



ダイハツ健康保険組合

健保だより

2008
秋
No.86



ご家族のみなさんとともにお読みください

特定保健指導のお知らせが届いた方へ

あなた、もしくはあなたのまわりに「特定保健指導のお知らせ」が届いた方はいらっしゃいますか？ 突然のお知らせに驚かれた方も多いかもかもしれません。どんな人が対象で、どんな内容か見ていきましょう！
今回はダイハツ社内での特定保健指導の内容です。

俺、こないだこんな手紙が来たんだよ。

おっ、メタボリックシンドロームって書かれていますよ、カエルさん！

1

お腹は最近でできたけど、そんなに太っているとは思ってなかったけどなあ。なんでひっかかったかなあ??

カエル様 グローバル人事部
安全衛生保健部
ダイハツ健康保険組合

特定保健指導のお知らせ

<あなたの健診結果>

腹囲90 cm、BMI 27 . . .
中性脂肪164 血圧128/78
血糖値 98

特定保健指導を
・受けます ・受けません

2

お教えしましょう！
メタボリックシンドロームは、特に**内臓脂肪**に着目した考え方で、肥満（特に内臓脂肪蓄積による）の人が糖尿病、高血圧、脂質異常などの生活習慣病になる危険因子を2つ以上あわせ持っている状態のことをいうのよ。
肥満を解消することで糖尿病、高血圧、脂質異常もいっしょに改善しますよ♪

肥満=腹囲:男性85 cm・女性90 cm以上

危険因子が2つ以上重なる状態

血糖値が高め
血圧が少し高い
脂質の値がやや異常

狭心症
脳梗塞
動脈硬化の危険

タバコは動脈硬化を促進!

メタボリックシンドローム

3

あれ!? 血液検査は中性脂肪(脂質)しかひっかかってないぞ! 危険因子が1つなのに指導対象なのかい? ひどいなあ~。

カエルさん、タバコ吸っているからちやいます?喫煙者は危険因子が1つでも特定保健指導対象になるって書いていますよ。

4

あ、そ、そう(汗)。

カエルさん、今年からメタボリックシンドローム(予備群も含む)の人は、保健師さんや栄養士さんが生活のなかで何をとりくんだりいいか、いっしょに考えて励ましてくれるみたいですよ。

へえ、一人で取り組むより心強いね! 保健指導を受けてみようかな♪

5

対象者

腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上で、かつあてはまる危険因子が

- ・2つ以上あると→**メタボリックシンドローム**
 (*喫煙者は危険因子が1つ以上でメタボリックシンドロームと判定される)
- ・1つあると →**メタボリックシンドローム予備群**
 (服薬治療中の方は、治療行為を優先するため特定保健指導のご案内はしておりません)

特定保健指導
が受けられます♪

特定保健指導とは

事業所によって展開方法が異なります

対象の方には、定期健診約1~2ヵ月後、結果とは別に下記のようなお知らせが来ます。

カエル様 グローバル人事部
安全衛生保健部
ダイハツ健康保険組合

特定保健指導のお知らせ

<あなたの健診結果>

腹囲90cm、BMI 27 . . .
中性脂肪164 血圧128/78
血糖値 98

特定保健指導を
・受けます ・受けません

特定保健指導の希望を書き、切り取り線から下部分を**保健師宛で返事**をする。

特定保健指導を
・受けます ・受けません

「池1 健保
保健師行き」社内便で返送する

初回面接(30分間)

- 面談日程のお知らせが届きます。
- 保健師（もしくは栄養士）が皆さまの現状に合わせ、より健康的な生活を送っていただくためのアドバイスをを行います。これからの目標をいっしょに考えましょう。

受けるを希望した場合



健診の直前にメール(手紙)をします

1年後 定期健康診断

健診の結果はどうだったでしょうか？
1年前とは違う自分になれているか楽しみですね♪

6ヵ月後 面接

もう一度保健師（もしくは栄養士）と話し合い、振り返りをしましょう。
体重と腹囲をもう一度測定します。

ぜひ返事をください

1週間後、その後月に一度、メール、手紙がきます！（メタボリックシンドローム予備群の方は、初回面接のみ）

バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を少しずつ心がけることで内臓脂肪を減らし、脳梗塞や心筋梗塞を防ぐことができます。後日、健康保険組合（保健師）から連絡が来たら保健指導を受けてみましょう！

詳しくは健保ホームページをご確認ください。
また、各事業所の特定保健指導に関するご相談があれば、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
保健師専用 TEL (072) 754-3603 内線661-4988

ファミリー健診 (特定健診)

のご案内

お申込受付中!



