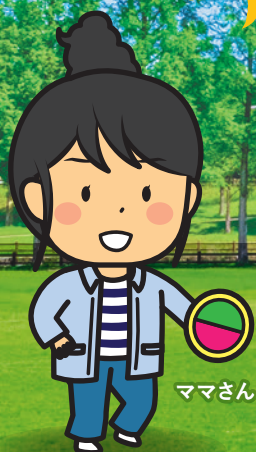


けんぽだより

No.148 2021.spring



健康づくりに
保健事業を活用しよう！
⇒ P4 ~ P7



ママさん



花



パパさん



ハッピー



元気

CONTENTS

- P 2 2021年度 予算が決まりました
- P 3 オンライン資格確認がスタート
- P 4 トヨタ紡織健保の健康づくり事業
- P 8 健康経営ってなんだ？／健康経営優良法人に認定
- P 9 私たちの健康経営
- P10 保険証に2桁の「枝番」が追加されます
- P11 元気のもとは食事から！／
家ジム おうちでちゃんと運動
- P12 エクシブのご案内／
オテル・ド・マロニエのご案内



ご家庭に持ち帰って
みんなで
読んでね！

2021年度 予算が決まりました

トヨタ紡織健保の2021年度の予算が、2月16日の組合会にて、下記のとおり可決・承認されました。

ケンボくん

健康保険

収入
82.4 億円

支出
82.4 億円

POINT 支出に対する収入の不足分を別途積立金からの繰入で補てん

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	14,507人
男	12,110人
女	2,397人
●平均標準報酬月額	373,494円
●前期高齢者加入率	0.65%
●保険料率	8.80%
事業主	5.28%
被保険者	3.52%

その他 8.9 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
73.5 億円

その他 4.6 億円

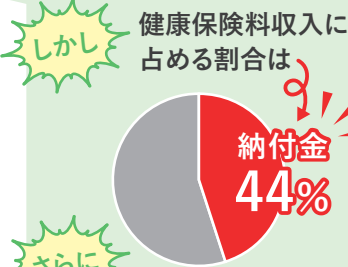
高齢者医療のため国へ納めます
(義務的納付金)
納付金 32.6 億円
(前期高齢者納付金 13.9 億円
後期高齢者支援金 18.7 億円)

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
42.8 億円

健診や健康づくり事業に
使います
保健事業費
2.4 億円

POINT 納付金が一時的に減少する見込み



今後は国への納付金負担の増加が見込まれ、厳しい財政状況が続くと予想されます。

介護保険

収入
9.1 億円

支出
9.1 億円

繰入金 他
0.4 億円

予備費 他
0.3 億円

スマイルさん

予算編成の基礎数値

●第2号被保険者数	9,428人
●第2号被保険者たる被保険者数	7,030人
●特定被保険者数	304人
●平均標準報酬月額	441,560円
●保険料率	1.70%
事業主	0.85%
被保険者	0.85%

みなさんと会社から納めていただきます

介護保険料
8.7 億円

介護納付金
8.8 億円

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!!

4ページへ

2021年10月までに
本格運用開始(予定)

