



令和5年度の保険料率と予算

第235回組合会で、令和5年度の保険料率と予算が決まりました。

保険料率

一般保険料率 105.2/1000
調整保険料率 0.99/1000
介護保険料率 19/1000

※ 一般保険料率・介護保険料率の変更はありませんが、調整保険料率は厚労省通知により1.03/1000⇒0.99/1000に下がります。

一般保険料率・介護保険料率とも現行のまま据え置きとなりましたが、依然として医療費や傷病手当金の支出が高く、また、令和5年度から出産育児一時金が42万円から50万円に増額され現金給付費も高くなっています。このため多額の準備金を繰り入れて、収支の均衡を図っています。

また、組合財政が困窮する主な原因として、国に納めなければならない「納付金」があります。この「納付金」は、日本全国の高齢者医療のための納付金・支援金などですが、年々増加し、皆さんからいただいている保険料のうち4割を超える額が、この「納付金」として支払わなければなりません。大貨健保では、積極的に支出の削減や適正化に向けた様々な取り組みを行っています。

皆さんも健康管理に努めていただくとともに、ジェネリック医薬品の利用や、はしご受診をしないなど医療費の適正化にご協力をお願いします。

健康保険（一般勘定）

予算の基礎数値 被保険者数：40,100人
平均標準報酬月額：341,000円 平均賞与額：353,000円

収入科目		一人当り(円)	支出科目		一人当り(円)
健康保険料	健康保険料収入	467,353	保険給付費	316,810	
	調整保険料収入	4,405	納付金	190,562	
	小計	471,758	事務所費・組合会費	10,026	
繰越金・繰入金	67,082	保健事業費	14,925		
国庫補助金収入	167	財政調整事業拠出金	4,405		
財政調整事業交付金	6,983	その他	1,685		
雑収入・その他	941	予備費	8,518		
収入合計	546,931	支出合計	546,931		

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：28,900人
平均標準報酬月額：358,000円 平均賞与額：358,000円

収入科目		一人当り(円)	支出科目		一人当り(円)
介護保険料収入	88,494	介護納付金	81,524		
繰入金	0	還付金	21		
国庫補助金	0	積立金等	3,457		
雑収入	13	予備費	3,505		
収入合計	88,507	支出合計	88,507		



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

令和5年度 大貨健保の保健事業

健診の助成金

年度内に各1回ずつ（生活習慣病予防健診は年度内2回）

● **人間ドック**（日帰り・1泊）
 対象者：35歳以上の被保険者および被扶養者
 助成金額：20,000円

● **生活習慣病予防健診**
 対象者：被保険者および30歳以上の被扶養者
 助成金額：7,000円



● **婦人科健診**
 対象者：被保険者および30歳以上の被扶養者
 助成金額：乳がん健診・子宮がん健診
 各2,500円



● **腫瘍マーカー検査**
 がんセット検査（CEA・AFP・CA19-9）
 対象者：35歳以上の被保険者および被扶養者
 助成金額：2,500円

● **前立腺検査**
 対象者：50歳以上の被保険者および被扶養者
 助成金額：1,000円
 ※ 婦人科健診・腫瘍マーカー検査・前立腺検査は必ず「生活習慣病予防健診」または「人間ドック」とあわせてお申込みください。単独での助成はありません。

● **胃健診**
 対象者：被保険者および30歳以上の被扶養者
 助成金額：6,000円

● **健診データ提供**
 対象者：被保険者および30歳以上の被扶養者
 助成金額：2,000円
 ※ 大阪府トラック協会の移動健診を受診の場合は1,000円

● **特定健康診査**
 対象者：40～74歳の被扶養者
 助成金額：全額大貨健保が負担



● **巡回レディース健診**
 女性の被扶養者を対象に、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、ご自宅へ案内パンフレットをお送りしますので、ぜひご利用ください。

その他の保健事業

● 特定保健指導

食事や運動、喫煙などの生活習慣についてアドバイスをを行い、将来の病気を防ぎます。

保健師や専門スタッフとともに自分に合った生活習慣の改善方法を見つけましょう。

→40歳以上の方で、特定健診の結果、「**動機づけ支援**」「**積極的支援**」と判定された方が対象となります。

● データヘルス事業

「高血圧」と「糖尿病」の治療が必要な方に、電話相談や生活習慣病を分かりやすく解説した冊子をお送りし、重症化を防ぎます。

● インフルエンザ予防接種助成金

対象者：被保険者および被扶養者
 助成金額：1人につき、年度内1回2,000円を限度

● 子育て支援事業

第一子が誕生されたご家庭に、初めての育児に役立つ育児情報誌を1年間、毎月お届けします。



● 禁煙サポート事業

専用アプリを利用した卒煙カウンセラーによるWeb面談や、ニコチンガムなどを使用し、禁煙をサポートします。

● 契約保養所補助金

対象者：被保険者および被扶養者（3歳以上）
 助成金額：被保険者 1泊3,000円
 被扶養者 1泊1,500円

※ 連泊の場合は2泊まで助成します 詳しくは左ページをご覧ください

● ファミリー歯科健診

身近な会場で、虫歯や歯周疾患の健診、歯石清掃、ブラッシングの指導など、15分ほどで受けられる歯科健診です。



● 健康管理アプリ

スマートフォンアプリを利用し、生活改善のお手伝いをします。



大貨健保では病気の予防や早期発見、健康の保持・増進のための様々な保健事業を実施しています。

積極にご利用いただき、日頃の健康づくりにお役立てください。

届け出が必要です！

この春就職されたご家族はいませんか？



就職や収入の増加により、お勤め先の健康保険に加入した場合は、大貨健保の扶養から外れますので「被扶養者異動届」の届け出が必要です。

該当する場合は、お忘れなく事業所にお申し出ください。

① 事業所へ抹消の申し出 (必ず保険証を返却)



