



## ◆◆◆◆ 令和4年度の保険料率と予算について ◆◆◆◆

令和4年2月14日 第230回組合会にて、令和4年度の保険料率と予算が承認されました。

### 保険料率

令和4年3月分保険料（4月18日告知分）からの適用となります。

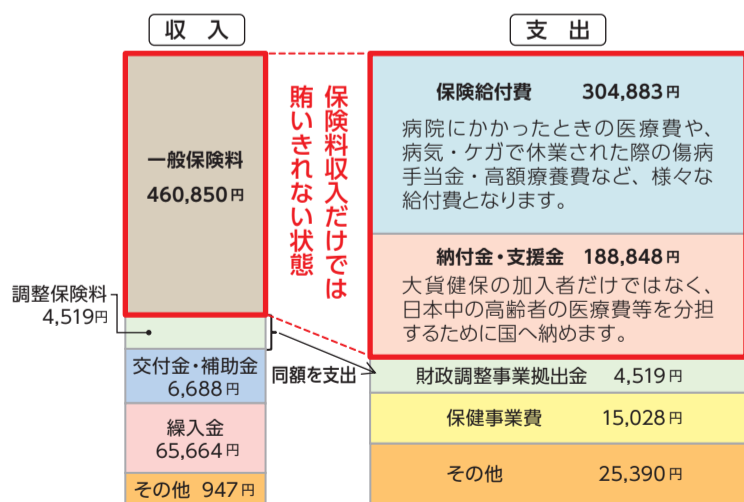
一般保険料率	調整保険料率	介護保険料率
10.5% ➔ <b>10.52%</b>	0.099% ➔ <b>0.103%</b> (厚労省の通知に基づく)	<b>1.9%</b> 据え置き

一般保険料率は 10.5% から **10.52%** に、調整保険料率は 0.099% から **0.103%** に変更となります。  
介護保険料率は **1.9%** のまま据え置きます。

### 令和4年度の予算概要

被保険者一人当たり **538,668 円**

予算基礎数値 被保険者数 39,900人  
平均標準報酬月額 337,000円・平均標準賞与額 337,000円



### 苦しい財政状況が続いています

組合財政が困窮する主な原因として、「納付金・支援金」があげられます。

この「納付金・支援金」は、主に高齢者の医療費を賄うための財源として国に納めるものであり、大貨健保では皆さんからいただいた保険料の4割を超える額が、「納付金・支援金」に充てられています。

この過重な「納付金・支援金」と、増え続ける医療費により、組合財政は窮迫しています。大貨組合では、支出の適正化に向けた様々な対策を積極的に実施しています。



加入員の皆さんには、保険料率の引き上げによりご負担をおかけいたしますが、今後も健康管理に努めていただき、医療費の適正化にご協力下さいませようお願いいたします。

**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)

<https://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4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	
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 (同一年度内で2回まで助成可)	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 ※			
	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 ※	がんセット検査 (CEA・AFP・CA19-9)	2,500 円	35 歳以上
	前立腺検査 (PSA)	1,000 円	50 歳以上

※ 生活習慣病予防健診・人間ドックとの同時実施に限りません。

- ◆ 脳ドック・PET 健診などは助成対象外です。
- ◆ 契約医療機関は大貨健保のホームページをご覧ください。

### 健診データ提供料

契約医療機関以外で定期健診等を受診し、健診データをご提供いただいた場合、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。
- ◆ パート先等で受診した健診データをご提供いただいた扶養者の方についても、健診データ提供料の助成対象となります。

### 特定健康診査

かかり付け医や、お近くの医療機関にて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)	全額 (受診者負担なし)	40 歳以上の被扶養者



### 巡回レディース健診

全国各地へ健診車が向かいますので、女性の被扶養者はお近くで健診を受けていただけます。

対象となる方には、案内パンフレットをご自宅へお送りしますので、ぜひご利用ください。



## その他の保健事業

### インフルエンザ予防接種の助成金

令和4年度接種分より助成金を 1,500 円 → **2,000 円** に増額！  
1 人につき年度内で 2,000 円を上限に助成します。

※ 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。  
接種時に必ず医療機関の領収書をもってください。

