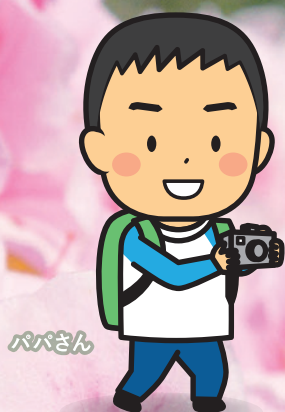


けんぽだより

No.145 2020.spring



保養所で
リフレッシュしよう!
⇒P12



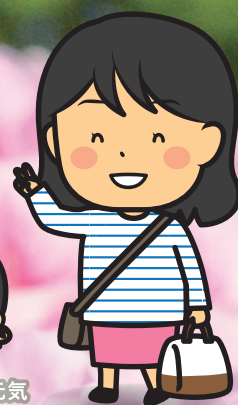
パパさん



花



元気



ママさん

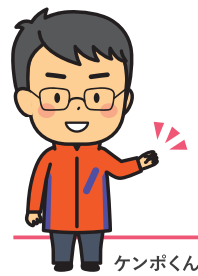
CONTENTS

- P 2 2020年度 予算が決まりました／
2020年4月から医療費が変わりました／就・退任のお知らせ
- P 4 トヨタ紡織健保の健康づくり事業
- P 8 被扶養者が減ったとき・増えたときは
トヨタ紡織健保への届出をお忘れなく!
- P10 健康経営優良法人に認定／
秋の90日間チャレンジウォークを実施
- P11 元気のモトは食事から!／
どこでも誰でも簡単チェアエクササイズ
- P12 エクシブのご案内／オテル・ド・マロニエのご案内



ハッピー

ご家庭に持ち帰って
みんなで
読んでね!



2020年度 予算が決まりました

トヨタ紡織健保の2020年度の予算が、2月14日の組合会にて、下記のとおり可決・承認されました。

健康保険

収入
87.6 億円

支出
87.6 億円

POINT 支出増にともない
別途積立金からの
繰入が増加する見込み

POINT 標準報酬の減少に
ともない健康保険料が
減少する見込み

予算編成の基礎数値

●被保険者数	14,894人
男	12,289人
女	2,605人
●平均標準報酬月額	388,876円
●前期高齢者加入率	0.66%
●保険料率	8.80%
事業主	5.28%
被保険者	3.52%

その他 10.6 億円

みなさんと会社から
納めていただきます

健康保険料
77.0 億円

その他 4.5 億円

高齢者医療のため
国へ納めます
(義務的納付金)

納付金 37.4 億円
(前期高齢者納付金 18.3億円
後期高齢者支援金 19.1億円)

みなさんご家族の
医療費や出産・休業の
手当金などに使います

保険給付費
43.4 億円

保健事業費
2.3 億円

健診や健康づくり事業に
使います

POINT 前期高齢者納付金が
大幅に増加する見込み

12.2億円
(前年度予算値)

6.1億円増
(見込み)

18.3億円

今後も国への納付金負担
が大きく、厳しい財政状況
が続くと予想されます。



スマイルさん

介護保険

収入
9.1 億円

繰入金 他
0.3 億円

みなさんと会社から
納めていただきます

介護保険料
8.8 億円

支出
9.1 億円

予備費 他
0.3 億円

介護納付金
8.8 億円

4ページへ

トヨタ紡織健保の事業
を健康づくりにお役立て
いただき、医療費節減に
ご協力を!!

介護保険料率改定のお知らせ

(2020年4月1日改定)

高齢化による介護保険の利用者増等により、国へ納める納付金が増加するため、2020年度(2020年4月分保険料)から介護保険料率を引き上げて収入増を図ることになりました。
みなさんのご理解、ご協力をお願いいたします。

	改定前 (~2020年3月31日)		改定後 (2020年4月1日~)
被保険者	0.77%	+0.08%	0.85%
事業主(会社)	0.77%	+0.08%	0.85%
合計	1.54%	+0.16%	1.70%

組合会議員 就・退任のお知らせ

右記の通り、組合会議員について異動がありましたので、お知らせします。
(就任日/2020年2月1日 任期/2021年5月23日まで)

