

# 大貨健保だより



紀三井寺 (和歌山県)

**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>

# 令和3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き

(※調整保険料率は厚生労働省の通知に基づき0.091%⇒0.099%となります)

令和3年2月9日開催の第227回組合会にて、令和3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が、収入の面では、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、被保険者数や報酬月額が伸び悩み、保険料の増収が見込めない状況です。一方、支出の面では、高齢者医療制度への支援金・納付金が保険料収入の40%を超え、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が、当組合のメリットである保健事業では、加入員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、また、各種健診の受診率向上や特定保健指導の実施を強化して生活習慣病を予防するなど、加入員の皆様の健康づくりを積極的に実施してまいります。

また、日常業務におきましても、加入事業者と加入員の皆様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、よろしくお願いいたします。

### 健康保険（一般勘定）

予算の基礎数値：被保険者数 40,200人 平均標準報酬月額 330,000円 平均賞与額 330,000円

(収入)

| 科目        | 金額          | 一人当り(円)     |
|-----------|-------------|-------------|
| 健康保険料     | 健康保険料収入     | 181億2,169万円 |
|           | 調整保険料収入     | 1億7,102万円   |
|           | 小計          | 182億9,271万円 |
| 繰越金・繰入金   | 21億2,000万円  | 52,736      |
| 国庫補助金収入   | 505万円       | 126         |
| 財政調整事業交付金 | 3億3,000万円   | 8,209       |
| 雑収入・その他   | 3,723万円     | 927         |
| 収入合計      | 207億8,499万円 | 517,040     |
| 経常収入合計    | 181億4,816万円 | 451,447     |

(支出)

| 科目                    | 金額          | 一人当り(円) |
|-----------------------|-------------|---------|
| 保険給付費 <sup>(※1)</sup> | 112億6,091万円 | 280,122 |
| 納付金 <sup>(※2)</sup>   | 76億1,634万円  | 189,461 |
| 事務所費・組合会費             | 4億68万円      | 9,967   |
| 保健事業費                 | 5億9,279万円   | 14,746  |
| 財政調整事業拠出金             | 1億7,102万円   | 4,254   |
| その他                   | 9,242万円     | 2,300   |
| 予備費                   | 6億5,083万円   | 16,190  |
| 支出合計                  | 207億8,499万円 | 517,040 |
| 経常支出合計                | 199億1,313万円 | 495,351 |

※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、病床転換助成関係事務費拠出金、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 345,000円 平均賞与額 345,000円

(収入)

| 科目      | 金額         | 一人当り(円) |
|---------|------------|---------|
| 介護保険料収入 | 24億3,355万円 | 85,388  |
| 繰入金     | 0円         | 0       |
| 国庫補助金   | 0円         | 0       |
| 雑収入     | 38万円       | 13      |
| 収入合計    | 24億3,393万円 | 85,401  |

(支出)

| 科目    | 金額         | 一人当り(円) |
|-------|------------|---------|
| 介護納付金 | 22億7,228万円 | 79,729  |
| 還付金   | 60万円       | 21      |
| 積立金等  | 5,880万円    | 2,063   |
| 予備費   | 1億225万円    | 3,588   |
| 支出合計  | 24億3,393万円 | 85,401  |

### 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%     | 0.0495% |
|      | 事業者    | 5.5%   | 0.0495% |
|      | 合計     | 10.5%  | 0.099%  |



# 被扶養者現況報告書のご提出 ありがとうございました



皆様のご協力により、令和2年度の被扶養者現況確認が完了いたしました。

これは、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再確認するもので、厚生労働省より毎年実施することが義務付けられています。

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、そのまま被扶養者として加入していると、事業主と被保険者の皆様から納めていただいた保険料の中から、不適切な医療費を支払うことになり、保険料の引き上げにも繋がりがねません。

組合の健全な運営のためにも、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主様へ

被扶養者に該当しなくなった方は、令和3年4月1日付けで被扶養者資格が抹消となります。  
対象となる従業員の方へ連絡のうえ、大貨健保まで以下の届け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）
- それ以外のご家族の方 … 保険証