一部の病院や薬局で



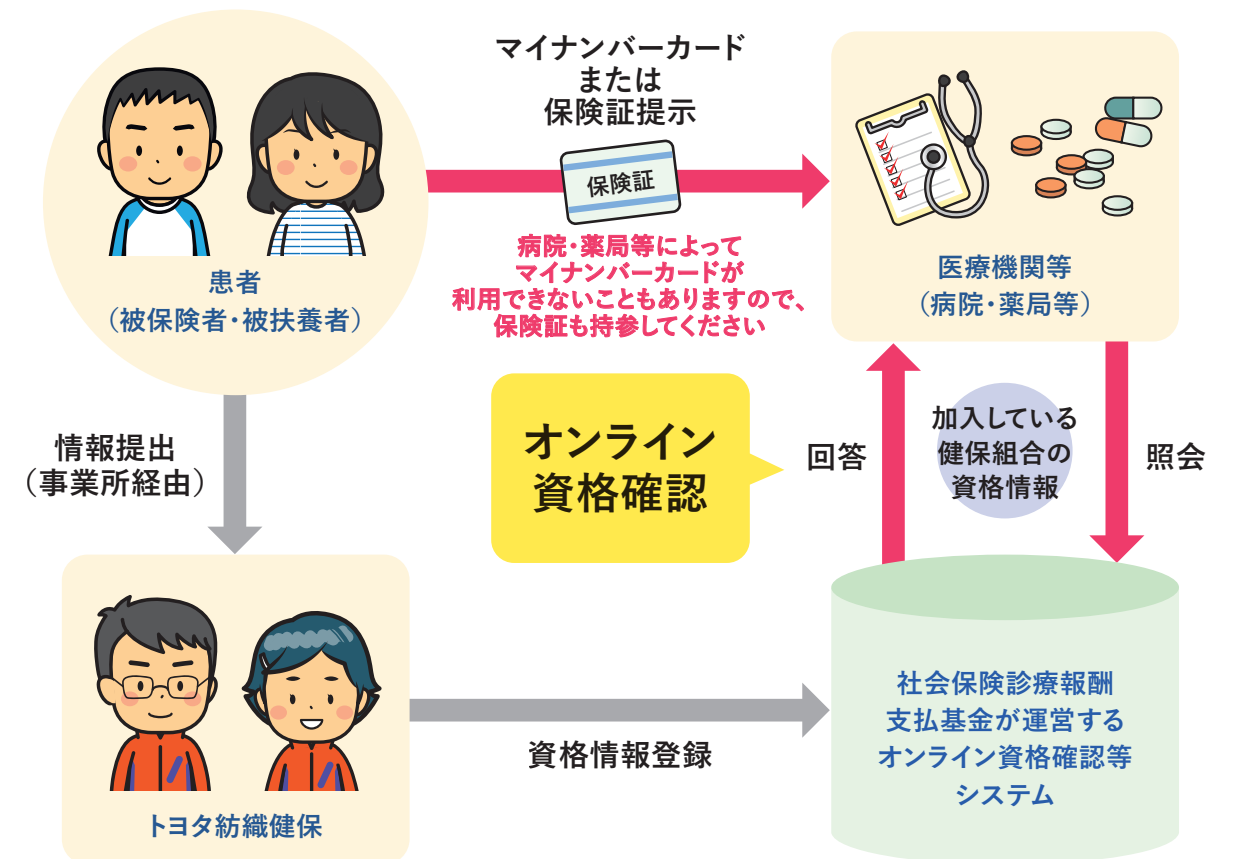
オンライン資格確認がスタート

オンライン資格確認は、マイナンバーカード※や健康保険被保険者証(保険証)の記号番号等を用いて、医療機関等がオンラインで患者の資格情報の確認ができるしくみのことです。
現在、一部の医療機関等で試験的な運用が始まっており、今後、全国の医療機関等で順次導入が進められる予定です。

※マイナンバーカードの保険証としての利用には、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」で利用の申し込みが必要です。

オンライン資格確認のイメージ

※オンライン資格確認に未対応の医療機関等もあります。



.....// こんなメリットがあります! //

●手続きなしで限度額以上の一時的な支払いが不要に
限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額以上の支払いが免除されます。



※自治体独自の医療費助成については書類の持参が必要です。

●医療保険の事務コストの削減
医療保険の請求誤りや未収金が減少するなど、健保組合や医療機関の事務処理のコスト削減につながります。



2021年度 トヨタ紡織健保の健康づくり事業

同年度内：4月1日～翌年3月31日

健康づくりをサポート！



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	特定健診・特定保健指導	40～74	任	家		4	通年											
	全豊田巡回健診（東海3県+静岡県の一部）	30以上	任	家	女	4												
	共同巡回健診（東北）	30以上	任	家	女	4												
	共同巡回健診（九州 他）	30以上	任	家	女	4												
	全国巡回健診（上記以外）	30以上	任	家	女	4												
	女性スマート健診（巡回健診）（東海3県）	30以上	任	家	女	4												
	人間ドック	30以上	本	任	家		5	通年										
男性 の 健 診	特定健診・特定保健指導	40～74	任	家		4	通年											
	巡回健診（男性健診）（愛知県）	30以上	任	家	男	4												
	人間ドック	30以上	本	任	家		5	通年										
がん 検 診	大腸がん検診	30以上	本	任	家		4～6	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										
	胃がん検診	30以上	本	任	家		4～6	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	4～6	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	4～6	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	4～6	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	診療所歯科健診		本	任	家		6	通年										
	歯ッピー健診		本	任	家		6											
	ファミリー歯科健診		本	任	家		6											

