

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！

リトルワールドに 行ってきました！

先日、約20年ぶりに犬山市の
リトルワールドに行ってきました！
広大な敷地にいろいろな国の
建物やグルメなどがあり、見ど
ころたくさん楽しかったです。
いっぱい歩けるので良い運動に
なりました。

のりさん



トーマポールと一緒に元気いっぱいのお子さまたちの
お写真ありがとうございます。見事に一体化しています。
快晴の中、ちょっとした世界探訪を楽しめて、運動にも
なって、楽しい思い出もできて、素敵な1日でしたね！

og39

薪ストーブが 大活躍！

我が家の冬は薪ストーブ
が大活躍！大変なことも
多いですが、地球に優し
く、光熱費の節約になっ
て家計にも優しく、とても
助かっています。煮込み、
焼き芋など、いろいろな
料理を楽しんでいます。
中でもストーブで焼くピザは、市販のものでも格別
おいしくなり、家族みんなに大好評です。

クロエさん



薪の用意や掃除など手間がかかる反面、魅力もたっ
ぷりあるんですね！写真を見ていると、薪ストーブなら
ではのやあらかな温度感にとても癒されます。私も
ストーブで温まりながら、クロエさんの料理が食べ
たくなってきました。

トム

ジェンダーリビールケーキ

初孫が3月に産まれます。既往歴の
ある息子夫婦で心配が尽きない
ですが、ジェンダーリビールケーキ
でお祝いしました。産まれてくる赤
ちゃんが待ち遠しいです。

ばあばさん

ジェンダーリビールケーキ、初めて知りました。
「性別お披露目ケーキ」という意味なんですね！
おいしいケーキからイキゴが出てきたということは、
「女の子」だったんですね。この4月号が発行される
頃には、ばあばさんや皆さまに見守られて日ごと
に大きくなっているのでしょうか。赤ちゃんの健やかな
成長をお祈りしています。

じゃいけん



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！
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。

4月号プレゼント

1. 和泉前坂家族旅行村 前坂キャンプ場
1サイト1泊利用料
(ログケビン/オート/テントいずれか、利用人数分の清掃協力費含む) 1名様
2. ガラガラ山キャンプ場
4名用コテージ1棟1泊利用料(入場料・入湯税含む) 1名様

応募締切 ▶ 5月6日(火) 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 4月号 No.425 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 _____

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。

Healthy Time

あなたと家族のすこやかな暮らしを願って

健診って、
年イチのお楽しみイベント
だったっりしない？

わかります～
自分の毎日の習慣が
試されるっていうか！



帰りにランチ
寄っちゃったり♡

P.2 ▶ P.5 特集

(ご家族) 被扶養者の皆さま必見 今年も行こう！ 年に1度の健康診断

P.6 ▶ P.9 けんぽインフォ!

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

P.10 予算が決まりました

2025年度 予算と保険料率変更

P.11 マンガ制度解説

出産したときにもらえる給付金はありますか？

P.12 Good Sleep Good Smile

今年の春を元気にのりきるには たっぶり睡眠が一番！

P.13 スポーツの森/アプリWellGo

- ・けんぽスポーツの森 無料開放キャンペーン
- ・イベントご参加ありがとうございました

P.14 健保の保養所

前坂キャンプ場 / ガラガラ山キャンプ場

P.15 からだにいい「食」のはなし

ナトカリ比って？ 血圧のカギを握る「バランス」



4

No.425

April 2025

ヘルシータイム 4月号 通算455号 令和7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ているのをご確認ください。読者にもご安心ください。



(ご家族)
被扶養者の皆さま必見
今年も行こう!
年に1度の健康診断

ご予約は
お早めに♡

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。
- 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。
- 同僚の妻** パパの同僚の配偶者。



当健保の被扶養者(ご家族)向け健診
4種類もあります♪

- 一番人気♪ → 地域巡回健診
- 病院で受診★ → 家族健診
- 徹底検査! → 人間ドック・脳ドック
- 基本検査をおトクに → 集合契約家族健診

お好みで
選べます



受けないなんてもったいない!! 受診者は年々増加!
(ご家族)
被扶養者向け2大人気健診をおさらい

地域巡回健診 家族健診



? 「地域巡回健診」と「家族健診」って、何が違うの?

