

大貨健保だより



大貨健保と皆さんをつなぐ 公式 LINE

お友達登録はこちら 



新年のご挨拶

大阪府貨物運送健康保険組合
理事長 谷 康 司



明けましておめでとうございます。

事業主ならびに加入者の皆様におかれましては、健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営に対し格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、健保組合を取り巻く環境は、団塊の世代すべてが75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」により、医療費、納付金等のさらなる増加が見込まれ一段と厳しさが増します。

このような状況のなか、昨年は、全世代対応型社会保障制度改正法が可決・成立し、世代間の負担格差の縮小を図るため、後期

高齢者の保険料負担の見直しを含む健康保険法等の一部改正がありました。世界に誇る皆保険制度の持続に向けて、さらに実効のある改革が望まれるところです。

また、政府はマイナンバーカードと保険証の一体化を推進しています。マイナ保険証を利用することで、ご自身の健康や医療データに基づいた適切な医療を受けることができ、医療費控除や確定申告などの各種手続きも便利になりますので、ぜひマイナンバーカードの取得とマイナ保険証の利用登録をお願いします。

大貨健保では生活習慣病をはじめとする疾病の発症・重症化予防を見据えた保健事業をさらに推進してまいります。皆様におかれましても、大貨健保が実施する特定健診や特定保健指導をはじめとした保健事業をご活用いただき、健やかな毎日をお過ごしになられるようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとって明るく実り多き一年となりますことをご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



梅田運輸倉庫株式会社 (第六支部)

「健康経営優良法人認定」を取得している事業所に焦点を当て、どのような取り組みをされているかを紹介していきます。

今回、梅田運輸倉庫株式会社 (福島区) を訪問し、岩崎相談役、管理本部 経営企画室 井上部長にお話をうかがいました。



健康経営優良法人認定を

取得したきっかけは何ですか？

二〇一九年に大貨健保の健康宣言事業に参加し、二〇二〇年度健康経営の申請をする以前から従業員の健康については意識して様々な取り組みをおこなってききましたが、当時の代表(現会長)から、「その取り組みを評価してもらってはどうか。」との話が出たことがきっかけになり、今年度で四年連続での認定を受けています。

二〇二三年からは健康意識を高める取り組みとして「健康スローガン」を作成し、事務所、倉庫に掲示しました。

また、経営者層も従業員の健康を重要視して、二〇二四年度より社訓の「3S」(Safety・Study・Service)と同等に会社の理念として「1H」(Health)を加えました。

会社の取り組みを

お聞かせください

運動機会の増進に向けて、毎年秋に関西地区では従業員と家族みんなが参加できる運動会を開催し、二〇二三年度は六〇〇人程の参加者がありました。

準備体操には、毎日職場で始業時に実施している弊社考案の「カウント10ストレッチ体操」をおこなうことで怪我の防止に努めるとともに「健康テント」ブースを設置し、健康相談・血管年齢測定器・大貨健保から血液サラサラ測定器をお借りし、健康に関する情報と意識を高めています。関東地区では、家族参加のポウリング大会を開催しています。

優良法人認定により

変化はありましたか？

今までの取り組みを評価してもらい「見える化」したことで、改めて従業員の健康には禁煙が不可欠であることがわかり、喫煙者には大貨健保の卒煙サポート事業を活用して禁煙に取り組み二〇二三年四月より社内や敷地内、車両キャビン内を全面禁煙にしました。

今後の改善点について

定期健康診断は、検査項目が充実している生活習慣病予防健診を受診し、五年に一度、希望者には人間ドックを無料で受診できるようにしています。

今後は健診後のフォロー体制の見直しを、委託先であるヘルスケアネットワーク(OCHS)の全ト協受託事業「運輸ヘルスケアナビシステム」を導入し、要改善者に保健師面談をおこない、次回の健診結果の数値改善がみられるよう従業員の健康意識を強化する試みをはじめました。

大貨健保の保健事業について

- ・血液サラサラ測定
- ・卒煙サポート事業

・各種健診、オプション検査への助成
これらの各種事業に関しては、大貨健保の保健事業として弊社がよく利用しているもので、健康経営の取り組みとしても重要であるため、大貨健保には今後も継続して実施をお願いしたいです。

良い習慣の積み重ね
みんなで高める健康意識

令和5年度 健康スローガン
梅田運輸倉庫株式会社

取材にご協力いただきありがとうございました。これからも健康経営に取り組みされている事業所をご紹介していきますので、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