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

①～③いずれかを同年度内に1回補助

①～③の健診の結果、生活習慣病のリスクが高い40歳以上の方は、「特定保健指導」の対象となります。対象の方には健診機関やトヨタ紡織健保の委託業者よりご連絡します。

① 特定健診

対 象 40歳以上の任継・家族

時 期 通年

内 容 ●近隣の医療機関やかかりつけ医で受診できます。
●受診希望者は、トヨタ紡織健保までご連絡ください。契約医療機関で受診する場合は受診券をお渡しします。当日医療機関の窓口で受診券を提出すると、費用の支払いはありません。

全額補助

② 地域巡回健診

対 象 30歳以上の任継・家族

時 期

●愛知県・三重県・岐阜県・静岡県の一部（女性）
前期…4月～8月 後期…10月～翌2月

●上記以外の地域（女性）
前期…7月～9月 後期…1月～3月

●男性は愛知県のみで7月に実施

内 容 ●対象者のご自宅へ案内を送付します。
●Webまたはハガキでお申し込みください。
●オプション項目もあります（費用は自己負担）。

基本項目は全額補助

③ 人間ドック

対 象 30歳以上の本人・任継・家族

時 期 通年

補助額 26,400円（上限）

次の項目は全額補助の対象です。

- 乳がん（超音波）…30歳～39歳の女性
- 乳がん（マンモグラフィ）…40歳以上の女性
- 子宮頸がん（細胞診）…30歳以上の女性
- 前立腺がん（PSA）…50歳以上の男性

※乳がん検査で超音波とマンモグラフィの両方を受診する場合は、片方が自己負担。

2021年度から変わりました

- ①補助額が一律26,400円（上限）になりました。
- ②契約医療機関が約70医療機関に増えました。
- ③契約医療機関で受診する際は、受診日当日に医療機関の窓口で「契約医療機関人間ドック受診申込書」（原本）の提出が必要です。



契約医療機関一覧 健保ホームページから、各医療機関のホームページをご覧ください。

	医療機関名	予約電話番号
愛知県	(医)光生会 光生会病院 総合健診センター	0532-61-3000
	(医)豊岡会 豊橋元町病院 健康管理センター	0532-26-1120
	愛知県厚生農業協同組合連合会 渥美病院 健康管理センター	0531-22-9698
	(一社)岡崎市医師会 はるさき健診センター	0120-489-545
	(一社)西尾市医師会健康管理センター	0563-57-1451
	三河安城クリニック	0566-75-7515
	(医社)同仁会 一里山・今井病院	0566-26-6702
	(一社)刈谷医師会健診センター	0566-91-3010
	(医)豊田会 刈谷豊田総合病院 健診センター	0566-25-8182
	(医)松柏会 国際セントラルクリニック	052-821-0090
	(医)松柏会 大名古屋ビルセントラルクリニック	052-821-0090
	(医)高田 ライフ健康クリニック	052-481-9191
	(医)慶和会 ひまわりクリニック ひまわり健診センター	052-571-0801
	(社医)大雄会 大雄会ルーセントクリニック	0800-500-1211
	(医)名翔会 名古屋セントラルクリニック	052-821-0090
	(医)鹿志会 エルズメディア名古屋	052-737-6500
	(医)オリエンタルクリニック	052-741-5181
	ATグループ健康保険組合診療所 ドック健診センター	052-871-1472
	(医)名翔会 和合セントラルクリニック	052-821-0090
	JA愛知厚生連 豊田厚生病院 健康管理センター	0120-78-5050
	(医)三九会 三九朗病院健診センター	0565-34-6318
	(公財)豊田地域医療センター 健診センター	0565-34-3003
	トヨタ記念病院 健診センター	0565-24-7153
	(医)豊昌会 豊田健康管理クリニック	0565-27-5551
	(医社)以心会 健診センターなかの（中野胃腸病院）	0565-57-3366
	(医)九愛会 中京サテライトクリニック	0562-93-8222
	(一社)半田市医師会 健康管理センター	0569-27-7887
岩手県	(医)医仁会 さくら総合病院	0587-95-6711
	愛知県厚生農業協同組合連合会 江南厚生病院 健康管理センター	0587-51-3311
	(医)山下病院 健診センター	0586-46-1520
	(社医)大雄会 大雄会第一病院 健診センター	0586-26-2008
	(公財)岩手県予防医学協会	0570-00-7185
宮城県	(公社)地域医療振興協会 公立黒川病院	022-344-1875
	(一財)宮城県成人病予防協会 中央診療所	022-375-7113
	(一財)宮城県成人病予防協会 附属仙台循環器病センター総合健診センター	022-375-7113

