

Wellness

ウェルネス

豊田合成健康保険組合

〒492-8153

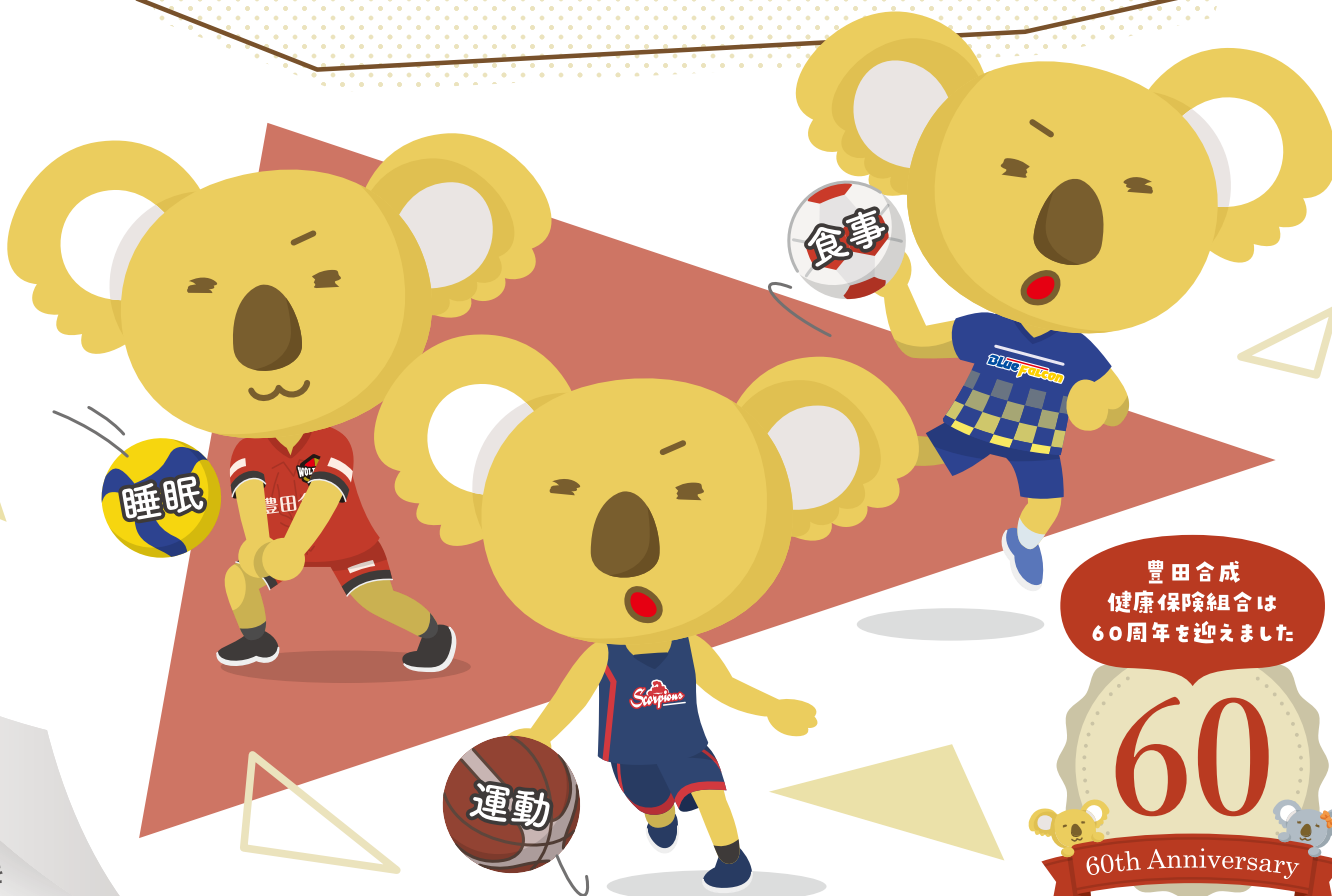
愛知県稲沢市井之口町中四反畑4500番地

TEL(0587)23-6661 FAX(0587)23-3319

URL <https://goseikenpo.e-sprit.jp/>

アスリートは身近なお手本♪

あなたの**健康づくり**を
おしえてください！



←本誌P2-5を
ご覧ください

● もくじ

P.2~P.5……トップアスリートに学ぶ健康管理

P.6………歯科健診補助制度をご利用ください
事業所の健康づくり活動

P.8………井之口人間ドック運営終了のお知らせ
互選議員の就退任(改選)・組合会議員の総選挙

P.9 ……………接骨院・整骨院利用の適正化ご協力をお願い

P.10 ……………じぶん働き方改革

P.11 ……………健康的な体をつくる! 低糖質レシピ

P.12(裏表紙)……健保のホームページ

バレーボール

白岩直也選手



Profile

白岩 直也 Shiraiwa Naoya
 所属：TG SPORTS株式会社
 ポジション：アウトサイドヒッター
 生年月日：1990.2.15
 出身地：神奈川県
 身長／体重：190cm／83kg
 最高到達点（指高）：335cm(240cm)
 出身校：中央大学
 ニックネーム：シラ
 血液型：O型
 好きなアーティスト：ケツメイシ
 その他：2008 U-21日本代表、2014 日本代表

