

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>

2018.9月号

No.
547

◆今月の主な記事

被扶養者資格の再確認を実施します	2
年代別健康ワンプoint	3
「トーカ熱海」年末年始のご利用について	4
トーカ熱海へ行ってきました	5
インフルエンザ予防を支援します	6
一日介護・健康講座開催のご案内	7
「みかん狩り」開催のお知らせ	裏表紙

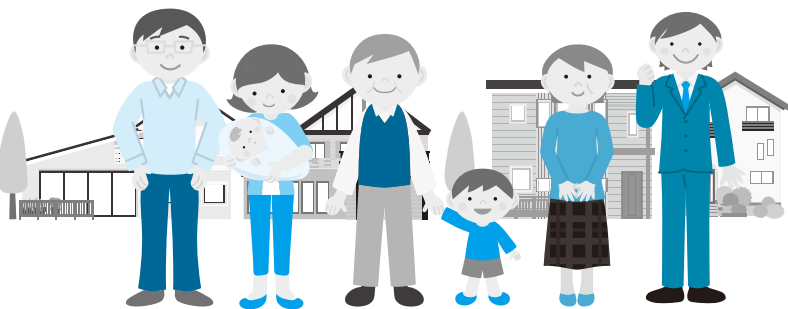
健康保険組合は、
あなたの健康を支えます

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。●



被扶養者資格の 再確認を 実施します

当組合の財政の健全化および医療費の適正化を図るため、今年も被扶養者資格の再確認を実施します。各事業主および事務担当者の皆さまにおかれましては、お忙しい中お手数とは存じますが、ご理解とご協力のほどお願いいたします。

9月下旬に「被扶養者確認調書」を各事業所に送付しますので、提出期限の10月26日(金)までに必ず提出していただきますようお願いいたします。

なお、調書提出の際、扶養の事実を確認できる書類を**今年度(平成30年)は事業所記号4000～6999番の事業所**について添付をお願いいたします。

事業所記号1000～3999番、7000～9999番の事業所は添付書類を省略できます。

詳細については、「被扶養者確認調書」送付時に同封のご案内をご覧ください。



健保組合からのお願い

健保組合は、皆様からの大切な保険料を適正に使うため、資格の確認を実施しています。皆様の保険料負担にも関わることですので、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

お問い合わせは

03-3359-8164 資格課まで



事業所記号4000～6999番の 事業所に必要な添付書類

- お住まいの市区町村の発行する収入証明(非課税証明書等)
(収入のある方は直近の3か月分の給与明細でも可)
- 年金額の確認できるもの(年金振込通知書等)
- 高校卒業以上の学生は学生証の写しまたは在学証明書(高校生までの子は添付書類の必要はありません)

被扶養者の認定基準

- 被保険者の三親等内
- 主として被保険者の収入によって生計を維持している
- 年間収入が130万円(60歳以上及び障害年金受給者は180万円)未満で被保険者の年間収入の1/2未満
- 別居している場合は被扶養者の収入以上の仕送りがある

添付書類の必要な事業所

- 今年度(平成30年)は事業所記号4000～6999番の事業所**
- 平成31年は事業所記号7000～9999番の事業所
- 平成32年は事業所記号1000～3999番の事業所
以後3年毎に確認書類の添付

食事は自分のからだをつくってくれるもの。

健康な生活を送るためにまず気をつけるべきで、ちょっとした改善でも効果が実感しやすいです。

まずは、●1日3食、決まった時間にとる ●バランスを意識した食事を心がける
というルールを守ることを基本とし、さらに自分の年代の「ワンポイント」を意識しましょう！

