

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>

令和2年度の収入支出予算

一般保険料率・介護保険料率ともに据え置いて予算編成

去る令和2年2月12日に開催の第222回組合会において、令和2年度の予算が承認されました。

保険料率は、当組合の保有している準備金を最大限に活用することで、一般保険料率・介護保険料率とも据え置くことができました。

しかしながら、収入の面では、業界の景気回復が遅滞するなか、被保険者数や平均標準報酬月額が伸び悩み、保険料の増収が望めない状況です。一方、支出の面では、高額薬剤や高度医療の利用が進んだ影響もあり、医療費等の保険給付費の被保険者一人当たり額は、初めて30万円台となりました。また、高齢者医療制度への支援金・納付金は保険料収入の約40%を占め、過重な負担となっています。

このように、依然として厳しい組合運営を強いられています。当組合のメリットである保健事業では、加入者の健康保持増進を図るため、レセプト情報を活用したデータヘルス事業（重症化予防）を推進し、生活習慣病予防の観点から、各種健診の受診率向上や特定保健指導の実施を強化するなど、加入員の皆さまの健康づくり事業を積極的に実施いたします。

また、日常業務におきましても、加入事業者と加入員の皆さまのお役に立てるよう、真心のこもったサービスと迅速な事務処理に努めて参りますので、引き続きご支援・ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

健康保険（一般勘定）

予算の基礎数値：被保険者数 40,400人 平均標準報酬月額 336,000円 平均賞与額 336,000円

(収入)

科目		金額 (千円)	一人当たり (円)
健康保険料	健康保険料収入	18,546,536	459,073
	調整保険料収入	160,810	3,980
	小計	18,707,346	463,053
繰越金・繰入金		2,020,000	50,000
国庫補助金収入		5,709	141
財政調整事業交付金		330,001	8,168
雑収入		37,256	923
収入合計		21,100,312	522,285
経常収入合計		18,570,406	459,664

(支出)

科目	金額 (千円)	一人当たり (円)
保険給付費 ^(※1)	12,123,232	300,080
納付金 ^(※2)	7,155,353	177,113
事務所費・組合会費	393,890	9,750
保健事業費	585,336	14,489
財政調整事業拠出金	160,810	3,980
その他	37,388	925
予備費	644,303	15,948
支出合計	21,100,312	522,285
経常支出合計	20,295,185	502,356

※1 本人・家族医療費、高齢者療養給付費、高額療養費、現金給付費

※2 前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、病床転換支援金、日雇拠出金、退職者給付拠出金

介護保険（介護勘定）

予算の基礎数値：第2号被保険者(本人)数 28,500人 平均標準報酬月額 354,000円 平均賞与額 354,000円

(収入)

科目	金額 (千円)	一人当たり (円)
介護保険料収入	2,493,310	87,485
繰入金	0	0
雑収入	374	13
収入合計	2,493,684	87,498

(支出)

科目	金額 (千円)	一人当たり (円)
介護納付金	2,256,318	79,169
還付金	600	21
積立金・その他	236,766	8,308
支出合計	2,493,684	87,498

保険料率

		一般保険料率	調整保険料率	介護保険料率
負担割合	被保険者	5%	0.0455%	0.95%
	事業主	5.5%	0.0455%	0.95%
	合計	10.5%	0.091%	1.9%

被扶養者現況報告書のご提出 ありがとうございました



事業主・担当者様ならびに、被保険者・被扶養者の皆さまのご協力により、令和元年度の被扶養者現況確認が完了いたしました。

大貨健保では、健康保険の被扶養者として加入されているご家族の方が、被扶養者としての認定基準を満たしているかを確認するために、年に一度、扶養状況を確認させていただいております。

就職や所得の増加などにより被扶養者の認定基準を満たさなくなった方がそのまま加入していると、被保険者の方々から納めていただいている保険料から、本来支払う必要のない医療費が発生するなど、今後の保険料の引き上げにも繋がりがかねません。

組合の健全な運営のためにも、今後ともご協力の程よろしくお願いいたします。

被扶養者抹消の通知が届いた事業所様へ

被扶養者に該当しなくなった方は、令和2年4月1日付けで被扶養者資格が抹消となります。抹消の通知が届いた場合は、対象となる従業員の方へ連絡のうえ、大貨健保まで下記のご提出をお願いいたします。

- 配偶者の方 …………… 保険証・国民年金第3号被保険者異動届（通知に同封しております）
- 上記以外のご家族の方 … 保険証

※ 資格喪失以降に保険証を誤って使用すると、医療費の返還請求をさせていただくことになりますのでご注意ください。

※ 保険証を紛失されている場合は、「健康保険被保険者証回収不能届」をご提出ください。

この春就職されたご家族の方は、**届出**が必要です!

