



ダイハツ健康保険組合

健保だより

2022
秋

No.131

ご家族皆様でご覧ください

D-Kips 2022健康チャレンジ8 実施中！

実施期間 2022年10月1日～12月9日

参 加
対 象 者

被保険者（本人）
被扶養者（30歳以上 ※2023年3月31日時点年齢）

参加は
こちら



①睡眠
熟睡
できている



②朝食
毎日朝食を
食べる



③間食
夕食後から
寝るまでの
間食は週2日以内



④適正体重
BMI 25未満

身長	BMI25 目安体重
150cm	56kg
155cm	60kg
160cm	64kg
165cm	68kg
170cm	72kg
175cm	76kg
180cm	81kg

まだ間に合います！
楽しみながら健康チャレンジ

ポイントをもらって
商品と交換しよう

皆さんの健康づくりを応援します



⑤運動
1日30分以上の
運動を週1回以上
※内容は自由



⑥飲酒
飲まないか
1日1合まで



⑦タバコ
吸わないか
禁煙中



⑧ストレス
多いほう
ではない

家庭常備薬斡旋事業

- ・健康チャレンジ8関連商品を網羅しました
- ・来年度の家庭常備薬斡旋事業に活用するためアンケートを実施します（購入されない方もお答えください）

★回答者にはもちろん
D-Kips100ポイント
プレゼント！

お忘れなく！ D-Kipsポイントには有効期限があります

2020年度に付与したポイントの
商品交換は2023年3月31日まで！



楽しみながらポイントをゲットして商品と交換

もくじ

● オンライン禁煙 (P.2～P.3)

新たな禁煙方法
オンライン禁煙補助スタート！

● 特定保健指導 (P.4)

実施方法にモデル実施を追加しました！

● 就職等で保険証を取得したら届出を！ (P.5)

任意継続保険料納付証明書が電子化されます

● 交通事故等でけがをしたら届出を！ (P.6)

● ラコンテ有馬 (P.7)

新メニュー！ふぐ会席始めます！
露天風呂の屋根リニューアル

● 保健センターだより (P.8)

秋こそ良質な睡眠を！！



新たな禁煙方法

～オンライン禁煙～

通院が難しい
方のために、
オンラインで
受診できる
禁煙治療です



スマホで診療、通院の必要なし！

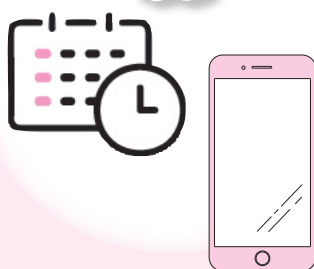
お手持ちのスマートフォンを活用し、テレビ電話で医師による診療および禁煙補助薬の処方を受けていただくプログラムです。自分の好きな時間に、好きな場所で、いつでもどこでも気軽にはじめることができます。

ストレスフリーな禁煙

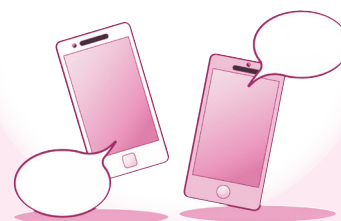
平日夜・土日も
スマホで診療



スキマ時間を活用して
通院・待ち時間
なし



**医師との
メッセージ機能**
でいつでも相談



●申込先および自己負担額

		申込先	自己負担額
被保険者 (本人)	ダイハツ工業株式会社※	保健センター	健保7割補助
	ダイハツディーゼル株式会社※	管理統括本部 管理部	
	上記以外	ダイハツ健康保険組合 TEL 072-752-3008	自己負担額 (約1.8万円)は 初診後に支払
任意継続被保険者			
被扶養者(家族)			

※ただし、ダイハツ工業株式会社、ダイハツディーゼル株式会社の従業員の方の対象者詳細、募集期間、募集人数、禁煙継続後の自己負担額のキャッシュバックの申請は、別途会社より展開中のため、申込先にお問い合わせください

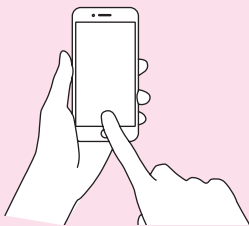
2019年4月からスタートした禁煙外来における禁煙達成者への補助金事業（1万円、1回限り支給）は、2021年度をもって終了いたしました。

