

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!

ハーフバースデー

8月に息子が生後6ヶ月のハーフバースデーを迎えました。ハーフバースデーフォトということで、キューピーハーフをまとい、マヨネーズとともにパシャリ。生まれた当時は小さかったのに、今ではムチムチ大きくなりました!成長を感じます。これからも健康にすくすく大きくなってね。

はなたろう さん



なんてかわいい!!
ハーフバースデーっていうのがあるんですね!
6ヶ月がハーフマヨネーズちゃんというごとは、1歳になったら何を着せようかと考えるのもワクワクしますね。
あっという間に大きくなってしまおうので、面白くて楽しい写真をいっぱい撮ってくださいね。



ぐりママ

90歳過ぎても元気です!

島生まれ、島育ちの祖母は車の免許を持たず、自転車にも乗れません。若い頃から移動はすべて徒歩かバスで、そのおかげか足腰がしっかりしています。毎日魚を食べ、食欲旺盛で、90歳を過ぎてもとても元気。私もそうありたいと切に願います。

510 さん



おばあさま、背すじもピンとしていて90歳に見えない若さ! ひろさん(?) も一緒に楽しそうです。きっとご家族とのふれあいも元気の源なのでしょうね。何歳になっても、元気に歩けることはとても大事だと思います。私もおばあさまのように元気に90歳を迎えられるよう、510さんと一緒に健康長寿を70に願って、健康づくりに励みます!



じゃいけん

健診担当者 からの お知らせ



35歳以上の被扶養者(ご家族)の方へ

10月時点で2024年度の健診予約・受診が確認できなかった方へ、健診のご案内をお送りしています。まだ受けていない方は、早急に予約・受診をしてください。
受診確認ができない方には、当健保から、または会社を通じてご連絡させていただく場合がございます。予めご了承ください。



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 お間違いなく!

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。

12月号 プレゼント

各スキー場リフト券
(P12・P13のリフト券A～Mから
ご希望のアルファベットをお書き添えください)

応募締切 ▶ 12月16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 12月号 No.423 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
ご希望のアルファベットを
1つお書きください。

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。

ヘルシータイム12月号 通算26号 令和6年12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

TEL 0565-418141

◎制作印刷 健法研中部

「ヘルシータイム」は適切に管理された森林からの用紙と植物インキを使用しているため、地球にも読者にも優しいです。



Healthy Time

[ヘルシータイム]

あなたと家族のすこやかな暮らしを願って



12

No.423

December 2024



P.2 ▶ P.5 特集

冬は眠りにつきやすい季節です

睡眠で、ココロとからだに エネルギーチャージ!

P.6 ココロHOTタイム

更年期症状のつらさを、1人で抱えないで

P.7 こんなとき、どうする?

1年間に支払った医療費が高額になりました。
税金の一部が戻ってくると聞いたのですが、
どんな手続きをすればよいですか?

P.8 プリンくんの事業所訪問 うちのご自慢食堂!

株式会社ティーイーティー

P.9 ▶ P.12 けんぽインフォ!

- ・国から表彰されました!
- ・インフルエンザ予防接種費用補助
- ・受診はマイナ保険証で! 他

P.12 ▶ P.13 健保の保養所

リフト券プレゼント!

健保の補助でスキー・スノーボード・スケートがおトク!

P.14 ▶ P.15 ゆるりエクサ めぐりのよいからだへ

ぐっすり快眠のために...寝る前習慣ストレッチ

トヨタ関連部品健康保険組合



健康経営優良法人
Health and productivity

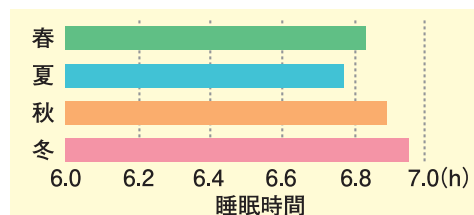
ホームページもご覧ください

<https://www.toyota-groupkenpo.jp/>

冬は眠りにつきやすい季節です

睡眠で、ココロとからだに エネルギーチャージ!

冬は、夏に比べて太陽が出ている時間が短いため、
10～40分程度、睡眠時間が長くなる傾向にあります。
だから、冬は睡眠を見直しやすい季節。
あなたは眠りで心身の休養をとれていますか?



参考:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

登場人物

パパ
トヨタ関連部品健保の被保険者。
メタボ気味なのを気にして
生活改善中。

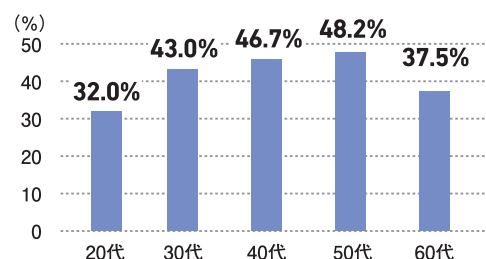
同僚
パパと同じ会社で働いている。

保健師さん
従業員の健康を常に気づかう、
会社の保健師さん。

当健保の現状を見てみよう (2024年度健康調査票の結果)

30～50代は約2人に1人、20代でも約3人に1人が睡眠による休養を充分にとれていません。
新型コロナによる行動制限がなくなって、昨年度よりも睡眠時間が短くなっているようです。

睡眠で休養がとれていない人の割合



年代別「十分な睡眠がとれない理由」ランキング

	1位	2位	3位
20代	スマホ・テレビなど	仕事	交代勤務
30代	仕事	スマホ・テレビなど	家庭
40代	仕事	病気・メンタル	スマホ・テレビなど
50代	理由なし	病気・メンタル	スマホ・テレビなど
60代	理由なし	スマホ・テレビなど	病気・メンタル

