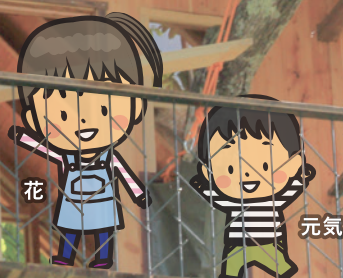


けんぽだより

No.151 2022.spring

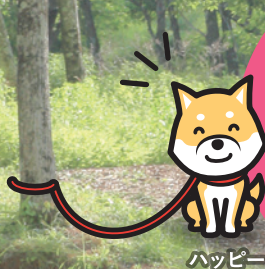
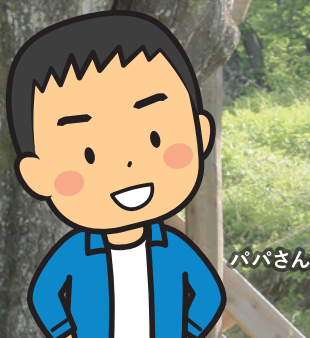


CONTENTS

- P 2 2022年度 予算が決まりました
- P 3 2021年度版 健康スコアリングレポート
(2020年度実績分)
- P 4 トヨタ紡織健保の健康づくり事業
- P 8 健康経営優良法人
- P10 その備えて、健康を守れますか?
- P11 お手軽ヘルシー食/
家ジム おうちでちゃんと運動
- P12 エクシブ/オテル・ド・マロニエ

災害時も
健康を守ろう
⇒P10

健康づくりを応援する
事業がいっぱい!
⇒P4 ~ P7



ご家庭に持ち帰って
みんなで
読んでね!

2022年度 予算が決まりました

トヨタ紡織健保の2022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。

健康保険

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

標準報酬の増加にともない健康保険料が増加する見込み

予算編成の基礎数値

●被保険者数	14,669人
男	12,188人
女	2,481人
●平均標準報酬月額	377,746円
●前期高齢者加入率	0.69%
●保険料率	8.80%
事業主	5.28%
被保険者	3.52%

収入
82.2 億円

繰入金 5.0 億円
その他 2.1 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
75.1 億円

支出
82.2 億円

その他 5.1 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 27.4 億円
(前期高齢者納付金 9.1億円
後期高齢者支援金 18.3億円)

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
47.1 億円

健診や健康づくり事業に
使います

保健事業費
2.6 億円

POINT

コロナ禍による受診控え
の影響で前期高齢者
納付金が一時的に減少
する見込み

しかし…!!

団塊の世代が
後期高齢者(75歳以上)
になる2025年を目前に
控え、今後は国への
納付金負担の増加が
見込まれます。



ケンボクくん

介護保険

予算編成の基礎数値

●第2号被保険者数	9,653人
●第2号被保険者たる被保険者数	7,449人
●特定被保険者数	281人
●平均標準報酬月額	438,615円
●保険料率	1.70%
事業主	0.85%
被保険者	0.85%

繰入金 他
0.3 億円

収入
9.4 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
9.1 億円

支出
9.4 億円

介護納付金
9.1 億円

予備費 他
0.3 億円

スマイルさん

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!!

2021
年度版
2020年度実績分

「健康スコアリングレポート」で トヨタ紡織健保の健康課題が明らかに!

「健康スコアリングレポート」とは、加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健保組合平均や業態平均などと比較して「見える化」した、「健康の通信簿」です。

