



令和3年度の予算について

令和3年2月9日 第227回組合会において、令和3年度の予算が承認されました。

保険料率

一般保険料率 105/1000 調整保険料率 0.99/1000 介護保険料率 19/1000

※調整保険料率は厚労省通知により0.91/1000⇒0.99/1000となりますが、一般保険料率・介護保険料率の変更はありません

一般保険料率・介護保険料率とも現行のまま据え置きとすることができましたが、依然として健保連の交付金や国の補助金なしでは運営が難しい状況が続いています。組合財政が困窮する主な原因の一つとして、「納付金」があげられます。

この「納付金」は、主に高齢者医療制度への支援金・納付金として国に納めなければならないものですが、年々増加し、皆さまからいただいている保険料の4割を超える額を、この「納付金」に充てなければなりません。大貨健保では、医療費を始めとした支出の削減や健康に過ごしていただくための様々な事業を積極的に実施しています。

皆さまも、ジェネリック医薬品の利用や、はしご受診を控えるなどとともに、健康管理に努めていただき医療費の適正化にご協力をお願いいたします。

健康保険（一般勘定）

予算の基礎数値 被保険者数 40,200人
平均標準報酬月額 330,000円 平均賞与額 330,000円

〈収入〉

| 科目 | 一人当り(円) |
|-----------|---------|
| 健康保険料収入 | 450,789 |
| 調整保険料収入 | 4,254 |
| 小計 | 455,043 |
| 繰越金・繰入金 | 52,736 |
| 国庫補助金収入 | 126 |
| 財政調整事業交付金 | 8,209 |
| 雑収入・その他 | 926 |
| 収入合計 | 517,040 |

〈支出〉

| 科目 | 一人当り(円) |
|-----------|---------|
| 保険給付費 | 280,122 |
| 納付金 | 189,461 |
| 事務所費・組合会費 | 9,967 |
| 保健事業費 | 14,746 |
| 財政調整事業拠出金 | 4,254 |
| その他 | 2,300 |
| 予備費 | 16,190 |
| 支出合計 | 517,040 |

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 345,000円 平均賞与額 345,000円

〈収入〉

| 科目 | 一人当り(円) |
|---------|---------|
| 介護保険料収入 | 85,388 |
| 繰入金 | 0 |
| 国庫補助金 | 0 |
| 雑収入 | 13 |
| 収入合計 | 85,401 |

〈支出〉

| 科目 | 一人当り(円) |
|-------|---------|
| 介護納付金 | 79,729 |
| 還付金 | 21 |
| 積立金等 | 2,063 |
| 予備費 | 3,588 |
| 支出合計 | 85,401 |

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

令和3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。
各種保健事業をご活用いただき、健康づくりにお役立てください。



健診の助成金

大貨健保 契約医療機関で受診の場合

令和3年度より、同一年度内に2回まで助成対象となりました！

| 健診内容 | | 助成金額 | 対象者 |
|---------------------------|-------------------------------|---------|----------------------|
| 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 |
| 胃健診 | | 6,000円 | |
| 婦人科健診 (単独での受診は助成不可) | 乳がん健診 | 2,500円 | |
| | 子宮がん健診 | 2,500円 | |
| 腫瘍マーカー検査 (単独での受診は助成不可) | 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 (契約外病院での受診も助成可) | | 20,000円 | 35歳以上 |

- 生活習慣病予防健診を除き、各健診ごとに同一年度内で1回の助成となります。
- 脳ドック・PET健診・大腸がんドックなどは助成対象外です。
- 婦人科健診と腫瘍マーカー検査は、生活習慣病予防健診または人間ドックのオプション検査としてのみ助成対象となります。
- 契約医療機関の一覧については当組合のホームページを参照ください。

定期健康診断を受診の場合

| | | |
|----------|--------|----------------------|
| 健診データ提供料 | 2,000円 | 全被保険者と 30歳以上の被扶養者 |
|----------|--------|----------------------|

- ☆(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円を助成します。
- ☆パート先で健診を受診された方につきましても、データ提供料の交付対象となります。

特定健康診査を受診の場合

| | | |
|---------------|--------|------------|
| 特定健康診査 (特定健診) | 基本検査全額 | 40歳以上の被扶養者 |
|---------------|--------|------------|

巡回レディース健診

女性被扶養者を対象に、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おります。
対象となる方には、案内パンフレットをご自宅へ送付しますので、ぜひご利用ください。



インフルエンザ予防接種の補助金

年度内で1人につき

1,500円を限度に助成



※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。
必ず領収書を医療機関でお受け取りください。

契約保養施設利用の補助金

被保険者 1泊につき 3,000円
被扶養者(3歳以上) // 1,500円

を助成

※連泊の場合は2泊分までを限度とします。

詳しくは
3ページを
ご覧ください

特定保健指導

特定健診の結果から、動機づけ支援・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。

データヘルス事業

『高血圧症』『糖尿病』の重症化を防ぐため、治療が必要な方に冊子を配付し、受診の案内や電話相談等を行います。

満65歳になられた方へ

医療・お薬や健康管理、生活習慣などの情報誌を配付するとともに、電話相談等を行います。



子育て支援事業

子育て支援の一助として、第一子が誕生されたご家庭に育児情報誌を毎月12ヶ月間配付します。



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 (Tel06-6965-4056) までご連絡ください。