大きく違うのは【会場】と【日程】ですが、どちらも当健保の手厚い補助があり、充実した内容の健診です。ご希望・ご都合にあわせて、毎年定期的にあ受診しましょう。(対象年齢 35歳以上)

	地域巡回健診	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
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)

当健保被扶養者健診受診率(当健保集計)

昔は被扶養者の受診率って低かったみたいだけど、最近では受ける人が増えているんですね。家族第一で自分のことは放ったらかしにしておいて、病気になったら本末転倒だものね。

自分が元気でいなきゃ、家族のことも大切にできないですもんね。

早めのご予約がおすすめ!

地域巡回健診のスケジュールをチェック★

ケンポくんの
ワンポイント講座



「地域巡回健診」のご案内は、
以下のスケジュールでご自宅にお届けしています。
申し込みが遅れると、希望日がすでにいっぱい…
なんてこともあるので、届いた方はすぐにご予約を!

地域巡回健診 実施スケジュール

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)										
	後期					案内配布	実施(9月~1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)										

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▶



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

人間ドック・脳ドック・家族健診・単独女性がん検診をご希望なら

「申請書」の提出をお忘れなく!

ケンポくんの
ワンポイント講座



人間ドック・脳ドック、家族健診、
単独で子宮頸がん検診や乳がん検診を受けたい方は、
「補助申請書」を健診機関に提出する必要があります!
以下をご確認のうえ、切り取ってご使用ください。

申請が必要な健(検)診

人間ドック・脳ドック

対象者 35歳以上の
被保険者・被扶養者・任意継続者
補助額 費用の50%(上限15,000円)

家族健診

対象者 35歳以上の
被扶養者・任意継続者
補助額 2,600円を超える額
【自己負担 2,600円】

女性がん検診

子宮頸がん検診(女性)

対象者 20歳以上の
被保険者・被扶養者
補助額 2,000円

乳がん検診(女性)

●超音波(エコー)
対象者 30~39歳の被保険者・被扶養者
補助額 2,000円

●マンモグラフィ
対象者 40歳以上の被保険者・被扶養者
補助額 2,500円

《契約》健診機関での受診方法

- 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
- 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、「健康保険証」や「マイナ保険証」などを提示
- 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。

健診から数週間後…



《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

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	保険証 記号	保険証 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(0565)41-8180



契約健診機関一覧

健保からの
お知らせです！

けんぽ インフォ!

No.425

2025 APRIL

事業主懇談会を開催いたしました

2025年2月6日、当健保加入事業所の事業主の皆さま82名にご出席いただき、事業主懇談会を開催いたしました。当日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視聴いただきました。

まず、トヨタ自動車(株)よりお招きした、調達本部副本部長 加藤 貴己様に来賓のご挨拶を頂戴し、同人事務部長 福田 恭作様からはメッセージをお寄せいただき事務局にて代読させていただきました。

第一部では、当健保常務理事 井阪 正光から、健保財政が非常に厳しい状況で、今後も事業所と健保が一体となり、さらなる健康づくり活動が必要であることを報告いたしました。

次に、豊田鉄工(株)保健師 長谷川 瑠美様に健康づくりの取組み事例をご報告いただいたのち、東京大学定量生命科学研究所附属生命動態研究センター教授 小林 武彦様をお招きし、「ヒトはなぜ生き、老い、そして死ぬのか」と題してご講演いただきました。

第二部では、健康度や改善度、健康づくりの取組みなどを評価し、「健康評価表彰事業所」として、優秀な事業所の表彰を行いました。



トヨタ自動車(株) 調達本部副本部長
加藤 貴己 様



挨拶する長谷川理事長

健康づくりの 取組みについて

豊田鉄工株式会社
安全総務部
健康推進室

2025
健康経営優良法人
KENPO Investment for Health
認定5年連続
ホワイト500

保健師 長谷川 瑠美 様



安全衛生スローガン

心身の健康と安全はすべて原点 明るく楽しく元気よく

健康推進室キーワード

一緒に考えていきましょう

従業員のワークスタイルや
ライフスタイル、体質、性格を踏まえて
従業員と一緒に考えて
健康づくりに取り組んでいます

取組み事業紹介

① ヘルスマ♥チャレンジ

- WellGoの登録率を上げるために各部署にキーマンを選出
- キャンペーン1ヶ月前から「ヘルスマ♥プレチャレンジ」を実施
- 昼休みを活用した散歩コースの提案
- 合言葉「ポチッとナ!!」で声掛けし、入力漏れ防止



