



令和2年度の保険料率と予算のお知らせ

令和2年2月12日開催の第222回組合会において、令和2年度の予算が承認されました。

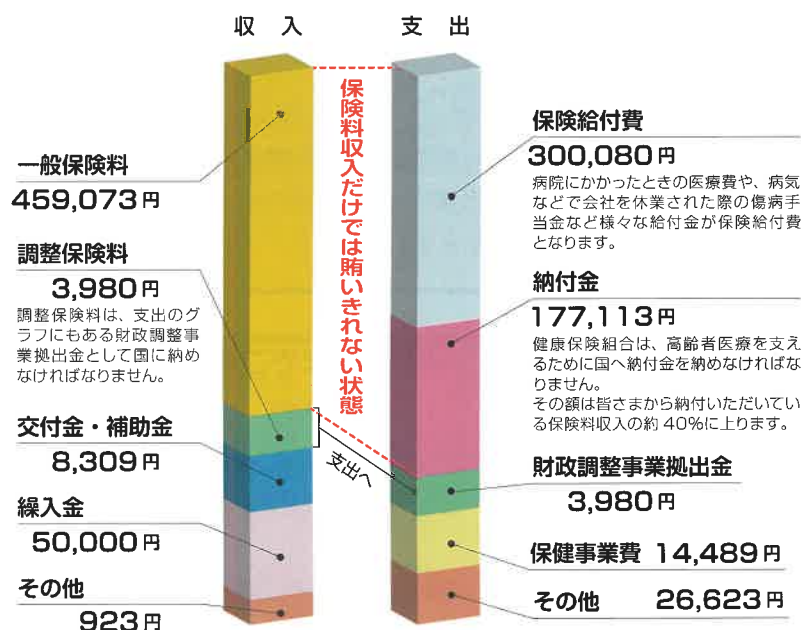
一般保険料率	調整保険料率	介護保険料率
10.5%	0.091% (厚労省の通知に基づく)	1.9%

※一般・介護保険料率の変更はありません

● 令和2年度の予算概要 ●

被保険者一人当たり額

予算基礎数値 ・被保険者数 40,400 人 ・平均標準報酬月額 336,000 円
・平均標準賞与額 336,000 円



● 財政が苦しい原因は？ ●

左の図の通り、大貨健保は皆さまからいただいている保険料だけでは保険給付費と国に納める納付金を賄うことができず、運営が成り立ちません。

そのため、健康保険組合連合会からの交付金や国からの補助金に頼らざるを得ない状態です。増え続ける医療費と過重な納付金の負担が、組合財政を苦しめる大きな要因となっています。

● では、どうすればいいの？ ●

大貨健保では、支出の削減および適正化に向けた様々な策を実施しています。しかし、一番の支出対策は加入員の皆さまが「健康であること」。皆さま一人ひとりのちょっとした心掛けが、支出の歯止めに繋がっていきます。

“できることから” ご協力をお願いします

- ☒ **毎年健康診断を受けましょう！**
健診結果は健康のパロメーターでもあります。万一、健診結果が思わしくなく、治療が必要な時には病院で早期治療を行い重症化を防ぎましょう。早期治療でかかる医療費と重症化してからの医療費の差は比べるまでもありません。
- ☒ **ジェネリック医薬品を利用しましょう！**
ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分を使用し、効果・安全性が新薬と同様であることを国が厳しく審査し承認された医薬品です。
- ☒ **はしご受診をやめましょう！**
同じ病気で、複数の医療機関を点々と渡る「はしご受診」は、その都度初診料がかかるうえに、結局は同じ検査を繰り返しただけ、ということも。また、薬の重複による副作用の危険性もあります。



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 大阪府トラック総合会館3F

電話 06-6965-2345 (代表)

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

編集：大阪府貨物運送健康保険組合 広報委員会



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

令和2年度 大貨健保の保健事業

大貨健保では、健康診断をはじめ様々な保健事業を実施しています。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

契約医療機関で受診する場合

健診の種類	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	
乳がん健診	2,500円	
子宮がん健診	2,500円	35歳以上
腫瘍マーカー がんセット検査	2,500円	
腫瘍マーカー 前立腺検査	1,000円	
半日・一泊人間ドック	20,000円	35歳以上

