

ダイハツ健康保険組合

健保だより

2008

冬

No.83



ご家族のみなさんとともにお読みください

新年のご挨拶

いよいよ健康づくり改革本番 ～メタボリックシンドローム対策～



ダイハツ健康保険組合
理事長 奥村 勝彦

あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

昨年の夏以降、原油価格の高騰・サブプライム問題に起因した米国経済の減速懸念から世界同時株安・円高の進行など、世界経済は厳しい状況で推移しました。今年も予断は許されないものの、景気拡大の明るい一年であることを期待したいものです。

さて、少子高齢化を背景とした社会保障給付費の増大は今後ますます加速度を強めつつありますが、国民皆保険の恒久的な維持をめざし、平成18年6月に医療制度改革関連法が成立し、「メタボリックシンドローム対策」、75歳以上を対象とした新しい高齢者医療制度、出産手当金および傷病手当金の支給額引き上げ、標準報酬の上下限の拡大、標準賞与額の上限見直し、などが順次施行されています。

なかでもメタボリックシンドローム対策は、生活習慣病を少しでも早い段階で防ぐ予防活動により、健康を守ると同時に、増え続ける医療費の適正化を図ろうとするものです。

ダイハツ健康保険組合でも本年4月から、被扶養者を含む40～74歳の方を対象とした「特定健診・特定保健指導」を開始いたします。

具体的には健診結果をもとに必要な方に、生活習慣の改善につながる保健指導や情報の提供により「行動変容」をしていただき、新たな生活習慣を獲得していただくこととするものです。

この準備作業のひとつとして皆様方には昨年、全員対象の生活習慣アンケートや、配偶者の方を対象とした健診受診状況アンケートにご協力いただきありがとうございました。ほぼ全員の方からご回答をいただき、実施計画作成に大いに参考にさせていただきました。

この「特定健診と特定保健指導」を中心に健康づくりのしくみを用意し、今後数年にわたり順次ご案内してまいりますので、皆様にはおかれましては積極的にご活用いただき、健康でゆたかな充実した日々をお過ごしになられますようお願い申し上げます。

最後に、皆様のますますのご健勝、ご多幸をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

いよいよスタート!! (本年4月~)

特定健診・特定保健指導

40~74歳の人全員が対象です

特定健診・特定保健指導の対象は40~74歳の被保険者・被扶養者です。職場で働いているだけでなく、被扶養者である主婦の方なども対象です。健診・保健指導はすこやかで快適な毎日のために役立つもの。家事や子育てが忙しいからと健診を後回しにせず、必ず受診しましょう。

メタボリックシンドローム の概念導入

特定健診・特定保健指導では、メタボリックシンドロームの概念が導入されます。

特定健診の結果、血圧や血中脂質、血糖の異常の程度が軽くても、内臓脂肪型肥満や喫煙のリスクが重なれば、特定保健指導の対象となります。

あなたにあった 健康づくりを支援します

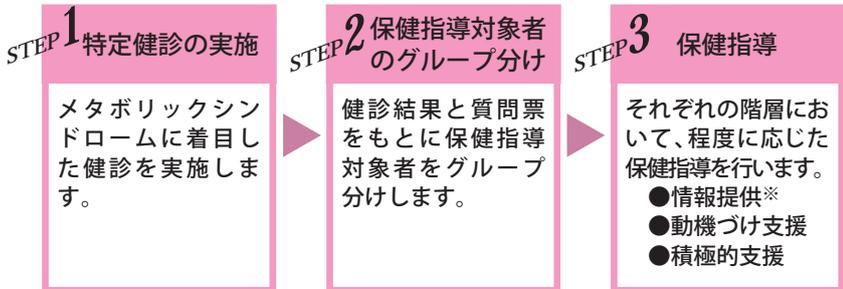
健診結果と質問票をもとに健診受診者のメタボリックシンドロームリスクを判定し、その程度によって3つの支援レベルを決めます。まず受診者本人に自分がどのレベルにあるのか認識していただき、そのレベルに合わせた保健指導を実施していきます。

保健指導

(3つの支援レベル)

- ①情報提供レベル
パンフレットやリーフレットで情報提供します。
- ②動機づけ支援レベル
一人ひとりに合った行動目標を立て実践できるように支援し6ヵ月後には生活習慣の改善状況について評価します。
- ③積極的支援レベル
(②の指導に加えて) 6ヵ月間継続的に支援します。

●特定健診・保健指導の流れ



※情報提供では、受診者全員に生活習慣改善のきっかけになる情報が提供されます。

階層化の判定基準

- ・腹 囲：男性85cm以上、女性90cm以上（それ未満でもBMI※25以上）
※BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
- ・血 圧：収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上
- ・血 糖：空腹時血糖100 / 以上またはヘモグロビンA1cの場合5.2%以上
- ・血中脂質：中性脂肪150 / 以上またはHDLコレステロール40 / 未満

