

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!

睡眠特集と 猫ちゃん

睡眠不足が太りやすいこと
など知らなかったです。睡眠
をもっと大事にしたいと思
いました。写真は、我が家に
来た保護猫ちゃんです。本当
の姉妹みたいに仲良しで、家
族みんなの癒しの存在です。



ねぎ大盛りさん

前号の特集のご感想に加えて、お写真つきのお便り
うれしいです！なんて気持ちよさそうに寄り添っている
猫ちゃん♡こんな猫ちゃんたちと一緒になら、ぐっすり
眠れそうですね。ペットは何も言えないけれど、いつも
変わらない態度でそばに居てくれて癒してくれます
よね。心が温かくなるお写真をありがとうございます。上海パンダ



家族で旅行

家族で四国を旅行しました。
高知では雲の上の図書館
へ。どこに座って読もうか迷
うくらいさまざまな空間が
あって、子どもはもちろん私
も楽しくなりました。愛媛で
は蛇口からみかんジュース
が出てきてテンションが上
がり、香川では7店舗の
うどんを堪能しました。
徳島では鳴門の渦潮を見てみよう
と渦の道へ。ガラス
床があり、きゃーきゃー騒いで
いました。写真は香川県の
父母ヶ浜です。景色そっちのけで
砂遊びに夢中の子ども
たちでした。



あらいぐまさん

四国を一周されたんですね。雲の上の図書館、
すごくステキですね！初めて知りました。蛇口
から出るみかんジュースや、渦の道でのお子さま
の楽しそうな様子が想像できます。きっと忘れ
られない思い出になったのではないのでしょうか？
私も四国に旅行したくなりました。すてきな
投稿高をありがとうございます。ふくろう



ふくろう

2025年、皆さまの健康を願ってプレゼントをご用意しました！

過去のプレゼント企画で大人気だったRefaシャワーヘッド、デスクワークに最適なお尻
サポートクッション、データ送信で簡単に記録できる婦人用体温計の3種類！どれも当健保の
おすすめグッズです。「みんなの掲示板」へのお便りとともに、ご希望のアイテムの番号を
お書き添えのうえご応募ください。詳細はこのページの左下をご覧くださいね。

健康応援キャンペーン プレゼント企画 のお知らせ



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。

〒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. Refa「Refa FINE BUBBLE U(シルバー)」1個
..... 2名様
2. ボディドクター「ザ・シート」(ブラック) 1個
..... 1名様
3. オムロン「婦人用電子体温計」(ホワイト) 1個
..... 1名様

応募締切 ▶ 2月28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。

2025年 2月号 No.424 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。

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 ペンネーム

お名前

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 通算24号 令和7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 TEL0565-418141 ©制作印刷株式会社

「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油インキを使用し、地球にもやさしい紙に印刷されています。



Healthy Time

あなたと家族のすこやかな暮らしを願って



2

No.424

February 2025



健康応援キャンペーン
プレゼント企画

詳しくは
裏表紙へ!



オーバー・ザ・カウンター

略して

OTCくん

です

使ってみて
ください



よっこしよっこ
あはれ

セルフレ
メディケーション
していますか?

花粉症には
スイッチ
OTCが
おすすめです

P.2 ▶ P.5 特集

花粉症に効く薬、 ドラッグストアで買えます

「スイッチOTC」を使ってみよう!

P.6 ココロHOTタイム

相手に響く伝え方
「アイメッセージ」で自分と相手の心をつなごう

P.7 こんなとき、どうする?

夜中に子どもが熱を出しました。
すぐに病院へ連れて行ったほうがいいのか
朝まで待ったほうがいいのか悩んでいます。

P.8 プレハブの事業所訪問 うちのご自慢食堂!

株式会社ニッパ

P.9 ▶ P.11 けんぼインフォ!

- ・健康づくりキャンペーン結果報告
- ・健診の予約受付が始まります!
- ・健康調査にご協力ください 他

P.12 健保の保養所

ホテルアソシア高山リゾート

P.13 ゆるりエクサ めぐりのよいからだへ

肩を楽にする姿勢&エクササイズ



P.14 ▶ P.15 からだにうれしい「食」のはなし

冷凍食品で時短・簡単・豊かな食卓!

花粉症に効く薬、ドラッグストアで買えます

「スイッチOTC」を使ってみよう!

登場人物

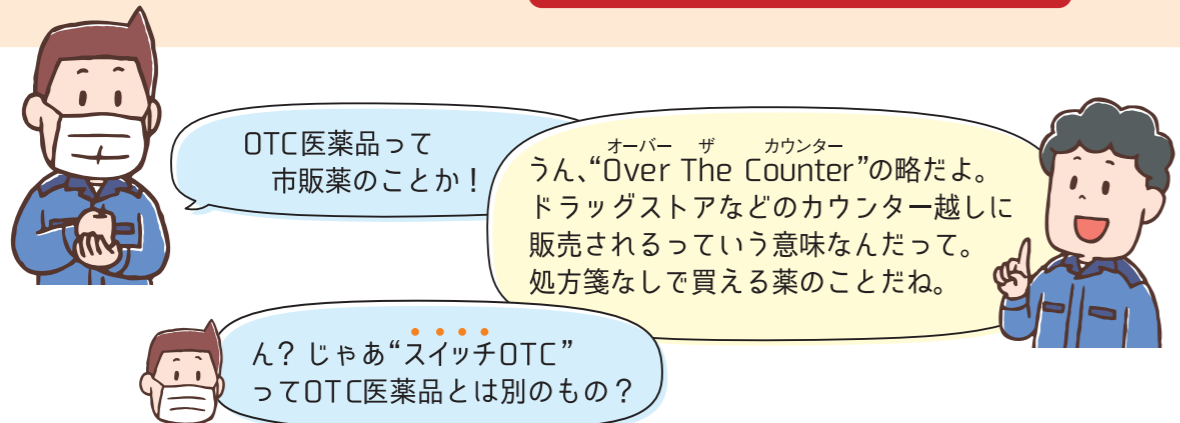
-  **パパ**
トヨタ関連部品健保の被保険者。メタボ気味なのを気にして生活改善中。
-  **同僚**
パパと同じ会社で働いている。



スイッチOTC医薬品って?

