

健保だより

2021
秋
NO.128

ご家族皆様でご覧ください

「健康チャレンジ8 2021」にご参加いただき ありがとうございました

必ず実績登録を済ませてください
(最終実績登録期限 11月30日(火))

実績入力対象期間：9月5日(日)～11月13日(土)
ポイント付与は12月に実施いたします

健康チャレンジ8 2021 (P2)

- 登録は11月30日まで
- ご自身のスコアリングレポートも確認できます

2021年度 ファミリー健診 (P3)

- 3つの「健診コース」からお選びください
- パート先で受診された方は健診結果の写しをご提出ください

特別な病気ではない！ 乳がん (P4)

- 1年に1回「乳がん検診」
- 月1回「自己検診」を

高血圧に注意！ (P5)

- ご家庭で血圧を測る習慣をつけましょう

2021年度扶養確認調査に、ご協力いただきありがとうございました (P6)

- ご家族が就職されたら、必ず届出を!!

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます！ (P6)

- マイナンバーカードの申し込みおよび健康保険証登録するには？

傷病手当金の支給期間が「通算1年6カ月」になります (P6)

ラコンテ有馬 保養所だより (P7)

- かに会席が始まります
- ステーキコースのお肉、追加できるようになりました

保健センターだより (P8)

- 健診結果で健康管理

※常備薬軒旋チラシを同封していますのでご確認ください

ダイハツ健康保険組合

ホームページ <https://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/>
ポータルサイト <https://dk.kenpo.gr.jp/portal/login.asp>

健康チャレンジ8 2021

「10週間 健康チャレンジ8 2021」にご参加いただき、ありがとうございました。

登録は11月30日まで

実績の登録を忘れた方もおられるのではないのでしょうか。

登録の最終期限は11月30日（火）までになっています。12月に入ってから登録はできなくなりますので、必ず11月中に実績登録を済ませてください。

ポイントは12月に付与

チャレンジを達成するとポイントが獲得できます。達成基準は、週ごとに6つ以上達成できた場合で、「250ポイント」獲得となります。10週続けると、最大で「2,500ポイント」になります。

このポイントは、合算した上で付与する予定です。

ご自身のスコアリングレポート

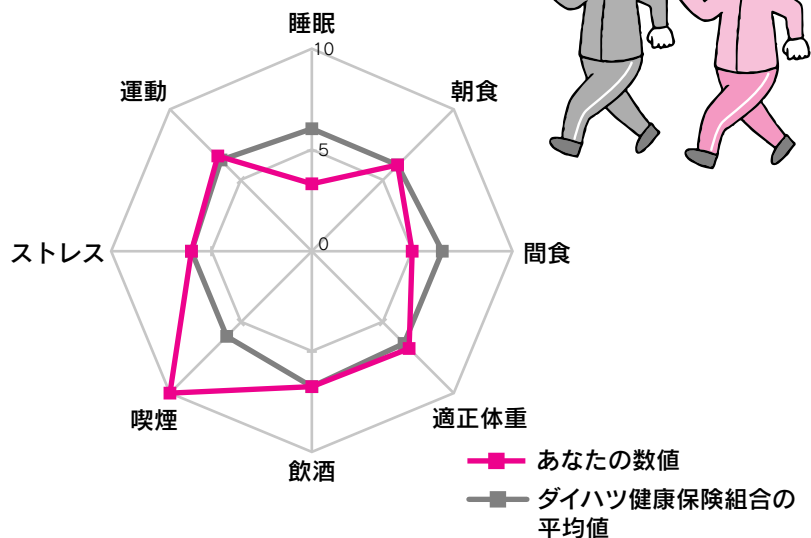
健康チャレンジは、ご自身の健康づくりへのきっかけ作りと習慣化までの継続的支援が目的です。

実施の結果は「スコアリングレポート」で確認できます。12月にサイトが完成する予定です。必ず確認してください。



あなたの生活習慣状況

	あなたの数値	ダイハツ健康保険組合の 平均値
睡眠	3	6
朝食	6	6
間食	5	6.5
適正体重	7	6.5
飲酒	7	7
喫煙	10	6
ストレス	6	6
運動	7	6.5



