

健保だより

2010
秋
No.94

- ダイハツ健保も赤字連続！！
厳しい財政状況を踏まえ事業縮小
- 私の特定保健指導体験談
- **特集**こんなに怖い！タバコの害
- 給付のQ 傷病手当金ってなに？
- ファミリー健診のご案内

- 京涼祭（DRC京都）に参加しました！
- 第6回健康ウォーキング大会が行われました！
- ここにちは保健師です「秋に注意したい目の健康」
- メタボ対策レシピ「高野豆腐のヘルシーハンバーグ」
- 保養所だより

ダイハツ健保も赤字連続！！ 厳しい財政状況を踏まえ事業縮小

企業業績不振による保険料収入の減少や医療費の増加、高水準の納付金負担等により、全国の健保組合の約8割が赤字状態にあります。

ダイハツ健保の財政も大変厳しく、2010年10月1日開催の組合会では、直営診療所の「ダイハツ保健センター」をダイハツ工業株に移管することについて承認いただきました。

ダイハツ健保では取り巻く環境の厳しさを踏まえ、事業のスリム化等、財政の健全化に取り組んでいますので、組合員の皆さまにはご理解をよろしくお願いします。

事業内容 スリム化 への取り組み

- ① るり渓山荘の閉鎖（2009年3月末）
- ② びわ湖荘の閉鎖（2010年9月末）
- ③ 直営診療所 ダイハツ保健センターの移管（2010年10月1日）

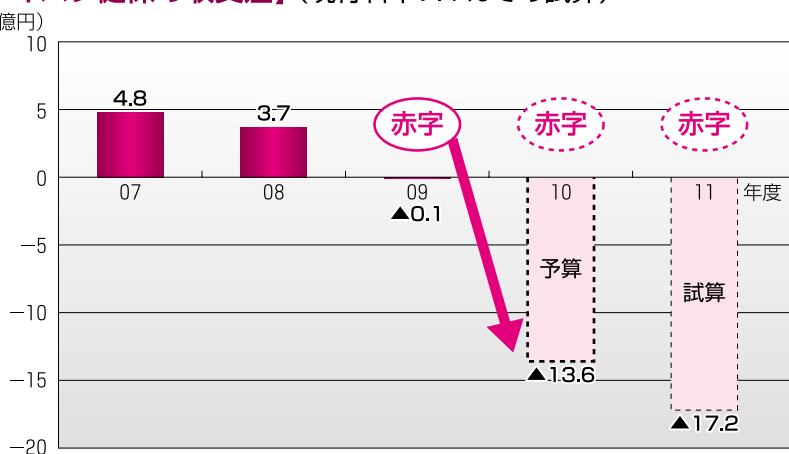
△ダイハツ健保の財政状態

ダイハツ健保の財政状態は、保険料収入の急減と医療給付費・高齢者医療納付金等の増加が重なり、急激に悪化しています。

2008年度までは黒字でしたが、2009年度から赤字に陥り、その後も厳しい財政状態が長期的に続く見通しです。



【ダイハツ健保の収支差】（現行料率7.1%での試算）



ご家族のみなさんとともに読みください

今後の対応……

今後理事会等で、料率改定などの検討を行う予定です。

厳しい財政状態を乗り切るために！（お願い）

- ・健康でいきいきと生活することは、誰にとっても最も幸せなことです。
自分自身の生活習慣を見直したり、自主的に運動に取り組んだり、できることから始めてみましょう。
- * ダイハツ健保では、健康保険組合連合会を通じて、納付金負担軽減等の措置を国政へ訴えていますが、皆様方ご自身でも、ダイハツ健保を守るため、健康維持・医療機関の効率的活用等に積極的な取り組みをお願いします。

〈たとえば…〉

ジェネリック医薬品の
利用促進

禁煙活動への
積極的な参加

適正な受診
(時間外・重複受診は避ける)

各種健診による
健康管理

など

私の特定保健指導体験談



特定保健指導インタビュー

2008年4月から始まった特定健診・特定保健指導は3年目を迎めました。特定保健指導については6ヶ月の指導期間があり、さまざまなプログラムに取り組みながら健康改善に向かっていきます。

