

ダイハツ健康保険組合

# 健保だより

2008  
夏  
No. 85



ご家族のみなさんとともに読みください

# 「脱・メタボ対策について ～誰にでもできる生活習慣改善～



日 時：5月14日（水）15時30分～16時30分  
場 所：本社新館大ホール  
講 師：産業医 瀧本保健センター長代行  
聴講対象：DK役員、M職、労組代表の方々

ダイハツ工業幹部研修会の一環として「脱・メタボ対策について」を開催しました。研修会はダイハツ健康保険組合のメタボ健診のキックオフを兼ねたものになり、その趣旨を奥村理事長が挨拶のなかで説明し、その後、瀧本保健センター長代行の講演となりました。奥村理事長の健康づくりの秘訣や瀧本保健センター長代行のダイハツ社員のメタボの傾向分析など興味深いお話を聞くことができました。

## ●奥村理事長挨拶主旨



副社長ではなく、ダイハツ健康保険組合理事長ということで挨拶された奥村理事長。特定健診の実施については、「義務づけられているからといって強制的にするのではなく、自分の健康は自分で守るということが基本。健康で元気で明るく仕事をしていただかないと会社の発展はありません。健保組合としても安全衛生保健部とともに全社をあげて健康対策

や雰囲気づくりのサポートしていく」と述べされました。

この後、24年間体重がほとんど変わらない、メタボとは無縁のご自身の健康づくりを紹介され、その内容に会場では感嘆の声が上がっていました（別表参照）。奥村理事長は、歩かないことが怖くなる「ウォーク・ホリック」状態だそうで、少々の雨や寒さでも歩かれるそうです。

最後に、「社員の皆さんには、健康で充実した日々を過ごすためにも今回の講演を機会にメタボ対策に取り組んでください」と締めくくられ、瀧本保健センター長代行を紹介されました。

## 私の健康法

- 朝起きるとすぐに干しこいたけをつけた水を飲む（朝起きてすぐに400ccの水を飲む）
- その後、腹筋200回、腕立て伏せ11回、スクワットを40回実行する
- 朝食は野菜ジュースとミルクとトースト（何もつけない）のみ
- 夕食はどんぶり一杯の生わかめか生野菜を食べてからご飯、みそ汁、焼き魚という程度
- 平日にアルコールは家では飲まない（仕事で飲むことが多いので）
- 平日、食後に45分ほど歩く（土日は90分、1万歩以上歩く）
- 歩くときは、気分転換のために楽しい前向きのテーマを考えながら歩く  
(ときには、仕事上のテーマを考えながら歩くと、いいヒントが得られることがある)

## ●瀧本保健センター長代行講演主旨

大きなテーマは次のとおりです。

1. メタボリックシンドロームとは？
2. ダイハツにおける  
メタボリックシンドロームの現状
3. ダイハツ京都工場における脱・メタボ対策
4. 特定健診・特定保健指導とは？
5. 脱・メタボ対策～心がけるべきことは？

2と3については、2005年度からダイハツ京都工場で腹囲測定を含む特定健診を前倒しで実施し、その結果を報告されました。当時の京都工場では、メタボに該当する方が健診対象者の10%となっており、厚労省が発表している数値より優秀な結果でした。その中でも男性でM職、アルコール好きな方にメタボの傾向が強かったとのことです。そして、現場で働いている方よりも事務職などの間接部門の方のほうが2倍弱多くなっており、運動不足が影響しているということでした。



脱・メタボ対策としては、メタボ該当者を指導する高リスクアプローチだけでなく、「健康ニュース」の作成、体力測定の定期的な実施、社員食堂でのカロリー表示、ヘルシーメニュー



一の提供、喫煙室・喫煙コーナーの設置などの集団アプローチを実施しました。その結果、メタボ該当者の約30%（47人中14人）が1年後には脱・メタボを達成しましたが、LDL（悪玉コレステロール）値が高い方や喫煙者は脱・メタボが難しい傾向にあるという報告がありました。

