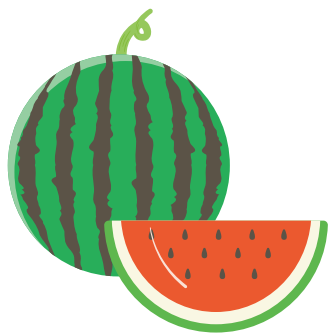




ダイハツ健康保険組合

健保だより

2024
夏
No.136

ご家族皆様でご覧ください



マイナ保険証の登録をお願いします

使ってみよう!

病院ではマイナ保険証を
提示してください



もくじ

- マイナ保険証登録 (P.2~P.3)
いますぐご準備を!
- ファミリー健診 (P.4)
婦人科検診全額補助スタート
- ファミリー歯科健診 (P.5)
- 2023年度決算 (P.6)
- 保健センターだより (P.7)
夏バテを予防しましょう
- ラコンテ有馬 (P.8)
利用料金が変わります

マイナ保険証をご利用ください



—本年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります—

マイナ保険証を使うメリット

1 医療費を20円節約できる

紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を**20円節約**でき、自己負担も低くなります。

マイナ保険証のほうが
自己負担も
低くなるんだ



2 より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、**身体の状態や他の病気を推測**して治療に役立てることができます。

また、**お薬の飲み合わせや分量を調整**してもらうこともできます。

よく覚えてない
内容もあるから
助かるわね



3 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払いを免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における**限度額を超える支払いが免除**されます。

一度に高額な負担を
しなくて済むわ



マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

STEP
1

マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

- ①オンライン申請
(パソコン・スマートフォンから)
- ②郵便による申請
- ③まちなかの証明写真機からの申請



STEP
2

マイナンバーカードを健康保険証として登録

- ①医療機関・薬局の受付
(カードリーダー)で行う
- ②「マイナポータル」から行う
- ③セブン銀行ATM から行う



よくあるご質問

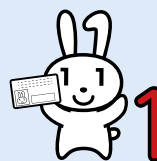
マイナンバーカードは安全なの？

マイナンバーカードのICチップには保険証情報や医療情報自体は入っていません。紛失・盗難の場合はいつでも一時利用停止ができますし、暗証番号は一定回数間違えると機能がロックされます。不正に情報を読みだそうとするとチップが壊れる仕組みもあります。



マイナンバーカードを健康保険証として利用するためにはどうしたらいいの？

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、ご利用登録が必要です。初めて医療機関等を受診していただいても顔認証付きカードリーダーの画面で、そのまま初回の利用登録ができます。



どうやって受付するの？

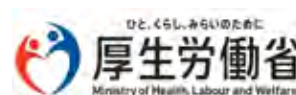
マイナ受付は顔認証付きカードリーダーで行います。マイナンバーカードを読み取り口に置くと受付が始まりますので、画面の指示に沿って受付をしてください。



詳しくは厚生労働省WEBサイトで確認いただけます。

マイナンバーカード 保険証利用

検索



2024年度 扶養確認調査実施のお知らせ

今年度も健保ポータルサイト上でWEBによる扶養確認調査を実施します

扶養確認調査は、健康保険法により毎年実施するよう定められています。該当される方には、別途7月下旬にご案内を郵送しておりますので、必ず健保ポータルサイト上で回答してください。

