

大貨健保だより



D.K 大阪府貨物運送健康保険組合

〒536-8567 大阪市城東区鳴野西2丁目11番2号
大阪府トラック総合会館3F

ホームページアドレス <http://www.daika-kenpo.or.jp>

正しい整骨院・接骨院のかかり方

近年、街を歩けばいたる所で見かける整骨院や接骨院。入り口には必ずといっていいほど「健康保険使えます」と書かれていますが、実は、健康保険が使用できるのは一部の場合に限られています。

ご自身の症状は健康保険が使えるものか、今一度確認してみましょう。



すべてに健康保険が適用されるわけではありません！



「毎日の仕事の疲れからか、肩こりがひどくて…」
「長年関節痛を患っていて、痛くなるたびに整骨院に通ってる…」
「太ももの肉離れで整骨院に通っているけど、
首も痛いからついでに見てもらおう…」

健康保険が使える場合

一部
自己負担

- 外傷性が明らかな打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）
- 骨折、脱臼（緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要）
- 骨・筋肉・関節のけがや痛みで、その負傷原因がはっきりしているもの

健康保険が使えない場合

全額
自己負担

- 日常生活や老化による疲れや痛み
- 単なる肩こりや筋肉疲労
- 椎間板ヘルニアやリウマチ、神経痛などの疾病
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 異なる幹部への「ついでマッサージ」
- 病院とのしご受診
- 過去の負傷の後遺症
- 応急処置後、医師の同意のない骨折、脱臼
- 勤務中、通勤途上のけが ※労災保険の取り扱い

整骨院・接骨院にかかる時の注意点

①負傷の原因を正しく伝えましょう！

負傷した部位や原因、日時など正確に伝えましょう。

②内容をよく確認してから署名！

「療養費支給申請書」に署名する際は、内容が正しく記載されているか確認して自分で署名をしましょう。

内容をよく確認せず署名をしたり、白紙の申請書に署名したりすると、誤った請求や不正な請求を招く原因となり、健康保険が適用されず全額自己負担になることがあります。

③領収書をもらいましょう！

領収書は必ず受け取り、保管しておきましょう。年に2回健保組合から送られてくる医療費通知の金額と照らし合わせ、万一違っている場合は健保組合までご連絡ください。



施術を受けた内容は確認しています

大貨健保では、健康保険を使って整骨院や接骨院、鍼灸院にかかった方へ、施術内容についての照会をさせていただく場合があります。

その際には、お手元の領収書や明細書などをもとにお答えいただきますようお願いいたします。

皆さまに納めていただいた保険料を適正に使用するための確認ですので、ご理解とご協力をお願いします。

“インフルエンザ予防接種補助金”のお知らせ

今年度もインフルエンザの予防接種を受けた方に補助金を交付します。

接種した方はお早目にご申請ください。

対象者	大貨健保に加入の被保険者・被扶養者
補助金額	1名につき 1,500 円 (上限)
必要書類	◆インフルエンザ予防接種補助金申請書 ◆領収書 領収書には下記の記載が必要です！ ・接種者の氏名（必ずフルネームで） ・インフルエンザ予防接種代の明記 (診療明細書があれば添付してください) ・接種年月日 ・医療機関名と印（医師の認印も可） ※事業所担当者の方は、申請書の「委任状 代理人（事業主）」欄にご捺印のうえ、健康保険組合へご提出ください。申請は随時受け付けていますが、提出書類に不備等がある場合は確認に時間を要するため、2月末までにご提出くださいますよう、ご協力お願いいたします。
補助金交付方法	3月末に各事業所の口座へ一括振込の予定

「インフルエンザ予防接種補助金申請書」は大貨健保のホームページから印刷するか、保健事業係へ連絡してください。

☎ 06-6965-4056

Q 予防接種についてよくあるお問い合わせ A

Q インフルエンザ予防接種は、決められた病院で受けないといけませんか？

A 指定の医療機関はなく、どの医療機関で受けても補助対象です。

Q インフルエンザ以外の予防接種の補助はありますか？

A 大貨健保で補助を行っているのはインフルエンザの予防接種のみです。

Q 高齢者の肺炎球菌ワクチンについて教えてください。

A 平成26年から、高齢者を対象とした肺炎球菌ワクチンが定期接種になりました。その年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる、若しくは101歳以上の人が対象で、該当する人は費用の一部を公費負担で予防接種を受けることができます。