出席したメタボ予備群の方（？）がいちばん関心のある「脱・メタボ対策～心がけるべきことは？」については別項をご参照ください。



## 脱・メタボ対策～心がけるべきことは？

### 1 ウエスト径を減らすためには…

- 高脂肪、高ショ糖、高カロリー、低纖維食に注意！
- アルコールはほどほどに（ビールなら1日500ml、日本酒なら1日1合、ウィスキーならダブル1杯）
- 「ウエスト日記」をつけよう！

### 2 一無（禁煙）、二少（少食、少酒）、 三多（多動、多休、多接…多くの人に接する）をおススメします。

### 3 長続きのコツは…

- 無理に100点満点をめざさない
- 自分の性格・タイプに合わせて
- 小さなことからコツコツと
- 今日がダメでも、明日から再び
- あわてず、あせらず、あきらめず

日本肥満学会「神戸宣言2006」は、まずは3kgの減量、3cmの腹囲の短縮を実現する「サンサン運動」を提案しています。

## 健康保険扶養認定基準について

平成 20 年度からの健康保険扶養認定にかかる基準を下記のとおり変更します。今年度より年齢別に収入限度額が違いますのでご確認ください。

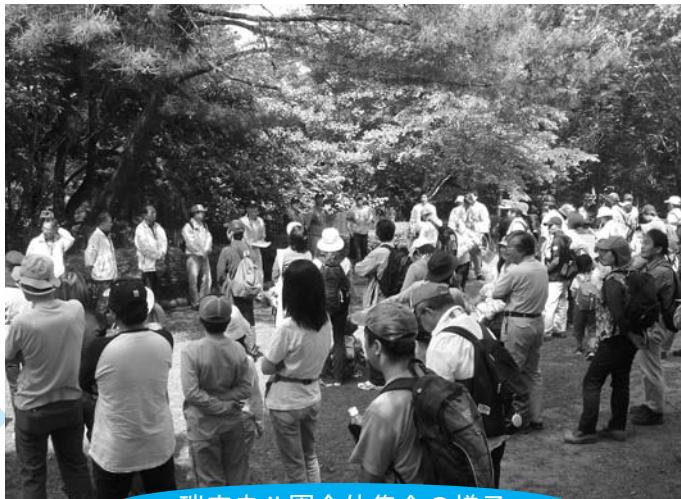
1. 収入限度額 60歳未満 年収130万円  
60歳以上 年収180万円

2. 認定基準の変更 申請者の退職金を収入額に加算しない  
(従来は退職金を生計費として判断、扶養認定していましたが、今後は一時所得と考え、退職金の有無を問いません)

### 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 杉山宛  
外線電話 (072) 752-3008  
内線電話 661-4990

## 健康ウォーキング大会が行われました!



瑞宝寺公園全体集合の様子

4月から特定健診、特定保健指導が始まりました。健康保険組合では、メタボ対策の「運動」に注目し、「歩く」という習慣をつけていただくため、6月1日(日)に有馬で「健康ウォーキング大会」を開催しました。

当日は、応募120名の中から家族を含む70名の方々に参加いただきました。ご参加の方のアンケートでは、84%の方から「今後ウォーキングを習慣づけたいと思った」というご回答をいただきました。アンケートでのご意見・ご感想を元に、今後も「健康ウォーキング大会」を開催してまいりますので、運動不足の方はぜひご参加ください。

- 有馬温泉街散策コースには、ボランティアガイドの方が各班に1名ずつご同行され、参加者は有馬の歴史案内等を聞きながらウォーキングを楽しみました。



有馬温泉街散策コースの様子

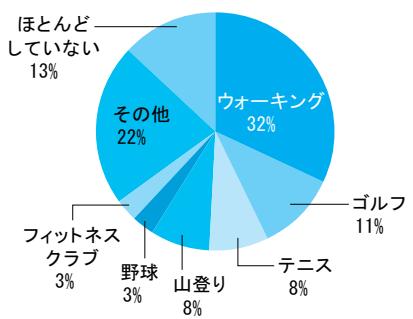
- 有馬温泉癒しの森散策道は、少々険しい山道ではありましたが、自然を満喫しながらのウォーキングとなりました。



