



健保だより

2019
秋
No.122

NEWS

2019.10/1より★



★☆☆☆☆ 新しくなった ★☆☆☆☆ ラコンテ有馬を楽しもう!!

改修工事中は皆様大変ご迷惑をおかけし申し訳ございませんでした。
お蔭様で無事終了し新しくなったラコンテ有馬をぜひご利用ください。



- ◎利用料金の
変更!!
- ◎チェックインが
14:00に!!
- ◎部屋の鍵が
カードキーに!!

- ◎キャッシュレス
決済が可能に!!
- ◎遊べる施設に
大変身!!

詳細は特別ページ(3~6頁)でご確認ください。

NEW
①

利用料金が10月からの消費税率変更に伴い新しくなりました。
より気軽に快適にラコンテ有馬を楽しんでいただけるお得な料金設定もあり!!

基本料金	(被保険者・被扶養者)	4名以上利用時お一人様	¥5,000 →	¥5,100
	(一般利用者)	4名以上利用時お一人様	¥10,600 →	¥10,800
優待日	(一般利用者)	4名以上利用時お一人様	¥8,600 →	¥8,800

季節料金の適用 年末年始(12/31、1/1~3)・GW(5/3~5)・お盆(8/13~15)

基本料金	(被保険者・被扶養者)	4名以上利用時お一人様	¥5,100 →	¥5,600
	(一般利用者)	4名以上利用時お一人様	¥10,800 →	¥11,900

★とってもお得なスペシャルデー★

1月・6月・10月の火曜日(優待日のみ)
優待料金から**¥1,000引き!!** 子供は**¥500引き**

基本料金(被保険者・被扶養者)	4名以上利用	¥4,100
優待日(一般利用者)	4名以上利用	¥7,800

利用料金の詳細はホームページ等でご確認ください。<http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/>
ホームページ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。

ご家族のみなさんとともにお読みください

柔道整復師(整骨院・接骨院)の施術内容審査強化について

柔道整復師(整骨院・接骨院)で施術を受けた場合、健康保険が適用となるのは、「骨折・脱臼・捻挫・打撲・肉ばなれ」のケガだけとなっていますが、施術慢性化、請求内容不備など、保険適用とならない請求が発生しているのが現状です。

ダイハツ健康保険組合では、柔道整復師(整骨院・接骨院)の施術に関する給付金請求について、内容審査を行うなど審査業務を強化しますので、趣旨をご理解いただき、ご協力よろしくお願いします。

1 整骨院・接骨院で受けた施術内容の照会にご協力をお願いします

柔道整復師(整骨院・接骨院)からの請求の中には、健康保険の対象とならない施術や架空請求、水増し請求といった不適切な請求も一部見受けられます。

健保組合では、医療費の適正化のために柔道整復師(整骨院・接骨院)の施術を受けた方に、その施術内容等を照会させていただき業務を外部点検機関(ガリバー・インターナショナル(株)保険

