2026.10
No.216

大貨健保だより



北海道大学　ポプラ並木

2026
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門

D.K 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

だいかけんぽ

医療費通知はマイナポータルからダウンロードできます!!

＼医療費通知をお急ぎで必要な方はマイナポータルからの取得がおすすめです／

医療費控除の添付書類として医療費通知を活用できるようになってから数年経ち、今では確定申告に利用できることをご存じの方も多いのではないでしょうか。

実は医療費通知をご自身でマイナポータルから取得することで、健保組合へ医療費通知の交付を申請するよりも１か月早く確認することができます。

※ 大貨健保では、医療費通知の交付申請をいただいた方に書面で交付しています。この場合、確定申告に必要な12月診療分までの医療費通知が、確定申告の提出期限の3月中旬までに間に合わない場合があります。

★★★★★★★ マイナポータルで医療費通知情報を確認･取得する方法 ★★★★★★★

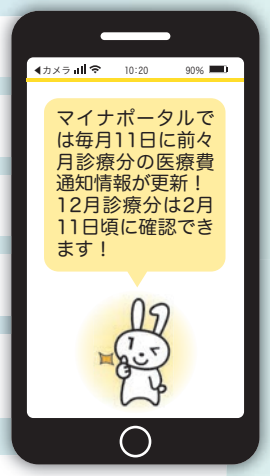
Step 1 スマートフォンのアプリやパソコンからマイナポータルにログイン

Step 2 トップページを下にスクロールし、「その他のわたしの情報」を選択

Step 3 「健康・医療」をひらき、「医療費通知情報」を選択

Step 4 対象期間を入力し、「表示する」を選択

Step 5 「PDF をダウンロードする」を選択。
（CSV形式でダウンロードしたい場合は、「形式を選んでダウンロードする」から、「CSV」を選択）



医療費通知情報の注意事項

◇ 上記の方法で取得したPDFやWEB画面を印刷・ダウンロードしたものは写しとなります。

◇ 実際に医療機関等の窓口で支払った金額は10円単位で算出しているため、領収書の金額と異なる場合があります。また、医療費助成や保険給付などを受けた場合は、ご自身が負担している金額と異なる場合があります。

◇ 大貨健保から発行される医療費通知に記載の金額とは異なる場合があります。

詳細はマイナポータルの「よくあるご質問」をご参考ください。
右の QR コードから「医療費通知」で検索すると関連する Q&A が表示されます。



＼健康保険組合が発行する医療費通知の目的／

医療費通知は皆さまの受診状況や、窓口で支払った医療費と大貨健保が負担している医療費をお知らせするものです。内容に誤りがないかをご確認いただき、ご自身の健康状態や医療費等に対する理解を深めるとともに、医療費適正化を図ることを目的としています。

加入事業所をたずねて

No. 11

ダイシン物流株式会社（北大阪支部）



「健康経営優良法人認定」を取得されている、ダイシン物流株式会社（大阪市西区）を訪問し、管理部 人事総務課の鳴川さま、宮町さま、浅見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？

健康経営優良法人の取得自体を目的としたわけではなく、従業員の健康を守り、健康で長く働ける職場を目指していく中で、健康経営優良法人の存在を知り、従業員の健康意識の向上の一助になればという想いから、取得を目指すことになりました。

具体的にどのような取り組みをしていますか？

喫煙率の低下に向けた取り組みを推進しており、弊社の社内報で社長からの喫煙リスクと卒煙することのメリットについてメッセージを掲載しました。また、安全衛生委員会において、事業場ごとでの喫煙率を出し、削減目標を策定しています。

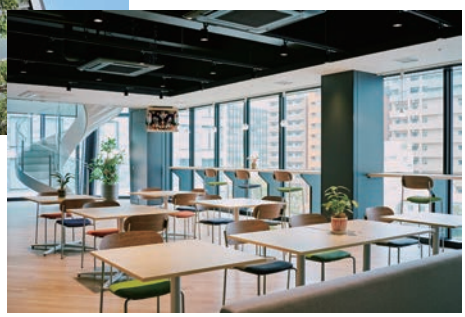
管理職の喫煙者には禁煙を促進し、その進捗報告を義務づけています。

また、健康診断の受診後のフォローとして、特定保健指導の対象者に所属長から参加案内を直接手渡してもらい、積極的な参加を呼び掛けるようにしているため、特定保健指導の参加率は年々増加傾向にあります。

