

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！

『モルック』にはまっています！

同僚と「モルック」というスポーツにはまっています！フィンランド発祥のスポーツで、1番から12番まで番号が書かれた木の棒を倒し、点数を稼いでいくチーム制のスポーツです。近年少しずつ盛り上がりを見せており、メディアでも取り上げられるようになってきました。先日は、大阪で開催された企業対抗の大会に出場し、世界チャンピオンと対戦。フルセットまで戦いましたが、惜しくも敗戦…。

34チーム中5位という結果でした！

まだまだ競技人口が少ないので、日本代表になるチャンスがあると信じて、頑張ります！

モルックニキさん



『モルック』というスポーツを初めて聞きました。調べてみたところ、木の棒を倒すというシンプルルールと思いきや、倒れた棒が1本ならその木に書いてある数字が点数に、複数本倒れたら倒れた本数が点数になるのです。しかも、ボウリングとは違って、倒れた棒は元の位置に立てられるのではなく、倒れた場所を立てられる…など、なかなか奥が深そうです。

5位という好成绩、かつ世界チャンピオンとも大接戦とのことで、悔しさも残る結果だったかと思いますが、すごいです！チームの皆さまと力を合わせ、日本代表になれる日を心待ちにしております！



米粉のパンづくりに挑戦！

最近、米粉のパンづくりに挑戦しています。小麦粉でつくるパンにはなかなか上手いかず、試行錯誤…。もちのようなパンになることが多かったのですが、今回はパン型を変え、フォカッチャ風パンを焼いてみました。膨らみもよくなかなかの出来で、妻や子も褒めてくれました。

HI55さん



お写真を見るかぎり、焼き色も美しい本格的なフォカッチャ！ローズマリーのアクセントもかいていますね。パンづくりは工程が多く、時間もかかり、原因のわからない失敗もたくさんあるのではないのでしょうか？挑戦し続けて完成したパンのおいしさは、きっとひとしおですね。焼きたてのパンをご家族で味わえるなんて羨ましいです！



Healthy Time

あなたと家族のすこやかな暮らしを願って

2

No.428

February 2026

片脚靴下チャレンジ!!
あなたははけるかな?



はけた方も
ぐらぐらした方もP.2へ!



P.2 ▶ P.5 | 特集

がついたら「ココモ」かも…さあ、今から対策を!

片脚立ちで靴下、はけますか?

P.6

常務理事就退任のご挨拶

P.7 | プリンの事業所訪問

岐阜車体工業株式会社

P.8 | マンガ制度解説

接(整)骨院のかかりかた

P.9 | Good Sleep Good Smile

眠れないと悩むあなたへ

P.10 ▶ P.12 | けんぼインフォ!

- ・健康づくりキャンペーン結果報告
- ・「年間医療費のお知らせ」を配付します
- ・巡回健診の予約が始まります 他

P.13 | 健保の給付ご案内

当健保の保険給付をご活用ください

P.14 | 健保の保養所

名古屋プリンスホテル スカイトワー

P.15 | からだにいい「食」のはなし

吸収率、気にしていますか?

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、なんでもOK



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。

2月号プレゼント

1. 名古屋プリンスホテル スカイトワー
1泊ペア宿泊券(朝食付き) …… 1組様

応募締切 ▶ 2月27日(金) 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。

2026年 2月号 No.428 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
ご希望のプレゼント番号を
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 _____

健康保険の記号-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2月号(通巻428号)令和8年2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:株式会社印刷研中部

このヘルシータイムは環境にやさしいFSCの認証紙と植物油インキを使用しています。地球にも読者にも優しい紙です。



✔ がついたら「ロコモ」かも…さあ、今から対策を!

片脚立ちで靴下、はけますか?

登場人物

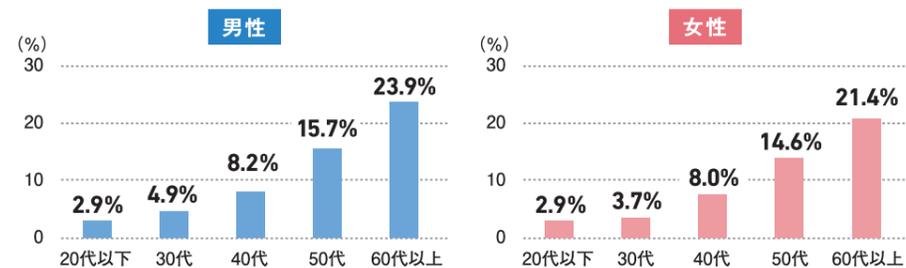
- パパ** トヨタ関連部品健保の被保険者。最近メタボ気味なのを気にして生活改善中。
- 上司** パパたちの上司。健康状態が気になるお年頃。
- 同僚** パパと同じ会社で働いている。近頃は「家族のためにも健康でいよう」と思うようになった。



靴下を「立って」はけない人がいる?