中高年層
男性

生活習慣病に まっしぐら！

若いときと同じように
食べるのはNG

血圧、脂質、血糖、尿酸…あなたの健診結果はどうなっていますか？
メニューや食材を気にして食べないと、生活習慣病になるおそれがあります。

鉄の錠

★健診結果をチェック！
自分に足りない・摂りすぎなものを把握しよう
・高血圧・塩分が多い麺類を控える
・脂質異常・油ものやお酒を控えるなど



若年層
男性

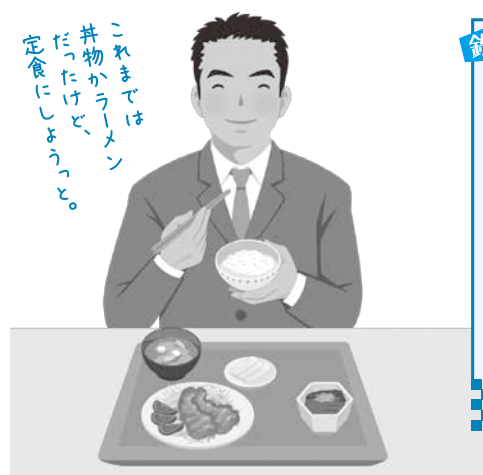
乱れた食生活を 直すのは今

炭水化物と脂肪に偏っていませんか？
野菜不足は将来のリスクに

若いうちは生活習慣が体型や健診結果に出にくいので、「まだ大丈夫」と考えがち。しかし、乱れた食生活は「病気のタネ」をまくのと同じ。「今」改善しましょう！

鉄の錠

★ご飯・麺類だけの食事は禁止！
定食にするか、サラダ等をプラスしよう
★夜中にコンビニで買い食いはいけません。
食事の時間を守ろう



若年層
女性

1食抜く？ 肉・米を食べない？

どちらも間違いです！
極端なダイエットは不健康のもと

きちんと食べないダイエットは、一時的に体重が落ちてても結果的にやせにくいからだになり、貧血や隠れ肥満の原因に。妊娠した場合、低体重児を出産するリスクも高くなります。

鉄の錠

★「バランスのよい食事+間食控えめ」が
ダイエットの王道！
★サプリはあくまで「栄養補助」。
食事ありきのものと考えよう



中高年層
女性

ホルモンバランス が乱れる時期！

カルシウム・たんぱく質・
ビタミンA・C・Eを摂取すべし

更年期から閉経に向かう時期は、イライラや骨粗しょう症・高血圧・脂質異常症のリスク増など多くの症状が現れがち。不足している栄養素を補うことで、症状の改善が期待できます。

鉄の錠

★乳製品・緑黄色野菜・大豆加工食品を
多く摂取し、食事でも対策を
★症状には個人差があるので、専門医を受診しよう



年末年始は利用希望者が多くなりますので、
下記のとおり抽選とさせていただきます。

熱海保養所「ト一力熱海」の 年末年始のご利用について

- 1 抽選期間** 平成30年12月29日～平成31年1月5日宿泊分
- 2 申込資格** 当組合被保険者・被扶養者(ただし、同伴の一般者は利用可)
- 3 申込方法** 利用申込書を当健保組合宛に 郵送 または FAX にて送信
- 4 申込受付期間** 平成30年10月1日～平成30年10月10日必着
- 5 抽選日** 平成30年10月11日
- 6 当・落選通知** 当選発表は利用券の発送をもって代えさせていただきます
落選者にはハガキにてお知らせいたします
- 7 再受付** 平成30年10月18日 10時より電話受付
TEL03-3359-8162 健康管理課
- 8 申込部屋数** 別館・・・1部屋(ただし、一グループ5名以上の場合は2部屋まで)
本館・・・2部屋まで

年末年始 利用料金

一人一泊(別途入湯税)

		年末年始料金	通常料金
本館	組合員	6,000円	5,500円
	一般	8,000円	7,500円
別館	組合員	6,500円	6,000円
	一般	8,500円	8,000円

*別途入湯税150円(12歳未満非課税)

*3歳以上の未就学児は1,000円引き

*3歳未満は無料(ただし寝具・食事なし)

