

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>

2019.3月号

No.
550

◆今月の主な記事

平成31年度事業運営方針と 収入支出予算が決まりました	2
血液をサラサラに「青魚」を食べよう	4
ヘルスアップセミナーのご案内	5
「年間医療費のお知らせ」が届きます／ お子さんが就職したときは扶養削除手続きを	6
保健事業実施概要	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

● 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。●

事業運営方針と 収入支出予算が 決まりました

2月18日に開催された第181回組合会において、平成31年度の事業運営方針案と収入支出予算案が審議され、可決承認されましたのでその概要をお知らせします。

大規模の総合健康保険組合が3月に解散するに至るなど厳しい状況の中で、データヘルス計画に基づいた情報発信に努め、「健康経営」にも寄与できる事業を目指します。

赤字予算ながらも健康保険料率10.2%、介護保険料率1.8%を維持しての予算編成となりました。



平成31年度当初国家予算案が101兆4,564億円と初めて100兆円を超え、社会保障関係費も34兆593億円が予算措置されました。10月予定の消費税率引上げで「社会保障と税の一体改革」は区切りとなりますが、増税分(10.3兆円)の使途は突然打ち出された「人生100年時代を見据えた一億総活躍社会の実現」の基盤強化に当てられ、健康保険組合が要求していた高齢者医療費の負担構造の改革の願いは見送られました。大規模健保組合2組合が3月に解散に至ったとおり、健保組合は厳しい状況に置かれ、団塊の世代が全て後期高齢者に移行する2025年度には国民医療費が52.7兆円に増える見込みです。健保組合の義務的経費に占める拠出金の負担割合が50.6%(50%以上の組合は全組合の61%860組合)、保険料率も平均10.8%となり、10%以上の組合が1,040組合(74%)、法定上限の13%以上の組合も58組合(4%)、協会けんぽも11.5%と推計されています。今後ますます現役世代の負担が増えることが予想され、早期に高齢者医療制度を含めた国民皆保険制度の改革が求められています。

このような厳しい状況の中、当組合の予算編成は、ドライバー不足の状況もあり、賃金の上昇等雇用環境の改善による被保険者数、標準報酬額の増加を見込み保険料収入は約10億円増となりましたが、法定給付費は高齢化・医療技術の高度化もあり8億6,000万円増となりました。一方納付金は前期高齢者納付金が減少したことにより5億4,200万円の減となりましたが、収入不足を補う為、法定準備金より10億円の繰入、健保連より3億2,276万円の組合財政支援交付金の申請を見込んだ予算編成となりました。介護勘定も被保険者数、標準報酬額の増、介護納付金も総報酬割の効果により1,085万円の減となり、積立金を9,126万円計上する予算編成となりました。

平成31年度の重要事業として、データヘルス計画に基づき蓄積した加入者のレセプトデータ、健診データを分析し、情報発信に努める。また、生活習慣病等のリスクの高い事業所を訪問し、事業主とともに加入者の生活習慣の改善を指導し発病、重症化を抑制する事業を行い健康寿命の延伸を図る。事業所にとっても社員の健康管理を行うことで、病気による人手不足の改善にもなり、「健康経営」にも寄与できる事業を行います。

本年度事業運営に当たっては、各委員会を有効に活用し、次の重要事項に基づき厳しい諸条件のもと事業運営に努めます。

1. 諸経費の削減

予算の執行にあたっては、資金の効率的な運用に努めるとともに、従来の事業の分析・評価等を行い効果が希薄と思われる事業を見直し、効果的に実施するよう努める。

2. 保険料の納期内納入の促進と滞納の防止

保険料の徴収は、適正かつ計画的に行い、口座振替納入の促進を図るほか、滞納整理を積極的に実施し滞納防止を図る。

3. 保険給付の適正化

診療報酬明細書(レセプト)及び柔道整復療養費の不適正な医療費を排除するため、効果的な点検調査を実施する。また、医療費通知により医療費に対するコスト意識の高揚とともにジェネリック医薬品の使用促進に積極的に取り組み、医療費の適正化に努める。

