

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 <http://www.daika-kenpo.or.jp>

運営・事業委員会の創設について

今期より、運営委員会と健康管理事業推進委員会をあわせた新委員会、「運営・事業委員会」を創設しました。

田中秀和理事長より委員に委嘱された、組合会議員18名は下記のとおりです。委員長には谷康司委員が、副委員長には大槻淳一委員と上田謙造委員が指名されました。

運営・事業委員会委員名簿

(敬称略)

	氏 名	会 社 名
委員長	谷 康 司	日 隆 産 業 (株)
副委員長	大 槻 淳 一	共 立 運 送 (株)
副委員長	上 田 謙 造	上 田 運 輸 (株)
委 員	水 野 豊	福 原 運 輸 (株)
委 員	井 上 算	井 上 運 輸 倉 庫 (株)
委 員	三 島 和 雄	(株) セ イ ワ 運 輸
委 員	前 中 哲 也	豊 能 運 送 (株)
委 員	東 尾 美 智	(株)ヒガシトゥエンティワン
委 員	貫 尾 雅 幸	燦 ホールディングス(株)
委 員	八 木 健	八 木 運 送 (株)
委 員	小野塚 佳敬	東 洋 テ ッ ク (株)
委 員	手 島 晃	(株) 寿 運 送
委 員	菅 原 孝 二	大 阪 此 花 運 送 (株)
委 員	川 島 雅 之	川 島 運 輸 (株)
委 員	田 中 均	田 中 運 送 (株)
委 員	橋 本 典 久	大 阪 運 輸 倉 庫 (株)
委 員	川 井 一 郎	(株) 山 中 運 輸
委 員	甘 利 政 明	大阪府貨物運送健康保険組合

保険者機能強化支援事業について

高齢化社会の到来に伴い、医療費の増加や高齢者医療制度への納付金の過重負担など、健保組合にとって大変厳しい状況が続く中、保険者の機能を強化し財政基盤の安定を図るため、厚生労働省は昨年度、新たな支援策として『保険者機能強化支援事業補助金』を予算化しました。

また、健康保険組合連合会も『組合運営サポート事業緊急支援助成金』を予算化しましたので、この2つを利用して、健保組合の新たな予算負担なしで新規事業を行うことが出来ます。

当組合では、今年度、下記の内容を実施いたしますので、みなさまの健康管理にぜひご活用ください。

また、事業所担当者の方には、従業員の方へご周知くださいますようお願いいたします。



事業名	対象	内容
保健事業ガイドの送付	加入者	ご自宅に保健事業の内容を紹介するガイドブックをお届けします。
歯周病対策事業	加入者	ご自宅に「歯周病対策グッズ」等をお届けします。 30日間の歯周病対策の取り組みを達成した方にはQUOカードを進呈します。 さらに、歯周病ハイリスクの方には歯科の受診勧奨を行います。
子供の歯科対策事業	18歳以下の被扶養者	ご自宅に子供用の「歯科対策グッズ」「歯磨きカレンダー（シール付）」「歯科リスクチェックアンケート」をお届けします。 「歯磨きカレンダー（シール付）」と「歯科リスクチェックアンケート」を返送いただいた方には、図書券を進呈します。
健康改善アプリ 「リボンマジック」	加入者	N T T ドコモが提供する健康改善アプリ。 ご自宅に届くハガキからアプリをダウンロード、1ヵ月間の生活習慣改善プログラムに取り組んでいただきます。 成績上位の方には粗品を進呈します。
健康レポート（個人向け）	加入者	健康診断の結果に基づいて個人別の「健康レポート」を作成し、ご自宅へお届けします。 健康に関する情報をわかりやすく可視化することで、健康管理への意識向上を促します。
健康レポート（事業所向け）	事業所	健康診断、受診記録に基づいて、事業所別の「健康レポート」を作成し、各事業所へお届けします。 事業所での健康課題の把握や、健康経営の取り組みにお役立てください。
元気度チェック	希望事業所	血液検査・体力チェックを行い、運動・栄養・心理相談等による支援プログラムを3ヵ月間実施。 日常生活における意識の改善及び行動変容を促します。
財政運営及び事業運営の 分析・検証事業	大阪府貨物運送 健康保険組合	外部コンサルタント等を活用し、過去の決算書・給付記録等から組合の財政運営及び事業運営を分析。 課題抽出や改善に向けた取り組みを行います。

