

健保だより

2007 **秋**



ご家族のみなさんとともにお読みください

を開設しました!

健康保険のしくみ、事業内容、各種届出・ 申請の手続きや申請用紙など、健保組 合の情報をいつでもご覧になることが できます。

10 月からご覧になれます http://www.kenpo.

gr. jp/daihatsu/





サンプルイメージです。ぜひ、HPをお開きください。

ファミリー健康相談 (24 時間·年中無休)

病気やけが・時間外の受診・出産、育児相談・介護相談・ストレスなど、あなたとご家族の健康でお困りの ときは、いますぐお電話を!

新メニュー

「医療機関案内」

休日診療や夜間救急受 診、女医のいる病院の 問い合わせなど、医療 機関に関する質問にお 答えします。

新メニュー

「小児救急相談」

妊娠中から学齢期の子育て の不安や疑問にお答えしま す。さらに、緊急時のため に小児科医が24時間バッ クアップしています。

新メニュー

名医紹介「ベストドクターズ・サービス」

がん・脳卒中・糖尿病・ヘルニア・子宮筋腫・網膜剥離など、 名医の紹介はおまかせください。もしも、あなたやご家族 が命に関わる重篤な病気にかかったら、名医紹介「ベスト ドクターズ・サービス」をご活用ください。

■受付時間:月~土曜日 10:00~21:00 (祝日・年末年始を除く)

メンタルヘルスカウンセリング

家庭の悩み・職場の悩み・ストレス・うつ・依存症など、心に悩みを抱えたときは、今すぐご相談ください。

- ※日曜・祝日、年末年始はお休みです

 $0120 - 92 \quad 1420$

携帯からも 相談OK

(海外からはコレクトコール 03 -5524 -8500

相談料・通話料無料・プライバシー厳守(ダイハツ健保組合員に限ります)

ラコンテ有馬

秋の昼食プラン

温泉oプールoむラボシ(1 mlno m)

※お部屋の利用はできません

月	火	水	木	金	土	日
		.0	1	2	3	4
X		7	8	9	10	11
X		14	15	16	17	18
X		21	22	23	24	25
×	\nearrow	X	X	X	12/1	12/2

平成19 年11 月1日(木)~12 月2日(日) (カレンダー参照)

休憩利用 1:00~15:30 (昼食時間 12:00~13:00)

休憩料 500 円(7歳以上すべて同一料金)

会席弁当 2,000 円 お子さまランチ 1,000 円

お問い合わせ先

ダイハツ健康保険組合 川上まで 【外線】072-752-3008 【内線】661-4990

お申し込み 受付中!!

配偶者健滲のご案内

来年の3月までやっていますよー!! 対象者 8 30歳以上の配偶者 自己負担 8 1,000円

今年から、配偶者健診の期間を延長しています。まだ、健診を受けておられない方、面倒だから…って思っていませんか?ご家族のためにも、年に一度自分の身体のチェックをしてみましょう。受けて損はございませんよ。

ぜひ、この機会に受診をお勧めします!

健診会場と日程 申込締切日		申し込み方法	お問い合わせ	
ダイハツ保健センタ <i>ー</i> 毎週金曜日	受付中 健診希望日の10 日前	お電話で健保に予約「申込書」を健保に送る	【連絡先】(送付先) 〒563-0045 大阪府池田市桃園1-2-13 ダイハツ健康保険組合	
〈巡回健診〉 近畿地区の各会場にて開催 (すでに皆さまにメールやリーフレットでご案内させていただきました中の「巡回健診日程一覧」をご覧ください)	受付中 まずは下記健診機関へお電 話で希望日の空き状況をご 確認ください 【京都工場保健会】 家族健診係 (0774)48-1290	「申込書」を健保に送る	徳永宛 1 072-752-3008 【社内便】 池1・健保 徳永宛 (内線) 661-4990	



秋の憩いにのんびりと

家族で学べる体験施設を 楽しもう

働く喜びを知る仕事の冒険館

私のしごと館。わたしのしごとかん。

しごと探索・体験、じぶん発見といったゾーンを設け、 さまざまな視点で仕事を紹介する博物館。入口には、体 験の案内や目的別のプログラムもあるのでぜひ利用した い。28のコーナーで伝統工芸から福祉、事務に至るまで約 40職種の体験ができる「しごと体験ゾーン」がおすすめ。 TVスタジオ体験では、各スタッフを役割分担し、実際の 番組作りが味わえる。



