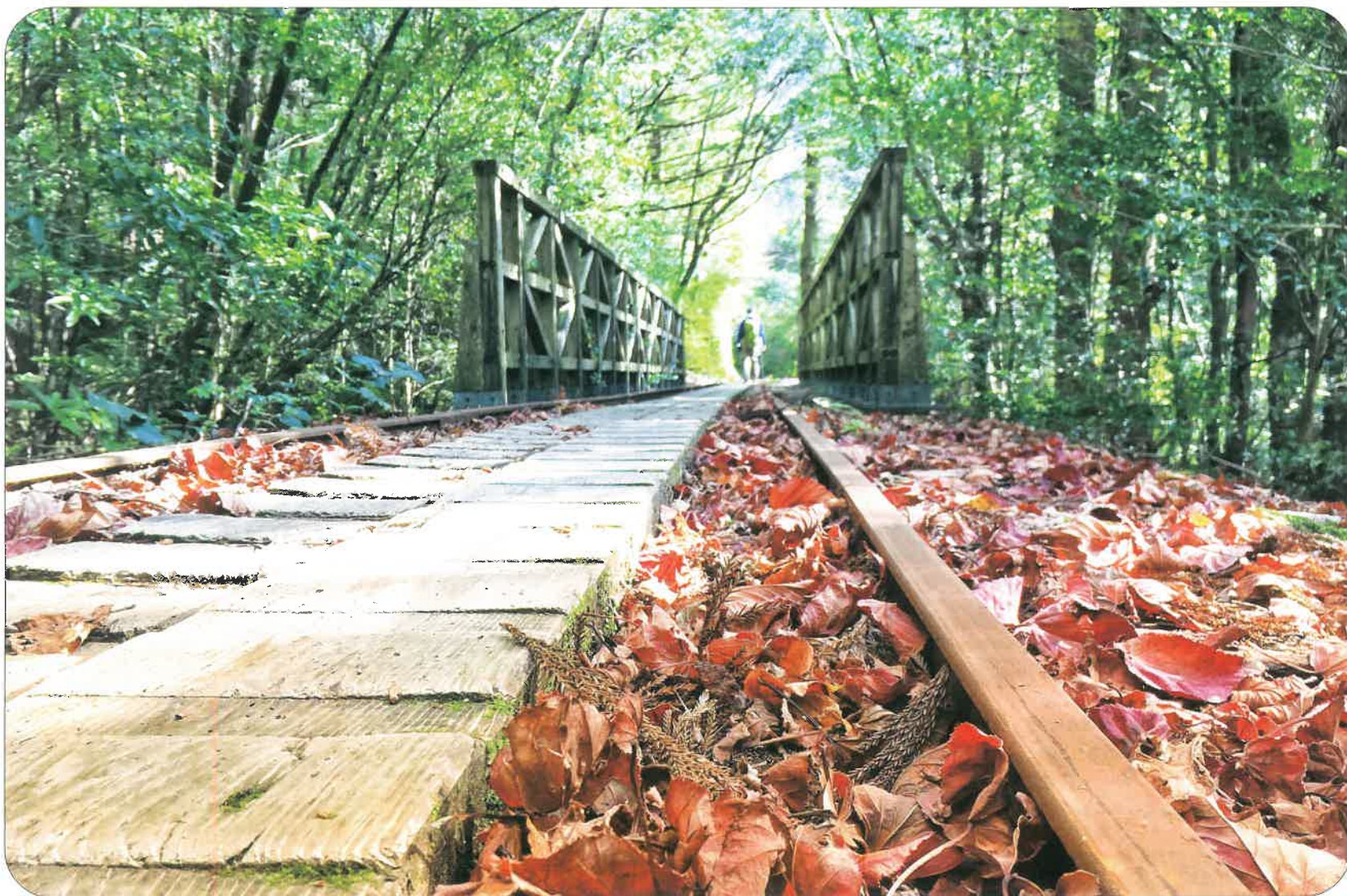




特定保健指導を受けてみませんか？

大貨健保では「特定保健指導」を実施しています。
特定保健指導とはどういうものなのか、大貨健子さんを例にご紹介します！



大貨 健子さん
(50才 扶養家族)