対象者

19歳以上のご家族（2025年4月1日の年齢です）

※2024年1月以降に認定された家族、海外帯同者は除く

調査項目

収入、同居・別居、仕送り確認 等
ファミリー健診予約状況（30歳以上の方）

開始日

2024年8月1日（木）

締切日

2024年8月31日（土）

（注）締切日までにご回答いただけない場合、認定基準該当の確認ができないため、扶養認定取消となります。



未受診の
皆さまへ

受けないのはもったいない！

いいことたくさん ファミリー健診

受けるとこんないいことが！

メタボをはじめ生活習慣病を
早期発見！



生活習慣病の
芽をみつけ！

メタボをはじめとする生活習慣病の
発症リスクを、早い段階で見つけるこ
とができます。

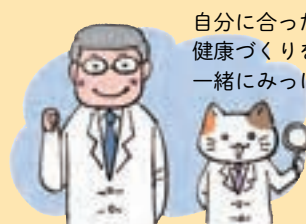
自分の体の状態を
継続して把握できる！



体の変化を
みつけ！

自分の健康状態の変化を数値で確認
できます。過去の結果と比べて異常値
に近づいている項目があれば、生活習
慣の改善ポイントが見えてきます。

専門家のサポートを受けて、
生活習慣の改善ができる！



自分に合った
健康づくりを
一緒にみつけ！

特定保健指導の対象になると、医師
や保健師、管理栄養士などの専門家の
支援を受けながら、計画的に生活習慣
の改善ができます。

**【2024年度】乳がん・子宮頸がん検診（女性）
前立腺がん検診（男性）全額無料**

2年に1回
偶数年度のみ

乳
がん

子宮頸
がん

←30歳を過ぎると発症数が増え始める

早期発見で安心を手に入れましょう！

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
(同封の受診券とマイナ保険証を
持参してください)

無料

ご自身で
医療機関へ直接予約
受診券が使用可能か
予約時に確認が必要

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、
乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検査を
追加したコース

無料

今年度は腹部エコー、ABC検診は
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25,100円)

56、60、64歳の方は基本項目が無料
(年齢基準日:2025年3月31日)

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



※乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診の
請求は健保へ【詳細はホームページへ】

ファミリー歯科健診の 予約はお済みですか？



お口のトラブルについて

むし歯

糖 を食べる

酸 を出す

歯 を溶かす

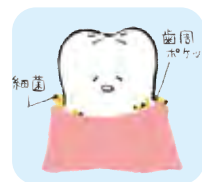


むし歯菌が食物のなかの糖분을摂取して、酸を出します。この酸によって歯の表面を溶かされ、むし歯が発症します。

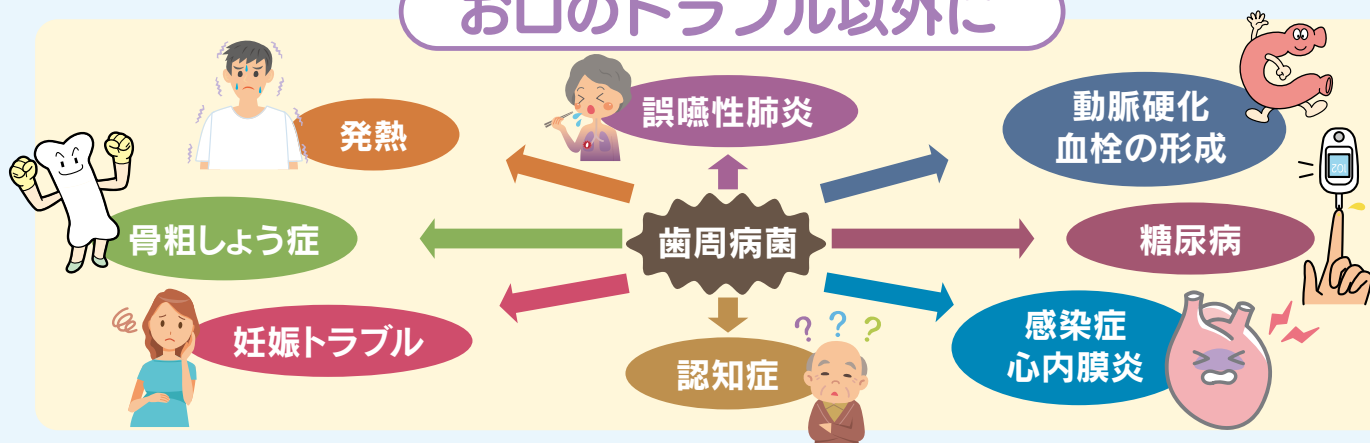
歯周病

歯周病は細菌によって歯肉が炎症を起こします。やがて歯槽骨や歯周組織が破壊され、最後には歯が抜け落ちてしまう病気です。

怖いのは、進行に伴う自覚症状が出ないということ…。



お口のトラブル以外に



ただ今 前期ファミリー歯科健診受付中 [最終申込 9月18日(水)]

