



健保だより

2021
春
NO.126

ご家族皆様でご覧ください

ファミリー健診を 必ず年1回 受診しましょう！ (P4)

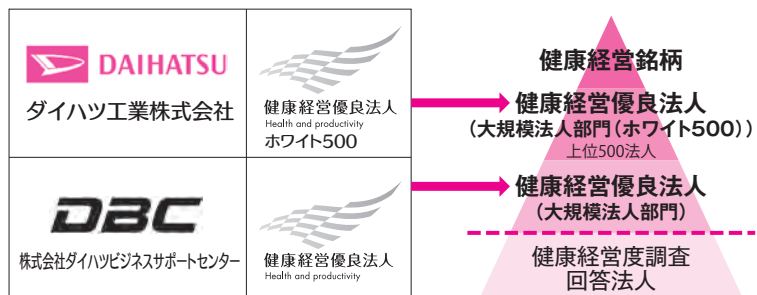
(30歳以上の任意継続被保険者と被扶養者)

- ① 今年はABC検診が無料！
- ② 56、60、64歳は人間ドック無料！

認定

ダイハツ工業株式会社が健康経営優良法人「ホワイト500」、
株式会社ダイハツビジネスサポートセンターが健康経営優良法人
に認定されました。

※健康経営優良法人…経済産業省が従業員の健康管理を戦略的に実践する取り組みが優良で
あると認定した企業や団体



健康づくりを「自分ごと」として習慣化しましょう!!

電話による健康相談を
ご利用ください

通話料無料・年中無休

専用番号 **0120-921420**



ダイハツ健康保険組合
<https://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/>

2021年度予算



納付金の増加により赤字予算に

ダイハツ健康保険組合の2021年度予算ですが、新型コロナウイルス感染症の収束は未だ不透明ではあるものの、加入者皆さまの健康増進に向け保健事業内容を充実させた予算編成としました。

単年度で示す経常収支では約12億円の赤字を見込みます。不足分は、積立金を取り崩して対応いたします。

介護保険については、介護納付金の増加により、保険料率を1.7%から1.8%（+0.1%）に引き上げて対応いたします。

健康保険組合を取り巻く環境は、少子高齢化と医療の高度化等により厳しい状況が続いています。このような状況ではありますが、健康づくりや疾病予防などの事業にはしっかり取り組み、医療費の適正化に努めてまいります。

皆さまが「D-kips」を始め、健康づくり事業や健診等を積極的に活用され、ご自身とご家族の健康を守り、結果として医療費節減につながることを願っています。

健康保険

■ 収入 108.4億円



■ 支出 108.4億円



介護保険 介護保険料率 1.7% → 1.8%

■ 収入 11.4億円

- 介護保険収入 11.1億円
- 準備金取り崩し 0.3億円

■ 支出 11.4億円

- 介護納付金 11.4億円



2021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 D-Kips (予定)						案内	チャレンジ登録	チャレンジ期間			報告 成果ポイント付与	達成ポイント付与		
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 ※ABC検診を全員に追加)											
	人間ドック		通年実施 (56、60、64歳は基本項目無料)											
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)											
人間ドック・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 (予定)						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 (予定)										案内	ご自宅にお届け			
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
ラウンジ有馬	季節限定メニュー			※月替わり会席(梅・桜)は四季折々の素材を使用しご用意しております							冬限定メニュー(かに会席)			
	イベント							特別優待					特別優待	
健保だより (自宅送付)						夏号			秋号					春号
扶養調査					調査									
任意継続 (保険料案内)								半年払後期分						次年度分
医療費控除用医療費情報 (ポータルサイトにてデータ提供) ※12月診療分データは3月中旬以降提供													※2021年1月以降診療分	

2021年度 ファミリー健診

～ お早めに予約をお願いします ～

コロナの感染状況次第で、受診予約が集中する可能性があります。

お早めに予約を入れていただくよう、お願いいたします。

(予約日がコロナの影響で受診NGとなった場合でも日程変更可能)

ダイハツ健康保険組合に加入する30歳以上の家族(任継本人含む)の方は、必ず年1回健診を受けてください。

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

「いつかお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
(同封の受診券を使用)

無料

B

生活習慣病健診

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
有料となります

おすすめ

無料

C

人間ドック

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)

おすすめ

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

(平日・土 10:00-18:00)

スマホで
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]

ダイハツ健康保険組合 健診

パート先等健診結果 送付票

※送付票は必ずお持ちください。送付票がない場合は、健診結果が送付できません。

提出期限: 2022年5月31日(但し、2021年4月1日～2022年3月31日実施の健診が対象)

保険証番号	氏名	健康保険組合
受診者氏名	健診年月日	健診結果
健診機関	健診結果	健診結果

健診結果の写しをご提出ください

添付必須 [パート先等健診結果 送付票]