家族体験

土日祝には、子ども1名+保護者1 名で参加できる家族体験が行われ る(定員制)。消防家族体験では 出動や消火体験ができる。





DATA

☎ 0774-98-4510 所相楽郡精華町精華台 7-5-1 19:30~17:00 ¥大人700円、学 生500円、中学・高校生300円、小学生200 円(体験は別途料金必要) 休月曜(祝日の 場合は翌日)、館が定める日、年末年始 交JR学研都市線祝園駅·近鉄京都線新祝 園駅から奈良交通バスで私のしごと館下車 すぐ 日約300台(有料)



本格的なセットの中で緊張感を味わえるTVスタジオ体験



自然の中で動物の温かさにふれる おおさか府民牧場

おおさかふみんぼくじょう●

大きな牛を目前に牛乳のありがたさがわかる 動物たちが元気に暮らす広大な牧場

動物に直接ふれあえる山と緑に囲まれた牧場。子牛や羊に 牧草やりができる「ふれあい広場」や「搾乳体験ハウス」 などの施設多数。乳しぼり体験では、生き物の温かさや自 然の恵みを実感できる。また、9月には羊の毛刈り体験、 10月にはもみじフェスタ(動物クラフト教室ほか)など月 ごとのイベントも要チェック!!



牧場オリジナルの器材で新鮮なバ ターを作る。できたての濃厚なバ ターをクラッカーにのせてその場 でどうぞ。(定員あり、700円)





■ 10:00~17:00 (11~2月10:00~16:00) 對大人(高校生以上)500円、中学生以下 無料(イベントによって別途料金必要) 体 火曜 (祝日の場合は翌平日)、年末年始 交 阪急宝塚線川西能勢口駅から能勢電鉄に 中国自動車道 乗り換え山下駅下車、阪急バス片山口下車、 徒歩約6分 P約450台(有料)

夏の暑さも一段落して過ごしやすい季節になりました。 読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋。

楽しいイベントいっぱいの「秋」に、

ふだんはできないような一味違った体験をしませんか。 遊んで、学んで、心に残る体験施設を紹介します。



一名物たぬきと伝統の登り窯が迎えてくれる

信楽陶芸村 •เกรละ วิทีเกซร์•

明治時代から続く窯元。山の斜面を利用して作った登り窯 をめぐりながら、信楽焼ができるまでの工程やおなじみの たぬきが勢ぞろいしている様子が楽しめる。山の頂上には 休憩所があり、自然を満喫することも。陶芸教室では、粘 土で作った紐を積み上げていく手ひねりの手法でコーヒー カップや花瓶などを作ることができる。

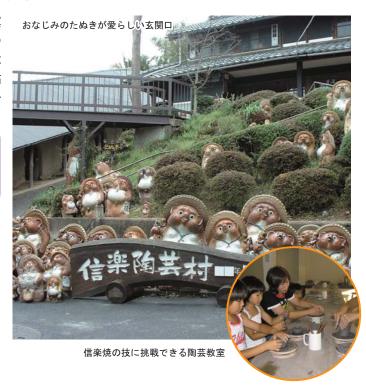


すでに成形されている湯呑みや皿 などに好きな模様を描いて焼いて もらう。たぬきの貯金箱へのユニー 絵付け教室 クな絵付けもおすすめ。





■ 8:30~17:30(入場は16:00まで) ¥ 陶芸教 室(手ひねり)1,575円~、絵付け教室840円~ ※1~1. 55月後焼き上がり。送料別途 体なし 交信楽高原鐵道信楽駅下車、徒歩約10分 ₽約30台





海から生まれた日本の塩作りがわかる

赤穂市立海洋科学館・塩の国・あこうしりつかいようかがくかん・しまのくに・



日本の昔ながらの塩作りを復元した「塩の国」。海水を かん水(濃い塩水)へと変える塩田のしくみが学べる。 塩づくり体験では、かん水を煮詰めて実際に塩ができる までを実験する。世界各地の塩資源の分布や人間の体内 で起こる塩の働きがわかる「塩のギャラリー」など、塩 の不思議に迫る展示も盛りだくさん。