※助成金は各健診ごとに年度内で1回のみ利用できます。

※乳がん健診はエコー又はマンモのどちらか一方の助成となります。

※脳ドック・PET健診・大腸がんドックなどは助成対象外です。

健診データ提供料

契約医療機関以外で会社の定期健診等を受診した場合、受診後に助成金をお支払いします。

助成金の種類	助成金額	対象者
健診データ提供料	2,000円	全被保険者 30歳以上の被扶養者

★(一社) 大阪府トラック協会実施の移動健康相談事業の場合、助成金額は1,000円です。

★扶養家族の方がパート先の健診を受診された場合も、健診データ提供料の対象です。

特定健康診査

かかり付け医や、お近くの医療機関で無料で受診できます。

健診の種類	助成金額	対象者
特定健康診査 (特定健診)	基本部分 全額 (受診者負担なし)	40歳以上の被扶養者

※特定健診の実施の有無は、医療機関に直接お問い合わせください。

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。

対象の方には、案内パンフレットをご自宅に送付しますので、ぜひご利用ください。



その他の保健事業

データヘルス事業

「高血圧」と「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補助金

一人につき **1,500円** を限度に助成します。

※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、専門スタッフが生活習慣改善のための支援を行います。



契約保養施設利用の補助金

(補助金額) 被保険者 **3,000円**
一泊につき 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(65歳以上)対策として、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。保健事業係 ☎ 06-6965-4056 までご連絡ください。 ●

新規保健事業の実施について

国の実施する新たな財政支援策「保険者機能強化支援事業」。これを活用して、昨年度はドコモ・ヘルスケア(株)とのタイアップによる健康アプリ『リボーンマジック』や、サンスター(株)とのコラボによる歯周病対策事業の実施、また、“よりわかりやすい健康情報の提供を”との思いから、皆さんの健診結果をベースにした『あなたの健康レポート』をお届けしました。

いずれも今までの保健事業には無い新しい取り組みでしたが、皆さん、ご利用いただけましたでしょうか。

この財政支援策は、令和元年度より3年間に亘って実施される予定です。

当組合ではこれを機会に、皆さんに楽しんで健康に目を向けていただけるような目新しい事業を展開していきたいと考えております。ご自身やご家族の健康づくりに、是非ご利用ください。

優秀生活改善者表彰の受賞おめでとうございます

特定保健指導を受けて大きく改善した受賞者のお二人に

お話聞かせていただきました！

大貨健保では、毎年、特定保健指導に取り組まれた方の中から、指導後の健診結果で顕著な改善が認められた方を表彰しております。令和元年度は24名の方が受賞され、昨年12月17日に表彰式を行いました。今回、受賞者の中からお二人に、特定保健指導を受けてみたキッカケや取り組み等のお話を聞かせていただきました。

「無理なくコツコツ」が改善への近道



株式会社松菱
村上 雅哉 さん

◀物腰柔らかく、優しい語り口な村上さん。
意外とストイックな一面も！

— 特定保健指導を受けることになったキッカケはありますか？

「年齢を重ねるにつれて、自分の健康状態などが気になるようになってきたことが大きいですね。指導してくれる保健師さんが会社を訪ねてくださったとのことだったので、受けてみようかな、と思いました。」

— 初回面接での保健師さんの印象は？厳しかったですか？

「厳しいな、とは思いませんでした。テキパキとしている人で話やすく、とても頼りになる存在でしたよ。」

— 指導中つらかったことなどはありましたか？

「特にしんどかったことや挫折しそうなことはなかったですね。初回面接の時に保健師さんと決めた取り組みを継続していたら、あっという間に指導期間が終わっていました。」

— どんなことを目標に取り組みをしていましたか？

「歩くことです。まずは携帯のアプリで歩数計をダウンロードして一日一万歩を目標にしました。具体的には、朝の出勤時に一駅早く降りたり、エスカレーターから階段に切り替えたり、無理のない程度に実践していました。一万歩が達成できなかった日もありましたが、休日にその不足分を補おうと、長めの散歩に出掛けたりしていました。」

— 食事には気を使っていましたか？

「よく噛んで食べることを意識していましたが、あまり徹底するとストレスになるので、“できる限り”で行いました。あとは、指導を受ける前までは、お酒が好きで良く飲んでいたので、お酒を飲むなら、糖質やカロリーが比較的低い焼酎がおススメだと聞き、飲みたいときには、週末に少しだけ自宅で焼酎を嗜む程度になりました。指導後の現在も、すっかりそのスタイルに変化しました。」

