ダイハツ健康保険組合

健保だより

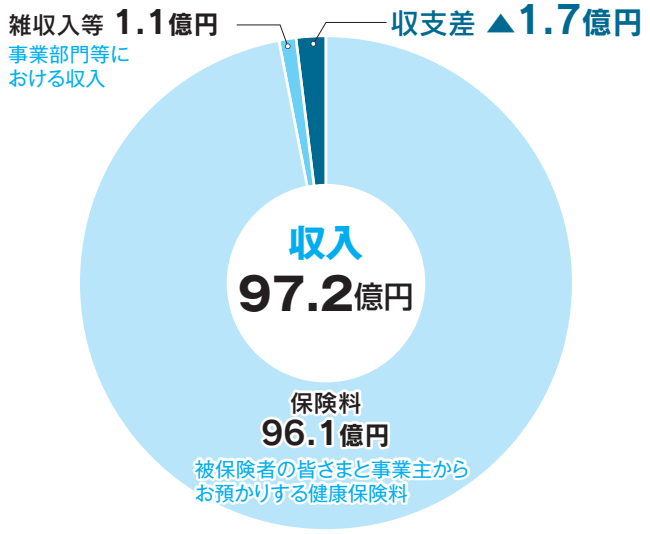
2020 夏
No.124

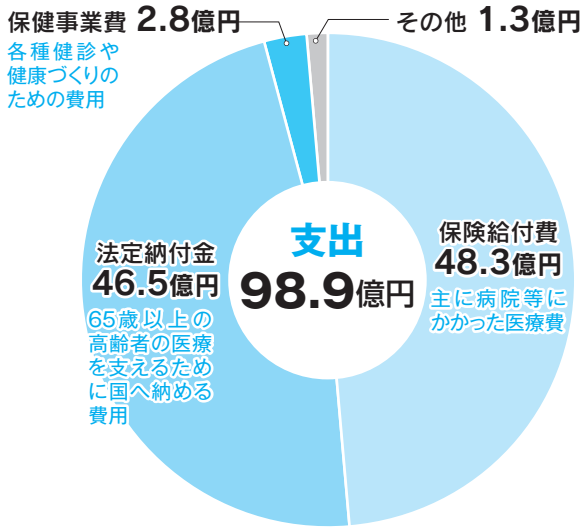
2019年度決算
1.7億円の経常赤字に

ダイハツ健康保険組合の2019年度決算ですが、保険料収入は前年度に比べて1.6億円（1.7%）増加しました。一方支出では、保険給付費が前年度に比べて2.9億円（6.4%）の増加、法定納付金が前年度に比べて16.8億円（56.5%）と大きく増加しました。その結果、1.7億円の経常赤字となりました。

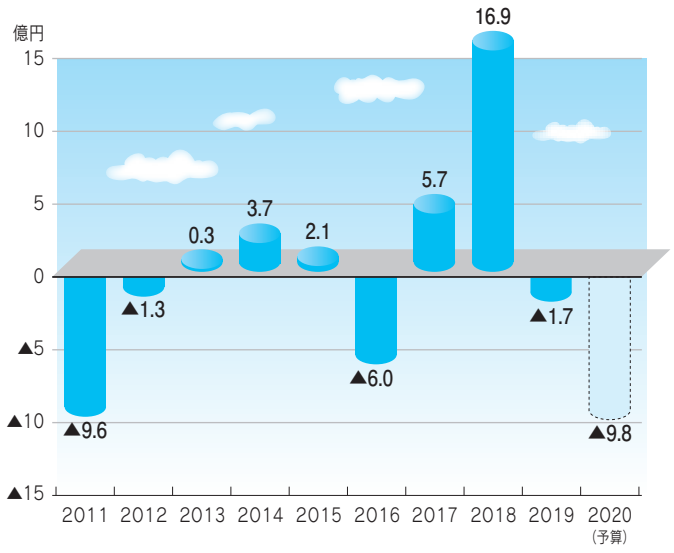
2020年は世界的に新型コロナウイルスが流行し、様々なところに大きな影響を及ぼしています。皆さまにおかれましても次の流行に備え、感染予防を実践していただきますようお願いいたします。