今春より就職された方や、勤務先で保険証の交付を受けたご家族の方は、大貨健保へ被扶養者抹消の届出が必要になります。

従業員から家族の異動等の申出があった場合は、保険証を添付のうえ、速やかに届出をお願いします。

注意
ください

✓ 抹消日は正確な日付を記載してください!

誤った日付を記載してしまうと、保険資格の空白期間や重複期間が発生し、適正な保険診療が受けられなくなる恐れがあります。

よく見る間違い例

令和2年4月1日入社の場合

抹消日→令和2年3月31日・・・誤りです!

正しくは **抹消日→令和2年4月1日** と記載してください。

NG



※ 新しく保険証を交付された方は、保険証の資格取得日が当組合の抹消日になります。

保健事業のご案内

各種事業

✦ データヘルス事業 ✦

「高血圧症」「糖尿病」の治療が必要な方に対し、冊子の配布や電話相談等を行い、重症化予防を図ります。

✦ 特定保健指導 ✦

健診の結果、「動機付け支援」または「積極的支援」と判定された40歳以上の生活習慣病予備軍の方を対象に、専門スタッフによる生活習慣改善支援を行っています。

費用は全額当健保が負担します。

✦ インフルエンザ予防接種補助金 ✦

年度内1人につき 1,500円（上限）

接種後に「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に領収書を添付して申請してください。

※レシートは不可。

✦ 契約保養施設利用の補助金 ✦

1泊あたり 補助金額 (2連泊まで)	被保険者	3,000円
	被扶養者	1,500円

詳しくは本紙8ページをご覧ください。

✦ 子育て支援事業 ✦

第一子が誕生したご家庭に、子育てに役立つ情報誌を配付します。

✦ 満65歳になられた方へ ✦

前期高齢者（65歳以上）対策として、医療や健康などの情報誌を配付します。

また、アンケートによる電話相談等を行います。

新規保健事業の実施について

国の実施する新たな財政支援策「保険者機能強化支援事業」。これを活用して、昨年度は事業所向け事業として、事業所別レポートの送付や元気度チェックの実施、また、加入員向けの事業として健康アプリの実施や歯周病対策事業、健康レポートの送付を行いました。

この財政支援策は、令和元年度より3年間に亘って実施される予定です。当組合ではこれを機会に、皆さんに楽しんで健康に着目していただけるような新しい事業を展開してまいります。社内の健康づくりへの取り組みに、是非ご活用ください。

保健事業の内容に関しては、健康管理センターへお問い合わせください。☎06-6965-4056

各申請書、契約医療機関の一覧などは大貨健保のホームページにも掲載しています。

令和2年度

健康診断の助成金

✿ 契約医療機関で受診する健診 ✿

医療機関へ予約後、健保へ「健診利用申込および助成金交付申請書」を提出してください。

健診の種類		助成金額	対象者
生活習慣病予防健診		7,000円	・全被保険者 ・30歳以上の被扶養者
胃健診		6,000円	
乳がん健診 (マンモ・エコーのいずれか)		2,500円	
子宮がん健診		2,500円	
腫瘍マーカー	がんセット検査 (CEA・AFP・CA19-9)	2,500円	・生活習慣病健診または 人間ドックと同時受診 の場合のみ助成対象 ・35歳以上
	前立腺検査 (PSA)	1,000円	・50歳以上
半日人間ドック		20,000円	・35歳以上
一泊人間ドック			

※助成金は各健診ごとに年度内で1回のみ利用できます。

※乳がん健診はエコー又はマンモのどちらか一方の助成となります。

※脳ドック・PET健診・大腸がんドックなどは助成不可です。

✿ 健診データ提供料 ✿

事業所で定期健診を実施した場合等、受診後に助成金を交付します。

助成金額	対象者	申請方法
2,000円 (大ト協の移動健康 相談は1,000円)	全被保険者	・健診データ提供料申請書 ・特定健診質問票 ・結果票(写) ・領収書(写)又は請求書(写)と振込控(写)のセット 受診後に上記の書類を健保へ提出してください。

