



ダイハツ健康保険組合

健保だより

2023
春
No.132

ご家族皆様でご覧ください

健保ポータル 登録はお済みですか？

● ラコンテ有馬の
申込ができる！

● D-kipsへ参加
して、ポイント
を獲得できる！

こんなに便利！

● 過去の健診結果
を確認して、健康
管理ができる！

● 医療費の
確認もできる！

● 住所が変わった
場合の手続きが
できる！



登録していない方は今すぐ登録を！

<https://dk.kenpo.gr.jp/portal/login.asp>



もくじ

● 保険証をご確認ください

就職などで被扶養者でなくなった場合、保険証は使えません
2023年度扶養確認調査

P.2~P.3

● 資格喪失後の医療費

医療費返還手続きが発生します

● 2023年度 健保スケジュール P.4

事業内容を確認ください

● ファミリー健診を受けましょう P.5

特定保健指導の連絡が届いたら・・・

● 2023年度予算 P.6

● 保健センターだより P.7

目の健康づくりを心がけましょう

● ラコンテ有馬カレンダー P.8

就職などで被扶養者でなくなった場合

ダイハツ健保の保険証は



使えません!



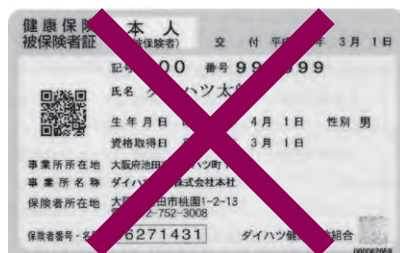
ご家族の **保険証** をご確認ください



就職等により新しい保険証を
取得された方はいませんか？

次の①～⑥の場合は健康保険の扶養からはずす手続きを！（保険証をご返却ください）

- ①就職や結婚により新しい保険証を持っている
- ②収入基準をオーバーした
60歳未満（年収1,300,000円 月収108,000円）
60歳以上（年収1,800,000円 月収150,000円）
- ③雇用保険の受給を開始する
- ④死亡・離婚した
- ⑤別居家族への仕送りをやめた
- ⑥個人事業主となった



使用できません!!

上記に該当する場合は、「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保へ提出してください。

※就職の場合は、新しく取得した保険証のコピーを添付してください。

手続きなどの詳細はホームページをご覧ください

https://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/contents/04shinsei/case/fuyou_sakujyo.html



引っ越しなどで

住所が変わったら健康保険組合へ必ず届出を!!

