

# 健保だより

2018  
**秋**  
No.119



## 個人情報サイト健保ポータルを開設しました

ダイハツ健保のホームページ・トップ画面からアクセスしてください

ダイハツ健康保険組合ホームページ <http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/>

1

**いつでもどこでも医療費・給付金・健診結果が確認できます**  
パソコンやスマートフォンで簡単に医療費や健診のデータが確認できます。

2

**ジェネリック医薬品のお知らせも確認できます**  
医療費確認の機能として、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額可能額をお知らせします。

3

**ウォーキングで健康づくりができます**  
コースを選んで目標歩数を設定することで健康づくりを楽しみながら継続できます。  
今後、ウォーキングキャンペーンを実施する予定です。



● 被保険者と被扶養者の方が利用できます

● 初期登録には保険証が必要ですのでご用意ください

● サイトの利用料はもちろん無料です

<トップ画面>

ご家族のみなさんとともにお読みください



加入者の皆さまへ個別に情報提供いたします。被保険者・被扶養者お一人おひとりがそれぞれ登録してください。

## 登録の流れ

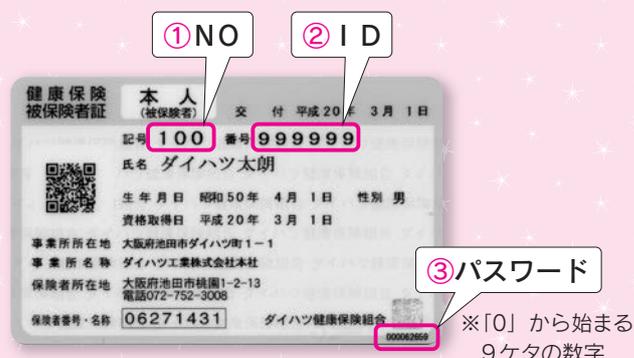
1

ダイハツ健保のホームページのトップ画面の「健保ポータル」ボタンからアクセスして「健保ポータルサイト」の組合員利用者認証の画面を表示して、初期設定のログイン情報を入力します。

2

初期設定は下記のとおりです。

- ① NO 保険証記号
- ② ID 保険証番号
- ③ パスワード 保険証発行通番



3

初回ログイン設定  
新しいパスワードとメールアドレスを入力してください。

4

これで登録完了です  
登録完了後はパスワードを変更することができます。  
パソコン、スマートフォンとも同じログイン情報でご利用できます。

※WEB閲覧推奨環境 パソコン Internet Explorer 9以降（推奨はInternet Explorer11） Google Chrome 最新版  
スマートフォン Safari 最新版/Android 4.4以上の標準搭載のブラウザ



# 健保ポータル おもなサービスメニュー

※画像はサンプルです。実際の画面と異なる場合があります。

## < 医療費の確認 (期間指定) >

種別	生年月日	診療年月	日数	診療区分	医療機関	医療費の内訳	健康保険が支払った額	医療費の内訳	給付区分
妻	H02/12/31	H30/04	2日	医療	医療研究センター	18,730	13,111		19
子	H11/01/01	H30/04	1日	療外	医療法人会	7,080	4,956	0	
妻	H02/12/31	H30/04	7日	医療	医療研究センター	855,970	599,179		
		H30/04		療外	夜間診療	9,900	3,000		
合計						891,680	620,246	0	

## < 健診結果 >

検査項目	今年度	前年度	3年前前	4年前前
健診実施年月日	この年度はデータがありません	この年度はデータがありません	H28.05.22	H26.05.25
健診実施機関名称		ダイハツ工業株式会社	ダイハツ工業株式会社	ダイハツ工業株式会社
身長(cm)		163.8	165	165
体重(kg)		64.8	68.8	68.8
BMI		24.2	25.3	25.3
内臓脂肪面積(cm <sup>2</sup> )				
腹囲(cm)		82	82	
肥満度				
喫煙歴			特記すべきことあり	特記すべきことあり
既往歴			特記すべきことなし	特記すべきことなし
自覚症状			特記すべきことなし	特記すべきことなし
血圧症状			特記すべきことなし	特記すべきことなし
収縮期血圧(mmHg)		108	118	
拡張期血圧(mmHg)		79	82	
採血時間直後				
総コレステロール(mg/dl)			48	95
中性脂肪(mg/dl)				
HDLコレステロール(mg/dl)			57	44

## < ジェネリック医薬品のお知らせ >

種別	診療年月	処方区分	処方内容	処方内容	処方内容	処方内容	処方内容	処方内容	処方内容		
妻	H30.03	調剤	〇〇〇調剤薬用								
			レキソラン錠5	5mg	11.00	3	30	360	セニラン錠5mg	6.60	180
										前年度総額	180
											180

## < ウォーキングカレンダー・マップ >

日	月	火	水	木	金	土	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	29	
30							

# 2018年8月から70歳以上の高額療養費・ 高額介護合算療養費の自己負担限度額が引き上げに

標準報酬月額28万円以上の現役並み所得区分を3段階に細分化し、自己負担限度額が下表のように引き上げられました。また「現役並み」の区分では、高額療養費の外来（個人ごと）の限度額が廃止されました。標準報酬月額26万円以下の「一般」の区分については外来の自己負担限度額が引き上げられました（年間上限は変わりません）。

