



健保だより

2017
秋

No.116

保養所だより ラコンテ有馬

★特別企画案内★

キャンペーン特別価格

通常の優待日利用だと…

お1人様 (13歳以上・1泊2食付・4名以上利用)

宿泊代 **8,600円**

3,600円お得!!

5,000円

(※利用人数によって料金が変わります)



皆さまの日頃のご愛顧に感謝して、
来年2月に **特別キャンペーン** をご用意しました!!

今からご計画いただき、
ご活用ください!!

2018年2月の15日間に、ダイハツ健保の被保険者・被扶養者（ダイハツ健保加入者）または
皐月会会員様同伴で宿泊された場合に限り、本人と同じ宿泊料金で一般利用者様にご利用
いただけます



お友達や親族も
みんな本人料金に!!

2月特別企画日カレンダー

(赤字の日がキャンペーン対象日です)

月	火	水	木	金	土	日
			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				

(予約受付開始は11月10日(金)です)

館内カラオケ室あり
(要予約)★

機械が新しく
なりました♪



採点もできます♪

浴場 内湯(銀泉)★

室内プール★



客室(特別室)★



露天風呂は金泉を
お楽しみいただけます★



選べる浴衣★好評です♪

ご家族のみなさんとともにお読みください

有馬の醍醐味 秋の絶景♪ 好評 新メニュー♪

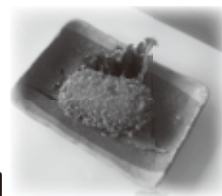
秋は有馬の紅葉狩り!温泉と好評の新登場メニューを堪能ください♪

オススメの 一品☆

神戸の逸品”黒毛和牛コロッケ”が 一品料理に新登場♪

神戸牛を使った昔懐かしい「お肉屋さんのコロッケ」が
ラコンテ有馬の一品に加わりました。当日注文もOK♪
ぜひご賞味ください♪

1個 140円



紅葉と温泉と生ビールでリフレッシュ♪♪

今年の夏、新しくドリンクメニューに追加の生ビールが大好評♪
温泉の後は冷たい生ビールで爽快に!爽やかな1杯をぜひどうぞ

中ジョッキ1杯 300円



例年大好評!秋の昼食プラン開催予定です★詳細はホームページにてお知らせします★

絶品!冬の特別メニュー

大人気★冬季限定メニュー★
季節の素材を活かした絶品献立ばかりです!
提供期間 12月1日(金)~2月28日(水)まで



この冬は
2月末まで
利用できます!



12月23・24日
2日間限定

クリスマスディナー
(プラス1,020円)



・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)



・ふぐ鍋(プラス1,020円)
(先付・ご飯・香の物・デザート付)

ご夕食時のみ提供 鍋料理は2人前より承ります (写真はイメージです)

ご予約

お問い合わせ

【外線】072-752-3008

【内線】661-4990

【FAX】072-752-7706

担当: 佐藤

★★ホームページをご覧いただける方は★★

健保のいろいろな情報が掲載されていますので、ぜひ、ホームページもご覧ください。

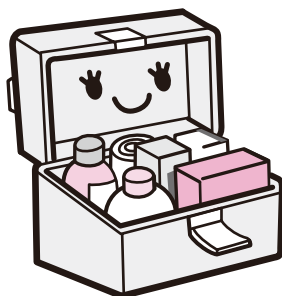
<http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/>

ラコンテ有馬に直接ご連絡いただいても予約はできません。

家庭常備薬幹旋

のご案内

WEB申し込みが便利で簡単です!



ダイハツ健保では、疾病予防事業の一環として、家庭常備薬の幹旋を実施しています。今年は、アレルギー性鼻炎薬・目薬と小児用医薬品を特別企画してご案内します。その他、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しました。

『特納品』をご存知ですか?

