

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>

2018.11月号 No. 548

◆今月の主な記事

- 整骨院・接骨院にかかるときは、健康保険が使えないことがあります……………2
- 無資格受診にご注意ください……………3
- 第二回ヘルスアップセミナーを行いました……………4
- インフルエンザ予防接種には補助金が支給されます／
婦人生活習慣病予防健診をご利用ください……………6
- お知らせ／婦人科検診には補助金が出ます……………7
- トーカ熱海に行ってきました……………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。●

整骨院・接骨院 にかかるときは、

健康保険が使えないことがあります

整骨院や接骨院などの柔道整復師の施術を受ける場合、看板に「各種健康保険取り扱い」など書いてあっても、全ての施術に健康保険が使えるわけではありませんので、ご注意ください。

健康保険が使えるのはケガのとき

整骨院・接骨院は、病院や診療所と違い、健康保険の使える範囲が限られています。



健康保険が使える場合

- 打撲・捻挫・挫傷（肉離れなど）
- 脱臼・骨折*

*脱臼や骨折は、応急手当を除き、医師の同意が必要です。応急手当の場合は、手当後に医師の同意が必要です。



整骨院・接骨院にかかるときはこんなことにご注意を

①ケガの原因を正しく伝える

外傷性の負傷でない場合、労災保険（通勤途中、勤務中のケガ）に該当する場合は健康保険は使えません。また、交通事故など第三者の行為によるケガの場合は、健保組合にご連絡ください。

②「療養費支給申請書」の内容を確認してから署名

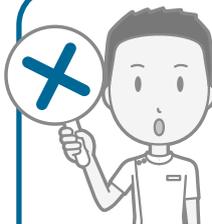
「療養費支給申請書」は、本人に代わり健保組合に保険適用分の費用を請求する委任状になっています。ケガの原因・ケガの名前・施術を行った日・施術内容・受診回数・自己負担額があるのか必ず確認して、署名・捺印をしてください。

③領収書と明細書は必ず受け取る

領収書は無料で発行されます。健康保険を使った場合は、後日「医療費通知」を健保組合よりお送りしますので、領収書と突き合わせ、金額に間違いがないかを確認してください。

お問い合わせは

給付課 03-3359-8165 まで



健康保険が使えない場合

- 日常生活による疲れ、肩こり、腰痛
- スポーツなどによる筋肉疲労・筋肉痛
- 加齢（ケガによるものではない）からくる痛み
- 病気（神経痛・五十肩・リウマチ・関節炎・ヘルニア等）からくる痛みやしびれ
- 脳疾患後遺症等の慢性病
- 症状の改善が見られない長期の施術（漫然とした施術）
- 同一のケガについて、整形外科等の医療機関を受診している

※健康保険使用後に健康保険適用外の疾病と判明した場合は自費診療扱いとなり、返還請求する場合がありますので予めご了承ください。



施術内容についての確認をお願いすることがあります

健康保険を使って整骨院・接骨院にかかった方に、負傷の原因や施術内容についてご確認させていただくことがあります。健保組合の財政健全化のためにも、照会文書が届きましたら必ずご回答いただきますようお願いいたします。

無資格受診にご注意ください!

「無資格受診」とは、退職したにもかかわらず、保険証を返却せず使用して医療機関にかかることをいいます。病気やケガで治療を受けるときは、保険証に記載されている健保組合の加入者であることが条件です。退職するとその資格を失いますので、今までの保険証で受診することはできません。

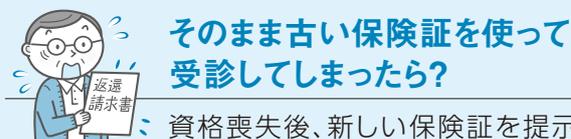


保険証を使えるのは退職日までです

退職した翌日（資格喪失日）からは、保険証は失効となり使用することはできません。**退職する場合には、必ず勤務していた会社に保険証を返却してください。**ご家族の分（高齢受給者証を含む）も含め、必ず返却してください。