受診方法

【契約医療機関で受診する場合】

①受診者が医療機関に予約をする
➡「トヨタ紡織健康保険組合の人間ドック希望」と伝え、希望する場合は追加オプションをお申し込みください。

②「契約医療機関人間ドック受診申込書」を記入し、写しをトヨタ紡織健保へ提出する

③受診日当日に健保補助額との差額分を窓口で支払う
※受診日当日は②の原本を必ず医療機関へ提出ください。

【契約外医療機関で受診する場合】

①受診者が医療機関に予約をする

②「人間ドック補助利用申込書」を記入し、原本をトヨタ紡織健保へ提出する

③受診日当日に医療機関の窓口で全額を支払う
※必ず領収明細書をお受け取りください。

④トヨタ紡織健保に補助金を請求する
➡「各種健診補助金支給請求書」に領収明細書（原本）と検査結果（写し）を添付して提出ください。

	医療機関名	予約電話番号
東京都	(有)新赤坂健康管理協会 日本橋室町クリニック	03-5770-1250
	(有)新赤坂健康管理協会 新赤坂クリニック	03-5770-1250
	(医社)同友会 春日クリニック	03-3816-5840
	(医社)同友会 品川クリニック	03-6718-2816
神奈川県	(医社)新町クリニック 健康管理センター	0428-31-5312
	(有)新赤坂健康管理協会 横浜北幸クリニック	03-5770-1250
	(医)参方善さくら会 金沢さくら医院	045-786-0915
	(公財)健康予防医学財団 ヘルスケアクリニック厚木	046-223-1150
岐阜県	(医)坦水会 操健康クリニック	058-276-3131
	(医)岐陽会 サンライズクリニック	058-247-3307
	羽島市民病院 健康管理センター	058-391-0261
	(医社)駿栄会 御殿場石川病院	0550-83-1987
静岡県	フジ虎ノ門健康増進センター	0550-89-5851
	JA静岡厚生連 遠州病院 健康管理センター	053-415-9969
	独立行政法人地域医療機能推進機構 四日市羽津医療センター 健康管理センター	059-331-1211
	三重北医療センター いなべ総合病院	058-72-8711
三重県	(医)尚徳会 ヨナハ総合病院	0594-23-7242
	(一財)滋賀保健研究センター	0120-35-9997
	(医社)昂会 東近江市立能登川病院	0748-42-6190
	(一財)近畿健康管理センター KKCウエルネスひこね健診クリニック	050-3535-5993
京都府	(一財)近畿健康管理センター KKCウエルネス栗東健診クリニック	050-3535-5992
	(一財)京都工場保健会 総合健診センター	0120-823-053
	(一財)西日本産業衛生会 八幡健診プラザ（北九州産業衛生診療所）	093-671-8100
	(一財)西日本産業衛生会 北九州健診診療所	093-561-0030
福岡県	(社医)水光会 宗像水光会総合病院 総合健診センター	0940-34-3100
	(医)相生会 宮田病院	0949-32-3006
	(社医)雪の聖母会 聖マリアヘルスケアセンター	0942-36-0721
	(公財)佐賀県健康づくり財団	0952-37-3313
佐賀県	(医社)如水会 今村病院	0942-84-1238
	(一社)巨樹の会 新武雄病院	0954-23-6444
	独立行政法人地域医療機能推進機構 佐賀中部病院 健康管理センター	0952-28-5311
	(医)福翔会 福岡病院	0952-31-4611

※検査項目や内容等は、直接医療機関へお問い合わせください。
※受診日の変更や、キャンセル等は直接医療機関へお申し出ください。
※電話番号は、よくお確かめのうえ、おかけ間違いのないようお願いします。

がん検診を受けよう

大腸・胃・前立腺がん検診

定期健診 巡回健診 人間ドック 医療機関

全額補助

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

※近隣の医療機関で受診した場合も、補助の対象となりますので、受診日当日に費用を支払い後、トヨタ紡織健保に請求してください。請求方法は健保ホームページをご確認またはお問い合わせください。