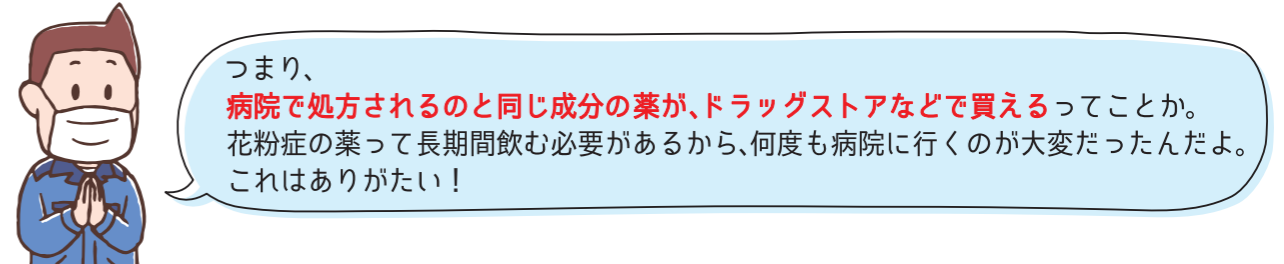
医薬品の分類

薬は大別して2種類に分けられます。医療機関等で処方される「医療用医薬品(処方薬)」と、ドラッグストアなどで処方箋なしに購入できる「OTC医薬品(一般用医薬品、市販薬)」です。



スイッチOTC医薬品って?

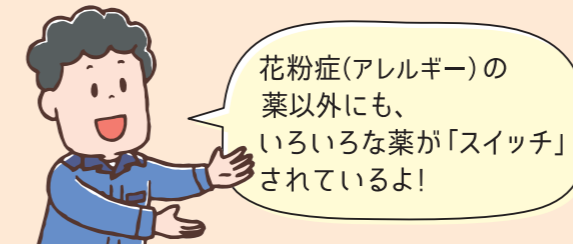
医療用医薬品をOTC医薬品として転用(スイッチ)し、処方箋がなくてもドラッグストアなどで直接購入できるようにした医薬品です。安全性と効果を確認された成分が、厚生労働省によって認可されます。



OTC医薬品はメリットいっぱい!

「医療機関等に行かなくてもいい」から便利でおトク

- 症状がでたらすぐに使用でき、迅速な対処が可能になる
- 薬代以外の受診にかかる費用がいらぬ
- 待合室などでの感染の心配がない
- 自分の症状を理解して薬を選ぶので、健康意識が高まる

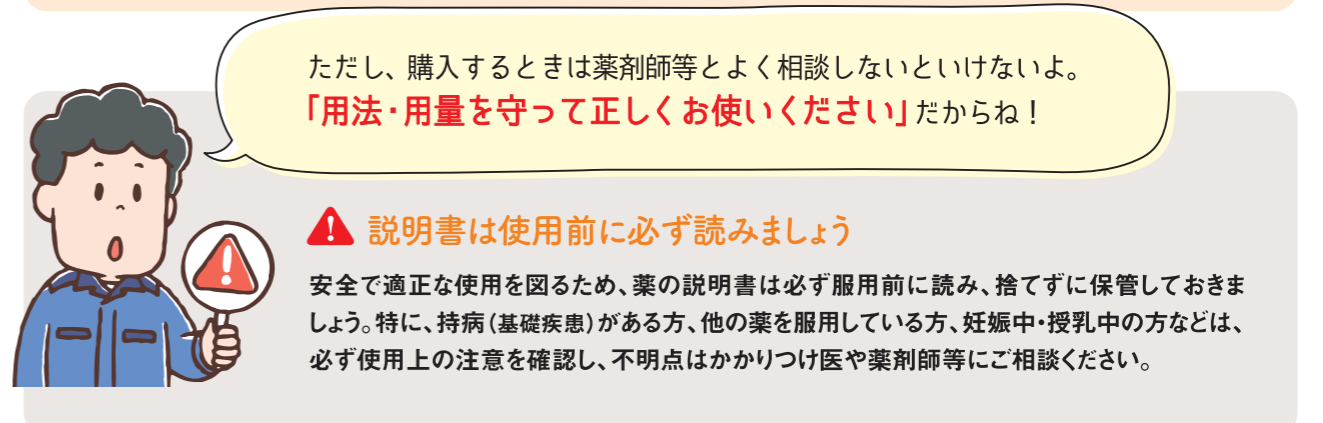


熱・せき・たんなどのかぜ症状に効く薬、胃腸薬、肩こり・腰痛などに効く外用薬、水虫などに効く皮膚の薬 etc…

スイッチOTC医薬品の一覧(有効成分)は、厚生労働省ホームページで公開されています ▶▶▶▶
<https://www.mhlw.go.jp/content/10800000/001367175.pdf>

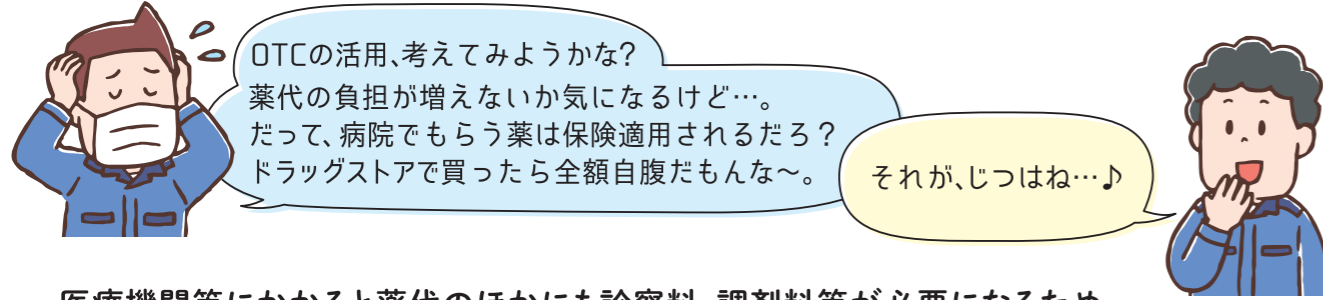
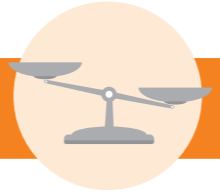


