



ダイハツ健康保険組合

健保だより

2009
夏
No.89



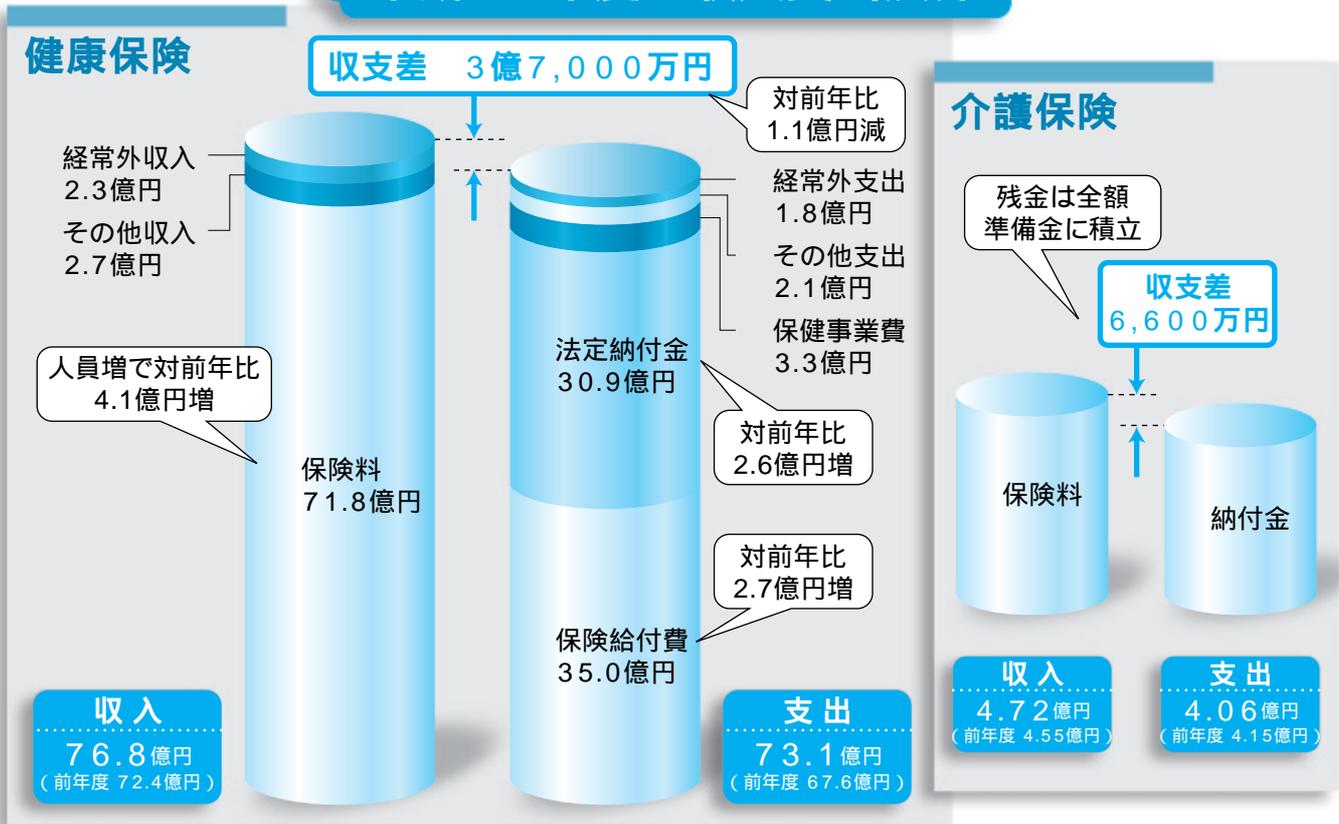
ご家族のみなさんとともにお読みください

平成20年度 決算内容は、さらに悪化

平成20年度決算が、6月23日開催の組合会において承認されましたので、その概要をお知らせします。

黒字を保ったものの保険給付費は前年度より2.7億円、法定納付金も2.6億円の増加。
平成21年度は保険料収入の大幅減少が必至。健保事業の見直し・財政再構築が急務。