2019年度　収入支出決算（経常収支）

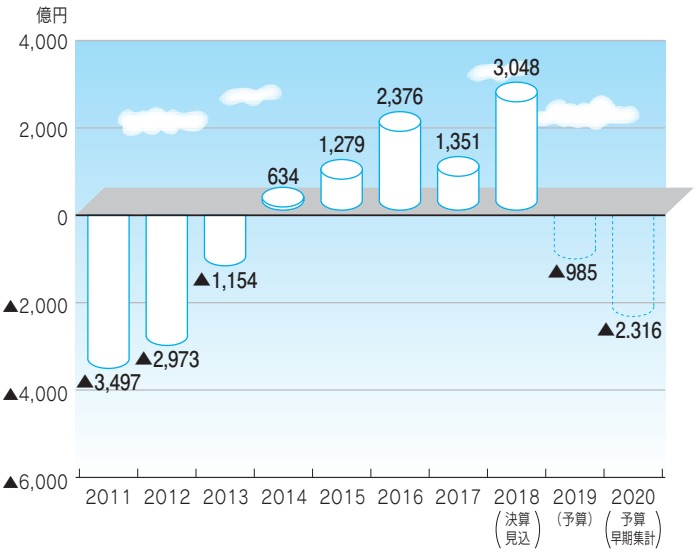




ダイハツ健康保険組合の経常収支差



全国の健康保険組合の経常収支差



2020年度 扶養確認調査を実施します!!

扶養確認調査は、新型コロナウイルスの影響で延期しておりましたが、**８月上旬**に実施いたします。調査票は、対象者のご自宅へ郵送いたします。

収入状況のわかる証明書を提出いただくことになりますので、ご協力をお願いいたします。

詳細は、ダイハツ健康保険組合ホームページをご確認ください。

調査対象者　19歳（2021年3月末の満年齢）以上でダイハツ健康保険組合の保険証をお持ちのご家族

提出期限　**８月３１日　月曜日**（健康保険組合必着）

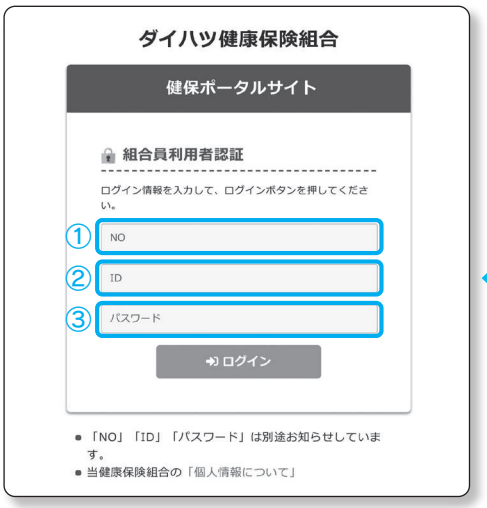
転居などによる『住所変更』についてのお願い

扶養確認調査および健保だより(年３回)、ファミリー健診、常備薬の斡旋等の案内は、健康保険組合に登録されている住所に郵送しております。転居等により宛先不明で健康保険組合へ返送されてくる事案が多数発生しております。転居などによる住所変更があった場合は、必ず『健保ポータルサイト』内の『変更届』メニューから、住所変更手続きを行ってください。

＊『健保ポータルサイト』内の『変更届』メニューで、現在登録されている住所確認もできますので再確認してください。なおその際、電話番号、氏名、生年月日もご確認ください。

