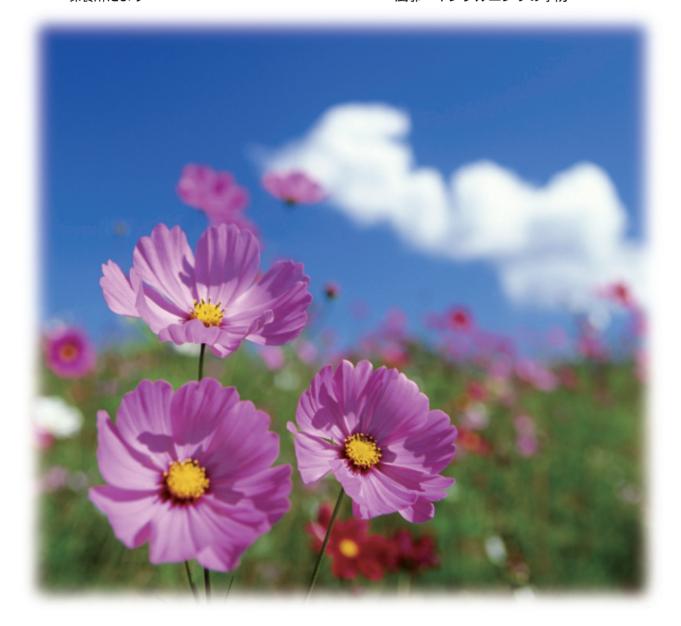
ダイハツ健康保険組合

健保だより

2009 秋

平成21年10月から出産育児一時金が変わりました! 傷病手当金・出産手当金が、健康保険組合から 指定口座へ直接支払いに変わりました! 保養所だより 健康ウォーキング大会が行われました! ファミリー健診(特定健診)のご案内 こんにちは保健師です 風邪・インフルエンザの予防



ご家族のみなさんとともにお読みください



平成21年10月から

出産意見一時金が変わりました!

健保組合では、みなさんの出産費用をサポートするため、被保険者の出産には出産育児 一時金を、被扶養者には家族出産育児一時金を支給しています。

平成21年10月から、(家族)出産育児一時金の額が4万円引き上げられるとともに、分娩機関(病院・診療所・助産院など)への出産費用の直接支払制度がスタートしました。

ここが 変わりました 10月から一時金が4万円UP、1児につき42万円支給

これまでの出産育児一時金の支給額は、平成20年 12月までは35万円、産科医療補償制度が創設された 平成21年1月からは、同制度に加入している分娩機関 での出産には38万円(未加入分娩機関は35万円)が 支給されてきました。

10月からはさらに、支給額が4万円引き上げられ(※1)、 産科医療補償制度に加入している分娩機関での出産 に対して、子供1人につき42万円(未加入分娩機関は39 万円)が支給されることになりました。

(※1) 緊急少子化対策の一環として平成23年3月末までの暫定措置となっています。

産科医療補償制度 (平成21年1月から実施)

この制度は、分娩に関連して赤ちゃんが重度の脳性まひを発症した場合、すみやかに補償が受けられるなど、みなさんが安心して出産できる環境整備をめざしたものです(平成21年10月7日時点で、全国の分娩機関の99.5%が産科医療補償制度に加入しています)。

〈詳細は下記ホームページをご覧ください〉

産科医療補償制度HP

http://www.sanka-hp.jcghc.or.jp/

ここが 直接支払制度がスタート!

