

大貨健保だより



びわこ箱館山（滋賀県）

D.K 大阪府貨物運送健康保険組合

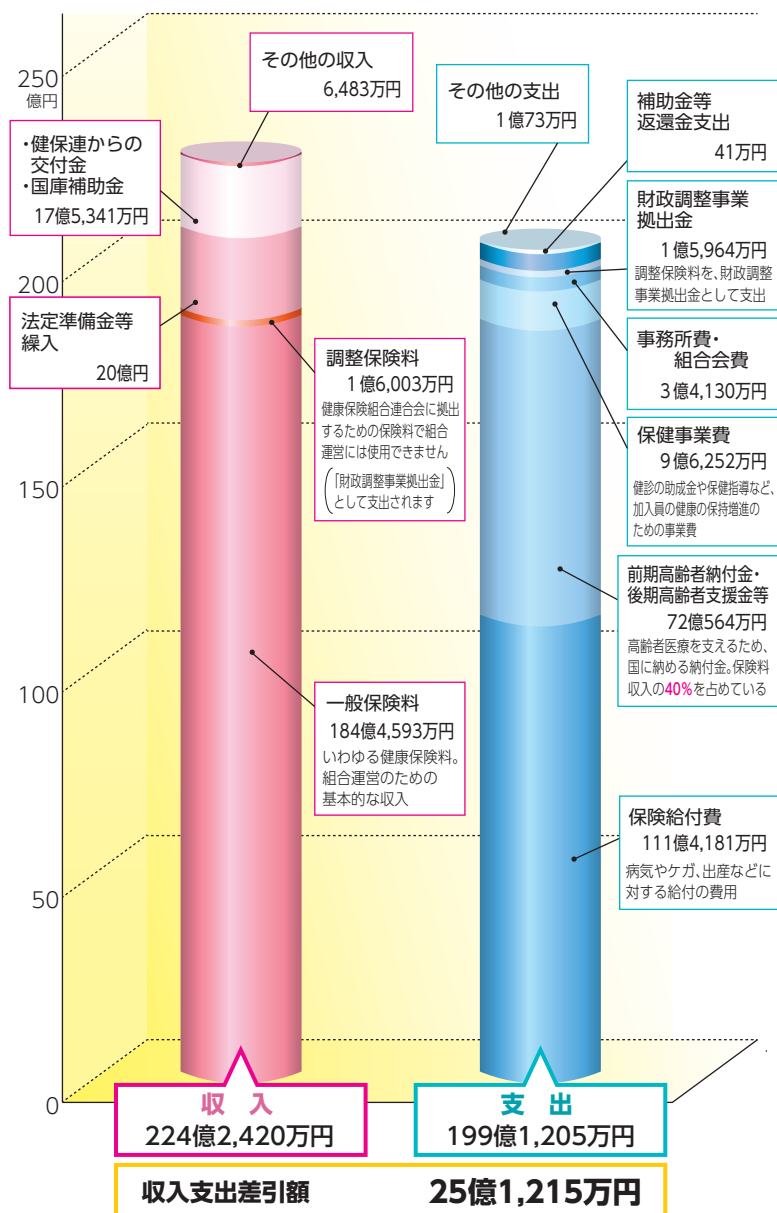
〒536-8567 大阪市城東区鳴野西2丁目11番2号
大阪府トラック総合会館3F

ホームページ <http://www.daika-kenpo.or.jp>

収入支出決算 概要について

令和2年度の事業報告ならびに収入支出決算が、7月28日開催の第228回組合会で承認されました。

収支決算は、一般勘定で25億1215万円介護勘定で2億2987万円の黒字となりましたが、交付金・補助金等を除いた経常収支（一般勘定）においては12億190万円の大



幅な赤字決算であり、自立運営には程遠い状態です。

保険給付費は111億4181万円（被保険者一人当たり27万6129円）で、前年度に比べて6・14%の減少となりました。しかしながら、保険料収入の約40%を占める高齢者医療制度への納付金・支援金は組合財政の健全化を阻む大きな要因となっており、依然として厳しい運営を強いられています。