事業所・優秀生活改善者表彰

特定保健指導の優秀生活改善者に32名が選ばれました。
表彰状の授与式を行いました。



優秀生活改善者（32名）

対		象		者	
大和運送株式会社		S. T 様		大阪北合同運送株式会社 K. N 様	
株式会社つばめ急便		K. M 様		株式会社東陽運輸 E. K 様	
三恵運輸倉庫株式会社		S. M 様		中野運送株式会社 I. Y 様	
阪本運輸株式会社		S. K 様		大通運輸株式会社 H. Y 様	
株式会社宮田運輸		N. Y 様		サンコー運送株式会社 I. M 様	
燦ホールディングス株式会社		F. M 様		大洋輸送株式会社 T. K 様	
近畿配送サービス株式会社		K. Y 様		株式会社山中運輸 S. E 様	
もりか運送株式会社		M. H 様	N. T 様	M. J 様	宇賀急配株式会社 Y. H 様
東洋テック株式会社				M. T 様	丸高運送株式会社 H. Y 様 O. N 様
兼成運輸工業株式会社				Y. R 様	株式会社太豊陸運 H. K 様
谷川運輸倉庫株式会社		H. K 様		N. A 様	
梅田運輸倉庫株式会社		A. N 様	F. T 様	N. Y 様	
		N. M 様	N. S 様	N. J 様 M. S 様	

特定保健指導を受けてください

特定保健指導は、長年の食生活や運動不足から起こる生活習慣病に注目し、その原因となる生活習慣を見直すことで、病気を未然に防ぐことを目的としています。

大貨健保では、対象となる方が保健指導を受けやすいよう、次のような環境づくりに取り組んでいます。ぜひ、社内での健康づくりの一助として特定保健指導をご活用ください。

大貨健保の保健指導は3つの安心ポイント

- 無料で受けられます！**
 特定保健指導の費用はすべて大貨健保が負担します。
- 保健師を派遣しています！**
 全国各地対応できる機関と契約をしていますので、大阪府下以外の本社・営業所への訪問もできます。対面での面接が難しい方は、スマホなどを利用した遠隔指導も実施できます。
- 土曜日もOK！**
 土曜日に実施できる保健師や医療機関もあります。

健康づくりなどについてお気軽にお問合せください。

健康管理センター TEL 06-6965-4061

特定健診・特定保健指導の優良

令和5年度の特定健診の優良事業所に42社店と、特
12月20日の組合会開催前にそれぞれの代表の方々に
授賞された皆さまには表彰状と記念品をお送りして

優良事業所（42社店）

事業所名	支部	事業所名	支部	事業所名	支部
西元運輸株式会社	河北	株式会社増田運送店	第六	大和製缶運送株式会社	東大阪
ホンダ運送株式会社	河北	鈴鹿運送株式会社	第六	株式会社山中運輸	東大阪
岡弘運輸株式会社	河北	株式会社岡本運輸	第六	丸長運送株式会社	東大阪
引越専門協同組合関西	河北	株式会社合通トラスコ	第六	近畿特輸株式会社	東大阪
株式会社茂木運送	河北	株式会社阪急阪神ロジパートナーズ	第六	株式会社ミヨシコーポレーション	東大阪
株式会社イシダカーゴ	河北	株式会社ビーシーロジスティクス	北大阪	株式会社井上商工輸送	東大阪
サン・ルート株式会社	河北	ダイシン物流株式会社	北大阪	有限会社カワイ	東大阪
高山運輸建設株式会社	河北	大阪やよい運送株式会社	東北	DC TRANSPORTATION 株式会社	東大阪
大同運送株式会社	中央	グローリー I S T 株式会社	東北	上神谷運送株式会社	泉州
ヤマキ運輸株式会社	中央	東西運輸株式会社	南大阪	大泉運送有限会社	泉州
株式会社公益社	中央	小澤運送株式会社	南大阪	株式会社大久運送	泉州
株式会社FMサポート21	中央	大洋輸送株式会社	南大阪	池辺運送株式会社	泉州
若狭組運送株式会社	西	株式会社カイウン	南大阪	関空運輸株式会社	泉州
大阪府貨物運送健康保険組合	—	徳野運送株式会社	東大阪	株式会社寿運送店	港

表彰規定

～ 下記の基準に基づき、運営・事業委員会にて選考しています ～

■ 優良事業所（加入事業所）

対象者人数 (40歳以上の本人・家族)	健診受診率
10人以下の事業所	本人・家族 100%
11～25人の事業所	本人・家族 90%以上
26～50人の事業所	本人・家族 80%以上
51～100人の事業所	本人・家族 75%以上
101人以上の事業所	本人・家族 70%以上



- 健康保険料が納期内納入
- 給付率が90%以下
- 特定保健指導に協力的
- 被扶養者の健診受診率が優秀

■ 優秀生活改善者（個人）

「特定保健指導を受けた方の中から、指導後の健診結果において顕著に改善が認められた方」

「130万円の壁」について



先日、政府より公表された「年収の壁・支援強化パッケージ」に伴い、いわゆる“130万円の壁”（60歳以上および障害年金の受給要件に該当する程度の障害者の場合は180万円）への対策として「事業主の証明による被扶養者認定の円滑化」が導入されましたので、概要をお知らせします。

◆ 対象となる収入

パートやアルバイト等の勤務先の人手不足による労働時間の延長などによる一時的な収入の変動のみが対象です。

雇用契約自体が年間130万円を超える就労形態である場合は、特例措置には該当しません。

◆ 一時的な収入変動であることの証明

パートやアルバイト等の勤務先の事業主による証明が必要です。

証明書には事業主による「雇用契約等により本来想定される年間収入」と、実際に「人手不足による労働時間延長等が行われた期間」および実績額等の記入が必要となります。様式は厚生労働省のウェブサイトをご参照ください。

