

健保だより

2010
夏
No.93

- 2009年度決算
- 理事長の交代
- 扶養確認調査のお願い
- ファミリー健診（特定健診）のご案内
- 保健センター 新センター長 インタビュー
- 2009年度特定健診・特定保健指導のご報告
- 健康ウォーキング大会・竜王フェスティバル
- こんにちは保健師です「この夏の過ごし方」
- 保養所だより

2009年度 とうとう赤字決算 やむなくびわ湖荘閉館!

保険料収入が激減する中、医療費の増加や、高齢者納付金の高止まり等により、ダイハツ健康保険組合の2009年度決算は8年ぶりの赤字となりました。別途積立金を取り崩し、赤字分を補填するとともに、健保事業の見直しを行って支出の抑制に努めますので、組合員の皆様にはご自身・ご家族の健康維持・増進や医療費の効果的使用にご協力をよろしくお願いします。

2009年度 収入支出決算



収支の推移



○ダイハツ健保の財政状態は急激に悪化しています。

2009年度決算で赤字に陥り、その後はさらに厳しい財政状態が続く見通しです。

このような状況下、収支バランスの継続的な維持を図るため、保険料率改定の検討が急務となっています。また、びわ湖荘については27年あまりにわたりご愛顧いただきましたが、6月の組合会で閉館を決定しました。

ご家族のみなさんとともに読みください

6月29日付で、ダイハツ健康保険組合の理事長が、 奥村勝彦さんから高橋昌弘さんへ交代になりました。



奥村前理事長



高橋新理事長

奥村前理事長の在任は2006年6月からの4年間。この間、わが国で初めてのメタボ健診やメタボ保健指導の導入、健康ウォーキング大会や健康講演会の実施など、組合員の健康づくりにご尽力いただきました。

高橋新理事長には、健保財政が非常に厳しい中での就任となります。組合員の健康の維持増進や健全な組合運営のためによろしくお願ひします。

扶養確認調査のお願い

扶養者認定の適正化を図るため、今年度も厚生労働省の指導に沿って、下記の扶養確認調査を実施します。

調査票が届きましたらご協力をお願いします。

調査予定日

2010年7月下旬

調査対象者

税扶養対象外（年収103万円以上）で、健康保険の扶養対象（年収130万円以下）になっている18歳以上の方



ご家族の保険証をご確認ください！

ご家族の方に就職が決まった、アルバイト・パー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？被扶養者としての収入限度額は、右記のとおりとなりますのでご確認ください。

