

健保だより

2020 秋
No.125



マイナンバーカードを作しましょう

作り方（申請方法）は4通り

1 スマートフォンによる申請



スマートフォンで顔写真を撮影し、所定のフォームからオンラインで申請

2 パソコンによる申請



デジタルカメラで顔写真を撮影し、所定のフォームからオンラインで申請

3 街中の証明用写真機による申請



「個人番号カード申請」を選択し、撮影用のお金を入れて、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざします

4 郵便による申請



マイナンバーカードの交付申請書にご本人の顔写真を貼り、送付用封筒に入れて郵便ポストへ

詳しい作り方はこちら—政府広報オンライン「マイナンバーカードのつくりかた」
<https://www.gov-online.go.jp/tokusyu/mynumber/tsukurikata/>



作るとこんなに便利なのが

健康保険証の利用申込

2021年3月（予定）から
マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります！

※医療機関・薬局によって開始時期は異なります。

詳しくはこちら
厚生労働省HP



メリット より良い医療が可能に！

あなたが同意をすれば、初めての医療機関等でも、今までに使った薬剤情報が医師等と共有できます！

メリット 手続きなしで限度額以上の一時的な支払が不要に！

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額以上の支払が免除されます！

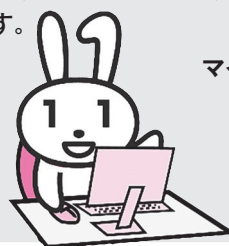
&

マイナポータルの利用者登録

マイナポータルとは？

子育てや介護をはじめとするオンライン申請ができたり、あなた自身の情報（税や社会保障の情報、予防接種履歴など）が確認できたりする自分専用のポータルサイトです。

詳しくはこちら
マイナポータルサイト



メリット 健康管理ができる！

特定健診情報の閲覧が可能に！
※医療保険者によって
開始時期は異なります。

2021年3月（予定）

薬剤情報・医療費の
閲覧が可能に！

2021年10月（予定）

メリット 医療費控除がカンタンに！

確定申告における医療費控除の手続きで
マイナポータルを通じて自動入力が可能に！

2021年分所得税の確定申告から（予定）

2020年度ファミリー健診のご予約はお済みですか？

健診の受け方

に迷ったら…

ファミリー健診を受けると
「D-Kips ポイント」が
500ポイント付与されます

40歳以上のみ

健康保険組合の
契約施設が
近くにない

かかりつけ医で
健診を受けたい

健康保険組合の
契約施設で
健診を受けたい

パート先等の
勤務先で
健診を受けている

受診券

生活習慣病
健診

人間ドック

健診結果の
コピーを
健康保険組合
へ提出

A. 集合契約健診 (40歳以上のみ)

メタボリックシンドローム
に着目した健診

無料

ご近所の病院で受診
(健康保険組合発行
受診券必要)

B. 生活習慣病健診

Aに胸部X線、心電図、
腹部エコー・大腸がん等
を追加したコース

無料

C. 人間ドック

健康状態をトータル
チェックするコース

**健診費用の
60%補助**

(上限24,800円)

56,60,64歳の方は**無料**
(基本検査項目)

各自で医療機関へ
直接予約してください

当健康保険組合が発行した
「受診券」を使用して、
ご近所の病院や医院で
受診する健診です。

「受診券」が利用可能な
医療機関検索はこちら



ご加入の健康保険組合名: ダイハツ

保険者番号: 06271431

(株)ベネフィット・ワン
健診予約受付センター



0800-9199-029

(平日・土10~18時)



