



ダイハツ健康保険組合

健保だより

2025
夏
No.139

ご家族皆様でご覧ください

 マイナ保険証のご準備をお願いいたします!!

今の健康保険証は、
12月2日から
使用できません!!



もくじ

● マイナ保険証 (P.2~P.3)
準備はOKですか？

● ファミリー健診 (P.4)
受けないのはもったいない！

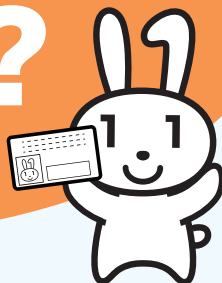
● こどもの医療費 (P.5)
無料ではありません!!

● 令和6年度決算 (P.6)

● 保健センターだより (P.7)
夏太りを防ごう！

● ラコンテ有馬 (P.8)
新メニュー入荷しました！

マイナ保険証 準備はOK?



2025年
12月2日より
従来の健康保険証は
使えなくなります

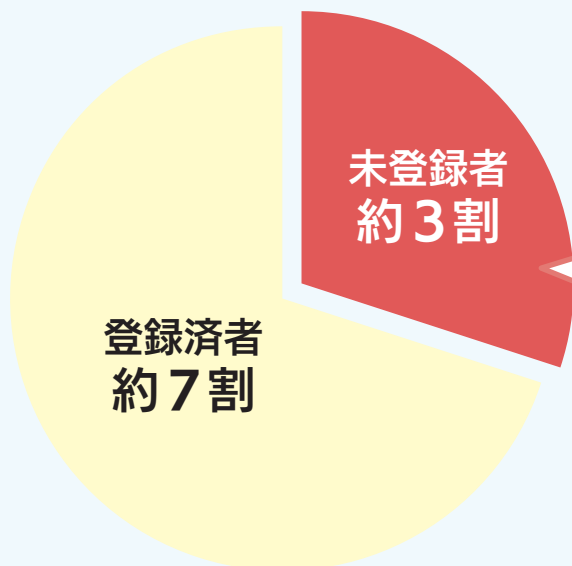


2024年12月2日以降、医療機関等の受診は**マイナ保険証※**を基本とした仕組みに移行しています。
経過措置で使用できていた従来の健康保険証も、2025年12月2日以降は使えなくなります。
マイナンバーカードを取得していない方や、マイナ保険証の登録がお済でない方は、
すみやかに申請・登録を行ってください。

※健康保険証利用の登録が完了しているマイナンバーカードのこと。

早めの登録を！

ダイハツ健保のマイナ保険証登録率



未登録者
約3割

登録済者
約7割

マイナ保険証を
お持ちでない方
が、まだ3割も
おられます。

マイナンバーカードをまだ
取得していない方は、まず、
マイナンバーカードの取得
手続きをお願いします。



マイナンバーカードの申請方法

1 申請する

個人番号カード交付申請書をご準備のうえ、次のいずれかの方法で申請してください。



オンライン



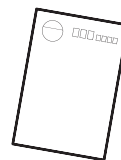
郵送



証明写真機

2 受け取る

交付通知書（はがき）が届きますので、お住まいの市区町村の窓口でマイナンバーカードを受け取ってください。



◆詳しくはこちらへ

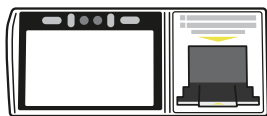
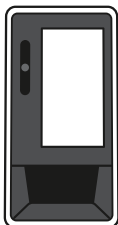
マイナンバーカード総合サイト
（地方公共団体情報システム機構）



マイナ保険証の登録方法

医療機関等窓口の 顔認証付きカードリーダー

医療機関等窓口なら、
受診時にかんたんに
登録できます。



セブン銀行ATM

カードをかざし、
4桁の暗証番号を
入れるだけで登録
できます。



◆詳しくはこちらへ

マイナンバーカードの
健康保険証利用について
（厚生労働省）



スマートフォン



ご自身のスマートフォンにマイナポータルアプリをダウンロード後、
画面の指示に従って操作・登録してく
ださい。

iOS 版アプリ



Android アプリ



マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

平日：9時30分～20時 土日祝：9時30分～17時30分（年末年始を除く）

※紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

未受診の
皆さまへ

受けないのは
もったいない！

ファミリー健診

無料 でうれしいがいっぱい！

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。

選べる3つの「健診コース」

2025年度はABC検診が無料【B、Cコースがお勧め】

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

B

生活習慣病健診

おすすめ

Aに胸部X線、心電図、大腸がん、
ABC検診を追加したコース

無料

乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検査、
腹部エコー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25,300円)