平成20年度 収入支出決算



暫定措置

平成21年10月から平成23年3月末まで

緊急少子化対策として出産育児一時金が42万円に

【1】平成21年10月から、「産科医療補償制度」に加入している分娩機関で出産した場合、現行の38万円から4万円を引き上げ、原則42万円になります。
(ただし、「産科医療補償制度」未加入の分娩機関で出産した場合は、35万円から4万円引き上げた39万円となります)



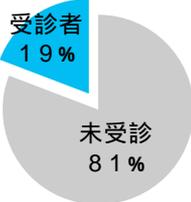
【2】平成21年10月から、出産費用に出産育児一時金を充てることができるよう、原則として健保組合から直接、分娩機関などに出産育児一時金を支払うしくみに改められます。



※出産後にご本人様に支払う現行制度をご利用いただくことも可能です。
※出産にかかった費用が支給額(原則42万円)の範囲内であった場合、その差額は後日、被保険者から健保組合に請求していただくことになります。
※現行の受取代理のしくみ(事前申請)は、平成21年9月末で廃止されます。

* 詳細については、通知があり次第、ホームページに掲載します。

ファミリー健診(特定健診)のご案内



平成20年度は、
1,242名のご家族の
皆さまが積極的に
受診されました!



ダイハツ
健康保険組合では、
「いつでも、どこでも」
をめざして健診を
ご用意しております。
ぜひ、健康状態を
チェックしてください。



残り8割のご家族の健康状態は
どうなってるんかのお～。
症状が出てからでは手遅れに
なることもあるんじゃが...心配じゃ...



平成21年度 第2弾のご案内!!

対象者:ダイハツ健康保険組合の保険証(カード)をお持ちの
・30歳以上の配偶者
・40～74歳のご家族
・40～74歳の任意継続被保険者ご本人様

滋賀地区・東京地区・
巡回健診(近畿地区)も加わりました!

自己負担は1,000円

地区	健診会場	実施時期(女性)	(男性)	申込方法
池田地区	ダイハツ保健センター	4月～通年(毎週金曜日)と 6/29(月)・7/29(水)・8/31(月)・ 9/30(水)・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 「申込書」を 健保へ 送る
滋賀地区	サンヒルズ甲西 本館(湖南市)	8/19(水)・9/6(日)	9/6(日)	
	エスポワール野洲(野洲市)	8/20(木)		
	アクティ近江八幡(近江八幡市)	8/21(金)・8/30(日)	8/30(日)	
	甲賀市碧水(へきすい)ホール(甲賀市) サントピア水口から変更となりました。	9/19(土)		
東京地区	第一健康相談所健診センター(千代田区)	8/1(土)～9/30(水)	左記と同じ	を
近畿地区	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	「申込書」を健保へ送る 〔お電話での予約は必要あ りません〕
全国	集合契約健診 〔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 「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
外線電話(072)752-3008
内線電話(661-4990)
(社内便)池1・健保 徳永宛

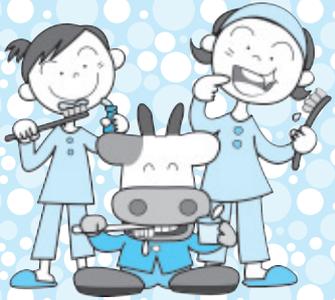
詳しくは、7月初めに配布しました「ファミリー健診(特定健診)のご案内」第2弾をご覧ください。また、健保ホームページにも掲載しております。