パート先で健康診断は毎年受けているけれど、健康だと思っているので結果はあまり気にしていない。でも最近お腹回りが気になるし体も重い気がする。かといって運動は苦手だしなあ…。

そんなある日、健康保険組合から「健診結果のお知らせ」という青い封筒が届きました。封筒の中には健診結果と一緒に「積極的支援の方へ」という紙が。「支援って？何かしてくれるの？」と思った健子さんは、書かれている番号に電話をしました。

青い封筒で「積極的支援の方へ」というのが来たんですが、これはなんですか？

「積極的支援」の方は、メタボのリスクが重なっている状態です。メタボは生活習慣病の原因にもなっているんですよ。

えっ！？ショック…。

大丈夫です！そういった方のためにあるのが「特定保健指導」です。健康保険組合では、みなさんが健康になるためのお手伝いをします。

初めて聞きたいけど、それってどんなことをするの？

保健師などの専門家と一緒にリスク改善のための計画を立てて、数ヶ月間取り組みます。その間は保健師などがアドバイスとサポートをしてくれるんです。

健子さん、生活習慣の改善を目指してみませんか？もちろん費用はかかりません。

ちょうど体型とか体重のことも気になっていたところだし、やってみようかな。保健師さんが相談に乗ってくれるなら頑張れるかも。

そして、特定保健指導を受けることに…

①面談

初めに、保健師さんが健診結果についてわかりやすく解説してくれました。そして今の生活習慣について話し合い、今後どのように改善するか一緒に計画を立てました。

- できる限り毎日ウォーキングをする
- 毎日体重を量って記録する
- 間食を減らす

運動が苦手でしたら、ご家族と一緒にウォーキングはどうか？

間食は時間を決めて、回数も減らしていきましょう。



②生活改善の取り組み

6ヶ月の取り組み期間がスタートしました！面談で立てた計画を実行しながら、日々の体重の変化や血圧の数値なども記録します。また期間中は、定期的に保健師さんが電話やメールでアドバイスをくれます。



夕方のウォーキングが定着してきましたね。その調子です！

食べ過ぎた日は、あっさりメニューやご飯の量を控えてみてください。

③終了と振り返り

6ヶ月後、保健師さんと取り組みを振り返ります。その結果、**体重4.5kg、腹囲5cmのマイナスを達成**していました！少し高めだった血圧も最近は安定しています。

「結果を認めてもらえたのがうれしかった。特定保健指導は終わったけれど、これからも健康を意識した生活を続けたい！」と健子さん。特定保健指導が健康な生活を送る良いきっかけになったようです。



おすすめポイント

- ✓ 無料で受けられる！……………大貨健保の特定保健指導を受けるのにお金はかかりません。
- ✓ 全国どこに住んでいても受けられる！……………全国ご希望の場所に保健師がうかがいます。
- ✓ 面談は基本的に最初の一回だけ！……………何度も時間を作る必要がないので、忙しい方でも安心です。

お気軽にお電話ください！

健康管理センター

☎06-6965-4061



大阪府貨物運送健康保険組合

〒536-8567

大阪市城東区鳴野西2-11-2 大阪府トラック総会館3F

電話 06-6965-2345 (代表)

http://www.daika-kenpo.or.jp

編集：大阪府貨物運送健康保険組合 広報委員会



- ・JR京橋駅南口より徒歩約7分
- ・大阪メトロ長堀鶴見緑地線 大阪ビジネスパーク駅4番出口より徒歩約10分

なぜ健保組合が促進するの？

単刀直入にいうと、医療費を節減するためです。
現在、国も健保組合も医療費の増大が深刻な問題になっています。
このままだと、「病院で医療費を全額支払わないといけな
い…」なんてことも。その問題を将来の世代に先送りせず、
日本が誇るべき国民皆保険制度を維持するために、費用対
効果の高いジェネリック医薬品の普及が求められています。

ジェネリックが安いのはなぜ？

ジェネリック医薬品が低価格なのは、新薬の
特許期間が終了したあとに発売されるため、開発
費用が少なく済むからです。

1年間で比較！明らかな安さ

(1年間服用した場合…)

