



健保だより

2015
春

No.108

- 2015年度予算
- 2015年度ファミリー健診のご案内
- 保養所だより
ラコンテ有馬のうれしいお知らせ
- 第14回「健康ウォーキング大会」開催のお知らせ!!
- 第13回「健康ウォーキング大会」が行われました!
- 2015年1月から法令が一部見直されました
- ご家族の保険証を確認ください!!
- 第32期組合会議員をお知らせします
- 保健センターだより
- 春野菜のパワーでカラダのなかから元気になろう!

2015年度予算

依然として重い法定納付金負担（保険料収入の約50%）

2015年度の保険料収入は88.7億円、医療費などの保険給付費は42.7億円、高齢者医療制度への法定納付金は42.6億円を見込んでいます。前年度予算に比べると収入増・支出減となり、単年度での収支を示す経常収支では約0.9億円の黒字となる見込みです。

今国会で審議されている医療保険制度改革関連法案では、後期高齢者支援金の総報酬割を拡大し、健康保険組合にさらなる負担を求める内容が盛り込まれています（2014年度までの1/3を2015年度から1/2に拡大、2016年度は2/3、2017年度には全面総報酬割を実施）。このような厳しい状況ですが、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さらに進めていきます。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いたします。



ご家族のみなさんとともにお読みください

ファミリー健診（特定健診）のご案内

4月からご家族の健診「ファミリー健診」を実施します！！

3月下旬に **対象者へ健診案内を配付** します。

案内は、職場あて（従業員の方）に配付しますので、**必ず対象者へお渡しください！**

2015年度
ここがPoint!

①『ダイハツ保健センター』でも受診できます（入門手続きはいりません）

② 血液検査で胃の健康度がわかる『ABC検診』（40歳以上）を導入!!

⇒（3頁で詳しくご紹介します → → → ）

① ダイハツ保健センター

健診は 6月よりスタート!!
第1・4 木曜日（8月・1月は除く）



住所：大阪府池田市桃園2-1-1 池田第1工場内
TEL：072-751-2600

Point!

- 健診時間も**短縮**され、健診順路も一方通行でわかりやすくなりました。
- ワンフロアですべての検査が受けられるようになりました。

1F 健診フロア
のご案内



更衣室



計測

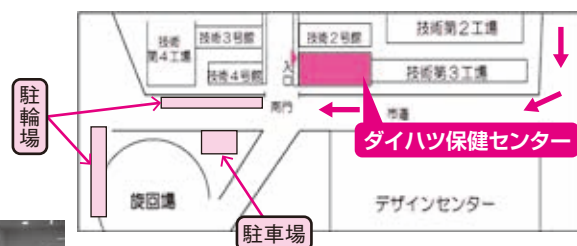
健診フロアも
キレイ☆広い!



医師の診察



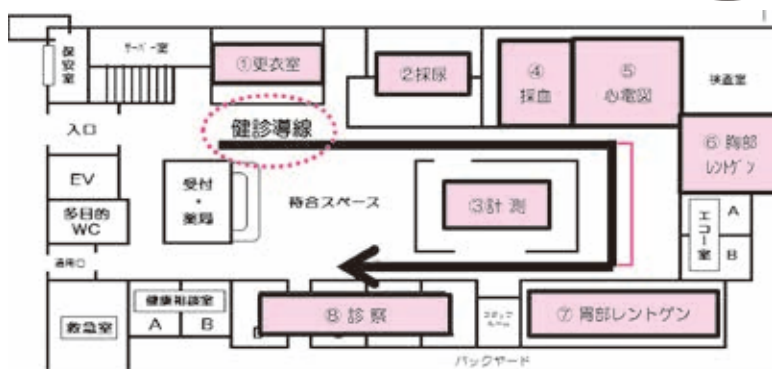
※お車で来られる方は、
駐車場の台数に限りがありますので、
事前にご連絡ください。



ダイハツ保健センター



計測は
「専用カード」に
自動的に記録
されます。



② ABC検診

「ABC検診」って何？

胃がんの発症に「ピロリ菌」の存在、胃に腫瘍がある場合には「ペプシノゲン」の数値が上昇すること等に着目、血液検査の中で胃の健康度を調べる検査です。

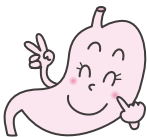
〈血液検査〉

- ピロリ菌感染の有無…ヘリコバクター・ピロリ抗体検査
- 胃粘膜の萎縮(老化)の程度…ペプシノゲン検査

組み合わせにより、胃の健康度を分類する(ABC分類)

