

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!

運命的な出会い

ウチの猫は日中、玄関先のドアストッパーにハーネスをつないでいるため、よく近所の方からかわいがっていただいています。運命的な出会いともいえる感じで保護しましたが、猫にとってもいい出会いになっていたらいいなと思います。

野球社年さん



しばいぬ

とてもかわいい猫ちゃんですね!
この子を見かけた私もつい足を止めてしまいました。
運命的な出会いとは、いったいどんな出会いだったのでしょうか? 素敵な家族に出会って大七匹にかわいがってもらえて、この子もきっと幸せですね。

頼もしい背中

家族旅行で天橋立を訪れました。大学2年生の長男と高校2年生の次男が海に向かって左手を上げました。何かを誓っているようです。息子たちよ、君たちの成長を楽しみにして、花が咲くの静かに待っているよ!

なみなみはさん



力強く左のこぶしを突き上げる息子さんたちの後ろ姿、とても頼もしいですね。お子さまたちへの愛情と信頼を感じる写真、なみなみはさんのメッセージと相まって、とても素敵です!



よこタン

健保担当者からのお知らせです

35歳以上の被扶養者(ご家族)の皆さまへ

毎日、家族のことが優先で、自分の健診を後回しにしていますか?
1年に1回、あなた自身を大切にす日、『あなたの健診の日』を作ってみませんか。

健保の補助でお得に受診!



歯は一生の宝物。歯科健診にも健保補助あり

当健保の皆さまは、誰でも年度内に1回、健保補助でお得に歯科健診が受けられます。
ぜひこの機会に歯科健診を受けてみてはいかがでしょうか。

詳細はこちら▶



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、ぜひ画像も一緒に送ってね!

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させていただきます。

4月号プレゼント

ご希望の番号とクイズ(表紙参照)の解答をお書き添えください。

1. オテル・ド・マロニエ下呂温泉
1泊2日ペア宿泊券.....1名様
2. ReFa FINE BUBBLE S.....1名様

応募締切 ▶ 5月6日(月) 健保必着

郵送の場合は切り取って封書にてお送りください。

(キリトリ) 2024年4月号 No.421 お便り&ご感想 用紙 コピー可

健保へのお便り	ご希望のプレゼント ご希望の番号を1つお書きください。	プレゼント用クイズの 解答	ページ
---------	--------------------------------	------------------	-----

今号のよかっ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!

フリガナ
お名前 _____ ペンネーム _____
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(ペンネーム可)。
※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。

Healthy Time

あなたと家族のすこやかな暮らしを願って

プレゼント用クイズ

特集ページのどこかに
がかくれているよ!

何ページにあるか探してみよう!
正解された方の中から抽選で
プレゼントが当たります♥

今号のプレゼントは
宿泊券 & ReFaの
シャワーヘッド!



ご家庭にお持ち帰りください

4

No.421

April 2024

家族みんなで健康になって 健保を守るぞ!



今年度の予算は赤字!!
助けて~



P.2 ▶ P.5 特集

緊急特集 守ろう!! 私たちの健保

困難を乗り越え、未来へつなげ

P.6 ココロHOTタイム

ココロのリセット、してみませんか?

P.7 こんなとき、どうする?

仕事中・通勤途中、他人の行為によって
病気やけがをしたとき

P.8 ▶ P.11 けんぽインフォ!

- ・事業主懇談会を開催いたしました
- ・健康経営優良法人に認定されました 他

P.12 ゆるりエクサ めぐりのよいからだへ

顔のむくみ・たるみ・目の疲れに

P.13 健保の保養所

オテル・ド・マロニエ 下呂温泉

P.14 ▶ P.15 からだにおいしい「食」のはなし

つい頑張りすぎてしまうあなたへ
一生、頑張り続けられますか?

東海地区の被扶養者(ご家族)の皆さまへ

地域巡回健診が始まっています。
お手元に保険証を準備して
こちらから今すぐ簡単予約!▶▶▶

巡回健診予約サイト



ヘルシータイム4月号(通算27号)令和6年4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丁目66番地 豊田グランドビル2F TEL0565-418141 ©制作印刷株式会社

