



健保だより

2022
春
NO.129

ご家族皆様でご覧ください

Contents

- ご家族が就職されたら、必ず届け出てください!!!
- 2022年度スケジュール
- 2022年度 ファミリー健診ご案内
乳がん・子宮がん検診(女性) } 無料
前立腺がん検診(男性)
- 2022年度予算
経常収支で7.6億円の赤字
- ラコンテ有馬だより
令和4年度カレンダー掲載
- 保健センターだより
こころの健康づくり

2年連続
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

 DAIHATSU ダイハツ工業株式会社	 健康経営優良法人 Health and productivity 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	 健康経営優良法人 Health and productivity

健康経営銘柄

健康経営優良法人
(大規模法人部門(ホワイト500))
上位500法人

健康経営優良法人
(大規模法人部門)

健康経営度調査
回答法人

お知らせ

マイナンバーカードを保険証として使用するには、取得して登録する必要があります。登録方法などの詳しいことは、同送のクリアファイルをご確認ください。



健康づくりを「自分ごと」として習慣化しましょう!!

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>

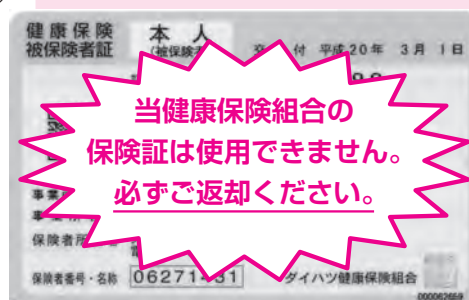
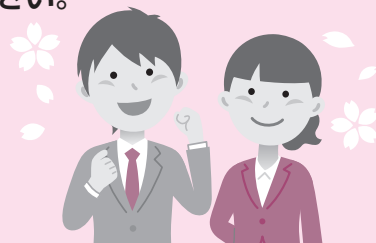
2021年度扶養調査のご協力ありがとうございました。
調査の結果、就職による手続き忘れの方が多数おられました。

ご家族が就職されたら、必ず届け出てください!!!

★就職以外にも下記に当てはまる方は扶養削除手続きを行ってください。

その際、保険証は必ずご返却ください。

- 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



★扶養削除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ご提出ください。

提出書類

●『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（就職された方のみ）
- ④ 国民年金第3号関係届

提出書類は下記健保ホームページよりダウンロードできます。

<https://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/contents/04shinsei/list.html>

QRコードからもサイトにアクセスできます。



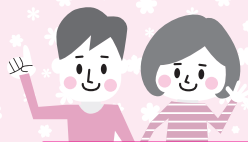
書類提出先

※届出は必ず事業主を経由し
ダイハツ健康保険組合へご提出ください。

『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 宛管理部

今年も扶養確認調査を8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。



2022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	達成ポイント		
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 ※乳がん・子宮がん検診(女性)、前立腺がん検診(男性)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 (40歳以上)			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	
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				
禁煙プログラム									オンライン禁煙プログラム(予定)					

禁煙成功者補助制度は2022年3月末で廃止し、2022年度からオンライン禁煙プログラムを導入し禁煙対策を拡充します。
オンライン禁煙プログラムの詳細および申請方法については、次号の健保だより等をご覧ください。

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
ランテ有馬	季節限定メニュー					はもメニュー (会席)					かにメニュー			
	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													※2022年1月 以降診療分	

2022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。

「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!

今年度は
乳がん・子宮頸がん検診も無料

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**
(同封の受診券を使用)

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
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24,900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
(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

全労組のメンバー健診受診された方の健診結果を送付します

パート先等健診結果 送付票

※この送付票は、健診結果を送付するための書類です。送付票に記載の事項を正確に記入し、送付してください。

送付先住所: 2022年度健診結果を送付する健診機関(送付先住所)は、送付票に記載の通りです。

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)

大體枠内を必ずご記入ください。

保険証番号	番号	健診者氏名	健診日
受診者氏名	性別	年齢	健診機関名称
健診機関名称	健診機関住所	健診機関電話番号	

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 2022年4月1日～2023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

対象者
30歳以上

乳がん・子宮頸がん 検診費用を全額補助します!

