

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！

我が子、1歳になりました

1歳になった我が子ですが、まだまだかわいい子どもです。よだれかけしながら、ばしゃり(嫌そう)

たくたくさん



とってかわい「お子さん」ですわ！よだれかけと水色の首輪がとてお似合っていて、抱きしめたくなっちゃうくらいキュート♡私は猫アレルギーなので、触れ合えるたたくさんが羨ましいです。



ミキティー

我が家の健康法

我が家は共働きのため、料理の品数を増やしたり、栄養バランスの完璧な食事を用意したりすることがなかなか難しいです。そこで、すぐに火が通る葉物やキノコをたっぷり入れたお味噌汁や、具だくさんのもつ煮を作ることが多いです。子ども3人とまだまだ食べ盛りの夫にも好評で、鍋いっぱい作っても一食でなくなりますが…。

すみす58号さん



共働きでお忙しい中、ご家族のために効率の良い調理法を工夫しながら、野菜たっぷりのもつ煮など作られているとのこと、素晴らしいです。また、鍋いっぱい作っても一食でなくなるほど好評なのは、家族の健康を考えた愛情のこもったお料理がおいしいからこそですね！私も今日の晩御飯は野菜たっぷりのもつ煮にしよう！



じゃいけん

家庭菜園

うまくいくこともあれば、なかなか思い通りにいかないこともあります。家庭菜園をマイペースに楽しんでいます。去年は小松菜の葉をほとんど虫に食べられてしまったり、ゴーヤが実をつけなかったりと反省点もありました。その一方で、オクラやキュウリは想像以上の収穫があり、家族で大喜びでした。今は、いちごの苗を育てています。この寒い冬を無事に越えて、春になったらいくつつつけてくれるのか、今からとても楽しみです！



豊作祈願さん

家庭菜園、マイペースに楽しんでいらっしゃるのですね！反省点を活かしつつ突っ立ったオクラやキュウリの豊作はご家族皆さままで喜ばれたことと思います。そして、今はいちごの苗を育てられているのですね。寒い冬を乗り越え、春の収穫を心待ちにされているお気持ち、とてもよく分かります。いちごの豊作を祈っています。



しろへび

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！



※郵送いただいた写真等は返却いたしません。

郵送

〒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。

4月号プレゼント

1. オテル・ド・マロニエ内海温泉 1泊2食付ペア宿泊券 ……1組様

応募締切 ▶ 5月6日(水) 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 4月号 No.429 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 4月号(通算26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 TEL 0565-418-141 © 制作印刷株式会社 印刷部