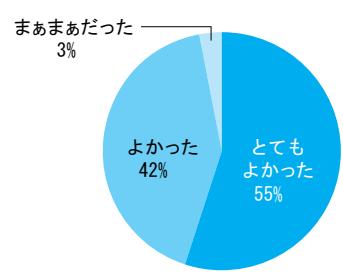
有馬癒しの森散策道の様子

### 健康ウォーキング大会アンケート結果（一部）

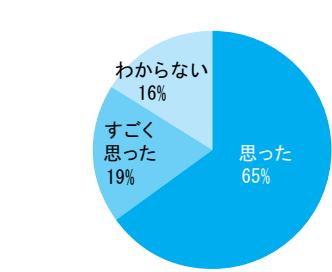
Q. 日頃、主にどのような運動をしていますか？



Q. 全体を通しての感想はいかがでしたか？



Q. 今後ウォーキングを習慣づけたいと思われましたか？



# ファミリー健診(特定健診)のご案内

従来の配偶者健診から名前が変わりました!!

今年度からは配偶者(30歳以上)はもちろん、ご家族の方(40歳以上の被扶養者)についても対象となります。

自己負担は1,000円

年に一度の受診をおすすめいたします

お申し込み受付中!!

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6/30(月)・7/30(水)・9/29(月)・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
	ダイハツ企業年金基金会館	9/21(日)・9/27(土)		
滋賀地区	サンヒルズ甲西(湖南市)	8/20(水)・9/7(日)	9/7(日)	①まずは委託機関へお電話を。(希望日の空き状況をご確認) ※1 ②「申込書」を健保へ送る
	エスポワール野洲(野洲市)	8/21(木)		
	アクティ近江八幡(近江八幡市)	8/22(金)・8/31(日)・9/14(日)	9/14(日)	
	サントピア水口(甲賀市)	9/20(土)		
東京地区	第一健康相談所健診センター(千代田区)	7/1(月)~8/29(金)	左記と同じ	
近畿地区	近畿地区的各会場を巡回  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	京都府と兵庫県の一部で可能	

