ダイハツ健康保険組合

健保だより

2012 秋
No.101

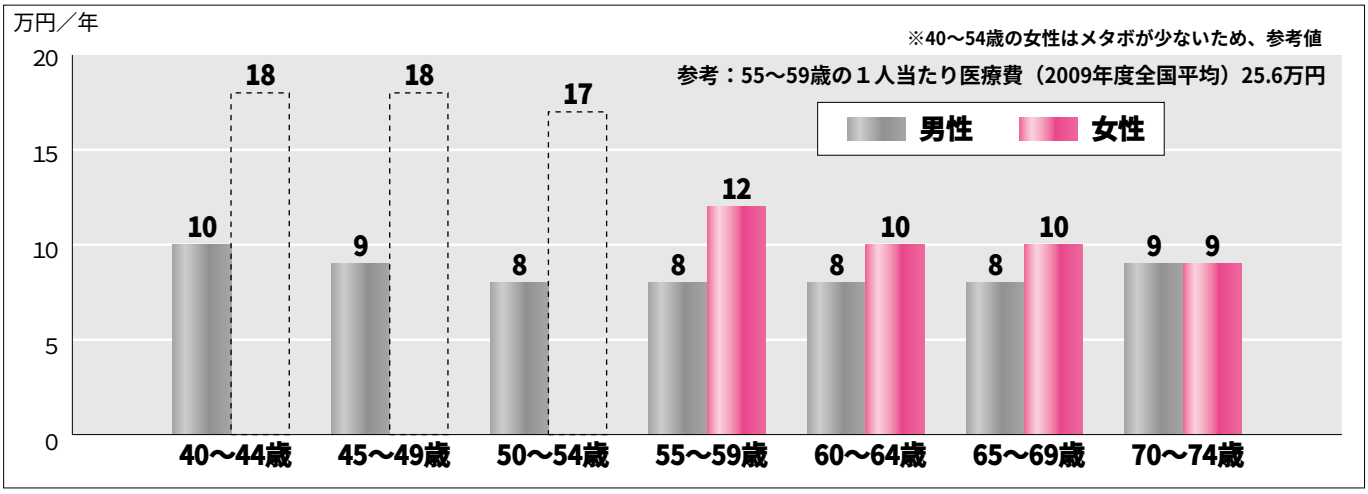
●メタボの人の医療費は割高！
●健診検査結果からわかること
●電話による健康相談＆
　メンタルヘルスカウンセリング
●ファミリー健診（特定健診）のご案内
●「子宮がん検診」費用補助のご案内
●第9回「健康ウォーキング大会」開催のお知らせ
●2012年度 家族常備薬等の斡旋のお知らせ
●給付のQ　適正受診にご協力を！ってなに？
●こんにちは保健師です
　「すこやかな歯で、快適な生活を！」
●保養所だより
●秋の万能ソース　豆腐マヨネーズ

あなたはだいじょうぶ？
メタボの人の医療費は割高！

メタボの人の医療費が、そうでない人よりも年間10万円前後多いことが、厚生労働省の調査で明らかになりました（グラフ参照）。

ダイハツ健保では、メタボ予防を進めるため、ご家族の「ファミリー健診」や「健康ウォーキング大会」を行っています。ご自身の健康を守るためにも、奮ってご参加ください（詳しくは3・4ページをご覧ください）。

●年齢階層別年間医療費差：（メタボの人の医療費）－（メタボ非該当の人の医療費）



（厚生労働省調べ。2009年度メタボ健診データ約269万人対象に基づく）

メタボとは？

腹囲が男性85cm･女性95cm以上またはBMI　25以上の方で、次の3つのリスクに1つ以上あてはまる人

①脂質異常：中性脂肪150mg/dl以上
　　またはHDLコレステロール40mg/dl未満
②高　血　圧：最高血圧130mmHg以上
　　最低血圧85mmHg以上
③高　血　糖：空腹時血糖100mg/dl以上
　　またはHb（ヘモグロビン）A1cが5.2%以上

