

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>

2019.5月号

No.
551

◆今月の主な記事

- 算定基礎届の早期提出にご協力をお願いします…2
- 医療費通知は届きましたか?／
口の中のトラブルが全身で病気を引き起こす?!…3
- 流行りのサラダチキンをおいしくいただく…4
- トーカ熱海へ行ってきました／
ホームページをリニューアルしました…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／
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。●



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。

業務で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27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日メ、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(火)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30年7月～令和元年6月まで1年分)
- 源泉所得領収書
(平成30年7月～令和元年6月まで1年分)
- 出勤簿またはタイムカード
(平成31年4月～令和元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、さしつかえのない場合のみ)

夏季賞与支払届の提出について

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、右記まで、お願いいたします。

賞与支払届はCD等での提出に
ご協力ください



日本年金機構電子申請・電子媒体申請照会窓口
(ヘルプデスク)

TEL 0570-007-123

(050で始まるお電話からは03-6837-2913)

受付
時間

月曜日～金曜日 8:30～19:00

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

<https://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していただき、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。



口の中のトラブルが全身で病気を引き起こす?!

「歯や口の健康は口の中だけの問題」ととらえている方もいるかもしれませんが、歯周病が糖尿病や心筋梗塞などに影響することが指摘されています。また、肩こりや頭痛、顎関節症、腰痛などについても、実は歯に原因があったというケースが多く報告されています。

歯の健康を保つコツ → 毎日のケアと定期的な歯科健診がポイント

歯みがき

毎日正しいブラッシングで歯垢*を除去する。歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを使うと便利。口をゆすぐときは歯みがき粉に含まれるフッ素(歯の修復を助ける)が流れないように、少量の水で軽くゆすぐ程度に。

*歯垢(プラーク):歯の表面についた細菌や食べかすのかたまり

食生活

バランスのよい食事を規則正しくとるよう心がけ、だらだらと間食をしない(特に糖分のとりすぎに注意)。よく噛んで食べ、歯周病菌やむし歯菌が増えるのを抑える効果があるだ液をしっかり出すことも大切。

禁煙

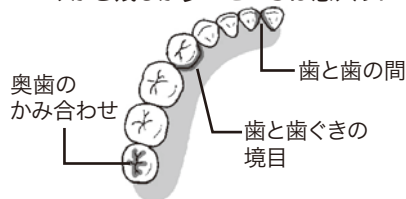
たばこは歯周病や口腔がんのリスクを高める。また、ニコチンの作用で歯ぐきが血行不良を起こし、歯科治療をしても治りが悪くなる。喫煙者は禁煙を。

みがき方のポイント



◀歯と歯ぐきの境目に約45度の角度で当て、細かく振動させるように動かす

▼みがき残しが多いところは念入りに



奥歯のかみ合わせ

歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目

年1回は歯科健診を

歯のチェックだけではなく、みがき方の指導や自分ではとれない歯石も除去してもらえます。



歯みがきの常識にも変化が…

大切なのは回数よりも ていねいさ



ひと昔前には「毎食後3分以内に、3分間、1日3回歯をみがこう」という“3-3-3運動”が推進されていましたが、現在は時間ではなく、自分の歯・口の状態や生活スタイルにあったみがき方が推奨されるようになっていきます。

1日3回、毎食後に必ず歯をみがいたとしても、適当にみがくだけでは歯についた汚れは落としきれません。それよりは、1日1回でも十分に時間をかけて、ていねいにみがいたほうが効果的とされています。なお、寝ている間はだ液の分泌量が少なくなり、口の中の細菌が増えやすくなります。寝る前の歯みがきは特に念入りにおこないましょう。



流行りの サラダチキン を おいしくいただく

低エネルギー高タンパクな「サラダチキン」は、コンビニエンスストアでも買える食材。ダイエットにぴったりと食べている方もいるのではないのでしょうか。今回は、そんなサラダチキンをおいしくいただくためのレシピです。

