

健保だより

2013
春
No.102

- 2013年度予算
- 2013年度ファミリー健診(特定健診)のご案内
- 「子宮がん検診」を受けよう!
- 保養所だより ラコンテ有馬の利用料金が変わります
- メタボ解消!『健康ウォーキング大会』
- 給付のQ 就職したら届出するものってなに?
- ご家族の保険証をご確認ください!!
- 任意継続被保険者の標準報酬月額が変更になります
- こんにちは保健師です
春不調をふきとばして軽やかに♪

2013年度予算

保険給付費・法定納付金増加のため、 積立金10.6億円を取り崩す

2013年度の保険料収入見込みは、82.1億円。しかし、医療費などの保険給付費は前年度より3.6億円増の45億円、高齢者医療制度への法的納付金も1億円増の44.6億円となるもようであり、この2つの支出だけで保険料収入の109%に達します。そのため、別途積立金から5.7億円、法定準備金から4.9億円の合計10.6億円を繰り入れて収支のバランス維持を図りました。2011年度・2012年度と保険料率を改定し、事業も見直しましたが、保険給付費と法定納付金の増加には追いつかない状況です。

このような中ですが、ダイハツ健康保険組合は皆様の健康を守り、安心を高めるお手伝いをしていきます。皆様におかれましても、私たちの健康保険組合を維持するため、引き続きご理解とご協力をよろしくお願いします。

健康保険

収入 **95.5億円**

その他収入 2.8億円

保険料 82.1億円

積立金取り崩し(赤字補填) 10.6億円

支出 **95.5億円**

保健事業費 2.1億円

保険給付費 45.0億円

法定納付金 44.6億円

高額医療拠出金等
予備費 2.4億円
1.4億円

介護保険

- 介護準備金の適正保有を行うため保険料率を引き下げ、12.0/1000(▲1.13/1000)として予算を編成しました。

収入 **6.1億円**

介護保険料 5.1億円
繰入金 1.0億円

支出 **6.1億円**

介護納付金 6.1億円

ご家族のみなさんとともにお読みください

2013年度 ファミリー健診(特定健診)のご案内

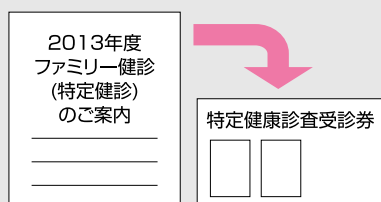
今年度も **4月から始まります!!**

“いつでもどこでも”手軽に受診することができる『**受診券**』を
40歳以上の対象者へ配付します。

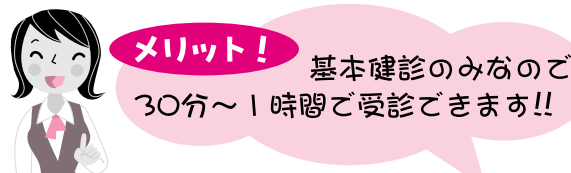
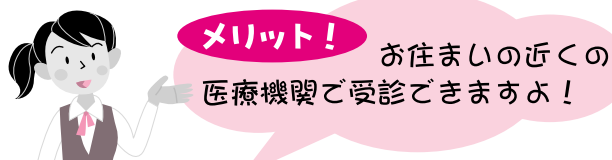


自分の**健康状態**…知ってますか？大丈夫ですか？

☆ お手元に届く『**受診券**』で**手軽**に受けることができます！簡単に健康状態を知ることができますよ！



さあ、受診券持って健診に行きましょう!!



