

健保だより

2021
夏
NO.127

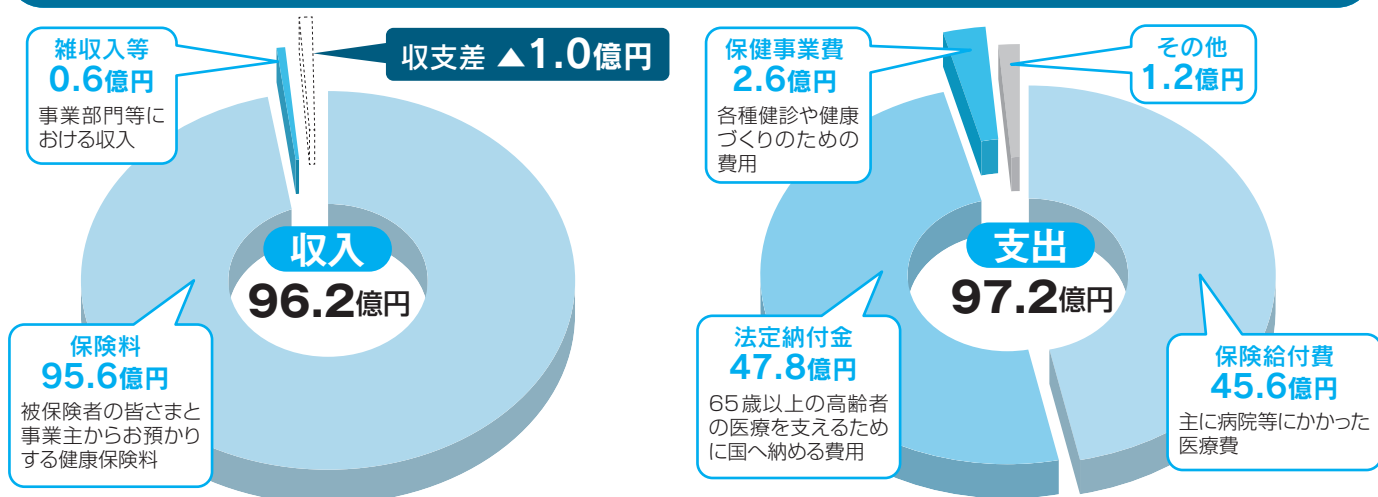
ご家族皆様でご覧ください

令和2年度決算 コロナ禍 1億円の経常赤字で着地

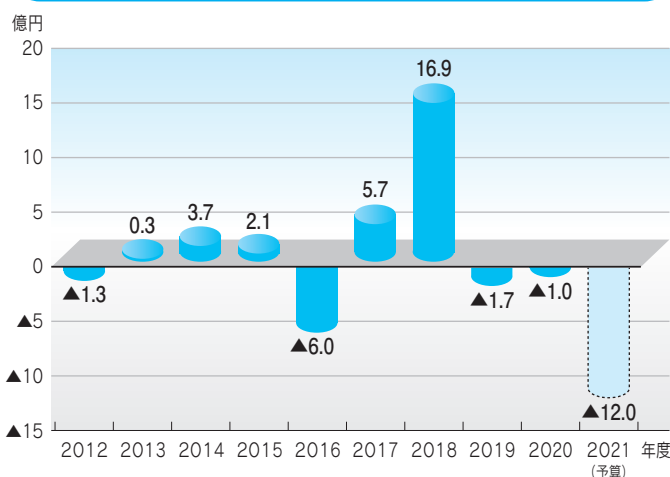
医療費の高額化、高齢者医療費の負担増により大幅な赤字を想定していましたが、医療費（保険給付費）：対前年比2.7億円減少が寄与し令和2年度決算は1億円の経常赤字にとどまりました。これは、新型コロナウイルス感染症の影響で“受診控え”が起こったものと考えられます。

令和3年度も健保財政は厳しい環境が続きますが、早期治療・重症化予防には、適正な受診は非常に重要です。安易に受診を控えるのではなく、引き続き感染予防を行い、健診受診やD-Kipsを活用するなど、健康管理に努めていただきますよう、よろしくお願いします。