厚生労働省に認められた成分だから安心!
2025年1月時点



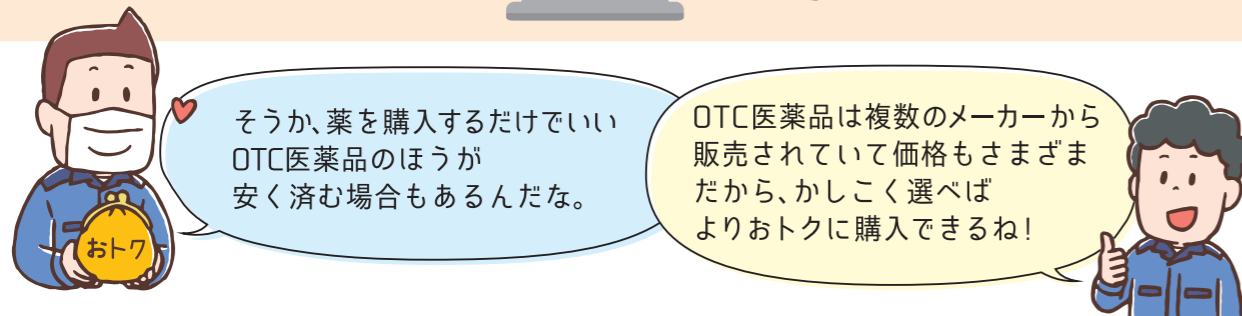
ドラッグストアで購入する? 医療機関等を受診する?

薬代はどっちがおトク!?



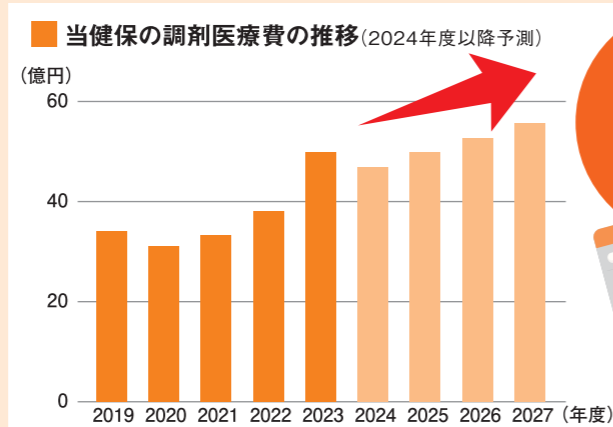
医療機関等にかかる薬代のほかにも診察料・調剤料等が必要になるため、トータルではOTC医薬品を購入して対処したほうが費用を抑えられる場合があります。

花粉症の症状に対処する薬(フェキソフェナジン塩酸塩錠60mg・28錠・14日分)をドラッグストアで購入した場合と医療機関等を受診して処方された場合の比較

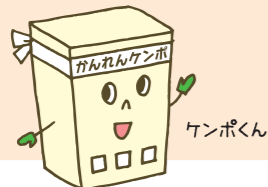


OTC医薬品は医療費の高騰を抑える効果も!

当健保の医療費は年々増加し、今後は「調剤費」の大幅増が予測されています。OTC医薬品の利用が促進されれば健保負担の軽減にもつながり、皆さまの健康のための事業をよりいっそう充実させられます!



調剤費が今後大きく増えると予測されています



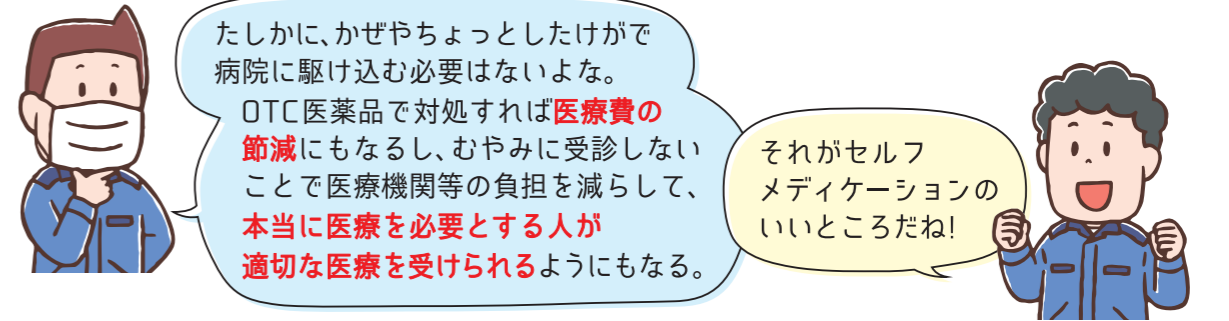
自分もみんなもちょっとうれしい

「セルフメディケーション」のススメ



セルフメディケーションって?

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」(WHOの定義)です。自発的な健康管理や病気予防の取組み、医療費の適正化につながります。



しかも、セルフメディケーションして確定申告するとね…♪

OTC医薬品を年間12,000円以上購入するなら…

セルフメディケーション税制で税金が安くなる



1年間に購入した特定のOTC医薬品の合計金額が年間12,000円を超えた場合に、超えた金額(上限88,000円)について、その年の総所得金額等から控除を受けることができます。

- ・セルフメディケーション税制の利用には、健診やがん検診、予防接種を受けるなど健康に関する一定の取組みを行っている必要があります。
- ・医療費控除と併用はできません。



