

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>

2019.1月号

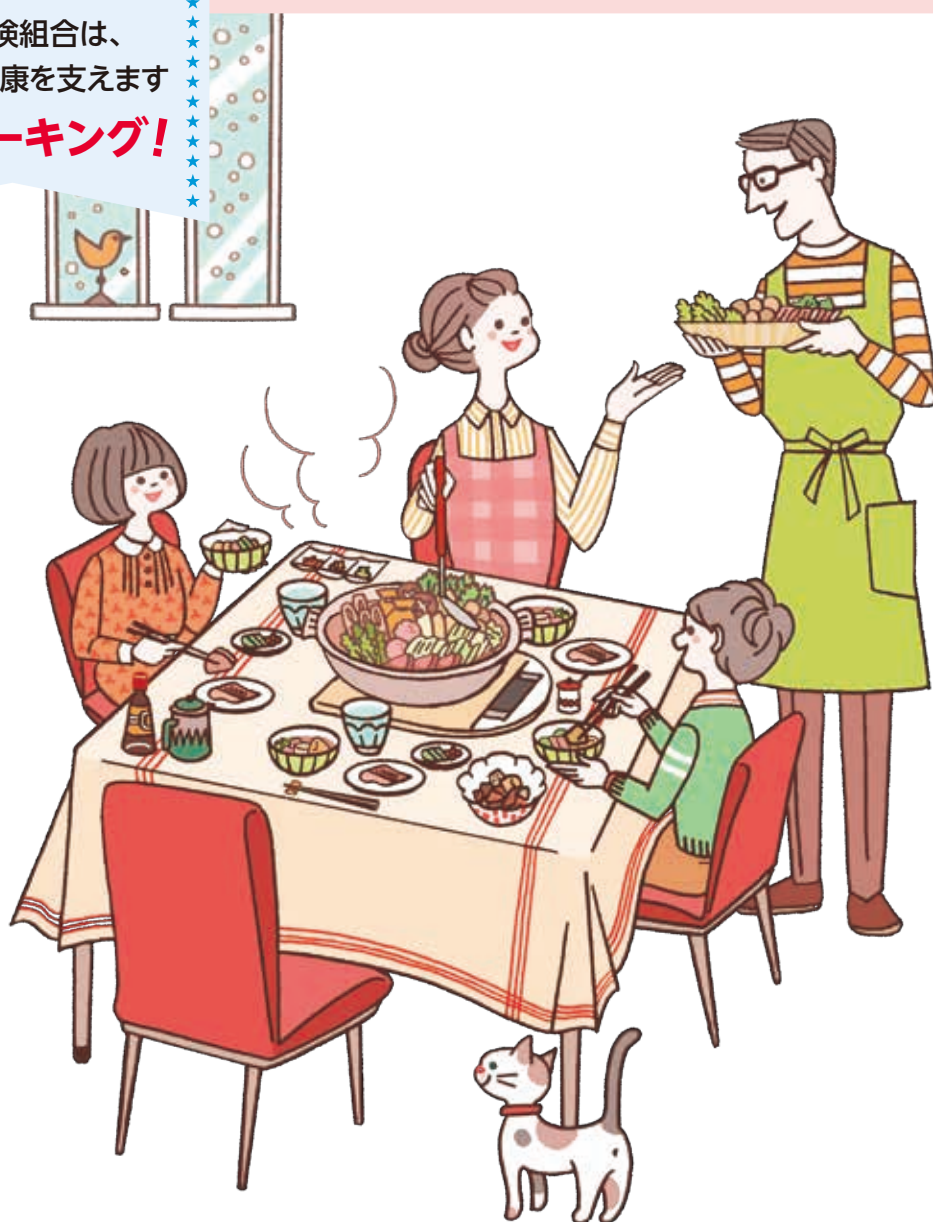
No.
549

◆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
“塩分”について真剣に考えてみる	4
みかん狩りウォーキング / 第三回ヘルスアップセミナー開催報告	5
はりきゅう・マッサージの正しいかかり方	6
特定健診の実施状況 / インフルエンザ予防 接種の補助金申請について	7
トーカ熱海へ行ってきました / 健診データ提供のお願い	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