平成20年4月法改正

75歳以上の方は**当健保組合から離れ**新しい制度に移ります。

*老人保健制度が廃止になり、65~74歳の「前期高齢者医療制度」と75歳以上の「後期高齢者医療制度」に生まれかわります。これにより、ダイハツ健康保険組合の加入者のうち、75歳以上の方は「後期高齢者医療制度」の被保険者になります（制度内容については当健保ホームページにも掲載しております）。



自分好みのお風呂を探そう

冬は家族であったか温泉ツアー



1日で世界中をひとめぐり スパワールド世界の大温泉

●すばわーどせかいのだいおんせん●

世界最大級のスケールを誇る天然温泉を備えた複合レジャー施設。4階がヨーロッパ、6階がアジアゾーンになっており、各ゾーンは男女月替わり。魚を見ながら入浴できる「アトランティス」をはじめ各国のお風呂が楽しめる。家族連れには、みんなで入れるファミリースパやウォータースライダーなどで遊べるプールもおすすめ。



活力ハーブのお湯などが楽しめる4階 ギリシャ

温泉
チェック!

泉質：単純温泉
効能：神経痛・筋肉痛・関節痛など



DATA

☎ 06-6631-0001 大阪府浪速区恵美須東3-4-24 24時間 (8:45~10:00館内点検)
大人2,400円~小学生以下1,300円~(1/4~3/31は入館料1,000円) ※予告なく変更の場合あり 休なし 地下鉄御堂筋線・堺筋線動物園前駅下車5番出口すぐ、JR大環状線新今宮駅下車東出口すぐ、南海電鉄南海本線新今宮駅より徒歩約5分 約310台(有料)

毎月お湯の種類が変わる日本温泉露天風呂



大きな赤い天狗がお出迎え くつき温泉 てんくう

●くつきおんせん てんくう●



2階の露天風呂の横に目印の赤い天狗が



木の柵に囲まれた庭から眺められる大浴場

森林公園「グリーンパーク想いの森」の中にある、天狗にちなんだ温泉施設。1階は、大浴場の「てんぐの湯」をはじめ星空を眺めながら入れる露天風呂などがある。地階は、水着着用の温水プールになっており、天狗の形がユニークな「てんぐぶろ」が名物。緑に囲まれた癒し空間でゆったりしたい人にぴったり。

温泉
チェック!

泉質：単純アルカリ泉
効能：神経痛・筋肉痛・関節痛など



DATA

☎ 0740-38-2770 (グリーンパーク想いの森) 高島市朽木柏341-3 10:00~21:00 (プールは19:00まで) ※受付はいずれも30分前まで 大人600円、3歳以上小学生以下300円(プールは別途料金必要) 月曜(祝日の場合は翌日、臨時休業あり) JR湖西線安曇川駅から徒歩約30分、朽木学校前下車、シャトルバスで約7分 約300台



ジャングル温泉でリゾート気分 しあわせの村 バーデハウス

●しあわせのむら ばーてはうす●

スポーツやキャンプなどもできる総合福祉ゾーンにある、「温泉健康センター」内の温泉施設。天窓から明るい光が差し込むドーム状の大浴場は、熱帯植物に囲まれてリゾート感が深う。そのほかにも寝湯や気泡湯など10種類のお風呂を完備。屋外のアスレチック遊具がそろう「トリム園地」も子どもたちに人気がある。

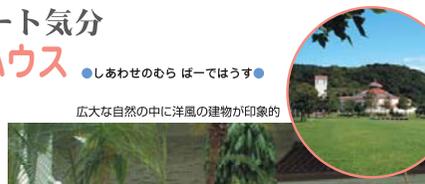
温泉
チェック!

泉質：単純弱放射能泉
効能：神経痛・筋肉痛・関節痛など



DATA

☎ 078-743-8040 神戸市北区山田町下谷上字中一里山14-1 10:00~22:00 (受付は21:00まで) 一般大人800円、中学生以下400円 [高齢者・障害者] 大人400円、中学生以下200円 2月の第3月曜~金曜(施工点検工事のため) JR神戸線三宮駅・神戸駅から市バスしあわせの村行きしあわせの村中央下車すぐ 約1,500台(有料) ※温泉利用者は半額



広大な自然の中に洋風の建物が印象的



緑の植物が開放感を演出する



海を望む自然の中でお湯めぐり 白浜温泉パーク 草原の湯

●しらはまおんせんぱーく そうげんのゆ●



現地に予約をすれば貸切で楽しめる家族風呂



目の青い海が美しい「あー絶景のお風呂」

山の斜面を利用した広大なアミューズメント温泉パーク。ミニ熊野古道として小道が設けられており、自然の中を散策しながら点在する湯船をめぐる。道中には茶屋や休憩処もあり、個々のペースで「湯遊び」を堪能できる。紀州ならではの梅樽を利用した豪快な露天風呂や海の見える「あー絶景かな温泉」など魅力的なお風呂が満載。

温泉
チェック!

