

大貨健保だより



花博記念公園 鶴見緑地（大阪府）



令和5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1.03/1000 ⇒ 0.99/1000に下がります。)

第235回組合会にて、令和5年度の予算が承認されました。

一般保険料率・介護保険料率とも据え置きとなりましたが、依然として医療費や傷病手当金の支出は高く、また、出産育児一時金が42万円から50万円に増額されるなど保険給付費は増え続けています。このため多額の準備金を繰り入れて、収支の均衡を図っています。

組合財政が困窮する要因として、国に納めなければならない「納付金」があります。

この「納付金」は、日本全国の高齢者の医療費を賄うための納付金・支援金ですが、年々増加し、皆さんからいただいた保険料の4割を超える額を「納付金」として支払わなければなりません。

大貨健保では皆さんの健康管理のお手伝いなど、支出の適正化に向けた様々な取り組みを積極的に行っています。

皆さんも健康管理に努めていただくとともに、ジェネリック医薬品の利用や、はしご受診をしないなど医療費の適正化にご協力をお願いします。

健康保険（一般勘定）

予算の基礎数値：被保険者数 40,100人 平均標準報酬月額 341,000円 平均賞与額 353,000円

(収 入)

	科 目	金額	一人当り (円)
健康保険料	健康保険料収入	187億4,084万円	467,353
	調整保険料収入	1億7,665万円	4,405
	小 計	189億1,749万円	471,758
	繰越金・繰入金	26億9,000万円	67,082
	国庫補助金収入	672万円	167
	財政調整事業交付金	2億8,000万円	6,983
	雑収入・その他	3,774万円	941
	収 入 合 計	219億3,195万円	546,931
	経常収入合計	187億9,529万円	468,710

(支 出)

	科 目	金額	一人当り (円)
	保 険 給 付 費	127億409万円	316,810
	納 付 金	76億4,155万円	190,562
	事務所費・組合会費	4億202万円	10,026
	保 健 事 業 費	5億9,849万円	14,925
	財政調整事業拠出金	1億7,665万円	4,405
	そ の 他	6,756万円	1,685
	予 備 費	3億4,159万円	8,518
	支 出 合 計	219億3,195万円	546,931
	経常支出合計	213億7,866万円	533,134

介護保険（介護勘定）

予算の基礎数値：第2号被保険者数（本人）28,900人 平均標準報酬月額 358,000円 平均賞与額358,000円

(収 入)

	科 目	金額	一人当り (円)
	介護保険料収入	25億5,748万円	88,494
	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	25億5,786万円	88,507

(支 出)

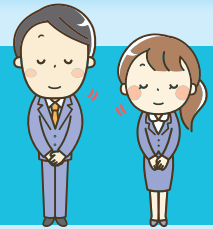
	科 目	金額	一人当り (円)
	介 護 納 付 金	23億5,605万円	81,524
	還 付 金	60万円	20
	積 立 金 等	9,990万円	3,457
	予 備 費	1億131万円	3,506
	支 出 合 計	25億5,786万円	88,507

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	50.1/1000	0.495/1000	9.5/1000
	事 業 主	55.1/1000	0.495/1000	9.5/1000
	合 計	105.2/1000	0.99/1000	19/1000



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、被扶養者の方の現況を確認することができました。

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の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、そのまま加入を続けていると、皆さんからいただいた保険料から不適切な医療費を支払うことになり、更なるご負担をお願い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、引き続きご協力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

通知書に記載の抹消日で、大貨健保の被扶養者ではなくなります。

対象となる従業員の方へお伝えいただき、早急に大貨健保へ下記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（通知書に同封しています）
- 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 ご家族はいませんか？



ご家族が就職や収入の増加などでお勤め先の健康保険に加入すると、大貨健保の資格がなくなりますので「被扶養者異動届」の提出が必要になります。

従業員さん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。

被扶養者で
なくなる日に
ご注意ください！

～令和5年4月1日入社の場合～

抹消日 → 令和5年3月31日 … 誤りです！

正しくは **令和5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。

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 ◆

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。

◆ 契約保養施設利用の補助金 ◆

1泊あたり被保険者は3,000円、被扶養者は1,500円を補助します。

※ 連泊の場合は2泊を限度とします。詳しくは、本紙8ページをご覧ください。

◆ 特定保健指導 ◆

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」が必要と判定された方は、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ていただけます。

◆ 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、生活習慣病について分かりやすく解説した冊子の送付に加え、アンケートや電話による相談を行い、重症化を防ぎます。

