ダイハツ健康保険組合

健保だより

2010 春
No.92

- 平成22年度予算が決まりました
- **特集** ジェネリック医薬品（後発医薬品）を使ってみませんか？!
- 第2回　健康川柳 入選作品発表！
- 平成22年度ファミリー健診（特定健診）のご案内
- こんにちは保健師です「便は体からのおたよりです」

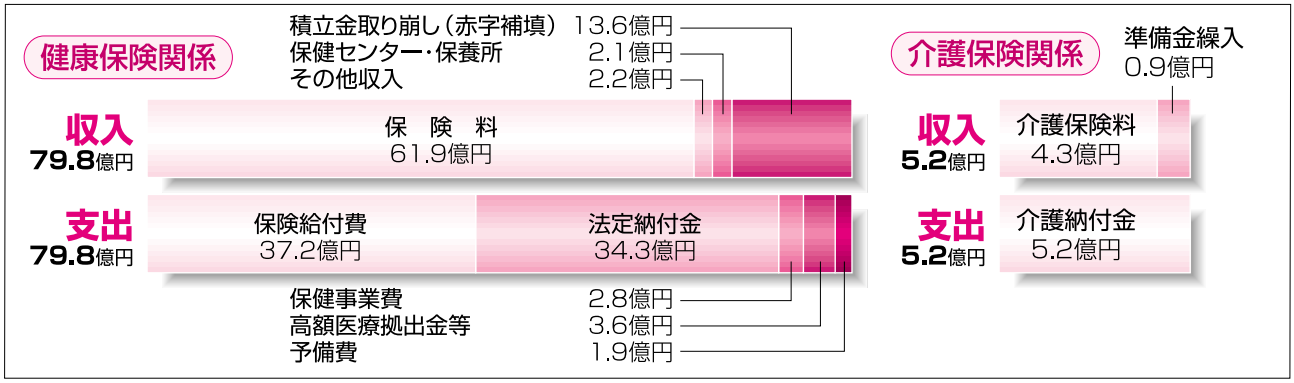
ご家族のみなさんとともにお読みください

平成22年度　予算が決まりました

平成22年2月19日
組合会

経営環境悪化による保険料収入の減少と、高齢者医療費等の法定納付金急増が重なり、大幅赤字です。

収入減：対前年比　△8.5%　支出増：対前年比　＋11.1%



予算編成の方針

平成22年度予算は、次の方針にもとづき、編成しました。

① 収益改善・支出抑制努力継続
② 保険料率71/1000維持
③ 収入不足は別途積立金取り崩しで対応
④ 平成23年度は財政状況等を勘案しながら、保険料率改定を検討

新しい取り組み

厳しい財政状態に対し、医療費の抑制・本人負担の軽減を図るため、ジェネリック医薬品（後発医薬品）の使用促進をお願いします。
（詳細は３ページを参照ください）

※ジェネリック医薬品（後発医薬品）
特許期間終了の医薬品（新薬の２～７割程度の価格）

ダイハツ健保の財政は平成21年度から赤字基調となり、現在の保険料率では医療費・法定納付金の支払いが、まかなえない状態が長期化する見通しです。
皆さまには、ご自身・ご家族の健康の維持・増進に努めていただくとともに、適正な医療費支出の工夫（はしご受診・時間外受診は極力避ける、ジェネリック医薬品の使用拡大等）をよろしくお願いします。

公告とお知らせ

規約変更（事業所）：（４月１日～）

変更後

ダイハツ工業株式会社　本社
ダイハツディーゼル株式会社　本社
株式会社ダイハツテクナー
株式会社ダイハツカーネット
株式会社ダイハツライフネット
ダイハツ輸送株式会社
ダイハツ生活協同組合

一括
新設

変更前

ダイハツ工業株式会社　本社
ダイハツディーゼル株式会社　本社
ダイハツディーゼル株式会社　東京支社
ダイハツディーゼル株式会社　守山事業所
株式会社ダイハツテクナー
株式会社ダイハツカーネット

