



ダイハツ健康保険組合

健保だより

2023 秋

No.134

ご家族皆様でご覧ください

D-Kips 2023健康チャレンジ8 実施中!

●チャレンジ期間 2023年10月1日~12月9日

参加対象者

被保険者 (全員)
被扶養者 (30歳以上 ※2024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

③間食
夕食後から寝るまでの
間食は週2日以内

②朝食
毎日朝食を
食べる

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

⑤運動
1日30分以上の
運動を週1回以上
※内容は自由

⑦タバコ
吸わないか
禁煙中

⑥飲酒
飲まないか
1日1合まで

⑧ストレス
多いほうではない

まだ参加していない方
今すぐ参加しましょう!



ポイントが獲得しやすくなりました!

4項目達成
100ポイント

5項目達成
150ポイント

6項目以上達成
300ポイント

もくじ

● 健康チャレンジ8実施中 (P.2~P.3)
参加まだ間に合います!!

● 特定保健指導 (P.4)
案内が届いたら必ず受診を!

● 保健センターだより (P.5)

● マイナンバーカード (P.6~P.7)
保険証利用のご準備を!
銀行口座登録お忘れなく

● ラコンテ有馬 (P.8)
12~2月お鍋料理のご案内
1、2月特別優待スケジュール

まだ間に合います! 健康チャレンジ8

D-Kips

(健康チャレンジ8)

楽しみながら健康づくりに取り組みましょう!!

登録が
まだの方はこちら



パスワードを
忘れた方はこちら



ダイハツ健保ホームページから、ポータルサイトでユーザー登録して、チャレンジ8に参加しよう!

●チャレンジ期間 2023年10月1日~12月9日

4項目以上クリアでポイント獲得

**ポイント獲得
しやすくなりました!**

New

ポイント獲得

4項目 100p

5項目 150p

6項目~ 300p

対象者

被保険者(全員)
被扶養者(30歳以上 ※2024年3月31日時点年齢)

ダイハツ工業
健康チャレンジ8と内容を統一

気軽に取り組めるチャレンジ内容

毎週 8項目にチャレンジ⇒実績入力(O×)

300ポイント/週×10週 ⇒ MAX3,000ポイント



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



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

④適正体重

BMI 25未満



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



毎週、直近1週間の生活を思い出して、実績を入力してください

詳細はこちらをご覧ください

https://dk.kenpo.gr.jp/portal/point/pdf/D-Kips_guide.pdf

QRコード※
はこちら



※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

実績入カイメージ

行動目標		10/1~7	10/8~14	11/12~18	11/19~25	11/26~12/2	12/3~9
睡眠	熟睡できている	○	○	○	○	○	○
朝食	毎日朝食を食べる	×	○	○	○	×	○
間食	夕食後から寝るまでの間食は週2日以内	×	×	○	×	○	○
適正体重	BMI 25未満	×	×	○	○	○	○
運動	1日30分以上の運動を週1回以上	×	×	○	○	×	○
飲酒	飲まないか1日1合まで	○	○	○	○	○	○
タバコ	吸わないか禁煙中	×	×	×	○	×	○
ストレス	多いほうではない	○	○	×	○	○	○
判定(○の数)		3	4	6	7	5	8
獲得ポイント		0	100	300	300	150	300

