

健保だより

2019
春

No.120

2019年度 重点施策

① ファミリー健診

無料に

- 自己負担金を無料に 1,000円 → **無料**

(注) 人間ドックは受診費用の6割(上限 24,300円)を補助

- 予約窓口を一本化 (集合契約健診※は除く)

※近所の病院・医院で受診券を使って受診する健診

- 健診会場の増設 (除く: 保健センター)

- コールセンターの設置

詳しくは6頁をご覧ください。

② ファミリー歯科健診

無料に

- 自己負担金を無料に 500円 → **無料**

- 実施が年2回に (夏・冬)

③ 「禁煙チャレンジ」

新制度

- 禁煙達成者に補助金(10,000円)を支給

詳しくは、4頁をご覧ください。

ご家族のみなさんとともにお読みください

2019年度予算

法定納付金の激増により、赤字予算



2019年度の保険料収入は、前年度に比べて3.6億円増の92.9億円を見込んでいます。一方、医療費などの保険給付費は、前年度に比べて3.6億円減の46.4億円を見込んでいますが、高齢者医療制度への法定納付金は、前年度に比べて16.4億円増の46.4億円を見込んでいます。保険給付費と法定納付金の合計額の保険料収入に占める割合は、ほぼ100%となっています。保健事業費は、前年度に比べて0.4億円増の3.1億円を見込んでいます。これはファミリー健診の充実や保健指導の強化に加え、禁煙補助の新規事業などによるものです。その結果、単年度で収支を示す経常収支では約3.5億円の赤字を見込んでいます。

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「平成29年度健保組合決算見込」では、納付金負担の大幅な増加により、経常収支差引額は黒字ではあるものの前年度に比べ黒字額が4割減少しています。保険料収入は保険料率の引き上げなどにより8兆843億円（前年度比3.02%増）に上り、収入のうち4割以上

が支援に回っている計算となります。支出は、保険給付費が4兆72億円（2.1%増）、高齢者医療向けの納付金は3兆5,265億円（7.45%増）で、全1,394組合のうち、赤字は全体の約4割に当たる580組合（前年度比39組合増）に達し、納付金負担に耐えかねて、解散を決めた組合もあります。

こうした厳しい財政状況の中にあっても、健康保険組合の重要な使命は、保険者機能を最大限に発揮し、みなさまとご家族の健康づくりを着実に推進していくことにあります。引き続き、データヘルス計画に取り組み、特定健診・特定保健指導等の疾病予防を中心とした保健事業を積極的に展開し、みなさまの健康保持・増進と健康寿命の延伸を図ってまいります。

みなさまにおかれましても、日々の健康づくりとともに、医療機関にかかる際の適正受診、ジェネリック医薬品の積極的な使用などを通じて、医療費の節約にご協力くださいますようお願いいたします。

健康保険

収入 101.9億円

●保険料 92.9億円

●別途積立金取崩し 6.0億円
●その他収入 3.0億円

支出 101.9億円

●保険給付費 46.4億円

●法定納付金 46.4億円
(前期高齢者納付金
後期高齢者支援金 等)

●保健事業費 3.1億円
●高額医療拠出金等 4.7億円
●予備費 1.3億円

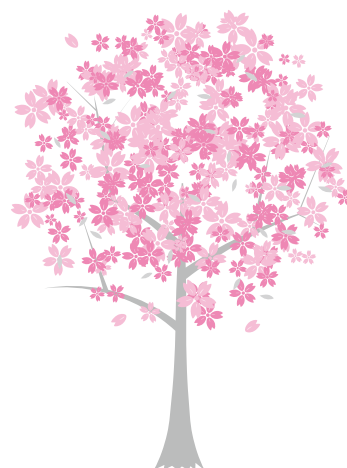
介護保険

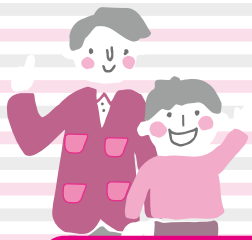
収入 9.5億円

●介護保険収入 8.9億円
●準備金取崩し 0.6億円

支出 9.5億円

●介護納付金 9.5億円





2019年度 スケジュール



病気の予防・早期発見に

病気の予防・早期発見に		3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ファミリー健診(30歳以上)	お住まいの 近くの病院・医院 (40歳以上)	案内	通年実施(無料)											
	生活習慣病予防健診 (施設型・巡回型)		通年実施 (負担金 1,000円 → 無料) 全国1,000会場以上											
	人間ドック		通年実施											
特定保健指導			別途案内 (対象者の方は必ずご参加ください)											
人間ドック・乳がん 子宮がん検診補助 (30歳以上)			受診後に補助金請求											
歯科健診						案内	→	健診				案内	健診	
禁煙チャレンジ			達成後に補助金請求											
家庭常備薬斡旋										案内	ご自宅にお届け			
健保だより秋号に同封														