さらに、傷病手当金等の現金給付等は関係資料との照合確認、調査等により適正な支給に努める。

4. 被保険者資格及び標準報酬の適正化

保険料および保険給付の基礎となる被保険者の標準報酬の適正な把握に努め、特に定時決定時における正確な調査により適正を期する。また、無効となった被保険者証の回収や被扶養者の認定の適否を確認するため、被保険者証の検認を毎年実施する。

5. 保健事業の積極的な推進

生活習慣病に着目した疾病予防の重要性が一層高まっていることを踏まえ、特定健診・特定保健指導をはじめ、生活習慣病健診、日帰り人間ドック等の疾病予防に取り組み、被保険者及び被扶養者の健康保持・増進に努める。

6. 個人情報保護管理及び事故防止対策の強化

個人情報保護法によって、加入者情報をはじめ、適用、現金給付、レセプト、健康診査及び健康管理関係情報の個人情報保護管理に努める。また、事故防止についても万全を期す。

7. 広報活動の積極的な推進

健康保険組合事業の円滑な運営を図るため、制度の目的、内容、現状について計画的かつ効果的な広報活動を推進する。

8. 対外活動及び職員の資質の向上

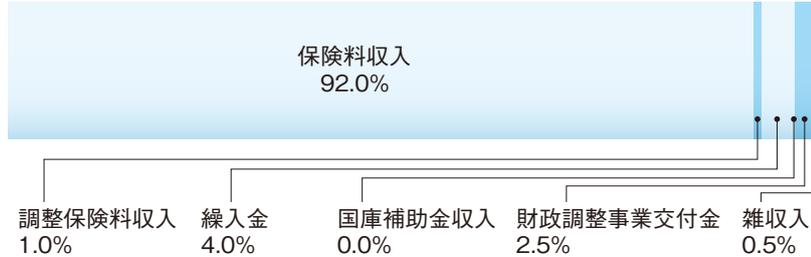
健康保険組合の関係団体である健康保険組合連合会、東京都総合健康保険組合協議会等と連携を保ち、諸情報に対応する。また、各種研修会に積極的に参加するなど職員の資質の向上に努める。

平成31年度

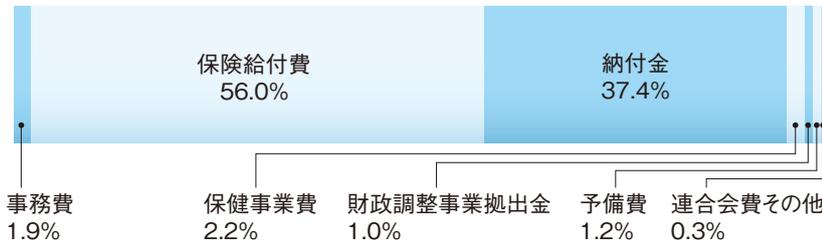
予算のお知らせ

一般勘定 平成31年度収入支出予算

収入



支出



平成31年度も 保険料率に変更なし

一般勘定では経常収支で約13億円の赤字、法定準備金の繰入と財政支援交付金で収支均衡に

収入支出予算額

258億633万円

被保険者1人あたり

475,255円

予算の基礎数値(一般勘定)

- 被保険者数 54,300人
- 平均標準報酬月額 331,500円
- 標準賞与額 (年間1人当たり) 350,000円
- 被保険者の平均年齢 46.86歳

介護保険 平成31年度収入支出予算

収入



支出



収入		予算額(千円)	被保険者年間1人当たり額(円)
健康保険	保険収入	23,719,810	436,829
収入	国庫負担金収入他	11,487	212
	調整保険料収入	263,613	4,855
	繰入金	1,030,000	18,969
	国庫補助金収入	4,167	77
	財政調整事業交付金	637,759	11,745
	雑収入	139,494	2,569
	合計	25,806,330	475,255
	経常収入合計	23,857,030	439,356

