

## 退任のご挨拶



豊田通商健康保険組合  
前理事長  
清水 順三

この度、豊田通商健康保険組合の理事長の職を退任するにあたり、一言ご挨拶申し上げます。

当健康保険組合は昭和43年11月に相互扶助精神のもと組合員とご家族の皆様の健康と福祉の向上に貢献することを目的に設立され、事業主はじめ皆様のご協力のもと、順調に発展してまいりました。2年前に私が就任して以来今日まで理事長の重責を全うすることができましたのも偏に皆様のご理解・ご支援の賜物と心から感謝しております。

近年の医療費の高騰と拠出金の重圧は健保組合財政をたえず圧迫しておりますので医療費や拠出金の圧縮のため保健事業の充実を図りました。加えてペイオフ全面解禁への対応と個人情報保護法の施行への対策を実施したところであります。

このような時期に任務から退くこととなりましたが、新理事長として就任された浜名理事長には豊富な知識と見識によって、難しい局面を乗り切るためのお力添えをいただけるものと確信しております。

末筆ながら、皆様のご健勝とご活躍を祈念いたしまして退任のご挨拶にかえさせていただきます。ありがとうございました。

## 就任のご挨拶



豊田通商健康保険組合  
理事長  
浜名 祥三

この度、清水前理事長の後を受けて、豊田通商健康保険組合の理事長に就任することになりましたので、一言ご挨拶を申し上げます。

健康保険組合を取り巻く昨今の情勢には大変厳しいものがあるということですが、私どもが安心して毎日を過ごすには健康が第一でありますので、より健やかな暮らしのための保健事業を積極的に展開してまいりたいと思います。

政府は平成15年3月に発表した「基本方針」で健康保険組合財政の最大のネックになっております拠出金制度を廃止し、新しい高齢者医療制度を創設するとしておりますが、まだ議論の途上にあって依然先行き不透明な状態であります。

このような重要な時期にあたって理事長に就任することは誠にその責務の重さを痛感する次第であります。皆様方のご支援・ご協力をいただきながら健保組合の健全な発展のために微力ながら最善の努力をする所存ですので、今後とも変わらぬご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

# 夏のレジャーに プールはいかが?

## ナガシマジャンボ海水プール割引券をご利用ください

当健保組合では、みなさんの健康づくりの一助にと今年もナガシマジャンボ海水プールと契約いたしました。ご家族や職場のお仲間との夏のレジャーにぜひご利用ください。

### ●利用料金

	豊田通商健保組合の 割引料金	通常料金
大人	1,900円	3,000円
小・中学生	1,400円	2,300円
幼児(2歳以上)	700円	1,300円

\*料金にはプール入場料の他に遊園地入場料が含まれます(乗り物料金は別途)。

### ●利用期間

平成17年7月2日(土)~9月19日(月・祝)

### ●利用対象者

豊田通商健康保険組合の被保険者  
および被扶養者

### ●利用方法

割引券をプール窓口に提出し、契約料金をお支払いください。

割引券は各店総務(豊田通商名古屋本社は健保組合、その他の本支店はTBS)で配布しています。

### ●所在地

三重県桑名市長島町浦安333番地  
TEL 0594-45-2000

すこやかに安心して暮らすため

## 人間ドックを受けましょう

自分の健康を守るのは自分自身だけです。健康に不安のある人はもとより、今は健康だという人も、気づかぬうちに進行してしまう生活習慣病を予防、早期発見治療するために、年に1度は健康チェックをしたいもの。当健保組合では30歳以上の方を対象に人間ドックの補助を実施しています。積極的に受診してください。



### ●人間ドックの受診条件

#### ●30歳以上、1年に1回

30歳以上の方! 毎年受診できます!! ぜひ、どうぞ!!

#### ●本人と家族

奥様と一緒にどうぞ。(健康保険証に名前が記載されていること)

### ●自己負担額

10,000円+消費税(受診金額の5%)を受診機関の窓口でお支払いください。

### ●注意事項

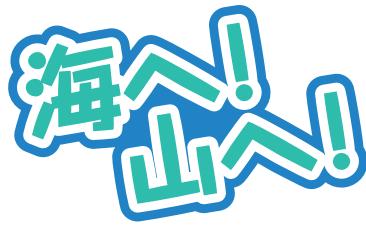
オールトヨタ巡回主婦健診を受診された方、または予約された方は人間ドックを受けられません。

※人間ドックの受診結果については、健康の保持・増進をはかるために、健康保険組合、保健医療従事者が使用します。

### ●申し込み先・問い合わせ先

豊田通商健康保険組合 渋木まで

TEL 052-584-5333 FAX 052-584-5495



## 夏期保養施設のご案内

# 健保の保養所で 夏の思い出づくり

健康保険組合では、みなさんの心身の保養の一助にと、各種保養施設を開設しています。どの施設も安心してお値打ちにお泊りいただけますので、ご家族や職場のお仲間とぜひご利用ください。

## 保養所

(通年ご利用いただけます)

