

健保だより

2015
秋

No.110

- 「ジェネリックは使えますか？」
その一言で医療費節約
- ファミリー健診（特定健診）のご案内
- 家庭常備薬等の斡旋のお知らせ
- 保養所だより ラコンテ有馬のNEW
・六甲有馬ロープウェー&自然体感展望台 六甲枝垂れ
特別優待セット券
- ・Christmas Dinner、蟹づくし会席 など
・三田ゴルフクラブ特別ご優待!!
- 給付のQ
柔道整復師、鍼灸・あんま・マッサージに
かかる場合の注意事項ってなに？
- 保健センターだより 「食欲の秋」ってほんと？

「ジェネリックは使えますか？」 その一言で医療費節約

先発医薬品からジェネリック医薬品に変えると、価格が5割以上安くなる場合もあります。薬局でのたった一言で薬代を抑えることができるかもしれません。

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るので、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。

検索してみよう



かんじゃさんの薬箱

自分が使用している薬にジェネリック医薬品があるか知りたいときは、日本ジェネリック医薬品学会が運営する「かんじゃさんの薬箱」で検索して調べることができます。



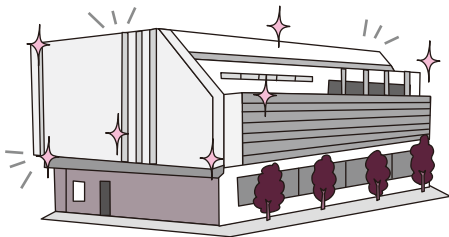
<http://www.generic.gr.jp/>

ファミリー健診（特定健診）のご案内

☆**ご好評**
いただいております!

ダイハツ保健センター

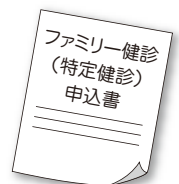
新しくなった「保健センター」…**ご予約殺到!!**
5月中旬頃より予約が4～5ヵ月先しか取れない状況に…
予約も残りわずか…2月～3月のみ!となりました。



健診フロアも
キレイ☆ 広い!
気持ちいい!

健診の流れも
スムーズ!

健診時間も
短縮!



他の健診コース

近畿地区の巡回健診



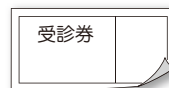
現在、予約がいっぱいで受診できない会場も
出てきております。
まずは **希望の会場日程の空き状況**
をご確認ください。

【健診委託機関】

京都工場保健会：TEL 0774-48-1290

申込期限が近づいています!
お急ぎください!

「受診券」を使って受診（40歳以上）



お住まいの近くの医療機関で
受けられますよ!
対象者には「受診券」を
健診案内に同封しています。



詳しくは、HPをご覧ください。→ <http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/>

☆**お得ですよ!**
(今年度より導入)

ファミリー健診（オプション） 「ABC検診」（40歳以上）

血液採取で簡単に胃がん発生リスクがわかります!

●ピロリ菌の有無、胃粘膜の萎縮度（老化）がわかります!



ぜひ、
受けましょう!!

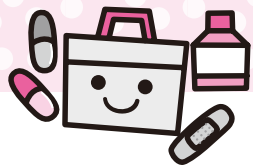
苦痛なし!

費用は
健保負担!



※パート先で健診を受けられた方は、健診結果コピーをダイハツ健保までご提出願います。

《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



家庭常備薬等の斡旋のお知らせ

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。
ご活用いただける商品を豊富に揃え、お求めやすい価格でご用意いたします。



斡旋期間：10月下旬～11月上旬
申込締切日：11月9日（月）
自宅配送：12月中旬

※皆さまへは下記ご案内を、
10月下旬に配付いたします。
ぜひ、この機会にご購入ください！

家庭常備薬等の斡旋ご案内

皆さまの疾病予防対策と健康管理の一環として家庭常備薬等の
斡旋をします。今年度も、いろいろな商品をお求めやすい価格で
ご用意いたしましたのでお申込みください。是非この機会に！