56、60、64歳の方は基本項目が無料
(年齢基準日:2026年3月31日)

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

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

フリーコール (平日・土 10:00-18:00)

スマホで
お申し込み
はこちら



パート先や市区町村で
健康診断を受診された場合

「健康診断結果票の写し」とダイハツ健保ホームページ上の
「パート先等健診結果送付票」を一緒にご提出ください。
送付先: ダイハツ健康保険組合 担当: 南



ファミリー歯科健診の 予約はお済みですか？

無料



ただ今 前期ファミリー歯科健診受付中【最終申込 9月17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

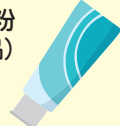


【受診特典】
プレゼント

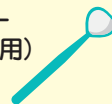
●ハブラシ
(3本)



●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/>

こどもの医療費は “無料”ではありません

こどもの医療費に自己負担がない仕組み

こどもの
医療費は
無料なので
助かります

確かに自己負担は
ありませんが、
医療費は
“無料”では
ありませんよ!!



こどもの医療費の仕組み

自治体の負担※
(皆さんの税金)

0歳～就学前2割
(就学後は3割)

ダイハツ健保の負担
(皆さんの健康保険料)

※健保組合等は
医療費の7～8割を常に負担。

0歳～就学前8割
(就学後は7割)

こどもの医療費はダイハツ健保と自治体が
負担しているのです。

※対象となる年齢や内容は、お住まいの自治体によって異なります。

**「自己負担がないから」と気軽に受診を繰り返していると医療費が増え、
健康保険料の引き上げにつながる可能性があります。**

受診の際には次のことを心がけましょう!!

すぐに病院に行くべき?
迷ったら電話で相談

＼ こども医療電話相談 /

#8000

スマホはこちら▶▶▶



お住まいの都道府県の相談窓口
に転送され、小児科医や看護師から
お子さんの症状に応じた対処の
仕方や救急病院などに関するアド
バイスを受けられます。

受診する場合は
追加料金のかからない時間帯に



平日 8時～18時

土曜日 8時～12時

休日や夜間に受診すると初診料・
再診料とは別に追加料金がかかり
ます。上記の時間帯であればかか
りません。

お薬は
ジェネリック医薬品を選択

ジェネリック医薬品は、新薬と
効能・効果が同等で価格が安いお
薬です。安全性も国の厳しい基準
をクリアしたものばかりなので、
お子さんにも安心です。



2024年度 決算

50.8億円（皆さまの医療費）
（対前年度比0.8億円減）
49.1億円（高齢者の医療費）
（対前年度比3.6億円増）

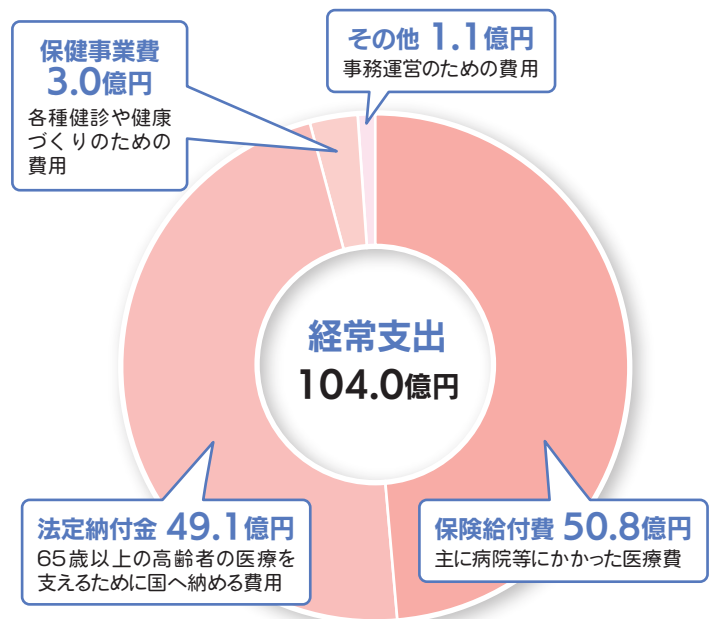
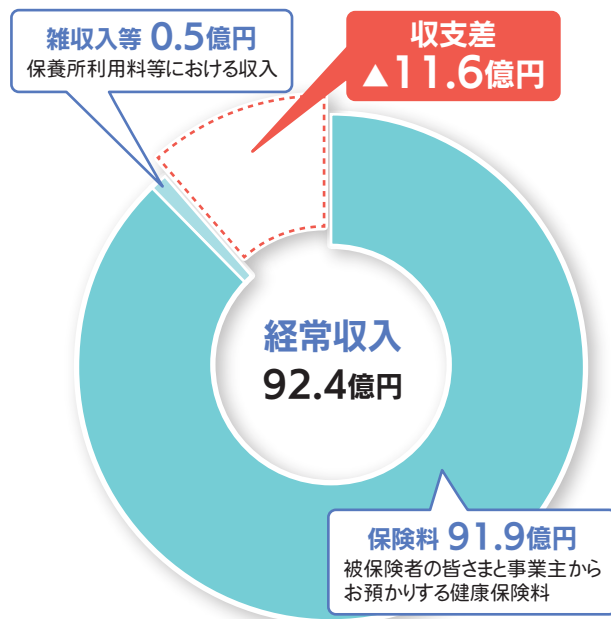
99.9億円 > 91.9億円
（保険料＝主な収入）