出産費用を立て替える必要がなくなります

従来の出産育児一時金は、被保険者等が高額 な出産費用を一時全額負担した後、健保組合に 申請することによって支給されるものでした。

10月からの新制度では、分娩機関が支払機関を 通じて直接健保組合に請求します。その際、被保 険者等は、直接支払いに合意する文書に署名し、退 院時に実際の出産費用から42万円(または39万円) を差し引いた額を分娩機関に支払います(※2)。直接支払いを希望しない場合は、従来どおり、退院時に出産費用の全額を窓口にて支払い、後に一時金を受け取ります。

- (※2) 実際の出産費用が出産育児一時金の支給額より少なかった場合は、被保険者が健保組合に申請することにより、実費との差額分を受け取ることができます。
- 〈注意〉一部分娩機関では対応を行っておりませんので、分娩機関に ご確認ください。

詳細については、健保ホームページをご確認ください。 http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/

傷病手当金・出産手当金が、健康保険組合

申請から支払いのながれ





医療と介護の自己負担を合算して負担を軽減できるようになりました

平成21年8月から申請受付が始まりました



高額医療・高額介護合算制度とは・・・ 同一世帯内(*1)に介護保険の受給者がいる場合に、1年間にかかった、医療保険と介護 保険の自己負担の合計額が、著しく高額になる場合に負担を軽減するしくみです。

(※1) 同一世帯内でも、ダイハツ健保以外(後期高齢者医療制度など) に加入している人との合算はできません。



●合算対象期間

毎年8月1日~翌年7月31日

※制度開始初年度である今年に限り、平成20年4月1日~平成21年7月31日の16ヶ月。ただし、12ヶ月(平成20年8月1日~平成21年7月31日)で算出した方が支給額が多くなる場合は、その額が支給されます。

● 自己負担限度額()内の金額は平成20年4月~平成21年7月までの16ヶ月合算の場合の限度額

	70~74歳のみの世帯	70歳未満を含む世帯	
①高齢者3割負担	67EM (00EM)	126万円(168万円)	
②標準報酬月額53万円以上	67万円(89万円)		
①、②以外	※56万円(75万円)	67万円(89万円)	

- 低所得者には、より低額の自己負担限度額が設定されています。
- ●差額ベッド代など、保険外の療養費は対象になりません。
- ※70~74歳の「一般」の医療費の自己負担割合引き上げが凍結されていることに伴い、 今年の自己負担限度額は「56万円」となっています(凍結が解除されますと、56→62 万円になります)。

から指定口座へ直接支払いに変わりました!!!

平成21年9月支給分より、変更になっております。

添付書類の追加

請求の際、お受け取り銀行口座のわかる通帳のコピーが必要になります。 (2回目以降は、変更がある時のみ通帳のコピーを添付)

お受け取り口座名は、被保険者本人に限ります。※ゆうちょ銀行は、不可

傷病手当金の申請に 必要な書類

- ①傷病手当金請求書
- ②事業主の証明
- ③療養状態照会書(自宅療養中の方のみ)

④銀行口座の判る通帳のコピー (2回目以降は、変更時のみ)

お問い合わせ先:ダイハツ健康保険組合 給付グループ (外線072-752-3008 内線661-4990)まで

保養所 だより

びわこ荘

宿泊者限定 サービス!



びわ湖バレイ ロープウエー優待券 (11月23日まで)

大 人(通常)1,800円 →1,300円

子ども(通常) 900円 → 650円

幼 児(通常) 400円 → 250円

宿泊時にフロントにお申し出ください。

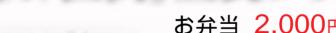
ラコンテ有馬

冬 | 限定 | 食メニュ

力 二 鍋(12月~2月限定)3,000円 ぼたん鍋(12月~1月限定)3,800円

すべて2人前 より承ります

1日限定30名樣



お弁当 2,000円 お子様弁当 1,000円

休憩料 500円(7歳未満無料)

利用時間:11時30分~15時30分



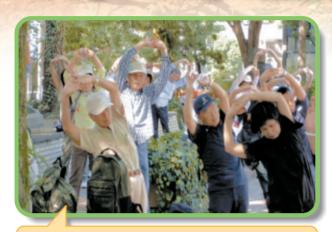
11月の利用可能日(オレンジの日)

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	29
30						

温泉・プール・ カラオケが 使えます。 ませんか?