詳しくは  
左ページを  
ご覧ください

### 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 泊を限度とします。

### 特定保健指導

健診を受けた 40 歳以上の方で、特定健診の結果により『動機づけ支援』・『積極的支援』に該当した方は、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」や「糖尿病」の治療が必要な方に、早期の治療開始をご案内する冊子の送付や電話による相談等を行い、重症化の予防を図ります。

### 満65歳になった方へ

前期高齢者 (65 歳以上) には、長く健康ですごしていただくため、医療や健康についての情報誌をお届けします。

また、アンケートや電話による相談等を行っています。



### 子育て支援事業

第一子が誕生されたご家庭に、初めての育児の心配ごとを解消していただくための育児情報誌を 1 年間、毎月お届けします。ぜひ、ご活用ください。

**New!**

### ファミリー歯科健診

近畿総合健康保険組合協議会が実施する歯科健診事業に参加します。

健診会場で、虫歯や歯周疾患の健診、ブラッシング指導などを受けていただけます。

詳細が決まりましたら、後日お知らせします。



詳しくは、大貨健保のホームページをご覧ください。か、保健事業係 (Tel06-6965-4056) までご連絡ください。

# 大貨健保の契約保養施設

日本各地にある大貨健保の契約保養施設をどうぞご利用ください。

## 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

※ 連泊の場合は2泊を限度とします

## 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 ホテルローザプランカ	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
ホテルしらすぎ	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	下記「注」をご覧ください

注 かんぽの宿は、2022年4月に事業譲渡されました。名称変更となる施設もあります。大貨健保は各譲渡先と契約を継続する予定ですが、現時点では詳細が未定のため、ご利用の際は事前に各施設にご確認ください。

## 申込から利用まで

### 利用施設に予約

利用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。

### 利用通知書を提出して宿泊

利用施設に「利用通知書」を提出し、補助金額を差し引いた額をお支払いください。



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

## おしらせ

4月より、ダイワロイヤルホテルズの大貨健保専用予約サイトから予約した場合、利用料金が **8%割引** になります。

※ 大貨健保の補助金との併用可（ロイトン札幌を除く）

お得  
です!



1



QRコードを読み取る 又は URLにアクセスして画面上の「ログイン」をタップ

<https://www.daiwaresort.jp/chain/index.html>

パソコンからもご利用いただけます。

2

「契約法人」を選択



3

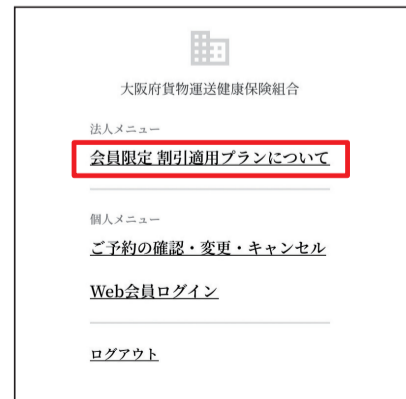
「契約先コード」と「パスワード」を入力しログインする。  
契約先コードとパスワードは共に  
です。

4

画面に表示された「保養所契約法人 大阪府貨物運送健康保険組合」をタップ

5

法人メニュー「会員限定割引適用プランについて」から割引適用プランをお選びください。



ご不明な点は 保健事業係 TEL06-6965-4056 までお問い合わせください。

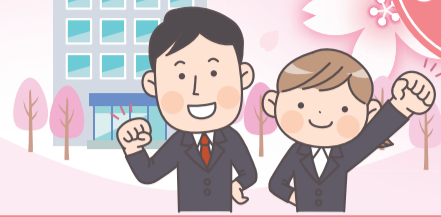


# この春、就職されたご家族はいらっしゃいませんか？

届け出を  
してください

就職や収入の増加で健康保険の扶養対象から外れる方は、  
お勤めの事業所を通じて「被扶養者異動届」の提出をお願いします。

【お問い合わせ】 業務係適用担当 Tel.06-6965-4051

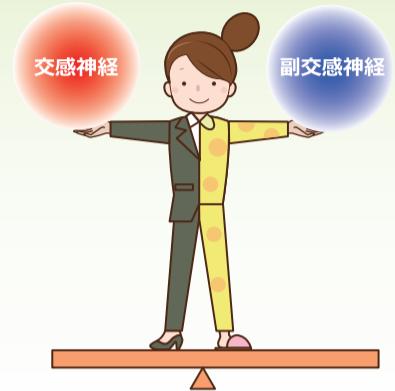


# 季節の変わり目は自律神経を整えよう！

特に思いあたる原因がないのに何となく不調になりがち…。こんな時私たちは「ストレスがかかって  
いたんだ」と済ませてしまいがちですが、実は無意識に心身に影響を与えている「自律神経」の  
バランスの崩れが原因かもしれません。