普段の口腔ケアで **歯** と **口** の健康力アップ

歯科健診を
定期的に
受ける



歯間ブラシ&
デンタルフロス
を使う



ゆっくり
よくかんで
食事をする



【受診特典】プレゼント

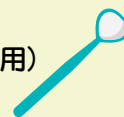
ハブラシ（3本）



・歯磨き粉（試供品）



・デンタルミラー（歯の裏側確認用）



フッ素塗布（対象年齢：0歳～12歳の希望者）

申込方法

以下にアクセスして申込手続きを行ってください。
<https://www.nihonshika.net/family/daihatsu/>

2023年度決算

51.6億円（皆さまの医療費）

（対前年度比0.2億円増）

45.5億円（高齢者の医療費）

（対前年度比0.7億円増）

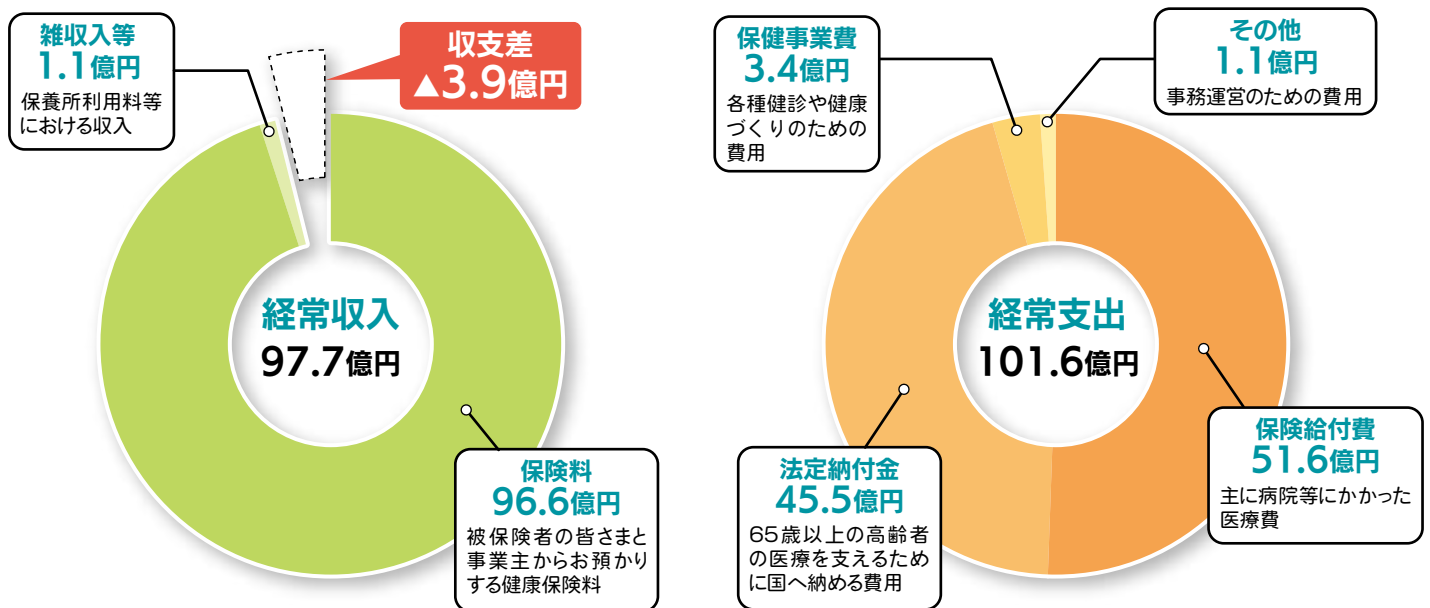
97.1億円 > 96.6億円（保険料＝主な収入）

● 経常収支では **3.9億円の赤字決算**（不足分は積立金を取り崩して対応）

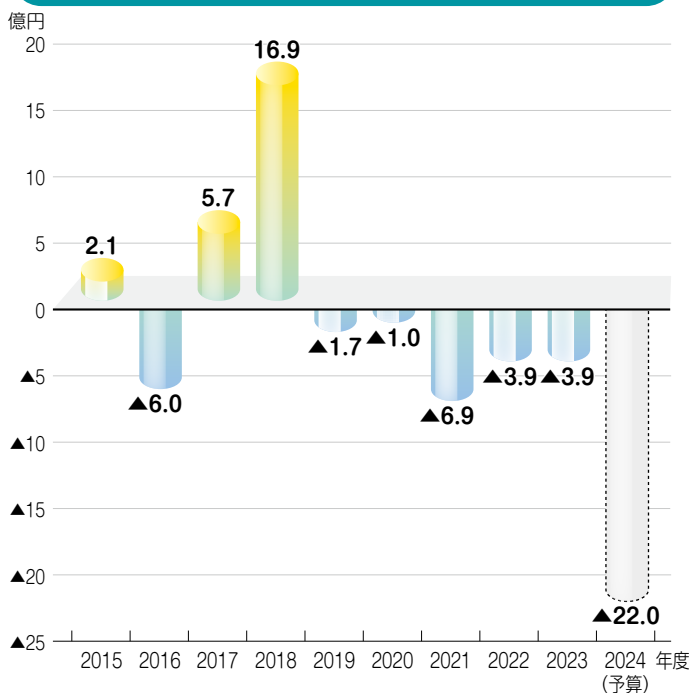
皆さまへの
お願い

● 法定納付金、保険給付費の増大に加え、
保険料の減収により健保財政が破綻寸前です！