	就任	退任
選定議員	森本 史朗	山本 孝人

2020年4月から医療費が変わりました

2020年4月から、診療報酬(医療サービスの公定価格)改定により、
医療費や薬の値段などが改定されました。

2020年度の診療報酬改定 全体ではマイナス改定に

診療報酬は原則2年に一度改定されます。2020年度の診療報酬改定は、全体で▲0.46%と、2016年度、2018年度の改定に続き3回連続でマイナス改定となりました。医療の技術料にあたる診療報酬本体は0.55%(このうち、0.08%は救急病院の働き方改革に充てる)引き上げられ、薬価等については1.01%引き下げられました。

これにより、社会保障関係費の実質的な伸びを「高齢化による増加分(2020年度+4,100億円程度)におさめる」とする政府の目標は達成されることになります。具体的な改定のポイントは次のようになります。

大病院受診時の定額負担の拡大

大病院に、診療所などの紹介状なしで受診した場合、定額(医科は初診5,000円以上、再診2,500円以上)を全額自己負担します。これまで、対象病院となっていたのは特定機能病院と許可病床400床以上の地域医療支援病院ですが、2020年4月からは一般病床200床以上にも拡大されました。
※地域医療支援病院は約610病院あり、そのうち約590病院が紹介状なしで受診した患者から定額を徴収する義務化の対象に含まれる。

薬価はマイナス改定

薬価については、市場実勢価格に基づく改定(実勢価等改定)で0.43%、2020年度薬価制度改革による市場拡大再算定の見直し等による影響で0.01%引き下げとなり、薬価全体では▲0.99%となりました。

2020年度 診療報酬改定

診療報酬全体の改定率 ▲0.46%

診療報酬本体 +0.55%

+0.47% →各科に配分

※各科改定率

医科:+0.53%、歯科:+0.59%、調剤:+0.16%

+0.08% →救急病院の働き方改革に充た

薬価等 ▲1.01%

薬価 ▲0.99%

※うち、実勢価等改定

市場拡大再算定の見直し等

材料価格 ▲0.02%

※うち、実勢価等改定

▲0.01%

2020年度
トヨタ紡織健保の健康づくり事業

健康づくりを
サポート！



同年度内：4月1日～翌年3月31日



新型コロナウイルス感染拡大の状況をふまえて、事業が中止となる場合がございます。中止が決定しましたらホームページなどでお知らせいたします。

		対象者				ページ	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3月
女性 の 健 診	全豊田巡回健診（東海3県+静岡湖西以西）	30以上	任	家	女	5												
	共同巡回健診（東北）	30以上	任	家	女	5												
	共同巡回健診（九州 他）	30以上	任	家	女	5												
	全国巡回健診（上記以外）	30以上	任	家	女	5												
	女性スマート健診（巡回健診）（東海3県）	30以上	任	家	女	5												
	特定健診・特定保健指導	40～74	任	家		5	通年											
	人間ドック	30以上	本	任	家	5	通年											
男性 の 健 診	巡回健診（男性健診）	30以上	任	家	男	5												
	特定健診・特定保健指導	40～74	任	家		5	通年											
	人間ドック	30以上	本	任	家	5	通年											
がん 検 診	胃がん検診	30以上	本	任	家	5・6	定期健診、巡回健診、人間ドック受診時または医療機関で随時											
	大腸がん検診	30以上	本	任	家	5・6	定期健診、巡回健診、人間ドック受診時または医療機関で随時											
	前立腺がん検診	50以上	本	任	家	男	5・6	定期健診、巡回健診、人間ドック受診時または医療機関で随時										
	乳がん検診	30以上	本	任	家	女	5・6	巡回健診、人間ドック受診時または医療機関で随時										
	子宮頸がん検診	20以上	本	任	家	女	5・6	巡回健診、人間ドック受診時または医療機関で随時										
専門ドック	脳ドック	40以上	本	任	家	6	通年（補助は2年に1回）											
	肺ドック	40以上	本	任	家	6	通年（補助は2年に1回）											
歯科健診	歯ッピー健診（集団歯科健診）		本	任	家	6												
	ファミリー歯科健診（集団歯科健診）		本	任	家	6												
	歯科医院健診		本	任	家	6	通年											