受診方法

1 受診希望の
医療機関を探す

2 ①の医療機関に電話等で、特定健診の
「受診券」があれば受診できるか確認し、
予約を入れる

3 受診する

※医療機関については、健保ホームページでも検索できます！ ⇒ <http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/>
※わからない、探せない場合は健保までご連絡ください。

◆30～39歳の方、他の健診コース（オプション検診(がん検診)を含む)をご希望の方は、下記コースもあります。

A (池田地区)	B (滋賀地区)	C (近畿地区)	D (東京地区)
ダイハツ保健センター	●サンヒルズ甲西 ●エスポワール野洲 ●アクティ近江八幡 ●サントピア水口	巡回健診 (近畿地区の各会場)	巡回健診 (埼玉県・千葉県・東京都・ 神奈川県・群馬県の各会場)
5月～来年3月(木曜日)	8～9月	6月～来年3月上旬	5～12月頃

▶詳しくは、3月中旬～下旬に配付予定の「**2013年度ファミリー健診(特定健診)のご案内**」をご覧ください。

※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

「子宮がん検診」を受けよう！

子宮がんは、自覚症状がないため、検診でしか**早期発見**は望めません。

「**子宮がん検診**」の**補助費制度**をご利用いただき、ぜひ**年に一度は検診**を受けてください！

※市町村検診では、ダイハツ健保の補助費を使って無料！または安く！受けられます。

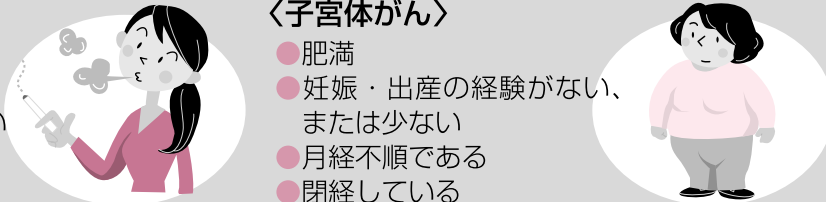
こんな人は要注意！

＜子宮頸がん＞

- 性交渉の経験が多い
- 初交年齢が低い
- 妊娠・出産の回数が多い
- たばこを吸う

＜子宮体がん＞

- 肥満
- 妊娠・出産の経験がない、または少ない
- 月経不順である
- 閉経している

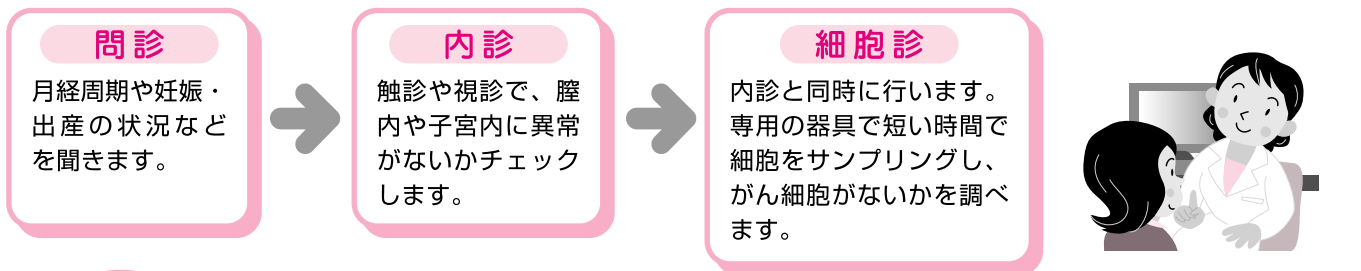


症状は？

- **早期**…子宮頸がんは症状がないことがほとんどですが、子宮体がんは不正出血が見られる
- **進行すると**…月経時以外に出血、おりものの異常（茶褐色、黒褐色のおりものが増える）、下腹部の痛み など

子宮頸がんは初期の自覚症状がほとんどないため、子宮がん検診がとても大切です。簡単な検査ですが、将来がんになる危険性の高い前がん状態で発見でき、定期的に受けることで子宮頸がんを未然に防ぐこともできます。

一般的な子宮がん検診の流れ



初めて受診した人のご感想

予約までは入れたものの、やはり検診当日は嫌だなあ…恥ずかしいなあ…と気が重かったです。いざ、検診!! のときはもう開き直って…。でも、カーテンをしてくれるので先生の顔も見えないし、私は気をまぎらわすために好きな音楽を心の中で歌っていました（笑）。あっという間に検診は終わり、「あ、こんなものか…」って感じてました。

