



ダイハツ健康保険組合

健保だより

2024
秋
No.137

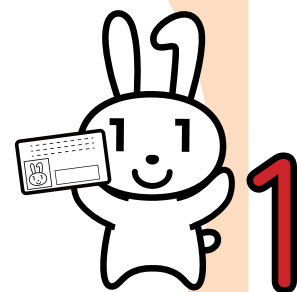
ご家族皆様でご覧ください



2024年12月2日以降、健康保険証は発行されません

健康保険証

今年 **12月2日** で



廃止

もくじ

- 資格情報のお知らせ (P.2~P.3)
- 特定保健指導
必ず受けてください! (P.4)
- 健康チャレンジ
今からでも参加できます (P.5)
- 歯科健診
婦人科のかかりつけ医を持ちましょう! (P.6)
- 保健センターだより (P.7)
- ラコンテ有馬 (P.8)

現行の健康保険証は**2024年12月2日**に廃止 医療機関の受診はマイナ保険証で!

2024年12月2日以降、医療機関等の受診はマイナ保険証が基本です。健康保険証の新規発行も行われません。直前で慌てないように、早めに取得手続きを済ませましょう。



マイナ
保険証
始まっています

2024年
10月下旬

「資格情報のお知らせ」を
健保ポータル(WEB)で通知

ダイハツ健保から「資格情報のお知らせ」という案内を健保ポータルで通知しています。記載されている情報に間違いがないか確認し、印刷してください。



使い方

カードリーダーの不具合などでマイナ保険証が使えない医療機関等に行ったとき、**マイナ保険証とセット**で提示してください。
※「資格情報のお知らせ」だけでは保険適用になりません。

必ずセットで!

今後、ダイハツ健保への各種申請や申し込みなどに必要な「記号・番号」などは、「資格情報のお知らせ」で確認していただくことになります。なくさないよう気をつけましょう。

2024年
12月2日

健康保険証の新規発行終了



健康保険証を紛失した場合や、就職や退職で被保険者の資格に変更があった場合も、新しい健康保険証は発行されません。新たにダイハツ健保に加入した方には「資格情報のお知らせ」が発行されます。マイナ保険証を持っていない方は、早めに取得手続きを行ってください。
※やむを得ない事情によりマイナ保険証で医療機関等を受診できない方には、「健康保険資格確認書」が発行されます。ただし、有効期限が切れたとき、資格喪失時にはダイハツ健保に返却していただきます。

経過措置期間

2024年12月1日までに公布された健康保険証は、資格喪失にならない限り2025年12月1日まで利用可

2025年
12月2日

経過措置期間終了 現行保険証完全廃止

1 「健保ポータル」へのアクセス方法について

① 以下のURLまたは二次元コードを読み取って、ダイハツ健保のホームページへアクセスし、「健保ポータル」のバナーをクリックしてください。

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



【トップページ(PC)】



【トップページ(スマートフォン)】



② 「健保ポータル」にログインし、「資格情報のお知らせ」のバナーをクリックしてください。



※「健保ポータル」の登録がお済みでない場合

「健保ポータルサイト」の加入者認証画面から、初期設定のログイン情報を入力してください。

初期設定は下記のとおりです。

- ① NO 保険証記号
- ② ID 保険証番号
- ③ パスワード 保険証発行通番

※「0」から始まる9ケタの数字

マイナ保険証についてくわしくは

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

マイナ保険証解説動画

マイナ保険証の制度や使用方法について動画でご案内しています。

2024年度 ファミリー健診実施中

パート先健診を受けられた方は結果を
ダイハツ健保へご提出願います



健診後

特定保健指導のご案内が届いたら！

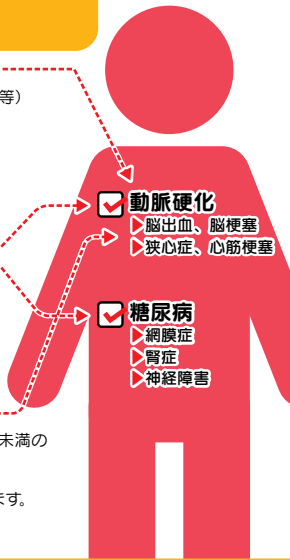
特定保健指導
対象の方へ

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

高血圧、高血糖、脂質異常を
放置するとどうなる？

- 高血圧**
 - ▶ 正常血圧と比べて血圧が高くなるほど脳卒中（脳出血、脳梗塞等）の発症リスクが高まります。
 - 収縮期血圧値：160mmHg以上 **5.2倍**
 - 拡張期血圧値：100mmHg以上
 - 収縮期血圧値：180mmHg以上 **8.4倍**
 - 拡張期血圧値：110mmHg以上
 - 出典：日本高血圧学会「高血圧ガイドライン2019」を基に作成
- 高血糖**
 - ▶ 高血糖の状態を放置すると、場合によっては、人工透析が必要になってしまいます
 - その**約4割は糖尿病性腎症**が原因です。
 - 出典：日本透析医学会統計調査委員会「わが国の慢性透析療法の現況（2020年12月31日現在）」
- 脂質異常**
 - ▶ LDLコレステロール値が180mg/dL以上の方は、100mg/dL未満の人と比べて**約3~4倍**、心筋梗塞等になりやすいことが分かっています。
 - 出典：厚生労働省健康局「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」



