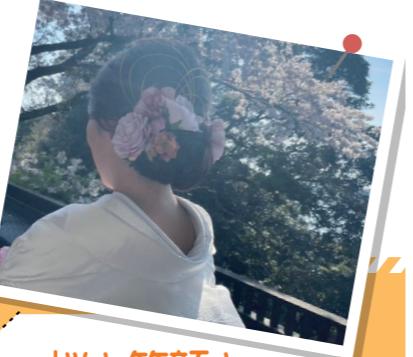




# みんなの掲示板

組合員の皆さまから寄せられたお便りを紹介します。  
たくさんのご応募ありがとうございます！



## 健康的なお花見

今年は桜が長くもった気がします。お弁当を作つて出かけ、1時間くらいお花見をしながら歩きました。桜を見ながらだと、どれだけでも歩けるので健康的ですね！

いちごさん

## 毎年、家族で健診を受けます！

4月号の被扶養者健診<sup>得</sup>キャンペーンを見た家族が健診の予約を取る姿を見てホッとした。もうすぐ家族が1人増える予定です。夫はもちろん、じいとばばにも息子たちの成長をたくさん見てほしいので、ずっと元気でいてほしいです。何か異変がないと、なかなか自分の健康状態に目を向ける機会はありません。自己負担無料で健診が受けられるのは嬉しいです。これをきっかけに毎年健診を家族で受けたいと思います。すばらしい機会をありがとうございました。

まなとママさん

## 桜も笑顔も満開でした

桜が満開の晴れの日、大好きな姉の結婚式でした。白無垢姿を見た瞬間、感動で涙が溢れました。私にとって姉は、これから先も何十年と、嬉しいこともつらいことも一緒に経験し、乗り越えていく大切な存在です。たくさんの笑顔で溢れた空間、幸せな気持ちでいっぱいの最高の日になりました。笑顔は一番の健康法です♪

ぬーぴーさん

とてもカラフルでおいしそうなお弁当。サクラ型のクッキーもかわいいです！

手作りのお弁当を用意してのお花見とお散歩、健康的でよいですね。私も今年は久しぶりにお花見ができ、日本のすばらしさを改めて実感しました。すきなお便りをありがとうございました。

ふくろう



健保へのお便りや  
ヘルシータイムのご感想など、  
なんでもお送りください！

● 我が家の健康法 ● 趣味、家族・ペット自慢

● ありがとうのメッセージ

● 健保契約施設体験談…など、  
ぜひとも一緒に送ってね！

郵送

※郵送いただいた写真等は返却いたしません。

〒471-0026 愛知県豊田市若宮町2丁目66番地 豊田グランドビル2F  
トヨタ関連部品健康保険組合「ヘルシータイム」係

FAX 0565-37-3070 お問い合わせ！

E-mail healthy-time@toyota-groupkenpo.jp  
(携帯メールからもOK！)

プレゼントは会社担当者を通じてお届けします。会社担当者への発送をもって当選者の発表に代えさせていただきます。

## 8月号 プレゼント

50周年記念健康グッズ(P.9をご覧ください)

A賞 ReFa FINE BUBBLE S ..... 2名様

B賞 オムロン 上腕式血圧計 ..... 2名様

C賞 オムロン 音波式電動歯ブラシ充電式 ..... 2名様

D賞 オムロン 体重体組成計 カラダスキャン ..... 2名様

E賞 タニタ 塩分計しおみくん ..... 2名様

応募締切 ▶ 8月31日木 健保必着

今号のよかつた記事や悪かった点、今後取り上げてほしい内容  
など、なんでもお書きください！

プリガナ

お名前

ベンネーム

保険証の記号-番号

-

お電話番号 ( )

※ 紙面に掲載する場合もあります(ベンネーム可)。

※ ご記入いただきました氏名・電話番号などの個人情報については取り扱いに十分注意し、アンケート・プレゼント以外には使用いたしません。

ヘルシータイム四号(通算418号) 令和5年8月1日発行

○発行 トヨタ関連部品健康保険組合

〒471-0026

愛知県豊田市若宮町2-1自6番地 豊田グランドビル2F

TEL 0565-41-8141

○制作印刷株式会社

「ヘルシータイム」は通称「新規された森林からの用紙」と  
植物染料インキを使用している「地球にも優しい紙」もペーパードラゴンです。

FSC

紙責任ある森林

認証

CO22284

VEGETABLE OIL INK

# 【ヘルシータイム】 Healthy Time

あなたと家族のすこやかな暮らしを願って



P.9に  
プレゼントの  
お知らせあり！

8  
No.418  
August 2023



P.2 ▶ P.5 特集

## ヘルスマ♥チャレンジの季節がやってくる！

P.7 ワカラん！けんぽ

接骨院は保険証が使える？使えない？

P.8 ピンくんの事業所訪問！

植屋デカル工業株式会社

P.9 設立50周年記念

健康グッズ読者プレゼント

P.10 ▶ P.11 けんぽインフォ!

・2022年度 決算報告

・第22期 組合会議員

P.12 ▶ P.13 当健保の保健事業

・オンライン禁煙プログラムで「脱タバ」しませんか？

・誰でも！おトクに！歯科健診が受けられます

P.14 ▶ P.15 からだにおいしい「食」のはなし

「よく噛む」でスッキリFACE & BODY!



# ヘルスマ♥チャレンジの季節がやってくる!

今のうちに内容を確認しておこう

今年度は  
9月4日(月)から  
月曜始まりで  
スタート!



