

TOKA

東京貨物運送健康保険組合ニュース

ホームページアドレス <http://www.tokakenpo.or.jp>

2018.5月号

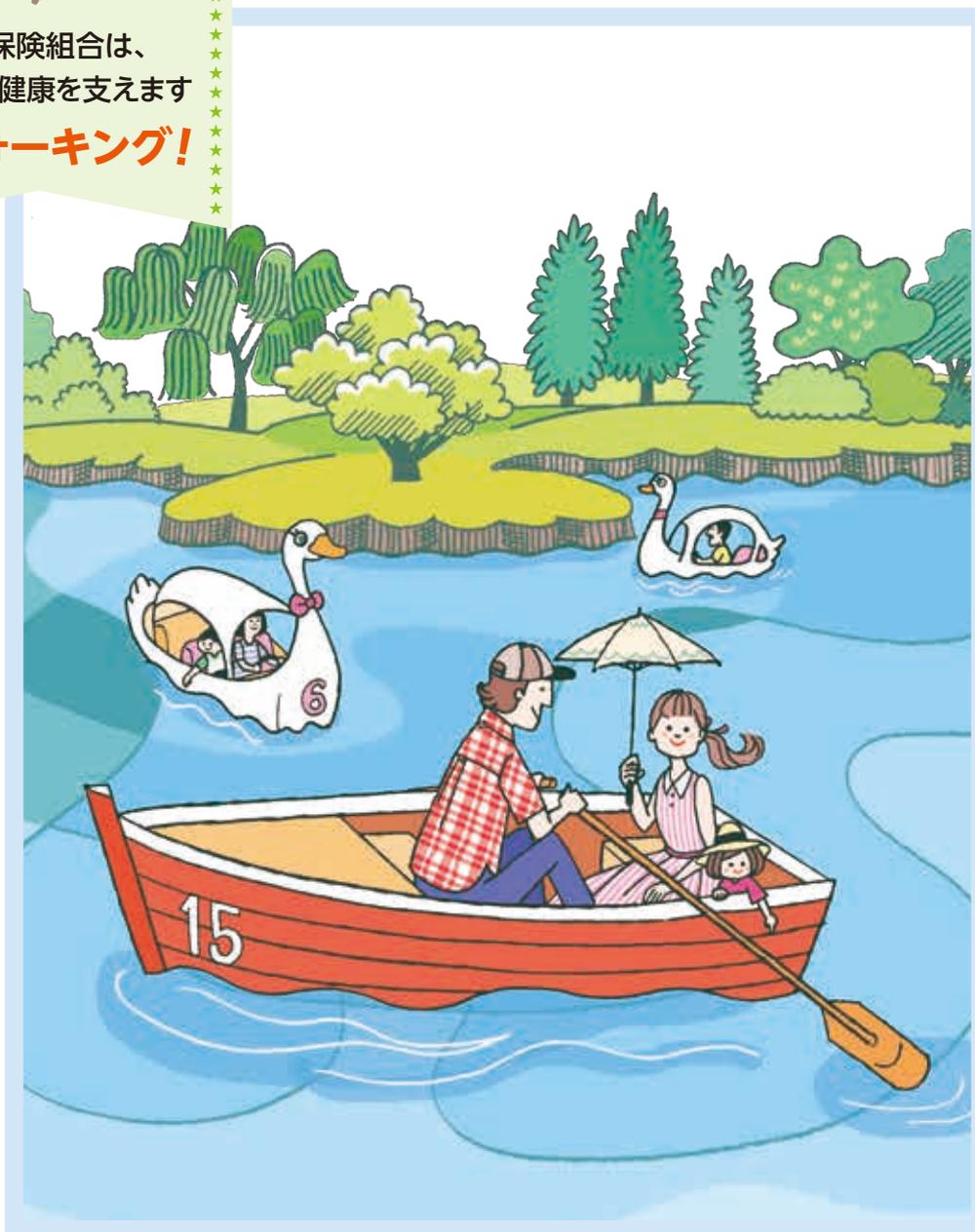
No.
545

◆今月の主な記事

- 算定基礎届の早期提出にご協力お願いします…2
- 医療費通知は届きましたか?／
- 平成30年度の改正について……………3
- 糖質をちょっと控えてみよう……………4
- お薬手帳持ってますか?／
- 健診データ提供のお願い……………5
- 交通事故でケガをしたとき……………6
- 仕事中のケガ……………7
- トーカ熱海の夏休みの利用について…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。●

各事業所のご担当者様へ

算定基礎届の 早期提出に ご協力をお願いします



今年も算定基礎届の提出時期が近づいてまいりました。

この届出書は、今後の保険料、傷病手当金等の給付金算出基礎となる標準報酬月額を決定する大切なものです。

各事業所には、算定基礎届についてのご案内および各届出用紙と算定基礎届・月額変更届の記載の手引き書を6月上旬に別途送付いたします。届出を社会保険労務士に委託されている事業所については、社会保険労務士事務所宛て送付いたします。

業務ご多忙中のところ誠に恐縮に存じますが、6月中旬にご案内する来所依頼の指定日(6月28日～7月10日)には、必ずご来所のうえ提出いただきますようお願いいたします。

「当月締め翌月給与支払の事業所(例えば20日ヅ、翌月5日払)については来所依頼指定日のハガキを送付しますが、受付窓口の混雑しない6月中の届出にご協力ください。」

なお、送付する算定基礎届には本年5月7日(月)までに届出されている被保険者について、健保証番号、氏名、生年月日、従前の標準報酬月額等が印刷してありますので、ご確認のうえ届書を作成してください。

算定基礎届の ご案内送付について

