2025.4
No.210

大貨健保だより

ハウステンボス（長崎県 佐世保市）

D.I.C 大阪府貨物運送健康保険組合

〒536-8567　大阪市城東区鴫野西２丁目１１番２号
大阪府トラック総合会館３Ｆ
https://www.daika-kenpo.or.jp

2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門

だいかけんぽ

マイナ受付

令和７年度の収入支出予算

一般保険料率は 10.60%・介護保険料率は 1.80%に変更

（※ 調整保険料率は同率の 0.094%）

第 243 回組合会にて、令和７年度の予算が承認されました。

一般保険料率は 10.52%から 10.60%に引き上げとなりましたが、介護保険料率は 1.90%から 1.80%に引き下げとし、調整保険料率は現行のままの 0.094%です。

依然として医療費の高騰が続いているため、多額の準備金を繰り入れて収支均衡を図っています。

組合財政が困窮する主な原因として、医療費の増加と、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、日本全国の高齢者医療を支えるお金ですが、皆さんからいただいている保険料の約 4 割がこれに使われます。

大貨健保では、医療費の削減や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 39,800 人　平均標準報酬月額 347,500 円　平均賞与額 370,000 円

【収　入】

科　目		金　額	一人当り（円）
健康保険料	健康保険料収入	191億3,495万円	480,778
	調整保険料収入	1億7,002万円	4,272
	小　計	193億497万円	485,050
繰越金・繰入金		26億6,000万円	66,834
国庫補助金収入		641万円	161
財政調整事業交付金		3億円	7,538
雑収入・その他		4,288万円	1,077
収入合計		223億1,426万円	560,660
経常収入合計		191億9,423万円	482,267

【支　出】

科　目	金　額	一人当り（円）
保険給付費	135億6,791万円	340,902
納付金	71億7,443万円	180,262
事務所費・組合会費	3億9,981万円	10,046
保健事業費	6億2,145万円	15,614
財政調整事業 拠出金	1億7,002万円	4,272
その他	3,610万円	907
予備費	3億4,454万円	8,657
支出合計	223億1,426万円	560,660
経常支出合計	217億9,965万円	547,730

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 364,000 円　平均賞与額 400,000 円

【収　入】

科　目	金　額	一人当り（円）
介護保険料収入	24億4,848万円	85,912
繰入金	0円	0
国庫補助金	0円	0
雑収入	282万円	99
収入合計	24億5,130万円	86,011

【支　出】

科　目	金　額	一人当り（円）
介護納付金	21億5,639万円	75,663
還付金	60万円	21
積立金等	1億5,630万円	5,485
予備費	1億3,801万円	4,842
支出合計	24億5,130万円	86,011

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	5.05 %	0.047 %	0.90 %
	事 業 主	5.55 %	0.047 %	0.90 %
	合　計	10.60 %	0.094 %	1.80 %

加入事業所をたずねて

No. 6

堂島運輸株式会社（浪速南支部）

「健康経営優良法人」に認定されている、堂島運輸株式会社（大阪市西成区）を訪問し、総務部の釘岡さまに健康経営の取り組みについて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？

取得のきっかけは、従業員の平均年齢が上がってきた中で会社全体でなにか取り組みを実施して、1日でも長く健康に働いて欲しいという思いがあり、大貨健保に相談したところ、取得の促進を行っていることを聞いたのが始まりです。

また、取得ができれば社員の健康を考えている会社と認知され、採用活動でのメリットは非常に大きいのではと感じたためです。

認定される前と後で何か変化はありましたか？

健診結果が芳しくない従業員に対して、これまでは口頭で受診勧奨を行っていましたが、従業員に受診してもらってより安全に仕事をしてほしいと考え、受診勧奨の案内と産業医からのアドバイスを文書にして手渡すようにしたところ、受診者を増やすことができました。

また、実際に数値が改善した従業員も増え、健診結果に関心を持つようになったと実感しています。

さらに、従業員からの健康に関する質問が増えており、以前より健康に対する意識の醸成が感じられます。

会社の取り組みをお聞かせください

年に1回、健康セミナーを実施することで従業員に健康への意識付けを行っています。令和6年度は、業務中のケガの予防方法を知ってもらうために、肩こり・腰痛予防についてのセミナーを実施し、社内には定期的に健康に関する掲示を行い、健康に働くための意識付けを図っています。

加えて、健診結果で特定保健指導の対象者となった従業員には、給与明細に案内文を同封し、加えて社内メールでも対象者に周知することにより、特定保健指導の実施率向上を図ったところ、令和6年度は15％増加しました。