本人負担金額は市区町村によって異なりますので、お住いの市区町村の保健センター等にお問い合わせください。



「がん」は、今や日本人の死亡原因1位。男性の3人に2人、女性の2人に1人が生涯にがんを発症すると言われています。以前はがんになると「もう治らない」というイメージもありましたが、今は医療の進歩によって、治すこともできる病気になってきました。

そのために大切なのは、早期発見と早期治療です。大貨健保からみなさんへ、がんについて知っていただきたい情報をお伝えします。

がんは防げる病気です

日本人のがんの要因の多くは「生活習慣」や「感染」によることが分かってきました。生活習慣をよくすること、感染を防ぐことで、がんを予防することができます。

がん予防のために気を付けたい生活習慣

- ・たばこを吸わない、他人のたばこの煙を避ける。
- ・お酒に注意：お酒は適量に。特に飲むとすぐに顔などが赤くなる人は要注意。
- ・食生活：塩分の多い物、熱すぎるものは、胃や食道の炎症の原因になったり、粘膜を傷つけ発がんのリスクを高めます。
- ・運動の習慣を：毎日軽い運動をするだけでも、心血管疾患やがんの予防に役立ちます。

感染によるがん

がんそのものは感染しません。ですが、細菌やウイルスの感染が原因で、がんになることがあります。

- ・胃がん：ピロリ菌の感染が主な要因です。最近では衛生環境が良くなったため減少し始めていますが、60歳以上の人は7〜8割の人が感染していると言われています。胃炎などがある人は検査を受けてみるのもいいかもしれません。
- ・子宮頸がん：ヒトパピローマウイルスの感染が原因です。性体験のある女性の8割近くが一度は感染し、その多くは自然に消滅しますが、ごく一部ががんを発症します。
- ・肝臓がん：約8割が肝炎ウイルスが原因です。中高年以上の人は以前に受けた注射や輸血などの際に感染している可能性があるため、一度検査を受けてみてください。

早期発見がカギ！

医療の進歩により、がんを早期に発見し、適切に治療を受ければ治ることが多くなっています。発見と治療が早いほど治る可能性が高くなり、また再発の可能性は低くなるため、がんの治療は早期発見にかかっているとも言えます。

また、早期で発見すると、体への負担が少ない治療法が選択でき、大きな手術などをしなくてすむため、日常生活に早く復帰できます。それにより経済的な負担もかなり軽くなることができます。

