



令和元年度 決算のお知らせ

令和元年度の事業報告並びに収入支出決算が、7月20日開催の第225回組合会で承認されました。

● 令和元年度の決算概要 ●

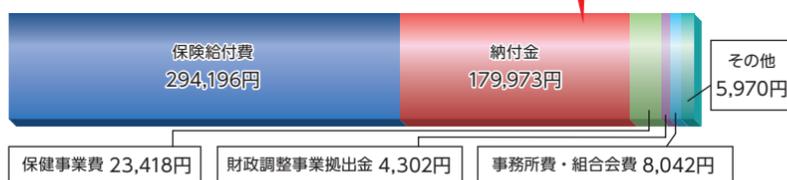
被保険者
一人当たり額

被保険者数 40,284人
平均標準報酬月額 335,120円
平均標準賞与額 377,128円

【収入】 一人当たり総額 549,899円



【支出】 一人当たり総額 515,901円



収入支出差引額 33,998円の黒字

決算グラフに注目!

決算のなぜ?



なぜ? ① 見た目は黒字に見えるけど

令和元年度の決算は一人当たり33,998円の黒字決算となっていますが、この黒字の理由は、**交付金・補助金** (ポイント①) にあります。

左のグラフの通り、保険料収入だけでは皆さんの保険給付費と国に納める納付金を支払うことができないため、国の補助金と健康保険組合連合会の交付金で不足分を補う、厳しい財政状況となっています。

なぜ? ② 保険料の使い道は

皆さまからいただいている保険料の約6割が、病院にかかったときの医療費や、病気などで会社を休業した際の傷病手当金などの現金給付費に、残りの約4割は国への**納付金** (ポイント②) で占めています。

この納付金とは、高齢者医療を支えるために納付が義務付けられているものですが、保険料収入の約4割にも相当する過重な負担となっており、健保財政を苦しめている大きな要因となっています。

新規保健事業の 実施について

すでに皆さまのお手元にご案内の冊子が届いている頃かと思いますが、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」を活用した新しい保健事業を今年度も実施します。
健康アプリや歯周病対策事業、健康レポートの送付など、皆さまの健康に役立つ事業をバージョンアップして展開してまいりますので、是非ご活用ください。

D.I.C 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

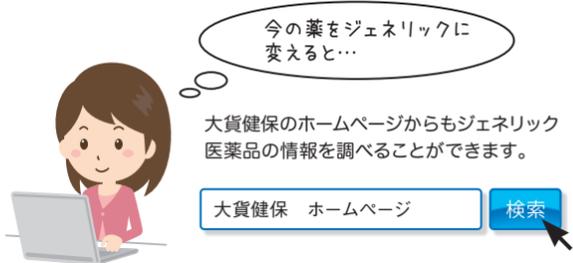


- ・JR京橋駅南口より徒歩約7分
- ・大阪メトロ長堀鶴見緑地線
大阪ビジネスパーク駅
4番出口より徒歩約10分

大貨健保から、皆さんへお願い

▶ ジェネリック医薬品に切り替えをお願いします

ジェネリック医薬品は、これまで使われてきた薬の特許が切れた後に、同等の品質で製造される低価格の薬です。まだジェネリックにしていない方は一度検討してみてください。



効き目は大丈夫？信用できる？

効き目も安全性も、これまでの薬と同等であると厚生労働省が認めたものだけが販売されています。

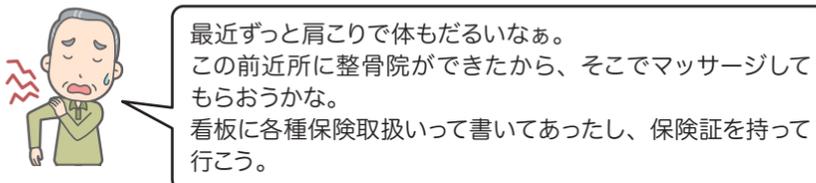
どれくらい安くなる？

薬によって異なりますが、例えば高血圧症の代表的な薬を1年間服用する場合、新薬をジェネリックに変えることで年間8割程度安くなります。

使ってみたくときはどうしたらいい？

かかり付けのお医者さんや、薬局に相談してみてください。すぐに変えるのが不安なときは、「おためし調剤」で短期間から試すこともできます。

▶ 整骨院・接骨医にかかるときはご注意を



ちょっと待ってください!!
肩こりに健康保険は使えません!
整骨院などでマッサージ目的で健康保険を使うことは認められていないんです。

そうなんだ…。

もしも不適切な健康保険の使用をした場合は、**後日、健康保険から施術費用を請求される**ことになるんですよ。

整骨院や接骨院にかかるときのポイント

- ・基本的に、健康保険が使えるのは急なけがの場合だけ。(緊急の場合以外には医師の同意が必要)
- ・不調が長引くときは医師の診察を受けましょう。
- ・通勤途中や仕事中のけがは健康保険の対象外。