※1 京都工場保健会 家族健診係 (0774) 48-1290

## 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 德永宛  
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。

只今  
整備中

## 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、現在整備途上です)

【健診会場】全国的な範囲の健診機関

【健診時期】今年秋以降を予定

## 特定保健指導について

健診の結果により、必要のある方に對して『特定保健指導』を実施いたします(詳細については別途ご通知)。

# ・ファミリー歯科健康相談・歯科健診のご案内・

## 受診費用

小学生以上300円(未就学児童は無料)。受診費用は給与控除(10月)させていただきます。



詳しくは、後日メールまたはチラシでご案内させていただきますのでご覧ください。なお、チラシについては各事業所にて入手してください。

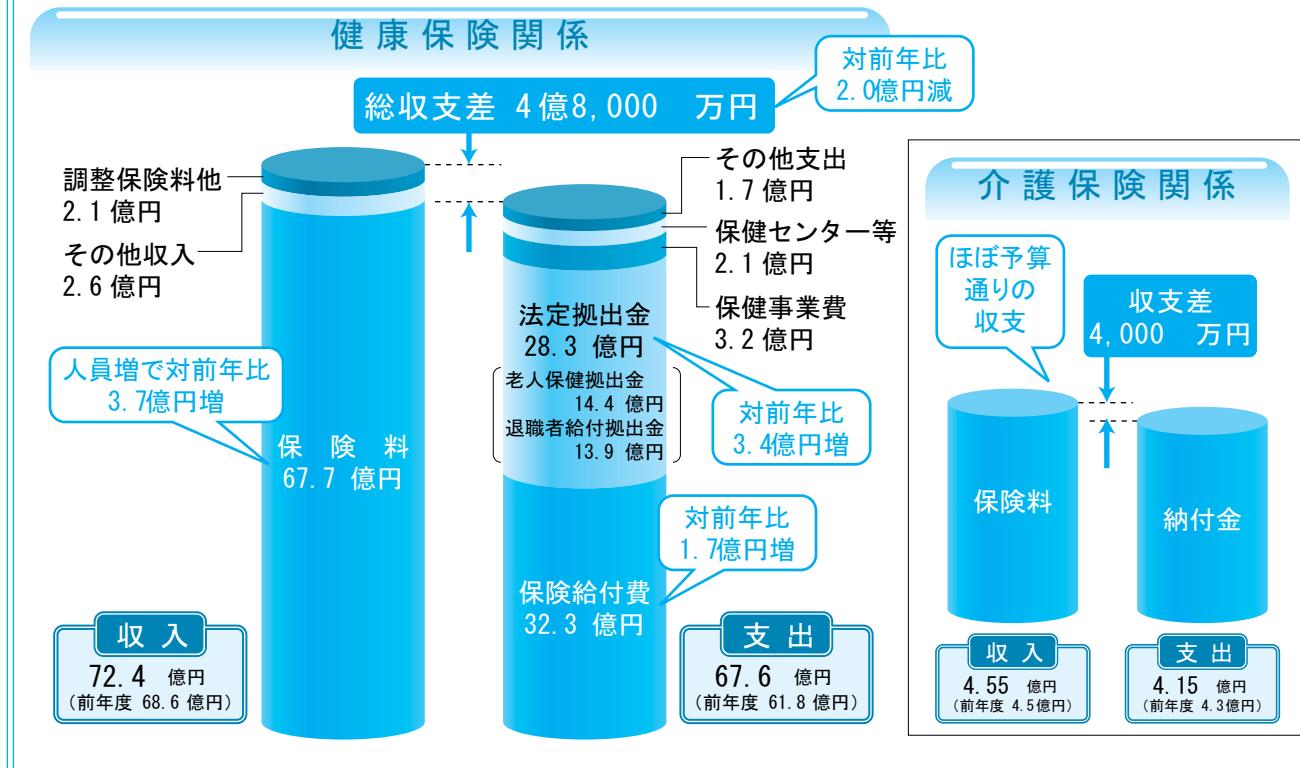
## 実施日と会場

実施日	会場	申込締切日
8月24日(日)	●豊中市立市民会館 B1F 第1会議室(豊中市)	8月6日(水)
	●松原商工会議所 3F 会議室(松原市)	
8月30日(土)	●北大阪商工会議所 4F 中ホール(枚方市)	
	●寝屋川市立市民会館 2F 第1会議室(寝屋川市)	
8月31日(日)	●宝塚商工会議所(ソリオ2) 6F 第1-2会議室(宝塚市)	8月20日(水)
	●ダイハツ企業年金基金会館 B1F ホール(池田市)	
9月6日(土)	●阪急ターミナルビル 17F ふじの間(大阪市)	8月27日(水)
	●吹田市立勤労者会館 2F 大研修室(吹田市)	
9月14日(日)	●高槻商工会議所 4F 大ホール(高槻市)	9月3日(水)
9月20日(土)	●ダイハツ企業年金基金会館 B1F ホール(池田市)	
	●堺市産業振興センター 2F 小ホール(堺市)	
9月21日(日)	●大阪府立体育馆 B1F 第4会議室(大阪市)	9月10日(水)
	●茨木商工会議所 5F 大ホール(茨木市)	
9月28日(日)	●東大阪市立市民会館 5F 第5会議室(東大阪市)	9月17日(水)
	●アステ川西 6F アステホール(川西市)	

# 平成19年度 黒字幅は縮小

経常収支が黒字となりましたが、前年度に比べて黒字幅は縮小しました。  
平成19年度決算が、6月20日開催の組合会において承認されましたので、その概要をお知らせします。

## 平成19年度 収入支出決算



## 夏休み特別企画！ ラコシテ有馬

### プール & 温泉

(11:00～15:30)