2015年10月
ダイハツ健康保険組合
(tel: 072-752-3008)
内線: 661-4990



皆さん、日頃運動をしていますか？「健康づくり」の
ため、今回は誰もが出来る「ウォーキング」に注目し、
関連商品を揃えました！是非ご利用ください。

ウォーキング 1 オムロン 活動量計カロリスキャン ヴァニラ HJA-310-W あなたのプチ努力を きっちり測定！ 毎日持ち歩きたくない 活動量計 参考価格 オープン 2,900円	2 山佐時計計器 ウォッチ万歩計 TM-500BS 足が地面に 接地したときの 衝撃および 歩数の検出によって、 歩数を計測する 時刻合わせ不要の 電波時計内蔵 万歩計 参考価格 オープン 3,990円	3 セイコーエプソン PULSESENSE リアルタイムに 数値で確認できる 液晶表示タイプ 対象年齢140～190cm 運動するときに心拍ペースを知り 取り込み スマホと連携 日常生活の活動(バランス)を知る 寝る時に睡眠の状態を知る 非運動時の心拍の状態を知る 参考価格 オープン 18,000円	4 手ぶライト モニター用 ボタン電池2個入り LT-001 夜のウォーキングやアウトドアに 首にかけて使えば両手が自由に (連続使用可能時間 約15h) 参考価格 1,080円 740円	
5 ワコール ひざサポーター ブラック Lサイズ ひざの安定と 装着時の快適性を 追求したサポーターです 参考価格 2,160円 1,800円	6 山本ビニター スパイラルスリムソックス 22～24.5cmサイズ グルグルと巻き上げ、 テーピング風みが 足首から ひくらはまでを 「はくだけ」で キュッと引き締める 参考価格 980円	7 テルコーポレーション たび型ウォーキングソックス ホワイト 22～24cmサイズ 指で支える 足袋タイプ 足首から 上に伸びた テーピング機能で ウォーキングを サポート 参考価格 1,944円 1,360円	8 ワコール スーパーエクサウォーカー レディースロングタイプ M Mサイズ 3枚 腰のまわりの筋肉を前後から バランスよく鍛えて、 美しいシルエットに 参考価格 オープン 7,200円	9 ワコール スーパーエクサウォーカー レディースロングタイプ L Lサイズ 3枚 腰のまわりの筋肉を前後から バランスよく鍛えて、 美しいシルエットに 参考価格 オープン 7,200円
10 ファイデン RAKUWAネックX50 ブラック 55cm カラダの奥底に秘めた、 未知なる「パワーマンス」へ (通常の約50倍の濃度でアクアチタン含浸) 参考価格 3,024円 2,600円	11 ファイデン パワーテープ 70マーク 炭化チタンを 粘着面に コーティングした ポディテープ 美しい丸 シールタイプ コリのひとひらに 参考価格 756円 540円	フットケア 12 オムロン フットマッサージャ(ブラウン) HM-24C-BW 目標する2つの痛みを、 足裏の好きな部位に当ててマッサージできます 参考価格 8,640円 6,000円	13 白金製薬 足裏スッパリ爽快シート 8枚 疲れた足に 爽快感を与える ピタッと貼れる ジェル状シート 参考価格 734円 290円	



ご家族の皆さま、「健診」を受けておられますか？「忙しくて、ファミリー
健診が受診できない方」、自宅で簡単に出来る「郵送検査」をご用意しま
した。ぜひ、自分の体のチェックを！！

14 リーザー メタボリックシンドローム&生活習慣病セルフチェック 管理医療機器 血糖や脂質、 肝機能など 生化学14項目の 検査です。 ご自分のメタボリック 危険度を知り 生活習慣改善のきっかけに 参考価格 7,560円 5,700円	15 リーザー 胃がんリスクチェックABC分類 管理医療機器 ピロリ菌の有無と 胃粘膜の状態から、 現在の胃がんの リスクをABC分類で 判定します。 ピロリ菌検査を一度も 受けていない方におすすめです 参考価格 9,720円 7,900円	16 リーザー がんリスクチェッカー 管理医療機器 比較的早期のがんで上がり やすいp53抗体検査と がん検査で代表的な CEA検査で幅広いがんの リスクをチェックします。 早期発見にお役立てください 参考価格 10,584円 8,700円
---	---	--

