

健保だより

2015
夏
No.109

- 2014年度 決算
- 理事長の交代について
- 2015年度 第2回ファミリー歯科健診のご案内
- ファミリー健診(特定健診)のご案内
- がん検診について
- 保養所だより 夏の特別日帰りプラン
- 2015年度 扶養確認調査を実施します
- 2015年10月から
1人ひとりに「マイナンバー」が届きます
- 第14回健康ウォーキング大会が行われました!
- 保健センターだより 夏バテを予防しよう!

〈2014年度決算〉保険料収入増によりわずかに黒字

- ダイハツ健保の2014年度決算は、被保険者数の増加などで前年度に比べ保険料収入が増えました。保険給付費や法定納付金も保険料収入で賄える範囲内で収まったため、経常収支で約3.7億円の黒字となりました。
- 全国の健保組合の2014年度予算集計では、赤字組合は全体の約80%、保険料率を引き上げた組合は全体の約30%、法定納付金の保険料収入に対する割合は約45%となっています。前年度に比べて財政状況は改善されていますが、これは保険料率がほぼ限界まで引き上げられている結果であり、協会けんぽの保険料率(10%)を上回る組合は1,410組合中251組合に達しています。

2014年度 収入支出決算 (経常収支)

収入 92.2億円

● 雑収入等 1.1億円

● 保険料 91.1億円

支出 88.5億円

● 保険給付費 42.0億円

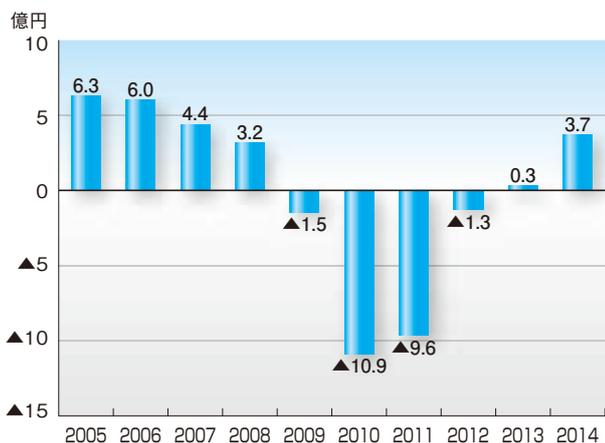
● 法定納付金 43.7億円

● 保健事業費 1.8億円

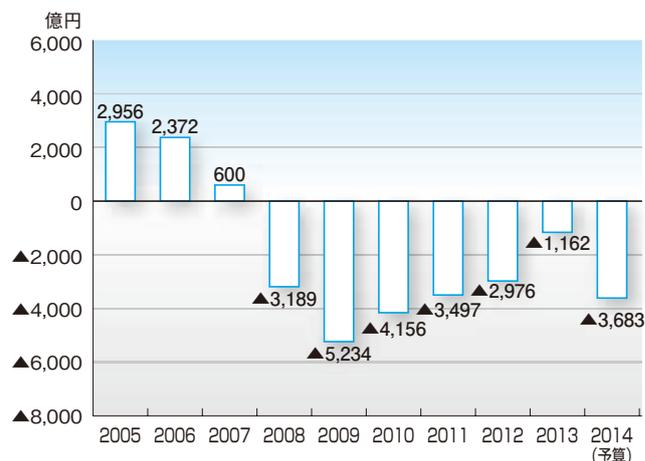
● その他 1.0億円

収支差
3.7億円

ダイハツ健保の経常収支差



全国の健保組合の経常収支差



ご家族のみなさんともにお読みください

6月26日付で、ダイハツ健康保険組合の理事長が、入江誠氏から堀井仁氏へ交代になりました。



入江前理事長

入江前理事長の在任は、2014年6月からの1年間。法定納付金負担が健保財政を圧迫するなかで、組合財政の黒字化等にご尽力いただきました。

堀井新理事長には、健保組合にさらなる負担を強いる医療保険制度改革法が成立直後の就任となりましたが、組合員の健康増進や健全な組合運営のためによりしくお願いします。



堀井新理事長

2015年度 第2回 ファミリー歯科健診の案内



パソコンの場合

下記URLにアクセスして手続きを行ってください。

[URL]

