

ダイハツ健康保険組合

健保だより

2010
冬
No.91

新年のご挨拶

特集 健保組合の財政危機
第4回 健康づくり講演会

保養所だより

2008年度 特定健診・特定保健指導の結果について
こんにちは保健師です「1年の計は元旦にあり」



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

～ 転換期の健保組合運営～



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。

皆様には、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、平素は当健康保険組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

さて、現在、私たちは非常に大きな転換点を迎えています。ポイントは2つあります。

まず、2003年度以降黒字を保ってきたダイハツ健保の財政が、2009年度（2009年4月～2010年3月）は赤字に転落することが必至となりました。これは、ダイハツグループの事業環境悪化のため保険料収入が急減したこと、一方で保険給付費・高齢者医療支援金等の負担が非常に高い水準にあることによるものです。残念ながら、この傾向は今後も続くもようです。

いま一つは、昨年9月の鳩山内閣発足によって、厚生労働行政が大幅に見直されつつあるということです。健保組合に関連するマニフェストとして、「被用者保険と国民健康保険を段階的に統合」「後期高齢者医療制度・関連法は廃止」「医療機関の診療報酬（入院）は増額」など、新たな方針が掲げられています。健保財政の赤字基調が続く中で、国の政策変更が私たちにどのような影響を及ぼすのか、行政動向を注視しながら、効率的かつ皆様のお役に立つ組合運営に努めていきたいと思っております。

基本に立ち返りますと、そもそも健康保険組合設立の目的は、独立採算を前提に、母体企業と連携しながら事業を運営し、傷病時の保険給付や健康増進施策を効率的に実施することにあります。一昨年来、ダイハツ健保は、生活習慣病の予防という観点からメタボ対策に取り組んでまいりました。法定の健診・保健指導にとどまらず、「ウォーキング大会」等の健康増進に寄与する行事も催しています。皆様方には、ご自身・ご家族の幸せのため、みずからの健康状態チェック（＝健診受診）や『健康づくり』を積極的に進めていただきたいと思います。また、健保財政が赤字であることを念頭に、はしご受診や時間外受診は極力避けるなど、医療機関の効率的活用にも、ご配慮いただければ幸いです。

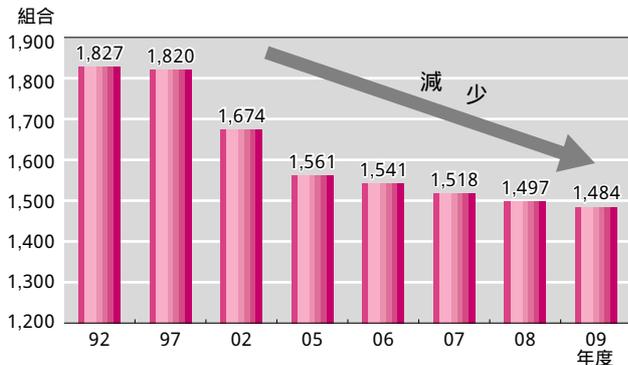
最後になりますが、皆様の益々のご健勝、ご多幸をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

特集

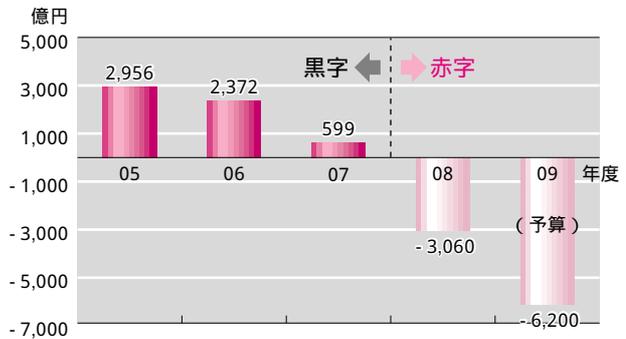
健保組合の財政危機 ダイハツ健保も赤字転落!!