（D子さま）

補助費制度のご案内

対 象 者	受診・申請方法
30歳以上の従業員（被保険者）およびご家族（被扶養者） （当年4月～翌年3月までに30歳以上になれる方）	①「子宮がん検診」を受診する （市町村検診または医療機関で受診）
実 施 期 間	②検診費用は、 全額自費 で支払う （市町村検診⇒0～2,000円程度） （医療機関⇒3,000円～5,000円程度）
受 診 日：4月1日～翌年3月31日 補助費支給：年1回	③ダイハツ健保へ「 補助費 」を請求する 「子宮がん検診利用補助費請求書」に必要事項をご記入のうえ、領収書（原本）を裏面に貼り付け、ダイハツ健保宛に送付してください ※「請求書」は健保ホームページから印刷できます
補 助 額	補助費支給方法
上限2,000円	給与振込（ただし、任意継続者は加入時の申請口座へ振込）

〈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

ラコンテ有馬の 利用料金が変わります。

ラコンテ有馬の利用料金が2013年7月1日ご利用より変わります。
被保険者・扶養者と皐月会会員・配偶者の利用なら**4名一室でこの価格!!**
優待設定日もございますので、今まで利用されたことがない方は、
ぜひこの機会に直営保養所『ラコンテ有馬』をご利用ください。

**お一人(1泊2食付)
4,900円~**

(フロントで保険証の提示が必要になります)

新年会・忘年会
も泊まりで…
できちゃう!!

気の合う仲間と
飲み会したり…

会議で
利用したり…

女子会したり…

親睦会で
利用したり…

被保険者・被扶養者 **8,350円~**
皐月会会員および配偶者 **9,350円~**

4,900円~

利用料金の適用区分が一部変更になりますのでご注意ください。

歓送迎会で
利用したり…

宿泊料金(1泊2食付、消費税・入湯税込み) 利用時間/当日16:00~翌日10:00

区分	利用人数	利用者区分	4名様以上 利用	3名様利用	2名様利用	1名様利用
被保険者・被扶養者・ 皐月会会員および配偶者	13歳以上		4,900円	5,400円	7,400円	10,400円
	7~12歳		2,350円	2,850円	4,850円	
	4~6歳		2,000円	2,250円	3,250円	
一般利用者	13歳以上		10,350円	10,850円	12,850円	15,850円
	7~12歳		8,150円	8,650円	10,650円	
	4~6歳		4,750円	5,000円	6,000円	

(1) 部屋の規定内利用料金(部屋は4名定員で、4名を超えるごとに1室追加となります)
※特別室をご利用の場合は1室5,000円増となります。

(2) 規定内室料

規定内部屋数に部屋を追加された場合1室4,000円増、逆に減らした場合1室4,000円引

区分	利用人数	利用者区分	4名様以上 利用	3名様利用	2名様利用	1名様利用
優待日	13歳以上		8,350円	8,850円	10,850円	13,850円
	7~12歳		6,150円	6,650円	8,650円	
	4~6歳		3,750円	4,000円	5,000円	

優待制度とは 優待日(健保の設定日)に限り被保険者および皐月会会員のご紹介であれば、
一般利用の方は、優待料金でご利用いただけます。

春の(日帰り) 昼食プランのご案内

大人: 休憩利用料&お花見会席セット料金で **2,000円**

子供: 休憩利用料&お子様ランチセット料金で **1,500円**

(6歳以下のお子様利用は無料。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。)

休憩時間 11:00~15:30
(昼食時間 12:00~13:00)

昼食会場はレストランになります。
大広間でものご休憩もできます。
注意) お部屋の利用はできません。

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… 元湯から湧き出る金泉・銀泉をお楽しみいただけます。

☆休憩は… 大広間でゆっくりやすんだり
温泉プールで楽しく泳いだり
カラオケで歌ったり(カラオケは一曲100円要予約)

昼食プラン 営業カレンダー

						16(土)	17(日)
3月	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
4月	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)



お問い合わせ・ご予約

ダイハツ健康保険組合 担当 川上

【外線電話】072-752-3008 【内線電話】661-4990

【FAX】072-752-7706

昼食プランの申込受付は、予約の3日前までに川上まで。

メタボ
解消!

