



ダイハツ健康保険組合

健保だより

2025
秋

No.140

ご家族皆様でご覧ください

12月2日

保険証廃止!

あなたの保険証はどうなるの?



次ページで確認してみましょう!

マイナ保険証へ移行



もくじ

- マイナ保険証
あなたの保険証どうなる? (P.2~P.3)
- ファミリー健診 (P.4)
- 健康チャレンジ8実施 (P.5)
- 整骨院・整骨院・鍼灸院
正しく利用していますか? (P.6)
- 保健センターだより (P.7)
- ラコンテ有馬 (P.8)

保険証廃止！



マイナンバーカードの
有効期限切れに
ご注意ください！

マイナンバーカードを
持っている

マイナ保険証登録あり ○

マイナ保険証のみを
お持ちの方
【2024年12月以降の加入者】

マイナ保険証とカード保険証を
お持ちの方
【2024年11月30日以前からの加入者】

2025年12月2日以降

●マイナ保険証をそのまま使用

●マイナ保険証をそのまま使用
●黄色のカード保険証は
自己破棄

2025年12月2日以降の医療機関の受診は



マイナンバーカード
保険証登録済
(マイナ保険証)

マイナ保険証について詳しくは ▶ [こちら](#)



あなたはどうなる？



マイナンバーカードを
持っていない



すぐにマイナンバーカードの
取得手続きを！



マイナ保険証登録なし ✕

マイナ保険証の
メリット



資格確認書のみをお持ちの方
【2024年12月以降の加入者】

カード保険証のみをお持ちの方
【2024年11月30日以前からの加入者】

2025年12月2日以降

- すでに持っている資格確認書を使用
- できるだけ早くマイナ保険証へ切り替えを！

- 11月末までに資格確認書を送付
- 黄色のカード保険証は自己破棄
- できるだけ早くマイナ保険証へ切り替えを！

2025年12月2日以降の医療機関の受診は

健康保険資格確認書				
発行No.100000				
家族（被扶養者）		令和 7年 7月21日交付		
記 号	100	番 号	99999	（枝番） 99
氏 名	大発 花子			
性 別	女			
生 年 月 日	令和 7年 7月11日			
認 定 年 月 日	令和 7年 7月11日			
被保険者氏名	大発 太郎			
一部負担金の割合 異 常 年 月 日	***	*****		
有 効 期 限	令和 8年 8月 1日			
保険者番号	0 6 2 7 1 4 3 1			
保険者名称	ダイハツ健康保険組合			
保険者所在地	大阪府池田市桃園 1-2-13			
Tel 072-752-3008				

資格確認書

※資格確認書の有効期限が切れた場合は、
資格確認書再交付申請をしていただく
必要があります。

2025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



特定保健指導
対象の方へ

健診後

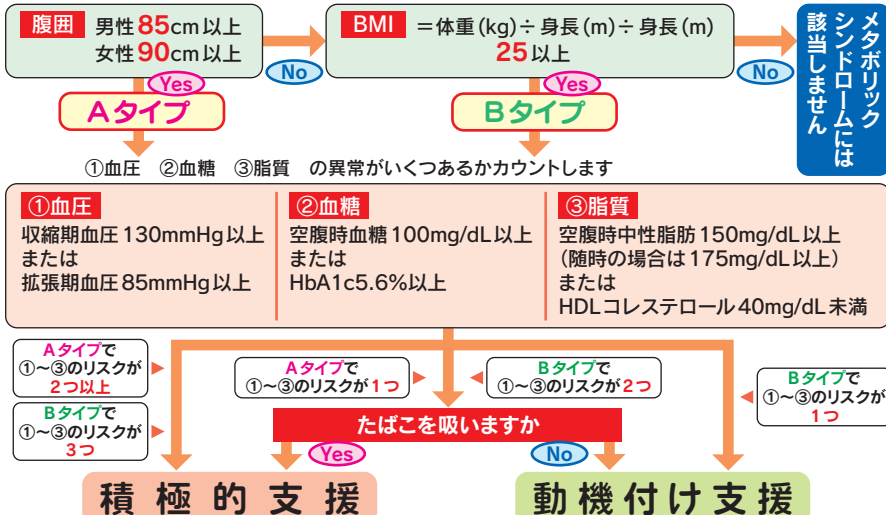
特定保健指導のご案内が届いたら

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

〈特定保健指導の階層化の基準〉



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。



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 **8.4倍**

収縮期血圧値: 180mmHg 以上

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状 (2020年12月31日現在)」

脂質異常

▶LDLコレステロール値が180mg/dL以上の人は、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】」

基本的な特定保健指導の流れ



リモート面談可能

動機付け支援

積極的支援

スタート

初回
面談

自ら実践

3カ月間

継続支援×4回

ゴール

最終
評価

【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!