9月4日(月)から、毎年恒例「ヘルスマ♥チャレンジ」を開催します。今年度も「運動」「食事」「歯のケア」の3つが取組み項目です。参加ルールを理解して、楽しくチャレンジしましょう!  
△会社独自の取組みとして運営されている場合は、会社のルールにもご留意ください。

## 運動 1週間で5点獲得をめざそう!



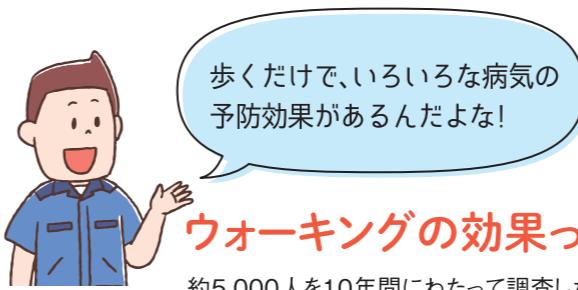
### ■ 選択肢いろいろ! あなたの得意な運動で点数ゲット

#### ウォーキング ◀ 当健保おすすめ!

普段、あまり運動しないという方や、忙しくて運動の時間をつくることが難しいという方でも気軽に取り組めます。  
「歩くこと」だって立派な運動になりますよ!

#### 1週間に5点獲得をめざそう。組み合わせてもOK!

- ▶ 20分ウォーク 1点×週5回 20分を1回、10分を2回に分けてOK
- ▶ 100分ウォーク 5点×週1回 1週間分を週末などにまとめて歩いてOK
- ▶ 1日1万歩以上 ウォーク 1点×週5回 座り姿勢や立ち止まつままの作業が多い方におすすめ



#### ウォーキングの効果って?

約5,000人を10年間にわたって調査した結果※、次のような効果があることがわかりました。

(歩数は1日あたり)

10,000歩～(うち速歩30分以上)  
メタボリックシンドロームの予防

8,000歩～(うち速歩20分以上)  
高血圧症・糖尿病の予防や治療

7,000歩～(うち速歩15～20分以上)  
動脈硬化・骨粗しょう症・筋減少症・体力低下の予防

5,000歩～(うち速歩7.5分以上)  
支援・要介護の予防

4,000歩～(うち速歩5分以上)  
うつ病の予防

※「健康長寿を実現する至適身体活動パターンの解明: 加速度計を用いた10年間の縦断研究」

当健保では、ヘルスマ♥チャレンジや毎日の歩数記録に便利な健康管理アプリWellGoを展開中です!

ご利用は各社判断とさせていただいております。

運動がもっと  
楽しくなる!  
当健保の  
健康管理アプリ  
**WellGo**

アプリを使って  
歩数を記録すると、  
さらにモチベーションアップにつながるよ!



ウォーキングの時間が取れない、無酸素運動+有酸素運動で効率よく運動したい、という方には…。

#### ヘルスマ体操+ウォーキング

ヘルスマ体操 ①～④を3回繰り返し、10分ウォークを行う=1点



他にも、すでに取り組んでいる趣味の運動や、これからやってみたい運動があれば、「セレクト運動」でも点数がもらえます。

#### セレクト運動

▶ 筋肉トレーニング 縄跳び(ゆっくり) ジョギング 水泳(水中ウォークも含む) バドミントン キャッチボール 自転車(エアロバイク) 卓球 ボーリング ゴルフの練習(打ちっぱなし)	10分=1点
▶ ストレッチ、体操、ヨガ エアロビクス、フラダンス、ヒップホップなど各種レッスン フットサル、サッカー、野球など各種スポーツ1試合 ゴルフ1ラウンド(カートなし) ウォーキング大会など 運動イベント参加 登山	30分=1点 1時間=5点 1回=5点

どんな運動でも  
いいから  
楽しく続けることが  
いちばん大切  
なんだよね!