ダイハツ保健センターでの本人医療費負担割合が変わります

現行の自己負担20%を4月1日より**薬代の30%**負担に変更します。

任意継続被保険者の保険料算定基礎となる標準報酬月額が変更になりました

平成22年4月からの保険料算定基礎となる標準報酬月額の上限が38万円 ➡ 34万円になりました。

※資格喪失時（退職）の標準報酬月額と上記の額(34万円)のいずれか少ない額が保険料計算のもとになります。

ご家族の健康保険証をご確認ください！

新年度が始まりました。ご家族の方で就職が決まった、アルバイトの収入状況が変わったなど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、該当されましたら至急、手続きをお願いします。

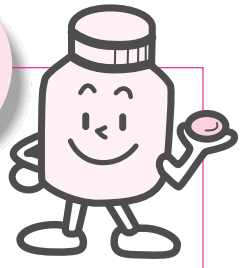
＜扶養認定の収入限度額＞
60歳未満　年収130万円未満
60歳以上　年収180万円未満

扶養確認調査にご協力ください！

適正な健保運営のため、今年度も下記のとおり扶養確認調査を実施します。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

＜予定日＞平成22年6月～7月
＜対象者＞18歳以上の所得税法上の被扶養者（年収103万円未満）になっていない方で、健康保険の被扶養者に認定されている方

特集 ジェネリック医薬品（後発医薬品）を使ってみませんか?!



◆お医者さん（主治医）にご相談ください。
ジェネリック医薬品で支障がなければ、ぜひ使ってみてください。
家計負担も軽くなります。

Q1. どんな薬なの？

A：病院で処方される薬（医療用医薬品）には、2つのタイプがあります。

医療用医薬品

新　薬（先発医薬品）	ほぼ同じ	ジェネリック医薬品（後発医薬品）
○開発に莫大なコストと年月 ○価格が高い ○特許期間中は製造、販売を独占	・成分 ・品質 ・効き目	○新薬の特許期間終了後に製造、販売 ○価格が安い ○主成分はすでに効き目と安全性が検証済

成分・効き目はほぼ同じ、低価格の薬です

Q2. どのくらい安くなるの？

A：薬の値段を「薬価」といい、国が定める公定価格です。ジェネリック医薬品の場合は新薬の2～7割と定められています。

■ あるクスリの比較例

新　薬	ジェネリック医薬品
8,640円／年	2,160円／年

1年間の差額 6,480円／年

主成分は同じ

新薬より3～8割もお安くなります！

Q3. どのくらい普及しているの？

A：欧米では50%以上のシェア。日本ではまだまだ認識が低く17%程度の普及率です。

ジェネリック医薬品のシェア（数量ベース）

アメリカ	67%
イギリス	62%
ドイツ	59%
日　本	**17%**

（日本ジェネリック製薬協会調べ　2007年）

多くの健保組合で、普及を呼びかけています。

Q4. どうすれば処方してもらえるの？

A：まずは主治医にご相談ください！

ジェネリック医薬品にチェンジ！3つのポイント

ポイント1　処方されるクスリが新薬かどうか。対応するジェネリック医薬品があるかどうか。

ポイント2　症状に照らして、ジェネリック医薬品で支障がないか（主治医に確認）。

ポイント3　ジェネリック医薬品に切り替えた場合、どのくらい安いのか。

ダイハツ健保ホームページにくわしい情報をはじめ便利なジェネリック医薬品の検索ができる便利機能を掲載しています。
⇒ http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/

第5回「健康ウォーキング大会」が行われます！

世界遺産のある 宇治の歴史街道を歩いてみましょう！

メタボ対策、健康づくりのために行われてきた健康ウォーキング大会は、今回で第5回目となります。
今回のコースは「宇治」です。日頃の運動不足解消、リフレッシュのために、宇治の歴史街道を歩いてみませんか?

