

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>

2019.8月号

No.
552

◆今月の主な記事

- 平成30年度 決算をお知らせします 2
- 簡単レシピで夏の暑さに負けない! 4
- 令和元年度第1回ヘルスアップセミナーを開催しました 5
- 算定基礎届提出のお礼／組合監査報告 6
- 口の中のトラブルが全身で病気を引き起こす?! .. 7
- トーカ熱海のご案内／
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。●

平成
30年度

決算を お知らせします

令和元年7月23日(火)第182回組合会が開催され、平成30年度事業報告および収入支出決算が承認されましたのでお知らせします。



平成30年度は3,000人規模の事業所が他健保へ移管したため、大きな影響を危惧していましたが、平均標準報酬月額と標準賞与額の増加、および保険給付費と納付金の総報酬制による減少により、収支の改善がなされました。

今後は団塊世代の後期高齢者への移行により、厳しい状況を迎えると思われますが、組合員の皆さまの健康づくりを支援する保健事業をさらに積極的に実施し、医療費の削減を目標に運営努力してまいりますので、ご協力をお願いします。

一般 勘定

収入合計	254億 788万円
支出合計	244億2,509万円
収入支出差引額	9億8,279万円

介護 勘定

収入合計	31億7,826万円
支出合計	30億1,683万円
収入支出差引額	1億6,143万円

収入

- 保険料収入 当組合においては前年度と比較して被保険者数が減少し、平均標準報酬・賞与額は増加となり、5億2,888万円減の234億4,744万円となりました。
- 財政調整事業交付金 健保連から組合財政支援交付金は0、高額医療交付金として4億2,702万円を受け入れました。
- 雑収入 積立金の利子、保養所の利用料収入、人間ドックの一部負担金等の収入で1億3,221万円でした。

支出

- 事務費 当健康保険組合事務局の運営にかかわる諸経費と組合会関係費で4億3,589万円でした。
- 保険給付費 みなさまの医療費や各種給付金のために支払った費用です。前年度に比べ3億2,797万円減少し、137億2,491万円でした。
 - 前期高齢者納付金 65～74歳の高齢者のための医療費として、47億8,853万円支出しました。
 - 後期高齢者支援金 75歳以上の高齢者のための医療費として、46億8,904万円支出しました。
 - その他の拠出金 病床転換支援金として3万円、日雇拠出金として285万円、退職者給付拠出金として4,757万円拠出しました。
- 保健事業費 みなさまの健康づくりを支援するための費用です。特定健診・保健指導など総額で4億2,889万円支出いたしました。

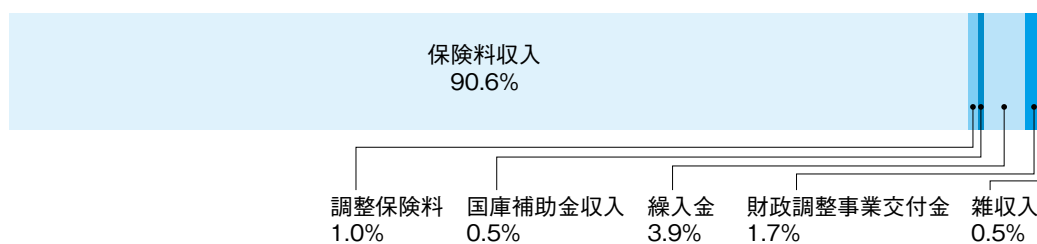
決算残金

平成30年度の収支決算残金のうち、9億8,259万円を法定準備金として積み立てました。

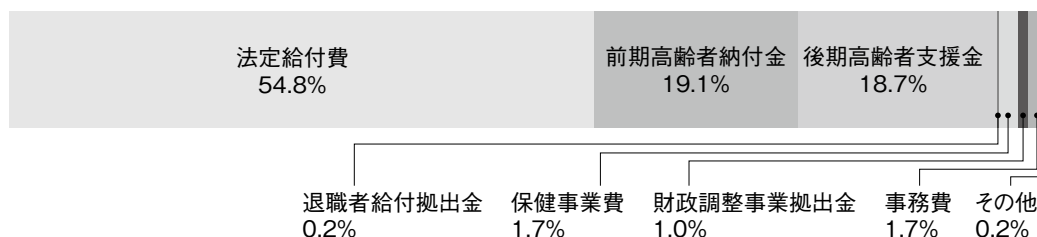
一般勘定

平成30年度収入支出決算

収入



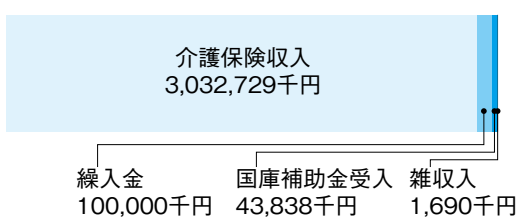
支出



介護保険

平成30年度収入支出予算

収入



支出



一般勘定

平成30年度収入支出決算

収入

(単位: 千円)