「プレチャレンジ」の案内

② 低リスク者率の向上

- 各工場にサラダバーを設置(自社で栽培している無農薬ベビーリーフも提供)し、ベジファーストを推奨



自社栽培無農薬ベビーリーフ使用のサラダバー

③ からだの健康対策

- 社長や役員を筆頭に、豊田マラソン大会やよたリレーマラソンに参加し、運動習慣の定着とコミュニケーションの向上
- カンファ、体力測定、健康管理(定年前対象)、睡眠など各種セミナー開催



豊田マラソンの様子

④ メンタルヘルス対策

- 「こころとからだの健康相談窓口」を社内開設
- 階層別に研修を実施(事技3年目研修、指導職研修など)
- 職場トップへの状況報告(健康調査の評価に基づいた結果、ストレスチェックの集団分析結果)
- 再発防止のため、退職者への丁寧なサポート(月1回程度の面接を実施、復職まではチェックシート等で本人の意思を確認し、実際に会って話し合うなどして「一緒に考える」)

⑤ 非喫煙者率の向上

- 敷地内禁煙 準備: 2020年1月 開始: 2021年1月
- 1年以内に禁煙したい方53名と面談し、うち「脱タバコ! 作戦」に18名参加、10名が禁煙達成
- ▶ 喫煙者と「一緒に考える」ことで意識が高まった

ヒトはなぜ生き、老い、そして死ぬのか

生物は緻密かつ精巧に作られているのに、
わざわざ「壊す」には理由があった!

東京大学
定量生命科学研究所
生命動態研究センター
教授 小林 武彦 先生
生物学者。著書「生物はなぜ死ぬのか」
「なぜヒトだけが老いるのか」など。

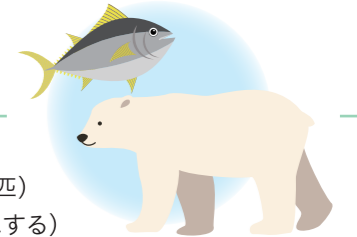


① 生物はなぜ死ぬのか?

生物の寿命はさまざまだが、必ず死ぬ

死に方には3つの典型的なパターンがある。

- ① プログラム的に死ぬ (カゲロウの成虫は口さえない)
- ② 食べられて死ぬ (マグロは数千万個の卵を産むが、成体になるのは数十匹)
- ③ 食べられなくなって死ぬ (ホッキョクグマは餌が取れなくなると飢え死にする)



生命の誕生と進化

38億年前に熱水噴出孔で起こった化学反応で、RNAやアミノ酸などの有機物が合成され、生命が誕生した。その生命のタネであるRNAが変化し、自己複製能力が高いものが選択されて生き残り、私たち祖先のゲノム(=遺伝情報)が出来上がった。そのプロセスが「進化」である。

生物はなぜ死ぬのか

「進化」とは最初から死ぬことが前提。ゲノムが壊れることが死ぬことである。死は進化のために必要な、究極の利他的な行為である。



② ヒトの「老い」の意味とは何か?

野生の哺乳動物にはほぼ老後はない

老後を「メスにおける閉経後」と定義すると、「老後」があるのはシャチ、ゴンドウクジラ、ヒトにほぼ限られ、その他の多くの動物は出産ができなくなると死ぬ。



なぜヒトだけに「長い老後」があるのか

年配者(シニア)は経験・知識が豊富で私欲が少なく、集団をまとめる力があつた。また子育てや教育にも協力し、シニアのいる集団が栄えた。文明が高度になるとますます年配者が活躍し、寿命延長の正のスパイラルにつながってきた。

老いとは利己から利他への意識の変化であり、社会貢献のために獲得された、ヒトだけの特徴なのである!