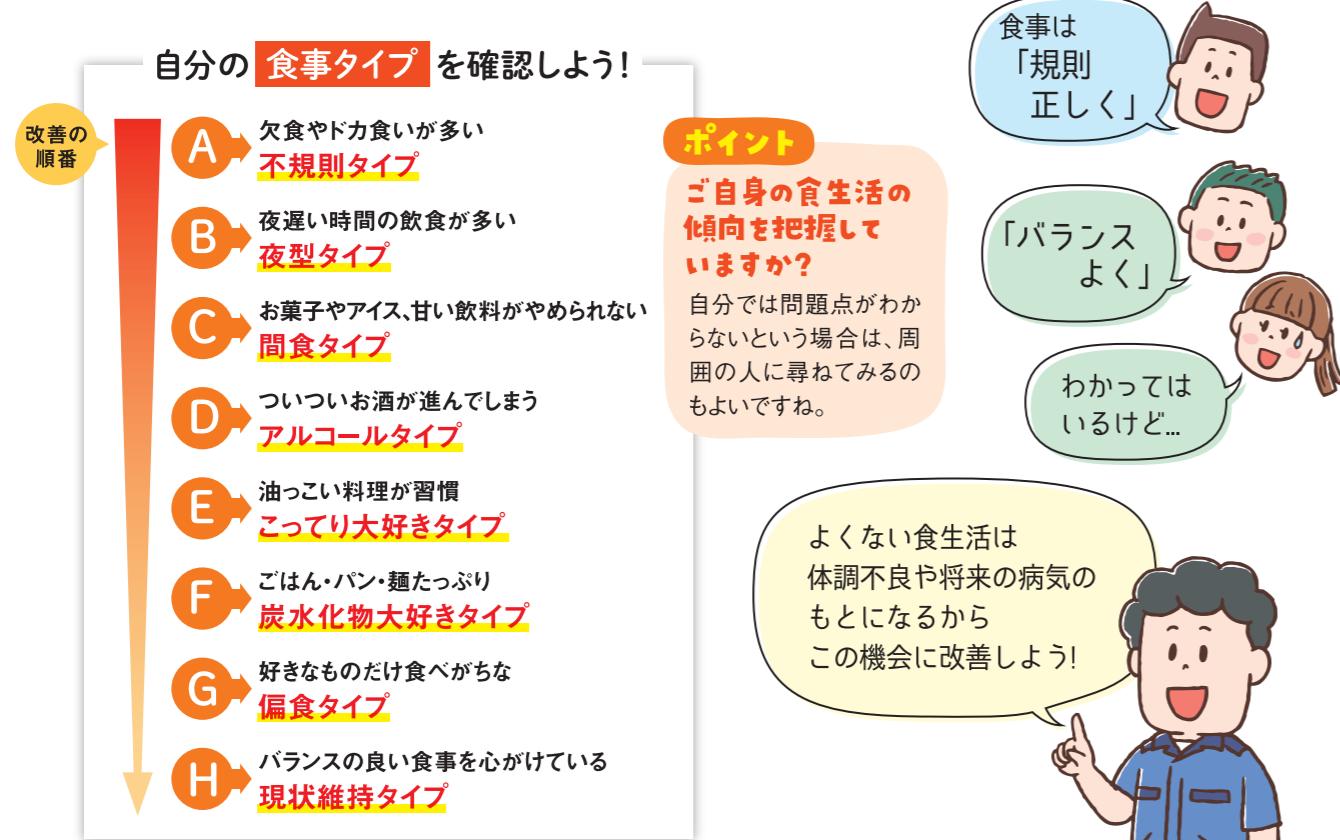


# 食事 チャレンジ内容を決めて、 13週中9週以上実行しよう!



## ■ 「食事タイプ別」チャレンジ内容の選び方

あなたはどの 食事タイプ ですか? 以下の表に複数該当する場合は、A から順に改善していくと、良好な体調を保つことができます。頑張りましょう!



# 歯のケア 丁寧な歯みがき& デンタルフロスor歯間ブラシを使おう



## 1 就寝前の丁寧な歯みがき (5分以上×週に5回以上)

### 歯ブラシのあて方

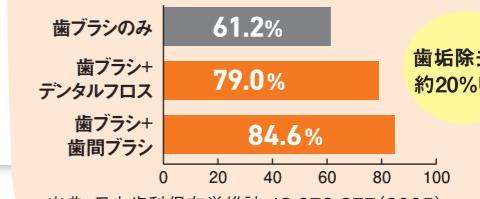


## 2 デンタルフロスまたは歯間ブラシを使用 (週に1回以上)

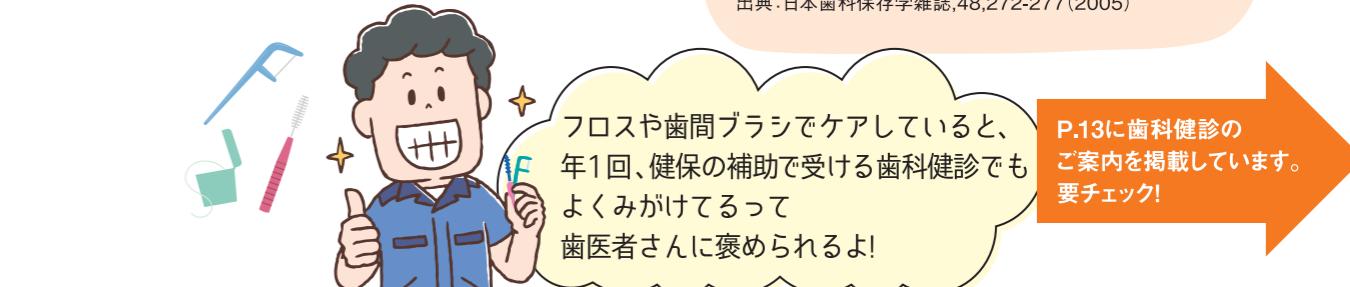
歯と歯のすき間が狭い人にはデンタルフロス、広い人には歯間ブラシがおすすめです。歯間ブラシはサイズが豊富なので、初めての方は小さめを選ぶと安心です。

### ポイント

デンタルフロスや歯間ブラシを使えば、歯垢除去率が大幅アップ!



出典:日本歯科保存学雑誌,48,272-277(2005)



ヘルスマ♥チャレンジ期間中、職場の皆さんどうしで声を掛け合えれば、コミュニケーション活性化にもつながりますね。

9月からの3ヶ月間を、健康へのモチベーションアップや仲間との会話のきっかけづくりにぜひご活用ください!

# スマイルさん、笑顔全開でいこう!



## あなたの「スマイル度」は?

マスク規制が緩和され、「表情」への注目度が増していますね。あなたは普段、職場や家庭でどんな表情をしているでしょうか。

最近、声をあげて「あつはつは!」と笑いましたか?人と会話するとき、目もとや口もとにほほえみを浮かべていますか?それとも、笑うことからしばらく遠ざかってしまっているでしょうか。

まずはあなたの現在の「スマイル度」をチェックしてみましょう。

### 「スマイル度」診断

自分に当てはまると思うものすべてにしよう!



