



健保だより

2014 **杏**

No 105

- ●2014年度予算
- ●2014年度ファミリー健診(特定健診)のご案内
- ●保養所だより
- ●『健康ウォーキング大会』のお知らせ!
- ●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 『かくれ不眠』に注意を!

2014年度予算

依然として重い法定納付金負担 約10.2億門の経常赤字

2014年度の保険料収入は81.2億円、医療費などの保険給付費は44.9億円、高齢者医療制度への法定納付金は44億円を見込んでいます。いずれも前年度予算並みの水準ですが、単年度の経常収支では約10.2億円の赤字となります。別途積立金から8.5億円、法定準備金から2.5億円の合計11億円を繰り入れて収支のバランス確保を図りました。

団塊の世代が65歳以上の前期高齢者に到達しており、ここ数年は前期高齢者医療費への法定納付金は増え続ける見込みです。このような厳しい状況ですが、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進めていきます。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、引き続き事業運営にご理解とご協力をよろしくお願いします。

(2014年度の保険料率は前年度と同じです)



ご家族のみなさんとともにお読みください

2014年度

ファミリー健診(特定健診)のご案内

対象者

ダイハツの保険証(カード)をお持ちの

- ●30~39歳の配偶者の方
- ●40歳以上のご家族の方



2014年度ポイント!!

4月からご家族の健診
「ファミリー健診」を実施します!!
3月下旬~4月上旬に対象者へ
健診案内を配付いたします。

従業員の方へ

案内は、**職場あてに配付**しますので、 **必ずご家族の方へお渡し**ください!

★健診案内の中に、受診に関する『<mark>確認書</mark>』を入れております。



提出期限:5月15日(木) 全員提出してください!

《健診コースのご案内》

コース	A (どこでも)	B(池田地区)	C(滋賀地区)	D (近畿地区)	E(東京地区)
会場	集合契約健診 お住まいの近くの 医療機関	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
時期	4月~来年3月	5月~来年3月	8月~9月	6月~来年2月	6月~12月頃
特徴	(対象者)40歳以上の 方へ「受診券」を同封 します。30分~1時間で簡単 に受けられますよ!	●受診日は、 毎月第1・3木曜日 (月によって異なる場合があります)	●日程が決まってますので、「健診案内」をご覧ください。		東京地区の方はこちらの健診となります。一受診希望の方はり別途案内しますり

まだ一度も受診したことがない方、ぜひ受けましょう!!

⇒ 健診案内の詳細は、別途配付の『2014年度ファミリー健診 (特定健診) のご案内』をご覧ください。

お願い!

パート先で受けられた方は「健診結果コピー」を健保へご提出ください。

※健診日: **2013年4月~2014年3月の方**は**至急提出**してください。

: **2014年4月以降の方**は**受診後提出**してください。

※国への報告に必要です。ご提出よろしくお願いします。

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

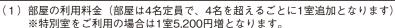
消費税率変更に伴う料金改定のご案内

2014年4月1日よりラコンテ有馬の利用料金が下表のとおり変わります。

ラコンテ有馬利用料金表

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

利用人数区分	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	13歳以上	5,000円	5,500円	7,600円	10,700円
	7歳~12歳	2,400円	2,900円	5,000円	
皐月会会員・社友と配偶者	4歳~6歳	2,100円	2,300円	3,400円	
	13歳以上	10,600円	11,200円	13,200円	16,300円
一般利用者	7歳~12歳	8,400円	8,900円	11,000円	
	4歳~6歳	4,900円	5,200円	6,200円	



(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4,100円増、減らした場合1室4,100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
			13歳以上	8,600円	9,100円	11,200円	14,200円
	優 待 料	金	7歳~12歳	6,300円	6,800円	8,900円	
			4歳~6歳	3,900円	4,200円	5,200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者の方は、優待料金でご利用いただけます。

※追加料理および飲物の料金等も4月以降変更になります。









2014年度 ラコンテ有馬 カレンダー

(2014年4月~2015年3月)

