

大貨健保だより



フルーツフラワーパーク (兵庫県)

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

令和4年度の収入支出予算

一般保険料率を引き上げ、介護保険料率は据え置き

令和4年2月14日開催の第230回組合会にて、令和4年度の予算が承認されました。

長引くコロナ禍の影響により業界の景気回復も停滞しており、大貨健保でも被保険者数や平均標準報酬月額・標準賞与額が伸び悩み、保険料の増収が望めません。他方、医療費等の保険給付費は増え続け、高齢者医療制度への納付金・支援金が保険料の40%を越える非常に重い負担となっていることから、令和4年度は、大変遺憾ながら一般保険料率を10.5%から10.52%へ引き上げさせていただくことになりました。なお、介護保険料率は据え置きといたしました。

今後も厳しい組合運営を強いられることとなりますが、大貨健保のメリットである保健事業では、データヘルス事業（重症化予防）の推進や、特定健診・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、加入員の皆さま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まいりますので、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 39,900人 平均標準報酬月額 337,000円 平均賞与額 337,000円

(収入)

科目	金額	一人当り
健康保険料	健康保険料収入	183億8,792万円 460,850円
	調整保険料収入	1億8,029万円 4,519円
	小計	185億6,821万円 465,369円
繰越金・繰入金	26億2,000万円 65,664円	
国庫補助金収入	687万円 172円	
財政調整事業交付金	2億6,000万円 6,516円	
雑収入・その他	3,778万円 947円	
収入合計	214億9,286万円 538,668円	
経常収入合計	184億5,256万円 462,470円	

(支出)

科目	金額	一人当り
保険給付費 ^(※1)	121億6,484万円 304,883円	
納付金 ^(※2)	75億3,504万円 188,848円	
事務所費・組合会費	4億1,434万円 10,384円	
保健事業費	5億9,962万円 15,028円	
財政調整事業拠出金	1億8,029万円 4,519円	
その他	8,116万円 2,034円	
予備費	5億1,757万円 12,972円	
支出合計	214億9,286万円 538,668円	
経常支出合計	207億4,499万円 519,924円	

※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 352,000円 平均賞与額 352,000円

(収入)

科目	金額	一人当り
介護保険料収入	24億8,118万円 87,059円	
繰入金	0円 0円	
国庫補助金	0円 0円	
雑収入	38万円 13円	
収入合計	24億8,156万円 87,072円	

(支出)

科目	金額	一人当り
介護納付金	22億4,163万円 78,654円	
還付金	60万円 21円	
積立金等	1億2,725万円 4,464円	
予備費	1億1,208万円 3,933円	
支出合計	24億8,156万円 87,072円	

保険料率

負担割合	被保険者	一般保険料率	調整保険料率 (厚生労働省の通知に基づく)	介護保険料率
		5.01%	0.0515%	0.95%
	事業主	5.51%	0.0515%	0.95%
	合計	10.52%	0.103%	1.90%



被扶養者現況報告書のご提出 ありがとうございました



皆さまのご協力により、令和3年度の被扶養者現況確認が完了いたしました。

これは、健康保険に加入されているご家族が、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さまからいただく保険料から不適切な医療費を支払うことになり、この先、更なるご負担をおかけすることにもなりかねません。

大貨健保の健全な運営のためにも、今後ともご協力をいただきますようお願いいたします。

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、ご通知いたしました抹消の日で被扶養者資格がなくなります。対象となる従業員さまへお伝えいただき、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）
- それ以外のご家族の方 … 保険証

※ 被扶養者資格の抹消日以降に保険証を誤ってご使用になると、医療費をお返しいただくこととなりますのでご注意ください。



この春就職されたご家族は、**届け出**が必要です!

就職などにより、職場から保険証の交付を受けたご家族がいらっしゃる場合、大貨健保へ被扶養者抹消の届け出が必要になります。

従業員さまからご家族の抹消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4年4月1日入社の場合

被扶養者でなくなった日 → 令和3年3月31日 … 誤りです!

