ダイハツ健康保険組合

健保だより

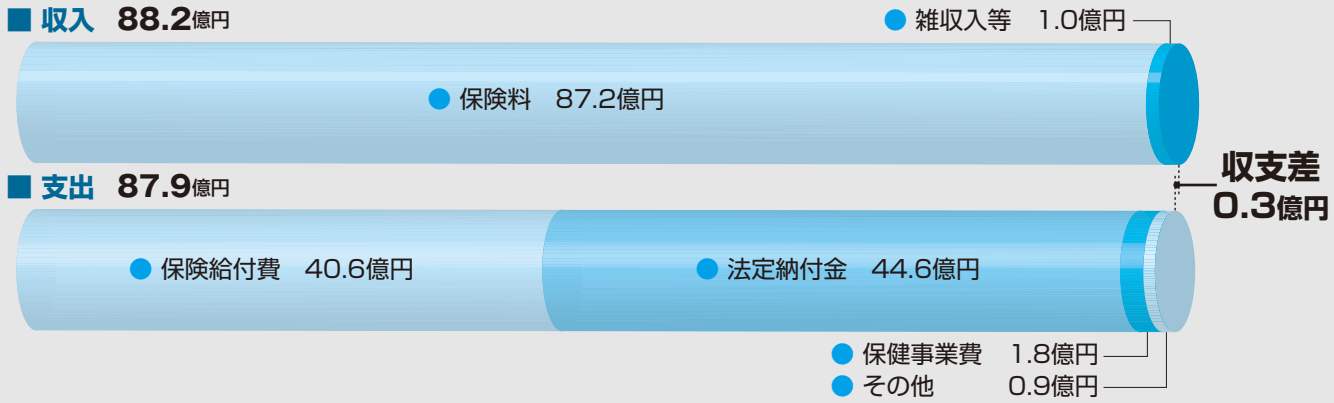
2014 夏
No.106

- 2013年度決算
- ファミリー健診（特定健診）の案内
- 理事長の交代について
- 2014年度　扶養確認調査を実施します!
- 電話による健康相談&メンタルヘルスカウンセリング
- 保養所だより　夏期限定日帰り温泉&プールプラン
- こんなにたくさん「禁煙の効果」
- 2014年度　第2回ファミリー歯科健診の案内
- 第12回健康ウォーキング大会を行いました!
- 薬のQ　ジェネリックは使えますか?
- 保健センターだより
  夏にスポーツドリンクをたくさん摂ったほうがい!?

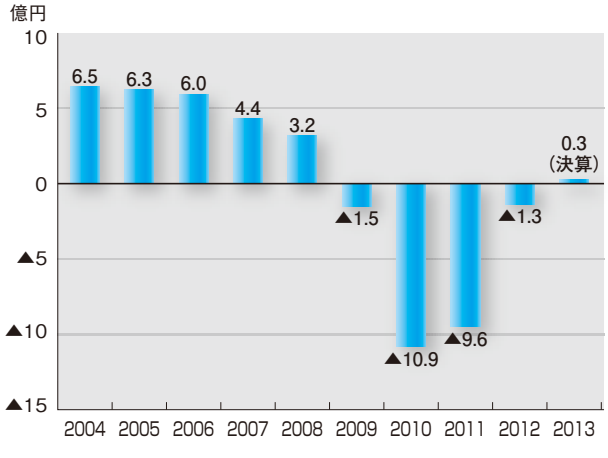
5期ぶりの収支トントン〈2013年度決算〉

- ダイハツ健保の2013年度決算は、前年度に比べ保険料収入が増え、保険給付費が若干減った結果、経常収支で約0.3億円の黒字となりました。
- 全国の健保組合の2013年度予算集計では、赤字組合は全体の約８割、保険料率を引き上げた組合は全体の約４割、法定納付金の保険料収入に対する割合は約５割となっており、依然として保険料率を引き上げても法定納付金の増加に吸収される構図が続いています。