◎高血圧症(代表的な薬を1日1回服用)
新薬 11,880円→ジェネリック医薬品 2,160円
差額9,720円

◎糖尿病(代表的な薬を1日3回服用)
新薬 11,880円→ジェネリック医薬品 5,400円
差額6,480円

ジェネリック医薬品に
不安や疑問
ありませんか？

CHECK

効果は新薬と同じ

ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分を
同じ量含有し、効き目も安全性も同等で、中には、
新薬よりも飲みやすく工夫
されたものもあります。
また、医療用医薬品に
求められる厳しい品質基準
や製造管理をクリアしなけ
れば販売できません。



実際、切り替えた人ってどれくらいいるの？

平成30年度
(当組合) 5,711人に通知
↓
切り替えた人1,939人
(切替率34%)

健保事務所で
職員の本音
聞いてみた

日頃はジェネリック医薬品を促進する側の健保組合ですが、実際考えていることは皆さんと同じ。
特に、長い間服用している方は、急に薬を変えること自体に不安を感じることもあるでしょう。
そんな不安を解消できるように、健保組合はこれからもジェネリックの安全性を皆さまに
お伝えしていきたいと思います。

推進派 ジェネリックに変えてどうだった？

あまりにも安価で知らないメーカーだったので、外国製では？
と疑っていた…。ある日、薬局で短期のおためし調剤をすすめ
られ、思い切って変えてみると、日本製で効き目も今までと
変わらず問題ないことが分かりました。今では安心してジェネ
リックを使用しています。(60代男性)

「健保職員として医療費削減に貢献しよう！」とジェネリック
に変えてみました。毎月の薬代が5,000円から3,000円になり
うれしかった。(20代男性)

慎重派 ジェネリックに変えないのはなぜ？

私が服用中の薬は、以前まではジェネリックがありませんで
した。
ある日「ジェネリックが出来たので切替えませんか？」と
すすめられたのですが、ずっと飲んできた薬なのでまだ変える
勇気が出ない…。(40代女性)

私の夫は、「安くなるのは知ってるけど、実際にどれくらい
お得なのかが分からない。かといってそれを先生に聞くのも
ちょっと…」と言っていました。(30代女性)

慎重派のあなた！

切替えに悩んでいるなら、一度
「おためし調剤」を試してみれば？
短期間から使用できて、不安なら
元に戻すこともできますよ。
また、ジェネリックに切り替えた
場合の差額は、インターネットで
簡単に確認できます。服用中の
薬があれば、検索してみればどうで
しょう。長期服用中の薬であれば、
思わぬ差額が出るかもしれません。

インフルエンザ予防接種に補助金を交付します

■対象者

大貨健保加入の被保険者・被扶養者

■補助金額

年度内 1,500円 を上限

申請書は
ホームページからも
印刷できます

■申請方法

- ① 「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に記入・捺印
↓
- ② 領収書を添付し、事業所担当者へ提出(事業主印が必要)
↓
- ③ 事業所経由で健保へ提出

領収書には下記4点の記載が必要です。

- ① 接種者の氏名(必ずフルネームで)
- ② 接種年月日
- ③ インフルエンザ予防接種代の明記
- ④ 医療機関名と印
(診療明細書があれば添付してください)

■振込方法

3月末頃に事業所口座へ一括振込予定

※年明け以降は申請が殺到します。内容確認などで時間を要する場合がありますのでお早目に申請をお願いします

健康管理センター 保健事業係 06-6965-4056

感染経路を
絶つ！

咳エチケットしていますか!?

インフルエンザウイルスの感染経路は、「飛沫感染」
と「接触感染」の2種類があります。
感染しないためには、なにより「予防」が大事。
一般的な予防には、予防接種や、手洗いなどが
挙げられますが、咳やくしゃみをする時はどうですか？
自分だけではなく、周囲への配慮が感染拡大を
抑える近道になるかもしれません。

咳エチケット三箇条！

- 咳・くしゃみをする時はティッシュ
などで口と鼻を押さえ、周囲から1m
以上離れる。
- 使用済みのティッシュはすぐにごみ
箱に捨てる
- 咳をしている人にはマスクの着用を
促す