		対象者				ページ	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3月
病気予防・ セルフケア	インフルエンザ予防接種費用補助	1～64	本	任	家	7												
	つよい子になるぞ!! キャンペーン	1～小学3年			家	7												
	家庭用常備薬の回転・費用補助		本	任		7	年2回											
体力づくり	90日間チャレンジウォーク		本	任	家（配偶者）	7												
	けんぼれんあいち健康ウォーク		本	任	家	7												
	テーマパークを歩こう！ IN 東山動植物園		本	任	家	7												

		対象者				ページ	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3月
利用補助	オテル・ド・マロニエ		本	任	家	12	通年											
	リゾートトラスト（エクシブなど）		本	任	家	12	通年											
	トヨタグループ共同利用保養所		本	任	家	—	通年											
	健保連共同利用保養所		本	任	家	—	通年											
	レジャー施設		本	任	家	—	通年											
情報提供	機関誌「けんぽだより」の配付		本	任		—												
	「赤ちゃんの育児冊子」の配付	第1子出産の	本	家（配偶者）	希望者のみ	—	通年											
	健康情報誌「ヘルス&ライフ」の配付	60以上	本	任	家	—												
	「医療費のお知らせ」の発行		本	任	家族分含む	—	2ヵ月毎											
	「ジェネリック医薬品の差額通知」の発行		本	任	家	—	年2回											
健康相談	トヨタ紡織健保 健康ホットラインの開設		本	任	家	7	通年											
	高齢者訪問健康相談	60～73			家	6	通年											

20以上 等：対象年齢 本：本人（被保険者） 任：任意継続被保険者 家：家族（被扶養者） 女：女性限定 男：男性限定

健診を受けよう

いずれかを同年度内に1回補助

地域巡回健診

年間で巡回

各種オプション検査が受けられる！

自己負担
無し

対 象 30歳以上の任継・家族

通常負担額 約30,000円 → 自己負担額 0円 ※一部費用の自己負担あり

- 同年度内に特定健診・人間ドックと併用された場合は補助できません。
- 対象者の自宅へ「健診のご案内」を送付します。内容を確認後、希望者はお申し込みください。
- 次のオプション検査（自己負担なし ※骨密度測定等除く）が受けられます。

【30歳以上】胃がん（X線）検査

【30歳以上】大腸がん（便潜血）検査

【30歳～39歳の女性】乳がん（超音波）検査

【40歳以上の女性】乳がん（マンモグラフィ）検査

【20歳以上の女性】子宮頸がん（細胞診）検査

【50歳以上の男性】前立腺がん（PSA）検査

【30歳以上】骨密度測定 他 ※全額自己負担

人間ドック

通年

より細かな検査が受けられる！

対 象 30歳以上の本人・任継・家族

通常負担額 約33,000円 → 自己負担額 契約医療機関で受診 6,600円 契約医療機関以外で受診 6,600円 + 健保補助の上限超過額

- 同年度内に地域巡回健診または特定健診と併用された場合は補助できません。
- 次のオプション検査（自己負担なし）が受けられます。

【30歳以上の女性】子宮頸がん（細胞診）検査

【30歳～39歳の女性】乳がん（超音波）検査

【40歳以上の女性】乳がん（マンモグラフィ）検査

【50歳以上の男性】前立腺がん（PSA）検査

トヨタ紡織健保
からのお願い

パート先または市町村で特定健診を受診された方は、健診結果の写し（2020年4月以降受診）をトヨタ紡織健保まで提出してください。ご提供者には謝礼をいたします。

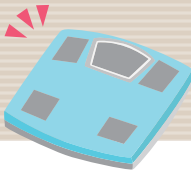


健診前にダイエットってダメ？

人間ドックや健康診断ではよい検査結果を期待したいものです。それには健診結果が出た時点で内容をチェックし、次の健診（1年後）をめざして生活習慣の改善を始めることをおすすめします。すこやかな生活習慣が身につけばよい結果が出ますし、その後も健康に対して不安のない生活を送れるはずです。