支出		予算額(千円)	被保険者年間1人当たり額(円)
事務費		496,213	9,138
保険給付費		14,438,712	265,906
納付金	前期高齢者納付金	4,530,424	83,433
	後期高齢者支援金	5,115,068	94,200
	病床転換支援金	33	1
	日雇拠出金	9,678	178
	退職者給付拠出金	492	9
	(小計)	9,655,695	177,821
保健事業費		566,594	10,435
財政調整事業拠出金		263,461	4,852
連合会費その他		85,655	1,577
予備費		300,000	5,525
	合計	25,806,330	475,255
	経常支出合計	25,190,838	463,920
経常収支差引額		-1,333,808千円	

血液をサラサラに青魚を食べよう

皆さん、普段、魚を食べてますか？ 気づいたらしばらく食べていないという方も多いのでは。外食やお弁当などが多い方は肉が中心になり、意識しないと魚を食べる機会が減りがち。生活習慣病予防のためにも、魚を積極的に食べて健康になりましょう。

魚の何がいいの？

魚、とくにイワシやサバなどの青魚からは、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)といった不飽和脂肪酸が摂れます。EPAは医学的にも注目されており、食事等での摂取が大切と言われています。

DHA

脳や神経の機能を助ける。

EPA

血液をサラサラにする働きがある。血栓を防ぐ作用や抗炎症作用も。

オイルサーディンの和風パスタ

1人分 ●545kcal
●塩分1.3g

ヘルシー&簡単レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

オイルサーディン缶 (イワシの油漬け)



イワシなどの青魚はカルシウムやビタミンDのほか、血液をサラサラにし動脈硬化を予防する必須脂肪酸のDHA・EPAも豊富。缶詰なら骨や煮汁ごと食べられるので、栄養を余すことなく効率的に摂取できます。コンビニなどで手軽に買えるのもポイントです。

“サラサラ血液”を作るために欠かせない魚の栄養がたっぷり！缶詰を使った、手軽で美味しいパスタです。

材料



材料(2人分)

全粒粉スパゲッティ.....160g
オイルサーディン(缶).....1缶
ひじき水煮.....50g
芽ねぎ.....適宜
にんにく.....1かけ
しょうゆ.....大さじ1/2
塩、黒こしょう.....各適量
オリーブ油.....大さじ1

作り方

- 1 にんにくはみじん切り、芽ねぎは根元を切り落とす。
- 2 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を加え、スパゲッティを表示より1分短くゆでる。
- 3 フライパンにオイルサーディンの油とオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し **Point①**、香りが立ったらオイルサーディンの身を加え、粗くほぐしながらこんがり炒める **Point②**。
- 4 ひじきの水煮としょうゆを加えて炒め合わせる。ゆで上がったスパゲッティを加えてさらに混ぜ合わせ、器に盛って芽ねぎを添える。

- * 全粒粉でない通常のスパゲッティでも美味しく作れます。
- * 芽ねぎは細ねぎで代用可能です。
- * にんにくはチューブでも代用できますが、炒める際の油はねに注意してください。



Point①

オイルサーディンの油には魚の旨味がたっぷり含まれているので捨てるにしましよ。



Point②

オイルサーディンはカリカリに焼くことでさらに美味しさが増します。

今回は女性限定です!

ヘルスアップセミナーのご案内

一昨年から始まった大人気企画、トーカ熱海を利用して1泊2日の宿泊型ヘルスアップセミナーを今年度も行います。しかも今回は女性限定のセミナーです。熱海に泊まって医師立会いのもと健康チェック、管理栄養士による食事指導、健康に役立つ運動法、昼食は楽しく美味しく学べるヘルシーバイキング。これからの生活習慣改善のためのプログラムを体験していただきます。

参加費は無料(交通費のみ自己負担)、お1人での参加もOK!会社の同僚と女子会温泉旅行気分で参加もOK!日頃の疲れを取っていただくために奥様に参加していただくのもOKです!女子会気分で心と身体のリフレッシュをしてください。人数に限りがありますので定員に達した時点で締め切らせていただきます。申込は当組合までお電話にてご連絡ください。

参加者には、事前検査のため簡易検査キット(血液、尿、便)・問診票をお送りいたします。



日 時	2019年6月1日(土)～2019年6月2日(日) (前泊可、有料)
場 所	トーカ熱海 静岡県熱海市春日町14-9
定 員	20名(先着順) ※参加者には次回使えるトーカ熱海の割引券、セミナーで使用する調味料等、お土産を用意しています。
参加資格	40歳以上の被保険者・被扶養者(女性限定)
参加費	無料(交通費のみ自己負担)
締 切 日	2019年3月29日(定員に達した時点で締切となります)
申込問合せ先	東京貨物運送健康保険組合 健康管理課 TEL 03-3359-8162