2014												'		14	44	Ю.	~201	J#	· J /-	3)												
7	2014	月	火	水	木	金	土	日	2014	月	火	水	木	金	土	日	2014	月	火	水	木	金	土	日	2014	月	火	水	木	金	土	日
7	4月		1	2	3	4	5	6	5⊨				1	2	3	4	6⊨							1	7 ⊨		1	2	3	4	5	6
21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 2014	.,,	7	_	_					0,5	5	6	-				11	0,5	2	3	4	5	6	7	8	.,,	7	_	_				
28 29 30 26 27 28 29 30 31 23 24 25 26 27 28 29 28 29 30 31 30 30 30 30 30 30 3																																
2014 月 火 水 木 金 土 日						25	26	27								25														25	26	27
2014 月火水木盒土目 8月 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 31 2014 月火水木盒土目 10月 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 31 2014 月火水木盒土目 10月 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 31 2014 月火水木盒土目 12月 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 31 2014 月火水木盒土目 12月 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 31		28	29	30						26	27	28	29	30	31					25	26	27	28	29		28	29	30	31			
8月																		30														
A	2014	月	火	水	木	金	\pm	日	2014	月	火	水	木	金	土	日	2014	月	火	水	木	金	土	日	2014	月	火	水	木	金	±	日
A	8⊨					1	2	3	9⊨	1	2	3	4	5	6	7	10⊨			1	2	3	4	5	11⊨						1	2
18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 24 25 26 27 28 29 30 31 20 21 22 23 24	0,3	4	5	6	7	8	9	10	0,3	8	9						.0/3	6	- 1				11		, ,	3	4	5	6	7	8	9
25 26 27 28 29 30 31 29 30 27 28 29 30 31 24 25 26		11	12	13	14	15	16	17		15		17	18	19	20	21																
2014 月 火 水 木 金 土 日 12月 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 31 2015 月 火 水 木 金 土 日 1月 2015 月 火 水 木 金 土 日 2015 月 火 水 木 金 土 日 2015 月 火 水 木 金 土 日 2015 月 火 水 木 金 土 日 2月 2015 月 火 水 木 金 土 日 2日 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										22	23	24	25	26	27	28							25	26								
12 _H 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 31		25	26	27	28	29	30	31		29	30							27	28	29	30	31				24	25	26	27	28	29	30
12 _H 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 31																																
8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2014	月	火	水	木	金	土	日	2015	月	火	水	木			日	2015	月	火	水	木	金	土	日	2015	月	火	水	木	金	土	日
8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 20 21 22 23 24 25 20 21 22 23 24 25 20 27 28 29 30 31	12⊨	1	2	3	4	5	6	7	1月				1	2	3	4	2⊨							1	3⊨							1
22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 19 20 21 22 23 24 25 20 21 22 23 24 25 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 20 21 22 28 29 20 21 22 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29			9	10	11	12	13	14	7,3	5	6	7				11		2	3	4	5	6	7	8	0,3	2	3	4	5	6	7	8
29 30 31 26 27 28 29 30 31 23 24 25 26 27 28 29 20 20 21											_																_					
		22	23	24	25	26	27	28								25								22								
		29	30	31						26	27	28	29	30	31			23	24	25	26	27	28					25	26	27	28	29

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。 お問い合わせ先・予約については、4ページをご覧ください。

春の(日帰り) 昼食プランのご案内

昼食プラン 営業カレンダー

2 -				22 (±)	23 (日)
JH	26(水)	27(木)	28(金)	29 (±)	30 (⊟)
	2(水)	3(木)	4(金)	5 (土)	6 (日)
4月	9(水)	10(未)	11(金)	12 (±)	13(日)
	16(水)	17(木)	18(金)	19(±)	20 (日)

料金のご案内

大人:休憩利用料&お花見会席セット料金で

3月22日~3月30日利用の方 2,000円

4月 2日~4月20日利用の方 2,060円

子供:休憩利用料&お子様ランチセット料金で

3月22日~3月30日利用の方 1,500円

4月 2日~4月20日利用の方 1,550円

休憩時間 11:00~15:00 (昼食時間 12:00~13:00)

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







日本三大名湯の一つ『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)

有馬ぶらり数歩 『善福寺』

ラコンテ有馬より10分位 歩くと桜の名所『善福寺』が あります。

気候のいい日は…ぶらり散 歩でもしていつもと違った 有馬をお楽しみください。





お問い合わせ・予約

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

/*春の昼食プランの予約は、利用日の3日前までにお電話ください。

*宿泊の予約は、希望日の10日前までにお電話ください。

第12回『健康ウォーキンプ大会』

開催のお知らせ!

今話題 (大河ドラマ) の姫路! 城下町を歩いてみませんか?