お 願 い

保険者機能強化支援事業では、ご自宅あての配付物がございます。

配付物を確実にお届けするために、従業員の方のご住所が変わった時は、速やかに健保組合へ「被保険者住所変更届」をご提出ください。

健診結果を見てみましょう

検査項目表

※ 大貨健保の生活習慣病予防健診の内容です。

検査項目	検査項目	検査の説明	基準値
身体計測	問診	既往歴・療養状況等	
	身体測定	身長・体重	
	腹囲	お腹周りの測定から内臓脂肪の蓄積を調べます	男：84.9cm以下 女：89.9cm以下
	BMI	身長・体重から肥満度を判定	18.5～24.9
	視力	視力の検査	1.0以上
	聴力	1,000Hz・4,000Hzの異なる周波数の音が一定レベルで聞こえるかを調べます	30dB以下
循環器検査	血圧	収縮期（最高）	90～129mmHg
		拡張期（最低）	84mmHg以下
	心電図	心臓の筋肉が収縮したり拡張したりするときの動きを調べます	
呼吸器検査	胸部X線	レントゲン撮影により、肺や心臓の状態を調べます	
血液検査	一般血液検査	白血球数（WBC）	3,100～8,400/ μ l
		赤血球数（RBC）	男：400万～539万/ μ l 女：360万～489万/ μ l
		血色素量（ヘモグロビン）	男：13.1～16.3g/dl 女：12.1～14.5g/dl
		ヘマトクリット（Ht）	男：38.5～48.9% 女：35.5～43.9%
	肝機能	AST（GOT）	30U/l以下
		ALT（GPT）	30U/l以下
		γ -GTP	50U/l以下
	脂質	総コレステロール	140～219mg/dl
		中性脂肪	30～149mg/dl
		HDLコレステロール	40mg/dl以上
		LDLコレステロール	60～119mg/dl
	代謝系	空腹時血糖	99mg/dl以下
		HbA1c	5.5%以下
		尿酸（UA）	2.1～7.0mg/dl
	腎機能	クレアチニン（Cr）	男：1.0mg/dl以下 女：0.7mg/dl以下
尿検査	尿一般検査	糖	（－）
		蛋白	（－）
		潜血	（－）
消化器検査	便検査	便の中に血が混ざっていることで、大腸ポリープや大腸がんなどの可能性がないかを調べます	（－）

※ 受診機関や検査内容により、検査基準値や判定区分などが異なることがありますのでご了承ください。

受けっぱなしになっていませんか？

健診結果どこを見る？

健診は受けるだけでなく、受けた後が肝心！

健診結果は今のあなたの身体の状態が分かるバロメーターです。見るのは怖いな…。という気持ちも分かりますが、健診結果を見て自分の身体を把握しましょう。

健診結果はここを見る！



基準値

健診結果を受け取ったら、自分の結果だけを見ていませんか？
結果と基準値を比べて、自分がどの範囲にいるのかチェックしましょう。



判定区分

健診結果から、A・B・Cなど判定区分が印字されているのは見たことがありますか？
これは、基準値からあなたの健診結果がどれくらいの範囲にあるのか判定しているものです。
改善が必要な方は、今、自分にできることは何かを考えていきましょう。

判別区分例（日本人間ドック学会の基準）

判定区分	AとEの5段階で判定されています	A 異常なし	
		B 軽度異常	
		C 要経過観察 (生活改善・再検査)	要注意！
		D 要医療 D1 要治療・D2 要精密検査	すぐ病院へ！
		E 治療中	

結果を見たら…

健診結果には、身体に関するたくさんの情報が詰まっています。

毎年同じ結果だからと受け流さずに、この機会に今一度自分の身体と向き合い、すぐに受診が必要な方は医療機関を受診し、適切な治療を行いましょう。

当組合では、健診結果から生活習慣病のリスクがある方を対象（40歳以上）に、保健師などの専門スタッフによる特定保健指導を無料で実施しております。事業所や営業所などにも訪問して指導ができますので、健康管理センター（Tel06-6965-4061）までお気軽にお問合せください。

Q 4月に生活習慣病予防健診を受けて助成金を利用したのですが、10月に入ってから近くの
医院で定期健康診断を受けました。今回受診した分は助成金を受けられますか？

A 答えは**YES**です！

年度内であれば、各種助成金事業毎に、それぞれ1回に限り助成金の利用が可能です。

今回のケースでは、4月に生活習慣病予防健診の助成を受けているので、10月に受けた健診はデータ提供料が助成されます。(助成金の支給決定額は健診内容等によります)