健保組合では、この情報を事業主と共有し、疾病予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

※本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。

顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好」から「不良」の5段階で表記しています。



1 特定健診・特定保健指導

単一組合順位
509位

1,126組合

全組合順位
595位

1,379組合

特定健診の実施率

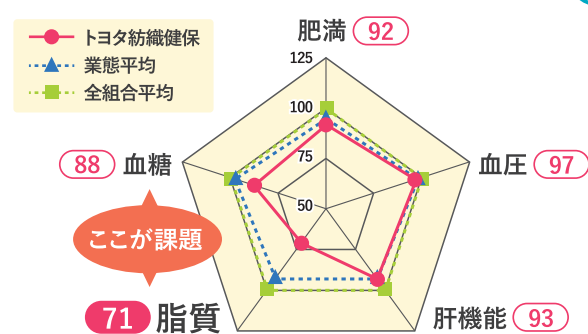
2020年度
84.8%
目標値 90.0%
単一組合平均 80.0%

コロナ禍の影響で
大幅に下降

特定保健指導の実施率

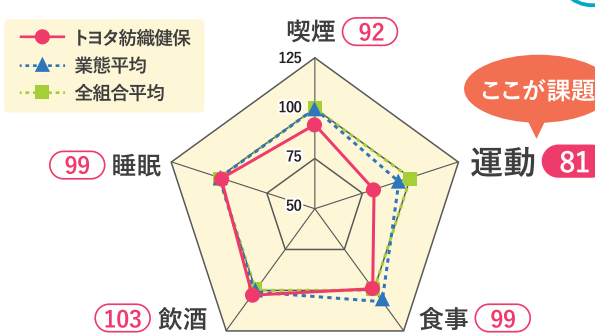
2020年度
29.6%
目標値 55.0%
単一組合平均 34.3%

2 健康状況



[全組合平均:100] ※数値が高いほど、良好な状態

3 生活習慣



※ 2020年度の特定健診受診者のみのデータを集計。

肥満はさまざまな病気の引き金に 生活習慣を見直そう!

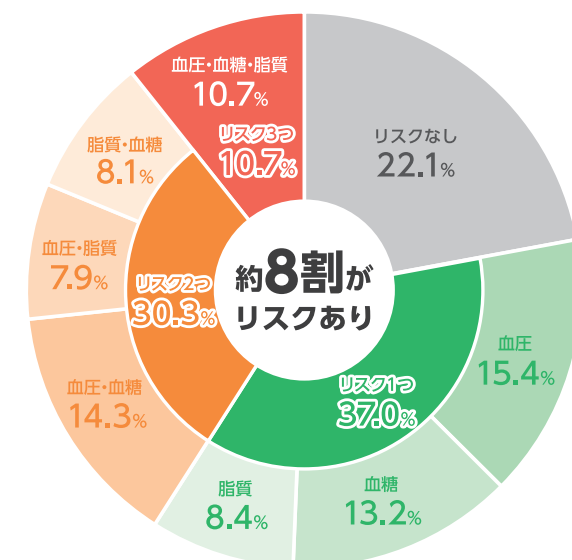
肥満は、単に見た目の問題だけでなく、生活習慣病など健康にさまざまな悪影響を及ぼします。摂取カロリーが消費カロリーを上回り、過剰分が体脂肪として蓄積されることで起こるため、食べ過ぎや運動不足を解消しましょう。

特定健診の 肥満判定基準	BMI 25以上 BMI=体重(kg)÷身長(m) ²
	腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上

「肥満」の人の約8割が 血圧・血糖・脂質の検査項目に“異常あり”

2019年度の特定健診受診者457万947人(514組合)のデータによると、肥満の人のうち約8割が代表的な生活習慣病といわれる高血圧症・糖尿病・脂質異常症のリスク保有者であることがわかりました。

肥満の人の健診検査値リスク数



(健保連「令和元年度健診検査値からみた加入者の健康状態に関する調査」より)



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。

		対象年齢		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												
男性の健診	人間ドック	30以上	本	任	家	5	通年											
	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												
がん検診	人間ドック	30以上	本	任	家	5	通年											
	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												

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いたします。

① 特定健診

全額補助

対 象 40歳～74歳の任継・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。

② 地域巡回健診

基本項目を全額補助

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。
●オプション検査もあります。（費用は自己負担）
●子宮頸がん検査は20歳台の方も受診できます。（トヨタ紡織健保へ申込書を提出）

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 上限26,400円



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ませ。

	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
	JA愛知厚生連 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 人間ドック健診センター	0566-75-7515
	(医)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
	(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 エルズメディケア名古屋	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)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
	(医)医仁会 さくら総合病院	0587-95-6711
	JA愛知厚生連 江南厚生病院 健康管理センター	0587-51-3311
岩手県 宮城県	(医)山下病院 健診センター	0586-46-1520
	(医)大雄会 大雄会第一病院 健診センター	0586-26-2008
	(医)杏嶺会 一宮西病院 健診センター	0586-48-0088
	(公財)岩手県予防医学協会	0570-00-7185
	(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 仙台循環器病センター（総合健診センター）	022-375-7113