健診日直前になっていきなりダイエットや禁酒をしても効果は現れ

ません。かといって健診日の1～2週間前になっても不摂生をしていると、数値に異常が生じるリスクが高まります。肝機能の検査ではγ（ガンマ）-GTPなどの数値に現れやすくなるので、ふだん通りの生活を送りながらも節酒を心がけましょう。また夕食は早めにすませ、休養をしっかりとるようにしましょう。



がん検診を受けよう

同年度内に1回補助

胃・大腸・前立腺がん検診

定期健診時 巡回健診時 人間ドック受診時 医療機関

対象 胃がん検診(ペプシノーゲン)・大腸がん検診(便潜血) ・・・30歳以上の本人・任継・家族 前立腺がん検診(PSA) ・・・50歳以上の本人・任継・家族(男性)

自己負担 0円

●定期健診時に受診の場合、事業所により実施時期は異なります。

乳がん・子宮頸がん検診

巡回健診時 人間ドック受診時 医療機関

対象 乳がん検診(超音波) ・・・30歳～39歳の本人・任継・家族(女性) 乳がん検診(マンモグラフィ) ・・・40歳以上の本人・任継・家族(女性) 子宮頸がん検診(細胞診) ・・・20歳以上の本人・任継・家族(女性)

自己負担 0円

歯科健診を受けよう

いずれかを同年度内に2回補助

歯ッピー健診
ファミリー歯科健診
(集団歯科健診)

自己負担 0円

対象 本人・任継・家族

●健診内容 口腔全般チェック、保健指導

●受診方法 トヨタ紡織健保よりご案内します。

ぜひご家族で受診ください

歯科医院健診

通年

対象 本人・任継・家族

自己負担額 補助上限3,000円を超えた額

●健診内容 口腔全般チェック、保健指導

●受診方法 お近くの歯科医院に直接予約して受診します。

※愛知県歯科医師会加入の歯科医院 当日窓口での支払いはありません。

※上記以外の歯科医院 当日窓口で受診料を支払い、後日「各種健診補助金支給請求書」に領収書の原本(レシート不可)と健診結果の写しを添付してトヨタ紡織健保へ提出ください。

※健診同日に治療を行った場合、補助の対象にはなりませんので、ご注意ください(歯石除去は治療になります)。

専門ドックを受けよう

脳ドック・肺ドック費用補助

通年

対象 40歳以上の本人・任継・家族

自己負担額 脳ドック・・・補助上限20,000円を超えた額 肺ドック・・・補助上限10,000円を超えた額

●検査内容 脳ドック・・・MRI/MRA 肺ドック・・・ヘリカルCT/喀痰検査

●いずれも2年に1回の補助です。

●人間ドックとの同時受診も可能です(医療機関によっては不可)。

健康相談

高齢者訪問健康相談

通年

対象 60歳～73歳の家族

●健康相談員が自宅訪問または電話(どちらか選択可)をして、健康管理や福祉制度の利用方法等を助言・指導します。

●該当者には、トヨタ紡織健保委託先より直接ご案内します。

無料



健康なんだから、健診なんて必要ない!?

生活習慣病は、重症化するまで自覚症状がほとんどありません。血管や血液に異常があっても、自分では体の中でなにか起きているのか気づくことができず、そうしているうちに病気が進行してしまいます。そのまま放置すれば、やがて心筋梗塞や脳卒中など命にかかわる病気の発症へとつながってしまう危険もあります。

自分では気づかない段階で、体の異常を知ることのできる貴重な機会が「健診」です。健診結果の経年変化を見ることで、注意すべき検査項目があれば、病気になる前に生活習慣を見直すことができます。また、病気がみつかった場合でも、早期発見できれば体や家計への負担を抑えることができます。健康を過信せず、定期的に健診を受けましょう。

病気が早く治れば、
家族が心配する時間も
短くなるわね♪



病気予防・セルフケアをしよう

インフルエンザ予防接種費用補助

10月～1月

対象 1歳～64歳の本人・任継・家族

●補助は年1回です。9月にトヨタ紡織健保よりご案内します。

健保補助 上限2,000円

つよい子になるぞ!!キャンペーン

10月～12月

対象 1歳～小学3年生以下の家族

●かぜ・むし歯予防を目的としたキャンペーンを実施。最後のアンケートに答えると「つよい子賞」を贈呈します。

シールを貼るのが楽しくて毎日積極的に手洗いや歯みがきを継続できたようです

親が声かけしなくても、進んで手洗い、うがいができるようになりビックリしました!

