

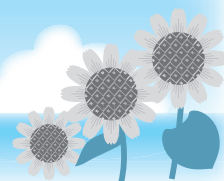
## 健保だより

2019  
夏

No.121

## 2018年度決算

## 16.9億円の経常黒字



ダイハツ健保の2018年度決算は、収入面で保険料収入は対前年度比3.9億円（4.3%）増加しました。一方、支出面では、保険給付費は対前年度比1.5億円（3.5%）増加、法定納付金は精算等の関係で同9.4億円（24.1%）一時的に減少しました。その結果、16.9億円の経常黒字となりました。

健保連発表の2019年度健保組合予算早期集計結果の概要によりますと、全健保組合の6割超が赤字予算を編成し、経常赤字額は986億円となることがわかりました。法定納付金の負担が義務的経費に占める割合は45.38%と依然高水準となっており、50%以上の組合も238組合（17.4%）となっています。

## 2018年度 収入支出決算（経常収支）

収入 95.6億円

雑収入等 1.1億円

保険料 94.5億円

支出 78.7億円

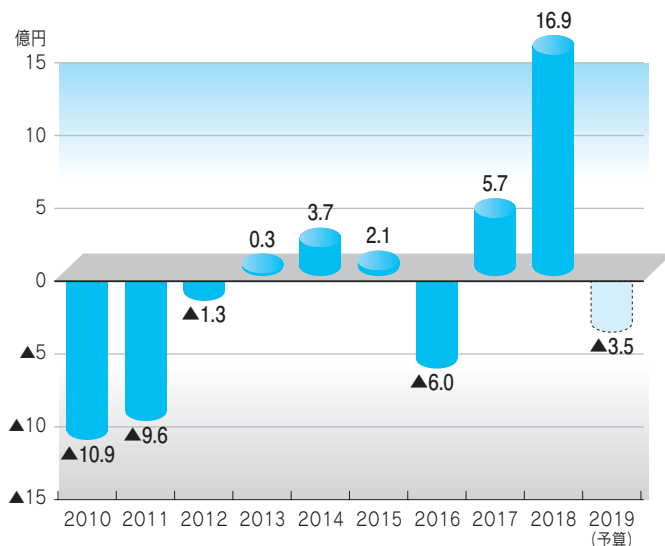
収支差 16.9億円

保険給付費 45.4億円

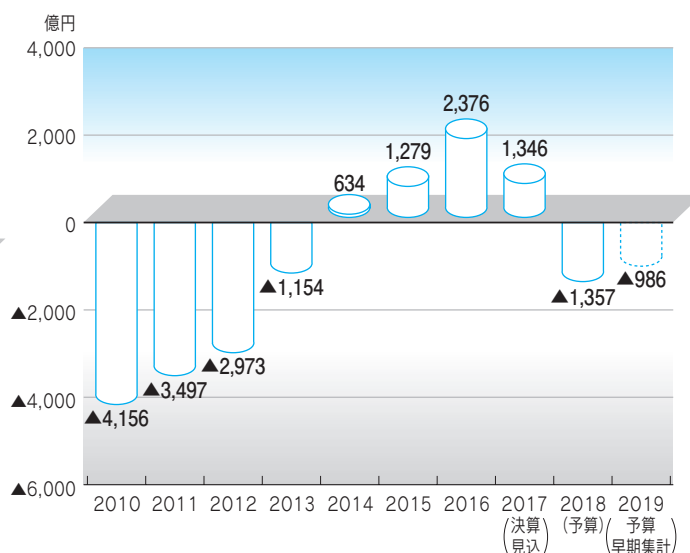
法定納付金 29.7億円

保健事業費 2.3億円  
その他 1.3億円

## 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



無料になりました!