がん検診を受けてください！

がんの早期発見の大切さはお分かりいただけたかと思いますが、では早期発見するにはどうすればいいと思いますか？

答えは「がん検診を受けること」です。

大切なのは、自分は元気だと思っても必ずがん検診を受けることです。そうすることで自覚症状のない早期の段階で、がんを見つけることができるようになります。





「がん」を知って、防ぐために

国が推進する5つのがん検診

国では、日本人に多い5つのがんに対して、がんによる死亡率の減少を目的にしたがん検診を推奨しています。

●胃がん

胃がんは日本人に特に多いがんです。40歳以上で発症することが多いため、40歳になったら毎年健診を受けるようにしましょう。

推奨検査方法…
胃部X線検査、
胃内視鏡検査



●肺がん

肺がんの最大のリスク要因は喫煙です。禁煙と定期的な肺がん検診が大切です。

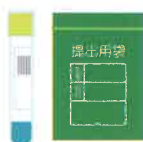
推奨検査方法…
胸部X線検査、
喀痰細胞診（喫煙者のみ）



●大腸がん

大腸がんは増加傾向にあるがんですが、早期に発見できれば多くが完治できると言われています。

推奨検査方法…便潜血検査



●乳がん

乳がんになる女性が増えています。30歳以降発症する人が増え、40～60歳代で特に多くなります。

「自分もかかる可能性がある」と思って、検診を受けることが大切です。

推奨検査方法…乳房X線検査（マンモグラフィ）、乳腺エコー



●子宮頸がん

20～30歳代の若い女性に増加しています。20歳になったら必ず定期的に検診を受けましょう。

推奨検査方法…子宮頸部細胞診



大貨健保の助成事業

大貨健保では、がんの早期発見のため、上記の5つのがん検診に助成を行っています。

生活習慣病予防健診や人間ドックと一緒に毎年利用することができ、少ない費用負担で定期的ながん検診を受けることができます。

項目	検査内容	対象者	助成金額
生活習慣病 予防健診	基本的な健康診断。胸部X線検査(肺がん)と便潜血検査(大腸がん)を含みます。	・被保険者全員 ・30歳以上の被扶養者	7,000円
胃	胃部X線検査(内視鏡も可)	・被保険者全員 ・30歳以上の被扶養者	6,000円
乳がん	※単独不可。生活習慣病予防健診か人間ドックとセットで受診。 乳腺エコー又はマンモグラフィ	・被保険者全員 ・30歳以上の被扶養者	2,500円
子宮がん			2,500円
腫瘍マーカー がんセット 検査	血液検査でがんのリスクを調べます 検査3項目（CEA,AFP,CA19-9）	・35歳以上の被保険者と被扶養者	2,500円
腫瘍マーカー 前立腺 検査	血液検査で前立腺がんのリスクを調べます 腫瘍マーカー検査（PSA）	・50歳以上の被保険者と被扶養者	1,000円
半日・一泊 人間ドック	各医療機関ごとの人間ドック検査内容	・35歳以上の被保険者と被扶養者	20,000円

定期的に健康診断やがん検診を受けること、生活習慣に気を付けることが最大のがん予防対策です。大貨健保はみなさんと一緒にがん予防に取り組みます。

～大ト協の移動健康相談を受診された事業所へ～

今年度も**助成金**をお支払いします

- ◆対象者・・・・・・・・大貨健保の被保険者
- ◆助成金額・・・・・・・・1名につき1,000円
- ◆申請方法・・・・・・・・申請書に記入・捺印のうえ返送 ※添付書類は必要ありません
- ◆助成金振込日・・・・・・・・令和2年3月末（予定）
- ◆助成金振込先・・・・・・・・申請書に記載の指定口座



該当の事業所には12月中に申請書をお送りします。申請書が届きましたら、健診データを大貨健保に提供することに同意のうえ、記入捺印して返送してください。

なお、健診結果は、健康保険法第150条に規定される「健康診査」を行うために活用し、他で利用することは一切ありません。

教えて!

大貨健保に



第11回

健保組合から届く 健診結果票について

Q 会社に「結果票在中」と書かれた青い封筒が届きましたが、これは何ですか？
健康診断を受けたのは何ヵ月も前で、結果はもう医療機関から貰っていますが、なぜ後になって健保組合からも結果票が届くのですか？

A 青い封筒には、健康診断の結果から、生活習慣病やメタボリックシンドロームのリスクがどれくらいあるかを判定した結果が入っています。
健康保険組合は、その結果を通知することが国に義務付けられているため、40歳以上の方に年度内に一度通知しています。（年に2回健康診断を受ける方も通知は1回のみです。）
なお、**健康診断を受診→医療機関から健保組合に結果が届く→健診結果を分析→青い封筒で通知** という流れのため、お届けまで数ヶ月かかってしまいます。
事業所担当者の方にはお手数をおかけしますが、開封せずそのままご本人にお渡しください。

プラス情報!