「結果通知」を送付する

ABC分類		ヘリコバクター・ピロリ抗体検査	
		陰性	陽性
ペプシノゲン検査	陰性	A群	B群
	陽性	C群	

A群	B群	C群
健康的な胃粘膜で胃の病気になる危険性は低い。 	少し弱った胃です。胃潰瘍・十二指腸潰瘍に注意。内視鏡による精密検査を受けましょう。 	胃がんなどの病気になりやすいタイプです。内視鏡による定期的な検査を受け、胃の病気の早期発見・早期治療に努めましょう。 

メリットは？

- 基本健診で行う血液検査(1回)で、胃の状態を知ることができます。
- 血液検査だけなのでバリウムの苦手な方でも受けていただけます。

★今まで「胃レントゲン」を受診されなかった方、**血液検査で簡単に胃の健康度**がわかります！
ぜひ受診してください！

今年度より、従来の「胃レントゲン」と、
血液検査で胃の健康度がわかる「**ABC検診(胃リスク検診)**」をご用意します！

どちらかを選択してください

対象：40歳以上(2016年3月末時点で40歳以上の方)

《ファミリー健診コースのご案内》

地区	(どこでも)	(池田地区)	(滋賀地区)	(近畿地区)	(東京地区)
コース会場	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(湖南市) ・エスポワール野洲(野洲市) ・アクティ近江八幡(近江八幡市) ・サントピア水口(甲賀市)	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・ 茨城県・栃木県の各会場
時期	4月～来年3月	6月～来年3月 (8月・1月は除く)	8月～9月	6月～来年2月	6月～12月頃
ABC検診	×	○			

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『2015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：2014年4月～2015年3月のは至急(4月末までに)提出、2015年4月以降のもの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

ラコンテ有馬のうれしいお知らせ



お刺身・天ぷら

しゃぶしゃぶ 牛肉

※画像は2人前です。季節により内容は異なります。

新メニュー! お刺身・天ぷらセット

好評の『お鍋』にお刺身・天ぷらを追加できます。
『お鍋』だけでは少し物足りない、
そんな要望におこたえしました。

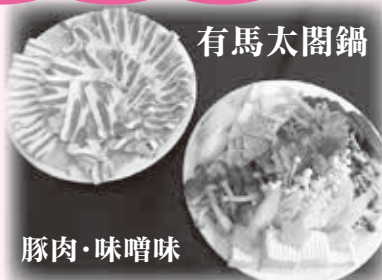
値段はうれしい!!

『お鍋』+ **1,020円**

お鍋のバリエーション



寄せ鍋



有馬太閤鍋

豚肉・味噌味



とり鍋

鶏肉・醤油味

春の昼食プランも実施します!!
詳細はホームページをご覧ください。



有馬 ご近所グルメ

ラコンテ有馬でお出ししているお肉屋さん、
それが竹中肉店さん。
とてもおいしいと評判のお店。

ぶらりと立ち寄っておいしいコロッケをゲット★

あつあつのコロッケを楽しみながら有馬の散策はいかがでしょう? 竹中肉店は金泉銀泉の小道を上がったところにあります。



ご予約
お問い合わせ

ダイハツ健康保険組合

外線 072-752-3008
FAX 072-752-7706

内線 661-4990
担当: 天堀 (あまほり)

ラコンテ有馬に直接ご連絡いただいても予約はできません。

寒さも和らぎ、春を感じながら歩いてみませんか？

第14回『健康ウォーキング大会』 開催のお知らせ！！

滋賀県『近江八幡』
水郷の町並みを歩いてみませんか？

今回も「ウォーキングクイズ」を予定しております。
参加者には粗品を進呈！ お楽しみに♪

ご家族や小グループで近江八幡周辺（本願寺八幡別院・八幡山（ロープウェー）・八幡堀・市立資料館等）をまわり、クイズに答えながら楽しめる企画となっております。

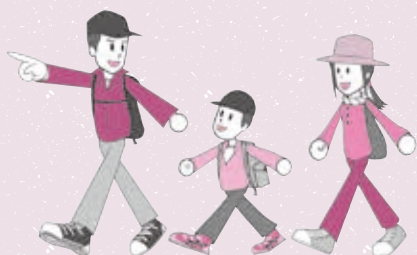
今回は観光スポットがいっぱい♪ 自由におまわりください。

“近江牛コロッケ”の食べ歩きや、バームクーヘンで有名な“CLUB HARIE”に立ち寄ってみてはどうですか？ ☺



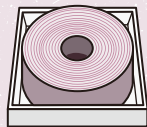
八幡山ロープウェー

開催日：4月18日(土)