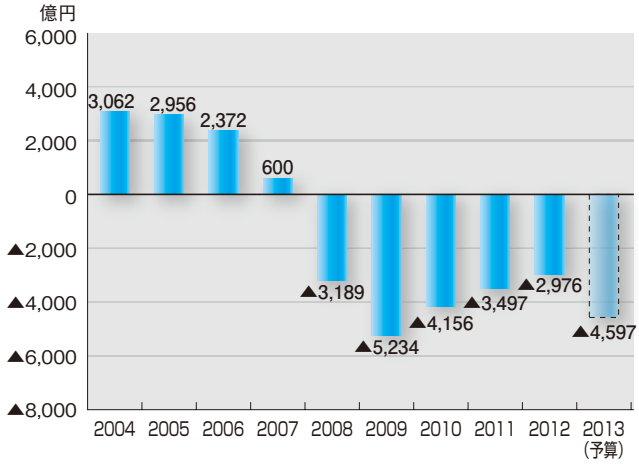
2013年度　収入支出決算（経常収支）



ダイハツ健保の経常収支差



全国の健保組合の経常収支差



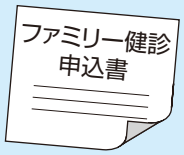
ご家族のみなさんとともにお読みください

ファミリー健診（特定健診）の案内

申込受付中!!

4月から“**ご家族の健診**”が始まっています。
3月下旬～4月上旬に健診対象者へ案内を配付しましたが（従業員の職場経由）、
ひょっとして**お手元に届いたまま眠っていませんか？**
申し込み期限が過ぎたと思っていませんか？

大丈夫！ まだ申し込みは可能です!!
忘れないよう早めに申し込みましょう!!



（ご参考）どの健診会場で受けようかしら？

ダイハツ保健センター

たとえば…
- 北摂地区にお住まいの方
- 阪急電車沿線にお住まいの方

最寄りの医療機関
（健診時間:30分～1時間）

40歳以上
- 初めて受ける方
- 忙しくて受診時間が限られている方

「受診券」を使って受診（基本健診のみ）

近畿地区の巡回健診
- 近畿地区にお住まいの方
- **子宮がんや乳がん検診も受けたい方**

滋賀の地区健診
- 滋賀地区にお住まいの方

東京地区の巡回健診
- 東京地区にお住まいの方

- 近畿地区・東京地区以外の30～39歳の方
（全額自己負担後、補助費の請求要）

申込方法は、3月下旬に配付しました「2014年ファミリー健診(特定健診)のご案内」をご覧ください。

※パート先で健診を受けられた方は、「健診結果の写し」をダイハツ健保まで提出してください。

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

馬場前理事長

6月27日付で、ダイハツ健康保険組合の理事長が、馬場建二氏から入江誠氏へ交代になりました。

入江新理事長

馬場前理事長の在任は、2013年６月からの１年間。効率的な事業運営や閉鎖保養所の管理適正化等にご尽力いただきました。

入江新理事長には、保険給付費や法定納付金が高水準で推移するなかでの就任となりますが、組合員の健康増進や健全な組合運営のためによろしくお願いします。

2014年度 扶養確認調査を実施します！

適正な健保組合運営のため、今年度も下記のとおり扶養確認調査を実施します。

調査対象者の方へは、課税証明書・給与明細・年金振込通知書のご提出をお願いする場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

- **調査予定日**　2014年７月下旬～
- **調査対象者**　①18歳以上の所得税法上の被扶養者になっていない方（年収103万円以上）で、健康保険の被扶養者に認定されている方。
  ②60歳～65歳の被扶養者全員（配偶者除く）。

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**

（ダイハツ健保組合員に限ります）

携帯電話もOK!

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

夏期限定! 日帰り温泉&プールプラン

利用時間
11:00～15:00

利用料670円
（休憩利用料520円＋入湯税150円）
（6歳以下無料）

営業日カレンダー

7月						19(土)	20(日)
	21(月)	~~22(火)~~	~~23(水)~~	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
	~~28(月)~~	~~29(火)~~	30(水)	31(木)			
8月					1(金)	2(土)	3(日)
	~~4(月)~~	~~5(火)~~	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)
	~~11(月)~~	~~12(火)~~	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
	~~18(月)~~	~~19(火)~~	20(水)	21(木)	~~22(金)~~	~~23(土)~~	24(日)

お昼のメニュー

●ミニ会席	1,540円	●カレーライス（サラダ付）	510円
●お子様ランチ	1,030円	●うどん（おにぎり付）	510円
●海鮮寿司丼（お吸物付）	720円	●焼きそば	510円
●天丼（一品、赤だし、香の物付）	720円		

