ダイハツ健康保険組合

# 健保だより

2009 春

No.88

ご家族のみなさんとともにお読みください

# 平成21年度 事業計画・予算が決まりました

## 急激な環境悪化のため、大幅赤字見通し
## → 別途積立金を取り崩して対応します

### 予算の概要

**収入大幅減：**厳しい経済環境の下、保険料収入が大幅減少
**支出増：**法定納付金の大半を占める高齢者納付金と保険給付費は微増

#### 健康保険関係

#### 介護保険関係




### 収益改善策

予算には大規模な収益改善策が含まれています（保健事業費等の予算作成にあたっては従来計画から、2.7億円を圧縮しています）。

例：メタボ対策見直し
　　保健センター機器更新見直し
　　るり渓山荘の閉鎖
　　事務所費削減

### 今後の取り組み

平成21年度の財政状態が続けば、平成23年度中に別途積立金がなくなってしまいます。
収支状況、行政動向等を見極めながら、平成22年度から保険料率改定や、提供サービスのあり方を検討していきます。

## るり渓山荘を閉鎖します（平成21年4月より）
### ～永らくのご愛顧ありがとうございました

昭和47年のオープン以来、ご愛顧いただきました「るり渓山荘」も施設の老朽化とともに利用者の減少が目立つようになりました。保養所として維持していくには、設備の更新等に多くの費用が必要となります。さらなる費用流出をさけるため、このたび閉鎖を決定しました。

なお、るり渓温泉のグラウンド、温泉など周辺施設は以前と同じく斡旋ご利用いただけますので、ご利用の際はダイハツ健保までご連絡ください。

## 「かんぽの宿」と利用提携しました 500円／人引きで利用できます

・施設一覧表（ダイハツ健保ホームページに掲載）から、ご希望の宿を決定。
・電話予約の際に「ダイハツ健保です」とお伝えください。
・チェックイン時に保険証を提示すれば500円／人割引されます。
※繁忙期等、割引対象外期間がありますのであらかじめご確認ください。

## 平成21年1月より

# （家族）出産育児一時金が38万円になりました

平成21年1月1日より「産科医療補償制度」がスタートしました。

この「産科医療補償制度」に加入している分娩機関で出産した場合は、赤ちゃんがお産に関連して重度の脳性麻痺を発症した場合に補償を受けることができます。

また、健康保険組合から支給する出産育児一時金が従来の35万円から38万円（出産育児一時金35万円＋制度費用3万円）に引き上げられました（ただし、「産科医療補償制度」に未加入の分娩機関で出産した場合は、従来どおり35万円になります）。

詳しくは、産科医療補償制度のホームページをご覧ください。

http：//www.sanka-hp.jcqhc.or.jp/

### 手続き方法

産科医療補償制度に加入している分娩機関が発行する「領収書（請求書）のコピー」と当健康保険組合の「出産一時金等請求書」（ＨＰからダウンロードできます）を事業所の健保担当窓口へご提出ください。

＊事前申請を希望される場合は、健保組合の窓口までご相談くださるか健保ホームページをご覧ください。

領収書（請求書）には分娩機関が所定のスタンプ（下図参照）を押印することとなっています。

産科医療補償制度加入機関
（産科医療補償制度の対象分娩です。）
※分娩後、出産育児一時金等の申請の際は、この領収書の写しが必要となります。

**注意** ＊領収書（請求書）の添付がなければ35万円となります。

## ご家族の保険証をご確認ください！

新年度が始まり、ご家族の方に就職が決まった、アルバイトの収入状況が変わった等の異動が発生していませんか？
下記の収入限度額をご確認いただき、新たに扶養になる場合や扶養から外れる場合は、「健康保険被扶養者異動届」を事業所の健保担当窓口へご提出ください。

| | |
|---|---|
| 平成21年度収入限度額 | 60歳未満　年収130万円<br>60歳以上　年収180万円 |

## 扶養確認調査を実施します

適正な保険制度運営のため、今年度も下記のとおり扶養確認調査を実施いたします。
対象者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

●調査予定日　平成21年6月～7月
●調査対象者　18歳以上の健康保険の被扶養者に認定されている方で所得税法上の被扶養者（年収103万円未満）になっていない方

# ファミリー健診（特定健診）のご案内

**お申し込み受付中！**

**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**

【基本項目】問診・診察・身体測定（身長、体重、腹囲、血圧）・尿検査・血液検査（血中脂質、肝機能、空腹時血糖、貧血）・胸部レントゲン・心電図

【オプション】無料：大腸がん検診（40歳以上）、胃レントゲン（40歳以上）、子宮がん検診
有料：マンモグラフィー検査、乳房超音波検査（各5,250円）
※集合契約健診は特定健診項目のみで、貧血検査、胸部レントゲン、心電図とオプションは健診項目に含まれていません。