封筒の中には、リスクの度合いによって「情報提供」、「動機付け支援」、「積極的支援」のいずれかの案内が入っています。

このうち、動機付け支援と積極的支援に該当する方は、保健師など専門スタッフによる「特定保健指導」を無料で受けることができます。社内でご希望の方がいましたら、ぜひ健康管理センターまでご連絡ください。

●お問合せ先● 健康管理センター TEL 06-6965-4061

大貨健保のホームページを お気に入りに登録しましょう

ホームページアドレス
<http://www.daika-kenpo.or.jp>

大貨健保のホームページを、お気に入りにご登録いただくと、大変便利です。

各種申請書、契約健診施設一覧表、契約保養施設一覧表等お役立ち情報を掲載しています。事務効率化・情報収集にどうぞご利用ください。





大阪府貨物運送健康保険組合

チーフドクター

武田 裕

ポリファーマシー

あまり聞きなれない言葉ですが、ポリファーマシーとは、一人の患者さんが多くのお薬を服用している状態を言います。患者さんの病態や生活、環境によっても変化するため、何種類以上の服用をポリファーマシーとするかという厳密な定義はありませんが、ポリファーマシーの問題点としては、①薬による有害事象が発生する確率が高くなる（6〜7種類になると13.1%の有害事象を起こすというデータもあります）、②どの薬を飲んだか分からなくなり、薬の飲み間違いが起こる、③薬を覚えきれなくなり、自身の療養上の

理解が低下する、④自身の医療費負担が増え、ひいては国の財政を圧迫する、などが挙げられます。

とくに高齢者の方々は、薬を体内で分解して排泄する肝臓や腎臓の機能が衰えていますので、より慎重に薬と付き合うことが必要です。また、ドライバーの方々は眠気を生じたり、動作が緩慢になることも否定できません。もちろん必要な薬はきちっと服用しなくてはなりません。ポリファーマシーの影響を少なくするために、2つの点をよく守ってください。その一つ目は、多くの医療機関にかかっている場合には「かかりつけ医」を決めることです。その先生と病気や薬のことを納得するまで相談してください。二つ目は、「かかりつけ薬局」を決めて、すべての処方箋をそこで調剤してもらい、服薬指導を受け、その記録を「お薬手帳」に残すことです。この手帳はかかりつけ医はもとより、どのような診察（歯科を含む）のときにも持参し、お薬の情報を医師・薬剤師とご本人の間で共有してください。この時に車を運転をする可能性のあることも是非伝えてください。

これからの時期にご用心

ウィンターブルー（冬季うつ病）をご存知ですか？

「なんだか最近疲れやすい…」、「落ち込みやすくなった…」、「何をするにも億劫…」などの不調がでてきたら、それはウィンターブルーかもしれません。



多ければ多いほど、ウィンターブルーの可能性が高いかも…。

ウィンターブルーとは？

ウィンターブルーとは、うつ病に似た症状のことで、寒い冬の時期に発生しやすいことから別名「冬季うつ」ともいわれています。気分が落ち込むだけではなく、体の倦怠感や、十分な睡眠をとっていてもまだ眠いなどの症状が現れます。

人間も光合成が必要！？

発症原因は、日照時間が影響していると言われています。

私たちは日光にあたることによって、セロトニンという成分を分泌させて精神の安定を保っています。

しかし、日照時間が短いと、セロトニンの分泌量が減少して心理面での不調が出やすくなってしまいうことから、日照時間が短くなる秋から冬にかけて発症して、春になると改善していくというのがこの病気の特徴です。

発症を防ぐにはどうしたらいいの？

一番の解決策は日光に当たることです。朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びましょう。そうすると、体内時計が整い、セロトニンの分泌を促します。

また、身体を動かすことも効果的です。運動はセロトニンと同じく脳の神経伝達物質であるドーパミンの分泌を促し、ストレス軽減にも役立ちます。特に、屋外で太陽の下で行うスポーツがおすすめです。

✓ セルフチェック

- ☐ 気分が落ち込むことが多い
- ☐ 以前ならこなせた仕事をうまく処理できない
- ☐ ぐったりとして疲れやすい、体を動かすのが億劫になる
- ☐ 今まで楽しんできたことを楽しめない
- ☐ 考えたり、集中する力が明らかに落ちている
- ☐ ふだんより睡眠時間が長くなったり、朝起きられなくなる
- ☐ 食欲が増加し、炭水化物を中心に食べ過ぎてしまう