立って靴下をはくという何気ない動作。簡単に思えますが、「股関節を曲げて脚を上げる」「膝関節を曲げる」「足首を持ち上げる」「前かがみになる」といった動きを組み合わせているため、バランス能力、筋力、柔軟性といった力が必要になります。これらの能力は、年齢だけでなく、運動不足などによってもどんどん低下してしまいます。

■ 片脚立ちで靴下をはけない人の割合 当健保健康調査(2025)の結果より



「片脚立ちで靴下をはけない」は、「ロコモ」の危険信号のひとつといわれているんですよ



ロコモ(ロコモティブシンドローム/運動器症候群)

からだを動かすはたらきをする組織・器官を「運動器」といいます。運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていて、この運動器が衰えて、立つ・歩くなど日常の動作が難しくなった状態を「ロコモ(ロコモティブシンドローム/運動器症候群)」といいます。

ロコモの予兆をテストで確認

「7つのロコチェック」をやってみよう!

あてはまると思ったら✔を入れてください。

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたり、すべったりする
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要
- ④ 家のやや重い仕事が困難(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ⑤ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難(1リットルの牛乳パック2本程度)
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない



ロコモONLINE
(日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト)より



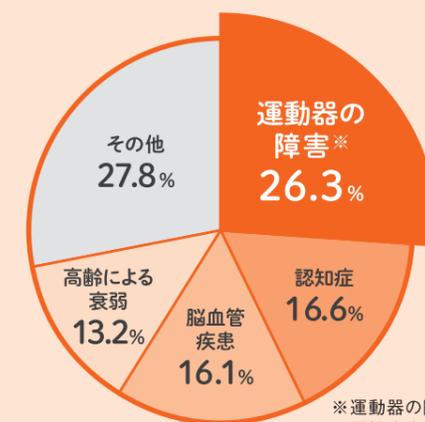
①と②と③と...けっこう当てはまるなあ

7つの項目は骨や関節・筋肉などが衰えているサインなんです。ひとつでも当てはまれば、ロコモを疑ったほうがいいかもしれません!



自分自身は今のところ大丈夫だけど、親はいくつか当てはまっているなあ...心配になってしまったよ

要支援・要介護になる原因のトップは「運動器の障害」



日常生活の中で「ちょっと動きづらいな」と思っても、「この程度なら大丈夫」って軽く考えてしまいそうだ

日常のちょっとした痛みや不自由さはよくあることだけにね...でも、ロコモを放置してけがをしてそのまま悪化してしまうと、将来の要介護状態につながりかねないから...

※運動器の障害: 関節疾患、骨折・転倒、脊髄損傷などの合計。

2022年国民生活基礎調査(厚生労働省)

ロコモ、おそろしいな...





まだ動ける今のうちに、ロコモ対策しておきたい!

運動と食事、両方からのアプローチで対策しましょう!



始めよう、ロコモ対策

運動編 人

今日から始めるカンタン! ロコトレ

ロコモONLINE(日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト)より

簡単トレーニングでバランス力・下肢の筋力をアップ! 息を止めず、自然な呼吸で無理せず行いましょう。楽にできる場合は、回数・セット数を増やしてもgood♪

■ 片脚立ち バランス力アップ

続けるとバランス力アップ。骨も強くなります!



転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

- 1 机など、つかまるものがある場所に立つ。
- 2 床につかない程度に片脚を上げて1分間。左右とも1分間×1日3セット。

机などに手や指先がついてもOK。無理せず行いましょう。

■ スクワット 下肢の筋力アップ

からだを支える、立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作に使われる、お尻や太ももの前側・後ろ側の筋肉が鍛えられます。



膝がつま先より前に出ないように。

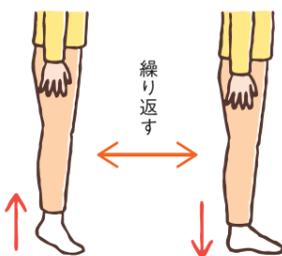
- 1 足を肩幅に広げて立ち、つま先を30度ほど外に開く。
- 2 お尻を後ろに引くように、2~3秒かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくりと元に戻す。5~6回×1日3セット。

支えが必要な人は、机に手をつけて行いましょう。

まだまだできそう、という方は…チャレンジ! ロコトレプラス

ふくらはぎの筋力アップ

■ ヒールレイズ



繰り返す

- 1 両足で立った状態でかかとを上げる。
- 2 ゆっくりと降ろす。10~20回×1日2~3セット。

余裕がある方は、壁などに手をつけて片脚だけでやってみましょう。



下肢の柔軟性・バランス力・筋力アップ

■ フロントランジ



- 1 まっすぐに立った姿勢から片脚をゆっくり大きく前に踏み出し、太ももが水平になる程度まで腰を深く下げる。
- 2 からだを上げ、踏み出した脚を元に戻す。5~10回(できる範囲で)×1日2~3セット。

ロコトレ・ロコトレプラスは動画で詳しい説明を見られます!

ロコモONLINE
(日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト)
<https://locomo-joa.jp/check/locotre>



始めよう、ロコモ対策

食事編 刀

こんな食事をしていると、ロコモのリスクが高まります。あなたも思い当たりませんか?

食事のメインは米かめん。安くて満腹が一番!がつり食べて元気に働く!