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

※乳がん検査を両方受診する場合は、片方が自己負担となります。



【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)同友会 春日クリニック	03-3816-5840
	(医)同友会 品川クリニック	03-6718-2816
神奈川県	(医)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	046-227-1131
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)駿栄会 御殿場石川病院	0550-83-1987
静岡県	(医)青虎会 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)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
	JA三重厚生連 三重北医療センター いなべ総合病院 健康管理センター	0594-72-8711
三重県	(医)尚徳会 ヨナハ総合病院 健診センター	0594-23-7242
	(一財)滋賀保健研究センター	0120-35-9997
	(医)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
滋賀県	(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 北九州産業衛生診療所（八幡健診プラザ）	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	(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
	(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 佐賀県健診・検査センター	0952-37-3313
佐賀県	(医)如水会 今村病院 健康管理センター	0942-84-1238
	(一社)巨樹の会 新武雄病院	0954-23-6444
	(独)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

同年度内に1回補助

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

いずれかを同年度内に2回補助

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。

歯ッピー健診
ファミリー歯科健診

全額補助

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。



24時間 対象:本人・任継・家族

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)】

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】

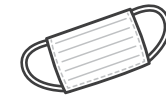
●事前に配付する接種券を当日医療機関の窓口で提出し、費用の差額分をお支払いください。

【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 ●斡旋商品のご案内をします。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

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。
●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。



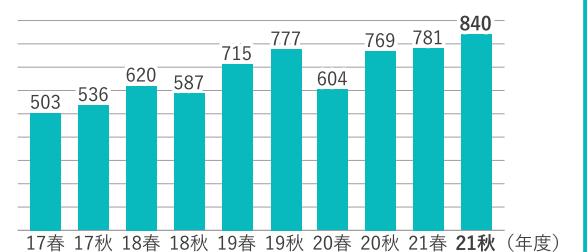
秋の90日間チャレンジウォークを実施しました

参加人数 840名 **達成人数** 786名

実施内容 2021年10月～2022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。



90日間チャレンジウォーク参加者推移(名)



「健康経営優良法人」



健康経営優良法人認定制度

従業員の健康づくりに積極的で**エライ**ですよ!

みんなにも知ってもらって**健康経営**がんばります!

国・日本健康会議

会社

認定は毎年行われていて、
どんどん増えているよ

へえ～
どんな取り組み
しているのかな?

ロゴマークで
全国に
アピールできる!

国(経済産業省)と
日本健康会議が、
とくに優良な健康経営を
実践している法人を
認定・顕彰する制度だよ

◎ 従業員の生産性向上 ◆◆
従業員が健康になると、仕事に対するモチベーションが高まり、一人ひとりの生産性の向上につながる

◎ 企業のイメージアップ ◆◆
健康な従業員が増えて安定した経営につながり、企業のブランド価値が上がって人材獲得にもつながる

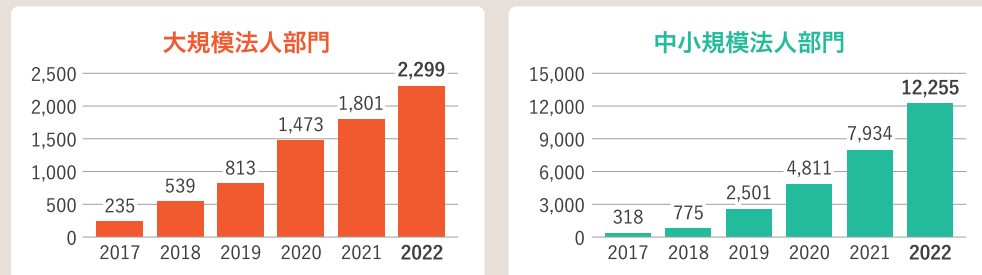
◎ インセンティブ ◆◆
自治体による表彰制度や金融機関によっては認定制度に対する優遇制度などのインセンティブがある

メリットもいっぱい!