開催日時：平成22年4月18日（日）
集合場所：ＪＲ宇治駅
集合時間：AM8：45（AM9：00スタート）
解散場所：宇治橋（PM3：00現地解散）
距離、所要時間：約10km、約6時間（休憩、昼食含む）
※詳細、申込書については、健保ホームページ http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/ をご覧ください。ホームページをご覧いただけない方は、下記までご連絡ください。

申込締切 **4月9日（金）**

参加費無料！弁当つき！

お問合わせ先：ダイハツ健康保険組合
外線：072－752－3008
内線：661－4990
担当：松井、奥村

第2回 健康川柳 入選作品発表！

平成22年1月に募集しました「第2回健康川柳」に、多数のご応募をいただき、ありがとうございました。

応募総数4,114作品（応募者:3,592名）の中から、厳選の結果、次のとおり入選作品を決定しましたので発表します（敬称略）。入選者の方々には「健康にちなんだ賞品」を贈呈します。

最優秀賞

ふとっぱら
いえいえただの
メタボばら

品証：上原 治

最優秀賞の上原さん

優秀賞

夜食よと
勉強してない
母が食う

生管：田中 潤司

優秀賞

健康は
自ら生み出す
財産だ

実験：惣前 斉

優秀賞

雪だるま
溶ける姿が
うらやましい

滋２製：酒井 宏明

優秀賞

酒とタバコ
お金を払い
不健康

滋２品管：渡辺 稔

禁煙賞

禁煙し
痩せたサイフが
肥満体

滋２製：中村 恵一

睡眠賞

睡眠は
健康に良いと
妻起きず

品証：中村 修治

優秀賞

ダイエット
気持ちばかりが
痩せていく

池製造：佐野 浩一

メタボ賞

ダイエット宣言
周りが全員
監督者

人事：中村 恵里

キーワード賞

今年こそ
目指す体は
SSC

人事：山下 宗慶

佳 作

- 風邪よりも　マスクが先に　大流行　　池　製　造：西川　翼
- 気を付けろ　言ったGL　インフルエンザ　　実　　験：住谷　卓也
- BMI　景気をよそに　反比例　　試　　作：安土　勇太
- 万歩計　増える数値が　モチベーション　　車両生技：伊藤　修二
- へその穴　深さが昔の　約2倍　　２　ボ　デ：岩石　陽
- コンタクト　はずして計る　体重計　　電　　開：川上　賢二
- ゴロゴロと　ふとんから出ず　ハラが出る　　電　　開：内海　恵一
- 思いやり　自分の体に　してますか?　　実　　験：Ｍ．Ｔ．
- 父の日に　小さな茶碗　家族から　　滋　２　製：真田　泰三
- メタボ腹　乗った計りの　針見えず　　DDK総務部：山内　雅信

- 妻による　事業仕分けで　禁煙に　　サービス：本間　博
- 病気より　大切ですか?　その一本　　滋　１　製：吉田　博文
- 缶コーヒー　1本減らして　ヘルシア緑茶　　京　製　造：大久保雅史
- くるまより　自分の体の　低燃費　　滋１工務：中村　豪志
- 恋すれば　メタボ解消　苦にならず　　技　　統：大本　哲史
- 役立てたい　お腹の中の　燃料電池　　DDK守山：安部　昇
- 禁煙で　得たのは健康　MY　MOVE　　滋２品管：田中　雄三
- また太る　そう言いながら　また食べる　　サービス：尾形　勇舞
- 軽量化　くるまもひとも　低燃費　　１　エ　ン：出雲　康之
- エコカーも　重いあなたで　価値はなし　　京都工場：御所名義則