ご予約時にご注文ください

●そうめん	310円
●たこ焼き（10ヶ入）	310円
●おにぎり（1ヶ入）	150円
●アイス	150円

当日ご注文OKです

※食べもののお持ち込みはお断りしています。

カラオケ（1曲・100円）も利用できます。

夏の風物詩の『鱧（はも）』料理 期間限定 8月10日（日）まで

料理長推薦・今年の新メニュー

鱧会席……5,000円基本料金（3,090円）に1,910円アップ
鱧皮ポン酢・鱧湯引き・鱧鍋・鱧煮こごり・鱧団子・ごはん・香の物・止碗・季節のデザート

鱧鍋……基本料金（3,090円）そのままアップなし
小鉢（鱧湯引き梅肉ソース）・ごはん・香の物・季節のデザート

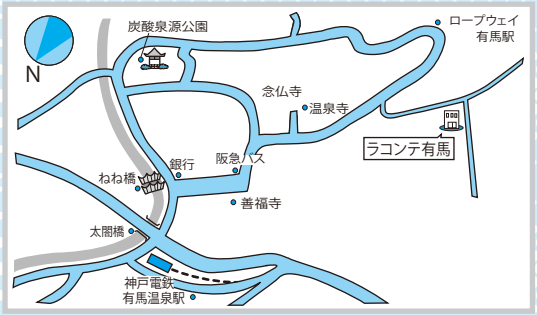
鱧会席・鱧鍋は2人前より承ります。

有馬ぶらり散歩

…日本で初めて造られたという『有馬サイダーてっぽう水』の由来めぐり

『炭酸泉源公園』

有馬温泉街の外れ愛宕山の東に伸びる通称「タンサン坂」を上ると炭酸泉源公園があり、公園の奥には神社のような建物の中央にある丸い石の井戸から炭酸泉が湧き出ています。
湧いているのは温かくない“温泉”18.6℃の低温泉
「炭酸泉源」の名のとおり、ここから湧き出す温泉は「単純二酸化炭素泉」この炭酸泉が日本初の国産オリジナルサイダーの素とも言われています。



ラコンテ有馬でも販売をしております。
お風呂上りやお土産にいかがですか？

お問い合わせ・予約

ダイハツ健康保険組合　担当　川上
【外線】072-752-3008　【内線】661-4990　【FAX】072-752-7706
＊夏の日帰り温泉＆プールプランの予約は、利用日の3日前までにお電話ください。
＊宿泊の予約は、希望日の10日前までにお電話ください。

禁煙の“前”に知っておきたいこと

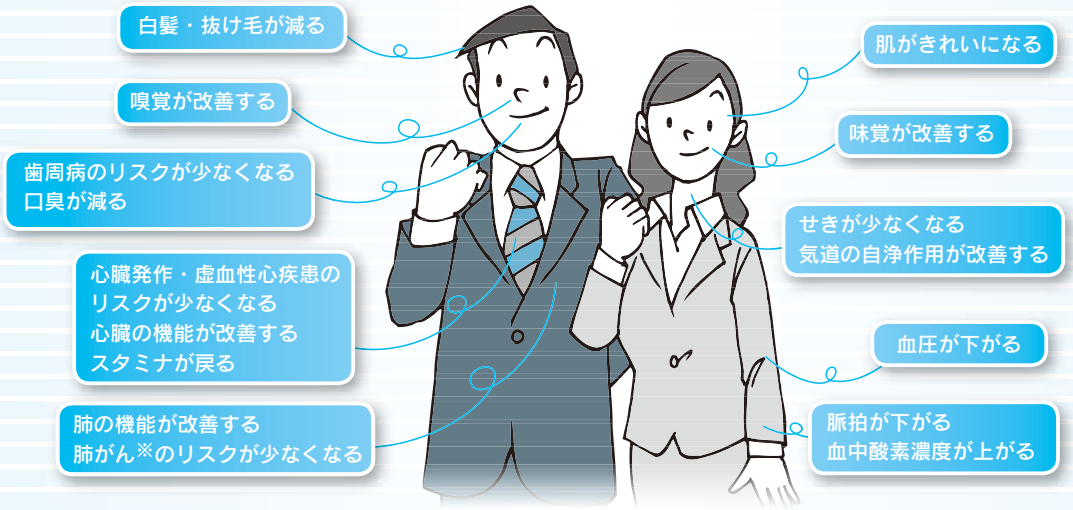
こんなにたくさん「禁煙の効果」

禁煙成功のカギは、動機づけです。禁煙に失敗しそうになったときに踏みとどまるためには、「なぜ禁煙をしたのか」を思い出すことが重要になります。メリットが多いのが禁煙です。そのメリットをご紹介しましょう。