保養所・その他

		3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
「三つコソ」 保養所 有馬	「昼食プラン」	実施				実施			実施					
	季節限定メニュー					はもメニュー(鍋・会席)					冬限定メニュー(かに・ぼたん・ふぐ鍋、かに会席)			
	イベント		お子様イベント			お子様イベント					お子様イベント			
健保だより (自宅送付)						夏号		秋号						春号
扶養調査					調査									
任意継続 (保険料案内)								半年払後期分						次年度分

「健保ポータル」をご活用ください!

ダイハツ健保では、加入の皆さまの健康管理・健康づくりに活用いただくため、個人情報サイト「健保ポータル」を健保ホームページ内に開設しています。ご本人・ご家族それぞれでご登録ください。

医療費の確認

保険給付金支給通知書

※2019年2月支給分からは「健保ポータル」で確認ください。

ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品に変えたときの差額が確認できます

健診結果（最大5年表記）

ウォーキングカレンダー

「健保ポータル」
登録の際は
保険証をお手元
にご用意ください!



初期設定は下記のとおりです。

NO 保険証記号

ID 保険証番号

パスワード 保険証発行通番

※上記でログイン後、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。

★「健保ポータル」のログインは → <https://web.kenpo.gr.jp/daihatsu/portal/login.asp>

新規事業のご案内

禁煙を達成できた方に補助金（10,000円、1回限り）を支給します

- 健康保険を使って禁煙治療をした方のうち、禁煙が達成できた方に10,000円を補助します（1回限り）。
- 補助金申請については下記のような流れになります。

禁煙外来で
治療を受けます

約3カ月治療を
受けます

医師から治療終了書を
もらいます

ダイハツ健保に
申請します

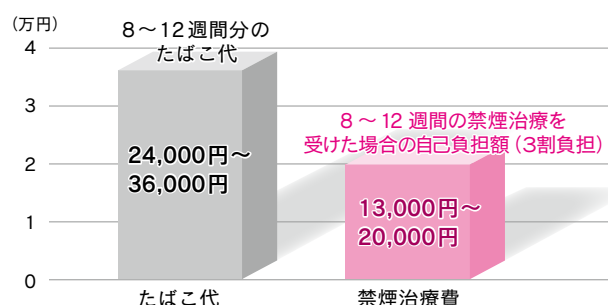


- 2019年4月1日から

たばこ代と禁煙治療費を比べてみると

たばこを1日1箱吸う人の8～12週間分のたばこ代と健康保険を使った禁煙治療費を比べてみると、たばこ代よりも禁煙治療費のほうが安くなります。

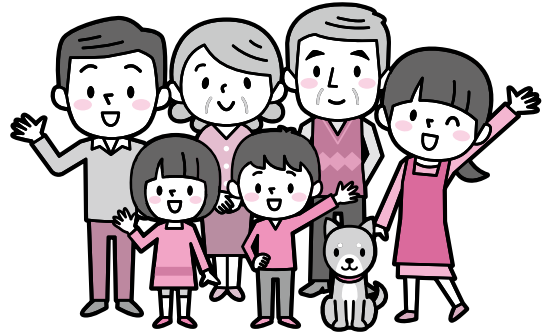
禁煙治療費は右のようにたばこ代の範囲ですむわけですから、決して高いものとはいえません。しかも医師のサポートを受けながら禁煙が続けられ、その後のたばこ代がかからないので、メリットは大きいといえます。



2019年度 扶養確認調査実施します！



健康保険組合では、毎年、被扶養者の資格確認をするよう厚生労働省から指導を受けています。そのため、収入状況のわかる証明書を提出いただくこととなりますのでご協力をお願いいたします。