「バレーボールを始めたきっかけは？」

きっかけはシンプル、家族全員バレーボールをしていたからです。バスケにしようか迷いましたが…。

「選手になって、健康の大切さを実感したエピソードを教えてください。」

優勝したシーズンに4時間ぐらいいか眠れなくて、過度な緊張でうまく身体が動かないまま、あつという間に1セット目を失った記憶があります。身体は健康はもちろん、精神的な面も大きく試合に響きます。前日に眠れなかったり、緊張しすぎると、なかなか試合に入り込めなくなってしまうんです。やはり睡眠とメンタルコンディションは非常に重要だと感じました。



「アスリートにとって、健康管理は非常に重要だと思えますが、最も重視していることは何ですか？」

睡眠です！最低でも7時間以上は睡眠をとるようにしています。夜しっかり寝るためにも、**昼寝や仮眠は長くならないように**気を付けています。

「オンとオフの切り替え方やストレス解消法、メンタル強化のために取り入れていることを教えてください。」

オフの日は、なるべくバレーボールから離れることを意識します。家にこもらず、短い時間でも外に出ることを意識してストレスを解消するようにしています。家にずっといると、いろいろなことを考えてしまうので外に出たほうがリフレッシュできます。メンタル面では、「自分と同じ人間なんじゃないか」と思うようにしています。そうすることで周りの意見も素直に受け入れることができますし、自分のストレスの緩和にも繋がるからです。



「食生活で気をつけていることを教えてください。」

たんぱく質や野菜をしっかり摂ることを心がけています。あとは我慢しすぎないことでしょうか。もし食べすぎてしまったら、その分動いて調整するようにしています。

「睡眠時間（就寝・起床時間）や質の高い睡眠のために心がけていることを教えてください。」

あえていえば、寝るとき以外はベッドに寝転がらないことです。

「独自の健康法などあれば教えてください。」

「出身地の特産品（食べ物や地域独特の料理など）ありますか？ また、好きな食べ物、嗜好品、オススメの食べ物を教えてください。」

地元の特産品は「浜なし」！すくく甘く、みずみずしくて美味しいです。好きな食べ物は、カレーです！頻繁には食べられないですが、ソーセージとほうれん草とチーズをトッピングしたものが大好きです。

「休日の過ごし方や趣味について教えてください。」

漫画を読むのが好きなので、時間があれば漫画喫茶に行きます。



トップアスリートに学ぶ健康管理



健康あつてのアスリート。厳しい環境に身を置き、常に成果と向上を求められるトップアスリートの健康管理には、私たちの参考になる部分もあるのではないのでしょうか。そこで、健康保険組合は豊田合成3クラブの選手にお話をうかがいました。選手について知る貴重な機会でもあり、健康に関することに加え、いろいろ質問してみましたので意外と知らない選手たちのことを知って、より身近に感じていただければ幸いです。

選手たちの言葉の中には、みなさんの健康づくりのヒントがあるかもしれません。なお、健康保険組合では今後もインタビュー企画を行っていきたく考えています。お楽しみに！

チーム紹介



■ ウルフドッグス名古屋

V.LEAGUE DIVISION1所属。2019-20シーズンよりチーム名を「ウルフドッグス名古屋」に改名し、昨年の2020-21シーズンでは3位入賞を果たした。男子日本代表「龍神NIPPON」へエースアタッカーの高梨選手、リベロ小川選手の2名を輩出。チームの活動を通じて、「人と人」「人と地域」「地域と世界」を繋げることを理念に、愛知県の尾張・名古屋の地で、地域の人々に愛されるチームを目指す。前身「豊田合成トレフェルサ」では、2015-16シーズンに念願のリーグ初優勝、2016-17、2017-18シーズンに2年連続で準優勝し、3年連続でファイナルに進出した。