60歳未満 年収130万円

60歳以上 年収180万円

手続きをお願いします！

① 就職・結婚され、新しい保険証を持っている場合。

必要書類 「被扶養者異動届」 ⇒ 健保、人事総務、各工場窓口にあります。

添付書類 ご家族の新しい保険証コピー、ダイハツ保険証原本。

② 収入限度額を超えている場合。

必要書類 「被扶養者異動届」 ⇒ 健保、人事総務、各工場窓口にあります。

添付書類 ダイハツ保険証原本。

書類を健保で確認し、国民健康保険に加入するための用紙を送付します。

③ 死亡の場合。

必要書類 「被扶養者異動届」 ⇒ 健保、人事総務、各工場窓口にあります。

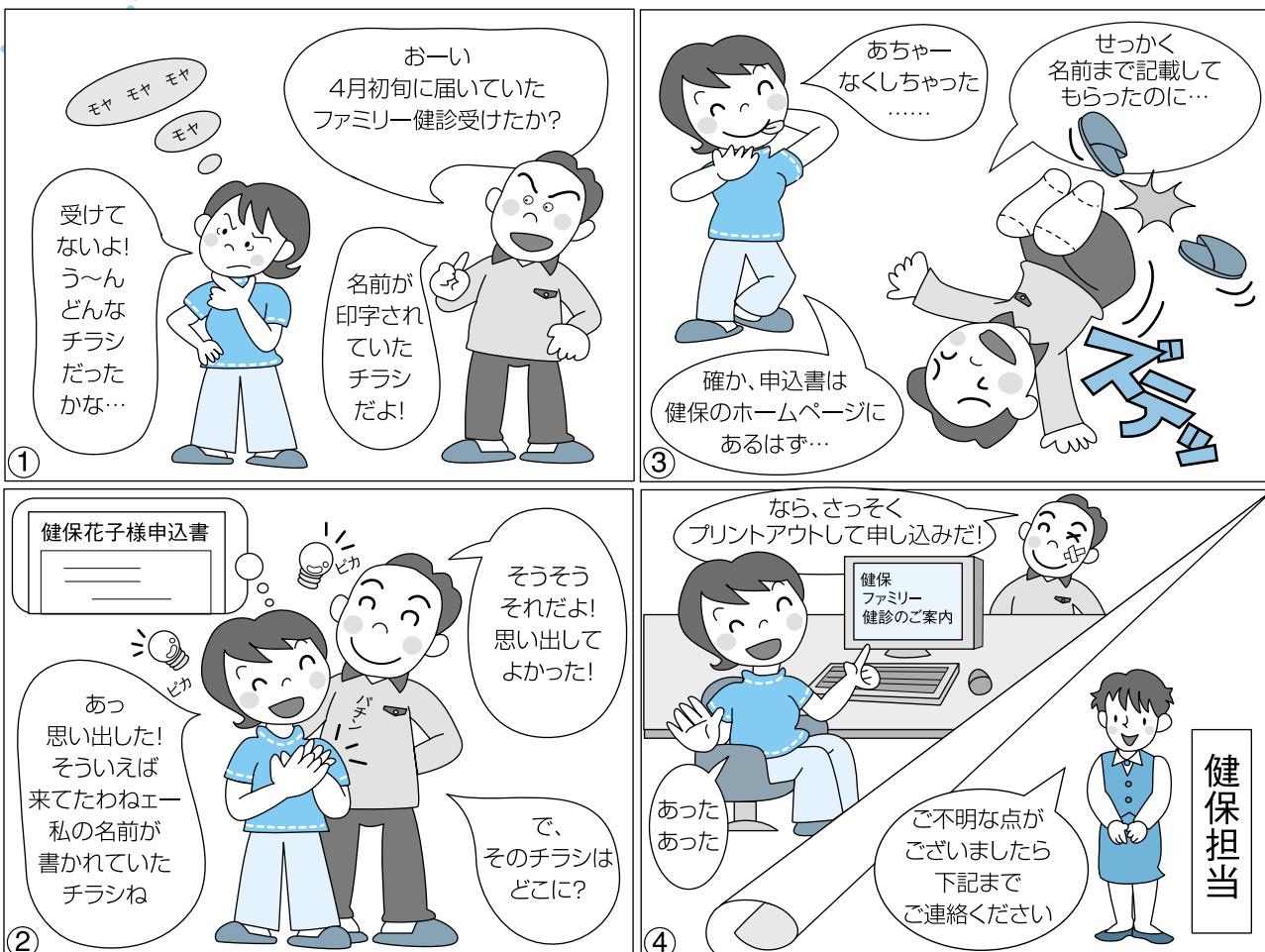
「家族埋葬料請求書」 ⇒ 上記同様または健保HPから印刷できます。

添付書類 ダイハツ保険証原本。

ファミリー健診 のご案内 (特定健診)

健診を忘れていませんか? 申し込みはお済ですか?の巻

2010年度はお名前を印字した
案内をお手元に届けています。



詳しくは、4月初旬にお届けしました「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/>

※パート先で健診を受けられた方は、健診結果コピー（健診日2010年4月以降のもの）をダイハツ健康保険組合までご提出お願いします。

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

柔道整復師(整骨院・接骨院)の領収証の無償交付が 義務づけられました(2010年9月1日から)

- 施術後、一部負担金を支払ったときは必ず領収証を受け取りましょう。
- 一部負担金の内容を知りたいときは、施術項目ごとに記載された明細書を求めることができます。この場合は実費となることもあります。

健康保険適用にあたっては、「柔道整復施術療養費支給申請書」が作成されます。この申請書の「受取代理人」の欄には、自分で署名等をしましょう。患者が記入できない場合のほかは、患者の自筆によるものとされています。