お子さんのかぜの症状は
昨年の同時期に比べて
いかがですか?

減った 42% 増えた 3% 変わらない 46% わからない 9%

家庭用常備薬の斡旋・費用補助

年2回

対象 本人・任継

●トヨタ紡織健保よりご案内します。

●自宅配送を希望の方へは、無償で配送されます。

健保補助 購入額の半額、上限500円

体力づくりをしよう

90日間チャレンジウォーク

4月～7月 10月～1月

開催中 春の90日間チャレンジウォーク

対象 本人・任継・家族(配偶者)

●60万歩以上を達成した方には「達成賞」、未達成の方には「参加賞」を贈呈します。

●開催時期が近づきましたら、トヨタ紡織健保よりお知らせいたします。

参加者アンケート結果

以前より運動するようになった 73%

以前より食事の気配りをするようになった 58%

参加人数の推移

508 538 623 588 715 777

2017年春 2017年秋 2018年春 2018年秋 2019年春 2019年秋

けんぽれんあいち健康ウォーク

10月

対象 本人・任継・家族(被扶養者でない家族も含む)

●健保連愛知とウォーキング大会を共催。

●詳細は「けんぽだより」や健保ホームページでお知らせします。

無料 交通費は全額自己負担

テーマパークを歩こう! IN 東山動植物園

11月

対象 本人・任継・家族

●開催時期が近づきましたら、トヨタ紡織健保よりお知らせいたします。

無料 交通費は全額自己負担

24時間
年中無休

トヨタ紡織健保 健康ホットライン



無料専用
ダイヤル

0120-064-783
携帯電話・PHSからもご利用いただけます



Web利用案内も活用ください!
QRコードからアクセスしよう!



健康・医療・介護・育児に関する相談、
医療機関情報提供など
医師・保健師・看護師等の専門家が対応



※誰がどのような相談をしたのかといった個人情報に関する内容は、会社・当健保組合は委託会社から一切報告を受けませんので安心してご利用ください。【業務委託先:ティーバック株式会社(プライバシーマーク認定事業者)】

被扶養者が減ったとき・増えたときは



トヨタ紡織健保への届出をお忘れなく！

被扶養者が 減ったとき

就職

子どもが就職して勤め先の健康保険に加入した

離婚

配偶者と離婚した

死亡

被扶養者が亡くなった

- その他にもこんなとき
- 妻のパート収入が収入基準を超えた
 - 父母の年金受給額が収入基準を超えた
 - 同居が条件の家族と別居することになった
 - 他の親族の被扶養者になった

事態発生後すみやかに 被扶養者から外す手続き

- 提出書類** ●健康保険被扶養者異動届
添付書類 ●当健保組合発行の健康保険被保険者証

被扶養者が 増えたとき

結婚

配偶者を扶養に入れたい

出生

子どもが生まれた

- その他にもこんなとき
- 妻がパートをやめ、無収入になった
 - 父母を扶養することになった

5日以内に（出生の場合に限り1ヵ月以内） 被扶養者に追加する手続き

- 提出書類** ●健康保険被扶養者異動届
●被扶養者現況届(18歳以上は必要)
●国民年金第3号に関する届出(配偶者のみ)
添付書類 ●住民票・所得証明書等(対象者によって異なる)

よくある質問

Q 国民健康保険に入っている父母を私の被扶養者にしたいのですが…

被扶養者と認められるには、**被保険者の収入によって生活している(扶養されている)ことが必要です。**
申請すれば家族をだれでも被扶養者にできるわけではありません。

Q 別居している義父母を被扶養者にすることはできますか？

別居している義父母は被扶養者にはできません。配偶者の父母を被扶養者とするには、主として被保険者の収入によって生活していること、同居していることが条件になります。
この場合、義父母は国民健康保険に加入するか、他の親族の被扶養者になることになります。