詳しくはこちらをご覧ください



厚生労働省ホームページ
セルフメディケーション税制(特定の医薬品購入額の所得控除制度)について



国税庁ホームページ
令和6年分確定申告特集
セルフメディケーション税制とは





相手に響く伝え方

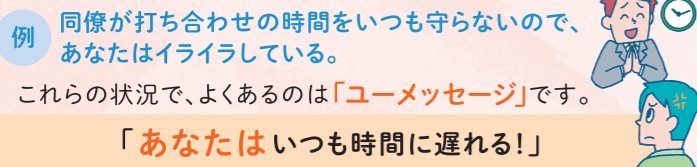
「アイメッセージ」で自分と相手の心をつなごう



職場や家庭で、相手に「こうしてほしい」「やめてほしい」と思ったとき、関係が悪くなるのでは、お互いにいやな気持ちになるのではと不安になって、なかなか伝えられないものです。かといって、伝えないのもモヤモヤ…。そんなときは「アイメッセージ」を使ってみませんか？

主語は「私」で伝えよう

「アイメッセージ」とは、自分を主語にして、自分の感情や考えを伝える方法です。こんな状況を想像してみてください。



「アイメッセージ」は相手を責めているように聞こえませんか？
これでは反発を招いたり、関係が悪化したりするおそれがあります。
一方、私を主語にした表現「アイメッセージ」にするとどうでしょうか。

「あなたが約束の時間に来ないと、私は不安になってしまう」

「アイメッセージ」では、「私は～と感じた」と、自分の主観を明確に伝えます。そして、その感情の原因となる出来事を説明します。相手を非難するのではなく、自分がどう感じたのかを伝えることに重点を置きます。
ストレスフルな昨今ですが、何気ない会話の中でも互いを思いやる気持ちを忘れずに、「アイメッセージ」を取り入れて、心地よい職場・家庭・地域づくりにつなげていきましょう。

引用・参考文献：こころの耳 5分研修シリーズ「嫌な気持ちを相手に伝えるときのコツ」<https://kokoro.mhlw.go.jp/fivemin/>

他の例でも、このような感じになります。

- **ミスの報告が遅い相手に**
「ミスをしたら、早く報告してくれると私は助かるよ」
- **自分の話ばかりする相手に**
「あなたが私の話を遮ってばかりで、私は寂しく感じました」
- **手伝ってくれない相手に**
「あなたが手伝ってくれなくて、私はとても疲れてしまったの」

「アイメッセージ」を使うメリット

- 相手を攻撃せず、やわらかい表現で伝えられる
- 自分の気持ちや伝えたいことが伝わる
- よい関係性を築くことができる

こんなとき、どうする？

こんなとき

夜中に子どもが熱を出しました。すぐに病院へ連れて行ったほうがいいのか、朝まで待ったほうがいいのか悩んでいます。

こんなときは

まずは慌てず、お子さまをしっかりと観察。
それから「育児子ども救急相談ダイヤル」を活用してみましょう。

育児 子ども救急相談 (通話料・相談料 無料) **TEL 0120-194-5-9-3**
医師や専門スタッフが発熱・発疹・誤飲など相談内容に応じてアドバイスいたします。

⚠ 明らかに緊急の場合は、一刻も早く医療機関等へ連絡してください。

子どもの医療費は大人より高い？

6歳未満の子どもには、時間内の受診であっても初診料・再診料に乳幼児加算がプラスされます。また、時間外・深夜・休日の場合、6歳以上より高い加算がつかます。

6歳未満の乳幼児の加算額

初診料 再診料	診療時間内の場合 診療時間内の受診が おトクです!	診療時間外の場合		
		時間外加算 おおむね8時前と18時以降 土曜は8時前と正午以降	休日加算 日曜・休日・年末年始	深夜加算 22時～6時
2,880円 (2,880円)	+750円 (加算なし)	+2,000円 (+850円)	+3,650円 (+2,500円)	+6,950円 (+4,800円)
730円 (730円)	+380円 (加算なし)	+1,350円 (+650円)	+2,600円 (+1,900円)	+5,900円 (+4,200円)

*「乳幼児加算」は、「時間外加算」「休日加算」「深夜加算」を算定する場合は加算されません。

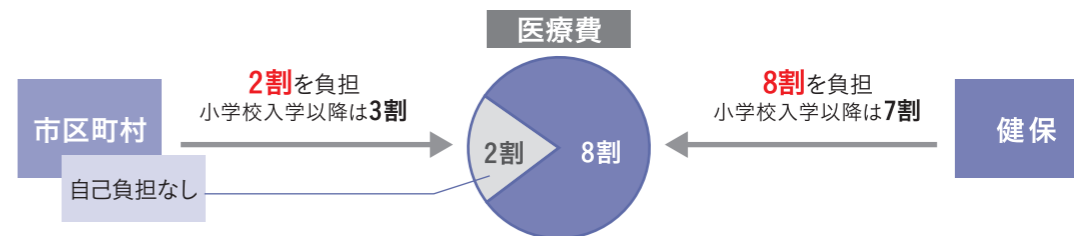
緊急時などやむを得ない場合以外は、できる限り診療時間内の受診を心がけましょう

多くの市区町村では子どもの医療費助成を行っており、子どもが医療機関等にかかっても自己負担[※]はありません。支払いが無い「子どもの医療費は無料」だと思っている人もいますが、それは誤解です。

医療費の2割(就学後は3割)を市区町村が、残り8割(就学後は7割)を健保が負担しています。

つまり、子どもの医療費は皆さまの健康保険料と税金でまかなわれているのです。

※市区町村によっては所得制限等が設けられ、一部負担する場合があります。



お子さまの急な病気やけがは心配ですが、自己負担なしだからといってむやみに受診を繰り返してしまうと、医療機関等の混雑や重症患者の受け入れ困難につながることもあります。また、健保財政がいつそう苦しくなり、財源となる健康保険料を引き上げざるを得ず、皆さまの負担増につながります。

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 ニココロ 0120-3-969-25 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



お問い合わせ 資格給付グループ TEL 0565-41-7412

会社概要
◆本社 / 静岡県磐田市川袋1550
◆設立 / 1936年8月
◆従業員数 / 275名 (2024年1月現在)



従業員の健康を第一として健康経営に取り組む社長(前列右から2番目)と、人事総務課のみなさん



本社食堂発、からだと心においしい健康改革



食堂に入った瞬間から温かい雰囲気に入れられ、気持ちよく食事をいただける場所だなと感じました。減塩ドレッシングが置いてあったり、量を選べるごはんのカロリー表示がわかりやすかったりと、利用者への配慮がそこかしこに見られますね。どのようなコンセプトで社員食堂を改革されたのですか?