自覚症状もないのに
受診する意味がある？

高血圧症、糖尿病や脂質異常症等の生活習慣病は、**自覚症状がないまま徐々に進行するもの**。治療せずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心疾患や脳卒中等の発症する危険度が高くなります。



健診で「要治療」「要精密検査」の結果が出たら、自分の身体の状態を見直す大きなターニングポイント。

早期に受診することで、重大な病気のリスクを下げられます。

基本的な特定保健指導の流れ



【積極的支援の方】



初回面談後 **全員にお好きな商品を1つプレゼント!**

【積極的支援でリピーターの方】追加コース
FINC体組成計を使った



無理なく続けられるコース



今からでも参加できます!!



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
ユーザー登録すれば、チャレンジに参加できます

●チャレンジ期間 2024年10月15日~12月23日

2023年度好評のため、**継続**
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

ポイント獲得

4項目	5項目	6項目~
100 ポイント	150 ポイント	300 ポイント

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**

対象者

●被保険者(全員) ●被扶養者(30歳以上) ※2025年3月31日時点の年齢



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



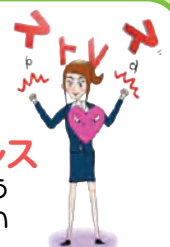
⑦タバコ

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

※期間中であれば10月15日まで さかのぼって入力可能

詳細はこちらをご覧ください

携帯用二次元コードはこちら →

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





ファミリー歯科健診のご案内

【後期】 2024年12月以降 詳細が決まり次第 健保HP掲載

□パソコン・スマホの場合

下記URLにアクセスして手続きを行ってください。

<https://www.nihonshika.net/family/daihatsu/>



◆左記以外の場合

下記URLにアクセスして手続きを行ってください。

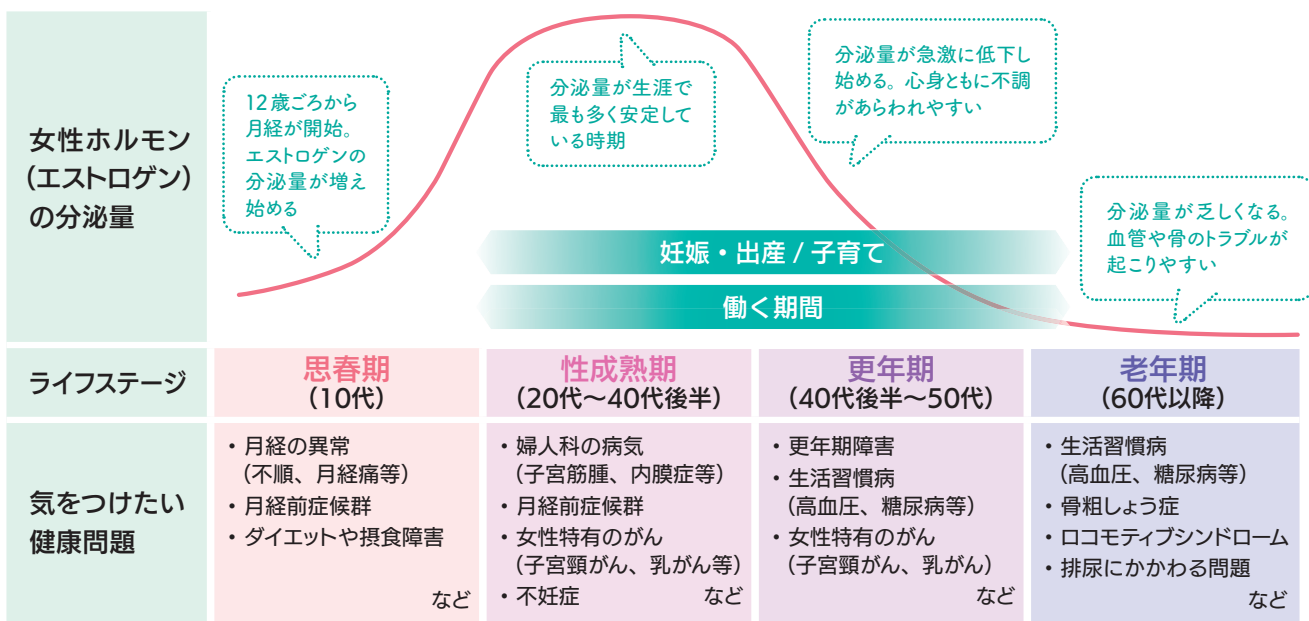
<https://www.nihonshika.net/family/daihatsu/i/>