③ 生物(ヒト)にとっての幸せとは?

生物の「幸せ」が「死からの距離」だとすると、年長者にとっての幸せとは?

85歳以上の人を持つ心理的特性である、「老年の超越」の境地に達すること。幸福感に満ちた心境に達するまで頑張ることで、死に対する恐怖が消失していく。

老年の超越

- ① 感謝の認識 他者に支えられている認識と他者への感謝の念が強まる
- ② 利他性 自分中心から他者を大切にす姿勢
- ③ 肯定感 肯定的な自己評価やポジティブな感情を持つ

年長者にとっての幸せとは、自己の気持ち利己から利他へ、さらに公共へ、そして最終的に自然との一体感につながっていくことである。



2024年度 健康評価表彰事業所のご紹介 計44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。2024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 8社

健診結果から健康度を算出して評価



- 川崎工業(株) ●岐阜車体工業(株) ●(株)ジーエスエレクトリック
- (株)タケヒロ ●(株)東海理化アドバンス ●東海理化NEXT(株)
- ファインシンター三信(株) ●(株)マルヤス長野

改善度の部 13社

健診結果の前年からの改善率を評価



- 北上槌屋デカル(株) ●共和ライフテクノ(株) ●(株)ソミック石川 ●太平洋工業(株)
- 太平洋精工(株) ●中央精機(株) ●土岐可鍛工業(株) ●トヨタテツ福岡(株)
- (株)HOWA九州 ●丸満産業(株) ●(株)マルヤス長野 ●(株)水野鉄工所 ●(株)メイドー

取組み優良賞

健康づくりの部 14社

ヘルスマ♥チャレンジの取組みを評価



- 旭鉄工(株) ●大橋鉄工(株) ●大橋鉄工秋田(株) ●サンショウ(株)
- (株)ジーエスエレクトリック ●神星工業(株) ●中央発條(株) ●中発販売(株)
- (株)槌屋(福岡) ●テクノエイト(株) ●トヨタテツ東北(株) ●トヨタテツ福岡(株)
- トリニティ工業(株) ●野場電工(株)

禁煙の部 8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)ジー・アイ・サービス
- (株)ジャパン・テック・システム
- 槌屋ケミカル(株) ●福岡槌屋デカル(株)

理事長特別賞

ヘルスマプラスワンにおいて優秀な取組み事業所 1社



- 三井屋工業(株)



健康経営優良法人2025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113社から122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 6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	中央精機(株)	(株)東海理化
豊田鉄工(株)	トヨタテツ東北(株)	トヨタテツ福岡(株)



(株)東海理化 ご担当の皆さま

健康経営優良法人 38社認定



アート金属工業(株)	(株)青山製作所	(株)青山製作所製造本部*	(株)青山製作所熊本工場*	(株)オディックス
岐阜車体工業(株)	共和レザー(株)	(株)三五	(株)ジーエスエレクトリック	(株)ジェイテクトギヤシステム
シミズ工業(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)
豊臣機工(株)	トリニティ工業(株)	日本ガスケツト(株)	林テレンプ(株)	ハヤテレ九州(株)*
ハヤテレ関東(株)*	(株)ハイテックス*	(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ト500 4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)	槌屋デカル工業(株)	PECホールディングス(株)	矢作産業(株)
----------	------------	----------------	---------

健康経営優良法人ネクストブライト1000 7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



大橋鉄工(株)	中央精機東北(株)	中発販売(株)	(株)槌屋
(株)ニッパ	三井屋工業(株)	(株)メイドー	

健康経営優良法人 67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	(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)
北上槌屋デカル(株)	共和産業(株)	(株)クラタ	コサカ精機(株)	寿金属工業(株)
神原精器(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
(株)ソミックアドバンス	(株)タケキタ	立科金属(株)	中庸スプリング(株)	(株)槌屋(東京)
(株)槌屋(福岡)	槌屋ケミカル(株)	槌屋ティスコ(株)	槌屋マグネックス(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	東海理化エレクトリック(株)
東海理化サービス(株)	東海理化Smart Craft(株)	土岐可鍛工業(株)	ノックス電子(株)	野場電工(株)
光精工(株)	(株)ヒサダ	福岡槌屋デカル(株)	富士高分子工業(株)	(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	トヨタ関連部品健康保険組合			

