



永観堂（京都市）

## 令和2年度の決算をお知らせします

令和2年度の事業報告並びに収入支出決算が、7月28日開催の第228回組合会で承認されました。

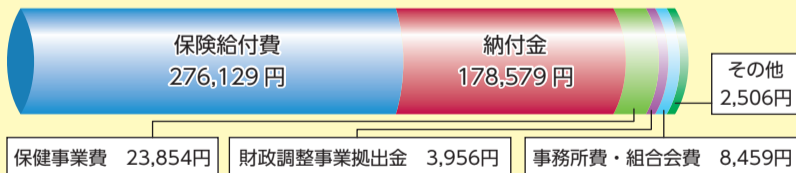
### 令和2年度の決算概要

被保険者 一人当たり額	基礎数値	被保険者数	40,350人
		平均標準報酬月額	333,308円
		平均標準賞与額	356,139円

**収入** 一人当たり総額 **555,742円**



**支出** 一人当たり総額 **493,483円**



収入支出差引額 **62,259円の黒字**

### 令和2年度を振り返り...

#### 新型コロナウイルス感染症による影響が大きかった一年

##### 影響① 保険料収入の減少

新型コロナウイルス感染症の蔓延により経済活動が大きく落ち込み、保険料算出の基礎となる給与・賞与が減少したことが一因。

##### 影響② 保険給付費（医療費）の減少

病院待合室でのコロナ感染への不安等による「受診控え」や、手指の消毒・マスクの習慣化により、インフルエンザなど感染症の罹患が減少したことが一因。

令和2年度の決算は、コロナ禍という大変な状況の中、収入と支出、双方に影響を受けつつも、収支では黒字決算となりました。しかしながら、現状は国からの補助金や健保連の交付金に頼らざるを得ない厳しい財政状況には変わりなく、また、昨年度の医療費は一時的に減少しましたが、今年度はその反動で大幅な上昇が懸念されています。

今年から始まったワクチン接種や感染状況からは未だ先行きは見えず、不安は募るばかりです。そのような中でも運送業など日々私たちの生活を支えるために必要不可欠な仕事に当たる皆さんには、心より感謝申し上げます。

大変な時期はまだ続きますが、ウイルスに感染しないためには心身ともに健康が第一！健康の保持増進には当組合の各種助成事業をお役立てください。

### 新規保健事業の実施について

今年度も、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実施します。すでに皆さんのお手元に保健事業ガイドが届いている頃かと思いますが、今年度は従前からの継続事業に加え、新規事業として、発症リスクが高い方への簡易脳ドックや、オンライン禁煙プログラムなど、皆さんの健康に役立つ事業を展開いたしますので、是非ご活用ください。

**D.K** 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

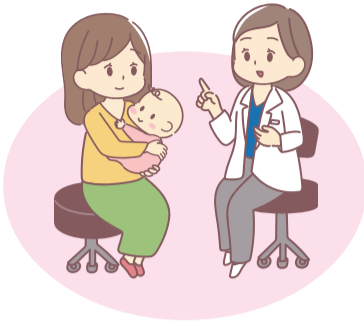


- ・JR京橋駅南口より徒歩約7分
- ・大阪メトロ長堀鶴見緑地線 大阪ビジネスパーク駅 4番出口より徒歩約10分



● あなたも、わたしも、みんなで支え合っている ●

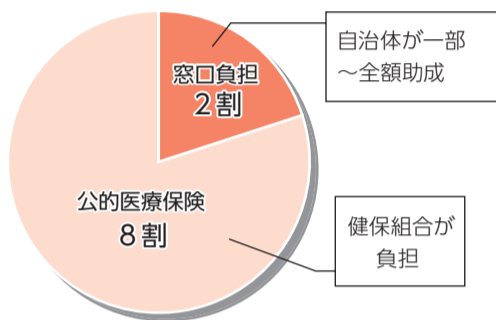
# 子どもの医療費



子育て世代の方なら誰しも一度は経験される、子どもの急な発熱やケガ。特に、初めての育児や、小さなお子様だと心配が絶えない日々を過ごされることも多いかと思います。そんな時、受診の費用をあまり気にせず安心して病院にかかることができるのは、みんなで支え合い成り立っている「国民皆保険制度」があるからこそ。この制度を存続させて、子どもたちの将来の負担を減らすためにも、少し医療費について考えてみませんか？