● あなたへのアドバイス

睡眠へのアドバイス

朝食へのアドバイス

間食へのアドバイス

適正体重へのアドバイス

飲酒へのアドバイス

喫煙へのアドバイス

ストレスへのアドバイス

運動へのアドバイス

来年も実施しますのでチャレンジしましょう！

ご予約は
お済み
ですか？

2021年度 ファミリー健診

コロナ禍でも定期的に健診を受けることは大切です。会場では3つの「密」を避け、換気や消毒を行うなど感染予防対策に努めています。安心して受診してください。

※健診を受診していただくことは法律で義務づけられています。受診率が低いとペナルティが課せられ、毎月の保険料が増えることになってしまいます。30歳以上のご家族（任継含む）の方は、必ず年に1回、健診を受診してください。

早めに病気を発見できるかどうかでそれからの人生が変わります

「いつか医者さんに聞こうかな」
と思っていた
不安を相談できるのに…

健診費用は
無料なのに…



健康状態をチェックでき、
将来の病気が防げるかも
しれないのに…

注目! ファミリー健診を
受けないなんて
もったいない!

ファミリー健診のご案内

選べる3つの「健診コース」

A 集合契約健診
40歳以上限定
ご近所の病院や医院で受診 **無料**
(受診券を使用)

B 生活習慣病健診 **おすすめ**
①に胸部X線、心電図、大腸がん、
ABC検診等を追加したコース
今年は腹部エコーは **無料**
有料となります

C 人間ドック **おすすめ**
身体の健康状態を
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歳の方は基本項目が無料

ご自身で
医療機関へ直接予約
受診券が使用可能か確認が必要

予約窓口は1つです

健診予約受付センター

(株)ベネフィット・ワン
(ダイハツ健康保険組合 健診業務委託機関)

0800-9199-029
フリーコール (平日・土 10:00-18:00)

スマホでの
お申し込み
はこちら



パート先等で受診された方

パート先等健診結果 送付票

必要事項を記入して
提出してください

当健保ホームページに
PDFがあります

健康診断票	提出先	提出日	提出場所
健康診断票	提出先	提出日	提出場所
健康診断票	提出先	提出日	提出場所

健診結果の写しをご提出ください

- ◆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」とホームページ上の「パート先等健診結果送付票」を一緒にご提出ください。
- 提出先：ダイハツ健康保険組合
- ◆受診項目等の要件を満たしている場合、2021年度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。

https://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/contents/04shinsei/pdf/family_part.pdf

特別な病気ではない！

乳がん

女性の罹患数でもっとも多い乳がん。30歳代から増え始め、40～60歳代まで高い発症率が続きます。

乳がんは早期に治療すれば完治が望めます。乳がん検診を受け、自己検診も行いましょう。

乳がんは壮年期女性（30～64歳）のがん死亡原因のトップ！

1994年以降、乳がんは女性のがん罹患患者数の1位で、9人に1人が乳がん罹患しているといわれています。また、働き盛りにおいては、がんによる死亡原因のトップになっています。



もっともかかりやすいのは40歳代

2018年の年齢階級別罹患率を見ると、乳がん罹患するピークは「45～49歳」「65～69歳」となっています。また増え始めるのは30歳を過ぎてからです。「若いから」「年齢を重ねたから」といって安心してはいけません。乳がんになる可能性は、誰もが持っているのです。