● お申込みからセミナー当日までの流れ



Point 1
予 防 する

医師より健診結果の見方や考え方について説明を行います。ご自身の健診結果を見ながら、講義やクイズ形式で楽しく学びます。

Point 2
**個別相談
グループ面談**

一人ひとり20分間、健診結果を基に医師が相談を受けます。体の不調などの悩みも相談できます。

【事前案内: 検査キットについて】

- 便検査
大腸がん・ピロリ菌の検査です
- 尿検査
腎機能の検査です
- デメカル血液検査キット
メタボリックシンドローム&生活習慣病の検査です
- 知食スマート版
食生活傾向と生活習慣問診を確認します



Point 3
**ヘルシー
バイキング**

バイキング形式で昼食を食べていただき、楽しみながら栄養について管理栄養士より学びます。

Point 4
運 動

体力測定をし、体力を維持、アップさせる為に運動の専門家がストレッチや筋力アップの方法を伝授します。ウォーキングでは熱海の観光スポットを巡ります。

体験談

▶ このセミナーに参加させていただきとても勉強になりました。

▶ 自分なりに健康には気をつけているつもりでしたが、これからはもっともっと気をつけて健康はもちろん食事・日常生活で勉強したことを頭におき生活するようにしたいです。

▶ 病院では先生に聞けなかった事を個別で聞いたことが良かったです。



年間医療費のお知らせが届きます



当組合では、医療費についてより深くご理解いただくために、被保険者・被扶養者が健康保険を使って、昨年1年間(平成30年1月～12月診療まで)に医療機関等で治療や投薬などを受けた医療費の総額、受診者負担額等の内訳を記載した「年間医療費のお知らせ」を被保険者単位(被扶養者分を含む)で作成し、事業所あて(任意継続の方は自宅あて)に送付いたします。

医療機関等から組合へ請求される診療報酬明細書の処理上、送付は4月となります。

このお知らせをご覧になり、日頃から健康の大切さに関心を持って、医療費の削減にご協力いただきますようお願いいたします。

事業主ならびに事務担当者の方にはお手数をおかけしますが、該当する被保険者のみなさまにお渡しくださいますようお願いいたします。

【黙示の同意】 について

当組合では組合員のみなさまにあらかじめ同意が得られているものとして業務を行います。が、「年間医療費のお知らせ」の実施について同意されない方は、いつでも異議を申し立てられますので、同意されない方は健保組合総務課まで申し出てください。

ご注意

「年間医療費のお知らせ」は大切な個人情報です。取り扱いには十分ご注意ください。

対象の期間内に受診された場合でも、医療機関からの請求時期により記載されない場合もあります。

資格を喪失(退職)された被保険者の分がありましたら、お手数ですが健保組合にご返送いただくか、貴社にて破棄していただきますようお願いいたします。

お子さんが就職したときなどは 扶養削除の手続きを!

健康保険組合では、一定の条件を満たしたご家族を被扶養者として認定し、保険給付を行っています。

しかし、就職等による収入の増加など、被扶養者認定基準をはずれたときは、被扶養者資格を削除する届出が必要です。

(健康保険の扶養削除手続きは、自動的に処理されません)



このようなケースに該当する方は、届出が必要です

お子さん

- 就職した
- アルバイト収入が増えた
- 結婚した(相手の扶養に入る場合)

配偶者

- 年収が130万円以上になった(就職した、パート収入が増えたなど)
- 離婚した

親または配偶者(60歳以上)

- 年収が180万円以上になった(再就職した、年金をもらうようになった、不動産収入があったなど)
- 同居していた義理の親と別居になった

手続き



5日以内に被扶養者届(異動届)を提出し、該当する被扶養者の保険証を返却してください。

*被扶養者認定基準について

年収については130万円(障害者と60歳以上は180万円)未満であり、かつ被保険者の年収の1/2未満であることが条件です。また、被保険者の配偶者の父母などは同居が条件になります。ご不明な点がございましたら、当健康保険組合までお問い合わせください。