利用料500 円 (7歳未満無料)



7月19日(土)～8月24日(日) (休館日および休館日の翌日を除く)

### 昼食メニュー

(11:30～13:00)

●カレーライス(サラダ付)	500 円	●たこやき(10ヶ入)	300 円
●うどん(おにぎり付)	500 円	●焼きおにぎり(3ヶ入)	300 円
●ピラフ	500 円	●冷やしそうめん	300 円
●牛丼(みそ汁付)	500 円	●ミニホットドッグ(ジュース付)	300 円
●やきそば	500 円	※やきそば、たこやき、焼きおにぎりは当日注文も可。 ※食べものの持ち込みはご遠慮願います。	

カラオケ(1曲 100円)も利用できます

ご予約は、3日前までに健保組合まで

予約先 外線 072-752-3008 / 内線 661-4990 健保組合が夏季休暇中につき、8月8日～16日の申し込みは  
ラコシテ有馬まで(休息パックのみ)  
ラコシテ有馬 電話 078-903-4315

## 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

こんなにちは  
保健師です



# 夏を楽しむために

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

夏、真っ盛り。タイトルに「夏を楽しむために」と書きましたが、なかなか難しいことですね。1年のうちでも過ごしにくいこの季節ですが、「こころ」と「からだ」のコンディションをととのえたいものです。そのための衣・食・住にまつわる工夫を紹介します。



## 「夏の装い」「住環境」

外は暑いのに、建物の中は空調で冷えびえ…。夏カゼをひいている人は、いませんか？朝夕と日中の温度差も大きいので、「着るもの」「空調」にも一工夫を。

### 自分でできる温度調節

オフィスでは女性が、ストールやひざ掛け、薄手のカーディガンを上手に活用しているのを見かけます。クーラービズもだんだんと定着してきつつありますが、長袖・ネクタイの男性との体感温度差もあります。風とおしのよい服（熱の放散がよい服）吸汗のよい下着などを選ぶことも、自分でできる温度調節です。

### 「首」がポイント

涼を求めるこの時期ですが、体の中でも「首」と名前の付くところは、冷やさないようにしましょう。襟元にスカーフが一枚あるだけでも、保温効果が期待できますし、逆に首元や袖口（手首）を開けると涼しく感じます。また、汗をかきやすく、たまりやすいのも首周辺です。そのままにしておくと、汗が乾くときに熱を奪い「冷え」につながります。

### 夏こそ、入浴

夏場はシャワーだけ、という方もいらっしゃいますが、夏こそ入浴！時間があるときや週末など、「こころ」も「からだ」もゆったりできる時がさらにおススメです。ぬるめのお湯で半身浴。じんわり汗がにじんできたら、入浴効果もはじめています。足の裏や、ふくらはぎ、手のひらなど普段よく使っているところをマッサージすると、筋肉も疲れもほぐれます。好きな色や香りの入浴剤で一日の疲れと汗を流してリフレッシュしましょう。