メタボを放置すると高まる危険性

●動脈硬化の進行

①脳卒中
②心筋梗塞
③糖尿病

ご家族のみなさんとともにお読みください

健診検査結果からわかること

脂質検査からわかること

LDL（悪玉）コレステロール値が高く、中性脂肪値も高いと脂質異常になり、これにHDL（善玉）値が低いと動脈硬化がさらに進む危険性があることがわかっています。

■治療をせずに放っておくと、どんな病気になる恐れがあるの…？

中性脂肪（TGトリグリセリド）　150mg/dl以上
- 要注意値（高値）が警告する病気⇒脂質異常症/肥満/糖尿病/脂肪肝/甲状腺機能低下/動脈硬化　など

LDL（悪玉）コレステロール　120mg/dl以上
- 要注意値（高値）が警告する病気⇒脂質異常症/糖尿病/甲状腺機能低下症/ネフローゼ症候群　など

HDL（善玉）コレステロール　40mg/dl未満
- 要注意値（低値）が警告する病気⇒動脈硬化/脳梗塞/狭心症/心筋梗塞/糖尿病　など

■生活改善のポイントは？自分ですること…できることは…？

『治す』というより、『常に意識』しながらつきあうつもりで、食事や運動、禁煙などの生活習慣の改善に努め、大きな病気になるまえに未然に防ぎましょう。

■どんなことに気をつけるの？

- 脂肪の摂取量を減らす。
- よくかんで食べ、腹7分目の量を心がける。
- アルコールは適量を心がける
- こまめに体を動かし、消費エネルギーを増やす。
- 禁煙する。

貧血検査からわかること

血液の主な成分の一つである赤血球は、ヘモグロビンによって酸素を体内に運び、不要となった二酸化炭素を運び出します。

ヘマトクリット値は、赤血球が血液中にどれくらいの割合で含まれているかをあらわしたものです。どちらも、基準値より低い場合は貧血の疑いがあります。

■治療をせずに放っておくと、どんな病気になる恐れがあるの…？

ヘマトクリット値（Ht）　男性42～52%　女性37～47%
- 要注意値が警告する病気 ⇒ 低値：鉄欠乏性貧血/再生不良性貧血　など／高値：多血症/脱水症　など

赤血球数（RBC）　男性400～540万/ul　女性350～500万/ul
- 要注意値が警告する病気 ⇒ 低値：鉄欠乏性貧血/再生不良性貧血/肝硬変 など／高値：多血症/脱水症　など

ヘモグロビン値　男性13.0g/dl以下　女性12.0g/dl以下
- 要注意値が警告する病気 ⇒ 低値：鉄欠乏性貧血/再生不良性貧血　など／高値：多血症/脱水症　など

■生活改善のポイントは？自分ですること…できることは…？

無理なダイエットや偏った食生活、極端な菜食主義は身体によくありません。まずは生活習慣を改善しましょう。

■鉄分の豊富な食品は？

- 豚レバー
- 鶏レバー
- きな粉
- ゆば（干し）
- あさり（水煮缶）
- 青海苔（素干し）
- ひじき（干し）

摂取するときのポイント
ビタミンCやタンパク質を必ずとる。ビタミンCは、胃の中で鉄と作用して鉄を吸収されやすくします。タンパク質は、鉄と結合して腸からの吸収を促進。また、赤血球を構成する主要な成分でもあります。

電話による健康相談&メンタルヘルスカウンセリング

24時間年中無休　　月～土曜日　午前10時～午後10時

相談料・通話料 無料　**プライバシーは厳守**

専用番号 **0120-921420**　携帯電話もOK!

（ダイハツ健保組合員に限ります）

このようなことでお悩みのとき…

- 夜中に子どもが高熱を出した
- 休日にけがをしてしまった
- なかなかよくならないので、別の病院に行こうかと考えている
- 職場環境の変化になかなか慣れない
- 部下への指導方法に悩んでいる
- 否定的に考えがちな性格に悩んでいる

ご家族（被扶養者）の皆さまへ

申込受付中!

ファミリー健診（特定健診）のご案内

忘れておられませんか？　申し込みはお済みでしょうか？

あなたが病気になるとご家族が困ります。

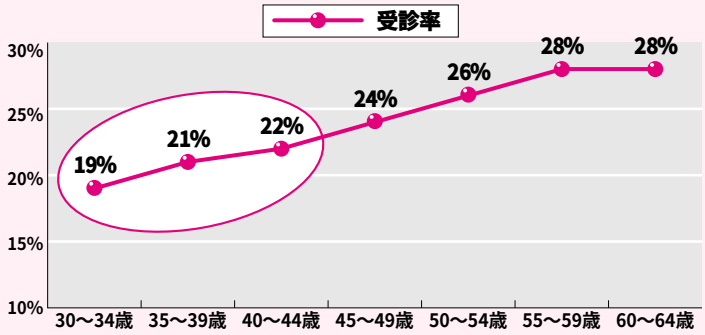
あなたの体のことですよ！　年に一度はチェックしてあげましょう!!