筋肉をつくるたんぱく質が不足。糖質のとりすぎで血糖値が上がって太りやすくなり、腰や膝を痛める一因に。

ごはんやパンは太るから…。糖質制限ダイエットを常に継続している。



エネルギー不足になると、筋肉をつくるためのたんぱく質をエネルギーとして使ってしまう、筋力も代謝もダウン!

美容の意識高め。野菜と果物中心の食事、小腹満たしにお菓子を少々。



筋肉をつくるたんぱく質、骨の材料となるカルシウムが不足。骨粗鬆症のリスクが高まります。



思い当たるかも…

食事はからだをつくる大切な要素。ポイントはたくさんの種類を食べること!



合言葉は **さあ、にぎやかにいただく** 主食に加え、毎日、次の食品群から**7品目以上**をとれるように意識してみましょう。

さ = 魚	あ = 油	に = 肉	ぎ = 牛乳	や = 野菜	か = 海藻	い = イモ	た = 卵	だ = 大豆	く = 果物

「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとって、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。

「にぎやかにいただく」ためのポイントは?

主食・主菜・副菜をそろえるよう意識すると、食品数が増えて、自然とバランスのよい食事になります。

副菜

ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、からだの調子を整える。

野菜・海藻・きのこなどを使ったおかず



乳製品

乳製品・果物

カルシウムやビタミンが豊富。1日の中で適量をとろう。ただし、とりすぎには注意!

果物



主食

糖質を多く含み、エネルギー源になる。

ごはん・めん類・パンなど



肉・魚・卵・大豆製品

などを使ったおかず

主菜

たんぱく質を多く含み、筋肉や血液のもとになる。



これからも思いっきり働いて、趣味も思いっきり楽しめるように、ロコモ対策をしっかりやるぞ!

ご家族とも情報を共有して、将来を見据えてみんなでロコモ予防に取り組めるといいですね!

でも今、すでに足腰の痛みやしびれなどの症状がある方は、放置せずに医療機関(整形外科)を受診してくださいね



どの病院がいいの? 迷ったら…

「**ロコモアドバイスドクター**」を検索

ロコモONLINE
(日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト)
<https://locomo-joa.jp/doctors>



常務理事 就任・退任のご挨拶

就任

退任



山田 康博

このたび2026年1月1日付で常務理事に就任いたしました。前職はトヨタ自動車株の調達本部に所属しておりましたので、事業主さまの中には既知の方もおられるのではと思います。

現在の日本の健康保険制度を取り巻く環境は、減少していく現役世代が増加していく高齢者の医療費や介護保険料を負担するという構図が続き、今後も厳しい状況が続いてまいります。こうした中で持続可能な健康保険制度を維持していくためには、ご家族さまも含めた組合員の皆さまが「健康」であることが何よりも重要です。

当健保では、健康診断、人間ドック、がん検診などの受診支援、さらには事業所さまとのコラボヘルスの推進により、組合員の皆さまの健康増進に努めてまいります。

また、組合員の皆さまにおかれましても、日々の健康管理のほか、定期的に健診を受けていただき、軽度な身体の不調はできるかぎりセルフメディケーションにて対処いただけますと幸いです。

2025年12月2日で健康保険証が完全廃止されました。日本の健康保険制度を維持していくためには医療のDX化が必要であり、その基盤となるマイナ保険証の利用率向上が欠かせません。まだマイナ保険証をお持ちでない組合員の方にはぜひ作成いただきますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、トヨタ関連部品健康保険組合は、組合員の皆さまの健康の保持増進と健全な財政運営に引き続き取り組んでまいります。今後とも、皆さまのご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。



井阪 正光

このたび、常務理事を退任いたしました。

2022年1月の就任から4年間という短い期間ではございましたが、事業主並びに組合員の皆さまには当健保の事業運営に対し多大なるご支援ご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

思い起こせば就任時の2022年は、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るうなか、同年度末の2021年度決算は23億円の赤字に陥る状況でした。その後も、組合員の高齢化の進展等により当健保の医療費は年々増加し、また団塊の世代が後期高齢者に移行したことによる高齢者拠出金の増加もあって厳しい財政状況が続いております。

そのような状況のなか、当健保の使命である「組合員の皆さまが健康でいきいきと働き、万一の傷病に対しても不安なく過ごせるように、事業主さまと連携して効率的な健康づくり施策と適正な保険給付を行う」を果たすべく、職員とともに事業運営に取り組んでまいりました。その結果として、被保険者の皆さまの健康指標である「低リスク者率」は年代別で向上、当健保は2023・2024年度分の2年連続で厚生労働大臣表彰を受賞することができました。これも偏に、事業主さまと組合員の皆さまのご協力の賜物であり、改めて厚くお礼を申し上げます。

人生100年時代となった現在、医療費は今後も増加し、健康保険を取り巻く環境はより厳しさを増すと予測されますが、事業主、組合員、健保の三者が共に理解し、共に健康を創ることで、必ず乗り越えていけると信じております。

末筆ながら、事業主並びに組合員の皆さまのますますのご健勝を祈念いたしまして、退任のご挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。

「ブヒンくんの」 事業所 訪問

うちのご自慢食堂!