正しくは **令和4年4月1日** となります。

※ 新しい保険証の資格取得日で、大貨健保の資格がなくなります。

- ✓ 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いことがあります。

NG



保健事業のご案内

その他の保健事業

◆ インフルエンザ予防接種補助金 ◆

令和4年度の接種より助成金を1,500円 → 2,000円に増額します。

1人につき年度内2,000円を限度に助成します。

※ 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。
接種の際に必ず領収書もらってください。

◆ 契約保養施設利用の補助金 ◆

1泊あたり
補助金額

被保険者 3,000円

被扶養者 1,500円

※ 連泊の場合は2泊が限度となります。
詳しくは、本紙8ページをご覧ください。

◆ 特定保健指導 ◆

健診を受けた40歳以上の方で、特定健診の結果から「動機付け支援」・「積極的支援」の対象となった方は、保健師など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。

◆ データヘルス事業 ◆

「高血圧症」や「糖尿病」の治療が必要な方に、早期治療の開始をご案内する冊子の送付や電話による相談等を行い、重症化の予防を図ります。

◆ 満65歳になられた方へ ◆

前期高齢者(65歳以上)の方には、長く健康で過ごしていただくために、医療や健康についての情報誌をお届けします。

また、アンケートや電話による相談なども行います。

◆ 子育て支援事業 ◆

第一子が誕生されたご家庭に、初めての育児の心配ごとを解消していただくための育児情報誌を1年間、毎月お届けします。

新事業

◆ ファミリー歯科健診 ◆

近畿総合健康保険組合協議会の歯科健診事業を利用して、お近くの健診会場で、虫歯や歯周疾患の健診、ブラッシングの指導などを受けていただけます。

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。 TEL 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4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、大貨健保へ「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
半日人間ドック		20,000円		・ 35歳以上
一泊人間ドック				
生活習慣病予防健診		7,000円 (同一年度内で2回まで助成できます)		・ 全被保険者 ・ 30歳以上の被扶養者
胃 健 診		6,000円		
婦人科健診	子宮がん健診	2,500円	生活習慣病予防健診 または人間ドック と同時受診の場合 のみ助成の対象と なります	
	乳がん健診	2,500円		
腫瘍マーカー	がんセット検査 (CEA・AFP・CA19-9)	2,500円		・ 35歳以上
	前立腺検査 (PSA)	1,000円		・ 50歳以上

- ◆ 脳ドック・PET健診などは助成対象外です。
- ◆ 契約医療機関は当組合のホームページをご覧ください。

◆ 健診データ提供料 ◆

契約医療機関以外で健診を受診し、データをご提供いただいた場合、助成金をお支払します。

対象者	助成金額	申請方法
全被保険者と 30歳以上の被扶養者	2,000円	受診後に次の書類を提出してください。 ・ 健診データ提供料申請書 ・ 特定健診質問票 ・ 結果票 (写)
全被保険者	大ト協の移動健康相談事業を ご利用の方は 1,000円	対象者のいる事業所へ大貨健保より 申請用紙をお送りします。

◆ 被扶養者の健診助成金 ◆

上記以外にも、ご利用いただける健診があります。

健診の種類	対象年齢	助成金額	申請方法
特定健康診査 (特定健診)	40歳以上	全額健保負担	特定健診を行っている医療機関へ直接予約 してください。 受診には「受診券」が必要です。予約 後お早めに大貨健保へ「受診券発行申請書」 をご提出ください。
巡回レディース健診	特定健診又は生活習慣病予防健診に 準じます		対象となる方には、お住まいの地域ごとの 案内パンフレットをご自宅へお届けいたし ます。申請方法については、各案内パンフ レットをご覧ください。

Q1 従業員が新型コロナウイルスの陽性になりました。入院はしていませんが傷病手当金の申請はできますか？

A1 被保険者が業務外の理由により、新型コロナウイルスに感染し休業した場合、他の病気と同じように傷病手当金を申請できます。

傷病手当金の申請には、他の病気と同じように原則、医師による意見書が必要ですが、医療機関に受診できず自宅療養になった等、新型コロナウイルス特有の理由で医師による意見書が入手できない場合は、業務係給付担当にお問い合わせください。