年齢層を見ると、50代～は健康に関心があり受診していただいていますが、30～40代の方は受診率が低いですね。
健康だから？ 子供がいて忙しいから？ でしょうか･･･

若いうちからの健康チェックが、50代・60代になって生活習慣病やメタボになりにくくします。
また、”がん検診 ”も同時に受けていただき、早期発見を!

健診を習慣づけることが大事です!

年齢別「ファミリー健診」受診状況（ダイハツ）



☆ **若い世代の方々こそ、毎年受診を心がけましょう!!**

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/

※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2012年4月以降のもの）を ダイハツ健保まで提出いただくようお願いします。

30歳以上の従業員およびご家族（被扶養者）の皆さまへ

「子宮がん検診」費用補助のご案内

子宮がんは、自覚症状がないため、検診でしか早期発見は望めません。
「子宮がん検診」の補助費制度をご利用いただき、ぜひ**年に一度は検診を**受けてください!
市町村の検診では、ダイハツ健保の補助費を使って無料!または安く! 受けられます。

≪子宮がん検診を「受けた場合」「子宮がんが進行してしまった場合」の時間と費用≫

「受けた場合」

子宮がん検診を受診しても、かかるのは
- 時間：約10分
- 費用：無料～4,000円
（市町村健診＋健保補助の場合）

こんなにかかるのね…検診を受けておけばよかった

「子宮がんが進行してしまった場合」

※子宮全摘出手術の場合

検査・診断
- 時間：約１カ月
- 費用：約15万円

入院・手術
- 時間：30日間入院
- 費用：入院・手術　約110万円
＋差額ベッド代など約50万円

検査は少しの時間と費用がかかりますが、それ以上の時間と費用が節約でき、大きな安心も得られます。

《補助費制度のご案内》

対象者	30歳以上の従業員（被保険者）およびご家族（被扶養者）（当年4月～翌年3月までに30歳以上になられる方）
実施期間	受診日:4月1日～翌年3月31日 補助金支給:年1回
補助額	上限2,000円

受診・申請方法

①受診者が「子宮がん検診」を受診する（市町村健診、医療機関どこでも受診可）
②検診費用は、当日**全額自費**で支払う
（市町村健診⇒無料～2,000円程度）（医療機関⇒4,000～6,000円程度）
③ダイハツ健保へ**「補助費」を請求**する
「子宮がん検診利用補助費請求書」に必要事項を記入のうえ、領収書（原本）を裏面に貼り付け、ダイハツ健保宛に送付してください

補助費支給方法　給与振込（ただし、任意継続者は加入時の申請口座へ振込）

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　（担当:徳永）　外線:072-752-3008　内線:661-4990

第9回『健康ウォーキング大会』開催のお知らせ!!

運動の秋、神戸の港町・異人館周辺を歩いてみませんか？

前回4月に京都で開催しました「健康ウォーキング大会」、大変ご好評いただき、今回もまた**自由行動**での**『ウォーキングクイズラリー』**を予定しております。

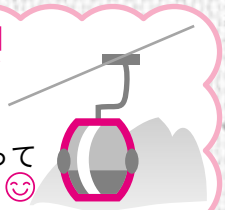
ご家族･ご友人で「**メリケンパーク、神戸ハーバーランド、元町中華街、生田神社、神戸異人館・布引ハーブ園**等･･･」をまわり、クイズに答えながらウォーキングを楽しめる企画となっております。

開催日：10月20日(土)

参加費無料!!