健康管理センター情報

秋の病気

大阪府貨物運送健康保険組合
健康管理センター長 武田 裕

例年以上に暑い夏が終わり秋になると何かほっとしますが、秋に注意すべき病気についてお話しします。

意外に思われるかもしれませんが、第一位は食中毒です。行楽等の機会が増え、作り置きのおかずやお弁当をそのまま食べる機会が多くなるのもその原因です。細菌やウイルスによる食中毒は食物を加熱することにより予防できます。長時間常温保存された食べ物には注意してください。また、きのこやフグなどによる中毒にも用心してください。

第二位はインフルエンザです。通常10月頃から流行が始まります。その原因は、気温が下がり空気が乾燥してウイルスが繁殖しやすい環境になることと、夏の疲れ（食欲低下や睡眠不足）により免疫力が落ちること等が影響します。外出から帰った際の手洗

い・うがいを習慣付けてください。

第三位はメンタル不調・秋バテです。重症になることはほとんどありませんが、気力・体力の低下を感じる場合があります。日照時間が短くなるとうつ気分になる傾向があり、また、気温の変動が大きくなると自律神経の調節がうまくいかなくて「秋バテ」になる人も増えてきます。対処方法は、日光に長くあたる、前向きな気持ちを持つ、しっかり食事・睡眠をとることです。

最後はアレルギー性の病気で、イネ、ブタクサなどの花粉症、さらに喘息なども増えてきます。マスクなどによる予防とともに、必要であれば医師と相談して抗アレルギー薬を服用してください。眠気が強くなるお薬もありますので、運転業務等に従事される方は、医師にその旨を伝えて処方を受けてください。

アフタヌーンティーで秋を ふんだんに味わおう

簡単工程で作れる！

秋鮭のサンドイッチ



【材料】	
秋鮭切り身	1切れ
お好きなネギ	適量
ごま油	適量
塩	少々
酒	大さじ1
卵	2個
砂糖	小さじ1
塩	小さじ3分の1
大葉	3〜5枚
食パン(8枚切り)	6枚
からし	適量
マヨネーズ	適量

- 1 秋鮭の皮をはがして、身は包丁で細かく刻む
- 2 はがした皮はオーブンでパリパリに焼く
- 3 フライパンにごま油を適量入れ、鮭の身とネギを炒める
- 4 鮭に火が通ってきたら塩を入れ水分がなくなるまで炒める
- 5 4を一旦ボウルに取り出す。フライパンに油を入れ熱したら、溶きほぐした卵を入れ半熟状のスクランブルエッグを作る
- 6 鮭の入ったボウルにスクランブルエッグと細かく刻んだ大葉を入れ混ぜ、パリパリに焼いた鮭の皮も細かく刻み入れる
- 7 食パンの内側に薄くマヨネーズを塗り、6の材料をのせサンドして完成

かぼちゃのポタージュ



【材料】	
かぼちゃ	4分の1
オリーブオイル	適量
玉ねぎ	1玉
牛乳	2カップ
コンソメ	1個
水	200ml
塩	少々
生クリーム(飾り用)	適量

- 1 玉ねぎは薄切り、かぼちゃは皮をむき1cm角切りにする
- 2 鍋にオリーブオイルを入れ玉ねぎを透明になるまで炒め、かぼちゃを入れる
- 3 鍋にコンソメ、水、牛乳1カップを入れ、弱火で10分程煮る
- 4 粗熱を取ったら、ブレンダーで混ぜる
- 5 残しておいた半量の牛乳と塩を入れ火をかけ煮立たせたら火を止める
- 6 うつわに移し生クリームをかけ完成 (バセリもおススメ)

スイートポテトケーキ



【材料】	
さつまいも	200g(中1本)
砂糖	80g
バター	50g
小麦粉	大さじ2
卵	2個
生クリーム	200ml
牛乳	100ml

- 1 さつまいもをふかして皮をむく
- 2 オープンを180度に予熱
- 3 材料をすべてミキサーに入れて混ぜる
- 4 型に入れて180度で35分焼く
- 5 粗熱を取り冷蔵庫で冷やして完成