- 健診受診日 2021年4月1日～2022年3月31日
- 健診に必要な検査項目

身長・体重・腹囲・血圧・尿糖・尿蛋白・LDLコレステロール
HDLコレステロール・中性脂肪・GOT・GPT・γ-GTP
空腹時血糖またはHbA1c

※上記検査項目にモレがある場合は
上記A～Cを受診願います。

当健保HPにPDFデータがあります。

https://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/contents/03hoken/family/pdf/family_part.pdf

特定保健指導のご案内

40歳以上の方は健診結果から、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると、特定保健指導の案内が届きます。



特定保健指導とは？

健診結果のメタボリスク数に応じて、行われる健康サポートです。

治療が必要になる前に健康な状態に引き返すチャンスです！積極的に参加しましょう！

改善を始めるのは今

自覚症状がなくてもタイミングは、今がベストと考えましょう。



怒られることはありません

できそうなこと、続けられそうなことを、一緒に考えます。



特定保健指導、受けなきゃ損！

ゴールがあります

3カ月先の目標値を設定して、改善に取り組みます。

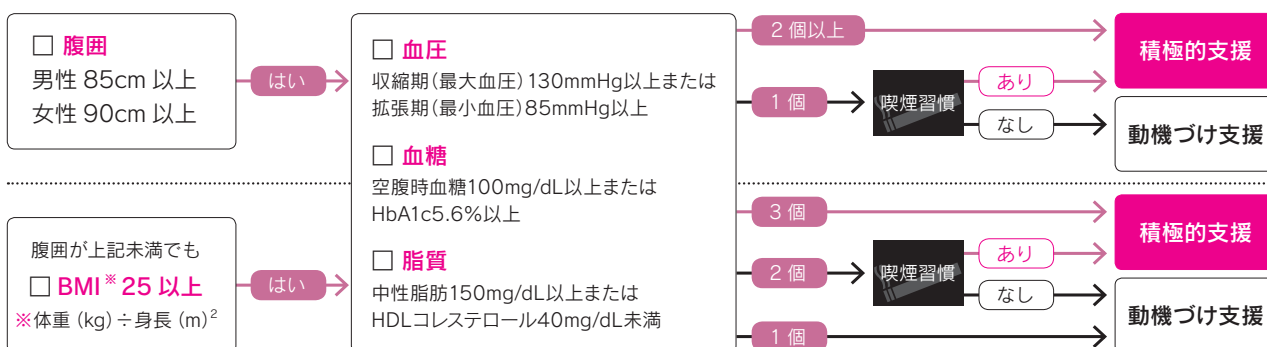


無料です

特定保健指導にかかる費用は、原則全て無料です。



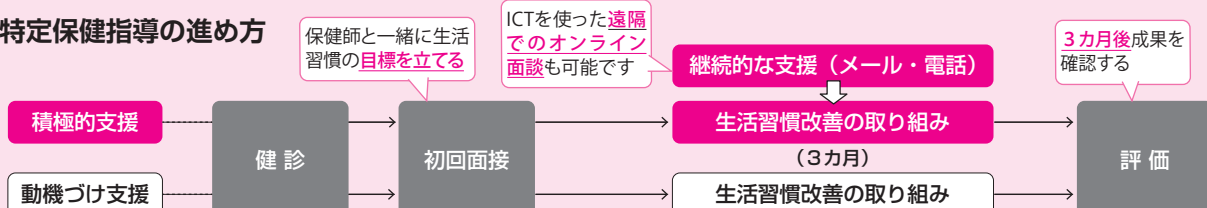
こうやって決まる、特定保健指導の対象者



※服薬中の人は、特定保健指導の対象外です。お申し出ください。

対象となる薬は、[高血圧症・脂質異常症・糖尿病] の治療薬

■ 特定保健指導の進め方



加入者は健診結果に応じて、特定保健指導を受けていただくことが法律で義務付けられています。実施率が低いとペナルティが課せられ、保険料引き上げにつながります。必ず受けてください。

ラコンテ有馬 コロナ感染防止対策しています!! カラオケ・麻雀室・キッズルーム・ドローンは引き続き使用中止中

フロント

チェックイン時に検温実施。
フロントはビニールシート
で接触を防ぐ。

浴場

浴場は人数制限。
(大浴場5名・小浴場3名)

新型コロナウイルス 感染対策実施中

一向、細心の注意を払って
感染対策に取り組んでいます。



みなさまの健康・安全の確保のため
に様々な取り組みをさせていただきます。



お食事場所

飛沫防止のため、
アクリルパーテーションを設置。

お待ちしております
おります



溝部支配人

令和3年度 カレンダー

令和3年度のラコンテ有馬カレンダーが完成いたしました!!
大好評いただいております【特別優待企画】!!
今年度も9月と2月に開催いたします

2021年
4月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2021年
5月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2021年
6月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2021年
7月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2021年
8月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2021年
9月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2021年
10月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2021年
11月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2021年
12月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2022年
1月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2022年
2月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

2022年
3月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

休館日
優待除外日
優待日

Hiシーズン (5・8・12・1月)
スペシャルデー (6・10・1月)
特別優待日 (9・2月の優待日)

詳しくはホームページをご覧ください。

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

2020年度 扶養確認調査ご協力ありがとうございました
調査の結果、就職による手続き忘れの方がみうけられました



ご家族の**保険証**をご確認ください!!