働く世代は睡眠を
6～8時間ほど確保すると
生活習慣病やうつ病に
なりにくいみたいよ。

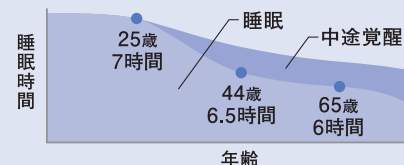
どの年代でも、3位以内に
「スマホ・テレビなど」が入っているんだね。

ストレス解消のつもりで
気軽に見てしまうんだよね。
でも、睡眠時間を削る原因になっ
ていとなると、本末転倒だな…。

若い頃のように眠れなくなった、とお悩みのあなたへ

睡眠は6時間以上確保することが大切ですが、
加齢によって睡眠時間は減少します。
大切なのは、目覚めたときに「しっかり休めた」と
感じる、日中に眠気を感じないことです。

年齢ごとの平均睡眠時間



参考:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

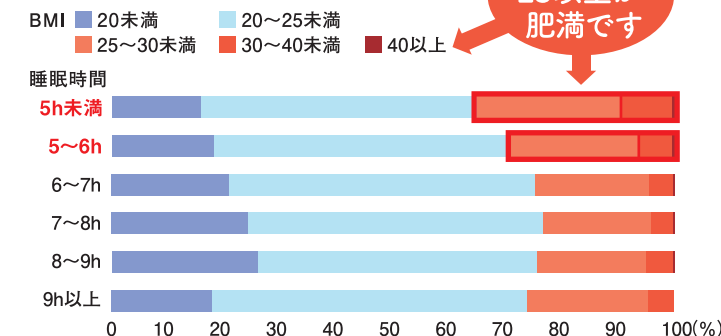
睡眠と体重って関係ないんじゃないの?

睡眠不足 = 太りやすい、ってホント?



睡眠不足だと太りやすい
傾向があるのよ。
当健保のデータ分析でも、
**睡眠時間が6時間を下回ると
BMIが高い**(体重が増える)
傾向が見られます。

睡眠時間とBMI



睡眠と肥満の関係を、もう少し詳しく教えて!

睡眠不足

- ▶ 食欲抑制ホルモン(レプチン)の分泌が減る
- ▶ 食欲増進ホルモン(グレリン)の分泌が増える

- ▶ 食欲が増して、量を減らすことが難しくなる
- ▶ 高カロリー・高脂肪・高糖質食品が欲しくなり、
夕食の食べすぎや間食の増加につながる

高血糖

肥満

脂質異常

高血圧

睡眠不足だと、
食欲がコントロールできなく
なってしまうの。
その結果、ドカ食いしたり、
間食を満腹まで食べたりして
しまい、生活習慣病に…。

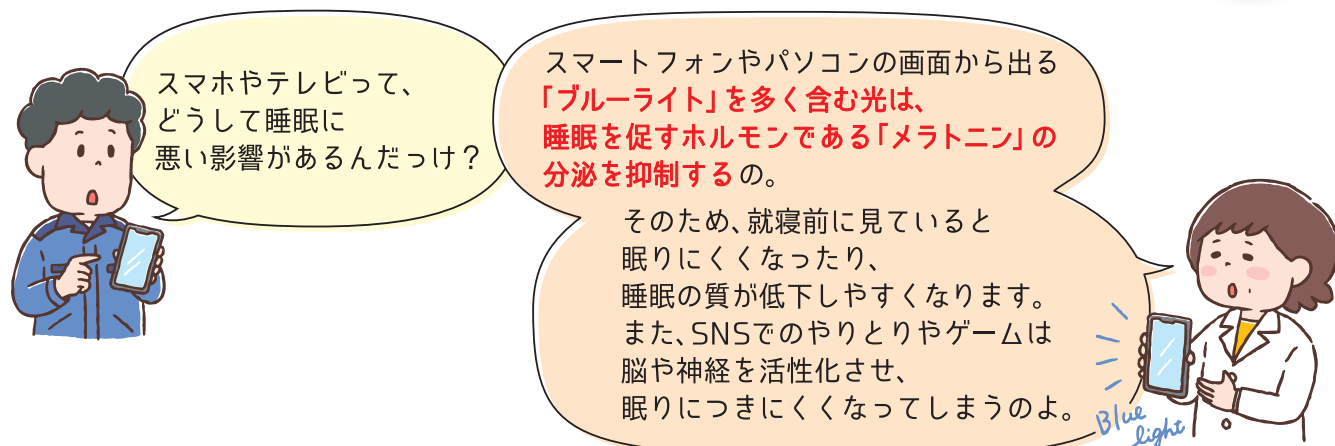
さらに、ドカ食いや間食の
量が多いと消化器に負担を
かけるため、睡眠の質が落ちて、
ますます寝不足になって
しまうのよ。悪循環を
リセットすることが大切です!

帰宅が遅い・シフト勤務の方は、こんな工夫を…

- 眠る前の食事は、少なめご飯と野菜・魚中心の食事にする
- 残業時は、夕方におにぎりやサンドイッチなど軽食を食べて、帰宅後はおかずだけに
- お菓子やスイーツは昼間に楽しみ、就寝前の間食はやめる
- 寝酒は睡眠を妨げるので控える



「ずっと寝つけて、良質な睡眠」が理想 夕方以降の過ごし方を見直してみよう



よい睡眠のために…

スマホやゲームの時間を減らし、寝る前のリラックスタイムを確保しよう！

からだをリラックス♪

ぬるめのお風呂に15～20分程度つかる

体温がいったん上昇し、低下するときに眠りにつきやすくなります。眠る数時間前に入浴し、体温を上げておきましょう。
シャワーの場合は、首元から背中にお湯をあてると効率よくからだが温まります。



