

# 大貨健保だより



楊谷寺（京都府）

**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>



大貨健保

# 短時間労働者の適用範囲が拡大されます

短時間労働者の健康保険・厚生年金保険の適用が拡大されます。従前との変更点は以下のとおりです。

## 令和4年10月からの改正

「特定適用事業所」（適用拡大の対象となる事業所）の要件

人数の判定は「法人単位」

**変更前** 被保険者（短時間労働者を除く）の総数が常時500人を超える事業所

**変更後** 被保険者（短時間労働者を除く）の総数が常時100人を超える事業所

「短時間労働者」の適用要件

**変更前** 雇用期間が1年以上見込まれること

**変更後** 雇用期間が2か月を超えて見込まれること（通常の被保険者と同じ）

## 令和6年10月からの改正

「特定適用事業所」の要件

**変更前** 被保険者（短時間労働者を除く）の総数が常時100人を超える事業所

**変更後** 被保険者（短時間労働者を除く）の総数が常時50人を超える事業所

※ 短時間労働者の適用要件についての変更はありません。

対象	要件	平成28年10月～ (現行)	令和4年10月～ (改正)	令和6年10月～ (改正)
事業所	事業所の規模	常時500人超	常時100人超	常時50人超
短時間労働者	労働時間	1週の所定労働時間が20時間以上	変更なし	変更なし
	賃金	月額88,000円以上	変更なし	変更なし
	勤務期間	継続して1年以上使用される見込み	継続して2か月を超えて使用される見込み	継続して2か月を超えて使用される見込み
	適用除外	学生ではない	変更なし	変更なし