今回、健康改善された方にインタビューしましたので、お知らせします。

京都工場 製技 ● 高尾 正彦さん

腹 囲	88cm ⇒ 80cm
体 重	69.5kg ⇒ 63.0kg
中性脂肪値	174mg/dl ⇒ 92mg/dl

●特定保健指導を受ける前のイメージを教えてください。

私は以前からコレステロール値が高かったため、食事制限やお酒を控えるなど、いろいろ言われるのではないかというマイナスのイメージがありました。

●特定保健指導を受ける際の取り組み意欲はどうでしたか？

コレステロール値がなかなかよくなかったので、特定保健指導については、しっかり指導を受けてよくなりたいという気持ちがありましたし、メタボ健診をやって行くという健保・会社の方針もわかっていたので、自分にとってよい機会であると考えていました。

また、妻がダイエットのためにフィットネスクラブに行き始め、私も誘われた時期にちょうど特定保健指導の通知が来たので、「やってや

ろう」という気持ちになりました。

●初回面接の際にどのようなプログラムを組みましたか？

食事や運動など、自分でできることを項目にあげました。担当保健師さんからの強制はありませんでしたので、「こんなので大丈夫かな？」という印象がありました。連絡は携帯電話でやりとりしました。

●特定保健指導のよかったです、つらかった点はありますか？

フィットネスクラブに通い続けることで体重が減少し始め、同時に担当保健師さんには食事相談もきちんと対応してもらいました。こちらから質問を投げかけてもすぐに回答してくれるのがよかったです。

また、定期的に担当保健師さんから電話がかかってきて、気軽に相談できる安心感、心強さを感じていました。お腹回り・体重が減少していくと、以前にはいていたズボンがガバガバになり、うれしかったです。その分、ズボンを新調しないといけなくなりましたが…（笑）。

つらかった点は、最初は太っていたので体重の減少が早かったのですが、途中から体重が減少しなくなったときです。どうすればよいかわからなくなったり、担当保健師さんに食事のとり方などを相談しました。その助言を実行すると再度、体重が減少し始めました。

●特定保健指導を持続できた要因はなんだと思いますか？

妻のダイエットがきっかけです。夫婦でのフィットネスクラブ通いにより、お互いが協力してメタボ対策に取り組めたことが大きかったと思います。自宅での食事についても、夫婦であぶらもの・炭水化物を控えるようにしました。担当保健師さんからのアドバイスを妻に流し、有効活用しました（笑）。とにかく、妻のダイエットと特定保健指導のタイミングが重なった

特定保健指導をうまく乗り切り、健康改善を図るには…

- ①タイミング、よいきっかけをとらえること
- ②担当保健師さんのアドバイスや家族の協力を活かすこと
- ③自分のできることから確実に、無理をしない計画を立て、実行すること

ことがよかったです。私一人では持続は困難であったと思います。

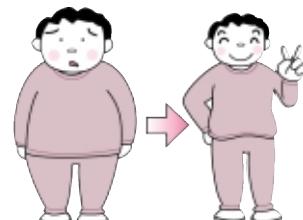
●特定保健指導が終了し、開始前と変化した点はありますか？

食事に関しては、昼食に特に気をつけるようになりました。今まででは食堂で食べたいものをトレイにっていましたが、バランスに気を使うようになりました。担当保健師さんからは朝ごはんを食べることがダイエットにつながるというアドバイスをもらっていましたので、朝ごはんを欠かさない習慣も身につきました。また、運動については、フィットネスクラブの後に妻とウォーキングをするようになりました。あとは、以前はとてもだるかった寝起きがすっきりしたこと、数値的には、腹囲・体重、そしてコレステロール値がとても下がりました。