※大ト協の移動健康相談(助成金1,000円)は、添付書類は不要です。

✿ 被扶養者の健診助成金 ✿

契約医療機関以外にも、ご利用いただける健診があります。

健診の種類	助成金額	対象年齢	申請方法
特定健康診査	全額健保負担 (基本部分)	40歳以上	受診には「受診券」が必要です。受診希望の方は必ず受診前に健保へご連絡ください。
パート先等の健診	2,000円	30歳以上	・健診データ提供料 ・特定健診質問票 ・結果票(写) パート先等で健診を受診された場合、受診後に上記の書類を大貨健保へ提出してください。
巡回レディース健診	お住まいの地域、年齢によって異なります。 対象の方には、健保よりご案内を送付します。		

Q 病気で長期間、休職している社員がいます。
給与は支給していないのですが、健康保険料は免除になりませんか？

A 免除にはなりません。
病気やケガなどで仕事を休んでいて、給与の支給が無い場合でも、健康保険の資格を喪失しない限り、保険料は掛かります。

ココがポイント!

免除に
なる

- 産前産後休業期間中
- 育児休業期間中

事業主の申し出により、健康保険料・介護保険料は、
事業主負担分・本人負担分とも免除になります。

➡ 「産前産後休業取得者申出書」、
「育児休業等取得者申出書」を健保に提出してください。

免除に
ならない

- 介護休業中
- 病気やケガで休職中

健康保険料・介護保険料は免除になりません。

● お問い合わせ先 ● 業務係 ☎06-6965-4051 (適用担当)



家族の方へ健診の案内を送っています

大貨健保では毎年5月頃、女性の被扶養者に、巡回レディース健診の案内を送付しています。

たくさんの方に申し込んでいただけるよう、ご自宅へ直接郵送していますので、従業員の皆さんにもご周知ください。

なお、年齢やお住いの地域によって案内の内容が異なりますので、家族の方から問い合わせがありましたら、健康管理センターへお電話くださるようお願いください。

健康管理センター ☎06-6965-4056



どこでも柔軟体操

椅子に座って肩入れストレッチ

暖冬とはいえ、朝夕の冷たい空気に肩をすぼめた冬がようやく去って、陽光が暖かくなってきました。寒さで凝り固まった身体を解きほぐし、春を全身で感じてみませんか。オフィスや自宅で簡単にできるストレッチで効果的に筋肉をほぐしましょう！

身体で最も重要でありながら故障しがちなのが「腰」です。

そこで、「腰」をリラッククさせ、身体のコわばりを楽にさせながら怪我のリスクを下げるストレッチをご紹介します。



「椅子に座って肩入れストレッチ」からはじめます。

- ①腰の高さより少し低めの椅子に軽く座り、足を大きく開きます。
- ②両手を膝に置き、上半身を軽く前に倒して20秒間キープします。
- ③その後、右肩を中に入れて20秒、最後に左肩を入れて20秒。この動作を1回行います。

このとき、呼吸を止めずに安定させ、両手は膝に固定。上半身は頭が膝より前に出るくらいまで倒して肩をしっかき中にいれます。腰がポキポキと鳴ることもありますが、「軽くゆっくり無理せずに」が大事です。身体をリラッククさせるストレッチも、やりすぎは禁物。筋肉に悪影響を及ぼします。一つのストレッチは長くて30秒が目安です。



「ヘルスリテラシー」とは？

健康のために大切なことは何でしょうか。食事、運動、健康診断など色々ありますが、最近注目されている「ヘルスリテラシー」をご存知ですか？

言葉の意味

「ヘルス＝健康」「リテラシー＝読み書きができる能力や理解力、得た知識の活用」を意味します。つまり、ヘルスリテラシーとは、健康や医療に関する正しい知識を入手して、理解した上で次の行動を自分で判断するための力です。

ヘルスリテラシーが低い日本人

実はこのヘルスリテラシー、日本人は国際的にみて低いと言われているそうです。

病院に行ってもお医者さんの話が良くわからない。テレビで「〇〇を食べると病気を防げる！」といった情報を見ると、みんなこぞってその食品を買いに走る…という光景には思いあたる節があるかと思えます。ヘルスリテラシーの低さから来る問題は他にも、必要な健康診断や予防接種を受けなかったり、病気の兆候に気づきにくかったりすることが挙げられます。