### ① 賢島ゆたか荘

三重県志摩郡阿児町

<http://www.wink.ac/~yutakaso/>

年間を通じて温暖な気候に恵まれた賢島。スペイン村や英虞湾遊覧船、遠浅の海水浴場がすぐ近くにあります。お食事は新鮮で豊富な海の幸をご賞味ください。

### ② 木曽駒山荘

長野県木曽郡日義町

テニス、ゴルフ、バーベキューなどの高原リゾートが楽しめます。妻籠、馬籠などの観光スポットや3,000m級の御嶽山への拠点としても最適。周りには天然温泉もあり、のんびり過ごせます。

### ③ 勝浦東急サニーパーク

千葉県勝浦市鵜原

<http://www.katsuura-tokyu.jp/>

海が近いので海水浴や釣り、新鮮な磯料理が楽しめます。別荘ですので食事は自炊となります。バルコニーでバーベキューなどされてはいかがでしょう。

### ④ 軽井沢プリンスランド

群馬県吾妻郡嬬恋村

<http://www.os.rim.or.jp/~keybow/kanko/ippan/prince.htm>

浅間山の麓にある緑の中の別荘地で、ゴルフやテニスなどスポーツ施設も充実。万座、草津、伊香保と温泉のメッカでもあり、露天風呂のハシゴも満喫できます。

\*冬期（11～5月）は閉鎖となります。

## お問い合わせ・ご予約は

①②⑥⑦⑧の施設は…

健康保険組合 小山まで 052-584-5625

③④⑤の施設は…

東京TBS 湯川まで 03-3242-8383

⑨の施設は…

大阪TBS 武田まで 06-6244-5022

## 夏期契約保養施設

### ⑤ 土肥大和館

静岡県田方郡土肥町

<http://www.at-yamatokan.com/toi/>

全室駿河湾に面した客室からの眺望や海と一体化した野天風呂をお楽しみください。伊豆の新鮮な山海の幸をふんだんに使った料理をお届けします。

### ⑥リゾートイン・ウィンズ

長野県茅野市車山高原

<http://www1.ocn.ne.jp/~winds/>

標高1,500mの車山高原を背景に、テニス、乗馬、ハンググライダー、ゴルフなど、アクティブな時間を楽しむことができます（予約を受け付けています）。

### ⑦民宿 中村屋

愛知県知多郡南知多町

目前に広がる山海海岸の白砂まで徒歩10秒！気軽に海水浴が楽しめます。新鮮な地元の魚貝類を食材にした料理はおいしくてボリュームも満点です。

### ⑧旅館 いずみ

福井県大飯郡高浜町

「水のきれいな浜辺55選」に選ばれた遠浅の美しい海水浴場まで徒歩3分。夕食には若狭湾で水揚げされた魚の姿造りを。花火大会や浜辺の映画鑑賞会などイベントもあります。

### ⑨佳水郷

石川県加賀市片山津温泉

<http://www.kasuirkyou.com/>

一日に七度色を変えるという紫山潟の湖畔に立つ佳水郷は施設からホスピタリティーにいたるまで、まったく新しいタイプのジャパネスク・クラ・リゾートです。

# 「熱中症」を防ごう!

熱中症とは?

高温の環境下で起きた障害の総称を熱中症と呼びます。炎天下での激しい運動や、高温多湿下での作業などの際に、体外への放熱がうまくいかなかったり、多量の発汗によって水分や塩分を失うと熱中症を引き起こす原因となります。

熱中症の発症は夏場に集中していますが、「体温よりも気温が高く、湿度も高い状態」であれば、夏以外でも起こる病気です。

## 熱中症の症状

●応急処置  
足を高くして寝かせる。通常はスポーツドリンクなどを1時間に数回に分け、50～100ccくらいずつ与える。  
※一度にたくさん水分を与えると吐き出してしまう場合がある。

●応急処置  
長時間の運動や作業により、多量の汗をかいたとき、水分のみを補給すると、体内の塩分が不足するため、痛みを伴った筋肉のけいれんが生じます。必ずしも体温は高くはないかもしれません。

●応急処置  
塩分を含むスポーツドリンクなどを薄めて補給する。

●応急処置  
首、脇の下、足の付け根など太い血管のある部分に氷や冷たいタオルをあて、少しでも早く体温を下げるようになります。

●応急処置  
高温のため、体温の調節機能が綻し、40℃前後の高熱が出ます。それに伴い、臓器や中枢神経に支障を来たし、言語・意識障害を引き起こします。生命にかかる緊急事態であり、一刻も早く病院へ運ぶことが必要です。



熱中症が発症したら…

応急処置の基本

- ①涼しい場所に安静にして寝かせる
- ②体を冷やす
- ③意識があるときは十分な水分を補給する
- ④回復しないとき、症状が重いときは、医療機関を受診する

熱中症は予防できる病気です。  
熱中症にならないためには、次のことにつけておきましょう。

汗をかく前の対策を!

- 無理をしない  
熱中症の発症に体調は関係します。下痢や睡眠不足、疲労など、体調が悪いときは注意が必要です。また、健康状態、運動・作業の強度を考慮して、適度に休憩をとることも大切です。
- 暑さ対策  
通気性・吸湿性のよい服装、通気性のよい帽子などの着用を。高温下で運動・作業をするときは、冷たいおしぼりなど、適度に皮膚を冷やすことのできるものも用意しましょう。