登録の流れ

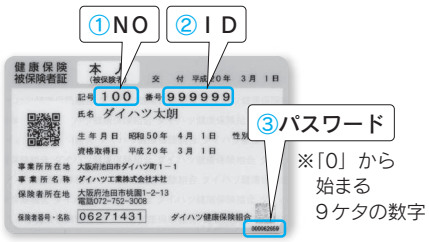
1



ダイハツ健康保険組合のホームページのトップ画面からアクセスして、「健保ポータルサイト」の組合員利用者認証の画面を表示して、初期設定のログイン情報を入力します。

初期設定は下記のとおりです。

① NO　保険証記号
② ＩＤ　保険証番号
③ パスワード　保険証発行通番



過去に登録した、パスワードを忘れてしまった場合は、健康保険組合までご連絡ください。

2

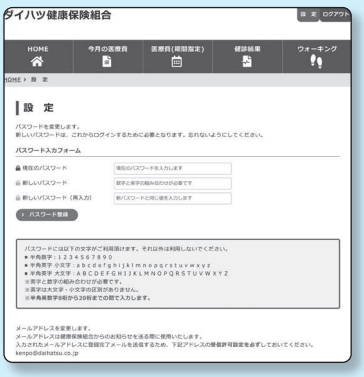
変更届をクリック

3

変更してください

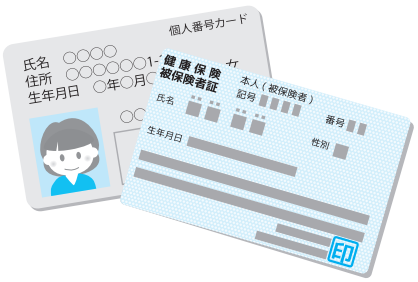
初めてログインする場合は

初回ログイン設定
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。



これで登録完了です
登録完了後はパスワードを変更することができます。
パソコン、スマートフォンとも同じログイン情報でご利用できます。

健康保険証等の氏名表記について



（外字対応を終了いたします）

ダイハツ健康保険組合では、皆さまから届出された氏名が「**外字**（※）」の場合、個別に文字を作成し保険証に表示しておりましたが、令和２年６月より「システムに標準的に用意されている文字」へ変更させていただくことになりました。

変更理由
・マイナンバー制度に伴う電子申請開始のため外字表示が不可となるため

今後の対応
・類似文字への変換
・類似文字がない場合はカタカナ表示

お手元に届く保険証や健康保険組合からの通知文書の氏名が、住民票と違う場合もありますがご理解いただきますようお願いいたします。

※外字とは
パソコンの文字システム（JIS規格コード）にあらかじめ登録されていない文字を健康保険組合で作成し個別登録した文字のこと。

(主な取り扱い外字)

吉	土	禮	藏	邦	邦	片	烘
槁	婷	面	數	瀧	寄	濱	邓
涛	苅	孙	宁	鸛	巽	齋	椵
片	別	燿	牙	璦	逢	倅	余
婧	朗	彤	翔	吳	麹		

柔道整復師（整骨院 接骨院）の正しいかかり方

柔道整復師とは、骨折、脱臼、ねんざ、打撲や肉離れなどの痛みに対して施術を行う専門家です。したがって、手術や薬の処方、レントゲン検査などは行えません。

柔道整復師による施術は、健康保険の使用に制限があります。施術を受ける前にきちんと確認して正しく施術を受けることが大切です。

○ 健康保険が使えるとき

急性などの外傷性の打撲・ねんざ・挫傷（肉離れなど）・骨折・不全骨折・脱臼

※骨折・不全骨折・脱臼については、医師の同意が必要です。

応急処置の場合、医師の同意は不要ですが、応急措置後の施術には医師の同意が必要です。

✕ 健康保険が使えないとき

- 単なる（疲労性・慢性的な要因からくる）肩こりや筋肉疲労など
- 病気（内科的原因による疾患）によるこりや痛み
- 脳疾患後遺症等の慢性病
- 症状の改善がみられない長期の施術（応急処置を除く）
- スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術
- 仕事中や通勤途上に起きた負傷

施術を受けるときの注意事項

① 負傷原因を正確に伝えてください。

正確に負傷原因を伝えて、まず健康保険が使えるかどうか確認してください。
負傷原因が労働災害に該当する場合は、労災保険からの給付になります。
交通事故など第三者行為による負傷の場合は、当健康保険組合に連絡してください。