区分		高額療養費		高額介護合算療養費
		70歳以上の自己負担限度額 <sup>※1</sup> （世帯ごと）／月額 外来（個人ごと）／月額		70歳以上の自己負担限度額 <sup>※1</sup> ／年額（8月1日～翌年7月31日）
現役並み	Ⅲ 標準報酬月額 83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% <140,100円>		212万円
	Ⅱ 標準報酬月額 53万～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% <93,000円>		141万円
	Ⅰ 標準報酬月額 28万～50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% <44,400円>		67万円
一般	標準報酬月額 26万円以下	18,000円 (年間上限 144,000円)	57,600円 <44,400円>	56万円
	住民税非課税		24,600円	31万円
	住民税非課税 (所得が一定以下)	8,000円	15,000円	19万円 <sup>※2</sup>

〈 〉は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。



「現役並み」の区分Ⅰ、Ⅱの人は、窓口支払い時に「限度額適用認定証」を提示すると、区分に応じた自己負担限度額までの支払いですみます。

- ※1 対象世帯に70～74歳と70歳未満が混在する場合、まず70～74歳の自己負担額に70歳以上の限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担額を合わせた額に70歳未満の限度額を適用。
- ※2 介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合、医療保険分は19万円、介護保険分は31万円の限度額を適用。

上記変更にかかわらず、ダイハツ健保独自の付加給付制度により、自己負担限度額のうち、付加給付控除額30,000円（1カ月1医療機関、1人当たり）を超えた分（ただし100円未満切り捨て）が一部負担還元金（付加給付）として給与口座に支給されます。

ただし、これらの給付を受けるには、いったん医療機関の窓口で支払いを行う必要があります。その後、医療機関等から提出される診療報酬明細書の審査を経て算定されますので、付加給付の支給までには診療月からおよそ3カ月以上かかります。

**わからないことがあったら、ダイハツ健保の資格・給付係に聞いてみよう!**

お問い合わせ先

【内線】661-4990 【外線】072-752-3008 【担当】資格・給付係

詳細や申請書などはホームページに掲載しています。 <http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/>



# 「日本型食生活」のススメ

～仕事パフォーマンスアップの3つの秘訣～

「ついつい食事がかたよる」、「ちゃんと食べる時間がない」など働き世代にとって食事への意識は後回しになってしまいがちです。仕事のパフォーマンスアップのための3つの秘訣をご紹介します。



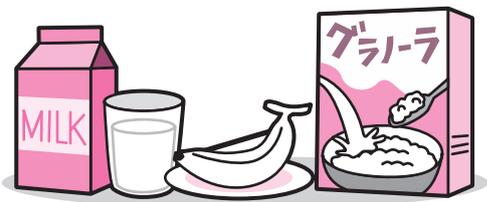
## その1 「日本型食生活」で自己管理!

①主食 ②主菜 ③副菜 ④乳製品 ⑤果物をそろえるように意識すると、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。主食(ごはん)をベースに、多様な食材を組み合わせた食事を心がけましょう。



## その2 朝食で最高のスタートを!

朝食を抜くと、脳や身体を動かすエネルギーを取り入れていないために、からだが重く、元気が出ません。まずは、何か手軽なものから口にするようにしてみましょう。



## その3 忙しくてもラクラクごはんでも乗り切る!

忙しくて準備が大変なときは、ラクラクごはんにも頼りましょう。丼や麺などの単品メニューにはサラダをプラスしたり、お惣菜や冷凍・レトルト食品も活用したりしてみましょ。これからの時は、鍋料理にするとかんたん、おいしい、片付けがラクの3拍子がそろっておすすめです。



難しく考えずに、  
できることからコツコツと♪  
おいしく食べて、いきいきと働ける  
からだづくりをめざしましょう!

お問い合わせ先  
安全・健康推進室 保健センター 松宮(管理栄養士)  
【外線】072-751-2600 【内線】661-81966

ファミリー健診  
申し込み受付中！

〈対象者〉30歳以上の被扶養者、任意継続被保険者  
(4月1日～翌年3月31日の満年齢)

# 年1回は 健診を受けましょう！

健康保険組合は、加入者の皆さまの「健康診断」を行うことが法律で定められております。

被扶養者の方は、年1回必ず健診を受けていただきますようお願いします。

先般「ファミリー健診受診確認書」でご記入いただきました時期に受診されているかどうかを外部委託機関（㈱エム・エイチ・アイ）より電話にて確認させていただく場合があります。

外部委託機関より電話がありましたら、受診状況確認調査にご協力くださいますよう、お願いします。



## 特定保健指導を実施します

ファミリー健診を受診された40歳以上の方で、生活習慣病のリスクの高い人に対して特定保健指導を実施します。対象となった方は、必ず受けていただくことになります。

メタボリックシンドロームの状態が長く続くと、生活習慣病を引き起こすリスクが高くなることがわかっており、特定保健指導はその該当者および予備群を減少させるために実施するものです。

