

# 健保だより

2017  
夏  
No.115

- 2016年度 決算
- 2017年度 ファミリー健診(特定健診)のご案内
- 2017年度 第2回ファミリー歯科健診のご案内
- 第18回健康ウォーキング大会が行われました!
- 2017年4月から『人間ドック』の補助費上限額が変わっております!
- 保養所だより 今年もラコンテ有馬で夏を満喫!
- 2017年度 扶養確認調査を実施します!
- マイナンバー制度による情報連携が始まります
- 保健センターだより 味覚を磨こう!
- 給付のQ 『こんなときどうする?』  
交通事故でケガをしたら…

## 〈2016年度 決算〉

# 6億円の 経常赤字

- ダイハツ健保の2016年度決算は、保険料収入が前年度に比べ減少し、その一方で保険給付費と法定納付金が増加したため、6億円の経常赤字となりました。
- 全国の健保組合の2017年度の予算早期集計では、赤字組合は全体の約73%、保険料を引き上げた組合は全体の約16%となっています。中小企業対象の協会けんぽの保険料率(10%)以上の組合は316組合(全1,375組合)となっています。

### 2016年度 収入支出決算 (経常収支)

収入 **89.0**億円

保険料 87.9億円

雑収入等 1.1億円

支出 **95.0**億円

保険給付費 44.0億円

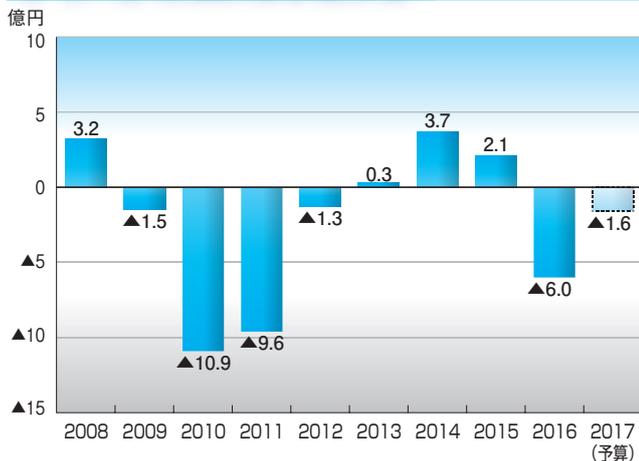
法定納付金 48.1億円

収支差 **▲6.0**億円

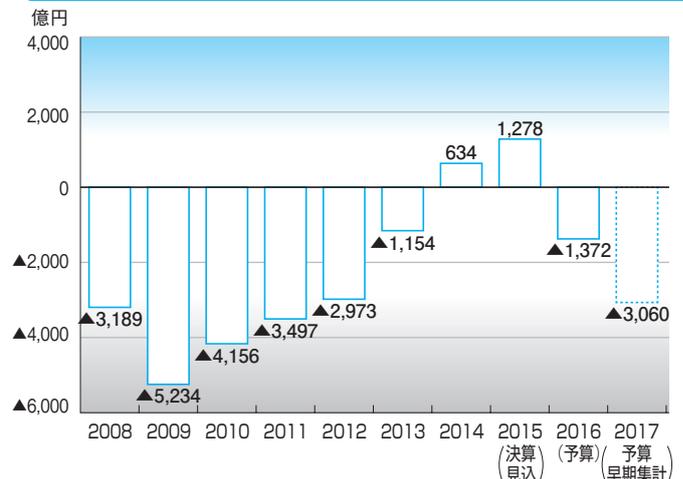
保健事業費 1.9億円

その他 1.0億円

### 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ともにお読みください

ご家族(被扶養者)の皆様へ

2017年度

# ファミリー健診(特定健診)のご案内

**滋賀の奥さま!**

お忘れではないですか? お急ぎください!



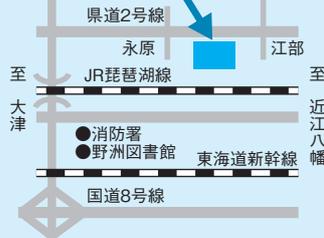
- 今まで日程が合わなかった方…  
下記会場で**通年受診(4月~3月)**が可能になりました!
- 市町村健診で**乳がん・子宮がん検診**を受診されていた方…  
ファミリー健診との**同時受診が可能**になりました!