大貨健保の契約保養施設をご利用ください

契約保養施設のご宿泊に補助金をご利用いただけます。

これからのシーズン、紅葉がピークを迎え、食べ物もおいしい季節。お得に秋を満喫しませんか？

【補助金額】

一泊につき

- 被保険者 3,000円
 - 被扶養者（3歳以上） 1,500円
- ※2連泊分まで対象



【ご利用方法】

① 保養施設へ直接予約。

予約の際に「大貨健保の加入員」であることを申し出てください。

② 健保へ「契約保養施設利用申込・補助金交付申請書」を提出。

「補助金交付申請書」は大貨健保のホームページから出力いただくか、保健事業係までご連絡ください。

※申請書はご郵送をお願いします。（FAX 不可）

③ 健保より届いた「利用通知書」を宿泊時にフロントへ提出。

補助金額を差し引いた金額をお支払いください。

ご注意ください・・・・・・・・・・・・・・・・

- 必ず事前に申請してください。宿泊後の申請は受け付けません。
- 補助金をご利用いただけるのは、大貨健保の加入員に限ります。
- バック旅行や、旅行業者が発行するクーポン券との併用はできません。

契約保養施設一覧

施設名	所在地	電話番号
ダイワロイヤルホテルズ	全国28カ所	0120-017-626 西日本営業部予約センター
青山ガーデンリゾートホテル ローザプランカ	三重県伊賀市	0595-52-5586
不死王閣	大阪府池田市	072-751-3540
みのお山荘 風の杜	大阪府箕面市	072-722-2191
河内長野荘	大阪府河内長野市	0721-62-6666
千早赤阪村宮宿泊施設 香楠荘	大阪府千早赤阪村	0721-74-0321
ホテルマーレ たかた	京都府舞鶴市	0773-66-2000
ホテルよしだ	京都府舞鶴市	0773-64-6600
料理旅館 松風	京都府宮津市	0772-26-0139
普門院	和歌山県高野山	0736-56-2224
ホテルしらさぎ	和歌山県白浜町	0739-46-0321
千種旅館	香川県小豆島	0879-84-2153
若狭高浜観光協会	福井県高浜町	0770-72-0338
かんぽの宿	全国49カ所	詳しくはかんぽの宿HPを ご覧ください

【お問合せ先】 保健事業係 06-6965-4056

ちょっと
フレイク

『父親になる』



父親になりました。
現在、子供は7カ月になり、父親になって感じたことを男性目線で少し綴りたいと思います。

父親は母親より10カ月親になるのが遅いと言われます。

母親は妊娠中の約10カ月で自身の体型の変化やホルモンの影響で実感するらしいのですが、男性は、頭ではわかってはいるものの、出産まで生活の状況もさほど変わらないことから、親であるという感覚がなかなか得られないといいます。

実際、私自身もそうでした。

しかし、妻が無事に出産した日から状況は一変。とにかく子供第一！何をやるにしてもまず子供のことを優先に行動するようになりました。今まで自分勝手に生きてきました。が、まず子供を優先し、自分のこと

は二の次、三の次になっても不思議とすんなり受け入れている自分がいる。これが、少しずつではあります。が父親になるということなのかなと思っております。

私も妻も最初の3カ月ほどは、めまぐるしい生活で記憶も定かではありませんが、現在は少し余裕も出始めたので、毎日目に見えてわかる子供の成長と一緒に楽しみたい、父親歴7カ月の私も成長していけたらと思います。

当組合加入員の方で第一子が誕生された世帯を対象に育児図書「赤ちゃん和妈妈」を毎月送付しています。

初めての育児でわからないことがいっぱいある中で、毎月子供の健康に関する事や季節ごとに知りたい情報が掲載されていて、我が家でも育児の参考書として重宝しております。対象の方は是非ご覧になって下さい。



（健保職員：H）