乳がん・子宮頸がん検診

巡回健診 人間ドック 医療機関

全額補助

対象 乳がん(超音波) …30歳～39歳の本人・任継・家族(女性)
乳がん(マンモグラフィ) …40歳以上の本人・任継・家族(女性)
※乳がん検査を両方受診する場合は、片方が自己負担となります。
子宮頸がん(細胞診) …20歳以上の本人・任継・家族(女性)

歯科健診を受けよう

対象 本人・任継・家族

診療所歯科健診

時期 通年

受診方法

【愛知県・三重県・岐阜県・静岡県】の歯科医師会に加入している歯科医院で受診する場合】

●事前に必要な手続きがあります。詳細は健保ホームページにてご確認ください。

【上記以外の歯科医院で受診する場合】

補助額 上限3,000円

●当日窓口で費用を支払い、後日トヨタ紡織健保に請求してください。「各種健診補助金支給請求書」に領収明細書(原本)と検査結果(写し)を添付して提出ください。

健康相談

対象 60歳～73歳の任継・家族で対象となる方

内容 ●健康相談員が家庭訪問または電話にて健康管理や福祉制度の利用方法等の助言・指導をします。
●対象者には、トヨタ紡織健保の委託業者より直接ご案内します。

同年度内に1回補助

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

内容

歯科医師による口腔内検査、歯科衛生士によるブラッシング指導、フッ素塗布(子ども)、歯冠クリーニング(大人)

時期

●歯ッピー健診…5月～8月／10月～翌1月
●ファミリー歯科健診…11月～翌3月

※受診方法等につきましては、別途ご案内しますので、健保ホームページ等をご確認ください。

専門ドックを受けよう

2年に1回補助

対象

40歳以上の本人・任継・家族

時期

通年

補助額

●脳ドック…上限20,000円
●肺ドック…上限10,000円

内容

※以下の全ての項目を受診していることが支給の条件となります。
●脳ドック…MRI・MRA
●肺ドック…ヘリカルCT・喀痰検査
●当日窓口で費用を支払い、後日トヨタ紡織健保に請求してください。「各種健診補助金支給請求書」に領収明細書(原本)と検査結果(写し)を添付して提出ください。

病気予防・セルフケアをしよう

インフルエンザ予防接種補助

同年度内に1回補助

対象

1歳～64歳の本人・任継・家族

接種期間

10月～翌1月

補助額

上限2,000円

接種方法

【愛知県内の接種券を使用できる医療機関で接種する場合】

●事前に配付する接種券を当日医療機関の窓口で提出し、費用の差額分をお支払いください。

【接種券を使用できない医療機関で接種する場合】

●当日窓口で費用を支払い、後日トヨタ紡織健保に請求してください。「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に接種券(裏面に医療機関の証明のあるもの)または領収明細書(原本)を添付して提出ください。

※事前に配付する接種券の裏面に医療機関にて接種した証明をしてもらってください。

※接種券の裏面の証明が有料の医療機関があります。その場合は領収明細書を添付ください。

かぜ&むし歯予防 つよい子になるぞ!!キャンペーン

1年に1回実施

対象

1歳～9歳のお子様

期間

10月～12月

内容

●9月下旬に対象者の自宅へご案内を郵送します。同封のシールと台紙を使用し、手洗い・うがいと歯磨きを実施してください。
●同封のアンケートにご協力いただいた方に「つよい子賞」を贈呈します。

家庭用常備薬の斡旋・費用補助

同年度内に1回補助

対象

本人・任継

補助額

購入額の半額、上限1,000円

内容

●商品のチラシと申込書を配付しますので、期日までにお申し込みください。商品をご自宅へ送付します。

体力づくりをしよう

テーマパークを歩こう! IN 東山動植物園

1年に1回開催

対象

本人・任継・家族

時期

11月の第1土曜日

内容

東山動植物園(名古屋市)で開催します。当日の入園料は無料で、クイズラリーに全問回答いただいた方に景品があります。事前に参加申し込みが必要です。

90日間チャレンジウォーク

1年に2回開催

対象

本人・任継・配偶者

時期

4月～7月／10月～翌1月のうち90日間

内容

●合計60万歩以上をめざして90日間ウォーキングを継続します。事前に参加申し込みが必要です。
●所定の記録表に毎日の歩数を記入し、期日までにトヨタ紡織健保へ提出ください。合計60万歩以上を達成された方には「達成賞」、未達成の方には「参加賞」を贈呈します。

秋の90日間チャレンジウォークを実施しました

参加人数

767名

達成人数

718名

実施内容

2020年10月～2021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。
60万歩以上を達成した参加者の中から、抽選で10名に健康グッズをプレゼント。

TBコーポレートサービス(株) 川村さん

抽選の結果、川村さん他9名の方が当選されました。健康グッズでますます健康になってください。次回もたくさんのご参加をお待ちしております。



24時間
年中無休

トヨタ紡織健保 健康ホットライン

◆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



無料専用
ダイヤル

0120-064-783



Web利用案内も活用ください!



