

大貨健保だより



嵐山（京都府）



健康経営優良法人 認定制度の取得を応援します

健康経営優良法人認定制度とは

経済産業省・日本健康会議が中心となり運営され、従業員の健康への投資など、健康経営に取り組む優れた企業を認定・顕彰し「見える化」することにより、各法人の健康経営を促進する公的制度です。

健康経営優良法人の取得に取り組むことで、健康リスクの低減による従業員の生産性の向上や安定雇用が期待できます。また、認定されることで「健康経営優良法人ロゴマーク」を企業のPRやハローワークの求人票などに使用できるほか、一部自治体では公共調達・公共工事の入札時における加点や、金融機関・保険会社にて優遇制度を受けられるなどのメリットがあります。

大規模法人部門

従業員数 301人以上

健康経営銘柄
ホワイト500
(上位500法人)

健康経営優良法人

健康経営度調査回答法人

大企業・大規模法人（1万社以上）

中小規模法人部門

従業員数 1人以上300人以下
資本金または出資金額3億円以下

ブライト500
(上位500法人)

健康経営優良法人

健康宣言に取り組む法人

中小企業・中小規模法人（300万社以上）

NEW!

大貨健保では健康経営優良法人の取得を応援し、事業主・ご担当者、加入員の皆さんの健康意識の保持・増進を図るための助成制度を新設しました！

助成内容

1. 健康経営優良法人の取得に向けたセミナーの開催
2. 健康経営優良法人の取得を支援する事業者等の紹介
3. 健康経営優良法人の取得事業所に対する助成金の交付

※ 助成金は大規模法人部門、中小規模法人部門ともに申請料相当額とし、健康経営優良法人2024以降の認定を受けた事業所に1回に限り交付します。

（2024年度の申請料 大規模法人部門 84,000円 中小規模法人部門 16,500円）

はり・きゅう・あん摩・マッサージ の正しいかかり方

健康保険で鍼灸師などの施術を受ける場合、一定の条件を満たす必要があります。
健康保険で施術を受けるには、**必ず文書による医師の同意書が必要**となり、施術が
長期にわたる場合には、**6か月ごとに医師の再同意が必要**になります。
医師の同意がなく自分の判断で施術を受けた場合、健康保険は使えません。



療養費は、一定の要件を満たし、保険者がやむを得ないと認めたときに
支払われる「償還払い」が原則となっています（健康保険法第87条）。



はり・きゅうで健康保険が使える疾病

神経痛

五十肩

リウマチ

腰痛症

頸腕症候群

頸椎捻挫後遺症



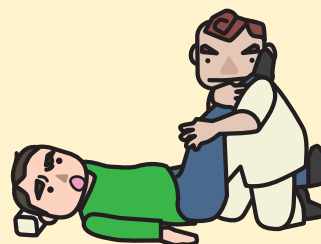
- 医師による有効な治療手段がなく、はり・きゅうの施術により効果が期待できると医師が認めた場合に限りです。

あん摩・マッサージで健康保険が使える疾病

関節拘縮

筋麻痺

- 関節が自由に動かなかったり、筋肉が麻痺している症状に対して、あん摩・マッサージの施術により効果が期待できると医師が認めた場合に限りです。



健診結果を見てみましょう



検査項目表（大貨健保の生活習慣病予防健診）

検査項目		基準値	検査の説明
身体計測	問診		既往歴・療養状況等
	身体測定		身長・体重
	腹囲	男：84.9cm以下 女：89.9cm以下	お腹周りの測定から内臓脂肪の蓄積を調べます。
	BMI	18.5～24.9	身長・体重から肥満度を判定【BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】
	視力	1.0以上	視力の検査
	聴力	30dB以下	1,000Hz・4,000Hzの異なる周波数の音が一定レベルで聞こえるかを調べます。
循環器検査	血圧	収縮期（最高）	129mmHg以下
		拡張期（最低）	84mmHg以下
	心電図		心臓の筋肉が収縮したり拡張したりするときの動きや、心臓周りの血管の状態を調べます。
検呼器	胸部X線		レントゲン撮影により、肺や心臓の状態を調べます。
血液検査	一般血液検査	白血球数（WBC）	3,100～8400/ μ ℓ
		赤血球数（RBC）	男：400万～539万/ μ ℓ 女：360万～489万/ μ ℓ
		血色素量（ヘモグロビン）	男：13.1～16.3g/dℓ 女：12.1～14.5g/dℓ
		ヘマトクリット（Ht）	男：38.5～48.9% 女：35.5～43.9%
	肝機能	AST（GOT）	30U/ℓ以下
		ALT（GPT）	30U/ℓ以下
		γ-GTP	50U/ℓ以下
	脂質	総コレステロール	140～219mg/dℓ
		中性脂肪	30～149mg/dℓ
		HDLコレステロール	40mg/dℓ以上
		LDLコレステロール	60～119mg/dℓ
	代謝系	空腹時血糖	99mg/dℓ以下
		HbA1c	5.5%以下
		尿酸（UA）	2.1～7.0mg/dℓ
	腎機能	クレアチニン（Cr）	男：1.0mg/dℓ以下 女：0.7mg/dℓ以下
尿検査	尿一般検査	糖	（－）
		蛋白	（－）
		潜血	（－）
検消器	便検査		（－）