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

平成21年度 第2回 ファミリー歯科健診のご案内

受診費用

小学生以上300円(未就学児童は無料)。受診費用は給与控除(11月)させていただきます。



詳しくは、後日メールまたはチラシでご案内させていただきますのでご覧ください。なお、チラシについては各事業所にて入手してください。

実施日と会場

実施日	会場	申込締切日
8月23日(日)	松原商工会議所 3F会議室(松原市)	8月5日(水)
	豊中市立市民会館 B1F第1会議室(豊中市)	
8月29日(土)	北大阪商工会議所 4F大ホール(枚方市)	8月19日(水)
8月30日(日)	高槻商工会議所 4F大ホール(高槻市)	
9月5日(土)	ダイハツ企業年金基金会館 B1Fホール(池田市)	8月26日(水)
	吹田市勤労者会館 2F大研修室(吹田市)	
9月6日(日)	寝屋川市立市民会館 2F第1会議室(寝屋川市)	9月2日(水)
	アステ川西 6Fアステホール(川西市)	
9月13日(日)	大阪府立体育館 B1F第4会議室(大阪市)	9月9日(水)
	東大阪市立市民会館 5F第5会議室(東大阪市)	
9月19日(土)	ダイハツ企業年金基金会館 B1Fホール(池田市)	9月16日(水)
9月27日(日)	茨木商工会議所 5F大ホール(茨木市)	
10月4日(日)	堺市産業振興センター 2F小ホール(堺市)	9月23日(水)
	阪急ターミナルビル 17Fふじの間(大阪市)	

あなたとご家族の健康生活をサポートする

ファミリー健康相談 メンタルヘルスカウンセリング

このようなことでお悩みのとき...

相談料・通話料 無料プライバシーは厳守します



病気・けが・
時間外診療



育児・介護・
小児救急



ストレス・うつ・
悩み



名医紹介

まずは、お電話ください!

医師や各分野のエキスパートがあなたのご相談をお待ちしております

名医紹介

1 電話健康相談

受付時間：年中無休
24時間サービス

専用番号

0120-921420

(ダイハツ健保組合員に限りです)

携帯電話もOK!

サービスのご利用方法

自動音声ガイドが各サービスをご案内しますので、ご希望のサービス番号をプッシュしてください

5

ベストドクターズ™・サービス

予約受付：月～土曜日
午前10時～午後9時
(日・祝日・年末年始は休み)

2

面接による
メンタルヘルスカウンセリング
の予約窓口

予約受付：月～土曜日
午前10時～午後8時
(日・祝日・年末年始は休み)

3

電話による
メンタルヘルスカウンセリング

受付時間：月～土曜日
午前10時～午後10時
(日・祝日・年末年始は休み)

4

電話による
メンタルヘルスカウンセリング
の予約窓口

予約受付：月～土曜日
午前10時～午後6時
(日・祝日・年末年始は休み)



海外からのファミリー健康相談は、
コレクトコール **03-5524-8500**
におかけください



Web健康相談はこちらへ
<http://www.familycarenet.com/kenkou/>
ログインキーは **921420**

インフルエンザ対策のため 早期に常備薬斡旋いたします！

～インフルエンザに備えよう！～

インフルエンザ流行期に間に合うように
斡旋時期を2か月早めに行います！

申込時期：8月下旬 職場を通じてご案内いたします。
商品お届け時期：10月（従来12月）

インフルエンザ用品を
お薬の品目に加えます！

マスク、アルコール消毒液、ハンドソープ、
うがい薬 等

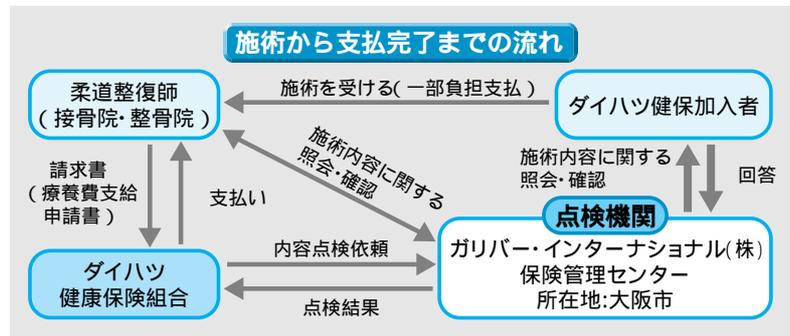
昨年度よりお薬の斡旋方法が、従来の固定セット制（2,000円）から商品選択制へ変更となり、多くの方々にご利用いただきました。
ダイハツ健保では、より多くの方々にご購入いただき、『早期予防』に役立てていただければと思っております。

