ダイハツ健康保険組合

健保だより

2011 秋 No.98

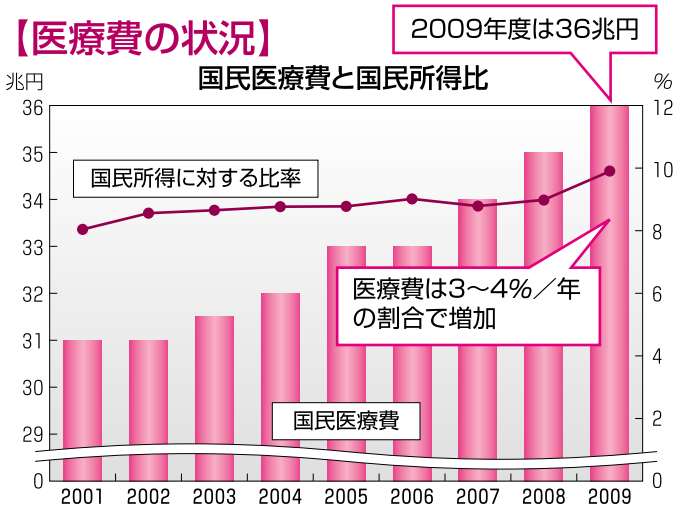
●健保財政は深刻！！
●ファミリー健診（特定健診）はもう受けられましたかぁ？
●給付のQ　柔道整復師にかかる場合の注意事項ってなに？
●ウォーキングの秋
●こんにちは保健師です「秋の心身メンテナンス」
●保養所だより
●おいしいダイエットれしぴ

健保財政は深刻！！

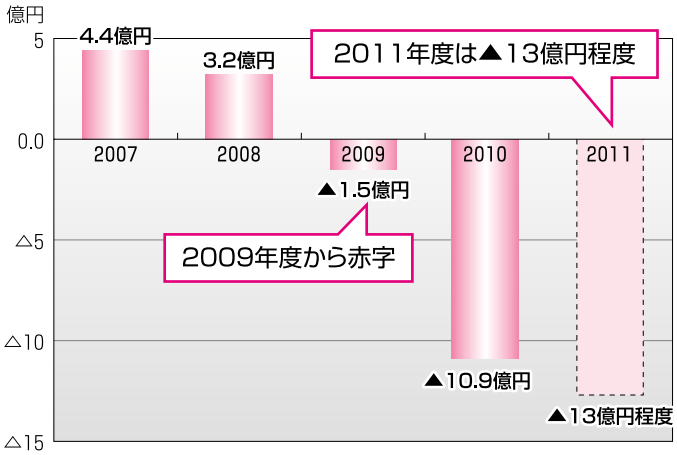
４月払い給与から保険料率を7.9%に引き上げましたが、標準報酬の減少、医療費の上昇、法定納付金の増加等が重なり、健保財政は非常に深刻な状態にあります。本年春号でご案内のとおり、2012年度は保険料率の大幅改定が避けられない状況です。