## 下記会場を新設!

健診日: 毎週木曜日 他

### 滋賀保健研究センター

野洲市永原上町664



健診日: 第3・4金曜日

### 湖南省 水戸まちづくりセンター

湖南省西峰町1番地



健診日は申込時にご確認ください

## 他会場

**締切 近づく!!**

締切日は健診希望日の3週間前

会場	健診日
(近江八幡市) アクティ近江八幡	8/25(金)、9/10(日)
(甲賀市) 水口中央公民館	9/9(土)

申込先 滋賀保健研究センター  
フリーダイヤル **0120-35-9997**

お電話一本で申し込み完了!

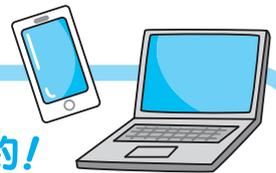
## ダイハツ保健センター

- ◆お電話一本で申し込み完了
  - ◆健診時間は**30分程度**  
(他の健診会場よりも早い!)
- 申込先は下記健康保険組合まで。



## 近畿地区の巡回健診

- ① **スマホ・パソコンで健診予約!**  
(24時間申し込み可能)  
<https://www.kyotokojohokenkai.or.jp/system/h-yoyaku/>
- ② **乳がん・子宮がん検診も同時受診可能!**



お申し込み・詳細については、2017年度の『健康診断案内』をご覧ください(ホームページにも掲載)

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

2017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/>

スマホ  
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/>



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/>

※その他の方は、「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。

## ●実施日と会場

実施日	会場	申し込み締め切り日	
8月20日（日）	① 梅田センタービル 16F E会議室（大阪市）	8月9日（水）	
	② 豊中商工会議所 4F 大会議室（豊中市）		
8月26日（土）	③ 大阪府立体育会館 B1F 第4会議室（大阪市）		
	④ 北大阪商工会議所 4F 中ホール（枚方市）		
8月27日（日）	⑤ 吹田市立勤労者会館 2F 大研修室（吹田市）		
	⑥ 高槻商工会議所 4F 大ホール（高槻市）		
9月2日（土）	⑦ ダイハツ企業年金基金会館 B1Fホール（池田市）		8月23日（水）
	⑧ 堺市産業振興センター 2F 小ホール（堺市）		
9月3日（日）	⑨ 福岡朝日ビル B1F 12号会議室（福岡市）		
	⑩ 川西市商工会館 4F 多目的ホール（川西市）		
9月9日（土）	⑪ ダイハツ企業年金基金会館 B1Fホール（池田市）	8月30日（水）	
9月10日（日）	⑫ 茨木市福祉文化会館 3F 302号（茨木市）		
		⑬ 寝屋川市立市民会館 2F 第1会議室（寝屋川市）	
9月24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13日（水）	
	⑮ TKP札幌カンファレンスセンター 札幌小暮ビル 7F カンファレンスルーム7D（札幌市）		

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。

## 電話による健康相談

24時間年中無休

&

## メンタルヘルスカウンセリング

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ます）



# 第18回

# 「健康ウォーキング大会」が行われました!



皆様の「健康づくり」のきっかけとさせていただくために、4月8日(土)第18回健康ウォーキング大会を開催しました。

今回も申込者が698名(280家族)と過去最多となり抽選しました。

当日は朝から雨にもかかわらず、480名(196家族)が参加、嵐山・嵯峨野をめぐりながら歩いていただきました。

## 朝の受付風景



運動前の水分補給で脱水対策!  
「ポカリスエットゼリー」をもらって、さぁ出発!(^-^-)



あいにくの雨でしたが、桜がきれいでした。



## 大覚寺



御所のような雰囲気境内は見どころの多いお寺でした(^-^)

## 嵐山モンキーパークいわたやま



頂上までの道のり... 疲れたあ... おサルは元気いっぱい!

## 次回10月28日(土)開催予定!

開催場所: (滋賀) 比叡山延暦寺

最高の紅葉シーズンです!



## ゴールまで11km お疲れさまでした(^-^)

運動後は「カロリーメイトゼリー」&「SOYJOY」get! (^-^)  
タンパク質補給をしよう!



◆ 9月中旬に案内を展開します。ぜひご参加ください ◆

【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

## 2017年4月から

# 『人間ドック』の補助費上限額が変わっております!

	従来	2017年4月~
健保補助費上限額	23,100円	15,100円

補助費上限額は、健保連提携料金を基準に決めております。

提携料金が62,500円 → 40,800円に変更になりましたので、補助費上限額が上記のとおり変更になりました。

《計算方法》 (税抜) (補助率) (税抜) (補助率)  
57,871円 × 40% ≒ 23,100円 → 37,778円 × 40% ≒ 15,100円

35歳以上の方で「人間ドック」を受けられる方は『人間ドック利用申請書』を提出してください。

◆ ご自身の「健康管理」にご活用ください ◆



涼しくて避暑に最適!