なお、準備金保有率は206・04%を確保し、昨年度に引き続き指定組合になることはありません。

一般勘定

保険料収入（一般・調整）は186億596万円、法定準備金等繰入20億円、国の補助金と健保連の交付金17億5,341万円、その他の収入6,483万円の計224億2,420万円。一方支出は、保険給付費111億4,181万円（一人当たり276,129円）、高齢者医療制度への納付金72億564万円、その他事務所費等を加えた支出合計は199億1,205万円で、差引25億1,215万円の黒字となりました。しかしながら、経常収支の差引額は12億190万円の赤字となっています。

基礎数値

被保険者数	40,350名		
標準報酬月額	333,308円	経常収入	184億7,353万円
標準賞与額	356,139円	経常支出	196億7,543万円
保険料率（一般・調整）	10.591%	経常収支差引額	▲12億190万円

介護勘定

収入合計は24億8,558万円、支出合計は22億5,571万円で、差引2億2,987万円の黒字となりました。

		決算額
収入の部	介護保険料	24億8,541万円
	繰入金	0円
	その他の収入	17万円
	収入合計	24億8,558万円
支出の部	介護納付金	22億5,567万円
	その他の支出	4万円
	支出合計	22億5,571万円
差引額		2億2,987万円

基礎数値

第2号被保険者数(本人)	28,532名
標準報酬月額	349,981円
標準賞与額	379,787円
保険料率	1.90%

算定基礎届のご提出ありがとうございました

今年も新型コロナウイルス感染拡大防止のため、昨年に引き続き健保組合事務所と大ト協各支部事務所ならびに各会場での受付を中止し、郵送による届け出とさせていただきました。

大変ご不便をおかけしましたが、皆さまのご協力により算定基礎届の受付が無事終了いたしました。

8月中旬過ぎに決定通知書をお届けいたしますので、ご確認のうえ被保険者の皆さまにご周知くださいますようお願いいたします。



毎月の保険料は報酬に応じて決まり、賞与にも保険料が掛かります

健康保険料の額は、被保険者の報酬（給与等）に応じて決定され、1等級（58,000円）～50等級（1,390,000円）の「標準報酬月額」に保険料率を乗じた額が徴収されます。

また、年3回までの賞与にも支給額に応じた保険料が決定され、「標準賞与額」（賞与支給額より1,000円未満を切り捨てた額。年度累計573万円が上限）に保険料率を乗じた額が徴収されます。

計算式

$$\begin{aligned}\text{毎月納める保険料} &= \text{標準報酬月額} \times \text{保険料率} \\ \text{賞与の保険料} &= \text{標準賞与額} \times \text{保険料率}\end{aligned}$$

標準報酬月額は毎年1回、決めなおされます

定時決定

標準報酬月額は年1回、7月1日現在の被保険者を対象に、その年の4月・5月・6月に支払われた3ヵ月間の報酬をもとに決めなおされます。

新しい標準報酬月額は、その年の9月分から翌年8月分までの保険料に使用されます。

定時決定以外にも、こんなとき標準報酬月額が決められます



- ・就職したとき（資格取得時の報酬決定）
- ・報酬が大幅に変わったとき（随時改定）
- ・産前産後休業が終わったとき（産前産後休業終了時の随時改定）
- ・育児休業が終わったとき（育児休業等終了時の随時改定）