組合員の皆様には、現状をご理解いただくとともに、適正な医療機関受診等にご協力をよろしくお願いいたします。

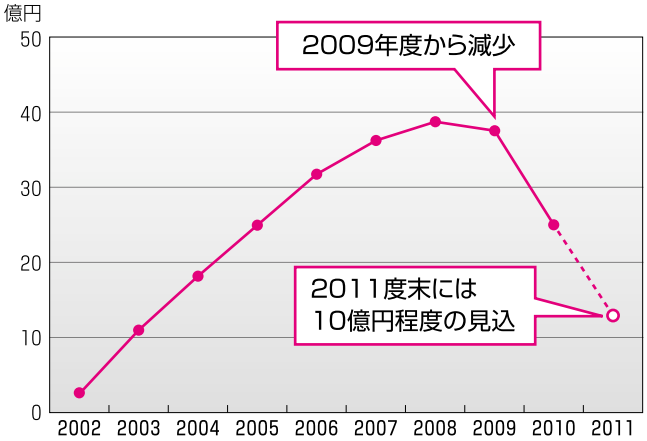
【医療費の状況】



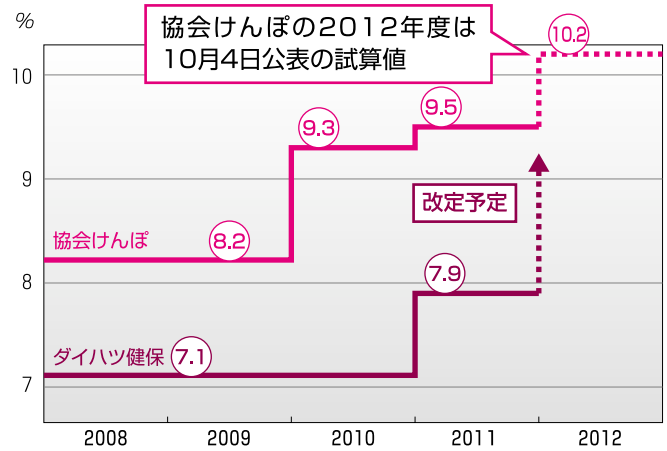
【経常収支の状況】



【別途積立金残高の推移】



【保険料率の推移】



財政の健全化にご理解、ご協力をお願いいたします。

ご家族のみなさんとともにお読みください

ご家族（被扶養者）の皆さまへ

2011年度、4月から半年が過ぎました！

ファミリー健診（特定健診）はもう受けられましたかぁ？

あなたはどのパターン？

ダイハツ健保が案内している「ファミリー健診」を

- すでに受診済み → はい → 健診結果はいかがでしたか？

下記（A）へ
- 受ける・受けようと思っている → はい → お申し込み（ご予約）はお済みですか？
  - はい → 受診日の確認をし、必ず受診しましょう!!
  - いいえ → 今すぐお申し込みを!! 下記（B）へ
- 受けない → はい → パート先で受けた・受ける予定
  - はい → 下記（C）へ
  - いいえ → ・健康だから ・時間がないから ・面倒だから「ファミリー健診」を受けない
    - はい → あなたの体は大丈夫ですか？ 下記（D）へ

（A）
前回の結果と比べてどうでしたか？　(^-^)v？（；.；）？
食生活、適度な運動を心がけ、自分の身体をチェックしましょう！！
年一回の受診をお忘れなく……♪

（B）
詳細は『健保ホームページ』またはダイハツ健保へご連絡を！
⇒　http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/

（C）
「健康診断結果」原本を、社内便または郵送でダイハツ健保へ送付ください。
（いただいた健診結果は、データ処理後、お返しします）
メタボ健診（特定健診）結果は、国への報告が健保組合に義務づけられていますので、ご協力をお願いいたします。

（D）
今からでも遅くはありません……健診は“健康増進の第一歩”です！
いろんな健診コースをご用意しております。
ご家族のためにも、ぜひ受診をオススメします。

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

給付のQ 柔道整復師にかかる場合の注意事項ってなに？

受診の際の注意事項

①柔道整復師（整骨院・接骨院）では、**外傷しか保険適用**になりません。

②柔道整復師（整骨院・接骨院）で記入する「療養費支給申請書」は
必ず自分で署名・捺印し、傷病名・日数・金額をよく確認しましょう。
（白紙の用紙に署名・捺印はしないでください）

適正な医療費支払のために、ご協力のお願い

ダイハツ健康保険組合では、適正な医療費支払いを行うために、「療養費請求の確認」を専門機関（保険管理センター）に委託しています。
受診者の皆さんに「照会文書」が届きましたら、回答期日までに必ずご返送くださいますようご協力をお願いします。

お問い合わせ先　保険管理センター
TEL：06-6485-2000

わからないことがあったら、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HPに掲載しています。
http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/

ウォーキングの秋

☆身近なことから始めよう「ウォーキング！」

- 「車通勤」から「徒歩」
- 一駅手前で下車
- 駅　会社間をバスから「徒歩」

たとえば……阪急 石橋駅、池田駅からダイハツ工業（本社）までを歩いてみました！

●阪急 池田駅

1日の理想歩数は、8,000～10,000歩！
往復歩いただけで半分クリアできます

データ
距離：約2km（片道）
歩数：約3,300歩（歩幅60cm）
時間：約30分（速度4km/時）

ダイハツ工業（本社、池2工場）

●阪急 石橋駅

データ
距離：約1.5km（片道）
歩数：約2,500歩（歩幅60cm）
時間：約25分（速度4km/時）

ポイント

1週間（5日間）で、
距離：**約7.5km～10km**
歩数：**約12,500～16,500歩**
効果的に日常生活に運動を取り入れていきましょう！

こんなに運動量が確保できます！

ウォーキングの効果

なぜ???ウォーキングがよいのか?