今回もまた自由行動での『ウォーキングクイズラ 予定しております。参加者には粗品を進呈♪

ご家族や小グループで姫路城周辺(兵庫県立歴史博物館、大河ドラマ館、 官兵衛の歴史館、好古園等)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います。

参加費無料!! 姫路おでん弁当 付き♪



開催日:4月12日(土)

運動不足の方、 興味のある方は ぜひご参加くだ さい。

- ※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

第11回『健康ウォーキング大会』が行われました。

石舞台古墳拝観!

古墳の中に入って歴史を

ダイハツ健康保険組合では、加入者の『健康 づくり』促進のために、10月19日(土)に第 11回健康ウォーキング大会を開催しました。

当日はあいにくの天気にもかかわらず、181名の方々に参加 いただき、奈良飛鳥の里で飛鳥寺や古墳などを巡り、田園風景

を眺めながら歩いていただきました。



朝の受付風景です! 受付後、自由行動…さあ、出発だあ!!



飛鳥田舎弁当 とっても 美味しかったです@





高松塚古墳にも行きました

166名の方が最終ゴールまで(12km) 歩かれました





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 きると思っている。







、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<u>5日以内</u>に扶養取り消し の届けを行い<u>「健康保険証」を返</u> 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、遡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!!







届出を忘れていると みななんの保険期に影響します!

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。

2013年度の扶養調査で除外手続きをした人数は約70名。計算すると…

約380万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:2014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

2014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、**38万円⇒41万円**へ変更になります。

※退職時の標準報酬月額と上記41万円のいずれか少ない額が任意継続保険料の算定月額となります。





『**かくれ不眠**』に 注意を!



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

毎日じゃないけど、布団に入ってもいつまでも眠れない、ちゃんと寝ているはずなのに、朝に疲れが残っている。そんな症状があっても、毎日ではないから大丈夫、体質だから、休みの日に寝だめするから普段はそんなに寝なくても気にしない、などと考えていませんか?

なにか思い当たることがあれば、あなたは『かくれ不眠』かもしれません。

睡眠は食事や運動とならんで、健康を維持するための大切な要素です。眠れないのは時々だからと 放っておかず、自分の眠りへの意識をあらためて見直してみましょう。

今すぐ実践「タイプ別かくれ不眠改善法」



『生活不規則』タイプ

日常の生活や仕事が忙しく、生活パターンが不規則になって睡眠が削られるというかくれ不眠タイプ

このタイプは、入眠時間が不特定性、休日の寝だめ、多忙による夜更かしなど、さまざまな生活習慣の問題が原因となっているため、まずは毎日同じ時間に睡眠をとることを心がけましょう。

睡眠時間が一定になると睡眠リズムが整い、起床時に「よく寝た」と思えるようになります。



『高ストレス』タイプ

不十分な睡眠(量と質)によって、さまざまなストレスが顕在化している恐れのある、かくれ不眠タイプ

睡眠が不足すると、脳が休息できず、睡眠時に行われる情報の整理ができなくなってしまうことから、集中力や作業効率が悪くなりがちです。そのストレスからさらなる不眠を

招くという負の ループを断ち切る ために薬の力を借 りるのも一つの方 法です。



『初期かくれ不眠』タイプ

睡眠について何らかの悩みを持ち、今後本格的なかくれ不眠に陥る心配があるかくれ不眠タイプ

睡眠の量や質を低下させる生活リズムの乱れなどに留意しながら、今の 睡眠環境をよりよいものにしていく ことで、今後明らかなかくれ不眠に 陥ることを防ぐことができます。





『自分は大丈夫』タイプ

睡眠環境の上で、実は多くの問題を抱えており、 本格的な「不眠症」に最も近いかくれ不眠タイプ

10代や20代の若年層の女性に多く、寝なくても大丈夫という 過信や眠れないことを軽視する無関 心から改善への意欲が見られないタイプです。

この方々は睡眠記録をきっかけに自身の「睡眠の質」について自覚し、 睡眠に対して気にかける習慣をつけることが必要です。





『眠りが浅い』タイプ

眠っていても、「眠りが浅い」ために、良質な睡眠とはなっていない、かくれ不眠タイプ

よい睡眠がもたらす効果を経験することで、まずは改善の意識を芽生えさせることが重要です。寝る前の室温、温度の調整など、自分に合う入眠方法を見つけ、よい睡眠を経験することが改善への第一歩です。



ダイハツ健康保険組合

〒563-0045 大阪府池田市桃園1−2−13 ☎(072)752−3008 ホームページ http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/