URL <https://www.wolfdogs.jp/>

マスコットキャラクター
ウルクくん



■ ブルーファルコン

1975年にハンドボールの愛好家が集まりチームを結成。当時は地元の大大会やトヨタグループの競技大会を中心に活動をしていた。

創部25年の努力が実り、2000年に国内トップリーグである「日本ハンドボールリーグ」へ参入。2006年には、着実に実力を付け1部昇格を果たす。2018年、国内最高峰のトーナメントである日本選手権で優勝し、初タイトルを掴むと2020年には悲願であった日本リーグ初優勝を果たし、日本選手権と合わせて2冠を達成した。

URL <https://www.toyoda-gosei.co.jp/sports/handball/team/>

マスコットキャラクター
ファルコン君



10月から
試合が
始まりました！



■ 豊田合成 スコーピオンズ

チーム名は「熱く！ 激しく！ 泥臭くひた向きに戦い、敵を倒す！」イメージから名付けられた。個人の特性を尊重し、全体最適、のチームづくりを進めるとともに、小中学生を対象としたクリニック等を通して地域の方々から愛されるチームを目指す。

活動方針のとおり、常にチャレンジャー精神を持ち、全試合、全力でプレーしているスコーピオンズのチームスローガンは「挑戦」。現在、B3リーグのシーズン優勝を目標に奮闘中。

URL <https://scorpions.toyoda-gosei.co.jp/>

バスケの魅力を
みなさんに知っていただきたいので、
ぜひご観戦ください！

マスコットキャラクター
スコッピー



「読者のみなさんに、健康管理の大切さについてメッセージをお願いします。」

いったん病気やケガをしてしまうと、今までできていたことに制限がかかってしまいます。そうすると、精神的にも病み悪循環に繋がってしまいます。なので、今現在当たり前にできていることをこれからも続けるために、わずかな生活習慣の改善で治すことができるのであれば、すぐに取り入れこれからの「当たり前」を持続していきましょう。



―バスケットボールを始めたきっかけは？
竹村▼本当はサッカーをしたかったのですが（笑）。姉が始めたのをきっかけにバスケットを始めた。
國分▼5歳上の兄の影響を受けてバスケットを始めた。最初は兄の「パスシユ」を借りていました。実は幼稚園のころからサッカーをしていたのですが、気づいたらバスケット色になっていました。
―選手になって、健康の大切さを実感したエピソードを教えてください。
竹村・國分▼学生ときは、あまり健康を意識したことがありませんでした。でも、会社に入ってから平日は業務＋練習、週末は試合と体を休める時間がなくて、体も心も

basketball

バスケットボール



Profile
竹村 蓮 Takemura Ren
所属：豊田合成株式会社 (SS企 SS収益管理室)
ポジション：PG(ポイントガード)
生年月日：1995.6.5
出身地：滋賀県
身長／体重：170cm／65kg
出身校：立命館大学
血液型：O型
好きなアーティスト：椎名林檎

國分 大輔 Kokubu Daisuke

所属：豊田合成株式会社 (SS品管 SS品質技術室)
ポジション：SF(スモールフォワード)
生年月日：1995.3.26
出身地：三重県
身長／体重：189cm／83kg
出身校：専修大学
血液型：B型
好きなアーティスト：平井 大

疲弊していることに気づきました。会社に入ったところは仕事もバスケットも初めて尽くしの環境で、思いがけず体調を崩すこともありましたね。限りある時間の中でできることとして、日常での健康に気をつけようと思いました。
―アスリートにとって、健康管理は非常に重要だと思いますが、最も重視していることは何ですか？
竹村▼食べるものに気をつけています。糖質とグルテンはとらないようにしようとする。市販のものでは難しいので、ほぼ自炊。会社のお弁当も作っています。ほとんどプロッコリーと鶏ハムですが…。ただ、僕の鶏ハムは美味しいです。自信作ですよ（笑）。
國分▼睡眠ですね。寝る前の時間を大切にしています。寝る30分ぐらい前からスマホは見ないし、テレビもついていない状態で、音楽だけを聴いて過ごすようにしています。そうすると落ち着いて眠りにつくことができます。
竹村・國分▼休日も睡眠のパターンは変えないようにしています。平日と寝る時間と起きる時間を同じにして、生活リズムが崩れないように心がけています。

―睡眠時間(就寝・起床時間)や質の高い睡眠のために心がけていることを教えてください。
竹村▼僕は寝る時間と入浴の時間を大切にしています。お風呂に入ってから体がポカポカした状態から少しずつ体温が下がるときに眠ると、ぐっすり眠れます。なので、今日はこの時間に寝ると決めてから逆算してお風呂に入るようにしています。
國分▼なるべく同じ時間に寝て、同じ時間に起きるようにしています。そうすると自然に体が寝る時間と起きる時間を覚えるので、眠りが安定します。食事の時間もそうですが、僕はわりと時間にこだわって動いています。