ご家族の方で、**就職等**により
新しい保険証を取得していませんか?



下記①～⑦の場合は健康保険の扶養取消し手続きを!
(保険証をご返却ください)

- ① 就職し新しい保険証を持っている
- ② 収入基準をオーバーした
*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 雇用保険の受給を開始する
- ④ 結婚・離婚した
- ⑤ 日本国内に住所がない
(海外赴任や留学をしている場合は除く)
- ⑥ 別居家族への仕送りをやめた
- ⑦ 死亡した

*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。



使用できません!!

手 続 方 法

- 扶養削除の手続きは、「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康保険組合までご提出ください。
「健康保険被扶養者異動届及び決定通知書」は、健康保険組合のホームページからダウンロードしてください。
<https://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/>
(各種届出・申請方法⇒届出・申請用紙一覧⇒健康保険被扶養者異動届をダウンロード)
- 『提出書類』
 - ① 健康保険被扶養者異動届及び決定通知書
 - ② ダイハツ保険証
(扶養から外される方の保険証)
 - ③ 新しい保険証のコピー (就職された方)

書 類 提 出 先

***届出は、必ず事業主を経由して健康保険組合へ提出してください。**

『提出先』

- ダイハツ工業(株):
人事室 労務・給与グループ 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 人事室 宛

今年も扶養確認調査を6月頃実施いたしますので、ご協力よろしく
お願いいたします。



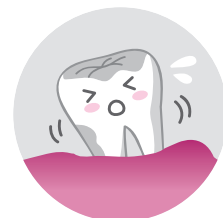
お口の健康、
気にして
いますか？

歯周病は 歯を失う原因の第1位です！



歯周病とは、歯を支える骨を溶かしてグラグラにさせてしまう病気です

磨き残しによるばい菌が歯と歯ぐきの間から侵入し、炎症を引き起こすと、歯ぐきが腫れたり、出血しやすくなってしまいます。
この状態が進行すると、歯と歯ぐきの間に隙間ができたり、歯がグラグラになってしまいます。この状態を、歯周病と言います。
むし歯とは異なり痛みが出ないことのほうが多く、気づかいうちに進行し、一気に歯を数本失うこともあります。



歯周病は全身の病気にも深い関係があります！

歯周病は、糖尿病や動脈硬化など、全身の病気に関係する場合があります。

①糖尿病が悪化しやすい

歯周病になるとインスリン(血糖値を下げる働きをするホルモン)の効きが阻害されるため、血糖値が下がりづらい状態になります。

②心筋梗塞や脳卒中を引き起こす危険性が高まる

歯周病になると、歯ぐきを介して歯周病菌が血管に入り込み、血管を傷つけたり、血液の流れが悪くなり、脳卒中や心筋梗塞の原因となる動脈硬化を起こす恐れがあります。



思い当たることはありませんか？

- ・歯磨きは歯ブラシだけでさっとすませる
- ・歯ぐきからの出血、腫れや痛みがある
- ・前回の歯科受診から、6カ月以上受診していない
- ・たばこを吸っている



どうやって予防するの？

毎日の適切な歯磨きと定期的な歯科受診(歯科医院での歯石除去)が有効です。
タバコを吸われている方は、ただちに禁煙！



磨き方のポイント

歯ブラシが歯ぐきに届いているか、鏡でしっかり確認しながら磨きましょう！

ポイント

①

歯の表と裏側は、歯と歯ぐきの間に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく汚れを掻き出すように磨きましょう。

ポイント

②

歯の隙間もしっかり磨きましょう！
隙間の小さい歯間部清掃には、デンタルフロスが有効です。
また、少し大きな隙間のある歯間部清掃には、歯間ブラシが便利です。



歯ブラシの推奨交換頻度は、1本/1カ月です。

毛が開いているものは、歯や歯ぐきを傷つける恐れもあります。

歯ブラシによる清掃は、歯の表裏や噛み合わせの清掃には非常に有効な方法ですが、歯と歯の間の清掃には十分ではないため、デンタルフロス・歯間ブラシの併用がおすすめです。



大切な歯を守るためには、毎日のブラッシングが重要です！

1回の歯みがきで汚れを十分に落とせるよう丁寧に磨いてみましょう。



《参考ホームページ》

- 歯とお口のことなら何でもわかるテーマパーク8020
- 厚生労働省e-ヘルスネット

お問い合わせ先

安全健康推進室 保健センター 三好(保健師)
【外線】072-754-3371 【内線】661-81926