TOKA

東京貨物運送健康保険組合ニュース

2018.1月号 No.543

ホームページアドレス http://www.tokakenpo.or.jp

◆今月の主な記事

年頭のご挨拶……2
ジェネリック（後発）医薬品ご利用のおすすめ……3
ヘルスアップセミナーを開催しました／
健康講演会が開催されました……5
はり・きゅう・マッサージの正しいかかり方……6
マイナンバーの情報連携開始／インフル
エンザ予防接種の補助金申請について……7
健診データ提供のお願い／
トーカ熱海へ行ってきました……裏表紙

健康保険組合は、
あなたの健康を支えます
Let's ウォーキング！

東京貨物運送健康保険組合では
健診受診率アップ
をめざしています

健康づくりは年に1回の健診から。ご夫婦そろってぜひ健診を受けるようにしましょう。

年頭のご挨拶

東京貨物運送健康保険組合
理事長 鈴木憲興

新年明けましておめでとうございます。

事業主をはじめ、被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日頃より当組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、平成30年度は、第3期特定健康診査・特定保健指導、第2期データヘルス計画が始まります。加入者の皆様には健診を受診していただき、その健診データと組合が保有するレセプトデータを分析して、発病のリスクを抑え、発病しても重症化しないよう情報提供、保健指導に努めてまいります。特にデータヘルス計画では、健康保険組合と事業主が積極的に連携し、明確な役割分担と良好な職場環境のもと、加入者の予防・健康づくりを効果的・効率的に実行することが求められています。また最近では、様々な局面で健康経営という言葉が使われます。アベノミクスの成長戦略では「健康経営に取り組む企業が、自らの取り組みを評価し、優れた企業が社会で評価される枠組み等を構築する」とあります。運送業界は物流量の増加等により大変な人手不足の状況にあり、雇用されている従業員の方が健康で長く働いていただくことが、企業にとっても大きなメリットになり、安全配慮義務の観点からも健康保険組合の保健事業にご協力をお願いいたします。さらに健康保険組合等保険者には、40歳以上の加入者に対して特定健康診査・特定保健指導を行うことが「法定義務」となっております。平成29年度実施分から実施率を公表され、実施率が著しく低い保険者にはペナルティとして後期高齢者支援金に加算金が徴収されることになりました。事業所で行う定期健康診断の健診データを、健康保険組合にご提出いただければ特定健康診査を行ったことになりますので、健診データの提出を重ねてお願いいたします。

結びに、1月30日をもって第19期組合会議員の任期が満了となり、役員の改選が行われます。今後も大変厳しい状況が続きますが、事業運営へのご協力に感謝し、皆さまのますますのご健勝と加入事業所のご繁栄をお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

後発 ジェネリック医薬品 ご利用のおすすめ

当組合では、皆様の薬代の負担軽減につながる「ジェネリック医薬品」の利用促進のため、処方された薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、**薬代の自己負担額の軽減が見込まれる方を対象に「ジェネリック（後発）医薬品ご利用のおすすめ」をお送りします。**

1月下旬に、当組合に登録されたご自宅の住所に各個人宛（被保険者、被扶養者別）で送付いたします。ジェネリック医薬品に切り替えることで医療費を節約することが可能です。特に長期投与の必要な慢性疾患の場合には大きな節減効果が期待できます。また、健康保険財政の改善にもつながりますので、ご検討、ご協力をお願いいたします。

ジェネリック医薬品とは？

後発医薬品（ジェネリック医薬品）は、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に、治療学的に同等であるものとして製造販売が承認され、**一般的に、開発費用が安く抑えられることから、先発医薬品に比べて薬価が安くなっています。**

どんな薬でもジェネリック医薬品に切り替えられる？

すべての治療薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、医師の治療上の方針、病状や体質などにより切り替えられない場合もありますので、主治医や薬剤師とよく相談してください。