種 届 出 一 覧 表

〈給付に関すること〉

以下に該当したときは、健保組合に対して申請・請求を行うことができます。

病気やケガ（業務上・通勤災害によるものを除く）

◆ 1 ヶ月の医療費が高額になったとき（自己負担限度額を超えたとき）

・既に支払いが済んでいる ⇒ 「高額療養費支給申請書」

・これから支払いを行う ⇒ 「限度額適用認定証交付申請書」

※病院の窓口に限度額適用認定証の提示を行うことで、医療費の負担が自己負担限度額までに抑えられます（事前に大貨健保まで交付申請が必要です）

◆ 病気やケガで療養のための休業により、給与を受けることができないとき

⇒ 「傷病手当金支給申請書」

※支給の対象となる期間は、支給開始された日から起算1年6ヵ月を経過するまでの期間となります。

◆ 保険診療を受けることができなかった（整骨院や鍼灸院ではり・きゅう・あん摩を含む）ときや、医師の指示で治療用装具を作成したとき（保険適用の疾病に限る）

⇒ 「療養費支給申請書」

出 産

◆ 出産したとき

（医療機関から提示される直接支払制度に同意した場合は、分娩費用から一児につき420,000円を）控除した額が自己負担額となります。

※産科医療補償制度に加入していない医療機関での出産の場合は404,000円となります。

※対象となるのは妊娠4ヵ月（85日）以上の出産に限ります。

・直接支払制度に同意したが分娩費が420,000円未満 ⇒ 「出産育児一時金等内払い金（差額）支払依頼書」

・直接支払制度に同意しない ⇒ 「出産育児一時金支給請求書」

◆ 出産のための休業により、給与を受けることができないとき

⇒ 「出産手当金支給申請書」

※産前42日（多胎妊娠は98日）、産後56日の範囲内が支給対象期間となります。

死 亡（業務上・通勤災害によるものを除く）

◆ 本人・家族が死亡したとき

⇒ 「埋葬料（費）支給申請書」

頂く場合もあります。予めご了承ください。

健康保険の各

〈適用に関すること〉

以下の事由が生じたときは、健保組合に届け出が必要になります。

◆ 新たに従業員を採用したとき ⇒ 「資格取得届」

適用事業所で常用的使用関係にある人は、すべて健康保険の被保険者となります。(75歳以上を除く)
また、試用期間中を含め、使用されるようになった日が資格取得日となります。

※特定適用事業所（常時501人以上）の場合、短時間就労者のうち、下記の3つに該当した場合は短時間労働者として加入となります（学生を除く）。

- 週 20 時間以上勤務
- 月収 8.8 万円以上（年 106 万円以上）
- 雇用期間 1 年以上の見込み

◆ 従業員が退職したとき ⇒ 「資格喪失届」

資格喪失届に必ず保険証を添付して下さい。保険証は退職日の翌日から使用できません。
なお、退職後に引き続き任意継続保険に加入する場合でも、これまでの保険証は使用できません。
(任意継続保険を希望する場合は、退職日の翌日から20日以内に所定の申請が必要となります。)

◆ 家族に異動があったとき（就職・退職・出生など） ⇒ 「被扶養者異動届」

◆ 住所が変わったとき ⇒ 「住所変更届」

◆ 氏名が変わったとき ⇒ 「氏名変更届」

◆ 賞与が支払われたとき ⇒ 「賞与支払届」

ボーナス・期末手当・年末手当・夏（冬）期手当など名称を問わず、労働の対償として支給されるもののうち、年3回以下支給されるものはすべて対象となります。

なお、年4回以上支給されるものは「賞与支払届」ではなく、「算定基礎届」の対象となります。

令和3年4月1日からは賞与の支払いが行われなかった場合、「賞与不支給報告書」を届け出てください。

◆ 給料が大幅に変わったとき ⇒ 「月額変更届」

以下の3点すべてに該当する場合のみ、月額変更の対象となります。

- ① 昇給・降給などにより固定的賃金に変動（※）
- ② 給与の変動月から3ヵ月間の賃金の平均額と従前の標準報酬月額との間に2等級以上の差が発生
- ③ 3ヵ月とも賃金の支払基礎日数が17日以上（短時間労働者は11日以上）

※給与の変動が出勤日数の増減によるものや、残業手当や歩合給などの増減によるものの場合は、月額変更届の対象とはなりません。

- 各種申請・請求については、事実確認のための添付書類が必要となるものや、調査のためにお時間を
- ケガの場合、負傷の原因等詳細について、当組合から確認させていただく場合がございます。

教えて!

大貨健保に



&



第18回

傷病手当金の申請書について

Q 今年の1月から病気で休職している従業員がいます。
傷病手当金の申請をするとき、これまで1ヶ月ごとに申請していましたが、今回は4/1～6/30の3ヶ月間を一度に申請しようと考えています。

申請書は1ヶ月ごと、3枚に分けたほうがいいのでしょうか?