提出

6月中旬に来所依頼指定日のお知らせを郵送いたします。貴事業所の来所依頼指定日に必ず来所のうえ、ご提出ください。なお、届出書のご提出については、来所依頼指定日前の6月中にも受付いたしますのでご協力をお願いいたします。

お持ちいただく書類

- 算定基礎届(月額変更届も含む)・総括表
- 全員の賃金台帳または給与支払明細書
(平成29年7月～平成30年6月まで1年分)
- 源泉所得領収書
(平成29年7月～平成30年6月まで1年分)
- 出勤簿またはタイムカード
(平成30年4月～6月まで3ヶ月分)
- 事業主の印鑑と、事業所のゴム印または押印した届出書
(提出時の書類訂正用、さしつかえない場合のみ)

夏季賞与支払届の提出について

賞与支払届はCD等での
提出にご協力ください

5月下旬に夏季分賞与支払届を送付いたします。

賞与の支払がない場合でも総括表の提出をお願いいたします。届書には支給金額も必ず記載してください。

CD等での届出方法については日本年金機構のホームページをご覧ください。

CD等による届出作成プログラム、仕様チェックプログラムの入手方法や操作方法などに関するお問い合わせは、下記まで、お願いいたします。

日本年金機構電子申請・磁気媒体申請照会窓口(ヘルプデスク)

TEL **0570-058-555**

(050で始まるお電話からは**03-6700-1144**)

受付時間

月曜日～金曜日 9:00～19:00

第2土曜日 9:00～17:00

祝日 12月29日～1月3日はご利用できません

日本年金機構ホームページ ▶ <http://www.nenkin.go.jp/>

医療費通知は届きましたか？



「年間医療費のお知らせ」を全事業所・任意継続被保険者あてに送付しました。

皆さまが医療機関等の窓口で支払う本人負担額もさることながら、医療費総額・健保組合負担額も確認いただき、医療費のしくみと健康の大切さを認識していただきますようお願いいたします。