※ 資格喪失日以降に保険証を誤って使用した場合、医療費の返還をお願いすることになりますので、ご注意ください。

届け出が必要です

この春

## 就職されたご家族の方はいらっしゃいませんか？

今春より就職などにより、職場で保険証の交付を受けたご家族は、大貨健保へ被扶養者抹消の届け出が必要になります。

従業員様からご家族の抹消等の申し出があったときは、保険証を添付のうえ、速やかに届け出をお願いいたします。

！  
ご注意ください



よくある間違い

令和3年4月1日入社の場合

抹消日→令和3年3月31日・・・誤りです！

正しくは 抹消日を令和3年4月1日 と記載してください。

※ 新しい保険証の資格取得日が、大貨健保の抹消日になります。

NG





# 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」の重症化を防ぐため、治療が必要な方に早期受診・早期治療を案内する冊子の配布や、電話相談等を行います。

### \* 特定保健指導 \*

特定健診の結果から、動機付け支援・積極的支援に該当された方は、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受けることができます。

### \* 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**を限度に助成

※申請にはインフルエンザ予防接種と明記された領収書が必要です。  
必ず領収書を医療機関でお受け取りください。



### \* 契約保養施設利用の補助金 \*

|               |      |        |
|---------------|------|--------|
| 1泊あたり<br>補助金額 | 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。

※連泊の場合は2泊分までを限度とします。

### \* 子育て支援事業 \*

子育て支援の一助として、第一子が誕生されたご家庭に、育児情報誌を1年間毎月配布します。

### \* 満65歳になられた方へ \*

医療・お薬や健康管理、生活習慣改善などの情報誌を配布するとともに、電話相談等を行います。

## 保険者機能強化支援事業について

国と健保連の実施する財政支援策として、令和元年度より3年間の計画で実施中の「保険者機能強化支援事業」。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レポートの送付や、スマホアプリを利用したeラーニング、歯周病リスクチェックとオーラルケア対策、子供の歯科対策を行いました。今年度が事業の最終年度となりますが、皆様にとって健康意識の見直しや、大貨健保を身近に感じていただけるよう、事業を展開いたしますので、ぜひご活用ください。

保健事業の内容に関しては、保健事業係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。  
ホームページアドレス <http://www.daika-kenpo.or.jp>

# 令和3年度

## 健康診断の助成金

### \* 契約医療機関で受ける健診 \*

医療機関に予約後、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<br>・30歳以上の被扶養者<br><br>・35歳以上<br>・50歳以上<br><br>・35歳以上 |
| 胃健診                                   | 6,000円         |   |
| 乳がん健診<br>(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<br>がんセット検査<br>(CEA・AFP・CA19-9) | 2,500円         |   |
|                                       | 前立腺検査<br>(PSA) |   |
| 半日人間ドック                               | 20,000円        | ・35歳以上  |
| 一泊人間ドック                               |                |   |

令和3年度より生活習慣病予防健診のみ、同一年度内に2回まで助成対象となりました！

※生活習慣病予防健診を除き、各健診ごとに同一年度内で1回の助成となります。

※婦人科健診と腫瘍マーカー検査は、生活習慣病予防健診または人間ドックのオプション検査としてのみ助成対象となります。

※脳ドック・PET健診・大腸がんドックなどは助成対象外です。

※契約医療機関の一覧については大貨健保のホームページを参照ください。

### \* 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<br>(大ト協の移動健康相談<br>事業受診者は1,000円) | 全被保険者 | 受診後に大貨健保へ提出してください。<br>・健診データ提供料申請書<br>・特定健診質問票 ・結果票(写)<br>・領収書(写)又は請求書(写)と振込控(写)のセット |

※大ト協の移動健康相談事業の受診者(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 \*

契約医療機関での受診以外にも、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<br>(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大貨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 | パート先等の健診を受診された場合、受診後に大貨健保へ提出してください。<br>・健診データ提供料<br>・特定健診質問票 ・結果票(写) |
| 巡回レディース健診 | 女性被扶養者を対象に、全国各地で健診車による巡回レディース健診を実施いたします。対象となる方には、案内パンフレットをご自宅へ送付します。 |       |  |