柔道整復師(接骨院・整骨院)への適正な 医療費支払対策(ご連絡とお願い)

健康保険組合では、柔道整復師への適正な医療費支払いを行うために、専門業者に委託して内容を点検する事業を開始いたしました。

「受診に伴う確認」を、平成21年6月から点検業者（保険管理センター）が行っています。

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お願いいたします。



ご不明な点は下記までお問い合わせください。

ダイハツ健康保険組合 または
TEL：072-752-3008 保険管理センター
社内 661-4990 TEL：06-6485-2000
給付G 森島・小原

健康保険が使えないケース

日常生活からくる疲れや単なる肩こり・腰痛等
スポーツや仕事、家事などによる筋肉疲労
病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・
ヘルニア等）からくる痛みやこり など

平成21年度 被扶養者確認調査にご協力お願いします

調査対象者 18歳以上の被扶養者

平成21年度 被扶養者収入限度額：年収130万円（65歳以上は年収180万円）

家族が扶養を外れたときは、「削除」の届け出をすみやかに！

家族の就職や結婚、離婚、死亡などで扶養が外れた場合は、5日以内に必ず「被扶養者異動届」とカード保険証を各事業所窓口に提出してください。

お知らせ 「健康カレンダー」は申し込みが少ないため、今回から斡旋を中止します。

お詫び 健保だより春号（2009.4）「第1回健康川柳入選作品発表」の最優秀賞「永井 三枝子さん」は「永田 三枝子さん」の誤りでした。お詫びして訂正させていただきます。

保養所だより

ラコンテ有馬

夏休み特別企画! プール&温泉 (11:30~15:00)

7月18日(土)~8月23日(日) 休館日および休館日の翌日を除く)

利用料500円

(7歳未満無料)

昼食(11:30~13:00)先をご用意しています!

食べもののお持込みはお断りしています。

焼きそば 500円 冷やしそうめん 300円 など

カラオケ(1曲100円)も利用できます!

ご予約は、3日前までに健保組合(梶岡)まで
外線 072-752-3008 内線 661-4990
健保組合が夏期休暇中の8月8日から16日の申し込みはラコンテ有馬に直接お願いします。
ラコンテ有馬 078-903-4315

夏の新メニュー 「はも鍋」登場!

7月より夏の新メニューとして「はも鍋」(3,500円)を追加しました。お泊りの際は、ぜひ一度ご賞味ください。

2人前より承ります。



竜王フェスティバルに参加しました!

健康保険組合がアイデアコンテスト祭(池田:2008.10.19)に引き続き、竜王フェスティバル(滋賀:2009.5.10)に健康ブースを設けました。

今回は滋賀総安、竜王町保健センターと共同実施し、「味噌汁試飲(塩分チェック)」「食事バランス」「血管年齢計測」「体成分分析器」を中心に参加される多くの従業員、ご家族の方々と「健康」を通じて楽しく触れ合うことができました。

また、多くの皆さまにアンケートをご記入いただき、ありがとうございました。皆さまのお声を参考にして、よりよい保健事業を行っていきたくと考えておりますので、これからもよろしくお願ひします。

参加される皆さまは「健康」への関心がとても高く、行列ができました!

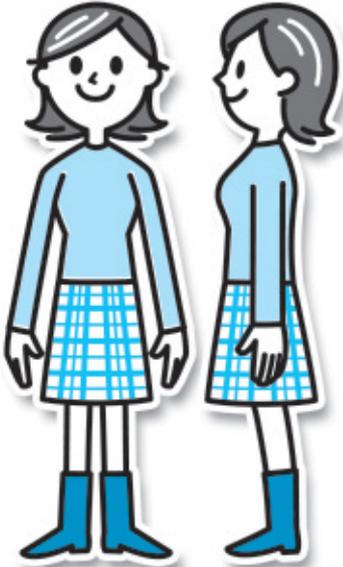


アンケートご協力ありがとうございました!皆さまのお声を参考にします!