歩くのが苦手な方も観光スポットを巡って楽しく歩くことができます。ぜひご参加ください。

参加費無料!!
お昼ごはん付き♪



※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等でお知らせしています。健保ホームページにも掲載しています。

⇒ <http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/>



八幡堀

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13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、『健康づくり』のきっかけとしていただくために、10月25日（土）第13回健康ウォーキング大会を開催しました。

当日は快晴！紅葉には少し早かったですが213名が参加。

泉涌寺～東福寺～伏見稻荷大社へと京都の名所を巡り歩いていただきました。



朝の受付風景 さあ、出発だあ!!



通天橋を渡ると開山堂
日本庭園をみながらひと休み☺



東福寺
通天橋からの眺めはバツ群!



通天橋
映画でみたような…



さあ、鳥居をくぐって
稲荷山を一周だあ！オー!



伏見稲荷大社
参拝!
ご利益がありますように☺

ほとんどの方が最終ゴールまで
(10km余) 歩かれました

2015年1月から法令が一部見直されました

(健康保険法施行令等の一部を改正)

① 70歳未満の高額療養費自己負担

医療にかかる自己負担には限度額があり、その限度額を超えた額は高額療養費として支給されています。高額療養費の自己負担限度額は、低所得者、一般所得者、上位所得者の3つに区分されていましたが、2015年1月からは、区分をさらに細かくして計算されるようになりました。

見直し前 (2014年12月まで)		見直し後 (2015年1月～)	
所得区分	自己負担限度額	所得区分	自己負担限度額
上位所得者 (標準報酬月額 53万円以上)	150,000円+(医療費-500,000円)×1% ※4カ月目からは83,400円	標準報酬月額 83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% ※4カ月目からは140,100円
		標準報酬月額 53～79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% ※4カ月目からは93,000円
一般所得者 (上位所得者・ 低所得者以外)	80,100円+(医療費-267,000円)×1% ※4カ月目からは44,400円	標準報酬月額 28～50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% ※4カ月目からは44,400円
		標準報酬月額 26万円以下	57,600円 ※4カ月目からは44,400円
低所得者 (住民税非課税者)	35,400円 ※4カ月目からは24,600円	低所得者 (住民税非課税者)	35,400円 ※4カ月目からは24,600円

※暦上の1カ月(1日～31日)、同一医療機関での医療費を合算します。

※同一医療機関でも、入院と外来、内科と歯科は別々に計算します。

※健康保険適用外の治療や入院時の食事療養に要する標準負担額、差額ベッド代などは対象外です。

ダイハツ健保加入の方は、上記の法令改正とは関係なく、1カ月の自己負担の上限は3万円です(3万円を超える部分はダイハツ健保が付加給付として支払います)。

② 出産育児一時金・家族出産育児一時金

産科医療補償制度が見直され、掛金が3万円から1万6千円に引き下げられました。なお、掛金の引き下げ分は一時金に上乗せされることになり、掛金を含む一時金の支給総額42万円に変更はありません。

見直し前 42万円 (出産育児一時金39万円+掛金3万円)

見直し後 42万円 (出産育児一時金40.4万円+掛金1.6万円)



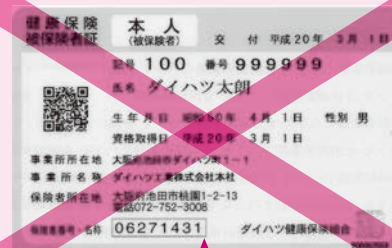
ご家族の **保険証** を確認ください!!

ご家族の方で、**結婚・就職**により
新しい保険証を取得した方はいませんか？



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!!