早期発見・早期治療で90%以上の方は完治が望めます

早期発見のため、月1回のセルフチェックと定期的に乳がん検診を受けてください。とくに罹患が増える40歳以降は“1年に1回”は受診しましょう。

婦人科（乳がん・子宮がん）検診のご案内（30歳以上）

選べる2つの受診方法

1 ファミリー健診と同時受診 対象：被扶養者

補助額 ●乳がん(マンモ) 2,000円
●乳がん(エコー) 2,000円
●子宮がん 2,000円

補助費申請不要

2 市町村で受診 対象：被保険者・被扶養者

補助額 各2,000円までの実費額を補助

●乳がん(マンモ)
●乳がん(エコー)
●子宮がん

補助費申請必要

申請用紙はコチラ→



健診予約受付センター

(株)ベネフィット・ワン

(ダイハツ健康保険組合 健診業務委託機関)



0800-9199-029

フリーコール (平日・土 10:00-18:00)

スマホでのお申し込みはこちら



検診内容の詳細は
お住まいの市町村の
広報誌等でご確認いただき
市町村の予約方法にしたがって
受診してください

お住まいの市町村で実施しているがん検診または各自で医療機関で受診する検診

お得情報

お住まいの市町村では、それぞれ乳がん・子宮がん検診を実施しています。活用し、右記補助費を請求すると、各々上限2,000円まで戻ってきます（実質無料）。

(ご参考) 池田市 検診負担金費用

●乳がん検診

乳房超音波 (30～39歳) 600円

マンモグラフィ (40歳以上) 隔年 無料

●子宮がん検診 (20歳以上) 隔年 600円

補助費を請求してくださいね。



高血圧に注意!

～血圧はご家庭で測りましょう～

ダイハツ健康保険組合加入者の健診結果を見ると、血圧の高い方が非常に多い状態です。寒い時期は血圧が上がりやすくなりますので、気をつけましょう。動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳梗塞などの病気が発症する要因となります。

健康診断で「少し血圧が高め」と指摘されたら軽視せず、定期的にご家庭で血圧を測ることが大切です。

しっかり血圧を管理し、健康を維持しましょう。



分 類	診察室血圧 (mmHg)			家庭血圧 (mmHg)		
	収縮期血圧		拡張期血圧	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	120未満	かつ	80未満	115未満	かつ	75未満
正常高値血圧	120～129	かつ	80未満	115～124	かつ	75未満
高値血圧	130～139	かつ／または	80～89	125～134	かつ／または	75～84
I度高血圧	140～159	かつ／または	90～99	135～144	かつ／または	85～89
II度高血圧	160～179	かつ／または	100～109	145～159	かつ／または	90～99
Ⅲ度高血圧	180以上	かつ／または	110以上	160以上	かつ／または	100以上
(孤立性) 収縮期高血圧	140以上	かつ	90未満	135以上	かつ	85未満

※日本高血圧学会発行『高血圧治療ガイドライン2019』

→ この部分に該当すれば病院を受診しましょう

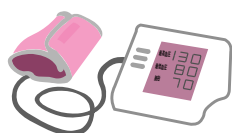
● ご家庭で血圧を測る習慣をつけましょう

家庭血圧を測るときの注意点

- ◎リラックスできる環境で測る。
- ◎朝と夜は、できるだけ同じ時間帯に測る。
- ◎朝は起床後1時間以内に、朝食の前に測る。
- ◎夜は就寝前に測る。飲食や喫煙、入浴の直後は避ける。

どんな家庭血圧計がいい?

心臓と同じ高さの上腕で測るタイプが推奨されている。スマホやパソコンで、データ管理ができるものもある。



家庭血圧の測り方



椅子に背筋を伸ばして座る

カフ(腕に巻くバンド)を心臓と同じ高さにする

腕に力を入れない

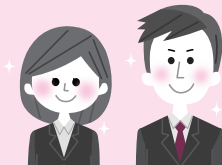
1度に2回測定し、平均値を出す



2021年度 扶養確認調査に、 ご協力いただきありがとうございました

就職先で新しい保険証を持っているにもかかわらず、当健康保険組合の扶養から外す手続きを忘れていた方が、150名以上おられました。

ご家族が就職されたら、必ず届出を!!