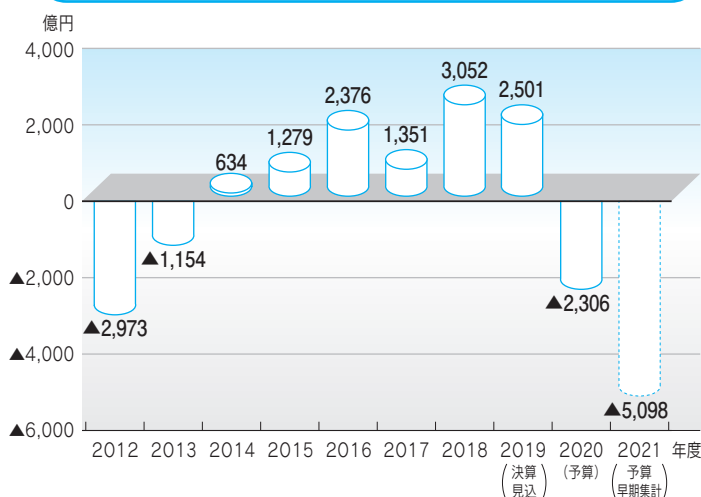
令和2年度 収入支出決算（経常収支）



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



ダイハツ健康保険組合

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



2021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、例年どおり扶養確認調査を実施します。調査票は、**対象者のご自宅へ8月上旬**に郵送いたします。

収入状況のわかる証明書を提出していただくことになりますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。



調査対象者

19歳（2022年4月1日満年齢）
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27日 金曜日
（健康保険組合必着）

ただし、2021年1月1日以降の扶養認定者、海外帯同者、任意継続者は除く

2020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、200名強おられました。



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

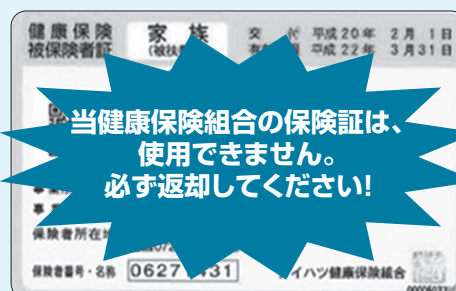
書類提出先

- ・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

※下記の場合も扶養から外す手続きが必要です！

結婚、離婚、収入オーバー（※）、別居家族への仕送り停止、死亡、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）。

※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）



**当健康保険組合の保険証は、
使用できません。
必ず返却してください!**

2021年10月
本格運用予定

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！

通院においても、その他の場面でも
マイナンバーカードの健康保険証利用で便利になります



いつもの通院等が便利に！



こんなところもかんたん・便利に！



特定健診や薬の情報を
マイナポータルで一括管理



マイナポータルから
e-Taxに連携し、
確定申告がかんたんに

転職・結婚等
ライフイベントがあっても
ずっと使える

保険証として利用する場合は、マイナポータルへの事前登録が必要です。
詳しくは下記サイトをご覧ください。



マイナ受付特設サイト

https://myrna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178（無料）

おかけ間違いのないようにご注意ください。

平日 9:30~20:00

土日祝 9:30~17:30（年末年始を除く）

生活習慣病重症化予防事業のご案内

健康診断の結果、治療や精密検査が必要と判定されたにもかかわらず、そのままにしている方はいませんか？

健診結果にきちんと目を通し、「医療機関への受診が必要」と判定された方は、必ず医療機関を受診してください。

なお、血圧や血糖などの数値が受診勧奨基準※に該当する方は、将来的に心筋梗塞や脳梗塞・脳出血、糖尿病の合併症など重篤な病気を発症する危険性がたいへん高い状態であるため、当健康保険組合では**事前に医療機関の通院状況を確認した上で、通院されていない方**に対し、生活習慣病の重症化を予防する目的で、以下の受診勧奨を電話により実施しています。



※受診勧奨基準（特定保健指導対象者は除く）

項目	受診勧奨基準値	
血圧	収縮期	拡張期
	140mmHg以上	90mmHg以上
血糖	空腹時血糖値	HbA1c
	126mg/dl以上	6.5%以上
eGFR	eGFR40以下	