スマホでの
お申し込みは
こちら



「パート先等の健診結果
提出の際のお願い」

パート先等で受診した健診結果の
写しをご提出いただく場合は、
当健康保険組合ホームページにある

【パート先等健診結果 送付票】

の添付をお忘れなく！

詳しくは3ページの

【●パート先等で健診を受けた場合】

をご確認ください。



●パート先等で健診を受けた場合

パート先や市区町村で健康診断を受診された場合は、その「健康診断結果票の写し」に「パート先等健診結果 送付票」を添付の上、ご提出ください。

受診項目等の要件を満たしている場合、2020年度の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。

パート先等の健診結果をご提出いただいた方にも「D-Kipsポイント」を**500ポイント**付与します

1 提出期限

2021年5月31日（2020年4月1日～2021年3月31日実施の健診が対象）

2 送付先

〒563-0045 大阪府池田市桃園1-2-13 ダイハツ健康保険組合（担当）見崎

3 提出物

- ・健診結果の写し
- ・パート先等健診結果 送付票

※問診や健診項目が揃っていない場合、実績として見なされませんので、必ず「検査項目チェック表」でチェックの上ご送付ください。

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

「パート先等健診結果 送付票」は、上記URLの「パート先等で受診した場合」をご確認ください。

「パート先等健診結果 送付票」の添付をお忘れなく！

必ず赤枠 ☐ 全てを記入の上、お送りください。

パート先等健診結果 送付票			
パート先や市区町村で健康診断を受診された場合は、その「健康診断結果票の写し」を添付の上、ご提出ください。 受診項目等の要件を満たしている場合、2020年度の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。 提出期限:2021年5月31日（但し、2020年4月1日～2021年3月31日実施の健診が対象）			
太線枠内を必ずご記入ください。		記入日 年 月 日	
保 険 証	記 号	番 号	被 保 険 者 氏 名
(フリガナ) 受診者氏名		健診年月日	年 月 日
健診機関名		健診機関医師名	
住 所		〒	
電 話 番 号		TEL: - - ※日中の連絡可能な電話番号をご記入ください。	
◆内容確認のため、ご連絡させていただく場合があります。			
身 長	・	cm	体 重
腹 囲	・	cm	血 圧
立った状態のおへそ周り		(最高) / (最低)	※健診結果に身長・体重・腹囲・血圧の記載がある場合は記入不要です。 身体計測・血圧については自己計測でもかまいません。
問 診 項 目	(☑を付けてください)		
1. 血圧を下げる薬を飲んでいますか？	☐ はい ☐ いいえ		
2. インスリン注射または血糖を下げる薬を飲んでいますか？	☐ はい ☐ いいえ		
3. コレステロールを下げる薬を飲んでいますか？	☐ はい ☐ いいえ		
4. たばこを吸っていますか？	☐ はい ☐ いいえ		
【検査項目チェック表】 健診結果をみながらチェックしてください。			
身 体 測 定	☐ 身長	☐ 体重	☐ 腹囲
血 圧	☐ 収縮期血圧 (最高)	☐ 拡張期血圧 (最低)	
脂 質	☐ 中性脂肪	☐ HDL コレステロール	☐ LDL コレステロール
肝 機能	☐ AST (GOT)	☐ ALT (GPT)	☐ γ-GT (γ-GTP)
血 糖	☐ 空腹時血糖 または 随時血糖 または HbA1c ※いずれか1つ実施でも可		
尿 検 査	☐ 尿糖	☐ 尿蛋白	
【送付先】			
< 郵 送 > 〒563-0045 大阪府池田市桃園1-2-13 ダイハツ健康保険組合（担当）見崎 < 社内便 > 宛先事業所：池1 建物名：基金会館 部門略称：健保 （担当）見崎			
◆提出物をご確認ください◆ ☐ 健診結果の写し ☐ パート先等健診結果送付票（本票）			





2020年度

扶養確認調査のご協力ありがとうございました

扶養確認調査の結果、就職により新しい保険証を取得されていたのに手続きを忘れておられた方が多数おられました。



健康保険組合への届出を忘れていると…

国に納めている「高齢者医療費の支援金」が増加します。高齢者医療費の支援金は、皆さまの保険料から支払うことになりますので、就職等で新しい保険証を取得されたら必ずダイハツ健康保険組合へ「異動届」を提出してください。

被扶養者の資格がなくなる主な場合

- 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。
- 被扶養者の年間収入が130万円※1以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった。