あなた自身の健康への効果は？

死亡のリスク要因では、高血圧や高血糖、アルコール摂取などを抜いて、喫煙がトップです。また、死亡には至らなくても、体のさまざまな部分でタバコの悪影響は現れています。しかし、逆に考えれば、禁煙をすることで健康に大きな効果があることになります。

禁煙による体への健康効果



※肺がんだけでなく、喉頭がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がんなど、さまざまな部位のがんの発生リスクが低くなります。

時間やお金でも得をする！

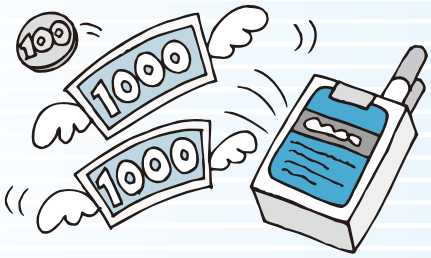
あなた自身の健康へのメリットだけでなく、その他にもよいことがたくさんあります。

時間で得をする

1日どれくらいのタバコを吸っていますか？
本数×5分で捻出できる時間を計算してみてください。

お金で得をする

1箱400円の場合、1日1箱タバコを吸う人は、やめると年間14万6,000円も得をすることになります。



イライラしなくなる

外出先でついつい喫煙所を探していませんか？タバコをやめればそんなこともなくなります。

周りの人が健康被害を受けなくなる

副流煙やサードハンド・スモーク※によって、家族や同僚が健康被害を受けることもありません。

※タバコの残留成分による健康被害のこと。タバコの火を消した後でも、衣類やカーテン、ソファなどには有害成分が付着しており、この有害成分を吸い込んでしまうことによって、タバコの健康被害を受けることになります。

禁煙をするのに遅すぎることはありません。

最初からあきらめずに、今から始めてみましょう。

2014年度 第2回 ファミリー歯科健診の案内

パソコンの場合
下記URLにアクセスして手続きを行ってください。

URL
http://www.nihonshika.net/family/daihatsu/

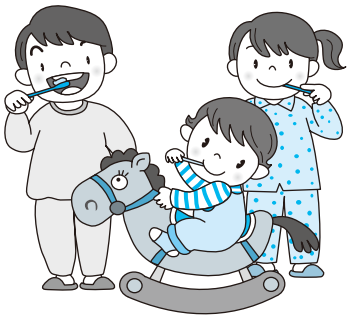
携帯電話の場合
下記URLにアクセスまたは右のQRコードを読み取って手続きを行ってください。

URL
http://www.nihonshika.net/family/daihatsu/i/

※上記以外で申し込みされる場合は、「歯科健診申込書」をダイハツ健保へ送付ください。

受診費用

小学生以上500円（未就学児童は無料）。受診費用は給与控除（10月）させていただきます。



詳しくは、社内メールまたはチラシ、HPで案内させていただきますのでご覧ください。

実施日と会場

実施日	会場	申し込み締め切り日
8月24日（日）	① 吹田市立勤労者会館　2F大研修室（吹田市）	8月6日（水）
	② 阪急ターミナルビル　17Fふじの間（大阪市）	
8月30日（土）	③ 豊中商工会議所　4F　大会議室（豊中市）	8月20日（水）
	④ 北大阪商工会議所　4F大ホール（枚方市）	
	⑤ 東大阪市立市民会館　5F第5会議室（東大阪市）	
8月31日（日）	⑥ 高槻商工会議所　4F大ホール（高槻市）	
	⑦ 寝屋川市立市民会館　2F第1会議室（寝屋川市）	
9月6日（土）	⑧ ダイハツ企業年金基金会館　B1Fホール（池田市）	8月27日（水）
	⑨ 大阪府立体育館　B1F　第4会議室（大阪市）	
	⑩ 松原商工会議所　3F会議室（松原市）	
9月7日（日）	⑪ 川西市商工会館　4F　多目的ホール（川西市）	
	⑫ 堺市産業振興センター　2F小ホール（堺市）	
9月13日（土）	⑬ ダイハツ企業年金基金会館　B1Fホール（池田市）	9月3日（水）
9月21日（日）	⑭ 茨木商工会議所　5F大ホール（茨木市）	9月10日（水）
9月28日（日）	⑮ 宝塚商工会議所（ソリオ2）　6F第1-2会議室（宝塚市）	9月17日（水）