**調査
予定日**

**2019年
6月中旬**

**調査
対象者**

18歳（2020年3月末の満年齢）以上で
ダイハツ健保の保険証をお持ちのご家族。

**調査票は自宅へ送付します。
必ず提出期限までにご返送ください!!**

◎ご家族の収入状況により下記書類の提出をお願いします。ご準備ください。

収 入	提出書類
無収入（専業主婦含む）の方	2019年度課税証明書（市区町村役場）
パート・アルバイト収入がある方	直近2カ月（5、6月分）の給与明細(写)
年金受給者の方 （遺族年金、障害年金含む）	年金振込通知書（写）
学生の方	学生証（写）

マイナンバーカードがあれば

全国のコンビニで課税証明書を発行できます！
マイナンバーカードを準備しておけば便利です。



イメージです

ファミリー健診(特定健診)のご案内

対象者

- 30歳以上の
- 被扶養者
 - 任意継続被保険者

対象者の方へ「健康診断案内」をご自宅へ送付しました。

30歳以上の被扶養者および任意継続被保険者の方は、年1回、必ず健康診断を受けてください。

変更点

全員 無料

人間ドックは除く

健診会場の充実

健診施設・会場が全国に

予約窓口を1つに

各健診コース別に分かれていた予約方法を1つに
※〔A〕 集合契約健診は除く

人間ドックの予約も可能に

立替払いによる補助金申請→健診予約窓口で予約
(補助金申請不要)

★〔健診コース〕

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
予約先			各医療機関	ベネフィットワン・ヘルスケア	
自己負担金			無 料 ◆受診の際は受診券が必要です。	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％ (補助上限 24,300円) ◆自己負担金は受診当日の支払
健診内容	基本項目	問診、診察、身体計測 血圧、尿 血液（糖・脂質・肝）		○	各医療機関 人間ドック基本検査
		貧血検査、胸部レントゲン 心電図		×	
		(胃)ABC検診、大腸がん検診		×	
	オプション (有料)	乳がん 検診	乳房超音波	×	自己負担金＝乳がん・子宮がん検診費用－健保補助費 (各々 2,000円) ◆自己負担金は受診当日の支払
			マンモグラフィ		
		子宮がん検診			

◆オプション検診のみの受診はできませんのでご注意ください。

◆人間ドックおよびオプション検診の補助費請求は不要です。

※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〕の予約は4月3日(水)10時より開始

★〔予約方法〕

〔A〕※集合契約健診(40歳以上)

ご自身で各医療機関へご予約ください。
受診にはダイハツ健保が発行する「受診券」が必要です。

〔B〕生活習慣病健診

WEB <https://kenshin.happy1th.com/daihatsu/>

電話 0800-9199-029 (フリーコール)
平日: 10~21時 土日祝: 10~18時

FAX 089-900-8281

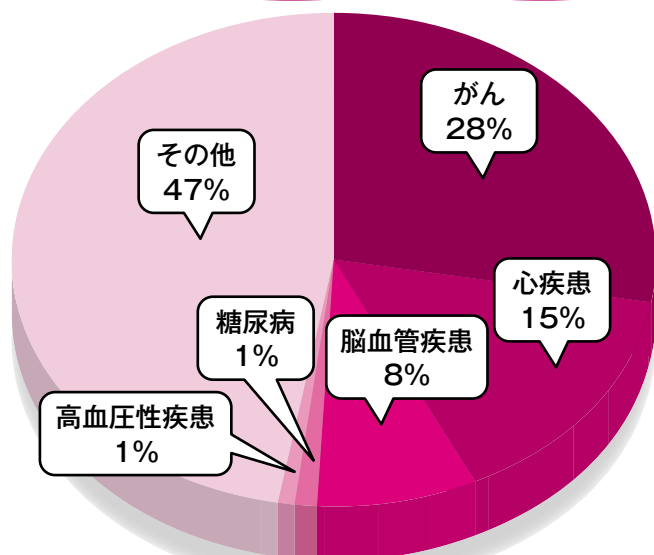
郵送 申込書にご記入の上、ご郵送ください。



年に一度は必ず健診を受けましょう

< 健診のススメ >

死亡原因の約5割が生活習慣病



厚生労働省 人口動態統計「主な死因別死亡数の割合」(平成29年)