―独自の健康法などあれば教えてください。
竹村・國分▼「規則正しい生活」を基本にしています。独自ではないかもしれませんが、無理なくできること、自分の生活スタイルに合ったことで毎日きちんと実施できることを基本にしています。
―休日の過ごし方や趣味について教えてください。
竹村▼今、かなり料理にはまっています。休日にはもっぱら料理。これがストレス解消にもなるんですよ。実は健康オタクの一面もあって、健康に関する本を読んでいます。ただし、ずっと読んでいて目が疲れてしまうので、読書は日時間程度にしています。
國分▼僕は今、はまっている韓国ドラマをひたすら見ている。Netflixを契約しているのでドラマ見放題。休日だからといって、ダラダラしているわけはありませんので誤解のないように（笑）。
―読者のみなさんに、健康管理の大切さについてメッセージをお願いします。
竹村・國分▼試合で最高のパフォーマンスを発揮できるように日々健康に気をつけています。ただ、やりすぎは辛かったり飽きてしまったり、そのこと自体がストレスになりがちなので、普段の生活の中で自分達に合った健康法を取り入れるようしています。アスリートなのでちょっと気をつかいます。アスリートが、些細な日常生活から少しずつ改善していくとストレスなく取り組めるかと思っています。

handball

ハンドボール



Profile
古屋 悠生 Furuya Yusei
所属：豊田合成株式会社 (IT推進部 第1システム室)
ポジション：CB(センターバック)
生年月日：1996.8.8
出身地：山梨県
身長／体重：177cm／75kg
利き腕：右
出身校：順天堂大学
血液型：A型
好きなアーティスト：安室奈美恵

―ハンドボールを始めたきっかけは？
入学した中学校にバスケットボール部がなかったからです（笑）。小学生のときはバスケットボールをしていたのですが、兄も同じように始めたので自分もならって始めました。

―選手になって、健康の大切さを実感したエピソードを教えてください。
少しでも体調が悪いと息切れが早いし、プレーに集中できなかつたりします。ポジション柄、プレー以外の考え事や雑念があつて判断が遅れたりすると得点チャンスをつぶしてしまうので、そういうことがないように体調には気を配るようにしています。

―アスリートにとって、健康管理は非常に重要だと思いますが、最も重視していることは何ですか？
睡眠ですね。できるだけ毎日8時間くらいの睡眠時間を確保できるようにしています。マツトレスや枕も自分に合ったものを選んだりして、かなり気をつけています。



―オンとオフの切り替え方やストレス解消法、メンタル強化のために取り入れていることを教えてください。
プレーする前はいくつかルーティンと習慣を作っています。靴紐は右足から結ぶとか。試合直前までチームメイトとよく話をして、笑ってリラックスするということも心がけています。
―食生活で気をつけていることを教えてください。
まず第に、3食必ず食べること。その中でビタミンは特に意識して摂取するようにしています。あとは揚げ物を食べすぎないように気をつけています。
―睡眠時間(就寝・起床時間)や質の高い睡眠のために心がけていることを教えてください。
できるだけ同じ時間の就寝・起床を心がけています。起床した際はすぐにカーテンを開けて、うがい・洗顔・歯磨きをするようにしています。
―独自の健康法などあれば教えてください。
水を積極的に飲むようにしていることでしょうか。もちろん、お茶やコーヒーを飲むことはありますが、一日に飲むもののほとんどは水です。
―出身地の特産品(食べ物や地域独特の料理など)はありますか？また、好きな食べ物(嗜好品オスメの食べ物)を教えてください。
地元、山梨の桃と葡萄は日本一です!! ビタミンも豊富なので、みなさんぜひ食べてみてください。海鮮が大好きなのですが、試合前は食あたりが怖いので生ものを避けるようにしています。その分、たまに食べる海鮮は最高！

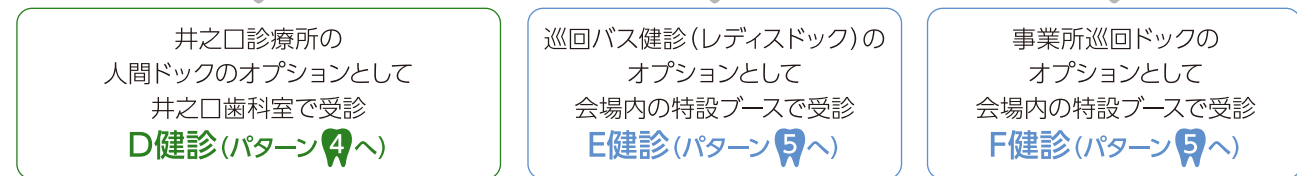


―休日の過ごし方や趣味について教えてください。
基本的にはインドア派だったので、意図的に予定を入れるようにしています。最近はコロナの影響で行けていませんが、ゴルフをしたり、おいしい物を食べるに行つてリフレッシュしています。