今後の改善点は何かありますか？

特定保健指導の実施率がまだ低いので、医療機関や大貨健保と連携し、実施方法を見直して向上させたいです。

また、従業員の健康意識を高める取り組みが少ないので、健康セミナーを積極的に開催したり、社内での健康に関する広報を増やしていきたいと考えています。

今後の健康経営にあたり大貨健保に望むことはありますか？

保健事業に関する広報が少ないと感じるので、広報誌やＬＩＮＥ以外の周知方法が増えればいいなと思います。

また、継続して取得する上では扶養者の健診受診も必要と感じるので、現行の助成金制度に加えて、助成金の対象となる健診を拡充していただければと思います。

取材にご協力いただきありがとうございました。

先日、健康経営優良法人２０２５の認定事業所の発表があり、大貨健保の加入事業所のうち大規模２社、中小規模38社（うち１社ネクストブライト１０００）が認定を受けられました。

大貨健保では健康経営優良法人認定取得に向けた様々なサポートをおこなっています。

（詳細につきましては健康管理センター０６－６９６５－４０５６までお問い合わせください。）

健事業のご案内

その他の保健事業

特定保健指導

無料！

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」に該当された方は、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ることができます。

糖尿病・高血圧症重症化予防対策事業

「高血圧」や「糖尿病」の治療が必要な方に電話相談の実施や生活習慣病をわかりやすく解説した冊子をお送りし、重症化しないためのお手伝いをします。

インフルエンザ予防接種補助金

被保険者および被扶養者を対象に、1 人につき年度内 1 回 2,000 円を限度に助成します。

子育て支援事業

無料！

1 人目のお子さん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 12 冊お届けします。

禁煙サポート事業

無料！

専用アプリを利用し、卒煙カウンセラーによる Web 面談や、ニコチンパッチなどの禁煙補助薬を使用して禁煙をサポートします。

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（3 歳以上）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。

ファミリー歯科健診

無料！

お近くの会場で、虫歯や歯周疾患の健診、歯石清掃、ブラッシング指導など、15 分ほどでお手軽に受けられる歯科健診です。

健康管理アプリ

スマホアプリで毎日の歩数や生活習慣を記録して、生活改善のお手伝いをします。

保健事業の内容に関しては、健康管理センター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、**受診日前**に健保へ**「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		25,000円（助成金額を増額しました!）		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　検　診		6,000 円		
婦人科検診	子宮がん検診	2,500 円		全被保険者と20歳以上の被扶養者
	乳がん検診	2,500 円		
腫瘍マーカー	がんセット検査（CEA・AFP・CA19-9）	2,500円	腫瘍マーカー検査・前立腺検査は必ず「生活習慣病予防健診」または「人間ドック」とあわせてお申込みください。単独の助成はありません。	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

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、助成金をお支払いします。

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 ［大卜協の移動健康相談事業の受診者は 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） ※ 大卜協の移動健康相談事業の受診者は上記書類は不要です

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	申請方法
特定健康診査	40 歳以上の被扶養者	全額健保負担（基本部分）	受診には「受診券」が必要です。ご利用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	女性の被扶養者を対象に、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。対象の方のご自宅へ、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。		

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、令和６年度の被扶養者現況確認が完了いたしました。

これは、健康保険の被扶養者として加入されている家族の方が、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様から納めていただいた保険料の中から、不適切な医療費を支払うことになってしまいます。

組合の健全な運営のためにも、ご協力の程よろしくお願いいたします。

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、令和７年４月１日付けで被扶養者資格が抹消となります。
対象となる従業員の方へ連絡のうえ、大貨健保まで以下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（通知に同封しております）**

○ **それ以外のご家族の方…保険証**

※ 資格喪失日以降に保険証等を誤って使用した場合、医療費の返還をお願いする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の方はいらっしゃいませんか？

今春より就職などにより、職場で社会保険に加入したご家族は、大貨健保へ被扶養者抹消の届け出が必要になります。

従業員様からご家族の抹消等の申し出があったときは、保険証等を添付のうえ、速やかに届け出をお願いいたします。

ご注意ください

■令和７年４月１日入社の場合

抹消日→令和７年３月31日…誤りです！

正しくは抹消日を**令和７年４月１日**と記載してください。

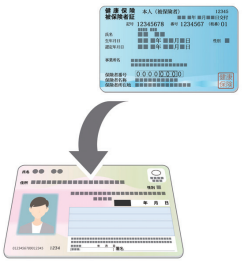
マイナ保険証はじまっています!!