— 保健指導を受けて体の変化はありましたか？

「悪玉コレステロールの数値が改善しました。今後も、保健指導で行ってきたことを無理のない範囲で取り組んでいきたいと思っています。」

娘の言葉が大きな原動力に。 健康の流れに乗っていききたい



株式会社合通
長瀬 明男 さん

◀娘さんのお話が印象的だった長瀬さん。
会社でも家族の中でも頼もしい存在！

— 特定保健指導を受けることになったキッカケはありますか？

「会社からすすめられました。最初は少し面倒だなと思いましたが、いい機会なので受けてみることにしました。」

— 特定保健指導はどのような流れでしたか？

「最初に保健師さんと面談をしました。そこで、どのような取り組みを行うのか目標を決めて、保健指導が終わるまでの期間に何度か保健師さんからメールが来て状況を報告したりしました。」

— 目標は具体的にどんなものでしたか？

「『一日一万歩』歩く！という目標にしましたね。『歩く』というのは日常でできることなので、負担感とかはなかったです。」

— 取り組んでいかがでしたか？

「仕事をしているので達成できない日もありましたが、いつも『歩く』ことを意識するようにはしていました。」

— ご家族の反応はいかがでしたか？

「高校生の娘がいて、いつも『カッコイイお父さんでいてほしい』と言われます。なので、見た目や体型のことは気にしないといけな、と思っています。やはり娘がいるのは大きいですね！」

— 特定保健指導を受けてから体調の変化などはありましたか？

「特定保健指導を受けて急によくなったというわけではありませんが、7年前にタバコをやめたり、食べるものにも少しずつ気を付けるようになっていました。そこへ今回の特定保健指導を受けたことで、いい流れで健康になっていけていると思っています。」

編集後記

いつもは事業所さんや、個人の方へ「保健指導受けてみませんか？」と、お願いに奔走しきりで、「指導してもらった方のお声が聞けてない…」と反省することもしばしば…。そんなときに、お二人から貴重なお話を聞かせていただける機会をいただき、大変感謝しております。

実際に保健指導を受けた方のリアルなお声は、「保健指導って何？」「気になるけど、大変そう…」といった方にとって一番参考になる体験談なのでは、と思っています。

今回、お二人が取り組んだことで共通していたのが、「歩く」ことでした。しかし、「歩く」ことは簡単なようで、日々忙しく仕事をしていると、習慣づけて

行なうことは中々難しいと思います。お二人とも、無理なく実践されて「結果も出した！」ということは、それだけ元々備わっていた健康意識が高かったからではないか、と感じました。

保健指導を受ける理由には、人それぞれ様々なキッカケがあると思いますが、「健康でいたい」と思う気持ちは少なからず誰にでもあると思います。

あとは、それを実践できるかできないかは、生活環境や、労働環境にも大きく左右されてくると思いますが、今後も、大貨健保ではそんな方々のお悩みや希望に寄り添いながら一人でも多く、保健指導を受けていただける環境づくりに努めていきたいと思っています。

キ リ ト リ

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、料金が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。

特定保健指導
って
何？

気になることなどありましたらお気軽にお問合せください

健康管理センター ☎ 06-6965-4061

契約保養施設のご案内

全国各地の大貨健保の契約保養所をご利用ください！

補助金額（1泊あたり）

※2連泊まで対象

被保険者

3,000円

被扶養者（3歳以上）

1,500円

契約保養施設一覧

	所在地	電話番号
ダイワロイヤルホテルズ 西日本営業部予約センター	全国	0120-017-626
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	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

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。

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。

利用通知書が届く

大貨健保から「利用通知書」が届きます。

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出し、
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

日本旅行の
パッケージツアーを
お得に申し込めます



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

～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



表紙の
写真

淡路島国営明石海峡公園

昨年の春、子供と一緒に遊びに行きました。広い敷地内は季節の花がたくさん植えられていて、
家族で散歩をしたり友達と写真を撮ったり、たくさんの人で賑わっていました。

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。※須磨海浜水族園の割引券は今回は掲載しておりません。ご了承ください。



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

※2021年3月31日まで有効（6/2～6/5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

神戸布引ハーブ園／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 1,500円 小人（小・中学生） 750円	大人 900円 小人（小・中学生） 550円

※本券1枚につき4名まで利用可能

※2021年3月31日まで有効

※ナイターの営業期間はお問い合わせください

大阪府貨物運送健康保険組合

キッズプラザ大阪

入館料	
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

※2021年3月31日まで有効

大阪府貨物運送健康保険組合

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
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

※2020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