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。



Healthy Time

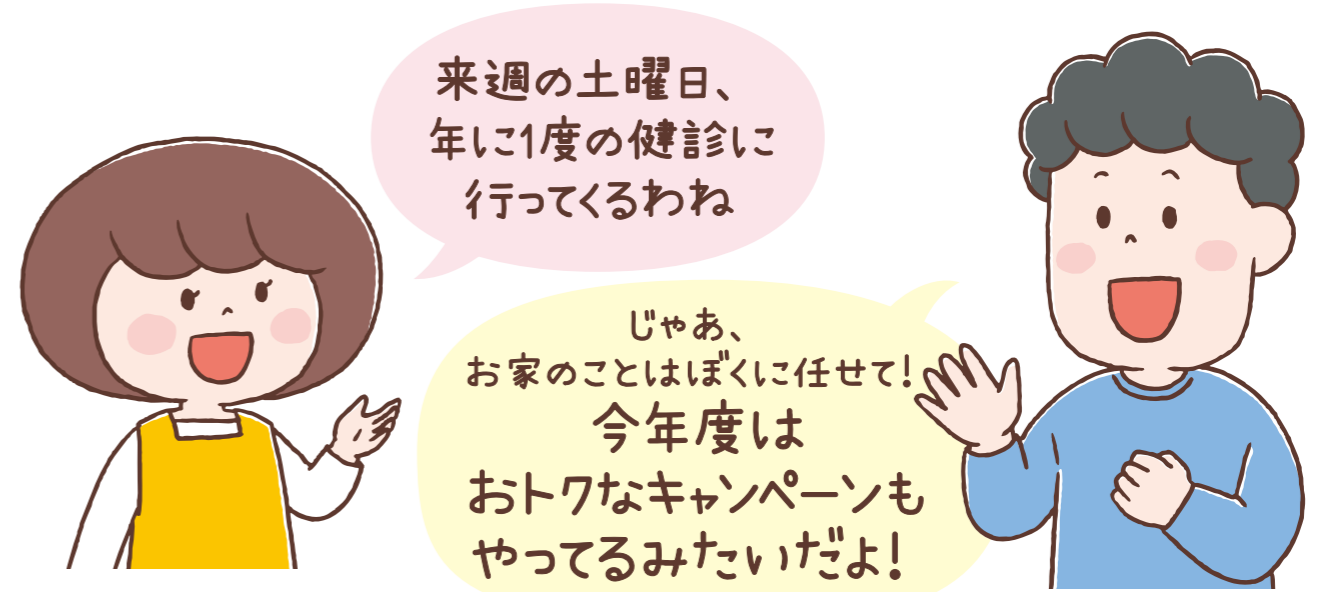
あなたと家族のすこやかな暮らしを願って



4

No.429

April 2026



ご家族対象

健診を受けてプレゼントをもらおう！

抽選で500名様にQUOカードが当たる！



P.2 ▶ P.5 | 特集

今年も行く！年に1度の健康診断
QUOカードが当たる
キャンペーン実施中♡

P.6 |

2026年度予算が決まりました
「子ども・子育て支援金制度」がスタート！

P.7 | マンガ制度解説

マイナ保険証になったから
家族の扶養削除手続きは知らない？

P.8 ▶ P.11 | けんぼインフォ！

- ・事業主懇談会を開催いたしました
- ・2025年度 健康評価表彰事業所のご紹介
- ・健康経営優良法人2026に認定されました

P.12 | Good Sleep Good Smile

快眠のコツは「メリハリのある生活」

P.13 | 健保の保養所

オテル・ド・マロニエ 内海温泉

P.14 ▶ P.15 | からだにいい「食」のはなし

新年度のはじまりに「マインドフル・イーティング」



今年も行こう!

年に1度の健康診断

QUOカードが当たる

キャンペーン実施中♡

35歳~74歳の被扶養者さま対象

登場人物

ママ トヨタ関連部品健保の被扶養者。家族の健康を気遣うしっかり者。

ママの友人 ご近所のママ友。夫はトヨタ関連部品健保の被保険者(パパとは別の会社)。



よくわかるわ~でも、土日を受けられる健診もあるからご家族に相談して年に1度は受けた方がいいわよ!

健診を受けないと...

おかね

早期発見すれば安く済む治療なのに、進行すると治療費が高額に

こころ

健康だという安心感を得られず、いつも不安

じかん

放置して病気が進行したら、通院や治療の期間が長くなる

かぞく

あなたが病気になったら、家族のさまざまな負担が増える

毎年受けると経年変化が自分でも確認できるから、今は健康でも、私は毎年必ず受けるようにしてるの

そうよね! 家族のためにも将来の自分のためにも大切なことね!



35歳~74歳の被扶養者さま対象

健診を受けてキャンペーンに応募しよう!



今年は抽選でQUOカードが当たるかもしれないし、受けていいことしかないじゃない!

それとね、こっそりいいこと教えちゃう!

抽選は2回あるから、早く応募するほど、当選のチャンスが増える♡



500名様にQUOカードをプレゼント

キャンペーンについてはこちら! ぜひご応募ください!!

キャンペーン概要

2026年度に当健保の健診を受けた被扶養者計500名様に、抽選でQUOカードをプレゼント!

応募条件 地域巡回健診、家族健診、人間ドック、脳ドック、集合契約家族健診(特定健診)のいずれかを受診した35歳~74歳の当健保被扶養者(2026年度末年齢) ※パート先で受診した健診、市区町村の健診は対象外

期間 対象受診期間:2026年4月1日~2027年1月31日

応募締切:【1回目】2026年8月31日

【2回目】2027年2月15日 1回目の抽選で外れた方は、2回目の抽選も対象となります。

応募方法 Webまたは郵送(応募はお一人様につき1回のみ)

Webの方 右の二次元コードからご応募ください。



郵送の方 以下の必要事項をご記入のうえ(内容に不足がなければ用紙は自由)、個人情報につき「封書」にて当健保へお送りください。

必要事項

- ・被保険者氏名、健康保険の記号・番号
- ・被扶養者(健診を受けた方)氏名・生年月日
- ・プレゼント送付先の郵便番号・住所・電話番号
- ・受けた健診の種類(地域巡回健診、家族健診、人間ドック、脳ドック、集合契約家族健診(特定健診))
- ・健診を受けた日
- ・受診した感想・ご意見など

※お預かりした個人情報は、当キャンペーンの運用以外には使用いたしません。当健保のプライバシーポリシーに則り適切に管理いたします。

当選者発表

当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

プレゼント

QUOカード



2,000円分...200名様
1,000円分...300名様

こんなキャンペーンやってるなんて知らなかったわ



健診を受けて健康チェックができるうえに、もしQUOカードがもらえたら、ちょっとしたご褒美みたいでうれしいわよね!

子どもはパパにお願いして、これからは毎年ちゃんと健診を受けようかな! さっそく予約したいんだけど、どれがおすすめかしら?



次のページで紹介!

比べて、選ぼう!

被扶養者の皆さまが受けられる健診一覧

当健保では、皆さまに健診を受けていただきやすいよう、さまざまな健診の補助をご用意しています。内容・場所・費用などをご確認いただき、ご都合にあわせてお選びください。

キャンペーン対象の健診、比較してみよう!

30,000円ほどの健診が、健保の手厚い補助によって次の自己負担額で受けられます。ご希望・ご都合にあわせて、毎年、定期的に受診しましょう。

	① 地域巡回健診	② 家族健診
会場	近隣の公共施設など(巡回バス)	契約健診機関(全国で約116機関)
日程	決められた日程の中から予約	ご都合のよい日を予約(通年)
予約方法	Web または ハガキ(ご案内に同封)	健診機関へTEL
自己負担額	2,100円~2,600円	2,600円
検査内容	基本検査+5つのがん検診 (胃・大腸・肺・乳・子宮頸部)	基本検査+5つのがん検診 (胃・大腸・肺・乳・子宮頸部)

	③ 人間ドック	④ 脳ドック	⑤ 集合契約家族健診
会場	契約・契約外健診機関	契約健診機関	健保連契約医療機関
日程	ご都合のよい日を予約(通年)	ご都合のよい日を予約(通年)	ご都合のよい日を予約(通年)
予約方法	健診機関へTEL または Web予約	健診機関へTEL	健保へ事前にTEL
自己負担額	費用の50%(上限15,000円)を除いた額	費用の50%(上限15,000円)を除いた額	1,000円
検査内容	全身をチェックできる充実した検査	基本検査+脳MRI・MRA	基本的な検査 (がん検診を含まない)