「減額査定」について

被保険者の皆さまやそのご家族が医療機関で受診された場合、医療費の総額の7～9割が被保険者や事業主の方々が負担された保険料から支払われます。この支払いに際しては、社会保険診療報酬支払基金という審査機関において、検査や投薬といった診療の内容が保険を使った診療として適合しているかどうか審査した上で、医療機関に支払います。

この審査の過程において、保険診療に適合していない診療があった場合は、その部分の医療費を減額して医療機関に支払うこととなりますが、その減額に応じ、被保険者等の皆さまが医療機関の窓口でお支払いいただいた本人負担額(3～1割)も減額されることとなり、その減額された部分について医療機関から払い戻しを受けられる場合があります。(医療費通知に「減額査定」の表示がある場合は本人負担額が1万円以上減額されています。)ただし、診療の状況等によっては本人負担の減額分がそのまま返還されるものではありませんので、受診された医療機関に申し出のうえご相談ください。

平成30年度の改正について

70歳以上の高額療養費自己負担限度額の引き上げ

70歳以上の方の医療費が高額になった際の自己負担限度額について、昨年に引き続き予定されていた2段階目の引き上げが行われます。あわせて、介護合算算定基準額も見直されます。

●70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額

29年8月～30年7月

区分	個人ごと (通院)	世帯ごと (入院を含む)
現役並み所得者 (標準報酬月額28万円以上)	57,600円	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1% (44,400円)
一般 (標準報酬月額26万円以下)	14,000円 (年間上限14.4万円)	57,600円 (44,400円)
低所得者Ⅱ (住民税非課税者等)	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ (所得が一定基準以下)		15,000円

30年8月～

区分	個人ごと (通院)	世帯ごと (入院を含む)
標準報酬月額 83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% (140,100円)	
53万～79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% (93,000円)	
28万～50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% (44,400円)	
一般 (標準報酬月額26万円以下)	18,000円 (年間上限14.4万円)	57,600円 (44,400円)
低所得者Ⅱ (住民税非課税者等)	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ (所得が一定基準以下)		15,000円

据置

●介護合算算定基準額

被保険者の区分	70歳以上75歳未満の方を含む世帯	
	～平成30年7月	平成30年8月～
標準報酬月額	83万円以上	212万円
	53万～79万円	141万円
	28万～50万円	67万円
	26万円以下	56万円
住民税非課税	低所得者Ⅱ	31万円
	低所得者Ⅰ	19万円

※70歳以上の高額療養費の自己負担限度額は、2段階(平成29年8月と平成30年8月)に分けて変更されます。平成30年8月からは、70歳未満の方と同様に所得を細分化したうえで、自己負担限度額を引き上げる予定です。※〈 〉内は、多数該当。



入院時の食事療養費、 居住費の見直し

平成30年4月より、病気やけがで保険医療機関に入院したときの食事療養費について、住民税非課税世帯の方以外の方の標準負担額が、360円から460円に引き上げられました。また、入院時の居住費負担(65歳以上)は平成29年10月から引き上げられましたが、平成30年4月からは医療区分にかかわらず1日につき370円の負担となりました。
※指定難病患者等については据え置かれます。

随時改定に非固定的賃金の 年間平均の保険者算定が追加

固定的賃金の変動により標準報酬月額に2等級以上の差が生じた際に行われる随時改定において、業務の性質上、繁忙期に残業が集中するなどが例年見込まれ、通常の随時改定では著しく不当になる場合は、保険者算定により非固定的賃金を年間平均した額での標準報酬月額の決定ができるようになります。平成30年10月改定からが対象となります。