現在、全国の健保組合の財政は、大変深刻な状態にあります。2009年度予算の集計では、健保組合全体で6,200億円の赤字、総数1,484組合のうち実に9割を超える組合が赤字となっています。2008年に西濃運輸や京樽などの大手健保が解散したニュースは記憶に新しいところですが、その後も解散する健保が後を絶ちません。大きな原因は厳しい財政状態です。

【健保組合数の推移】年度末、2009年は7月1日現在



【全国の健保組合の収支差推移】

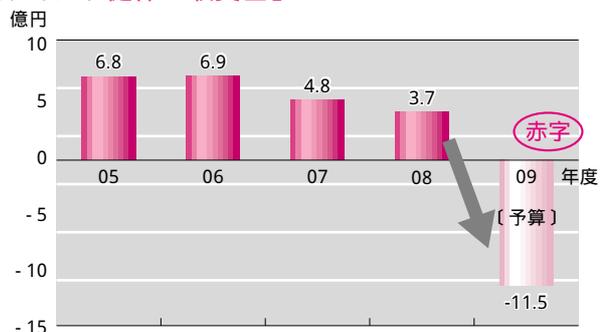


ダイハツ健保の財政状態

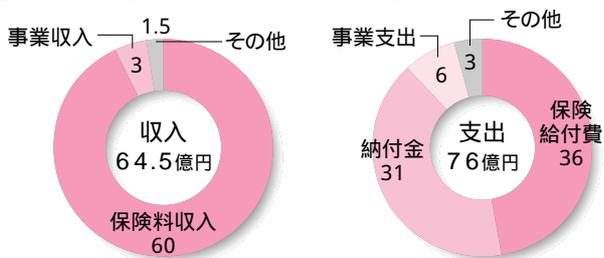
ダイハツ健保の財政状態も、保険料収入の急減と医療給付費・高齢者医療納付金等の増加が重なり、急激に悪化しています。

2009年度は赤字に陥り、その後も厳しい財政状態(赤字)が続く見通しです。

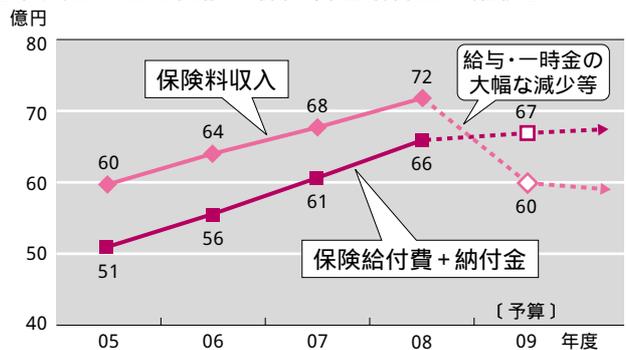
【ダイハツ健保の収支差】



【ダイハツ健保 2009年度予算】



【収支差の主な内訳：保険料と納付金の推移】



協会けんぽとは.....?

2008年の西濃運輸や京樽がそうでしたが、健保組合が解散すると、自動的に協会けんぽ(全国健康保険協会管掌健康保険)に加入することになります。協会けんぽは、法律で決められた一定の水準で統一に運営されていますが、仮にダイハツ健保から移行するとすれば、本人負担額が3割以上も重くなります。一方で現在、ダイハツ健保が独自に行っている保健事業は協会けんぽには、ありません。

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。皆様方からお預かりした大切な保険料を適切に運営するため、ダイハツ健保では、レセプト(医療費請求明細)の点検強化や、被扶養者の適正化などに努めています。ご協力をよろしくお願い致します。

*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。皆様方ご自身でも、私たちの健保組合を守るため、健康増進等への積極的な取り組みをよろしくお願い致します。