Q2 従業員の家族が新型コロナウイルスの陽性になりました。従業員本人は陰性ですが濃厚接触者となり休業しなければなりません。傷病手当金の申請は出来ますか？

A2 傷病手当金は被保険者が業務外の病気やケガで休業した場合が対象です。このため、今回のような理由で休業しても、被保険者本人が発病していなければ対象外となります。

【お問合せ先】 業務係 給付担当 TEL 06-6965-4052

医療費の適正化にご協力をお願いします

接骨院・整骨院にかかるときは・・・

接骨院や整骨院には『各種保険取扱い』と書かれていますが、接骨院・整骨院は病院ではありません。健康保険扱いで施術ができるケースは限られています。

健康保険が使えるのはどんなとき？

- 打撲、ねんざ、骨折、脱臼などの外傷（肉離れを含む）

骨折、脱臼は応急処置を除き医師の同意が必要です



- あんま、マッサージ代替りの利用
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 病気（神経痛・リウマチ・関節炎・ヘルニアなど）による痛み、こり
- 症状の改善が診られない長期の治療

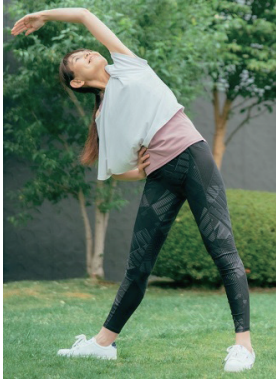
接骨院・整骨院にかかるときの注意点

- 負傷の内容を正しく伝えましょう。
負傷した部位や原因、日時など正確に伝えましょう
- 必ず自分で署名しましょう
柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うため、「療養費支給申請書」に署名が必要です。内容が正しく記載されているか確認しましょう。
- 必ず領収書をもらいましょう。
- 治療が長引くときは、医師の治療を受けましょう。
なかなか良くならない場合は、内科的原因も考えられます。一度医師の診察を受けましょう。



どこでも柔軟体操

腰痛に背中、お尻、太もも伸ばし



- 今回は腰の疲れをほぐすストレッチです。運転中やデスクワークで腰が痛くなるのは、長時間座りっぱなしで動かない姿勢が原因。背中やお尻、モモの裏側に体重が乗って筋肉が固まり、振動やチョットとした動作でも腰の負担になるからです。腰痛の原因となる背中、お尻、モモ裏の筋肉をほぐせば、腰への負担も軽くなります。
- ① まずはお尻から。
左膝の上に右足首を乗せて右足を水平に保ちます。背筋を伸ばし、胸を張った状態のまま両手でハンドル
 - ② 次はモモ裏。
リラックスして両足で立ちます。軽く膝を曲げて、前かがみになり、胸を太ももに近づけます。両手で太ももを後ろから抱え込み、膝を伸ばすイメージで10秒。足首を握ってもOKです。
 - ③ 最後に背中です。
足を肩幅よりやや広めに開いて片手を腰に。反対側の手をまっすぐ上に伸ばし、ゆっくりと腰に添えた手の方に倒します。このとき、手のひらは外側に向け、体を倒すときは真横を意識することがポイントです。
固まった筋肉を痛気持ちいいと感じるくらい伸ばせば腰が楽になりますよ。

新型コロナウイルス感染拡大防止に努めましょう！

春の行楽シーズンを迎え大型連休も目前。人が集まる機会も増えてきますが、新型コロナウイルス感染症をひろげないために、5つの場面に注意して過ごしましょう。

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面①

飲酒を伴う懇親会等

- ☆ 回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高めます。料理を取り分ける際は別に取り箸を用意しましょう。

場面②

大人数や長時間におよぶ会食

- ☆ 大人数での会食は、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まります。小人数で短時間の会食にしましょう。