**自己負担**
**1,000円**

**対象者：ダイハツ健保の保険証（カード）をお持ちの**
**・30歳以上の配偶者**
**・40～74歳のご家族・任継ご本人様**

| 時期 | 健診コース | コースの特徴 | 日程 | お申し込み方法 |
|---|---|---|---|---|
| 4月スタート | ①ダイハツ保健センター（池田市） | ダイハツ健保直営診療所です。ぜひ、ご受診ください。 | 毎週金曜日（女性）<br>月・水曜日（男性） | お電話で健保に予約<br>↓<br>「申込書」を健保に送る |
| 4月スタート | ②集合契約健診（全国） | お近くの医療機関で健診が受けられます。<br>受診にはダイハツ健保が発行する特定健診の「受診券」が必要です。 | 医療機関により受診可能日が異なります。 | 医療機関を決定<br>↓<br>「申込書」を健保に送る<br>↓<br>健保から「受診券」送付<br>↓<br>医療機関へ予約 |
| 準備中 | ③従来会場での健診（地区健診：滋賀、東京） | 滋賀4会場・東京1会場 | 8～9月予定 | 7月初旬に詳細予定をお知らせします。 |
| 準備中 | ④巡回健診（近畿地区） | 近畿地区の会場を巡回<br>乳がん検診を有料（5,250円）受診できます。 | 8月～翌年2月予定 | |

**3月中旬にご案内のチラシ（申し込み用紙付）を職場経由で配布しています。詳細はチラシをご覧ください。**

**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

**チラシの内容は、健保ホームページに掲載しております。**
**⇒ http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/**

# 第1回 健康川柳 入選作品発表！

健保だより（新年号）で募集いたしました「健康川柳」に、多数のご応募をいただきましてありがとうございました。
どの作品もレベルが高く、選ぶのにたいへん苦労いたしましたが、厳選に厳選を重ねた結果、次のとおり入選作品を決定いたしましたので発表いたします。
なお、各賞の受賞者には体組成計など健康づくりにちなんだ賞品を贈呈いたします。

## 最優秀賞

ダイエット　呪文のように　20年
（DK 滋・2鋳　永井 三枝子さん）

【選考委員のコメント】
ダイエットの難しさが簡潔に表現されている素晴らしい作品です
これからもいっしょにダイエットを頑張りましょうね!
ダイエット、ダイエット、ダイエット……

## 優秀賞

前かがみ　邪魔する腹に　腹を立て
（DDK 総安　梅田 実さん）
つかえるお腹の肉感とそれに対するいらだちがとてもリアルに表現されています

続けよう　少し早起き　徒歩通勤
（DK 実験　広芝 美恵子さん）
メタボ対策の1つであるウォーキングの大切さを日々の習慣にひっかけてうまく表現されています

物価高　我が家は勝手に　ダイエット
（DK 造形　中村 充浩さん）
物価高という世の中の環境変化に対し、ダイエットを用いてうまく表現されています

今年こそ　お腹のポニョと　お別れだ
（DK 池・品管　幸長 秀一さん）
昨年大ヒットした映画のキャラクターをもじり、ダイエットの決意がわかりやすく表現されています

## 佳作

いつまでも　あると思うな　基礎代謝（DK 人企　藤川 功太郎さん）
体　脂　肪　春になっても　冬　籠　り（DK 23エン　中森 英偉士さん）
年　一　度　健診前の　ダイエット（DK 池・組立　三宅 幸夫さん）
そ の 油 断　心のゆとりが　おなかのたるみ（DK 滋・4機　金光 洋平さん）
落　し　物　拾う邪魔する　お 腹 か な（DK 試作　高崎 康治さん）
増えた脂肪　２割は税で　納 め た い（DDK 守1・製造　岩崎 保美さん）
ダイエット　情報ばかりで　耳年増（みみとしま）（DDK T3 開1　野原 弘康さん）

※DK……ダイハツ工業（株）　DDK……ダイハツディーゼル（株）

**今回惜しくも入賞を逃された方はもちろんのこと、ご応募いただけなかった皆様も、次回はぜひ入賞をめざしてご応募ください！**

# 第3回 健康ウォーキング大会（箕面）が行われました！

健康保険組合では、メタボ対策の「運動」および、「健康づくり」のために、昨年の第１回（有馬）、第２回（びわ湖バレイ）に引き続き、新年１月18日（日）、「第３回健康ウォーキング大会（箕面）」を開催いたしました。

