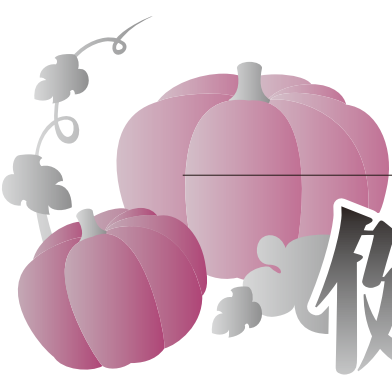




健保だより

2013
秋

No.104

- ダイハツ健保を救うのはあなたです!
- 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
- ラコンテ有馬 秋の(日帰り)昼食プランご案内
- 給付のQ ケガの場合はご注意を!!ってなに?
- 扶養確認調査 ご協力ありがとうございました
- 保険証の紛失にご注意ください!!
- こんにちは保健師です「おやつのはなし」

ダイハツ健保を救うのはあなたです!

今、ダイハツ健保の財政は4年連続の赤字となっています(2009年~2012年)。

ダイハツ健保は、どうして赤字になったのでしょうか?

支出額のほとんどを占める医療費と納付金が増加しています。

- ①高齢者の医療費を支える、納付金・支援金の負担が増加
- ②私たちの医療費の増加

一方、収入のほとんどは皆さまと事業主からの保険料ですが、保険料率を引き上げても(7.1→7.9→9.4%)支出額をカバーできません。

皆さまができる医療費の「カイゼン」を紹介いたします。

1 医療機関の役割を理解する

いきなり「大病院の受診」は損です!

紹介状もなく、いきなり大病院を受診すると「特別料金」を請求されます。「特別料金」は全額自己負担です。大病院に患者が集中して「3時間待つ3分診療」となれば皆さまの時間やお金もムダになります。身近な「かかりつけ医」をみつけて、自分の健康を守ることが重要です。



2 診療時間を確認する

夕方・休日の受診は損です!

通常の診療時間以外の受診は医療費が割り増しになります。自己負担額はもちろん健保の負担額も増加します。診療時間内の受診を守りましょう。



3 ジェネリック医薬品に変更する

高い薬がよい薬?

ジェネリック(後発医薬品)に切り替えれば、医療費は安くてすみます。積極的に変更をお願いいたします。



生活習慣病改善のための健康づくり等はもちろんのこと、できるところからダイハツ健保にご協力いただきますようお願いいたします。
あなたの「カイゼン」で、ダイハツ健保を守りましょう。

ご家族のみなさんとともにお読みください

ご家族（被扶養者）の皆さまへ

ファミリー健診（特定健診）のご案内

申込期限
迫る!!



申込期限が近付いています!

後回しされておられる方、受けようと
思われておられる方…**急いでください!**

※『受診券』の有効期限、ダイハツ保健
センター・巡回健診の申込期限を
確認し、**今すぐ**申し込みください。

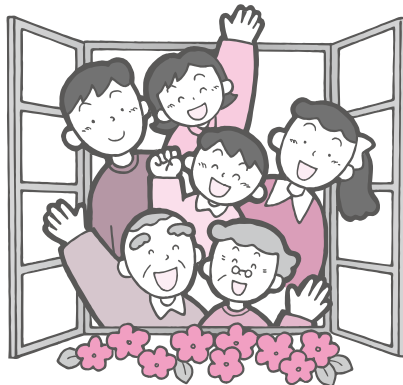
《注意!》巡回健診は申し込みが遅くなるほど、ご希望
の日程に添えない場合があります。



◆ 詳しくは、3月下旬に配付しました「**2013年ファミリー健診（特定健診）のご案内**」
をご覧ください。なくされた方は、お気軽にダイハツ健保へご連絡ください!

あなたが病気になると
ご家族の方が大変です!

ご家族のためにも
受診しましょう!



40歳以上の方は、
健診案内に同封した
「**受診券**」(緑色)で
手軽に受けられます。
なくされた方はご連絡を!