公告

新規加入事業所

事業所名	所在地	加入日
東郷ホールディングス(株)	愛知県愛知郡東郷町大字春木	2025年1月1日
(株)青山製作所製造本部	愛知県丹羽郡大口町高橋	2025年1月1日
(株)青山製作所熊本工場	愛知県丹羽郡大口町高橋	2025年1月1日



出産したときにもらえる 給付金はありますか？



出産は病気ではないため、健康保険を使うことはできません。「えっ、出産費用がかさんで困る…！」とお思いのあなた。健保はみなさまに安心して出産いただけるよう、「出産育児一時金」を給付しています。

出産のときに病院に支払う費用って高いんでしょう？

健康保険は使えないんだよね支払えるかな…

大丈夫！健保から1児につき50万円※の給付金がもらえるよ！

そんな制度が！？

うちは双子だから2人分！

よかった～！健保って病気以外のことでも私たちが助けてくれているのね！

病院で申し込むだけで利用できるから手続きも簡単よ

「直接支払制度」
受取方法はいくつかあるけれど、「直接支払制度」を利用すれば私たちは窓口で50万円を超えた分だけ支払えばいいの！

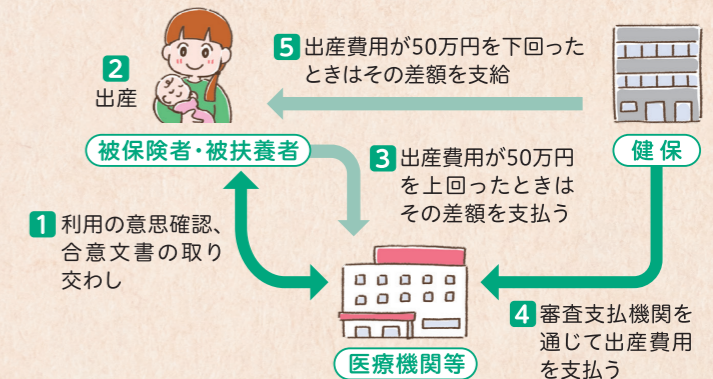
1 2
3 4

出産費用の補助として、1児につき50万円の「出産育児一時金」が支給されます。「出産育児一時金」は出産後の申請で支給されるため、出産すると分娩機関の窓口で一時的に多額の費用を支払うことになります。これでは経済的負担が大きいため、「直接支払制度」などの便利な制度を利用できるようになっています。

※「産科医療補償制度」に加入していない医療機関での出産、海外での出産、あるいは妊娠12週以上22週未満の死産・流産の場合は1児につき48.8万円。

「直接支払制度」が便利です

出産育児一時金の支給申請から受け取りまで、分娩機関が代行してくれる制度です。利用手続きは分娩機関で文書を取り交わすだけなので、当健保への申請も不要です。受付で50万円を超えた額だけお支払いください。費用が50万円を下回った場合は会社経由で後日差額を受け取れます。



「直接支払制度」を利用しないときは、出産費用を全額支払ったのち、健保ホームページから「出産育児一時金請求書」をダウンロードして、添付書類とともに会社へご提出ください。