岐阜車体工業株式会社

会社概要

- ◆本社 / 岐阜県各務原市鷺沼三ツ池町6-455
- ◆設立 / 1940年10月
- ◆従業員数 / 2,654名 (2025年3月)



安全健康推進部
健康担当のみなさん



「勤めれば健康になる」 会社をめざして

インタビュー
ブヒンくん



社員食堂の評判を聞いて伺いました。明るくて開放感にあふれた、噂にたがわぬ素敵な食堂ですね!

総務室
名和さん



創業70周年プロジェクトの一環として、誰もが喜んで訪れ、楽しく利用できる食堂にしたいという当時の顧問・星野氏の想いで、2013年に新しく建設しました。



◀喫食エリア

公募を経て決定した名称は、「Sha-shock スマイル」。星野氏の座右の銘が「人生、遊び心」であり、カラフルな空間デザイン、団らんを演出する円形のカウンターなど、ユーモアと「ここにしかない食堂をつくる」というコンセプトが息づいている。

キッチンカウンター▶

できたての温かい料理が目の前で盛り付けられる臨場感を味わえる。選べる楽しさはもちろん、季節限定メニュー、有名店とのコラボレーションなど、飽きさせない工夫がいっぱい。



エームサービスさんとの連携も、4年目 だそうですね。具体的にはどんな工夫を?

杉本さん(エームサービス マネージャー)

「ヘルシーメニューと謳わないヘルシーさ」を心がけています。実は「ヘルシーメニュー」と表示すると、喫食率や満足度が安定しづらく、利用者層のメインが「健康意識の高い方」になりがちなのです。多くの方に選んでもいただけるよう、「ボリュームがあり、野菜たっぷり」で彩りよく、満足度が高く、しかもおいしい!」をめざしています。

井垣さん(エームサービス 管理栄養士)

従業員の皆さまの中には肥満や脂質異常の方が多くという課題を共有いただき、その対策として1食で1日の野菜摂取目標量(350g以上)の1/3を、とくに月曜日は温野菜にすることでかさを減らして1/2を摂取できるメニューをご提供しています。また、栄養情報の「見える化」として、食品に含まれる油分や塩分量、1日に必要な野菜量の目安などを食堂内に掲示し、従業員の皆さまが自ら健康的な食事を選択できるようなサポートもさせていただいています。



従業員家族や地域の皆さまを招待して、大々的に行われる「岐阜車体ハッピーフェスティバル」。食堂ではベジチェック®を行い、野菜摂取量のレベルをシールでグラフ化。従業員は地域の皆さまの平均に対して野菜摂取量が少ない傾向がわかり、対策強化中。

※「ベジチェック」はカゴメ株式会社の登録商標です。



安全健康推進部
奥村さん



エームサービスさんには特定保健指導もお願いしています。対象者の食生活改善へのアプローチがスムーズに運ぶので助かっています。また、夜勤の従業員も含めて食堂を一日中利用できるように、40名を超える調理担当スタッフが支えてくださっています。



食事の提供だけでなく、保健指導や食生活改善の情報提供など、働く方々の健康づくりを支えるエームサービスのみなさん。

エームサービス株式会社
<https://www.aimservices.co.jp>

安全健康推進部
櫻井さん



朝も夜も温かくて栄養バランスに優れた食事ができるので、シフト制の勤務者の食事管理が助かっています。遠方で食堂が利用できない工場などには、同じ内容のお弁当を届ける体制も整えてくださっています。

安全健康推進部
奥村さん



「勤めれば健康になる」会社—それが私たちの目標です。従業員一人ひとりが心身ともに健康で、元気に働くためのサポートをしたい。そのために、エームサービスさんは欠かせない存在と思っています。総務室、安全健康推進部ともに密に連携をとりながら、従業員に喜んでもらえる食堂運営を進めてまいります。

取材時は小学生の会社訪問も受け入れているところで、子どもたちの元気な声が食堂中にあふれていたよ。「Sha-shock スマイル」の名のとおり、この食堂からたくさんの笑顔が生まれているんだね!従業員の健康にも地域にも貢献し、多くの人から愛されている会社なんだと実感したよ!



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

接(整)骨院のかかりかた、 いま一度チェック!!



接(整)骨院で、「健康保険が使えるから安くなりますよ」と言われたことはないでしょうか。しかし、接(整)骨院は病院ではないため、**健康保険が使えるケースは限られています。**



接(整)骨院の施術には 健康保険が**適用となる施術**と**ならない施術**があります

健康保険が使えるケース
外傷性が明らかな負傷で、慢性の状態に至っていないことが条件
●骨折※ ●脱臼※ ●ねんざ ●打撲 ●挫傷(肉離れなど)
※応急手当を除き、医師の同意が必要

健康保険が使えないケース(例)
●リラクゼーション目的のマッサージ ●加齢による痛み ●疲労性・慢性的な肩こり
●けがではない病気による痛み(神経痛・リウマチ・ヘルニア・関節炎など)
●スポーツによる筋肉疲労 ●症状の改善がみられない長期の施術
●過去のけがや事故の後遺症 ●医療機関で同時に治療中のけが(併給受診は認められません)
●仕事や通勤途中での負傷(労災保険の対象になります)

接(整)骨院で「健康保険が使えます」と説明されても、当健保が厚生労働省の通知に基づき審査を行い、**保険適用外と判断した場合は全額自費負担**となりますので、ご理解をお願いいたします。

POINT▶「療養費支給申請書」は施術内容を確認のうえ自身で署名をし、領収証は必ず保管しましょう!

