

# 健保だより

2020  
**春**  
No.123

## 2020年度 重点施策

### ① ポイント制度 (D-Kips) スタート **新制度**

- 被保険者（全員）および30歳以上の被扶養者に  
**年間最大3,500P（1P=1円）を付与**  
ポータルサイト初回ログインポイント付与  
前年度の健診結果の成果によってポイントを付与  
健康チャレンジ（4月末までに要エントリー）の目標達成者には達成ポイントを付与
- 獲得したポイントをさまざまな商品と交換できます  
付与されたポイントは実施年度末から2年貯めることもできます。

※詳しくは、当組合ホームページまたは後日ご自宅宛てに送付するポイント制度の案内をご覧ください（3月末に送付予定）。

### ② ファミリー健診の充実

**56歳・60歳・64歳  
人間ドック  
無料**

- 全員無料  
（注）人間ドックは受診費用の6割（上限 24,800円）を補助
- **無料**で人間ドックを受診できる方も  
**56歳・60歳・64歳の方は無料**（基本検査項目は全額健保負担）
- 予約窓口は1つ  
（集合契約健診（ご近所の病院や医院で受診券を使って受診する健診）は除く）
- 健診会場の充実
- 健診内容の充実  
〔B〕生活習慣病健診の施設型に加え巡回型にも腎機能検査（血液検査）を追加（全員対象）  
〔B〕生活習慣病健診に臓器の状態を調べる腹部エコーを追加（全員対象）

※詳しくは6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

# 2020年度 予算

## 医療費などの保険給付費の増加で赤字予算

ダイハツ健保の2020年度予算は、収入面で保険料収入は対前年度予算比1.1億円（1.2%）の増加を見込みました。一方、支出面では、医療費などの保険給付費は同4.8億円（10.2%）の増加、高齢者医療制度への法定納付金は同1.1億円（2.4%）の増加を見込みました。保険給付費と法定納付金が保険料収入に占める割合はそれぞれ54.5%、50.5%、合計105%と保険料収入を超える状態となっています。なお、保健事業費は同1.1億円（36.0%）の増加を見込みました。

これらの結果、単年度で収支を示す経常収支では約9.8億円の赤字を見込みました。

2022年以降は団塊の世代が後期高齢者へ移行することから、健保組合が拠出する後期高齢者支援金が急増し、さらなる保険料負担の上昇が危惧されています。健保組合はもとより、医療保険制度全体の急激な財政悪化が見込まれている状況下、健康保険組合連合会では、目前に迫る医療保険制度の危機に対し、本年の

「骨太方針2020」に後期高齢者の原則2割負担を軸とした高齢者医療費の負担構造改革を盛り込むよう訴えを強めています。

介護保険料は、介護納付金の増加により、保険料率を1.5%から1.7%（+0.2%）に引き上げて運用いたします。

このような厳しい状況ではありますが、今後も加入員の皆さまの健康づくりや疾病予防事業の推進など保険者機能を発揮して、医療費の適正化に努めてまいります。

皆さまにおかれましては、健康管理への関心を高められ、当組合が実施する保健事業（ポイント制度D-Kipsなど）に積極的に参加されるとともに、安易な受診やはしご受診、時間外受診などは避け、医療費の削減にご協力くださいますよう、よろしくお願いたします。

### 健康保険

収入 108.1億円

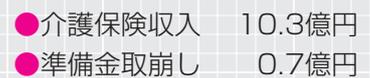


支出 108.1億円

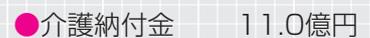


### 介護保険

収入 11.0億円



支出 11.0億円





# 2020年度 スケジュール



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
ポイント制度 <b>D-Kips</b>		案内	健康 チャレンジ 登録	健康チャレンジ期間			報告	達成 ポイント 付与		成果 ポイント 付与				
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 (無料 ※腹部エコーを全員に追加) [施設型] 2,000施設 [巡回型] 2,000会場											
	人間ドック		通年実施 (56歳・60歳・64歳は無料)											
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)											
被保険者 人間ドック (30歳以上)			受診後に補助金請求											
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		
										案内 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
ラコンテ有馬	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							
健保だより (自宅送付)						夏号			秋号					春号
扶養確認調査					調査									
任意継続 (保険料案内)								半年払 後期分						次年度分
医療費通知 (確定申告用) (ポータルサイトにてデータ提供) ※2020年12月診療分データは3月 中旬以降提供														※2019年1月 以降診療分