- 【基本健診】・診察・身体測定（身長、体重、腹囲、血圧など）・尿検査
 ・胸部レントゲン・心電図・血液検査（貧血、血中脂質、肝機能、空腹時血糖）
- 【希望健診】・子宮がん検診・胃レントゲン（40歳以上）・大腸がん検診（40歳以上）
 ・乳がん検診（保健センターでは実施なし）

自己負担 1,000円

対象者：ダイハツの保険証（カード）をお持ちの
 ・30歳以上の配偶者
 ・40～74歳のご家族の方



症状がないから…と先延ばしせず、ぜひ年一度の受診をおすすめいたします

地区	健診会場	実施時期（女性）	（男性）	申込方法
池田地区	ダイハツ保健センター	4月～通年（毎週金曜日） と 10/29（水）	毎週月曜日 毎週水曜日	お電話で健保に予約を ↓ 「申込書」を健保へ送る
※ 近畿地区	巡回健診 （近畿地区の各会場を巡回） （すでに皆さまにメールやチラシ 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。）	7月～翌年2月（実施日指定）	京都府と兵 庫県の一部 で可能	①まずは委託機関へお 電話を。※1 （希望日の空き状況をご 確認下さい） ②「申込書」を健保へ 送る

※京都・滋賀地区の方は、巡回健診をご利用ください

※1（委託機関）
 京都工場保健会家族健診係 TEL: (0774) 48-1290

集合契約健診（健保連が代表で取りまとめ、契約する全国共通のしくみ）も受けられます

お近くの契約医療機関での健診を希望される方は、ダイハツ健康保険組合が「受診券」を発行いたしますので、下記お問い合わせ先までご連絡ください（健診内容は特定健診項目です）。

申込書送付先およびお問い合わせ先

〒563-0045 大阪府池田市桃園1-2-13
 ダイハツ健康保険組合 健診係宛
 外線電話 (072) 752-3008
 内線電話 661-4990

詳しくは、健保ホームページに掲載しております。
 ⇒ <http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/>
 ホームページをご覧になれない方は、ご連絡いただければ、詳しい案内を送ります。

ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリング

みなさまのからだところの健康管理にご活用ください（ダイハツ健保組合員に限ります）

当組合
専用番号

0120-921420

通話料
無料

プライバシー
厳守

携帯電話・PHS
からでもOK!



Web 健康相談

<http://www.familycarenet.com/kenkou>
 専用コール番号 921420 を入力してログイン

ダイハツ保健センター

を上手に利用しよう!



家族の方も
受診ができる

ダイハツ保健センターの診療項目(平成20年10月現在)

曜日	月	火	水	木	金
午前	内科	内科	内科	内科	内科
	放射線科	心療内科	放射線科	眼科	腹部エコー
午後	腎外来	内科	内科	糖尿外来	糖尿外来
	耳鼻科	整形外科	眼科	内科	内科

たとえば、こんな利用方法があります<眼科の場合>



あなたは知っていましたか?

とりあえず、病院へと思っても、予約していなければ、受付から数時間かかることはめずらしくありません。そんなときは、ダイハツ保健センターを利用してください。

社内電話等で簡単に予約でき、待ち時間がほとんど解消できるのでは…。駅から徒歩1分という便利さも見逃せません! なお、眼鏡処方等是对应しておりませんので、予約時にご確認ください。

ダイハツ保健センター

外線 072-751-2600
内線 661-2931

〒563-0041 大阪府池田市満寿美町2-25
阪急池田駅から徒歩1分

第2回

ヘルシー料理教室が

行われました!



開講挨拶、講義風景

藤原教授(大阪青山大学)の「夏バテ防止の食生活」についての講義を参加者全員が真剣に聞きました!



料理実習風景

葉菜の会スタッフ、青山大学実習生も加わり、和気あいあいと楽しい雰囲気の中、ヘルシー料理を作りました!

