



三島池（滋賀県）

令和3年度 決算のお知らせ

令和3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 **40,009人** ・ 平均標準報酬月額 **333,825円**
 ・ 平均標準賞与額 **376,545円**

収入 一人当たり総額 **594,950円**



支出 一人当たり総額 **535,785円**



収入支出差引額 59,165円の黒字

収入

一見、黒字に見えますが…

令和3年度の決算は、一人当たり59,165円の黒字決算となりましたが、この黒字は、健康保険組合連合会からの交付金と国からの補助金によるものです。

グラフの通り、皆さんからいただいた一般保険料収入だけでは、ご利用になった保険給付費と国に納める高齢者医療制度等への納付金・支援金を支払うことができません。

交付金や補助金で不足分を補わなければならない厳しい財政状況です。

支出

保険給付費の増加

皆さんが病院にかかったときの医療費や傷病手当金などの現金給付費を合わせた保険給付費は、一人当たり前年より9.06% 25,023円増加して301,152円となり、当組合の過去最高額となりました。

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

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



大貨健保



- ・ 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

オンライン卒煙プログラム受付中 この機会に**禁煙**しましょう！



専用アプリを使用して、看護師などの卒煙カウンセラーによるオンライン面談と、ニコチンパッチ・ニコチンガムの利用により、禁煙をサポートします。
昨年度チャレンジされた方も申し込みできます。



▶ 卒煙に導く3つのサポート ◀

1 卒煙カウンセラーによる
オンライン面談



2 医師開発の
アプリでサポート



3 禁煙補助薬は
自宅に配送



▶ プログラムの参加方法 ◀

1 アプリをダウンロード

App StoreまたはPlay
ストアで「ascure卒煙」と
検索、もしくはQRコード
からアプリをダウンロード
してください。



2 ユーザー登録

アプリの手順に従って登録を進めて
ください。

3 アプリ内で面談予約

アプリで初回面談の予約をしていただくと、指導員から面談についてのご連絡を差し上げます。

▶ 申込みについて ◀

申込み費用

通常54,000円のところ、

¥0 自己負担は無し
無料!! で

ご参加いただけます！

▶ 参加の条件 ◀

- 大貨健保の加入者（被保険者・被扶養者）
- スマートフォンでアプリを利用できる方（動作環境：android5.0 / iOS10.0以上）
- ※ PC・タブレットではご利用できません



申込み期限

2023年 **2月28日(火)** まで

お申し込み方法やお問い合わせ、チラシのご用命は、大貨健保 保健事業係 TEL 06-6965-4056にお申し付けください。

インフルエンザ予防接種の助成をします

<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 **2,000円** が上限です

昨年度までの1,500円（上限）より増額しました！

<申請方法> 「インフルエンザ予防接種補助金申請書」を記入

領収書を添付し、事業所へ提出

事業所で取りまとめて、大貨健保へ申請



申請書は大貨健保の
ホームページから
ダウンロードできます！

領収書には、
下記3項目の記載が必須です

- ・予防接種を受けた方の氏名（必ずフルネームで）
- ・予防接種を受けた年月日
- ・インフルエンザ予防接種との明記

必ず領収書を添えて事業所へ
ご提出ください。

※ 診療明細書ではお支払いができません。

<補助金支払方法> 令和5年3月末に、事業所の口座にまとめて振り込みます

インフルエンザ予防接種補助金に関するお問い合わせは、保健事業係（TEL06-6965-4056）へお電話ください。

「口閉じ歯みがき」をしましょう

～ウィズコロナ時代の歯みがき～

口を開けて歯をみがくと、大量の飛沫が飛び散っています。目の前の鏡に点々と汚れがついていることがありますよね。しかし、口を閉じてみがくことにより、飛沫が飛びにくくなります。

新型コロナウイルスの感染を防ぐため、職場や学校、家庭でも歯みがきをするときには、飛沫を飛ばさないよう注意しましょう。

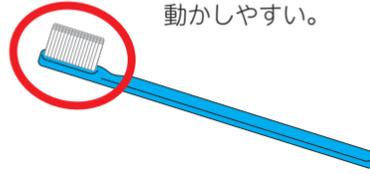
歯みがきで口を清潔にすることは、健康を保つためにも大切です。口を閉じる歯みがき方法を、エチケットとしてぜひ行いましょう。



飛沫を飛ばさない歯みがきのポイント

① ブラシ部分が小さめの歯ブラシを使う。

口を閉じやすく、動かしやすい。



② 歯ブラシを口に入れて、すぐに口を閉じてみがく。

歯の凸凹に合わせて歯ブラシを小刻みに動かす。



③ うがいは、下を向いて静かに吐き出す。

できるだけ低い位置からゆっくりと。



④ 歯みがきをしながら、会話をしない。

洗面所が混まないよう、時間帯をずらし、人との距離を保って。



お薬の新しい受け取り方はじまりました



- 国の制度として、令和4年4月から「リフィル処方せん」が導入されました
- 例えば、長いあいだ同じ薬を飲んでいて病状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合が対象です
- 医療機関で処方せんを毎回もらわず、同じ処方せんを薬局で最大3回まで繰り返し使用できる仕組みです。くわしくは、医師にお聞きください

投薬量に限度のある医薬品や湿布薬はリフィル処方せんにできません

特設サイトをご覧ください

大阪府貨物運送健康保険組合



健康保険をわかりやすく説明!