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：2015年7月～8月

ダイハツ健康保険組合

第32期組合会議員をお知らせします

任期2年（2014年10月20日～2016年10月19日）（敬称略）

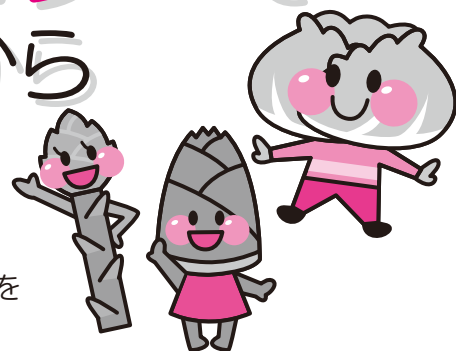
選 定 議 員				互 選 議 員			
氏 名	役職	氏 名	役職	氏 名	役職	氏 名	役職
入 江 誠	理事長	宮 本 隆	議員	森 茂 喜	理事	辻 誠	議員
和 田 季 之	常務理事	坂 本 昇二郎	議員	柿 迫 博	理事	河 合 恵次郎	議員
別 所 則 英	理事	佐 藤 誠 史	議員	上 辻 文 仁	理事	梅 瀬 悠 樹	議員
三 嶋 正 芳	理事	森 下 真 志	議員	東 添 孝	理事	長 岡 直 人	議員
善 野 誠	理事	今 井 祐 一	議員	黒 木 恵 介	理事	泉 慶 一	議員
合 田 修	理事	鳥 居 健	議員	若 林 学	理事	桂 雅 彦	議員
佐 野 裕 展	監事	山 田 晃	議員	伊 吹 博 司	監事	吉 村 蔵 志	議員
田 中 光 治	議員	大 川 秀 樹	議員	下 窄 明	議員	橋 本 啓	議員

お知らせ

「るり溪山荘」売却に伴い、るり溪周辺施設（るり溪温泉・テニスコート・グラウンド）
利用補助は、2015年3月31日をもって終了します。



春野菜のパワーで カラダのなかから 元気になろう!



暖かい春に向けて、体が調子を整え始める季節になりました。

気候の変化やアレルギーなどで体調を崩しやすいこの時期、体の免疫力を高めてくれる旬の食べ物を、食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか？

春野菜の「苦味」と「香り」で 免疫力アップ!

春になると体がだるく感じられたり、たくさん寝ても眠かったり、肌荒れやアレルギーの症状が出やすかったりする方はいませんか？

このような症状は、冬の間に体にたまった老廃物を外に出そうとしているためであり、また、環境の変化にうまく対応できていないサインでもあります。

昔から「春の皿には苦みを盛れ」と言われ、苦いものを食べると体によいとされています。

※冬眠から目覚めた熊はまず最初にふきのとうを食して冬の体をリセットするそうです。

春野菜は、寒さが厳しい時季に、栄養を蓄え続けて、害虫から身を守るために苦味成分(植物性アルカロイドやポリフェノール)をじっくりとためこんでいます。

この“苦み”や“香り”は、冬のカラダを目覚めさせてくれます。

また、新陳代謝を促して活性酸素(体のサビ)をとりのぞき、シミやしわ、動脈硬化やガンを予防して老化を遅らせる働きがあります。

さらに、ビタミンA(カロテン)、ビタミンB群、ビタミンCを含むものが多く、紫外線対策や、風邪予防となる他、アレルギー、花粉症、眼の炎症に関わる粘膜を強くして症状を抑えてくれます。

調理のポイント

なるべく新鮮なうちに調理し、加熱しすぎないことがポイントです。

それぞれに適したアク抜きをし、水によくさらしてから料理してください。

アクが強い野菜はアレルギーに似た症状が出る場合もあるので食べすぎには注意しましょう。

春野菜の効果。ここがスゴイ!

春キャベツ

(ビタミンCやU)

胃腸の調子を整え、風邪予防にも効果的です。

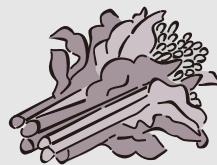
生の葉を1~2枚(100g)食べると、1日のビタミンC必要量の半分を摂取できます。



菜の花

(ビタミンCやカルシウム、鉄分、葉酸)

ビタミンCの含有量は野菜の中でもダントツではうれん草の3倍以上、βカロテンはピーマンの5倍以上。生活習慣病の予防やアンチエイジングにも効果的です。



タケノコ

(食物繊維、カリウム)

便秘を解消し、コレステロールの吸収を妨げ、体外へ排出します。糖尿病の予防にも効果があります。



ふきのとう

(カリウム、鉄、食物繊維)

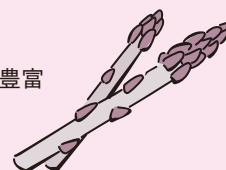
苦味が新陳代謝を促進。



アスパラガス

(ビタミンB1、B2)

穂先にフラボノイドの一種、ルチンが豊富に含まれ疲労回復に役立ちます。



春のほんの短期間しか味わうことができない旬のものは、まさに自然からの贈り物。
春野菜のパワーを体に取り込み、日々すこやかに過ごしましょう。