Q 配偶者控除の対象となる収入基準は「年収150万円」ですが、健康保険の被扶養者認定基準も同じですか？

健康保険の被扶養者認定基準は「**年収130万円**」であり、「年収150万円」は、税法上の扶養に関する基準です。健康保険や厚生年金など社会保険法上の扶養は、税法上の扶養とは基準も手続きも関係官庁も全く別のものです。

対象となる人		対象となる年収
所得税の配偶者控除対象基準… 健康保険の被扶養者認定基準…	配偶者	150万円以下
	3親等内の親族	130万円未満（下記参照）
		0 50 100 130 150 (万円)

健康保険の被扶養者となるには、健保組合の認定を受ける必要があります

被扶養者の 認定基準

- ◎3親等内の親族であること
配偶者(内縁を含む)、子、孫、兄弟姉妹、父母、祖父母、曾祖父母以外は被保険者と同居していることが条件
- ◎主として被保険者の収入によって生活していること
- ◎下記の収入基準を満たしていること

同居・別居	被扶養者と認められる収入基準
被保険者と同居	▶ 年収130万円(月額108,334円)未満で、被保険者の収入の2分の1未満 ※60歳以上または障害者は年収180万円(月額15万円)未満で、被保険者の収入の2分の1未満
被保険者と別居	▶ 年収130万円(月額108,334円)未満で、かつ、その額が被保険者からの仕送額より少ないこと ※60歳以上または障害者は年収180万円(月額15万円)未満で、かつ、その額が被保険者からの仕送額より少ないこと

●収入とは… パート・アルバイト収入、年金、不動産収入、利子・配当、雇用保険の失業給付金など

詳しくは健保ホームページをご覧ください

トヨタ紡織健康保険組合 検索 <https://www.tb-kenpo.or.jp/> トップページ > 健保のしくみ > 家族の加入について

2020年3月 健康経営優良法人に認定されました

健康経営※とは、会社が社員や家族の健康と企業の生産性を向上するため、積極的に健康づくりを実践することで、トヨタ紡織健保は会社と協力して健康経営に取り組んでいます。

2020年3月2日(月)に公表された「健康経営優良法人2020」で、トヨタ紡織健保の加入事業所から5法人が認定されました。

健康経営優良法人認定制度とは、
経済産業省が特に優良な健康経営を実践している法人を顕彰する制度です。

健康経営優良法人2020認定事業所

大規模法人部門



トヨタ紡織株式会社

※健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

中小規模法人部門



TBクリエイティブ株式会社
株式会社TBエンジニアリング
TBソーテック東北株式会社
トヨタ紡織健康保険組合



春キャベツのミルフィーユ



1人分 284kcal / 塩分2.0g

玉ねぎ×豚肉は
血糖値上昇抑制の
強い味方!

材料(3人分)

キャベツ(大).....8枚
玉ねぎ.....100g
パセリ.....4g
豚ひき肉.....250g
塩.....小さじ1/2

溶き卵.....1個分
パン粉.....大さじ4
しょうゆ.....小さじ1/2
ナツメグ.....小さじ1/6
こしょう.....少々
水.....3カップ(600ml)
顆粒コンソメ.....小さじ2 ※固形なら1個
チャービル.....適宜

