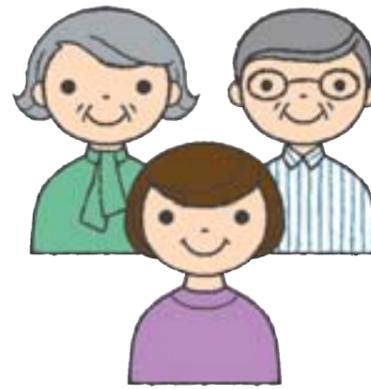




ずっと健診を受けていないご家族は いませんか？



2008年度から、被保険者の方だけでなくご家族のみなさんに対しても、健保組合が「特定健診・保健指導」を行います。ずっと健診を受けていないご家族がいましたら、ぜひ受診をすすめてください。



ここが変わりました！

今まで
ご家族の方の健診は「義務」ではなく「任意」でした。

2008年度からは…
40～74歳のご家族（被扶養者）を対象に「特定健診・保健指導」を行うことが、健保組合に義務づけられました。

ご家族(被扶養者)のみなさんは、 健保組合が実施する健診を受けてください

豊通健保がご案内する人間ドック、または地域巡回健診（女性のみ）を受けてください。
●受診資格 30歳以上の被扶養者（保険証に名前が記載されていること）
●受診回数 人間ドックまたは地域巡回健診のどちらかを1年に1回
●自己負担額 人間ドック5,000円、地域巡回健診2,000円
※受診結果は、みなさんの健康の保持・増進を図るため健保組合および保健医療従事者が使用します。
健診後の保健指導につきましては、徐々に始めていく予定です。

「住民健診」を受けていた方へ
お住まいの市区町村が実施する「住民健診」は、2008年度から原則としてその地域の自営業者や学生等が加入する国民健康保険の加入者が対象となります。健保組合に加入されているみなさんは、健保組合が実施する健診を受けてください。
<お問合せ> 豊田通商健康保険組合
TEL 052-584-5053 FAX 052-584-5495
http://www.toyotsu.or.jp/kenpo

★被保険者のみなさんは、お勤め先の会社の定期健康診断を必ず受けてください
人間ドック・地域巡回健診（女性のみ）を受けることもできます（受診資格等は上記と同じ）

どうして今年から健診が変わったの？
日本人の死因の約6割を占めている生活習慣病の患者を減らし、**将来の医療費を抑制**するのが目的です。
検査項目は**メタボリックシンドローム**※をターゲットとしたものに統一され、対象者は**40～74歳の方全員**となりました。さらに健診結果をもとにリスク別の保健指導（特定保健指導）を行い、生活習慣の改善までサポートします。
※メタボリックシンドローム
内臓脂肪の蓄積に、高血圧・脂質代謝異常・高血糖が重なった状態のこと。心臓病や脳卒中等の危険性が高まることになっています。

季節の健康 T・O・P・I・C・S

連日の猛暑に体が悲鳴をあげていませんか？まずは自分の夏バテ度をチェックし、予防・解消のための工夫を心がけましょう！

私たちの体は、日本の夏のような高温・多湿な状態では、体温を一定に保つために大きな負担を強いられます。それが連日、長期にわたって続くと、体に熱がこもって発熱したり、胃腸の機能の減退につながるなど、「夏バ

夏バテ度をセルフチェック！

- 全身の疲労がある
- 体がなんとなくだるい
- 何をするにも気がわかない
- つまらないことでイライラする
- かぜでもないのに熱っぽい感じがする
- 立ちくらみ、めまい、ふらつきがある
- 理由もなく頭痛がする
- 顔や手足がむくむ
- 食欲がわかない
- 下痢や便秘が続く
- エアコンは冷えすぎくらいがちょうどいい
- 夏は冷たいジュースやビールが何よりだ
- 寝るときはエアコンの風を直接浴びている
- やたらと汗をかく

エアコンの効きすぎはかえって悪い

「夏バテ」を防ぐ 自己管理のコツ！

「テ」と呼ばれる症状を引き起こすわけです。

直接的には、①炎天下と冷房の効いた屋内を頻繁に出入りするのために、体温調節をつかさどる自律神経がバランスを崩す、②汗を大量にかくせいで慢性的に水分不足になる、③暑さと自律神経の失調によって胃腸の働きが悪化する……などが、夏バテのおもな原因。とりわけ湿気が多いわが国では、汗が乾く際に体温を下げる効果が期待できないうえ、エアコンのせいで冷えた汗が寒気を感じさせるなど、自律

神経は休む暇もありません。夏バテの予防と解消には、まずしっかりと食べるのと、とはいえ、食欲が落ちているときはついつい冷たい麺類などにかたよりがちです。炭水化物をエネルギーに変えるのに必要なビタミンB1、B2の豊富な食材（豚肉、レバー、ウナギ、大豆食品など）やクエン酸の多い食品（酢、レモンなど）を意識してとるよううにしてください。あわせてこまめな水分補給、これも甘いジュースなどはかえつてのどが渇きますので、スポーツ飲料や水を、一度に大量ではなく、少しずつ飲むようにすることです。そして、冷房はほどほどにし、外気との温度差5℃を目安にするように心がけましょう。