参加した従業員からは生活習慣の改善のきっかけづくりとなったとの感想があり、生活習慣病の予防に役立っています。

その他にも従業員への健康情報の配信にも力を入れていて、大貨健保の公式ＬＩＮＥやホームページで配信されている「健康こんぱす」は全従業員がいつでも見ることができるようにしています。





認定を取得する前と後で何か変化はありましたか？

一番の変化は、従業員同士の会話の中に健康に関する話題が聞こえるようになったことです。健康診断の結果や食事、禁煙など、さまざまなことについて、少しずつではありますが健康への意識が向上しているように思えます。

今後の健康経営について

従業員の健康状態や働き方、従業員の年齢は絶えず変化します。その年、その時代の課題を見つけ、施策をおこない、効果を確認するサイクルをまわすことに健康経営の意義があると考えています。

今後も従業員の健康を守り、会社としての経営課題を解決するためにも、より一層健康経営を推進していきたいと考えています。



取材にご協力いただきありがとうございました。
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。
詳細は健康管理センター０６－６９６５－４０５６までお問い合わせください。

調月間

「健康強調月間」とし、健康意識の向上を
を展開しています。
保健事業を活用しましょう！





喫煙は、ガンや心臓病・脳卒中など、様々な病気のリスクを高めます。

また、たばこの煙を吸い込む「受動喫煙」でも健康を害することがわかっています。

長年たばこを吸っていても、禁煙に遅すぎることはありません。
ご自身や周りの方のために禁煙を始めてみませんか？

大貨健保では、スマホで受けられる【禁煙プログラム】をご用意しています。

スマホアプリで、オンライン診察と禁煙補助薬を利用して段階的にサポートします。
自分の好きな時間に、好きな場所で気軽に始めることができます。

参加方法

1 お手持ちのスマートフォンにアプリをダウンロード

2 以下の健保識別番号を入力いただきプログラムスタート



アプリは右の 2 次元コードからダウンロードできます。
もしくは、Apple Store・Google Play にて「Medically」と検索してください。

ユーザー登録の際に必要な健保識別番号 272439

プログラム参加費

通常 60,500 円が **無料**

申し込み期限

2027年2月28日（日）

特定保健指導を受けましょう

ご自宅に届く
案内はこちら➡



特定保健指導は、健診を受けた結果、生活習慣病のリスクが高いと判断された40歳以上の方を対象に行う健康サポートです。保健師などの健康づくりの専門スタッフと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。

対象の方には、ご自宅に案内をお送りしますので、ぜひお申し込みください！

お問い合わせ　健康管理センター　TEL 06-6965-4056



健康強

健康保険組合連合会では、毎年10月を「
目的に生活習慣病予防を重点とした活動
健康的な生活を送るために、大貨健保の

運動 Sports



運動を習慣にしている人は、病気にかかりにくく、長生きすること、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことがわかっています。

身体を動かすことを日常生活に取り入れて運動量を増やしましょう。



大貨健保では、健康管理アプリ【グッピーヘルスケア】をご用意しています。

歩数計測や睡眠、食事などの健康活動を記録できるアプリです。
1,500 ポイント以上貯めると毎月抽選で Amazon ギフトカードが当たります！



参加方法

STEP 01 アプリのダウンロードとプロフィールの登録

1 アプリをダウンロード

Download on the App Store　GET IT ON Google Play

グッピーヘルスケア

2 プロフィール・目標設定

「プロフィール」を登録し、
「目標設定」を更新してください。



Android をご利用の場合、「Google Fit」および「ヘルスコネクト」のインストールが必要になることがあります。

STEP 02 健康保険組合様への登録

機能追加

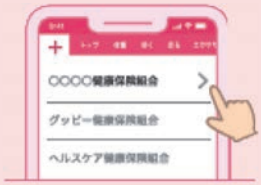
1 カテゴリから選択

健康保健組合をタップ



2 健康保険組合を選ぶ

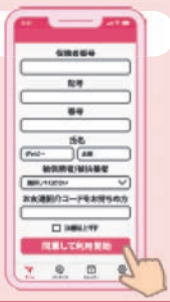
大阪府貨物運送
健康保険組合をタップ



登録

3 資格情報を入力

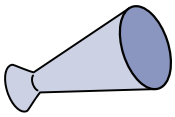
保険者番号などの確認方法は以下のとおりです。
① マイナポータルから確認する
② お手持ちの資格情報のお知らせや資格確認書等で確認する
※ 詳しくは資格情報入力画面「詳細はこちら」をご確認ください
※ 利用規約に同意いただけない場合はアプリをご利用いただけません