―読者のみなさんに、健康管理の大切さについてメッセージをお願いします。
普段の生活、趣味…何をするにしても健康でなければできないと思います。普段の生活で、ほんの少しの意識改革が大切だと思います。有意義な時間を増やすためにも、健康について緒に考えましょう！



対象者：当健保の加入者で人間ドック（30歳以上）、レディースドック（20歳以上）を受診される方
人間ドック、レディースドックと一緒に受診



パターン4 井之口診療所で人間ドックを受診された方のオプション
＝井之口歯科で受診 **無料**
●申込不要
【当日の持ち物】・健康保険証
・井之口診療所 歯科健診利用券（人間ドック問診票送付時に同封）

パターン5 巡回バス健診（レディースドック）、事業所巡回ドックを受診された方のオプション
＝会場内で受診 **無料**
●申込不要
【当日の持ち物】・なし

対象者：当健保の加入者（年齢制限なし）
春季に募集する「**無料歯科健診**」を受診（4月上旬に対象地域の方へご案内）

4月にご案内する井之口歯科および契約歯科医院で受診（対象地域のみ）
C健診（パターン6へ）

パターン6 井之口歯科他 契約歯科医院で指定された健診日（5月下旬～7月上旬の土日）で受診 **無料**
●当健保の機関誌Wellness 4月号に同封の「歯科健診（C健診）申込書」にて申込。
【当日の持ち物】・健康保険証 ・歯科健診決定通知書（健診日時確定後、井之口歯科より送付） ・医療受給者証等（お持ちの方のみ）

歯科健診補助制度の詳細は、当健保のホームページをご覧ください。
https://goseikenpo.e-sprit.jp/health_checkup#contAnc01

問い合わせ先 健康保険組合 1G 佐藤（外線 0587-23-6661 TG内線 611-5106）

事業所の健康づくり活動を紹介します！

TGテクノ株式会社 — 生活習慣病リスクレポートを活用 —

TGテクノ株式会社では、これまでも健康増進のための費用補助やRIZAP健康セミナー、社内ウォーキングイベントなど、積極的な健康づくり活動を実施し、**2020年以降連続して「健康経営優良法人」に認定**されています。

さらに、今年は健康保険組合と共同で「生活習慣病リスクレポート」の作成・配付を行い、より高い意識づけを試みています。

生活習慣病リスクレポートの配付と活用をスタート！

25歳以上の全従業員を対象とし、有所見項目がある方全員に生活習慣病リスクレポートを配付。その中で特定保健指導対象者と重症化リスクの高い方（合計59名）には同レポートを活用した個別保健指導を実施しています。



健康はお口から！「歯科健診補助制度」をご利用ください

豊田合成健保の年間総医療費は“31.5億円”で、その内の3.7億円がむし歯や歯周病などの「**歯科疾病**」の治療費です。

定期的な健診を受けることで、お口の中が健康に保たれ、医療費も削減できます。

この制度を積極的にご活用いただき、歯の健康を維持するとともに、お口をキレイにしましょう!!

概要 健診はA～F健診（全6パターン）があり、その中から対象者自身が自由に組み合わせ受診する方式

補助回数 年2回

費用 受診料の全額を補助（B健診のみ、1回4,000円/人を上限に、いったん全額自己負担、後日償還払いで対応）

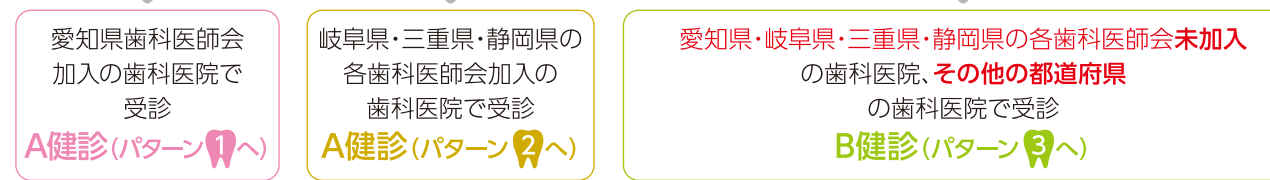
東海4県（愛知・岐阜・三重・静岡）の歯科医院で健診を希望される場合は、各県の歯科医師会加入の有無によって申請・補助方法が異なります。

右記のQRコードよりご確認ください!!