料理制作/井出 杏海(管理栄養士) スタyling/洲脇 佑美

作り方

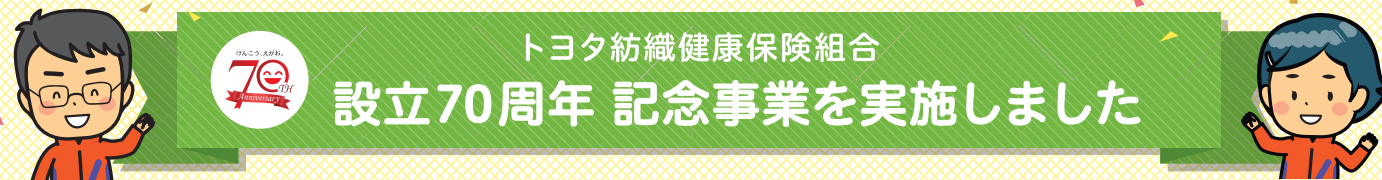
- 1 キャベツを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(500W)で4~5分加熱。固い芯の部分をそぎ落とし、芯をみじん切りにする。
- 2 玉ねぎとパセリをみじん切りにする。みじん切りにしたパセリはキッチンペーパーに包み、水の中でもみ洗いをしてしぼる。
- 3 豚ひき肉に塩を入れて粘りが出るまでよく練る。キャベツの芯のみじん切り、②の玉ねぎ、パセリ、Aを入れてよく混ぜる。
- 4 直径16~18cmの鍋に①のキャベツを4枚敷き詰め(鍋からはみ出るくらいに)、③のタネの半分を入れて平らにする。その上に2枚のキャベツをのせ、残りのタネを同じように入れる。鍋からはみ出ているキャベツを折り込み、残りの2枚のキャベツを上置き、浮いてこないようにキャベツの端を鍋との間に押し込む。
- 5 ④に水と顆粒コンソメを入れて火にかけ、沸騰したら弱火で40分煮込む。一度冷ましてから皿にひっくり返し、レンジで温める。お好みでチャービルをのせる。

※熱いときに皿に返すとやけどの恐れがあるので、冷めてから行う。

キャベツ



豊富に含まれる食物繊維は、腸内環境を整えるほか、食べ物の吸収速度を穏やかにして、血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。



10月~1月 秋の90日間チャレンジウォーク

実施内容

参加者は、2019年10月~2020年1月の間に90日間継続してウォーキングし、合計60万歩以上をめざす。

プレゼント方法

60万歩以上を達成した参加者の中から、抽選で12名様に健康グッズをプレゼント。

たくさんのご参加ありがとうございました!

参加人数

777名

達成人数

729名

抽選の結果、谷山さん、牟田さん他10名の方が当選されました。健康グッズですます健康になってください。

また、今回は参加人数も過去最高の777名となりました。大好評につき、次回以降もプレゼント企画を実施します。たくさんのご参加をお待ちしています。

おめでとうございます!



▲TBコーポレートサービス(株) 谷山さん



▲トヨタ紡織九州(株) 牟田さん

参加者の声

娘と散歩をたくさんした結果、娘が父ちゃん大好き子になってくれて最高です!

部署内全員で取り組んだため、日常の話題になったりして楽しかったです!

疲れた脳を活性化

座り方のポイント



□ 坐骨を座面につきさすように座る
おしりの下に手を敷いて座ると、坐骨の位置を確認できます

□ 足は腰幅に開き、ひざの角度は90度にし、足裏全体を床につける

□ 頭は肩の上にくるように
耳の穴に小指・肩に親指を置いてまっすぐになるところです



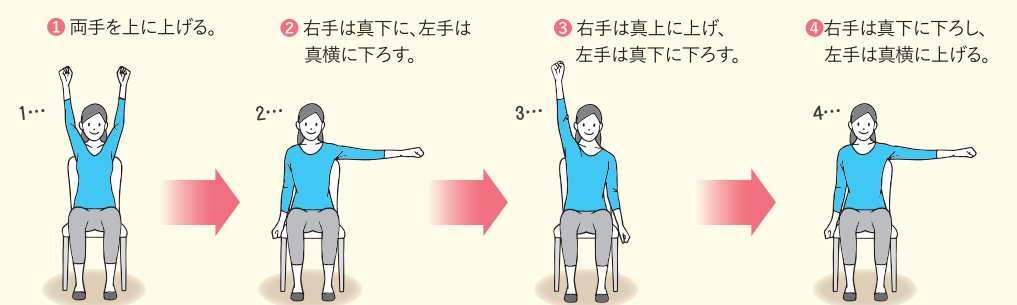
どこでも誰でも簡単 チェアエクササイズ

疲れた脳を活性化するには、**1 全身の血液循環をよくすること、**
2 脳の神経を刺激することが効果的。エクササイズでリフレッシュしましょう!