A 分ける必要はありません。
1ヶ月ごとに分けると、申請書の枚数分だけ病院での意見書の交付費用や、申請書作成の手間がかかってしまいます。

今回の場合は、申請期間4/1～6/30を1枚の申請書に記載して申請してください。

※医療機関によっては、一括での対応ができない場合があります。

ココがポイント!

医療機関で傷病手当金の書類を作成してもらう際には、「傷病手当金意見書交付料」が発生します。

「傷病手当金意見書交付料」・・・**1枚当たり1,000円（自己負担額は3割の300円）**

申請期間3ヶ月分の書類を月ごと（3枚）に分ける場合の負担は次の通りとなります。

- 自己負担額900円（300円×3枚）、健保負担額2,100円（700円×3枚）
- 申請書を分けるごとに自己負担額が高くなります。

～1件当たりは小さな金額ですが、医療費の節約にご協力お願いします～

●お問合せ先● 業務係 給付担当 TEL 06-6965-4052

大貨健保



で検索!

申請用紙の手配はホームページをご利用ください

印刷方法

大貨健保のホームページから印刷できます。
お急ぎの時などにも便利です。

大貨健保の
ホームページにアクセス

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

必要な申請書を印刷して
ご利用ください

書 類

適用に関する書類

限度額適用認定証交付申請書・健康保険被保険者証再交付申請書・
健康保険被保険者住所変更届 など

給付・請求に関する書類

傷病手当金支給申請書・高額療養費支給申請書・療養費支給申請書・
医療費通知交付願 など

健診に関する書類

健診利用申込および助成金交付申請書・健診助成金(事後)申請書・
インフルエンザ予防接種補助金申請書 など

他にも様々な書類を用意しています。

(複写式の申請書を除きホームページより印刷できます)

“健康経営”へのはじめの第一歩

「健康宣言」しませんか？



「健康宣言」とは、健康優良法人の認定を目指して企業全体で健康づくりに取り組むことを表明することを行います。

健康づくりには大貨健保の保健事業をフル活用して、心身ともに元気な職場を目指しませんか？

生産性の向上

意欲が向上し欠勤・離職率の低下

リスクの低減

労災発生や事故や不祥事の予防

健康宣言に取り組むメリット

イメージアップ

企業ブランドの向上による労働力の確保

負担軽減

疾病予防による疾病手当金などの支払い減少

健康宣言のながれ・・・

※健康宣言のエントリーシートは当組合のホームページより印刷できます

- ①「健康宣言」を明文化した文書を社内外へ発信。（従業員やその他関係者の目に触れる場所に表示する）
- ②「健康宣言」エントリーシートに必要事項を記入して、健保組合を通して健康保険組合連合会大阪連合会へ提出。
- ③「健康宣言の証」が、健康保険組合連合会大阪連合会より健保組合を通して事業所へ交付。

健康宣言を行うと・・・

経済産業省が実施する「健康経営優良法人認定制度」の申請資格を得ることが出来ます。

認定制度には、中小規模の企業などを対象とした「中小規模法人部門」と、規模の大きい企業などを対象とした「大規模法人部門」の2つの部門があり、それぞれの部門で「健康経営優良法人」が認定されます。

	中小規模法人部門 (ブライツ500含む)	大規模法人部門 (ホワイト500含む)
製造その他 (運輸業含む)	300人以下	301人以上
卸売業	100人以下	101人以上
小売業	50人以下	51人以上
サービス業	100人以下	101人以上

ひとくちメモ

「ブライツ500とは？」

健康経営優良法人2021(中小規模法人部門)のうち、「健康経営優良法人の中でも優れた企業」かつ「地域において、健康経営の発信を行っている企業」として優良な上位500法人が「ブライツ500」として認定されます。