ヘルシータイムには適切に管理された森林からの用紙と植物油インキを使用し、地球にもやさしい印刷を行っています。



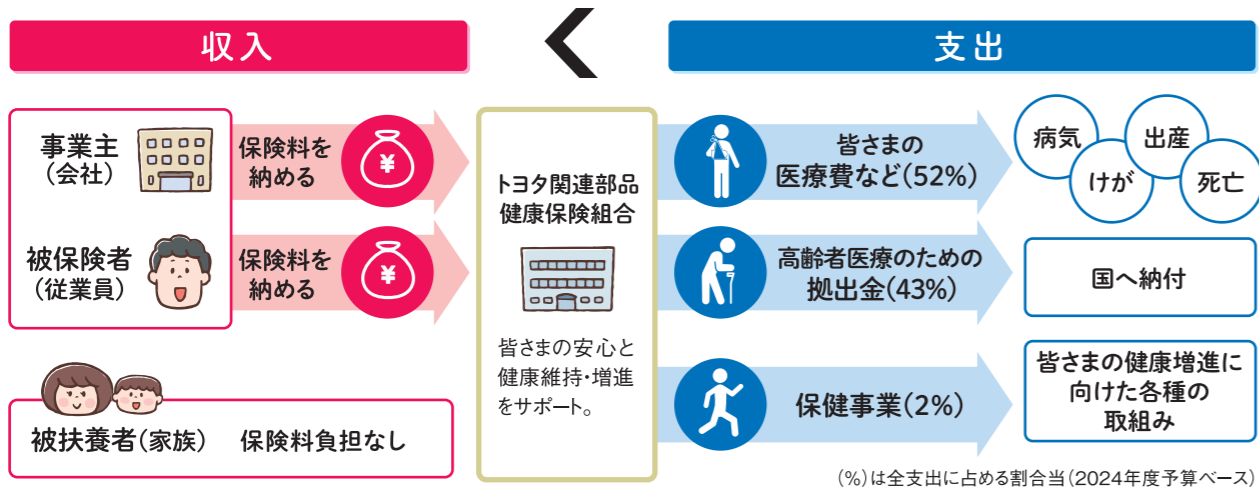
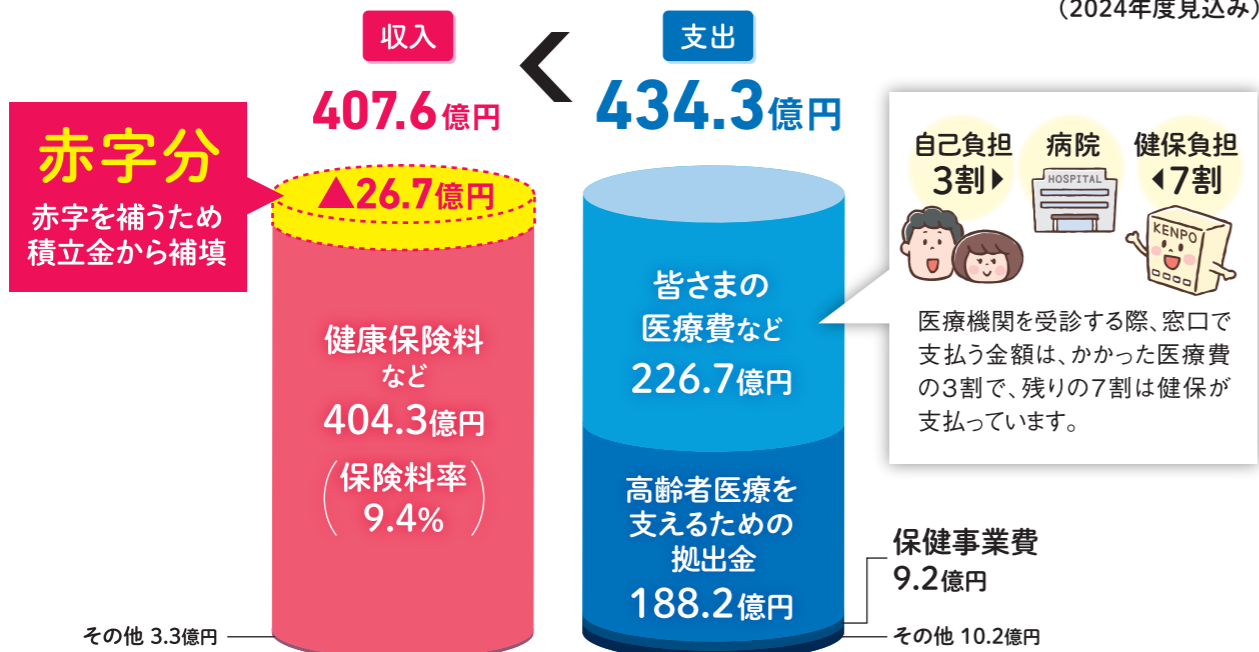
緊急特集 守ろう!! 私たちの健保

困難を乗り越え、未来へつなげ

2024年度予算

過去最大級 26.7億円の赤字見通し

トヨタ関連部品健康保険組合の収入と支出 (2024年度見込み)



大幅な赤字見込みではあるものの、保険料率は現行の9.4%を維持します

赤字額には積立金を取り崩して対応いたしますが、積立金にも限界があり、近い将来、保険料率の引き上げが避けられない見通しです。

当健保だけでなく、他健保も極めて厳しい財政状況が続いています

全国の健保組合の収支状況の推移(決算ベース)



注)2022年度は決算見込み、2023年度は予算早期集計の数値。
 ※2022年度は拠出金が前年度比▲2,458億円と大きく減少し、一時的に黒字見込みに転換。要因は、新型コロナ感染拡大に伴う2020年度の高年齢者医療費等の減少等。

多くの健保で料率の引き上げを検討せざるを得ない状況みたい

解散を余儀なくされる健保もあるよね...