食べるときに
レンジ(600W)で
30秒温めるとさらにおいしい！

りんごのマフィン



【材料】	
りんご	半玉
ホットケーキミックス	200g
バター	30g
砂糖	大さじ4
卵	1個
牛乳	80ml
シナモン	適量

- 1 常温に戻したバターを混ぜ、砂糖を入れてさらに混ぜる
- 2 1に卵を入れ混ぜ、馴染んだところで牛乳を入れ混ぜる
- 3 オープンを180度に予熱
- 4 りんごを小さ目の角切りに切る
- 5 ボウルにホットケーキミックスを入れて混ぜ、粉が少し残った状態のところでりんごを入れて混ぜる
- 6 カップに生地を入れ、シナモンを適量振り、180度のオープンで25分焼く

秋と言えばなんといっても食欲の秋、ですよね？
そんな秋の味覚を取り入れて、アフタヌーンティーをしませんか？
アフタヌーンティーとは、イギリス発祥の喫茶習慣で、紅茶とともに軽食や菓子をとる習慣のことをいい、昔はイギリスの上流階級の人たちの中で楽しまれていた文化でしたが、現在は、幅広い人々に受け入れられています。
日本でも喫茶店やホテルなどで味わうことができますが、お店に食べに行くのは少し背伸びしてるかな？と思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
そんなアフタヌーンティー、実は、おうちでも作ることができます。
季節によってテーマを決めて内容を考えてみるのも面白いかもしれません。
今回は、秋の味覚をテーマに自宅でも作りやすい簡単なレシピで作ってみました。



お店のように
テーブルセッティングしてみたら
本格的に見えるかも？

旬を味わうことは
良いことだらけ！

今の時代は季節に関係なく食材が手に入りやすいですが、季節に応じた旬の食材を食べることは色々なメリットがあるのをご存じですか？

その① おいしくて栄養価も高い

旬の食材は、うまみが濃く栄養成分も豊富。また、その時期に人間が必要とする成分やうれしい効果を持つているものもあります。特に秋に旬を迎える野菜にはビタミンやミネラルを豊富に含むものも多く、夏の疲れした身体を回復してくれるのに役立ちます。

その② 値段が安い

旬を外れたものは、生産量が少なく、野菜ならハウス栽培によりコストが高いため、どうしても価格は高くなりますが、旬の食材は、大量にとれた食材が一斉に市場に出回るため、価格が抑えられ低価格で手に入れることができます。

その③ 季節を感じられる

季節ごとに旬の食材が移り変わるの、四季のある日本ならではの楽しみ。旬の食材を味わうことで、季節がめぐる喜びを感じることができます。

ご 注 意

- ※コピー利用不可
- ※AM0:00~AM5:00入館及び在館の方は、別途深夜料金1,300円必要
- ※特別期間中またはキャンペーン期間中は、料金に変更になる場合があります。
- ※大阪府貨物運送健康保険組合加入の本人・家族はスパワールド世界の大温泉にて割引が受けられます。本券を2階インフォメーションに提出し、割引額を確認のうえ、現金でお支払いください。
- ※消費税に伴い、一部料金を変更する場合があります。

日本旅行特別割引

◆国内旅行商品 「赤い風船」 5%割引

◆海外旅行商品 「マツハ」・「ベスト」 5%割引

大貨健保のホームページ→健康づくり→その他
からご利用ください。専用ページでは
パスワードの入力が必要です。

パスワード 0669652345

ご不明の点は健康管理センター
☎ 06-6965-4056 まで日本旅行の
パックツアーを
お得に申し込みます

～大貨健保のホームページをご活用ください～

大貨健保のホームページには、健康保険の制度についてのご案内や健康に関する情報が掲載されています。また、各種申請書のダウンロードもできてとても便利です。



ホームページアドレス

<http://www.daika-kenpo.or.jp>

大阪府貨物運送健康保険組合

検索

屋久島を訪ねて



カメラ目線のヤクシカ

昨年11月、屋久島に行ってきました。目指すは世界遺産エリアにある縄文杉。

往復約20kmの山道を10時間かけてのロングトレッキングとなります。

前半は8kmにも及ぶ長いトロツコ道。このエリアを抜けると、いよいよ本格的な登山道に。

奥へ奥へと踏み入っていく程に、周りの樹木や岩がどんどん大きくなっていきます。奥地は苔むした巨木と深い霧に囲まれた静かな森の中、そこはまさに「もののけ姫」の世界そのもの。あまりの圧倒的なスケール感に息苦しささえ覚えます。