● 経常収支では **11.6億円の赤字決算**（不足分は積立金を取り崩して対応）

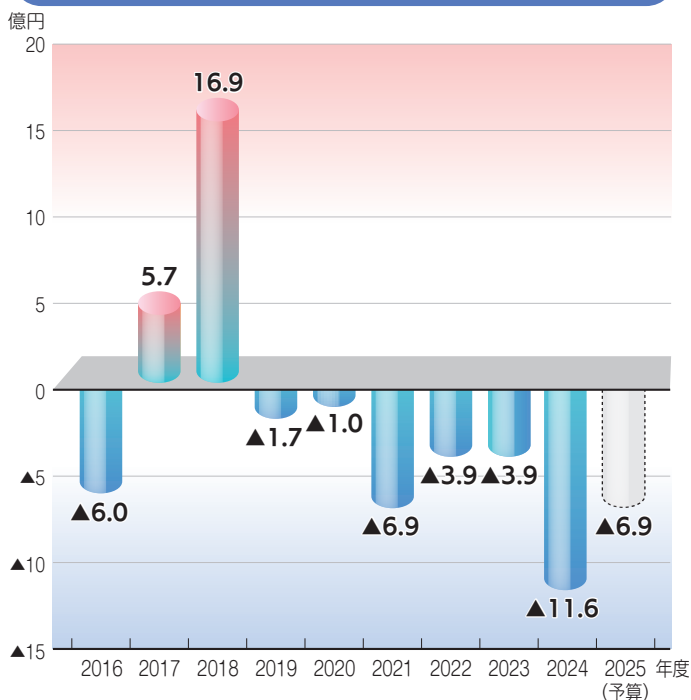
皆さまへのお願い

● 2025年度に保険料率を引き上げましたが、医療費は増加傾向にあり、**厳しい財政状況に変わりはありません**。ご自身やご家庭で健康管理や健康づくりを心がけていただくことが、医療費の節減につながりますので、ご協力いただきますようお願いいたします。

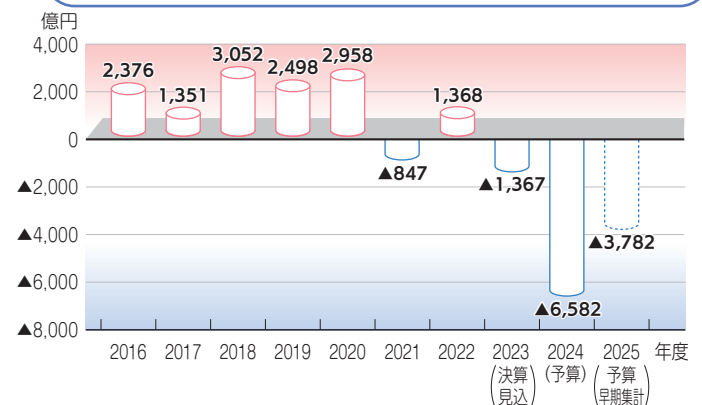
2024年度 収入支出決算（健康保険） 【経常収支】



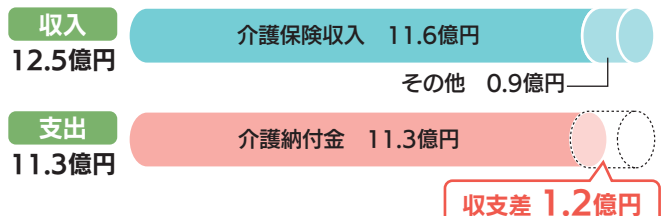
ダイハツ健保の経常収支差



全国の健康保険組合の経常収支差



2024年度 収入支出決算（介護保険）





生活習慣を見直して 夏太りを防ごう!



