

健保だより

2011
春
No.96

- 2011年度保険料率改定および予算
- INFORMATION
- 2011年度 ファミリー健診（特定健診）のご案内
- 私の特定保健指導体験談
- 給付のQ 柔道整復師にかかる場合注意事項ってなに？

- こんにちは保健師です
「習いごとの春」
- 保養所だより
- 春の万能 新タマネギソース

宮城県三陸沖を震源域とした「東北地方太平洋沖地震」におきまして、被害にあられた皆様にお見舞い申し上げるとともに、犠牲になられた方々とご遺族の皆様に対し、心からお悔やみ申し上げます。

2011年度保険料率改定および予算

(2011年2月18日組合会)

ダイハツ健康保険組合では、これまで保養所の閉鎖や保健センターの移管等、財政健全化に向けた取り組みを進めてきましたが、保険料収入減少、保険給付費・法定納付金増加の中で、收支バランスを維持するため、保険料率を引き上げて予算を編成します。健康保険料率は、激変緩和のため、2011年と2012年の2段階に分けて引き上げます。

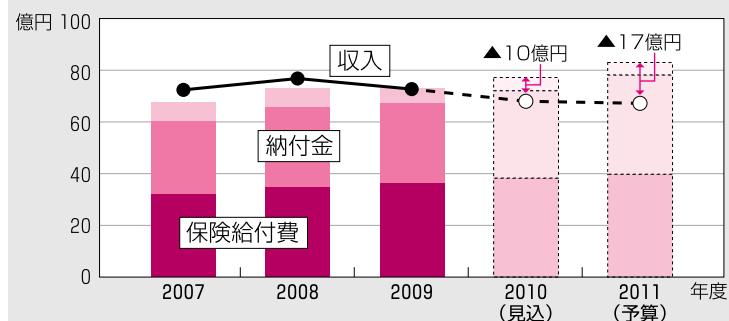
財政健全化に向けたこれまでのおもな取り組み

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| ● るり渓山荘閉鎖(2009年3月末) | ● びわ湖荘閉鎖(2010年9月末) |
| ● ジェネリック医薬品(後発医薬品)利用促進PR(2010年3月) | ● 保健センターのダイハツ工業への移管(2010年10月) |

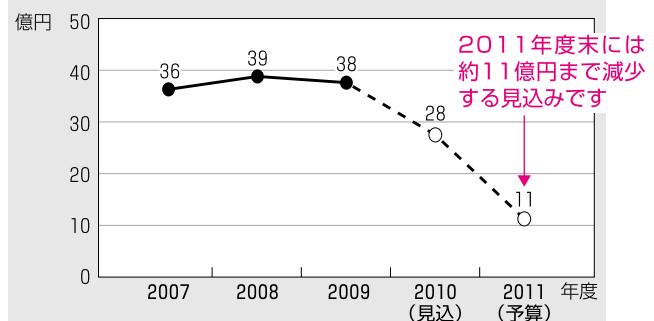
財政推移

- ・ 2009年度から収入が支出を下回る
- ・ 保険給付費は2007年→2011年で+8億円
- ・ 法定納付金は2007年→2011年で+10億円

◆ 収入と支出



◆ 別途積立金



ご家族のみなさんとともに読みください

2011年度予算

健康保険関係

●保険料率を引き上げても、なお不足があるため別途積立金を17億円取り崩します。



介護保険関係

●収支のバランスをとるため保険料率を15/1000として予算を編成します。



保険料率の改定

2011年3月から(4月支払給料より)

	健 康 保 険 料 率			介 護 保 険 料 率			
	事業主	被保険者	計	事業主	被保険者	計	
改 定 前 (~2011年2月)	39.5/1000	31.5/1000	71/1000	5/1000	5/1000	10/1000	
改 定 後 (2011年3月~)	43.5/1000	35.5/1000	79/1000	7.5/1000	7.5/1000	15/1000	
(参考)：協会けんぽ	47.8/1000	47.8/1000	95.6/1000	(注)協会けんぽは、健保組合がない民間企業の従業員・家族が加入する。			