その他

治療用装具の療養費を支給申請する際、靴型装具にかかる申請については、当該装具の写真の添付が必要となりました。



糖質をちょっと 控えてみよう

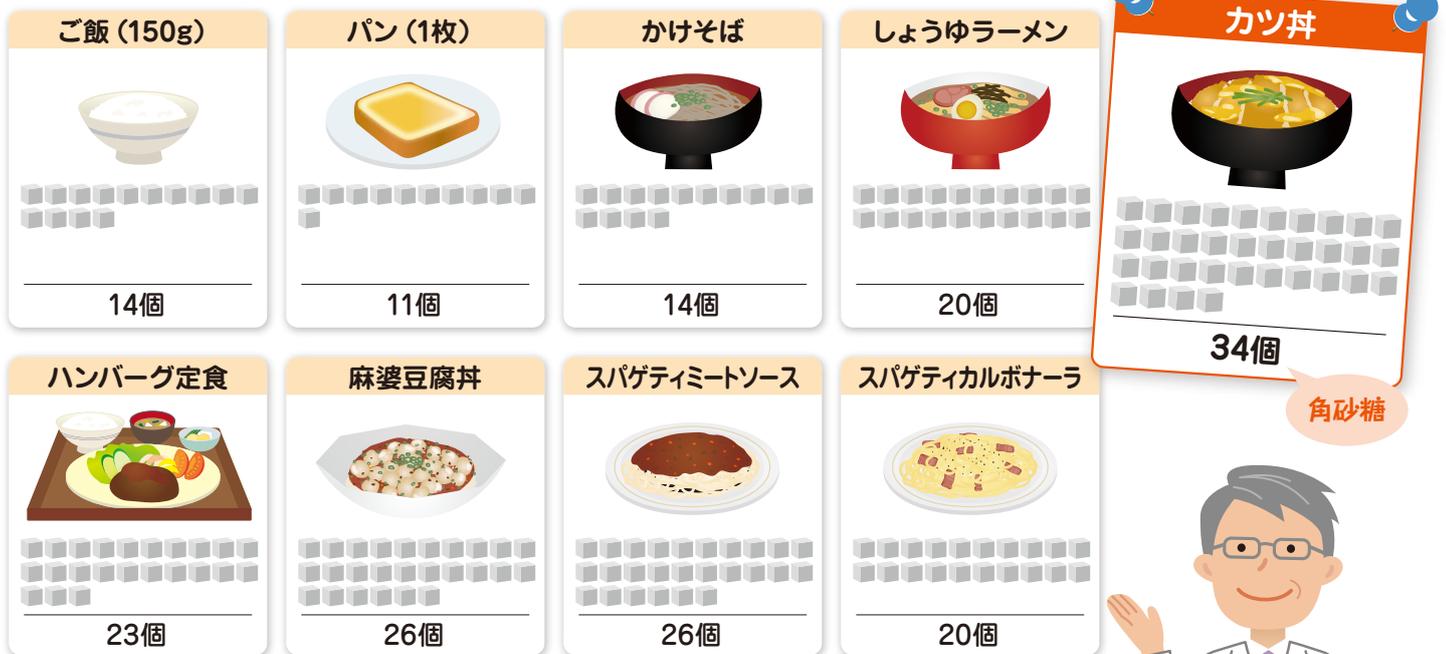
最近話題の糖質制限ダイエット。カロリーばかりではなく、糖質に着目した食事方法です。カロリーはひとつの目安ではありますが、カロリー制限は長続きしないという人にもおすすめです。

何にどれくらい糖質が含まれてるの？

コーヒーや紅茶を飲むときに、「砂糖をたくさん入れると太るかな？」と考える人も多いことでしょう。いろいろな食べ物の糖質の量を角砂糖(4g)に例えたのが下の図です。ご飯などは炭水化物から食物繊維を引いた値が糖質となります。

ご飯や麺類などの炭水化物は糖質が多くなりますが、一日の摂取量をゼロにする必要はありません。がんばる人は150g(角砂糖37.5個分)、そこそこがんばる人は200g(同50個分)、気持ちがんばる人で250g(同62.5個分)を目安に(デスクワークの人は気持ち少なく)考えてみてください。