# 2019年度 ファミリー歯科健診のご案内

歯科健診は、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療につなげていくため実施しています。今年度から、より多くの方々に受診していただくため、受診費用を無料とさせていただきました。

パソコン  
スマホ  
の場合



下記URLにアクセスして手続きを行ってください。

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



パソコン  
スマホ  
以外の場合



下記URLにアクセスして手続きを行ってください。

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



- 受診費用 **無料**
- 実施日と会場



| 実施日      | 会場                           | 申込締切日    |
|----------|------------------------------|----------|
| 8月18日(日) | ① 豊中商工会議所 4F 大会議室 (豊中市)      | 8月8日(木)  |
|          | ② 北大阪商工会議所 3F 301号室 (枚方市)    |          |
| 8月25日(日) | ③ 大阪府立体育会館 B1F 第4会議室 (大阪市)   | 8月15日(木) |
|          | ④ 吹田市立勤労者会館 2F 大研修室 (吹田市)    |          |
|          | ⑤ 高槻商工会議所 4F 大ホール (高槻市)      |          |
| 8月31日(土) | ⑥ ダイハツ企業年金基金会館 B1F ホール (池田市) | 8月21日(水) |
| 9月1日(日)  | ⑦ 北海道経済センター 7F 第5会議室 (札幌市)   | 8月22日(木) |
|          | ⑧ 福岡朝日ビル B1F 13号会議室 (福岡市)    |          |
|          | ⑨ 川西市商工会館 4F 多目的ホール (川西市)    |          |
| 9月7日(土)  | ⑩ ダイハツ企業年金基金会館 B1F ホール (池田市) | 8月28日(水) |
| 9月8日(日)  | ⑪ 茨木市福祉文化会館 3F 302号 (茨木市)    | 8月29日(木) |
|          | ⑫ 寝屋川市立市民会館 2F 第1会議室 (寝屋川市)  |          |
| 9月14日(土) | ⑬ ダイハツ企業年金基金会館 B1F ホール (池田市) | 9月4日(水)  |
| 9月15日(日) | ⑭ アクティ近江八幡 1F 多目的ホール (近江八幡市) | 9月5日(木)  |
|          | ⑮ 堺市産業振興センター 2F 小ホール (堺市)    |          |
| 9月29日(日) | ⑯ 梅田センタービル 16F E会議室 (大阪市)    | 9月19日(木) |
|          | ⑰ 宝塚商工会議所 6F 第1-2会議室 (宝塚市)   |          |

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。

## 第21回『健康ウォーキング大会』が行われました!



朝の受付風景



皆さまの「健康づくり」のきっかけとしていただくため、4月6日(土)に第21回健康ウォーキング大会を開催しました。

今回は**342名(139家族)**が参加され、春の里山(兵庫県立有馬富士公園(三田市))を約7km歩いていただきました。

有馬富士公園

エネルギー補給  
しながら、歩こう!



ゴール!  
お疲れさまでした(^O^)/ 粗品進呈!