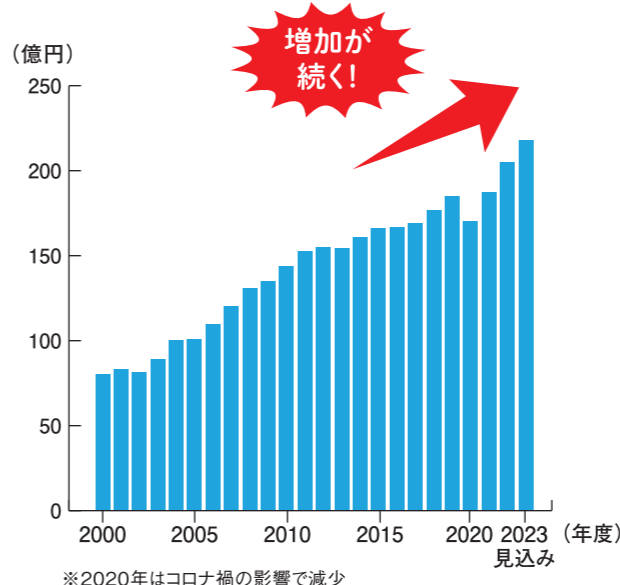
なんで健保の財政は苦しいんだろう?

それには2つ理由があるみたい

① 医療費の高騰

組合員の高齢化および医療の高度化の影響で増大。

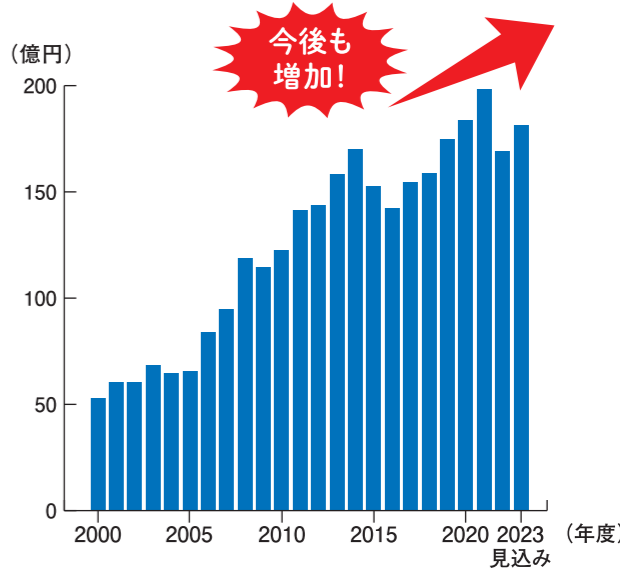
■ 保険給付費の推移(被保険者・被扶養者) (決算ベース)

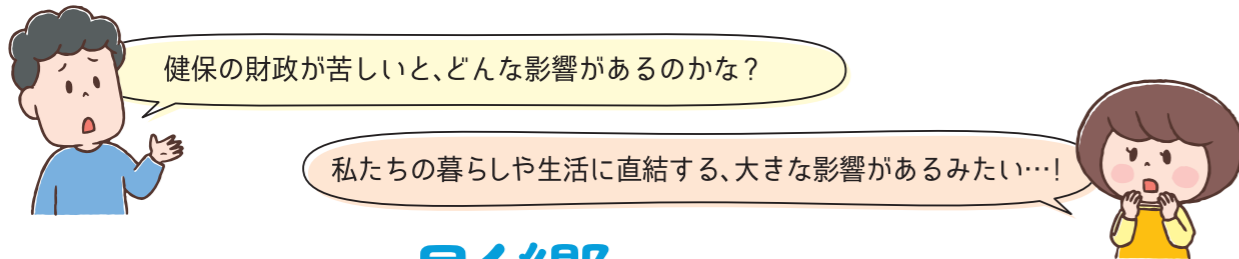


② 増え続ける拠出金

高齢者人口の増加とともに拠出金も増大。

■ 高年齢者医療を支えるための拠出金の推移 (決算ベース)





将来予測される影響

影響 1 保険料率アップにより、経済的負担が増加(手取り収入減少)

もし保険料率が0.6%アップ(9.4%→10.0%)した場合、
個人の保険料負担は**1年あたり1.7万円アップ!**

現在の保険料を確認してみてください!

給与明細	

ココをチェック!
「健康保険料」

健康保険料の計算方法

毎月の保険料 = 4月～6月に支払われた給与の平均 × 保険料率 9.4%
(被保険者 4.38% 事業主 5.02%)

標準報酬月額 380,000円の場合
被保険者 380,000円 × 4.38% = 16,644円/月
事業主 380,000円 × 5.02% = 19,076円/月

影響 2 給付制度の見直しにより、受け取れる給付が減少

◆1ヶ月に10万円の高額な医療費の支払いをした場合、健保からの給付は**5万円減少**

健保からの給付金	現在	トヨタ関連部品健保独自の給付『一部負担還元金』がなくなると...
	70,000円	20,000円

◆病気やけがで会社を長期休業することになった場合、健保からの給付は**110万円減少(最大総額)**

休業保障給付(傷病手当金)期間	現在	トヨタ関連部品健保独自の給付『延長傷病手当付加金』がなくなると...
	2年間	1年6ヶ月間 ※給付金額に換算して約110万円減少 (標準報酬月額380,000円で計算した場合)

注:上記は一例かつ金額は概算となります。給付には条件がありますので、詳細は健保ホームページをご確認ください。

影響 3 保健事業の見直しにより、健康リスクが増加

今後見直しが必要となるかもしれない、トヨタ関連部品健保独自の保健事業

- 各種健(検)診、人間ドック費用補助
- 健康づくりイベント開催
- インフルエンザ予防接種費用補助
- 健康/育児/介護/心の悩みに関する電話相談
- 禁煙サポート
- 機関紙「ヘルシータイム」を通じた健康情報のお知らせ

そして、最悪は「健保解散」という選択肢を迫られる可能性も...
組合員の健康と安心を守るため、明るい未来のために、
皆さまの力が重要です!!

