

# 大貨健保だより



奈良公園（奈良県）

**DAICA** 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 <https://www.daika-kenpo.or.jp>

# 保険者機能強化支援事業について

高齢化社会の進展に伴い、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なか、保険者機能を強化し財政基盤の安定を図るための財政支援策として令和元年度より3ヵ年計画で実施している保険者機能強化支援事業が最終年となります。

厚生労働省の『保険者機能強化支援事業補助金』と健康保険組合連合会の『組合運営サポート事業緊急支援助成金』を財源とし、健保組合の負担なしで下記の事業を実施いたしますので、皆さまの健康管理にぜひご活用ください。

また、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	全被保険者	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。
歯周病対策事業	全被保険者	ご自宅に「歯周病対策グッズ」等をお届け。 30日間の歯周病対策の取り組みを達成し、お申し出いただいた方にはQUOカードを進呈します。 また、歯周病ハイリスク者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。 「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」	全加入員	NTTドコモが提供する健康改善アプリ。 ご自宅に届くハガキのQRコード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けます。 成績上位者には粗品を進呈します。
健康レポート（個人向け）	健診結果の登録がある加入員	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。 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、レセプト情報に基づいて、事業所別の「健康レポート」を作成し、各事業所へお届け。 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と行動の改善を促します。
簡易脳ドック（脳MRI検診）	脳血管疾患のリスクが高い被保険者	健診結果と受診情報に基づき、脳血管疾患のリスクが高い方を対象に、脳梗塞・脳出血・脳動脈瘤の有無を調べる簡易脳ドック（脳MRI健診）を無料でご提供。
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	外部有識者等を活用し、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には、ご自宅あての配付物があります。

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「住所変更届」をご提出ください。



ルールを守って適正な医療費を

## 整骨院・接骨院にかかるときは



よく整骨院の入口に「各種保険取扱」って書いてあるのを見るけど、健康保険が使えるのはどんなとき？

外傷性の負傷の場合のみ使えます。



じゃあ、ケガが原因なら健康保険は使えるの？

いいえ、ケガの原因や内容にもよります。過去のケガの後遺症や、労働災害や通勤災害に該当するようなケガには取扱いができません。

そうなんだ…。  
整骨院で保険証が使えるケースって、限られるんですね。

そうなんです。  
万一、誤って健康保険を使用された場合、後日、健保組合から施術費用を請求されることもありますので、ご注意ください。

一部自己負担

### 健康保険が使えるケース

- ・負傷原因がはっきりしている外傷性の打撲、ねんざ、および挫傷（肉離れ等）
- ・骨折、脱臼（応急処置を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要）

全額自己負担

### 健康保険が使えないケース

- ・日常生活や加齢による肩こり・筋肉疲労
- ・マッサージ代替りの利用
- ・椎間板ヘルニアやリウマチ、神経痛などの疾病
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・過去の負傷の後遺症
- ・症状の改善がみられない長期にわたる施術
- ・病院との併用
- ・勤務中、通勤途上のケガ（労災保険の取り扱い）

### 「療養費支給申請書」は必ず自分でサインを

整骨院などで健康保険の適用となる施術を受けた場合に限り、受診者に代わって施術所が健保組合へ療養費の請求を行う「受領委任払い」という制度を利用することができます。

受領委任払いを利用の際は、「療養費支給申請書」の内容をよく確認し、必ずご自身でサインをしてください。

大貨健保では健康保険を使って整骨院などにかかった方へ、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ので、ご協力をお願いいたします。