資格課からののお知らせ

厚生労働省令の改正に伴い、資格取得届等の法令様式が変更になりました。当組合でも平成31年4月1日より新様式に変更となりますのでお知らせいたします。なお、旧様式についても今までどおりご使用いただけます。

お問い合わせ先 資格課

Tel 03-3359-8164(直通)

科目	種目	実施時期	概要
特定健診	特定健診	年間	当年度40歳～74歳までの任意継続被保険者および家族（利用者一部負担金 指定医で受診の場合無料、それ以外は補助金上限6,000円）
保健指導	特定保健指導	年間	当年度40歳～74歳までの本人及び家族
保健指導宣伝	機関紙「健保ニュース」	随時	各事業所に被保険者数に応じて配布
	保健指導パンフレット 赤ちゃん和妈妈(冊子)	随時	第1子誕生（お医者さんにかかるまでに お誕生号） 第2子誕生（0才から6才までの子どもの事故予防）
	健康講演会等	年2回	健康管理に関する講演会、説明会等
	後発医薬品の使用促進	随時	ジェネリック医薬品使用促進通知
疾病予防	日帰り人間ドック	年間	直接契約医療機関 東振協契約医療機関
	生活習慣病健診	年間	35歳以上の本人及び家族 （利用者一部負担金 ¥5,000～¥25,000）
	定期健康診断	年間	東振協契約医療機関 本人（年齢制限なし）及び35歳以上の家族 （利用者一部負担金 ¥2,000）
	男子成人病巡回健診	夏・秋・冬	東振協共同事業 35歳以上の本人及び家族
	婦人生活習慣病健診	春・秋	（利用者一部負担金 ¥3,000）
	各種補助金支給	随時 10月～2月末	婦人健診補助金 上限¥5,000 インフルエンザ予防接種補助金 上限¥2,000
	救急薬品の補充	秋	各事業所に被保険者数に応じて配布
	医療費通知	4月	「年間医療費のお知らせ」送付
	KenCoM	随時	スマートフォン・パソコンを活用した健康・予防情報サービス
	データヘルス計画	随時	重症化予防（事業所訪問）健保事業の説明 健診・レセプトデータを分析、高血圧等高リスク対象者への受診勧奨・保健指導の実施
	随時	未受診者へ受診勧奨通知（本人は事業所、家族は自宅に送付） 未治療者へ受診勧奨通知	
	年3回	ヘルスアップセミナー（宿泊型） 宿泊研修を通じ自らの生活習慣病の自己管理能力を養成する	
体育奨励	スポーツ大会参加補助	3月	東振協テニス大会ほか
	健康ウォーキング	年2回	組合員の健康保持のためのウォーキング
借上げ保養所	トーカ熱海	年間	組合員の健康保持増進
契約保養所	友好契約保養施設	年間	セメント商工健保保養所（山中湖）
健保会館	各種会議室	月～日 （祝日含む） 9時～17時	3階会議室（定員20名・円形テーブル） 5階小会議室（定員10名・円形テーブル） 5階大会議室（定員80名・長テーブル40） 6階ホール（定員120名・長テーブル40）

公告〔第1921～1923号〕

【事業所の所在地変更】

事業所名	変更後の所在地	変更前の所在地
（有）晃和	東京都渋谷区	東京都品川区
東京貨物運送厚生年金基金	東京都千代田区	東京都新宿区

【事業所の削除】

事業所名	所在地
てづか運送店	東京都新宿区
野口運送(株)	東京都葛飾区

トーカ熱海へ 行ってきました

春です！

行楽に絶好のシーズンとなりました。

源泉掛け流しの温泉とおいしい料理を楽しみに
出かけましょう。

今回もご協力いただいた皆さまをご紹介します。



根本運送(株)・若林さま



(有)岩上運輸・関根さま



内宮運輸機工(株)・柿崎さま



東京納品代行(株)・高僧さま

健診データ 提供のお願い



皆様の保険料
ムダにしないために

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