泉質：含重曹塩泉
効能：リウマチ性疾患、運動器障害、切り傷など



DATA

☎ 0739-82-2615 西牟婁郡白浜町2927-553 9:00~22:00 (受付は21:00まで)
大人1,000円、小学生800円、幼児(3歳~)500円 休なし JRきのくに線白浜駅から明光バス三段壁行きで草原の湯下車、徒歩約5分 約200台

ラコンテ有馬

ボタン鍋 (1月31日(木)まで)

1人前 **3,800円** 肉追加 1,800円/人
 ※2人前からの注文となります

かに鍋 (2月29日(金)まで)

1人前 **3,000円** かに追加 1,500円/人
 ※2人前からの注文となります

びわ湖荘

味噌鍋 (2月29日(金)まで)

味噌鍋は、滋賀県北部の特産「とりやさみそ」を使用した郷土料理で、ちよっぴりピリカラのお味噌を使ったお鍋です。一度ご賞味ください。
 ※2人前からの注文となります。また、品数をおさえたリーズナブルな2,000円のお鍋もご用意できます。

1人前 **3,000円**

すき焼 **新メニュー!**

1人前 **3,000円**

※2人前からの注文となります。また、品数をおさえたリーズナブルな2,000円のお鍋もご用意できます。

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

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(3月)させていただきます。



詳しくは、すでに配布しました「ファミリー歯科健康相談・歯科健診のご案内」のチラシ(B4判・2頁・桃色)をご覧ください。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
1月27日(日)	●草津商工会議所 1F コミュニティホール(草津市)	1月16日(水)
2月2日(土)	●ダイハツ企業年金基金会館 B1Fホール(池田市)	1月23日(水)
	●姫路市立図書館飾磨分館 3F 第1会議室(姫路市)	
	●岩崎学園新横浜2号館 7F 704号(横浜市)	
2月3日(日)	●京田辺市商工会館 3F 301・302号(京田辺市)	1月30日(水)
2月9日(土)	●姫路市網干市民センター 1F 展示室(姫路市)	
2月10日(日)	●姫路市網干市民センター 1F 展示室(姫路市)	
2月11日(祝)	●神戸市勤労会館 2F 多目的ホール(神戸市)	2月6日(水)
	●姫路市網干市民センター 1F 展示室(姫路市)	
	●相鉄岩崎学園ビル横浜西口2号館 6F 608号室(横浜市)	
2月16日(土)	●豊島区立勤労福祉会館 6F 大会議室(東京都豊島区)	2月13日(水)
	●ダイハツ企業年金基金会館 B1Fホール(池田市)	
	●姫路市網干市民センター 1F 展示室(姫路市)	
2月17日(日)	●川崎市産業振興会館 4F AB展示場(川崎市)	2月13日(水)
	●JA共済埼玉ビル 3F 第12会議室(さいたま市)	
	●アクティ近江八幡 1F 多目的ホール(近江八幡市)	
2月23日(土)	●明石市立産業交流センター 4F 研修室(明石市)	2月13日(水)
	●ティーズビジネスタワー東宝ビル別館 5F 501・502号(東京都渋谷区)	
	●姫路市立図書館飾磨分館 3F 第1会議室(姫路市)	
2月24日(日)	●三田市総合センター リハーサル室(三田市)	2月13日(水)
	●長岡京市中央生涯学習センター 創作室1(長岡京市)	
	●フローラ西船 5F 錦(船橋市)	

もう受けられましたか?

配偶者健診のご案内

期間: 3月まで 継続受付中! 対象者: 30歳以上の配偶者 自己負担: 1,000円

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ー 7月~2008年3月の金曜日	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 徳永宛 ☎072-752-3008
〈巡回健診〉 7月~2008年2月に近畿地区の各会場にて開催 日時・会場の詳細はホームページでご覧になれます。 http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/	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	【社内便】 池1・健保 徳永宛 (内線) 661-4990

こんにちは
保健師です



免疫力を高めて 病気知らず

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

今回は新人保健師の北本佳子が担当します。皆さん、今後ともよろしくお願ひします。

寒い季節になり、みなさんの周りでも風邪やインフルエンザが流行っていませんか？

風邪やインフルエンザにかからないためには、手洗いやうがいなどで菌やウイルスがからだの中に入ってくるのを防ぐこととウイルスに負けない強いからだをつくる（免疫力を高める）ことが大切です。さらに、免疫力を高めると、風邪やインフルエンザだけでなく、がんなどの生活習慣病も予防することにつながります。そこで、今回は、免疫力を高める方法について紹介したいと思います。