そしてさらに奥に進み、突然視界が開けたと思うと、目の前に現れる縄文杉。もう言葉も出ません。

ウィルソン杉
切り株の中から見上げると
ハート型に

往復10時間の登山とはいっても、実際の高低差は700m程度。行程の半分近くはアップダウンの少ないトロツコの線路跡になりますので、小学生くらいのお子様から年配の方まで、幅広い層の方がこのコースを訪れるそうです。

気軽に行けるような場所でもありませんが、機会があれば是非とも一度訪れてみることを勧めます。巨木の森の奥深くで感じたあの不思議な感覚は、今でも忘れることが出来ません。

(健保職員K)

大江戸温泉物語 箕面温泉スパガーデン

デイ入館	料 金
大人 (平日)	1,580円→ 1,280円
大人 (土・日・祝・特定日)	1,980円→ 1,680円
小学生	980円→ 780円
3歳以上幼児	580円→ 480円

※本券1枚につき5名まで利用可能
※2020年3月31日まで有効

※上記料金に別途消費税・入湯税 (大人のみ75円) が必要です

大阪府貨物運送健康保険組合

大江戸温泉物語 箕面温泉スパガーデン

お祭りエンタメ温泉テーマパーク。温泉もエンタメも毎日がおたのしみ!

【住所】
大阪府箕面市温泉町1-1
【電話】
0570-041266

キッズプラザ大阪

入館料		
大人 (高校生以上)	1,400円	→1割引
小人 (小・中学生)	800円	
幼児 (3歳以上)	500円	

※本券1枚につき5名まで利用可能
※2020年3月31日まで有効

大阪府貨物運送健康保険組合

キッズプラザ大阪

遊んで学べるこどものための博物館。
不思議やおどろきがつまった、
ワクワクの種がいっぱい!【住所】
大阪市北区扇町2-1-7
【電話】
06-6311-6601

神戸布引ハーブ園/ロープウェイ

往復 通常料金 (9:00~16:45)		往復 ナイター料金 (17:00~)	
大人	小人 (小・中学生)	大人	小人 (小・中学生)
1,500円	750円	900円	550円
→1割引			

※本券1枚につき4名まで利用可能
※2020年3月31日まで有効

大阪府貨物運送健康保険組合

神戸布引ハーブ園/ロープウェイ

四季折々のハーブが咲く
日本最大級のハーブ園。
眼下に広がる神戸の美しい
景色も魅力です。【住所】
神戸市中央区北野町1-4-3
【電話】
078-271-1160

神戸市立須磨海浜水族園

入園料	
大人 (18歳以上)	1,300円→ 1,200円
中人 (15歳~17歳)	800円→ 750円
小人 (小・中学生)	500円→ 450円

※本券1枚につき5名まで利用可能
※2020年3月31日まで有効
※健康保険証も同時に提示してください

大阪府貨物運送健康保険組合

神戸市立須磨海浜水族園

おなじみの「すすすい」。
イルカライブはいつも大人気!【住所】
神戸市須磨区若宮町1-3-5
【電話】
078-731-7301

スパワールド世界の大温泉

利用するプランに☑を付けてください	
☐ お得な館内利用券 (1,200円分) 付プラン 通常期間 大人・小人 当日の入館料+1,200円 (館内利用券) の合計より200円引き	
☐ 入館券 (全日券) 通常期間 大人 200円引き 小人 100円引き	

氏 名	
利 用 日	
保険証の 記号番号	—
利用人数	大人 人 子供 人

※本券1枚につき10名まで利用可能
※2020年3月31日まで有効
※2階インフォメーションに提出してください

大阪府貨物運送健康保険組合

スパワールド世界の大温泉

温泉・岩盤浴・プール・
エステなど、世界の
お風呂が大集合!【住所】
大阪市浪速区恵美須東3-4-24
【電話】
06-6631-0001

レジャー施設割引券

休日のリフレッシュに、ご家族やお友達との楽しい時間に、
どうぞご利用ください。
割引券は点線で切り取って、各施設のチケット売り場に
提出してください。