きな釜でかん水を煮詰めて塩を作っ ている。毎週日曜日に行われ、見学 釜上げの実演 は自由なのでぜひ訪れたい。





(A) (D(A)

「塩の国」の中にある釜屋では、大

☎ 0791-43-4192 所赤穂市御崎1891-4 ■9:30~16:30 (入館は16:00まで)

¥大人200円、小・中学生100円(特別展 別の理解を対しています。 場合は翌日)、年末年始 ▼JR赤穂線播 州赤穂駅からバス御崎・保養センター行きで 明神木下車、徒歩約15分 P赤穂海浜公 園駐車場を利用、約1400台(有料)

メタボ対策

監修 ● 寺本 民生(帝京大学 医学部内科教授)

このごろ、何かと話題のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)。「自分は大丈夫」と思っていませんか? 何の問題意識ももたず、生活習慣も改善しないと、あとで大きなツケを払わなくてはならない可能性大! です。

これが内臓脂肪です!

内臓脂肪が蓄積すると、その脂肪細胞から分泌される "善玉"の物質は減り、悪玉"の物質が増える。

脂肪細胞から分泌される主な生理活性物質



インスリンの効き目が悪くなると血糖値が上昇するだけでなく、高血圧、血中脂質の異常を招く

脂肪細胞が血圧や血糖値などを調節!?

体には、食事からとったエネルギーを中性脂肪に変えてためておく貯蔵庫があります。それは体脂肪を構成する脂肪細胞です。体は必要に応じて脂肪細胞からエネルギーを取り出し、さまざまな活動を行っています。

ところが近年、それ以外に、体の各機能を調節するさまざまな生理活性物質を内臓脂肪が分泌していることがわかってきました。その生理活性物質には体にいい作用をもつ"善玉"と、害を与えかねない"悪玉"があります。

通常、脂肪細胞から分泌される"善玉"と"悪玉"の量はある一定のバランスを保ち、これによって健康な状態が維持されています。ところが、腸の周りなどにつく脂肪、いわゆる「内臓脂肪」が蓄積すると、このバランスが崩れ、非常に危険です。

おへそ周りが気になる人は減量を!

おへその位置で測った腹囲が男性85cm以上、女性90cm 以上ならば、内臓脂肪が蓄積していると考えられます。該 当する方は、要注意! しかし、必要以上に恐れることは ありません。

たとえ血糖値や血圧、血中脂質の異常があっても、現体 重の5%程度減量することで、これらが改善されることも わかっています。

また、内臓脂肪は、食事からとるエネルギーと運動で消費するエネルギーの帳尻を合わせれば、つまり、腹八分目と適度な運動を心がければすみやかに減る性質をもっています。

かけがえのない健康と命を守るため、今から取り組んでいただきたいものです。

特定健康診査・特定保健指導

健康に関する相談があれば、気軽にお電話ください。 ダイハツ健康保険組合 保健師 TEL(072)752-3008 (DK 内線)661-4990

今回は健保だよりの2007年冬・春・夏号に引き続き、「特定健康診査・特定保健指導」について、 お伝えしたいと思います。

何がはじまるの?

『高齢者の医療の確保に関する法律』により、平成20 年4月から医療保険者(ダイハツ健康保険組合)は特定健康診査(以下特定健診)、および特定保健指導の実施を義務づけられることになりました。

何をねらっているの?

生活習慣病の予防に注目し、増えつづける医療 費の抑制をねらいにしています。わが健保では、 これを機に本人と家族の健康づくりを通じたハピ ネスの向上をめざします。

今までの健診と何が違うの?

メタボリックシンドローム(内蔵脂肪症候群)に注目した健診です。・これが内臓脂肪です!・の記事にもありますように、動脈硬化の原因である生活習慣病(高血圧・脂質異常・高血糖等)の土台は内臓脂肪の蓄積です。内臓脂肪の量を把握するため、腹囲測定が健診の項目に入りました。短期間で腹囲が増えれば、主にそれは内臓脂肪によるものだといわれています。腹囲の増減もぜひチェックしてみましょう。最近、ベルトの穴の位置は変わっていませんか?