科 目	平成30年度 決算額	平成29年度 決算額
保険料収入	23,447,435	23,976,787
調整保険料	260,108	253,893
繰入金	1,005,917	1,000,000
国庫補助金収入	135,189	82,473
財政調整事業交付金	427,018	432,579
雑収入・その他	132,213	131,057
収入合計	25,407,880	25,876,789

支出

(単位: 千円)

科 目	平成30年度 決算額	平成29年度 決算額
事務費	435,887	428,636
保険給付費	13,724,905	14,052,882
納付金		
前期高齢者納付金	4,788,527	4,898,728
後期高齢者支援金	4,689,041	4,693,515
病床転換支援金	33	33
退職者給付拠出金	47,566	276,729
日雇拠出金	2,854	老人保健拠出金 68
保健事業費	428,885	392,067
財政調整事業拠出金	259,814	253,562
その他	47,579	47,726
支出合計	24,425,091	25,043,946

差引残高 9億8,279万円

簡単レシピで

夏の暑さに負けない！

梅雨の間、今年は比較的涼しくて過ごしやすかったものの、梅雨明けからやっぱり暑い日が多くなりました。今回は、そんな夏に負けないレシピです。電子レンジでできるので、ぜひ作ってみてください。



にらたっぷり！ 簡単レンジチャプチェ

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 今別府紘子



ボウルひとつでスタミナチャージ！
暑い夏でもレンジで簡単、
火を使わないお手軽レシピです。

1人分 ●335kcal
●塩分1.7g

材料(2人分)

牛薄切り肉…………… 100g
にら…………… 1束
にんじん…………… 1/4本
ピーマン…………… 1個
赤パプリカ…………… 1/2個
春雨…………… 40g
麺つゆ(3倍希釈) …… 大さじ2
A 水…………… 100ml
ごま油…………… 大さじ1
白ごま…………… 適宜
糸唐辛子…………… 適宜

作り方

- 1 牛肉は細切り、にらは5cm長さ、にんじんは細切り、ピーマンと赤パプリカはヘタと種を取り細切りにする。
 - 2 大きめの耐熱ボウルに、春雨(水で戻さなくてよい)、にんじん、にら、ピーマン、赤パプリカ、牛肉の順でのせて **Point1**、**A**を回しかける。
 - 3 2にラップをして電子レンジ(500w)で5分加熱する。いったん取り出して上下を返すように混ぜ合わせ **Point2**、ラップをしてさらに3分加熱する。
 - 4 全体をよく混ぜ合わせて器に盛り付け、白ごまをふりかけて糸唐辛子をのせる。
- *辛味が好きな方は、チリパウダーなどをお好みで加えてください。
*にらの半量、またはお好みの分量を、黄にらに置きかえても、美味しくいただけます。

にら



疲労回復や滋養強壮に効果があるアリシンが豊富。βカロテン・ビタミンC・カルシウムなども含まれています。βカロテンは、油と一緒に摂ると吸収率がアップするのでおすすめです。



Point1 春雨は一番下に入れるので水戻しが不要、さらに味もじっくりしみ込むので時間のない時にもおすすめです。



Point2 途中で一度かき混ぜることで全体に味が回るようにします。

令和元年度

第1回

ヘルスアップセミナー を行いました

トーカ熱海にて令和元年6月1日(土)、2日(日)の2日間に渡り「ツアーで学ぶヘルスアップセミナー」が行われました。

今回は女性限定12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
- また、セミナー後1年間のフォローアップもいたします。



▲集合写真



▲楽しみながら運動中



▲ランチバイキングの後にはしっかり勉強

今回参加された方々のお声をご紹介します。

- 2日間も健康について考えたことがなかったので良い体験となりました。
- 食事をしながら笑いのある中で勉強できて楽しかった。
- 自分の認識と相違する事が多く、家族の食事を作る時の参考にもなった。
- 1年後に参加者で同窓会をやりたい! など、参加して良かったという感想を多数いただいております。



▲笑顔で迎えた最終授業



▲大人気企画ランチバイキング



▲楽しく学んでいます!



▲「貫一お宮の像」前でウォーキング中に記念写真

参加費無料
お土産つき

**第3回の
ヘルスアップセミナーは
11月9日、10日に行います。**

ご自分の健康に少しでも不安を持っている方、健康に関する知識を学びたい方、熱海で楽しく美味しく学びたい方。ヘルスアップセミナーが気になる方は是非お電話ください。ご連絡お待ちしております。