第4回

健

康

づ

く

り

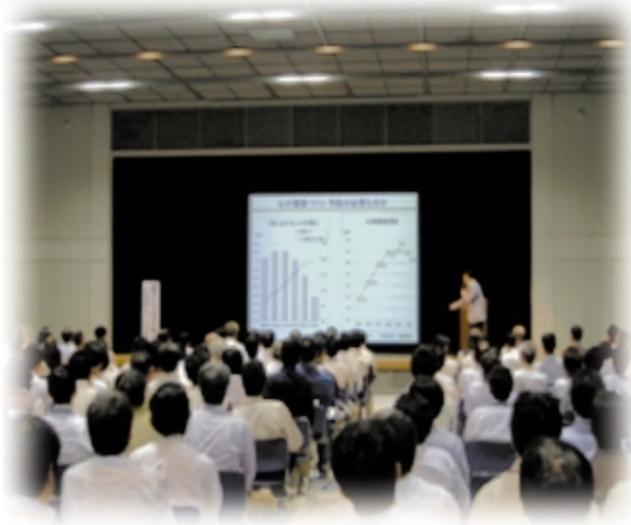
講

演

会

筋トレでメタボ解消

～科学的根拠にもとづく生活習慣病予防～



日時：2009年10月29日(木)15:30～17:00

場所：DK本社 大ホール

講師：筑波大学大学院准教授 久野 譜也 先生

聴講対象：DK役員、M職、安全衛生委員会メンバー

ダイハツ工業(安全衛生保健部)では、健保組合と合同で第4回の健康づくり講演会を開催しました。講師は、「筋トレ(筋肉トレーニング)」等運動によるメタボ指導で活躍されている筑波大学の久野譜也准教授。200名を超える聴講者に対し、科学的根拠にもとづく健康づくり、運動をつうじたメタボ脱出等について、情熱的に語っていただきました。

講演のポイント

1. メタボ予防には、食事バランス 有酸素運動 筋肉づくり の3つの要素が必要不可欠。
2. 運動は足し算。毎日が無理でも、1週間合計で運動量を確保しよう。
3. 太りにくい体にするため、「筋トレ」で筋肉を増やそう。
4. 家庭やオフィスで、気軽に「筋トレ」を楽しもう。

*ウォーキングに山道(下り坂)を加えると、効果的な「筋トレ」になる。

要旨

日本では、少子高齢化・人口減少社会が到来しつつあり、生活習慣病が病気全体の6割を占めるに至った。わが国の医療費は年間30兆円を超えているが、生活習慣病に関していえば、いわば好き放題やって健康を損ねた人が健康保険という社会の制度を使って多額の医療を受けている訳だ。健康維持は個人の問題というより、むしろ社会問題であるといえよう。

健康づくりでは、科学性(再現性)を重視したい。乾布まさが健康によいと俗にいうが、科学的にはなんの根拠もない。体内の脂肪を燃焼させるには20分以上の運動継続が必要ともいわれるが、実験してみると1日に30分の運動を1回するのも、10分の運動を3回するのも、3ヶ月後の効果は同じだった。

メタボ対策で大切なのは、身体活動量を増やすことである。1日1万歩をクリアしなければ運動の効果がないというのは間違いである。休日に歩き溜めをするので構わない。平日は忙しくて運動しない、休日は疲れていてなにもしないというのが健康に一番悪い。寿命を縮めてしまう。なお、普通のウォーキングは単なる有酸素運動であり、メタボ予防の効果としては半分しか期待できない。筋トレを加えることが必要である。

老化現象とは、端的に言えば筋肉量の減少である。私たちの筋肉は通常1年に1%の割合で減っていくが、筋肉が減ると基礎代謝が低下し、摂取エネルギーがたまりやすくなる。つまり太りやすくなる。従ってメタボを防ぐには、食事

面からのアプローチとあわせて筋トレを行い、加齢による筋肉量減少を防ぐことが必要である。食事のみのダイエットはむしろ危険である。3ヶ月の食事減量で5年分の筋肉減少、すなわち老化をきたすことが実証されている。