⚠ 同じ年度内に当健保の健診補助を重複して受けることはできません。

地域巡回健診実施スケジュール

詳しい日程は
こちらからも
確認できます▶



対象地区	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
愛知・岐阜・三重・静岡(西部)	前期 案内配布	実施(4月~8月)										
宮城・富山・徳島・静岡(中部)			案内配布	実施(7月~12月)								
北海道・岩手				案内配布	実施(7月~9月)							
九州・長野等 その他の地域				案内配布	実施(6月~2月)							

ご案内が届かない場合は、当健保保健事業グループまでご連絡ください。TEL 0565-41-8180

せっかくだから、人間ドックでしっかり検査しようかなあ…でも、やっぱり一番人気の「地域巡回健診」が手軽でいいかな

どれも健保の補助でお得になるから迷うよね。地域巡回健診のスケジュールはもう決まっているから、あらかじめチェックしておいてね!

人間ドック・家族健診をご希望なら

「申請書」の提出をお忘れなく!



人間ドックや家族健診、脳ドック、それに今回のキャンペーン対象ではないけれどがん検診を受けたいときには、**申請書を提出**する必要があるから注意してね!

この下にある用紙を提出すればいいのね



契約健診機関での受診方法

- ① 健診機関へ直接「トヨタ関連部品健保の補助を受ける」ことを伝えて予約する
- ② 健診当日、窓口へ「補助申請書」を提出し、加入資格の確認のため、「マイナ保険証」などを提示
- ③ 補助額を差し引いた自己負担額を支払う

ご注意ください

- ・健保の補助は人間ドック・脳ドック・家族健診・事業所定期健診・家族巡回健診等のうち年度内1回のみ。2回以上補助を利用された場合、後日費用を請求させていただきます。
- ・市区町村で実施している健診は補助対象外です。
- ・乳がん検診で40歳未満の方がマンモグラフィを、または40歳以上の方が超音波(エコー)を受診された場合、補助額は2,000円です(家族健診の方は差額料金が発生する場合があります)。

契約外健診機関で受診の場合の手続きおよび申請書は健保ホームページにてご確認ください。

後日…



(キリトリ)

《契約》

トヨタ関連部品健康保険組合

人間ドック・脳ドック・家族健診・がん検診 補助申請書



契約健診機関一覧

本申請書への記入内容は、健保および健診機関が申込・連絡先確認のために使用いたします。健診結果は健保に報告され、皆さまの健康状態を把握し保健事業の企画や個々の保健指導に活用させていただきます。また、健診結果は事業所と共同で利用いたします。申請内容や健診結果は個人情報として責任を持って管理いたします。詳しくは健保ホームページをご覧ください。

上記について承諾の上、申込みいたします。

事業所名	健康保険記号	健康保険番号			
受診者氏名 (フリガナ)	年度末年齢	被保険者との続柄			
受診医療機関名	受診日	年 月 日			
実施検査 (希望する検査に○を記入)	人間ドック	脳ドック	家族健診	がん検診	
				子宮頸がん	乳がん 超音波 マンモグラフィ

今年度、当健保の補助を利用して健診を受けるのは、今回が初めてですか?

※今年度、家族巡回健診などを受けた方(すでに補助を利用された方)は、この補助申請書のご利用はできません。定期健診を受けた方で、補助の利用についてご不明な場合は、事業所担当者にお問い合わせください。

初めてです **必ずチェックを入れてください**

◆ 被扶養者(ご家族)・任意継続の方は、下記に必ずご記入ください ◆

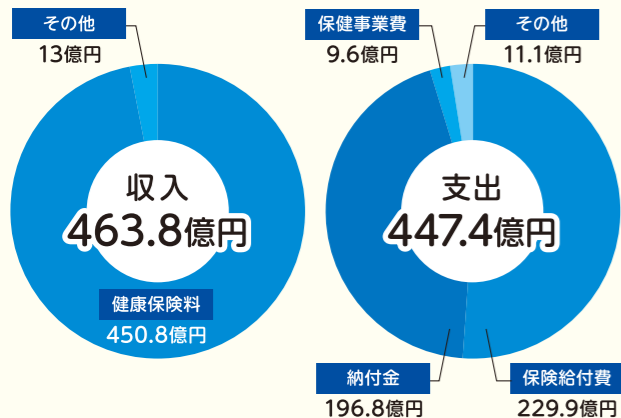
住所	〒	TEL	() -
		日中に連絡が可能な番号をご記入ください。	

【提出ルート】申請者 → 健診機関 → 健保

トヨタ関連部品健康保険組合 TEL0565-41-8180

2026年度 予算が決まりました

健康保険の予算

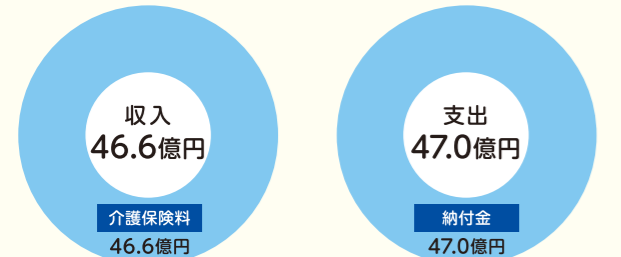


2026年度 健康保険料率を変更しました

健康保険料率 **9.60%** (現行9.70%から**-0.10%**)