※2012年3月からは90/1000程度へ改定の予定
(2011年度の財政状況をみて改定幅を最終決定)

ダイハツ健保の対応にご理解とご協力を

たいへん厳しい状況下にはありますが、ダイハツ健保組合は皆様の健康を守るお手伝いをし、安心を高めるため、財政の健全化に努めてまいります。

被保険者とご家族の皆様には、私たちのダイハツ健保を維持するため、引き続きご理解とご協力をよろしくお願いします。

INFORMATION

ご家族の保険証をご確認ください!

新年度が始まり、ご家族の方に就職が決まった、アルバイ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？保険証は、お一人一枚が原則です。

配偶者の方は、年金に影響しますので必ず
ご確認ください。

2011年度 収入限度額

60歳未満 年収130万円
60歳以上 年収180万円

扶養確認調査を実施します！

適正な組合運営のため、今年度も下記のとおり扶養確認調査を実施いたします。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

調査予定日 2011年6月～7月

調査対象者 18歳以上の所得税法上の被扶養者になっていない方（年収103万未満）で、健康保険の被扶養者に認定されている方。

任意継続被保険者の標準報酬月額が変更になります

2011年4月から、保険料算定の基礎となる標準報酬月額の上限が34万円⇒36万円になります。

※資格喪失時（退職）の標準報酬月額と上記36万円のいずれか少ない額が新たな標準報酬月額となります。



2011年度 ファミリー健診(特定健診)のご案内

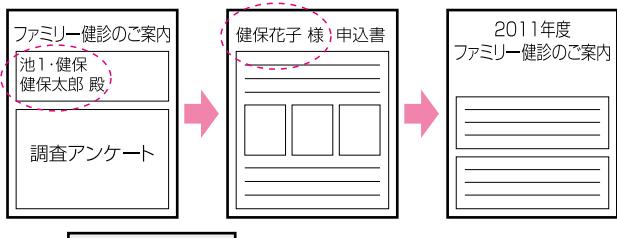
健診は「健康管理の第一歩」です。年に一度は必ず受診しましょう!

今年も昨年と同様、対象者のお名前を印字した案内を配付します

1

健診の案内が届きます
(3月下旬・職場宛て)

※大切に保管しておいてください。



〈別紙〉 調査アンケート ご回答のうえ、全員提出してください。

2

ご予約 または
申込書 を
ダイハツ健保まで提出
ください
(各健診コースにより異なります)

**池1・健保
(内線) 661-4990**

対象者

ダイハツ健保の健康保険証（カード）
をお持ちの

- 30歳以上の配偶者
- 40～74歳のご家族

自己負担額

1,000円

（当日、受付にていただきます）

3

「受診案内通知」が
健診を申し込まれた方に
届きます。

（各健診コースにより時期等が異なります）

4

健診を受ける



詳しくは、3月下旬に配付予定の
「ファミリー健診(特定健診)の
ご案内」をご覧ください。
また、ダイハツ健保ホームページ
にも掲載しております。

⇒ <http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/>

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
(社内便) 池1・健保 (担当:徳永)

特定保健指導インタビュー

特定保健指導は4年目を迎えました。これには6ヶ月の指導期間があり、さまざまなプログラムを通じて、健康改善に取り組んでいきます。2010年秋号に続き、成功された方にインタビューを行いました。

ダイハツディーゼル(株)
グローバルサービス部
阿波田 聰さん



DATA

腹 囲 :	89.5cm	→	82.5cm	
体 重 :	66.5kg	→	65kg	
中性脂肪 :	156mg/dl	→	109mg/dl	

●特定保健指導の通知を受け取った時の印象を教えてください。

特定保健指導の通知が届いた時は、やっぱり来たかという感じでした。私は仕事柄出張が多く、食事は朝はコンビニ、昼夜は外食で好きなものを食べてと、食生活がとても不規則でしたので（笑）。