※健保ホームページにも掲載しています

保養所だより

行楽シーズン到来！保養所をご利用ください

桜や緑の季節、お友達やご家族と温泉旅行はいかがですか？

ラコンテ有馬

月変わりの会席もご用意。
旬を生かしたメニューをお楽しみください！

露天の金泉、大浴場の銀泉。どちらも100％源泉です！

被保険者ならおひとり1泊8,350円～！

被保険者以外（親戚・友人）の方もお安くなる、優待日（火～木・日曜日）もございます。被保険者と同金額でご利用いただけます！

びわ湖荘

季節ごとにメニュー変更。
びわ湖荘ならではの
創意工夫メニューです。

爽やかな季節にびわ湖バレイや比叡山などを歩いてみませんか。

飲み放題プランもあり！

被保険者ならおひとり1泊6,200円～！

被保険者以外（親戚・友人）の方もお安くなる、優待日（日～木曜日）もございます。
被保険者と同金額でご利用いただけます。

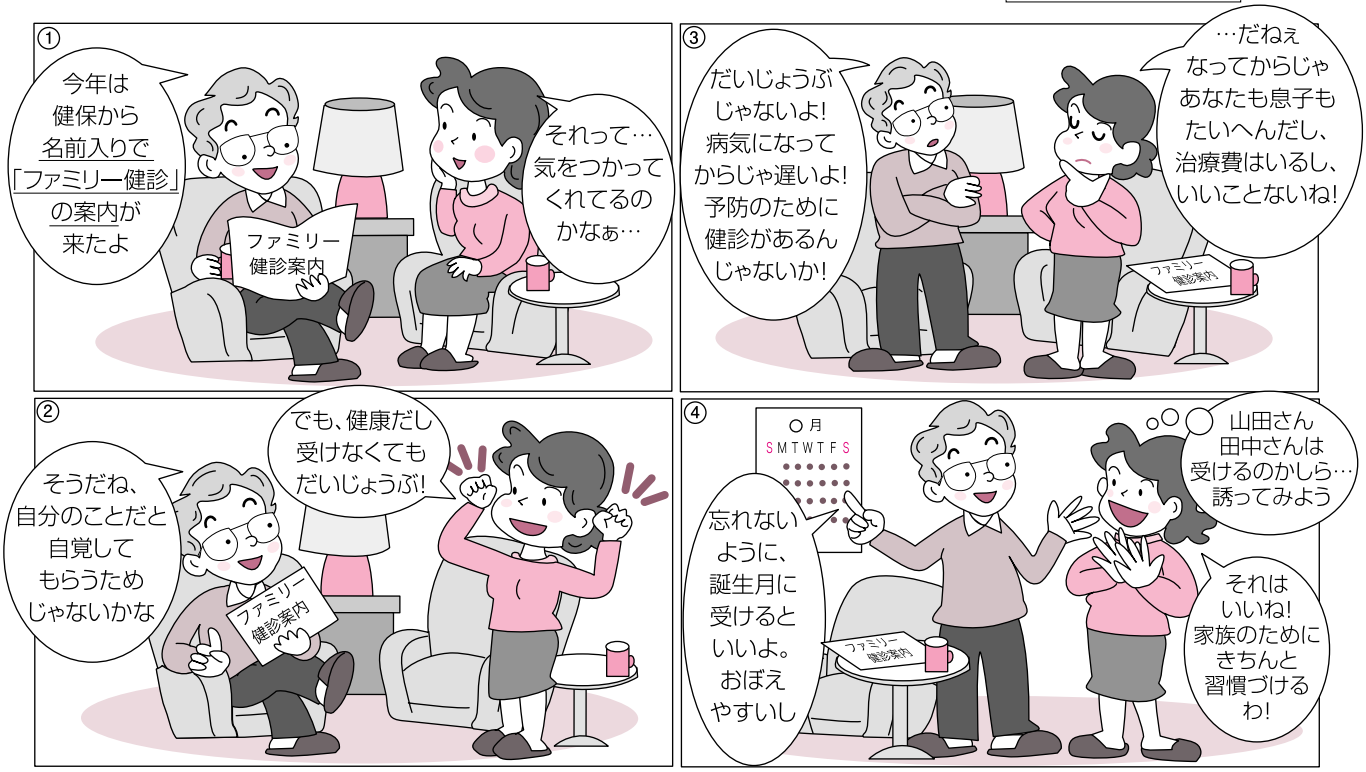
お問い合わせ先：ダイハツ健康保険組合
外線：072-752-3008
内線：661-4990
担当：梶岡