高い天井と温かみのある照明がほっとする空間をつくり出している。



以前はお弁当やコンビニ食など各自に任せていましたが、栄養面に偏りが出る人も…。朝晩はともかく、せめて昼食だけでも会社としてよりよい食生活を提供したいと考え、給食業者の魚国総本社さんに相談しました。

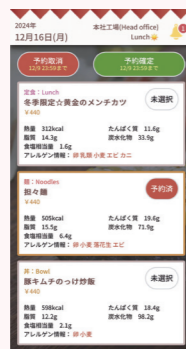


魚国総本社さんを選ばれた理由は?



魚国さんは「予約制でフードロス対策が可能」「減塩や栄養に気を配ったメニューを提案してくれる」「ヘルシーなメニューからボリュームのある丼・麺まで毎日3種類を提供してくれる」など、さまざまなメリットがあり総合的に判断しました。

自社で運用する社食システムには、献立名だけでなくカロリーや栄養成分などを記載。詳細を検査して予約できる。



私も食堂を毎日利用するんです。どのメニューにも必ず野菜の小鉢がつくのが嬉しいですね。調理担当の方々は利用者の顔を覚えてくれて、毎回ちょっとした会話をするのも楽しみのひとつです。当社は離れた場所にも工場があるのですが、できるだけ「温かいものは温かく、冷たいものは冷たく」、どの工場でも同じ状態で食べられるよう魚国さんをお願いしています。揚げ物など、できたてのおいしさが肝心なメニューも提供方法を工夫してくださっていますね。

伊藤さん(魚国総本社 栄養士)

年に1度「強度調査」を行って、ニッパの皆さまの仕事の強度や健康状態に合わせてメニューを見直しています。健康情報やレシピをスマホで見られるようにするなど、情報発信も含めて皆さまの健康管理にかかわっていただけると嬉しいです。



毎日3種類から選べるランチ。随時新メニューも登場し、飽きない工夫がいっぱい!

魚国が発信する健康情報サイト



伊藤栄養士と店長、調理担当のお二人
株式会社 魚国総本社
<https://www.uokuni-s.co.jp/>



食に関する取組みとして「自給自足プロジェクト」も実施しているようですが、どんな取組みですか?

鈴木さん

有志のメンバーで敷地内の畑を管理し、野菜を育てるプロジェクトです。昨年収穫したジャガイモはポテトサラダにして食堂で提供しました。食と栄養に関する興味喚起になるうえ、食の安全やフードロス問題への意識向上にもつながっていると感じています。



初めて収穫したジャガイモ。愛情たっぷり、味も格別!



健康経営®にはどのように取り組んでいますか?

山口社長

「ニッパ健康宣言」を策定し、従業員の健康増進を経営課題のひとつとして、健康リテラシーの向上、心身の健康づくり、働きやすい職場づくりを重点施策としています。健康とは食事・運動・休養から成り立つものなので、運動面では、月1回のフットサル会開催や「ジュピロ磐田メモリアルマラソン」への参加などにも取り組んでいるんですよ。健康経営を進めると、認定要件に追われて本来の意味を見失いがちかもしれません。ですが、認定取得が目的ではなく、真に従業員の健康と働きやすさを大切にしたい施策を実施していきたいと思っています。



マラソンに向けて、社長を筆頭に3ヶ月ほど前から練習を重ねてチームワークも向上!



家族も参加できるフットサル会。

コロナ禍の黙食を経て、今はまたみんなで楽しく食事ができるようになって。午後からの元気な川こつなご食堂の存在って大きいね! 山口社長をはじめ、みなさんから従業員の健康を心から願う温かな想いが伝わってきたよ! 食堂発の健康的な食事を中心に、働くみなさんがからだも心も元気に働ける環境づくりを進めているんだね。



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.424
2025 FEBRUARY

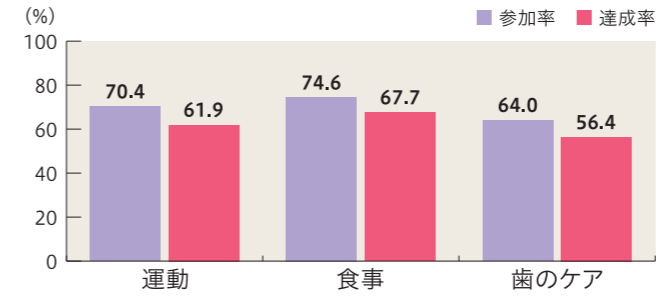
2024年度 健康づくりキャンペーン結果報告

2025年1月6日時点の結果

9月2日から12月1日にかけて、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展開いたしました。

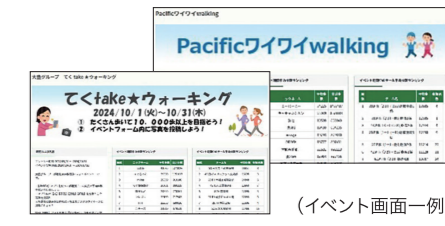
ヘルスマ♥チャレンジ(運動、食事、歯のケア) —私が積み上げる、私の健康—

2024年度の参加率・達成率 参加:4週実施 達成:9週実施



- #### ヘルスマ♥チャレンジ 取組み項目
- 運動** 20分以上ウォーキング週5日以上 など
 - 食事** バランスのよい食事の摂取など自由に組み合わせ
 - 歯のケア** 就寝前5分以上の歯みがき週5回以上 + デンタルフロスや歯間ブラシの使用週1回以上

今年度も多くの会社で多くの皆さまに取り組んでいただきました。スマートフォンアプリWellGoを使って自社イベントを開催された会社もあり、各社が健康推進事業を盛り上げてくださいました。



各社取組みの内容(一例)