今回はダイハツリフレッシュ会と合同で開催することができ、とても寒かったにも関わらず97名（リフレッシュ会：58名）の方々に参加いただきました。

ゴール地点では、アツアツでおいしさ一級品の豚汁が用意され、参加者全員の体と心を温めました。

今後も「健康ウォーキング大会」を開催していきますので、運動不足の方、興味のある方はぜひご参加ください。

※リフレッシュ会の行事は、「健保ホームページ」のウォーキング情報に掲載されていますのでぜひご覧いただき、ご参加ください。

# 第3回 健康づくり講演会が行われました！

明るく、楽しく、そして熱心にお話される姿はさすがでした！
次回の講演会もお楽しみに！！

ダイハツ工業（安全衛生保健部）では、「健康づくり」に対する啓発活動の一環として昨年の「メタボ対策キックオフ講演会（５月：本社・８月：滋賀）」に引き続き、１月28日（水）本社大ホールにて「正しい食生活を“無理なく”“楽しく”続けるコツ」と題し、武庫川女子大学の小西准教授による講演会が行われました。

当日は社員約250名の方々が参加され、食事に対する概念が180度変わるような貴重な内容が盛りだくさんありました。先生の明るい性格もあり、会場はとても活気あるものとなりました。

## ファミリー健康相談

■健康管理・症状と治療法　■医療機関案内
■介護情報サービス・育児　■小児（救急）相談 など

年中無休　24時間サービス

### 名医紹介ベストドクターズ・サービス

●受付時間　月曜日～土曜日　午前10時から午後9時
（祝日・年末年始を除く）

相談できる内容

プライバシー厳守

## メンタルヘルスカウンセリング

■こころの問題にかかわる悩み

信頼できる臨床心理士が対応

●電話カウンセリング
月曜日～土曜日　午前10時から午後10時

●面接カウンセリング（5回まで）
月曜日～土曜日　午前10時から午後8時

●電話カウンセリング予約
月曜日～土曜日　午前10時から午後6時

日曜日・祝日・年末年始はお休みです

通話はいずれの相談も（ダイハツ健保組合員に限ります）
当組合専用番号
**0120-921420**
携帯電話・PHSからも相談OK！

こんにちは保健師です

# 春到来…眠りについて

健康に関する相談があれば、気軽にお電話ください。
ダイハツ保健センター　保健師専用電話
（外線）072−754−3603
（内線）661−4988

**少しずつ暖かくなってきました。心も体も何となく緩み、「あともう少し眠っていたい…。」そんなつぶやきが聞えてきそうです。今回は睡眠について。**

## 睡眠の役割

脳が休息するための大切な時間です。また、体を横にすることで、細胞が生まれ変わり血液がつくられ、免疫力のアップにつながります。

## 眠りをコントロールする三つの要素

**①リズム**……人間の体は体温が上がると目が覚めて、体温が下がると眠りを誘うホルモンが出るという、「リズム」があります。このリズムが乱れると、眠りたいのに眠れない等の状態になります。
**②欲求**……疲れると、休息を必要として、自然に眠くなります。
**③リラックス**……脳と体がリラックスできていないと、睡眠の質が悪くなります。

この三つの要素を考えると、リズムを整えること（平日も休日もできるだけ同じ時間に起きる等）、体を動かすこと、そして眠る前にリラックスすることが大切ですね。

## 快眠のためのストレッチ

腕と足を上げて、手首と足首の力を抜きながら筋肉をゆるめるように振る。

抱えたひざを胸に引きつけながら、腰からおしり、背中の筋肉をのばす。

**▼注意点**
動きは、反動をつけずゆるやかに。
一回10〜15秒ぐらいのストレッチを3回ぐらい繰り返します。
体調の悪いときは無理をしないように。

## 眠りを妨げるもの

**お酒**……アルコールは、脳の活動をおだやかにする働きのある神経を刺激します。簡単に言うと脳が気絶して、寝つきがよいと感じます。しかし、深い睡眠を妨げる働きもあります。また、アルコールが分解されるときに出た物質には、目をさます作用があります。つまり、睡眠の質を落とします。さらに、アルコールには依存物質が含まれているので、寝酒のつもりが、いつのまにか「依存症」になることも。
**カフェイン**……カフェインは、コーヒー、お茶、栄養ドリンク、総合ビタミン剤等にも含まれています。その影響については、個人差があります。
**タバコ**……タバコに含まれるニコチンには、睡眠を妨げる作用があります。
**その他の薬**……薬によっては、その副作用に睡眠を妨げる作用があるものがあります。
**携帯電話、パソコン、テレビ**……光刺激が、睡眠と覚醒のパターンに悪影響を与えると言われています。

## 薬局で売っている睡眠薬ってなに?

皮膚のかゆみ、くしゃみや鼻水、アレルギーの症状を抑える目的で作られた薬には、副作用に眠気を催すものがあります。その副作用を利用した薬が市販の睡眠薬です。

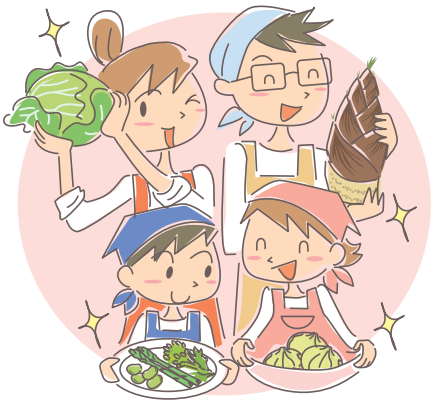
## 不眠が続いたら?