サインの前に…  
申請書の内容は正しいですか？

### 「療養費支給申請書」

- 負傷原因・負傷名
- 受診日数
- 金額

## ～生活習慣病予防普及月間～

を「健康強調月間」と定めています。  
の変化で健康リスクが問題となっています。  
するために、食事と禁煙についてお伝えします。



ステイホームでストレスがたまり、タバコの本数が増えていませんか？

喫煙はガンや心臓病・脳卒中、そして新型コロナウイルス感染症の重症化など、多くの病気のリスクを高めます。

また、周りの人が吸っているタバコの煙を吸い込む「受動喫煙」でも健康を害することがわかっています。

自分はもちろん家族の健康を守るために、今こそ禁煙にチャレンジしましょう。  
禁煙に遅すぎることはありません。

**ただいま、「オンライン禁煙プログラム」の受付中です！**

専用アプリを使用して、看護師などの卒煙カウンセラーによるオンライン面談と、ニコチンパッチ・ニコチンガムの利用により、禁煙をサポートします。

通常 54,000円 のところ、

**¥0 自己負担は無し  
無料!!**

参加定員：先着2,000名  
お申込みはお早めに！

禁煙に導く3つのサポート

**1** 卒煙カウンセラーによる  
オンライン面談



面談はオンラインなので  
ご自宅でも会社でもどこでも実施可能。  
ライフスタイルに合わせて無理なく続けられます。

**2** 医師開発の  
専用アプリでサポート



**3** 禁煙補助薬は  
ご自宅に配送



【参加の条件】

- ・大阪府貨物運送健康保険組合の加入者（被保険者・被扶養者）
- ・スマートフォンでアプリを利用できる方・・・動作環境：android5.0 / iOS10.0以上  
（PC・タブレットはご利用できません）

お申し込み方法やお問い合わせ、ポスター・チラシのご用命は  
大貨健保 保健事業係 TEL 06-6965-4056 にお申し付けください。  
また、ポスターは令和3年7月分の納入告知書にも同封しています。

# 健康強調月間

健康保険組合連合会では、毎年10月  
新型コロナウイルスの影響による社会環境の  
医療費にも大きな影響を与える生活習慣病を予防

外出自粛で買い物に行く回数を減らすため、まとめ買いをした  
インスタント食品を食べる機会が増えていませんか？



インスタント食品はお手軽ですが、栄養の不足や偏りが目立ちます。

このような食生活が習慣化すると、生活習慣病の発症や悪化に直結してしまいます。

## 塩分の取り過ぎ



塩分を取り過ぎると  
高血圧症を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、  
腎臓病などの原因に・・・

減塩に  
チャレンジ！

- ◆ ラーメンなどの汁は残すようにしましょう。
- ◆ 塩味だけでなく、甘味、酸味、苦味、うま味を組み合わせましょう。
- ◆ 出汁やスパイスを使いましょう。
- ◆ 旬の新鮮な食材を使って薄味にし、食材の持ち味を生かしましょう。
- ◆ 野菜や果物を意識して食べましょう。  
⇒ 体内のナトリウムが排出されます。

## 野菜の摂取が不足



野菜の摂取が不足すると  
食物繊維や各種ビタミン・ミネラルなどが不足し、  
腸内環境の悪化など、さまざまな体調不良の原因になることも・・・

野菜をたくさん  
食べるための  
コツ！

- ◆ 1日3食、小鉢1皿分のサラダやおひたしなどを加えてみましょう。
- ◆ 生野菜にかえて加熱調理をしたり、すりおろすなどすると、かさが減り多く摂ることができます。
- ◆ カット野菜や冷凍野菜など、簡単に調理できる野菜を活用しましょう。
- ◆ 野菜ジュースでも野菜の栄養を摂ることができます。塩分や糖分の添加が無いものを選びましょう。

※このページは抜き取って、社内で掲示していただけます。どうぞご利用ください。

**Q** 先日、70歳の誕生日を迎えたのですが、高齢受給者証はいつごろ届くのでしょうか。また、医療機関の窓口での負担はどうなるのでしょうか？

**A** 高齢受給者証は使用開始日の前月下旬に事業所あてに郵送いたします。(詳しくは表をご覧ください。) また、医療機関の窓口での負担金は被保険者の標準報酬月額が28万円未満の方は2割負担、28万円以上の方は3割負担となります。(対象者が被扶養者で被保険者が70歳未満の場合は標準報酬月額に関わらず2割負担となります。)

交付要件	交付時期	使用開始日
被保険者及び被扶養者が70歳になった時	70歳の誕生日 (誕生日が月の初日の場合は前月)	70歳の誕生日の翌月1日 (誕生日が月の初日の場合は誕生日から)
70歳以上の方が被保険者となった時	その都度交付	被保険者となった日
70歳以上の方が被扶養者として認定された時	その都度交付	被扶養者となった日 (認定日)