使用手順

- ① キットが届きます。
- ② 採血
- ③ 検査センターへ返送
- ④ 血液検査センターで分析
- ⑤ 結果通知(メール・郵送・WEB)



「kenpoクーポン券」をお持ちの方は、申込書に添付してご利用ください。

★注意！：有効期限（2016年3月31）以降の使用は無効となります★

ラコンテ有馬のNEW

六甲有馬ロープウェー& 自然体感展望台 六甲枝垂れ 特別優待セット券

六甲有馬ロープウェー運賃(往復or片道)と自然体感展望台入場券が
セットでお得!

さらに

六甲オルゴールミュージアム、六甲高山植物園、六甲山カンツリーハウスの入園・入館割引券付き!

フロントにて発売中!

ロープウェー往復版 **1,100円**

通常料金より
1,020円お得!

片道版 **700円**

通常料金より
610円お得!



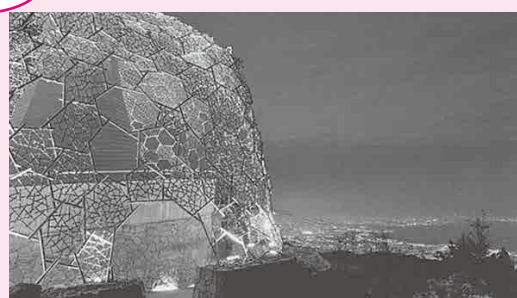
六甲有馬ロープウェー

有馬温泉から
絶景の六甲山上まで
ロープウェーで約12分

六甲ガーデンテラス
自然体感展望台 六甲枝垂れ

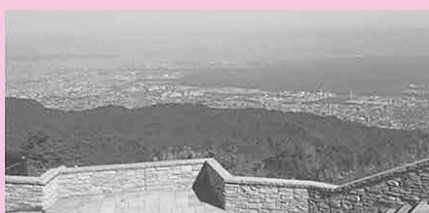
有馬温泉

Mount ROKKO



自然体感展望台(六甲ガーデンテラス内)

六甲ガーデンテラス エリアイメージ



六甲オルゴールミュージアム



六甲高山植物園



六甲山カンツリーハウス

六甲オルゴールミュージアム

休館日/ 11月下旬～3月中旬の木曜日(祝日営業)、
12月31日、1月1日、9月上旬の木曜日

六甲高山植物園

休園日/ 11月下旬～3月中旬冬季休園、9月上旬の木曜日

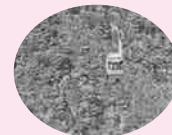
六甲山カンツリーハウス

休園日/ 11月下旬～3月下旬冬季休園、祝日・イベント開催
期間以外の木曜日

※天候(雨天、強風、雷ほか)により六甲有馬ロープウェーが運休(一時運休)ま
たは、自然体感展望台 六甲枝垂れが営業時間を短縮する場合があります。

※各施設の営業については、事前にHPまたはTELにてご確認ください。

★六甲ポータルサイト <http://www.rokkosan.com/>



たとえば…

1日目はラコンテ有馬でのんびり

2日目は特別優待セット券を

利用して六甲山を満喫しよう♪

(六甲有馬ロープウェー有馬温泉駅駐車場
は割引券をお持ちの方は無料です)



随時受付中

★Christmas Dinner★

期 間 限 定

12/8～12/25まで

クリスマスディナーをご用意いたしました。

ご家族で♪ご夫婦で♪友達で♪カップルで♪

いつもと違うラコンテ有馬をお楽しみください。

夕食メニュー



※写真はイメージです。

MENU

前 菜
スー
パスタ
メイン料理
パン
デザート

1日限定
30食!!

(基本料金プラス1,020円)

ぼたん鍋・蟹鍋!!今年の冬は蟹づくし会席が登場!!