2022年度は無料
(次の無料年度は2024年度)

2年に1回
偶数年度のみ

全額補助
します

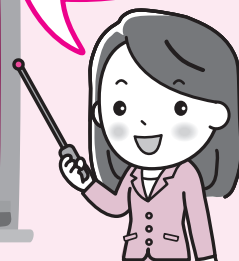
●乳がん検診

30代はエコー
40代以上はマンモ

●子宮頸がん検診

※毎年実施していた2,000円補助は
廃止します

ファミリー健診と一緒に受診しましょう



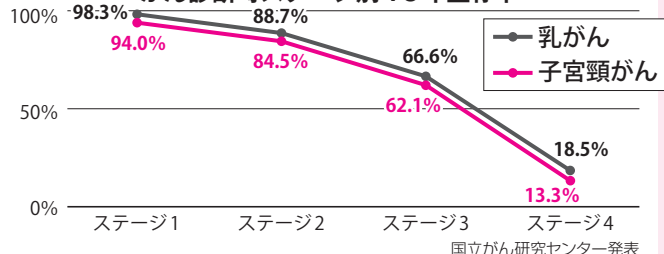
厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」では、乳がん・子宮頸がん検診は、2年に1回行うものと示されています。

※2年に1回では心配という方は、奇数年度は全額自己負担となりますが、毎年受診してください。

怖いのは 健康過信と無関心

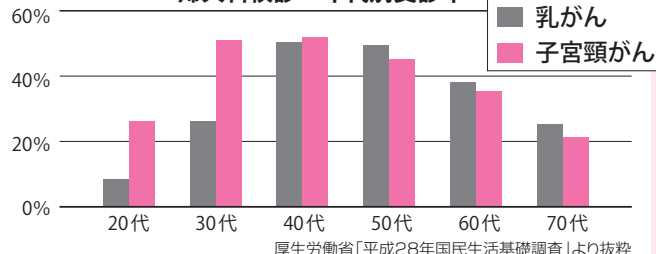
がんは早期発見がカギ!

がん診断時ステージ別10年生存率



30代以上の多くの方が受診しています

婦人科検診 年代別受診率



ご存じですか?

補助申請しなきゃ損!

市町村で乳がん・子宮頸がん検診を受診した場合、一般病院で受診した場合も、自己負担分全額を健康保険組合が補助します。

(偶数年度のみ)

申請用紙はコチラ



男性は前立腺がん検診の 全額補助を行っています

生活習慣病予防健診には、30歳以上の男性の場合、前立腺がん検診が追加できます。無料で追加できますので、ぜひご利用ください。



2022年度 予算



- 主な収入となる保険料は**94億円**。
- 皆さまの医療費となる保険給付費は**51.4億円**。
- 高齢者の医療費となる法定納付金は**45.3億円**。
- この2つを合わせると**96.7億円**。
- 結果、**経常収支では7.6億円の赤字予算**。

皆さまへのお願い

2025年までに団塊の世代が後期高齢者となり、また医療の高度化や感染症の流行など、医療費は年々増加し健康保険組合の財政を圧迫していきます。適正な受診を心がけ医療費削減にご協力いただき、保健事業を活用して健康づくりを行うなど、ご理解とご協力をお願いいたします。

健康保険基礎数値

- 被保険者数 15,100人
[男性 13,670人 女性 1,430人]
- 被扶養者数 17,886人
- 扶養率 1.19人
- 平均年齢 42.27歳
[男性 42.43歳 女性 40.75歳]
- 平均標準報酬月額 418,000円
- 保険料率 9.4%
[事業主 5.2% 被保険者 4.2%]

健康保険

収入 105.2億円

● 保険料 94.0億円

● 別途積立金取り崩し 7.8億円
● その他収入 3.4億円

支出 105.2億円

● 保険給付費 51.4億円

● 法定納付金 45.3億円
(前期高齢者納付金 後期高齢者支援金 等)

● 保健事業費 4.5億円
● 高額医療拠出金等 3.1億円
● 予備費 0.9億円

介護保険

収入 11.1億円

● 介護保険収入 11.1億円

収入 11.1億円

● 介護納付金 11.1億円

介護保険基礎数値

- 介護保険第2号被保険者 11,827人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 8,200人
- 平均標準報酬月額 463,000円
- 保険料率 1.8%
[事業主 0.9% 被保険者 0.9%]

大好評につきベットのお部屋増室決定!!



