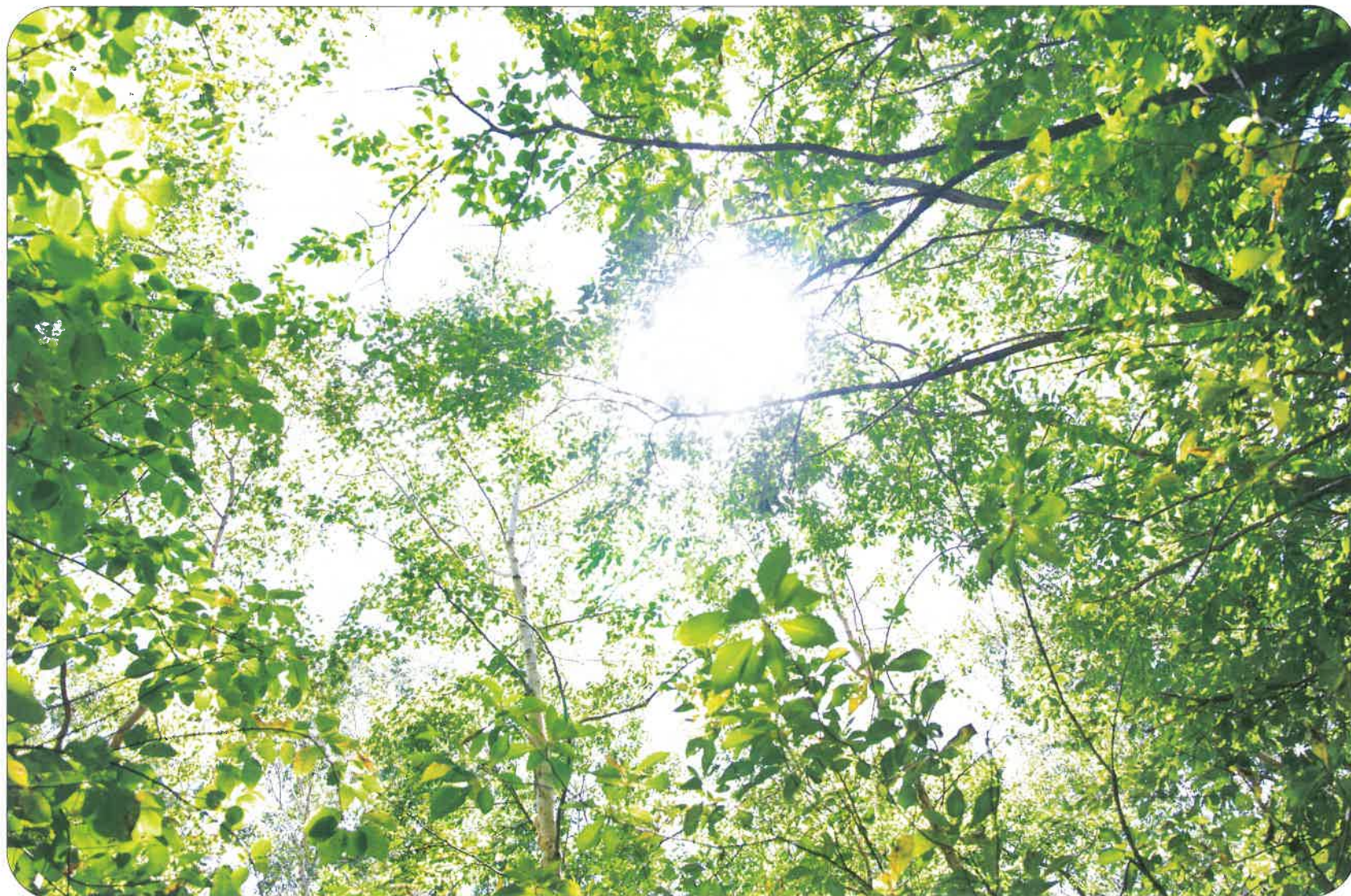




平成31年4月から

療養費の申請・支払方法が変わりました!



平成31年4月施術分から、はり・きゅう・あんまマッサージ（あはき）にかかる療養費の支払方法が、「代理受領」から「償還払い」に変更となりました。

「償還払い」って?

今まで、患者さんは鍼灸院等の窓口で自己負担分（原則3割）のみを支払い、残りの施術料については、患者さんに代わって施術者が健保組合に申請し、受領していました（代理受領）。

このたび、健康保険法第87条の規定に基づき、**患者さんが窓口で施術料を全額支払った後、自己負担分を除いた施術料を自分で健保組合に申請する**、立て替え払い方法に変更されました。この申請・支払い方法を、「償還払い」と言います。

なお、健保組合から支払いが行われるのは、施術内容等が一定の要件を満たし、健保組合がやむを得ないと認めたものに限りです。

あんま・マッサージ、指圧

はり

きゅう



はり・きゅうで健康保険が使える場合

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

※保険医による適当な治療手段がなく、施術による効果が期待できるものに限る

あんまマッサージ・指圧で健康保険が使える場合

関節拘縮 筋麻痺

※関節可動域の拡大等、症状の改善を目的とするものに限る。

ご注意ください!