1 睡眠・休養を十分とって ストレス解消

ストレスは免疫力を低下させてしまいます。睡眠はからだの疲れだけでなく心の疲れをとるためにも十分にとるようにしましょう。たとえ、なかなか眠れなくても、からだを横にして休めているだけで免疫力は高まるといわれています。



また、笑うことは免疫を担う細胞を活性化するとされているので、趣味やスポーツ、家族との団欒や友人とのつきあいなど笑いのある楽しいひととき（休養）を大切にしましょう。

2 バランスのよい食事

毎日の食事でエネルギー源となる炭水化物（糖質）、からだの細胞をつくるたんぱく質・脂質とからだの機能維持や調整・抵抗力をつけるビタミン・ミネラルをバランスよく摂ることが強いからだをつくれます。

3 水分補給

水は一般に栄養素には含まれていませんが、ヒトのからだの60～75%は水でできていて、その10%を失うと健康が脅かされるといわれています。そのため、水分をしっかりと（成人で1.5～2日）摂るように心がけましょう。

また、菌やウイルスが侵入するのを防ぐのどや鼻の粘膜は、乾燥すると炎症を起こしやすくなります。そのため、部屋の湿度にも気をつけ、加湿器や濡れタオルなどを部屋に置いて乾燥を防ぎましょう。

4 体を冷やさない

体温が1度上がると免疫力は約6倍も活性するといわれているように、体温は免疫力を大きく左右します。体温が低いと代謝活動が低下し、大切な栄養素や老廃物を運ぶ血行も悪くなり、からだの抵抗力が低下してしまいます。冬はからだ冷えやすいので、靴下・手袋・マフラーやハラマキ（ちなみに私もハラマキ愛用者です！）などの衣類であたたかくして免疫力を高めましょう。からだの中から温めるお鍋や唐辛子・しょうが・ネギを使った料理もお勧めです。

5 タバコ・お酒はほどほどに

タバコは肺がんなどのがんのリスクを高めるだけでなく、血行が悪くなるために免疫力を低下させ、あらゆる病気に罹りやすくしてしまいます。

また、適量を超えた飲酒は肝臓にダメージを与えるだけでなく、アルコールの代謝産物が免疫力を低下させてしまいます。そのため、タバコやお酒はほどほどにしましょう。



さあ、皆さんも今日からこれらの5つのことを心がけて、病気知らずの強いからだで寒い冬を乗り切りましょう！



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せん）

当組合専用番号

0120-921420

携帯電話・PHS からでもOK!

通話料
無料

プライバシー
厳守

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



家族みんなで ぽかぽかストレッチ

冬になると家の中で過ごすことが多く、運動する機会も少なくなります。
そんなみなさんのために家ですぐできる簡単ストレッチをご紹介します。

ストレッチって何？

ストレッチとは「伸ばす」という意味。伸ばしている部分に「ハリ」を感じ、心地よいと思えたらOK！特別な技術は必要なく、道具も広い場所もいらないので、冬でも簡単に始められます。お手軽なストレッチで健康的に過ごしましょう。

冬のストレッチの効果は？

冬は気温が低いため、筋肉が緊張した状態になっています。体を動かさないでいると、ちょっとしたことでケガをしてしまうことも。ストレッチで筋肉や腱、関節を伸ばせば、血液やリンパの流れがよくなり体の動きが活発になります。柔軟性も高まり、関節の動きがスムーズになるので、ケガの予防につながります。無理なく体を動かすことで運動不足の解消にもなります。

ストレッチのポイント

- 1 体が冷えているときはあたためよう
- 2 動作は自然にゆっくりと
- 3 はずみをつけずに時間をかけて
- 4 無理をしない（痛いと感じたらNG）
- 5 伸ばすときは息を吐きながら
- 6 動きを止めている間は自然な呼吸で

おうちでカンタン♪ストレッチ

気持ちのよいところでその状態を保ちましょう。
静止時間は10～15秒。

その1：首

背筋を伸ばし、右手は左の耳に当てて頭を静かに右に倒す。反対方向も。



その2：腕

右腕を上げ背中側に曲げる。右ひじを左手で首の後ろへ引き寄せる。反対の腕も。



その3：肩

右腕を伸ばし、左腕で抱えるように自分の胸へ引き寄せる。反対の腕も。



その4：背中・腰部

右ひざを曲げ、交差するように左足の外側に置く。左ひじでひざを押すように上半身をひねる。反対の足も。



その5：太もも

右足のひざを外側へ曲げ、左足も手前で軽く内側へ曲げる。両手で支えながら静かに上体を後ろへ。反対の足も。



その6：足首

正座してから右足のひざを立て、地面に両手をつく。かかとが離れないようにゆっくり上体を前へ。反対の足も。