*出産の翌日から2年以内にご申請ください。
*出産育児一時金の対象となる出産は、妊娠4ヶ月(85日)以上経過した生産・死産・流産・人工妊娠中絶です。

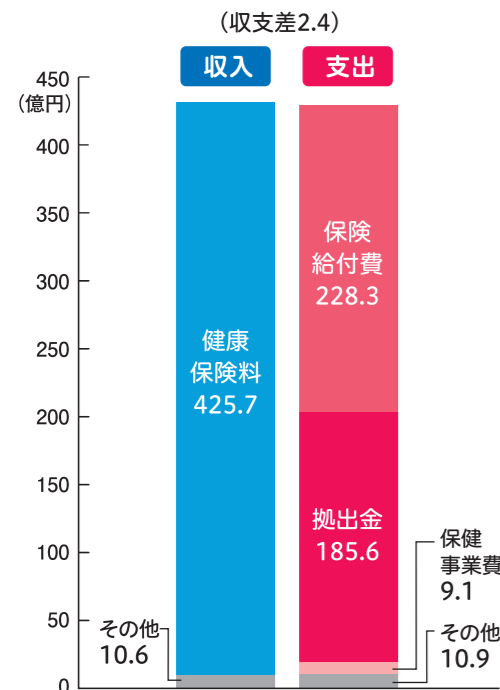
お問い合わせ 資格給付グループ TEL 0565-41-7413

2025年度 予算が決まりました

健康保険の予算

2025年度 健康保険料率を変更します 健康保険料率 **9.7%** (現行9.4%から+0.3%)

変更理由 高齢者医療のために国へ納める拠出金増大のため



	2024年度	2025年度	増減	(参考)1人あたり負担差額*	
				給与/月	賞与/年
保険料率	9.4%	9.7%	0.30%	+1,140円	+4,200円
事業主	5.02%	5.18%	0.16%	+608円	+2,240円
被保険者	4.38%	4.52%	0.14%	+532円	+1,960円

※給与38万円/月・賞与140万円/年の場合

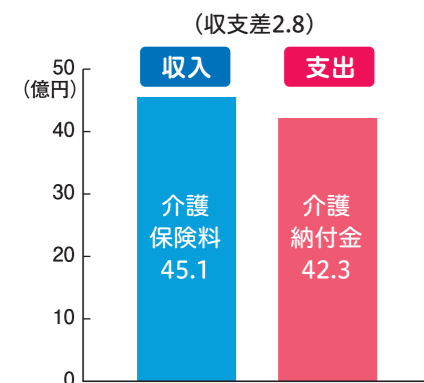
当健保は、皆さまと会社からお預かりする健康保険料の半分を、高齢者医療のために国へ拠出しています。団塊の世代がすべて75歳以上の後期高齢者となる本年以降、高齢者医療費はこれまで以上に必要となることが予測され、当健保財政への影響もよりいっそう増大することは避けられない見込みです。

皆さまにはご負担をおかけいたしますが、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

当健保は引き続き、皆さまの健康と安心をサポートしてまいります。

介護保険の予算

2025年度 介護保険料率を変更します 介護保険料率 **1.70%** (現行1.76%から-0.06%)



介護保険は40歳以上が加入し、介護を必要とする人のために使われます。当健保は皆さまと会社から保険料をお預かりし、市区町村に納めています。

	2024年度	2025年度	増減	(参考)1人あたり負担差額*	
				給与/月	賞与/年
保険料率	1.76%	1.70%	-0.06%	-228円	-840円
事業主	0.88%	0.85%	-0.03%	-114円	-420円
被保険者	0.88%	0.85%	-0.03%	-114円	-420円

※給与38万円/月・賞与140万円/年の場合

Good Sleep Good Smile

春は、就職、異動や転勤で、仕事・人間関係等の環境が大きく変わるとき。
また、季節の変わり目で気温や気圧が大きく変化し、自律神経も崩れやすくなります。

今年の春を元気にのりきるには
たっぷり睡眠が一番!

寝る間を
惜しんじやいけないよ

7~8時間(少なくとも6時間以上)ねむろう

〈睡眠の役割〉

- ・脳とからだの休息
- ・記憶の整理と定着
- ・ホルモンバランスの調整
- ・自律神経を整える
- ・免疫機能アップ

※寝不足がつづく、下記のような症状がでてきます

- ・集中力や判断力が低下
- ・イライラしやすく、ネガティブ思考
- ・食欲コントロール不良
- ・血圧や血糖の悪化

寝つきをよくするためには
脳を落ち着かせることが大切

仕事や職場の
人間関係のことを
考えすぎない

入浴やヨガや
ストレッチなどで
心とからだを開放

ボーっとする
時間をつくる



スマホや
ゲーム等に
熱中しない

照明を暗めにして、
静かな音楽や
アロマでリラックス



寝だめは効果ある?