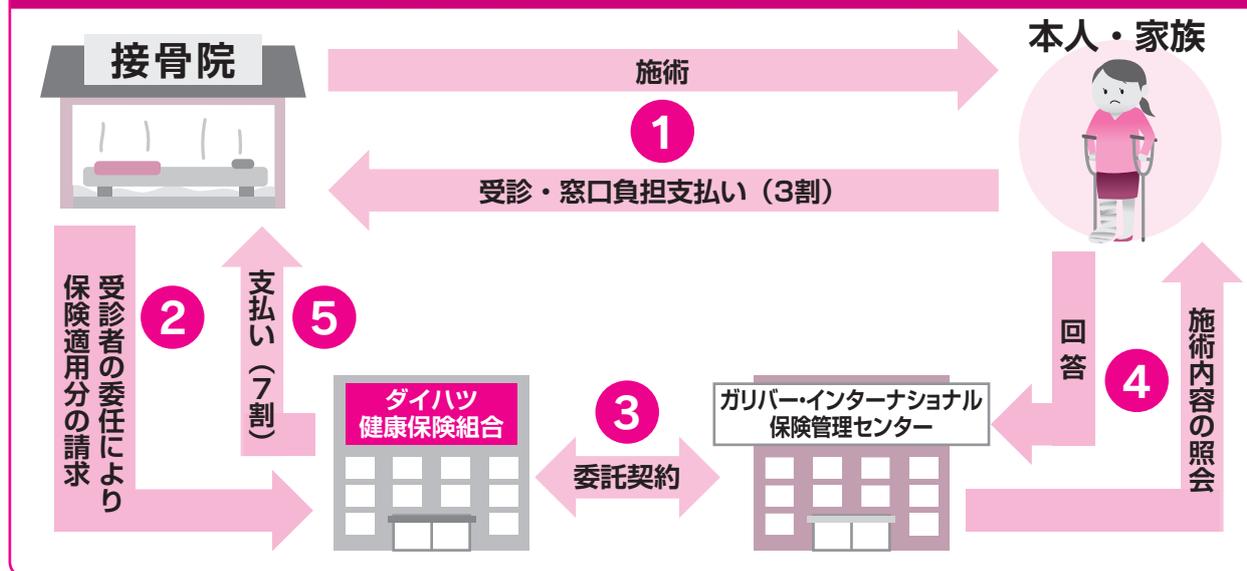
管理センター)に委託して実施しています。

照会文書が届きましたら速やかにご回答のうえ、返信封筒にてお送りくださいますようご協力をお願いします。

照会文書は、ご自身で記入できるように必ず領収証を受け取り、施術内容を記録しておきましょう。領収証の無料発行は義務化されています。

※照会文書に対して虚偽の回答をしたり、照会に応じない場合は、保険給付を行わない、または当該費用を被保険者に求める等の対応を行う場合があります。

整骨院・接骨院で保険証を使ったときの流れ



2 年間10カ月以上にわたって施術を受けておられる方へ

受診状況を記載した通知を送付しますので、お手元に届きましたら、ご自身の受診が正しいものかどうかを今一度ご確認ください。

3 初めて施術を受けられた方へ

施術には、健康保険が使える場合と、健康保険が使えない場合があります。

正しいかかり方を理解していただくため、リーフレットを送付しますので、適正な受診にご協力をお願いします。



チェックインが**14:00**になりました。
早めにチェックインして、新しくなったラコンテ有馬をゆっくりとお楽しみください。



お部屋の鍵が**カードキー**に変わりました!!
なかなか鍵が開かない…ということもなく
スムーズに開錠していただけます!!



お支払いにとっても便利な**キャッシュレス決済**が使えるようになりました。
従来の現金以外に、下記のクレジットカード・電子マネー・QR決済も
ご利用いただけます。



浴衣も**新しい柄**を追加しました。
チェックイン時にお好きな柄をお選びください。
お子様には新たに甚平もご用意しています。





楽しめる新企画がいっぱい

新設 多目的室(1F)



トイ・ドローン HS-120D

屋内操縦体験無料 (5日前要予約)

多目的室で14:00 ~ 17:00

1グループ1機のみ30分

トイ・ドローンの操縦ができます。
基本的な操縦方法はフロントスタッフが教えますのでご安心ください。
(安全対策のため保護メガネを着用していただきます。)

ボードゲーム

当日フロントにてご希望のボードゲームをお選びください。
ボードゲームカフェの人気上位の中から厳選したものを
ご用意しました。
お子様も楽しめる簡単なゲームもご用意しています。(無料)



リラックスルーム

天井がブルーに変わり、落ち着いたお部屋になりました。
温泉にゆったり入られた後にリラックスルームを
ご利用ください。

カラオケルーム

大人気のカラオケルームもリニューアル♪(要予約)
宿泊予約の際に必ずご予約ください。
(100円/曲)



No.1



No.2



卓球

皆様のご要望にお応えし、卓球台を導入しました。
新設の多目的室にてお楽しみいただけます。
17:00～24:00まで。
当日チェックイン時にご予約ください。
1回のご予約で45分無料となっています。



ちいさな図書館

B1Fラウンジに1,000冊の漫画をご用意しました。
最新の漫画から懐かしい漫画までいろいろ取り揃えています。
ソファでゆっくりお好きな漫画をお読みください。

※お部屋への持ち出しは
ご遠慮ください。



室内プール

室内プールも14:00から19:30まで利用可。
14:00のチェックインでたっぷりご利用いただけます。
さらに、ジャグジーもお楽しみいただけます。
(無料)



楽器演奏(場所貸し)

カラオケルームを楽器演奏にご利用いただけます。14:00から17:00まで。
要予約(無料) 楽器の練習、演奏会にご利用ください。(楽器はご持参ください。)



大宴会場



小宴会場

宴会場も
テーブル席へ
リニューアル!!



一般室にベッドのお部屋ができました。
ベッドご希望の方にはとってもうれしい
お部屋です。
208号室のみとなっておりますので、
ご予約の際に必ずご指定ください。
先着順となります。



冬限定のお食事も お楽しみに♪♪



かに鍋



ぼたん鍋

ホームページのポータルサイトからの 抽選申し込み

加入者の方だけが4カ月前からの抽選申し込みが可能です。
繁忙期のご予約も早めにスケジュールが組めるととても便利です。ぜひご活用ください。
(ポータルサイトの登録はホームページをご覧ください。)



「日帰りプラン」廃止のお知らせ。。。。

皆様に大好評いただいております春・夏・秋の「日帰りプラン」は
チェックイン14:00の変更に伴い廃止させていただくことになりました。
長い間ご利用いただきありがとうございました。



2019年度 扶養確認調査

調査対象者(18歳～74歳) 7,773人

ご協力ありがとうございました

扶養確認調査の追加書類を
求められている方は、速やか
にご提出ください。

ファミリー健診を必ず受診してください!