詳しくは厚生労働省のHPをご覧ください。



## 適用拡大特設サイト

<https://www.mhlw.go.jp/tekiyoukakudai/index.html>

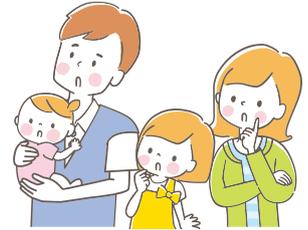


# 育児休業等期間中の 社会保険料免除の要件が変わります！

現行は毎月の  
保険料も賞与保険料も  
免除要件は同じ

毎月の保険料 賞与の保険料

【免除要件】  
月末時点で育児休業等を取得している



改正後は、

毎月の保険料

【免除要件】

月末時点で育児休業等を取得している  
または  
同月内に14日以上育児休業等を取得している

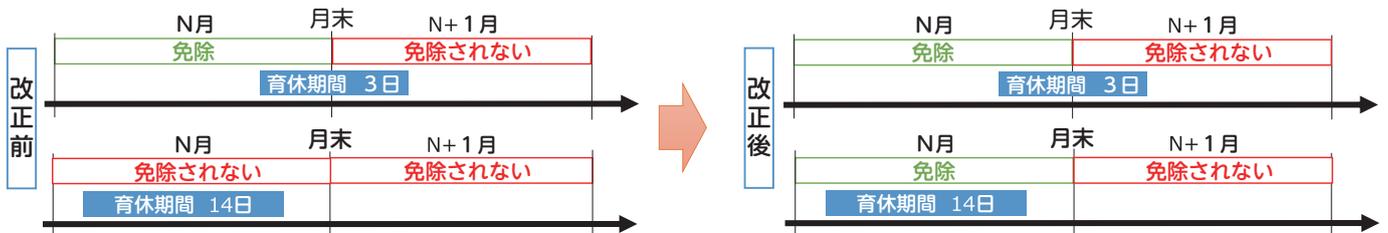
賞与の保険料

【免除要件】

月末時点で育児休業等を取得している  
かつ  
育児休業等を1か月超取得している

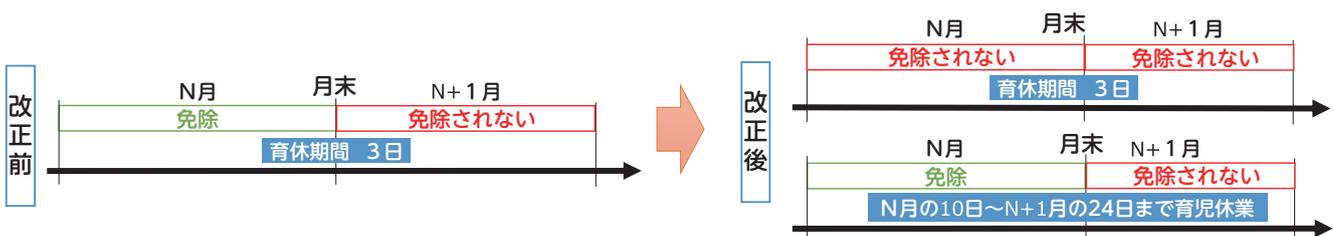
## ① 毎月の保険料

育児休業等の開始月については、同月の末日が育児休業等期間中である場合に加え、同月中に14日以上育児休業等を取得した場合にも免除されます。



## ② 賞与の保険料

育児休業等を1月超（暦日で計算）取得した場合のみ免除されます。



\* 詳しくは業務係 適用担当 TEL 06-6965-4051 までお問い合わせください。

病院にかかった時に支払う医療費やお薬代が、高いと思ったことはありませんか？

治療のためには仕方ないとあきらめていませんか？

ちょっとした工夫で、医療費を節約できます。



### 時間外受診はやめましょう！

診療時間外に受診すると、通常の診察料のほかに「時間外加算」などがかかります。やむを得ない場合を除き、診療時間内に受診しましょう。



	初診の場合	再診の場合
時間外加算 医療機関が表示する診療時間以外 （おおむね8時前と18時以降） 土曜日は8時前と正午以降	850円	650円
休日加算 （日曜日・祝日・年末年始）	2,500円	1,900円
深夜加算 （22時～翌日6時）	4,800円	4,200円

### はしご受診はやめましょう！

病気やケガの治療中に、自分の判断だけで次々と違う病院にかかる「はしご受診」は、そのつど初診料がかかるなど大きなムダにつながります。

また、医療費のムダだけではなく、検査やお薬が重複して体にも負担がかかり、病気の診断が遅れるなど、何一ついいことはありません。



### ジェネリック医薬品に切り替えましょう！

「ジェネリック医薬品」は、特許が切れた新薬と同じ有効成分でつくられたお薬で、効き目や安全性は同じです。

研究開発費などがかからない分、値段が安くなっています。

特に、慢性疾患で長期間お薬を服用している方は、ジェネリック医薬品に切り替えることで、大きな節約となります。

切り替えに不安のある方は、最初の1～2週間だけジェネリック医薬品を試してみる「お試し調剤」という制度もありますので、薬剤師に相談してみましょう。



# 医療費を節約できます！

## リフィル処方せんをもらってみませんか？

「リフィル処方せん」とは、一定期間内に繰り返し利用することができる処方せんです。病院を受診する回数を減らすことができ、医療費を節約できます。詳しくは、右下のQRコードから特設サイトをご覧ください。

## お薬の新しい 受け取り方 はじまりました



- ⊖ **国の制度**として、令和4年4月から「リフィル処方せん」が導入されました
- ⊖ 例えば、長いあいだ同じ薬を飲んでいて、病状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と**医師が判断した場合**が対象です
- ⊖ 医療機関で処方せんを毎回もらわず、**同じ処方せん**を薬局で最大3回まで**繰り返し使用**できる仕組みです。詳しくは、医師にお聞きください

投薬量に限度のある医薬品や湿布薬はリフィル処方せんにできません

特設サイトを  
ご覧ください



大阪府貨物運送健康保険組合



全国健康保険協会  
協会けんぽ



健康保険組合連合会

## インフルエンザの予防接種に助成します

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「 <b>2,000円</b> を限度」 ※ 昨年度までの「1,500円」より増額しました
必要書類	◆ 「インフルエンザ予防接種補助金申請書」 ◆ 「領収書」  <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px;"><p>〈領収書には下記の記載が必要です〉</p><ul style="list-style-type: none"><li>・ 予防接種を受けた方のフルネーム</li><li>・ 予防接種を受けた年月日</li><li>・ インフルエンザ予防接種との明記</li></ul></div> ※ 事業所ご担当者は、従業員の皆さんから提出がありましたら、申請書の「委任状代理人（事業主）」欄をご記入のうえ、取りまとめて大貨健保へ申請してください。 なお、書類の確認に時間を要するため、お早めの申請をお願いします。
補助金 交付方法	3月末に各事業所の口座にまとめて振込みます

「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していただくか、保健事業係までお申し付けください。

## 「大ト協の移動健康相談」 健診データを提供いただくと助成します

対象者	大貨健保の被保険者
助成金額	1名につき <b>1,000円</b>
申請方法	申請書に記入のうえ、大貨健保へ提出してください。
交付方法	3月末に申請書に記載の事業所口座に一括振込みします。 <u>振込口座の記載もれ、記載誤りにご注意ください。</u>