◆ 満65歳になられた方へ ◆

前期高齢者（65歳以上）の方には、長く健康にすごしていただくため、医療や健康についての情報誌をお送りするとともに、アンケートや電話による相談などを行います。

◆ 子育て支援事業 ◆

第一子が誕生されたご家庭に、初めての育児に役立つ育児情報誌を1年間、毎月お届けします。

◆ ファミリー歯科健診 ◆

身近な会場で、虫歯や歯周疾患の健診、歯石清掃、ブラッシングの指導など、15分ほどで受けられる歯科健診です。

◆ 禁煙サポート事業 ◆

スマートフォンアプリを利用した卒煙カウンセラーによるWeb面談や、ニコチンガムなどを使用し、禁煙をお手伝いします。

◆ 健康管理アプリ ◆

スマートフォンアプリを利用し、楽しみながら生活習慣の改善ができるよう、お手伝いをします。

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

健康診断の助成金

年度内に各1回ずつ（生活習慣病予防健診は年度内2回）

◆ 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		全被保険者 と 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	婦人科健診・腫瘍マーカー検査・ 前立腺検査は必ず「人間ドック」 または「生活習慣病予防健診」 とあわせてお申込みください。 単独での助成はありません。	
	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定期健診等を受診し、健診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	利用方法
全被保険者と 30歳以上の被扶養者	2,000円 大ト協の移動健康相談事業の利用者は 1,000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） ※ 大ト協の移動健康相談事業の受診者は 添付書類は不要です

◆ 被扶養者の健診助成金 ◆

健診データ提供料のほか、契約医療機関以外にも、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	利用方法
特定健康診査 (特定健診)	40歳以上	全額健保負担	「受診券」が必要です。ご希望の方は必ず 受診前に大貨健保へ申請してください。
巡回レディース健診	女性の被扶養者に、全国各地で健診車による巡回レディース健診を実施しています。 対象となる方には、ご自宅へ案内パンフレットをお送りしますので、ぜひご利用ください。		

「ケガをして健康保険で病院を受診したとき」

Q

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、健康保険を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、給付係へ連絡してください。

「医療費が高額になるとき」

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、
お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。

どのような手続きをしたらいいですか？

A

引き続き、限度額適用認定証を提示することで、病院・調剤薬局の窓口での支払いを軽減するこ
とができますが、併せて大貨健保へ「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。

- 2つ以上の病院で受診した場合や、お薬は調剤薬局（院外処方）で受け取る場合
支払い後、健保組合に高額療養費の申請が必要です

医療費やお薬代は、各病院・調剤薬局ごとに支払うため、それぞれの窓口では自己負担の合計
額がわかりません。そのため自己負担限度額以上の支払いとなることがあります。

この場合、大貨健保へ高額療養費の申請をすることで、2つ以上の病院や調剤薬局で支払った
自己負担額を計算し直し、1か月の自己負担限度額を超えた額が払い戻しされます。

- 1つの病院を受診し、お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です

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、高額療養
費の申請は必要ありません。

【お問合せ先】 給付係 TEL 06-6965-4052

「雇用保険の失業給付などを受けているとき」

Q

雇用保険の失業等給付を受給中は被扶養者になれないのはなぜですか？

A

失業保険の給付は、「働く意思があり働く能力があるものの、働く機会がない」という、失業の認定
条件を満たしている方への【所得保証制度】です。そのため、受給期間内に再就職することを目指し、退
職前の生活を維持することを目的に支払われていますので、給付を受けている間は被扶養者として認定で
きません。

ただし、待機期間および給付制限期間中、規定以上の収入が無い場合や、失業等給付受給開始後も
基本手当日額が3,611円（60歳以上、または障害者の方は4,999円）以下の場合、被扶養者として認
定されることもあります。

また、失業給付の受給を開始した際は、受給開始日から被扶養者抹消の手続きを忘れずに行って
ください。もし手続きを行っておらず、その期間中に保険証を使用された場合は、その間に病院窓
口で支払った自己負担分を除いた医療費全額を返還していただきます。