■ その食べ物の糖質は角砂糖何個分？



筋肉を落とさないことも大切

一気に痩せようと思って必要なカロリーを摂取せず、糖質制限を続けてしまうと、筋肉も落ちてしまいます。これでは体重は減っても本来の目的とは違ったものになってしまうでしょう。そこで、食べないのではなく食べて痩せる、特にたんぱく質はしっかり摂るのがポイントです。また筋トレなどのトレーニングも併用するとよいでしょう。

最後に

少し前に話題になった「グルテンフリー」も同じような考えによるものです。糖質を減らした分は、たんぱく質や脂質を摂るとよいでしょう。また血糖値の上げ下げを少なくするために、食物繊維を食べることも大切です。糖質制限中も肉・魚・大豆などと緑黄色野菜やきのこ類などを積極的に食べましょう。



ご活用
ください



お薬手帳 持っていますか？

処方された薬の名前や量などを記録する「お薬手帳」。
皆さんは持っていますか？

現在は、薬局に行くときにお薬手帳を持っていった方が支払
うお金が安くなるんです。ぜひ、お薬手帳をご活用ください。

お薬手帳って
どんなもの？

お薬手帳の主な内容は次のとおりです。

- 薬の名称、用量、用法、投与日数
- 調剤日、施設名、連絡先
- 副作用、アレルギー
- 主な既往歴



病院や薬局にお薬手帳を出すことでこれらの情報を共有することがで
きます。

主な
メリット



- 薬の飲み合わせや、薬の重複によるリスクを減らす
- 副作用歴、アレルギー、過去にかかった病気などの情報を正確
に伝えることができる
- 旅行先や災害時など、初めての医療機関等へ自分の薬の情報
を正確に伝えることができる

「お薬手帳」が
あると薬代が
安くなる！

平成28年4月から、薬局で「お薬手帳」を出すと、出さ
ない場合に比べ支払うお金が120円（自己負担は3割で
40円）管理指導料が安くなります*。

お薬手帳は薬局で無料でもらえます。またお薬手帳ア
プリアもあります。

*6ヵ月以内に利用していること。大病院前の薬局などは適用されません。

お薬手帳は
無料で
もらえます



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

以前からお知らせしていますように平成29年度から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、億単位の加算金が国へ追徴されることとなります。

当組合の28年度特定健診の受診率は35.1%で29年度も目標の42.5%に満たない可能性があります。

各事業所で実施した29年度の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き、被扶養者
の方がパート先などで受診された健診結果を当組合にご提供いただけることで受診率の向上へつながります。

平成29年度の受診結果は引き続き提出をお願いしています。提出方法など詳細はお気軽に当組合にお問い合わせください。

また6月には健診結果が健康保険組合に登録されていない方のリストを各事業所宛に送付する予定となっております。

皆さまのご協力をお願いします。

交通事故でけがをしました。
健康保険で治療しましたが、
何か手続きが必要ですか？



健保に
提出する
必要が
あるんだな

第三者行為
による
傷病届



健保組合へ

「第三者行為による傷病届」等の提出を。

健保組合が負担した医療費を、
加害者に請求するために必要な書類です。

交通事故やけんかなど、第三者の行為による負傷は、とりえず健康保険で治療を受けることができますが、この場合、加害者が支払うべき治療費を健康保険が立て替えて支払っていることとなります。

そのため、健保組合は後日、自己負担分を除いた残りの金額を加害者に請求することとなりますが、その際に必要なのが「第三者行為による傷病届」です。

※仕事や通勤時に、第三者行為によるけがをした場合は、労災保険の適用となりますので、職場の事務担当者または管轄の労働基準監督署へお問い合わせください。

すみやかに 「第三者行為による傷病届」等の提出を

●交通事故にあったときの手続き

- ①警察に連絡し、相手を確認(免許証、車検証、連絡先など)
- ②なるべく早く健保組合に書類を提出

「第三者行為による傷病届」
「事故発生状況報告書」
「念書」等

健保組合にご連絡ください。

「交通事故証明書」

自動車安全センターホーム
ページより申請できます。

※病院では診断書、領収書をもっておきましょう。

※示談をするときは、事前に健保組合に相談してください。治療前や治療途中で示談をすると、健康保険が使えなくなることがあります。

◎負傷原因の照会について

健康保険でけがの治療をした方に「負傷原因のご照会」をお送りする場合があります。自分の不注意によるけがか、仕事や通勤途中でのけがか、第三者行為によるけがかなどを判断するためのものです。照会があった場合は必ずご回答くださるようお願いいたします。