第9回『健康ウォーキング大会』が行われました!

ダイハツ健康保険組合では、加入者の皆様の『メタボ対策』『健康づくり』のために、10月20日(土)第9回健康ウォーキング大会を開催しました。

当日は快晴。192名の方々にご参加いただき、神戸の港町や異人館周辺、ロープウェイで布引ハーブ園散策など街中と自然の両方を楽しんでいただきました。



中華街も歩きました😊

ロープウェイでハーブ園へ♪
自然の空気を味わいました😊



朝の受付風景です!
自由行動のため、順次受付…
さあ、出発だあ!!



小学校の跡地、
懐かしの講堂にて
お昼ごはん😊

参加者からの感想

- 家族で楽しく歩くことができて子供達も喜んでました。
- 自分達のペースで歩いてよい。
- 普段歩かない長距離を歩いてよい運動になった。
- クイズラリーは楽しみながら歩けるのでよかった。

最終ゴールまで(13km)歩かれた方…174名!

第10回『健康ウォーキング大会』開催のお知らせ!!

桜の季節…春の彦根を楽しんで歩いてみませんか?
ひこにゃんに会えるかも…

好評につき、今回もまた自由行動での
『ウォーキングクイズラリー』を予定しております。

ご家族や小グループで彦根周辺(彦根城・彦根周辺の街中・
龍潭寺～佐和山城跡 等)をまわり、クイズに答えながら
ウォーキングを楽しむ企画となっております。



ひこにゃん 彦根市許諾(無償)No.1220105



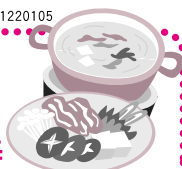
開催日: 4月14日(日)



運動不足の方、
興味のある方は
ぜひご参加くだ
さい。

参加費無料!!

お昼ごはんは
近江牛しゃぶしゃぶご膳



※ご案内(申し込み)については、3月中旬に
チラシまたはメールにて展開します。
健保ホームページにも掲載します

⇒ <http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/>

お問い合わせ先 ダイハツ健康保険組合 (担当) 徳永・松井 外線: 072-752-3008 内線: 661-4990

就職したら届出するものってなに？



× よくある間違い

- 就職した会社で新しい保険資格を取得したら、自動的にダイハツ健保の扶養家族の資格が取り消されると思っている。
- 就職した会社の新しい保険証が手許に届くまではそのまま継続してダイハツ健保の保険証を使用できと思っている。



○ 正しい届出と受診の方法

- 健康保険の二重加入は禁止されています。
就職したら**5日以内**に扶養取り消しの届けを行い「**健康保険証**」を返却しましょう。（7ページ参照）
- 就職して保険資格が変更になったら、受診の際、必ず病院に伝えましょう。



ご注意!!

健康保険の扶養取り消しの手続きが遅れると、遑って資格を取り消されるため、手続きまでにかかった医療費を返却していただきます。
（※医療費の返却後、就職した会社の健康保険に請求することができます）

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

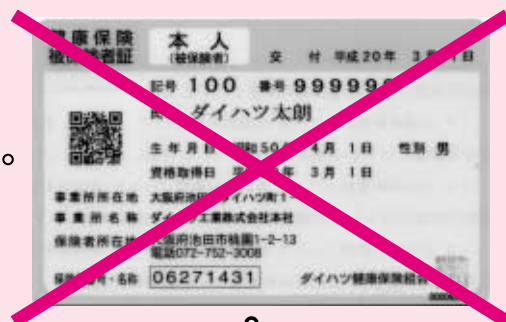
ご家族の保険証をご確認ください!!