住所が変わったときは、会社への届出とは別にダイハツ健保への住所変更の届出が必要です。

住所変更の届出は健保ポータルで
申請できます！

※はじめてログインする際は、保険証をお手元にご準備ください。



ダイハツ健保の扶養からはずれたあと……

保険証を返さずにそのまま使ってしまったら？

→後日、医療費を返還していただくことになります

以下の例のように煩雑な返還手続きが必要となります

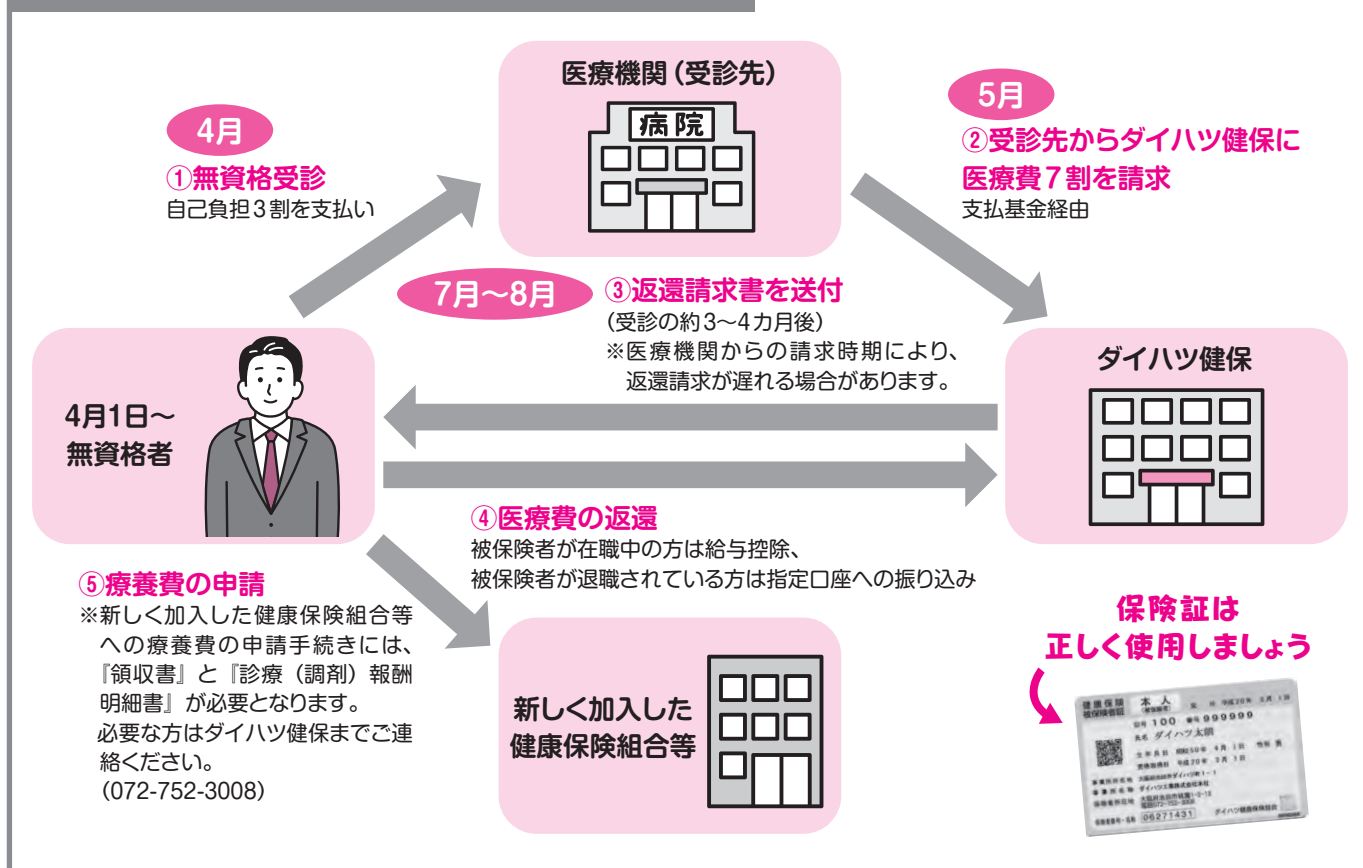
医療機関にかかるときはどうしたらいいの？

→保険証が切り替わったことを医療機関の窓口で申し出てください

保険証が切り替わったことを申し出て、新しい保険証を提示して受診してください

新しい保険証がお手元がない場合は、一旦全額（10割）ご負担いただき、新しい保険者（保険証発行元）へ請求してください。

例）お子様が4月1日に就職した場合



2023年度 被扶養者資格確認調査を実施します！

適正な健康保険組合運営のため、今年度も扶養家族の確認調査を実施します。今年度より、**健保ポータル**を利用した**Webでの調査**を予定しています。

調査対象者の方へは、別途ご案内いたしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

健保ポータル未登録の方は、**事前に登録**をお願いします。

調査予定日 **2023年8月上旬～**

調査対象者 **19歳（2024年3月末時点の満年齢）以上で健康保険の被扶養者に認定されている方**

2023年度 健保スケジュール



ポイント獲得には
健保ポータルへの登録が必要!!

対象者の方へ
ガイドブックを送付します

主な内容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健康チャレンジ8 D-Kips				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)	通年実施 (無料) 人間ドック (56歳・60歳・64歳は基本項目無料) P5参照											
人間ドック補助 (30歳以上)	受診後に補助金請求											
特定保健指導 (40歳以上)	2022年度対象者						2023年度対象者 P5参照					
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							
健保だより (自宅送付) 発行時期変更あり				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 (健保ポータルにてデータ提供) ※12月診療分データは3月中旬以降											※2023年1月以降診療分	
出産育児一時金	4月から500,000円に											

対象者には案内を送付します
Webでご回答ください

P3参照

家庭常備薬
申込案内送付

●2023年度の任意継続保険料の上限について

①2023年度の健康保険料 38,540円/月

②2023年度の介護保険料 7,380円/月

①+②=45,920円/月

2023年度 ファミリー健診

～ お早めに予約をお願いします ～

お早めに予約を入れていただくよう、お願いいたします。
(予約日が受診NGとなった場合でも日程変更可能)

ダイハツ健保に加入する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、
要治療・要精検だけでなく
将来の病気が防げるかも
しれないのに…

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
腹部エコーも無料

該当者には
ガイドブックを送付

健診結果から
要治療・要精検の判定
すぐに病院で受診してください

健診結果からメタボリスクを判定

(腹囲、BMI、血圧、血糖、脂質、喫煙歴)

無

「良好」

特定保健指導の対象
ではありませんが
リスクが高まらないよう
継続して健康管理に
お努めください

低

「注意」

動機付け支援
生活習慣病予備群!
今ならまだ
間に合います!
生活習慣の
改善を始めましょう

高

「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!!
今すぐ始めましょう!!!