こんな場合も第三者行為に該当します

このような場合も「第三者行為による傷病届」等の提出が必要です。

- けんか ※給付制限される場合があります。
- 他人のペットにかまれて、けがをした
- ゴルフ場で他人の打球が当たった、野球の飛球が当たった
- 海やプールで他人の遊具と接触した
- スキー・スノーボード等の衝突・接触事故
- 購入した食品や飲食店での食中毒
- 建物からの落下物、工事現場側の不手際 など

●自転車事故による負傷が増えています●

近年の自転車ブームを背景に自転車事故による負傷が増えています。自転車は自動車やバイクのように自動車損害保険(自賠責)の加入が義務づけられておらず、「自転車保険」への加入は任意となっています。そのため、自転車と歩行者、自転車と自動車、自転車同士の事故などで高額な損害賠償が生じたとき、被害者への支払いが困難になることがあります。また、未成年が事故をおこした場合、保護者に支払義務が生じます。自転車に乗る人は「加害者」にも「被害者」にもなります。ぜひ「自転車保険」(個人賠償責任保険*)に加入されることをおすすめします。

*自動車保険、火災保険、共済などにも特約で付けられます。

みなさんは
自転車の保険に
入っていますか？



ワンポイント

会社を退職した時は
退職の翌日から健康保険証は使えません

仕事中のケガ

通勤途中に
駅の階段から
落ちて…



通勤途中・仕事中に
ケガをした場合は…

受付で
労災である事
を申し出る



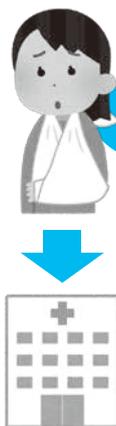
労災指定病院を
受診しましょう

助かり
ました!



原則、*自己負担なしで
治療を受けることがで
きます。
*通勤災害の場合は初診時に
200円負担。

治療費請求



労働基準
監督署

一般の病院を
受診するときは…

一般の病院を受診するときは、受付で労
災である旨を申し出て、治療費はいつた
ん全額立替払いをし、後日、本人が労働
基準監督署に請求することになります。

病気やケガで治療を受けるとき、いつでも健康保険が使えるように思われがちですが、仕事や通勤途中にケガをしたときは、健康保険ではなく「労災保険」の療養（補償）給付の取り扱いになります。このような場合は、できるだけ初めから労災指定病院を受診し、ケガの原因を申し出て、労災保険で治療を受けるようにしましょう。

労災保険の対象となるのは、こんな場合です

下記の例はめやすです。実際に業務災害・通勤災害に該当するかどうかは個々のケースに応じて異なります。また、パートやアルバイトをしている被扶養者の方も勤務先の労災保険の対象になります。

仕事(業務災害)

仕事でのケガ・就業時間中にトイレに行く途中のケガ・会社施設の管理不備によるケガ・出張中や出張途中のケガ・社外での仕事でのケガ・業務命令で参加した行事中のケガ(野球大会など)など

*就業時間内、出張中であっても私的行為によるものは業務災害にならない場合があります。

通勤途中(通勤災害)