② 病院での治療と重複はできません。

同一の負傷で同時期に病院・診療所などでの治療を受けた場合は、
原則として柔道整復師の施術料は全額自己負担となります。

③ 施術が長期にわたる場合は、医師の診断を受けてください。

④ 療養費支給申請書は原則自分で署名をしてください。

白紙の用紙に署名をするのは間違った請求につながりますので、しないでください。

⑤ 領収証は必ずもらいましょう。

受け取った領収証は金額を確認し、保管しておきましょう。

適正な医療費支払い対策へのお願い

ダイハツ健康保険組合では、適正な医療費支払いを行うために「受診に伴う確認」を点検業者（ガリバー・インターナショナル㈱）に委託して受診内容を点検しています。

受診者の皆さんに「照会文書」が届きましたら、回答期日までに必ずご返送くださいますよう、ご協力をお願いします。

保養所だより

6/2（火）より【ラコンテ有馬】営業再開しております‼

休業中には、お客様ならびに関係者の皆さまには多大なご迷惑をおかけしましたことを心よりお詫び申し上げます。
営業再開にあたりましては、今まで以上に衛生管理を強化し、新型コロナ感染防止に努めてまいります。
ご不自由、ご不便をおかけすることがあるかと思いますが、新型コロナ感染防止のため、何卒ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

※詳細はＨＰにてご確認をお願いいたします。
http：//www.kenpo.gr.jp/daihatsu/

今後とも引き続きご愛顧賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

ラコンテ有馬支配人と料理長のご紹介

ラコンテ有馬新メンバーご紹介です♬
6月から支配人、料理長が着任してます。
どうぞよろしくお願いいたします。

中野料理長　　溝部支配人

新支配人のコメント

溝部　由之（みぞべ　よしゆき）
安全・安心で親しまれる施設運営をいたします。
ラコンテ有馬で皆さまにお会いすることを楽しみにお待ち申し上げます。

料理長コメント

中野　和明（なかの　かずあき）
長崎県出身
今までの経験を活かし
心のこもったお料理を作ってお待ちしております。

お問い合わせは・・・
ダイハツ健康保険組合　　保養所担当：天堀
電　話：072-752-3008　　社内電話：661-4990　　FAX ：072-752-7706

D−Kips 健康チャレンジポイント
−行動目標の集計です−

4月に始まりました「D－Ｋｉｐｓ」。ご登録いただきありがとうございます。
そのなかの「健康チャレンジエントリー」は5月9日で受付を終了しましたが、登録された皆さんの行動目標の集計結果がまとまりました。チャレンジ期間中の今はもちろん、期間終了後もぜひ継続しましょう。
今回登録されなかった方々も、ぜひ参考にして実践してみませんか？