未来のために、私たちができること

健保の支出を減らすには、
私たちが「健康」でいることがいちばんの方法です!



健診は家族みんなが毎年受ける

早期発見こそ、最大の医療費節約術!



保健指導を受ける

健診結果でからだの状態をきちんと確認し、生活改善の目標を立てて、しっかり実行!



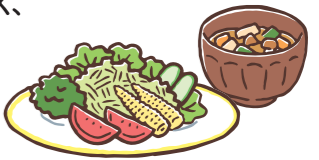
軽い運動を継続する

いつもより少し歩数を増やす、テレビを見ながらスクワットをするなど、積極的にからだを動かそう!



栄養バランスを考えて食べる

食事はカロリーだけでなく、栄養バランスも大切! 暴食やお酒の飲みすぎに気をつけよう!



歯みがきにはフロス・ブラシを使用

歯みがきだけでは取り除けない歯垢はデンタルフロス・歯間ブラシですみずみまできれいに。年1回は歯科健診も忘れずに!



ぐっすり眠って毎日いきいき

6時間以上の睡眠で、心もからだも元気をチャージ!



「脱タバコ!宣言」できっぱり禁煙

百害あって一利なしのタバコ。禁煙に遅すぎることはありません!



精密検査が必要な場合は必ず受診

健診は受けっぱなしにしないこと。早期発見・早期治療がからだにも、お財布にもやさしい!



ぼくたちが健康でいることが、ぼくたちにとっても、健保にとっても一番の「幸せ」なんだよね

せっかく「トヨタ関連部品健保」に加入しているんだから、この環境を大切にしていきたいですね!



当健保は皆さまの健康と、安心・安定した生活をこれからもサポートしていきます!



ココロのリセット、してみませんか？

リセットして乗り切ろう

1 寝不足?

2 暗い事件のニュースや動画を見ていたら、気が滅入ってきて...

3 よく眠れなかったんだ

4 運動って、頭をカラッポにできていいよな!

最終後...

頭をすっきりさせるために走って帰ることにしたよ! アドバイスありがとう!

じゃ、また明日〜♪

元気だなあ... 運動の効果かな?

交通事故には気をつけてね~

情報過多の時代

現代において、私たちは常に膨大な情報にさらされています。悲劇的な事故や陰惨な事件を執拗に追う報道。顔の見えないSNS上ではむき出しの意見が飛び交い、匿名性を武器にした悪意に出くわすこともあります。

情報は生きていくうえで欠かせないものですが、繰り返し過度に意識に入ってくると、気づかぬうちにストレスになってしまいます。



情報収集のためと思って見ている事件や事故、災害のニュースですら、気分を落ち込ませる要因になります。

情報から離れてリセット!

テレビやWEBからの情報収集を意識的にやめ、頭と心にまとわりつくさまざまな情報から解放される時間をつくってみませんか？ あなたの心をリセットしてくれるアイテムは何でしょうか。普段からリセットアイテムやリセット術をリストアップしておく、状況に応じた対応ができます。

たとえばこんなリセット方法はいかが？

- スマホを持たずに散歩
- おいしいものを食べる
- 気心の知れた人とおしゃべりする
- 映画鑑賞・スポーツ観戦
- 旅行
- 趣味・習い事
- 深呼吸・腹式呼吸・瞑想・ヨガ など

情報過多な現代は、頭も心もいっぱいになりがちです。あての“情報の断捨離”を、必要に応じて取り入れてみましょう。

〈引用・参考文献〉 ころの耳 15分でわかる認知行動療変容アプローチ2(3コグニッション(認知))
https://kokoro.mhlw.go.jp/e_cba_2/



医療・介護・メンタルヘルスのお悩みは無料電話相談へ

みんな 苦勞なく ニココ 詳しくはこちらから 0120-3-969-25

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



こんなとき、どうする？

1 通勤途中にけがをした! 仕事に起因する傷病になった!



こんなときは

健康保険は使えません。すみやかに勤務先に報告を!

「工作中・通勤途中」のけがなどは、健康保険ではなく、**労災保険**の対象です。労災の対象となる場合、**健康保険証**を使用して治療を受けることはできません。また、**労災保険か健康保険のどちらを使用するかは自分で選択できません**。すみやかに勤務先に報告し、相談してください。・パート・アルバイトの方も労災保険の対象になります。

2 他人の行為(第三者行為)で病気になった・けがをした!



こんなときは

健康保険証を使用する場合は当健保に連絡・届出を!