お湯の温度が
高すぎると目が
冴えてしまうよ。
40℃前後が
おすすめ♪

腹式呼吸で自然とリラックス

お腹を使って深くゆったりとした呼吸をすると、心とからだ自然とリラックス。

ストレッチやヨガで、全身を伸ばす

ストレッチやヨガでからだを伸ばす・ほぐす習慣をつけると、からだの力が抜けてリラックスできるようになります。



腹式呼吸や
ストレッチ法について、
詳しくはP14-15へ！

脳をリラックス♪

「考える」ことを手放す

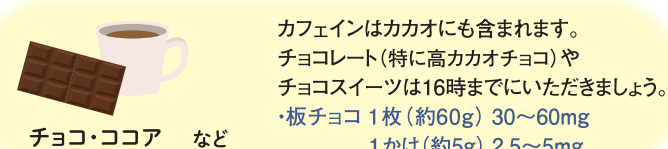
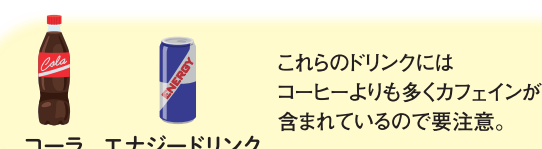
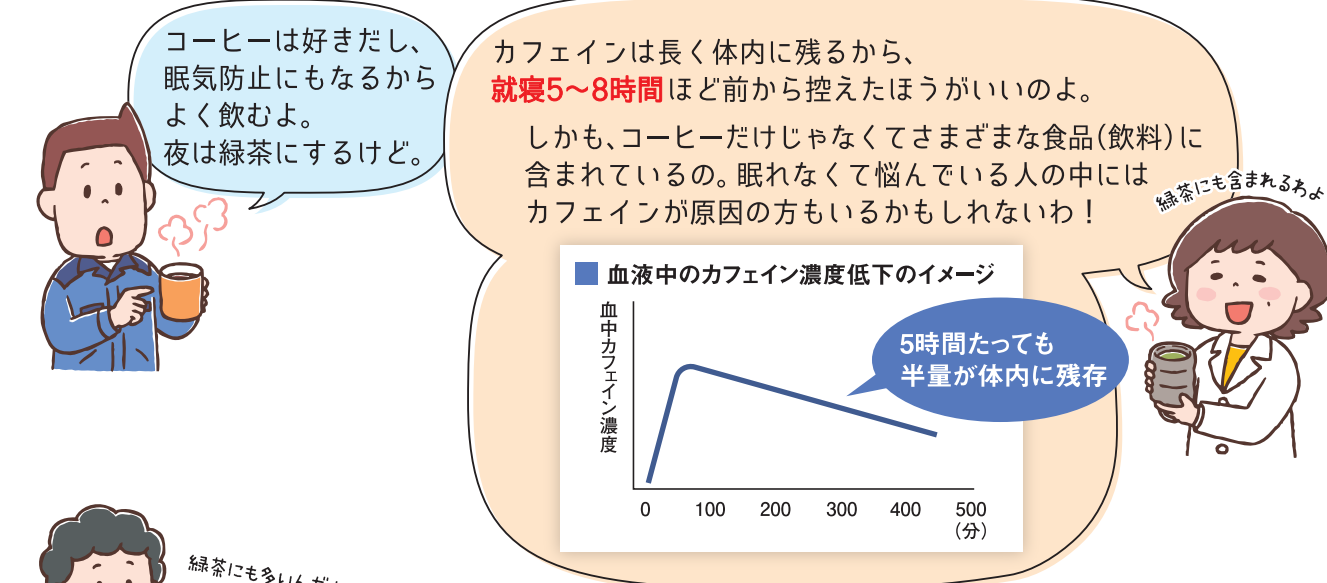
仕事のこと、人間関係、将来のこと…ずっと頭を働かせていると、脳がヒートアップしてしまいます。
家では「考える」「悩む」ことをあえて意識してやめてみましょう。

どうしても不安や悩みが頭から
離れないときは、誰かに聞いてもらいましょう。
当健保の無料電話相談
TEL 0120-3-969-25
24時間OK！プライバシー厳守



意外な盲点！ カフェインが眠りを妨げている！？

カフェインには「眠気を覚まし、集中力アップ」や「疲労感の軽減」などの効果が期待できますが、摂取する量やタイミングによっては、寝つきを悪くする、睡眠の質を低下させるなど眠りに対する悪影響があります。



⚠ 1日あたりのカフェイン摂取量目安は400mg以内(ドリップコーヒーなら4杯/700ml、ペットボトルコーヒーは750mlまで)