健診助成金一覧

健診種別	助成金額
生活習慣病予防健診 ※大貨健保の契約医療機関で実施	7,000円
一泊・半日人間ドック	20,000円
データ提供料 ※定期健康診断等を実施した場合	2,000円



この他、胃健診・婦人科健診・腫瘍マーカーなどの
オプション検査も実施しています。
詳しくは、健康管理センターまでお問合せください。

●お問い合わせ先● 健康管理センター ☎06-6965-4056

いつでも・どこでも・今すぐにでも 深呼吸でリラックス



突然ですが、今から深呼吸をしてみてください。

…まず大きく息を吸い込んだ方、惜しい！

実は、リラックスするための深呼吸では、「まず
息を吐ききる」ことが大切なのです。

気功やヨガで息を吸うことよりも、吐くことに重
点が置かれているように、今回は、ただ息を大きく
吸って大きく吐くのではなく、お腹を意識した腹式
呼吸で行う深呼吸を紹介します。ポイントは「口か
ら吐いて鼻から吸う」です。

深呼吸は、場所も道具も時間もお金もいらない一
番お手軽なリラックス方法です。

ストレッチや体操も面倒だと思
う方は、まずは深呼吸から始めて
みませんか？



リラックスできる深呼吸のしかた

- ①おへその下あたりに手を当て、お腹の中にある空気を全部口からゆっくりと吐きだす。
- ②吐き切ったら、今度はお腹に空気を入れるイメージで、鼻からゆっくり吸っていく。
- ③吸い終わったら、3秒くらい息を止め、再び口から息を吐いていく。

これを繰り返すことで、だんだん体がほぐれていきます。

大切なのは、「深呼吸をしているときは考え事はしない！」息を吐くこと・吸うことだけに集中しましょう。

“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予防接種を受けた方に補助金を交付します。接種を受け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年度中 **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領収書に添付してください。）
- 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、大貨健保へご提出ください。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に一括振込予定

「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、健康管理センターへ電話でお取り寄せください。

～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3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、健診データを健保組合に提供することに同意のうえ、記入捺印して大貨健保にご提出ください。

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。

インフルエンザ予防接種補助金と大ト協の移動健診の助成金についてのお問い合わせは、健康管理センターへお電話ください。 ☎06-6965-4056

大貨健保の契約保養施設をご利用ください

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。

※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
くろんど荘	奈良県生駒市	0743-78-5151
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
しらさぎ	和歌山県白浜町	0739-46-0321
ちぐさ旅館	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	詳しくはかんぽの宿 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

ちよっと
フレイク

“水辺に棲む宝石”
野鳥カワセミの秘密について

今回は、バードウォッチャーが出会いたい美しい鳥として、常に上位にランクされているカワセミの、知られざる生態について紹介いたします。カワセミは漢字で「翡翠」と書きます。宝石のヒスイに似たエメラルドグリーンの美しい鳥であるためその呼ばれると思われがちですが、実はカワセミには四百年以上前からこの字が与えられており、逆に宝石の「ヒスイ」は、カワセミの美しい羽色に似ていることから名付けられたとのこと。その「カワセミ」のエメラルドグリーンやコバルト色の羽色はとても美しく、太陽光の反射や見る角度によって色が変わって見えます。しかし、実はカワセミは青色や緑色の色素は持っていません。ではなぜそのような色に見えるのか疑問が芽生えると思います。それは、カワセミの羽自体の色素が発色しているのではなく、羽毛表面の微細な構造が光を反射して発色する「構造色」により、美しい羽色が生み出されているからなのです。(同様の例としてCD・シャボン玉・玉虫などの発色が挙げられます。)

カワセミが水辺に張り出した木の枝にとまり、じっと水面を見つめ、餌となる小魚を見つけるやいなやダ

このように、自然観察にはとてもいい時期を迎えます。新型コロナウイルスが一刻も早く終息を迎え、自由に出かけられるようになることを祈るところです。

(大貨健保職員...)



イブして長い口ばしでハンティングする様はとても壮観です。この様にとても美しく非の打ちどころもないように思われるカワセミですが、掃除の苦手な鳥で、土手などに作る巣の中は残飯や糞だらけでとても臭いそうです。どんなに完璧に見えても誰にでも欠点はあるものですね。