こんにちは
保健師です

姿勢を正して、 気持ちも体もスッキリと♪



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

梅雨明けまであと少しというこの時期、なんとなくやる気がおきない、
気持ちがスッキリしない、集中力が欠ける人も多いのではないのでしょうか？
体を整えると気持ちもそれについてきてくれることがあります。たと
えば、姿勢。なかなかやる気がおきないとき、気づいたら背中が「ぐにゃ」
と曲がっていることはありませんか？東洋医学では姿勢を正すことで全
身に気が巡り、集中力も高まる、と言われています。
体の力を抜いて、リラックスすることも大切です。しかし、集中した
いのにできないときは姿勢を正すことで、片づけたかった仕事ができた！
なんていうこともあるかもしれません。

スッキリ・集中力アップ 正しい姿勢



骨盤を立てるような気持ちで、お尻からつむじまで背筋を
びんとまっすぐ。
まっすぐにすると、おへその下に軽く力が入ります。

*腰痛のひどい方は、無理のない範囲でしてください。
*立っている場合もポイントは同じです。

注意



背中をそりすぎないように。
お尻が後ろに突き出て、お腹が前にでると
腰に負担がきます。

姿勢ができれば、そのまま両手を上げて深呼吸。ほら、少しスッキリしませんか？正しい姿勢は、
腹筋、背筋にもいい刺激がはいり、お腹の引き締めに一役かいます。「運動したいけれど、なか
なか時間がない！」という方にも、お勧めです。

*長く（目安：2週間以上）やる気がおきない、気持ちが落ち込むことがある時は、保健師までご
相談ください。



夏の冷えすぎに注意！ 冷房と上手につき合おう

蒸し暑い夏、冷房はもはや必需品になっています。

でも、気づかないうちに体を冷やしすぎてはいませんか。

健康のためにも、クーラーやエアコンなどの冷房と上手につき合しましょう。

冷房病になっていませんか？

暑い屋外から屋内へ入ったときなどは、ついつい冷房の設定温度を低くしてしまいがちです。でも急激な温度差は自律神経のバランスを崩し、結果的に足腰の冷えやだるさ、食欲不振などの冷房病を引き起こしてしまう可能性があります。

冷房病にならないために

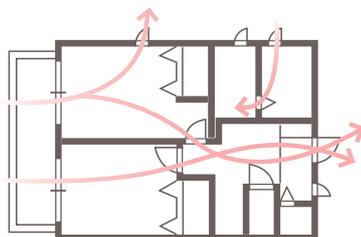
体が対応できる温度変化の範囲は5度以内といわれています。極端な温度差を避けるためにも、冷房は28度程度に設定しましょう。また、除湿機能を使えば、同じ温度でも湿気がなくなるだけで涼しく感じられるのでおすすめです。

冷房をつける前に！

冷房のリモコンに手を伸ばす前に、ほんの少しの工夫で「涼」をつくってみましょう。

●風の通り道をつくる

家の窓や扉を開けて風を通しましょう。対面する窓や扉を開けるのがポイント。家の熱気を外に出して通気することで、温度・湿度が下がり涼しく感じられます。



●打ち水

朝や夕方、玄関や庭先に水をまきましょう。水は蒸発すると地面の熱を奪い、同時に風を起こして周囲を涼しくしてくれます。



冷房プラスアルファでより快適に

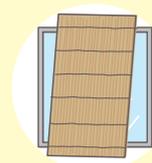
室内を一気に冷やそうとして冷房の設定温度を過度に下げると、無駄な電気代がかかってしまいます。ちょっとした工夫で冷房の負担を減らせば、経済的にも環境的にもより効果的です。

冷房+すだれ、よしず

日光をさえぎることで冷房の効率を上げることができます。この日よけにピッタリなのが、すだれやよしず。オーニングや遮熱フィルムなどもおすすめです。



すだれ



よしず



オーニング

冷房+扇風機

冷房の下に扇風機を置いて回すと冷気が循環し、高めの設定温度でも涼しく感じられます。ただし、体に直接冷気を当てないようにしましょう。