★扶養から外す手続きは、下記書類等を添付し事業主を経由して
ダイハツ健康保険組合へ提出してください。

提出書類

- ① 健康保険被扶養者異動届及び決定通知書
- ② ダイハツ健康保険組合の保険証
- ③ 新しく取得した保険証のコピー



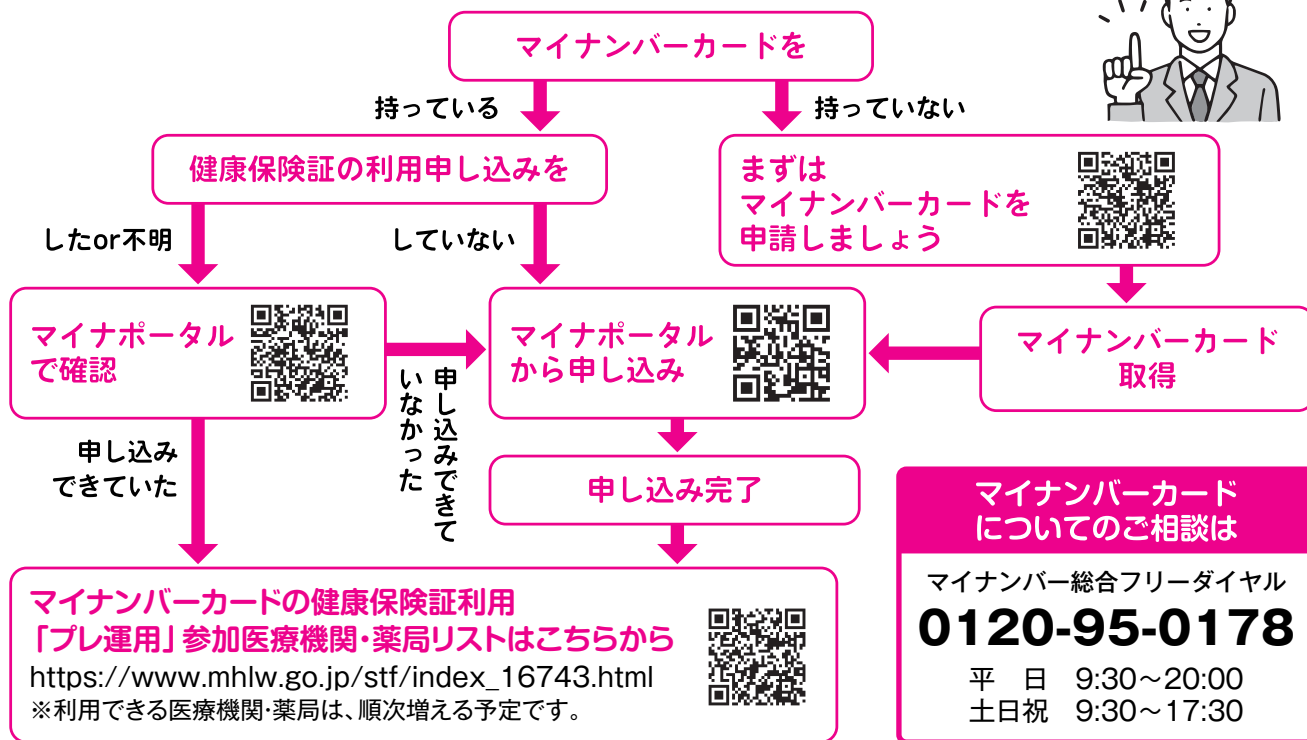
書類提出先

- ・ダイハツ工業(株)：人事室 労務・給与G 給与チーム 宛
- ・ダイハツ輸送(株)：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)ダイハツビジネスサポートセンター：
管理部 経営管理室 給与G 宛
- ・ダイハツディーゼル(株)：管理統括本部 人事部 宛

※提出書類は、必ず当健保ホームページでご確認ください

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!

マイナンバーカードの申し込みおよび健康保険証登録するには？



2022年1月から傷病手当金の支給期間が「通算1年6カ月」になります

治療と仕事の両立を保ち、より柔軟な所得保障を行うことができるよう、支給期間が「支給されることとなった日から通算して通算1年6カ月」とすることになりました。

ラコンテ有馬
保養所だより

冬季限定!!