眠気防止にカフェインを役立てるコツは…

午後の仕事が始まる30分前に飲んでね。
その後10～20分ほど仮眠をとると、午後はすっきり！



良質な睡眠をとるために、夕方以降のドリンクは、ノンカフェイン・デカフェのコーヒー・紅茶、ハーブティー、麦茶、そば茶、ルイボ스티ー、コーン茶、黒豆茶がおすすめ！

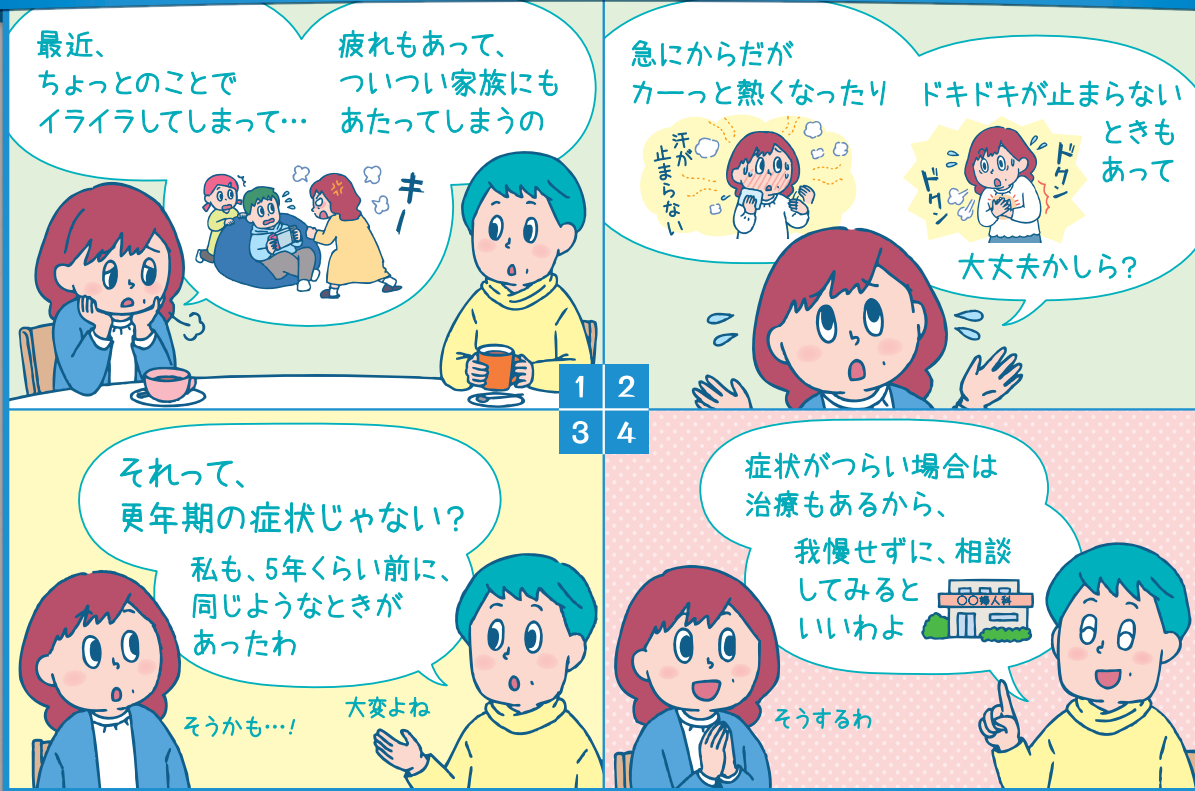


睡眠は、日中に活動した脳(ココロ)とからだを休ませて、
翌日、元気に過ごすためのエネルギーチャージ時間。
よい眠りと生き生きした明日のために、帰宅後の過ごし方を見直してみませんか？



更年期症状のつらさを、 1人で抱えないで

その症状、相談していいんです。



女性の更年期症状

閉経を挟んだ前後10年間を更年期といいます。この時期、卵巣から分泌される女性ホルモンが急激に減少し、さまざまなからだの変化が起こります。

女性ホルモンは脳の指令によって主に卵巣から分泌されますが、更年期に入ると、卵巣機能が低下しホルモンを分泌しづらくなります。そのため、脳はホルモンを出すように刺激を出し続けます。

これを繰り返しているうちに、ホルモンや自律神経のバランスが乱れ、のぼせや発汗、めまい、動悸、関節痛などの身体症状や、イライラ、不安感などの精神的な症状があらわれるのです。

ただし、これらの症状には個人差があり、仕事や家庭環境などの変化や、心理的な要因なども関係するといわれています。

不調の原因が更年期かなと思ったら...

● **バランスの良い食事をとる**
主食・主菜・副菜をそろえましょう。

● **適度な運動を心がける**
有酸素運動やストレッチを取り入れましょう。

● **婦人科を受診する**
漢方薬による治療やホルモン補充療法、またサプリメントで対処できる場合もあります。

不調の原因が、更年期症状によるものか、病気によるものかわからない場合は、早めに医療機関に相談しましょう。
不安や心配がある場合は、電話相談もご活用ください。



女性の健康についての情報提供サイト「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」<https://w-health.jp/>

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 詳しくはこちら

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

「こんなとき、どうする?」

こんなとき
1

1年間に支払った医療費が高額になりました。税金の一部が戻ってくると聞いたのですが、どんな手続きをすればよいですか?

こんなときは

「医療費控除」または「セルフメディケーション税制」を
税務署に申告することで、税金の一部が還付されます

⚠ 医療費控除とセルフメディケーション税制を同時に受けることはできません。

医療費控除	セルフメディケーション税制 2026年12月31日までの期間限定
1世帯で1年間に支払った医療費が10万円(総所得金額が200万円未満の場合は、総所得の5%)を超える場合、その超過分が課税対象の所得から控除される制度。	1世帯で1年間の対象医薬品購入額が合計12,000円を超える場合、超過分をその年の総所得金額等から控除できる制度。
〈医療費控除の計算式〉 1世帯で1年間に支払った医療費 健康保険や生命保険からの還付金 10万円または所得総額の5%	対象医薬品 ① スイッチOTC医薬品 (医師によって処方される医薬品から、薬局等で購入できる医薬品に転用されたもの) ② スイッチOTC医薬品と同種の効能または効果がある一定の医薬品
医療費控除額* (上限200万円) *課税対象所得から控除できる額	レシートや薬のパッケージに目印があります お釣りが¥778 ★印はセルフメディケーション税制対象 セルフメディケーション税 控除対象 厚生労働省ホームページから対象医薬品の検索もできます
対象になる ○治療費・薬代 ○入院時食事療養標準負担額 ○介護保険の利用料の一部 ○出産費用 ○通院・往診費用 ○歯科の保険外費用 など	セルフメディケーション税制を利用するには、 その年に「健康増進や疾病予防に関する一定の取組」を行っていることが条件です。 ○健保の健診 ○市町村が健康増進事業として行う健診 ○インフルエンザ等の予防接種 ○会社の健診 ○特定健診 ○特定保健指導 ○市町村のがん検診
対象にならない ×予防接種代 ×美容整形費用 ×健診費用 ×近視などの眼鏡やコンタクトの費用 など	

こんなとき
2

健保から発行されている「医療費のお知らせ」を確定申告(医療費控除)に使用したいです。「お知らせ」に載っていない診療分は税務署へ申告できないのですか?