健診の種類

対象者：当健保の加入者（16歳以上）
最寄りの歯科医院で受診（ご自身のご都合のよい日に受けられます!!）



パターン1 愛知県歯科医師会加入の歯科医院で受診 **無料**
●ご希望の歯科医院へ直接予約後に受診。
健保への申請は不要

【当日の持ち物】・健康保険証

パターン2 岐阜・三重・静岡の各歯科医師会加入の歯科医院で受診 **無料**
●ご希望の歯科医院へ直接予約し、健保へ「歯科健診利用申請書」を提出。
※健保HP (<https://goseikenpo.e-sprit.jp/>) の申請書ダウンロードより入手できます。

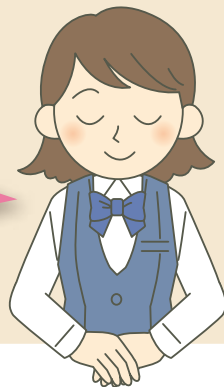
【当日の持ち物】・健康保険証
・案内一式（歯科健康診査票、歯科健診のお知らせ）

パターン3 愛知・岐阜・三重・静岡の各歯科医師会未加入の歯科医院とその他の都道府県の歯科医院で受診（いったん、全額自己負担、後日償還払いで対応） **無料**
●ご希望の歯科医院へ直接予約し、健保へ「歯科健診利用申請書」を提出。
※健保HP (<https://goseikenpo.e-sprit.jp/>) の申請書ダウンロードより入手できます。

【当日の持ち物】・健康保険証 ・案内一式（歯科健診実施のお願い、歯科健診票 兼 補助金申請書）
※健診当日は、窓口で健診費用を全額ご負担いただきます。（上限4,000円）領収書（保険外）を必ずもらってください。

【受診後の手続き】以下を健保へご提出ください。
・歯科健診票 兼 補助金申請書 ・領収書（原本）

接骨院・整骨院 利用の適正化にご協力をお願いします



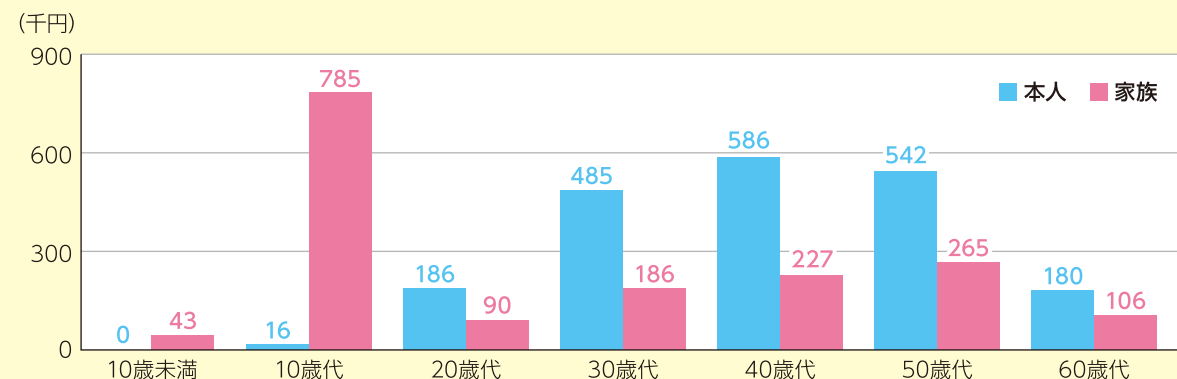
みなさんに知っていただきたいこと



- 「10歳代のご家族」の接骨院利用が多い傾向にあります。
- スポーツ等による肉體疲労からの回復目的は保険給付の適用外です。
- 長期にわたる漫然とした施術は、保険給付の適用外です。
保険給付の適用外の場合は「**自費**」のため、後日、施術費を返還請求させていただくケースがあります。
- 市区町村の医療費助成で窓口での支払いがなくても、費用の7割(6歳未満の場合8割)は、健保が支払っています。



接骨院の利用状況(2020年7月～9月)



10歳代のご家族の利用が突出して多い原因は、「クラブ活動等によるケガ」によるものです。しかし、スポーツ等による肉體疲労からの回復目的も含まれ、保険給付に当てはまらないものもカウントされています。

市区町村の医療費助成で、ご本人による負担が0円でも、保険給付が7割発生していることを認識されていない方がいることも推察されます。

長期施術されている方は、健保から受診状況を確認させていただく場合があります。
「**症状の改善が見られない長期にわたる漫然とした施術**」は、保険給付の適用外です。**健康保険が使用できないと判断した場合は、治療全般は自費**となり、後日、施術費を返還請求させていただきますこととなります。