年頭のご挨拶



東京貨物運送健康保険組合
理事長 浅井 隆

事業主ならびに被保険者のみなさまには、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

厚生労働省が発表した医療費動向によると、平成29年度の概算医療費は2年ぶりに増加し、前年度より9,451億円増の42兆2,316億円と過去最高となり、国民1人当たりの医療費も約8,000円増加し、過去最高の33万3,351円となりました。医療費増加の主な原因は、75歳以上の後期高齢者の医療費によるもので、前年度より6,800億円増の16兆円となり、全体増加分の7割をしめています。

このように健康保険組合を取り巻く状況は大変厳しい状況ではありますが、平成30年から新たにスタートした第二期データヘルス計画、第三期特定健康診査等実施計画を平成31年度も事業主と協働しながら着実に実施し、みなさまの健康管理と医療費適正化に努めていきたいと思っております。

トラック運送事業は他産業に比べて「長時間労働・低賃金」の状況にあり、このため労働者不足が顕著になっています。

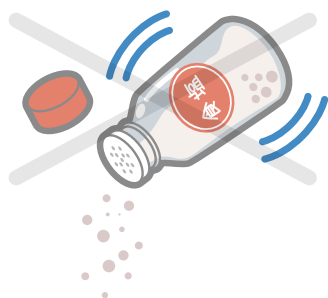
被保険者の高齢化も進んでおり、加入者のみなさまには、日頃の生活習慣の再確認と人間ドック等の受診により健康管理には十分ご注意くださいようお願いいたします。

当健康保険組合ではみなさまのために、健康づくりのための保健事業を積極的に推進してまいりますので、ぜひご活用いただき、今年一年を健やかに過ごしてください。

結びに、みなさまのますますのご健勝をお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

2019.1 月号 No.549 **TOKA** 3

塩分について真剣に考えてみる



昨今、スーパーに行くと「減塩」商品が多数並んでいます。また健康関連の情報で塩分を摂り過ぎないように書かれているものを見たことがある人も多いことでしょう。では、どれくらいが適量で、多いと何がいけないのかを見てみましょう。

日本の食事は塩分過多と言われています

厚生労働省が「日本人の食事摂取基準（2015年版）」で定める食塩の目標値は1日あたり男性8g未満、女性7g未満です。WHO（世界保健機関）では1日5gと、もっと少なくなります。それに対し、平均摂取量は10g程度と言われています。

日本人は
食塩を摂り過ぎている
かも知れませんね



何が悪いの？

塩分の摂り過ぎが高血圧につながることはご存知でしょう。ほかに、腎臓に負担があったり、胃がんにつながるなどがあります。

塩分（ナトリウム）を体外に出す働きがあるカリウムを摂ることも重要です。

気になるあのメニューの食塩量はどれくらい？



ナトリウムの食塩換算 成分表にナトリウムと記載されている場合は、 $\text{ナトリウム量} \times 2.54 = \text{食塩量}$ と計算してください。

食塩の量を減らすには？

試してみよう



- 1 しょうゆを控えめに、出汁やレモンなどで味付けを。
- 2 ラーメン等のスープは残す（ラーメンのスープを半分残すと約2gの効果!）。
- 3 味噌汁は野菜たっぷり具沢山に。
- 4 塩は小さじ一杯6g！ スパイスを上手に使って控えめに。
- 5 自宅で使うなら自然塩がおすすめ。

みかん狩り ウォーキング を開催しました

10月28日(日)横須賀市津久井浜観光農園にて「みかん狩りウォーキング」を開催いたしました。当日は天候にも恵まれ、参加者91名とたくさんの方にご参加いただきありがとうございました。みかん農園の中を歩いて美味しそうにみかんを食べる子供たちの笑顔がとても印象的でした。また、お土産も袋いっぱいにみかんを詰めてお持ち