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います。

30歳以上の被扶養者および任意継続被保険者の方は、必ず年1回、ファミリー健診を受けてください。

健診の詳細は、3月にご自宅に送付した健診ガイドブック「2019年度ファミリー健診のご案内」
または当組合ホームページでご確認ください。

<https://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/contents/03hoken/family/index.html>

「2019年度扶養確認調査」のファミリー健診受診確認欄にご記入いただきました時期に
健診の受診が確認できない方について、健診業務委託機関(株)ベネフィット・ワンより
電話にて確認させていただく場合があります。

電話がありましたら、ご協力くださいますようお願いいたします。



健診コースおよび予約方法

実施地区	全 国		
健診コース	[A] 集合契約健診(※) (40歳以上)	[B] 生活習慣病健診	[C] 人間ドック健診
自己負担金	無料	無料	自己負担金＝健診費用－健保補助費 健保補助費は健診費用の60% (上限24,300円)
予約先	各医療機関	(株)ベネフィット・ワン	
予約方法	各自が医療機関へ予約 受診にはダイハツ健保が 発行する「受診券」が必要 です。	<p>WEB https://kenshin.happyth.com/daihatsu/</p> <p>TEL 0800-9199-029 (フリーコール) 平日：10～21時 土日祝：10～18時</p> <p>FAX 申込書にご記入のうえ、FAX・郵送ください。 郵送 *FAX番号および郵送先は申込書に記載しています。</p>	

※ご近所の病院・医院で受診券を使って受診する健診です。

- ◆(B)(C)の健診に乳がん検診(超音波、マンモグラフィ)および子宮がん検診をオプション(有料)として追加できます。自己負担金を受診当日にお支払ください。自己負担金はオプション費用(乳がん・子宮がん)から健保補助費を各2,000円除いた額です。
- ◆(B)(C)の健診のオプション以外で乳がん・子宮がん検診を受診された場合は(市町村の実施するがん検診等)、補助費請求ができます。

【パート先等健診結果提出のお願い】

上記の健診コースで受診せず、パート・アルバイト先等で受けた健診結果をご提出いただいた場合、2019年度ファミリー健診を受診したことに代えさせていただきます。提出いただく健診結果の必要条件は次のとおりです。

- 2019年度(2019年4月1日～2020年3月31日実施)の健診結果であること。
- 必要項目：身長、体重、腹囲、血圧、血液検査(中性脂肪(TG)・HDLコレステロール・LDLコレステロール・GOT(AST)・GPT(ALT)・γ-GTP・空腹時血糖またはHbA1c)、尿糖、尿たん白、健診機関名、健診機関医師名、健診受診日

保険証の記号・番号を明記のうえ、健診結果票のコピーをダイハツ健康保険組合へご提出くださいますようお願いいたします。



月曜日の朝 疲れていませんか？



休日はゆっくり過ごせたとはいえ、月曜日の朝から疲れていることはありませんか？
それは土日で体に備わっている体内時計を乱していたかもしれませんよ。体は、体内リズムの乱れを1週間単位で取り戻そうとします。本来、ほかに使えるはずのエネルギーや時間を無駄に使ってしまう結果に…。

体内時計を乱すものチェック

こんな生活はご注意ください

- 休日の朝寝坊
- 寝だめ
- 深酒
- 眠る直前まで
スマホ・パソコンを使用



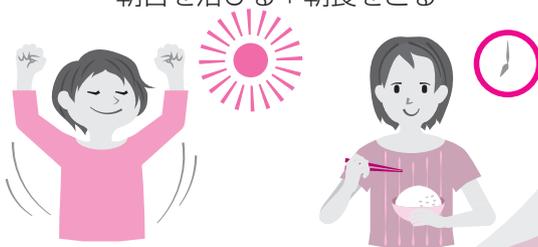
体内時計を動かす 「時計遺伝子」

時計遺伝子はタンパク質の一種で、親時計が存在する脳と、子時計が存在する身体のすべての器官が調和をとり「朝目覚めて、昼間活動し、夜になると眠くなる」という人間の1日のサイクルを動かしています。



体内時計のリズムを リセットする鍵

朝日を浴びる+朝食をとる



月曜から元気に働けるための生活のすすめ



① 寝る時間を整える

睡眠時間は短くても、長くても「時間遺伝子」を狂わせます。まずは12時までに布団に入ることをこころがけましょう。



② 起きる時間を整える

平日と休日の起床時間の差は2時間以内までにしましょう。



生活習慣を見直し、いきいきと働ける体づくりを目指しましょう。

お問い合わせ先

安全・健康推進室 保健センター 山口(看護師)
【外線】072-751-2600 【内線】661-81927