※1 60歳以上または障害がある場合は180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）。

- 被扶養者が75歳※2になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。

※2 65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

手続方法

● 健康保険被扶養者異動届

届出申請用紙は、下記のダイハツ健康保険組合ホームページよりダウンロードしてください



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

添付

ダイハツ健康保険組合の保険証
新しい保険証のコピー



書類提出先

各社窓口

- ダイハツ工業株式会社
人材開発室 労務・給与G 宛
- ダイハツ輸送株式会社 総務部 宛
- ダイハツ生活協同組合 宛
- ダイハツ労働組合 宛
- 株式会社ダイハツビジネスサポートセンター
管理部 経理室 給与G 宛
- ダイハツディーゼル株式会社
管理統括本部 人事室 宛

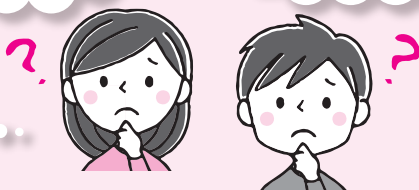
ラコンテ有馬に

@ 共用メールアドレスができました @

メールでのやり取り希望

休憩時間に連絡したい…

17:30までに
電話連絡ができない



在宅勤務が増えたので
社内便での
送付ができない…

共用メールアドレスを作成いたしましたので、在宅勤務の皆さまもぜひご活用ください!!
またホームページの利用申込書がPDFではなくそのまま入力可能なエクセルになりました。
入力していただき共用メールアドレスに送付していただくだけ♪
健康保険組合からのお控えが届きご予約完了です。

raconterarima@dk.daihatsu.co.jp



😊 こちらのメールアドレスにご連絡をお願いします 😊 必ず氏名・連絡先を入力してください

ご注意!!

残室状況で空室がある場合でも、電話でのご予約を優先させていただきます。
メールでのご予約については内容を確認後、折り返し電話させていただきます、
その電話をもって予約完了となりますのでご注意ください。
※キャンセル料の設定は規定どおりとなりますのでご了承ください。
(キャンセル料はホームページをご確認をお願いします。)

一人鍋追加メニュー♥

コロナ感染予防期間中ご利用いただき誠にありがとうございます。現在会席のみのご提供となっておりますが追加メニューで**一人鍋**をご用意させていただきました!!

ボリュームUPされたい方や子ども食では物足りないお子様にピッタリです!!

詳細は「ラコンテ有馬」のホームページをご覧ください!!

<https://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/contents/07hoyou/arima/index.html>

ご予約お待ちしております♪

※写真はイメージです



お申し込み方法のお願い

一般のお客様のお申し込みは、**必ず!!** ダイハツ健康保険組合加入者・皐月会会員の方からのご紹介が必要です。

まずはお日にち設定のご予約を紹介者様にいただき、その後の宿泊内容に関するやり取りは利用者様からのご連絡が可能となります。



詳しくは… ダイハツ健康保険組合 天堀まで
外線 072-752-3008
内線 661-4990
ラコンテ有馬 078-903-4315

D-Kips 健康チャレンジ

— 達成者の集計です —

5月10日～8月18日の100日間実施しました「D-Kips 健康チャレンジ」。
チャレンジいただきありがとうございます。
登録された皆さんの達成状況がまとまりましたので報告いたします。
チャレンジ期間は終了しましたが、期間終了後もぜひ継続しましょう。