接骨院・整骨院を利用される時は、「**負傷原因**」をしっかり伝え、
健康保険を利用できるか必ず確認してください。

井之口人間ドックが 運営終了となります

これまで多くのおみなさんにご利用いただきました井之口人間ドックにつきまして、**2023年3月末をもって運営を終了**することになりました。(労使の議員で構成される「組合会」19開催にて審議決定)

「井之口人間ドック」は、1987年に健康管理センター診療棟に開設して以来、豊田合成グループの従業員・家族を対象とした受診しやすい「事業所内人間ドック」として運営してきました。

しかしながら、開設から34年が経過し、この間の契約医療機関拡充により選択肢が増え受診者数が減少したこと、また胃カメラ検査やレディスドックなど、受診者ニーズへの対応が難しいことから、事業所内人間ドックとして運営を継続することは困難との判断に至りました。

これまで井之口人間ドックを受診されていた方につきましては、引き続き、豊田合成健保の契約医療機関尾張地区6カ所、名古屋市内7カ所、三河地区8カ所、岐阜県1カ所、三重県1カ所などにて、受診いただくことができます。ご自身の健康管理のために、今後とも人間ドック受診を継続いただきますよう、よろしくお願いいたします。

2022年度(2022年4月～2023年3月)までは、これまでどおり井之口人間ドックを受診いただけますのでご利用ください。(2022年1月にご案内する一斉募集にてお申し込みください)。



2021年9月1日付

互選議員の就退任(改選)がありました

就任	氏名	事業所
	鷺見 克也	豊田合成(株)
	藤井 郁弥	豊田合成(株)
	下坂 一平	豊田合成(株)
	是枝 享士	豊田合成九州(株)
	野内 浩一	TGロジスティクス(株)

退任	氏名	事業所
	岡 亨	豊田合成(株)
	森永 成郎	豊田合成(株)
	伊藤 知隆	豊田合成(株)
	村井 浩章	豊田合成(株)
	漆山 亮	豊田合成(株)

(自) 2021年9月1日 (至) 2021年10月19日

2021年10月20日付

組合会議員の総選挙が行われました

2021年は組合会議員の改選の年になります(任期3年)ので、10月20日に所定の手続きにもとづき、下表のとおり新議員が就任いたしました。

議員一同、さらなる努力を続けてまいりますので、引き続き皆様のご理解・ご協力をお願いします。

選定議員			互選議員		
	氏名	事業所		氏名	事業所
理事長	横井 俊広	TGウェルフェア(株)	理事	後藤 靖	豊田合成労働組合
常務理事	市川 治夫	豊田合成健康保険組合	理事	松田 修司	豊田合成労働組合
理事	財津 裕真	豊田合成(株)	理事	鷺見 克也	豊田合成労働組合
理事	船井 雅弘	豊田合成九州(株)	理事	源治 保秀	豊田合成労働組合
監事	平工 博己	豊田合成(株)	監事	松下 信竹	豊田合成(株)
—	武藤 丈好	TGメンテナンス(株)	—	北尾 克成	豊田合成労働組合
—	三ツ山 寛	TGロジスティクス(株)	—	藤井 郁弥	豊田合成労働組合
—	植田 浩	TGテクノ(株)	—	下坂 一平	豊田合成(株)
—	橋本 章二	一榮工業(株)	—	是枝 享士	豊田合成九州(株)
—	松田 和久	海洋ゴム(株)	—	野内 浩一	TGロジスティクス(株)

(自) 2021年10月20日 (至) 2024年10月19日

健康的な体をつくる！ 低糖質 レシピ秋

お腹いっぱい食べても安心の低糖質レシピをご紹介します。
極端な糖質制限は体調を崩す原因にもつながるため、毎日の献立の1品を低糖質メニューにするのがオススメです。栄養満点なヘルシーメニューで無理なく健康的な体づくりをはじめましょう。

監修者プロフィール つじ ようこ 辻 庸子 ●管理栄養士
スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しくて健康的な料理をテーマに活動中。



鶏肉としいたけの梅煮 2人分

◆糖質 9.3g ◆カロリー 239kcal ◆塩分 4.2g

材料

鶏もも肉	1/2 枚 (160g)
しいたけ	4 個 (60g)
結びしらたき	小 4~5 個 (80g)
ちんげん菜	葉 4 枚 (80g)
梅干し	1 個
サラダ油	小さじ 1
だし汁	1.5 カップ (300cc)
酒	大さじ 1.5
薄口醤油	大さじ 1.5
みりん	大さじ 1