※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:ティーベック株式会社(プライバシーマーク認定事業者)】

「健康経営」ってなんだ？



2021年3月 健康経営優良法人に認定されました

健康経営優良法人認定制度とは、経済産業省が制度設計を行い、特に優良な健康経営を実践している法人を日本健康会議が認定、顕彰する制度です。2021年3月4日(木)に公表された「健康経営優良法人2021」で、トヨタ紡織健保の加入事業所から次の9法人が認定されました。

健康経営優良法人2021認定事業所

大規模法人部門



トヨタ紡織株式会社
トヨタ紡織九州株式会社
トヨタ紡織東北株式会社

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テクノグリーン
トヨタ紡織滋賀株式会社
TBソーテック東北株式会社
TBカワシマ株式会社
トヨタ紡織健康保険組合

※健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

「健康経営優良法人2021」認定事業所に聞く！

いきいきと働く秘訣、みなさんも参考にしてみてくださいね！

私たちの健康経営

今回はトヨタ紡織九州(株)とTBクリエイティブスタッフ(株)の取り組みをご紹介します。

大規模法人部門

トヨタ紡織九州(株)

健康経営に込めた思いは？



当社では、「従業員を大切にしたい会社でありたい。それが働く気概となり、成長する会社につながっていく。」という考えの下、従業員の健康増進を重要課題の一つと位置づけ、「健康経営」を推進しています。

2020年に「健康宣言」を発表し、健康に対する従業員の意識向上と従業員一人ひとりが健康でいきいきと働くことができる職場環境を目指し、健康増進に向けた活動に取り組んでいます。

ながら運動



従業員の声

特別な道具が必要ないので、誰でもできるのが良いです。

こんな取り組みをしています

健康の増進・維持のために食事管理や運動をすることが大切です。食事管理では、2019年度より「食事講習会」を実施しており、大塚製薬・タニタヘルスリンクより講師の方を招いて、五大栄養素・食べる順番・カロリーの計算の仕方などをご指導いただきました。

運動では「長続き」がポイントとなります。そこで取り入れたのがオフィスで受けられるミズノの体験型セミナー「ながら運動」です。通勤中、オフィス、あるいは自宅で簡単にできる運動を専門のインストラクターに指導していただけるセミナーで、次回は、筋肉自慢のよしもと芸人がインストラクターとして笑いを交えながらレクチャーする楽しいセミナーを予定しています。

さらに、従業員に自分の健康状態を把握してもらうために、2020年11月に「InBody」をトライアルで設置しました。結果、継続的にカラダの状態を知りたいという声が上がっており、2021年2月より常設し、いつでも測定できるようになりました。

従業員の声

自分が知らなかったことがあり、勉強になりました。

InBody測定



従業員の声

いつでも測定できるようになり、自分の健康状態の把握がしやすくなりました。

中小規模法人部門

TBクリエイティブスタッフ(株)

健康経営に込めた思いは？



当社は主に人材派遣・職業紹介を行う会社で、「楽しく、正しく、元気のよい会社づくり」をスローガンとして掲げています。働きやすく、働きがいのある職場づくりを目指して2019年に健康宣言を行い、「健康宣言チャレンジ事業所」として健康経営に取り組んでいます。

◆ 豊田市「イキイキ賞」受賞 ◆

TBクリエイティブスタッフ(株)では、働きがいのある職場づくりの取り組みが評価され、豊田市「令和2年度はたらく人がイキイキ輝く事業所表彰」にて「イキイキ賞」を受賞しました。

こんな取り組みをしています

「社員の心と身体の健康づくり」を推進していく中で、心の病になる人や生活習慣病になる人がでるのを防ぎたいという思いから、定期的に産業医による「健康教育」を実施しています。

2021年2月14日には「健康づくりのための睡眠」をテーマに教育を実施し、産業医の先生からは、就寝前の過度な飲食・運動・飲酒は避けること、お昼に適度な運動をすること、そして、朝起きる時間を決めて朝型に生活のリズムを切り替えることが大切との説明がありました。