●目標登録者

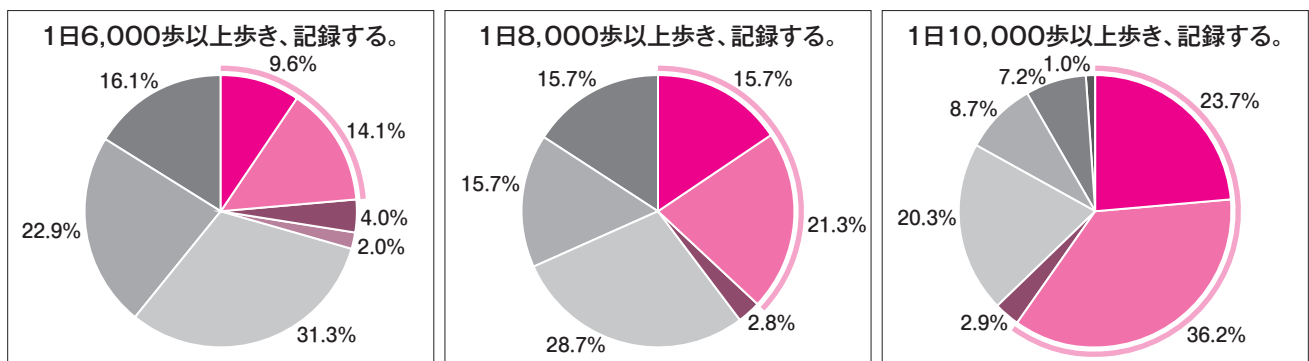
2,765名

AorBしか登録しなかった方 **120名** (健康チャレンジ対象外)

●達成者

564名 / 2,765名 達成率 20.4%

目標歩数に比例して、運動習慣を選択した人の割合が増加傾向にあることが分かります
運動習慣を身に付けて健康づくりを実践しましょう！



※端数処理の関係で合計が合わない場合があります

■ 週1回1時間以上、スポーツをする。

■ 週2回30分以上、軽く汗ばむ程度の運動をする。

■ 毎日体重を測り、自分の手帳などに記録する。

■ 1日3回(朝・昼・晩)歯磨きをする。

■ 週2回は休肝日を作る。

■ 毎日、朝食を摂る。

■ 間食・寝る2時間前の夜食を摂らない。

■ 脂ものの摂取を控える。(肉の脂身・揚げ物の衣は残す)

運動習慣

生活習慣

食習慣

新型コロナとインフルエンザの 同時流行への備え万全に！



今年の冬はインフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行に対する警戒感が高まっています。

インフルエンザにかかれば体に負担がかかり、免疫力が低下します。そのため、感染症にかかりやすくなり、新型コロナに感染する可能性が高まります。

今シーズンはお早めにインフルエンザ予防接種を受けましょう！

また、同封の「家庭常備薬等斡旋のご案内」に対策品を掲載しておりますので、ぜひご利用ください。



医療費のムダをなくすには…

医療費は受診の仕方で大きく変わることがあります。受診への正しい知識を身につければ、医療費の「ムダ」を減らせるばかりでなく、医師不足や救急医療の疲弊など医療現場が抱える問題の解決の糸口にもなります。とくに新型コロナ禍の現在、医療現場にかかる負担を少しでも軽くするため、適正な受診をこころがけましょう。

NG!



はしご受診をやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を転々と渡り歩く「はしご受診」。行く先々で同じ検査を受けるのは時間と医療費の「ムダ」ですし、薬の重複による副作用などの危険もあります。

どうしても医療機関を変更したい場合には医師に「紹介状」をもらってから転院を。

①医療機関

①②③医療機関

回数	通常受診	はしご受診
1回目	①2,880円（＋検査料等）	①2,880円（＋検査料等）
2回目	①再診料 730円	②2,880円（＋検査料等）
3回目	①再診料 730円	③2,880円（＋検査料等）
合計	4,340円（＋検査料等1回分）	8,640円（＋検査料等3回分）