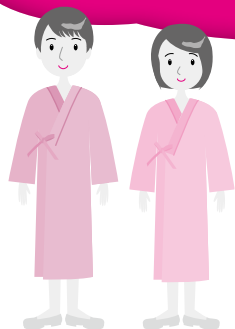
日本人の死亡原因である、「がん」「心臓病」「脳卒中」など、その多くは生活習慣病によるものです。

厚生労働省が公表した「主な死因別死亡数の割合」(平成29年)によると、「がん」「心疾患」「脳血管疾患」「糖尿病」「高血圧疾患性疾患」の5つで53%になり、生活習慣病が死因の半分以上を占めています。

生活習慣病の発症を防ぐことは、
健康寿命を延ばすことに
結びつきます。



年1回、健保組合の健診を受けましょう！



人前で体重計に乗ったり、採血されたりするのは、あまり気が進まないですね。しかし、健診を受けないまましていると、知らないうちに「病気の芽」が体の中で育ってしまうかもしれません。

定期的に健診を受け、よい生活習慣を続けることが、健康寿命を延ばすことにつながります。「予防医療」の時代になりつつある今、病気を「芽」のうちに摘むチャンスを逃さないようにしましょう。

平均寿命と健康寿命との差が女性は12年もあります

「健康寿命」は、日常生活に制限がなく自立して過ごせる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差は、医療や介護が必要な期間を意味します。

この不自由な期間が、平均で**男性8.84年**、**女性12.35年**もあります。脳卒中や心筋梗塞、認知症、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）などがその主な原因になっています。

不自由な期間をできるだけ短くするためには、運動、食生活、禁煙、節酒などにより生活習慣病の発症を予防することが大切です。年1回の健診は、生活習慣を見直すよいきっかけとなります。

● 平均寿命と健康寿命の差 (平成 28 年)

男性



女性



出典：第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料

どうして健診を受けるの？

理由 1

病気を予防するため

健診結果に“アブナイな”と思われる数値や「要再検査」などの項目はありませんか？ 健診を受けることは、病気になるのを未然に防ぐことにつながります。

また、毎年検査を受けることで、経年変化に気づきやすくなります。



理由 2

病気を早期発見・ 早期治療するため

自覚症状が出る前に病気を早期発見し、早期治療することができます。治療期間も短くなり、身体的にも負担が少なくなります。



こんなこと、
していませんか？

ひとつでも ☒ がついた人は**要注意！**



病院に通院しているから、健診は受けなくても大丈夫

➡ 通院中でも健診を受けましょう

ここが
ポイント

通院中でも健診は必要！

「通院しているから」と健診を受けない人がいらっしゃいます。しかし、通院して治療を受けていても、健診は必要です。通院して医師にみてもらっている場合、医師は治療中の病気についてはチェックしていても、他の病気については不調や自覚症状が出てくるまで気がつかないことがあります。

健診を受けると、全身の健康状態をチェックすることができるので、たとえば、高血圧の治療で通院している人が、実は「血糖値が高くなっている」といった身体の変化を見つけることができます。



元気だから必要ない

➡ 元気でも、自覚症状がないだけかもしれません。健診を受けましょう



ついつい、忘れてしまう

➡ 健診のお知らせが来たら、まず受ける日を決めてしまいましょう。毎年のイベントとして同じ月に受けるようにするといいでしょう。「もうちょっとしてから決めよう」と思っていると、忘れてしまいます。

特定保健指導で 健康な生活をGET!