こんなときは

「医療費のお知らせ」に記載がなくても、確定申告(医療費控除)は可能です。
領収書に基づき「医療費控除の明細書」を作成し、
確定申告書に添付してください

「医療費のお知らせ」は年6回、奇数月に会社経由でお届けしています。

11月・12月診療分の「お知らせ」は3月上旬頃に会社経由でお届けするため、確定申告に間に合いません。

ご自身で「医療費控除の明細書」を作成してください。

マイナポータルなら、当健保からの「医療費のお知らせ」よりも早く医療費を確認できます!
原則、2月9日から[申告年分の1月~12月]の医療費通知情報をご覧いただけます。



制度の詳細・手続き方法については、最寄りの税務署へお問い合わせください。

うちのご自慢食堂！ 株式会社ティーイーティー

会社概要

- ◆本社／愛知県豊田市緑ヶ丘3丁目65番地
- ◆工場／愛知県春日井市高森台5丁目1番4号
- ◆設立／1999年7月2日
- ◆従業員数／129名(2024年3月現在)

従業員の健康づくりに積極的な手柳社長(中央)と業務部のみなさん



春日井工場

栄養バランスに配慮した食事提供でスマートミール®認証を取得

インタビュー
ブヒんくん



数年前から「スマートミール認証」を取得しているそうですね。きっかけは？



下村さん 健康の土台となる「運動」や「睡眠・休息」などのいくつかの要素のうち、会社が直接かかわることができるのは、社員食堂でとることのできる「食事」だと考え、給食委託会社のメーキューさんにご相談したのがきっかけです。



後藤さん コンビニの菓子パンやカップ麺ばかりでは栄養バランスが偏ります。とはいえ、健康面だけを優先させた、低カロリーで味気ない食事では、仕事のモチベーションも上がりませんよね。おいしく食べてきちんと栄養、午後でも元気に働ける、健康と仕事の両面を支える食事を提供したいと思い、導入を決めました。

ブヒんくんmemo

スマートミール：健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事の通称。
一般社団法人健康な食事・食環境コンソーシアムが提唱している。



カラフルな椅子が気持ちを明るくしてくれる、開放的な食堂。春には窓の向こうに満開の桜が！



会計は社員証をピッとかざすだけ。



A定食(スマートミール)1食220円！
広く利用してもらいたいという気持ちからの格安設定。



全食に野菜サラダもつきます。



「スイーツの日」や「からあげマウンテン(バイキング)」など、魅力的なイベントも行っているそうですね！
「ヘルシー」からは少し遠ざかってしまうかと思ったのですが…？



メーキュー担当者

食堂利用率は従業員の7割程度と決して低くはありませんが、利用しないという人の中には「なじみのない場所で食べるのはちょっと」とためらう人もいて…。さらなる利用率向上を目指すには思い切った工夫が必要と感じ、さまざまなイベントをご提案しています。甘いものや揚げ物がきっかけとしても、これを機に食堂のよさをわかってもらえれば、長い目で見て会社全体の健康づくりに役立つと考えています。

メーキュー株式会社のみなさん



「おいしい」はもちろんのこと、栄養バランス、落ち着く空間づくり、心あたまる接客。仕事への活力を生み出す食堂へ。

メーキュー株式会社
https://www.me-kyu.com/
さまざまな企画で食堂を盛り上げる名マネージャー

いつも明るく親切で、「会うと元気になれる！」と評判の食堂スタッフのみなさん



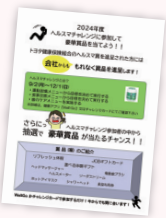
今後はどんな取組みを考えていますか？

下村さん

じつは朝食の提供も行っているのですが、利用者がまだまだ少なくて。しかし、朝食は健康にも仕事のパフォーマンスにも大きくかわりますから、家で食べる習慣がない人にはぜひ「食堂モーニング」をおすすめします。朝食メニューのリニューアルも考えています！

後藤さん

「きちんと食べて、しっかり動いて、バリバリ仕事」が健康には欠かせない要素だと思っていますので、健保のヘルスマ♡チャレンジなどの機会を活用して、食生活も、それ以外についても、従業員の健康意識を醸成するはたらきかけをしていきたいです。



会社独自の賞品でヘルスマをPR。今年度のWellGo登録率は約9割！

社長やご担当のみなさんからは、新しいことを実行するポジティブなエネルギーと、従業員の健康を思いやる温かな気持ちが届いてきたよ。単なる減量・減塩などを目的とする“ヘルシー”ではなく、「からだ・心・仕事を充実させるための食事」の視点が大切なんだね！



あなたの会社の「ご自慢食堂」、紹介しませんか？

ヘルシーメニュー、素材へのこだわり、充実した設備など、従業員の皆さまの健康を支える“あなたの会社のお昼事情”を教えてください！
お問い合わせ・ご依頼はメールでお気軽に ➡ healthy-time@toyota-groupkenpo.jp

健保からのお知らせです！



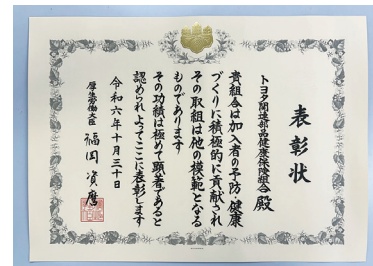
けんぽインフォ！

Join in <https://www.toyota-groupkenpo.jp/>

No.423
2024 DECEMBER

当健保の健康づくり事業の実績を国から表彰されました！

皆さまの健康のために実施する事業の実績が認められ、当健保はこのたび、厚生労働省「健康保険組合等加入者の予防・健康づくり功績者厚生労働大臣表彰」を受賞しました。
2024年10月30日に東京都で開かれた「日本健康会議2024」にて行われた表彰式には、当健保から長谷川理事長が出席し、表彰状を授与されました。



総合型健康保険組合の部
全国255組合中 第3位



表彰状を授与される長谷川理事長

いよいよ冬本番！ 流行のピークに備えて

お子さまのインフルエンザ予防接種費用を補助します

1年でもっとも寒く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザの流行がピークとなります。当健保では、お子さまのインフルエンザの発症と重症化を予防するため、予防接種の費用補助を実施しています。

対象者 1歳～15歳のお子さま(当健保の被扶養者)
※2009年4月2日～2024年1月31日生まれの方

接種期間 2024年10月1日～2025年1月31日 **補助券は9月下旬に配付済み**

補助額 上限2,000円(2回接種の場合、1回分のみ)