保健センター新センター長

インタビュー

紹介

4月から保健センター長に就任された三嶋正芳さんにお話を伺いました。着任前は東大阪市にある河内総合病院（374床）の院長をしておられました。お忙しい中、今思っておられることなどを、語っていただきました。



「ベン・ケーシー」にあこがれた

・お生まれは？

島根県浜田市です。小学校からは兵庫県尼崎市の塚口に昭和52年まで20年余り住んでいました。結婚後、川西市に住まいを構え30年になります。そのなかで、2年間、ドイツへ家族4人とともに留学しましたが、仕事一途のわたしが充実した家族サービスができたときでもありました。

医者の道を志したのは、昭和30年代後半頃のテレビ番組で、優秀な脳神経外科医が知性と機敏な活躍で日々の診療に立ち向かっていくテレビ番組の「ベン・ケーシー」の姿にあこがれたのがきっかけです（笑）。

奥さんとの犬の散歩で運動

・ご自身が健康増進に留意されている点は？

①食事は基本的に食べ過ぎないこと、②適度な運動をすること、土日の犬（ビーグル）とのウォーキングが主なもので、歩数計をつけて毎日1万歩を目標に、歩くことを心がけています。趣味（ストレス解消）は月1回程度のゴルフと読書（最近読んだのは「ものづくりの寓話——フォードからトヨタへ 名古屋大学出版会」「生き残る判断、生き残れない行動：大災害・テロの生存者たちの証言で判明 光文社」など）です。バーベキューも趣味ですが摂取量の加減が…（笑）。

現地現物

・保健センターに着任されて、約2カ月がたちましたが、ダイハツ関係者の（健康上の）特徴のようなものがあるでしょうか？

日が浅く正確には言えませんが、健康に気をつけている方とそうでない方とのまだら模様を感じます。健康増進はすぐには実現できませんが、各工場・職場を順次みていきたいと思います。

自分に気をつけていただきたい

・組合員本人、家族の方の健康維持増進についてのアドバイスは？

健康は自分のこととして真剣に考えて欲しい。向こう岸の話と思っておられるが、気をつけてください。話としては塩辛いかもしれません、前職の経験でも、不摂生から病気になって病院にかかり不自由なからだになるばかりでなく、多大な出費も余儀なくされる、自分のふところにもかかわることなのに身にしみて考えておられない方が多い。自分の健康も自分でつくっているということを、「分っていて分らない」（健診結果をみたときなど分ったつもりになっているが次の瞬間、病院を一歩出れば忘れてる）。指導についても「小さな親切、大きなお世話」と思っておられる。日頃忘れがちであるが、客観的な目で自分自身を見てどうかということを常に意識して欲しい。

車は1930年頃のフランス製で、戦前～戦後まで父・息子（私の親戚）の二代で乗り継ぎ、2010年4月末、レストアが完成し、お披露目会があり、出席しました。すばらしいスポーツカーでした。運転席に座させていただいた際の記念写真です。



比べてみてください

- ・ジェネリック医薬品の使用促進は、家計の負担軽減、および健保財政改善に有効だと思うのですが？

薬の効果は同じでコストが下げられることから、国はジェネリック医薬品の使用拡大を呼びかけています。ジェネリック医薬品が経済的な面からも役に立つということを理解することが

大切です。米国など、薬代が個人負担になっている国ではジェネリック医薬品が主体になっています。新薬とジェネリック医薬品では値段が2倍の差があることがあります。ぜひジェネリック医薬品の使用をご検討ください。信頼されるメーカーかどうか医師や薬剤師にご相談いただきジェネリック医薬品を選択されれば、自分の家計にも、国の財政にも配慮した判断になると思います。

「ジェネリック医薬品」利用で家計にやさしく！

当健保の厳しい財政状態に対し、医療費の抑制、また健康保険加入者の皆様自身の薬代負担の軽減を図るために「ジェネリック医薬品」の使用をお考えください。
ジェネリック医薬品のご使用に当たっては、まず医師・薬剤師と相談してください。