かに会席 始まります。

今年もご用意いたしました。
かにづくしで大満足の会席です。
ご予約お待ちしております。

期間：2021/12/1~2022/2/28

1人前 基本料金
プラス¥1,040(税込)



※写真はイメージです。

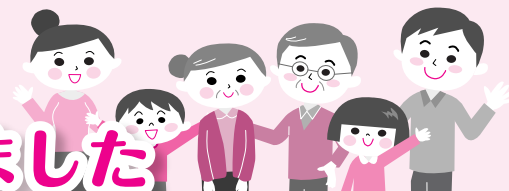
大人気♥国産牛ステーキコース肉追加可能になりました!!



国産牛ステーキコースおいしいけど…150gじゃ足りないお客様に、
ステーキ肉が追加可能になりました!!
陶板をご用意しておりますのでお好みの焼き加減でお召し上がり
いただけます。

1人前追加150g **¥1,570** (ステーキコースご注文の方に限る)

特別室限定!! 見守り介護用品ご用意しました



家族でラコンテ有馬へ行きたいが見守り介護が必要なため、入浴が…というお客様!!
浴室の手すり設置いたしました★

バスポート・浴室介護椅子・トイレ用手すりもレンタル可能!! ぜひご利用ください。

ご希望の方は利用申込時にお伝えください。

※ポータルサイトでの本予約の際は備考欄にご入力をお願いします。



バスポート使用時



トイレ用手すり



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



健診結果で健康管理

食欲の秋が来ました。食べ物がおいしいからと、つい食べ過ぎていませんか？ こうした食生活や運動不足が続くと体重が増えてメタボになり、いずれ生活習慣病になってしまうかもしれません。そうならないためにはどうすればいいか、今回は健診結果の見方と健康管理について考えてみましょう。



健診の目的

- 1 病気を早期に発見し、早期治療につなげる。
- 2 健診結果からご自身の生活習慣を改善するきっかけにし、病気の予防をする。

健診は、毎年受け、健康に意識を向けていくことが大切ですが、受けただけで終わりではありません。健診を受けた後、どのように対応するかがとても重要になります。**健診結果が手元に届いたら、まずはしっかり目を通しましょう。**ご自分の体の状態をデータや画像を通して把握し、健康管理に役立てましょう。



健診での「要再検査」「要精密検査」は、病気の早期発見のために、わずかなデータの変化を拾い検査をお勧めしている場合がほとんどです。過度に心配する必要はありませんが、病気や病気の前段階である可能性もあります。**そのまま放置せずに再検査・精密検査を受けましょう。**

その結果、病気の治療が必要になれば自宅や職場近くの病院に通院して治療を受けましょう。日頃から何でも相談できる**かかりつけの主治医を作っておく**と安心です。

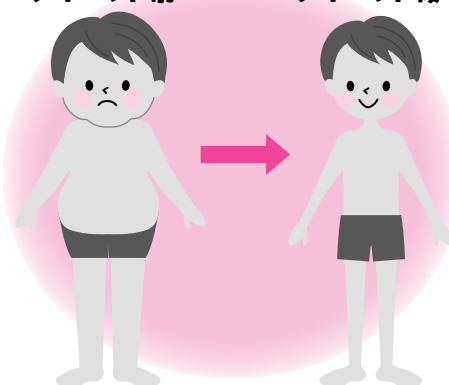


また、生活習慣の改善をすることで、データが改善する項目もたくさんあります。結果を受け止め食生活・運動習慣・アルコール摂取・ダイエットなど生活習慣の見直しをしましょう。生活習慣の改善に対する**個別の健康相談をご希望の方は、保健センター、または各工場診療所までお問い合わせください。**



ダイエット前

ダイエット後



お問い合わせ先

安全健康推進室 池2診療所

〔外線〕 072-754-3372 〔内線〕 661-3980