届出が必要です

今春

ご家族で就職された方はいませんか？

今春より、就職や収入の増加により勤務先から健康保険証の交付を受けたご家族はいませんか？

勤務先よりご自身の健康保険証をもらったときは、被扶養者として大貨健保より交付されている保険証は使用出来ませんので、被扶養者抹消の申し出を事業所へ行ってください。

【お問い合わせ】 業務係 適用担当 06-6965-4051

届出方法

- ① 事業所へ抹消の申し出（保険証も返却）
- ② 事業所経由で大貨健保に届出（保険証を添付）

❗ 抹消日にご注意ください！

被扶養者の抹消日は、新しい保険証に記載している資格取得日です。

例：令和3年4月1日入社の場合…抹消日は令和3年4月1日

大貨健保の契約保養施設

全国各地にある大貨健保の契約保養施設をご利用ください。

補助金額（1泊あたり）

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泊までが補助対象となります。

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 | 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 |
| 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 |
| かんぽの宿 | 全国 | 詳しくはかんぽの宿 ホームページをご覧ください |

申込から利用まで

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」（ピンク色のカード）が届きます。

④フロントに利用通知書を提出

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「マツハ」・「ベスト」 **5%割引**

日本旅行の
バックツアーを
お得にご利用できます

大貨健保のHP→健康づくり→割引利用（旅行・施設）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**

ご不明の点は保健事業係 ☎ 06-6965-4056 まで

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

※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

～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



できることから始めてみよう! 「食育」で **心** と **体** を育てませんか?

“食べることは生きること”とはよく言ったもので、私たちが毎日の生活を送るには食事は欠かせないものです。よく耳にする「食育」という言葉は聞いた事がありますか?

食育とは、様々な経験を通して「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付けて、健全な食生活を実践できる力を育むことをいいます。

日々何気なく摂っている食事、生産から食卓に並べるまで…、さらには「食」が及ぼす環境問題まで考えてみると、壮大なスケールのお話になってしまいますが、まずは、毎日欠かせない食事だからこそ、できることから始めてみませんか?

食育には様々なエビデンス(根拠)が証明されています!

共食をすることで…

共食とは、誰かと一緒に食事をするをいいます。共食には子どもから高齢者まで世代関係なく心と体を元気にしてくれます。

栄養バランスを考えることで…

主食・主菜・副菜の料理を組み合わせた食事は、栄養バランスのとれた食生活や、病気のリスク低下に繋がります。

様々な効果が見込まれます

- 心の健康状態を良好に保てる
- 健康に対する自己評価の向上
- 健康的で規則正しい食生活
- 生活リズムの安定
- 睡眠の質の向上
- 死亡リスクの低下=長寿

朝ごはんを毎日食べることで…

一日の始まりでもある「朝ごはん」。脳のエネルギー源となるブドウ糖は体内に蓄えておくことが出来ないため、毎朝朝ごはんを食べることで、仕事や勉強の効率もアップします。

農林漁業体験をすることで…

自分で野菜を栽培するなどの農林漁業体験を通して、食に関する意識や知識を習得し、食べ残しが少なくなるなどの食行動に表れます。

野菜くずで免疫アップ! ベジプロスを作ってみよう!

調理で残った野菜くずを捨てていませんか? 野菜くずで作る出汁の「ベジプロス」にはたくさんの栄養素が含まれています。中でも、野菜のヘタや皮には強力な抗酸化力を持つフィトケミカルという成分が含まれています。フィトケミカルには免疫細胞を守り、増やしてくれる成分が含まれており、免疫力向上や老化防止など健康に生きる手助けをしてくれます。

ベジプロスの使い道は沢山!
カレーやポトフを作るときのお水の代わりにベジプロスを使うと野菜のうまみが出てオススメです!

お鍋の大きさに合わせて分量を調整してお作りください

【材料】

- 野菜くず (4種類ほど)
- 水 800ml
- 酒 大さじ 1/2



野菜くずを煮て、ざるでこすだけで、金色のスープの出来上がり!

【作り方】

- 野菜くずをきれいに洗う
- 鍋に野菜くずと水、酒を入れ火にかける
- 沸騰したら弱火で30分~1時間程煮込む
- 火を止め、ざるでこす
- 粗熱を取ったら、冷蔵庫で保存する
冷凍すると1ヶ月位持ちます



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、契約施設をぜひともご利用ください。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。

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
※2022年3月31日まで有効(5/31~6/4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 (9:30~16:45) | | 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
※2022年3月31日まで有効 ※悪天候時等による運休・休園有
※ナイターの営業期間等詳細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 |

→1割引

※本券1枚につき5名まで利用可能
※2022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

| 入館券(全日券) | | 氏名 | |
|----------|--------------|----------|---|
| 通常期間 | | 氏名 | |
| 大人 | 200円引き | 利用日 | |
| 小人 | 100円引き | 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 ※2021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