#### 4点以上 全開☆スマイルさん

あなたのニコニコ笑顔が周囲を照らす素敵なムードメーカー☆ ココロもからだも笑顔のパワーできっと絶好調!

#### 2~3点 ほどほど♪スマイルさん

ほどよい笑顔がいい感じ! ハッピーを周囲におすそ分けするつもりでニコニコ時間を増やすと、さらにいいことあるかも?

#### 1点以下 これから!スマイルさん

これまで笑顔を意識してこなかった(?)あなた。ほんの少しだけ、笑顔をつくる時間を増やしてみよう。鏡を見たらニッコリの練習だ!

## 笑顔の効果は自分にも

「笑顔(笑い)」には、周囲を和やかにしてコミュニケーションを円滑にするだけでなく、免疫機能の向上、血糖値の上昇抑制、ストレスの軽減といった、心身を健康な状態に導く効果があると科学的に証明されてきています。

え? おもしろくないのに笑えない? 大丈夫、「つくり笑い」でもいいのです。「顔面フィードバック」という作用により、つくり笑顔でも自分の心身に影響があるとされます。

さあ、笑顔を全開にできる生活がいよいよ戻ってきました。これまで以上に積極的に「笑って」過ごしてみませんか?

医療・介護・メンタルヘルスのお悩みは無料電話相談へ

0120-3-969-25

みんな 苦労なく ニコニコ  
詳しくは こちらから



お子さまの体調や子育てのお悩みには専用ダイヤルがあります 0120-194-5-9-3

## 接骨院は保険証が使える? 使えない?

接骨院・整骨院(柔道整復師)はお医者さんのいる保険医療機関とは異なるため、接骨院の施術には、**保険適用**になる施術とならない施術があります。

**Q** » 接骨院で保険適用となる場合は、どんなときですか?

**A** » 保険適用となる場合は、次の場合に限られています。

### ○使えるケース

- ・外傷性であることが明らかな打撲・ねんざ・挫傷(肉離れ)
- ・医師の同意がある場合の骨折・脱臼\*

\*応急手当以外は、あらかじめ医師の診察を受けたうえでの同意が必要です。



### ✗使えないケース

- ・慢性的な疲れ・肩こり
- ・スポーツなどによる筋肉疲労・筋肉痛の改善を目的としたマッサージ
- ・医療機関で同一部位の治療を受けながら、並行して接骨院の施術を受ける場合
- ・外傷性でない痛み(神経痛・リウマチ・関節炎・ヘルニアなど)
- ・加齢からくる痛み(五十肩など)
- ・脳疾患後遺症などのリハビリ
- ・過去に負傷した部分が再び痛みだした
- ・症状の改善が見られない、長期にわたる漠然とした施術
- ・慰安目的による、あんま(指圧やマッサージを含む)代わりの利用
- ・出産後の骨盤矯正
- ・医師の同意のない骨折・脱臼(応急処置を除く)
- ・仕事中や通勤途上の負傷(労災保険適用となります)

**!!** 接骨院で保険適用とされても、厚生労働省の通知に基づく健保の審査の結果、**健康保険は適用されないことがあります。**

その場合は全額負担となり、後日、費用を請求される場合がありますのでご注意ください。

### POINT

#### ▶負傷原因を正しく伝えましょう。

「いつ、どこで、どうして」負傷したのかを柔道整復師に伝えてください。

#### ▶施術内容を確認のうえ、療養費支給申請書にはご自分で署名をしましょう。

#### ▶施術費用の支払い後は、必ず領収証を受け取り保管しましょう。

# ブヒンくんの 事業所 訪問!

# 柏屋デカル工業 株式会社

会社  
概要

- ◆本社／愛知県知立市山町東並木北22番地4
- ◆設立／1971年6月
- ◆従業員数／190名(2023年5月現在)



総務部のみなさん

**パワーアップして継続中!  
「安全・安心・快適な  
職場づくり」**



2020年から4年連続取得。  
うち2021年と2023年は  
Plaite 500に選出!

## 女性の健康

### 独自セミナーで受診率アップ

就業時間内の婦人科がん検診実施、女性特有の病気や健康の悩みに関するセミナー開催など、女性の健康維持・増進に関する取組みを推進しています。



▲婦人科がん検診の案内  
健保補助と併用で、各種婦人  
科がん検診が無料に。



▲オリジナルの女性ヘルスケアセミナー資料  
保健師による女性向け健康セミナーは、きめ  
細かく情報提供できるよう年代別に実施。



20～30代女性向けセミナーで「子宮頸がんは  
若いうちから要注意!」と訴えかけたところ、がん検診の  
重要性を理解してもらえたようで、子宮頸がん検診の  
受診者が増加しました。検診車を呼んで就業時間内に  
受けられるようにしたことも受診率アップにつながりました。

## メンタルケア

### ハラスマント対策を充実、ラインケアにも注力

メンタルケア・ハラスマント対策の専門家を顧問として招き、経営者・従業員双方への対策を見直しました。社内外の講師によるセミナーや、問題が起こる前に相談できる体制の整備、新任管理者向けラインケア教育など、「働きやすい環境づくり」によりいっそう力を入れています。



新たに管理者・監督者となった従業員のために、メンタルヘルスセミナーを開催。ラインケアについて、基本から少人数でしっかりと学ぶ。  
◆メンタルヘルスセミナー



「働きやすい環境」を保つには、悩みを相談できる風通しのよい体制が重要です。そのためには従業員だけでなく、会社全体で取り組む必要があります。社長を筆頭に「からだだけではなく心の健康も大切にする」ことに真摯に取り組む社風が、快適な環境づくりを支えています。