健康保険を使用して鍼灸院等の施術を受けるには、**医師の同意書が必要**です。また、施術期間が6か月以上となる場合は、**医師の再同意が必要**となります。

自分の判断だけで施術を受けた場合、健康保険は使えません!



大阪府貨物運送健康保険組合

〒536-8567 大阪市城東区鳴野西2-11-2

電話 06-6965-2345（代表）

<http://www.daika-kenpo.or.jp>

編集：広報委員会



・JR京橋駅南口より徒歩約7分
・地下鉄長堀鶴見緑地線
大阪ビジネスパーク駅4番出口より
徒歩約10分

平成31年度 保険料率のお知らせ

平成31年2月12日に開催いたしました第219回組合会において、平成31年度の予算が承認されました。

保険料率は、当組合の保有する準備金を最大限に有効活用することで一般・介護とも据え置きとなりましたが、過重な負担となっている高齢者医療納付金や増え続ける医療費など、健保組合を取り巻く環境は依然として厳しい状況が続いています。

大貨健保では、年々増加する医療費抑制のためにも、加入員の皆さまの健康づくりに力を入れております。健全な組合運営は、加入員の皆さまの健康があってこそのもので、当組合の保健事業を活用し、健康管理に努めていただきますようお願いいたします。

一般保険料率	調整保険料率	介護保険料率
10.5%	0.098%	1.9%
据え置き	(厚労省の通知に基づく)	据え置き

※調整保険料率は厚生労働省の通知に基づき、0.101%から0.098%に引き下げとなります。

平成31年度

大貨健保の保健事業

大貨健保では今年度も引き続き、様々な保健事業を実施いたします。皆さまの健康づくりにぜひご活用ください。

健診の助成金

各健診とも、指定の検査項目は必ず全て受けてください。
検査を一部キャンセルされた場合は、助成の対象外となります！
※指定の検査項目については当組合までお問い合わせください。

大貨健保の契約医療機関で受診の場合

健 診 内 容 (※1)		助成金額	対象者
生活習慣病予防健診		7,000円	・全被保険者 ・30歳以上の被扶養者
胃健診		6,000円	
婦人科健診 (生活習慣病予防健診または人間ドックと同時受診の場合のみ)	乳がん健診 (マンモ・エコーのどちらか)	2,500円	
	子宮がん健診	2,500円	
腫瘍マーカー検査 (生活習慣病予防健診または人間ドックと同時受診の場合のみ)	がんセット検査 (CEA・AFP・CA19-9の3セット)	2,500円	・35歳以上
	前立腺検査 (PSA)	1,000円	・50歳以上
半日・一泊ドック (※2) (契約医療機関以外での受診も助成可)		20,000円	・35歳以上
特定健康診査		基本検査全額 (自己負担なし)	・40歳以上の被扶養者

※1 助成金の対象となるのは各健診ごとに年度内で1回のみとなります。
※2 脳ドック・PET健診・大腸がんドックなどは助成対象外です。

定期健康診断を受診の場合

被保険者全員・30歳以上の被扶養者の方は…

健診データ提供料として **2,000円** 助成

★(一社) 大阪府トラック協会が実施する移動健康相談事業については、1,000円の助成となります。
★パート先等で健診を受診された方も、データ提供料の交付対象となります。



巡回レディース健診

女性の被扶養者を対象に、全国各地で巡回バス健診を実施。
対象の方には、5月頃に案内パンフレットをご自宅に送付します。
この機会に是非健診を受けましょう！

その他の保健事業

データヘルス事業

当組合では「高血圧」「糖尿病」の治療が必要な方に対し、冊子の送付や電話相談等を行い、重症化予防を図ります。

インフルエンザ予防接種の助成金

年度内で一人につき**1,500円**を限度に助成しています。

※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。
接種時に必ず領収書を医療機関でお受け取りください。