ファミリー健診を受けた方のうち、40歳以上の方で生活習慣病のリスクが高い方に「特定保健指導」が行われます。

病気を未然に防ぐチャンスですから、案内が届いた方は必ず「特定保健指導」を受けてください。

特定保健指導の対象者はこうして選ばれます。

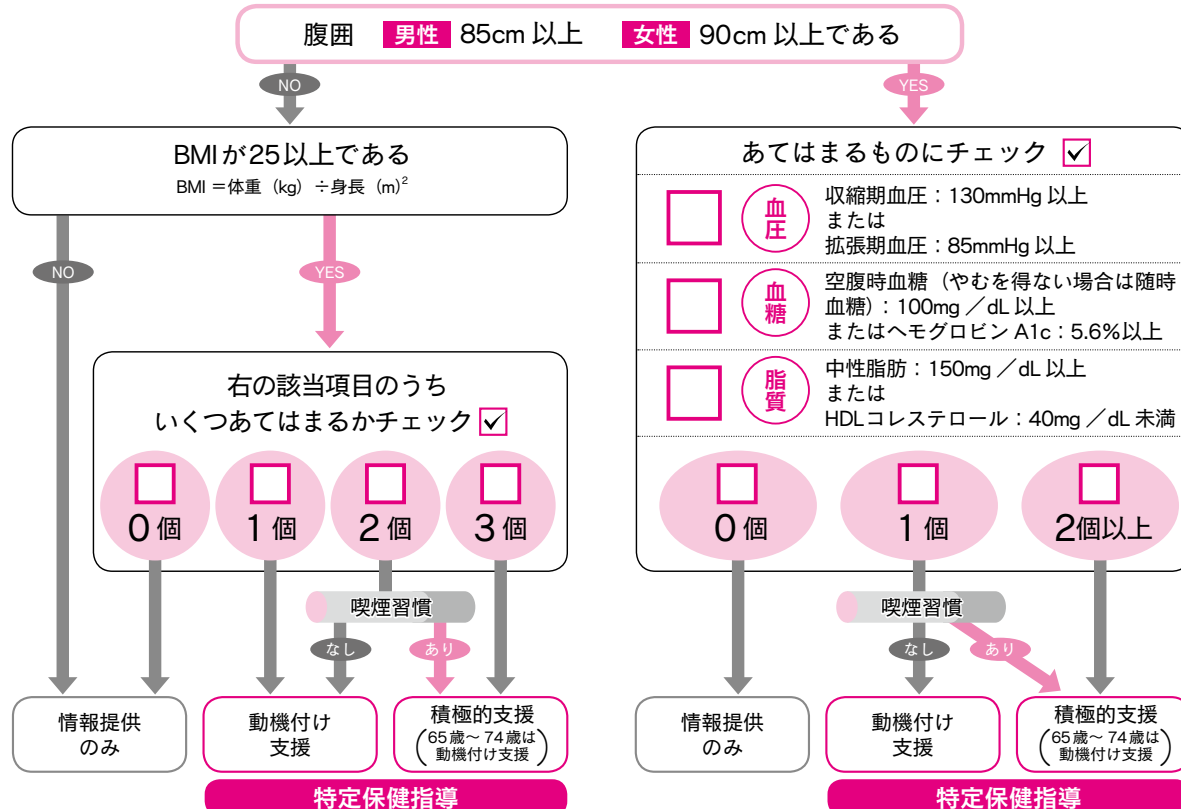
「内臓脂肪の蓄積」がある方のうち、「血压」「血糖」「脂質」の検査数値と「喫煙習慣」の有無から判断して、対象者が選定されます。

血压など、それぞれの数値はそれほど悪くなくても、リスクが重なると「メタボリックシンドローム」になりやすくなります。糖尿病や心筋梗塞などを発症する前に、保健指導によって生活習慣を改善します。

リスクに応じて「動機付け支援」と「積極的支援」に分けられます。



**あなたの体に生活習慣病の危機が迫っています！
特定保健指導を受けて、メタボのリスクから脱出しましょう！**



※高血圧症、糖尿病、脂質異常症の治療のための薬を服用中の方は特定保健指導の対象となりません。

特定保健指導では、保健師や看護師、栄養管理士などの専門家がメタボ脱出のためのお手伝いをします。健康管理の専門家にご自身の健康について相談できるよい機会を、ぜひご活用ください！



日本最古の名湯「有馬温泉」

道後・白浜温泉とともに「日本三古湯」と呼ばれる有馬温泉には金泉、銀泉という2つの湯があり、その2つの湯は環境省が療養泉として指定する9つの成分のうち7つの成分を含む、世界的にも珍しい温泉です。ラコンテ有馬では金銭、銀泉の両方をお楽しみいただけます。



	3月	4月	5月	6月	7月	8月
「昼食プラン」	3/23 ~ 5/6				実施	
季節限定メニュー					はもメニュー（鍋・会席）	
イベント		お子様イベント			お子様イベント	