2021年度の申請につきましては、2023年3月末まで申請可能です。

プログラムの流れ・スケジュール

「オンライン禁煙外来プログラム」は、初回診療から2カ月（個人差があります）です。
オンライン診療と禁煙補助薬で、段階ごとに禁煙をサポートしていきます。

アプリを
ダウンロード



オンライン
診療



処方薬配送

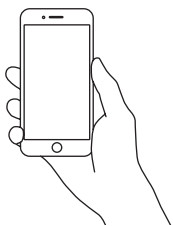


卒煙確認



START

アプリ
ダウンロード



初回診療

2回目診療

3回目診療

服用終了



8カ月後

2週間後

1カ月後

2カ月後



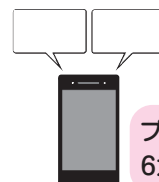
2週間分



2週間分



1カ月分



プッシュ通知による
6カ月間のサポート

初回診療を実施した時点で、自己負担約1.8万円は必ずお支払いいただきます

治療には、**禁煙補助薬（ニコチンパッチ）**を使います

ニコチンパッチは禁煙のための貼り薬です。
1日1回貼るだけのかんたんな使用方法で、無理なく
禁煙に導きます。
以下の作用により、禁煙をサポートします。



- ①禁煙時のイライラ・集中困難などの症状を緩和する
- ②皮膚から徐々にニコチンを吸収させる

※以下の症状の方は、処方薬（ニコチンパッチ）の禁忌となりますので、申込を控えてください。

- ・過敏症
- ・不安定狭心症
- ・急性期の心筋梗塞
- ・重篤な不整脈
- ・急性期脳血管障害
- ・非喫煙者
- ・妊婦または妊娠していると思われる人、授乳婦

ニコチンパッチの
詳細はこちら

https://www.nicotinell.jp/p_otc/site/pdf/patchi_guidebook.pdf





被扶養者(家族)・任意継続者の皆さま

今が
チャンス!

特定保健指導に新メニューを追加しました!

こうやって決まる!! 特定保健指導対象者



① 特定健診受診 (40歳以上)



② 健診結果からメタボリスク判定
(腹囲、BMI、血圧、血糖、脂質、喫煙)

判定

多

少

0

危険

「警告」

積極的支援

生活習慣病危険レベル!
早急に改善が
必要です!!

「注意」

動機付け支援

生活習慣病予備軍!
今ならまだ
間に合います!

「良好」

特定保健指導の
対象ではありません
継続して健康管理に
お努めください

※警告、注意に該当した方

ご自宅にお知らせ文書が届きます。

指導員と相談しながら、自分に合った改善方法を選んで取り組んでください。

NEW

新メニュー
追加!

「モデル実施」

【目標】 3カ月で-2kg、-2cm
ご自身のペースで
チャレンジしてください!



生活習慣改善のため減量サポートグッズを提供
下記から自分に合った1点を選んで改善

① 食卓便 低糖質お弁当
(冷凍7食分)

【こんな方におすすめ】

- ・よくお弁当を買う
- ・外食が多い



② タニタ電子塩分計
しおみスプーン+ヘルシー茶碗

【こんな方におすすめ】

- ・濃い味が好み
- ・ご飯大盛りを改善したい!



③ スマートウォッチ

【こんな方におすすめ】

- ・運動量をアップしたい!



④ プチトレサイクル

【こんな方におすすめ】

- ・日々運動不足
- ・足のむくみを解消したい!



⑤ 体組成計+バランスクッション

【こんな方におすすめ】

- ・体幹エクササイズで消費カロリーアップを目指したい!



就職等で保険証を取得したら届出を！

就職やパート先で新たに保険証を取得されたご家族はいませんか？

扶養確認調査の結果、除外手続きを忘れていた方が〇人いました。
ご家族が当健康保険組合の扶養条件に該当しなくなった場合は、
必ず扶養から外す手続きをお願いします。

扶養に該当しない場合は以下のとおりです

① ダイハツ健康保険組合以外の新しい保険証を持っている。

＊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。

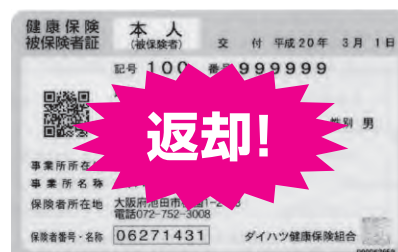
結婚、収入基準※オーバー、死亡、離婚、別居家族への仕送り
停止など

※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。

（海外赴任や留学をしている場合は除く）



●『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
（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）