●どのようなプログラムを組みましたか？

体重、腹囲、食事（油っこいものを控える）、夜食をなくす、間食を控えるなど、担当の保健師さんが用意していた項目の中から自分のできそうなものを何点か選択しました。私は、夜帰るのが遅い時はどうしてもお腹がすき、夜中にラーメンを食べたり、チョコレート1箱、ポテトチップスなど食べていました（笑）。運動項目については選びませんでした。仕事から帰ってきて体もくたくたの中、ジョギング等は無理だと思ったからです。

●特定保健指導のよかつた点、つらかった点はありますか？

年齢が重なり、体力も衰える、その時に体重が2～3kg増えると身体はやっぱりしんどいです。それが実感できたことはよかったです。担当の保健師さんとの関係もよかったです。現場にいるときでも電話をくれてとてもよいアドバイスを受けました。また、電話だけではなく、場合によっては資料も送ってくれました。特につらいと思ったこともなく、スムーズに進んだと思います。毎日デイリーレポート（日誌）をつけていたので、数値の上がり下がりが目で見てわかるので、上がっている項目は控えるようにと考えていました。私は仕事柄ものを書く、メモを取る、という習慣が身についています。デイリーレポートについてはそういう仕事柄習慣になっていることを忠実にこなしたという感じです。家でも新しいものを買ったときなどメ

私の特定保健指導 体験談

モを取っていますので、特定保健指導、特にデイリーレポートは日常的なメモの一つという感じでした。

あえて言えば、社内の食事で油っこいものを取り除かねばならないのが辛かったです。

●特定保健指導を持続できた要因は何であると思いますか？

タバコはやめろと言われると逆にやめられません。しかし食事、運動は改善できるのではないかと思いました。性格的にやると決めたことはやるという意思の固さが持続の要因にあげられると思います。

●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？

体調がよくなり、服のサイズを気にする必要もまったくなくなりました（笑）。今でもデイリーレポートは苦にならない程度にしています。また、食生活については、特に休日に食事を控えめにするようになりました。数値的には腹囲、体重は減りましたが、やっぱり、コレステロール値は高いですね。しかし、以前に比べると右肩上がりから横ばい状態が続くようになりました。リバウンドの心配はしていません。食生活の改善によって胃が小さくなったりでしょうか？今まで食べられていた定食などはもう量が多く感じます。

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

私は2007年に初めて大きな病気になったとき、「なんで俺がこんな病気に」と思いました。それがきっかけとなり、自分の日常生活に目を向けるようになりました。機械は修理すれば簡単に治りますが、体はすぐには治らない、体が壊れた場合を考え、壊れないように自分の体は自分で管理しなければならないと考えています。特定保健指導については、やはり、きっかけと習慣づけが必要であると思います。習慣づけまで持っていないことにはやはりしんどいと思います。行き当たりばったり、思いつき、一回きりではいけませんから。習慣づけまで持っていくためには、無理はいけないと思います。私は完全な禁煙はできませんが、自分の家では吸わない、移動中は吸わないなど、できることからタバコを減らし始めています。ある程度の精神力は必要になると思います。そして、最後に私が今でも実践している「メモを取る」、「日誌をつける」という書く習慣が非常に重要であると思います。自分の生活を一度自分で書いて整理するという習慣が自分の健康を目で見て見直すことになり、継続する要因になるのではないでしょうか。

特定保健指導にうまく取り組み、健康改善を図るには…

- ①指導される方（保健師さん等）とのよい関係を築くこと
- ②自分のできることから確実に、無理をしない計画を立てること
- ③きっかけと習慣づけが重要
- ④自分の生活習慣日誌（身体測定、食事、運動など）をつけること

がポイントになりそうです！

Check Point!