は特定健診の検査項目です。

年に1度は
必ず健診を受けて
ください！

受けっぱなし になっていませんか？

健診結果が届いたら…

健康診断は、受けたら終わりではありません。
まずは結果を確認して、身体の状態を知ることが大切です。

健診結果のココが大事！



基準値

健診結果を受け取ったら、健診結果の数値だけを見ていませんか？
昨年と比較して、変わりがないからと安心していませんか？
基準値と比べて、自分の健診結果の数値がどのあたりにあるのかを確認しましょう。
昨年と変わりがなくても、基準値を外れている場合は要注意です。放置していると悪化してしまい、
運転中の健康起因事故などにつながる恐れもありますので、十分ご注意ください。



判定区分

健診結果は、A・B・Cなどの5段階に
判定されます。ご覧いただいていますか？
これは、基準値と比べて受診者の健康
状態を示しているものです。
改善が必要な場合は、今、何をしないと
いけないか考えてみましょう。

判定区分例（日本人間ドック学会の基準）

判 定 区 分	A ～ E の 5 段 階 で 判 定 さ れ て い ま す	A 異常なし
		B 軽度異常
		C 要経過観察 (生活改善・再検査)
		D 要医療 D1 要治療・D2 要精密検査
		E 治療中

要注意！

すぐ
病院へ！

※ 日本人間ドック学会の検査基準値や判定区分などは見直されることがあります。

結果を見たら…

従業員の皆さんの健康は会社の大切な財産です。
次のような判定が出ている方はいませんか？

C判定（要経過観察）

体調変化に注意しながら「様子を見ましょう」という判定ですが、「何もしなくても大丈夫です」ということではありません。近い将来、悪化する可能性がありますので、食事や飲酒、喫煙、運動などの生活習慣の改善に取り組むタイミングです。

D判定（要医療）

明らかな異常があるため「すぐに医師の診察を受けましょう」という判定です。該当する方がいらっしゃれば、病院で精密検査や治療を受けるよう、必ずお声掛けください。

大貨健保では、健診結果から生活習慣病のリスクがある方を対象（40歳以上）に、保健師などの専門スタッフによる生活習慣改善のアドバイスを無料で実施しています。事業所や営業所への訪問のほか、スマホなどを活用してリモートでもアドバイスを行っています。健康管理センター（Tel 06-6965-4061）までお気軽にお問い合わせください。

※ このページを取り出して従業員の皆さんの見える場所に掲示したり、コピーしてお渡しいただき、健診受診後の結果チェックなどにぜひお役立てください。

インフルエンザの予防接種に助成します

対象者

大貨健保にご加入の**被保険者・被扶養者**

補助金
額

1名につき年度内 **2,000円** まで

申請に
必要な
書類

- ◆ 「インフルエンザ予防接種補助金申請書」
- ◆ 「領収書」

<領収書には下記の記載が必要です>

- ・ 予防接種を受けた方の氏名（必ずフルネームで）
- ・ 予防接種を受けた年月日
- ・ インフルエンザ予防接種との明記

※ 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）」欄を記入し、取りまとめのうえ大貨健保へご申請ください。
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

令和6年3月末に事業所の口座へまとめて振込みします

「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出ください。

「大ト協の移動健康相談」で健診を受けた後、 健診データを提供いただくと助成します

対象者

大貨健保にご加入の被保険者

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、大貨健保へ提出（添付書類は必要ありません）

※ 1月上旬に該当する事業所あてに「健診データ提供料申請書」をお送りします。
健診データを大貨健保に提供することに同意のうえ、1月末までに申請書をご提出ください。
大貨健保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。

助成金
交付方法

3月末に指定の口座へまとめて振込みします
振込口座の記入もれ、記入誤りにご注意ください

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のお問い合わせは
保健事業係 TEL 06-6965-4056 までご連絡ください。