実績入力は
こちらから

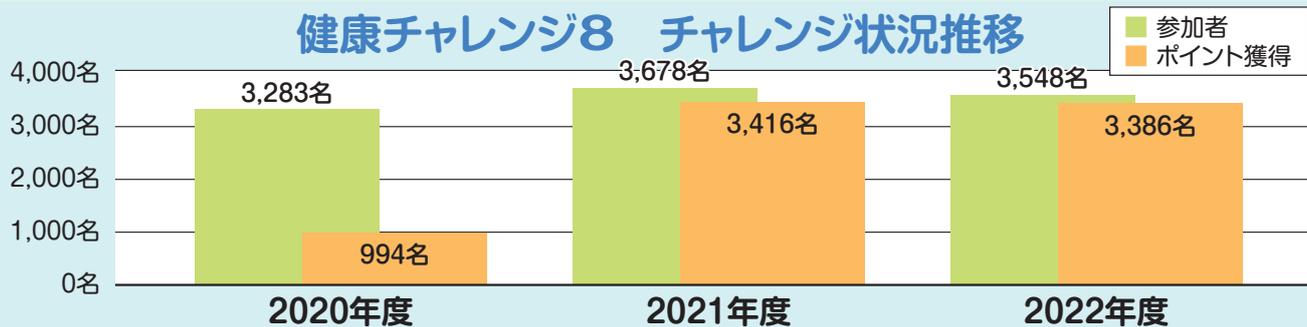


楽しみながら
ポイントをゲットして
賞品と交換



**2021年度付与分ポイントの有効期限は
2024年3月31日です!賞品交換をお忘れなく!**

健康チャレンジ8 チャレンジ状況推移



参加しやすいように
ポイント付与を変更しましたので、
この機会にぜひご参加ください。

家庭常備薬幹旋のなかにチャレンジ8の
サポート推奨商品を用意しています

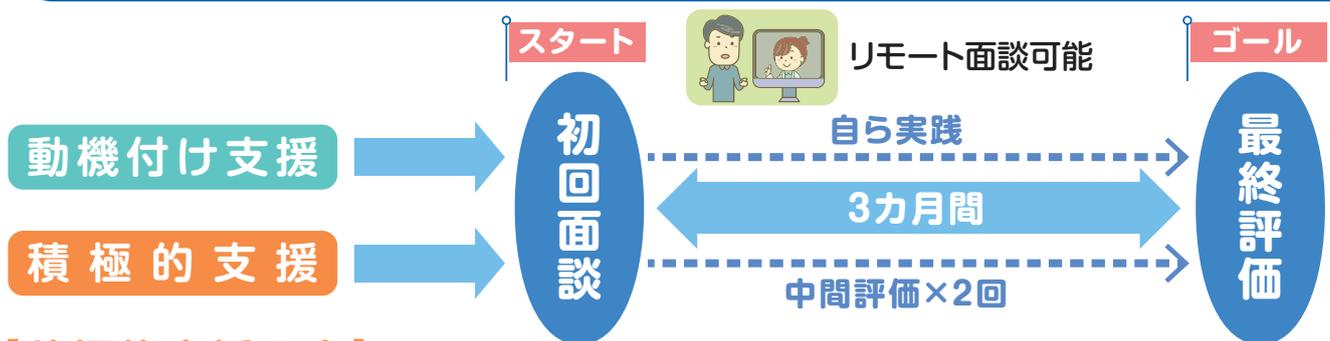
特定保健指導のご案内が届いたら!

初めての人も
2回目以降の人も

必ず受けて!! 特定保健指導



基本的な特定保健指導の流れ



【積極的支援の方】

<p>バランスクッション + 体組成計</p> <p>記録付けを日課に! ※賞品は別々で届きます</p>	<p>トレーニングマット + フォームローラー</p> <p>肩こり・腰痛予防のストレッチにも◎</p>	<p>満腹 ダイエツセット</p> <p>食欲をコントロールしたい方にピッタリ</p>	<p>スマートウォッチ</p> <p>スマートフォンと連携可能!</p>	<p>電子塩分計 + ヘルシー茶碗</p> <p>塩分濃度が一目でわかる! 目安線があるから食べすぎない! ※賞品は別々で届きます</p>
--	--	---	--------------------------------------	---

初回面談後 全員にお好きな商品を1つプレゼント!



転ばぬ先の杖 転んだ後の応急処置

暑さも和らぎ、行楽シーズン到来!! 野外の活動が多くなります。安全には注意していても、ケガを負ってしまうことがあります。

そんなとき、十分な応急手当をせず油断していると、治るのに時間がかかったり、傷跡が残ったり、思わぬ感染症にかかり重症に至ることも……。



最初が
肝心!!

痛くてもとても大事なこと

以前は、「消毒液をつけ、さらに傷薬などをつけて絆創膏をはる」というのが常識でしたが、消毒液の刺激で細胞が壊れ、かえって傷の治りが遅くなったり、傷跡も残りやすいことがわかってきました。

傷の処置法

① 痛いけど流水で傷口を洗う (雑菌による感染を防ぐために重要です!!)

傷口は、早期に水道水でしっかり洗い流し、異物(砂や小石)を取り除く!近くに水道がない場合、ペットボトルの水でもよいです。

(野外活動には、それを見越してペットボトルの水を多めに持参するのもアリ)

※傷が大きく出血が多い場合や、異物が深く入っている場合は水で洗い流したり、異物を無理に取らず、すぐに病院にいきましょう。



② しっかり止血と感染の予防 (血液感染を防ぐために重要です!!)

清潔なガーゼやハンカチなどを傷口に当て、手のひらで圧迫し、出血が止まったら絆創膏やガーゼで傷口を覆いましょう。

※救護者は処置時にゴム手袋や手袋代わりにビニール袋等を使用しましょう!!

血液感染予防のため、負傷者の血液に直接触れないように気をつけましょう!!

血液のついたゴミは、ビニール袋に入れ、しっかりと結んで捨てましょう。また、付着した血液は流水で洗い流すか、ウェットタオル等で拭いておきましょう。処置の後は必ず手を洗いましょう!!



処置数日後、膿が出たり、赤く腫れたり、痛みが強くなった場合は早めに必ず受診しましょう!!
一番はケガ無く行楽を楽しむことです。
出掛ける前には下調べをして、ルールを守って無理せず遊びましょう!