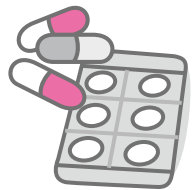


※パート先で健診を受けられた方は、「健診結果 コピー」をダイハツ健保まで提出して
いただくようお願いいたします。

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

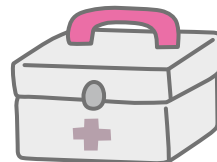
ダイハツ健保では年1回、疾病予防事業の一環として、家庭常備薬等の斡旋を実施しています。
ご利用いただける商品を豊富に揃え、お求め安い価格でご用意いたします。



斡旋期間：10月下旬～11月中旬

自宅配送：12月中旬

※皆さまへのご案内は、10月下旬に配付いたします。



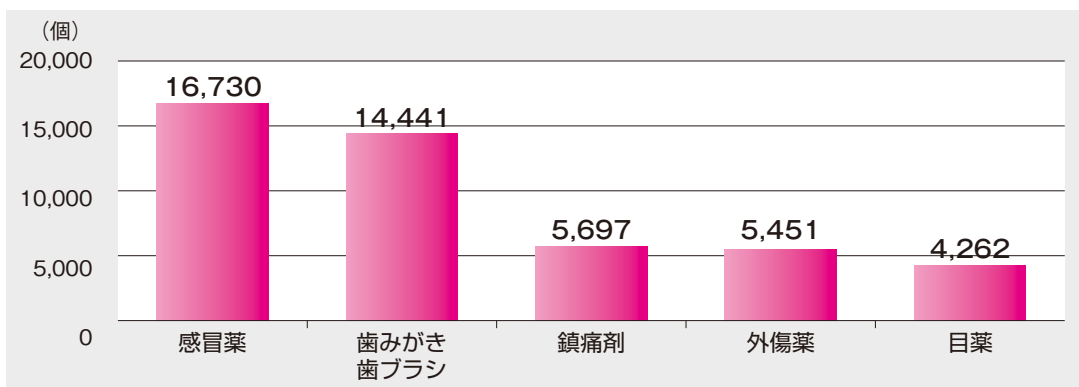
今年は、日頃皆さまが感じておられる『目の疲れ』や『肩こり・腰痛』にお役立ていただける商品（サプリメントや健康グッズなど）を豊富に揃えました。
ぜひ、この機会にご購入ください。



『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（2014年3月31日）以降の使用は無効となります。★

【ご参考】 2012年度の斡旋で購入された種類別ベスト5を紹介します



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

専用番号

0120-921420

携帯電話
もOK!

(ダイハツ健保組合員に限りません)

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
- 休日にけがをしてしまった
- 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
- 職場環境の変化になかなか慣れない
- 部下への指導方法に悩んでいる
- 否定的に考えがちな性格に悩んでいる



ラコンテ有馬

7月より新しいスタッフでスタート。下記のとおりご紹介させていただきます。

支配人として着任しました石田です。
私は、ラコンテ有馬を『お・も・て・な・し』の
できる保養所としてお客様にご利用いただきたい
と考えています。従業員ともども日々精進し、皆
様方に『ゆっくりできて、美味しい料理を食べら
れてよかった』と言っていただけるようにしてい
きたいと願っています。
ぜひ、日々変化しつつあるラコンテ有馬へお越し
ください。



支配人
石田 勝治

私は、ラコンテ有馬で、四季の食材をいかした
美味しい料理を、提供していきたいと思います。
これは、和食を得意分野として修行を重ね、着任
してきた、私の料理人経験40年の集大成でもあり
ます。
ぜひ、多くのお客様に、私の料理をお召し上が
りいただきたいと思っています。



料理長
岸 行則

ゆったりと…くつろいでいただける保養所をめざします。
皆様のお越しをスタッフ一同お待ち申し上げます。

お勧め・10月月替わり会席(桜)