申請期限 2025年2月28日(金) 健保必着

手続き方法などの詳細は健保ホームページにてご確認ください



2024年8月以降に当健保に加入された方、補助券をお持ちでない方へ
健保ホームページから補助申請書をダウンロードして、申請手続きをしてください。

3つの対策で
冬を乗り切ろう！



うがい、手洗い



免疫力を高める生活

➡ 食事、運動、睡眠など



予防接種

医療機関の受診はマイナ保険証で！

2024年12月2日、**健康保険証の新規発行は終了**しました

発行済みの健康保険証については、2025年12月1日まで従来どおり使用できるよう経過措置が設けられています。

マイナ保険証をお持ちでない方など（現行の健康保険証をお持ちの方を除く）は、「資格確認書」を用いて医療機関等を受診することも可能です。

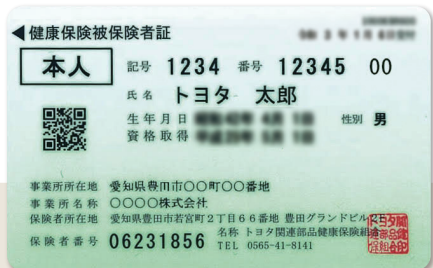
当健保の健診も
マイナ保険証で
受けられるよ！



2024年12月2日以降は…

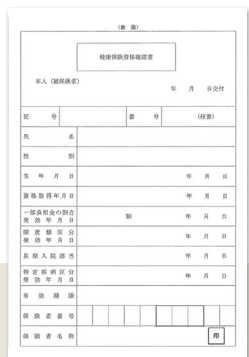
以下のいずれかを医療機関等の窓口で提示すると、健康保険で受診できます

現行の健康保険証



- 2024年12月2日以降、新規に発行されません。
- 退職等で資格喪失にならない限り、2025年12月1日まで使用できます。

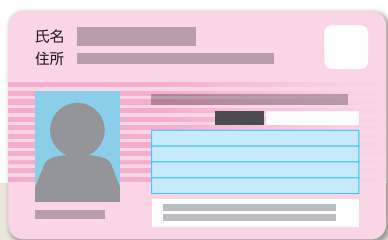
資格確認書 (A4サイズ)



- 2024年12月2日以降、マイナ保険証をお持ちでない方など（現行の健康保険証をお持ちの方を除く）に申出により発行します。

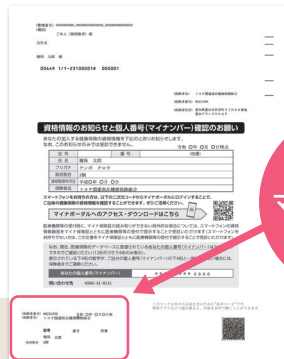
マイナ保険証

(健康保険証の利用登録をしたマイナナンバーカード)



- マイナナンバーカードの取得が必要です。
- マイナナンバーカードを健康保険証として利用するには、**ご自身で「健康保険証の利用登録」を行う**必要があります。

資格情報のお知らせ



この部分を
マイナ保険証と
セットで提示

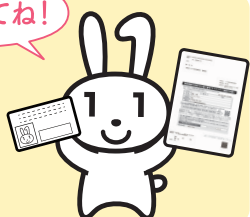
- カードリーダー未設置の医療機関等受診時やカードリーダー不具合時は、マイナ保険証とセットで提示してください。
- 資格取得時に送付します（申請は不要）。

画像はイメージです。

「資格情報のお知らせ」をお送りしました

皆さまに安心してマイナ保険証をご利用いただくため、加入者情報（マイナンバーの下4桁）が掲載された個人ごとの「資格情報のお知らせ」を事業所様経由で送付いたしました。ご自身のマイナンバーと一致しているかをご確認いただき、一致していない場合は当健保までご連絡をお願いいたします。

必ず確認してね！



お問い合わせ

資格給付グループ TEL 0565-41-7412

マイナ保険証の利用開始（現行の健康保険証の終了）に伴い

保養所・レジャー施設等の優待利用方法が変わります

（ホテル・スキー・スケート場・
けんぽスポーツの森など）

健康保険証廃止およびマイナ保険証利用開始に伴い、当健保の優待や補助の受け方の一部が変更されました。

マイナ保険証をお持ちの方

施設等の受付時に「マイナポータル」の画面を提示してください。

- 1 マイナポータルアプリに暗証番号を入力し、マイナナンバーカードを読みとって「マイナポータル」にログインすると、「健康保険証」から組合員資格を確認できるページを表示できます。
- 2 画面をスクロールすると、健保名等が表示されます。
※スクリーンショット等、保存した画面の提示は不可。

マイナ保険証をお持ちでない方



施設等の受付時に
「資格確認書」を
提示してください。

2025年12月1日までは、従来の健康保険証も利用可能です

ただし、2024年12月2日以降に加入された方などには健康保険証が発行されません。「マイナ保険証」または「資格確認書」をご提示ください。

氏名表記における「外字対応」を終了いたします

これまで、氏名にJIS規格外の文字が含まれる場合、個別に「規格にない文字＝外字※」を作成して対応していました。しかしながら、政府の方針によるマイナナンバー制度の導入に伴う行政機関との情報連携や電子申請の推進により、他機関とのデータ交換を行う際に外字が正しく表示されないなど事務処理上の支障が生じていることから、**外字の対応を2025年3月末日をもって終了**することといたしました。

対象者の方にはご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

※外字：コンピューター機器の文字システム（JIS規格コードなど）に登録されていない文字を当健保内で独自に作成したもの。

★2025年4月以降に当健保が発行するすべての文書が対象となります。

終了後の対応

外字はJIS第1水準・第2水準の類字文字に置き換えます。
代替文字がない場合は、カタカナ表記とさせていただきます。

外字と置き換えの例

外字	高	崎	吉
置換後	高	崎	吉

交付済みの健康保険証の差し替えは行いません（2025年12月1日の利用終了日まで使用可能です）。

公告

組合会議員就退任・事業所の名称および所在地変更・新規加入のお知らせ

退任	就任	所属事業所
田中 元雄	中村 正	株式会社F T S
廣瀬 誠	鈴木 賀也	共和産業株式会社
杉澤 達弥	島村 昌宏	株式会社村上開明堂
杉浦 一也	木村 明人	中庸スプリング株式会社

変更前	変更後	変更日
夢北金属株式会社	株式会社タテキタ	2024年6月1日

事業所名	変更前	変更後	変更日
株式会社ジャパン・テック・システム	愛知県名古屋市中村区名駅南	愛知県名古屋市中村区名駅	2024年8月5日

事業所名	所在地	加入日
株式会社FTS九州	大分県宇佐市大字猿渡字糸口	2024年10月1日

割引契約施設

健保の補助で スキー・スノーボード・スケートがおトク!