場面③

マスクなしでの会話

- ☆ マスクなしに近距離で会話することで飛沫感染のリスクが高まります。鼻まで覆うように正しくマスクを着けましょう。

場面④

狭い場所

- ☆ 短い時間でも狭い場所では感染リスクが高まります。喫煙所、更衣室など共有スペースで密にならないようにしましょう。

場面⑤

居場所の切り替わり

- ☆ 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると気が緩み、会話が増えて感染リスクが高まる場合があります。楽しい会話ですが、控えめにしましょう。

大貨健保の契約保養施設



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

※ 連泊のときは2泊を限度とします。

申し込み～利用まで

利用施設に大貨健保の補助金を利用することを伝え、直接予約してください。

大貨健保に「契約保養施設利用申込・補助金交付申請書」を提出してください。

大貨健保から「利用通知書」が届きます。

宿泊当日、利用施設に「利用通知書」を提出し、補助金額を差し引いた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がかかります。予約後はお早めに申請をしてください。
- ・宿泊後に申請いただいても、補助金相当額をお返しすることはできません。

お知らせ① 契約保養施設「かんぽの宿」について

かんぽの宿は、2022年4月に事業譲渡されました。大貨健保は各譲渡先と契約を継続する予定ですが、現時点では詳細が未定のため、ご利用の際は事前に各施設にご確認下さい。
※ 名称変更となる施設もあります。

お知らせ② 契約保養施設「ダイワロイヤルホテルズ」について

4月より、ダイワロイヤルホテルズの大貨健保専用予約サイトから予約すると、利用料金が8%割引になります。大貨健保の補助金と併用できます(ロイトン札幌を除く)。

大貨健保専用予約サイトにログインするには...



QRコードを読み取る 又は URLにアクセス
<https://www.daiwaresort.jp/chain/index.html>

※ ご不明な点は保健事業係 Tel.06-6965-4056までお問い合わせください。

契約保養施設の一覧等は、大貨健保のホームページをご覧ください。
<https://www.daika-kenpo.or.jp>



ちょっとブレイク

令和4年度スタート! 五黄の寅を味方につけて

年明けから3ヶ月あまりが過ぎ、早くも新年度が始まりました。

年始早々、感染力の強いオミクロン株の流行により、職場や学校など、いつ誰が感染してもおかしくない状況の中、「明日は我が身」と、自分なりに今日の仕事は今日の内に、という気持ちで毎日を過ごしている、ふと、寒い毎日から心地よい気温の変化を感じ、あつという間に春が訪れていたことに、驚きを隠せません。

さて、今更ながら話はお正月モードに戻ってしまいましたが、今年の干支は寅年です。本来の干支は、十干(じっかん)と十二支を組み合わせたものを指しますが、ここでは一般的に知られている十二支でお話しさせていただきます。

十二支と言えば、12種の動物を思い浮かべますが、これは、植物の成長過程を分かりやすく動物になぞらえて表現したもので、3番目にあたる寅は「春が来て土から芽を出した状態」を表し、「成長の年」ともいわれています。

また、今年には36年に一度やって来る「五黄の寅」という年にあたっています。五黄の寅は、十二支と中国で生まれた古い占術である九星術の組み合わせを指し、最も運氣が強い年といわれています。この年に生まれた人は一般的に運氣が強いといわれている反面、悲しいかなその強すぎる運氣から、女子が産まれることを忌む俗習があったりそうなんです。そして何を隠そう私も五黄の寅年女...。

初めてこの話を知った少女だった頃の私は、なんでそんな年に当たったんだ...、とショックを受けたものですが、今では運氣が強いなんて幸運だ!なんて、おかげさまで神経もたく成長したようです。

未だ収束が見えないコロナ禍ですが、様々な我慢を強いられた耐えたこの二年あまりは、間違いなく人々が成長してきた証でもあると思っています。今年度こそは、五黄の寅年パワーで、今までの頑張りが報われるような明るく前向きな新年度になることを切に願っています。

(大貨健保職員...M)