- 運動**
 - 社内でもウォーキング競争、体力測定等のイベントを開催
 - 職場内に運動器具(ぶら下がり健康器、腹筋ローラー、バランスボール等)を設置
- 食事**
 - 自動販売機の各飲料に砂糖量やエネルギー量を表示
 - 野菜摂取を促すため、食堂の味噌汁を野菜入りに改良、「ベジチェック®」で野菜の摂取量を確認
[ベジチェック®]はカゴメ株式会社の登録商標です。
- 歯のケア**
 - デンタルフロスや歯間ブラシを全社員へ配布
 - フロスの使用方法などについて紹介したホームページリンクを展開

今回達成された方には、「パイロット ジュースアップ3」各色をお一人につきいずれか1本プレゼントいたします。

2月下旬、当健保から会社経由でお届けいたします(色は選べません)

脱タバコ! 作戦

- ◆ 脱タバコ! 作戦
参加者.....773名 達成者.....162名
- ◆ WellGo禁煙チャレンジ
参加者.....109名 達成者.....23名

今年度も多くの方にご参加いただき、誠にありがとうございました。ときにはつらいこともある禁煙ですが、吸わなかった日にシールを貼るなど、楽しくチャレンジできる工夫を凝らしてくださいました。禁煙達成された皆さま、おめでとうございます!

禁煙カレンダー



男性の方もお読みください！

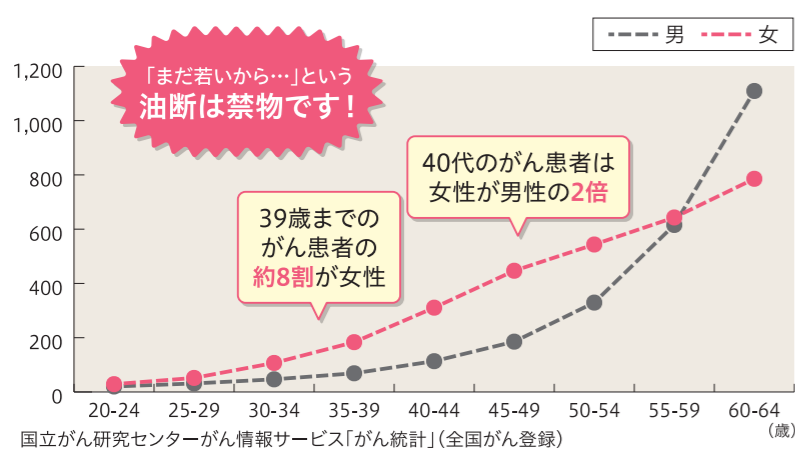
あなたの大切なご家族が乳がん・子宮頸がん検診を受けていない場合は、ぜひ受診をおすすめください。

女性の皆さま！

乳がん・子宮頸がん検診、受けていますか？

若い女性のがんになる、というイメージをお持ちの方は少ないかもしれません。しかし、近年、女性のライフスタイルの変化に伴い、若い世代においては圧倒的に女性のほうががん罹患率が多いのです。その理由は、若い世代の女性が、女性特有の乳がん・子宮頸がんにかかりやすくなっているからなんです！

■全国年齢階級別がん罹患率 (2020年、人口10万人対)



乳がんって？

女性がかかるがんでもっとも多い

- 30代から急増し、40代～60代でピーク
- 女性ホルモンや生活習慣などが関与

子宮頸がんって？

20代～30代の若い女性に急増

- ヒトパピローマウイルス(HPV)という、ごくありふれたウイルスに感染することがおもな原因
- 定期的に検診を受けていれば、がんになる前(前がん病変)に発見し、治療することが可能

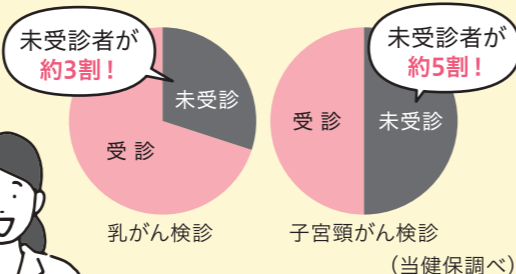
検診を受けていない人がこんなにも…

乳がん・子宮頸がん検診について、厚生労働省は2年に1度の受診を推奨しています。しかし、当健保の女性被保険者のうち、2年以上受診していない方が乳がん検診は約3割、子宮頸がん検診については約5割もいます。

早期発見で治療の負担が減ります。定期的な検診こそ、あなたの未来を守るもっとも有効な方法です。



2022-2023年度において1度でも受診した方の割合



早期発見・早期治療のために、定期的に検診を受けましょう

乳がん検診

年度につき1回補助*

当健保の補助額

30～39歳(超音波検査)	2,000円
40歳以上(マンモグラフィ)	2,500円

子宮頸がん検診

年度につき1回補助*

当健保の補助額

20歳以上(細胞診検査)	2,000円
--------------	--------

※会社によって、補助が異なる場合があります。会社の健診担当者へお問い合わせください。

がん検診補助については当健保ホームページをご確認ください。



がんは、進行しない限り自覚症状に乏しく、気づいたときには手遅れ…になる危険性が高い病気です。早期に発見することで、治療の負担も少なくなり、寛解・治癒への可能性が高まります。そのためには、定期的ながん検診が欠かせません。ご自身のため、大切なご家族のために、がん検診の大切さを今一度考えてみてください。



東海地区(愛知・岐阜・三重・静岡(西部))

にお住まいの35歳以上の被扶養者の皆さまへ

年に1回、必ず受けましょう

2025年度 健診の予約受付が始まります！

「からだの異常」には、自分ではなかなか気づけません。病気を重症化させないためには、定期的な健診でからだの変化を早めに知って、すばやく対処することが大切です。2025年度も35歳以上の被扶養者の皆さまへ、健診のご案内をお送りします。将来に備えて年に1度、健診を受診してください。

被扶養者(ご家族)に一番人気!! 家族地域巡回健診

3月上旬 申込受付開始!