通勤途中でのケガ(自宅敷地内のケガは除く)・取引先等に直行したときのケガ・帰宅経路にある施設(スーパーなど)に寄った後の帰り道でのケガなど

*居酒屋などに長時間立ち寄りた際のケガなど日常生活に必要でない場合は、通勤経路からの逸脱・中断となるので「通勤災害」とはなりません。

労災保険(業務災害・通勤災害)の対象になるかどうかは、最寄りの労働局、労働基準監督署へお問い合わせください。また、下記ホームページもご参照ください。

(財)労災保険情報センター <http://www.rousai-ric.or.jp/>

できるだけ労災指定病院を受診しましょう

業務災害・通勤災害に該当する場合、労災指定病院を受診すれば、労災保険の療養の給付が受けられ、原則、自己負担はありません(通勤災害の場合は、初診時のみ200円負担)。

一般の病院で健康保険で受診してしまったときは?

すみやかに事業所の担当者に申し出て、労災保険への変更手続を行ってください。また、健康保険組合にもご連絡をお願いいたします。

健康保険組合からのお願い

健康保険組合では、業務災害・通勤災害の可能性があるとと思われるケガで医療機関を受診された方へ、照会文書をお送りさせていただいています。お手数ですが、必ずご提出いただきますようお願い申し上げます。

健保だより公告

●公告〔第1897～1903号〕

【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
(株)ディリーサービス	千葉県船橋市	東京都大田区

【事業所の名称変更】

事業所の名称	変更前の名称	所在地
(株)彦新	彦新運輸(株)	東京都江戸川区
(株)TSUAKI	(株)同和	東京都港区

【事業所の削除】

事業所名	所在地
(株)丸運ロジスティクス関東神奈川支店	神奈川県川崎市
(有)ニューポートサービス	東京都中野区
須山興産(株)	東京都大田区
(株)ヒューテックノオリン	東京都新宿区
光村商事倉庫(株)	東京都品川区
(有)平田運送店	東京都港区
大剛運輸(株)	千葉県市川市

海を眺めながら 温泉でのんびり癒され旅!

海、山、温泉、美術館、新鮮な魚料理を楽しめる熱海
首都圏から1時間で行ける人気リゾート地の熱海で、今年の夏を満喫しませんか!
明るいスタッフ達が皆様をおもてなし致します!



夏休み期間の予約受付は**6月10日(日)まで**です。

- ① 抽選期間 平成30年7月21日(土)～8月19日(日) 宿泊分
- ② 申込資格 被保険者・被扶養者(ただし、同伴の一般者は利用可)
- ③ 申込方法 利用申込書を当健康保険組合宛に郵送またはFAXで送信 **FAX 03-3355-3018**
- ④ 受付期間 平成30年6月1日(金)～6月10日(日) 必着 ※申込期間前及び期間を過ぎてからの申込は無効です。
- ⑤ 抽選日 平成30年6月11日(月)
- ⑥ 当・落選通知 平成30年6月13日(水) 発送 当選者には利用券を送付いたします。
- ⑦ 再受付 平成30年6月18日(月) 10時より電話受付
- ⑧ 申込部屋数 別館……1部屋 (一グループで5名以上の場合は2部屋まで)
本館……2部屋まで

▶▶ 宿泊料金	組合員	一般
本館	5,500円	7,500円
別館	6,000円	8,000円
藤・桐の間	6,500円	8,500円

▶▶ 特定日料金について
8月11日(土)～14日(火)と
花火大会開催日(7/27・31、
8/5・8・19)の宿泊は、特定
日のため宿泊料金がお一人
様500円増しとなります。



※3歳以上の未就学児は1,000円引き
※3歳未満の乳児は無料(食事・寝具なし)

ト一カ熱海へ 行ってきました

温泉のほかにも魅力いっぱい!
観光にグルメ、これからの季節は海のレジャーにも最適です。
ご家族やご友人と一緒に出かけましょう。
こころもからだもきっと癒されるはずです。
今回もご協力いただいた方々をご紹介します。



(株)内山回漕店・桂さま



富士運送(株)・大塚さま