**Q** 入院のため限度額適用認定証を交付してもらったのですが、今後も定期的な通院と薬が処方されることになり、医療費が高額になりそうです。どんな手続きをしたらいいですか？

**A** 引き続き、限度額適用認定証の交付を受けることで支払を軽減することができますが、併せて「高額療養費支給申請書」の手続きが必要になる場合があります。

●薬を病院内で受け取る場合（院内処方）

限度額適用認定証の提示だけで OK

支払先が1つの病院だけの場合は、病院の窓口で自己負担限度額を計算できるため、それ以上の支払いをしなくて済みます。

●2ヶ所以上の病院での受診や薬は病院外の調剤薬局で受け取る場合（院外処方）

支払い後、健保組合に高額療養費の申請が必要

医療費は病院へ、薬代は調剤薬局へ別々に支払うため、それぞれの窓口では正しい自己負担限度額を計算できず、結果として自己負担限度額以上の支払いが発生することがあります。

この場合、高額療養費の申請をすることで、健保組合で病院と調剤薬局でかかった自己負担額を合算して計算し直し、自己負担限度額を超えた部分の払い戻しを受けられます。

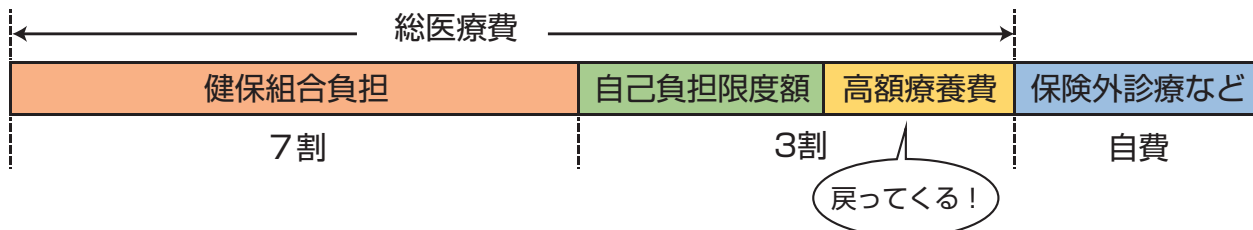
ココがポイント!

高額療養費とは？

健康保険証を提示すると自己負担は総医療費の3割で済みますが、総医療費が高額になると3割でもかなりの負担になってしまいます。

そんな時、高額療養費の制度を利用すると、同一月にかかった医療費の自己負担額に対して一定の額を超えた分の払い戻しを受けることができます。

また、事前に医療費が高額になることが分かっている場合には、限度額適用認定証を提示すると、窓口で自己負担限度額を超えた分は差し引かれて精算（現物支給）できます。その場合は事前に、限度額適用認定証の交付申請が必要になります。



ご注意ください

自己負担限度額は所得区分により変動しますので、お手続きいただいても高額療養費に該当しないケースもあります。

また、高額療養費制度には様々な支給要件があり、上記以外のケースでも申請が必要になる場合がありますので、詳しくは下記の担当部署へお問い合わせください。

## どこでも柔軟体操

### 椅子に座って首旋回ストレッチ

新型コロナウイルス感染症が日本中に広まって、もう1年というのに未だ終息の兆しが見えません。この間、マスク着用で除菌、手洗いなど、感染に対する予防が定着してきました。

一方で、出勤を伴う働き方からテレワーク、リモートワークなどのニューノーマル化へ急速に進んでいきます。でも、長期間の感染防止や新しい働き方でストレッチもピークではありませんか。

そんな皆さんには、自宅やオフィス、外出先で簡単にできるストレッチをお勧め



めします。パソコンやスマートフォンでの凝視で固まった「ストレートネック」と言われる首の凝りをほぐして、リフレッシュしましょう。

首全体をほぐせる柔軟運動は効果的です。まず、①「椅子に深く座る」。首を伸ばし、背中は丸めないように。②「右手で左側を見るように左に頭を動かす」。限界または90度左側に回転させたら20秒間をキープ。ゆっくり戻して20秒維持。今度は③「左手で首を右に」。首の旋回運動で首を刺激するこの動作を1回ずつ行くと、首の凝りがやわらいでませんか。