※この「ジェネリック医薬品利用促進」通知によるジェネリック医薬品への変更は、ご本人の意思を第一に尊重するもので、必ずしもジェネリック医薬品に切り替えていただかなければいけないものではありません。

見本

〒999-9999
東京都☆☆区★★222-333
○○ハイツ201

○○ ○○○ 様

この通知書は、○○○健康保険組合より送付しております。
本通知書をご希望されない方は下記までご連絡下さい。
○○○健康保険組合　△△課
〒999-9999　東京都☆☆区★★222-333
電話**-****-****　FAX**-****-***1
☆おくすりに関するお問い合わせ　＜委託先＞
株式会社オークス　おくすり相談室　0120-332-***

平成30年1月作成

ジェネリック（後発）医薬品ご利用のおすすめ
（ジェネリック医薬品とは、先発医薬品と効き目が同じで、患者さんの薬剤費負担を軽減するお薬のことです）

○○○○○様

平成29年10月　処方分
ジェネリック医薬品に変えると…
4,680 円
お安くなります

（個人負担分の内訳）　0000−0000　1／ 1頁

ジェネリック医薬品への変更は、ご本人の意思を第一に尊重するものであり、この通知書により強制されるものではありません。

先発医薬品名称	単価	数量	ご負担金額（3割負担）※A	ジェネリック医薬品名称	製薬会社名	単価	数量	ご負担金額（3割負担）※B	差額 A−B
○○○調剤薬局									
△△△錠	200.0	72	4,320	▲▲▲錠	▽▽▽製薬他	100.0	72	2,160	2,160
□□□錠	100.0	56	1,680	■■■錠	◇◇◇製薬	50.0	56	840	840
小計			6,000					3,000	3,000
×××調剤薬局									
☆☆☆錠	150.0	56	2,520	★★★錠	▽▽▽製薬他	50.0	56	840	1,680
								合　計	4,680

1. このお知らせは、貴方さまが薬局で支払った金額（自己負担分）が、ジェネリック医薬品に変更することによって、どのくらい安くなるかをご案内しております。（ただし、お薬の金額のみ記載しておりますので、実際のお支払い金額と異なる場合があります。実際のお支払い金額には、技術料、指導料、検査費用等が含まれております。）
2. 記載しておりますジェネリック医薬品は複数あるうちの一番安価なお薬ですので、病院、薬局によっては取り扱いしていない場合もあります。
3. 先発医薬品とジェネリック医薬品は基本的には同一の成分ですが、医師、薬剤師の判断により変更が出来ない場合もあります。

《 他のお薬の情報やジェネリック医薬品に関しての情報はこちらから → http://www.generic.gr.jp/ 》

ジェネリック医薬品への変更は主治医と十分にご相談ください

はじめよう 健康食生活

コンビニご飯でも太らない！

これから年度末にかけて忙しい日々は、コンビニでご飯を済ますということも多くなっているのではないでしょうか。今回は、太りやすいと言われるコンビニご飯でも太らないコツをご紹介します。

最近のコンビニはヘルシーメニューも充実

昔はコンビニ弁当といえばガッツリ系弁当が多かったのですが、今はヘルシー弁当も充実しています。野菜をたくさん摂れるもの、カロリーが抑えられたものなど各社工夫されています。またサラダコーナーも充実してきて、ちょっとした小さいもの、お腹にたまるようなもの、様々な商品が展開されています。

ガッツリ系メニューは、肉類のおかずがドーン！、ご飯も多かったり、カロリーや糖質、栄養バランスが気になるところ。これを改めるところから始めてみましょう。

まわるコーナーの順番を変えてみよう

基本はサラダ＋お弁当（おにぎり等も含む）＋スープがいいでしょう。いきなりお弁当コーナーに行くと、カロリーの高いメニューが魅力的に見えますので、まずはサラダコーナーに行くのがおすすめです。まずはサラダを選んで、場合によってはサラダチキンをプラスすれば腹持ちもよくなります。