☆お弁当付き☆

布引ハーブ園ロープウェイ片道券付き



帰りは頑張って歩きましょう☺

「メタボ対策」「健康づくり」のために実施してきました『健康ウォーキング大会』も、今回で第9回目となります。

運動不足の方、興味のある方はぜひご参加ください。

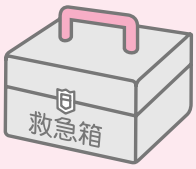
※ご案内（申し込み）については、9月下旬にチラシまたはメールにて展開します。健保ホームページにも掲載します ⇒http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/

【お問い合わせ先】ダイハツ健康保険組合（担当）徳永・松井　外線：072-752-3008　内線：661-4990

2012年度 家庭常備薬等の斡旋のお知らせ

当健保組合では年1回、疾病予防事業の一環として、家庭常備薬等の斡旋を実施しています。需要の高い商品を豊富に揃え、お求め安い価格でご用意いたします。

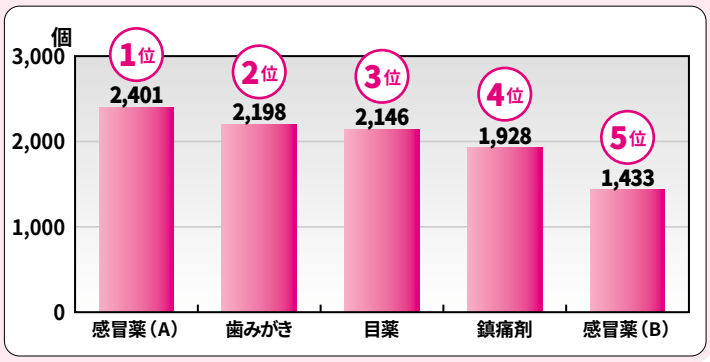
《今年度》 斡旋期間：10月下旬～11月中旬
自宅配送：12月中旬頃



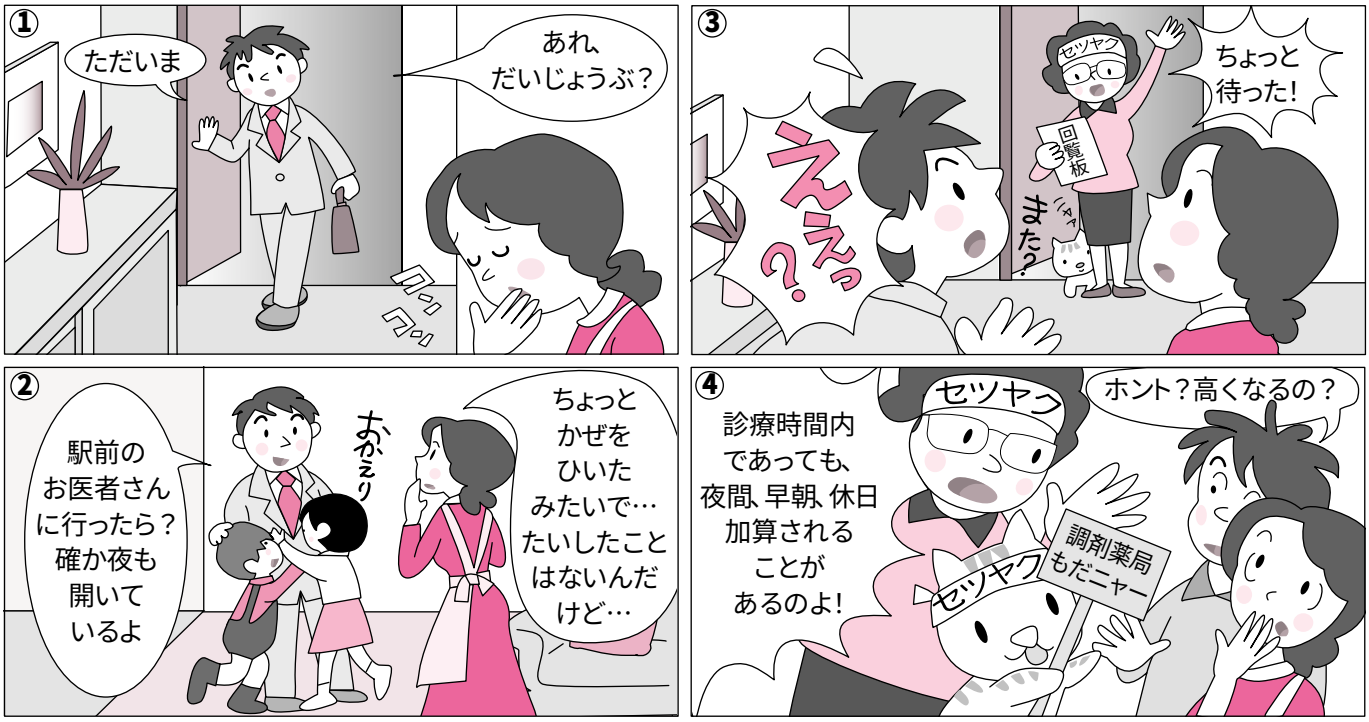
今年度の商品内容は、「歯科商品」を充実させております。

ダイハツ健保では**医療費の割合が一番高い「歯科」に注目**し、歯周病予防等、毎日のケアに必要な歯みがき粉･歯ブラシを豊富にそろえ、また子供用も今回ご用意しております。ぜひご活用ください!