不足した睡眠時間を休日に取り戻そうとする人がいますが、
寝だめに睡眠不足を補う効果はありません。
毎日の疲れはその日のうちに。いつもの睡眠時間より15分でも
30分でもよいので長くともするようにしましょう。

トヨタ関連部品整備院組合
けんぽスポーツの森

「ヘルスマ♥チャレンジ」コラボ企画

けんぽスポーツの森 無料開放キャンペーン

組合員さま
限定

2024年度に大好評だった「けんぽスポーツの森 無料開放キャンペーン」の今年度の実施が決定しました!
会社主催のスポーツ大会などにもお使いいただけます。大会・団体予約は受付中です。
ぜひこの機会にご家族やご友人と、おトクにスポーツを楽しみましょう!

テニス・野球・ソフトボール・サッカー場の利用料が無料!
キャンペーン期間中はナイター照明料金も無料!!

無料期間 2025年9月1日(月)~2025年11月30日(日)(ヘルスマチャレンジ期間)
9月1日のご予約は7月7日から受付開始です。

無料対象 当健保の組合員(被保険者・被扶養者)
会社・労働組合等会社関係団体主催の大会・団体
(上記以外のご利用は通常料金にてご利用いただけます)

申込方法 当健保ホームページから、「けんぽスポーツの森予約システム」にて予約
●予約システムのご利用には会員登録が必要です。
●個人のご予約は利用希望日の8週間(56日)前の午前0時から、
大会・団体のご予約は6ヶ月前の同日に、事務局(TEL:0565-41-8143)にて受け付けます。

予約や空き状況は
こちら▼



けんぽスポーツの森

豊田市篠原町太郎迫33-2

TEL 0565-48-5850

平日・祝日 10:00~20:00
土曜日 9:00~21:00
日曜日 9:00~19:00

テニスコート10面(6面ナイター可)

サッカー場(兼ソフトボール2面)
ナイター可

野球場(兼ソフトボール3面)



アプリWellGoイベントに ご参加ありがとうございました!

2025年2月1日~28日、スマートフォンアプリWellGoご利用
の方を対象に、当健保主催のイベントを実施いたしました。
寒い時期の開催となりましたが、ヘルスマチャレンジ後の体重
管理を意識して、積極的にご参加くださった方が多くいらっ
しゃいました。

参加者数 2,266名 3項目すべて達成した方 429名

実施期間中のアプリ投稿欄には、
頑張っている皆さまからのコメントがたくさん!

なんとか14日クリアできるよう、
毎日仕事終わりに歩いています。 8,000歩達成のために
40分歩きました!!

体重測定のコツはいつも同じ時間帯に体重計に乗ること。
朝起きてすぐがおすすめです。

HOTにいこうぜ! トリプルアクション

- 14日以上
鉄ノ錠
- 1.ウォーキング8,000歩以上!
 - 2.就寝前の2時間は食事をとらない!
 - 3.体重記録をつける!

達成者の中から抽選で

5,000円分のギフト券を10名様
1,000円分のギフト券を150名様に
進呈いたしました!



今後も WellGo
を使ったイベントに
ぜひご参加
くださいね!

次回の
お知らせ

今回は4月下旬に実施予定です。ご案内はWellGoご登録者全員へメールにて通知いたします。

※2025年4月現在、WellGo新規登録は参加会社からの申請のみ受け付けております。

New!! 契約保養所

前坂キャンプ場

焚火の音と、美しい水音、 耳で安らぎリフレッシュ

四季折々の大自然が出迎えてくれる、山間の静かなキャンプ場。都会の喧騒を忘れられる、おもてなしの時間がここにあります。

ケビンサイト・テントサイト・AC電源付きのオートサイトがあり、ダッチオープンやピザ窯等の豊富な貸出用品とともに、お気軽にアウトドアを満喫していただけます。日帰りでご利用可能な屋根付きのバーベキュー場も完備され、雨の日でも安心です。

所在地
〒912-0201 福井県大野市朝日前坂6-23
TEL:0779-78-2248

営業期間
4/20~10/31
(7~9月以外は予約制、予約はホームページからのみ)