上記お問い合わせ、お申し込みは健康保険組合・梶岡(内線661-4900 外線072-752-3008)まで

健康ウォーキング 行われました 20.000 据以上! 12kmウォ



ウォーキング協会の指導のもと、出発前に しっかり準備体操を行いました!



日頃意識しない池田の町並みを感じながら 歩きました!

ダイハツ健康保険組合では、「メタボ対 策」・「健康づくり」のために、昨年の有馬、 びわ湖バレイ、今年の箕面に引き続き、9 月13日(日)に健康ウォーキング大会(池 田)を開催しました。

参加者の皆様、

お疲れ様です!

総勢約100名の方々に参加いただき、 町中、山道を一生懸命歩きました。山道 ○ の吊り橋、小動物園、ラーメン記念館など、 多くの子供さんにも楽しんでいただきま した。また、歩数計は2万歩を超え、と ても「歩いた感」のあるウォーキング大 会となりました。

今後も引き続き「健康ウォーキング大会」 を開催していきますので、運動不足の方、 また興味のある方はぜひご参加ください。

滋賀地区での開催は、 都合により来春に予定 しておりますのでご了 承ください。





山道の吊り橋では、大人・子供ともに挑戦し、 楽しみました!



長く続く坂道が体力を奪いましたが、一生 懸命歩きました!

ファミリー健診(特定健診)のご案内

ママ、早く健診を受けましょうの巻



対象者:ダイハツの保険証(カード)をお持ちの

・30歳以上の配偶者

・40~74歳のご家族の方

・40~74歳の任意継続被保険者の方

自己負担

1,000円

健 診 会 場	実 施 時 期 (女性)	(男性)	申 込 方 法
ダイハツ保健センター (池田市)	4月~通年(毎週金曜日) と 11/30(月)・平成22年3/29 (月)・31(水)	毎週月曜日 毎週水曜日	お電話で健保に予約を 外線 (072)752-3008 内線 (661-4990) 「申込書」を健保へ送る
巡回健診 (近畿地区の各会場を巡回) すでに皆さまにチラシでご案内 させていただきました中の「巡 回健診日程一覧」をご覧ください。	8月~翌年2月	京都府と兵 庫県の一部 で可能	まずは委託機関へお電話を 京都工場保健会家族健診係 (0774)48-1290 (希望日の空き状況をご確認ください) 「申込書」を健保へ送る
集合契約健診 (全国・お近くの医療機関で健診 が受けられます)	4月~通年 (日時等は医療機関によって 異なります)	通年	希望の医療機関へ「受診券」があれば特定健診が受けれるか確認 OKなら「申込書」を健保へ送る

申込書送付先 および 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 徳永宛 外線 (072) 752-3008 内線 (661-4990) (社内便)池 1・健保 徳永宛 詳しくは、7月初に配布しました「ファミリー健診(特定健診)のご案内」第2弾をご覧ください。

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2009年4月以降のもの)を当健保組合までご提出お願いします。