★蟹づくし会席

(プラス1,020円)

★蟹鍋(基本料金アップなし)

(先付・ご飯・香の物・デザート付)

★ぼたん鍋(プラス820円)

(先付・ご飯・香の物・デザート付)

★各種鍋料理と

お刺身天ぷらセット

(プラス1,020円)



※写真はイメージです。



蟹鍋:12/1～2/28まで

ぼたん鍋:12/1～1/31まで

秋の昼食日帰りプラン

休憩利用料&紅葉会席セット料金

2,135円

子供: 休憩利用料&お子様ランチ

1,625円

(7歳以上すべて同一料金)

毎年大好評のこちらのプラン♪

温泉・プール・カラオケもご利用できます。

(カラオケは1曲100円)

休憩利用 11:00～15:30

昼食時間 12:00～13:00

*昼食はレストラン(または大宴会場)でお召し上がりいただきます。

*休憩場所は大宴会場をご利用ください。



※写真はイメージです。

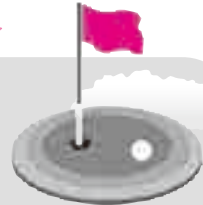
	月	火	水	木	金	土	日
11月							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30						



* 昼食日帰りプランのみの予約は、利用日の3日前までにお電話ください。

〈ご予約・お問い合わせ〉 ダイハツ健康保険組合 担当 天堀

(外線)072-752-3008 (内線)661-4990 (FAX)072-752-7706



三田ゴルフクラブ特別ご優待!!



平日:9,200円~(セルフ)
詳しくは三田ゴルフクラブまで♪♪

ラコンテ有馬から車で約30分!!
ご予約の際に『ラコンテ有馬利用』
と伝え、当日、ラコンテ有馬の申込書を
提示いただきますと
特別優待します。

三田ゴルフクラブ

〒669-1513 兵庫県三田市三輪1294-1

TEL : 079-562-4081 FAX : 079-563-3120



レイクスワンカントリークラブ、有馬富士カンツリークラブも特別ご優待利用可。料金は別途ご照会ください。

扶養確認調査 (2015年7月~)

ご協力ありがとうございました

調査対象者 **602人**
(18歳~74歳)

★調査結果報告は次回の「健保だより」でご報告します。

扶養に変更が
発生した場合の
手続き方法

- 健康保険被扶養者異動届
- ダイハツ健保保険証
(扶養から外す方の保険証)



各事業所窓口、ダイハツ健保へ
事由発生から5日以内に提出し
てください。

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

専用番号

0120-921420

携帯電話
もOK!

(ダイハツ健保組合員に限りです)

相談料・通話料
無料

プライバシーは
厳守



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

柔道整復師にかかる場合の注意事項ってなに？

柔道整復師で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、医師の同意は不要ですが、応急措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・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・マッサージ代替りの利用
- ×同一負傷に対して同期間に保険医療機関などで診察を受けている場合
- ×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(応急措置を除く)
- ×仕事や通勤途上でおきた負傷

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(ガリバー・インターナショナル(株)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、ご協力をお願いします。

●お問い合わせ先 ガリバー・インターナショナル(株)保険管理センター TEL: 06-6485-2000



鍼灸・あんま・マッサージにかかる場合の注意事項ってなに？

鍼灸・あんま・マッサージの医療費支払方法

	医療機関 病院・開業医	柔道整復師 接骨・整骨院	鍼灸・あんま・ マッサージ
窓口負担	3割	3割	10割
健保支払	7割	7割	—
準拠法	健康保険法74条等	健康保険法87条通知による協定書で委任払	—

全額立替

鍼灸・あんま・ マッサージ
—
7割還付

本人申請
(請求により7割給付する)