【動機付け支援のリピーターの方】追加メニュー

上記流れに加え目標値を設定して継続支援を2回受けられるコース

(健保) 2025健康チャレンジ8 実施案内

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 2025年11月1日～2026年1月9日

4項目以上クリアで
ポイント獲得



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(○×)
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)

※2026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

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



知って
おきましょう

健康保険が使える範囲は限られています

鍼灸院

指圧治療院

接骨院・整骨院



接骨院などで「保険取り扱い」という表示があっても、健康保険が使えるのは限られたケースだけ。健康保険を使って施術を受けても認められなければ後日費用を請求されることもあります。健康保険が使える範囲を知って、正しく利用しましょう。



ここに注意

- ⚠ 医療機関で薬やシップを処方されている期間は、健康保険扱いとはなりません（全額自己負担）。
- ⚠ 健康保険が使えるのは医師が交付する施術への「同意書」が必要です。
疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は保険適用の対象外となり健康保険が使用できません。



	鍼灸院 など	指圧治療院 など	接骨院・整骨院 など
施術する人	はり師、きゅう師	あん摩マッサージ指圧師	柔道整復師（柔整師）
健康保険が使える 傷病	●神経痛 ●リウマチ ●頸腕症候群 ●五十肩 ●腰痛症 ●頸椎捻挫後遺症 ※原則として上記疾病に限定	●筋麻痺 ●関節拘縮 ※原則として上記疾病に限定	●捻挫 ●挫傷 [肉離れなど] ●骨折 ●脱臼 ※外傷性のけがのみ
医師の同意	必要（6カ月ごとに再同意が必要です）		骨折、脱臼は必要（応急処置を除く）
支払い方法	償還払い（申請による後日払い戻し方式）		受領委任方式（柔整師が保険代行請求）
申請書類	①療養費支給申請書（本人記入） ②領収書（施術者発行） ③施術内容証明書（施術者発行） ④施術同意書（医師発行）		当健保組合からの照会に備え、領収書は必ず受領し、保管してください
重複受診 医科 その他施術	不可（同一傷病の場合）	可 不可（同一傷病の場合）	不可（同一傷病の場合）

※日常の疲労、肩こり、筋肉痛、スポーツ時の筋肉疲労、リラクゼーション目的のマッサージなどは、全額自己負担となります。

接骨院・整骨院で
施術された方へ

健保組合から施術内容の照会を することがあります

健保組合では接骨院・整骨院で施術を受けられた方に対し、請求が適正なものかを確認させていただくことがあります。皆さまに納めていただいた大切な保険料を正しく使用するために、ご理解いただきますようご協力をお願いします。



施術内容のほか、施術料についておたずねすることもありますので、領収書と明細書は必ず受け取って保管しておいてください。



ウォーキングで 心身ともに健やかに！

暑すぎた夏が終わり、ようやく過ごしやすい季節となりました。
秋といえいろいろ楽しみはありますが・・・やっぱり「運動の秋」ですね！
おすすめは、気軽に、なおかつ継続しやすいウォーキングです。
まずは一步、歩き始めてみませんか？



ウォーキング の効果



心肺機能の向上と 体力増進

ウォーキングは**心臓と肺の働きを活性化し、持久力を高めます**。
ウォーキングでは下半身の筋肉に加え、腕振りして歩くことで背中や腕など上半身の筋肉も使い、結果として全身運動となることで体力向上につながります。

ダイエット効果

ウォーキングは脂肪をエネルギーとして消費します。**継続することで基礎代謝が向上し**、日常の消費カロリーが増えます。
とくに**早歩きを取り入れると、より脂肪燃焼効果が期待**できます。



冷え性・むくみの 予防

歩くことで**全身の血流が促進され、血行不良による冷え性改善**の効果がります。さらに、ふくらはぎの筋肉がポンプのように働き、**むくみの軽減**にもつながります。



脳の活性化・ 集中力向上

歩くことで血流がよくなり、脳に酸素が十分に供給されます。
これにより**記憶力や集中力が向上し、仕事や勉強の効率アップ**につながります。



メンタルヘルス向上

一定のリズムで歩くことはリラックス効果を生み、ストレス軽減につながります。
深呼吸を意識しながら歩くと、よりリラックス効果を得ると言われています。



正しいフォームで歩きましょう

顎を引き、
視線は前方に

腕は前後に
スムーズに
振る

お腹を締めて
軽く胸を張る

大腿で歩く



肩の力を抜く

肘は軽く曲げ、
手は軽く握る

実施のポイント

- ウォーキング前後はストレッチをしましょう
- 足に合ったウォーキングシューズを選びましょう
- こまめな水分補給で脱水を予防しましょう
- 1回20分以上、週3-5回の実施が理想
ただし、自分のライフスタイルに合った時間帯で、**無理なく楽しみながら続けることが最も大切**です!!

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

ダイハツ健保・保養所『ラコンテ有馬』だより

お食事メニュー のご案内

【食事料金】

絆会席	： 4,400 円	彩会席	： 3,300 円
国産牛ステーキコース	： 5,500 円	しゃぶしゃぶ鍋	： 5,500 円
すき鍋	： 5,500 円	子ども食	： 1,100 円
お刺身1人前	： 1,100 円	朝食	： 1,100 円

絆会席



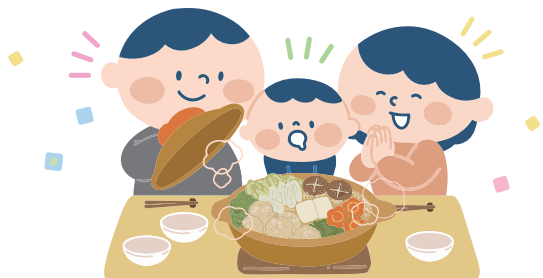
彩会席



※写真はイメージです
しゃぶしゃぶやすき鍋は
2名様分よりお申し込みください。



- 保険証等をお持ちでない被保険者様・被扶養者様は、ご宿泊される大人の方全員分の免許証等、お名前が確認できるものをお持ちください（一般利用者の方は不要です）。
- 委託先変更に伴い、昨年から旅行サイト等より一般のお客様もご宿泊されております。
- 3カ月～6カ月先のご予約のみ可能となっております。



地下1階レストラン

2025年11月1日より、2026年5月のご予約を開始しております

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