※ 状況に応じて確認書類を提出いただく場合があります。

【お問合せ先】 適用係 TEL 06-6965-4051

健診結果の提供に ご協力ください！



高齢者の医療の確保に関する法律（高確法）が改正され、従業員の皆さんの健診結果を加入事業者より健康保険組合に提供していただけることになりました。

今後、大貨健保では提供いただいた健診結果より、保健指導を実施してまいります。

健診結果の依頼方法や時期など、詳細につきましては別途ご案内いたします。

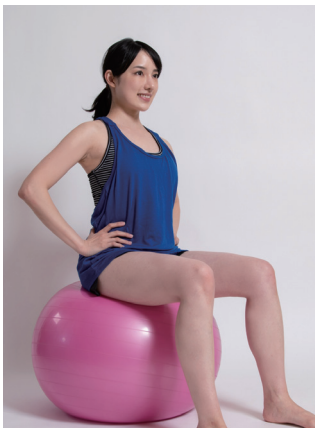
大変お手数をお掛けすることとなりますが、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

どこでも 柔軟体操

バランスボールで体幹強化

人の体には大小600を超える多くの筋肉があり、それぞれ日常動作や体形の維持など、生命活動を行ううえで重要な役割を果たしています。筋肉は収縮することで力を発生させる運動器官です。この筋肉が減少すると体の不調につながる恐れがあります。

今回は筋肉を鍛え、体幹を強化する方法のひとつとして「バランスボール」を試してみましょう。体幹を強化するには腹筋や背筋などの大きな筋肉のほか、その周りの小さな



筋肉を鍛えることも重要です。バランスボールは、誰にでも簡単にできるシンプルな動きで、大小の筋肉をバランス良く鍛える効果があります。

① バランスボールに座り、足を床につけて肩幅より少し大きく広げます。

② 両手を腰に添え、体を安定させ、膝を90度に曲げた状態をキープします。

③ その状態から頭の位置はそのまま、腰だけを左右に動かします。

④ バランスボールの端までゆっくり腰を動かした後、元に戻し、同じように反対側にも腰を動かします。

⑤ これを10回。30秒のインターバルを置いて2セット行います。

姿勢を崩さずバランスをとることで、小さな筋肉も鍛えられ、体幹が強化されます。

大貨健保の契約保養施設のご案内

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

ご利用方法

保養施設に直接予約をしてください。

このとき、大貨健保の補助金を利用することをお伝えください。



「契約保養施設利用申込・補助金交付申請書」を大貨健保に提出してください。申請書は、大貨健保のホームページから印刷できます。



大貨健保から「利用通知書」(ピンク色のカード)が届きます。



宿泊当日、フロントに利用通知書を提出し補助金額を差し引いた金額をお支払いください。

保健事業係 TEL 06-6965-4056

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 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) 詳しくはホームページをご覧ください	

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。

ちょっと
ブレイク

人間ドックについて
考えてみる



皆さんは人間ドックを受けていますか。

「どこも悪いところも無いし大丈夫。健康なのに受ける時間があったくないよ。」とお思いの方、実は私も以前、同じように考えていました。

私が人間ドックを受けるようになったきっかけを紹介します。以前は職場の健診のみ受けていましたが、その健診の胸部レントゲン検査で要再検査となりました。再検査の結果、肺炎と診断され、その時、体力低下の影響もあって目にも感染症があることがわかりました。医師から「本当は入院が必要ですが、目の感染症のため相部屋には入院してもらえない。今、個室が空いていないので自宅で待機しててください。」と言われました。

翌日から突然10日間ほど仕事を休むことになるのですが、もちろん休むための準備などしていなかったため、同僚に大変負担をかけてしまいましたし、私自身も自覚症状はあまりなかったものの、入院する必要があるのに自宅療養することに不安を感じていました。

その時は肺炎も軽症だったの

で幸いにもすぐに職場復帰できましたが、もし、もっと大変な病気だったらと思うと、ぞっとします。

そんなこともあり、今では毎年誕生日に人間ドックを受けています。最初は人間ドックという検査をたくさんされ、煩わしいのかなと思っていましたが、そんなことはありませんでした。それより、職場での健診より検査内容は充実していますので安心感が違います。その中で胃の検査について少しだけ紹介しておきます。

胃の検査はレントゲンと胃カメラの検査があり、健診施設にもありますが、経鼻カメラという鼻から入れる細い胃カメラもあります。個人差もあると思いますが、経鼻カメラは私が漠然と思い描いていた胃カメラの印象と違って、ほとんど苦しくなかったです。

多くの方が、人間ドックを煩わしいと感じるのはこのあたりが影響しているのかもしれない。

また、「時間が無いよ」とおっしゃる方、土曜日も人間ドックを行っている健診施設もあります。

人間ドックは、未来の健康への先行投資です。自分のためだけに無く、大切なご家族のためにも、ぜひ受診してください。

(大貨健保職員:M)