●特定保健指導実施中の方、また、これから指導を受けられる方へのメッセージをお願いします。

そうですね…（じっくり考えながら）、自分がスリムになるイメージ、かっこよくなるイメージをしながら取り組んでもらえればいいかなと思います。私は夏場のぼっこりお腹のTシャツ姿ではなく、スリムでかっこいい姿をイメージしました。子どもからはカッコ悪いと言われ続けていました（笑）。

そして次に、がんばり過ぎはよくないので、できることから確実にやっていくことが大事であると思います。無理せず、継続的に、です。私は以前、コレステロール値を下げようとしたときにとても無理をしました。無理をしたのに結果がでなかったので、今回の特定保健指導に関しては無理せず、できることをきちんと目標を持ってやり遂げようと思ったのです。実は、タバコをやめたいと思いDKの禁煙プログラムに参加したのですが…（苦笑）。やっぱり無理をせず、できることから確実にということでしょう（笑）。



などがポイントになりそうです！

こんなに
怖い！

タバコの害

10月からタバコが値上げされました

タバコ税の引き上げに伴い、10月からほぼすべてのタバコが値上げされました。これまで1箱（20本入り）300円が410～440円程度と大幅な値上げとなりました。300円のタバコ代が440円になると、1日1箱吸っていた人で1カ月4,200円、年間約50,000円の出費増になります。

家計にも影響を与えるタバコの値上げ。家計にも健康にもプラスになる禁煙を、今回の値上げをきっかけに実行してみてはいかがですか？

タバコの煙の中には有害物質がいっぱい



やめられなくなる理由

脳内伝達物質のアセチルコリン（快楽をもたらす）の受容体は、ニコチンに反応します。ニコチンがあると、体はなまけてアセチルコリンの分泌を減らします。ニコチンが切れると、イライラしたり不安になるのでまたタバコを吸ってしまいます（ニコチン依存症）。



タバコを吸う人は働きすぎ？

ニコチンの作用で頭はスッキリしても、体の疲れには鈍くなります。ストレスがたまり、栄養補給もおろそかになります。



ひきおこす病気

もちろん筆頭は呼吸器系のがん。ほかにも COPD（タバコ病。慢性閉塞性肺疾患）、胃・十二指腸潰瘍、生殖器の機能障害など。

煙から血液に流れ込んだ一酸化炭素や活性酸素は血管を傷つけます。免疫力が落ち、肌は荒れ、歯肉は黒ずみます。



より危険！ 受動喫煙

副流煙のニコチン含有量は主流煙の3倍。客が喫煙する店の従業員は肺疾患にかかる率が高いというデータがあります。また、毎日副流煙を吸っていれば依存症になることもあります。