ご案内が届き次第、お早めにお申込みください。
東海地区以外には5月頃に送付予定です。

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。

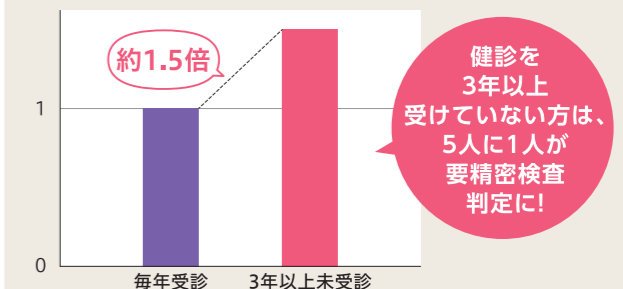
基本検査 + 5つのがん検診 (胃・大腸・肺・乳・子宮頸部)

自己負担 2,100円

画像は2024年度のもので、今回送付するご案内とはデザイン、内容が異なる場合があります。

当健保の調査では、「過去3年以上健診未受診」の方が健診を受けた場合、精密検査が必要となった方の割合は毎年定期的に受診している方と比べて約1.5倍！
毎年の受診が重要です！

■2023年度に健診を受けた当健保加入被扶養者(45歳～54歳)うち精密検査が必要と判定された人の割合の比較



2025年3月実施

健康調査にご協力ください



被保険者(従業員)の皆さまへ

保健事業を行ううえで重要なデータになります。ご協力をお願いいたします。

今年度も2025年3月から、被保険者の皆さまを対象に健康調査を実施いたします。健康調査にはスマートフォンなどでweb回答ができる健康調査webと、用紙で回答する健康調査票の2種類があります。所属の会社により回答方法が異なりますので、会社担当者の指示に従ってください。

健康調査web

web上で回答

会社担当者からの指示に従ってwebでご回答ください。

健康調査票

用紙に記入して回答

ご記入後、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。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

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、当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場合があります。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健保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

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。



契約保養所

ホテルアソシア 高山リゾート

北アルプスの大パノラマを望み
温泉と温かな雰囲気
ゲストルームでくつろぐ至福のひととき

全客室の窓から雄大な北アルプスを一望できる絶好のロケーション。
絵画のような景色をお楽しみください。



飛騨産の食材を使った朝食ビュッフェでは、自分でつくるオープンサンドなど飛騨の”ごっつお(ごちそう)”をお好きなだけ。夕食は飛騨牛を始めとした郷土色豊かなメニューを地酒とともにご堪能ください。



10種類の露天風呂と2種類の内湯から望む、雄大な北アルプスの山々。森林に囲まれた貸切露天風呂は、お子さまや車椅子の方なども安心してご利用いただけます。

◆所在地
〒506-0033
岐阜県高山市越後町1134

◆施設概要
客室(洋室・和室・和洋室) / レストラン・ラウンジ / 大浴場・露天風呂 / 宴会場・サウナ・リラクゼーションコーナー / カラオケルーム / 会議室 / 売店

◆利用料金
1人あたり 1泊朝食付(2名1室) 7,000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。

◆申込方法 インターネットで予約
会員様予約専用URL
<https://www.associa.com/ky/arc/>にIDとPWを入力してご予約ください。
詳しくは健保ホームページにてご確認ください。
健保ホームページ アソシアリゾートクラブ利用方法▶



ヘルシータイム読者限定特典!

2025.3.21までのご宿泊
スタンダードツインご予約で
デラックスルームへ
グレードアップ! 室数限定。
除外日:土曜日および2月23日。
スタンダードツイン以外のご予約は対象外。

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。詳細はホテルまでお問い合わせください。キャンセルポリシーはアソシアリゾートクラブの規定に準じます。

おすすめ グルメ 忍者体験カフェ高山 火遁プリン^{の術} 1,650円(税込)

「手裏剣」「吹き矢」「VR忍者ゲーム」など、まるで忍者になったかのような体験ができるカフェ。フードメニューにも忍者のエッセンスが散りばめられていて、忍術で燃え上がる「火遁プリン^{の術}」など摩訶不思議なメニューが並びます。見ても食べても楽しめる工夫が盛りだくさんで、家族で楽しめます。

岐阜県高山市本町3-58 セントラルワンBLD 1F
営業時間 / 10:00~18:00
定休日 / 毎週火曜日・水曜日
<https://ninja-takayama.com/>



ホテルアソシア高山リゾート 周辺

おすすめ プラン 飛騨高山思い出体験館 飛騨の里店 手焼きせんべい体験 8枚800円(税込)

「思い出を形に」をコンセプトに、さるぼぼ作りや招き猫の絵付けなど、10種類以上のものづくり体験が予約なしで楽しめるお店。中でも「手焼きせんべい体験」は気軽にでき、老若男女問わず大人気。専用窯を使い、自分で焼くせんべいはサクサク。おいしさも格別です。

岐阜県高山市上岡本町1-436
開館時間 / 10:00~16:00(最終受付時間 / 15:30)
定休日 / 毎週木曜日(繁忙期は開館)
※木曜日が祝日の場合は開館
<https://www.omoidetaiken.jp/>



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

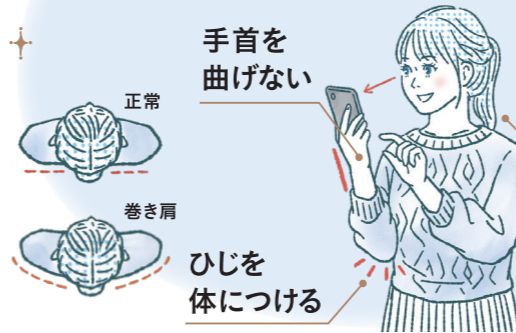
vol.4

頑固なお悩み解消へ… 肩を楽にする姿勢&エクササイズ

しつこい肩こりにお悩みの方は、姿勢の悪さが原因のひとつになっているかも。
特に長時間スマホやパソコンを使う方は、
普段の姿勢を振り返ってみませんか?