春の昼食日帰りプラン

3月23（土）～5月6日（月） 開催しています。

大人 : 休憩料+ミニ会席セット料金 **2,135円**

子供（7～12歳） : 休憩料+お子様ランチ **1,625円**

（6歳以下のお子様は休憩料無料。お子様ランチ1,030円）

休憩時間：11：00～15：00（昼食時間 12：00～13：00）

（注意）お部屋の利用はできません。

宿泊特典

- 館内の室内プール 無料
- お子様イベント（GW・夏・冬休み）を実施
- 六甲山へのお出かけに便利な六甲有馬ロープウェイの「優待特別チケット」販売中



建屋内全面禁煙

（6月1日より）

客室（206・207・208号室）とカラオケ室も禁煙となります。

【喫煙場所は B1F 食堂のテラスのみ】

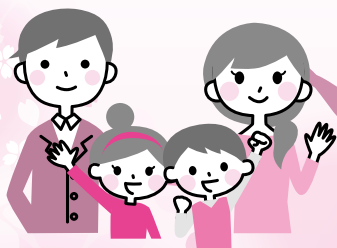
喫煙者の皆様
ご理解とご協力をお願いいたします。

ご利用料金（被保険者・被扶養者・皐月会会員とその配偶者）

お1人様（1泊2食付）

5,000円（1室4名様以上利用）

利用者の利用区分・利用人数によって宿泊料金が変わります。



ご予約

お問い合わせ先

〔外線〕072-752-3008 〔内線〕661-4990

★★★ホームページをご覧ください★★★

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。

ご家族の保険証をご確認ください!!



ご家族の方で、**結婚・就職**により
新しい保険証を取得していませんか？



下記①～⑤の場合は健康保険の扶養取消し手続きを！
(保険証をご返却ください)

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!!

届出を忘れていたら
みなさんの保険料に
影響します!

ダイハツ健保が国に収めている「高齢者医療費の支援金」は、ダイハツ健保の保険証を持っている組合員の数で決定しています。

2018年度の扶養調査で除外手続きをした人数は約87名。計算すると…

約600万円の支出抑制になります!

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
事由発生からすみやかに提出
してください。



体内時計に 合わせたリズムで 生活習慣見直しを

～お腹まわりも体調もスッキリ～

人間の体には時計のように1日のリズムを刻む時計遺伝子がありそれを「体内時計」と言っています。
体内時計のリズムにあわせて生活すると病気になりにくいことが研究でわかってきています。



朝

「体内時計をリセットし代謝のいい身体にする」

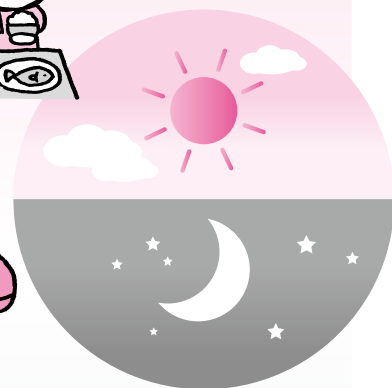
- 朝起きたらカーテンを開け朝日を浴びる ⇒ 光の刺激で脳の主時計が目覚めます（※夜勤明けの人は昼勤や休日に実行！）
- 朝食を食べる ⇒ 体温が上昇し、代謝が高くなります。



昼

「しっかり食べて、しっかり動く」

- 昼食は栄養バランスを考えて品数を増やす
⇒ 昼間は代謝のよい時間帯。脂肪に変わりにくいのでバランスよく栄養素を充足しましょう。
- おやつは、適量を守りましょう（やめられない人は16時頃までに楽しみましょう）



夜

「夜のあぶらを身体にためず、体を休める」

- 夕食はできれば和食にしましょう⇒肉や乳脂肪などの動物性脂肪を夕食にとると身体に脂肪がたまりやすく落ちにくくなります。
- 20時以降の食事では血糖値の上昇を穏やかにする食物繊維を摂りましょう。
- シャワーで済ませず、湯船につかると疲れが取れ、寝つきがよくなります。
- 就寝の1時間前からスマホ、パソコンを使わないか、ブルーライトカットの眼鏡をかける



健康のため何から取り組んだらいいかわからない」あなた。
まずは体内時計にあわせた生活をしてみませんか？
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 森本（保健師）
（外線：072-751-2600 内線：661-81926）