●お問合せ先● 業務係 適用担当 TEL 06-6965-4051

どこでも柔軟体操  
椅子に座って首伸ばしストレッチ

今回は、肩こり解消のために首の横を伸ばすストレッチです。

運転中やデスクワーク時の辛い肩こりの原因のひとつに、猫背や首の傾きなどのクセがあります。この肩こりを解消するのに、首から肩甲骨のストレッチが有効です。

普段はあまり意識していない筋肉をゆつくりと伸ばして緊張をほぐします。肩甲挙筋や僧帽筋などの、首につながる硬直しがちな筋肉を柔らかくほぐしましょう。

①椅子に深く座って左手を腰の後ろに回し、椅子の縁を握ります。

②このとき背中を丸めず、まっすぐ前に向きます。

③右手は頭のとっぺんを通して左耳の後ろを掴みます。

④そのまま斜め右方向にゆつくりと頭を倒します。

⑤ストレッチが効いていると感じた位置で止め、そのまま20秒間体勢をキープ。

⑥ゆつくり元に戻して、今度は逆方向も同様に。

左右20秒ずつが1セット。回数に制限はありませんので、スキマ時間に行えます。

首や肩、背中などが痛いか分らないような肩こりもおすすめ。目のかすみや疲れを感じる人にも効果的です。

痛みの出ない範囲で頭を倒すのがコツです。ぜひ、やってみてください。





## 保健事業係からのお知らせ

### インフルエンザの予防接種を受けた方は…

受付中!

今年度も補助金を交付します。接種された方はお早めにご申請ください。

- 対象者** 大貨健保の被保険者・被扶養者
- 補助金額** 1名につき1年度中 **1,500円** を限度
- 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✓の記載が必要です!

- ✓ 予防接種者を受けた方のお名前（フルネーム）
- ✓ 予防接種を受けた年月日
- ✓ インフルエンザ予防接種代の明記
- ✓ 医療機関名と領収印

- 交付方法** 3月末に事業所の口座に一括振込み

事業所ご担当の方は、従業員の皆さんから申請がありましたら、申請書に記入誤りや委任状欄の記入漏れがないかをご確認いただき、すみやかに大貨健保へご提出ください。

### 大ト協の移動健康相談を利用した事業所は…

12月中に該当の事業所あてに「健診データ提供料申請書」をお送りします。  
健診データを健保組合に提供することに同意いただき、1月末までに申請書をご提出ください。

- 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** 申請書に記入のうえ大貨健保へ返送（添付書類は必要ありません）
- 交付方法** 3月末に申請書にてご指定口座へ一括振込みします。  
振込口座の記載もれ、記載誤りにご注意ください。

健保組合に提供いただいた健診結果は、健康保険法第150条に規定されている皆さんの健康に寄与する事業に活用いたします。

インフルエンザ予防接種補助金と健診データ提供料についてのお問い合わせは、保健事業係へお電話ください。 TEL 06-6965-4056

# 大貨健保の契約保養施設

## 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泊までが補助対象となります。

## ご利用方法

契約保養施設に直接予約。大貨健保の補助金を利用することをお伝えください。

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)

- ・利用通知書のお届けまでに日数を要します。予約後はすみやかに申請をしてください。
- ・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。

ご利用の際はあらかじめ新型コロナウイルスの最新情報をご確認のうえ、感染拡大の防止に充分ご配慮ください。

## 契約保養施設

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
かんぽの宿	全 国	詳しくはかんぽの宿HPをご覧ください
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
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
くろんど荘	奈良県 生駒市	0743-78-5151
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
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
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

保健事業係 TEL 06-6965-4056

ちょっと  
ブレイク

## ワクチン接種体験

先日、集団接種会場にて2回に及ぶ新型コロナウイルスのワクチン接種を受けました。

接種券が自宅に届いたのは6月頃でした。市のホームページで予約スケジュールを確認し、予約開始時刻と同時に専用ページへアクセスを試みるも、混み合っているせいか、なかなか繋がらず、ようやく繋がった時には「定員に達しました」との表示。こういった流れを2カ月程繰り返し、ようやく予約することができました。

しかし、数日間に渡って高熱や倦怠感が出る等の強烈な副反応に加え、多様に出現している変異株に対して効果はあるのか? など、ワクチンに関する情報も様々です。

日本ではワクチン接種は義務ではないため、接種するかどうかは個人の判断によるものとなります。

私自身、ようやく予約が取れた安堵感がありましたが、実際に接種を受けるまで、様々な情報が入り乱れる中で、本当に接種するのが良いのかと不安な気持ちになりました。

家族や身近な人の意見も聞いたうえで、接種を受けることを決めましたが、日々更新される情報の中で、多少の不安は拭えないところでした。

1回目の接種では軽い腕の痛みのみで、数日で症状は治まりましたが、2回目の接種では、高熱、頭痛、倦怠感が現れ、相当しんどい思いをしました。私は三十代ですが、年代によって副反応の度合いも違うようで、全く副反応の無い人もいるそうです。

これから接種を受ける方は、副反応に備え、解熱剤やスポーツドリンク等を準備することをおすすめします。

(大貨健保職員…U)