ご自身で健康管理、健康づくりをこころがけてください

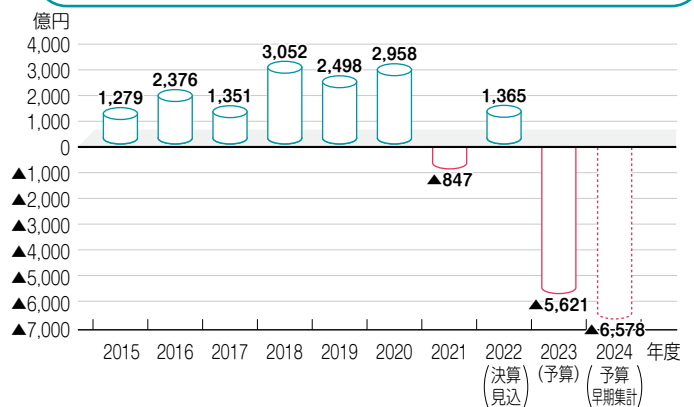
2023年度 収入支出決算（健康保険）【経常収支】



ダイハツ健保の経常収支差



全国の健康保険組合の経常収支差



2023年度 収入支出決算（介護保険）





夏バテを 予防しよう!

空が高く青く広がり、プールや海へと活動的な夏。皆さんはいかがお過ごしでしょうか？
夏は気温や湿度が高く、汗が蒸発しにくくなって、体温の調節機能が働きにくくなります。
そのため、体力低下や食欲不振などのいわゆる「夏バテ」の症状が出てきます。
せっかくの楽しい夏、夏バテ対策をして元気に過ごしましょう！

夏バテ対策



1 生活リズムを整えましょう

夏の暑さに負けない体をつくるには、生活リズムを崩さないことが大切です。夜更かしや昼まで寝ることは避けましょう。毎日同じ時間に眠り、同じ時間に起きて朝日を浴び、規則正しい生活リズムを保ちましょう。



2 きちんと食事をとりましょう

暑さで食欲が落ちますが、1日3食、きちんと食べることが大切です。カレーなど香辛料が入った食べ物は食欲を増進させる効果があります。うなぎや豚肉、納豆・豆腐は疲労回復に役立ちます。