夏バテ解消！ 4つのポイント！

夏バテの原因は自律神経と胃腸の疲れ、 水分の不足。 ちょっとした注意で予防・解消を！

栄養を上手に補給する
食欲がないときは冷たい麺類などでもOK。ただし、炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB1、B2やクエン酸の豊富な食品もあわせてとること。



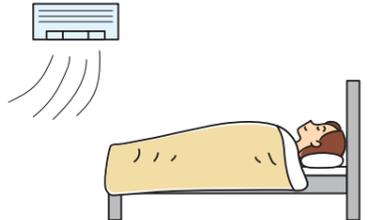
水分をこまめに補給する
1日2ℓ程度の水をこまめに飲むのが理想。ビールなどアルコール類は、分解される際に水を必要とし、かえって脱水を招くので控えめに。



冷房はほどほどに
外気との温度差5℃が目安。暑いと感じるときは除湿を効かせるだけで、汗が気化して体温を下げてくれる。



睡眠はしっかりと
睡眠中は体温が下がるので、冷えすぎで体力を消耗しないようにエアコンの設定温度は28℃に。風を直接浴びるのは避けること。



プールで小麦色の思い出を

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(3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20年7月12日(土)～9月23日(火・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へ提出し、契約料金をお支払いください。
割引券は各事業所総務、健康保険組合などで配布しています。

■所在地

三重県桑名市長島町浦安 333 番地 TEL0594-45-2000



健保の保養所で

リーズナブルな夏休みを

健康保険組合ではみなさんの心身のリフレッシュのため、各種保養施設を開設しています。安心してお値打ちにお泊まりいただけますので、ご家族で、職場のお仲間とぜひご利用ください。



予約は、下記予約先までご連絡ください。

リゾートイン・ウインズ

車山や霧ヶ峰など緑豊かな高原では7月にはニッコウキスゲ、8月にはマツムシソウ、他にも約800種類の高山植物がお出迎え。山頂からは大パノラマが広がります。テニス、乗馬、ハングライダー、ゴルフ(予約を受け付けます)などのスポーツや、美術館めぐり等も楽しむことができます。

所在地 / 長野県茅野市車山高原 3413
電話 / 0266-68-2660
契約期間 / 7月1日(火)～8月27日(水)
1日の収容人数 / 32名
交通のご案内 / 中央自動車道諏訪ICから
・R152・ピーナスライン経由 28km
・R20上諏訪・ピーナスライン経由 30km
ホームページ / <http://www1.ocn.ne.jp/~winds/>
利用料 / (1泊2食付・税込)

		被保険者およびその2親等内	その他
7月1日～18日 8月17日～27日	大人	4,200円	8,295円
	子供(小学生)	3,150円	6,195円
	幼児	2,100円	6,300円
	幼児(寝具のみ)	1,050円	3,150円
7月19日～ 8月16日	大人	4,200円	9,450円
	子供(小学生)	3,150円	7,350円
	幼児	2,100円	6,300円
	幼児(寝具のみ)	1,050円	3,150円
	幼児(食事・寝具なし)	無料	無料

予約先 / リゾートイン・ウインズ
0266-68-2660
ご予約後、利用申込書を健康保険組合までご提出ください。

民宿 中村屋

目の前に広がる美しい白砂の浜辺までは徒歩10秒! 気軽に海水浴が楽しめます。観光農園花ひろばではひまわりが見頃に。南知多ビーチランド内のおもちゃ王国も子供たちに大人気です。夜は、新鮮な地元の魚介類を食材にしたボリューム満点の美味しいお料理をどうぞ。

所在地 / 愛知県知多郡南知多町山海
電話 / 0569-62-0373
契約期間 / 7月15日(火)～8月30日(土)
1日の収容人数 / 2部屋(約12名)
交通のご案内 / お車: 南知多道路古布ICから山海海岸へ約5分
電車: 名鉄知多新線内海駅下車タクシーで山海へ約6分
ホームページ / <http://www15.ocn.ne.jp/~nakamu12/nakamuraya/>
利用料 / (1泊2食付・税込)

大人 4,000円/人 (室料無料、夕食 3,300円、朝食 700円)
子供 2,200円/人 (室料無料、夕食 1,500円、朝食 700円)
※大人料金は夕食が大人食(9品程度)、子供料金は子供食(5品程度)になります。
※活きづくり、伊勢エビ、貝類盛合わせ等特別料理のご用意もできます。ご希望の方は直接現地にご相談ください。

予約先 / 豊田通商健康保険組合
052-584-6899
ご予約後、利用申込書を健康保険組合までご提出ください。