- 健診結果、疾病の理解
- 治療の重要性の確認、受診促進、受診状況の確認

業務委託先 … 株式会社ベネフィット・ワン

婦人科（乳がん・子宮がん）検診を受けて 安心を手に入れましょう

あなたやあなたの大切な家族のために、
毎年、婦人科検診を受けてください。



婦人科検診のメリット

早期発見できる

早期発見できれば、90%以上の確率で治癒すると言われています。

がん以外の病気も 見つけることができる！

子宮筋腫や子宮内膜症などの女性特有の病気も早期治療につなげることができます。

安心して 生活できる！

検診を受けて「異常なし」と診断されれば、安心して毎日を過ごすことができます。

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

D-Kips 健康チャレンジ

健康チャレンジは、「自らの健康は自らがつくる」という自主自立の意識を1人ひとりが持ち、年齢や健康状態等に応じて、楽しみながら健康づくりへのきっかけづくりと習慣化を支援することを目的として2020年度からスタートしました。

2020年度 実施報告

2020年度の結果を行動変容ステージモデルに当てはめてみると……

人が行動（生活習慣）を変える場合に通る5つのステージ（厚労省 健康情報サイトより）

大多数が
無関心期でした

非参加者
18,160名
84.7%

無関心期
全く
関心がない

参加者
非達成者
2,289名
10.7%

関心期

関心はあるが
実行する
意思はない

参加者
達成者
994名
4.6%

準備期

実行したいと
思っている

実行期

実行したが
持続する
自信がない

維持期

実行し
持続にも
自信がある

参加対象者 21,443名（被保険者＋被扶養者（30歳以上））
参加者数 3,283名

2021年度 実施概要

10週間 健康チャレンジ8 2021

① 気軽に取り組めるチャレンジ内容に

「毎週8項目にチャレンジ（6項目以上クリアでポイント獲得）」
250ポイント／週×10週⇒MAX2,500ポイント

行動目標（健康チャレンジ8に準拠）

①睡眠	毎日6時間以上眠る		⑤飲酒		アルコールを飲まない or 1日1合未満 or 休肝日は週1日以上
②朝食	 毎日朝食を食べる		⑥喫煙	タバコを吸わない or 禁煙中	
③間食	夕食後から就寝前までの間食は週2日以内		⑦ストレス		自身で決めたストレス解消法を実践している
④適正体重	 週3回以上、体重を測る		⑧運動	計30分以上の運動を週1日以上実施している（運動内容は自由）	

いくつあてはまるかな？

② チャレンジ実績は「週単位」「○×」入力に

③ 「9月～11月」の運動しやすい時期に実施

④ 期間終了後に、チャレンジ結果をフィードバック

詳細はこちらをご覧ください

携帯用QRコードはこちら



https://www.kenpo.gr.jp/daihatu/contents/topics/2020/pdf/d_kips.pdf

ラコンテ有馬 申込方法が変わります!! 健保ポータルサイトより申込可能

お時間を気にせずいつでもどこでも予約申込が可能になりました。

申込方法の変更

これまで

①電話予約申込

空室状況を確認し健康保険組合へ
電話



②利用申込書記入

利用申込書（用紙）記入
社内便またはメールで健康保険組合
へ送付



③お控え作成

資格確認後お控え（用紙）送付



④当日ラコンテ有馬へ

お控え（用紙）と保険証をフロント
で提示

新申込方法

①健保ポータルログイン

ダイハツ健康保険組合加入者はログイン可能!!

健保ポータル

携帯用QRコードはこちら



②空室状況確認

申込必要内容を入力するだけ♪
とってもかんたん!!