鍼灸・あんま・マッサージの請求方法

- ① 医療機関を受診し、はり・きゅう等に関する「診断同意書」を交付していただく。
- ② ①の「同意書」を鍼灸院等に提出し受診、治療費の全額(10割)を窓口で支払い「領収書」と施術内容が記載された「療養費支給申請書」を受け取る。
- ③ 鍼灸院ごとに、月単位で健保の「療養費支給申請書」に記入する。
- ④ ③で記入した「療養費支給申請書」に①で交付された「同意書」と②で交付された「領収書」と「療養費支給申請書」を添付(すべて原本)のうえ、各事業所の社会保険担当者またはダイハツ健保に提出する。

※①は初回にて必須。以降3カ月ごとに医師の同意の確認が必要です。

還付方法 ● 申請書受付の翌月給与振込

鍼灸・あんま・マッサージで健康保険が使える施術

※医師の同意が必須になります。

● 鍼灸の場合

慢性病であって、医師による適当な治療手段がないと主治医が判断したもの
(神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症 等)

● あんま・マッサージの場合

診断名によるものではなく、症状に対して医療上マッサージを必要とするもの
(筋麻痺、関節拘縮等の症状)

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/>



「食欲の秋」って ほんと？



今年はお盆を過ぎた辺りから涼しくなり、9月に入ってからめっきり秋らしくなりました。秋といえば、そう「食欲の秋」！なぜ、秋になると食欲が増すのでしょうか？



1. 日照時間の減少との関係

私達の体には、精神の安定化と食欲の調整に大きく関わっている「セロトニン」という物質があります。

この物質は日光に当たった時間によって分泌量が調整されるため日を浴びることが少なくなる秋は、夏に比べセロトニンの分泌量が減少してしまうのです。

日光に当たる以外でセロトニンの分泌量を増やす方法は、糖質・乳製品・肉類の摂取や睡眠をとること。

秋になると食欲が増すのは、たくさん食べたり眠ったりすることでセロトニンを増やし、精神の安定を保とうとするからではないかといわれています。

2. 気温の低下による基礎代謝の変化

基礎代謝とは、私達の体がじっとしていても消費できるエネルギーのことを指します。

気温が下がると、体温を保とうと体内で熱が作られ、基礎代謝が上がります。

暑い夏には体温を保つ必要がないので基礎代謝は下がりますが、気温の下がる冬には上がります。

基礎代謝が上がればそれだけエネルギーを多く使ってしまうため、その分を補給しようとお腹がすくのです。

3. 生き物の自然の摂理

野生の動物たちは、来る冬に備えてたくさん食べ物のある秋のうちにできるだけ多く食べたためにおき、食物の少なくなる冬の生命維持のエネルギー源として蓄えておきます。人間にも同じ本能が備わっているとされています。



原因が分かったからと言って、食べてばかりでは体重は増えてしまいます。
食欲をコントロールする方法をご紹介します。

① 野菜・海藻を最初に食べる！

歯ごたえがあって噛む回数が自然に増え「満腹感」を感じやすくなる上に、消化に時間がかかるので満腹感を持続でき、食べすぎを予防できます。また、最初に野菜を食べておくことで、血糖値の急上昇を防いで、脂肪として蓄えられにくくなります。血管へのダメージも防いで生活習慣病の予防にも効果的なのです。



② 噛む回数を決め、意識して噛む

長く噛み続けることで食べ過ぎる前に満腹サインをキャッチできます。また噛むことで食後の消費エネルギーも高まるという報告や、小顔効果もあると言われています。



③ お茶やお水など ノンカロリーの飲み物を たっぷり一緒に摂る

甘いお菓子を食べる時など、意識してたくさん水分を摂ると食べすぎを予防できるだけでなく、代謝に必要な水分もしっかり補給できます。



④ 食べながらキレイな姿勢を維持する

キレイな姿勢を保持すると、それだけでエネルギーも消費できますし、姿勢を意識することで食べ物からの関心をそらして食べすぎ防止の作用もあります。



⑤ 会話を楽しむ

話が弾むと、口に食べ物を運ぶことが途切れがちになり、時間をかけて食べることになるので少しの量でも満足感を得られやすいのです。



無理なガマンより
ちょっとした毎日の
意識&心がけが大切です。
食欲の秋を上手に乗り切り
ましょう！