第12回「健康ウォーキング大会」を行いました！

ダイハツ健保では、『健康づくり』のきっかけとしていただくために、4月12日（土）第12回健康ウォーキング大会を開催しました。

当日は好天にも恵まれ、219名の方々が参加。

姫路城周辺や城下町を歩いていただきました。

美しい桜や、今しか見られない「大河ドラマ館」・「官兵衛の歴史館」も楽しんでいただきました。

<朝の受付風景>
受付後 …「いってらっしゃい」

男山配水池公園への長～い階段（汗）お疲れ様でした

大河ドラマ館
ドラマの出演者やストーリーがわかって面白かったです

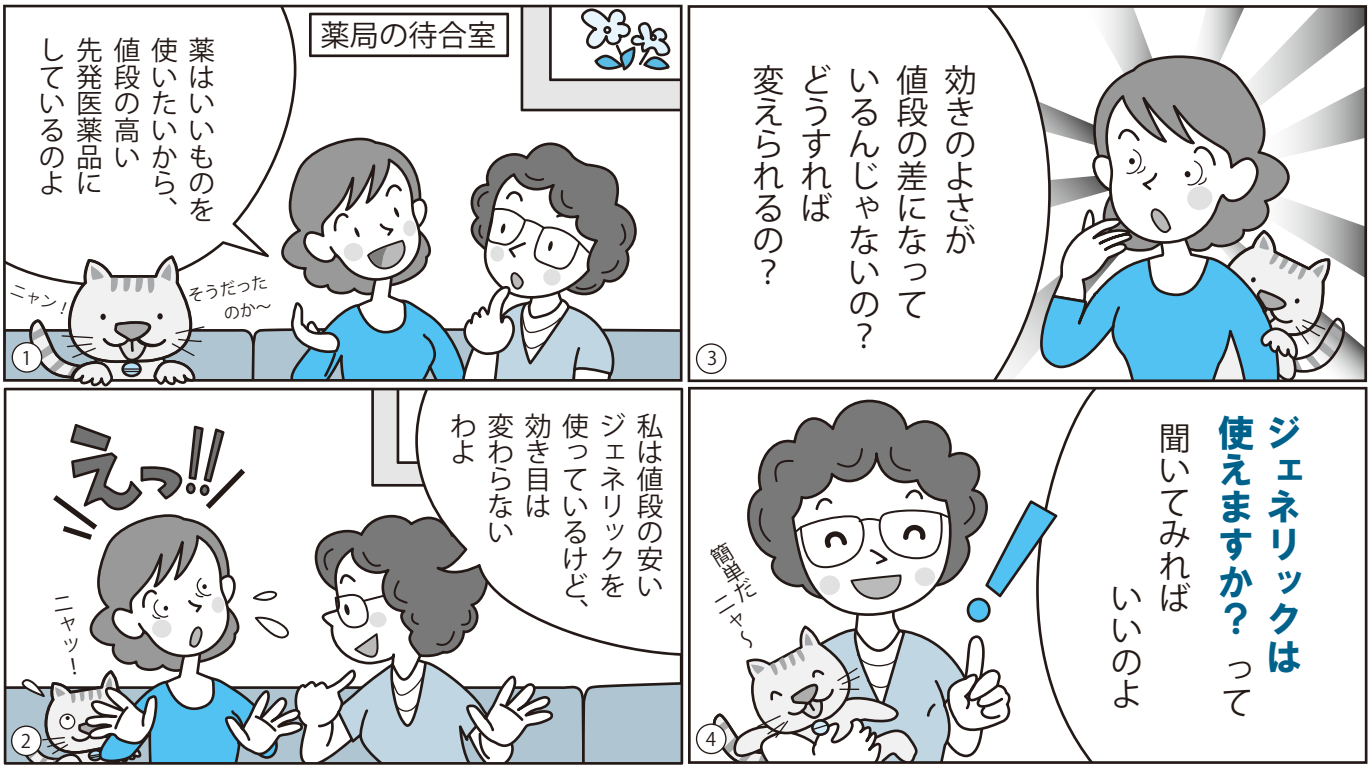
工事中の天守閣をバックに桜を見ながらのウォーク♪気持ちよかったです

202名の方が最終ゴールまで歩かれました（8.5Km）

次回は10月頃開催予定!!