自律神経には、心身の活動を活発にする交感神経と、休息に導く副交感神経があり、この2つはシーソー  
のようにお互いにバランスを取りながら生命活動に必要な無意識の活動をコントロールしています。

自律神経のバランスを保ちしっかりと働いてもらうためには、日々の生活のリズムを整えることが  
大切です。そこで今回は、すぐにできる自律神経を整える方法をご紹介します！

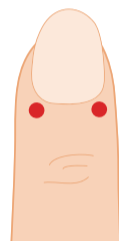


## ツボを押す

自律神経を整えるには、リラック  
スする時間を持つことが大切です。  
その際、様々なツボを押す  
ことでストレスを軽減することも  
効果的です。ツボ押しマッサージ  
をすることで体の血流が良くなり、  
副交感神経の働きも活発になり  
ます。

### 井穴をマッサージする

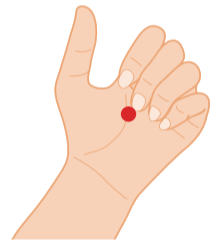
爪の付け根には様々な神経が  
集中しているので、押し揉ん  
だりすることで血流が良くなり副  
交感神経の働きが活発になります。  
指先がポカポカして気持ちいい  
と感じるぐらいを目指しましょう。  
なお、薬指は交感神経を刺激す  
る指なので、薬指だけマッサージ  
するのは逆効果です。



井穴

### 労宮のツボを押す

労宮は、こぶしを握った際  
の中指と薬指の間にあるツボ  
です。  
ストレスや胸の痛み、緊張や  
不安を和らげる効果があるの  
で、イライラした際に押してみ  
てください。また、定期的に  
押すことでストレスがたまるの  
を防ぐことができます。



労宮

## ヨガも自律神経の改善におすすめ

ヨガは、自分のペースで気軽に  
行いやすい自律神経調整法です。  
ここでは、おすすめのヨガのポーズ  
を紹介します。



### 猫のポーズ

猫のポーズは、四つん這いになった状態で背骨をで  
きるだけ大きく反らせる姿勢と、背中を丸める姿勢を  
交互に行うヨガです。背骨全体を動かすことで歪みを  
改善させる効果も期待できるので、腰痛の改善など  
にも繋がります。ゆっくり動かすことで効果が高まり  
ます。



### 魚のポーズ

魚のポーズは、仰向けになって肩甲骨を中心に寄せ  
て胸をひらいた後に、胸の骨を持ち上げて恥骨から  
喉まで大きく反らすヨガです。背骨全体の筋肉を収  
縮させ、歪みを緩和させる効果が期待できます。肩甲  
骨や背骨周りの筋肉は固くなりがちなので、意識的  
に取り入れてみましょう。



- 副交感神経を働かせる方法を知っておけば、リラックスすることができます
- 自分で簡単にできる定期的なツボ押しは効果的です
- お気に入りのアロマなども取り入れてみましょう
- 自分に最も合うリラックス法を実践してみましょう

## 優待レジャー施設 割引券

休日のリフレッシュに、ご家族との楽しい時間に、優待レジャー施設をご利用ください。  
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。(コピー不可)

※ 変更になる場合がありますので、レジャー施設のHPをご確認ください。



### 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)	1,580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  
※2023年3月31日まで有効(6/6~6/10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 1,800円 小人(小・中学生) 900円	大人 1,100円 小人(小・中学生) 700円
→ <b>1割引</b>	

※本券1枚につき4名まで利用可能  
※2023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(小学生)	800円
幼児(3歳以上)	500円
→ <b>1割引</b>	

※本券1枚につき5名まで利用可能  
※2023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 大人 <b>200円引き</b> (12歳以上) 小人 <b>100円引き</b> (12歳未満)	利用日
	保険証の 記号番号
	利用人数
	大人 人 小人 人

※本券1枚につき10名まで利用可能 ※2022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