自動車事故など、他人の加害行為が原因で病気やけがをしたとき、この医療費は本来、相手が負担すべきものです。健康保険証を医療機関に提出して治療を受けると、**健保は一時的に立て替えますが、あとで健保から相手(または損害保険会社)に請求します**。健康保険で治療を受けるときは、**治療費や休業損害に関する示談は行わず、必ず当健保へ連絡のうえ、「第三者の行為による傷病届」を提出してください**。

〈お問い合わせ 資格給付グループ TEL0565-41-7413〉

- ・同乗して事故に遭い、けがをした場合も第三者行為に該当します。必ず届け出てください。
- ・相手がいない事故(自損事故)の場合は、事故内容や休業補償の確認等がありますので「自損事故による傷病届」の届出が必要です。
- ・飲酒運転など本人に著しい過失があるときは、健康保険は使えません。

当健保は第三者行為の事務処理を外部業者に業務委託しています。



委託会社 **ガリバー・インターナショナル(株) 求償課 TEL 03-6778-2718**
 ※取得した個人情報につきましては、使用目的以外に利用いたしません。

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.421
2024 APRIL

事業主懇談会を開催いたしました

2月6日(火)にホテルトヨタキャッスルで事業主懇談会を開催しました。

事業主約80名にご来場いただき、オンラインでは約40名にご視聴いただき、事業所と当健保が一体となって健康づくりをはじめとする事業に取り組んでいくことを確認しました。

第1部では当健保常務理事 井阪から健保財政が非常に厳しい状況を報告し、医療費増加の抑制に向け

[来賓のご紹介]



▲トヨタ自動車(株) サプライチェーン戦略部長 伊東 新 様



▲トヨタ自動車(株) 人事部長 南井 正之 様



▲健康保険組合連合会 参与 本多 伸行 様

た取組みが必要であることを報告しました。

次に、(株)東海理化 加藤保健師に自社の健康づくり活動の事例をご報告いただいたのち、東京大学 未来ビジョン研究センター データヘルス研究ユニット 特任教授 古井 祐司様をお招きし、「社員への健康投資で持続可能な企業経営を実現」と題してご講演いただきました。

健康経営の実現に向けて

効果があった取組み紹介

1 受動喫煙対策

段階的に禁煙活動を実施

2019年 社内の灰皿撤廃、タバコの社内販売停止
2020年 1年後に構内全面禁煙を宣言し、段階的に喫煙時間を縮小
2021年 構内全面禁煙化(構内・駐車場・車内・それらに隣接する道路も禁煙)

喫煙率

2015年 30.4% ▶ 2020年 25.0% ▶ 2023年 21.2%

2 生活習慣病対策

- 2023年度、全工場に体組成計InBodyを設置し、定期健診へ組入れ
- 「脂肪を減らして、筋肉を増やす」をテーマにイベントを開催
個人ごとや部署単位でランキング発表、賞金贈呈

参加者の4割が体脂肪減少、筋肉量増加!

InBodyでは、筋肉・脂肪量・体脂肪率・適正体重・内臓脂肪レベル・骨格筋指数等が計測できます。



InBody▶

(株)東海理化
人事部安全健康推進室
保健師
加藤 綾子 様



3 健康経営の実現に向けた活動

① 健康経営の目標・戦略マップの策定

健康課題を明確化▶ 効果測定の指標設定▶ 目標値を設定

目標値	2022	2025目標	2030ビジョン
質病による 休務発生率の減少	休務発生率 4.0%	休務発生率 3%	休務発生率 2%
心身不調による 生産性低下の損失割合	プレゼンティーズム 22.4%	プレゼンティーズム 18%	プレゼンティーズム 12.4%
肥満者割合の 減少	BMI25以上 28.8%	BMI25以上 23%	BMI25以上 20%

② 経営層の関与・社員への浸透

- デジタルサイネージで社員へ周知
- 毎月の経営会議へ付議し議論



▲健康宣言を公表

③ 健康風土の醸成

社内のあらゆる場面で健康情報に触れる環境整備

- 創立75周年の会社イベントに健康ブースを出展
- 階段側面に健康活動メッセージを設置



階段側面の
メッセージ▶



社員への健康投資で 持続可能な企業経営を実現

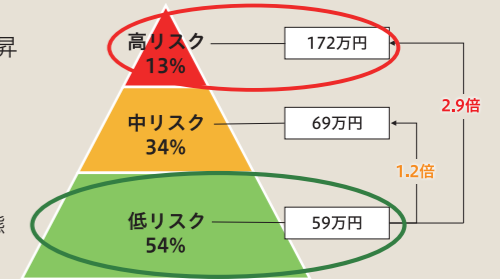
東京大学
未来ビジョン研究センター
特任教授
自治医科大学
客員教授
古井 祐司 先生



1 長寿社会における企業の構造

- 生産年齢人口の急激な減少に伴い、この10年で高齢者の就業率は上昇
▶ 2018年は65歳~69歳男性の57%が就業している状況に
- 社員の健康は職場の労働生産性やWell-being*に大きく影響
▶ 健康者と体調不良者の労働生産性損失の差額は1人あたり年間100万円に相当(右図)

※Well-being: 幸福で肉体的・精神的・社会的すべてにおいて満たされた状態



高齢就業者の増加に伴う健康問題を解決するために、
社員の健康に投資する意義はある

リスクは健診結果、問診結果により判定。

資料)古井祐司、松村賢治、井出博生、日本労働の研究雑誌2018に基づき作成

2 持続可能な企業経営を可能にする 人的資本投資の潮流

- 長寿社会の問題解決と人的資本投資は政府の重要政策である
▶ 2014年に健康経営銘柄、健康優良法人の制度が導入
- 健康経営の実績を公開することで企業の社会的評価にもつながる
▶ 健康経営は重要な要素となる



3 企業による取組み

- 働き盛り世代は子育て・介護・趣味・仕事などで「自身の健康は二の次」
- 健診を受けるが、結果を理解していない方が7割
- 健診結果を放置し、医療機関を受診しないことで重症化