人ごみで小さな子どもにやけどを負わせたり他人の持ち物を焦がしたり…。歩きたばこは犯罪に近い行為と言えます。

禁煙は15秒のガマンを3日間

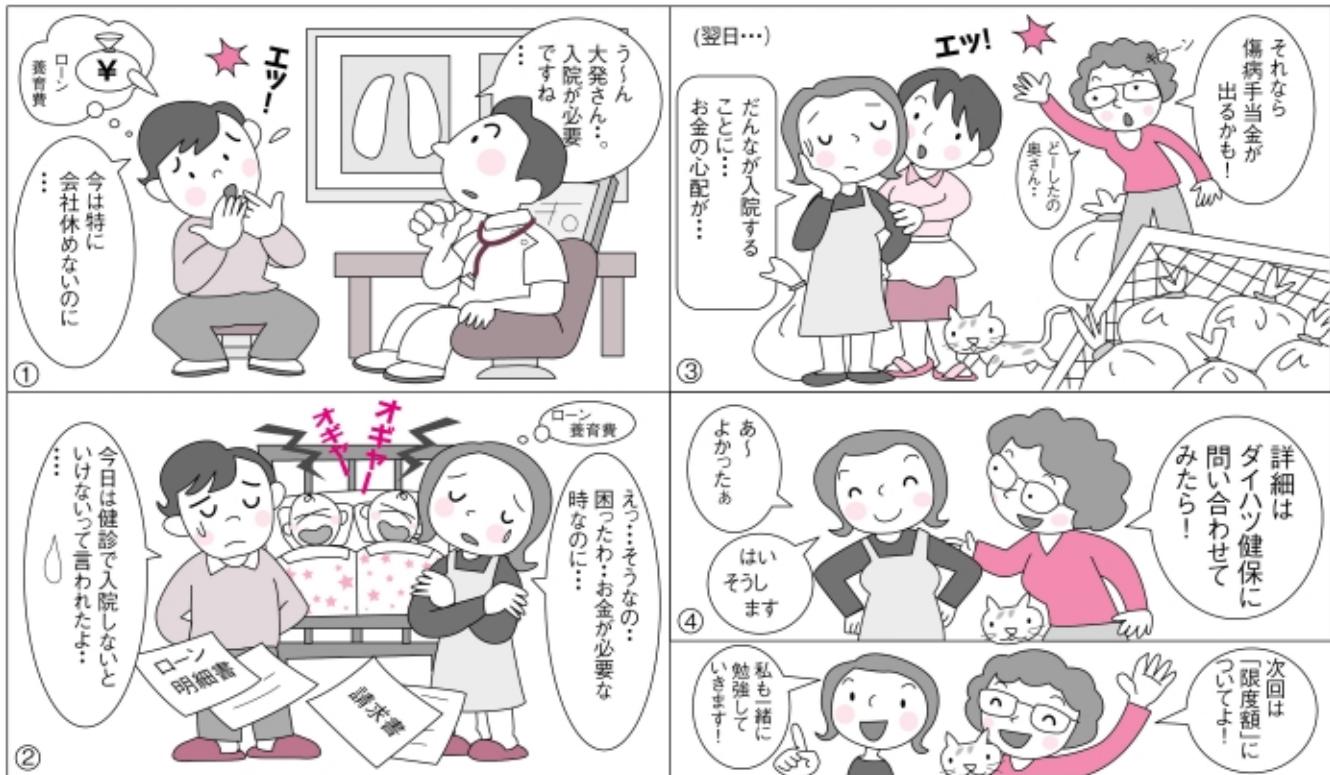
体からニコチンが抜けるには3日かかります。その3日を乗り切れば、タバコをやめられるわけです。そして、「タバコが吸いたい」という欲求は15秒ガマンすれば消えると言われています。ということは、この15秒ガマンを3日間続ければ、禁煙は現実のものとなるでしょう。





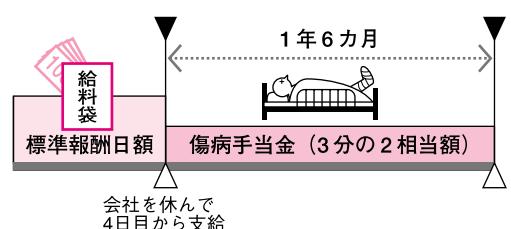
傷病手当金ってなに？

ピンチ！だんな（自分）が病気で働けなくなった！の巻



● 傷病手当金とは？

被保険者が業務外の病気やケガの治療のために会社を休み、給料がもらえないときは、生活保障として、健康保険から休業1日につき標準報酬日額の3分の2相当額が、傷病手当金として支給されます。傷病手当金の額より少ない給料を受けている場合はその差額が支給されます。