② 事業所から大貨健保へ届け出 (保険証を添付)

被扶養者でなくなる日にご注意ください！

被扶養者でなくなる日は、入社日または、新しい保険証に記載されている「資格取得日」です。

例) 令和5年4月1日入社の場合…被扶養者でなくなる日は令和5年4月1日

【お問い合わせ】 適用係 06-6965-4051

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

※ 連泊のときは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
亀の井ホテル (旧かんぽの宿)	全国 30ヶ所 (奥日光湯元、別府は除く)	Q 亀の井ホテル 詳しくは「亀の井ホテル」のホームページをご覧ください

申込から利用まで

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。

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」(ピンク色のカード)が届きます。

フロントに利用通知書を提出

宿泊当日、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。

不死王閣



和室



亀の井ホテル鳥羽 和洋室



亀の井ホテル淡路島 夕食一例

亀の井ホテル

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自然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

毎日の食生活、できることから取り組んでみませんか？

～ 栄養3・3運動 ～



日頃、健康に過ごすために運動するよう心掛けたり、いろいろなことに気をつけているかと思いますが、毎日の食事はどうでしょうか？ 朝食を抜いたり、偏った食事をしていませんか？

糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病を予防したり、重症化しないようにするため、食生活に注意することは、とても大切なことです。

「たんぱく質・炭水化物・脂質・ビタミン・ミネラル」という5大栄養素はご存じですか？ 聞いたことはあっても、毎食5つの栄養素を考えるのは、なかなか難しいですね。

そこで、今回はもっと簡単な「**栄養3・3運動**」を紹介します。



「栄養3・3運動」とは…

健やかな毎日のための基本的な食生活のあり方をわかりやすくしたもので、「3・3」は3食・3色を表しています。

- 3食 …… 朝食・昼食・夕食の1日3回の食事をしっかり食べる
- 3色 …… 毎食「3色食品群」の食品をそろえて食べる

3食

規則正しい3回の食事で、体温や血圧・血糖値などを調節する「体内時計」が正しく働き、体調も生活リズムも整います。

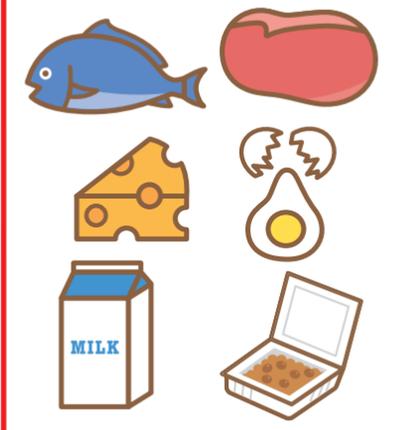


3色

食材に含まれる栄養素の働きの特徴により、「赤色の食品」「黄色の食品」「緑色の食品」の3つに分類したものです。

赤色

血や肉をつくる食品
肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など



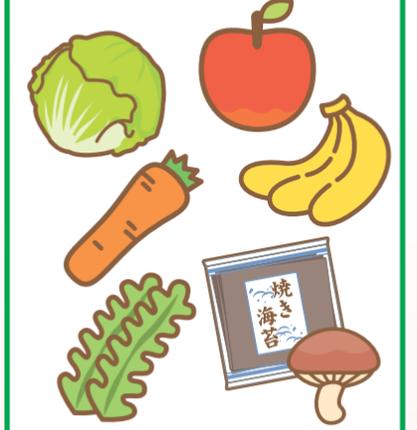
黄色

働く力になる食品
ご飯、パン、めん類、芋、砂糖、油脂類など



緑色

体の調子を整える食品
野菜、果物、海藻、きのこ類など



例えば、こう改善！

トーストとコーヒーの朝食では、**「黄色の食品」** だけなので、**「赤色の食品」** と **「緑色の食品」** からも選んで食べましょう。

私は**赤色**から卵、**緑色**からレタスを選んでトーストに乗せてみようかな？



僕はコーヒーのかわりに**赤色**から牛乳、**緑色**からバナナを選んで一緒に食べよう！



毎食、各色から必ず1つは選んで組み合わせるだけです。これならできそうですね。難しく考えず、少しだけ工夫して、ぜひ取り組みましょう！

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、割引料金でご利用いただけます。割引券を切り取り、各施設のチケット売り場に提出してください。

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
※2024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

大江戸温泉物語 箕面温泉スパガーデン

大人	300円引き	氏名	
小学生	200円引き	利用日	
3歳以上幼児	100円引き	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5名まで利用可能 ※2024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

スパワールド世界の大温泉

大人 (12歳以上)	200円引き	氏名	
小人 (12歳未満)	100円引き	利用日	
利用人数	大人 人 小人 人	保険証の記号番号	—

※本券1枚につき10名まで利用可能 ※2023年6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