給付の



柔道整復師にかかる場合 注意事項ってなに？



○ 健康保険が使えるときと使えないとき×

● 健康保険が使えるとき

○ 急性などの外傷性の打撲・ねんざ・挫傷（肉離れなど）・骨折・不全骨折・脱臼

※骨折・不全骨折・脱臼については、医師の同意が必要です。

（応急処置の場合は医師の同意は不要ですが、応急処置後の施術には医師の同意が必要です。）



● 健康保険が使えないとき

✗ 日常生活からくる疲労・肩こり・腰痛・体調不良

✗ スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛

✗ 病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛み・こり

✗ 脳疾患後遺症などの慢性病

✗ 過去の交通事故の後遺症

✗ リフレッシュを目的としたあんま・マッサージ代わりの利用

✗ 同一負傷に対して同期間に保険医療機関などで診療を受けている場合

✗ 症状の改善がみられない長期の施術

✗ 医師の同意のない骨折や脱臼の施術（応急処置を除く）

✗ 仕事中や通勤途上におきた負傷

適正な医療費支払い対策へのお願い

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「受診に伴う確認」を点検業者（保険管理センター）に委託して受診内容を点検する作業を行っています。

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、ご協力を願いいたします。

お問い合わせ先

保険管理センター

TEL : 06-6485-2000

わからぬことがあったら、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/>

こんにちは
保健師です



習いごとの春

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

今年も桜の季節がやってきました。

定時になっても明るい空や、暖かい日差しを感じると、なんとなく嬉しくなりますね。

気分が浮き立ち、なにかできそうな気がする季節。

そこで、やりたいけど、なかなか最初の一歩がでなかった『あの習いごと』に、挑戦してみませんか？

春からの習いごとのために……

1. 情報を集める。

広報やネットで検索。公民館などの掲示板には、安くて魅力的な市民講座もあります。

2. やりたいことや、どこで習うかを決める。

ポイント①通い易さ：通勤途中や、自宅の近くがお勧め

ポイント②料金：無理なく続けられるかどうか、お財布と相談

3. 開始する時期を決める

4. 時期を決めたら、少なくとも1ヶ月前から準備。

見学したり、靴などの必要物品をそろえよう

5. とりあえずやってみる！！



毎日の生活の中で、「仕事」「休息」「運動」「遊び」のバランス、とれていますか？ 会社と家との往復だけで、休日に気分転換がうまくできていない人が増えています。最近は、特に若い人に、そういう傾向が目立ちます。よく「メリハリをつけて」といいますが、そのメリハリは、職場以外の過ごし方がポイントになります。職場以外で、自分らしく居られる場所を持っていると、メンタル的に強いとも言われています。やりたかったことをするだけでも満たされますが、一緒に習っている人とのつながりが、大事な息抜きになることもあります。

ただ、体調を崩しやすいのも春。なんとなく体がだるい、疲れがとれない場合は、新しいことを始めるより、1日1日を乗り切ることの方が大事です。41℃以下の湯船にゆっくりつかり、体と心の緊張をほぐして、早く寝るほうを優先しましょう。

しっかり体調管理していても、疲れがとれない、食欲もない、ぐっすり眠れないようだったら、心が疲れているかもしれません。いつもの私と違った感じが2週間続く場合は、早めに心療内科を受診しましょう。保健センターでも相談にのります。ご連絡ください。

連絡先

保健センター 保健師 T

内線

661-4987、4988

外線

072-754-3603、3727

★ メールでの相談にも応じています 人事総務→人事総務 健康→保健師 まで。

hokenshi_kenpo@mail.daihatsu.co.jp

保養所
だより

ラコンテ有馬 春の昼食プラン

昼食時間 12:00~13:00

4/2・3・6・7・8・9・10

休憩時間 11:00~15:30

13・14・15・16・17

お花見会席 2,000円

お子様会席 1,000円

休憩料金 500円 (7歳以上すべて同一料金)

そのまま宿泊された方へは…



ケーキセットのサービス

(コーヒーか紅茶かジュース
サービス付き)



