



富士山（山中湖から）

令和4年度 決算のお知らせ

令和4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 40,045 人
平均標準報酬月額 338,493 円 ・平均標準賞与額 384,185 円

収入 一人当たり総額 600,638 円



支出 一人当たり総額 539,186 円



収入支出差引額 61,452 円の黒字

収入 一見、黒字に見えますが…

令和4年度の決算は、一人当たり61,452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などへの納付金・支援金を賄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4.75% 14,307円増加して315,459円となり、昨年度に引き続き、当組合の過去最高額を更新しました。



秋の味覚「きのこ」

日本では古来より四季を通して「旬^{しゅん}」を楽しむ風習があります。旬とは、新鮮な食材がよく市場に出回り、ほかの季節より栄養が豊富で最も美味しくいただける時期のことです。「秋の味覚」や「食欲の秋」という言葉があるように、秋はたくさんの食材が旬をむかえます。その中で「きのこ」の栄養素とおすすめレシピをご紹介します。



「きのこ」に豊富に含まれる 代表的な栄養素

食物繊維

きのこ類全般

大腸の動きを促し、便秘の解消や予防に欠かせないものです。また、糖・ナトリウム・脂質などを吸着して身体の外に排出する働きがあるため、糖尿病や高血圧・肥満・脂質異常症などの生活習慣病への効果も期待できます。

ビタミンB群

まいたけ・えのきたけ など

ビタミンB1は疲労回復や精神を安定させる働きが期待できます。ビタミンB2は糖質・脂質・タンパク質の代謝を助け、皮膚や粘膜、髪、爪などの細胞の再生に役立ちます。

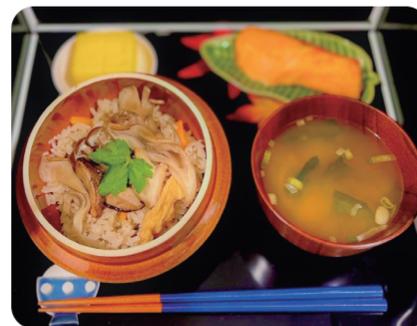
ビタミンD

しいたけ・しめじ など

カルシウムを吸収しやすくし、骨の形成を助けるため、骨粗しょう症の緩和と予防に効果があります。また、免疫機能の向上にも効果が期待できます。



おすすめレシピ 3種のきのこの炊き込みご飯



材料（4人分）

米	2合
きのこ類 (しいたけ、まいたけ、 ぶなしめじの3種を使用)	200g
にんじん	1/2本
油揚げ	1枚
塩	小さじ 1/3
酒	大さじ 2
醤油	大さじ 1
出汁	2カップ

① 3種のきのこの準備

しいたけは石突きを落とし、かさと軸に分ける。かさは薄切りにし、軸は手で細かくさく。まいたけは小房にわけ、ぶなしめじは石突きを落としほぐす。

② 他の具材の準備

にんじんは細切りにし、油揚げは短冊切りにする。(油揚げの油っぽさが気になる場合は、熱湯をゆっくりとかけて油抜きをする)

③ フライパンできのこを焼く

フライパンを熱し、きのここと塩を入れて焼き目がつくまで炒める。

④ 米の上のせて炊飯する

炊飯器に米、酒、醤油を入れ、炊飯器の2合の目盛りまで出汁を加えて混ぜ、②と③のをせて炊く。

ポイント

きのこは生のままではなく、フライパンで香ばしく焼くことで驚くほどおいしくなり、また塩で下味をつけることで、きのこの水分が蒸発しうまみが凝縮されます。

大貨健保から補助金が出ます！

インフルエンザ予防接種

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円まで

申請方法 「インフルエンザ予防接種補助金申請書」を記入
(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

補助金支払方法 令和6年3月末に、事業所の口座にまとめて振り込みします



領収書には、下記の3項目が必要です

- ・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。

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 (TEL 06-6965-4056) へお電話ください。

大貨健保の契約保養施設

全国各地の契約保養施設をご利用ください。

補助金額（1泊あたり）

※ 連泊のときは2泊を限度とします

被保険者 ▶ **3,000円**

被扶養者（3歳以上）▶ **1,500円**

申込から利用まで

施設に予約

契約保養施設に直接予約をしてください。
このとき、「大阪府貨物運送健康保険組合」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。



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23ヶ所	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
ホテルよしだ	京都府舞鶴市	0773-64-6600
くろんど荘	奈良県生駒市	0743-78-5151
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 (旧かんぼの宿)	全国30ヶ所 (奥日光湯元、別府、 草津湯畑は除く)	詳しくは「亀の井ホテル」の ホームページをご覧ください  https://kamenoi-hotels.com