当健保からのお願い 接(整)骨院に健康保険でかかった方に対し、当健保から施術内容の詳細を確認させていただくことがあります。お手数をおかけいたしますが、期日までに必ずご回答をお願いいたします。

お問い合わせ 資格給付グループ TEL 0565-41-7413 (月~金 8:30~17:30)

Good Sleep Good Smile

眠れないと悩むあなたへ

あなたは、睡眠薬のご使用を考えたことはありますか?
ぐっすり眠ることができない状態が続いて睡眠薬の使用を考えると、**一人で悩まずに主治医、または精神科・心療内科の医師に相談して、あなたに合ったお薬を処方してもらいましょう。**

不眠症

寝つきが悪い・夜中にたびたび目が覚める・早朝に目が覚める等の睡眠問題があり、そのために日中、眠気、疲労・倦怠感、集中力や注意力や記憶力の低下等の不調があらわれる病気

どんなお薬があるのかな

医師処方睡眠薬

医師は不眠のタイプ(寝つきが悪い、夜中に目が覚める、早朝に目が覚める等)に応じて適切な睡眠薬を使い分けます。効果の持続時間や副作用が薬によって違うため、**あなたの症状をきちんと伝え、ご自分に合う薬を処方してもらいましょう。**

お薬のタイプ	効果持続時間
超短時間作用	1~5時間
短時間作用	7~10時間
中時間作用	19~27時間
長時間作用	15~72時間

市販薬・漢方薬

不眠症患者を対象にした臨床試験で長期的な治療効果と安全性がしっかり確認されていないため、旅行や心配事などで数日眠れないときの一時的な使用にとどめましょう。

サプリメント

有効性や長期服用時の安全性の評価が行われたものが少ないため、服用は慎重にしましょう。



参照:睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン 一出口を見据えた不眠医療マニュアル

重複投薬にご注意ください

睡眠薬を必要以上に使用すると、副作用によって生活に支障をきたすことがあります。

<副作用>翌日の日中に眠気が続く、精神不調、ふらつき、依存性等

複数の医療機関・薬局から重複してもらわないために**“薬の管理は1冊のおくすり手帳(またはアプリ)で行う”**“マイナ保険証で情報を共有する”ようにしましょう。

健保からの
お知らせです!

けんぽ インフォ!

No.428

2026 FEBRUARY

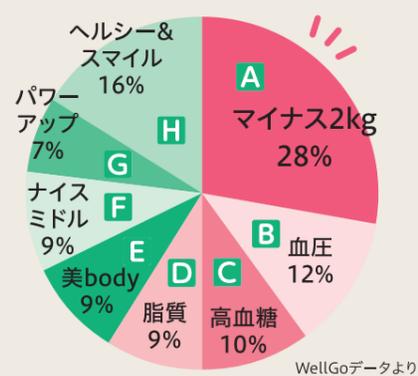
2025年度 健康づくりキャンペーンの結果をご報告します

2025年9月1日から11月30日の3ヶ月間実施した「健康づくりキャンペーン」の結果をご報告いたします。
今年度も、スマートフォンアプリWellGoでのキャンペーンを同時に実施いたしました。

ヘルスマ♥チャレンジ —はじめよう、あなたに合った健康づくり—

今年度から、自分で目標を決める「新・ヘルスマ♥チャレンジ」にリニューアル!
もっとも取り組まれたコースや活動、逆に取り組みづらかったもの、ご意見などをご紹介します。

もっとも取り組まれたコースは?



- A マイナス2kgコース**
今より2kg体重を減らそう!
● 間食を減らす
● 体重をはかる など
- B 血圧改善コース** 高血圧の方へ!
最高血圧130以上 最低血圧85以上
● 塩分を減らす
● 小鉢5皿分の野菜をとる など
- C 血糖改善コース** 高血糖対策に!
空腹時血糖100以上 HbA1c5.6以上
● 炭水化物を減らす
● 甘いものを減らす など
- D 脂質改善コース** 脂質の数値を改善しよう!
中性脂肪150以上 HDL40未満、LDL120以上
● 揚げ物を減らす
● 魚を食べる など
- E 美bodyコース**
20代~30代におすすめの取り組みです!
● 6時間以上の睡眠をとる
● 朝食でたんぱく質をとる など
- F ナイスミドルコース**
40代以上におすすめの取り組みです!
● お酒を飲まない
● 朝食でたんぱく質をとる など
- G パワーアップコース**
筋力、体力づくりを頑張ろう!
● 30分以上の有酸素運動
● 筋トレ など
- H ヘルシー&スマイルコース**
健康維持・増進を目指そう!
● 20分速歩き
● 就寝前2時間以内に飲食をしない など

もっとも取り組まれた活動は?