問い合わせ先 当健保 健康管理課まで 03-3359-8162



算定基礎届の提出にご協力いただき ありがとうございました

事業主をはじめ事務担当者の方々のご協力により、無事終了することができました。感謝申し上げます。
算定基礎届による定時決定の等級は9月分保険料から該当となります。

7、8、9月の月額変更に該当される方は、それぞれ該当月分の保険料から変更となります。

年に一度のことながら、雨の日の多い中、ご来所いただいた方々におかれましてはご苦勞様でした。ありがとうございました。



組 合 監 査 報 告



東京貨物運送健康保険組合同規約第36条に基づき、平成30年度の事務執行状況ならびに収入支出決算について事務監査を行い、特に重要財産の保管状況、保険料の徴収状況、医療費・納付金等の支払状況、現金の出納状況を収入支出帳簿と証拠書類にて照合したところ、適正に処理されており、異常は認められませんでしたので報告します。

令和元年7月3日

監事 選定議員 鈴木 健之

監事 互選議員 岩瀬 和夫

1. 概評

年々職員・役員・組合員の協力の下、財政支援交付金を受けないで済むよう、収支の改善に励んでいます。

国への拠出金の増加による、保険料率の上昇リスクは依然としてあります。財政赤字分の一部を国民の税金でカバーする政管健保との保険料率での差は、今まで以上に、問題となります。

1. 不納欠損事業所がかなり減少されました。担当委員の方の努力の賜物と思われます。

今後も欠損事業所を出さないですむよう継続をお願いいたします。

2. トーカ熱海での、ヘルスアップセミナーのプログラム。すばらしいものだと思います。

予防医療をより進んだ考え方で、機会を増やし、組合員に対しより強い啓蒙活動をお願いします。

3. 健康診断の実施データの収集状況は、最低限を越えた旨報告を受けました。

目標はまだ先だそうですので、より計画遂行をお願いします。

4. 銀行残高表と、決算額の金額の違いについてですが、一部決算日3月31日を越えたものを、前年度の決算に組み入れる作業がありその為のもので、内容には問題ないですが、資料の記述に追加をお願いしました。

一般勘定では、備考欄に記載がありましたが、介護勘定にはその記述がありませんでしたので追加をお願いしました。

5. ファンド関係の資産価値は、現在 20% 減程度と報告受けました。まだ先が長いので、売却処理までは必要ないと判断しました。

6. マイナンバー制度の連結はまだ先のようにです。プロセスの公表がなければ対応できません。厚生局からの情報が来てからの対応になります。

2. 意見

財産目録についてですが、平成19年度税制改正で資産の減価償却が行えるようになったものが償却されていませんでした。経費が増えますが、財産価値を明確にするためには、償却をする方向で考えたほうが良いと思います。

償却費は、取得日が平成19年3月31日以前か否かで処理は変わるので、煩雑ですが、内規を変更して償却すべきと考えます。

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、現在は歯や口の中の病気がからだ全体の健康状態に影響することが指摘されています。

特に今注目されているのが、**歯周病と糖尿病の関係**です。糖尿病の人は免疫力が低下するため歯周病が悪化しやすく、また、歯周病があると糖尿病も悪化しやすいといわれています。それ以外にも歯周病菌が**動脈硬化や心筋梗塞、誤嚥性肺炎、早産・低体重児出産の原因の一つ**となることもわかってきました。さらに、歯周病が進んで歯が抜けてしまうと、**認知症のリスク**が高まります。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

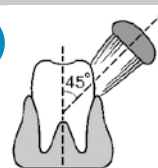
食生活

バランスのよい食事を規則正しくとるよう心がけ、ダラダラと間食をしない（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

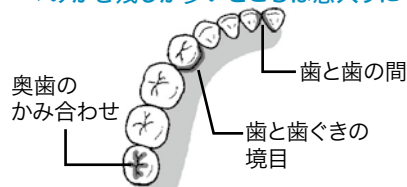
たばこは歯周病や口腔がんのリスクを高める。また、ニコチンの作用で歯ぐきが血行不良を起こし、歯科治療をしても治りが悪くなる。喫煙者は禁煙を。

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



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。**

健保だより公告

●公告〔第1928～1933号〕

【事業所の新規適用】

事業所名	所在地
(株)山貴商事	東京都板橋区

【事業所の名称変更】

変更後の名称	変更前の名称	所在地
エストアール(株)	(株)白井配送サービス	埼玉県八潮市

【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
(有)共利社	東京都江東区	東京都中央区
野村運送(株)	東京都千代田区	東京都江東区
ソフトピア(株)	東京都杉並区	東京都江東区
(株)シンタ物流	東京都中野区	東京都新宿区

【事業所の削除】

事業所名	所在地
(有)大塚運送店	東京都中央区

トーカ熱海へ 行ってきました



城北運輸(株)・平林さま



(株)サンリツ・高橋さま

これからは秋の行楽シーズンです。
古くて新しい熱海で
楽しい時間はいかが？
おいしい料理と温泉で
ゆっくりくつろぎましょう。
ご協力いただいた皆さま、
ありがとうございました。



和光運輸(株)・黒川さま



銀座急送(株)・八木さま



アクロストランスポート(株)・徳永さま



(株)リョウエイ物流・榎本さま

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