Q

11月1日に40歳と65歳を迎える従業員がいます。それぞれの介護保険料の徴収はどのようにしたらいいですか。

A

介護保険料を大貨健保に納付していただくのは「40歳に達した月から65歳に達した月の前月」までですが、この「達した月」は、誕生月のことではありません。「達した月」とは、誕生日の前日の月を指します。そのため、1日生まれの方は注意が必要です。

- 昭和58年11月1日生まれの人（満40歳）・・・令和5年10月分から介護保険料がかかります
- 昭和58年11月2日生まれの人（ // ）・・・令和5年11月分から //
- 昭和33年11月1日生まれの人（満65歳）・・・令和5年10月分から介護保険料は徴収しません
- 昭和33年11月2日生まれの人（ // ）・・・令和5年11月分から //

なお、65歳からは介護保険第1号被保険者となり、介護保険料は受給中の年金から天引き、もしくはお住まいの市区町村に直接、納めることになります。

【お問い合わせ先】 財務係 TEL 06-6965-4055

どこでも柔軟体操

眼精疲労に効くストレッチ

周囲の安全に長時間目を配る運転や、事務所でのパソコン作業など、日ごろから目を酷使していませんか。スマホを利用し、細かい文字や数字を目で追っていることもありすよね。でもこれでは知らず知らずのうちに首周りの筋肉が硬直してしまいます。ストレッチで首周りの緊張をほぐすと、目に繋がる頭の血流が良くなり頭もすっきりして、眼精疲労が軽減されます。



今回ご紹介するのは、首の後ろ側のストレッチです。右手を頭の上から回して指先を左耳の後ろに当てます。右腕の重みを首で感じるようなイメージで、頭を右斜め下の方へ傾けていき、左後ろの首筋が伸びているのを意識しましょう。

左肩が上がってしまうと首がしっかりと伸びませんので、左手で椅子や車のシートを軽く掴んでしっかり肩を下げておくのがポイント。反対側も同様に行います。

このストレッチは、運転席や事務所内でも座りながら簡単にできますので、疲れを感じる前に習慣的に行うと効果的です。

大貨健保の契約保養施設をご利用ください

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

※ 連泊は2泊を限度とします

ご利用方法

利用施設に直接予約して、大阪府貨物運送健康保険組合の補助金を利用することを伝えてください。



「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。



大貨健保から「利用通知書」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額をお支払ください。

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。

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23ヶ所	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
ホテル よしだ	京都府 舞鶴市	0773-64-6600
くろんど荘	奈良県 生駒市	0743-78-5151
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 (旧かんぽの宿)	全国30ヶ所 (奥日光湯元、別府、 草津湯畑は除く)	詳しくは「亀の井ホテル」の ホームページをご覧ください https://kamenoi-hotels.com



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ので予約後は早めにご申請ください。
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。

保健事業係 TEL 06-6965-4056

ちょっと
ブレイク

カタツムリの飼育

皆さんは、カタツムリを飼った事がありますか？私の子供がカタツムリを捕まえ飼育し始めて4年が経ちます。初めは軽い気持ちで飼育し始めましたが、色々な発見があります。

よくナメクジとカタツムリの違いが分からないと言われますが、大きな違いは殻の有無だけです。体の大きさの変化と共に殻を替えるヤドカリと違い、カタツムリの殻は体の一部で、成長とともに殻も大きくなり、殻の中には心臓や肺、消化器官などが入っています。乾燥すると弱ってしまいますが、その時は殻に閉じこもり殻の口に薄い膜を張って乾燥から身を守ります。進化の過程で身軽さを優先し殻を不要としたのが、ナメクジだそうです。

エサは主に葉物野菜です。基本的には何でも食べてくれますが、ちゃんと好みがあり、我が家で飼っているカタツムリは、レタスが1番好きです。
また、カタツムリの殻を硬く



するために卵の殻を与えることも必要なのですが、野生のカタツムリは卵の殻の代わりにコンクリートを食べることもあるそうです。基本的には夜行性なので、就寝前など照明を落とした静かな部屋で過ごしていると、カタツムリがエサを食べている咀嚼音が意外と大きいことに気がきます。音を聞いていると一生懸命食べている感じがして、癒されます。乾燥を防ぐために霧吹きをしてあげるとびっくりして引込む可愛い姿も見られます。

虫かごと霧吹きがあればすぐにでも飼うことができ、手のかからないカタツムリ。皆さんも一度飼ってみてはいかがでしょうか。

(大貨健保職員...T)