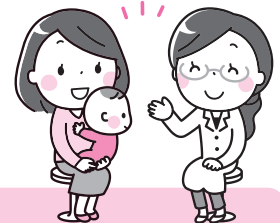
（表示は10割の額）



子どもの医療費は無料ではありません！

— 実際は皆さんが負担していること、ご存知でしたか？ —

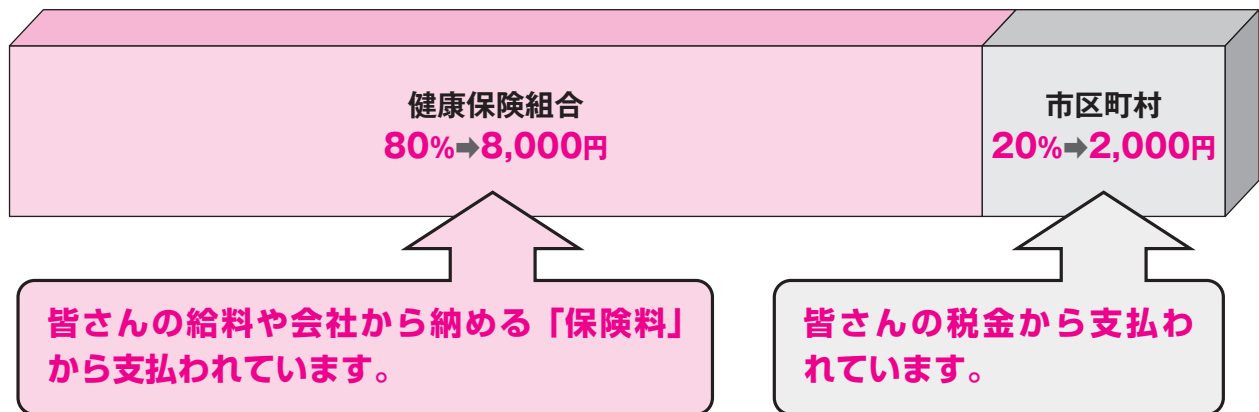
毎月の皆さんの給料から支払っている保険料や税金が元になっています。安易な受診が増えすぎると、将来「健康保険料アップ」「増税」になるかも！



医療費が10,000円かった場合

0歳から義務教育就学前

※市区町村によって対象年齢や補助割合が変わる場合があります



高額医療費の場合、健康保険組合は80%以上負担します。市区町村の負担は自己負担限度額までです。



快眠を導く 生活の習慣



よく寝たはずなのに、朝なかなか起きられない…なんて経験はありませんか？
睡眠の質があまり良くないのかもしれませんが、そこで今回は、快眠に導くための生活習慣をご紹介します。



起きたらすぐ朝日を浴びて、朝食をとる

光によって脳にある体内時計を、朝食によって様々な臓器にある体内時計をリセットします。

とくにタンパク質をとると、夜には睡眠を促すホルモン（メラトニン）に変化するので、ぐっすり眠ることができます。



眠くなったら、ちょっと昼寝

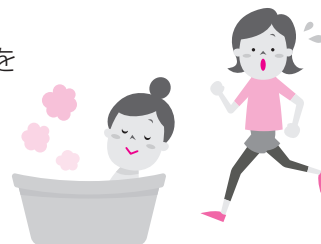
昼過ぎに眠気を感じるようなら、我慢せずに昼寝をするほうが、その後の活力アップにつながります。

ただし、長く寝すぎると目覚めが悪くなるので、30分以内の昼寝にしましょう。



一旦、体温を上げる

深い眠りを得るには、軽い運動や、ぬるま湯につかる等で、体の深部体温を一旦上げておくと、就寝時に体温が下がって入眠しやすくなります。
激しい運動をする場合は、夕方（夕食前）がお勧めです。



自分に合う方法でリラックス

音楽を聴く、肌の手入れをする、アロマをたく…等、好みのリラックス法で心身をお休みモードに持っていきましょう。



スマホやパソコンは早めにOFF

ブルーライトには目を覚ます作用があるので、夜は控えめに。

寝酒、たばこ、カフェインは避ける

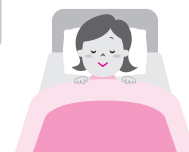
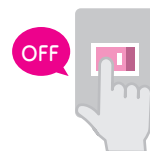
寝る前のお酒は、寝つきは良くしますが夜中に目が覚めやすくなります。
たばこやカフェインには目を覚ます作用があります。



照明を落として夜更かしをしない

明るすぎないほうが、眠りを誘うホルモン（メラトニン）の分泌がスムーズです。

また夜更かしは、細胞を修復する成長ホルモンの分泌を妨げます。



出典：厚生労働省e-ヘルスネット

睡眠には心身の疲労回復、免疫機能アップ、記憶や感情の整理など、多くの働きがあります。生活習慣を振り返って体内リズムを整えながら、生き生きとした毎日を過ごしましょう！

お問い合わせ先

安全・健康推進室 保健センター 福田
【外線】072-751-2600 【内線】661-81914