平成22年度 ファミリー健診（特定健診）のご案内

平成21年度
健康川柳応募作品

定期健診
年に一度の
安心感

滋1品技：川村 浩さん



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

自己負担 1,000円

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～来年3月(毎週金曜日) （月･水曜日も若干名受診可能） 4月受診可能日⇒ 4/14（水）･19（月）･21（水）･26（月）	毎週月曜日 毎週水曜日	①電話で健保に予約を入れる（072-752-3008） ②「申込書」を健保へ送る
滋賀地区	サンヒルズ甲西　本館（湖南市）	8/18（水）･9/5（日）	9/5（日）	①電話で委託機関に予約を入れる 滋賀保健研究センター（077-587-3588） ②「申込書」を健保へ送る
	エスポワール野洲（野洲市）	8/19（木）		
	アクティ近江八幡（近江八幡市）	8/20（金）･8/29（日）	8/29（日）	
	サントピア水口（甲賀市）	9/18（土）		
東京地区	巡回健診 （埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県の各会場）	6月～12月頃		受診希望の方は、4月15日以降に健保へお電話ください ⇒「健診案内」を送付します
近畿地区	巡回健診 （近畿地区の各会場）	7月～来年2月	京都府と兵庫県の一部で可能	①「申込書」を健保へ送る （電話での予約は必要ありません）
全　国	集合契約健診 （お近くの医療機関で受けられます） 対象者:40歳以上の方	4月～来年3月 （日時等は医療機関によって異なります）	同左	①希望の医療機関へ「受診券」があれば特定健診が受けられるか確認 ②「申込書」を健保へ送る

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
外　　線（072）752-3008
内　　線（661-4990）　　担当 徳永
（社内便）池１・健保

詳しくは、３月下旬に配付しました「ファミリー健診（特定健診）のご案内」をご覧ください。
また、健保ホームページにも掲載しております。
⇒ http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/

こんにちは保健師です

便は体からのおたよりです

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

自分の食べた物が形を変えて出てくるのに、便はきたないと嫌われもの。でも、便は健康のバロメーター。しっかり観察することで、自分の健康状態がわかります。腸がきれいになると、免疫力があがり、体の抵抗力が高まります。そこで、今回はよいうんち（便）を特集します。

～今日から始めよう便ウォッチング！～

便にはさまざまな色や形がありますが、ポイントは色・臭い・量の3点です。

1．便の色は黄色に近いほどよい

便の色は腸内細菌のバランスによって左右されます。成人の理想は、やや茶色がかった黄色。逆に、黒っぽい便は、肉類が多く悪玉菌が腸内に増えている何よりの証拠。

このほか、体内の異常が便の色としてでてくる場合もあります。

黒い便：食道や十二指腸で出血している可能性があります。

赤い便：大腸や肛門での出血や大腸がんの可能性があります。

灰色の便：肝臓や膵臓に異常がある可能性があります。

色の変化が一時的であれば、食べた物の色素であることが多く問題ありません。

2．きつい便の臭いには要注意

便が臭いのは当たり前と思うかもしれませんが、腸内環境がよい人の便はそれほど臭くありません。便の悪臭の元は腸内の悪玉菌。便秘などで腸内滞在時間が長くなると臭いもきつくなります。また、腸内細菌が肉類などのたんぱく質を分解した時に、きつい臭いがする物質が出るので、欧米化した食生活の人も、便の臭いがきつくなります。

3．便は量も形もバナナが理想

大体バナナ1本半程度、スムーズに排便されるのが理想的。しかし、便が腸に長い間滞在すると、水分が失われ硬くなり、コロコロとしたウサギの糞みたいになり、排便も苦痛になります。便秘の人に多い典型的なタイプで、ストレスでコロコロになることもあります。