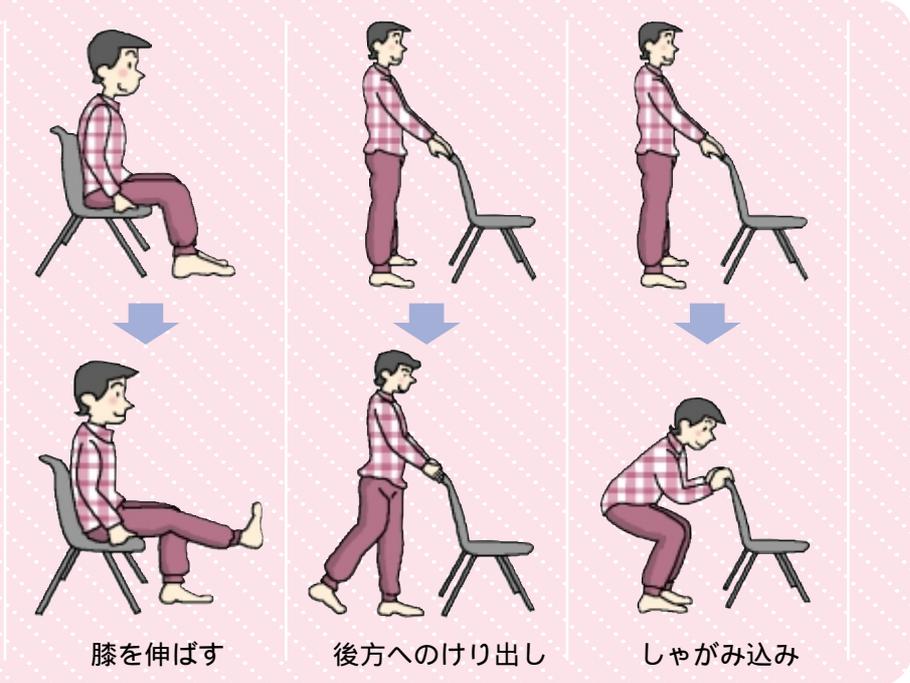
適量を食べ、よく動くことこそが、健康維持・メタボ予防に大切だ。104歳の元気な老人を知っ

ているが、毎日盆栽80鉢に水をやり、全部の鉢を棚から上げ下げしている。有酸素運動と筋トレを毎日やっているということだ。「生涯発達」という。加齢は防げないが、知能・生活機能は高齢になっても向上させたり、低下を抑制することが可能だ。そのためには、本人の意欲が何よりも大切である。(文責 健保事務局)

さあ、
やってみよう!!

らくらく
筋トレ

回数：10回×1～2セット
頻度：5回/週



❄️保養所だより❄️

びわ湖荘 宿泊者特別サービス!

3月22日
まで全日!

びわ湖バレイロープウェイ&リフト1日券

大人	5,600円	→	3,900円
子ども	3,900円	→	2,800円
幼児	3,400円	→	2,500円

営業開始時間から17:00までお使いいただけます。ナイター(17:00以降)は別途ナイター券をご購入ください。



(駐車料金 別途必要)

ラコンテ有馬

2、3月オリジナルメニュー!

魚の蒸しもの(酒蒸し)

500円 (当日の注文もOKです)



2008年度

特定健診・特定保健指導の結果について



2008年度の結果をお知らせします。
 ダイハツ健康保険組合では、全国組合計（速報）を上回る実施率となりました。

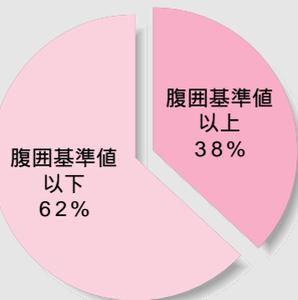
	ダイハツ健康保険組合(被保険者、被扶養者)			全国組合計(速報)
	対象者(40歳以上)	実施者	実施率	実施率
特定健診	9,992人	6,460人	65%	60%
特定保健指導	1,523人	394人	26%	16%

特徴（メタボの状況）

へえ～、意外と多くの方々がお腹周りの基準値を超えてるんですねえ～...
 腹囲基準値は、(男性:85cm以上、女性:90cm以上)だよ...



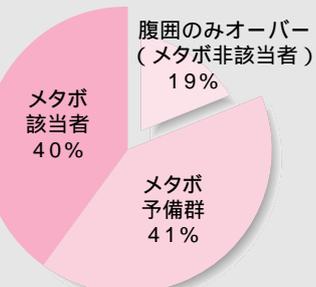
お腹周り(腹囲)状況



健診を受けられた方の

(N = 6,460)

腹囲基準値を超える方の内訳



腹囲基準値を超える方の

(N = 2,436)