医療機関にかかるときは、新しい保険証を提示してください

退職後、医療機関にかかるときは、必ず新しい保険証を提示し、「保険証が変わったこと」を申し出てください。ご本人だけではなく家族の方も同様をお願いいたします。



資格喪失後、新しい保険証を提示せずに受診したことが判明した場合、**医療費の返還請求をさせていただくこととなります。**



医療機関にかかるときは、新しい保険証を提示してください

◆退職後の健康保険について

退職後は、被保険者資格を失いますので、次のいずれかに加入することになります。

就職する場合 ●新しい勤務先の健康保険に加入する

就職しない場合 ●国民健康保険に加入する
●ご家族の健康保険(被扶養者)に加入する
●健保組合の任意継続被保険者となる



● 健保組合からのお願い ●

健保組合では、皆様方の大切な保険料を適正に使うため無資格受診の削減に努めています。最近、資格喪失後の受診による返還請求の件数・金額も増加しています。退職するときは、必ず保険証を会社にご返却いただきますようお願いいたします。なお、任意継続被保険者の方は、就職等により資格喪失した場合、健保組合までご返却ください。

ヘルスアップセミナーを行いました

トカ熱海にて平成30年9月1日(土)、2日(日)の2日間に渡り60歳以上のご夫婦を対象とした「ツアーで学ぶヘルスアップセミナー」が行われました。

テーマは「おいしく、楽しく学び、より健康になれる温泉旅行」。

今回は20名の方に参加していただきました。

セミナーの内容は、

- 自宅に届く事前検査(簡易検査キット)の検査結果に基づき医師等による個別面談
- おいしく学ぶヘルシーバイキング
- 体験型運動実践、熱海の街をウォーキング
- 医師、栄養士、保健師による健康講座



その他にも夕食を食べながらのクイズ大会や、もちろん温泉にも入っていただき日頃の疲れを取っていただきます。また、セミナー後1年間のフォローアップもいたします。

今回参加された方々のお声をご紹介します。

夫婦で同じ目標に向かって行けることが一番良かった。

カリキュラムにメリハリがあって楽しかった

専門の先生に詳しく教えて頂き、十分な知識が得られました。

ヘルシーバイキングで調味料の摂取量を知ることができ、日々の食事で生かせるよう努力したい。



▲医師の岡山先生による講義



▲健康について真剣に勉強中です



▲終始和やかな食事の一コマ



▲栄養士の佐野先生による講義



▲清水先生による体験型運動実践



夜は食事とクイズ大会▶



▲ウォーキングスタート



▲ウォーキング中サンビーチで休憩



▲皆さん元気にウォーキングゴール!



▲ランチバイキング



▲保健師の益子先生による講義



▲健康管理中川委員長も参加



▲先生と楽しく学べます



▲グループで記念写真



▲グループで記念写真



参加者の皆さんと講師の先生



▲グループで記念写真



▲グループで記念写真

健康保険組合では皆様の健康のために様々なイベントをこれからも行っていく予定です。

第三回のヘルスアップセミナーは11月3日、4日に行います。(参加費無料)

好評につき来年度も行う予定です。

是非ご参加いただき、ご自分の生活習慣を見つめ直す良いきっかけとしてください。

問い合わせ先 当保健健康管理課まで **03-3359-8162**

→ インフルエンザ予防接種には 補助金が支給されます

今年度も健保組合では、組合員を対象にインフルエンザ予防接種の補助金を支給します。予防接種を受けることにより、予防のほかに症状緩和も期待できます。医療費削減にもつながりますので自分のため家族のために予防接種を受けましょう。



対象期間

平成30年10月1日から平成31年1月31日まで
に実施した予防接種

請求に必要な書類

- ① インフルエンザ補助金支給申請書
- ② 領収明細書(コピー可)

申請方法

①、②を取りまとめのうえ、事業所単位で提出
(平成31年2月末日限)

補助金額

2,000円(2回接種法は2回で1回とします)
(2,000円未満の場合は実費分となります)

★東振協契約病院を利用される方は申請の必要がありません。詳細は東振協ホームページもしくは健康管理課へ(03-3359-8162)



ご主人から奥様に
勧めてください。

来春の受付が
もうすぐ!