スマホを使うとき

肩こりに悩む人は、手首が甲側に曲がっていることが多いかもしれません。
手首を曲げないようにするだけで、肩へのダメージが減少します。

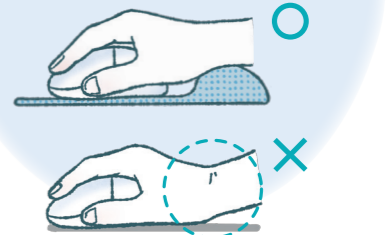


体の正面でなく、
斜め前を向くと
巻き肩*になりません

*肩が体の前側に入りこんで
しまった状態。こりやゆがみ、
さまざまな体調不良につな
がります。

パソコンを使うとき

手首が反っていると、
腕の中の骨に影響を与えて
肩にも負担がかかります。
パソコンでマウスを使うときは、
手首が反らないように意識しましょう。



肩を楽にするエクササイズ

肩を動かしたい方向に伸ばしてしまうと、
伸びた筋肉が元に戻ろうとして縮まり、
逆効果になるおそれが。
動かしたいほうと逆の方向に力をかけ、
肩こりを楽にしていきます。

- 1 右手で左ひじをつかみ、
胸の前に置く。
- 2 左ひじを左方向にひく。
右手で左ひじを動かさないように
押さえる(10秒間)。
- 3 反対側も同様に行う。
1日何回やってもOK。



「姿勢を正そう!」とはやりすぎると、かえって力が入ってしまいます。
気を楽しんで取り組んでみましょう。

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19回

冷凍食品で時短・簡単・豊かな食卓！

忙しい毎日を送る皆さま、食事の準備がちょっとしたストレスになっていませんか？

とりわけ栄養バランスを考えた食事をとろうと思ったら、買い物、献立、調理法などさまざまな工程を考えなくてはならず、料理が苦手な方にとってはもう、苦痛でしかありませんよね。ご家族の分も調理するとすれば、それぞれの好き嫌いや食事の時間も考慮したりして...ああ大変！

今回は、ちょっとした工夫で無理なく食卓を豊かにする「冷凍食品の活用」をご提案したいと思います。

冷凍食品のいま

冷凍食品が味気ないものとされた時代はもう昔のこと。いまや冷凍食品には多くの利点があると、誰もが認めるところではないでしょうか。

調理済みで解凍すればすぐに食べられるものはもちろん、野菜や果物、シーフードなど素材をそのまま冷凍したものも数多くあり、うまく使えば調理工程を大幅にカットできます。

冷凍食品のメリット

●栄養価の保持

収穫後すぐに急速冷凍される野菜などは、ビタミンやミネラルが比較的保持されやすいという特徴があります。特に旬の時期に収穫されたものは新鮮な野菜と比べても引けを取りません。

●価格の安定性

旬の時期に大量に生産されるため、年間を通じて安定した価格で提供されます。

●保存性

長期保存が可能で、使いたい分だけ取り出せるため、フードロスを減らせます。

●手軽さ

下ごしらえの必要がないものが多く、電子レンジやフライパンで簡単に調理できるため、時間がないときに役立ってくれます。

時短調理はアイデア次第！

冷凍野菜を水とともに鍋に入れ、コンソメや塩、カレーやシチューのルーで味つけするだけで、簡単スープができ



(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。



料理制作／新谷 友里江(管理栄養士)
撮影／さくらい しょうこ
スタイリング／深川 あさり

1人分
100kcal
塩分1.1g

えびとアスパラガス、 新たまねぎの ガーリックパセリ蒸し

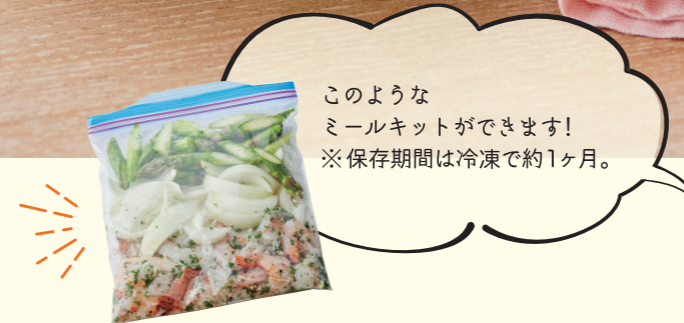
材料(2人分)

- えび……………12尾(160g)
- 新たまねぎ……………1/2個(100g)
- アスパラガス……………3本(60g)
- A 白ワイン……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/3
- 粗びき黒こしょう……………少々
- パセリ(みじん切り)……………大さじ1
- にんにく(みじん切り)……………1かけ分★

★パセリやにんにくは、みじん切りを小分けにしてラップに包み、保存袋に入れて冷凍しておくのも便利！

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉(分量外)をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新たまねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋(Mサイズ)にAを入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。新たまねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、②を流水にさっとくぐらせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ(600W)で7分加熱し、さっと混ぜてお皿にうつす。



このような
ミールキットができます！
※保存期間は冷凍で約1ヶ月。

あがり。扱いが難しそうに思える魚も、冷凍切り身を解凍して塩を振ってグリルするだけで一品完成。余ったご飯を冷凍しておけば、電子レンジで解凍するだけで食べられますし、炒飯やリゾットもすぐにできます。冷凍バナナやベリーを牛乳やヨーグルトと一緒にブレンダーにかけるだけで、スムージーもあつという間に。冷凍食品の可能性は無限ですね。

さらに、冷凍ミールキットも便利です。市販品もたくさんありますが、自分でキットを作って冷凍しておくのもおすすめです。油や塩分を調整できるので、自分好みかつ健康的な味つけの料理ができあがります。今回のレシピはそんな自作ミールキット×電子レンジの簡単おかず。野菜などの具材はお好みでいろいろ試してみてくださいね。



comment

冷凍食品をうまく使いこなし、
食事準備のストレスを減らせるといいですね。
食事は楽しんでこそ！
日本冷凍食品協会のホームページに
冷凍食品アレンジがたくさん載っているの
で参考になさってみてください！

一般社団法人
日本冷凍食品協会
ホームページ
冷凍食品アレンジレシピ