インフルエンザ予防接種に補助金を交付します

<対象者>

大貨健保に加入の**被保険者・被扶養者**

<補助金額>

1名につき**1,500円** (上限)

申請書は大貨健保のホームページから印刷できます。

<申請方法>

「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に記入・捺印

領収書を添付し、事業所に提出 (事業主印が必要)

事業所経由で健保へ提出

<補助金支払方法>

3月末頃、事業所口座へ一括振込予定



お願いします!

領収書には、下記4点が必須です

- ・接種者の氏名 (必ずフルネームで)
- ・インフルエンザ予防接種代の明記
- ・接種年月日
- ・医療機関名と印 (医師の認印も可)

健康管理センター TEL 06-6965-4056

感染症予防の
基本!

手洗いは

こまめに、ていねいに



感染症の予防には、外から帰ってきたとき、調理の前後、食事の前など、こまめに手を洗うことが大切です。

手の洗い方を復習しましょう

①手洗いの前に、時計や指輪ははずしておく



②水で手をぬらした後、手のひらに石けんをつけて、よく泡立てる



③手の甲をのばすようにすりこむ



④指先、爪の間を念入りにすりこむ



⑤手を組んで指の間を洗う



⑥親指と手首を反対の手でねじりながら洗う



⑦最後に水道のハンドルも洗い、流水でよくすすぐ



洗い終わったら、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭きとって乾かしましょう。

おうち時間が増えている今だからこそ気を付けたい

「家庭内での不慮の事故」

家は一番安心な場所!と思いきや、家庭内での事故は意外と多く起きています。

「事故」というと交通事故の印象が強いですが、実は事故死のリスクは交通事故より家庭内の方が高いのです。



交通事故より多い3大事故

平成28年の厚生労働省の人口動態統計によると、「不慮の事故」で亡くなった人は約38000人。原因の上位は表のとおりです。

意外なことに、交通事故よりも窒息や転倒などで亡くなる人のほうがずっと多くなっています。

不慮の事故死内訳

1位	不慮の窒息	(約9,500人)
2位	転倒・転落	(約8,000人)
3位	不慮の溺死・溺水	(約7,500人)
4位	交通事故	(約5,000人)

※厚生労働省平成28年人口動態統計より

そして、不慮の事故の発生場所が一番多いのが、実は「家」。交通事故で亡くなる人の約3倍の人が、家での不慮の事故で亡くなっています。

子どもと高齢者に要注意

3大事故で亡くなる人の多くが、小さい子どもと高齢者です。
1歳未満では窒息が大部分を占め、1歳以上になると溺死・溺水、交通事故が増えていきます。高齢者は浴槽などでの溺死・溺水が一番多く、次が不慮の窒息です。
ですが、こういった事故の多くは家族のちょっとした気配りで防ぐことができます。

子どもの事故を防ぐために

子どもの事故は瞬目を離れたすきに起きることが多いため、家の中をいつも安全な状態にしておくことが大切です。

- ・ベビーベッドの柵とマットレスの間には隙間が空かないようにする。
 - ・赤ちゃんが埋もれないように、ふとはは固めのものを。
 - ・入浴時以外は浴槽の水を抜いておき、お風呂場にはカギをかける。
 - ・トイレのふたは閉めておく。
- など、隙間や水がある場所は特に要注意です。



高齢者の事故を防ぐために

高齢になると、身体の機能が低下することで不慮の事故のリスクが高くなります。筋力が衰えて躓きやすくなったり、視力が低下して足元が見えにくかったりすることで転倒しやすくなります。

- ・廊下には足元灯をつける。
 - ・こたつや扇風機のコードは、足を引っかけそうな所に通さない。
 - ・段差にはスロープを付ける。
- など、家の中の動線上につまずいたり滑ったりしそうな場所がないようにチェックしてみましょう。

これからの季節気を付けたい「お餅」と「お風呂」

毎年お正月には、高齢者のお餅による窒息がニュースになります。

お餅を食べるときは事故防止のポイントは次の3つ。

- ①調理の段階で小さく切っておく
- ②お餅を食べる前に、先にお茶や汁物でのどを潤しておく
- ③お餅はよく噛んで、唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込む