利用料金
正規宿泊料金から1泊1,000円割引
※GW(4/27~5/5)、夏期(8/8~8/17)を除く



施設内の川での川遊びや魚釣り・釣り堀・化石発掘体験・ピザ釜体験・バーンクーヘン作りなどのアクティビティが充実しています。



New!! 契約保養所

ガラガラ山キャンプ場 SPA&CAMP

日本海の夕陽が織りなす 絶景に包まれる贅沢

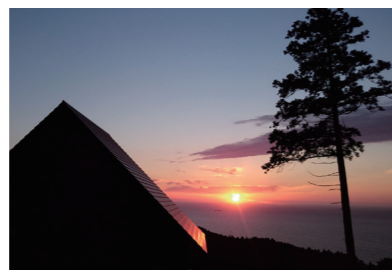
日本海に面した、越前海岸を見下ろす高台にあるキャンプ場。海、星空、森林のすべてに心が解放されます。

お洒落なコテージにオートサイト、テニスコート、アスレチック広場など、キャンプを満喫する多様な施設が完備されています。全コテージがかけ流しの天然温泉付き。ベットと一緒に泊まれるコテージやドッグランも用意されていますので、ぜひ愛犬と楽しいアウトドアをお楽しみください。

所在地
〒910-3556 福井県福井市赤坂町66-84
TEL:0776-89-2180

営業期間
通年営業(予約はホームページからのみ)

利用料金
正規宿泊料金から1泊1,000円割引



ここでしか見ることができないサンセットビュー。地平線に太陽が溶ける頃には、日頃の疲れも溶け去ります。



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。詳細はキャンプ場までお問い合わせください。

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話しています。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20回 ナトカリ比って? 血圧のカギを握る「バランス」

高血圧だけど、塩分を控えるのが苦手だという方がいらっしゃいます。今回は、そんなあなたに知っていただきたいお話です。

重要なのはバランス?

近年、食生活の管理におけるひとつの指標として、「ナトカリ比」が提唱されています。これは食事におけるナトリウム(塩分)とカリウムのバランスを示す指標で、尿検査で調べることができ、適切な値(1.0未満)であれば高血圧症などの予防に適した健康的な食生活だとされます。

$$\text{ナトカリ比} = \frac{\text{ナトリウムの摂取量}}{\text{カリウムの摂取量}}$$

ナトリウム: 塩分の主成分で、摂りすぎると高血圧やむくみの原因に。
カリウム: ナトリウムの排出を助ける働きがある。

⚠️ 腎臓病などの持病がある方、高血圧等ですでに医師の指導を受けている方、その他服用中の薬がある方などは、カリウムの摂取がリスクとなる場合がありますので、ナトカリ比を取り入れる前にかかりつけ医にご相談ください。

ナトカリ比
約0.7!



ひじきと枝豆の サラダ

1人分
57kcal
塩分0.5g

材料 乾燥ひじき.....5g
(2人分) 枝豆(さや入り・ゆでたもの).....50g(正味25g)
にんじん.....1/5本(30g)
(A) 梅干し.....1個(10g)
砂糖.....小さじ1
酢.....小さじ2
ごま油.....小さじ1

料理制作/柴田 真希(管理栄養士) ●撮影/花田 真知子 ●スタイリング/佐藤 絵理

作り方

(下準備)乾燥ひじきは水で戻して洗い、ザルに上げて水切りしておく。

- 枝豆をさやから取り出す。にんじんを千切りにする。梅干しは種を取り除き、包丁で細かくたたいてペースト状にする。
- ボウルに(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせる。
- ②のボウルの中に、水気をよく切ったひじき、枝豆、にんじんを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



(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。

カリウムを多く摂る食生活を

日本人の食生活はナトリウムを多く摂取しがち。次のような食材を意識して摂りましょう。

カリウムを多く含む食材

野菜、果物、豆類、海藻、いも類



高血圧対策の基本はもちろん減塩。ただ、塩分を気にしてストレスになってしまうのもよくありません。ナトカリ比をひとつの考え方として、無理せず食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

梅干しはペースト状になった市販品を使っても。水戻し不要の生ひじきやドライパックのものを使う場合は約40g使用します。

comment

理想的なナトカリ比は1.0未満。塩分摂取量が増えるほど達成が難しくなる値です。加工食品や外食は塩分が多いため、現代の食生活ではなおさらですね。普段の食事に食材をひとつプラスするなど、できることから始めてみましょう!