	2025年度	2026年度	増減	年間負担増減額	
				(給与)	(賞与)
保険料率	9.70%	9.60%	-0.10%	-4,920円	-1,500円
事業主	5.18%	5.13%	-0.05%	-2,460円	-750円
被保険者	4.52%	4.47%	-0.05%	-2,460円	-750円

介護保険の予算



2026年度 介護保険料率を変更しました

介護保険料率 **1.62%** (現行1.70%から**-0.08%**)

	2025年度	2026年度	増減	年間負担増減額	
				(給与)	(賞与)
保険料率	1.70%	1.62%	-0.08%	-3,936円	-1,200円
事業主	0.85%	0.81%	-0.04%	-1,968円	-600円
被保険者	0.85%	0.81%	-0.04%	-1,968円	-600円

子ども・子育て支援金制度

2026年4月分から徴収開始

	2026年度	年間負担額	
		(給与)	(賞与)
保険料率	0.230%	943円	3,450円
事業主	0.115%	472円	1,725円
被保険者	0.115%	471円	1,725円

※負担増減額・負担額の試算は給与41万円/月・賞与150万円/年の方の場合
※端数処理のため事業主負担分と被保険者負担分は必ずしも一致しません



マイナ保険証になったから 家族の扶養削除手続きは いらない?



今春、被扶養者(ご家族)に、就職された方・環境や収入等が変わった方はいませんか?
就職先で健康保険に加入するなど、被扶養者でなくなる場合は当健保へ届出が必要です。

国の制度により、マイナンバーカードによる資格情報の連携が行われているため、
手続きをしないと新旧の健康保険の資格が重複してしまいます。
ご家族が新たに加入した健康保険を利用する際に支障をきたす場合がありますので、
忘れずに手続きをお願いいたします。



手続方法 次の2点を会社の健保担当者さまへご提出ください。

任意継続の方は直接、当健保へご提出ください。

- 1 当健保の健康保険被扶養者(異動)届 … 健保ホームページからダウンロード、または会社で入手
- 2 就職先の健康保険資格情報が確認できる書類の写し

お問い合わせ 資格給付グループ TEL 0565-41-7412 (月~金 8:30~17:30)

2026年4月から

「子ども・子育て支援金制度」が スタート!

健保が国に代わって皆さまから徴収し、国に納めます

国が新たに開始したこの制度は、社会全体で子ども・子育て世帯を支援するため、国民全体に支援金を拠出してもらい、少子化対策「こども・子育て支援加速化プラン」の財源にするというものです。皆さまには、健康保険料・介護保険料(40歳以上65歳未満)に加え、**「子ども・子育て支援金」**をご負担いただくことになります。



詳しくはこちらをご覧ください
こども家庭庁▶



事業主懇談会を開催いたしました

去る2月2日(月)、当健保加入事業所の事業主の皆さま87名にご出席いただき、事業主懇談会を開催いたしました。会場にお越しいただけなかった事業主の皆さまにはオンラインでご参加いただきました。

トヨタ自動車株式会社の調達本部副本部長 伊東 新様、人事部部長 福田 恭作様から来賓のご挨拶を頂戴いたしました。第一部では、当健保常務理事 山田 康博から健保の財政報告と2030健保VISION策定について報告しました。続いて、株式会社ジェイテクトギヤシステムから保健師 吉田 亜弥美様に健康づくりの取組事例をご報告いただいたのち、早稲田大学スポーツ科学学術院 スポーツ科学部教授 宮地 元彦様に「フレイル予防のための運動と食事」と題してご講演いただきました。第二部では、当健保独自の健康評価表に基づき、優秀な事業所の表彰を行いました。



【写真左から】
当健保理事長 長谷川 裕恭
トヨタ自動車株式会社 伊東様
トヨタ自動車株式会社 福田様

2030健保VISION Co-creation ~加入者の健やかな未来を共に~

トヨタ関連部品健康保険組合
常務理事 山田 康博



1 健保の現状と課題

高齢化により健保の支出(医療費・拠出金)は今後ますます増加の見込み。2024年度以降のVISIONは一定の成果があり、当健保の2025年度決算は34億の黒字見込みですが、今後の負担増に備えるべく、さらなる進化を目指します。

	目標	進捗
VISION目標	本人 低リスク者率 44% 以上	本人 低リスク者率 38.2%
プロセス指標	良い生活習慣の数 4個 以上	良い生活習慣の数 3.10個
	肥満率 23% 以下	肥満率 29%
	喫煙率 25% 以下	喫煙率 29.4%
保険者機能評価指標	特定健診受診率 85% 以上	特定健診受診率 87.9% 達成
	特定保健指導実施率 50% 以上	特定保健指導実施率 71.1% 達成

健康指標の「良い生活習慣、肥満、喫煙」について目標に届いていない状況です。特に30代での低リスク者率の落ち込み(全体では横ばい)、肥満率の増加が課題であり、若年層へのアプローチが2030年に向けた鍵と捉えています。

2 2030VISIONのテーマ「共創」

健康保険制度を取り巻く環境が厳しさを増す中、健康保険組合連合会(健保連)では、制度を将来につないでいくために、加入者一人ひとりの理解と行動が重要であるとして「3つのお願い」を発信しています。