8,000歩歩く でした!

1日8,000歩は国が定めた目標値でもあります。
届かなかった方も、意識して歩数を増やしてみてくださいね。



もっとも取り組みづらかった活動は…

揚げ物を減らす でした!

普段から食べているものを減らすには抵抗がありますよね。ヘルシーメニューを選ぶ、から揚げを1つ減らすなど、やってみると意外と簡単に実践できるので、気づいたときに実行してみてください!



皆さまからこんなご意見をいただきました!

- 睡眠時間の確保と就寝前の食事時間に注意したことで、たくさん食べても現状キープできた。
- 昼休みに歩き、間食も減らしました。少しずつチャレンジ目標を伸ばし、継続していきたい。
- 甘い飲み物を飲まないようにしました。今設定しているコースを継続していきます!
- 毎日200kcalを運動で消費しました!

今回達成された方には
三菱ジェットストリーム3色ボールペン
(いずれか1つ)をプレゼントいたしました!



脱タバコ!作戦

◆ 脱タバコ!作戦

参加者.....575名 達成者.....166名

◆ WellGo禁煙チャレンジ

参加者.....192名 達成者.....21名

チャレンジありがとうございました!

禁煙を達成された方、おめでとうございます!
惜しくも達成できなかった方も、禁煙を考えるきっかけになっていれば嬉しいです。
来年度もイベントの開催を予定していますので、何度でも挑戦してみてくださいね。
ご参加くださりまして、本当にありがとうございました!



確定申告(医療費控除)に利用できる 「令和7年 年間医療費のお知らせ」を配付します

当健保では、自身やご家族が受けた治療がどの程度の金額になるのかをご確認いただくため、「医療費のお知らせ」をお届けしています。これまでは2ヶ月に1回の発行でしたが、今年度から年1回となりました。
医療費と健康管理に対するご理解の促進と、医療費控除の申告の際にお役立ていただけると幸いです。

●年間医療費のお知らせの詳細



- 対象者** 当健保に加入している被保険者・被扶養者
- 記載内容** 令和7年1月~10月受診分の医療費明細
11月~12月分は記載されていません
- 配付時期** 令和8年1月下旬
会社経由で順次お手元に届きます!

退職等の理由により当健保の資格を喪失された方には配付されません。ご入用の方は、「令和7年 年間医療費のお知らせ 交付申請書」を当健保へ郵送してください。「交付申請書」はお勤めだった会社、または当健保ホームページから入手できます。

●確定申告(医療費控除)に医療費のお知らせを使用できます

「年間医療費のお知らせ」を確定申告書に添付すると、記載された受診分の「医療費控除の明細書」への記入を省略できます。



普段から
領収証と診療明細書は
大切に保管しましょう

医療費控除について
詳しくはこちら!

国税庁公式サイト



または
最寄りの税務署

補足

お知らせに記載されていない受診分(11月~12月受診など)は、医療機関等の領収証に基づき「医療費控除の明細書」を作成し、確定申告書に添付することで申告できます。

! 「年間医療費のお知らせ」は再発行できません。紛失されないようご注意ください。

お役立ち 情報

マイナポータルなら1年分の医療費を簡単に確認できます

原則、2月9日から【申告年分の1月~12月受診】の医療費情報を取得できます。

- マイナポータルで代理人登録を行うと、ご家族分の医療費も取得できます。
- 確定申告の電子申請(e-Tax)と連携すれば、該当項目が自動入力されます。

△ご注意ください

当健保からの給付金はマイナポータルに掲載されません。
当健保が発行する「年間医療費のお知らせ」または「給付金支給決定通知書」(はがき)にて給付金額をご確認ください。



マイナポータルについて
詳しくはこちら!

マイナポータル
公式サイト



東海地区〈愛知・岐阜・三重・静岡(西部)〉にお住まいの35歳以上のご家族の皆さまへ 2026年度 巡回健診の予約が始まります!

2026年度も、ご家族の皆さまに巡回健診のご案内をお届けいたします。
年に一度の健診で、ご自分の健康状態を確認しましょう。
東海地区(愛知、岐阜、三重、静岡西部)は3月から予約スタート! ぜひお早めにお申し込みください。

後になるほど
混み合いますので
早めの予約が
おすすめです!

※東海地区以外にお住まいの方へは、5月頃ご案内を送付予定です。

一番人気の健診です!

家族地域巡回健診

基本検査
(身体計測、血圧、血液、尿検査など)

+ 5つのがん検診
(胃・大腸・肺・乳・子宮)

自己負担 **2,100円** で受けられます!



3月上旬
申込受付開始!

ペーパーレスを希望された方
には、メールまたはLINEで
ご案内いたします。

画像は2025年度のもので、

届いたら
さっそく
チェック!