約4割が基準値オーバー

8割がメタボ・予備群に該当



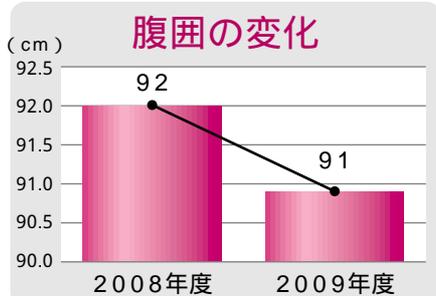
メタボ該当者とは、腹囲の基準値を超え、それに加えて高血糖、高血圧、高脂質のうち、いずれか2つをあわせもった状態です。
 メタボ予備群とは、腹囲の基準値を超え、それに加えて高血糖、高血圧、高脂質のうち、いずれか1つをあわせもった状態です。

特徴（特定保健指導の効果）

継続することがとても難しいと聞いてたけど、続けると結果がきちんと数字に現れるんですねえ～...。リバウンドされた方は、あきらめずにもう一度がんばりましょう!

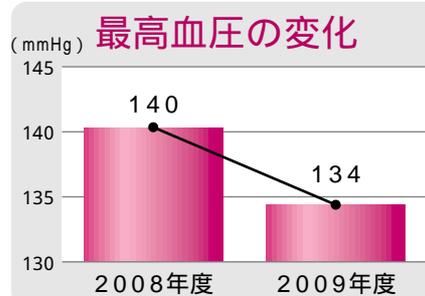


指導前後の主な指標の変化(平均)



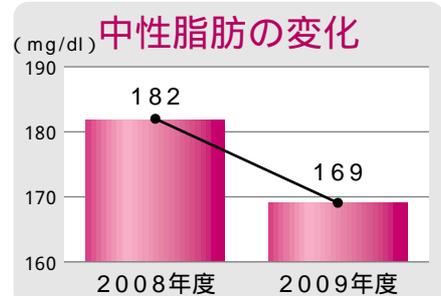
1 cmスリム化

(うち2割の方は基準値85cmを下回る)



6 mmHg減少

(うち3割の方は基準値130mmHgを下回る)



13 mg/dl減少

(うち3割の方は基準値150mg/dlを下回る)



保健師さん等の適切なサポートとご本人の努力により、健康的な体に改善されつつあります。もし、特定保健指導対象者になりましたら、必ず指導を受けて「脱メタボ」をめざしましょう!

**こんにちは
保健師です**

1年の計は元旦にあり



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

「1年の計は元旦にあり」と言われますが、あなたは今年の目標・計画・自分との約束など、どんなふうに決めましたか？それとも、まだ考えていませんか？

毎年、「今年こそ」と思いつつ、なァなァになってしまうことってありますよね。「今年こそ」は、そうならないよう、あまり敷居の高くない、身近なことを考えてみましょう。

たとえば、以下のような感じです。

生活リズム



- 午前0時までには寝る。
- 休みの日も同じ時間に起床する。
- 休日の昼寝は30分以内にする。

減量



- 毎朝、体重計に乗る。
- おやつは、午後6時までに食べる。
- おまんじゅうは1個までにする。

食事



- 食事に15分かけて、ゆっくり食べる。
- 野菜や汁物を先に食べる。
- 揚げ物・油っこいものは毎日続けては食べない。
- 男の手料理にチャレンジする。

運動



- 姿勢よく歩く。
- 寝る前にストレッチする。
- 家事は大事な運動のチャンスと考える。

趣味



- 一日30分は「わたしの時間」を確保する。
- 趣味のための小銭貯金を始める。
- 笑えることを探す。
- 月に1冊本を読む。

Aさんの場合

- 自分のための休暇を取る。
- じっくり本を読む。
- 野菜を意識して食べる。
- ひと駅手前で降りて、歩いて通勤する。

さて、あなたの場合はいかがでしょうか。

大切なのは、「わたしはどうありたいかなあ？」と自分で考え、「では、こうしよう」と自分で決定することです。周りから与えられたり、あるいは自分の得た知識からしぼりだしたりするのではなく、自分から「こうしたい、やりたい」と感じる事が大切です。「しなくてはいけない」と強く思いすぎて、がんじがらめになってしまうと、結局は取り組めなくなってしまいます。それに、どんなに些細なことでも、「できた」という喜びは大きな支えになります。あなたの一年の計はあくまでもあなた自身のものだから、些細なもので十分なのです。おおよそ決まったら、それを実行するための細かなことを、より具体的にイメージすると、成功しやすくなりますよ。