健保連が提唱する「3つのお願い」

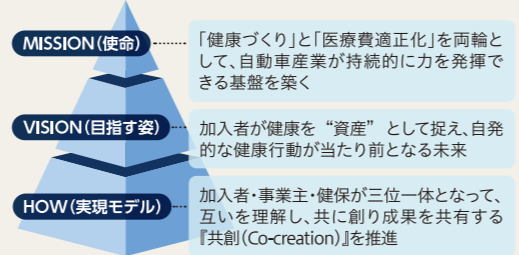
- 1 医療費のしくみや国民皆保険制度の厳しい状況を知ってください。**
給与明細 給料明細を見て社会保険料などの控除額を知ろう
- 2 自分自身で健康を守る意識を持ってください。健診をきちんと受けてください。**
健診 ご家族も含め毎年健診を受診し、自分のからだ向き合おう
- 3 軽度な身体の不調は自分で手当てをするセルフメディケーションを心がけてください。**
セルフメディケーション 軽度な不調は自分でケアしてみよう

本VISIONでは、これら「3つのお願い」を当健保として具体的な行動と仕組みに落とし込み、加入者・事業主・健保が共に実践していくことを目指します。

3 2030VISION 健康目標 (KPI)

	項目	目標	目標設定における考え方
VISION目標	本人 低リスク者率	43% 以上	各年代5年間で5%向上を目指す
プロセス指標	肥満率(BMI25以上)	24% 以下	各年代5年間で5%低減を目指す
	喫煙率	24% 以下	禁煙意識のある者が全員禁煙達成することを想定し数値化
	良い運動習慣	50% 以上	従来の良い生活習慣5項目から、 運動と食事に重点 を置き設定
	良い食事習慣	50% 以上	
保険者機能評価指標	全年代 保健指導実施率	70% 以上	若年層からの 対策強化 を実施

2030VISION(全体像)



VISION実現に向けて、組合員、担当者の現場の声を健保へ届けていただき、施策に反映し、改善させていく運営モデルへ進化していきます。「共創」は、これまでの事業主の皆さまとの協働に代わるものではなく、これまでの経験を基盤に、さらに進化した運営モデルを共に築いていくものです。今後も事業主の皆さまと連携し、健康づくり活動を進めていきます。

フレイル予防のための運動と食事

早稲田大学 スポーツ科学学術院 スポーツ科学部 教授
宮地 元彦 先生

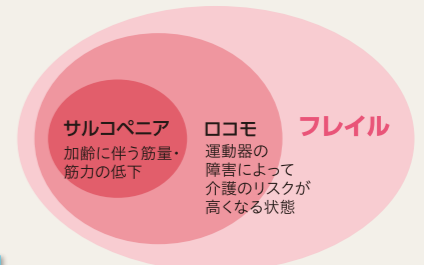


フレイルとは?

フレイルとは、加齢に伴う予備能力の低下によって外的ストレスへの回復力が落ちた状態を指し、介護・介助が必要となる一歩手前の段階です。適切な介入によって健康な状態に戻ることができる点が重要です。筋量・筋力の低下を指すサルコペニアや、運動機能の低下によるロコモ(ロコモティブシンドローム)があり、フレイルはこれらを含みます。フレイルは高齢者だけの問題ではなく、40代の働き盛りでも男性の20%、女性の15%が該当します。70代では約3割、80代では約5割がフレイルとされています。

フレイルの兆候は次の通りです

- 肥満または痩せ(半年間で2~3kg以上の体重増減があった)
- 身体活動の不足(定期的な運動をしていない、歩行速度が遅い(1.0m/秒未満))
- 認知機能の低下(一人暮らしで外に行かない、交友関係に乏しい)
- 口腔機能の低下(言葉をうまく発せない、歯が弱く咀嚼できない) など



簡単にできるフレイルチェック

以下の項目に当てはまれば、フレイルの可能性がります。

- 両手の親指と人差し指で作った輪っかが、ふくらはぎの一番太い部分よりも大きい
- 座高50cmの椅子から片足で立ち上がることができない
- 主食・主菜・副菜が揃った食事を1日1度も食べない
- お茶や汁物でむせることがある



講演の様子

フレイルと生活習慣

よく歩く人ほどフレイルになる率が低いことがわかっています。1日1,000歩増やすだけでも、フレイル該当率を15~26%下げられる効果があるとされています。

理想的なBMIは21.4~25.7kg/m²。痩せすぎも太りすぎもフレイルのリスクを高めます。エネルギー摂取量の目安は男性2,400~2,500kcal、女性1,900~2,000kcal。筋量・筋力の維持に有効なたんぱく質の摂取量は「体重(kg)×1.3g/日」が最も効率的で、それ以上摂っても大きな差はありません。

また、1日20品目を目標に食べることで、理想のたんぱく質摂取量に近づけます。

必要なたんぱく質(1日60g)を摂るための目安



- 運動**
 - 今よりも10分多く体を動かそう(ウォーキング、体操、家事)
 - 筋トレを10分して筋力強化(スクワット、腕立て伏せ、上体起こし、エビ反り)
- 食事**
 - たんぱく質をしっかり摂ろう(1日60gを目安に)
 - 豆腐、牛乳、ちくわ、卵が手軽でおすすめ(安い、調理が不要、やわらかく食べやすい)
 - 主食だけなら、具材をプラス!(かまぼこ、ネギ、ホウレンソウ、肉、卵等)
- 口腔ケア**
 - 歯をみがき、健診を受ける
 - お口の運動をしよう(ハッパ、タタタ、カカカと速く連続で5秒発声し、口唇、舌の筋肉を鍛える)

人生100年の時代。運動・食事・お口のケアを日々の生活に取り入れ、健康寿命を延ばしていきましょう!