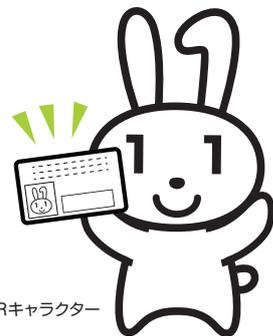
参考: 白クマ先生の子ども診療所 (医師会ホームページ)
日本赤十字社

お問い合わせ先

安全健康推進室 滋賀2診療所 [外線] 0748-57-1978 [内線] 662-3128

利用申込
受付中!

マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できます!



※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。
利用できる医療機関・薬局については、ステッカーやポスターが目印です。

マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん



医療機関や薬局の受付で
マイナンバーカードを
顔認証付きカードリーダーに
置いて本人確認!

カードの顔写真を機器で確認します。※顔写真は機器に保存されません。



どんないいことがあるの?

より良い医療が 可能に!

本人が同意をすれば、
初めての医療機関等でも、
特定健診情報や今までに使った
薬剤情報が医師等と共有できる!



自身の健康管理に 役立つ!

マイナポータルで
自身の特定健診情報や
薬剤情報・医療費通知情報が
閲覧できる!



オンラインで医療費控除が よりカンタンに!

マイナポータルを通じた
医療費通知情報の自動入力で、
確定申告の医療費控除が
よりカンタンに!



手続きなしで限度額を超える 一時的な支払が不要に!

限度額適用認定証がなくても
高額療養費制度における限度額
を超える支払が免除される!



健康保険証として ずっと使える!

就職・転職・引越をしても
健康保険証としてずっと使える!
医療保険者が変わる場合は、
加入の届出が引き続き必要です。



※マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップのなかの「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー(12桁の数字)を取り扱うことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐付くことはありません。
※従来の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。



利用には申し込みが必要です

申し込みはカンタン!

●スマートフォンからマイナポータルで申し込み

☑ まずは必要なものをチェック!



- ① 申込者本人のマイナンバーカード
+あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ(またはPC+ICカードリーダー)
- ③ アプリ「マイナポータル」のインストール



STEP1

●「マイナポータル」を起動する。



STEP2

●「健康保険証利用申込」をタップする(押す)。

STEP3

●利用規約等を確認して、同意する。
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4

●マイナンバーカードを読み取る。
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読み取り開始ボタンを押します。

申込完了!!

ここをタップ(押す)!

医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーでも申し込みできるよ



●セブン銀行ATMでも申し込みできる!

マイナポータルで

マイナンバーカードの保険証情報が確認できます!

令和5年4月から、より多くの医療機関等でマイナンバーカードによる受診が可能になりました。来年秋頃には健康保険証が廃止され、マイナンバーカードでの受診が拡がる予定です。まだマイナンバーカードを取得していない方、保険証利用の申し込み手続きがお済みでない方は、早めの準備をお願いします。

マイナンバーカードの保険証利用の申し込み手続きがお済みの方は…

マイナポータルサイトはこちら



ご自身の情報が正しく登録されているか、「マイナポータル」でご確認ください

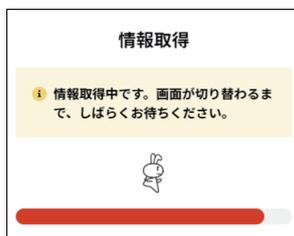
事前にマイナポータルアプリをインストールし、ログイン後に以下の手順でご確認ください。

アプリのインストールは本ページ上部のQRコードを読み取ってください

① トップページ「最新の健康保険証情報の確認」を選択します。



② 現時点の最新の健康保険証情報を取得します。



③ 健康保険証情報の取得が完了後、回答詳細ページが表示されます。表示内容をご確認ください。



ダイハツ健保 保養所「ラコンテ有馬」だより

12月から2月まで
季節鍋が「かに鍋」と「ふぐ鍋」に変わります♪

11月まではクエ鍋♪

ラコンテ有馬の季節鍋が、12月から2月まで「かに鍋」と「ふぐ鍋」に変わります!! しゃぶしゃぶ・すき鍋・有馬太閤鍋もご準備しております♪
詳しくはダイハツ健保のホームページ、ラコンテ有馬お品書きページをご確認ください。
現在ご予約されている方は、ポータルサイトよりご自身で変更をお願いいたします。

※鍋物は、2人前以上でご注文ください。



1人前基本料金 プラス¥1,040-

※写真はイメージです。

～1月スペシャルデー・ 2月特別優待日のご案内～

1月

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

1月：スペシャルデー

1月の火曜日（優待日のみ対応）
優待料金から、大人1,000円引き、
子ども500円引きさせていただきます。

スペシャルデー：色アミ

2月

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

2月：特別優待日

被保険者様・被扶養者様が同伴で
ご宿泊された場合に限り、被保険
者様と同じ宿泊料金で一般利用者
様もご利用いただけます。

特別優待日：色アミ



※カラオケ室・麻雀室は時間貸しとなりました。必ずご予約時にお電話でご予約ください。