# 「健保ポータル」にご登録を!

ダイハツ健康保険組合では、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（30歳以上）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差額確認

健診結果（最大5年表記）

ウォーキングカレンダー

ラコンテ有馬優先抽選申込み

NEW

変更届

住所（電話番号）・氏名・生年月日変更の手続きができます。

3カ月前からの抽選申し込みが4カ月前からできます。  
（例：8月宿泊は4月1日抽選）

4カ月前の抽選にはずれても、3カ月前の抽選に別の宿泊日で再チャレンジできます。

NEW

ポイント制度（D-Kips）

健康チャレンジの登録・報告や獲得したポイントの確認・交換ができます。

詳しくは3月末に別途送付する案内をご覧ください。

【健保ポータル ログイン画面】

健保ポータルサイト

組合員利用者認証

ログイン情報を入力して、ログインボタンを押してください。

NO

ID

パスワード

ログイン

「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!



初めてログインされる方は…

NO 保険証記号

ID 保険証番号

パスワード 保険証発行通番

（保険証右下の0から始まる9ケタの数字）

★「健保ポータル」のログインは ↓

<https://web.kenpo.gr.jp/daihatsu/portal/login.asp>

## 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～

- 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  
治療を受ける  
（約3カ月）

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

# 保養所 ラコンテ有馬 だより

2019年10月リニューアルより卓球やドローンも大好評いただいております!!  
チェックインが14:00になりゆっくりお過ごしいただくことができます。  
皆さまのご予約お待ちしております!!

## ポータルサイトで一足早くご予約可能!!

Hiシーズンのご予約は優先抽選申し込みで満室になる場合もございます。  
ぜひポータルサイトをご活用ください!!

### 【例】8月ご宿泊

		3月	4月	5月	6月	7月	8月
申込方法	ポータルサイト	3月末までに申込手続き	抽選★ 抽選結果通知		利用申込書 健保へ送付		ご予約日
	抽選申込書	4月末までに申込手続き		抽選 抽選結果通知	利用申込書 健保へ送付		ご予約日

★4カ月前の抽選にはずれても、3カ月前の抽選に別の宿泊日で再チャレンジできます。

## 2020年度年間カレンダー

大好評の【特別優待企画】※を9月と2月に開催いたします。

※被保険者様・被扶養者様（ダイハツ健保加入者）または臈月会会員様が同伴でご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をご利用いただけます。

その他スペシャルデーやHiシーズン料金などの設定がございます。

(料金詳細はHPでご確認ください)

2020年 4月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
休	7	8	9	10	11	12
休	14	15	16	17	18	19
休	21	22	23	24	25	26
休	28	29	30			

2020年 5月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
休	休	13	14	15	16	17
休	19	20	21	22	23	24
休	26	27	28	29	30	31

2020年 6月

月	火	水	木	金	土	日
休	2	3	4	5	6	7
休	9	10	11	12	13	14
休	16	17	18	19	20	21
休	23	24	25	26	27	28
休	30					

2020年 7月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
休	7	8	9	10	11	12
休	14	15	16	17	18	19
休	21	22	23	24	25	26
休	28	29	30	31		

2020年 8月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	
休	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
休	休	19	20	21	22	23
休	25	26	27	28	29	30
休						

2020年 9月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
休	8	9	10	11	12	13
休	15	16	17	18	19	20
21	22	休	24	25	26	27
休	29	30				

2020年 10月

月	火	水	木	金	土	日
休	6	7	8	9	10	11
休	13	14	15	16	17	18
休	20	21	22	23	24	25
休	27	28	29	30	31	