ヘルシー料理教室は、健康保険組合とダイハツ工業 人事企画室と安全衛生保健部との連携により、「食」という切り口から従業員と家族の健康を促進するために企画されています。当企画では、大阪青山大学および葉菜の会(池田の栄養士の会)のご協力を得ており、ダイハツを超えた協力体制のもと、食育推進の中心的取り組みとなっております。

今回、第2回ヘルシー料理教室を7月27日(日)大阪青山大学にて下記のコンセプトで開催いたしました。

- (1) 現場で働く人をターゲットとしたメニュー設定
- (2) 食材や調理方法の工夫で摂取カロリーを抑制できる
- (3) 夏に向けてのメニュー
- (4) 手軽に家庭でも調理できる

当日は、大人28名、子ども10名とたくさんの方々が参加されました。今後も引き続きヘルシー料理教室を開催してまいりますので、日頃の食生活について気になる方はご家族みんなぜひご参加ください。

ラコンテ有馬 秋の昼食プラン

紅葉を見ながら温泉やプール、おいしいご飯を楽しみませんか。

平成20年11月1日(土)~11月30日(日)
(カレンダー参照)

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	×	×	6	7	8	9
×	×	12	×	×	15	16
×	×	19	×	×	22	23
24	×	×	×	×	29	30

- 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
- お子様ランチ 1,000円



お風呂・
プール・カラオケの
利用ができます

※お部屋の利用はできません



料理の内容は、変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

お問い合わせ先

ダイハツ健康保険組合 梶岡まで

【外線】072-752-3008

【内線】661-4990

こんにちは
保健師です

髪友



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

今回のテーマは『髪』。髪は、その人の個性を表すものであり、男女問わず、髪にこだわる人は多いですね。この私たちの『髪』、鏡に映る姿だけではなく、「健康のバロメーター」「健康の履歴書」とも言われ、体調不良やストレス過多など、こころや身体の状態もあらわしてくれます。夏の強い紫外線を受けた髪は、この季節「抜け毛の秋」とも言いますね。ストレスが原因で、「円形脱毛症」なんてことも…。さあ、まずは『髪&頭皮チェック!』から

～1、2本抜いて、チェックしてみてください～

- 髪の毛先から根元に向かってなでると、引っかかる。 頭皮に弾力がなく、硬い。
 引っ張ると切れやすい。 フケ、かゆみがある。

チェックが多いほど、髪が傷んでいる証拠！いかがでしたか？

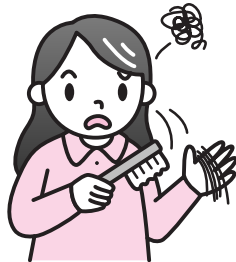


紫外線は最大の敵

紫外線は、髪の毛の水分を保つ役割である「たんぱく質」を壊す作用があり、髪の毛のパサつきや切れ毛の原因になります。この紫外線が髪の中に入るのを防いでくれるのが「メラニン」という色素。日本人の黒髪には、このメラニン色素が多く、紫外線の防御力は高いのですが、カラーや脱色をしてメラニンが少ない人は紫外線対策が必要です。日ごろの髪の毛の手入れや帽子・日傘を使うなどを心がけましょう。

ストレスと髪

ストレスを感じると、血管が収縮し、血流量が低下します。その結果、頭皮や髪の毛の毛細血管まで栄養が行き届かなくなり、抜け毛や円形脱毛症を引き起こしてしまうことも。また、強いストレスで、メラニン細胞が壊れ、髪が真っ白になることもあるのです。健康で美しい髪のためにも、日頃からなるべくゆったりとした気持ちで過ごしたり、気持ちよく身体を動かして、ストレス発散を心がけましょう。



～髪のための健康のために～

髪を不健康にする生活習慣は、食生活の偏り、睡眠不足、喫煙、深酒 etc…また、シャンプーやドライヤーも、使い方によっては、髪に悪い影響を与えます。髪のための健康のためにできること、ご紹介します。

★バランスよく食べて…

髪は身体他の器官と同じように、血液から運ばれる栄養分で作られています。でも、その栄養分が髪や肌には運ばれるのは一番最後。食事ですっかり栄養を摂らないと、髪まで栄養が届かず、健康な髪はつくられません。