夏は、汗をかくから痩せると思っていませんか？ 実は意外と太りやすいんです！
まずは、ご自身が夏太りしやすいかどうか、チェックしてみましょう。

「暑いから痩せる」は
間違いです!!

- ☐ もともと肥満気味である
- ☐ スタミナ料理、高カロリーの食事を積極的にとる
- ☐ 休肝日がなく、毎日お酒を飲んでいる
- ☐ 冷たくて甘いもの（アイスクリームやかき氷など）や清涼飲料水等をよくとる
- ☐ 食欲がなく食事はそうめんや冷や麦中心、または抜くことが多い
- ☐ 冷房などの影響で、すぐに手足が冷えやすい
- ☐ 外出時の移動手段は、冷房の効いた車や電車が多い
- ☐ 入浴はシャワーのみで、湯船に浸かっていない
- ☐ 日常的に運動習慣がない
- ☐ 寝る前にテレビやスマートフォンを見る



いかがでしたか？ チェックが多いほど、夏太りしやすい傾向にあります。
では、夏太りしないためにどうすればいいでしょうか。
夏太りの原因と対策について考えてみましょう！

原因

- 1 基礎代謝が低下するため**
気温が高いので、体温を上げる必要がない。
- 2 活動量が低下するため**
冷房の利いた部屋にいて、動かなくなりがち。
- 3 自律神経がみだれるため**
運動不足や寝不足、室内外の気温差が大きい。

対策

- 1 冷たい食べ物を控える**
たんぱく質やビタミン等をバランスよく摂取。



- 2 涼しい時間帯・場所で運動する**
なるべく階段を使う。
夕食後の散歩等。



- 3 シャワーだけでなく湯船につかる**
ぬるめのお湯に10～20分がおすすめ！



- 4 良質な睡眠をとる**
早寝、早起き、朝ご飯を食べて、自律神経を調整。



参考：日本予防医学協会HP「夏は太りやすいってほんと？」（2025/5/25 閲覧）

お問い合わせ先

安全健康推進室 京都診療所 外線：075（956）1195 内線：663-2118

ダイハツ健保 保養所『ラコンテ有馬』だより

レストランに新メニュー“有馬麦酒”が入荷しました♪



●7部屋稼働（土曜日、繁忙期は10部屋）

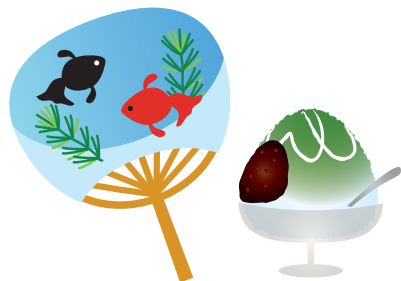
委託先変更に伴い、上記以上のお部屋は旅行サイト等より一般のお客様もご宿泊されております。

●宿泊キャンセル料は利用日の14日前から発生（1,100円）

●食事キャンセル料は前日より発生（食事料全額）



（例）1名様あたり（2名様以上利用）



	被保険者・被扶養者	ご友人等
宿泊料金（入湯税込）	3,450円	8,950円
夕食	3,300円（彩会席）	3,300円（彩会席）
朝食	1,100円	1,100円
合計	7,850円	13,350円

※3カ月～6カ月先のご予約のみ可能となっております。

仮予約後はご宿泊される3カ月前までに本予約を完了してください。

3カ月前を過ぎると自動キャンセルとなり委託先にお部屋が移るため、健保のお値段ではご宿泊できませんのでご注意ください。

（旅行サイト等で再度ご予約いただく形になります）



※会議室、カラオケ、麻雀等のご予約はラコンテ有馬に直接ご連絡ください。

（ラコンテ有馬：078-903-4315）



ラコンテ有馬外観



プールのご利用は14:00～19:00となります

詳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