特納品とは、健保組合などで特別限定販売される商品です。市販はされていません。

1 大正製薬 ★パロンS錠 45錠 240円	2 第一三共 ★ルルカゼブロックB 30錠 630円	3 武田薬品工業 ペンザエースA錠 60錠 600円	4 白石薬品 エスパンエースAEC 50錠 350円
5 ライオン ★バファリンがぜEX錠 18錠 420円	6 第一三共 プレコールがぜ錠 60錠 340円	7 第一三共 新プレコールS顆粒 24錠 330円	8 大正製薬 パロンゴールドA<糖錠> 14錠 610円
9 ライオン ★改選 9錠 320円	10 大正製薬 コンタック総合感冒薬EX 18錠 320円	11 第一三共 プレコール感冒カプセル 24カプセル 330円	12 第一三共 新ルルエース 50錠 260円
13 白石薬品 葛根湯エキス顆粒DS 12錠 470円	14 葛根湯液WS 30mL×3本 450円	15 白石薬品 新アネピラソフ 12錠 180円	16 ライオン バファリンA 16錠 240円
17 エスエス製薬 ★イブA錠 24錠 320円	18 アラクス ★ノーシンピュア 20錠 300円	19 エスエス製薬 ★イブクイック頭痛薬 20錠 780円	20 アラクス ★ノーシンアイ頭痛薬 24錠 360円
21 白石薬品 ★エスパンがぜい薬 100mL 700円	22 新エスパントローチ 108錠 360円	23 白石薬品 ★エスパンのどスプレー 25mL 360円	24 健栄製薬 健栄散 12錠 300円

※本品目ごとの詳細は、各商品の説明書またはダイハツ健保のホームページをご覧ください。

特納品 「ちょっと手ごわい肌あれに」 70% OFF 450円	特納品 「黒のダイエットサポート」 43% OFF 490円	特納品 「フッ素配合ダイヤ毛+黒の特殊毛」 60% OFF 980円
121 近江丸薬 メンターメディカルクリームG 150g 450円	122 本邦製薬 本草 黒烏龍茶 150g 490円	123 デジタルフロ ブラックダイヤ超極細毛レギュラー 6本パック 980円

※本品目ごとの詳細は、各商品の説明書またはダイハツ健保のホームページをご覧ください。

今回の特別企画

124 ショパル シンジウがい薬 150g 190円	125 明治 明治Gトローチ 300円	126 大正製薬 クレベリンG 150錠 1,540円	127 立石製薬 熱汗でイビ散 100g 280円
128 大正製薬 ★アレルギン20 12錠 300円	129 アレルギン20 12錠 2,130円	130 大正製薬 ★アレルギンAZ錠 14カプセル 950円	131 アレルギンAZ錠 24錠 480円
132 アレルギンAZ錠 20錠 380円	133 アレルギンAZ錠 20錠 380円	134 大正製薬 ★アレルギンAZ錠 10mL 500円	135 大正製薬 ★アレルギンAZ錠 10mL 650円
136 大正製薬 ★アレルギンAZ錠 10mL 180円	137 大正製薬 ★アレルギンAZ錠 10mL 300円	138 大正製薬 ★アレルギンAZ錠 10mL 800円	139 大正製薬 ★アレルギンAZ錠 10mL 800円
140 大正製薬 ★アレルギンAZ錠 10mL 694円	141 大正製薬 ★アレルギンAZ錠 10mL 644円	142 大正製薬 ★アレルギンAZ錠 10mL 431円	143 大正製薬 ★アレルギンAZ錠 10mL 463円