2020年 11月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	休	5	6	7	8
休	10	11	12	13	14	15
休	17	18	19	20	21	22
23	休	25	26	27	28	29
休						

2020年 12月

月	火	水	木	金	土	日
休	1	2	3	4	5	6
休	8	9	10	11	12	13
休	15	16	17	18	19	20
休	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2021年 1月

月	火	水	木	金	土	日
4	5	休	休	8	9	10
11	休	13	14	15	16	17
休	19	20	21	22	23	24
休	26	27	28	29	30	31

2021年 2月

月	火	水	木	金	土	日
休	2	3	4	5	6	7
休	9	10	11	12	13	14
休	16	17	18	19	20	21
休	23	24	25	26	27	28

2021年 3月

月	火	水	木	金	土	日
休	2	3	4	5	6	7
休	9	10	11	12	13	14
休	16	17	18	19	20	21
休	23	24	25	26	27	28
休	30	31				

特別優待日 (9・2月)      Hiシーズン (5・8・1月)  
 スペシャルデー (6・10・1月)      優待除外日

ラコンテ有馬の詳しい情報は  
ホームページでご確認いただけます。  
<https://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/contents/07hoyou/arima/index.html>



お問い合わせは…**ダイハツ健康保険組合**  
 外線 072-752-3008 FAX 072-752-7706  
 内線 661-4990 担当: 天堀

# 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す(3月下旬発送)。

**30歳以上の被扶養者の方は、年1回、必ず健康診断を受けてください。**

## 全員 無料

人間ドックは除く。

## 無料で人間ドックを受診できる方も

56歳・60歳・64歳の方は無料(オプション検査は自己負担。  
 ただし、乳がん・子宮がん検診は各々2,000円を健保が補助)

## 健診内容の充実(全員対象)

- (B)生活習慣病健診の施設型に加え巡回型にも腎機能検査(血液検査)を追加
- (B)生活習慣病健診に臓器の状態を調べる腹部エコーを追加(ただし、一部実施していない施設あり)

## 健診会場の充実

健診施設・会場が全国に〔施設型〕2,000施設  
 〔巡回型〕2,000会場

## 予約窓口は1つ

下記の★〔予約方法〕をご覧ください。

※〔A〕集合契約健診は除く。



## ★〔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		各医療機関へ直接予約	ベネフィット・ワン	
自己負担金		<b>無 料</b> 受診の際は受診券が必要です。	<b>無 料</b>	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24,800円) 自己負担金は受診当日の支払 56歳・60歳・64歳の方は無料
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
		血液(貧血・腎)、胸部レント ゲン、心電図、大腸がん検診	×	
		腹部エコー	×	
オプション (有料)	(胃)ABC検診	乳がん 検診	×	全額自己負担
		乳房超音波 マンモグラフィ		
		子宮がん検診		
			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	

・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。

## ★〔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「受診券」が必要です。 ※対象の方には健診案内に同封。

〔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)  
 10~18時(日祝・年末年始は除く)

FAX 089-900-8281

郵送 申込書にご記入のうえ、ご郵送ください。



2020  
年度

# 扶養確認調査を実施します！

適正な健康保険組合運営のため、今年度も下記のとおり扶養確認調査を実施します（毎年、被扶養者の資格を確認するよう、厚生労働省から指導を受けています）。

調査対象者の方へは、課税証明書・給与明細・年金振込通知書の提出をお願いする場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。



**調査予定日** 2020年6月中旬～

**調査対象者** 19歳（4月1日～3月31日の満年齢）以上で健康保険の被扶養者に認定されている方

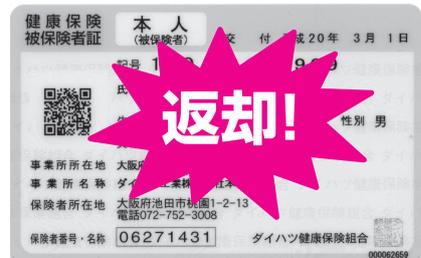
2019年度は287名の方が届出（削除）忘れてました。

## ご家族が就職されたら、必ず届出を！

### ①就職し、新しい保険証を持っている。

扶養削除の手続きは、保険証を添付のうえ、「健康保険被扶養者異動届及び決定通知書」を事業主経由でダイハツ健保までご提出ください。

※新しく取得した保険証のコピーを必ず添付してください。



### ②下記の場合も扶養削除の手続きが必要です。

結婚、※収入基準オーバー、死亡、離婚、別居家族への仕送り停止など

※収入基準 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日本国内に住所がない。

（海外赴任や留学している場合は除く）



※削除手続きをされる場合は、必ず保険証をご返却ください。



運動不足のあなた!!