ヘルスリテラシーを高めるには

まず大切なのは、正しい情報を見極めることです。

誰でも多くの情報を発信、入手できる現代では、偏っていたり不確かだったりする情報もたくさんあります。そういった中から、正しい情報を見極めるためのポイントは、

- ・「いつの情報か」…インターネットの場合は作成日や更新日、書籍の場合は出版日を確認すること。
- ・「偏りはないか」…何かを調べるときは、同じ内容について解説しているいくつかの情報と比較すること。
- ・「商業目的ではないか」…健康情報が、特定の商品の宣伝の可能性があります。

正しい情報を入力したら、次は個人の日常生活に取り入れて、活用することが大切です。

ヘルスリテラシーの高さがもたらすもの

健康・医療に関する正しい知識を身に付け健康を維持できれば、普段の生活もよりよくなるはずです。また、もし病気になっても、お医者さんの説明を理解して、治療方法など自分で選べるようになれば、病気の不安を軽減することもできるでしょう。

大貨健保の契約保養施設のご案内

補助金額

1泊につき

被保険者 **3,000 円**

被扶養者(3歳以上) **1,500 円**

※2連泊まで対象

ご利用方法

施設に直接予約



大貨健保に「契約保養施設利用申込・補助金交付申請書」*を提出



大貨健保から「利用通知書」が届く



宿泊当日、フロントに利用通知書を提出、補助金を差し引いた額をお支払いください。

※「契約保養施設利用申込・補助金交付申請書」は大貨健保のホームページからダウンロードできます。

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	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 ローザブランカ	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
千早赤阪村営宿泊施設 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
かんぼの宿	全国	詳しくはかんぼの宿 HPをご覧ください

**ご注意
ください**

利用通知書のお届けまでに日数を要します。
予約をしたら、すぐに申請書を送付してください。
宿泊後の申請は受け付けることができません。

健康管理センター ☎06-6965-4056

ちょっと
ブレイク

日本の桜はやっぱりすごい!

春と言えば、やはり「桜」ですね。

日本の美しい桜は海外でも評価が高く、近年は、桜の名所には日本人よりも外国人の方々が賑わっていることも多いのではないのでしょうか。

海外にも桜の名所は沢山ありますが、その中でも、米国ワシントンにあるポトマック河畔では、毎年3月末から4月のはじめにかけて、「全米桜まつり」が開催され、世界各国から訪れる観光客で賑わっているそうです。

そんな、ワシントンの桜、実は明治時代に日本から贈られたものだということはお存じでしょうか？

その当時、アメリカでは日本に由来経験のある学者や作家たちの間で、日本の桜を称える声が相次いでおり、第27代大統領のタフト氏の夫人も「アメリカの人たちにあの美しい桜を見せたい。」と、賛同したことで、日本政府が動き、東京市長(当時)が寄贈したものが現在のワシントンに咲く桜のルーツになります。

しかし、その桜の輸送は一筋縄ではいかなかったそうで、一度目の輸送は、ワシントンに到着した時点で害虫により焼却を余儀なくされてしまいました。そんな失敗を踏まえ、次は害虫に強い桜の苗木を育てる計画が立てられました。東京の荒川堤の五色桜を穂木にして、台木づくりは植木の産地として高い園芸技術を持つ現在の兵庫伊丹市(東野村)に託し、努力の甲斐あって、無事にワシントンへ贈ることができたそうです。その時に、一本も病気のない苗木に検疫の検査官も驚いた、と語り継がれています。

日米友好のシンボルとして100年以上の歳月を経て、今なお人々に親しまれている桜は、関西のこんなにも身近なところで作り上げられたものだったのかと、私までなぜか誇らしい気持ちと親近感が…。というのも、私自身、学生時代は伊丹の高校に通っていたこともあり、「池のほとりの桜並木を横切って友達と自転車を走らせていたなあ…」なんて、懐かしい思い出とともに、今年も先人たちへ敬意を込め伊丹の桜に思いを馳せたいと思います。



ポトマック河畔に咲く桜並木

(健保職員:M)