1 なぜ、安いのか？

新薬の特許期間が終了後にはほぼ同じ成分・品質で作られるものがジェネリック医薬品です。従って、薬としての効き目はほぼ同じで低価格の医薬品です。

医療機関や調剤薬局で処方してもらう薬には、「新薬」と、ほぼ同じ成分、同じ効果で値段の安い薬「ジェネリック医薬品」があります。新薬の開発には10数年以上の年月と多額の費用がかかります。そのため、最初に発売された薬は特許に守られ、開発したメーカーが独占的にその薬を製造し販売することになります。ところが、20～25年の特許期間が終了すると、他のメーカーもほぼ同じ成分、同じ効果のお薬を製造し販売できるようになります。ジェネリック医薬品は、新薬に比べ開発費用を抑えることができるので、その価格は新薬の2～7割に軽減され安くなっています（窓口での負担は、30～80%も安くなります）。

	新薬	ジェネリック医薬品
基本事項	・特許期間中の医薬品 ・特許期間中は製造・販売を独占	・特許期間終了後の医薬品 ・効き目と安全性が検証済み
開発費	高い	安い
価格	高い	安い

2 効果と安全性は？

ジェネリック医薬品は、先発品として、20～25年にわたって使用されているので、効き目が実証されているだけでなく、安全性や副作用などの心配が少なくなっています。また、子供や高齢者が飲みやすいように薬剤の形状などに改良が加えられ、飲みやすく工夫されたものもあります。

3 ジェネリック医薬品を使用するには？

ジェネリック医薬品を使うためには、医師に「この薬と同じ効果のジェネリック医薬品があれば処方してください」と求めることが必要です。ジェネリック医薬品を使用したい場合は、まず医師・薬剤師に相談してみましょう。

※折り込みのリーフレットにある「ジェネリックお願いカード」をご活用ください！

2009年度

特定健診・特定保健指導のご報告

①2009年度特定健診・特定保健指導実施結果

対象者	受診者	
	実施者	実施率
特定健診	10,272	6,452
特定保健指導	1,452	313

・健保組合全国平均や国保と比べると高い実施率

・ご自身の健康チェックのため、案内があればぜひ受診しましょう。

②2008年度の特定健診にもとづく特定保健指導の効果

対象者数	腹囲 (男性85・女性90以上)	血圧 (最高血圧:130以上)	血糖 (100以上)	中性脂肪 (150以上)	総合 (特定保健指導終了者)
対象者数	197	179	37	101	237
基準クリア者	57	28	10	38	71
メタボ脱出率	29%	16%	27%	38%	30%
改善幅(平均)	▲2.3cm	▲6.4mmHg	▲1.1mg/dl	▲25.3mg/dl	—

3割の方がメタボから脱出されました

健康ウォーキング大会が行われました!



世界遺産宇治上神社



天ヶ瀬ダム



朝霧橋付近

ダイハツ健康保険組合では、「メタボ対策」「健康づくり」のために、4月18日（日）に第5回健康ウォーキング大会を開催しました。当日は総勢約70名の方々に参加いただき、宇治の世界遺産、歴史街道、天ヶ瀬ダム、源氏物語ミュージアムなど、お子さんも交え楽しんでいただきました。歩数も「1万歩」を超え、歴史や景色を楽しみながらしっかりと歩くたいへん有意義なウォーキング大会でした。次回は9～10月頃に開催を予定しておりますので、運動不足の方、また興味のある方はぜひご参加ください。

竜王フェスティバルに参加



ダイハツ健康保険組合が、5月9日（日）「竜王フェスティバル」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」などで来場される多くの従業員、ご家族の方々と「健康」を通じて楽しく触れ合うことができました。長い行列もでき、健康への関心の高さがよくわかりました。

また、今回初めての試みである「健保クイズ」を行い、参加者の方に健保への理解を深めていただきました。ご協力ありがとうございました。

こんにちは
保健師です



この夏の過ごし方

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

子どもの夏休みがそろそろ始まろうとしていますが、私たちの夏休みももうすぐですね。お盆で実家に帰っておしまいという方もあるかもしれません、9日間の夏休みをどう過ごすか、計画を立ててみませんか？