● 傷病手当金がもらえる条件とは？

① 療養のためであること

病気、ケガのため仕事につけず療養していること。自宅療養でもかまいません。

② 4日以上休んだとき

3日間以上連続して仕事を休んだとき、3日間は待期間として支給されません。4日目から支給されます（請求書には、待期間も含めて1日目から記入してください）。

③ 給料の一部または全部が支払われなかつたとき

給料の一部、または全部が支払われなかつたときに支給されます。



● 傷病手当金がもらえる期間とは？

傷病手当金が支給されるのは、1つの疾病につき支給開始日から1年6カ月です。

● 支給期間内に出勤した日がある場合は、その日は支給されません。

● 途中出勤した日があっても支給開始日から1年6カ月を超えた期間については支給されません。



わからないことがあつたら、ダイハツ健保の給付係に聞いてみよう！ 【内線】661-4990 給付係
詳細や申請書などはホームページに掲載しています

申込受付中
お早めに！

ファミリー健診のご案内

ご家族の皆さま、年1回の「からだ」のチェックはされましたか？
病気の早期発見は「ファミリー健診」からです！

今回の議題 「がん」について

国民の2人に1人が「がん」になり、
3人に1人が「がん」で亡くなっています。

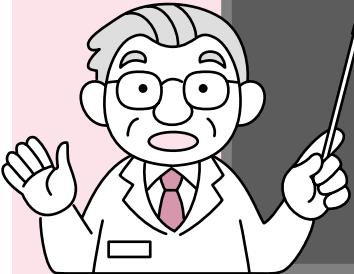
☆早期発見での5年生存率（国立がんセンターより、カッコ内の
数字は末期での5年生存率）

子宮がん 87.5% (30.3%)

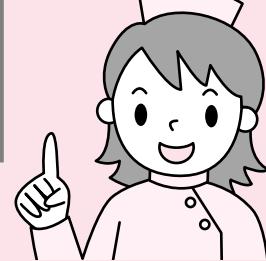
直腸がん 99.0% (17.7%)

胃がん 91.2% (9.4%)

やっぱり、早期発見が大切です！



「自分には関係ないわ」
「どこも悪くないわ」
「忙しいから、後回し」
気づいたときには、病気が重症化しているかも…。
健診は“初めの第一歩”です。



ファミリー健診のお問い合わせ先

ダイハツ健康保険組合（担当：徳永）

【外線】072-752-3008 【内線】661-4990 【HP】<http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/>

京涼祭（DRC京都）に参加しました！



肺年齢計で禁煙啓発を行いました

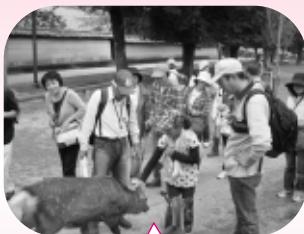
ダイハツ健保が、7月24日（土）「京涼祭（DRC京都）」に参加しました。健保ブースを設け、「血管年齢計」「肺年齢計」「健保クイズ」など猛暑の中、来場される多くの従業員、ご家族の方々と「健康」を通じて楽しく触合うことができました。

お笑い芸人（ガリガリガリクソン）もブースに来られて健康状態をチェックして行きました。これからも健康を通じてイ



お笑い芸人も血管年齢をとても心配していました（笑）

第6回 健康ウォーキング大会が行われました！



鹿と触合いながら
楽しく歩きました！



小さな子どもさんもいっしょ
けんめいに山道を登りました

義なウォーキング大会となりました。

これからも健康ウォーキング大会を実施していく予定ですので、興味のある方はぜひご参加ください。



東大寺では、大仏
を見学しました！

秋に注意したい の健康

こんにちは
保健師です



の健康

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

スポーツの秋！読書の秋！食欲の秋！

猛暑を越したこの過ごしやすい季節は年間を通じて、心身ともにリラックスしやすい季節ですね。また、「秋の夜長」「読書の秋」と言われ、暗い照明で字を読んだり、書く機会が増えて、目が疲れやすくなる時期もあります。日頃からパソコンや携帯電話の操作など、目を酷使しがちな生活を少し振り返り、目をいたわりながら秋を満喫しましょう。

目の負担度チェック

- ほぼ1日中パソコンと向き合っている
- 最近、近くのものが見えにくくなつた
- 夜遅くまでテレビを見たり、パソコンを使用している
- 目が乾燥しがちで年中目薬をさしている
- 急に視力が低下した

- 近くのものを見ていて視界を遠くの物に移すとぼやけて見える
- 長時間運転すると、目の痛みを感じる
- 読書が好きで、通勤電車内では本を読んでいることが多い
- 睡眠を十分にとっても朝スッキリ目覚められない