その他にも、職場の仲間を褒める『HOMEKATSU』運動の推進や、短時間勤務の導入などを実施しています。

また、当社では日ごろから従業員の声を重視しており、コロナ対策においても「私の考えた感染予防対策」というテーマでアンケートを行い、複合機・キャビネットなど共有部分からの感染防止のため、除菌スプレーによる清掃を定期的に行う対策を新たに実施しています。

健康教育の様子(2019年度)



新しく発行される保険証から

個人を識別するために 2桁の「枝番」が追加されます

オンライン資格確認に対応するために、2021年4月1日発行分から保険証の番号に2桁の枝番が追加されます。これにより、保険証の番号が世帯単位から個人単位になり、一人ひとり異なる番号が付番されることになります。

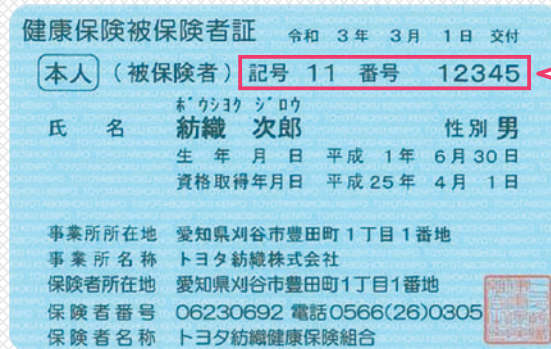
オンライン資格
確認については
P3をご覧ください



これまで

世帯単位

1世帯に1つの番号が付番されています。被保険者と被扶養者は同じ番号のため、個人を識別することができませんでした。



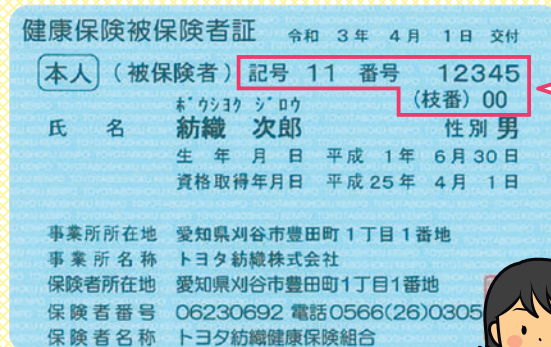
記号 11
番号 12345



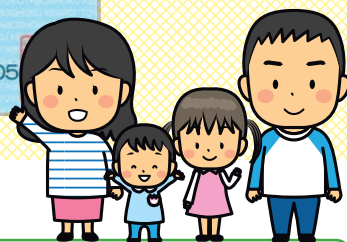
新しく発行される保険証から

個人単位

これまでの番号に枝番が追加されました。被保険者、被扶養者一人ひとりに異なる番号が付番されるため、個人を識別できるようになります。



記号 11
番号 12345
(枝番) 00



- トヨタ紡織健保では、2021年4月1日以降発行分のみ新保険証（枝番付き）を発行します。
- 現在お持ちの保険証（枝番なし）は、引き続きご使用いただけます。

元気のもとは
食事から！



納豆のねばねばサラダ

材料(2人分)

納豆(たれ・からし付き).....1パック
絹ごし豆腐.....1/2 丁(150g)
ねぎ(みじん切り).....4 cm
ごま.....大さじ1/2
生姜(みじん切り).....1かけ分
塩.....少々
黒こしょう.....適量
レタス類.....適量

作り方

- ① ボウルによく混ぜた納豆、添付のたれ・からし、絹ごし豆腐、ねぎ、ごま、生姜、塩、黒こしょうを入れる。
- ② 豆腐をつぶしながらよく混ぜ、レタス類を添える。