健康保険のしくみや使い方を、気軽に楽しく学べるアニメ『健康保険劇場「健と保」』(全8話)を公開しています。健康保険に関するクイズなどのコンテンツも順次公開予定です。ぜひご覧ください。



契約保養所 名称変更のお知らせ

令和4年4月に㈱マイステイズ・ホテル・マネジメントへ事業譲渡された「かんぽの宿」29施設の名称が変更となりました。

令和4年7月1日より

かんぽの宿 → 亀の井ホテル

契約保養所としてのご利用方法は、従来と変更ありません。どうぞ、ご利用ください。

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

ファミリー歯科健診のお知らせ

前期日程は、大阪を中心に8月～9月にかけて実施し、ご好評をいただきました。後期日程は1月～3月頃開催予定です。詳細が決まり次第、大貨健保のホームページでお知らせします。



質の良い睡眠とれていますか？



布団に入ってもなかなか眠れない… 体は疲れているのに目が冴えてくる…
そんなことはありませんか？

快眠のための重要なポイントに、睡眠を取り巻く環境があります。
体の疲労度や心の状態が大きな要因ですが、快眠を得るためには、寝室や布団で
温度・湿度などの睡眠環境を整えることも大切です。

そこで今回は、快眠に必要な布団・マットレス・枕・パジャマを選ぶポイントをご紹介します！

よい掛け布団とは？

室温は『夏26℃、冬16～19℃・湿度は夏冬ともに50%』の状態が理想とされています。

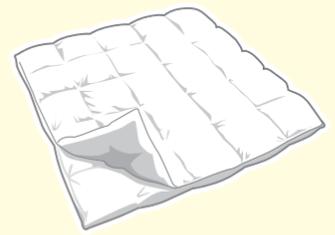
睡眠中の体温を保つためには、空気の層が必要です。また、汗を上手に逃がしてくれる、吸湿性・放湿性に優れた素材の布団を選ぶことで、季節を問わず心地よく眠れます。



また、軽さも重要です。健康な人は一晩に20～30回も寝返りをすると
軽く体になじむものがおすすめです。

マットレス・敷き布団の硬さは？

私たちの背骨は、首から胸・腰にかけてS字カーブを描くようになっています。マットレスや敷き布団が柔らかすぎると、肩とお尻が沈み込んで背骨が曲がり、不自然な姿勢から腰痛の原因にもなります。



反対に、硬すぎると血流が悪くなり、熟睡できなくなります。S字カーブをバランスよく支え、自然で快適な姿勢を保ちやすい適度な硬さのマットレスや敷き布団を選ぶことが大切です。



快眠できる枕とは？

枕の役割はマットレスや敷き布団と後頭部から首の後ろにかけてのすき間を埋め、自然な姿勢を保つことです。首の後ろのすき間は人によって様々ですが、1～6cmが一般的です。このすき間に合わせた高さの枕を選ぶことで、首や肩への負担が少なくなります。

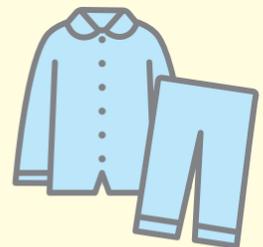
枕が体に合わないと、首や肩・胸の筋肉に負担がかかり、寝心地が悪くなります。頭や首を支える適度な硬さがあり、吸湿性と放湿性のよい素材を使用した枕を選ぶことが大切です。



良いパジャマの条件とは？

良い睡眠にはパジャマも重要です。快眠のため、生地に伸縮性があり、ゆったりとして体を締め付けないパジャマを選びましょう。

装飾があるパジャマは、肌触りや布団・シーツに引っかかる不快感があり、睡眠には向いていません。また、フード付きのパーカーは、首元にまとわりつき、睡眠の妨げとなります。できるだけ締め付けが少なく装飾がないものを選ぶことで、寝苦しさを軽減できます。



優待利用レジャー施設 割引券

休日のリフレッシュや、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。
割引券を切り取り、各施設のチケット売場に提出してください。

※ ご利用できる日時などは、各レジャー施設のホームページなどでご確認ください。

お知らせ

キッズプラザ大阪は、令和4年9月30日付で契約が終了となりました。
けんぽニュースNo.104(2022年4月号)キッズプラザ大阪の割引券は、有効期限が2023年3月31日となっていますが、利用できませんのでご注意ください。

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
※2023年3月31日まで有効
※上記料他に別途消費税・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)
1,800円	900円	1,100円	700円

→ 1割引

※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

スパワールド世界の大温泉

入館券(全日券)	氏名
大人 200円引き (12歳以上)	利用日
小人 100円引き (12歳未満)	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 ※2023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