健康経営の取り組みについて

～顔の見える健康づくり～

株式会社ジェイテクトギヤシステム
総務・人事部 人事G
保健師 吉田 亜弥美 様



1 健康経営のあゆみと基盤構築

2016年から本格的な活動を開始し、健康経営の基盤を整えてきました。

- 2016年** 健康づくりの拠点として各工場に「健康管理室」を設置し、保健師の常駐を開始(現在3名)。
- 2017年** 「食」を健康の基本と捉え、みたく工場の食堂リニューアルを皮切りに全工場現地調理を開始。
- 2019年** 社長による「健康宣言」を発表。従業員と家族の健康を会社がサポートすることを明言し、健康経営優良法人に認定。

2 食を通じた健康づくり(社員食堂の改革)

食堂利用が生活習慣改善に直結する環境づくりに注力。食堂の内装・照明・音楽等を、工場内とは異なるリフレッシュできる空間に。
また、食堂のリニューアルと共にヘルシメニューの提供を開始。



- 1日に必要な野菜量の半分以上が摂れる
- 肉と魚で選択可(昼のみ)
- 彩り良く見た目も楽しい
- 1食のカロリーは500kcal程度
- 米の量が少ない分、風味づけで満足度UP

3 保健師による「顔の見える」サポート

「何かあればまず保健師に相談しよう」と思える関係づくりを重視しています。

- 保健師が毎日工場内を巡回、職種や職位問わず従業員への積極的な声掛けを実施。
- 普段からの声掛けを含め、従業員との接点を増やすことで、気軽に相談ができる関係を構築。
- 従業員一人ひとりの顔を見る健康づくりを推進中。

4 イベントと外部評価

従業員一人ひとりが楽しく取り組める施策を推進しています。

- 健保連主催のウォーキングイベントに多くの方が参加(参加者約400名)
- ヘルスマ♥チャレンジは保健師からの声掛けだけでなく、自ら減量に取り組む従業員の姿も増加傾向

こうした取り組みの成果により、健康経営優良法人、あいち健康経営アワード、清流の国ぎふ健康経営優良企業、スポーツエールカンパニーなどの外部評価を得ています。

2025年度 健康評価表彰事業所のご紹介

計27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

当健保では、皆さまの健診結果や生活習慣改善・健康づくりの取り組み状況を事業所ごとに評価させていただいています。2025年度も、優れた結果を残された事業所に敬意を表し、事業主懇談会の場で表彰いたしました。

健康優良賞

健康度の部 7社

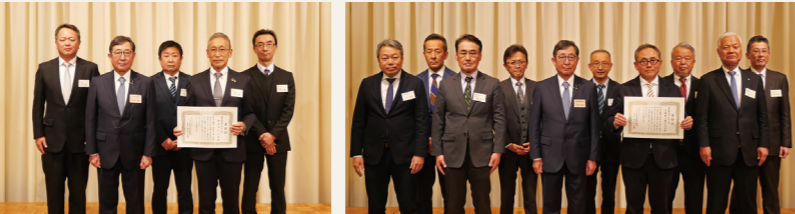
健診結果から健康度を算出して評価



- 川崎工業(株) ●(株)ジーエスエレテック
- (株)ジャパン・テック・システム ●新日本ファスナー(株)
- (株)ケミカル(株) ●東海理化NEXT(株) ●(株)村上開明堂

改善度の部 13社

健診結果の前年からの改善率を評価



- (株)エス・エヌ・ビー ●大橋鉄工(株) ●(株)三五 ●サンショウ(株) ●大豊精機(株) ●(株)テッキョー
- ツダメンテナンス(株) ●(株)ケミカル(株) ●(株)ヒサダ
- (株)HOWA ●(株)村上開明堂

取組み優良賞

禁煙の部 6社

喫煙率と喫煙者の減少率を評価



- (株)F T S
- (株)ジー・アイ・サービス
- (株)セキソー
- テクノイト(株)
- 中発販売(株)
- (株)東海理化アドバンス

理事長特別賞

1社 長年にわたり自社の健康課題に取り組み際立った成果を挙げた事業所



●(株)F T S

健康経営優良法人2026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、昨年度122社から136社へ増えています。

●五十音順にて表記

大規模法人部門

健康経営優良法人ホワイト500 9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)青山製作所ご担当の皆さま

(株)青山製作所	(株)青山製作所熊本工場*	(株)青山製作所製造本部**
(株)F T S	岐阜車体工業(株)	中央精機(株)
(株)東海理化	豊田鉄工(株)	豊臣機工(株)

健康経営優良法人 39社認定

アート金属工業(株)	(株)オティックス	共和レザー(株)	(株)三五	(株)ジーエスエレテック
(株)ジェイテクトギヤシステム	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)
(株)中外	津田工業(株)	テクノイト(株)	東海興業(株)	東久(株)
(株)東郷製作所	トヨタ紡織精工(株)	トヨタテック東北(株)	トヨタテック福岡(株)	トリニティ工業(株)
日本ガスケツト(株)	林テレンプ(株)	(株)ハイテックス*	ハヤテレ岡山(株)**	ハヤテレ関東(株)**
ハヤテレ九州(株)**	ハヤテレ静岡(株)**	ハヤテレ東北(株)**	(株)ファインシンター	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	