健康保険組合の事業をうまく活用して、企業は持続可能な
企業経営を実施すべし



▲会場の様子

職場の動線で早期からアプローチ

- 健康保険組合のデータを活用し、職場の健康課題を可視化
- 職場や家庭における生活の動線の中で自然と健康管理ができる環境づくりを検討

企業価値の向上

- 健康をベースに企業として目指すところを明示し、実績を蓄積
- 社長の理念を公開



第2部では優良事業所の表彰式を行いました。
詳細は次のページをご覧ください。

2023年度 健康評価表彰事業所のご紹介 計49社

- 表彰対象は従業員50名以上の事業所
- 五十音順にて表記

組合員の健診結果や生活習慣、健康づくりの取組み状況について、当健保の基準に基づき、事業所ごとに評価し、事業主懇談会で表彰式を開催しました。

健康優良賞

健康度の部 6社

健診結果から健康度を算出して評価



- (株)岩間織機製作所 ●(株)川崎工業(株)
- 岐阜車体工業(株) ●東海ガasket工業(株)
- 東海理化NE x T(株) ●福岡植屋デカル(株)

改善度の部 14社

健診結果の前年からの改善率を評価



- (株)岩間織機製作所 ●(株)コサカ精機(株) ●(株)ジー・アイ・サービス ●(株)高木製作所 ●津田工業(株)
- (株)植屋 ●(株)植屋ティスコ(株) ●DNP田村プラスチック(株) ●東海ガasket工業(株)
- 東海理化サービス(株) ●東久(株) ●ファインセンター三信(株) ●富士高分子工業(株) ●丸高(株)



取組み優良賞

健康づくりの部 18社

ヘルスマ♡チャレンジの取組みを評価



- (株)青山製作所 ●旭鉄工(株) ●大橋鉄工(株) ●大橋鉄工秋田(株) ●北上植屋デカル(株)
- 共和ライフテクノ(株) ●サンショウ(株) ●(株)ジー・エス・エレテック ●太平洋精工(株)
- 立科金属(株) ●中発販売(株) ●(株)植屋(福岡) ●(株)植屋デカル工業(株) ●テクノエイト(株)
- トヨタ紡織(株) ●トリニティ工業(株) ●野場電工(株) ●福岡植屋デカル(株)

禁煙の部 10社

喫煙率と喫煙者の減少率を評価



- イイダ産業(株) ●イトモル(株) ●(株)FTS
- コサカ精機(株) ●(株)植屋(東京) ●(株)植屋デカル工業(株)
- (株)東海理化アドバンスト ●日本ガasket(株)
- 光精工(株) ●(株)マルヤスエンジニアリング

理事長特別賞

1社

ヘルスマプラスワンにおいて優秀な取組み事業所



- (株)メイドー



【健康経営優良法人2024】に認定されました

健康経営優良法人制度とは、「従業員の健康を守ることが労働生産性を上げ、会社の健全な経営につながる」という発想で、経済産業省が推進する「健康経営」に取り組む優良な企業を認定する制度です。当健保加入事業所の認定は昨年103社から113社へ増えています。

大規模法人部門

健康経営優良法人ホワイト500 7社認定

ホワイト500は大規模法人部門のうちトップランナーとして健康経営に取り組む上位500社が取得できます。

(株)FTS	(株)ジェイテクトギヤシステム	大豊工業(株)	中央精機(株)
(株)東海理化	豊田鉄工(株)	トヨタ紡織(株)	



中央精機(株)

健康経営優良法人 32社認定



アート金属工業(株)	(株)青山製作所	(株)オディックス	岐阜車体工業(株)	共和レザー(株)
(株)三五	(株)ジー・エス・エレテック	シミズ工業(株)	神星工業(株)	(株)ソミック石川
太平洋工業(株)	大豊精機(株)	(株)高木製作所	中央可鍛工業(株)	中央発條(株)
津田工業(株)	テクノエイト(株)	東海興業(株)	東久(株)	(株)東郷製作所
トヨタ紡織精工(株)	トヨタ紡織東北(株)	豊臣機工(株)	トリニティ工業(株)	日本ガasket(株)
林テレンプ(株)	(株)ファインセンター	富士精工(株)	(株)HOWA	マルヤス工業(株)
万能工業(株)	(株)村上開明堂			

中小規模法人部門

健康経営優良法人ブライツ500 5社認定

中小規模法人部門のうち、上位500社が取得できます。

太平洋精工(株)	植屋デカル工業(株)	(株)ニッパ	PECホールディングス(株)	矢作産業(株)
----------	------------	--------	----------------	---------