優待利用期間はゲレンデの状況等により変更されることがあります。

優待には除外日が設定されている場合があります。詳しくは各施設ホームページ等でご確認ください。

※他割引との併用利用不可。

リフト券プレゼントの応募方法は
裏表紙をご覧ください。

補助の詳細は
健保ホームページでも
ご覧いただけます

健保補助を利用するには?

施設窓口でチケットを購入するときに、

健康保険証またはマイナポータルの資格情報のページをご提示ください(学生の方は学生証も提示)。

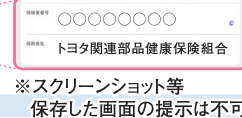


「マイナポータル」で
資格情報ページを
提示するには…

① マイナポータルアプリに
暗証番号を入力し、
マイナンバーカードを読みとって
マイナポータルにログインし、
「健康保険証」から組合員資格を
確認できるページへ移動する。



② その画面を下へ
スクロールすると、
健保名等が表示される。



※スクリーンショット等
保存した画面の提示は不可。

次の1～9の施設(日本スキー場開発(株)グループの施設)については、専用サイトから補助利用方法等をご確認ください。
レンタル・アクティビティ等の優待についてもご覧いただけます。

1～9
専用サイト



<https://www.nippon-ski.jp/coupon/>

お申し込み時に必要なパスワードは
健保ホームページ>保養施設>スキー場・スケートのページ下部
<日本スキー場開発(株)グループ>の
【利用方法】からご確認ください。



https://www.toyota-groupkenpo.jp/resort_ski

裏表紙を見てね!

施設名	住所	リフト券プレゼント
1 竜王スキーパーク	長野県下高井郡	共通1日券 ペア2組 A
2 白馬八方尾根スキー場	長野県北安曇郡	
3 白馬岩岳スノーフィールド	長野県北安曇郡	
4 つがいけマウンテンリゾート	長野県北安曇郡	
5 鹿島槍スキー場ファミリーパーク	長野県大町市	
6 菅平高原スノーリゾート	長野県上田市	
7 川場スキー場	群馬県利根郡	
8 オグナほたかスキー場	群馬県利根郡	
9 みやぎ蔵王えびしリゾート	宮城県刈田郡	

*1 食事券はレストランロッキーでのみ使用可能(発行日当日に限る)。

*2 12/28～1/5は土日祝料金。

*3 食事券はダイナランド・高鷲スノーパーク・ひるがの高原スキー場共通(当日に限る)。

*4 12/30～1/3は土日祝料金。

*5 スキー・スノーボード・ショートスキー・ウェアのレンタルセット各1,000円引(小学生以下のショートスキーセットは除く)。

*6 共通リフト1日券は鷲ヶ岳スキー場との連絡コースがオープンしているときのみ販売。12/29～1/3は土日祝料金。

*7 1/15・16・22・23、2/5・6・12・13は連休。

*8 スキー・スノーボードレンタルセット500円引(リフト券1日購入者に限る)。

*9 12/28～1/3は土日祝料金。

*10 レンタルスキーセット、スキースクール各500円引(リフト1日券購入者に限る)。

*11 スキー・スノーボードのレンタルセット各500円引。

*12 各種レンタル10%OFF。

*13 靴持込み:1,000円、添入場:400円。

*14 12/29～1/4は土日祝料金。

*1～*14は
右の10～24の
施設の注意事項だよ

ご利用前に
確認してね

次の10～24の施設については、チケットの購入時に健康保険証またはマイナポータルの資格情報のページをご提示ください(学生の方は学生証も提示)。

裏表紙を見てね!