## 健康チャレンジ

6月～1月の間を「健康デカル マイレージチャレンジ」期間として、健保のヘルスマ期間より長い8ヶ月間、会社全体で健康づくりに取り組んでいます。

### 健康デカル マイレージチャレンジ

ヘルスマと連動する項目のほか、「朝食をとった」「ボランティアや健康イベントに参加した」などのオリジナル項目も。達成するとポイントがつき、特典がもらえます。



従業員の声に応え、以前から配付していた歯間ブラシのサイズを細くしました。誰でも取り組みやすく、より参加・継続しやすいよう、年々工夫を重ねています。



### 禁煙を補助

ニコチンパッチ配付や禁煙外来補助により、喫煙率は12.5%(2023年現在)にまで減少。引き続き喫煙者への働きかけを続けています。

### 健康経営®の実績を公開

愛知県が推進する「愛知県健康経営推進企業」に登録し、「あいち健康経営ネット」に随時取組み内容を公開しています。



## 食事

### 「健康食」で体重減



▲「健康食」  
会社補助で通常メニュー  
より安価に!



「健康食」と保健指導の効果もあってか、減量に成功した従業員も多くいます。じつは私もその一人です。「健康食」を選ぶことで、階段を使おう、普段の食事にも気を配ろう、といった小さな健康意識を積み重ねることができ、結果となって表れるのではないかでしょうか。



できるだけジュース類をなくし、水・お茶をメインとしたラインナップ。朝食抜きで出勤してきた人のためにカップヨーグルトも。

◆朝食用カップヨーグルトを提供する自動販売機

2021年2月に訪問してから約2年半での再訪問。

その間に2回も「Plaite 500」を耳得して、健康づくり職場環境の整備に目覚しい成果をあげているね。スゴイ!



※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

あなたの会社の健康づくり、  
誌面で紹介しませんか?



独自の取組み、健康づくりに対する理念、健康自慢の社員紹介など、なんでもOK!  
お問い合わせ・ご依頼はメールでお気軽に▶ [healthy-time@toyota-groupkenpo.jp](mailto:healthy-time@toyota-groupkenpo.jp)

トヨタ関連部品健保 設立50周年記念

50  
since 1973

抽選で10名様  
に当たる!

# 健康グッズ 読者プレゼント

## A賞 2名様

### ReFa FINE BUBBLE S

2つの泡、ウルトラファインバブルとマイクロバブルを驚異的に発生させる独自のテクノロジーを搭載。肌に負担をかけない細やかな水流コントロールでやさしく汚れを落とし、うるおいを与えます。

## C賞 2名様

### オムロン 音波式電動歯ブラシ 充電式 HT-B318-W ホワイト

毛先が橿円運動を行うクリーンモードを搭載。高速音波振動で歯垢をかき出します。30秒ごとに短く一時停止し、歯みがき時間の経過をお知らせ。

## ご応募方法

郵送・FAX・E-mailにて、「健保へのおたより」「今号のご感想など」をお書き添えのうえお送りください。  
詳しくは裏表紙のプレゼント応募欄をご覧ください。

## 応募締切

2023年8月31日(木) ⚠ ご応募は1世帯につき1回限りとさせていただきます。

## 設立50周年記念 ウェアラブルデバイス

**fitbit** が特別価格!

### あなたの健康管理を強力にサポートする軽量スマートウォッチで健康づくりがもっと楽しく!

#### 主な機能

- ・歩数・距離・消費カロリーや心拍数・血中酸素の測定
- ・睡眠時間・質の測定、スコア化
- ・ストレスマネジメントなど

※iPhoneおよびAndroidに対応しています。



Inspire 3 定価12,800円⇒7,200円 定価27,800円⇒19,200円

#### 対象者

トヨタ関連部品健康保険組合の被保険者

対象外  
・被扶養者、任意継続被保険者(ご注文時点)  
すでに会社を通じて健保設立50周年記念事業としてお申込みされた方

申込締切 2023年9月29日(金)

申込 二次元コード(またはURL)から  
お申込みください。



<https://www.kenkoujin.jp/survey/karenrenbuhin>

※実物は画像と異なる場合があります。

トヨタ関連部品健康保険組合は、  
これからも組合員の皆さまの“健康と安心を礎とした幸せ”を  
守ることを使命として、皆さんとともに歩んでまいります。

健保からの  
お知らせです!

けんぽインフォ!