*別館「桐の間」「藤の間」利用者はそれぞれ500円増し

*朝・夕食は食堂となります

トーカ熱海へ 行ってきました

これから秋の行楽シーズンとなります。

暑さもひと段落して何をしてもいい時期です。

ご家族でもグループでもおいしい料理と源泉掛け流しの温泉でくつろげます。

人気の年末年始は隣のページでご案内のとおり抽選となります。

たくさんのご応募をお待ちしています。

今回は夏休みにご家族でご来場の方にご協力いただきました。



国際空輸(株)・奥山さま



(株)タマミルキーウェイ・鎌田さま



エンジニアリングヒロ(株)・所谷さま



土浦通運(株)・川又さま



(株)流通サービス・松井さま



稲垣運輸(株)・正岡さま



(株)サンリツ・酒元さま

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。

各事業所で実施した今年度(30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。

また、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。

皆さまのご協力をお願いします。

健康管理課 **03-3359-8162**

インフルエンザ予防を支援します



健康保険組合ではインフルエンザ予防接種を受けた方に補助金を支給します。
インフルエンザの流行前にワクチン接種することで、発症や重症化の予防が期待できます。
この機会にぜひ、予防接種することをお奨めいたします。

対象者 被保険者・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

一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（以下「東振協」という）
の契約医療機関で受けるインフルエンザ予防接種がとても便利です！健保
に申請、請求せず補助金制度が利用できます。

東振協実施形態は以下の3種類です

※東振協の取扱いとは以下になります。

① 院内接種

- 東振協の契約医療機関で実施します
- 被保険者・被扶養者が予約します

② 集合接種

- 都内及び近郊に予防接種会場（ホテルなどの公的施設）を設置して実施します
- 被保険者・被扶養者が予約します

③ 出張接種

- 事業所へ医療スタッフを派遣して予防接種を実施します
- 事業所の担当者が予約します

※医療機関、集合接種会場は東振協ホームページでご確認ください。
※利用者は上のいずれか1種類について年度内に1回の補助利用が可能です。

※重複しての申込・請求はできません。
※2回接種の方はご利用できません→健保へ領収書にて請求。
※予防接種当日は利用券、保険証の提示をしてください。

健康保険組合に請求する場合

申請方法

- 申請書に領収明細書（接種者名・インフルエンザと明記されたもの、ない場合は支給対象外となります）のコピーを添付のうえ、事業所単位（振込先は事業所口座に限る）で取りまとめ提出してください。
- 任意継続被保険者の方は個人での申請となります。
※申請書はダウンロードできます、なお郵送をご希望の方は当組合までご連絡ください。

支給金額と支払日

- 2,000円（年1回、2回接種は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。
※申請書の記入順に領収明細書も順番にし、提出してください。
- 毎月月末を締日とし翌月末支払となります。

10/31締め→11/30支払 11/30締め→12/28支払 12/28締め→1/31支払 1/31締め→2/28支払 2/28締め→3/29支払

TEL03-3359-8162 健康管理課

➔ 最終締切りは2月28日必着分までとなります。

Q&A



Q 子供は予防接種を2回受けると思いますが、2回目も健保補助を請求できますか？

A 2,000円未満であれば2回分の合算で請求できます。ただし、東振協の利用券は使用できません、2回接種の方は従来通り領収書を添付し健保へ請求してください。

Q 領収書でなくレシートでも請求できますか？

A できません。但し、レシートの発行しかできない医療機関の場合は接種者名、インフルエンザ接種代と明記、医療事務担当者印等があれば請求できます。

『一日介護・健康講座』 開催のご案内

参加無料

本年度も健保組合の被保険者と家族の方々を対象に、「一日介護・健康講座」を開催します。専門家により在宅介護についての正しい技術と知識を習得していただきます。コースによって寝たきりにならない介護や認知症介護について学ぶことができます。

内 容

介護健康コース

- ・知っておきたい介護の知識
- ・介護が必要になったときの対応
- ・寝たきりからの脱出作戦

ほか

認知症介護コース

- ・認知症の誤解と偏見を解消
- ・認知症患者を支える生活とは!

ほか

介護準備コース

- ・破綻しないための介護ポイント
- ・いざ介護になった時を考えて!