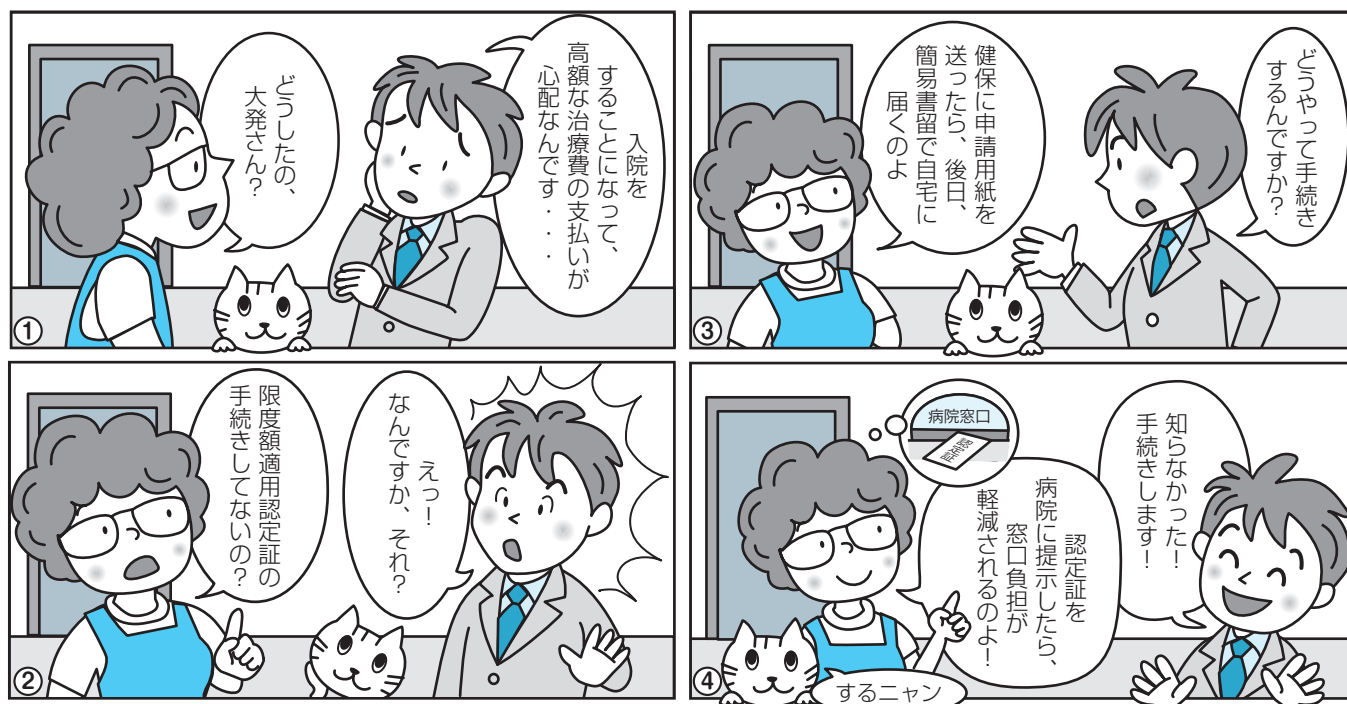


# 突然の入院や手術に・・・必要な手続きは？



ご自身やご家族が入院・手術をすると、自己負担割合が3割や2割とはいえ、支払う医療費が高額になる場合があります。そんなとき、どんな手続きをすればいいのかを詳しくご説明します。

(ダイハツ健康保険組合：以下、健保)



## Q 『限度額適用認定証』を使うと、どうして窓口負担が軽減されるの？

A あらかじめ病院窓口へ提示すると、通常は健保から戻ってくる高額療養費を窓口負担額に充当するからです。

## Q 『限度額適用認定証』の申請をせずに、窓口で2割もしくは3割を支払った場合の手続きは必要なの？ 給付金はどうなるの？

A 健保は自動支払い方式（医療機関からの請求に基づいて支給）を採用していますので、該当される方については所定の金額が自動的に給与口座へ給付されます（通常受診月の3～4カ月後）。付加給付金も同様です。

## Q 『限度額適用認定証』を交付してもらうには、どうしたらいいですか？ 手元に届くまでの日数は？

A 下記の手順通り申請してください。

|          | 申請方法                                    | 手順                                                | ※認定証が届くまでの日数    |
|----------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|
| PC環境がある方 | 健保ホームページより申請用紙を印刷して健保に送付（FAX、メール等の送信不可） | 健保ホームページTOP画面<br>→ こんなときどうするの？<br>→ 限度額適用認定申請証の交付 | 申請用紙送付日から7日     |
| PC環境がない方 | 健保へ申請用紙の送付を依頼                           | 健保へ問い合わせ（072-752-3008）<br>→ 届いた申請用紙に記入して健保へ送付     | 問い合わせ日から11日～12日 |

※日数については目安です。

## Q 使用後または有効期限切れの「限度額適用認定証」はどうしたらいいですか？

A 必ず健保へ返却してください。誤って廃棄した場合は、健保へ連絡してください。

わからないことがあったら、ダイハツ健保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/>

# ファミリー健診は毎年必ず受診してください!

～将来の幸せを守るため、生活習慣病の予防が大切です～

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、健康診断を受けてください。

「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、健診の予約が確認できない方について、健診業務委託機関（㈱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。