<http://www.nihonshika.net/family/daihatsu/>



携帯電話の場合

下記URLにアクセスまたは右のQRコードを読み取って手続きを行ってください。

[URL]

<http://www.nihonshika.net/family/daihatsu/i/>



※上記で申し込みされない場合は、「歯科健診申込書」をダイハツ健保へ送付ください。

受診費用

小学生以上500円(未就学児童は無料)。受診費用は給与控除(10月)させていただきます。



詳しくは、社内メールまたはチラシ、HPで案内させていただきますのでご覧ください。

実施日と会場

実施日	会場	申し込み締め切り日
8月23日(日)	①吹田市立勤労者会館 2F 大研修室(吹田市)	8月12日(水)
	②豊中商工会議所 4F 大会議室(豊中市)	
8月29日(土)	③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)	④阪急ターミナルビル 17F ふじの間(大阪市) ⑤高槻商工会議所 4F 大ホール(高槻市)	
9月5日(土)	⑥ダイハツ企業年金基金会館 B1F ホール(池田市)	8月26日(水)
	⑦松原商工会議所 3F 会議室(松原市)	
	⑧大阪府立体育会館 B1F 第4会議室(大阪市)	
9月6日(日)	⑨福岡朝日ビル B1F 12号会議室(福岡市)	8月26日(水)
	⑩堺市産業振興センター 2F 小ホール(堺市) ⑪川西市商工会館 4F 多目的ホール(川西市)	
9月12日(土)	⑫ダイハツ企業年金基金会館 B1F ホール(池田市)	9月2日(水)
9月13日(日)	⑬茨木市福祉文化会館 3F 302号(茨木市)	
9月27日(日)	⑭宝塚商工会議所(ソリオ2) 6F 第1-2会議室(宝塚市)	9月16日(水)

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

申し込み
受付中!!

4月から“ご家族の健診”が始まっています。
『健診案内』が
お手元に届いたままになっていませんか？
申込期限が過ぎたと思いませんか？



まだ申し込みは可能です！

今年度は、**胃がん発生リスク**がわかる「ABC検診」(40歳以上)を導入！！
多くの方々にお申し込みいただいております！
バリウムの苦手な方・・・血液検査だけでOK！ **ぜひ、受診してください。**

「ABC検診」って？

検診を申し込みされた方も、イマイチよく解らない…まちがった理解をされている…ということはないですか？

胃がん発生リスクがわかる

ABC検診

異常があれば

胃カメラ

胃X線

胃がん・潰瘍
が見つかる

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

この組み合わせによりリスク分類する(ABC分類)

A群	胃がんの危険性は低いです。
B群	胃がん発症の危険があります。
C群	胃がん発症の危険性が高いです。

検診結果より、精密検査が必要な方は必ず受けましょう！

ダイハツ保健センター

※ すでに11月までは申込予約がいっぱいです。早めにご予約を！！

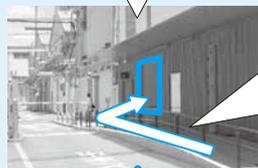
☆新保健センターになって…
《受診者からの感想》

《A子さん》
とってもキレイで
びっくりしました！

《B子さん》
ちょっと駅から遠いですが、
でもリニューアルされて気持ち
よかったです。

《C子さん》
すごくキレイでびっくりしまし
ました。ちょっと待ち時間があ
りましたが他の病院に比べ
るとまだ短いぐらいですね。

保健センター入口
到着!!



まっすぐ進んだ右側です。



南門・保健センターの角を
右へ曲がろう!



工場に沿って
右方向へ歩こう!

歩道がない場所がありますので、
車に気をつけて歩いてくださいね。

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

がん検診について

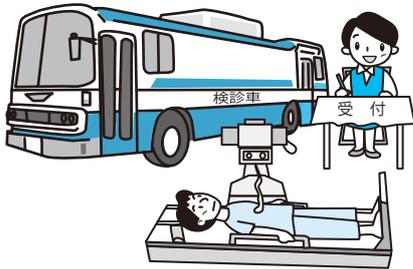
従業員の皆さまへ

実施内容が大きく変わっています！

胃がん

従来

胃X線検査（バリウム）
（検診バスによる集団検診）



変更

節目健診時の**血液検査**で実施



胃がん発生リスクが
わかります

女性のがん

現行

◆ 受診後、補助費を請求(上限2,000円)
(市町村健診または医療機関)