ほか

※コース：介・健＝介護健康コース 認・介＝認知症介護コース

会 場		開 催 日	住 所	コース
東 京	専売ビル	平成31年 1月 26日(土)	港区芝5-26-30	介・健
	中野サンプラザ	平成31年 1月 27日(日)	中野区中野4-1-1	認・介
	損保会館	平成31年 2月 2日(土)	千代田区神田淡路町2-9	認・介
	日本交通協会	平成31年 2月 11日(祝)	千代田区丸の内3-4-1 新国際ビル9階	介・健
	損保会館	平成31年 2月 16日(土)	千代田区神田淡路町2-9	介・健
	健保連 東京連合会	平成31年 2月 27日(水)	新宿区四谷1-1-2	介護準備
千 葉	イオンコンパス幕張会議室	平成31年 2月 3日(日)	千葉市美浜区ひび野2-4 プレナ幕張6階	認・介
神奈川	ワークピア横浜	平成31年 1月 20日(日)	横浜市中区山下町24-1	介・健
埼 玉	大宮ソニックシティ	平成31年 1月 19日(土)	さいたま市大宮区桜木町1-7-5	認・介

講座開始時間

受付…9:30

講座…10:00～16:00 ※昼食付

定員

各会場とも80名(1/19・2/3は70名)

※申込多数の場合は抽選となります。

申込締切

平成30年12月 7日(金)

抽選日

平成30年12月14日(金)

※抽選結果は全員に通知されます。

申込方法

参加申込書※に希望する会場・開催日、その他の必要事項を記入し、郵送またはFAXでお申し込みください。

※参加申込書は、東振協ホームページ

(<http://www.toshinkyoo.or.jp/event/>) からダウンロードできます。

申 込 先

〒130-0014

東京都墨田区亀沢1-7-3 東京都二ツ健保会館5階

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)

専用電話

03-5608-2311 (平日10:00～16:00)

専用FAX

03-3626-7509

平成30年8月より

70歳以上の高額療養費制度が改正されました

今回、高額療養費制度が改正されたことに伴い、平成30年8月以降、70歳以上の一部の方が窓口負担額を軽減するために、「限度額適用認定証」を提示する必要があります。

医療機関等で受診される場合、「高齢受給者証」と「限度額適用認定証」を提示すると、お支払いが自己負担限度額までとなり、窓口負担額が軽減されます。

- 所得区分が「現役並みⅠ(標準月額28万円～53万円未満)」「現役並みⅡ(標準月額53万円～83万円未満)」に該当する方の医療費が高額になる場合は、保険証・高齢受給者証と併せて「限度額適用認定証」を医療機関に提示。
- 所得区分が「現役並みⅢ(標準月額83万円以上)および「一般(2割負担)」の方は今までと同様に保険証と高齢受給者証の提示のみ。
- 今後必要な方は新たに「健康保険限度額適用認定申請書」にて申請していただきますようお願いいたします。

秋の行楽に広大なみかん畑で
美味しい **みかん** の
食べ放題!



『みかん狩り』開催のお知らせ

開催日 平成 30 年 10 月 28 日(日)

受付時間 午前 10:00~12:00 ※雨天決行(雨具をお持ちください)

集合場所 津久井浜観光農園(横須賀市津久井 5-15-20)

募集人員 100 名

参加料 無料

申込方法 健康管理課 ☎03-3359-8162 まで 電話申込

受付期間 9 月 25 日(火)~10 月 12 日(金)まで
定員になり次第 受付終了

電話予約の際、当日現地までの交通手段を確認させていただきます。

申込締切

10/12(金)

- 参加賞として**お土産のみかん**をお渡しいたします。
(組合員以外の同伴も可能ですが別途入園料が必要となります。小学生以上 650 円、3 歳以上の未就学児 450 円を現地案内所でお支払いください。お土産は付きません)
- 参加者の方には通知葉書で詳細をお送りいたします。**通知葉書がお土産のチケットになる**ので当日お忘れなく。(現地にて本人確認のため保険証を確認させていただきます。保険証も忘れずに。)
- 電車利用の方は京浜急行「津久井浜駅」に 9 時より無料送迎バスが 20 分おきに送迎いたします。ご利用ください。
- 自家用車にて来園の方は直接現地案内所までお越しください。(津久井浜観光農園 HP 参照)
現地案内所 046-849-5001(当日 9:00 より)にご連絡ください。

健康管理事業推進委員会では皆さまの「健康づくり」と「医療費削減」を目指します。