健診業務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いたします。



## 健診コース

| 実施地区          |           |                  | 全 国                         |                |                                                                                     |
|---------------|-----------|------------------|-----------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 健診コース         |           |                  | 〔A〕<br>集合契約健診（※）<br>（40歳以上） | 〔B〕<br>生活習慣病健診 | 〔C〕<br>人間ドック健診                                                                      |
| 予約先           |           |                  | 各医療機関                       |                |                                                                                     |
| 自己負担金         |           |                  | ベネフィットワン                    |                |                                                                                     |
|               |           |                  | 無 料<br>◆受診の際は受診券が必要<br>です。  | 無 料            | 自己負担金<br>＝ 健診費用－ 健保補助費（※）<br>※ 健保補助費 は健診費用の60％<br>（補助上限 24,300円）<br>◆自己負担金は受診当日の支払い |
| オプション<br>（有料） | 乳がん<br>検診 | 乳房超音波<br>マンモグラフィ |                             |                | ×                                                                                   |
|               | 子宮がん検診    |                  |                             |                |                                                                                     |

◆健診項目等詳細は、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。

◆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。

◆人間ドック健診およびオプション検診の補助費請求は不要です。

◆オプション検診以外で乳がん・子宮がん検診を受診された場合は補助費請求ができます。

※近所の病院・医院で受診券を使って受診する健診です。

## 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 申込書にご記入のうえ、FAXください。  
089-900-8281

郵送 申込書にご記入のうえ、ご郵送ください。

お願い

上記の健診コース以外の健診（パート・アルバイト先等で受診）を受けた場合、その健診結果をご提出いただくことで、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。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。



# ①特定保健指導および②保健指導を実施します！

～健康づくりのプロがあなたをサポートします～

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。

対象となった方へは、健診業務委託機関（㈱ベネフィットワン）よりご案内させていただきます。

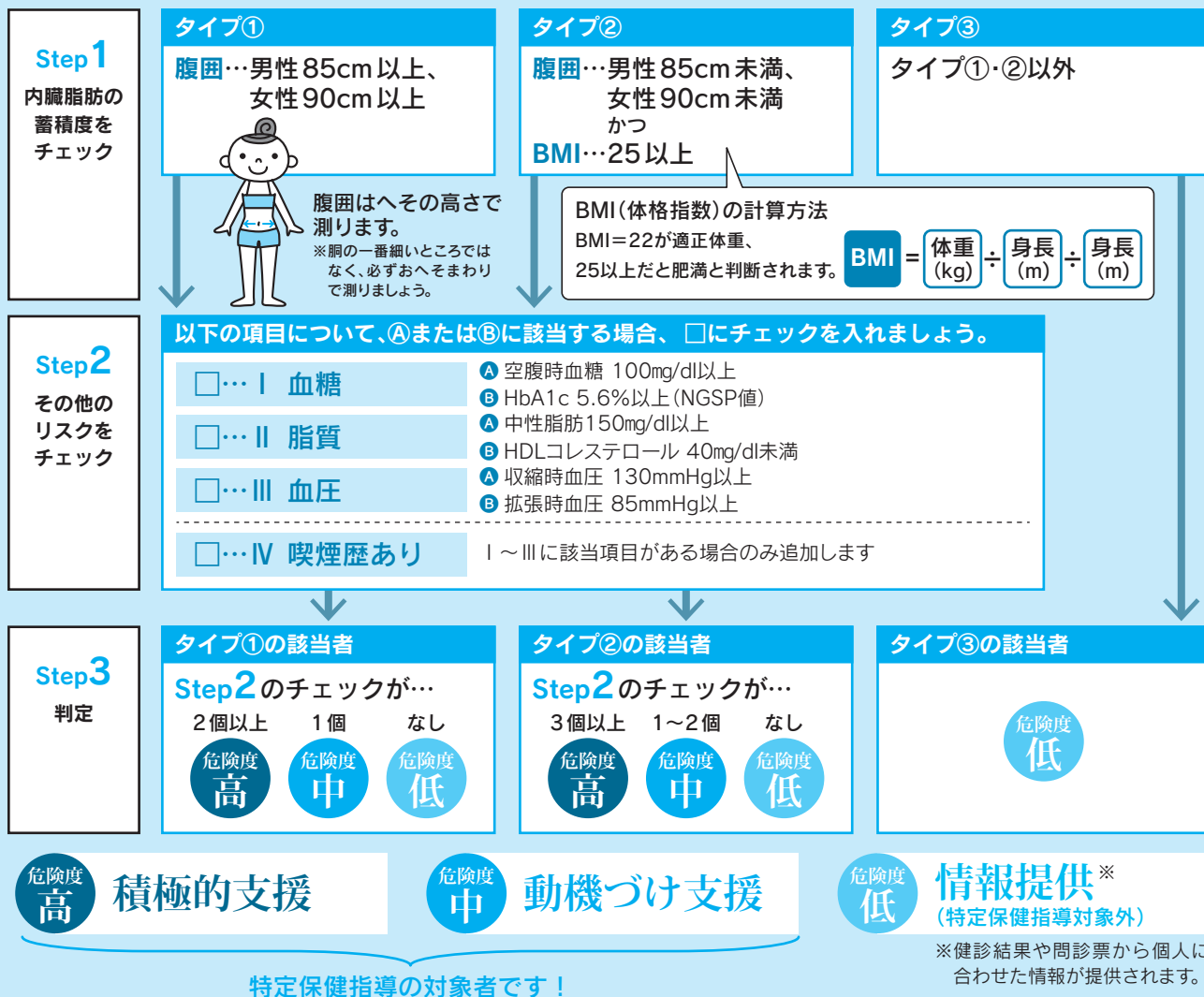
特定保健指導は、健診受診後、メタボリックシンドロームの該当者・予備群の方に対し、その方の健康状態に合わせた支援（動機づけ支援・積極的支援）を保健師・管理栄養士などの専門家が個別にアドバイスをを行うものです。