健康診断の結果と質問結果（喫煙歴の有無など）から、生活習慣病発症のリスクを判定し、保健指導対象者を3段階（情報提供・動機づけ支援・積極的支援）にグループ分けします。保健指導を必要とする「動機づけ支援」「積極的支援」に分類された方には、医師や保健師、管理栄養士が面接・指導を行い、各個人に合った生活習慣改善プログラムを提供します。

### 情報提供レベル (健診結果と同時実施)

健康な生活習慣の重要性に対する理解と関心を深め、生活習慣の見直すきっかけとなるよう、基本的な情報を提供します。

### 動機づけ支援レベル (原則1回の支援)

メタボリックシンドロームのリスクが出始めた方を対象とした保健指導です。対象となった方には、医師、保健師または管理栄養士による保健指導が1回行われます。保健指導により、自分の生活習慣の改善点に気づき、無理のない行動目標を立てるサポートを受けることができます。

### 積極的支援レベル (3カ月以上継続的支援)

メタボリックシンドロームのリスクが重複している方を対象とした保健指導です。対象となった方には、医師、保健師または管理栄養士による保健指導が3～6カ月間、積極的に行われます。生活習慣を改善するために、無理のない行動目標を立て、継続して実行していくためのサポートを受けることができます。



# 特定保健指導対象者は…

腹囲 **男性** 85cm 以上 **女性** 90cm 以上である

NO

YES

BMIが25以上である  
BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)<sup>2</sup>

あてはまるものにチェック

NO

YES

右の該当項目のうち  
いくつあてはまるかチェック

- 0個
- 1個
- 2個
- 3個

- 血圧** 収縮期血圧：130mmHg 以上  
または  
拡張期血圧：85mmHg 以上
- 血糖** 空腹時血糖（やむを得ない場合は随時  
血糖）：100mg / dL 以上  
またはヘモグロビン A1c：5.6%以上
- 脂質** 中性脂肪：150mg / dL 以上  
または  
HDLコレステロール：40mg / dL 未満

- 0個
- 1個
- 2個以上

喫煙習慣

喫煙習慣

なし

あり

なし

あり

情報提供  
のみ

動機づけ  
支援

積極的支援

情報提供  
のみ

動機づけ  
支援

積極的支援

**特定保健指導**

**特定保健指導**

\* 血圧を下げる薬、脂質異常症を改善する薬、血糖値を下げる薬を服薬中の方は特定保健指導の対象にはなりません。  
\* 65 ~ 74歳の方は積極的支援の対象となった場合でも動機づけ支援を行います。

皆さまのお声にお応えして

★BS放送・wi-fiを導入しました★

ご利用者からの多くの要望にお応えして、BS放送視聴・wi-fi利用が可能になりました！  
これからも快適にご利用いただける保養所づくりに努めてまいります。



- BS放送視聴可 … 各客室・1階ロビー・B1階ラウンジ
- wi-fi利用可 …… 各客室・1階ロビー・B1階ラウンジ・B2階会議室・リラックスルーム

支配人・料理長ご紹介★

しおいり  
塩入支配人



プロフィール

1960年 鹿児島県生まれ  
1984年 関西大学卒業後 箕面観光ホテル  
京都ブライトンホテルで30年間のホテルマン生活  
2014年 ダイハツビジネスサポートセンター入社  
久留米寮・滋賀営業所・販売研修センター勤務等を経て  
2018年 7月からラコンテ有馬にて勤務  
  
家族 妻と2人  
自宅 京都市内（現在は単身赴任中）  
趣味 読書  
（夏目漱石や司馬遼太郎の歴史ものが好きです）

たけむら  
武村料理長



プロフィール

1964年 大阪府生まれ  
1980年 調理師学校卒業後 和食の世界に！  
大阪、神戸、京都、九州、関東の  
ホテル、旅館、割烹で勤務  
2018年 2月からラコンテ有馬にて勤務  
  
趣味 ゴルフ

よろしくお願ひします☆

例年大好評！秋の昼食プラン開催中です★★詳細はホームページをご覧ください★★

冬のラコンテ有馬大好評特別メニュー

大人気★冬季限定メニュー★  
季節の素材を活かした絶品献立をどうぞ！！

提供期間 12/1～2/28まで

（写真はイメージです）



※蟹鍋（追加料金なし）  
（先付・ご飯・香の物・デザート付）



※ぼたん鍋（プラス820円）  
（先付・ご飯・香の物・デザート付）



※蟹づくし会席  
（プラス1,020円）



※ふぐ鍋（プラス1,020円）  
（先付・ご飯・香の物・デザート付）

ご夕食時のみ提供 鍋料理は2人前より承ります

ご予約  
お問い合わせ

【外線】072-752-3008 【FAX】072-752-7706  
【内線】661-4990 担当：佐藤由紀子



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。