※連名による認定

中小規模法人部門

健康経営優良法人ブライツ500 3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。

中発販売(株)	榎屋デカル工業(株)	矢作産業(株)
---------	------------	---------



健康経営優良法人ネクストブライツ1000 10社認定

中小規模法人部門のうち、上位501社~1,500社が取得できます

北上榎屋デカル(株)	太平洋精工(株)	中央精機東北(株)	(株)榎屋(東京)
土岐可鍛工業(株)	(株)ニッパ	PECホールディングス(株)	福岡榎屋デカル(株)
三井屋工業(株)	(株)メイドー		



健康経営優良法人 75社認定

愛知皮革工業(株)	アウンデ紡織(株)	アサヒ精機(株)	旭鉄工(株)	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)イナテックサービス
(株)イナテック鳥取	(株)岩間織機製作所	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)	(株)岡崎設計
オカタ産業(株)	尾張精機(株)	川崎機械製造(株)	川崎工業(株)	九州伊藤精工(株)
共和産業(株)	(株)クラタ	コサカ精機(株)	寿金属工業(株)	榎原精器(株)
(株)三五関東	(株)三五北海道	サンショウ(株)	(株)サンテック	(株)サン電材社
(株)三五九州	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
(株)ソミックアドバンス	(株)タケヒロ	(株)タケキタ	立科金属(株)	中膺スプリング(株)
(株)榎屋	(株)榎屋(福岡)	榎屋ケミカル(株)	榎屋ティスコ(株)	榎屋マグネックス(株)
(株)ティーイーティー	D N P田村プラスチック(株)	東海ガスケツト工業(株)	東海精機(株)	(株)東海理化アドバンス
東海理化エレテック(株)	東海理化サービス(株)	東海理化Smart Craft(株)	東海理化NEXT(株)	(株)長崎中発
ノックス電子(株)	野場電工(株)	光精工(株)	(株)ヒサダ	富士高分子工業(株)
(株)HOWA岩手	(株)HOWA九州	(株)HOWA栃木	丸子警報器(株)	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	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
山田 也寸志	三輪 大造	株式会社ジェイテクトギヤシステム
井阪 正光	山田 康博	トヨタ関連部品健康保険組合
大石 淳	藤田 浩一	株式会社ソミック石川
星屋 雅人	中田 強	岐阜車体工業株式会社

Good Sleep Good Smile

質の高い睡眠を得るためには
メリハリのある生活(昼間の活発な活動と夕方以降のリラックス)が大切です

「メリハリ生活」のヒント

朝 心とからだをスイッチオン!



- 太陽の光を浴びて脳を覚めさせる
- 朝食でエネルギーをチャージ



朝のウォーキング、ラジオ体操、軽い筋トレでからだを起こそう

昼 積極的にからだを動かす



デスクワークの人は意識してからだを動かす

- 例
- お昼休憩に約10分の早歩き、帰宅前に20分のウォーキング等
 - 遠いトイレを利用して1日の歩数をアップ
 - 休憩ごとにスクワット10回

夕方 リラックスモードに切り替え



カフェインを控える(コーヒー、紅茶、緑茶、エナジードリンク等)

良い睡眠の 夕食のポイント

寝る前の食事は、野菜中心&腹八分目がおすすめ。
できれば、寝る2時間前に済ませるとグッド!

残業があるときは、夕方におにぎりやサンドイッチ、バナナ等を食べて夕食のドカ食いをなくそう。



夜 心とからだをリラックス

- スマホやゲームから離れてデジタルデトックス
- お風呂でゆったり、リラックス
- 軽めのストレッチ



昼夜のメリハリをつけて、質の高い睡眠を♡

契約
保養所

ホテル・ド・マロニエ 内海温泉

伊勢湾を臨む極上の温泉と
新鮮な海の幸がお出迎え

心地よい潮風とやわらかな陽射し、心はずむ春がそこかしこにあふれる知多半島。料理長が自慢の腕をふるう会席料理で新鮮な海の幸を舌鼓を打ったら、全室オーシャンビューのお部屋から伊勢湾の眺望を満喫。そして療養泉としても適用される良質な泉質を誇る名湯で、至福のひとつきをお過ごしください。



春の味覚 桜鯛と穴子の饗宴プラン

期間 2026年4月1日～6月20日
(除外日あり)
お1人様 20,000円(税・サ込、入湯税別)



インスタグラムもご覧ください!

観光スポットやイベント、館内の様子を随時更新!



※料理写真はすべてイメージです。実際と異なる場合があります。

◆所在地

〒470-3321
愛知県知多郡南知多町内海小樹40

◆施設概要

客室(和室・洋室・ロイヤルルーム)
/ レストラン / 露天風呂・内風呂・
サウナ・貸切風呂 / 室内プール /
宴会場 / カラオケラウンジ / ゲーム
コーナー / 麻雀ルーム / 売店

◆利用料金

平日素泊まり(1室2名様利用)
お1人様 4,700円～
※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。
※料金はすべてサービス料込・諸税別
(期間限定プラン含む)。

宿泊券プレゼントも
チェック! →裏表紙

◆申込方法 お電話で TEL 0569-62-3255

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、代表者のマイナポータル資格情報のページまたは資格確認書をフロントに提示する