このとき呼吸は止めず、体はまっすぐ前に向け、頭だけを回転させます。リラックス状態で、ゆっくりとストレッチするのがコツです。ぜひお試しください。



## 新型コロナウイルス感染症

### あなたの対策は大丈夫ですか？



春の行楽シーズンを迎え、大型連休も控えている今だからこそ、改めて、対策を見直しましょう。

#### 3つの密の回避

感染を予防するためには、基本的な感染予防の実施や不要不急の外出を自粛する他、「3つの密」を避けることが重要です。

①密閉 ②密集 ③密接、これらの場所は感染拡大のリスクが高いとされています。例えば、屋外であっても、密集するような運動や、飲食店での大人数での会食、マスクを取っての長時間の会話など…。

暖かくなってきた、マスクが息苦しかったり、「休日だし少しくらい…」といった気の緩みは禁物！。なんとマスクを着用せずに5分間会話をすると、咳1回分に相当します。

#### 手洗い

ウイルスの感染経路として、咳やくしゃみなどの飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。人は無意識のうちに1時間に平均23回も顔を触り、そのうち44%が感染リスクの高い、目・鼻・口などに触っています。

手洗いは帰宅後だけでなく、5つのタイミングを意識して行いましょう。

- ①公共の場所から帰ったとき
- ②咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ③ご飯をたべる前後
- ④病気の人を看病したとき
- ⑤スマホやタブレットを触ったとき

#### マスクの着用

新型コロナウイルスの感染拡大で、私たちの生活様式は様変わりしましたが、主なものに、マスクの着用が挙げられます。

マスクの着用は飛沫を防止し、周囲の人につつさないための重要なアイテムですが、着用方法にも気を付けましょう。マスクは口だけではなく、鼻からアゴまで隙間が無いように覆うことで、感染予防に繋がります。

また、今の時期は花粉の飛散により、咳やくしゃみをすることも多いかと思えます。もしマスクがない時は、ティッシュやハンカチ、袖や肘の内側を使って口や鼻を押さえるなど、咳エチケットを心がけましょう。



# 大貨健保の契約保養施設のご案内



## 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**

※連泊のときは2泊までが補助対象

## 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<br>西日本営業部予約センター |
| 青山ガーデンリゾート<br>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                 |
| 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                 |
| かんぼの宿                     | 全国       | 詳しくはかんぼの宿<br>HPをご覧ください       |

## ご注意ください

利用通知書が必要です。予約をしたら、すぐにご申請ください。  
宿泊後にご申請いただいても、補助金分をお返しすることはできません。

保健事業係 ☎06-6965-4056

ちょっと  
ブレイク

## 日本の誇り “世界最高のパスポート”

英国に本社を置く調査会社が毎年、ある調査の結果をランキングし、公表しています。

それはビザを取得することなく、パスポートのみで渡航可能な国、地域の数をランキングしたもので、最新の結果で日本が第1位と評されました。

なぜ日本人がビザを取得せずに多くの国へ渡航できるかというと、3つの理由があるとされています。1つ目は世界有数の経済大国であることで、2つ目は不法移住を目的に渡航する可能性が低いこと、3つ目は国際的イメージが良好であること、すなわち国の信用の高さ、ひいては日本人が諸外国から信用されているということです。

海外旅行の際、パスポートを提示すればスムーズに入国できることはあたりまえだと思いかもありませんが、他国ではあたりまえではありません。実際に私が海外を訪れた際の入国審査で、無職であることを理由に入国を認めてもらえなかった旅行者を見かけたことがあります。

その信用力の高さを維持するため、偽造旅券が作られないよう、ホログラムや身分事項の右部分に自身の顔写真が浮かび上がる特殊印刷など、様々な偽造防止策が施されています。

こうした諸外国からの信用があるのは、先人たちが、そして現在も、外交努力や国際協力を続けていること、そして何より平和を維持していることの賜物と言えます。

海外が以前より遠く感じてしまいう。昨今、以前のように安心安全に海外へ渡航できる日がまた訪れるよう、一刻も早い新型コロナウイルスの終息を願うばかりです。

(大貨健保職員：U)