利用申込方法をご覧ください

携帯用QRコードはこちら



③当日ラコンテ有馬へ

携帯の確認画面と保険証をフロントで提示する
だけ♪♪

予約締切の変更

これまで

受付：9：00～17：30
宿泊日の5日前



新申込方法

受付：24時間可能
宿泊日の11日前

ご注意

ポータルサイトからのお申し込み・キャンセル・変更は宿泊日の11日前までとなります。10日前以降
の変更・キャンセルにつきましては必ずお電話でご連絡ください。

【例】8/20宿泊日の場合：8/9の23：59までに変更・キャンセルをお済ませください。

新メニュー登場 国産牛ステーキコース(150g)

大人朝食・子ども食
リニューアルしました

お客様からのご要望にお応えしてお食事内容が変更になりました♪
基本料金で梅会席 or 国産牛ステーキコース(150g)をお選びいただけます!!

※写真はイメージです。

ステーキコース

大人・朝食
(洋食)

大人・朝食
(和食)

子ども
夕食

毎年大好評の特別優待企画9月実施

お友達や親族もみんな本人料金に!!

通常の優待日だと・・・

お1人様 (13歳以上・1泊2食付・4名以上)

(利用人数によって料金が変わります)

宿泊代 8,800円

→ **¥5,100**

9月★特別優待日：色アミ

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
20	休	22	23	24	25	26
休	28	29	30			

ラコンテ有馬はコロナ感染防止対策しています!! 現在も7部屋稼働です。
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。
大変ご迷惑をおかけし申し訳ございません。

携帯用QRコードはこちら



詳しくは健康保険組合ホームページをご確認ください。
<https://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/index.html>

お問い合わせ先：ダイハツ健康保険組合 天堀 内線 661-4990 外線 072-752-3008



熱中症予防＋コロナ感染防止

～新しい生活様式のなかでしっかり対応～

もうすぐ暑い夏がやってきます。新型コロナ感染対応も長期化し、今年もマスクを手放せない夏になりますね……。夏と言えば心配なのが熱中症。しかし、マスクを着けていると体内に熱と湿気がこもりやすくなり、喉の渇きに気づきにくく、熱中症の発見が遅れる危険性があります。意識して水分をとりましょう。他にもエアコンをつけたり、使用中に換気を行う「新しい生活様式」を両立させましょう。

誤った水分補給をしていませんか？



● 喉が渇いてから水分をとる

すでに軽い脱水症になっている可能性があります。



喉が渇いていなくても
水分をとりましょう

● 一度にたくさんの水を飲む

水をがぶ飲みすると、血中のナトリウム濃度が急激に低下し、めまいや嘔吐、意識障害を引き起こす水中毒になる危険があります。



コップ1杯の水をこまめに
飲みましょう
補給目安は1日8回です
運動時や仕事の負荷により
適宜補給を増やしましょう

1日8回の水分補給目安

1 起床時	5 15時頃
2 朝食時	6 夕食時
3 10時頃	7 入浴前後
4 昼食時	8 就寝前

● 清涼飲料水やコーヒーなどで水分補給をする

清涼飲料水は喉の渇きが増えたり、糖の処理で体が疲れやすくなります。
コーヒーはカフェインにより、利尿作用があります。
お酒はさらに強い利尿作用があります（1.5倍）。
清涼飲料水、コーヒー、お酒は水分補給には適しません。



水や麦茶がおすすめです
お酒は控えめにし、飲んだ後は
水分補給をしましょう

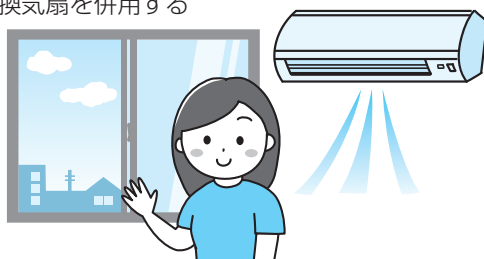


新しい生活様式のなかでの熱中症予防

① エアコンの使用中也 こまめに換気をしましょう

- ・ 窓とドアなど2ヵ所を開ける
- ・ 扇風機や換気扇を併用する

温度調節、
換気も！



② 屋外で十分な距離が保てている場所では 適宜マスクをはずしましょう

- ・ 屋外で人と2m以上離れているとき



参考ホームページ

- 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント（厚生労働省）
- 環境省熱中症予防情報サイト

お問い合わせ先

安全健康推進室 京都診療所

〔外線〕075-956-1195 〔内線〕663-2118