子宮がん検診利用
補助費請求書



検査項目

●子宮がん ・ 子宮頸部細胞診

変更

◆ 定期健診時に申し込み（2年ごと）
(契約医療機関)

女性がん検診
申し込み票



検査項目

- 子宮がん ・ 子宮頸部細胞診
・ ヒトパピローマウイルスDNA
・ 経膈エコー
- 乳がん ・ マンモグラフィー
(40歳以上のみ対象)
・ 乳腺エコー
- 卵巣がん ・ CA125

※ 事業所により実施内容が異なりますのでご確認ください。

ご家族（被扶養者）の皆さまへ

ご家族のがん検診については、今後「ファミリー健診」等に取り入れる予定です。

ラコンテ有馬

夏の

特別日帰りプラン

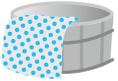
夏休みは家族そろって有馬へ行こう!!



595円

(休憩料520円+入湯税75円)
(7歳未満は無料)

11:00~15:00



温泉はもちろんプールも利用できます!!

おしゃれ浴衣
レンタルはじめました。
レンタル料 520円



7月						18(土)	19(日)
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	1(土)	2(日)
8月	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)

● 昼食は下記メニューの中から
ご予約時にご注文ください。

お昼のメニュー!!

新メニュー
登場★

ご予約時に注文

- ミニ会席 1,540円
- お子様ランチ (ソフトクリーム付) 1,030円
- 海鮮丼 (味噌汁付) 720円
- 天丼 (一品・味噌汁・香の物) 720円
- 焼肉定食 850円

当日注文可

- カツカレー 720円
- ドリア (サラダ付) 720円
- ざるそば (おにぎり付) 510円
- 鶏のからあげ 310円
- アメリカンドッグ (1本) 150円
- ソフトクリーム 220円



(昼食時間:12:00~13:00)
宴会場でのご休憩もできます。
カラオケも利用可 (1曲100円)。
注意) お部屋の利用はできません。



ご予約 お問い合わせ

ご予約は3日前までをお願いします。

ダイハツ健康保険組合

【外線】 072-752-3008

【内線】 661-4990

【FAX】 072-752-7706

担当: 天堀 (あまほり)

8/8~8/16は健保組合が夏期休暇のため (日帰りプランのみ)

ラコンテ有馬へご予約をお願いします。

2015年度 扶養確認調査を実施します!

適正な健保組合運営のため、今年度も下記のとおり扶養確認調査を実施します。

調査対象者の方へは、課税証明書・給与明細・年金振込通知書のご提出をお願いする場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。



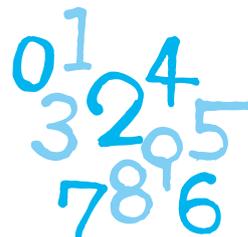
調査予定日 2015年7月下旬～

調査対象者 18歳以上の所得税法上の被扶養者になっていない方（年収103万円以上）で、健康保険の被扶養者に認定されている方。

2015年
10月から

1人ひとりに「マイナンバー」 (社会保障・税番号)が届きます

社会保障、税、災害対策で効率的に情報を管理するために、2016年1月から社会保障・税番号（マイナンバー）制度が始まります。それに先がけて2015年10月から、1人ひとりにマイナンバーを通知するための「通知カード」が市区町村から郵送されますので、届いた「通知カード」は大切に保管しておいてください。



Q1 「通知カード」とはどのようなものですか？

A1 12ケタの個人番号のほか、氏名、住所、生年月日、性別が記載されています。

個人番号	○○○…○○○
生年月日	○年○月○日
性別	○
氏名	○ ○ ○
住所	○○県○○○1-1-1

Q2 子どもにも「通知カード」が届きますか？

A2 住民票に記載されている方※全員に届きますので、赤ちゃんからお年寄りまで、すべての方に届きます。

※住民票コードが住民票に記載されている日本の国籍を有する人、中長期在留者、特別永住者等の外国人

Q3 「通知カード」はどこに届きますか？

A3 住民票に届出のある住所に届きます。現住所と住民票届出住所が異なる場合は、正しく届かない可能性がありますので、事前に住民票の確認をおきましょう。

Q4 「通知カード」はそのまま使えますか？

A4 「通知カード」は個人番号を通知するものです。市区町村に申請すると「氏名、住所、性別、個人番号、顔写真」が掲載された「個人番号カード」が交付されます。2016年1月からの利用開始予定です。



第14回

「健康ウォーキング大会」が行われました!