異動届の印刷はこちらから



任意継続被保険者の方へ

「保険料納付証明書」は 健保ポータルで！

「保険料納付証明書」は健保ポータルでご確認ください。

※紙での発送は廃止します

確定申告に
保険料納付証明書の添付不要！



2023年1月下旬
提供予定！

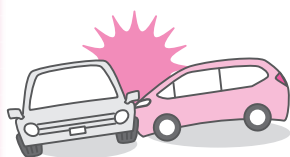
納付金額の確認は
こちらから



交通事故等でけがをして 「保険証」を使用して治療したら、 健康保険組合へ必ず届出を！

具体的にはこんなときですよ！

自分が運転していて
他人の車と衝突した



同乗していた車で
事故に遭い負傷した

知人とトラブルになり
殴られた



知らない人に因縁を
つけられ暴行された

他人の犬に噛まれた



飲食店の料理で食中毒に
なった



他人の落下物によって
けがをした



上記の場合において、

業務委託先 **ガリバー・インターナショナル株式会社**

TEL 03-6778-2718

〒103-0025 東京都中央区日本橋茅場町3-4-2

よりご連絡する場合がございます。
ご協力をお願いいたします。



**ご注意
ください！**

**業務上や通勤途上の傷病では
健康保険を使用できません！**



『**労災保険**』が適用されます。パート・アルバイトの場合でも該当します。
すみやかに勤務先に報告し、労災保険の申請手続きを行ってください。

誤って保険証を使用してしまった場合は、健康保険組合までご連絡ください。

●届出・連絡先 **ダイハツ健康保険組合** TEL 072-752-3008 担当：給付係



今年も冬季限定会席をご用意いたしました!!

今年も大好評のかに会席をご用意いたしました♪
かにづくしの会席をお楽しみに♪

期間:2022年12月1日~2023年2月28日

そして、今年は新メニュー

ふぐ会席もご用意!!

【ふぐの小鍋や揚げ物など】
ご予約お待ちしております!



かに会席 (写真はイメージです)

**1人前 基本料金
プラス¥1,040(税込)**

露天風呂の屋根リニューアル



ラコンテ有馬自慢の露天風呂に屋根が
付きました!!

雨のなかでも雨粒を大幅にカットし、
ゆったりと温泉に浸かっていただける
ようになりました♪



リニューアル
前



リニューアル
後



特別優待企画開催! 2023年2月

被保険者様・被扶養者様(ダイハツ健康保険組合加入者)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がご利用いただけます。

特別優待日: 色アミ

2023年2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					



11月10日より予約開始しております。
健保ポータルサイトにログインして
予約してください。



秋こそ良質な睡眠を!!

～しっかり眠って 夏に疲れた体を 回復させましょう～



「秋の夜長」という言葉どおり、夜の長さや気候のよさが相まって、ついつい夜更かしをしていませんか？
しかし、秋こそしっかりと睡眠をとるべきシーズンです。人の眠りは温度や湿度に左右されやすいため、夏の熱帯夜から解放されたこの時期に良質な睡眠をとり、夏の疲れをリフレッシュしましょう。

Good

質のよい眠りのために



就寝の30分～1時間前に40℃程度のぬるめのお湯に浸かりましょう。就寝時に体温が下がり、眠気を誘います。



室温は心地よいと感じる温度にし、パジャマに着替えましょう。



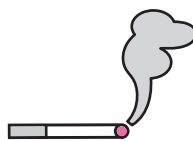
起きたら太陽の光を浴び朝食を！体内時計がリセットされ、睡眠を促すホルモン（メラトニン）が夜に分泌されやすくなります。

Bad

眠りの質を低下させる行動

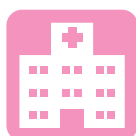


明るい画面は寝つきを悪くします。
寝る前のスマホは早めに OFF！



寝酒やたばこ、カフェインを含む飲み物は避けましょう。

- ・寝る前のお酒は寝つきをよくしますが、夜中に目が覚めやすくなります。
- ・タバコやカフェインには覚醒作用があります。



● 日中の眠気でお困りの方は専門医へ相談してください

睡眠中に呼吸が浅くなったり、止まったりする「睡眠時無呼吸症候群」や、足がむずむずしたり、虫がはうような感覚を覚える「むずむず脚症候群」などの病気が隠れていることもあります。

お問い合わせ先

ダイハツ工業株式会社 安全健康推進室 京都診療所 TEL 075-956-1195 [内線] 663-2118

ダイハツ健康保険組合

〒563-0045 大阪府池田市桃園1-2-13 TEL 072-752-3008
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>