※本品目ごとの詳細は、各商品の説明書またはダイハツ健保のホームページをご覧ください。

お知らせ

『ジェネリック医薬品お願いシール』を同封しています。ご一読いただき、活用いただきますよう、よろしくお願いいたします。

ジェネリック医薬品が安いのはちゃんとワケがあります

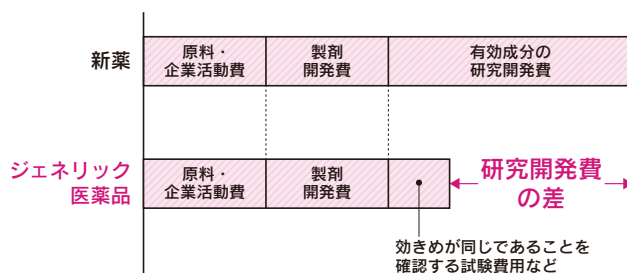
ジェネリック医薬品の普及がすすみ、「ジェネリック使ってますよ」という方も多くなっています。新薬よりも安く済むジェネリック医薬品、安さにはちゃんとしたワケがあります。よく理解して、納得してご使用ください。



ジェネリック医薬品が安いのは… 新薬開発のコストがかからないから！

新薬を発売するまでに、製薬会社は多大なコストと時間をかけて研究開発をしています。一方、ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れたあとに販売される薬で、新薬開発のコストがかかりません。20～25年の特許期間を経て、すでに安全性が確立されている有効成分を使って作られるジェネリック医薬品は、安く安全なお薬です。

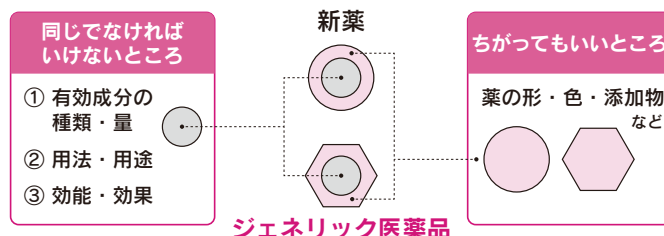
■新薬とジェネリック医薬品の価格の差



薬の形や色、コーティング剤などが異なることがあります

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を同じ量だけ含有しています。薬の形や色、味、コーティング剤などは新薬と異なることがありますが、安全性や有効性にちがいはありません。のみやすくしたり、パッケージをわかりやすくするなど、新しい工夫を加えているジェネリック医薬品もあります。

■「ジェネリック医薬品」と「新薬」の同じところ、ちがうところ



お子さんのお薬にもジェネリック医薬品があります

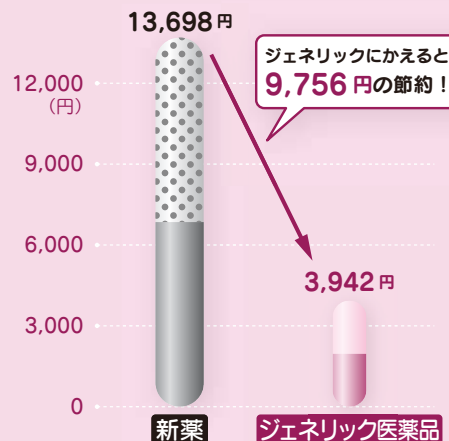
お子さんの医療費負担は無料の自治体が多くなっていますが、実は医療費の8割（就学後は7割）は健保組合（皆さまの保険料）が負担しています。小児用の薬もジェネリック医薬品にかえられる場合がありますので、医師や薬剤師におたずねください。



例 こんなに **お得** です

高血圧症

ロサルタンカリウム錠 50mg を
1日1回1錠、3割負担の場合（年額）



日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会
「かんじゃさんの薬箱」より算出（2017年6月）

ジェネリック医薬品の使用割合について

ダイハツ健保では、厚生労働省指針（指導）により、ジェネリック医薬品（後発医薬品）の使用促進を周知しています。皆さまのご理解・ご協力により、現在、ダイハツ健保のジェネリック医薬品の使用割合（2017年4月診療）は次のとおりです。

ダイハツ健保の現状

	割合
本人	74%
家族	67%
計	70%

家族の方の
ジェネリック医薬品の
使用割合が
低いようです。



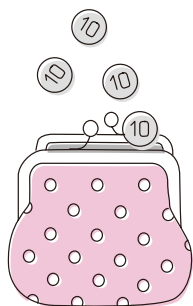
年齢階層別

年齢	本人	家族	計
～19	96%	67%	67%
20～39	77%	76%	76%
40～59	74%	64%	70%
60～	56%	68%	69%
計	74%	67%	70%