トマトなどの夏野菜は栄養と水分が補給でき夏バテ予防に効果的です。

ただし、冷たい物の食べすぎや飲みすぎは胃腸の働きが悪くなり、食欲低下や体調不良の原因になるので注意しましょう。



3 冷房で身体を冷やさないようにしましょう

室内外の気温差が大きいと、自律神経の乱れにつながります。

室温に注意し、冷風に直接あたらないよう心がけましょう。

室温調整が難しい場合は、カーディガンやひざ掛けを使いましょう。



4 適度な運動を心がけましょう

適度な運動は体力維持や自律神経の調整に効果的です。

涼しい時間帯に無理のない程度に体を動かしましょう。



5 こまめに水分補給をしましょう

熱中症・脱水症状を起こさないために水分・塩分をこまめにとりましょう。

のどの渇きを感じていなくても、汗や尿などによって1日に2.5Lもの水分を失っています。

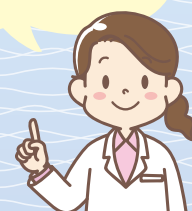
そのため、意識して水分補給をすることが大切です。

とくに運動中はこまめに水分補給をしましょう。

スポーツドリンクは、糖分が多く含まれているので飲みすぎには注意しましょう。



普段の生活を少し見直して、夏バテを予防しましょう!!



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



9月より ラコンテ有馬の予約方法・利用料金・食事料金が変わります!!

2023年度決算（6ページ参照）でもお伝えしておりますように、3年連続の大幅な赤字決算となったことに加え、今年度も赤字予算を組んでおり、健保財政は非常に厳しい状況です。健康保険料率の見直しも視野に入ってきておりますが、皆さまにご愛顧いただいております「ラコンテ有馬」を継続していくため、支出削減の取り組みとして委託先を変更し、併せて利用料金等の見直しを行います。

ご利用者の皆さまには、ご理解いただきますようお願いいたします。

変更内容

◆予約方法

- ・本予約は9月1日から1月31日までは2週間前、2月1日からは3カ月前までの登録（抽選申込の廃止）
※本予約期限を過ぎるとキャンセル扱いとなります
- ・7部屋稼働（土曜日・繁忙期は10部屋稼働）
- ・優待日（優待日・優待日除外日・特別優待日・スペシャルデー）の廃止
- ・会議室、カラオケ、麻雀のご予約はラコンテ有馬へ直接連絡 **【078-903-4315】**

◆利用料金（宿泊料金、入湯税込）食事料金別途

被保険者・被扶養者・皐月会会員と配偶者

1人あたり（13歳以上）	3,450円	(2名様以上で利用の場合)
（7～12歳）	1,800円	
（4～6歳）	1,650円	

一般・共同

1人あたり（13歳以上）	8,950円	(2名様以上で利用の場合)
（7～12歳）	4,550円	
（4～6歳）	4,400円	

※1名様利用の場合は別料金となります。

※食事内容は変更となります。

※規定外室料と特別室料金は従来どおり発生いたします。

くわしくはダイハツ健保ホームページへ

◆食事料金

（宿泊料金にプラスとなります）

梅会席	3,300円
桜会席	4,400円
ステーキコース	5,500円
しゃぶしゃぶコース	5,500円
すき焼きコース	5,500円
こども食	1,100円
朝食	1,100円



※有馬太閤鍋・季節鍋・鯛のかま煮・オードブルは廃止します。

※当日の一品料理の注文は廃止します。

※刺身盛り合わせ・追加肉は事前のご注文となります。

※2名様以上で利用の場合の1人あたり料金

	被保険者・被扶養者	被扶養者7～12歳
宿泊料金（入湯税込）	3,450円	1,800円
夕食	4,400円（桜会席）	1,100円（こども食）
朝食	1,100円	1,100円
合計	8,950円	4,000円

例



くわしくはダイハツ健保の保養所ホームページをご確認ください