## 「食」

暑い日が続くと、冷たい飲みものや食べものを多くとりがちですが、それが元で体調不良を起こしている場合もあります。

冷たいもので胃腸を冷やし、一度にたくさん飲むことで、消化吸収能力を低下させたり、食欲不振の原因になります。

### 飲みもの

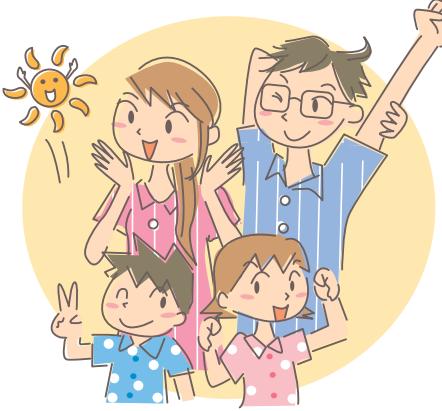
熱中症や脱水など、予防するためのスポーツドリンクにも落とし穴があります。清涼飲料水と呼ばれる飲みものには、糖分が多く含まれています。汗で失われた水分・電解質を補うのと同時に、大量の糖分も体の中に取り込まれます。これが「体のだるさ」や「食欲低下」を招いています。カゼをひいて、食べものがのどを通らないとき、運動や労働でたくさんの汗をかいしたときなど、時間や量を決めて飲むのがお勧めです。脱水予防のためにも、のどの渇きを感じる前に、こまめに水分をとりましょう。冷たい麦茶や、飲みものばかりが恋しくなりますが、あたたかい緑茶は飲んだ後に体温を下げるという働きがあります。目的や用途にあわせて上手に飲みものを選びたいですね。



### 夏の食べもの

太陽の光をいっぱいあびた夏野菜には、体を冷やすという夏にぴったりの自然の働きがあります。旬の野菜や、土用の丑の日に食べる「うなぎ」、豚肉・大豆には、ビタミンも豊富。エネルギーや老廃物の代謝不良をととのえて、疲れもとってくれます。不足しないように、夏は意識してとりたいですね。

夏休みや花火大会、夏祭りなど、夏のイベントも盛りだくさんです！コンディションをととのえて、自分なりの「夏の楽しみ方」を探してみませんか？



# 家族で元気に夏を乗り切る! 快適睡眠のススメ

蒸し暑くてなかなか寝つくことができない、夜中に起きてしまうなど、寝苦しい夏の夜。睡眠不足は夏バテの一因にもなり、すこやかな日常生活を送るには快適な睡眠が必要です。ぐっすり眠って家族みんなで暑い夏を乗り切りましょう。

## 睡眠はなぜ大切な?

睡眠中は、体を休めるだけではなく脳の休息と回復、免疫系や代謝系の活性化など、多くのことが行われています。また、「寝る子は育つ」といわれるよう睡眠中には成長ホルモンが分泌され、細胞の分裂や増殖を促し、傷ついた組織を修復しています。最近では肥満や生活習慣病にも睡眠が影響するといわれ、私たちが思う以上に、重要な生理現象なのです。

## 眠りのメカニズム

睡眠にはノンレム睡眠とレム睡眠があります。眠りにつくとまず訪れるのがノンレム睡眠で、これは脳も眠る深い睡眠。その後、体は眠っていて脳は起きている浅い眠りであるレム睡眠に移行します。睡眠は、この2種類の睡眠で構成された約90分のサイクルを一晩に4~5回繰りかえします。レム睡眠は目覚めの準備状態でもあり、このときに目覚めるとすっきり起きられるようです。

## 快適な睡眠のために

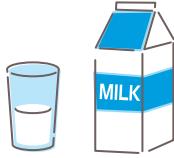
- 室内を適度な温度と湿度に保ちましょう。エアコンのタイマーなどをうまく利用し、冷やし過ぎないように注意。
- カフェインの摂取、喫煙など強い刺激を避けましょう。眠る前には軽い読書や音楽、入浴、アロマテラピー、ストレッチなど自分に合うリラックスを。
- 不快な音や光を防ぐ環境づくりや体に合った寝具を使うなどの工夫をしましょう。
- 生活リズムを整えましょう。朝は自然の光を取り入れて体内時計のスイッチをオンに。

## 「食べる」ことで快適睡眠



### ●玄米●

興奮を抑える効果がある抑制性神経伝達物質、アミノ酸の一種「ギャバ」が含まれる。



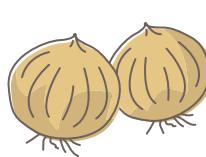
### ●牛乳●

鎮痛、精神安定などに効果がある「セロトニン」をつくる「トリプトファン」が含まれる。



### ●ハーブティー●

香りによるリラックス効果がある。またハーブの種類によって不安や緊張の緩和などさまざまな効果が期待できる。



### ●タマネギ●

催眠効果のある「硫化アリル」が含まれ、疲労回復、神経の鎮静化などにも効果がある。