本人（60歳以上）・家族（40～59歳）の方の
使用割合が低いようです。

さらに、厚生労働省は「ジェネリック医薬品の使用割合を80%以上」を目標として掲げています。ダイハツ健保では、ジェネリック医薬品使用促進策として、「ジェネリック医薬品お願いシール」を家庭常備薬斡旋のご案内（3ページ参照）と一緒にお届けします。病院・薬局等の窓口で、便利でスマートなシールをご活用ください。皆さまのご理解・ご協力をお願いします。

お薬手帳をもってかかりつけ薬局へ



過去6カ月以内に調剤して
もらったことのある薬局^{※1}
にお薬手帳をもっていく

↓
40円^{※2}お得に！

※1 病院の近くのいわゆる「大型門前薬局」を除く
※2 自己負担3割の場合

災害時の健康管理に

災害時でも、ご自身の薬に関する情報を正確に伝えることができます。服用した薬を覚えておくのは難しいので、お薬手帳の記録が役立ちます。

のみ合わせの確認に

薬に関する情報を1カ所に集めることで、重複投与やのみ合わせを確認しやすくなります。

※いくつももっていると正確な記録になりません。1冊にまとめることが大切です。



お薬手帳をいつももち歩くのは面倒・・・

最近は電子版お薬手帳もあります。スマートフォンにお薬手帳アプリをインストールすれば、紙のお薬手帳と同様に、薬局で利用できるようになってきています。

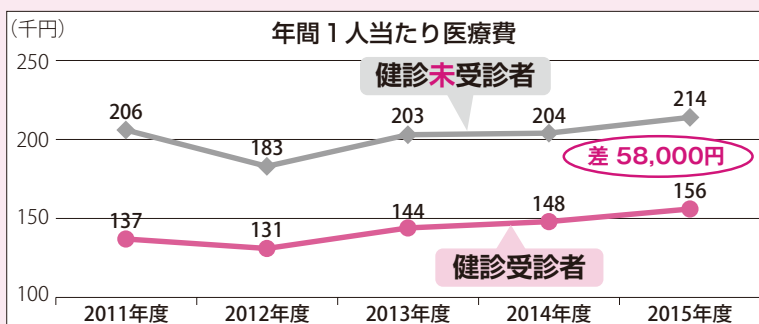
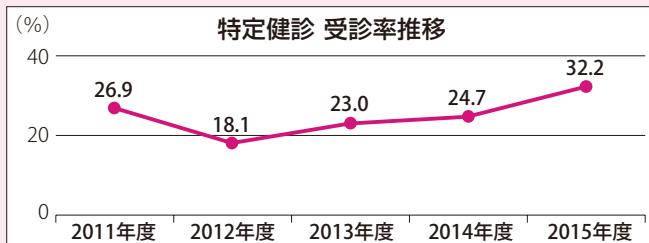
※アプリと提携している薬局でなくても、薬の明細書等にQRコード[®]があればアプリにお薬情報の登録が可能なものもあります。

QRコードは、(株)デンソーウェーブの登録商標です。

ファミリー健診を受けましょう!!

特定健診(40歳以上) 受診率25.7%

ダイハツ健保 家族の現状



※特定健診とは、「高齢者の医療の確保に関する法律」により、2008年4月から始まった、40～74歳の加入者を対象とするメタボに着目した健診。

《2017年度》対象者(40歳以上) **4,391人**

受診・申込者 **1,128人**(9月末現在)

**健診は健康寿命を
のばす第1歩**

受診者 約**15万円**
未受診者 約**21万円**

健診を受けない人は
約1.4倍の医療費が
かかります。



健診を受けない人が
病気にかかったら、**年間
6万円程度も差?!**
大きいなあ...