join in <https://www.toyota-groupkenpo.jp/>No.418  
2023  
August

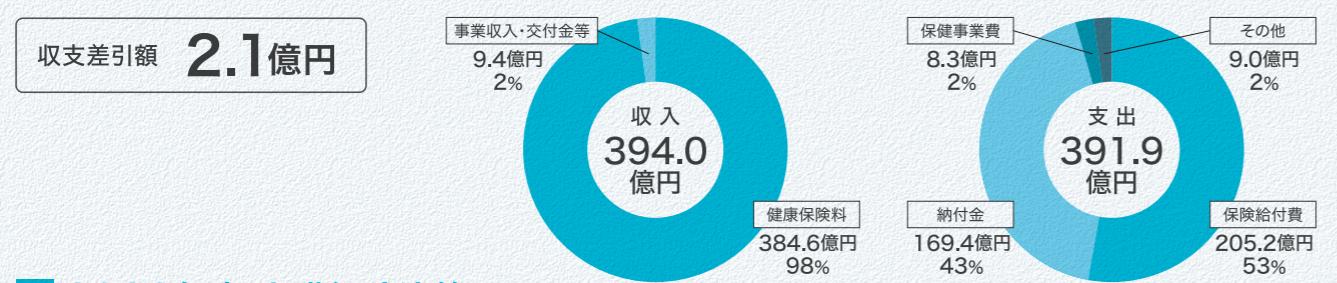
## 2022年度 健康保険・介護保険 決算報告

2023年7月13日に行われた組合会にて、2022年度決算が承認されました。

### ■ 2022年度 健康保険決算

2022年度は新型コロナ感染拡大による影響で保険給付費が大幅に増大したことなどにより、当初の予算から8億円減少の2.1億円の黒字となりました。

今後も健保財政は予断を許さない状況が続きますが、中長期の視点から健全かつ持続可能な財政運営の実現に向けて取り組んでまいります。引き続き組合員の皆さまのご理解とご協力のほどよろしくお願ひいたします。



### ■ 2022年度 介護保険決算

収支差引額	<b>0.6億円</b>
収入	<b>40.9億円</b>
(介護保険料)	
支出	<b>40.3億円</b>
(介護納付金)	

### 健保財政を維持していくために、私たちができること

右肩上がりの医療費増をいかに食い止めるかがポイントです。

#### 1 病気にかかりにくい健康なからだをつくろう

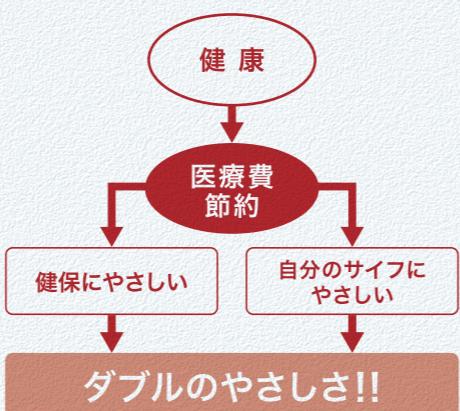
- ・生活習慣(運動・食事・休養・喫煙・歯みがきなど)を見直そう

#### 2 病気を早期に発見・治療しよう

- ・健康診断は毎年必ず受けよう
- ・各種がん検診も積極的に受けよう

#### 3 受診上手になって医療費を節約しよう

- ・ジェネリック医薬品を上手に利用しよう
- ・同じ症状で複数の医療機関にかかるのはやめよう
- ・割高な時間外・深夜・休日受診は極力避けよう



あわてて受診する前に、  
当健保の無料電話相談サービスを活用!

健康相談  
みんな 苦労なく ニコニコ  
TEL 0120-3-969-25

育児子ども救急相談  
育児 子ども 救急 相談  
TEL 0120-194-5-9-3

## 第22期 組合会議員 就任のご挨拶

この度就任いたしました第22期組合会議員を代表して、ご挨拶させていただきます。

さて、今年は健保設立50周年を迎えるべき年ではございますが、我が国の健康保険制度を取り巻く環境は、少子高齢化の進展に伴い高齢者医療制度への支援金(前期高齢者納付金・後期高齢者支援金)が増え続けており、健保財政を圧迫している状況です。団塊世代が満75歳を迎える2025年に向け、さらにこの傾向は続いていくものと想定されております。

当健康保険組合においても例外ではなく、保険料収入の約半分近くが高齢者医療制度への支援金に使われており、今後もさらなる増加が見込まれ、健保財政に大きく影響するものと懸念されます。

このような状況の中、持続的な健保事業の運営に向けて、組合員の皆さまの健康維持・増進を最重要課題ととらえ、生活習慣の改善、疾病リスクの早期発見・早期改善、重症化予防などの事業に取り組み、皆さまが安心していきいきとした生活を送れるよう努めてまいります。

また、健保運営の効率化はもとより、健保連と連携のもと、高齢者医療制度の見直しを国に働きかける活動などについても一層強化してまいります。

組合員の皆さまには、当健康保険組合の事業運営に対するご理解ご協力を心からお願い申し上げ、就任のご挨拶とさせていただきます。



理事長 長谷川裕恭

### 第22期 組合会議員

任期:2023年4月18日～2026年4月17日

選定議員			互選議員		
議員役職	事業所	氏名	議員役職	事業所	氏名
理事	(株)メイドー	長谷川 裕恭	理事	津田工業(株)	石川 弘一
	マルヤス工業(株)	平出 忠男		林テレンプ(株)	森澤 貴紀
	豊田鉄工(株)	今井 靖太		(株)FTS	田中 元雄
	豊臣機工(株)	伴 雅紀		(株)ソミック石川	大石 淳
	(株)三五	坂田 浩己		共和レザー(株)	中村 修一
	(株)青山製作所	大橋 甚吾		太平洋工業(株)	野田 照実
	(株)東海理化	佐々木 澄和		岐阜車体工業(株)	星屋 雅人
	(株)梶屋	中田 悟		新明工業(株)	杉浦 正己
常務理事	トヨタ関連部品健康保険組合	井阪 正光	監事	中央発條(株)	牧原 靖範
監事	中央精機(株)	稻垣 一男		大豊工業(株)	竹村 康行
	中庸スプリング(株)	杉浦 一也		共和産業(株)	廣瀬 誠
	中央可鍛工業(株)	加藤 洋平		旭鉄工(株)	日下部 信介
	(株)高木製作所	鈴木 良洋		トリニティ工業(株)	望月 宏一
	(株)HOWA	磯貝 樹宏		(株)東郷製作所	山本 常夫
	(株)ジェイテクトギヤシステム	山田 也寸志		(株)東海理化	今泉 忠幸
	富士精工(株)	山本 真生		(株)オティックス	神谷 和広
	(株)村上開明堂	杉澤 達弥		(株)ファインシンター	山内 基志
	(株)ジーエスエレック	今泉 力		大橋鉄工(株)	三輪 和彦
	トヨタ車体精工(株)	長崎 正視		東海興業(株)	丸山 慎一