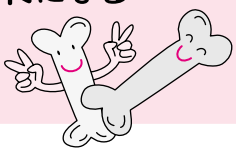
ウォーキングは、ゆっくりと呼吸して酸素を摂取しながら長時間継続できる運動です。こうした運動を有酸素運動と言います。

1 脳を活性化して**老化を防ぐ**

2 心肺機能が改善されることで**血液の循環がよくなる**

3 **生活習慣病の予防や改善**に役立つ

4 **骨粗しょう症対策**になる



5 **ストレス解消、リフレッシュ効果**がある

6 体脂肪を燃焼、また足腰強化により、**筋肉の衰えを防ぐ**

わぁ〜、ウォーキングするとこんなにたくさんの効果が得られるんだね〜! 一度やってみよう!

まだあります!ウォーキングのメリット!

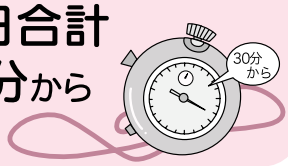
ウォーキングのメリットは、「いつでも」「どこでも」「だれにでも」できて、「体」と「家計」(負担が少ない)に優しいところです!

無理はしない!効果的なウォーキング

ウォーキングは始めること、そして続けていくことが大切です!体を動かすことの気持ちよさを味わってください。

友人や仲間、夫婦で一緒に

一日合計30分から



週3回ぐらいから

まずは無理せず継続的なウォーキング計画を立ててみましょう!なんか私もできそうな気がしてきたわ!

今年の「健康保険扶養確認調査」にご協力いただきありがとうございました。まもなく年末調整の申請が始まりますが、健康保険の扶養異動も必要な場合があります。忘れずに、健康保険組合への手続きもお願いいたします。

こんにちは保健師です

秋の心身メンテナンス

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

残暑も去り、過ごしやすい季節になりました。
秋の夜長のおすすめは、心身のメンテナンスです。
夏の疲れを癒すこと、秋冬のスポーツのための体づくり、気持ちの切り替え、食欲の秋との戦い（？）などいろいろありますが、今のあなたのこころと体が望むメンテナンスを施してみましょう。

1 ゆっくりお風呂

夏はシャワーだけで済ませる人も多かったと思いますが、この季節からはゆっくり湯船につかりましょう。血行がよくなり、体内の老廃物が排出されやすくなり、疲れもとれます。冷え防止にもなります。

体を洗いながらのマッサージもお勧めです。泡のすべりを利用して、足の指の間や足の裏、お腹、肩などをゆっくり洗いましょう。

2 ストレッチ

肩や腕、下半身など、ふだん動かしていない部分を伸ばしましょう。ゆっくり呼吸をしながら、イタ気持ちいいところまでゆっくり伸ばします。筋肉やスジが伸びて気持ちいい感じを味わいましょう。左右で差があるかもしれませんが、その違いも味わいましょう。

テレビを見ながらでもできますよ。

3 秋の旬を味わう

秋はおいしいものがいっぱい。

新米・サトイモ・きのこ・さんま・柿・りんごなど嬉しくなります。おいしくゆっくり味わって食べてください。

4 ネイルケア

爪のケアもじっくりやると、静かな時間を過ごせます。荒れた部分をヤスリでていねいに磨くと輝きが戻るのは嬉しいものです。

5 読書

一日の締めくくりに読書を持ってくるのもお勧めです。ざわざわした昼間の世界から、本の世界にトリップできます。

どんな世界で過ごして一日を終えたいかで、選ぶ本も変わってきます。マンガもＯＫですよ。

6 アロマオイル

香りは気分を変えるのにとてもいい小道具です。イライラや落ち込み、寝つけないときなどネガティブな感じの時に使ってみましょう。ラベンダーやイランイラン、ベルガモットはリラックス効果がありますし、オレンジなどの柑橘系は気分をさわやかにします。そのときの気分に合わせ、自分の好きな香りを選びましょう。

7 夜空を眺める

これからの季節は、空気が澄んで星空がきれいになります。秋冬の星座も現れます。オリオン座の赤い星（ベテルギウス）が超新星爆発するのも間近と言われていますから、爆発の瞬間を観察できたらいいですね。そして、11月11日、12月10日は満月です。月を愛でるのもおすすめです。

他にもいろいろあるかと思います。
あなたにとって心地よいもの、あなたが求めているメンテナンスをやってみましょう。

お詫び

健保だより夏号（2011.7）「第3回健康川柳入選作品発表！」の佳作入選作品「真っ先に　座れる**先**を　探す癖」は「真っ先に　座れる**席**を　探す癖」の誤りでした。お詫びして訂正します。