帰りいただきました。健康管理事業推進委員会では今後もさまざまな形で「健康ウォーキング」を定期的開催する予定です。



第三回

ヘルスアップセミナー を行いました

トーカ熱海にて平成30年11月3日(土)、4日(日)1泊2日の「ツアーで学ぶヘルスアップセミナー」が今回は55歳以上のご夫婦を対象として行われ14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ランチバイキング
- ▶ 体験型運動実践や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

その他にもイベントや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した。また、希望者にはセミナー後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ご意見、感想などをご紹介します。

新しい課題が見つかり、今日からがんばります。

健康寿命の大切さを改めて感じました。

医師との個人面談が大変役に立ちました。

ヘルシーバイキングでは塩分などがすぐに計算ができておもしろかった。

1年後の結果が楽しみです。

自分の生活習慣を見直す良いきっかけとなり、有意義な1泊2日でした。

減量と運動の必要性を感じることができた。

先生の講義、指導がわかりやすかった。

等々です。

来年度も好評につきヘルスアップセミナーを行う予定です。(参加費無料) ご興味のある方は当組合の健康管理課までお問い合わせください。

問い合わせ先

健康管理課まで 03-3359-8162

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。



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。

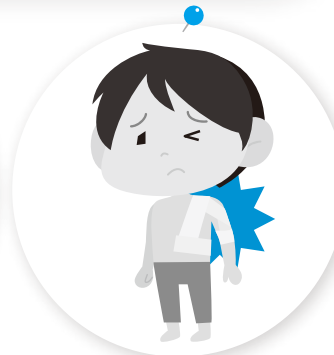
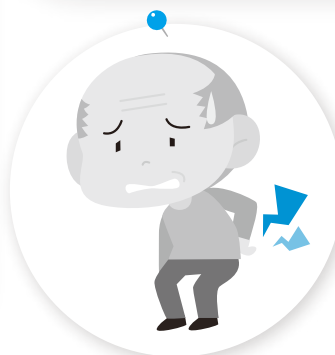
はり・きゅう

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
- リウマチ
- 腰痛症
- 五十肩
- 頸腕症候群
- 頸椎捻挫後遺症 等



健康保険組合 からのお願い

必ず確認
してください

明細書

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ことがありますので、ご協力の程お願い致します。

注意

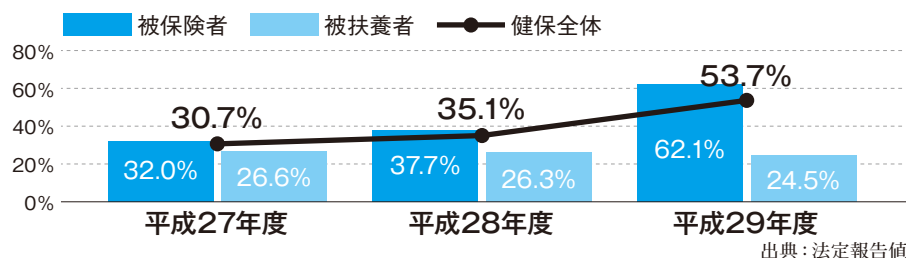
- 明細書と支払った領収金額等内容を必ず確認してください。
- はり・きゅう、マッサージは医師が適当な治療手段が無いと判断した時に同意し、はじめて健康保険適用となります。被保険者(被扶養者)の希望では健康保険適用となりませんのでご注意ください。
- 療養費の支給は他医療機関併用確認が必要な為、4ヵ月後以降となります。