9月4日スタートの「脱タバコ！作戦」に向けて…

## オンライン禁煙プログラムで 「脱タバ」しませんか？

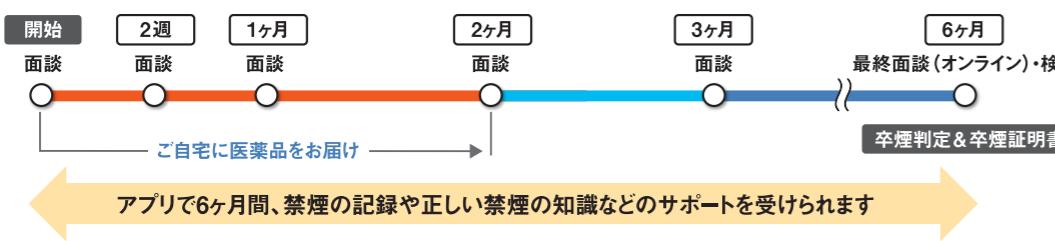
「オンライン禁煙」とは、禁煙補助薬を使いながら卒煙カウンセラーと二人三脚で禁煙に取り組むプログラムです。  
完全オンラインなのでスマホのみで完結し、病院に行くわざわしさがありません。

### こんな方におすすめ！

- ・禁煙しようと思っているが、日々のストレスでなかなかうまくいかない
- ・タバコがイライラ・ストレス解消になっている
- ・手軽に、楽に禁煙したい

### 禁煙プログラムの流れ

スタートから3ヶ月間のつらい時期を、5回の面談でしっかりとサポート！



※医薬品の使用期間は2ヶ月です。※3ヶ月目以降も6ヶ月目まではご希望に応じて追加の面談が可能です。  
※6ヶ月目に最終禁煙確認のためのオンライン面談および唾液検査があります。

### プログラム参加費用

通常約6万円のところ、  
健保補助により皆さまの自己負担は

**17,820円!!**

※会社により、さらに補助がある場合もございます。

⚠️ うつ病等の既往歴やその他治療中の病気がある方は、主治医の許可がない場合、参加をお断りする可能性がございます。

### ご参加の条件

- スマートフォンで「ascure卒煙」アプリを利用できる方  
動作環境:iOS10.0以上(iPhone)/android5.0以上のスマートフォン(PC/タブレット不可)
- 禁煙を希望する方
- 当健保の被保険者  
退職等により参加資格がないことが発覚した場合、全額を自己負担いただきます。

### 今すぐアプリを取得して、初回面談を予約しよう！

以下の二次元コードからアプリがダウンロードできます。



または、アプリストアで  
ascure卒煙 検索  
検索してください。

予約に必要な  
招待コード

677453



ご存じですか？当健保の皆さまは…

誰でも！  
おトクに！

## 歯科健診が受けられます

当健保の歯科健診補助制度をご利用ください

定期的に歯科健診を受けていますか？面倒だから、むし歯はないからとセルフケアに頼っているだけでは、気づかないうちに歯周病が進行しているかもしれません。当健保の健診補助制度を使って、年に1度は歯科健診を受けましょう。

### 初期の歯周病



### 重度の歯周病



痛みや出血がなくても、歯ぐきがぶよぶよしたり赤く腫れています場合、それは歯周病の始まりです。

歯垢(細菌のかたまり)を放置すると、歯周病が悪化し、骨を支える骨まで溶けて、最終的には歯が抜けてしまいます。

画像提供:サンスター財団

歯周病って怖いなあ…。

## 歯科健診を受けよう！だけど、どうやったら受けられるの？

### 受診の流れ

愛知・岐阜・三重・静岡・長野では、歯科医師会に加入している歯科医院であれば、どこでも無料で受診できます



左の二次元コード(健保ホームページ)、または各県歯科医師会ページから受診したい歯科医院が歯科医師会に加入しているかを検索できます。

#### ◆愛知県の場合

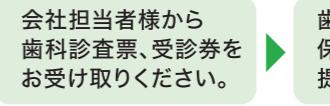
予約時、「トヨタ関連部品健保の診療所型歯科健診を受診したい」とお伝えください。



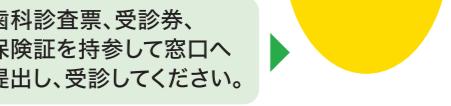
当日は保険証を持参して受診してください。

#### ◆岐阜、三重、静岡、長野の場合

予約時、「トヨタ関連部品健保の診療所型歯科健診を受診したい」とお伝えください。



会社担当者様から歯科診査票、受診券をお受け取りください。



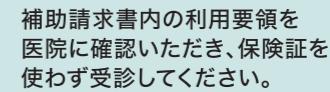
歯科診査票、受診券、保険証を持参して窓口へ提出し、受診してください。

自己負担  
無料

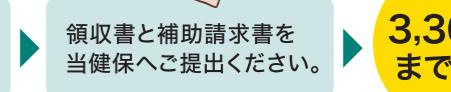
その他の都道府県では、いったん全額を自己負担し、当健保へ申請すると、補助金を受けられます