**皆さま
ご存知ですか?**

国の目標(被扶養者)受診率 70%以上

受診率が低いと...
健保組合に国から
ペナルティ(罰金)*が科せられ
ます(2018年度以降)

※後期高齢者医療制度への支援金が
増額となります



健保組合

ペナルティは**皆さまの保険料から**
支払うことになります。

健保組合加入者

保険料アップになるかも?!



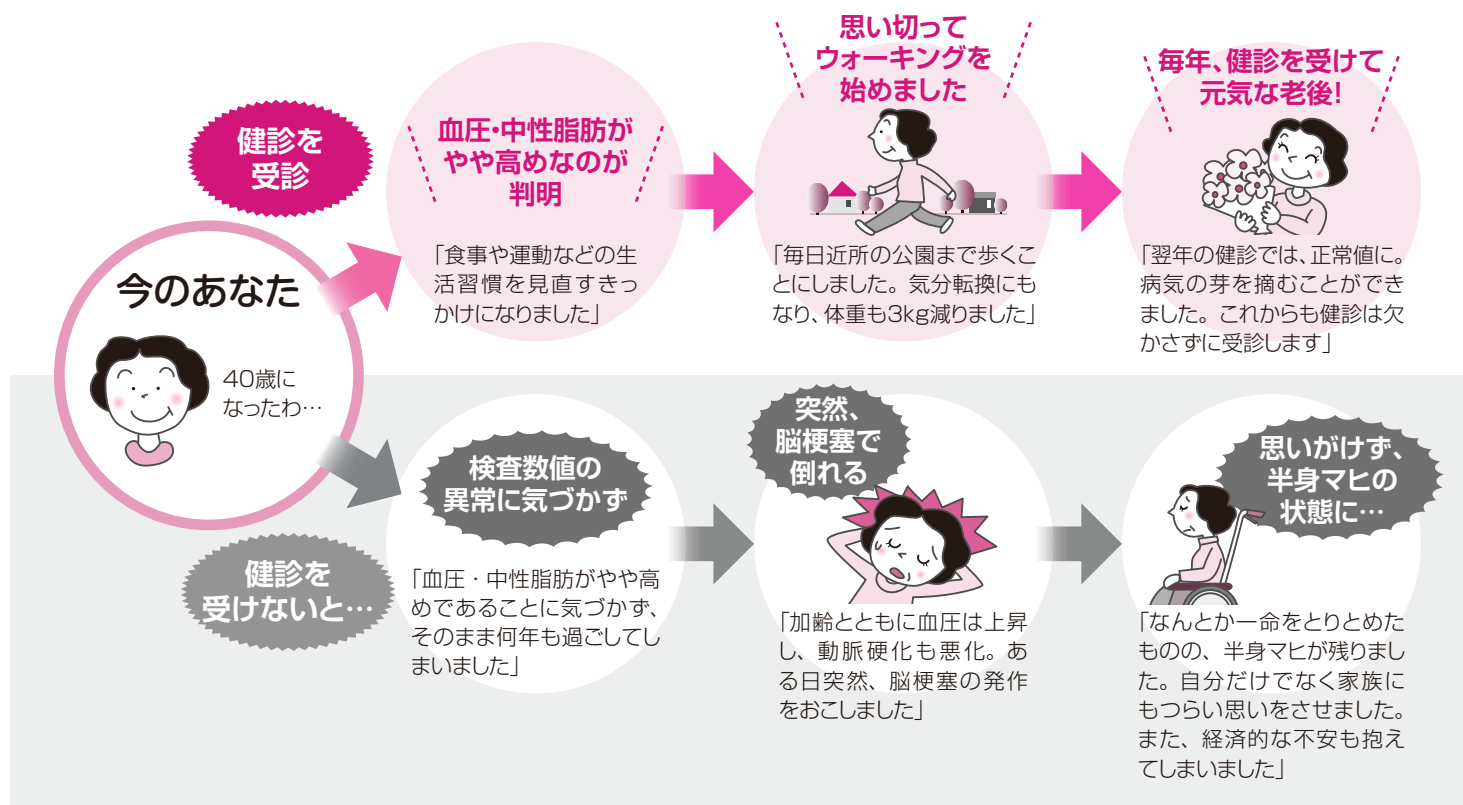
ペナルティの金額は、皆さまの受診率がおおきくかわってきます。
保険料アップを避けるためにも、**積極的に受診**しましょう!!