平成 29 年度

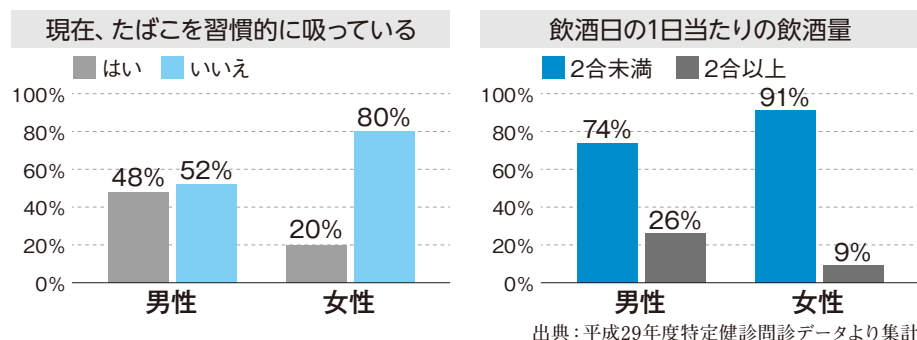
特定健診の実施状況について

平成 29 年度の健診受診率は、みなさまのご理解ご協力により増えてきておりますが、まだ、受診されていない方（健診結果を提供されていない方）が多くいます。ご自身の健康保持・増進のために、必ず健診を受けましょう。

■特定健診受診率推移（平成27年度～平成29年度）



■特定健診受診者の喫煙及び飲酒状況（平成29年度）



昨年度より健診結果を事業所から提供いただく体制を強化しました。その結果、当健保全体の受診率は前年度 35.1%から 53.7%になり高齢者医療制度への加算金はなくなりました。しかしながら被扶養者の受診率は 24.5%と一昨年より低下傾向で今後、被扶養者の受診率の底上げが課題となっております。

当健保では、人間ドックから無料の特定健診等被扶養者が年間を通して受診できるようになっておりますので是非、ご利用ください。

喫煙率が男性では 48%、女性でも 20%と、国民の平均的な値（男性：28%、女性：9%、JT 調査 2018 年 10 月）と比較するとかなり高い値です。喫煙は生活習慣病の最大のリスクですので、積極的な対策が必要です。日本酒換算 2 合以上の飲酒者もやや多いと思われます。

締切りは
2月末日です

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？

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 1918 ～ 1920 号〕

【事業所の名称変更】

変更後の名称	変更前の名称	所在地
株式会社ミタカヴィアクル	有限会社グッドウィンド	東京都三鷹市
株式会社太陽ネットワーク物流	太陽食品販売株式会社	東京都新宿区
株式会社キタザワ引越センター	株式会社キタザワ	東京都江戸川区

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30年9月30日における全被保険者の平均標準報酬月額、330,635円、標準報酬月額は340千円です。

平成31年4月1日から翌年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24等級340千円（33万円以上35万円未満）となります。

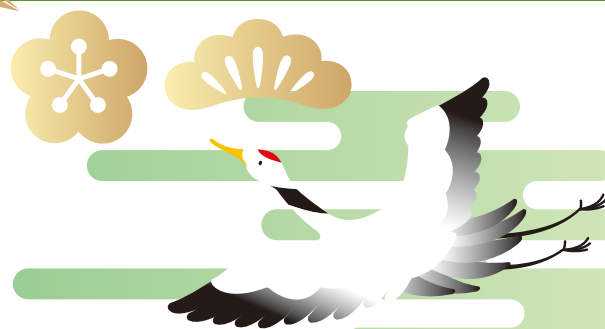
【事業所の削除】

事業所名	所在地
佐藤物流株式会社	千葉県浦安市

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

トーカ熱海へ 行ってきました

いまや熱海は一大観光都市となりました。
もうすぐ恒例「梅まつり」も始まります。
皆さんも一息入れに出かけましょう！



(株)鈴商
河野さま



(株)アベ
青木さま



(株)第一運輸
菅野さま



(株)ジェイアール東日本物流
武田さま



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갑니다。

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。

皆様の保険料
ムダにしない
ために



健康管理課 03-3359-8162