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、2月末までに申請書をご提出ください。添付書類は必要ありません。

なお、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、大ト協の移動健康相談の助成金については、保健事業係 TEL 06-6965-4056 へお問い合わせください。

**Q** ケガをして健康保険で病院を受診したら、健康保険組合から「負傷等の原因について(照会)」という書類が届きました。  
どのような書類でしょうか。

**A** ケガなどで治療を受けるとき、健康保険が使えないケースがあるため、ケガの原因を教えてください必要があります。  
受診した病院からは、ケガの原因についての連絡はありませんので、大貨健保から直接、ケガの原因を照会しています。  
負傷届が届きましたら、できるだけ詳しく状況を記入して、返送をお願いします。



※ 交通事故や相手がいるケガなどの場合は別途届け出が必要なため、業務係給付担当へ連絡してください。

【お問合せ先】 業務係 給付担当 TEL 06-6965-4052

どこでも柔軟体操

首こり、肩こり改善ストレッチ

今回は、タオルを使って、首や肩のこりを解消する「タオルストレッチ」です。フェイスタオルやスポーツタオルが1本あれば、場所を選ばずにストレッチができます。

まずは、首こり改善ストレッチです。

①タオルを首にかけ、かるく上を向きます。タオルの両端をつかんで、後頭部を引っ張るように、両手をゆっくりと目線の斜め上に伸ばします。

②そのまま10秒間キープしたあと、両手の力を抜いて下に下ろします。鼻からゆっくりと呼吸を続けながら、これを5セット行います。タオルを引っ張り上げる力は、自分が心地よく感じるぐらいです。

次は、肩甲骨寄せストレッチで肩こりを改善します。

①両足を腰幅に開いて立ち、タオルの両端を持って両手を頭の上に持ち上げます。

②タオルを左右に引っ張りながらゆっくりと首の後ろまで下ろし、肩の高さで2〜3秒間キープ。そして元の姿勢に戻ります。

10回を1セットとして3セットが目安です。このとき、呼吸を止めずに、肘がしっかりと外を向くように、意識しながらストレッチをしてください。





# 大貨健保の契約保養施設をご利用ください



## 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**

※ 連泊は2泊を限度とします。

## ご利用方法

利用施設に直接予約を入れて、大貨健保の補助金を利用することを伝えてください。



大貨健保に「契約保養施設金利用申込・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。

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。

健康管理センター TEL 06-6965-4056

## 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
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
亀の井ホテル (旧かんぼの宿)	全国30か所 (奥日光湯元、別府は除く)	詳しくは亀の井ホテル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。

## ちょっとブレイク

## キャンプでスイーツづくり

最近、1人キャンプや手ぶらで行けるグランピングなどのアウトドアレジャーが人気です。皆さんは体験したことはありませんか？

私は小さいころから、習い事や夏キャンプなどで何度も体験しています。その中で覚えた、アウトドアスイーツを2つご紹介します。

1つめは「スモア(サモア)」です。マシュマロを串に刺して、キャンプファイヤーなどの火で炙り、チョコレートと一緒にクラッカーで挟んだ、アメリカやカナダの伝統的なスイーツです。

「スモア(サモア)」は「こんなにおいしいお菓子、もっとほしく」[Some more...] (もっとちょうだい) から発音しやすい「[s'mo:ai]」になり、「スモア」や一部では「サモア」と呼ばれるようになった。キャンプだけでなく家にあるトースターでも手軽に作ることができるのでおすすめです。

2つめは「バームクーヘン」です。バームクーヘンなんて自分できてるわけがないと思われがちですが、野外科理の定番スイーツで、

楽しくとても簡単に作れます。

バームクーヘンの生地はホットケーキミックスを使います。竹など燃えにくい棒状のものにアルミホイルを巻き付け、2人で両サイドを持ちながらたき火にかざします。上から生地をかけながら、両サイドの人はくるくると回し焼いていきます。それを繰り返していくと何層にも重なり、バームクーヘンが出来上がります。生地が垂れないように、焦げないように3人で協力しながら作るのがとても楽しく、また焼き加減や大きさなども調整できるので、好みのバームクーヘンが作れます。皆さんもキャンプに行く機会があればぜひ試してみてください。



(大貨健保職員…T)