子育て支援事業

第一子が誕生されたご家庭に育児情報誌を配布します。



特定保健指導

健診を受けた40歳以上の方で、生活習慣病予備軍と判定された「動機付け支援」または「積極的支援」の方を対象に、専門スタッフによる生活習慣改善支援を行っています。

契約保養施設利用の補助金

(補助金額)
一泊につき 被保険者 **3,000円**
被扶養者 (3歳以上) **1,500円**

※連泊の場合は2泊分まで。詳しくは4ページをご覧ください。

満65歳になられた方へ



前期高齢者対策 (65歳以上) として、医療や健康などの情報誌を配布します。また、アンケートによる電話相談等を行います。

詳しくは、大貨健保のホームページをご覧ください。健康管理センター (☎06-6965-4056) までご連絡ください。

健康管理センター情報

認知症



大阪府貨物運送健康保険組合
健康管理センター長 武田 裕

人生100年時代とも言われていますが、一方で人間の精神活動や身体運動機能を支える脳の働きは年齢とともに衰えてきます。「認知症」とは、

与えても思い出すことができません。本人に自覚がなく進行性で、程度の差はありますが日常生活に支障をきたすのが特徴です。

認知症の原因はさまざまですが、アルツハイマー型やレビー小体型など異常な蛋白質の生成・蓄積によるものと、脳梗塞・脳出血など血管障害によって脳細胞が死滅し機能障害が起こる認知症に大別されます。早期であれば治療により症状の進行を遅くできる可能性はありますが、発症すると治療よりは介護が必要になります。そのため物忘れなど症状が明らかになってきた時は、まず地域のかかりつけ医の診療を受け、治療・介護の方針を決めることが先決です。徘徊症状などがでてくると入院や家族の介護では対応できず、地域包括ケアでの見守りが必要となるからです。

加齢による物忘れは、脳の生理的な老化現象のひとつで、部分的な物忘れ程度で、ヒントがあれば思い出すことができます、本人に自覚があり、進行性ではなく、日常生活に支障をきたしません。一方、認知症による物忘れは、脳細胞の急激な破壊により認知機能が低下し、物事全体がすっかりと忘れられ、ヒントを

食べ物好き嫌い

「好き嫌いなんてまったくない。何でも食べる!」という人はなかなかいませんよね。味の好みは人それぞれで、好き嫌いでも悩まされることもしばしばです。では食べ物の「好き」と「嫌い」を感じるとき、体では何が起きているのでしょうか?

好き嫌いは生きるための防衛策!?

食べ物の味を判断するのは味覚と嗅覚です。できることなら美味しいものはたくさん食べたいし、嫌いなものは飲み込みたくありませんよね。これは味覚と嗅覚が、身体の入りに口で体内に入れていかどうかを判断しているからです。

例えば、以前にある食べ物を食べた後にお腹を壊したとか、気持ちが悪くなったというような経験があると、その食べ物が直接の原因でなくても脳でその経験が「味」と結び付けられ、結果としてその味を「嫌い」ように記憶されてしまいます。

「この味は危険だ! 食べないでおこう!」と脳が本能的に体を守るために判断しているのです。

子どもの味覚

小さい子どもは甘いものは喜びますが、「苦いもの」と「酸っぱいもの」を食べたがりません。実はこれも防衛のためののです。

甘いものは栄養として認識されますが、苦味は毒の味として、酸味は腐敗しているものとして認識され、本能的に避けようとしています。

つまり、子どもの好き嫌いの根本は、体に必要なものを喜び、体に危険なものは嫌がるという本能からきているということになります。



甘いものがやめられない!

甘いものを食べるとなぜ幸せな気分になるのでしょうか。「女性は甘い物好き」なんて認識は今昔。スイーツ男子、なる単語も定着しましたよね。「甘いものは別腹」とばかりについて手を伸ばしてしまいます。

甘いものをやめられないという現象は、「甘いものが脳に強い快感をもたらす」ために起こるそうです。

甘い物の快楽を覚えてしまった脳が、同じ快楽を求めて糖分を頻繁に求めるようになってしまいうのです。なんだか恐ろしいことが起きていますね。

だしが出汁が好きな日本人

和食の重要な要素のだし。かつおや昆布から取る出汁はほとんどの日本人が大好きで、出汁の効いたお吸い物や煮物などは格別です。

かつお・昆布の出汁の味は、味覚で感じるうま味と、嗅覚で感じるかつおと昆布のにおいが合体したものです。

日本人は出汁のおいしさを味覚と嗅覚で感じますが、外国の人にはこのにおいを生臭いと感じ、好まない人が多いそうです。

嗅覚で感じる風味の好き嫌いは、その人の食体験で後天的に決まるため、子どものころからの食環境が出汁好きを育てているのです。



大貨健保からみなさまへ、お知らせです

保険証は退職日までしか使えません

この春就職されたご家族はいませんか?

次のケース、すべて答えは **NO!** です

- ・退職する前から通院していた病気の治療だから、続けて保険証使えますよね?
- ・月の途中の退職なので、月末までは使えますよね?
- ・次の就職先の保険証をもらうまでは使えますよね?