次にスープ選び。お湯を注ぐタイプも、レンジで温めるタイプも、すごく充実してきています。野菜が摂れ、塩分が控えめなものがおすすめです。

最後にあとどれくらい食べるか考え、お弁当やおにぎりを選ぶとよいでしょう。

太る考え方をやめよう

食べる前にスナック

レジ前のから揚げなどスナック類は魅力的ですが、食事とは別に考えないで、おかずとして考えましょう。

足りなかったら恐怖心

足りなかったらどうしようとついつい買いすぎていませんか？
足りなかったらそのとき考えればいいし、スープを追加するだけでも満腹感を得られることがあります。

増量にお得感はない

「今だけ増量！」「大盛・デカ盛」一見するとお得感がありそうですが、後でカロリー消費に努力が必要だと考えると、お得じゃないと思いますよ。

最後に

できれば温かいできたての食事をしたいところですが、忙しいとき、お昼に時間がとれなかったり、疲れてしまってたりでコンビニは便利です。最近では健康志向の商品も多くなっているので、上手に活用しましょう。

メタボくんの今月の反省

「仕事が忙しい状態からひと段落したから今日は食べてもいい日！」と思って、3日続いている…。

第一回 ヘルスアップセミナーを開催しました

平成29年10月21日・22日、65歳以上の方を対象に2日間の宿泊型セミナーが開催されました。増島常務、生活習慣病予防研究センター岡山先生の講義を始め、栗林先生の健康に役立つ運動を実習、昼食にはヘルシーバイキングで塩分・カリウム・エネルギー・炭水化物・脂質をどのような料理でどれだけ摂取しているかなどを学び、とても充実した内容でした。2日目は台風の接近に伴いプログラムを多少変更するハプニングもありましたが無事終えることができました。ご参加いただいた皆さんお疲れ様でした。

参加者の方に、2日間終えた感想を聞くと、「健康に対する考え方がかわりました」

「楽しく健康を学べ、本当によかったです」「健康って大事だと実感しました」など、これからの生活習慣が改善される意見を多くいただき大好評で終えることができました。

来年度も開催を予定しています、是非参加していただき、このセミナーをきっかけにもう一度自分の生活習慣を見直しましょう。

◀健康に役立つ運動を風船を使って体験

▲参加者の皆さん

▲ヘルシーバイキングで栄養を考える

▲講師の岡山先生

健康講演会が開催されました

12月4日（月）四谷・東貨健保会館6階ホールにおいて読売巨人軍コーチの田代富雄氏を講師に招き「私の野球人生」と題し講演会を開催しました。

幼少期から野球をはじめプロ野球選手へと昇りつめ、時には波乱万丈の野球人生を送られた田代選手（元、大洋ホエールズ）、現在は読売巨人軍の2軍打撃コーチとして若い選手の育成に励んでいる田代富雄氏、時代の流れのなかで選手の考え方の相違などにより指導方法も変わってきているようです。また現プロ野球界の話から、なかなか聞けない選手時代の裏話などを話していただきました。

▲野球人生や指導法を語ってくれた田代富雄氏

◀受講風景

はり・きゅう・マッサージの 正しいかかり方

はり・きゅう、マッサージの施術を健康保険でかかるには、
医師が必要であると認めるなどの一定の条件があります。

はり・きゅう

はり・きゅうの施術で健康保険が認められているのは下記の疾患等で、いずれも医師の同意書・診断書が必要です。なお、同一の疾患で同時期に医師の診療を重複並行的に受けた場合、はり・きゅうの施術料は全額自己負担となります。