健康経営優良法人 69社認定



愛知皮革工業(株)	アサヒ精機(株)	旭鉄工(株)	イイダ産業(株)	伊藤金属工業(株)
伊藤精工(株)	イトモル(株)	(株)イナテック	(株)イナテック鳥取	HKフォーミング(株)
(株)HGC	HGロジスティクス(株)	(株)エス・エヌ・ビー	(株)エム・ティ・エス	大橋鉄工(株)
大橋鉄工秋田(株)	オカタ産業(株)	尾張精機(株)	川崎機械製造(株)	川崎工業(株)
北上植屋デカル(株)	九州伊藤精工(株)	共和産業(株)	コサカ精機(株)	榊原精器(株)
(株)三五関東	サンショウ(株)	(株)サンテック	(株)サン電材社	(株)三福
サンワインダストリー(株)	新明工業(株)	(株)杉浦製作所	(株)セキソー	立科金属(株)
中央精機東北(株)	中発販売(株)	中庸スプリング(株)	(株)植屋	(株)植屋(東京)
(株)植屋(福岡)	植屋ケミカル(株)	植屋ティスコ(株)	植屋マグネックス(株)	(株)ティーイーティー
DNP田村プラスチック(株)	東海ガasket工業(株)	東海精機(株)	(株)東海理化アドバンスト	東海理化エレテック(株)
東海理化サービス(株)	東海理化SmartCraft(株)	ノックス電子(株)	野場電工(株)	光精工(株)
(株)ヒサダ	福岡植屋デカル(株)	富士高分子工業(株)	(株)HOWA岩手	(株)HOWA九州
(株)HOWA栃木	丸高(株)	丸豊技研(株)	(株)マルヤス長野	(株)マルヤス物流サービス
(株)水野鉄工所	三井屋工業(株)	(株)メイドー	トヨタ関連部品健康保険組合	

公告

組合会議員就退任

退任	就任	所属事業所
加藤 洋平	荒川 廣珠	中央可鍛工業株式会社
阿部 恵造	鈴木 俊昭	共和レザー株式会社
今泉 力	渋谷 三千雄	株式会社ジー・エス・エレテック

ゆるりらエクサ めぐりのよいからだへ

ゆる〜くリラックス & エクササイズ

vol.1 顔のむくみ・たるみ・目の疲れに

頭や顔の筋肉がこり固まっていませんか？

そのこり、むくみやたるみにつながります。

ゆっくりと呼吸をしてリラックスしながら、頭と顔をほぐしましょう。

**硬くなると
ほうれい線が
目立つように!**

**硬くなると
顔全体のたるみに
つながる!**

咬筋
むくみ・エラ張りに
頬骨下の、かみしめると
力が入るところにこぶしをあてて
円を描くようにほぐす。
口を開け閉めするとより効果的。

側頭筋
たるみ・目の疲れに
こぶしで円を描くようにほぐしたら、
10秒ほど頭頂部に向かって
持ち上げるようにして深呼吸。

後頭下筋群
目の疲れ・頭痛・めまい・自律神経の乱れに
うなじのくぼみ周辺に4本の指をあて
左右に揺らすようにマッサージ。

目の神経とつながる筋肉。
PC・スマホの見すぎなどで
ストレートネックになると
こりが悪化!

気持ちがよいと感じる程度のカで、
ゆっくりと行いましょう。

契約保養所

ホテル・ド・マロニエ 下呂温泉

35
Anniversary
Gero

ホテル・ド・マロニエ下呂温泉は
本年10月に35周年を迎えます。
これもひとえに皆さまのご愛顧によるものと、
スタッフ一同心より感謝申し上げます。

期間限定プラン 下呂35周年 春のプラン

期間限定プランの
ご予約は3日前まで



春味覚会席
15,000円
4月30日まで



初夏の
味覚会席
16,000円
5月1日～5月31日
(除外日:
5月3日～5月5日)

少しずつ芽吹いてゆく山々の春をイメージした
特別会席。瑞々しい旬の山菜をご堪能ください。

山深い飛騨の初夏の旬を、マロニエ自慢の特別
会席でお楽しみいただけます。

35周年を記念して、さまざまな企画を
ご用意しております。
ぜひマロニエ下呂温泉へお越しください。
皆さまへの感謝を込めて、
心からのおもてなしでお迎えいたします。

35周年記念企画の詳細は
公式サイトで
随時お知らせ!▶▶▶

<https://marronnier.info/gero/>



◆所在地
〒509-2503
岐阜県下呂市萩原町西上田
2259-9

◆施設概要

客室(和室・洋室・ロイヤルルー
ム)/レストラン/喫茶サロン/
露天風呂・内風呂・サウナ・貸切
風呂/ジャグジー・室内プール/
宴会場/カラオケホール/ゲーム
コーナー/麻雀ルーム/売店

◆利用料金

(ルームチャージ)1室8,000円～(税・サ込 入湯税別)
※健保の割引適用後の価格です。時季・予約状況によって変動します。
※定員数はお部屋タイプによって異なります。

◆申込方法 電話で 0576-24-1122

①施設へ電話し、「トヨタ関連部品健保の組合員」であること、
オーナー番号、宿泊希望日・人数・食事の有無などを伝える

オーナー番号 3231
オーナー名 トヨタ関連部品健康保険組合
チケット名 無記名法人チケット

②利用代表者名、連絡先電話番号を伝える

③利用当日、代表者の保険証をフロントに提示する

インターネットからも予約可能!(宿泊予定日の3日前まで)。
<http://marronnier.info/gero/reservation01> (24時間受付)

ホテル・ド・マロニエ 内海温泉・湯の山温泉も 特別価格!