施設名・住所		同行者 優待人数	優待 期間	優待内容	適用日	対象・優待料金(税込) ()は一般料金				リフト券 プレゼント		
10	鷲ヶ岳スキー場 岐阜県郡上市	*1 *2 5名 まで	12/21 ～3/16 予定	リフト1日券+ お食事券 1,000円分	全日	中学生 以上	5,400円(6,400円)			ペア5組 B		
				リフト5時間券+ お食事券 1,000円分			4,600円(5,600円)					
毎週火曜日リフト券半額(12/31・2/11を除く)												
11	ダイナランド 岐阜県郡上市	*2*3 5名 まで	12/7 ～4/6 予定	ダイナランド・高鷲スノーパーク共通						共通1日券 ペア5組 C		
毎週水曜日リフト券半額(1/1を除く)				リフト1日券	平日	中学生 以上	4,500円(5,900円)		キャンペーン期間・ クーポン等との 割引併用は不可			
12	高鷲スノーパーク 岐阜県郡上市	*2*3 5名 まで	12/7 ～4/29 予定	リフト1日券+ 食事券1,000円分	土日祝		6,000円(6,900円)					
13	ひるがの高原スキー場 岐阜県郡上市	*2*3 5名 まで	12/20 ～3/23 予定	リフト1日券+ 食事券1,000円分	全日	大人	4,700円 (5,700円)	4歳以上・ 小学生 以下	3,500円 (4,000円)	ペア5組 D		
毎週木曜日女性リフト無料(1/2を除く)												
14	めいほうスキー場 岐阜県郡上市	*4 5名 まで	12/21 ～3/31	リフト1日券	平日	大人 (18～59歳)	4,500円 (5,000円)		*5	-		
					土日祝		5,300円 (5,800円)				*5	
15	ホワイトピアたかす 岐阜県郡上市	*6 4名 まで	11/9 ～3/30	リフト1日券	平日	中学生 以上	4,100円 (5,200円)		小学生	2,000円 (2,200円)	ペア5組 E	
					土日祝		4,700円 (5,200円)					
				共通リフト1日券 (鷲ヶ岳スキー場も 利用可)	平日		4,500円 (5,900円)			2,300円 (2,500円)		
					土日祝		5,600円 (5,900円)					
16	伊那スキーリゾート 長野県伊那市	5名 まで	12/中旬 ～3/中旬	リフト1日券	全日	中学生 以下	無料(2,600円)			ペア5組 F		
17	御嶽スキー場 長野県木曽郡	*7 4名 まで	12/20 ～4/6	リフト1日券	全日	50歳以上	大人		高校生以上	ペア10組 G		
						3,800円 (4,300円)	4,300円 (4,800円)	3,800円 (4,300円)				
18	開田高原マイアスキー場 長野県木曽郡	*8*9 5名 まで	12/14 ～3/末	リフト1日券	平日	50歳 以上	3,500円 (4,500円)		大人	4,200円 (5,200円)	ペア5組 H	
					土日祝		4,000円 (4,500円)			4,700円 (5,200円)		
19	木曽福島スキー場 (スキー専用ゲレンデ) 長野県木曽郡	*10 6名 まで	12/21 ～3/23	リフト1日券	全日	70歳以上	50歳以上	高校生以上	小・中学生	幼児	ペア5組 I	
						3,000円 (3,500円)	3,500円 (4,000円)	4,500円 (5,000円)	2,300円 (2,800円)	0円 (500円)		
20	やぶはら高原スキー場 長野県木曽郡	4名 まで	12/21 ～3/30	リフト1日券	全日	50歳 以上	3,900円 (4,400円)	大人	4,200円 (5,200円)	中学生 以下	2,300円 (2,800円)	ペア5組 J
21	ヘブンスそのはら 長野県下伊那郡	4名 まで	12/24 ～3/23	リフト1日券+ ゴンドラ往復	全日	高校生 以上	4,200円 (5,000円)		小・中学生	2,600円 (3,000円)		ペア5組 K
22	治部坂高原スキー場 長野県下伊那郡	*11 4名 まで	12/20 ～3/25	リフト1日券	平日	60歳 以上	2,300円 (2,800円)	高校生以上	3,300円 (3,800円)	中学生 以上	2,300円 (2,800円)	ペア5組 L
					土日祝		2,900円 (3,400円)	3,900円 (4,400円)	2,900円 (3,400円)			
23	福井和泉スキー場 福井県大野市	*12*14 5名 まで	12/24 ～3/23	リフト1日券	平日	50歳 以上	3,200円 (4,000円)		中学生 以上	4,200円 (5,200円)		ペア10組 M
					土日祝		3,500円 (4,000円)			4,600円 (5,200円)		
毎月第1・3日曜日は小学生以下無料												
24	あさひが丘スケートリンク 愛知県西尾市		12/14 ～2/24	滑走料金+ 貸靴料金	*13 全日	大人	1,500円 (2,200円)	中高生	1,000円 (1,900円)	小人	1,000円 (1,700円)	-

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.3

ぐっすり快眠のために… 寝る前習慣ストレッチ

毎日の疲れがたまっていますか？

疲労やストレスが蓄積すると、快眠を妨げる原因になります。

お休み前のストレッチでからだも心もしっかりほぐして、心地よい眠りにつきましょ。

まずは腹式呼吸で脳を休めよう

深く、ゆっくりとした腹式呼吸をすると、脳が休み心身ともにリラックスできます。

腹式呼吸

座って行うとき

- 1 背すじを伸ばして座る。
- 2 丹田(おへその下)に空気をためていくイメージで、鼻から息をゆっくりと吸い込む。
- 3 吐くときは口からゆっくり、吸うときの倍の時間をかけるつもりで息を吐き出す。からだの中の悪いものをすべて出し切るイメージで。
- 4 1日5回ほどから始め、慣れてきたら1日10〜20回を目安に、その日の気分や体調にあわせて無理なく続ける。

寝転んで行うとき(寝る前など)

寝転がってお腹に手を当て、ゆったりとした腹式呼吸を繰り返すと、眠りにつきやすくなります。おなかに空気が入っているかどうかを感じやすいので、慣れないうちはこの姿勢で始めるのがよいでしょう。

寝る前に…
このまま寝てしまってもOK



リラックス効果を高める快眠ストレッチ

眠る前に行う習慣をつけ、心をおだやかに保ちましょ。イライラしたときなどにもおすすめです。

骨盤まわりストレッチ

座って行うとき

- 1 足裏を合わせて座り、手で足先を持って、腰が丸くならないようにいったん背すじを伸ばす。
- 2 息を吐きながら上体をゆっくりと前に倒していく。目を閉じて、口から息を細くゆっくりと吐ききる。
- 3 痛みなく倒せる限界まできたら、その姿勢をキープしてゆっくりと5回ほど呼吸する。



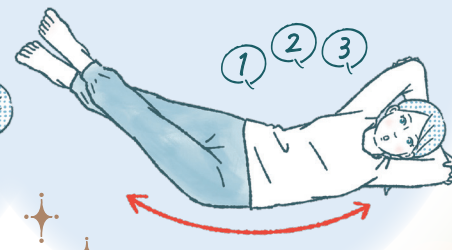
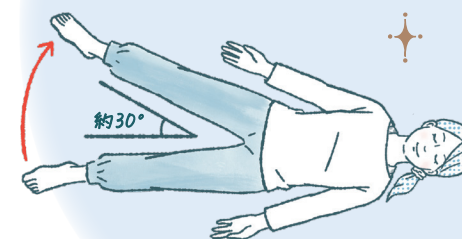
背中を丸めながら、自分の重さでかがんでいくイメージで…



寝転んで行うとき(寝る前など)

- 1 仰向けになり、腕や脚を伸ばして力を抜く。力が入らない範囲で、右脚を30度ほど外側に移動させる。
- 2 右脚の上に左脚をのせ、上半身も右に少し傾ける。
- 3 頭の上で両肘をつかみ、左わきのラインを伸ばしてゆっくりと3回ほど呼吸する。腕をほどいて元のまっすぐな姿勢に戻り、左右を入れ替えて反対側も行う。

全身で
三日月のような形を
つくるイメージ



リンパの流れや全身の血行がよくなることをイメージしながら、
自分のペースで行いましょ。