納豆



納豆は、免疫力を高めるのに欠かせないたんぱく質や腸内環境を整える食物繊維が豊富。さらに腸の善玉菌が活発に働くのを助ける納豆菌が多く含まれています。

1人分 114kcal / 塩分0.7g

腸が元気になると
免疫力がアップ！

料理制作／本田祥子(管理栄養士) 撮影／石田健一 スタyling／宮澤由香



家ジム

おうちでちゃんと運動

監修 | フリーインストラクター 今井 真紀

おなかストレッチで免疫力アップ

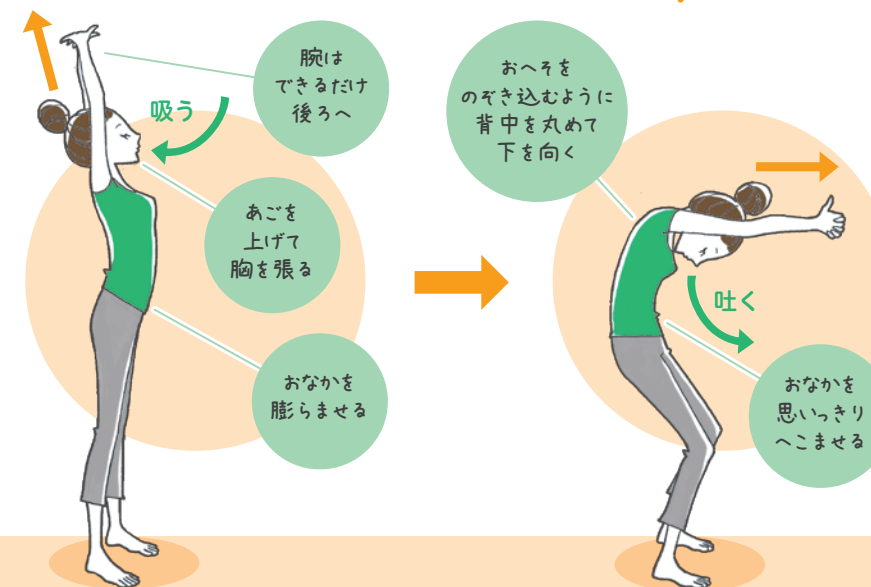
食生活の乱れやストレスなどによって胃腸の動きが悪くなると、疲れや冷えなどの原因になり、免疫力が低下します。胃腸を刺激して血流をよくしたり、自律神経のバランスを整え心身をリラックスさせたりするエクササイズを紹介します。

ポイント

- 食後2時間以上たってから行う。
- 深くゆっくり呼吸をする。

〈おなかストレッチ〉

- ① 足を肩幅に開いて立ち、手のひらを上に向けて両手を組む。鼻からゆっくりと息を吸い込み、おなかを膨らませる。同時に、組んだ手をゆっくりと頭上に上げる。
- ② 口からゆっくりと息を吐きながら、前かがみになり、おなかをへこませる。このとき背中を丸めて下を向き、ひざを軽く曲げる。
- ③ 鼻からゆっくりと息を吸いながら①の最初の姿勢に戻す。これを10回くり返す。



会員制リゾートホテル

エクシブ

エクシブLINE公式アカウントはじめました



会員制リゾートホテル「エクシブ」などの情報を配信中

LINE公式アカウントのご案内

- 1 「空室状況」や「予約サイト」へ手軽にアクセス!
- 2 「プラン」や「観光情報」をタイムリーに配信!
- 3 「LINE友だち限定」の嬉しい情報が届く!

右記から
友だち追加
してください。
ID:@137dlpsy



スマートフォンで
気になる情報を
気軽にチェック



アニバーサリーステイ Anniversary Stay

エクシブで使える

「リゾートクレジット5,000円」進呈中!

アニバーサリーステイの詳細は、
LINE公式アカウントの
友だち追加後、ご覧になれます。

さらに LINE公式アカウントを
友だち追加すると、

友だち限定の特典

をご覧ください。



天然温泉付会員制リゾートホテル

オテル・ド・マロニエ

*全日同料金(曜日による割増なし) *Go Toトラベル再開の場合は、その割引に準じます。 *表示料金は税・サ込、入湯税別です。



オテル・ド・マロニエ

下呂温泉

TEL 0576-24-1122

おすすめ
trip



マイナスイオンにつつまれる
～小坂の滝めぐり～

<https://www.osaka-taki.com/>



春野菜味覚御膳

期間 3月1日(月)～4月30日(金)

お一人様(1泊2食) **15,070円**

提携企業
限定プラン

期間 5月1日(土)～5月31日(月)

お一人様(1泊2食) **16,170円**

飛騨牛味覚御膳



オテル・ド・マロニエ

内海温泉

TEL 0569-62-3255



オテル・ド・マロニエ

湯の山温泉

TEL 059-392-3210

「企業限定プラン」は右記または、二次元バーコードから検索、ご予約ください

<https://marronnier.info/form>

マロニエ企業限定プラン

検索