インターネットで(宿泊予定日の3日前まで)

https://marronnier.info/reserve_member/ (24時間受付)

詳しくは、健保ホームページへ!! [トヨタ関連部品健保](https://www.toyota-groupkenpo.jp/) 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。

ホテル・ド・マロニエ内海温泉 周辺

おすすめ
グルメ

ぼん菓子専門店 ぼんかふえ
雑穀ぼんアイス 500円(税込)

三河湾を臨む、かわいい赤色が目印のぼん菓子専門店。懐かしのぼん菓子はもちろん、ぼんシリアルや雑穀パフなど工夫を凝らしたおしゃれなお菓子が約30種も!併設のカフェでは、ぼん菓子を使用したオリジナルぼんスイーツをお楽しみいただけます。海辺ドライブの途中にも立ち寄れる絶好のロケーションも魅力です。

愛知県知多郡南知多町大字豊丘字かに川103
営業時間 / 平日10:00～16:00(L.O.15:30)、
土日祝日10:00～17:00(L.O.16:30)
定休日 / 火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
<https://www.pongashi.com/shop/>



いちごの里

南知多インターから車で1分の場所にあるいちご狩り農園「いちごの里」では、時間無制限でいちごが食べ放題!練乳は購入しても、持ち込みでもOKです。「章姫」や「かおり野」「ベリーポップすず」といった品種を5月中旬ごろまで楽しめます。予約制(7日前から電話またはWeb)。

愛知県知多郡南知多町内海宇奥鈴ヶ谷40-1
営業時間 / 10:00～16:00(最終入園15:00)
定休日 / 火曜日(祝日の場合は翌日)
TEL 0569-62-1115(電話での予約受付は10:00～15:00)
<https://www.1115.jp/>



おすすめ
プラン

南知多のいちご狩り
大人2,000円~/小学生1,800円~/
幼児(2歳～)1,300円~/ (0歳・1歳は除く)
※料金や品種は時期により異なる

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つつ、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24回

落ち着かない新年度のはじまりに「マインドフル・イーティング」

新年度がスタートし、新しい環境や新しい生活リズム、新しい人間関係にあわださを感じていませんか？
ゆっくり食事を楽しむ心のゆとりがなくなって、気づけばデスクでパソコンやスマホを見ながらコンビニで買ったパンをかじる…。
実はそんな食事習慣が、心とからだ両面における不調の原因になっているかもしれません。

「ながら食べ」をすると…

食事中、意識が食事以外に向いていると、脳は「食べた」という信号をうまく受け取れなくなります。食べるスピードも速くなりがちで、満腹感を感じる前に食べすぎてしまい、生活習慣病につながることも考えられます。

さらに、消化を助ける副交感神経の働きが低下して胃腸への負担が増え、消化不良や胃もたれを引き起こすこともあります。

マインドフル・イーティングって？

食事の際に意識をしっかりと「いま・ここ」に向け、五感を使って、食べ物の味はもちろん、色や形、香り、食感などをゆっくりと感じる食べ方です。ヨガや座禅などをルーツとする「マインドフルネス」を食事に応用したもので、意識を変えるだけで道具もいらず、誰でも今日からすぐ始められます。



(株)法研中部コネクトワークス
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から、特定保健指導の指導員として数々の健保・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。



生の長芋とキャベツの歯ごたえが、自然と噛む回数を増やしてくれます。旬の春キャベツは甘みが強いのので、梅とごま油の風味も相まって、満足度が高いサラダです。

料理制作／ひろの さおり(管理栄養士)
撮影／松村 宇洋
スタイリング／小森 貴子

1人分
71kcal
塩分0.9g

長芋とキャベツの和風コールスロー

材料(2人分)

長芋…………… 100g
キャベツ…………… 80g
梅干し(調味漬け※)…………… 1個
削り節…………… 2g
(A) □ めんつゆ(3倍濃縮)…………… 小さじ1
 □ ごま油…………… 小さじ1
※塩抜きしてから調味液に漬け込んで味付けしたもの

作り方

- 1 長芋とキャベツはせん切りにする。梅干しは種を除いて叩く。
- 2 ボウルに①、削り節、(A)を入れてさっと混ぜる。

新年度のスタートは、「食べる時間」を大切にしてみませんか？

① まずは「1食だけ」

まずは1日1食を「マインドフル・イーティングの時間」にしてみましょう。食事の前にスマホやテレビをオフにして深呼吸。食事モードに切り替えます。

② よく噛む

基本は「よく噛むこと」。ひと口ごとに20～30回が目安です。よく噛むことで脳への満腹信号が届きやすくなり、自然と食べる量が適正になります。唾液の消化酵素などにより胃腸への負担が軽くなる効果も期待できます。

素材の歯ごたえ、だしのうまみ、スパイスの風味など、普段あまり感じていなかった新しいおいしさを発見できるかもしれません。

③ 「おいしい」を言葉にしよう

「キャベツには甘みがあるんだ」「生だと歯ごたえが心地いいな」など、感じたことを頭の中で言葉にしてみましょう。言語化すると脳への刺激が高まり、満足感を得やすくなるといわれます。また、食事への感謝の高まりや栄養としての意識が芽生え、食材や食事に対するポジティブな気持ちも育まれます。



comment

マインドフル・イーティングは、ダイエットのためだけではなく、自分のからだに心へ寄り添うための食習慣です。完璧でなくてもOK！ 新年度のスタートは、「食べる時間」を大切にしてみませんか？