ご家族の方で、**結婚・就職**により新しい保険証を取得していませんか？

下記①～⑤の場合は健康保険の扶養取消し手続きを！（保険証をご返却ください）



- ①就職・結婚し新しい保険証を持っている。
- ②収入基準をオーバーした。
60歳未満（年収130万円 月収108,000円）
60歳以上（年収180万円 月収150,000円）
- ③雇用保険の受給を開始する。
- ④死亡・離婚した。
- ⑤別居家族への仕送りをやめた。



使用できません!!

**届出を忘れてしまうと
みなさんの保険料に
影響します！**

ダイハツ健保が国に収めている「高齢者医療費の支援金」は、ダイハツ健保の保険証を持っている組合員の人数で決定しています。
2012年度の扶養調査で除外手続きをした人数は約100名。
計算すると…

約1,000万円の支出抑制になります！

手続方法

- 健康保険被扶養者異動届
- ダイハツ保険証
（扶養から外す方の保険証）

各事業所窓口、健保組合へ
事由発生から5日以内に提出
してください。

今年度も扶養確認調査を実施します！ 調査時期：2013年7月～8月

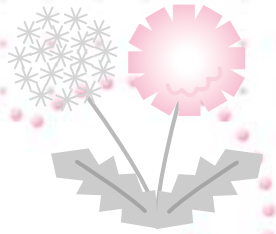
任意継続被保険者の標準報酬月額が変更になります

2013年4月からの保険料算定基礎となる標準報酬月額の上限が、**34万円⇒38万円**へ変更になります。

※退職時の標準報酬月額と上記38万円のいずれか少ない額が任意継続保険料の算定基礎となります。

こんにちは
保健師です

春不調も ふきとばして軽やかに♪



寒い冬が過ぎ、だんだんと暖くなる春。
気温や気圧の変化に体がついていかず、
なんとなくだるい、疲れやすい人もいるのでは？
準備をして心身ともにさわやかな春を
過ごしたいですね。

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) 661-4988

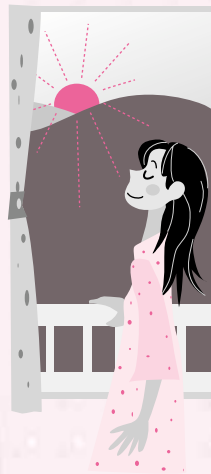
「苦い・渋い・色が濃い」 野菜で元気UP!

苦い・渋い春野菜には、フィトケミカル
という元気のもとが入っています（菜の花、
せり、ふき、春キャベツ、アスパラガス、
そら豆など）。

春野菜や山菜はもちろん、色が濃い緑黄
色野菜をしっかりとって、春不調からガ
ッチリ防衛しましょう。



朝日をあびてリセット!



春眠暁を覚えず。いくら寝て
も眠い、だるいといったことは
ありませんか？実はこれも
春不調の一つ。

春になって日が長くなると、
冬時間を刻んでいた体内時計
が狂うため「時差ボケ」になり、
熟睡できなったり、疲れが
抜けなかったり。

私たちの体は、太陽の光を浴
びることで体内リズムを整え
ていきます。

朝はカーテンをあけ、太陽の
光を浴びて冬の体内時計をリ
セット。さわやかな目覚めで1
日を過ごしましょう。

寒さでちぢこまった体をほぐそう



冬の間、寒さでちぢこまり、
固くなっていた体も、暖かさ
とともにゆるみ始めます。こ
の変化にうまくついていけな
いと、節々のコリ、痛み、だ
るさや疲れの原因にも。

天気の良い日は、部屋から出
てウォーキングやストレッチ
をして体をほぐしましょう。
春の日ざしや香りを感じるだ
けでも、心も体もすっきりし
ますよ。