運動不足・興味のある方は、ぜひご参加ください

薬のQ ジェネリックは使えますか？



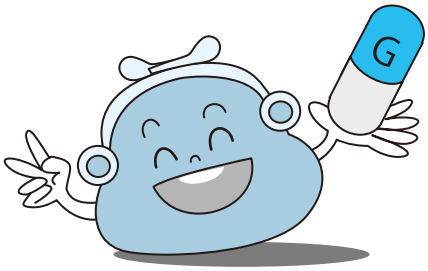
ジェネリックは先発医薬品と同じ有効成分で製造

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後、先発医薬品と同じ有効成分で作られた医薬品のことです。後から作られるため「後発医薬品」とも呼ばれています。

研究開発費を抑えられるため値段が安い

先発医薬品は、開発に莫大な費用と時間をかけています。そのため、先発医薬品は特許を出願してから20年〜25年間、開発メーカーが独占的に販売できることになっています。

特許が切れると、同じ有効成分の医薬品を、他のメーカーがジェネリック医薬品として販売できるようになります。一から開発するわけではないので、開発期間も短く、コストも安く済みます。そのため先発医薬品よりジェネリック医薬品のほうが安く販売できるのです。



ジェネリックは先発医薬品と同じ基準で製造

ジェネリック医薬品は、国が定めた「医薬品の製造管理と品質管理に関する基準」により製造されています。先発医薬品と同じ基準で製造されていますので、ジェネリック医薬品は安心して服用することができます。

保健センターだより

夏場はスポーツドリンクをたくさん摂った方がいい!?

いいえ、そんなことはありません!

ここ数年、猛暑続きで熱中症が増えています。それに伴い「夏は水分といっしょに塩分も多めにとったほうがいい」という声も聞かれるようになりましたが、これは誤解です。

というのは、日本人は塩分摂取が１日10g以上と、もともと摂取量が多いため、通常の生活での発汗なら、水分補給だけで十分。のどが渇いただけの水分補給には、スポーツドリンクは向きません。

熱中症予防のポイントと注意

あまり汗をかかない人&1時間程度の短時間の運動や労働をしている人

●水分摂取だけで十分。スポーツドリンクをあえて飲む必要はありません。

●**３度の食事をきちんと摂る**ことがとても大切。
朝は食べない、昼は菓子パンというような方は、食事からの塩分摂取が十分でないため、熱中症を発症しやすくなってしまいます。

●寝不足、飲みすぎには注意
アルコールの飲み過ぎ、プラス寝不足、そして欠食というような条件が重なれば熱中症発症の危険は高まります。

大量の汗をかく人

●**３度の食事をきちんと摂る。**

●水分とともにスポーツドリンクなどで塩分やミネラルを補給しましょう。

●ただ、汗を大量にかくからといって、スポーツドリンクばかり飲んでいると糖分を摂り過ぎ、夏太りしたり、血糖値があがったりすることもあります。そこまでいかなくても、体のだるさや、食欲低下はよく見られるスポーツドリンクやジュースの摂り過ぎの症状。熱中症予防のために、スポーツドリンクを飲み過ぎて、かえって体を夏バテさせてしまうこともあるので摂り過ぎには十分注意。

➡スポーツドリンク（500cc）１本飲んだら、次は水（またはお茶）１本というように交互に飲むのがお勧めです。

●スポーツドリンク500cc中の糖分量

ポカリスエット	33.5g
アミノサプリ	32.5g
アクエリアス	23.0g
スーパーH20	19.0g
OS-1（経口補水液）	10.5g

※成人の糖分摂取量（厚労省推奨）は1日20g以下。糖尿病などの基礎疾患を持っている方は10g以下です。

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/