今までの保健指導と何が違うの?

従業員の方にとっては、労働安全衛生法に基づいて健康診断を受け、その事後フォローとして保健指導を受けるという努力義務がありました。しかし、平成20 年4月からは違います。保健指導は法律によって義務づけられることになりました。そのため保健指導の対象となった方は保健指導を受けていただくことになります。

具体的には、保健指導をするために指導対象者の方のリスクに応じて、3 つのグループに分けます。最もリスクが高い「積極的支援」グループは、最初にお会いしてから半年間、お電話やお手紙やEメールなどで健康についての問題解決に向けてのお手伝いをさせていただきます。

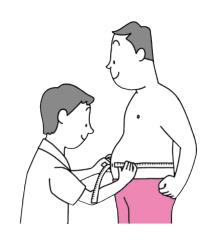
わが健保では、どんな保健指導を行うか試行錯誤しながら、よりよい方法を見つけていきたいと思います。そのためステップを踏みながら順次対象者を拡大し、実施していきます。

これも知っておきたい

義務化開始5年後から、取り組んだ結果、わが 健保が立てた目標の達成がうまくいかず、メタボ リックシンドロームの人の数が減らなければ、わ が健保が負担しなければならないお金は増え、皆 さんの保険料にも影響が出るかもしれません。

ご自身の健康のためにぜひこの特定健診・特定 保健指導について理解を深めていただき、ダイハ ツ健康保険組合の加入者の皆さんが健康で元気に日々 を過ごせるように、われわれ保健師一同、皆さん といっしょに健康づくりのお手伝いができるよう、 現在準備中です。

皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いします。





家族みんなで取り組もう 明るくすこやかな 食名 ほう

秋になると食欲が増してつい食べすぎてしまうこともしばしば。乱れた 食生活は病気のもとです。食欲の秋だからこそ食生活を見直して健康に すごしましょう。



あなたの食生活は大丈夫?

朝食は食べない・外食が多い・お菓子が大好き・ 深夜に飲食しがち……どれか一つでもあてはまるな ら要注意です。偏った不規則な食生活を続けている と、脂肪をためやすい体になりカロリーや塩分をと りすぎてしまいます。栄養バランスの悪い食事は、 疲労回復を遅らせ、仕事や学習の能率に影響を与え ることも。食生活の乱れは、生活習慣病やメタボリッ クシンドロームなどさまざまな病気に影響してしま います。



生活習慣改善ポイント + 00

通勤や買い物で歩こう

正しく歩けば、短い時間でも効果あり。背筋を伸ばして視線をまっすぐ、あごを引く。おなかを引っ込めて腕は大きく振る。



できるだけ階段を使おう 筋力UPで基礎代謝を維持

階段の上り下りでは、歩く 約2倍のエネルギーを消費。 エレベーターやエスカレー ターはなるべく避けて!



入浴中はストレッチ 一 疲労回復+安眠

お湯の中でゆっくり体を温める。手足や体の末端から 心臓に向けてマッサージすると血行が促進される。



*

健康的な食生活を心がけよう

1日3食が食事の基本

とくに忙しい朝は食事を抜くことが多いのでは? 牛乳にバナナやシリアルなど簡単な食事から始めま しょう。1日3食を心がければ、長時間の空腹を避 けることができ、間食を減らすことにもなります。

1日30品目を目標に

バランスのよい食事は、和食を基本とするのがよいでしょう。30品目というと多いようですが、小さじ1杯以上の調味料も数えられるので、1食を1汁2~3菜+ 主食という組み合わせにすれば0K!

ゆっくり食べて満腹感を

家族と一緒に食卓を囲みましょう。楽しく会話のある 食事は、心を満足させ食べすぎを防いでくれます。ま た、一口で食べる量を少なめにしてよくかんで食べる と唾液の分泌が促進され消化吸収もよくなります。



ダイハツ健康保険組合

〒563-0045 大阪府池田市桃園1-2-13 ☎(072)752-3008 ホームページ http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/