「目標A」と「目標B」の組み合わせ別ランキング

健康チャレンジ目標A	健康チャレンジ目標B	人数
週２回は休肝日を作る。	１日６,０００歩以上歩き、記録する。	478
毎日、朝食を摂る。	１日６,０００歩以上歩き、記録する。	412
間食・寝る2時間前の夜食を摂らない。	１日６,０００歩以上歩き、記録する。	211
週２回３０分以上、軽く汗ばむ程度の運動をする。	１日１０,０００歩以上歩き、記録する。	200
週２回３０分以上、軽く汗ばむ程度の運動をする。	１日６,０００歩以上歩き、記録する。	192
週２回は休肝日を作る。	１日１０,０００歩以上歩き、記録する。	162
週１回１時間以上、スポーツをする。	１日１０,０００歩以上歩き、記録する。	153
週２回は休肝日を作る。	１日８,０００歩以上歩き、記録する。	150
週１回１時間以上、スポーツをする。	１日６,０００歩以上歩き、記録する。	146
週２回３０分以上、軽く汗ばむ程度の運動をする。	１日８,０００歩以上歩き、記録する。	107
間食・寝る2時間前の夜食を摂らない。	１日１０,０００歩以上歩き、記録する。	92
毎日、朝食を摂る。	１日８,０００歩以上歩き、記録する。	81
間食・寝る2時間前の夜食を摂らない。	１日８,０００歩以上歩き、記録する。	73
週１回１時間以上、スポーツをする。	１日８,０００歩以上歩き、記録する。	72
毎日体重を測り、自分の手帳などに記録する。	１日６,０００歩以上歩き、記録する。	60
毎日、朝食を摂る。	１日１０,０００歩以上歩き、記録する。	59
１日３回（朝・昼・晩）歯磨きをする。	１日６,０００歩以上歩き、記録する。	45
毎日体重を測り、自分の手帳などに記録する。	１日８,０００歩以上歩き、記録する。	19
毎日体重を測り、自分の手帳などに記録する。	１日１０,０００歩以上歩き、記録する。	18
１日３回（朝・昼・晩）歯磨きをする。	１日１０,０００歩以上歩き、記録する。	13
１日３回（朝・昼・晩）歯磨きをする。	１日８,０００歩以上歩き、記録する。	9
脂ものの摂取を控える。（肉の脂身・揚げ物の衣は残す）	１日１０,０００歩以上歩き、記録する。	6
脂ものの摂取を控える。（肉の脂身・揚げ物の衣は残す）	１日８,０００歩以上歩き、記録する。	4
脂ものの摂取を控える。（肉の脂身・揚げ物の衣は残す）	１日６,０００歩以上歩き、記録する。	4
計		2,766

「目標A」のランキング

健康チャレンジ目標A	人数
週２回は休肝日を作る。	809
毎日、朝食を摂る。	592
週２回３０分以上、軽く汗ばむ程度の運動をする。	514
間食・寝る2時間前の夜食を摂らない。	388
週１回１時間以上、スポーツをする。	384
毎日体重を測り、自分の手帳などに記録する。	101
１日３回（朝・昼・晩）歯磨きをする。	72
脂ものの摂取を控える。（肉の脂身・揚げ物の衣は残す）	15
計	2,875

「目標B」のランキング

健康チャレンジ目標B	人数
１日６,０００歩以上歩き、記録する。	1,549
１日１０,０００歩以上歩き、記録する。	710
１日８,０００歩以上歩き、記録する。	518
計	2,777

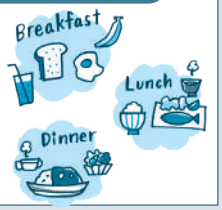
健康を守る食べ方

監修●管理栄養士
徳田泰子

夏バテしない食べ方3か条

●1日3回、きちんと食事をとる

●食事の回数が少ないと、エネルギー不足や栄養不足になりやすい。朝、食欲がないときは、旬の果物や野菜ジュースで水分や糖質を補う。



●夏野菜でビタミンやミネラルを補う

●いろいろな色の夏野菜をとる。ほとんどの夏野菜には、体にこもった熱を冷ます作用がある。

代表的な夏野菜

トマト、キュウリ、ナス、オクラ、セロリ、ピーマン、カボチャなど

●ビタミンB1とたんぱく質を積極的にとる

●できるだけ毎食、糖質の多いごはんやめん類、パンといっしょにビタミンB1とたんぱく質をとる。たんぱく質は肉に偏らずいろいろな食材で。

たんぱく質の多いもの

肉類、魚介類、卵、大豆（枝豆）、大豆製品（納豆や豆腐）、チーズなど

ビタミンB1の多いもの

豚肉、うなぎ、大豆（枝豆）、大豆製品（納豆や豆腐）など

夏、食欲が低下しがちな人は

香味野菜やスパイス、酸味などを活用する

●ネギやショウガ、ミョウガ、青じそなどを薬味にする。
●梅干をごはんに添えたり、酢のものや南蛮漬けなどを選ぶ。
●ニンニクやカレー粉、唐辛子など使った料理を選ぶ。