特定保健指導は、皆さまの生活を見直すチャンスです。今の生活習慣を振り返りながら、専門家のサポートを活用して、生活習慣の改善に取り組みましょう。



## ①特定保健指導

### 特定保健指導の対象者の判断基準



## ②再検査・保健指導

ファミリー健診（40歳以上）を受診し、特定保健指導の対象とならなかった方で、血圧または血糖値が高かった方を対象に、電話にて保健指導を実施します。

対象となった方へは、健診業務委託機関（㈱ベネフィットワン）よりご案内させていただきます。

### 【対象項目および数値】

|     |       |             |
|-----|-------|-------------|
| 血圧  | 最高    | 140～159mmHg |
|     | 最低    | 90～99mmHg   |
| 血糖値 | 空腹時血糖 | 126mg/dl～   |
|     | HbA1c | 6.5%～       |

# 禁煙サポート事業のご案内

～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～

- 2019年4月から、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。
- 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  
治療修了書を  
もらいます

ダイハツ健保に  
申請します

## 気づいていますか？

～喫煙に関連した検査値の異常～

喫煙者は、たばこに含まれる有害物質の作用などにより、下記のような異常が出やすくなります。  
あなたの健診結果はいかがでしたか？

気づいたときが、禁煙するときです。医師のサポートを受けながら禁煙に取り組んでみましょう。

### メタボ 関連

血中脂質 **悪化↑**

HDL(善玉)コレステロール **減少↓**  
LDL(悪玉)コレステロール **増加↑**  
中性脂肪 **増加↑**

血糖値 **上昇↑**

※喫煙者はメタボの診断基準となる血中脂質・血糖に異常が出やすいため、メタボリックシンドロームと診断される人も多くなります。  
メタボの診断基準…腹囲が男性85cm、女性で90cm以上で血圧・血中脂質・血糖のうち2つ以上の数値が高いとメタボリックシンドローム（1つだとメタボリックシンドローム予備群）

### 血液 関連

赤血球数、ヘモグロビン **増加↑**（多血症）

白血球数 **増加↑**（白血球増多）

※また、胸部X線検査、肺機能検査などでも異常がみられやすくなります。

## 「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

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）

ラコンテ有馬優先抽選申し込み

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>

## ポータルサイトからの抽選申し込みが可能になりました!!

3カ月前からの抽選申し込みが、ポータルサイトからだと4カ月前からお申し込みできます!!  
もし4カ月前の抽選にはずれても、3カ月前の抽選に再チャレンジできます!!  
入力方法はとても簡単!! ぜひポータルサイトをご確認ください★(例: 12月宿泊は8月1日抽選)

健保のいろいろな情報が満載のホームページをぜひご覧ください。

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



## ラコンテ有馬改修工事9月20日に完了予定です!!

皆さまには大変ご迷惑をお掛けしております。  
※8/26～9/20までエレベーターが使用できませんので、  
ご予約の際にはご希望のお部屋番号をお伝えください。  
先着順でお取りさせていただきます。



### 自動販売機を 新しく設置しました!!

場所: 1Fキッズスペース付近  
暑い夏!! 水分をたくさん取って、  
熱中症対策を心がけましょう。



### 夏休み お子様イベント開催

お楽しみに!!