スタッフ集合写真



利用料金・夕食内容・残室状況については、
ダイハツ健保HPをご覧ください。

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

HPをご覧いただけない方は、ダイハツ健保までお問い合わせください。

秋の(日帰り)昼食プランご案内

大人：休憩利用料&紅葉会席セット料金で **2,000円**
 子供（7歳～12歳）：休憩利用料&お子様ランチで **1,500円**

* 6歳以下のお子様利用料:無料。お食事希望の場合はお子様ランチ1,000円をお召し上がりいただけます。



(イメージ)



休憩利用 **11:00～15:00**
 (昼食時間 **12:00～13:00**)

* 昼食はレストランでお召し上がりいただきます。



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	29	30	



有名な三大名湯の一つ『有馬温泉』でゆっくりとお食事と温泉が楽しめます。



温泉は……ラコンテ有馬の金泉・銀泉をお楽しみいただけます。

休憩は……大広間でゆっくりくつろいだり、温水プールで楽しんだり、



カラオケで歌ったり…(カラオケは一曲100円要予約)

《秋の昼食プランとご宿泊のお問い合わせ・ご予約は》

ダイハツ健康保険組合 担当：川上

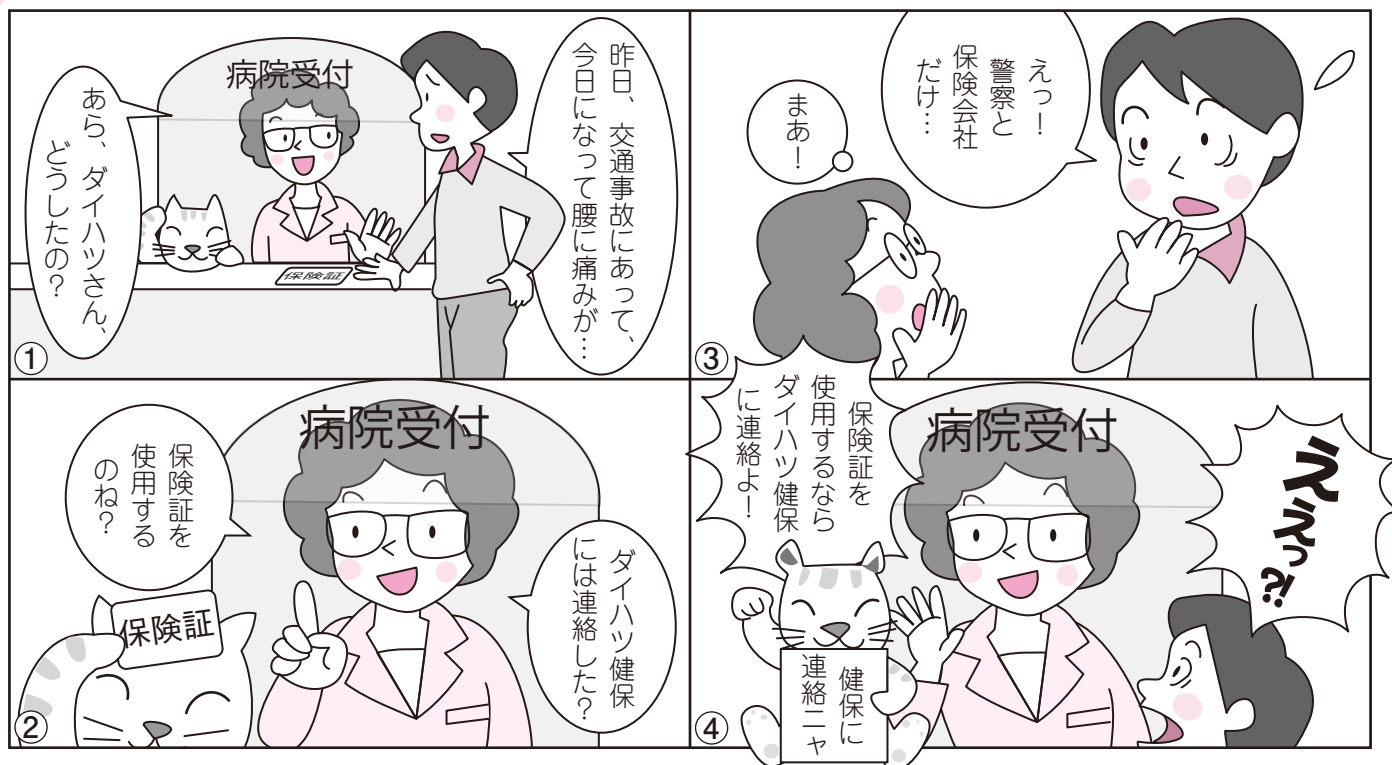
外線 072-752-3008 内線 661-4990

FAX 072-752-7706

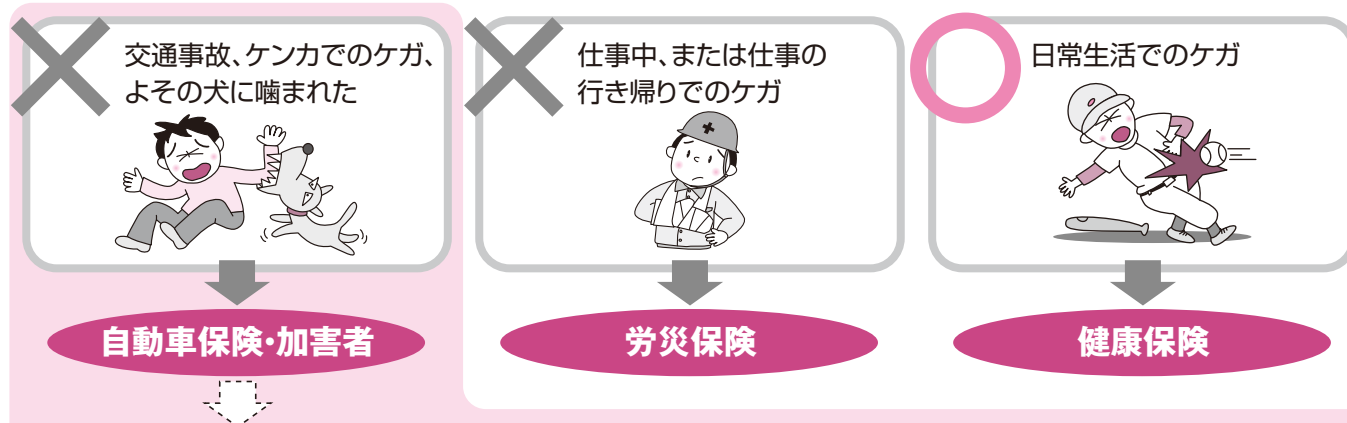