冷たいものや脂っこいものを控える

●口当たりのよい清涼飲料水やアイスクリームばかり食べない。
●脂っこい肉料理や揚げものなどは、週1～2回に控える。

ウォーキングを通勤・仕事中にプラス！

通勤や仕事中、積極的に階段を使おう

いつもエレベーターやエスカレーターを使っている人は、「3階分までは階段を使う」など、実行しやすいマイルールを決めてみてください。慣れてきたら「次は4階分まで」と増やしていき、階段を使う機会を増やしましょう。

メリット

●階段のほうが空いていることが多く、人混みを避けられる！
●エスカレーターに並んだり、エレベーターを待ったりしなくてよい！

継続のポイント

まずは階段を降りることから

最初から無理をすると継続できません。階段を上るのが大変だという人は、「下の階に行くときは階段を使う」ことから始めてみてください。

通勤時、1駅手前で降りて歩こう

朝は時間がなく、あわただしくなりがちですが、いつもより少し早く家を出て1駅手前で降り、歩いてみましょう。帰宅時は仕事の疲れで歩こうという気持ちになれないこともあり、朝の通勤時に歩くのがおすすめですが、時間がとれない人は帰宅時に歩くのもよいでしょう。

メリット

●いつもより早い電車に乗れば、通勤ラッシュのピークを避けられる！
●朝に歩くと朝日をたくさん浴びるので、体内時計がリセットされ、1日のよいスタートが切れる！

継続のポイント

スニーカーに履き替える

ハイヒールや革靴だと歩きづらいときは、通勤時だけスニーカーに履き替えれば足に負担がかからず、継続しやすくなります。

保健センターだより

熱中症に例年以上の備えを!

新型コロナウイルスへの対応で、つい疎かになりそうな熱中症対策ですが、今年はより注意が必要です。

理由

1 暑さに身体が慣れていません

今年は春季に外出自粛をしていたことから、運動の機会が減っている傾向にあり、汗をかくことが少なく身体が暑さに慣れていません。

2 マスクの着用により脱水になりやすい

マスクをしていることで、体内に熱がこもりやすく、湿気がこもって喉の渇きを感じにくくなっています。

予防のポイント

1 3食（朝食・昼食・夕食）きちんと食べましょう

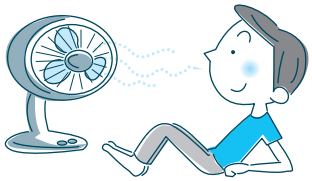
食事から熱中症予防に重要な塩分やミネラルをとることができます。
また、食べ物から得られる水分も水分補給に大きく役立ちます。
3食きちんととることは、栄養状態を良くして免疫機能を維持し、感染予防にもつながります。

2 こまめに水分摂取をしましょう

マスクをしていると喉の渇きに気づきにくくなります。
例年以上に意識して水分摂取を心がけましょう。
また、アルコールやカフェインを含む飲み物は、利尿作用があり脱水の原因になります。
水分摂取には麦茶や水がお勧めです。

3 こまめな換気と温度・湿度に気をつけましょう

暑い日は、我慢しないでエアコン、扇風機を利用しましょう。



4 睡眠をしっかりとりましょう

睡眠不足は、熱中症リスクが上がります。
着心地の良いパジャマを着て、環境を整えしっかりと睡眠をとりましょう。

5 人混みを避けた散歩や自宅での軽い運動をしましょう

暑さに慣れるには適度な運動が効果的。
インターネットでは、たくさんの運動動画が配信されています。
一人でするもよし。家族で楽しむもよし。
運動で体力低下を予防し、免疫力もUPしましょう。
もちろん。水分摂取を忘れずに！

お問い合わせ先

安全・健康推進室　保健センター　健診T
〔外線〕072-751-2600〔内線〕661-81914

ダイハツ健康保険組合　〒563-0045　大阪府池田市桃園1−2−13　☎（072）752−3008
ホームページ　http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/