「健康経営優良法人」認定法人数の推移

第6回となる今回、「健康経営優良法人2022」として、大規模法人部門に2,299法人(上位法人には「ホワイト500」の冠を付加)、中小規模法人部門に12,255法人が認定されました。

認定法人数が年々増加していることから、健康経営への関心の高まりがうかがえます。



トヨタ紡織健保の
加入事業所から
11法人が認定!

右ページへ

2022年3月 健康経営優良法人に**認定**されました

2022年3月9日(水)に公表された「健康経営優良法人2022」で、トヨタ紡織健保の加入事業所から次の11法人が認定されました。

健康経営優良法人2022認定事業所

大規模法人部門 ホワイト500



◆トヨタ紡織株式会社

大規模法人部門



◆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



◆株式会社TBテクノグリーン
◆アラコ株式会社
◆TBコーポレートサービス株式会社
◆株式会社TBエンジニアリング

◆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



アラコ(株)と
TBコーポレートサービス(株)は
今回が初めての認定です!



「健康経営」を健保組合がサポートします

トヨタ紡織健保では、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、健康経営に取り組む事業所の活動をサポートしています。

こんな事業で
健康経営
をサポート



発症・重症化予防
インフルエンザ予防接種補助



早期発見・治療
がん検診の費用補助



健康維持・増進
90日間チャレンジウォーク

トヨタ紡織健保
健康づくり事業の一例

※健康経営とは、会社が健保組合とコラボして、従業員とその家族の健康づくり事業や労働環境の整備を行い、互いの利益につなげる取り組みのこと。
※健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



その備えで、健康を守れますか？

大きな災害が発生したときは、病院にかかったり、薬を入手したりすることが困難になります。また、一人ひとりのニーズに合った物資はなかなか手に入らないことも。災害時に困らないよう、水や食料、衛生用品などの備蓄品に加えて、健康を維持するために必要なものを自分で準備しておきましょう。

こんな人はとくにしっかり準備

※一例です

☐ 常用薬



常用薬に加えて準備しておきたいもの

糖尿病の人

☐ あめや角砂糖など

呼吸器疾患（ぜんそくなど）の人

☐ 酸素ボンベの予備

人工透析が必要な人

☐ 透析を受けられる医療機関等の情報

各都道府県や日本透析医会の災害時情報ネットワーク
<https://www.saigai-touseki.net/>

食物アレルギーの人

☐ アレルギー症状を起こさない食料の備蓄



薬の情報を管理しておこう

- お薬手帳やスマートフォンのアプリで、普段から管理しておきましょう。
- 薬の情報を、自分だけでなく家族にもわかるようにしておくことで安心です。

常用薬の予備は医師と相談して確保

- 常用薬の予備は、かかりつけ医に相談し一定量を確保しましょう。
- 薬の保管は直射日光や湿度の高い場所は避けましょう。
- 期限の過ぎた薬は使用しないようにしましょう。



持病のある人

☐ 服用中の薬

☐ お薬手帳のコピー

☐ 杖

☐ メガネ

☐ 補聴器

☐ 入れ歯洗浄剤

☐ 紙おむつ

☐ 尿とりパッド



高齢者

☐ 粉ミルク

母乳の場合も、災害のショックなどで母乳が出なくなることがあるため、必ず粉ミルクを用意

☐ ほ乳びん

洗浄・消毒できない場合に備えて、使い捨てのものが便利

☐ 離乳食

☐ スプーン

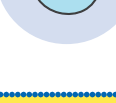
☐ 紙おむつ

☐ おしりふき

☐ 肌着・服

☐ 抱っこひも

☐ おもちゃ



乳幼児

何度も
食べたい・作りたい！
お手軽
ヘルシー食

たっぷり春野菜の焼き春巻き



焼くことでカロリーオフ
食べ応え十分！

料理制作／沼津りえ(管理栄養士) 撮影／上條伸彦 スタイル／沼津そうる

作り方

- ①春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ②ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目を固めつなく。
- ④熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- ⑤お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。