婦人生活習慣病予防健診 をご利用ください

当健康保険組合では年度中に春季、秋季の2回にわたり、会場別の婦人生活習慣病予防健診を実施しています(受診はどちらか1回のみ)。

被保険者ならびに、被扶養者も受診できるこの健診のご案内と申込書は毎年、各事業所に送付していますが、営業所や支店、出張所などにお勤めの組合員でまだこの健診をご存知ない方も多いためです。

特定健診に比べ、健診内容も充実しています。

来年春のお申し込みは12月にご案内します。被扶養者の方々も受け易いように比較的広範囲の健診会場をご案内していますので、是非ご利用ください。



申込受付期間中はホームページにて案内書や申込書をダウンロードできます。ご利用ください。

<http://www.tokakenpo.or.jp/>

冬期(実施期間2月中旬~下旬)会場別男子成人病巡回健診も同時(12月)にご案内します。



対象者

35歳以上の
女子被保険者および
被扶養者

実施場所

全国各地の
契約健診会場

健診内容

以前まで市区町村で行われていた一般健診と類似した内容です。但し、がん検診は含みません。

実施期間

春 平成31年4月から6月ごろ
(ご案内・受付は今年12月)

秋 平成31年10月から12月ごろ
(ご案内・受付は来年6月)

申込方法

各事業所あてに案内書と申込書を送付します。お申込は事業所単位でお願いします。

健診料金

一人 3,000円

会場によって支払い方法は異なります。

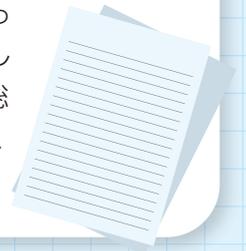
お問い合わせは 健康管理課 **03-3359-8162** まで

→ 被扶養者確認調書 ご協力ありがとうございました

被扶養者確認調書による確認を無事終了することができました。
事業主・担当者の方ならびに被保険者の皆さまのご協力に感謝いたします。
ありがとうございました。

→ 賞与支払届提出の お願い

11月下旬に各事業所あて、冬季分賞与支払届を送付しますので、賞与の支払があった日から5日以内に提出をお願いします。なお、支払がない場合にも総括表の提出が必要となりますので、ご協力をお願いします。



→ 給付課からのお知らせ

給付課 03-3359-8165

年末年始の保険給付費（現金給付）の受付日及び支払日について

年末年始の保険給付費（現金給付）の受付日及び支払日について、以下の通りお知らせ致します。

受付日	支払日
平成30年12月14日	平成30年12月25日
平成30年12月25日	平成31年1月7日
平成30年12月28日	平成31年1月15日

※受付日(≒日)=その日までに受付された分が支払われます。

窓口での受付は確実ですが年末年始の郵便事情によっては遅れる場合がありますのでご注意ください。

対象となる保険給付

療養費・傷病手当金・出産手当金・出産育児一時金・埋葬料（費）等※但し、書類の不備や照会を要する場合はこの限りではありません。

→ 婦人科(乳がん・子宮がん)検診には補助金が出ます

女性特有の体の構造から女性には「乳がん」や「子宮がん」などのがんがあります。がんの多くは高齢になるほど発症リスクが高まるため、若い女性にはあまり関係のない病気だと思われがちですが、女性特有のがんは若年化が進み30歳代前半から40歳代で発症するケースが急増しています。当組合では35歳以上の被保険者及び被扶養者が受けた乳がん・子宮がんのがん検診に対し補助金を支給しています。

早期発見・重症化予防のために検診を受けましょう。

- 対象者** 35歳以上の被保険者・被扶養者の女性
- 対象検診** 乳がん・子宮がん（保険診療による検査は対象外）
- 補助金額** 上限5,000円（年度1回）
- 必要書類** 婦人科検診補助金申請書（ホームページからダウンロード可）
領収明細書（コピー可）
- お問い合わせ先** 健康管理課 TEL 03-3359-8162



公告〔第1911～1917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
日通神田中央運輸(株)	東京都千代田区	東京都豊島区
(株)サイコー	千葉県浦安市	東京都江戸川区

【事業所の削除】

事業所名	所在地	事業所名	所在地
富士梱包輸送(株)	東京都東大和市	(株)ティーアール	東京都板橋区
加瀬運送(株)	東京都大田区	興亜運輸(有)	東京都江東区
共立運輸(株)	東京都文京区	ケイトransポート(株)	東京都台東区

ト一カ熱海へ 行ってきました

これからのシーズンは温泉がぴったり！
おいしい料理を食べてさらにリフレッシュ！
ご家族やグループでゆっくり楽しんでください。
ご協力いただいた皆さまありがとうございました。

(有)原運輸
寺内さま



(株)ジェイアール
東日本物流
時津さま



タイトー
物流サービス(株)
吉澤さま



富士山運輸(株)
山根さま



甲谷運輸(株)
甲谷さま



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。

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