収入変動証明書



で検索すると、トップに厚生労働省のPDF「被扶養者の収入確認に当たっての『一時的な収入変動』に係る事業主の証明書」が表示されます。

◆ 特例措置の対象回数

今回の措置はあくまでも「一時的な事情」に対する特例的なものですので、「連続して2回まで」となります。

◆ 自営業者について

フリーランスや自営業者の方は、事業主との雇用関係がないため対象外です。

◆ 事業主の証明により必ず被扶養者資格が認められるか

被扶養者の認定要件は収入だけではないため、その他の要件を満たさないことにより被扶養者に該当しない場合もあります。

◆ 当組合への被扶養者異動届提出の際の添付書類について

上記の「一時的な収入変動に係る事業主証明」と「給与明細6ヵ月分」をご用意ください。

※ この他にも一時的な収入変動の確認できる書類の提出をお願いすることがあります。



ご不明な点等ございましたら、大阪府貨物運送健康保険組合
適用係：TEL 06-6965-4051までお問い合わせください。

被扶養者現況報告書のお願い

健康保険組合は、厚生労働省より年に一度、現在認定されている被扶養者が加入要件を満たしているかを確認することが義務付けられています。

対象となる方の「被扶養者現況報告書」を事業所にお届けしますので、対象の方にお渡しくださいますようご協力のほどお願いいたします。

対象者 …… 昭和32年4月2日生まれ～平成11年4月1日生まれの被扶養者
※ 令和5年4月1日以降の被扶養認定者を除きます。

提出期限 …… 令和6年2月23日（金）

【添付書類】

収入のある方

- 就労している方（学生を含む）
 - ➔ 直近6ヶ月分の給与明細、または令和5年の源泉徴収票と直近1ヶ月分の給与明細
- 年金を受給の方
 - ➔ 年金受給額通知書・受給額の分かる年金定期便等
【老齢・障害・遺族・共済・企業年金（基金）・生保等個人年金など受給中の年金すべて】
- 自営業収入等其他収入のある方
 - ➔ 収入の確認できる書類
【例：確定申告書1表と2表および損益計算書等、所得証明等】

※ 130万円の壁に該当する方は、上記の他にも添付書類が必要となります。
右ページをご参照ください。



学生の方

- ➔ 学生証（写）または在学証明書

被保険者と別居されている方は ……

上記書類に加えて、被保険者からの送金額等が確認できるもの直近3ヶ月分を添付してください。 《例》 金融機関からの送金伝票、現金書留の控え等

保険証

～ ご注意ください ～

期限までにご提出いただけない場合は、現況が確認できないため、引き続き被扶養者として認定することができなくなります。

大ト協の 移動健康相談への助成金 申請受付中！

大ト協の移動健康相談事業を利用された方1名につき1,000円を助成します。
該当する事業所には、申請書をお送りしていますので、1月31日（水）までに提出してください。

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提出してください
交付方法	3月末に申請書に記載の口座へまとめて振り込みします

添付書類は不要です。
お早めの提出をお願いします。
なお、振込口座の書き忘れにご注意ください。

申請書の提出をもって、健診データの提供に同意いただいたものとし、健診データを健診実施機関より直接受領します。

健診データは健康保険法第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し、他で利用することは一切ありません。

保健事業係 TEL 06-6965-4056

ちよつと
ブレイク

日本の東西ダシ文化

突然ですが、「ダシ」に地域ごとの違いがあるのをご存知ですか？大きく関西風と関東風に分けられます。

大阪をはじめ関西では、昆布と、カビ付けをしない荒節というカツオ節や煮干しをブレンドする合わせダシが多く使われ、昆布ダシのすっきりした味わいに、荒節の焙煎された香りや、ほのかな酸味が特徴です。

一方関東では、主にカビ付けした枯節というカツオ節を原料としたダシが一般的であり、昆布や煮干しなどを引き立て役として使い、枯節の持つ甘味と上品な香りが特徴です。

また、うどんやそばのつゆにも違いがあり、関西は色が薄く透き通っており、関東は濃い色であることも特徴です。この色の違いは、関西は、ダシそのものの味を活かすのが特徴で風味づけとして薄口醤油を使い、関東は、香りの強い枯節を使用しているのです、その香りに負けないように濃口醤油が使われるた

めです。

五年ほど前、東京でうどんを食べた際に、生まれも育ちも関西の私は、つゆの色と味の違いに驚きました。

関西のスーパーやコンビニでも各地方向けのダシを使った即席カップうどんが発売されたことニュースで知り、近所のスーパーやコンビニに行った際は気にかけて見えますが、いまだに見つかりません。ネットショップで購入すると楽しみが半減してしまうので、どれか一つ違う地域のカップうどんが見つかるとは、探してみようと思います。

うどんのつゆや、ラーメンのスープはおいしいので、つい飲み干してしまう方も多かもしれませんが、1杯で1日当たりの塩分摂取量の限度を超えてしまいます。半分以上を残す習慣が身につくと、減塩につながりますので、健康のためにもぜひ実践してください。

（大貨健保職員・・・）