#### ◆その他の都道府県の場合

健保ホームページから「遠隔地診療所歯科健診補助請求書」を印刷してください。



補助請求書内の利用要領を医院に確認いただき、保険証を使わず受診してください。



領収書と補助請求書を当健保へご提出ください。

全国どの地域で受診しても補助を受けられます！

3,300円  
まで補助

⚠️ 歯石除去などの治療行為には、別途自己負担が発生します。歯科医院でご確認ください。

# からだにおいしい「食」のはなし

こんにちは、管理栄養士の平川です。普段は特定保健指導の現場で、メタボの方を対象に生活習慣改善のコツをお伝えしています。ここではその経験をふまえつつ、別の角度から「食と健康」にまつわるお話を届けできればと考えています。

食べることが大好きな人も興味がない人も、お茶かコーヒーなどを片手に、気楽に読んでいただけたら嬉しいです。



(株)ソシオヘルス  
管理栄養士・健康運動指導士  
平川 数容

2008年の特定保健指導開始時より、特定保健指導の指導員として数々の健保組合・企業等の保健指導に携わる。食事面からのアプローチはもちろん、健康運動指導士の資格を活かした適切な運動指導によって対象者の健康管理をサポートしている。趣味は加圧トレーニングとパン屋さんめぐり。

第14回

## 「よく噛む」でスッキリFACE & BODY！

今号の特集ページは「ヘルスマ」ですね。食生活に関する、「9月から頑張るぞ！」と思っている方、お勤め先で独自の取組みが始まっている方、そもそも日頃から健康的な食生活を意識されている方、とさまざまだと思いますが、今日はどんな方にも気軽に、コストをかけずに取り組んでいただける食生活改善法、「よく噛む」ことについてお伝えします。

### 噛まないとデメリットが大きい

保健指導では、「早食い・大食い・つい食べすぎる」という方に「よく噛んで食べましょう」とお伝えします。噛む回数が少ない食事は太りやすく、デメリットが大きいためです。

#### 噛む回数が少ないと…

早食いになる

▼  
満腹中枢が刺激されず食べすぎる。

血糖値が上昇して体に脂肪をため込む。

▼  
肥満や生活習慣病に！



### 舌の位置にも気を配って、より効果的に！

さて、これからが今回のポイントです。よく噛んで食べるこことによって食事時間が長くなり、満腹中枢が刺激されて食欲が満たされ、自然と食事量が減ります。そして、食べている間の「舌の位置」を決めてことで、さらに効果アップを狙える、という説があるのです。

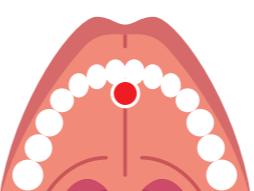
食事中、あなたの「舌」はどこにありますか？ たいていの方は、舌は上あごから離れて自由に動きながら咀嚼しているかと思います。そのような方は、舌を上あごにくっつけてみてください。

舌を上あごにくっつけたまま食べようとすると、そもそも口に少しあらないし、咀嚼も少しづしかできないし、飲み込みづらいので食べ物が液状になるくらいまで噛むになります。すると食事に時間がかかるて自然と満腹になり、食事量が減り、無理せず体重が減る、ということになります。

「30回噛もう」ともよく言われますが、この回数に科学的根拠はないようです。ただ、やってみると30回って意外と多く感じられます。目標回数のひとつとしてみてください。

#### いつでも上あごに舌をくっつけておこう！

◀舌先を●の位置につけ、舌全体を上にあげたままキープしておく。



さらに、便秘が解消される、顔や頭の骨の位置が整いスッキリ小顔になる、血行が良くなり肩こりや冷え症が改善する、などの効果があらわれた人もいるようです。

ご興味のある方は以下もご参考に、「よく噛む」健康法にトライしてみてくださいね。

#### [参考]

山本久明「ゼットダイエット」  
[https://www.white-family.or.jp/htm/white-family/wf-sika/img/zetsu\\_diet\\_20170920.pdf](https://www.white-family.or.jp/htm/white-family/wf-sika/img/zetsu_diet_20170920.pdf)

「噛むこと研究室」  
<https://www.lotte.co.jp/kamukoto/category/body>

噛みごたえのある食材、タコ。ミネラルや良質なたんぱく質が豊富で低脂肪・低エネルギーなうえ、タウリンが含まれコレステロール低下などにも効果あります。

1人分  
154kcal  
塩分0.9g

## タコと大豆のサラダ

### 材料(2人分)

ゆでタコ……………100g  
大豆(水煮)……………50g  
パプリカ(黄・オレンジ)……………各1/4個(30g)  
フレンチドレッシング(市販品)……………大さじ2

### 作り方

- ゆでタコは一口大に切る。パプリカはそれぞれ1cm角に切る。
- 鍋にたっぷりの湯(分量外)を沸かし、ゆでタコ、パプリカ、大豆をいっしょにさっとゆでたら、ザルにあけて湯切りする。
- 熱いうちにフレンチドレッシングで和え、味をなじませる。あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。

### comment

一日のうちでも特に朝は、よく噛んで食べることによるインスリン分泌効果が大きく、血糖値が比較的上がりにくい、という研究結果があるようです。  
朝はしっかり、夜は野菜中心で控えめに、という健康的な食事の定石は、噛むことと血糖値の観点からもおすすめです♪