～ ご注意ください ～

利用通知書のお届けまでに日数がかかります。予約後はお早めに申請をしてください。

宿泊後に申請いただいても、補助金相当額をお返しすることはできません。

契約保養施設「ダイワロイヤルホテルズ」について

契約法人専用ページからの予約で**8%の割引**になります。

QRコードを読み取る 又は 検索ワード でホームページにアクセス
<https://www.daiwaresort.jp/chain/index.html>



画面内の「ログイン」をタップ

「契約法人」を選択

「契約先コード」と「パスワード」を入力しログイン

画面に表示された「契約法人 大阪府貨物運送健康保険組合」をタップ

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」のマークが付いたプランを選択

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円が必要です。

※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。

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「マッハ」・「ベスト」

5%割引

全国の日本旅行の各支店で、「健康保険組合連合会大阪連合会」に加盟の「大阪府貨物運送健康保険組合」の加入員であることを申し出て、保険証を提示のうえお申し込みください。



日本旅行の
パッケージツアーを
お得に利用
できます

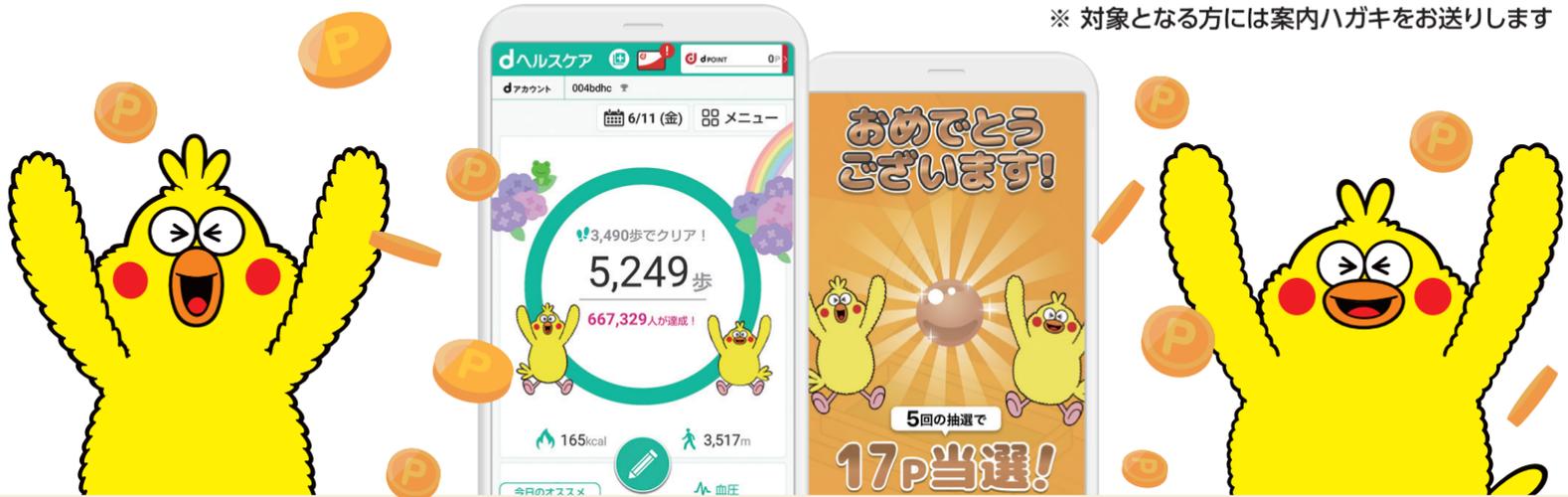
大貨健保の加入者限定!

参加するだけでおトク!

特別版 dヘルスケア のご案内

開始時期 令和5年11月中旬

参加資格 令和5年9月末時点で資格が登録されている方
※ 対象となる方には案内ハガキをお送りします



- POINT 1** スマホで簡単! ドコモユーザー以外でも利用可能!
- POINT 2** 毎日の歩数や体重記録でdポイントGET!!
- POINT 3** 楽しみながら生活習慣改善

さらに期間限定で! / 特別オプション

リボンマジックが利用できます!

12月1日~2月29日の間、利用開始から最大4週間、簡単に楽しく生活習慣を改善し、ベストコンディション・ベスト体重を目指すサービスです!

▶ こんなお悩み、ありませんか?



▶ 使い方はかんたん!

日々の生活時間(起床就寝・食事等)を入力するだけ。あなたに合った生活リズム改善プログラムが開始!

「時間栄養学セミナー」アプリについて紹介しています。



イベントの参加にはdヘルスケアアプリが必要です!

アプリのご利用方法や初期設定に必要なプロモーションコード・利用者IDなど、案内ハガキでお知らせします。

dポイントは全国21万店舗でご利用可能 ※ d払い店舗を含む(令和5年7月末時点)

NTT docomo

×

DK 大阪府貨物運送健康保険組合

本件はドコモと大阪府貨物運送健康保険組合のコラボ事業です。

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り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等でご確認ください。

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

デイ入館		氏名	
大人	300円引き	利用日	
小学生	200円引き	保険証の記号番号	—
3歳以上幼児	100円引き	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

SPAWORLD HOTEL&RESORT

入館券(全日券)		氏名	
大人 (12歳以上)	200円引き	利用日	
小人 (12歳未満)	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10名まで利用可能 ※2024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