主に、寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚める、起きようと思う時間よりもかなり早く目が覚める、ぐっすり眠れた感じがない等、「不眠」と言ってもさまざまな状態があります。また、それ以外に昼間に耐えがたい眠気を感じる「過眠症」や、夜眠る時にむずむずした感じや違和感のある「むずむず脚症候群」、睡眠中に呼吸が止まる「睡眠時無呼吸症候群」などがあります。眠れないことで、お困りの方は、睡眠（障害）外来へご相談されることをお勧めします。詳しい情報をお知りになりたい方は、日本睡眠学会ホームページをご覧ください。

URL：http://www.jssr.jp/

**「眠りたい」のも、「眠れない」のも、脳と体のサインです。とは言っても、仕事、家事、子育て、介護等忙しい毎日…。**

**このサインを早めに受けとめ、「昼間元気で、夜ぐっすり」を心がけたいですね。**



# 春野菜で元気に美しく！
# 旬の食材を使って健康ダイエット

少しずつ気温も上がり始め、すごしやすくなってきた春。
気がつけば冬の間にため込んだ脂肪が…という方も多いはず。
始まりの季節、食生活から無理なく健康ダイエットを始めませんか？

## 栄養素の宝庫! 春野菜

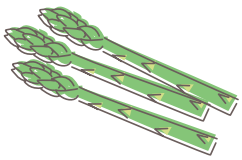
春野菜は、色鮮やかで栄養素が豊富に含まれていることが特長です。ビタミンCや食物繊維などが豊富な野菜が多く、便秘の予防・改善、コレステロールを排出する効果もあるので、ダイエットに最適！1日3食しっかり食べて、バランスのとれた食事で体質を改善しましょう。

## 春野菜の美容に関する主な栄養素

**キャベツ（ビタミンCなど）**
メラニンの生成を抑えてシミ・ソバカスを防ぐ効果がある。

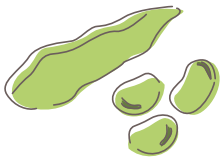
**菜の花（カルシウムなど）**
ビタミン類やミネラル類が豊富で、カロリー制限時の食材としておすすめ。

**アスパラガス（カロチンなど）**
アミノ酸の一種であるアスパラギンを含んでいるため肌を美しく保つ効果がある。



**タケノコ（食物繊維など）**
低カロリーで食物繊維が豊富なため、便秘を防ぐ働きがある。

**そらまめ（ビタミンB2など）**
糖質や脂質をエネルギーに変える働きがある。



**新タマネギ（アリシンなど）**
ビタミンB1の吸収を助ける働きがあり、新陳代謝をよくする効果がある。

## 春野菜のおすすめ調理法

旬の食材をおいしくいただくのはもちろん、効果的な調理法で豊富な栄養素をむだなく摂取しましょう。

**キャベツ**

キャベツに含まれるビタミン類は、熱に弱く加熱するときは短時間で調理するのがポイント。汁に溶け出した成分をまるごと食べられるスープなどがおすすめ。

**新タマネギ**

ふつうのタマネギよりも火の通りが早く、クセがないので水にさらす必要もありません。水分が豊富で辛味が少なく、やわらかいのでサラダなどにおすすめ。

**アスパラガス**

アスパラガスのグリーンとホワイトでは、グリーンアスパラのほうが栄養価が高いことが特長。すじなどの硬い部分に繊維が多く含まれるので、薄く千切りにすれば生でも食べられます。

## キレイのための簡単エクササイズ

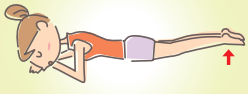
健康的な食事に、ほんの少しの運動をプラスして体の内側から健康ダイエットをめざしましょう。

**おなかのエクササイズ**

息を吐きながらゆっくり頭と肩を起こし、腕はまっすぐに、足は直角の姿勢で10秒キープ。上体を戻し、同じ姿勢を2〜3回行いましょう。

**お尻のエクササイズ**

息を吐きながら両足をゆっくり上げて10秒キープ。慣れるまでは片足ずつでも大丈夫。同じ姿勢を2〜3回行いましょう。



**二の腕エクササイズ**

ひざを伸ばして両手をうしろにつける。指先はお尻のほうへ向け、腕を伸ばしたままお尻を浮かして腕で体を支える。この姿勢を10〜15秒キープ。

**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/