※医師からシップや薬を処方されている間についても、はり・きゅうの施術は健康保険による給付の対象となりません。

対象疾患

- 神経痛
- 五十肩
- リウマチ
- 頚腕症候群
- 腰痛症
- 頚椎捻挫後遺症　等

マッサージ

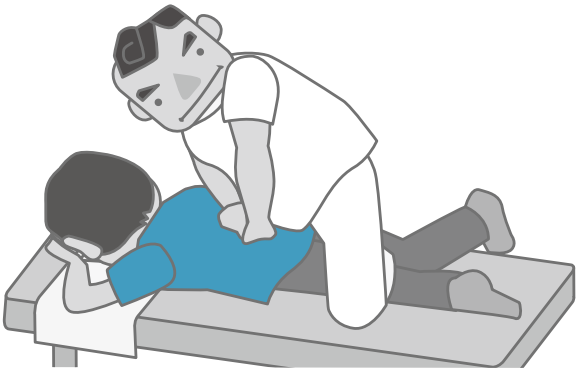
マッサージの施術で健康保険が認められているのは、その病名ではなく筋麻痺・関節拘縮等で、医療上マッサージを必要とする症状です。

はり・きゅうと同様に医師の同意書・診断書を提出しますが、マッサージの場合は医師との併用治療が必要です。

単なる疲労回復、慰安を目的としたものや、疾病予防のマッサージ等は全額自己負担となります。

往療（自宅での施術）について

整骨院・接骨院の場合と同様に、はり・きゅう、マッサージの往療も歩行困難等、真に安静を必要とする止むを得ない理由がある場合においてだけ認められています。なお、マッサージ施術の往療には医師の同意が必要です。



健康保険組合からのお願い

健康保険組合は組合員の皆様からいただいている健康保険料等で運営されております。その保険料を適正な保険給付に使うことが何より大切です。そのため被保険者・被扶養者の皆様へ柔道整復師（整骨院・接骨院）、はり・きゅう、マッサージの受診内容等に関して照会のお願いをする場合がありますので、ご協力の程お願い致します。

注 意

- 明細書と支払った領収金額等内容を必ず確認してください。
- はり・きゅう、マッサージは医師が適当な治療手段が無いと判断した時に同意し、はじめて健康保険適用となります。被保険者（被扶養者）の希望では健康保険適用となりませんのでご注意ください。
- 療養費の支給は他医療機関併用確認が必要な為、4ヵ月後以降となります。

マイナンバー制度における情報連携の本格運用開始について

マイナンバー制度における情報連携が開始されました

マイナンバーを利用して行政機関等の間で情報をやりとりする情報連携について、平成29年11月13日より本格運用が開始されましたのでお知らせいたします。

マイナンバー制度における情報連携とは、住民が各種手続きの際に行政機関等に提出する書類を省略可能とするため、マイナンバー法に基づき、異なる行政機関等の間で専用ネットワークシステムを用いた個人情報のやりとりを行うことです。

当健康保険組合では、この情報連携開始に向け、加入事業所の多大なるご協力のもと、マイナンバー取得に努めてまいりました。今回、情報連携の本格運用開始によって一部の情報取得が可能となりましたが、手続き上、情報取得に時間を要し、また取得できる情報に不足が見られる等、加入員の利便性の向上につながらず、正確な事務処理遂行に支障をきたすものと判断し、当面の間、お手数をおかけいたしますが、各種手続きについては従来どおり、紙媒体にてご提出いただきますようお願いいたします。

なお、情報連携の範囲が拡大され、書類等が省略可能となりましたら、改めてお知らせいたします。

※医療保険者には、全加入者のマイナンバー取得が義務づけられておりますので、引き続きご協力のほどよろしくお願いいたします。

インフルエンザ予防接種補助金申請を忘れていませんか？

締切りは2月末日です

対象者 被保険者及び被扶養者

支給要件 10月1日から翌年1月末日までに、実施した予防接種

支給金額 2,000円（年1回、2回接種法は2回を1回とします）
※2,000円に満たない場合は実費分となります。

申請方法 事業主が申請書（ホームページからダウンロードもしくは健康管理課まで）に領収明細書（コピー可）を添付のうえ取りまとめ、事業所単位（振込先は事業所口座に限る）で提出してください。
任意継続被保険者の方は個人での申請となります。