扶養から外れるには
手続きが必要です

就職や収入の増加で健康保険の扶養から外れる場合は、「健康保険被扶養者異動届」にて届け出る必要があります。該当する場合はすみやかに事業所経由で届け出てください。



大切なお知らせです。
ご確認ください。

切り取ってご利用ください

ご 注 意

- ※コピー利用不可
- ※AM0:00~AM5:00入館及び在館の方は、別途深夜料金1,300円必要
- ※特別期間中またはキャンペーン期間中は、料金に変更になる場合があります
- ※大阪府貨物運送健康保険組合加入の本人・家族はスパワールド世界の大温泉にて割引が受けられます。本券を2階インフォメーションに提出し、割引額を確認のうえ、現金でお支払いください。

契約保養施設のご案内

大貨健保の契約保養施設を利用したことはありますか？
補助金を利用してお得に旅を楽しんでください！

補助金額（1泊あたり）

被保険者	3,000 円
被扶養者（3歳以上）	1,500 円

※2連泊まで対象です。

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28カ所	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
千早赤阪村営宿泊施設 香楠荘	大阪府千早赤阪村	0721-74-0321
ホテルマーレ たかた	京都府舞鶴市	0773-66-2000
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
ホテルしらさぎ	和歌山県白浜町	0739-46-0321
千種旅館	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
かんぽの宿	全国49カ所	詳しくはかんぽの宿HPを ご覧ください

申し込みから利用まで

1 施設に予約

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。

2 申請書を提出

「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。

3 利用通知書が届く

大貨健保から「利用通知書」が届きます。

4 フロントに利用通知書を提示

宿泊の際、フロントに利用通知書を提示し、補助金額を差し
引いた金額をお支払いください。



日本旅行特別割引

◆国内旅行商品「赤い風船」 5%割引

◆海外旅行商品「マッハ」・「ベスト」 5%割引

大貨健保のホームページ→健康づくり→その他
からご利用ください。

専用ページではパスワードの入力が必要です。

パスワード 0669652345

ご不明の点は健康管理センター ☎ 06-6965-4056 まで

日本旅行の
バックツアーを
お得に申し
込めます



～大貨健保のホームページをご活用ください～

大貨健保のホームページには、健康保険の制度についてのご案内や健康に
関する情報が掲載されています。また、各種申請書のダウンロードもできて
とても便利です。

ホームページアドレス

<http://www.daika-kenpo.or.jp>

大阪府貨物運送健康保険組合

検索



キッズプラザ大阪

入館料		→1割引
大人(高校生以上)	1,400円	
小人(小・中学生)	800円	
幼児(3歳以上)	500円	

※本券1枚につき5名まで利用可能
※2020年3月31日まで有効

大阪府貨物運送健康保険組合

切り取ってご利用ください

大江戸温泉物語 箕面温泉スパガーデン

デイ入館	料 金
大人(平日)	1,580円→1,280円
大人(土・日・祝・特定日)	1,980円→1,680円
小学生	980円→780円
3歳以上幼児	580円→480円

※本券1枚につき5名まで利用可能
※2020年3月31日まで有効(6/3～6/6メンテナンスのため休館)
※上記料金に別途消費税・入湯税(大人のみ75円)が必要です

大阪府貨物運送健康保険組合

切り取ってご利用ください

神戸市立須磨海浜水族園

入園料	
大人(18歳以上)	1,300円→1,200円
中人(15歳～17歳)	800円→750円
小人(小・中学生)	500円→450円

※本券1枚につき5名まで利用可能
※2020年3月31日まで有効
※健康保険証も同時に提示してください

大阪府貨物運送健康保険組合

神戸市立ハーブ園/ロープウェイ

往復 通常料金 (9:00～16:45)		往復 ナイター料金 (17:00～)	
大人	小人 (小・中学生)	大人	小人 (小・中学生)
1,500円	750円	900円	550円

→1割引

※本券1枚につき4名まで利用可能
※2019年9月30日まで有効

大阪府貨物運送健康保険組合

優待利用レジャー施設 割引券

休日のリフレッシュに、ご家族との楽しい時間に、
契約割引施設をどうぞご利用ください。

割引券は点線で切り取って、
各施設のチケット売り場に提
出してください。



切り取ってご利用ください

スパワールド世界の大温泉

利用するプランに☑を付けてください

☐ お得な館内利用券(1,200円分)付プラン
通常期間 大人・小人
当日の入館料+1,200円
(館内利用券)の合計より200円引き

☐ 入館券(全日券)

通常期間 大人 200円引き
小人 100円引き

氏 名	
利 用 日	
保険証の 記号番号	—
利用人数	大人 人 子供 人

※本券1枚につき10名まで利用可能
※2019年9月30日まで有効
※2階インフォメーションに提出して
ください

大阪府貨物運送健康保険組合