こんにちは、保健師です

風邪・インフルエンザの予防



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 (内線)661-4988

新型インフルエンザの流行が続いていますが、これからの季節は、風邪や季節性のインフルエンザ、さらに鳥インフルエンザにも警戒が必要です。

感染しないための工夫について、おさらいしましょう。

手洗い

外出から帰ったら、石けんをよく泡立て、 手のひら・甲・指の間をよく洗い、20~30秒 ほどかけてすすぎ ます。

洗っていない手で、顔の周辺をむ やみに触らないことも大事です。



2うがい

外出から戻ったら、うがいをしましょう。

- 小を口に含んで ブクブクうがい (口の中の細菌 を外に出します)
- ②もう一度水を含み、ガラガラうがいで、のどの うがいをします。



3 口腔ケア

口の中に細菌が多いとインフルエンザウィルスが増殖 しやすくする酵素を多く作ります。その結果、インフル エンザウィルスが増殖して、体内に入りやすくなります。

- Tいねいな歯磨きで歯垢をとる。
- ②歯ブラシやフロスを上手に使う。
- ③舌苔(ぜったい)をふき取る。 まの上皮が伸びたものに細菌や食べれる。**瞳のれる

舌の上皮が伸びたものに細菌や食べカス、粘膜のカスが付着した白い苔状のこと。

舌ブラシか歯ブラシにガーゼを被せて、奥から手前に 舌の表面のコケをやさしくふき取る。

4 保温

体が冷えると、ウィルスが体内に 侵入しやすくなります。

特に首まわりは温かくしましょう。 のどを温めることで、血流が増え、 ウィルスと戦う白血球も集まり、ウ ィルスの侵入を防ぎます。

その他、お腹・手首・足首も温めましょう。

せきエチケット

- マスクをつけることは基本です。
- ②特に閉じられた空間(電車やエレベーターの中など)で人と接近する状況では必須です。
- ・③くしゃみやせきをする場合、周囲の人から1~2m離れたり、人のいないほうに顔を向けましょう。
- 4マスクをしていないときのくしゃみやせきはティッシュペーパー で口や鼻を覆い、ティッシュペーパーはすぐに捨てます。
- ⑤ティッシュペーパーがないときは、袖口で口を押さえ、口を押さえた手や腕を洗う。手を洗う前に物に触れないようにしましょう。

感染したかも 知れない場合

あわてず、落ち着いて 行動しましょう。

病院に受診する前に、 かかりつけ医・保健所・ 発熱センター等に電話で 問い合わせし、指示を仰 ぎましょう。



行楽の秋に始めよう 家族で健康ウォーキシグ

体への負担が少ないウォーキングは、老若男女にかかわらず誰でも手軽に行える運動です。秋の涼しい気候のもと、散歩がてらにはじめてみませんか。正しい知識を持って行えば、効果も楽しさも倍増です。

ウォーキングの効果

ウォーキングは、長時間かけて体内に酸素を取りこむ運動、すなわち有酸素運動です。足腰を鍛えるだけでなく、脂肪の燃焼を促したり、生活習慣病の予防になったり、継続すればさまざまな効果が期待できます。

心肺機能の強化

少ない負担で心臓を強化、 また換気量が増え肺が活 発化します。

腰痛の予防

筋肉が強化され、背骨や 骨盤を保護してくれます。

ストレスを解消

脳への血流がよくなり、精神が安定します。

血管の老化防止

動脈硬化を招く血管内の余分な脂肪を燃焼し、コレステロール値を正常に保ちます。

疲れにくい体へ

より多くの酸素を取りこむことで、酸素が疲労物質を分解し、疲れにくい体をつくります。

万全の体制を

ウォーキングは、自分の体調にあわせて行うのはも ちろん、天候などにも気をつけなくてはいけません。ストレッチから持ち物まで、準備はしっかり行 いましょう。

◆準備体操を忘れずに。たとえば・・・

ひざ・足首のストレッチ



両手でひざを押 しながらひざを 伸ばす 足を前後に開き、後ろのかかとは地面からはなさないように伸ばす



太もものストレッチ

片足を後ろに曲 げ、太ももの前 面の筋肉を伸 ばす

◆日焼けや熱中症予防をしっかりと

帽子や飲料水を忘れずに。 飲料水はのどの渇きを感じ る前に飲むのがポイント。



◆天候の変化にも注意

急に気温が下がったり、雨が降った場合にそなえ、体を冷やさないよう上着や着替え、雨具を持つのもよいでしょう。

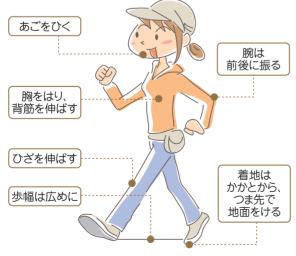


◆ケガをしないためにも

靴ずれやねんざの予防のため、履きなれた軽い靴を履きましょう。



正しいウォーキング姿勢を



少々息がはずむ程度の速度で歩きましょう。目標は 1日1万歩。歩数計を持つのもおすすめ。