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



サラダチキンの ロースト

●313kcal
●塩分2.6g
1人分

サラダチキン



コンビニでも買える、低エネルギー、高タンパクなヘルシー食材。今回は「プレーン」を使用しましたが、「ハーブ味」「スモーク味」などを使ってもおいしくできます。火を通さずにサラダなどで食べることも多いですが、今回のようにひと手間かけるとレシピの幅が広がります。

オーブントースターで
カリッとローストするだけ。
人気のサラダチキンを使った火を使わない
簡単レシピです。



材料

材料(2人分)

サラダチキン…………… 2パック
グリーンアスパラガス …… 2本
新じゃが ……………… 1個
赤、黄パプリカ …… 各1/2個
エリンギ ……………… 2本
スナップエンドウ …… 4さや
エゴマ油 ……………… 適量
ヨーグルトソース
プレーンヨーグルト… 50ml
エゴマ油 ……………… 大さじ1
にんにく(すりおろし)… 小さじ1/2
塩、黒こしょう …… 各適量

作り方

- 1 サラダチキンは食べやすい大きさに切る。グリーンアスパラガスは根元を切り落として2等分、新じゃが(皮つきのまま)は1cm輪切り、パプリカとエリンギは食べやすい大きさに切り、スナップエンドウは筋を取る **Point1**。
- 2 天板に全ての材料をできるだけ重ならないようにぎゅうぎゅうに詰め **Point2**、最後にエゴマ油をかける。
- 3 少し焦げ目がつくくらいまで10~15分焼き、材料に火が通ったらでき上がり。
- 4 合わせたヨーグルトソースをつけて食べる。

* オーブントースターの機種によって分量や加熱時間を調整してください。



Point1

一度にたっぷり材料を加熱するので、火が通りやすくなるように切る。



Point2

できるだけ重ならないように隙間なく並べて焼く。

ト一カ熱海へ 行ってきました

今注目の熱海。

温泉のほかにも観光にグルメスポットと魅力いっぱい!

これからの季節は海のレジャーもGOOD!

さあ、でかけましょう。

今回もご協力いただいた皆さま、ありがとうございます。

小林倉運(株)・福田さま



中央運輸(株)・城山さま



(株)浅井・河上さま



根本運送(株)・嶋田さま



山喜運送(有)・池田さま



ホームページをリニューアルしました

当健康保険組合のホームページをリニューアルしました。

アドレスは変更ありません。

健康保険の各種給付や健診などのご案内、

ト一カ熱海の空室状況などをご利用いただけます。

ぜひご活用ください。



東京貨物健保

検索

または

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





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、とりあ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になります。

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きます

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きます。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

通勤途中に
駅の階段から
落ちて…

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っ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
続きを行ってください。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されるケガで
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1924～1927号〕

【事業所の新規適用】

事業所名	所在地
ディーケイ建材(株)	大阪府堺市

【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
小山運送(株)	東京都大田区	東京都品川区

【事業所の削除】

事業所名	所在地
中央梱包(株)	東京都江東区
宇徳陸送(株)	茨城県那珂郡東海村
五月運送(株)	東京都足立区

遊ぶ

食べる

癒される

熱海で全てを満喫しよう!

今、旅番組やグルメ番組で人気沸騰中の熱海が熱い!!

観光客が年間300万人を超える人気リゾートで今年の夏休みを満喫しませんか。

首都圏から1時間、熱海駅から徒歩5分の「トーカ熱海」をこの機会に是非ご利用ください。

新鮮な海の幸を中心としたお料理と、元気なスタッフが皆様をお迎え致します。

遊びに来てね
by 熱(あつ)お



夏休み期間の予約受付は**6月10日(月)まで**です。

- 1 抽選期間** 令和元年7月20日(土)～8月18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** 令和元年6月1日(土)～6月10日(月) 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** 令和元年6月11日(火)
- 6 当・落選通知** 令和元年6月13日(木) 発送 当選者には利用券を送付いたします。
- 7 再受付** 令和元年6月17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10日(土)～14日(水)と花火大会開催日(7/26・30、8/5・8・18)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)

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30年度および31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。

皆様の保険料
ムダにしないために



健康管理課 **03-3359-8162**