危険

※「警告」「注意」に該当した方へ

ご自宅に「特定保健指導」のお知らせ文書が届きます。指導員と相談しながら、自分に合った方法を選んで生活習慣の改善に取り組んでください。

2023年度 予算

53.8億円（皆さまの医療費）
46.2億円（高齢者の医療費）

100億円 > 92.8億円
（保険料＝主な収入）

● 経常収支では▲12.1億円の赤字予算

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ることで、さらなる納付金の急増が危惧されています。また、私たちの医療費も増加傾向にあります。

皆さまにおかれましては、ジェネリック医薬品を活用するなどの適正受診に心がけるとともに、自身の健康保持のため健保ポータルをはじめとする保健事業をご活用いただく等、健康保険組合の取り組みにご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

健康保険基礎数値

■ 被保険者数	15,200人
■ 被扶養者数	17,675人
■ 扶養率	1.16人
■ 平均年齢	42.68歳
■ 平均標準報酬月額	411,000円
■ 保険料率	9.4%
[事業主 5.2% 被保険者 4.2%]	

健康保険

収入 109.0億円

● 保険料 92.8億円

● 別途積立金取り崩し 12.5億円

● その他収入 3.7億円

支出 109.0億円

● 保険給付費 53.8億円

● 法定納付金
46.2億円

（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 1.4億円

介護保険

収入 11.3億円

● 介護保険収入 11.3億円

支出 11.3億円

● 介護給付費 11.1億円

● 予備費 0.2億円

介護保険基礎数値

■ 介護保険第2号被保険者数	12,127人
■ 介護保険第2号被保険者たる被保険者数	8,380人
■ 平均標準報酬月額	466,000円
■ 保険料率	1.8%
[事業主 0.9% 被保険者 0.9%]	



目の健康づくりを心がけましょう



最近、目の疲れを感じませんか？

脳の情報の 80%以上は視覚を通して集められると言われるほど、目は重要な器官です。パソコンやスマホを長時間見ることが多くなった今、目の健康について考えてみましょう！

こんな症状に注意です

目の疲れは、主に「目の使い過ぎ」がきっかけとなります。次のような症状は目からの危険信号です。

- 目がかすむ、しょぼしょぼする
- 物が二重に見える、ピントが合わない
- 目が乾いている感じがする
- 目が重たい、痛い
- 充血する



また、疲れ目によって肩こり、頭痛、疲れやすいなどの全身症状が出ることもあります。

目がしょぼしょぼする場合には温パック

近くを見続けていると、ピントを調節する筋肉に負担がかかって目が疲れます。温めたタオルなどをのせて筋肉の緊張をほぐしてあげましょう。

充血には冷パック

充血は目の炎症や疲れが原因で、目の血管が膨らんだ状態です。冷やしたタオルなどをのせて増えすぎた血流を落ち着かせましょう。

目を休憩させましょう

まぶたを閉じて光を遮る、ゆっくりまばたきをするなどしてみましょう。



目の疲れを感じたときは

目が疲れないようにするには

パソコン、スマホ使用時は1時間に10～15分休憩する

パソコンやスマホは目から40cm以上離す

照明については、十分な明るさを確保し、ディスプレイに光が映り込まないようにする

目に優しい食材をとる

ブルーベリーなどのベリー類、ほうれん草などの緑黄色野菜、青魚やまぐろ、かつおなどが良いと言われています



目に何らかの異常を感じたときや症状が改善しないときは、早めに眼科を受診しましょう。

お問い合わせ先

安全健康推進室 池2診療所
【外線】072-754-3372 【内線】661-3980

(参考) 情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン(厚生労働省)
全国健康保険協会ホームページ

ダイハツ健保 保養所【ラコンテ有馬】だより



☞ 広々とした吹き抜けのロビーは
ラコンテ有馬の魅力♪



☞ 月替わり会席は旬の食材を取り入れた
料理長こだわり会席♪

※写真はイメージです



☞ 源泉の赤湯でゆったりと♫



☞ 夜は庭園のライトアップも！



☞ ♪ 温水プール 年中ご利用いただけます

2023年度 ラコンテ有馬のカレンダーが完成しました♪ 春号では8月までをご紹介します♪♪

4月

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

5月

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

6月

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

7月

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

8月

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

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月の指定日 料金UP)

スペシャルデー (6・10・1月)

(火曜日の優待のみ 1,000 円引き)

【8月の抽選予約について】

人気の8月分の抽選予約につきましては、満室が予想されますので、お早めに健保ポータルから抽選予約の申し込みをお願いいたします!!

なお、カラオケルームや麻雀ルームの空き情報・ご予約につきましては、ダイハツ健保までご連絡ください。