作り方

- 鶏肉は一口大に切る。しいたけは軸を落とす。しらたきは熱湯で2~3分茹で、ザルにあげておく。ちんげん菜は縦半分に切り、食べやすい長さに切る。梅干しは種を除き、梅肉を半分にほぐす。
- フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。肉の色が白っぽく変わり、軽く焼き色がついたら取り出す。同じフライパンでしらたきを炒め、油が回ったら鶏肉としいたけを入れ、だし汁を加える。
- 煮立ったらアクをとり、④と梅肉を加える。落としフタをし、弱めの中火で8分、ちんげん菜を加えてさらに2分煮れば完成。



調理のポイント

- しらたきは下茹ですること余分な水分が抜け、味が染み込みやすくなります。
- 梅干しを加えることで、すっきりとした煮物に仕上がります。
- 塩分が高いため、気になる方は煮汁を残すようにしてください(記載の塩分は煮汁もすべて摂取した場合の量)。



調理時間:15分

栄養

- 梅干しは今回しそ漬けのものを使用しています(ハチミツなどで調味されたものは糖質が高いため)。鶏肉、しいたけ、しらたきはそれぞれ糖質が低い食材です。
- しいたけなどのきのこ類やしらたき(こんにゃく)には食物繊維が豊富に含まれているので、ダイエット中の方にもオススメです。
- 糖質が気になる方は糖質オフの酒やみりんを使うと、さらに糖質を制限することができます。



「忙しいこと、みてたらわかるよね。自分ばかり忙しいと思うてイライラする背後には、こうした思いがあります。そのため、イライラを態度などで周囲の人にぶつけてしまいがちですが、近くでみているだけでは他人の忙しさや大変さはわかりません。周囲の人からすればなぜイライラをぶつけられるのかかわからず、人間関係がギクシャクします。そうなれば、ますますわかってもらえません。」

「忙しいことをわかってほしい」助けてほしいと思うなら、わかってくれるのを待っているだけではダメ。自分から行動を起こしましょう。さらに、忙しい理由を考え、忙しい状況を根本から改善していくことも大切です。

わかってくれるのを待っているだけでは解決しない

じぶん働き方改革のポイント

自分ばかり忙しいと思ったら、自分から行動を起こそう

今は仕事を引き受けられないことや手伝ってほしいことを冷静に言葉で伝え、理解を求める。

自分の忙しさや大変さをわかってほしいなら、まず相手の忙しさや大変さをわかってもらう。

仕事を引き受けた場合は、割り切って淡々と仕事を進める。

仕事を断るときは

- 「①お詫び」
- 「②理由とお断り」
- 「③代替案の提示」

の流れでいうと角が立ちにくい。

①申し訳ありませんが、②今は△△の件が大詰めでお引き受けできません。③来週以降なら…



自分ばかり忙しいという思いがあると不満がつり、イライラします。周囲の人との人間関係もギクシャクしやすく、ストレスがたまりまます。そんな状態では仕事の生産性も上がりません。働き方を見直してみましよう。

「自分ばかり忙しいと思う」を改革



各種給付金 健 診 医療費 etc.



知りたいことがすぐに見つかる!

健保のホームページ

ESPRIT

豊田合成健康保険組合

検索

ラクラク
申し込み

住所変更はマイページから!

住所が変わったときは、健保組合へ連絡が必要です。つい忘れがちな手続きですが、**マイページから簡単に住所変更の申し込みができるようになりました**ので、ぜひご利用ください。(紙媒体での住所変更もこれまでどおり受付いたします。)

①住所が変わったら、すぐに「ESPRIT」のマイページへログイン!



②マイページ内 「住所変更はこちら」をクリック



③変更後の欄に新しい住所を入力して 住所変更を申し込む をクリック



※マイページからの住所変更は、
被保険者(従業員)のみ手続き可能です。
※変更後の住所は、登録月の翌月に反映されます。
※※ご家族(配偶者・子)が当健保の被保険者の場合は、
それぞれのマイページから変更手続きをお願いします。

※掲載画面はサンプルのため、実際の画面と一部異なる場合があります。

「健診結果」や「2次検査」のことで困ったこと、わからないことがあれば **電話相談窓口** にお尋ねください!

T E L

フリーダイヤル 0120-301-727
月曜日～金曜日 9:00～17:00まで(会社稼働日)

E-mail

yukiko.uwamori@ts.toyoda-gosei.co.jp
24時間受付(回答は会社稼働日)

保健師

うわもり おざわ
上森・小澤

- お手元に「健診結果表」をご準備いただきますと、より具体的なお話ができます。
- 上記フリーダイヤルは、健康相談のみ受付いたします。その他の問い合わせは**0587-23-6661**までお電話をお願いします。