医療機関の受診はマイナ保険証で

健康保険証は令和６年12月2日に廃止され、マイナンバーカードを使ったマイナ保険証に変わりました。経過措置として、令和６年12月2日以降も、令和７年12月１日まではお手元にある有効な保険証を使うことができますが、有効期限が迫っています。

マイナ保険証には、「診察料等が安くなる」、「限度額以上の高額な窓口負担が手続きなしで免除される」、「過去のお薬情報や健診結果などが確認できる」といったメリットがあります。※

マイナ保険証の利用登録がお済みでない方は、下の初回利用登録方法を参考に、お早めに利用登録し、医療機関や薬局でマイナ保険証の利用をお願いいたします。



※ いずれも、医療機関窓口のカードリーダーで同意をいただく必要があります。

マイナンバーカードを作成しただけでは、保険証として利用できません。

初回だけ「保険証の利用登録」を行う必要があります。
また、家族（被扶養者）の方もそれぞれ利用登録が必要となります。

このステッカー・ポスターが貼ってある医療機関・薬局で使えます。

保険証利用登録の方法

1 医療機関・薬局の窓口（カードリーダー）で行う

2 セブン銀行 ATM から登録する

3 マイナポータルから登録する

マイナ保険証の利用に関するお問い合わせは、
マイナンバー総合フリーダイヤル（TEL 0120-95-0178）へ電話し、
音声ガイダンス5番を選択してください。

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。

契約保養施設一覧

施設名	所在地	電話番号
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
玉造グランドホテル　長生閣	島根県松江市	0852-62-0711
亀の井ホテル	全国30ヶ所 詳しくは「亀の井ホテル」のホームページをご覧ください 亀の井ホテル	

※ 必ず宿泊前に申請してください。**宿泊後の補助金は交付できません。**

※ 補助金をご利用いただけるのは、**大貨健保の加入者に限ります。**

健康管理センター　TEL06-6965-4056

大貨健保と皆さんをつなげる LINE 友だち登録は カンタン!!

18歳以上のご家族も登録できます!

お知らせや健康情報を **配信中!**

健保からの耳よりな情報をお届けします。また、イラストや動画で健康情報をわかりやすくご紹介。身近なことから簡単に取り組んでいただけます。

ちょっとブレイク

コーヒー豆焙煎体験談

先日、自らのコーヒー好きが講じてふと思い立ち、近所のカフェで開催されたコーヒー豆の焙煎体験に参加してきました。毎日欠かさず飲んでいるものではありますが、普段飲んでいるのはインスタントコーヒーなど、お湯を注ぐだけの簡単に出来上がるものばかりで、自分で豆から焙煎するのは初めてですが、とても奥深いものでもありました。

豆の焙煎は、まず生豆選びからはじまります。様々な国の産地から自分好みの豆を選び、トレーに並べた後、傷がある豆を取り除く選別作業を行います。ここで傷が付いている豆が入ってしまうと雑味が出てしまい本来の風味が損なわれる原因になるのですが、ごくわずかな傷を確認するのは初心者には非常に難しい作業でした。

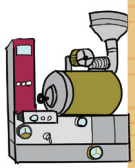
選別作業の後、焙煎機を使用するのですが、すぐに生豆を投入するのではなく、焙煎機の温度を上げていくことからはじまります。豆の種類によって適正な焙煎温度も異なり、一定の温度に達したら生豆を投入します。

生豆を投入すると温度が下がるので、手動で適正温度に戻します。(焙煎機の種類によって方法は異なります。)投入して数分経過すると、パチパチと音がするのですが、これは豆から水分が飛ぶときに聞こえる音で「イチハゼ」と呼ばれ、豆に焼き色が付きコーヒーの香りがしてくる合図です。その後、パチパチからチリチリとした音に変わってくると「ニハゼ」と呼ばれ、豆からガスが抜けていきます。ここからは浅煎り、中煎り、深煎りなどの好みで豆を引き上げ完成です。

初心者なりに自ら焙煎したコーヒー豆は香り高く、挽きたてのコーヒーはいつも飲んでいる風味とは違い、香りや深みが一段とおいしく感じられました。

コーヒーがお好きな方はぜひ焙煎から楽しんでみてはいかがでしょうか。

(大貨健保職員：U)



編集：大阪府貨物運送健康保険組合　広報委員会