詳しくは健保ホームページをご覧ください。



内海温泉 湯の山温泉

宿泊券プレゼントも
チェック! →裏表紙

詳しくは、健保ホームページへ!! トヨタ関連部品健保 検索 <https://www.toyota-groupkenpo.jp/>

*状況により営業形態に変更が生じる場合がございます。詳細はホテルまでお問い合わせください。

おすすめ
グルメ

森のこみち

下呂ゲロかえるパン 500円(税込)

温泉街にある、童話の森の中から飛び出し
てきたようなほっこり感満載のパン屋さん。
食べ歩きにぴったりなスイーツが充実してい
ます。中でも「下呂ゲロかえるパン」はキュ
ートさ抜群! 抹茶メロンパンにかえるの顔が施
され、手ぬぐいをあしらった木桶風の包装など
随所に温泉らしさも散りばめられています。

岐阜県下呂市湯の島578-1
営業時間/10:00～18:00
定休日/木曜日
<https://mori-komichi.net/>



ホテル・ド・マロニエ下呂温泉 周辺

下呂魚介 GGシェフ

飛騨牛をはじめとする特産品・お土産
品、市場直送の海産物、地元で採
れた新鮮な野菜などを取り揃えた産直市
場。まさに岐阜が誇る「食のアミューズ
メントパーク」です! 希少な地場食材・
高級食材からB級グルメまで、所狭しと
並ぶ様子に心が弾みます。

岐阜県下呂市森979-28
営業時間/10:00～19:00
定休日/水曜日
<https://gerogyokai.co.jp>



おすすめ
プラン

からだに美味しい「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て、別の角度から「食と健康」にまつわるお話をお届けできればと考えています。

食べることが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。

第17回

つい頑張りすぎてしまうあなたへ 一生、頑張り続けられますか？

新入社、新学期、新生活…春は「新」のつく単語であふれていますね。

「心機一転、健康づくりを頑張ってみよう!」と気持ちを新たにしている方もいらっしゃるでしょう。

今回は、保健指導を受けてくださったとある方(Aさんとします)の例をご紹介します。

Aさんの頑張りとりバウンド

特定保健指導を受けにいらしたAさんは、血糖値がかなり高め。このままではやがて糖尿病に、放っておくと命にかかわる合併症を発症するおそれも…。とお伝えしたら、この機会に生活習慣を改めたい、どうせなら昔の体重に戻りたい、とニコニコして改善を約束してくれました。

そして3ヶ月後、相当頑張ったにちがいないAさんの体重は5kg近くも減り、zoomで画面越しに見るお顔はシュツとして、ニコニコというよりもキラっとした印象になっていました。「主食を控え、お菓子もラーメンもやめ、ほぼ毎日飲んでいたお酒は土曜だけにして量も少なめに。夕食はいつも納豆と野菜の小鉢と玄米おにぎりです」というAさん。

ちょっと頑張りすぎじゃないかな、と思ったので、あまりスト

イックになりすぎないようにとお伝えしましたが…案の定、その後リバウンドしてしまいました。

真の健康づくりは継続してこそ

保健指導をしていると、「頑張りすぎてしまう」方は一定数いらっしゃいます。糖質を一切摂らないと決意する方、1日4万歩も歩くようになった方、トレーニングジムに週7で通う方…。まじめで、一生懸命な方たちばかりです。ダイエットや運動に限らず、仕事でも家事や育児でもきつと同様に頑張っているからなのでしょうね。

でも、そんな「頑張っている」とき、あなたのアタマはあなたの内側からのサイン、「心の声、からだの声」を無視してしまっているかもしれません。本当は無理をしているのに、自分だけ



(株)ソシオヘルス
管理栄養士・健康運動指導士
かずよ
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。



キムチには食物繊維や乳酸菌のほか、GABAが豊富に含まれます。GABAはたんぱく質にならないアミノ酸の一種で、一時的・心理的なストレスの低減、睡眠の質の改善、リラックス効果などが報告されています。

1人分
425kcal
塩分2.5g

かんたんキンパ (韓国のおり巻き)

材料(2人分)

ごはん(温かいもの)	250g
A	
ごま油	大さじ1/2
白いりごま	小さじ1
塩	小さじ1/6
ごま油	小さじ1/2
牛こま肉	80g
(細切りにする)	
焼き肉のたれ	大さじ1/2
のり	1枚
小松菜	50g
(塩を加えた湯でゆでて、水にとって水気をしぼる)	
キムチ	80g
(細かく刻む)	

作り方

- 1 ごはんにAを加えて混ぜる。
- 2 フライパンにごま油を熱し、牛こま肉を炒めて、焼き肉のたれを加えて炒め合わせる。
- 3 ラップの上のにりを敷き、①のごはんを広げて、小松菜、キムチ、②をのせて巻き、食べやすく切る。

料理制作/牧野 直子(管理栄養士)
撮影/愛甲 武司
スタイリング/宮沢 史絵

がそれに気づかないこともあるのです。

特定保健指導も今年度から第4期に入りました。数字での目標達成は、私たちにとっても、ご本人にとっても嬉しいものです。しかし、それだけにとられない真の健康づくり、無理をせず続けられる生活習慣を、皆さまには身につけていただきたいのです。あなたの心とからだの声を聴いて、「一生続けられる健康習慣」を一緒に探していきたいと思います。



comment

頑張りすぎかなと思ったら、しっかり食べて、心を緩めて、ゆっくり眠りましょう!
生活習慣改善に関するお悩みやご相談があれば、ぜひお聞かせください。
裏表紙のおたより応募先へどうぞ!