健診申込受付中!

お申し込み・詳細は、**2017年度「健康診断案内」**をご覧ください、
今すぐ申し込もう!!

健保ホームページにも掲載 ⇒ <http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/>

健診をまだ受けていないあなたはどちらの人生を選びますか？



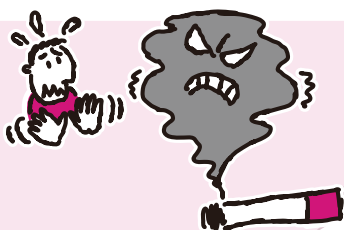
生活習慣病(がん)の重症化を防ぐには…

健診

- 健診結果は生活習慣改善のきっかけになります。また、保健指導は専門家のアドバイスをもらって生活習慣改善のチャンスになります。

禁煙

- たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。



飲酒 ● 飲むなら、節度のある飲酒をする。

飲む場合は1日あたりアルコール量に換算して約23g程度まで。

- 日本酒なら1合
- ビールなら大瓶1本
- 焼酎なら3分の2合
- ウイスキーやブランデーならダブル1杯
- ワインならボトル3分の1程度



食事 ● 食事は偏らずバランスよくとる。

- 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。食塩は1日あたり男性8.0g未満、女性7.0g未満、とくに、高塩分食品（たとえば塩辛、練りうになど）は週に1回未満に控えましょう。
- 野菜や果物不足にならない。
- 飲食物を熱い状態でとらない。

身体活動 ● 日常生活を活動的に。

歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分。また、息がはずみ汗をかく程度の運動を1週間に60分程度行いましょう。



体形 ● 適正な範囲に。

中高年期男性はBMI※(Body Mass Index 肥満度) 21~27、中高年期女性では21~25内になるように体重を管理しましょう。

※BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))



ウォーキングを 長続きさせるために ～モチベーションアップのコツ～



どこでもできるウォーキングは、もっとも手軽なスポーツ。でも中には三日坊主さんもいるでしょう。運動が長続きしない原因は、「刺激がなくなること」「何かの理由で中断してしまうこと」。この2大原因を克服するためのコツをいくつかご紹介します。

コツ1

ときどきコースを変える

少し遠くの公園や河川敷など緑の豊かな場所に行ったりして気分を変えてみましょう。

見慣れたはずの町内でも別のコースを歩いてみると新たな発見がありますよ。



コツ2

目標を決めて歩く

目標を決めてウォーキングのレベルアップを図ると刺激になります。

たとえば、ウォーキングから始めて3ヵ月後の10kmマラソンをめざすなど。

まずは達成可能な目標からはじめてみましょう。



コツ3

歩いた成果を記録する

歩数計で毎日の歩数を知る。1日の目標を決めたり、月ごとに歩いた歩数を合計するなど記録しましょう。



コツ4

一緒に楽しめる仲間を作る

家族や友人など、歩く仲間を作ると、ウォーキングの世界が広がります。

ウォーキング協会や自治体などが主催するウォーキングイベントもたくさんあるので参加してみるといいですね。



コツ5

無理せず休むときは休む

気分が乗らない時は思い切って休む。これも継続の秘訣です。



気楽に取り組み、自分にあった方法で、続けていきましょう。

お問い合わせ先

保健センター からだの健康推進チーム 山口 理恵
【外線】072-754-4435 【内線】661-81926



2017年度 扶養確認調査

調査対象者（18歳～74歳） 506人

ご協力ありがとうございました

扶養に変更が生じた場合は、すみやかに手続きください。

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

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/daihatu/>