# 「ロコモ」に注意



ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)とは「運動機能の低下により移動に支障をきたした状態」のことです。(日本整形外科学会HPより)

ロコモになると、転倒や骨折リスクが高まります。さらには将来的に要介護状態につながる可能性も……  
まだまだ自分は大丈夫!と油断していませんか?意識して鍛えないとロコモになりますよ!

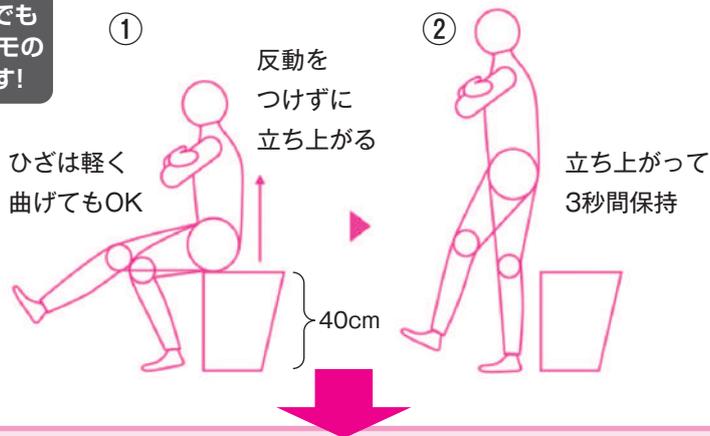
## さっそくロコモチェックしてみましょう!

### 【7つのロコモチェック】

7項目のうち1つでも当てはまればロコモの可能性ががあります!

- ①片足立ちで靴下が履けない。
- ②家の中でつまづいたり、すべったりする。
- ③階段を上がるのに手すりが必要。
- ④家でのやや重い仕事が困難。(掃除機の使用など)
- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難。
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない。
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない。

### 【ロコモ度の判定】



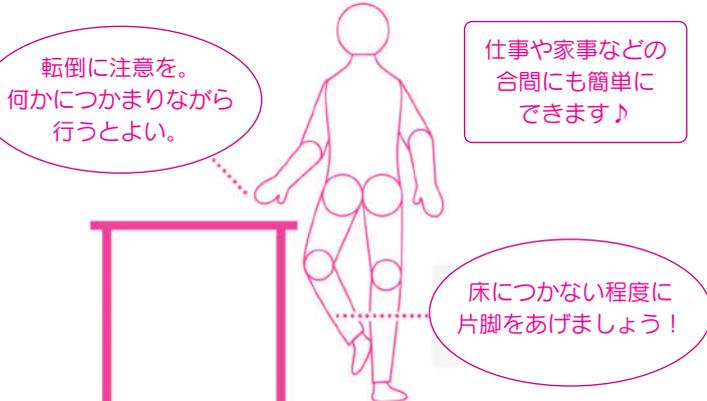
どちらか一方の脚で40cmの高さから立ち上がれない場合は移動機能の低下が始まっている可能性があります。

## おすすめトレーニング

ウォーキングもおすすめ♪

①片足立ち 実施の目安: 左右1分ずつ、1日3回

②スクワット 実施の目安: 5~6回×1日3セット



※ロコモチャレンジ! 推進協議会公式HP [ロコモONLINE] より

人生100年時代  
いつまでも自分の足で歩き続けるために

早めに対策を立て、要介護リスクを減らしていきましょう。

### お問い合わせ先

安全・健康推進室 保健センター 西海(保健師)  
【外線】072-751-2600 【内線】661-81917