基本は、バランスよく栄養を摂ること。その上で、「おすすめ食品」も心がけてみましょう。

おすすめ食品

髪の毛の主成分「ケラチン(たんぱく質の一種)」

大豆、いわし、肉、卵

頭皮の血行アップのためには「ビタミン」

小松菜、ほうれん草、ごま、紅花油、ナッツ類

髪の毛のつやとほりのために「ネバネバ食品」

ワカメ、昆布などの海草類、山いも類、納豆、オクラ

*髪に悪い食品とされるのは、“動物性脂肪の多い食べもの”
“塩分を多く含んだ食べ物”。取りすぎないようにしましょう。

*お酒を飲み過ぎると、肝臓が弱りますが、実はこの肝臓、髪の毛を構成する栄養素＝たんぱく質をつくる臓器なのです。

★ぐっすり眠って…

睡眠は、身体のリカバリー時間です。寝ている間に、昼に受けたダメージなどを修復してくれます。睡眠が不足するという事は、髪の毛の修復も手薄になるということなんです。

また、髪が一番成長する時間＝22時～夜中の2時。この時間は、成長ホルモンが大量に分泌される時間で、できればその間は、熟睡したいですね。

『髪』を大切にすることは、こころと身体を大切にすることにもつながります。最後に、髪のお手入れについて。毎日のシャンプーで心がけてみてください。

★髪にやさしい・シャンプー・&・ドライヤー

1. シャンプー前にブラシでほこりを落とす。
2. 使うお湯は、ぬるま湯(38℃くらい)で。
*熱すぎるお湯はNG!
3. シャンプーはまず手のひらであわ立て、指の腹でマッサージするように地肌から念入りに洗う。
4. リンスやトリートメントは、毛先を中心に髪にだけつける。
5. すすぎはしっかり。最後は、タオルで水分を拭きとりましょう。
ドライヤーは20cm以上離し、こまめに動かしながら手早くかけ、生乾きで眠らないように!



家族で楽しむスポーツの秋 ファミリーエクササイズ

さわやかな秋の休日には、家族みんなで体を動かしましょう。
自然の中で心も体もリフレッシュできるトレッキングは
レクリエーション感覚で楽しめる健康エクササイズです。



トレッキングとは？

トレッキングとは、気楽な山歩き・自然散策です。登山とは違い、頂上をめざすことが目的ではありません。



トレッキングの健康効果

トレッキング(山歩き)は、ゆっくりと長い時間、体を動かし続ける運動、つまり有酸素運動です。森林の中の清浄な空気を大量に呼吸できるトレッキングは、血液を浄化しながら新陳代謝を活性化させ、体の老廃物を効果的に排出できます。また、自然にはさまざまな心理的リフレッシュ効果もあります。

体への効果

- 体脂肪を落とす
- 筋力がつく
- 心肺機能が鍛えられる
- バランス感覚がよくなる

心への効果

- 森林による癒し
- ストレス解消
- 脳の働きが活発に
- コミュニケーションが深まる



コースの選び方

家族でトレッキングを楽しむためには、何よりも無理をしないことが大切です。頂上をめざす必要はありません。ほどよい場所までのコースを設定しましょう。

コース設定のポイント

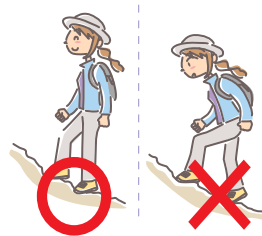
- 歩く所要時間は4時間30分以内
- 1日の高低差は600m以内
- 遊歩道や登山道が整備されていること
- 急な坂道が少ないこと
- バードウォッチングや温泉など、山歩き以外の楽しみも盛り込む



トレッキングのコツ

● 登り方

斜面にへばりつくようになるのは悪い姿勢。重力に対して垂直な姿勢に。



● ペース

歩くペースは子どもなどもっとも遅い人を基準にしましょう。

● 補給

こまめに栄養補給ができるように、チョコレートなどのおやつを持ってきてすぐに取り出せるようにしましょう。



● 持ち物

荷物が多すぎると腰に負担がかかります。特にまだ骨格の固まっていない子どもには、重い荷物は背負わせないように。

必須アイテム



● 休憩

目安は50分ごとに10分の休憩。あまり長く休みすぎると、体が冷えてしまいます。