写真は 208 号室です

3月より206・207号室が
ベットのお部屋にリニューアル♪
お布団の上げ下げをせず
そのままゆっくりくつろげる！
ふかふかで寝心地抜群です！
ぜひ体感してみてください♪
※先着順のためご予約時に必ず
ご指定ください。

令和4年度 カレンダー

令和4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

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	

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					

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			

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

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				

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		

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						

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				

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	

1月

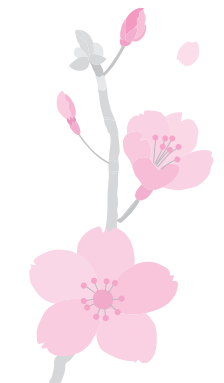
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

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					

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
(基本月曜日が祝日の場合は変更)
- 優待除外日
(DMC連休と祝日前は優待除外日)
- 優待日
(紹介者がいる場合は優待価格)
- Hiシーズン
(5・8・12・1月)
(日にち確定変更なし。料金UP)
- スペシャルデー
(6・10・1月)
(火曜日の優待のみ1000円引き)
- 特別優待日
(9・2月の優待日)
(一般も加入者と宿泊すれば同一料金)

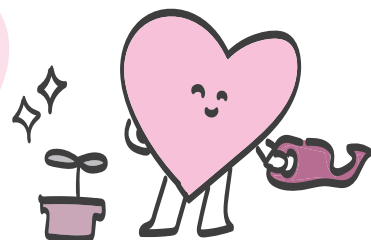
詳しくはホームページをご覧ください。

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
<https://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/> 内線 661-4990 担当：木村





こころの健康づくり



春は、気温だけでなく、環境・人間関係などさまざまな変化が多く、とくにストレスを感じやすい季節です。ストレス自体は悪いものではなく、適度なストレスは集中力を高めたり、モチベーションを保ったりする効果を生み出します。しかし、過度なストレスはこころや体の不調につながるケースがあります。



（自分のストレスサインを知ろう） ～3つの変化に注意～

ストレスとなる要因を受けたとき、身体面・心理面・行動面に反応（ストレス反応）がみられます。自分のストレスサインに気づけると、早めに対処がとれるようになります。

- ※**身体面** ☐ 腹痛 ☐ 嘔き気 ☐ 食欲不振 ☐ 頭痛 ☐ 眠れない ☐ 疲れやすい ☐ 腰痛 など
- ※**心理面** ☐ イライラ ☐ 不安 ☐ 悲しみ ☐ 落ち込み ☐ 興味・関心・集中力の低下 など
- ※**行動面** ☐ 過食・拒食 ☐ 飲酒量の増加 ☐ ミスの増加 ☐ 遅刻や欠勤が多くなる など



（早めのセルフケアでストレスに上手に対処する）

1 睡眠

十分な睡眠をとりましょう。眠れなくても横になり、休養をとりましょう。睡眠は脳と体を休ませ、疲労を回復しエネルギーをためる役割があります。



2 食事

不規則にならないように、3食規則正しく食べましょう。生活リズムを整え、ストレスへの抵抗力を高めることになります。

3 運動

適度な運動はこころの安定に働く脳内ホルモン（セロトニン）の分泌が盛んになります。ウォーキングなどがお勧めです。

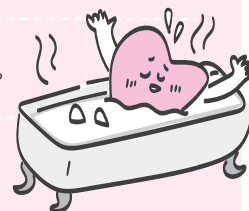


4 音楽

イライラするときは、リズミカルな音楽。寝れないときは、穏やかで静かなクラシックがお勧めです。目覚めが悪いときは、静かなテンポで明るい曲を選ぶようにしましょう。

5 入浴

1日の疲れをとるため、また寝つきをよくするためには湯船に浸かりましょう。



6 笑い

コメディ映画やバラエティ番組などで、思いっきり笑ってみましょう。笑いにはストレスホルモンを減少させる働きがあります。

※セルフケアに取り組んでも、ストレスサインが1カ月以上続く場合は、保健センターまたは各工場診療所までご相談ください。

所属	連絡先	社内電話	社外電話
池1・西宮・多田地区 東京地区	保健センター	661-81930	072-754-3603
池2地区	池2診療所	661-3980	072-754-3372
京都地区	京都診療所	663-2118	075-956-1195
滋賀地区	滋賀1診療所	662-2220	0748-57-1301
	滋賀2診療所	662-3128	0748-57-1978
久留米地区	久留米診療所	669-7902	0943-72-7902