# 今年もラコンテ有馬で夏を満喫♪



新メニュー追加・季節限定メニュー提供★ 充実の絶品夕食メニュー♪



しゃぶしゃぶ



新登場 すき鍋♪



ご予約はお早めに!!

期間限定 はも鍋☆



有馬太閤鍋



鶏鍋



月替わり”梅会席”

基本の選べる夕食メニュー

(単品3,090円/1人分)

宿泊代そのまま利用可

※鍋メニューは2人前～注文ください

好評のグレードアップメニューも利用できます♪



月替わり”桜会席”

(単品4,110円)

宿泊代プラス1,020円で利用可



はも会席

(単品4,590円)

宿泊代プラス1,500円で利用可



※写真はイメージです  
鍋メニューは2人前です

はもメニュー提供は  
8/31 まで

\*好評でした\*  
お子様イベント\*  
4/29~5/7

夏のイベントも企画中♪  
お楽しみに!

ラコンテ有馬ご宿泊のお子様限定 お楽しみ「わなげ大会」を開催しました♪

館内で楽しめるイベントはご家族にも大好評☆  
白熱するお子様を応援されたり  
思い出の1コマを撮影されたり  
景品をゲットしたお子様の笑顔に目を細められ  
家族ぐるみで楽しんでいただきました♪



ロープウエー特別優待チケットがラコンテ有馬フロントで購入できます★

大人も子供も楽しめる!六甲山で夏のイベント・アクティビティを満喫★

ラコンテ有馬の近隣に六甲有馬ロープウエー有馬温泉駅があり、  
ロープウエー利用も便利です♪六甲の壮大なパノラマを楽しみながら  
約12分で六甲山上駅に到着、山上バスや徒歩利用で様々な施設を楽しめます

山上バス・施設等の詳細は 六甲山ポータルサイトをご覧ください  
[www.rokkosan.com/](http://www.rokkosan.com/)

大人往復  
1,100円  
(通常1,820円)

▲高山植物園・  
ネイチャークラフト

▲カンツリーハウス・  
アクアボール



◀フィールド  
アスレチック



宿泊料金のご案内

お子様の基本の夕食は子ども食になります♪

大人お一人様(13歳以上) 一般室泊  
1泊2食(基本の夕食・朝食バイキング付)

宿泊代 **5,000円~13,200円**

お子様(4~12歳) 一般室泊  
1泊2食(夕食は子ども食・朝食バイキング付)

宿泊代 **2,100円~11,000円**



※利用日・人数・部屋タイプ・夕食内容によって料金が変わります。詳しくはダイハツ健保：佐藤へお問い合わせください

例年好評♪夏の昼食プラン今年も開催予定です!!詳細はホームページをご覧ください★

ご予約  
お問い合わせ

【外線】072-752-3008 【FAX】072-752-7706

【内線】661-4990 担当：佐藤

★★ホームページをご覧いただける方は★★

健保のいろいろな情報が掲載されていますので、ぜひ、ホームページもご覧ください。

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



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。

2017  
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** 2017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。

## マイナンバー制度による情報連携が

### 始まります



2017年1月より、健保組合への一部の提出書類に、マイナンバーを記入していただいています。

マイナンバー制度については、各種社会保険料の支払い状況や行政が持っている個人の情報を確認できる「マイナポータル（情報提供等記録開示システム）」の本格運用開始、「情報提供ネットワークシステム（以下、情報提供NWS）」による情報連携などが予定されています。

情報提供NWSの本格運用による情報連携開始後は、健保組合への住民票や課税関係の提出書類の一部が省略可能となる予定です。なお、本格運用開始までは、従来同様の添付書類の提出をお願いします。