監修 | 竹尾 吉枝 (NPO法人1億人元氣運動協会会長)

2拍子と4拍子の同時進行

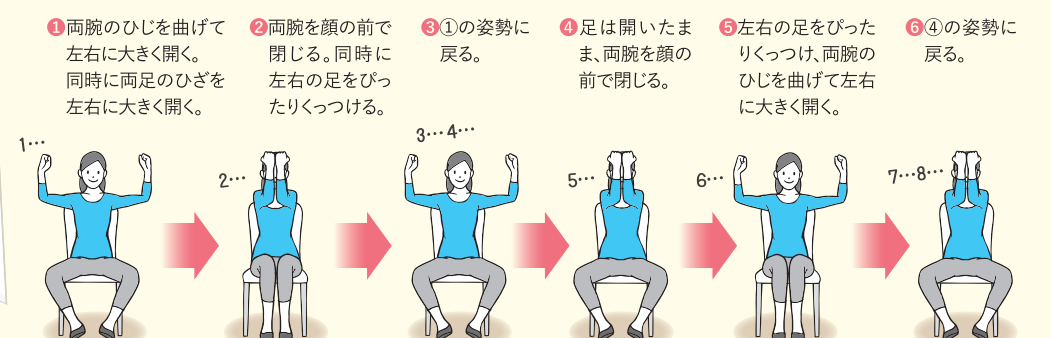
右手「上下2拍子」と左手「上横下横4拍子」の同時進行



※①~④を8回繰り返したら、左右を入れ替えて同様に行う。

同じ側から違う側への移行動作

手足を「同じ側に開閉」から「違う側に開閉」へ移行



申込期間

2020年4月27日(月)～5月11日(月)

リゾートライフを体験してみませんか？

「エクシブ」宿泊体験モニター企画のご案内

当健保組合の契約施設「エクシブ」で無料の宿泊体験ができます。下記をご確認いただき、ご希望の方は当健保組合までお申し込みください。応募者多数の場合、抽選とさせていただきます。

◆招待期間

2020年5月22日(金)～7月18日(土)の間で1泊

◆招待ホテル

「エクシブ鳥羽アネックス」「エクシブ浜名湖」
「エクシブ琵琶湖」より1施設をお選びください。

◆ご利用条件

ご利用後に体験記と写真を提出いただけること
(次号「けんぽだより」に掲載予定)

◆招待内容

2名1組(1泊2食付きペアご招待)

※3名以上でご利用の場合、招待人数超過分の料金は別途ご利用者の負担となります。
※ホテルまでの交通費や夕食時の飲み物、ショップ利用代等のご利用者の負担となります。



エクシブ鳥羽アネックス



エクシブ浜名湖



エクシブ琵琶湖

申込方法

メールにて下記内容をご連絡ください。

①名前 ②利用人数 ③部署 ④健康保険証記号・番号 ⑤希望日程・施設

申込先

トヨタ紡織健康保険組合 保健事業G 大草 yuko.okusa@toyota-boshoku.com

抽選結果発表

厳正なる抽選のうえ、2020年5月中旬に、当選者へご連絡いたします。

天然温泉付 会員制リゾートホテル

オテル・ド・マロニエ内海温泉

じゃこの佃煮プレゼント♪
春の平日特別プラン

期間 2020年4月21日(火)～7月20日(月)

※平日のご宿泊に限りです。

※除外日5月2日～5日

料金 お一人様 11,500円

*表示料金は税込・税別・入湯税別、1泊2食付の大人料金です。

*ご予約は3日前までに、2名以上にてお願いします。



旨味を封じ込めた塩釜を

真鯛の塩釜焼



豪快に打ち砕けば芳醇な香りが!!

春を告げる天然真鯛を
旬の海鮮とともに楽しみください。

※仕入れにより真鯛が提供できない場合があります。



<http://marronnier.info/form>

マロニエ企業限定プラン

検索

ご予約は
専用フォームが便利!

トヨタ紡織健康保険組合

〒448-8651 愛知県刈谷市豊田町1丁目1番地
TEL 0566-26-0305 FAX 0566-26-0424

健保ホームページもご覧ください。

トヨタ紡織健康保険組合

検索

<https://www.tb-kenpo.or.jp/>