注) 対象は7歳以上のご宿泊者になります。



昼食はレストランでお召し上がり
いただきます。

お風呂・プール・カラオケ・大広
間の利用もできます。

お部屋の利用はできません

ご予約および
お問い合わせ先

ダイハツ健康保険組合 川上

【外線】072-752-3008 【内線】661-4990

ラコンテ有馬年間企画スケジュール

1月	お子様イベント&正月懐石&期間限定鍋	お子様抽選会・正月特別懐石ボタン鍋&かに鍋
2月	期間限定鍋	かに鍋
3月～4月	春の昼食プラン(3/26～4/17)	ケーキセットサービス
5月	お子様対象フェア(GW中)	ケーキ&フルーツ盛合せ
6月	一品料理アラカルトフェア	鯛のかま煮付け&鯛の酒蒸し&魚の南蛮漬け等
7月	期間限定鍋	はも鍋
8月	夏のプールプラン&夏休みお子様イベント	お子様抽選会等
9月	一品料理アラカルトフェア	鯛のかま煮付け&鯛の酒蒸し&魚の南蛮漬け等
10月	オードブルセットフェア	5品盛合せ
11月	秋の昼食プラン	ケーキセットサービス
12月	お子様イベント&正月懐石&期間限定鍋	お子様抽選会・正月特別懐石・ボタン鍋&かに鍋

注意) ①イベント行事は変更することもございますのでご予約時に確認ください。

②3・4・11月のイベントにつきましては、昼食プランをご利用され、そのまま宿泊される方が対象です。

春の万能

新タマネギソース

いつものおかずにつけるだけで、いろいろな味のバリエーションが生まれるソース。塩分や油分を抑えたヘルシーな調味料なので、さまざまな料理に使ってみて!!



新タマネギソース

材料 2人分

新タマネギ	1/2 個 (150g)
ニンニク	ごく少量
ショウガ	1 カケ
寿司酢	大さじ 3
グレープシードオイル	大さじ 1
だし汁	100cc
塩	小さじ 2
醤油	大さじ 2

この料理に
ぴったり

春野菜の温サラダ

430
kcal

塩分
2.0g



こんな料理にも使える！新タマネギソース

- チャーハンや唐揚げにかけてアクセントに
- 蒸し鶏にかけてパンバンジー風に
- 煮込みタレやお肉などの下味に使うのもOK
- ハンバーグソースとしても使える
- 豆腐のタレとしてもおいしい

【作り方】

① 新タマネギは大きめのみじん切りにし、蒸気の上がった蒸し器で約3分蒸しておく（蒸し汁は置いておく）。ニンニクとショウガはすりおろしておく。

② ボウルに①、寿司酢、グレープシードオイル、だし汁、塩、醤油を入れて混ぜればできあがり。好みでブラックペッパーもしくは一味唐辛子を入れるのもおすすめ。

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、幅広く活躍しているフードコーディネーター。今回は、旬の新タマネギのソースを使ったサラダを教えてくれました。

材料 2人分

新ジャガイモ	2 個
新レンコン	8 cm
グリンピース	7 サヤ
ニンジン	1/2 本
パブリカ	1/2 個
カボチャ	1/8 個
鶏もも肉(皮なしのもの)	1 枚
かたくり粉、日本酒、塩	少々

【作り方】

調理時間／約 40 分

① 新ジャガイモは皮をむき、厚さ 1cm のくし切り、新レンコンは皮をむき、厚さ 1cm の輪切りにしたら、それぞれを水にさらしておこう。グリンピースはサヤから出し、ニンジンは乱切りにする。鶏もも肉とパブリカは、食べやすい大きさにカットし、カボチャは厚さ 7mm にスライスしておく。



② ボウルに鶏もも肉、日本酒、塩を入れて軽く揉みこませてから、新タマネギソース（大さじ 4）を加えて約 5 分漬け込んだら、かたくり粉をまぶして 180 度のオーブンで 12 分焼く。



③ 新ジャガイモ、新レンコン、グリンピース、ニンジン、カボチャは蒸し器で約 12~18 分ほど蒸して串が通るなら軽く冷まして置く。

④ 皿に②、③、パブリカを盛り付け、残りの新タマネギソースをかけていただぐ。