この計画というのは、遊びに出かけるというようなイベント的なものだけではなく、隙間時間うまく活用したものも含まれます。

「これだけは実行する」というものを選び、考えて、準備しましょう。それも楽しみです。自分のペースで動ける人もありますが、家族に配慮しないといけないなどいろいろだと思います。暑くてだらだらしがちですが、有意義に過ごせたらいいですね。

たとえば、
健保 太郎さん
の場合…。

普段忙しく過ごしている太郎さんは、夏休みに買ったまま読めていなかった全6巻の小説を読もうと思いました。

でも、昼間は小さい子どもが遊んでとせがむし、妻を助けて家事を手伝ったり、買い物に出かけたりで、なかなか時間が取れません。夜も家族でTVを楽しむので、集

中して本を読める雰囲気ではありません。

そこで、子どもを寝かせつける役割を買って出て、いっしょに早く寝ます。その分早起きをして、本を読むことにしました。まだ涼しく静かな朝に集中して本を読む満足と、規則正しい生活の気持ちよさを実感できた夏休みでした。

1. やりたいことの選択

- まずは、「やりたいこと」を書き出してみましょう。現実的にできること、できないことは脇においておきます。
- 大きいこと、小さいこと、見栄えがいいとか悪いとかではなく、評価も関係なく、重複しても大丈夫です。
- たとえば、漢字検定の勉強をする、撮りためていたDVDをまとめて観る、おいしいコーヒーをいれる、大声で叫ぶ、コミック本の大人買い、汚れた鍋をピカピカにする、昼過ぎまで寝るなど、なんでもOKです。
- 「やらなくてはいけないこと」も出てくるかもしれません、それをやろうとした時、体がどんな感じがするかを確かめてみましょう。心地よければリストにあげましょう。
- 書いていくうちに、自分のやりたいことの傾向がわかったり、意外なことがクローズアップされるかもしれません。

2. 時間の確保

- やりたいことがはっきりしてきたら、それをやるために時間を確保しましょう。

- 旅行・帰省や、家族の用事などを除いたら、その時間はどこに取れるかを検討しましょう。まる1日ぽっかり空くかもしれないし、朝だったら空いているかもしれません。
- 「時間が取れないから無理」とあきらめず、どの時間帯だったらそれができるかを考えましょう。

3. やるための環境づくり

- 場所や道具の確保だけではなく、やりやすくなるような家族への配慮もそのうちの一つです。
- 家事や用事を済ませてからだと、楽な気分で取り組めるし、家族に宣言し、協力を求める場合、その分の家族サービスをする約束をした方が気持ちいいですよね。

4. できたことへの感謝の気持ち

- 苦労して時間を確保し、環境を整えて実行できたことに感謝をしましょう。
- 協力してくれた周囲の人にもお礼の言葉を伝えましょう。
- そして、夏休み明けもリフレッシュして仕事に戻れたらいいですね。

保養所だより

夏休み特別企画！

ラコンテ有馬



プール＆温泉

露天風呂の金泉、
大浴場の銀泉、
どちらも有馬の源泉です!!



期間 7月24日(土)～8月22日(日)(休館日および休館日の翌日を除く)

時間 11:30～15:00

利用料 500円(7歳未満無料)

被保険者・OBご自身はもちろん、被保険者・OBのご紹介であれば、家族・友人も利用可能

食事メニュー (利用料とは別)

カレーライス、うどん、ピラフ、牛丼、やきそば 各500円
たこやき、焼きおにぎり、ミニホットドックセット、
冷やしそうめん、冷やしうどん 各300円

※やきそば、たこやき、焼きおにぎりは当日注文OK！



カラオケも利用できます！(利用料とは別)

ご予約は、利用日の3日前までに健保組合(川上)まで

予約先 外線(072)752-3008 内線661-4990

※健保組合が夏期休暇中につき、8月7日～15日の間のお申し込みは直接ラコンテ有馬まで(休憩パックのみ)。

ラコンテ有馬 (078)903-4315

びわ湖荘閉館

9月末日をもって、びわ湖荘を閉館します。
永らくのご愛顧ありがとうございました。

琵琶湖西岸に隣接する保養所として27年間にわたりご利用いただきましたが、
このたび諸般の情勢をふまえ、9月末日をもって閉館することを第141回組合会
において決定しました。

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/>