#### マイナンバー制度に関する予定

2017年7月

- マイナポータル
- 情報提供 NMS

試行運用開始（約3カ月間）

秋

本格運用開始



マイナンバー制度に関するお問い合わせは…

→マイナンバー総合  
フリーダイヤル

マイナンバー  
0120-95-0178 無料

※おかけ間違いのないようご注意ください。

平日 9:30～20:00 土日祝 9:30～17:30（年末年始 12/29～1/3 を除く）



# 味覚を磨こう!



味覚が鈍くなってしまうと、味付けが濃くなり、塩分を摂りすぎ、高血圧の一因になります。おいしいと感じるものが少なくなり、食事内容が偏って栄養バランスが崩れることもあります。しかし、味覚は努力次第で磨くことができます。味覚について、子どもと大人の両方の立場で考えてみましょう。

## 子どもの味覚 ~大切な基盤を育む~

### 味覚はこうして形成される

私たちの味覚は、母乳に含まれる甘味が最初です。続いて塩味、旨味と発達します。味覚の基礎が育まれるのは、12歳くらいまで。この時期に多くの食べものの様々な味体験が、味覚を磨きます。そうすることで、酸味や苦味なども受け入れられるようになります。

### すこやかな味覚を育むために

#### Point 1 豊かな味の経験を!

味覚が大きく発達する時期に様々な味を体験しないと、野菜嫌い、魚嫌いなど、偏食の原因になります。

#### Point 2 薄味に慣れておこう!

濃い味付けが続くと、甘味や塩味を感知する能力が鈍ってきます。

#### Point 3 旨味をしっかり摂ろう!

12歳くらいまでにだしなど旨味のあるものを摂る習慣をつけておくと、味覚の感受性が発達するといわれています。

子どもが食べないからといって、好きな料理ばかりでは、味覚が育ちません。子どもが嫌いなものでも、大人がおいしそうに食べる姿を見せることも食育の一つです。

## 大人の味覚 ~鈍くなる原因~

### 原因① 加齢

- 舌の上にある味を感じる細胞の数が年齢とともに減少する。
- 特に塩味の衰えを実感する人が増える。



### 原因② 亜鉛不足

亜鉛が不足すると、味覚が鈍くなる。

- ダイエットや偏食などの影響が大きい。
- インスタント食品の摂り過ぎでもおこる。

### 原因③ その他

- 喫煙。
- 味の濃いものの過剰摂取（外食が多い、お惣菜をよく利用するなど）。
- ストレス。
- 嗅覚障害や糖尿病など他の病気の影響。

## 子どもも大人も 味覚を磨こう!

よく噛むことで唾液の分泌がアップ。

唾液がしっかり食べものに絡むと、食べものの本来の味を感じ取ることができます。

よく噛むことは、食べ過ぎや肥満の予防だけでなく、味覚を磨くというよい面もあるのです。

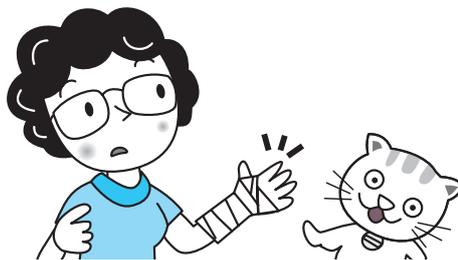
日頃から、噛みごたえのある野菜、海藻、キノコ類を食事に取り入れ、よく噛み、味覚を磨きましょう。



お問い合わせ先 保健センター からだの健康推進チーム 宮守 真琴 [外線] 072-754-4435 [内線] 661-81926

# 『こんなときどうする?』 交通事故でケガをしたら…

**Q** 交通事故でケガをしました。  
健康保険証を提示して  
受診しても大丈夫?



**A** 受診できます。  
ただし、すみやかに  
ダイハツ健保へ連絡を!!



第三者行為（交通事故や傷害事件）等により病気やケガをした場合の医療費は、原則として加害者が支払うべきものです。健康保険を使う場合は、ダイハツ健康保険組合が一時的に立て替え払いし、後日、加害者（または自動車保険会社等）に健康保険組合が負担した分を請求することになります。そのため、健康保険を使って治療を受けた場合は、すみやかにダイハツ健康保険組合に連絡してください。

## 業務上や通勤途中のケガに健康保険は使えません!!



作業中・出張中・出勤や帰宅途中のケガの場合は、健康保険ではなく労災保険が適用されます。

## 交通事故にあったら…

- ① ケガの状態を確認する。
- ② どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう。そして、自動車安全運転センター事務所で「交通事故証明書」の交付を受けます。  
ケガをし、医療機関で検査または治療をする場合は、必ず「人身事故」扱いにしてください。
- ③ 保険会社に連絡する。



健康保険を使うなら… → [ダイハツ健康保険組合へ連絡](#)

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/>