4 登録完了



健康管理センターからのお知らせ





受付中！

インフルエンザ予防接種を受けた方は…

接種された方は、お早めに補助金をご申請ください。

対 象 者　大貨健保の被保険者・被扶養者

補助金額　1名につき **2,000円** が上限です

※2回接種が必要な方は合算できます。経鼻ワクチン「フルミスト」も対象です。

必要書類　◇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3項目の記載が必要です！

- ✔ 予防接種を受けた方の氏名（フルネーム）
- ✔ 予防接種を受けた年月日
- ✔ インフルエンザ予防接種費用の明記



お支払い方法　3月末に事業所の口座に一括振込み

事業所ご担当者は、従業員の皆さんから申請がありましたら、申請書に記入誤りや委任状欄の記入漏れがないかをご確認いただき、**令和9年2月26日まで** にご提出ください。

大ト協の移動健康相談を利用した事業所は…

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。
申請書に助成金の振込先口座をご記入いただき、1月末までにご提出ください。

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返送（添付書類は必要ありません）

お支払い方法　3月末に申請書に記載の指定口座に一括振込みします。
振込口座の記載もれ、記載誤りにご注意ください。



健診結果は、事業所と共有し、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。

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 ……1,500 円

※ 連泊のときは2泊を限度とします
　宿泊費が発生しない乳幼児は対象外です

ご利用方法

保養施設に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
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
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
シャトレーゼホテル石和	山梨県笛吹市	055-262-3755
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 （旧かんぽの宿）	全国29ヶ所 割引対象施設は当組合ホームページの「契約保養所」をご覧ください	
休暇村	全国35ヶ所 詳しくは「休暇村」のホームページをご覧ください	



※ 必ず宿泊前に申請してください。宿泊後の申請では利用できません。
※ 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。
※ 予約方法や決済方法によって補助金の対象外となることがあります。

健康管理センター　TEL 06-6965-4056

お知らせ

優待利用レジャー施設の箕面温泉スパーガーデンは
令和8年8月10日付で契約を終了いたしました。

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

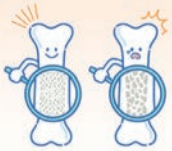
配信中！

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。

★ 以前、登録いただいた方で、配信が届かない場合はこちらから再登録をお願いします。



「健康測定会」を行いました。



9月9日、15日に近畿交通共済協同組合と「事故防止セミナー」を共催し、健康測定会を行いました。

測定会では超音波で骨の健康度チェックと、指を置くだけでできる日頃の野菜摂取度測定で、食生活や運動のアドバイスを行いました。









健康測定会の様子 ≪令和8年9月15日≫

ちょっとブレイク

～スマホ依存症にご注意～

少しの息抜きのつもりが気づけば1時間以上スマホを見続けていた、という経験はありませんか？私も、SNSやショート動画をチェックし始めると、ついつい時間を忘れて夢中になりすぎてしまうことがあります。

仕事中もスマホが気になって手放せないという方は、スマホ依存を引き起こしている可能性が高いです。

このような現象が起こるのは脳のメカニズムによるものと言われています。

近頃「ドーパミン中毒」という言葉を耳にするようになりました。ドーパミンは、脳に関わる複雑な神経伝達物質で、楽しい・嬉しいと感じたときだけでなく、「また良いことがあるかも」と期待するときにも働くそうです。

スマホからの刺激が繰返されると、ドーパミンを浴びすぎた脳はその行動を「またやりたい」とどんどん欲しがるようになってしまい、結果的にドーパミン中毒と言われる状態に陥り、スマホを手放せなくなるというサイクルを引き起こしてしまいます。

ドーパミン中毒に陥ると、スマホに依存しやすくなるだけでなく、日常生活にも悪い影響を及ぼします。

特に寝る前にスマホを長時間使用すると、画面の光や情報による脳の覚醒や目の疲れ、夜更かしなどが重なり、日々の寝つきが悪くなって睡眠時間が短くなり、朝起きても疲れが取れていないことがあります。

ただ、このような支障があるとは頭では分かっていても、いきなりスマホ絶ちをするのは難しいかもしれません。寝室にスマホを持ち込まないことや、軽く体を動かしてみたり、あえて脳を休めるためにぼーっとする時間を作ってみたりしながら、スマホとの付き合い方を見直していきたいですね。

（大貨健保職員：K）



編集：大阪府貨物運送健康保険組合　広報委員会