大貨健保加入事業所の申請状況(令和2年度)・・・

- ◆「健康宣言」エントリー件数 : 30 社
- ◆ 健康経営優良法人認定件数 : 24 社

【内訳：中小規模部門23社(ブライツ500が1社)、大規模部門 1 社】

※健康経営優良法人2022についての申請要項につきましては、経済産業省ホームページにてご確認ください。

どこでも柔軟体操

椅子に座って背伸ばしストレッチ

毎日の長時間運転や一日中座りっぱなしのデスクワークだと、肩こりや腰痛が気になりませんか。

そんなときは、椅子に座っての「背中ストレッチ」で背中全体の血行を改善し、筋肉のハリやコリを改善しましょう。

まずは、背中下部・肩甲骨下付近の筋肉「広背筋」をリラックスさせます。

①椅子に座ってお尻から頭まで一直線にします。

②右手を挙げて左手で手首をつかみます。

③左手は自分側に手の甲が見えるようにして、ゆっくりと左側に体を倒していきます。



④ある程度まで倒したら、20秒間体勢をキープします。

⑤ゆっくり元に戻し、右側も同様に倒します。

ストレッチでは呼吸を止めず安定させ、20秒間しっかりと筋肉を伸ばしましょう。このとき真横に倒すのではなく、やや斜め前に倒すイメージです。重要なのは「お尻を上げない」ことです。

広背筋のほかに、背中の上部・肩甲骨付近の「僧帽筋」や肩甲骨から上腕骨にまたがる「大円筋」も体を伸ばすことで効果があります。背中ストレッチでハリやコリによる筋肉の衰えを防ぎ、老化防止にもなり、リラックスした筋肉はアンチエイジング効果が期待できます。まずは1日1分やってみましょう。

ちよっとブレイク

スキューバダイビング

皆さんはスキューバダイビングをしたことはありませんか？私は小学6年生の時に初めてダイビングを経験して以来、海中の美しさや楽しさに魅了され、数年に1度スキューバダイビングをしています。ダイビングの魅力は、なんといっても全面青に囲まれた別世界にいる感覚や、様々な魚に出会える感動など、非日常的な楽しさが詰まっているところです。そこで今回は私が今まで潜った中で最も感動した海を2つご紹介いたします。

それでは初めに波照間島についてご紹介いたします。波照間島は八重山諸島の日本最南端に位置する島であり、石垣島から船で1時間ほどで行ける小さな離島です。波照間島の魅力は、波照間ブルーと呼ばれる八重山諸島でも屈指の美しさと透明度を誇り、石垣島の海に勝るとも劣らない美しい海です。テーブルサンゴ礁や様々な可愛らしい魚を観察できるポイントがあり、水深も比較的浅く、潮の流れもほとんどないことから、ゆったりダイビングを楽しむこともでき、初心者の方におすすめです。



続いてご紹介する海は、日本の最西端に位置する与那国島で、断崖絶壁に囲まれていることから国境の島とも呼ばれています。与那国島には、飛行機がフェリーのどちらかで行くことができます。

与那国島は黒潮の影響を受け、日本屈指の深い青色をしています。夏から秋にかけてベストシーズンを迎える沖縄の島々の中で唯一、与那国島の海は冬から春にかけてベストシー

ズンとなります。その理由は、この時期ダイビングポイントである海底遺跡周辺の海の状態が良くなることと、12月末頃からハンマーヘッドシャーク（シモクサメ）の群れが訪れることから、この2つを同時に楽しむことができるからです。私がダイビングをしたポイントでは最大水深が約60mあり、中性浮力で体を保ちながら30m付近を潜っていました。360度見渡せば深い真つ青な海で海底も見えるほど透明度も高く、別世界にいるような感覚でまさに神秘的で感動的な体験だったことを今でも覚えていています。ですが、ハンマーヘッドシャークを見ることが出来るポイントは、水深30mを越えるところがほとんどで、黒潮の中を潮の流れに乗って潜るダイビング方法ですので、ダイビングに慣れている中級以上の方におすすめです。

以上が私の紹介したい2つの海でした。波照間島と与那国島は全く違うタイプの海ですが、どちらの海もとても美しく違う楽しみ方や感動があります。見たい魚や地形、海底遺跡など好みに合わせてぜひ、波照間島や与那国島などでダイビングを楽しんでみてはいかがでしょうか。（大貨健保職員…〇）