ダイハツ健保では、『健康づくり』のきっかけとしていただくために、4月18日(土)第14回健康ウォーキング大会を開催しました。

当日は天候もよく、353名の方々(過去最多)が参加。

滋賀県『近江八幡』水郷の町並み、八幡山ロープウエーにも乗り自然を満喫しながら歩いていただきました。



八幡堀の〜んびり、ゆったり情緒がありました。😊



<朝の受付風景>
受付後…
「いってらっしゃい!😊」



登りは「疲れたあ…」
下りのロープウエーからの眺めはバツグン!!

近江商人の町並み、
城下町風情が残っていました😊



ほとんどの方が最終ゴールまで歩かれました(8Km)

『ラコンテ有馬ペア宿泊券』をGetされた皆さんです♪😊

滋ブレ・清田 副夫さん

宿泊券ありがとう。
紅葉のきれいな時期に利用します。



生技管・山浦 信男さん

G・Wにさっそくラコンテ有馬を使用させていただきました。曇も新しくなっており、快適でした。



ゴールにて
抽選♪



京塗装・武田 俊幸さん

当日はコースも楽しみ、
山頂からの眺めも印象に残る景色です。宿泊券も
当たりラッキーでした。



DDK・松下 正和さん

「ウォーキング大会」初めて参加しました。子供達も楽しんでました。ラコンテ有馬行ってきます!



次回は10月頃開催予定!! 運動不足・興味のある方は、ぜひご参加ください



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

プライバシーは厳守

専用
番号

0120-921420

携帯電話
もOK!



(ダイハツ健保組合員に限りです)



夏バテを 防止しよう!



暑い夏、なんとなく体がだるいと感じることはありませんか？
厳しい暑さを乗りきり、夏バテしないポイントをお伝えします。
皆さんも参考にしてみてくださいね。

睡眠

涼しい寝具、快適なパジャマ、照明など眠りやすい工夫があればいいですね。
また、寝る直前までスマホやパソコン画面を見ていませんか？
スマホやパソコンの光は脳への刺激が強く、睡眠の質を下げてしまいます。
寝る1時間前にはスマホやパソコンの使用をやめると眠りの質があがると言われています。



飲物

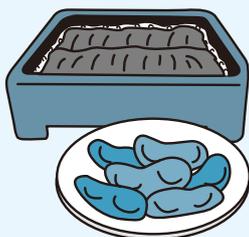
夏はのどごしのよい冷たい飲物をたくさん飲んでしまいがちですが、一気に飲むと胃腸の機能を弱くして食欲不振や消化不良を招くことがあります。
お茶やお水を数回に分けて少しずつとるようにしてください。
また、ビールなどのアルコールは利尿作用があるため、体から多くの水分が出ていきます。
アルコールは飲み過ぎないように気をつけることが大切です。



栄養

①3食きちんと摂る

夏は食欲が落ちてしまいますが、食事には水分や栄養が含まれているので3食摂るのがおすすめです。



②食べるものはバランスよく

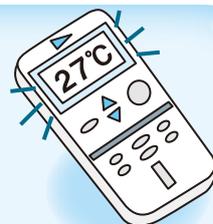
素麺だけ食べるなど単品のみを食べず、栄養に偏りのないように主食（ご飯、パン、うどんなど）、主菜（魚、肉、卵、大豆）、副菜（野菜）をバランスよく食べることが大切です。

③特にビタミンB1（豚肉やうなぎ、大豆など）はエネルギー代謝や疲労回復に効果的です。

また、ビタミンC（野菜や果物）はストレスや暑さに対する抵抗力を高める働きがあるので、おすすめです。

クーラー

涼しい室内と暑い屋外の温度差が大きいと体がついていかず、体温調節機能がうまく働かなくなることがあります。衣服で温度調整をすることも大切です。



運動

私達の体は汗をかくことで体温調整しています。冷房の効いた部屋に長時間いると汗をかかなくなり、体温調整がうまくできなくなります。朝夕の涼しい時間帯に散歩をすると少しの汗をかくので、夏バテを予防することができます。