## 子どもの医療費「本日のお会計はありません」は **タダ** ではない

### 未就学児の医療費



子どもを病院に連れて行った時に、会計時に支払いの必要がなかったり、思っていたより窓口負担が安かったことはありませんか？

左の円グラフのとおり、未就学児の医療費は健保組合などの公的医療保険が8割・窓口負担が2割となっていますが、自治体によっては、本来窓口負担である2割分の医療費について、一部または全額が助成されています。

お住まいの自治体によっては「子どもの医療費は無料だ!」と錯覚してしまう方もいるかと思いますが、子どもの受診にも大人と同じように医療費が発生しています。



### 子どもの医療費を支えている財源はどこから？

未就学児の窓口負担の一部または全額が自治体によって助成されている医療費について、皆さんが納めている税金から賄われているのはご存知でしたか？

医療費支払いの財源は私たちの納める保険料や税金なのです。このまま医療費が増え続けると、健保組合や国・自治体の財源がひっ迫していくのは目に見えます。

将来的な保険料の引き上げや増税にも繋がり、他人事とはいえません。

#### 子どもの医療費の内訳！

- 8割…公的医療保険 (健保組合が負担)  
→被保険者と事業主の保険料
- 2割…自治体の助成 (自治体により助成額は異なる)  
→税金から賄われている

### “適正な受診”が医療費削減の要！

医療費削減とは、病院への受診を我慢することではありません。

子どもに限らず、大人である私たち自身も、病院へのかかり方を見直したり、重複する薬の処方を受けないなど、適正な受診を心がけることによって、医療費削減に繋がっていきます。

こんなサービスもあります



#### 子ども医療電話相談 #8000

休日や夜間の子どもの急病などで受診を迷った時に電話すると、小児科の医師や看護師に相談できます。

## 今からできる！ 上手な医療の受け方、使い方

### ① STOP！時間外、夜間・休日の受診

昼間は混んでいる、忙しいなどの理由で、早朝や夜間・深夜・休日などに診療を受けると、医療費に時間外などの加算が発生します。

また、緊急を要する人が治療を受けられなくなりますので、やむを得ない場合以外は、時間内に受診しましょう。

例えば

初診6歳以上の場合、早朝・夜間帯は850円、深夜帯は4,800円が、また休日診療は2,500円が通常の医療費に加算されます。

### ② 安易な「はしご受診」は危険！

同じ病気や症状で、複数の病院で受診をすることを「はしご受診」といいます。

病院を変えるたびに初診料が発生し、さらには同じような検査や投薬が重複することもあります。

はしご受診は、支払う医療費も増え、検査・投薬を受ける体にも負担がかかって、何一つ良いことはありません。

### ③ 想定外の出費が！大きな病院への飛び込み受診

医師からの紹介状なしで大病院を受診すると、通常の診察料とは別に特別の料金が加算されます。

この特別の料金は、保険適用外となり5,000円（歯科の場合は3,000円）以上が全額自己負担になります。

気になる症状がある場合は、まずはご自宅や職場近くの「かかりつけ医」で相談してみましょう。

### ④ 家計もやさしい！「ジェネリック医薬品」

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品の特許期間が満了した後に販売される薬のこと。

先発医薬品に比べ研究や開発の費用がかかっていないので安価で、味や形なども飲みやすく工夫されたものもあります。

また、安全性についても、これまでの薬と同等であると国が認めたものだけが販売されているので安心です。

# 感染症に負けないために

私たちの身の回りには、新型コロナだけではなく、風邪やインフルエンザ、食中毒などを引き起こすウイルスや細菌などたくさんの病原体があふれています。

感染症は病原体が体内に入ることによって発症します。

正しい予防方法を今いちど確認し、ご自分の感染を防ぐだけでなく、周囲の人にうつさないように心掛けましょう。



## 正しい手の洗い方

- ①流水でよく手をぬらした後、石鹸をつけ、手のひらをよくこする
- ②手の甲をのばすようにこする



- ③指先・爪の間を念入りにこする
- ④指の間を洗う



- ⑤親指と手のひらをねじり洗います
- ⑥手首も忘れずに洗う



- ⑦石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭きとって乾かす

# 一人ひとりの心がけ次第！ 感染症の予防は、

## 正しいうがいの仕方

- ①水を口に含み、少し強めに口の中をゆすいで吐き出す(2~3回)
- ②水を口に含み、上を向いて15秒ほど、のどの奥でガラガラうがいする(少なくとも2回)