家族地域巡回健診を 受診された方の声

気軽に受けられるので選びました。
スタッフの方が丁寧に対応してくだ
さるので、安心して受診できます。
(30代 岡崎市 女性)

スマホで予約できるし、近場で安く
受診できるので助かります。早く終わ
るのもいいですね!
(40代 江南市 女性)

毎年巡回健診を受けています。検査
項目が多く、人間ドックと同じくら
いの内容を安く受けられるので、とても
ありがたいです。
(50代 浜松市 女性)

被保険者(従業員)の皆さまへ

2026年度 健康調査にご協力をお願いいたします

今年度も2026年3月から被保険者の皆さまを対象とした健康調査を実施いた
します。今後の保健事業運営に役立てるため、ご協力をお願いいたします。

健康調査の回答方法は、スマートフォン等webで回答ができる【健康調査
web】と、用紙での回答となる【健康調査票】の2種類があります(回答方法は
会社の選択等により異なります)。

保健事業の詳細は
健保ホームページにて
ご確認ください。



健康調査web

web上で回答

会社担当者からの
ご説明を受け、
webで回答をして終了です

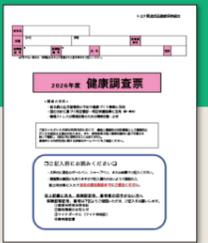


健康調査票

用紙に記入して回答

ご回答のうえ、封筒に入れて
会社担当者にご提出ください

デザインは変更になる場合があります。



皆さまの健康調査結果は、以下の目的で使用しています。

1. 生活習慣病の予防や健康づくり活動
2. 国の方針に基づく特定健診
3. 職場ストレスの環境改善のための分析・集計

利用目的に応じて、健保と事業所の共同事業として事業所にデータを提供することがあります。
また、調査結果は個人情報保護法に基づき、責任を持って管理し、目的以外に使用することは
ありません。事業所との共同利用に関する詳細はホームページをご確認ください。

健診・健康調査などに関するご質問やご不明点は、お電話でお問い合わせください。

お問い合わせ

保健事業グループ TEL 0565-41-8180 月～金 8:30～17:30

公告

組合会議員就退任

退任	就任	所属事業所
水野 光司	鈴置 真澄	豊田機工株式会社
磯貝 樹宏	増田 友幸	株式会社 HOWA

当健保の保険給付をご活用ください

詳しくは
二次元コードから
健保
ホームページへ!

当健保では、病気・けが(業務外^{*1})や、出産や死亡の際などに給付を行っています。
おもな給付金について、あらためてご紹介します。

^{*1} 業務上または通勤途中の事故によるけが等は労災保険の対象であり、健康保険の給付は対象外です。

病気やけがで働けないとき

傷病手当金(⊕傷病手当付加金)

当健保独自の給付

どんなときに給付される?

病気やけが(業務外)のため働くことができず、
給与等がもらえなかったとき

支給額 休業1日につき、標準報酬日額^{*2}の70%
(傷病手当付加金含む)

期間 支給開始日から通算して最大1年6ヶ月間

当健保独自の給付

延長傷病手当付加金(在職期間中のみ)

支給額 休業1日につき、標準報酬日額^{*2}の50%

期間 傷病手当金満了から最大6ヶ月間

傷病手当金・延長傷病手当付加金について▶



^{*2} 標準報酬日額 = 直近12ヶ月間の標準報酬月額平均額 ÷ 30

立て替え払いをしたとき

療養費

どんなときに給付される?

・マイナ保険証等を提示できず医療費を全額自己負担したとき
・医師の指示で治療用装具(コルセットなど)を作成したとき
など

支給額 立て替えた医療費の
7割または8割

療養費について▶



亡くなったとき

埋葬料(費)

どんなときに給付される?

被保険者や被扶養者が亡くなったとき

支給額 50,000円

埋葬料(費)について▶



申請方法

申請書に必要事項を記入し、必要書類を添付のうえ、会社に
提出してください。(任意継続の方は当健保へ郵送してください。)
申請書は健保ホームページからダウンロードできます。

申請書ダウンロードは
こちらから▶



給付申請はお早めに



健康保険の給付を受ける権利は、**2年で時効**となります。
ご不明な点は当健保までご連絡ください。

お問い合わせ

資格給付グループ TEL 0565-41-7413 月～金 8:30～17:30

名古屋プリンスホテル スカイタワー

地上140m「空の浮きふね」で
季節のbuffetを堪能



名古屋を一望できる開放的なレストラン「Sky Dining 天空」では、季節に合わせたランチbuffetやディナーbuffetをお楽しみいただけます。



※写真はイメージです。



名古屋駅からあおなみ線まで徒歩の「ささしまライブ駅」に直結し、地上31階～36階に位置する抜群のロケーション。東西南北を望むパノラミックな絶景と船室をモチーフにした上質な空間が、くつろぎのひとときをお約束します。



読者特典

レストラン
ご利用者さま対象

ランチbuffet・ディナーbuffet
通常料金から

10%OFF

追加オーダー分も割引対象となります。

◆所在地
〒453-6131
愛知県名古屋市中村区平池町4-60-12

◆施設概要
客室(洋室) / レストラン / クラブラウンジ / フィットネスルーム / ビジネスセンター / 喫煙コーナー(全客室禁煙) / グローバルゲート共用駐車場