〔ご参考〕2011年度の斡旋で購入されたベスト5を紹介します（ダイハツ健保調べ）



給付のQ 適正受診にご協力を！ってなに？



●医療費は、皆さんが納めていただいている保険料からも支払われていますが、ダイハツ健保の医療費は、年々増加しています。一人ひとりが適正な受診を心がけていただくよう、ご協力をお願いします。

1 夜間・休日の受診は控えよう！

＜診療時間外は、加算料金がかかります！＞

夜間・休日診療は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。急病のとき以外は受診前に必要性をよく考えましょう。

2 電話相談を利用しよう！

ダイハツ健保では、組合員の皆さんに、相談料・通話料無料の電話による健康相談を24時間・年中無休で受け付けています。対処に迷ったときは、まずはお電話を！

電話による健康相談

フリーダイヤル 0120-921420

（詳しくは2ページ参照）

3 かかりつけ医を持とう！

＜紹介状を持たずに大病院を受診すると特別料金が発生します！＞

利用しやすく信頼できる「かかりつけ医」を持つことで、病歴や体質を把握してもらえます。高度な医療が必要なときは紹介状を書いてもらいましょう。

4 はしご受診はやめよう！

＜同じ疾病で医療機関を変えれば、同じ検査・治療・投薬のやり直しになります！＞

余分な医療費がかかるだけでなく、検査や投薬が重複されることで身体への負担も心配です。治療に不安があるときは、まずは医師に相談してみましょう。

5 ジェネリック医薬品を使いましょう

＜効き目が同じであればジェネリック医薬品がお得です！＞

新薬の特許が切れると他の製薬メーカーも新薬と同じ成分の薬を製造・販売できます。これが「ジェネリック医薬品」です。まずは「ジェネリック医薬品」に変更できるか医師や薬剤師に相談してみましょう。

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/

こんにちは保健師です

すこやかな歯で、快適な生活を！

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, 3727
（内線）661−4988

普段、気にかけない歯の大切さですが、“歯”は私たちの健康と深く関わっています。
歯や歯肉が健康であれば、歯ごたえを楽しみながら何でも食べることができます。また、会話がスムーズにできるのも、歯がそろっていて、はっきりと発音できるおかげです。このほか、風邪やインフルエンザの予防、糖尿病悪化の予防にもなります。このように、歯の働きはさまざまで、快適な生活をおくるためには欠かせないものばかりです。
そこで今回は、すこやかな歯を保つためのケアを紹介します。

まずは、今の歯の状態を知ろう！

『今、あなたの歯は何本ありますか？』

- 全部そろっている人は、28本（親知らずを除く）あります。
- 何でも食べるためには、20本以上の歯が必要といわれています。

『治療を放置している歯はありませんか？』

治療を放置している歯、現在、痛む歯があれば、この機会に思い切って、歯科医院を受診し、治しておきましょう。

今ある歯を大切に、歯を守るケアを行おう！

① 毎日の歯みがき

大人が歯を失う最も大きな原因は、むし歯と歯周病です。その予防には、毎日の歯磨きで歯垢を落とすことが大切。
毎日行っていることですが、もう一度、みがき残しのない歯みがき方法をおさらいしましょう。

＜おさえておきたいポイント＞

- 歯ブラシの持ち方は、えんぴつ持ち。力を加えず、小刻みに歯ブラシを動かす。
- 1日2回以上、ていねいにみがく。特に、就寝前は、時間をかけて念入りにみがくことが重要。

＜正しい歯みがきを習慣にするコツ＞

- ていねいにみがくには時間もかかります。洗面所で立ったままみがくのが苦痛であれば、椅子に座ってテレビを見ながら、入浴しながらなど、ライフスタイルの中で工夫を。
- みがき残しが多い場合は、歯科医院のブラッシング指導を受けるのもお勧め。
- 歯間ブラシやデンタルフロス、電動音波ブラシなど、自分のみがきやすい補助道具を見つけると、みがき残しなく、時間短縮にもつながります。