7個以上：目の負担大！ 4～6個：注意が必要！ 3個以下：GOOD！

では、目の健康を保つために日常生活で気をつけるポイントを紹介します。

① 読書時の正しい姿勢と明るさ

- 寝転んで読書はしない
- 机やイスは体にあったもの
- 背もたれ、足元の高さを調整
- 照明は、左前方から光線がくるように照明スタンドを用意する。明るさは15～20ワット(300～400ルクス)くらいが適当
- 目と本の距離は35cm～45cm以上離す

② まめに目を休める

- 30分ほど読んだら5分休む
- 遠くを見たり目を閉じたり、温かいタオルで目を温めたりする
- 首や肩まわしをしたり、軽い体操をして体のコリをほぐす



③ 睡眠はしっかりとる

- 適度な睡眠をとり、目の周辺の筋肉や視神経をリラックスさせることで、目の周辺の血行がよくなり、酸素と栄養が行き渡る

④ 自分に合ったメガネやコンタクトレンズを使う

- 年齢、ライフスタイルや仕事内容、体質などにより視力矯正方法を変える(パソコンなど近距離を見続けることが多い人は、度が弱めのパソコンワーク用のメガネを別に持つなど)
- 定期的に検査を受けてチェックする(一度メガネを選んだ後、いつまでもそのままというのは厳禁)
- 目に少しでも異常を感じたら、早めに専門医に相談する

パソコン、携帯電話の操作から少し離れ、ゆっくりと紙をめくる触感も感じつつ、秋の読書を楽しんでみてください。

牛肉の代わりに高野豆腐を使った

高野豆腐のヘルシーバーグ

カロリー(1人分)
140kcal

高カロリーな料理はおいしいのですが、食べすぎると近年問題になっているメタボリックシンドromeの原因に。そこで、高カロリーな料理も食材を変えるだけで低カロリーな料理に変身してしまうメタボ対策レシピを紹介します。



Food
coordinator



通常の
ハンバーグ

-299kcal

調理時間の目安 25分

塩分 1.9g

材料 [2人分]

鶏肉ミンチ…250g 高野豆腐…3枚 キャベツ…1/5個(180g)
干しシイタケ…2枚 酒…大さじ1
薄口醤油…大さじ1と1/2 かたくり粉…大さじ3
塩・黒コショウ・ナツメグ…各少々 サラダ油…適量

作り方

- 高野豆腐と干しシイタケはぬるま湯で戻し、絞って水分を取り除いたあと、みじん切りにする。キャベツは蒸し器で約7分蒸し、みじん切りにする。
- ボウルに鶏肉ミンチ、酒、塩、黒コショウを入れ、混ぜ合わせ、粘りが出てきたら高野豆腐、干しシイタケ、キャベツ、薄口醤油、ナツメグ、かたくり粉を加え、混ぜ合わせる。次に、好みのサイズの俵型に丸めておく。
- 火にかけたフライパンにサラダ油を引き、2を入れて表面に焦げ目が付くまで焼く。

※焼いた後のフライパンに干しシイタケのもどし汁と薄口醤油を加えて煮詰めればソースのできあがり。
フードプロセッサーで混ぜるとより簡単です。

栄養分

■ビタミンU
-キャベツ-

胃壁の粘膜を丈夫にし、炎症や潰瘍を予防する働きがあるビタミンUが多く含まれている。

■ビタミンD
-干しシイタケ-

カルシウムの吸収率を高める働きのあるビタミンDが、生シイタケの約9倍含まれている。

保養所
だより

ラコンテ有馬 秋の昼食プラン

●2010年11月3日(水)～11月28日(日)

月	火	水	木	金	土	日
×	×	3	4	5	6	7
×	×	10	×	×	13	14
×	×	17	×	×	20	21
22	23	×	×	26	27	28
×	×					



料理内容は、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。

●休憩利用 11:00～15:30(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

※昼食はレストランでお召し上がりいただけます。お部屋でのご利用はできません。

●お子様弁当 1,000円

※館内は禁煙です。ただし、喫煙ルーム(3部屋)をご用意しています。



温泉・プール・カラオケもご利用いただけます(カラオケは1曲100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

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/>