## 咳エチケット

咳やくしゃみをする時は…

- マスクを正しく着用し、口・鼻を覆う。
- マスクが無い時は、ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う。
- とっさの時は、服の袖で口・鼻を覆う。



マスクは鼻から顎を覆い、隙間がないように装着する

## 日常生活で気をつけること

### ○人の多い場所を避ける

たくさんの人が行きかう場所は、感染のリスクが高まりますので、なるべく控えましょう。

### ○適度な湿度を保つ

空気が乾燥していると、喉の防御機能が低下します。加湿器などを使用して、50~60%に保ちましょう。また、定期的に換気も行いましょう。

### ○規則正しい生活を

バランスの良い食事と十分な休息は、免疫力をアップさせます。また、過剰なストレスは免疫機能を低下させますので、日頃からストレスをためないように心掛けることも大切です。

## インフルエンザ予防接種に補助金を交付します

ワクチン接種も有効な感染症予防対策です



- <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 を限度
- <申請方法>

「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に記入

↓  
領収書を添付して、事業所に提出

↓  
事業所で取りまとめて、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

### 領収書には、 下記4項目が必須です

- ・予防接種を受けた方のお名前(必ずフルネームで)
- ・予防接種の実施日
- ・インフルエンザ予防接種代との明記
- ・医療機関名と領収印

### 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



# フレイルって聞いたことありますか？

フレイルは英語の「Frailty」（フレイルティ）が語源となっており、日本語では虚弱という意味です。

加齢とともに筋力や活力が徐々に低下し介護が必要な状態となっていくますが、フレイルとは「加齢により心身が老い衰えた状態」で、要介護の一手手前の状態を指します。

新型コロナウイルスの蔓延により体力・気力が低下する高齢者が増えており、長引く自粛生活など生活の不活性化を引き金とするフレイルを「**コロナフレイル**」ともいいます。

フレイルになると体力低下により、風邪をこじらせて肺炎を発症したり、転倒して骨折する可能性も高くなり、寝たきりになってしまうこともあります。

## ご自身やご家族に、このような方はおられますか？



**重要** 周囲の方が**フレイル**の状態に早く気づき、対応すれば、回復できる可能性があります！

## 「コロナフレイル」を防ぐには…

- 1 規則正しい生活を**  
決まった時間に起床し、一日3回の食事、適度な運動、良質な睡眠、という毎日の生活パターンを崩さないようにしましょう。
- 2 十分な栄養**  
特にタンパク質やビタミン類を十分に摂取し、バランスの良い食事をしましょう。
- 3 感染予防をしながら、活動量を増やす**  
3密回避・マスク着用・手洗い励行などを徹底しながら、活動量を増やしましょう。散歩や、室内でもできる体操など、工夫してみましょう。少しの運動でも継続して行うことが大切です。
- 4 人とのつながりの確保のために、積極的なオンライン活用を**  
人とのつながりが無くなると、フレイルも進行します。スマートフォンやパソコンを使えば、ビデオ通話で相手の顔を見ながらの会話もできます。お試しください。

新型コロナウイルスに不安を感じている方も少なくないと思います。特にご高齢の方は感染予防に注意しながら、心身ともに健康の維持に心掛けてください。

### 日本旅行の特別割引

- ◆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**

お問い合わせは、日本旅行の各支店窓口 または 大貨健保 保健事業係 (TEL 06-6965-4056) まで

ご利用の際はあらかじめ新型コロナウイルスの最新情報をご確認のうえ、感染拡大の防止に充分ご配慮ください

## 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。

### 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→ <b>1,280円</b>
大人(土・日・祝・特定日)	1,980円→ <b>1,680円</b>
小学生	980円→ <b>780円</b>
3歳以上幼児	580円→ <b>480円</b>

※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  
※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 ※2022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