秋の昼食プランのお申し込みは、利用日の3日前までにお電話ください。

*** ご宿泊のご予約は、希望日の10日前までにお電話ください。**

ケガの場合はご注意を!! ってなに?



●交通事故など「第三者(相手)の行為」によってケガをしたときは**原則として保険証は使えません!!**



●保険証を使用する場合

保険証を使用する場合は、ダイハツ健保に連絡していただき「第三者行為による傷病届」を提出して了承を得てから保険証を使用することができます。

※ダイハツ健保は、一時的に立て替え、後日治療に要した費用を加害者(保険会社を含む)に請求します。

自分の過失が
大きかったら

相手にも過失があれば
治療費を請求できます。

保険証を使用する時は
必ずダイハツ健保に連絡してください。
示談をしてはいけません。

治療が
終わったら

病院で「^{ちゆ}治療」「症状固定」と
診断されたら、ダイハツ健保に
連絡してください。

過失割合に応じ、ダイハツ健保から
相手に請求いたします。

被害にあったときの基本対応

- ①警察に届ける。
- ②相手(加害者)の確認。
- ③保険証を使用する場合は、ダイハツ健保に連絡する。
- ④示談の際は事前に、必ずダイハツ健保に連絡する。

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! 【外線】072-752-3008 【内線】661-4990 給付係
詳細や申請書などはHPIに掲載しています。 <http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/>