現代女性の健康管理は **女性ホルモンがカギ**

女性の健康状態は、生涯を通して女性ホルモン（エストロゲン）の変動に影響を受けるといっても過言ではありません。ライフステージごとの女性ホルモンの変化を知り、これからの健康管理に役立てましょう。

図 | ライフステージ別のエストロゲン分泌量の変化

※Quality Of Life(生活の質)の略



初潮から閉経後のメンテナンスまで 婦人科のかかりつけ医を持つ



婦人科は女性が生涯にわたってつきあう大切なカラダケアのパートナーです。

女性のカラダはライフステージごとに変化するホルモンの影響により、さまざまな健康課題が生じますから、気軽に相談できる婦人科のかかりつけ医を持ちましょう。

婦人科医を選ぶときのポイント

- 勤務先の近くや自宅の近くなど、通いやすい場所にあるか
- 女性医師に診てほしい場合は、事前にホームページなどで担当医師をチェック



お酒と上手に お付き合い



昔からお酒は「百薬の長」と言われ、適量であれば心を快活にしてくれます。しかし飲み方を誤れば、百薬どころか百害をもたらします。



? お酒の適量ってどれくらい?



お酒を飲みすぎると、脂肪肝やアルコール性肝炎から肝硬変へと進行し、肝がんを発症する危険性があります。また、長期的な過度の飲酒は脳の萎縮を招きます。節度ある適度な飲酒量を心がけましょう。

『節度ある適度な飲酒量』＝『純アルコール量が約20gまで』です。

酒類別で『純アルコール量20g』の酒量をみてみましょう。

ビール
【AL5%】
500mL



日本酒
【AL15%】
1合
(180mL)



ワイン
【AL12%】
2杯
(200mL)



酎ハイ
【AL7%】
(350mL)



焼酎
【AL25%】
(100mL)



? アルコールが体内から抜けるまでどれくらいかかるの?



体重60kgの人が1合の日本酒を飲んだ場合、アルコールが分解されるまでの時間は**計算上では約4時間**です。しかし、アルコールの分解時間は、年齢・性別・体重・体質などの個人差や飲酒量・アルコール度数、その日の体調によっても変わります。

すなわち、アルコールによる運動能力や判断能力の低下からの回復時間にも影響があるということです。とくに自動車の運転や危険を伴う機械作業等では、「もう大丈夫」という自己判断で大きな事故につながる可能性がありますので、飲酒は避けましょう。



お酒は、楽しく・かしく・ヘルシーに! 正しい飲酒6箇条!

お酒は、飲めば飲むほど強くなるわけではありません。その日の体調に合わせて、適量を楽しむことが大切です。

- 1 楽しく飲む
- 2 適度に食事をとる (低カロリー・高タンパク質
例: 枝豆 / 冷ややっこ / サラダチキンなど)
- 3 無理強いや一気に飲みをしない
- 4 薬と一緒に飲まない
- 5 飲酒後の入浴や運動は避ける
- 6 適度に水分をとる



正しい飲酒6箇条を実践し、お酒と楽しく長〜く付き合しましょう!!



お問い合わせ先

安全健康推進室 滋賀1診療所

〔外線〕0748-57-1301 〔内線〕662-2220



ラコンテ有馬の本予約はお早めをお願いいたします

自動キャンセルになった場合は予約取り消しとなり
復活することは完全に不可となります。

10月以降より4カ月～6カ月先の予約が可能となっております。

11月1日は
2025年3月～5月の予約

12月1日は
2025年4月～6月の予約

※本予約期限は3カ月前まで

自動キャンセルになった場合は予約が無効となり、
復活することはできかねます。
本予約のご予約はお早めをお願いいたします。

ご予約・お部屋の空き状況は
ホームページで確認いただけます♪

変更・キャンセルの場合は、直接ラコンテ有馬へご連絡をお願いいたします。

絆会席

彩会席



※写真はイメージです。

会席の名前が新しくなりました♪
梅会席 → 語らいの彩会席
桜会席 → 心温まる絆会席

●1名様利用の場合は別料金となります。詳しくはダイハツ健康保険組合HPへ

※キャンセル料金は利用日14日前から発生いたします。

※有馬太閤鍋・季節鍋・鯛のかま煮・オードブルは廃止

※当日の一品料理の注文は廃止

※刺身盛り合わせ・追加肉は事前のご注文となります。



くわしくはダイハツ健保 保養所ホームページをご確認ください。
お電話でのお問い合わせは → ラコンテ有馬【078-903-4315】