◆利用料金
専用の予約ページから、ご確認いただけます。

宿泊券プレゼントも
チェック! →裏表紙

◆予約方法
[WEB予約] 専用の予約ページからご予約ください。



専用予約ページ
ユーザ名: prkeiyaku
パスワード: prkeiyaku3013

WEB予約のほか、「プリンスホテル予約センター」へのお電話でもご予約いただけます。
プリンスホテル予約センター TEL 0120-33-8686
※チェックイン時にマイナポータルの資格確認画面、または資格確認書をフロントへ提示してください。

詳しくは、健保ホームページへ!! <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。*予約状況その他の事由でご予約を承ることができない日程もございます。あらかじめご了承ください。

名古屋プリンスホテル スカイタワー 施設紹介

おすすめ施設
Sky Dining 天空 季節のbuffet

地上31階、名古屋の街を一望しながら食事を楽しめるホテル内のレストラン。落ち着いた雰囲気の中、季節と時間の移ろいを感じるお料理とおもてなしで特別な一日をご提供します。

[Sky Dining 天空 ご予約方法]

ホテルへ電話し、「トヨタ関連部品健保の組合員」と申し出て予約。お会計時にマイナポータルの資格確認画面、または資格確認書を提示。
TEL 052-756-3102 (レストラン予約係)
(受付時間 9:00~18:00)



ランチ
ストロベリー&
チョコレートCollection



今年、チョコレートファウンテンが登場! 火曜日は愛知県産フレッシュいちごをお好きなだけお召し上がりいただけます。香り豊かないちごとチョコレートで、甘くとときめくひとときを。

【期間】2026年03月19日(木)まで
【時間】11:30~13:00、13:30~15:00の2部制
※いずれも90分制

ディナー
とろけるチーズフォンデュと
冬の味覚ディナーbuffet



15種の具材が楽しめる「チーズフォンデュ」、火曜日限定「牛肉のWチーズパイ包み焼き」をはじめとする、濃厚でコクのあるチーズをふんだんに使用した多彩なメニューをお楽しみください。

【期間】2026年03月19日(木)まで
【時間】17:30~21:30(L.O.21:00)
※90分制

●朝食 6:30~10:30 (料理終了10:00) ●昼食 11:30~15:00 (料理終了15:00) ●ティータイム 15:30~17:00 ●夕食 17:30~21:30 (料理L.O.21:00)
●バー 17:30~23:30 (フードL.O.22:30/ドリンクL.O.23:00) ※営業時間は変更となる場合がございます。

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。

第23回 吸収率、気にしていますか?

食事のアドバイスをするとき、できる限り効率よく栄養摂取できる食材や食べ方をお伝えできればと心がけています。今号の特集(P2-5)は「ロコモ」がテーマということで、今回は丈夫な骨づくりに欠かせないカルシウムの吸収効率についてお伝えしたいと思います。

吸収されるのは半分以下!?

カルシウムは私たちのからだにとって吸収しづらい栄養素です。吸収効率がいいとされる牛乳・乳製品でも、じつは約4割しか吸収されません。

牛乳コップ1杯(200ml)には約220mgのカルシウムが含まれていますが、実際にからだに取り込まれるのは90mg程度。それでも、他の食品に比べて効率よく摂取できるため、積極的に摂りたい食品です。牛乳でお腹がゆるくなるという方は、乳糖が少ないチーズやヨーグルトを活用してみてください。

カルシウムの吸収率



吸収を促すor 妨げる食品

太陽にあたると体内で合成されるビタミンDは、カルシウムの吸収を促進してくれます。鮭やサバ、卵黄にも多く含まれます。インスタント食品や加工食品はリンを多く含むため、過剰に摂取するとカルシウムの吸収が阻害されます。また、カフェインの摂りすぎもカルシウム排泄を促進するため、適量が大切です。カルシウムは排泄されやすい栄養素です。毎日の食事で「コツコツ」摂るよう心がけましょう!

水切りヨーグルトのティラミス風

1人分
130kcal
塩分0.3g



材料 (2人分)
ヨーグルト..... 200g
砂糖..... 大さじ1
食パン(耳を切り落とす)..... 30g
A { インスタントコーヒー..... 小さじ2
砂糖..... 小さじ1
湯..... 大さじ2
ココア..... 適量

料理制作 / 若子 みな美(管理栄養士) ●撮影 / さくらいしょうこ ●スタイリング / 宮沢 史絵

作り方

- 1 ボウルにザルをのせてキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れてラップをして冷蔵庫で一晩おく。
- 2 ①に砂糖(大さじ1)を加えて混ぜる。
- 3 食パンはひと口大に切る。Aを混ぜ合わせて食パンにまんべんなく塗る。
- 4 器に③を入れて②をのせ、ココアをふる。

comment

牛乳(乳糖)でお腹がゴロゴロする方にもおすすめ! 水切りヨーグルトは発酵で乳糖が減っているうえ、水切りで乳糖を多く含む水分(ホエー)をカット。そのうえ、腸内で乳酸菌が乳糖の分解を助けてくれるのです。