～よい便を出すコツ～

①食物繊維をたっぷりとる(好き嫌いが激しい人や偏った食生活をしている人は、食物繊維が少なくなります)
- ご飯に胚芽米や雑穀を混ぜる
- 食パンをライ麦や全粒粉の入ったパンに変える
- 味噌汁を具沢山にする
- イモ類や豆類などを意識してとる

②ヨーグルトを定期的に食べ、善玉菌を増やす
③体を動かし、腸に刺激を与える
④早寝早起き、朝食後はトイレへ
⑤「私のコロコロ便はストレスかも」という人は、こんにゃくや海藻をたっぷりとり、ストレスを和らげる工夫を。リラックスのためにゆっくり入浴、深呼吸、お買い物などで気分転換

いつも下痢気味の人は、アルコールを含めた水分の摂りすぎ。脂肪が多い人は、便がねちねちした感じになり、紙で拭いてもなかなか拭きとれません。食物繊維が十分ならば、便はしばらく水に浮くといわれています。

便ウォッチングで、食事の偏り、はたまたストレス度合いなどをチェックしてみてください。

楽しみながら家族でチャレンジ！

ストレスをためない生活

春になって、新しい生活がスタートした人も多いはず。
慣れない環境でストレスをためていませんか？
ストレスが原因で体に不調をおよぼす前に、食事・睡眠・笑いの3つのポイントで、ストレスをためない生活を心がけましょう。

ストレスからくる体の異変

ストレスがたまるとさまざまな症状が体に現れます。たとえば、頭痛やめまい、肩こり、便秘、食欲不振、不眠などです。また、喫煙本数、飲酒量が増えるなど、生活習慣に乱れが生じることもあります。

ストレスを防ぐ3大栄養素

ビタミンB1

- **疲労物質の蓄積を防ぐ：**ビタミンB_1が不足すると乳酸などの疲労物質がたまりやすくなります。
- **ストレスを緩和する：**ビタミンB_1が脳へのエネルギー供給を手伝い、精神的安定につながります。

食材 ▶ 焼きのり　ごま　豚ロース　ほうれんそう

<摂取ポイント>
ねぎ、たまねぎ、ニラなどと一緒にとると吸収率がよくなります。

ビタミンC

- **ストレスを緩和する：**ストレスを抑えるアドレナリンをつくるにはビタミンCが必要です。ビタミンCが不足すると、ストレスに対する抵抗力が弱まってしまいます。

食材 ▶ イチゴ　ピーマン　こまつな　ブロッコリー

<摂取ポイント>
一度に大量にとってもすべてを吸収できません。毎日小分けにして食べましょう。朝に摂取するのがおすすめ。

カルシウムCa

- **イライラを解消：**カルシウムには神経の興奮や緊張を緩和する働きがあります。

食材 ▶ 煮干し　ひじき　チーズ　牛乳

<摂取ポイント>
炭水化物と一緒にとると吸収力アップ。

快眠で気持ちスッキリ

寝る前にリラックスタイムを

音楽、読書、家族だんらんなど、自分なりのリラックス方法を見つけましょう。リラックスして就寝することで寝つきがよくなります。

2つの睡眠

睡眠には、レム睡眠（体の眠り）とノンレム睡眠（脳の睡眠）があります。レム睡眠は午前2時から明け方にかけて、ノンレム睡眠は夕方から午前0時頃がピークになります。頭と体、バランスのよい睡眠のために、午前0時までには就寝しましょう。

体内時計を整える

朝起きたらカーテンをあけて太陽の光を浴びましょう。光の刺激によって体内時計を整え、規則正しい生活をすることが快眠につながります。

笑顔が一番！笑って健康

笑いは病気に対して有効であるといわれています。笑うことで脳が活性化したり、リラックス効果やストレス軽減につながります。家族みんなが笑顔の家庭をつくりましょう。

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/