### 春も大好評だった 日帰りプランも (7/18～8/18) 開催決定!!

詳細は健保ホームページ  
でご確認ください。

皆さまからたくさんのお問い合わせをいただいています!!

## 特別優待企画 9月開催決定!!

9月の優待日の15日間に、ダイハツ健保の被保険者様・被扶養者様(ダイハツ健保加入者)または皐月会会員様が同伴で宿泊された場合に限り、被保険者本人と同じ宿泊料金で一般利用者様にご利用いただけます♪

### ◆9月の特別優待カレンダー◆

(青字の日がキャンペーン対象日です)

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日   |
|----|----|----|----|----|----|-----|
|    |    |    |    |    |    | 9/1 |
| 休館 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8   |
| 休館 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15  |
| 16 | 休館 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22  |
| 23 | 休館 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29  |

お友達や親族も  
みんな加入者料金に!!

通常の優待日利用だと...

1名様(13歳以上・1泊2食付き・4名様以上利用)  
宿泊代 **8,600円**

**5,000円**

(利用人数によって料金が変わります)

**3,600円も  
お得!**

ご予約

お問い合わせ先

ダイハツ健康保険組合

保養所担当: 天堀

〔内線〕: 661-4990

〔外線〕: 072-752-3008

〔FAX〕: 072-752-7706

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。





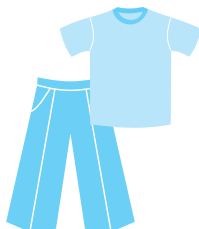
# 熱中症を 予防する工夫



## ● 衣服を工夫

ゆったりとした通気性のよい服で暑さを調整しましょう。

麻や綿など通気性のよい素材や吸水・速乾性に優れた肌着もおすすです。



## ● 日差しを避ける

歩くときは、なるべく日陰を選び、日傘や帽子で直射日光を避けるようにしましょう。



## ● こまめな水分補給

軽い脱水は喉の渇きを感じないため意識的に水分をとるようにしましょう。

一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質のバランスが崩れ、体調不良を引き起こすこともあります。こまめに水分摂取しましょう。スポーツドリンクや経口補水液などの塩分と糖分を含む飲料水は、水分の吸収がスムーズです。



## ● 無理して 頑張りすぎない

少しでも熱中症を疑う症状が出たら、作業を中断して涼しいところで休みましょう。

かぜ気味など体調不良時は、とくに注意しましょう。

## ● 十分な睡眠

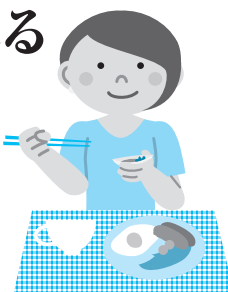
睡眠が不十分だと脳の働きが鈍くなり、体温調整が上手いかず熱中症にかかりやすくなります。



## ● 朝食は、しっかり食べる

朝食をとることで、水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。

夏バテで食欲がないことが多い時期ですが、意識して朝食をとるようにしましょう。



## 隠れ脱水にご注意を

### 入浴や睡眠の前後に注意

入浴時は約800ml、睡眠時は約500mlもの水分を失うと言われています。半身浴などで長風呂をしたり、温泉やサウナなどで繰り返し入浴したりするときは、とくに注意が必要です。入浴の前後や寝る前、起床後にしっかり水分補給を！



### 二日酔いではありませんか

アルコールには利尿作用があり、体内の水分を出しすぎて脱水気味になります。風呂上がりのビールが最高の楽しみという方も少なくありませんが、アルコール摂取時と翌日は、意識的に水分補給を！



お問い合わせ

保健センター（健診・検査G）

【内線】 661-81914

【外線】 072-754-4434