お問い合わせは 健康管理課 03-3359-8162 まで

公告〔第1876～1882号〕

【事業所の新規適用】

事業所の名称	所在地
㈱ナカシマホールディングス	東京都江戸川区

【事業所の名称変更】

変更後の名称	変更前の名称	所在地
㈱ティーアール	㈱コモディT．Rサービス	東京都板橋区

【事業所の所在地変更】

事業所の名称	変更後の所在地	変更前の所在地
日本橋運輸㈱	東京都練馬区	東京都北区
㈱協和運輸	埼玉県新座市	東京都江東区

【事業所の削除】

事業所名	所在地
㈲竹内運送店	東京都荒川区
池上運送㈱	東京都大田区
日昭運輸倉庫㈱	東京都足立区

任意継続被保険者に関して

健康保険法第47条第2項の規定による当健康保険組合の平成29年9月30日における全被保険者の平均標準報酬月額は、324,746円、標準報酬月額は320千円です。

平成30年4月1日から平成31年3月31日までに適用される任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は、第23等級320千円（31万円以上33万円未満）となります。

皆様の保険料ムダにしないために

健診データ提供のお願い

健保組合は皆さまからお預かりしている大切な保険料から多額の後期高齢者支援金を納付しています。

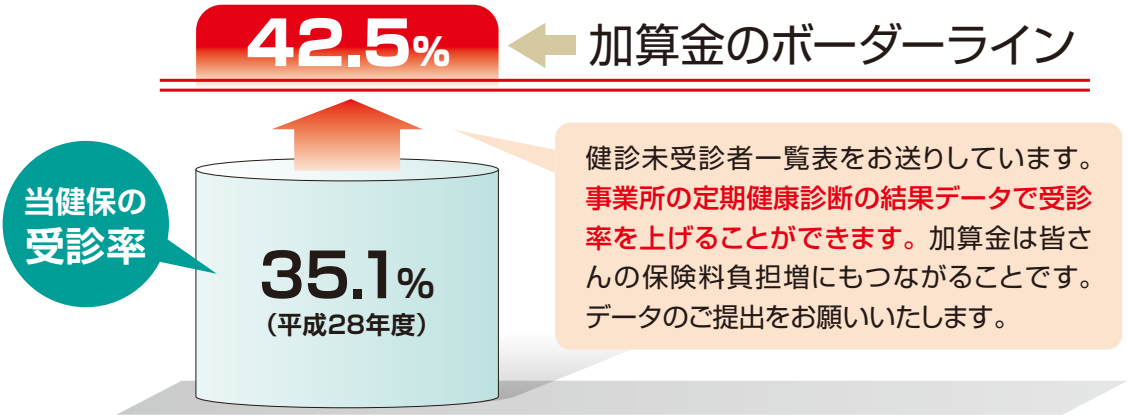
その支援金において29年度の特定健診の受診率が42.5%に満たない健保組合は加算金（ペナルティ）が発生し、億単位の加算金が追徴されることとなります。

当組合における特定健診の受診率は28年度で35.1%となっています。

平成29年12月に未受診者一覧表（10月末現在未登録分）をお送りしました。各事業所で実施する定期健康診断の結果データを健康保険組合にご提供いただくことで、特定健診を受診したこととなり受診率も向上し、さらにそのデータを基に階層化し特定保健指導へとつなげてまいります。

事業主および事業所担当者の方ならびに被保険者の皆さまには、趣旨をご理解のうえ、なにとぞご協力をお願いいたします。

また、被扶養者の方がパート先などで健診された健診結果票のご提供も併せてお願いいたします。



トーカ熱海へ行ってきました

今年も熱海はにぎやかです！
春を告げる「梅まつり」ももうすぐ。
源泉掛け流しの温泉にゆったり、
おいしい食事でココロもカラダもすっきり！

タマ通商㈱・目黒さま

㈱流通サービス・戸松さま

ご来場の際は「行ってきました」にご協力お願いします。
ワンドリンクと写真をサービスします。