元旦は過ぎてしまいましたけど、再考してみましょう。

ご案内

ファミリー健診 平成21年度(4~3月)	年1度の健診は、ご家族のためにも必須です。 まだの方はすぐご予約を!	詳細	案内チラシ 健保ホームページ 検索「ダイハツ健康保険組合」
歯科健診	今年も2月に実施します。 大切な歯のチェック。歯ブラシ3本付です。	詳細	12月下旬にメールやチラシにて案内 健保ホームページ
健康川柳	1月に募集します、独創的な作品を! ご家族の方もよろしく。	詳細	社内案内

* 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)



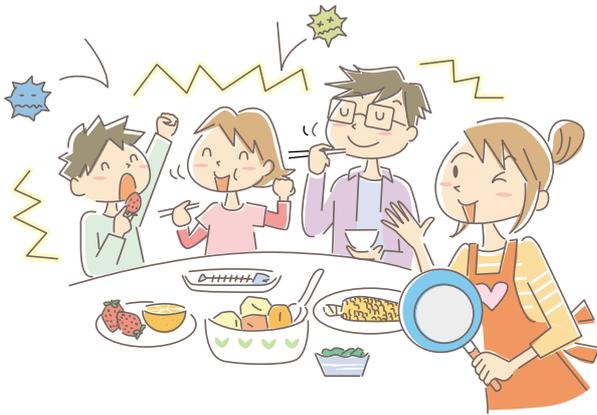
食事で作る元気な体！ 家族で学ぶ「かぜ予防」

気温が低くなり空気も乾燥してくる冬。しっかりかぜ予防に取り組みたい季節です。「うがい・手洗い」はもちろん、ふだんからしっかり栄養をとっておくことも大事。上手に栄養をとって、かぜをひきにくい体を作りましょう。



ウイルスに負けない体をつくろう

睡眠不足や栄養不足で免疫力が弱まっていると、かぜをひきやすいだけでなく、治りにくもなってしまう。体調を整え、免疫力や治癒力を高めておきましょう。



かぜ予防にこんな栄養素を

かぜ予防のために、また、かぜをひいてしまったときのためにも、日頃からバランスのとれた食事を心がけ、十分に栄養をとることが大切です。



皮膚や粘膜を正常に保ち、病気の回復や成長を助ける働きがあります。不足していると、のどや鼻の粘膜が弱り、かぜをひきやすくなります。



かぜのウイルスの活動を抑え、かぜを予防したり、回復を早める効果があります。

ビタミンCにプラスして…

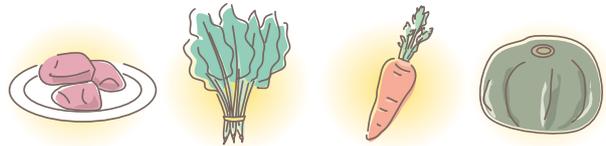


疲れのもとになる乳酸が体にたまるのを防いだり、分解してくれる働きがあるので、体の疲労回復につながり、かぜをひきにくくなります。



おいしくしっかりビタミン補給！

ビタミンAを含む食材



レバー ホウレンソウ にんじん かぼちゃ

ポイント

ビタミンAは熱に強く、油で炒めたり、揚げたりしてとると吸収力アップ！ サラダ油などを使ったドレッシングで食べるのも効果的です。

ビタミンCを含む食材



オレンジ イチゴ ジャがいも ピーマン

ポイント

熱に弱いビタミンCを上手にとるには、野菜ならさっとゆでるか生で食べるのがコツです。一方、ピーマン、じゃがいもなどのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

ビタミンB₁を含む食材



豚肉 魚 とうもろこし オクラ

ポイント

ビタミンB₁は水に溶けやすいため、シチューや汁にするなど、スープごと飲めるような工夫をすると、とりこぼしがありません。また、ニラやたまねぎ、長ねぎなどいっしょに食べると吸収力アップ！