材料(2人分)

春キャベツ100g
茹でたけのこ50g
さやえんどう20g
にんじん20g
豚薄切り肉50g

ごま油小さじ1
オイスターソース小さじ2
片栗粉小さじ2
塩小さじ1/8
こしょう少々

春巻きの皮4枚
小麦粉小さじ1
水小さじ1/2

1人分
217kcal
(食塩相当量 1.0g)
※辛子醤油を含まず



食用油(焼き用)小さじ2
添え野菜(サラダ菜・ミニトマト)適宜
辛子醤油適宜

Pick Up!

たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。

わかりやすい！
レシピ動画はこちら



<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>



家ジム

おうちでちゃんと運動

監修 | 美容家・private salon Laule'a代表 寒川 あゆみ

顔も筋トレ！ マスクたるみ解消

長引くマスク生活で、顔のたるみに悩む人が増えています。これは、表情が乏しくなり、肌を支える表情筋が衰えるため。表情筋をほぐす＆鍛えるエクササイズで肌のハリを取り戻しましょう。

ポイント

- 1回5セットを1日10回程度行う。
- 繰り返し行い表情筋に本来の位置を記憶させるとリフトアップに。

①「ウー」といながら、唇の幅をできるだけ狭くして、前に突き出し5秒保つ。

②「アー」といながら、上の歯をみせて笑顔を作り5秒保つ。



口の内側の皮膚を外に引っ張り出すイメージで



笑顔♪

お得なプランでリフレッシュ

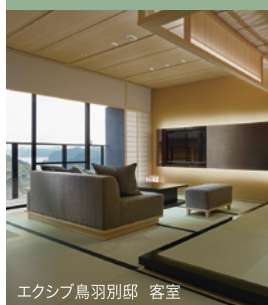
トヨタ紡織健保の契約保養所

利用方法等詳細は健保ホームページをご覧ください。

会員制リゾートホテル

エキシブの魅力

部屋 - Room -



エキシブ鳥羽別邸 客室

食事 - Gourmet -



エキシブ湯河原離宮 イタリア料理

付帯施設 - Ancillary -



エキシブ夢科 温泉

1室最大5名様まで宿泊可能なお部屋はエキシブの魅力のひとつ。スタンダードグレード（A・CB）のお部屋をご利用になれます。

日本料理・イタリア料理・フランス料理・中国料理と、各レストランでは地産地消を採用しており、数種類のコース料理をご用意しています。

ゴルフ場やプールでアクティブに汗を流した後は、SPAやエステなどでの優雅な時間があると体を癒やします。

スマートフォンで気になる情報を気軽にチェック

LINE 公式アカウントのご案内

LINE公式アカウントお友だち追加方法

登録は
二次元コード
またはID検索

「友だち追加」から登録画面へ



OR



ID:@137dlpsy

予約サイトへの
アクセス方法

「追加」で登録完了!



① LINEのトーク画面
「宿泊予約」をタップ

② 専用ID・PWで
予約サイトへログイン!

ログインには、専用のID・パスワードが必要です。
ID:tbh00001 パスワード:06230692

お問い合わせ先

リゾートトラスト株式会社 法人S&M名古屋グループ

〔営業時間〕平日9:00～18:00（土曜日・祝日・GW・年末年始は別途休業期間がございます。）

TEL

052-310-2220

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、県民割などが開始された場合は、その割引に準じます。 *表示料金は税・サ、入湯税込です。 *ご予約は4日前までに2名様以上にて承ります。

貴重な桑名産はまぐりを
堪能いただけるプランです

オテル・ド・マロニエ

湯の山温泉

TEL 059-392-3210



はまぐり御膳 期間 5月9日(月)～7月31日(日)

お一人様(1泊2食) 12,250円



オテル・ド・マロニエ 内海温泉

TEL 0569-62-3255



オテル・ド・マロニエ 下呂温泉

TEL 0576-24-1122

「企業限定プラン」は右記または、
二次元コードから検索、ご予約ください

マロニエ企業限定プラン

検索

<https://marronnier.info/form>



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/>