扶養確認調査(2013年7月～)

ご協力ありがとうございました

調査対象者 **617人** (65歳～74歳 213人)

★調査結果報告は次回の「健保だより」でご報告いたします。

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。

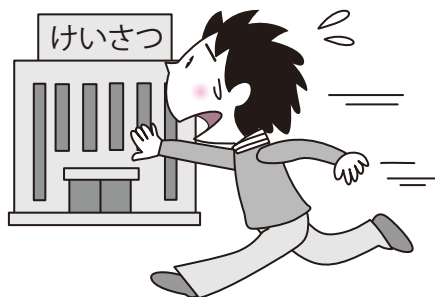
保険証の紛失に ご注意ください!!

2012年度
再交付申請は
268件!!

(盗難や紛失による再発行が増えています)

①盗難、または外出先で落とした場合

⇒最寄りの警察署に紛失届を提出する
(悪用されないための防衛手段です)



②自宅内で紛失の場合

⇒探しても見つからない場合、
再交付申請をする



保険証は、キャッシュカードやクレジットカードと違い、無効または番号変更の
対応ができません。

「被保険者証再交付申請書」については、ダイハツ健保HPをご確認ください。

こんにちは
保健師です

おいしく!

かしく!!

食べよう



おやつのはなし



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, 3727

(内線) 661-4987, 4988

おやつ語源は、八つ時(午後2時から4時頃)に食べる間食のことで、そこから転じて、間食のことを「おやつ」と呼ぶようになったそうです。

子どもも大人も、みんな大好きなおやつ。その中身、振り返ってみませんか?

乳幼児期

三度の食事では取りきれない栄養をおやつで補います。

おにぎりやパンなど、主食もOK。

手づくりおやつでなくても、一緒におやつを食べる時間を大事にしたいですね。

親子のところが、落ち着きます。



成長期

カルシウムや鉄分、ミネラルなど、成長期に必要で、食事では、不足しがちなものを取り入れてみましょう。

牛乳や果物でも、手軽にとれます。

ジャンクフードやスナック菓子ばかりは、要注意! 生活習慣病に近づきます。



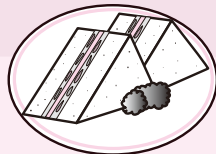
残業で夕飯が遅い時

残業前に、補食として。

目安の量は、200kcalまで。

夕飯を2回に分けてとるイメージです。

食べた分を夕食から「引き算」する事をお忘れなく!



職場で

頭や体を使った後の疲れには、飴やチョコレートなど甘いものが、効果的です。

においや音などエチケットも忘れずに。



習慣にしよう!

おやつ選び方・食べ方

パッケージの裏をみる…… 食品パッケージの裏に書いてある原材料名は、その商品に含まれる多いものの順です。カロリーも必見。茶碗一杯分のごはん=160kcalなど、目安になる「もの差し」を知っておくのもお勧めです。

時間と量を決める…… まずは、食事をしっかり食べましょう。食事の邪魔をしない時間と量を心がけたいものです。また、だらだらと食べるのは、虫歯の原因にもなります。

飲み物にも注意…… 清涼飲料水、炭酸飲料は、内容量の10%が「砂糖」です。お茶代わりに飲むのはやめましょう。砂糖のとり過ぎは、疲れやすかったり、だるさを感じることもあります。とっておきの一杯にしましょう。

忙しい毎日のホッとタイム。おやつは、こころの栄養です。

気分転換や、やる気のスイッチが押せるかもしれません。

「これがあったら、頑張れる!」「ご褒美には、これ!」など、自分が嬉しくなるアイテムを見つけるのも楽しいですよ。今のあなたにピッタリのおやつ、見つけてみませんか?