歯ブラシ選びと交換の目安

- **ブラシの部分が奥歯の裏側まで届くサイズを選ぶ。**
- **歯ブラシの交換の目安は１カ月。**

②よくかんで食べる

だ液には、消化を助け、口腔内を清潔にする働きがあります。かむことによって、だ液の分泌がよくなるので、かむ回数が少ないな、と思う人は、いつもより一口、二口多くかむことを心がけましょう。

③だらだら食いや就寝前の飲食は禁物

だらだら食べ続けると、口の中が酸性になり、むし歯になりやすくなります。特に就寝前は、だ液の量も少なく、細菌が繁殖しやすい環境になるため、夜遅くの飲食は避けた方がよいです。

自覚症状がなくても、定期検診を受けよう！

むし歯や歯周病になっていても症状が出るまでには時間があります。症状がなくても、年に1～2回は歯科医院の検診を受けましょう。異常は早めに見つけて、治しておきましょう。

歯科医院での検診のほか、各市町村やダイハツ健保でも検診の案内を行っています。詳しくは、お住まいの市町村やダイハツ健保のホームページでご確認ください。

保養所だより

静かな雰囲気の
金泉・銀泉

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（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。

次回 秋の昼食プラン開催のお知らせ

ラコンテ有馬を利用されたことがない方は、
気軽に行ける日帰りプランをぜひご利用ください。

詳細は9月下旬に、
健保ホームページ、社内通報、
会社掲示板、チラシ等で
お知らせします。

昼食プランのご利用内容

休憩時間11:00～15:30
昼食はレストランにて紅葉を観ながらお食事を召し上がっていただきます
温泉・プール・カラオケの利用が可能です。
＊お部屋の利用はできません。
＊（カラオケは一曲100円）

ご予約方法については……

① ダイハツ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、お電話でご確認ください）。　http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/
② ダイハツ健保に電話で予約。
③『保養所利用申込書』をダイハツ健保へ送付。
『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でダイハツ健保（川上）まで送付願います。

お問い合わせ・ご予約については…

ダイハツ健康保険組合　担当　川上
TEL 072-752-3008（内線661-4990）　FAX 072-752-7706

低カロリーで簡単なミラクル調味料

秋の万能 豆腐マヨネーズ

いつものおかずにかけるだけで、いろいろな味のバリエーションが生まれるソースやタレ。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!!

卵を使わない豆腐マヨネーズ

材料 2人分

木綿豆腐	1丁
タマネギ	1/2 個分
すし酢	大さじ 3
白味噌	大さじ 1
ブラックペッパー	小さじ 1/2
粒マスタード（粗びきのもの）	小さじ 1

つくり方

① 豆腐はよく水切りしておく。

② ①と残りの材料をなめらかになるまでミキサーにかける。

ココがポイント

- 豆腐マヨネーズはしっかりカクハンするほうがなめらかな口当たりになっておいしいです。
- すし酢を入れることでほどよい酸味がプラスされてさっぱりとした味わいに。

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、ヘルシーな豆腐マヨネーズを使ったドリア風料理を教えてくれました。

この料理にぴったり

キノコいっぱいドリア風ごはん

416 kcal　塩分 2.55g

材料 2人分

米	1.5 合
コンニャク	1/2 枚
ニンジン	1/2 本
厚揚げ	2 枚
エリンギ	2 本
シメジ	1/2 房
ナチュラルチーズ	100 g
鶏もも肉	50 g
パセリ	適量

つくり方

調理時間／約45分

① コンニャクはみじん切りにする。厚揚げはボイルし、1.5cm の角切りにする。鶏もも肉は 1.5cm の角切りに、ニンジンは 1cm の角切りにする。エリンギとシメジは 3mm の厚さにスライス。パセリはみじん切りにしておく。

② ①の材料と米を炊飯器に入れ、水（1.5合の通常の目盛りに合わせる）で炊く。

③ 耐熱皿に②を入れて、たっぷりの豆腐マヨネーズをかけた後、ナチュラルチーズをかけて 200 度のオーブンで 15 分間焼く。

④ 焼き上がったら③を取り出し、パセリをふりかければできあがり。

こんな料理にも使える！卵を使わない豆腐マヨネーズ

- 余った野菜につけて味わうディップとしても使えます
- トーストにぬってもおいしいですよ
- 和えものにくわえるとマイルドな味わいが楽しめます

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/