宿泊料金（1泊2食入湯税込み）

区分 ＼ 利用人数	利用者区分	4名様以上の利用	3名様利用	2名様利用
被保険者･被扶養者	13歳以上	8,350円	8,850円	10,850円
	7～12歳	6,150円	6,650円	8,650円
	4～6歳	3,750円	4,000円	5,000円
三親等内の親族 OBおよび配偶者	7歳以上	＋1,000円		
	4～6歳	＋ 500円		
上記以外の利用者	7歳以上	＋2,000円		
	4～6歳	＋1,000円		

ココ！！ポイント

平日優待日（健保の設定日）に限り被保険者およびOBさまの紹介であれば、どなたでも被保険者と同一料金でご利用いただけます。

ご家族・ご親戚・ご友人・職場の仲間でぜひ、ご利用ください。

秋の昼食プランのご案内

2011年10月22日（土）～11月30日（水）
（カレンダー参照）

昼食プラン営業カレンダー

10月	22	23	26	27	30				
11月	2	3	6	9	10	13	16	17	18
	19	20	23	24	25	26	27	30	

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**
お子様弁当　**1,000円**
（昼食はレストランでお召し上がりいただきます）

温泉･プール･カラオケの利用ができます。
※お部屋の利用はできません（カラオケは1曲100円）。

ご予約方法については……

① 健保のホームページで保養所情報をチェックしてください。残室状況も確認できます（ホームページが見られない方は、お電話で残室状況をご確認ください）。　http:// www.kenpo.gr.jp/daihatsu/
② 健保に電話で予約
③ 『保養所利用申込書』を健保へ送付
『保養所利用申込書』はホームページに掲載していますので、印刷して必要事項を記入し、社内便またはFAXでお申し込みください。

ご予約・お問い合わせ先……

ダイハツ健康保険組合　川上　TEL 072-752-3008（内線 661-4990）

秋の昼食プランのご予約は、３日前までにお申し込みください。

autumn

アイデア料理でカロリーオフ

おいしいダイエットれしぴ

「食べたいけれど、カロリーが高そうだから…」と敬遠しがちな料理でも、食材や調理法をちょっと工夫するだけで、おいしく味わいながらダイエットができる料理に大変身！

Food coordinator

今回の先生は
栗山小夜子さん

料理講師や食のプロデューサーなど、幅広く活躍。今回はヘルシーなグラタンを紹介してくれました。

508 kcal 通常のグラタン → 220 kcal

塩分 0.8g

油やバターを使用しない
食物繊維いっぱいの秋グラタン

旬の食材 「ゴボウ」

healthy point

通常グラタンを作るときに使用する油やバターは使わず、カロリーをダウン。ゴボウをはじめ、食物繊維がたっぷり摂取できる食材をふんだんに盛り込んでいます。

材料 2人分

ゴボウ	4cm
白ネギ	1/3本
干しシイタケ	2枚
大根	2cm
ナス	1/3本
ニンジン	3cm
厚揚げ	1枚
インゲン豆	適量
白味噌	大さじ2
薄口醤油	小さじ1
小麦粉	大さじ1と1/2
塩	少々
豆乳	70cc
とろけるチーズ	50g

栄養分

食物繊維（ゴボウ）

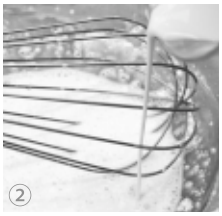
コレステロール値などを低下させる働きがあり、ダイエットに効果的。

作り方

調理時間／約25分

① ゴボウは包丁の背で皮をこそげ取ってから水洗いし、ささがきにした後、水に浸しておく。白ネギは斜めの薄切りにする。ぬるま湯で戻した干しシイタケ、大根、ナス、ニンジン、厚揚げは1cm角に切ったら、10分ほどボイルしておく。

② ボウルに豆乳、小麦粉を入れて混ぜ合わせておく。



③ 鍋に①、水（150cc）を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、白味噌、薄口醤油を加えて弱火で8分ほど煮込む。次に木ベラなどで混ぜながら②を少しずつ入れ、とろみが出るまで煮込んだら、塩で味を調える。

④ 耐熱容器に1/2量の③を入れ、とろけるチーズ、ボイルしたインゲン豆をのせてオーブントースターで焼き色をつける。これを2つ作る。

memo
水煮の大豆などを加えても、より食物繊維たっぷりのヘルシーなグラタンに。ダシも出るのでより深みのある味わいが楽しめる。

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/