そして、高齢者や子どもがお餅を食べるときは、家族がそばから離れないようにしましょう。



また、冬になると、お風呂での事故が増えます。これには「ヒートショック」という現象が関係しています。ヒートショックとは、急な温度変化で血圧が大きく変動することで起こる健康被害です。

寒い脱衣所で服を脱ぐ→体がこわばり血管も縮む→血圧が上がると熱いお湯に浸かる→縮んでいた血管が一気に広がり、血圧が急低下
その血圧の急変化で心筋梗塞や脳梗塞が起き、浴槽で溺れて亡くなる人が多いのです。



ヒートショックを防ぐため、次の6項目が消費者庁から注意喚起されています。

- ①入浴前に脱衣所や浴室をあたためておく
- ②湯温は41度以下、浸かる時間は10分程度を目安に
- ③浴槽から急に立ち上がらない
- ④食後、飲酒後、服薬後の入浴は避ける
- ⑤入浴前に家族に一声かける
- ⑥家族は入浴中の高齢者に注意する

家族みんなで安全を少し意識して、より楽しく安心なおうち時間を過ごしましょう。



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
- ※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。
- ※期間中に料金等が変更になる場合があります

健保職員に聞く！

コロナ禍。自粛の日々…。

「おうち時間」 どう過ごしてた!?



今年に入り急激に感染拡大した新型コロナウイルス感染症。日常的なマスク装着からはじまり、不要不急の外出や県外移動の自粛、仕事では時差出勤やテレワーク推奨など、世の中の生活様式までもが急激に様変わりしてしまい、当たり前に出ていたことが簡単には出来なくなってしまった今…。

だからこそ、この新しい生活様式の中から楽しめることを見出していきませんか？

リモート飲み会ならぬ、「リモートお茶会」!

気軽にパソコンやスマートフォンの通話アプリなどで行う、リモート飲み会がブームになっていましたが、一味変えて「リモートお茶会」をしてみました!

飲み会になると、だいたい夜に開催されて「終わりが見えない」「おひらきににくいなあ…」なんてこともありますが、お茶会なら、お昼間にお菓子を食べながらひたすらおしゃべり、外が暗くなってきたら解散!と時間にメリハリをつけることができ、中々よかったです。



(20代女性 S)

おうちでキャンプ気分! プチ「ベランピング」

「ベランピング」とは…?あまり聞き慣れない言葉ですが、ベランピングは、ベランダと今流行りのグランピングを合わせた造語です。



「外出はできないけど、外の空気を吸うのもリフレッシュの一環として大切だ!」ということから、キャンプ用の椅子を購入し、子どもがお昼寝した隙を狙って自宅のベランダでアウトドア気分を満喫していました!

(30代男性 H)

子どもと一緒に工作活動

4歳の娘と一緒に、釣りゲームを作りました。さかな釣りはもちろんですが、お菓子も釣れる楽しいゲームになり、子どもも喜んでいました。

【作り方】

- ①厚紙を魚やお菓子の形に切る
- ②厚紙の表面にクレヨンで絵を描く
- ③裏面にクリップをテープで貼る

完成したら、磁石を付けたヒモなどで釣り上げて遊ぶだけ! 簡単なのでは是非お試しください。

(30代女性 H)



まだまだ他にもありました!
また機会があればご紹介させていただきたいと思います

＼家族のために健康志向の料理を作ってみた／

＼趣味の写真!自宅で新たなジャンルに挑戦／

＼さよならコロナ太り!自宅でフィットネス／

＼食卓に彩りを…家庭菜園はじめました／

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
「マツハ」・「ベスト」 5%割引

日本旅行のバックツアーをお得に申し込めます



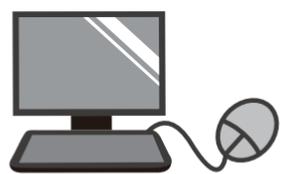
大貨健保のホームページ→健康づくり→その他 からご利用ください。

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を掲載しています。また、各種申請書のダウンロードもできるととても便利です。



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



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。



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
※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

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
→1割引	

※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

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

→1割引

※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温泉	
利用するプランに☑を付けてください	氏名
<input type="checkbox"/> 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	利用日
<input type="checkbox"/> 入館券(全日券)	保険証の記号番号
通常期間 大人 200円引き 小人 100円引き	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
※2021年3月31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