

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>

2019.9月号

No.
553

◆今月の主な記事

- 被扶養者資格の再確認を実施します 2
- 保険者機能強化支援事業について 3
- トーカ熱海へ行ってきました 4
- 「トーカ熱海」年末年始のご利用について 4
- ヘルスアップセミナーのご案内 5
- インフルエンザ予防を支援します 6
- 一日介護・健康講座開催のご案内 7
- 「みかん狩り」開催のお知らせ 裏表紙

健康保険組合は、
あなたの健康を支えます

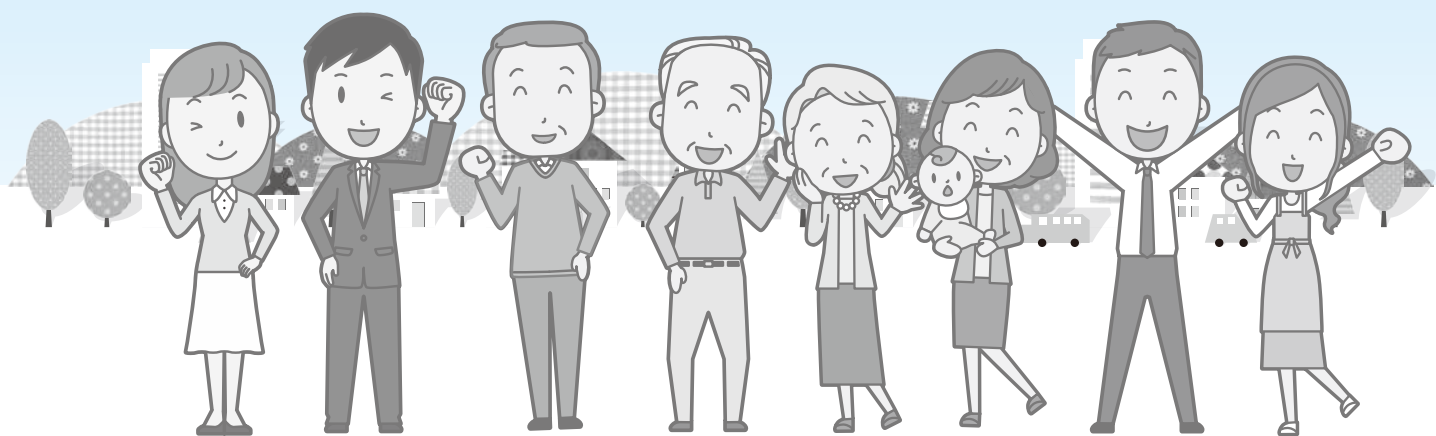
Let's ウォーキング!



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。●

被扶養者資格の再確認を実施します



当組合の財政の健全化および医療費の適正化を図るため、今年も被扶養者資格の再確認を実施します。各事業主および事務担当者の皆さまにおかれましては、お忙しい中お手数とは存じますが、ご理解とご協力のほどお願いいたします。

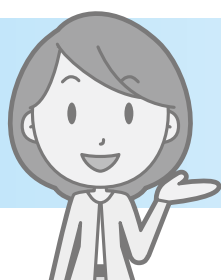
9月下旬に「被扶養者確認調書」を各事業所に送付しますので、提出期限の10月25日(金)までに必ず提出していただきますようお願いいたします。

なお、調書提出の際、扶養の事実を確認できる書類を**今年度(令和元年)は事業所記号7000～9999番の事業所**について添付をお願いいたします。

事業所記号1000～3999番、4000～6999番の事業所は添付書類を省略できます。

詳細については、「被扶養者確認調書」送付時に同封のご案内をご覧ください。

事業所記号7000～9999番の事業所に必要な添付書類	被扶養者の認定基準	添付書類の必要な事業所
●お住まいの市区町村の発行する収入証明(非課税証明書等) (収入のある方は直近の3か月分の給与明細でも可) ●年金額の確認できるもの(年金振込通知書等) ●高校卒業以上の学生は学生証の写しまたは在学証明書(高校生までの子は添付書類の必要はありません)	●被保険者の三親等内 ●主として被保険者の収入によって生計を維持している ●年間収入が130万円(60歳以上及び障害年金受給者は180万円)未満で被保険者の年間収入の1/2未満 ●別居している場合は被扶養者の収入以上の仕送りがある	●今年度(令和元年)は事業所記号7000～9999番の事業所 ●令和2年は事業所記号1000～3999番の事業所 ●令和3年は事業所記号4000～6999番の事業所以後3年毎に確認書類の添付



健保組合からのお願い

健保組合は、皆様からの大切な保険料を適正に使うため、資格の確認を実施しています。皆様の保険料負担にも関わることでありますので、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

お問い合わせは **03-3359-8164** 資格課まで

保険者機能強化支援事業について

今年度、当健保は厚生労働省より財政基盤及び保険者機能強化に資する財政検証事業、保険給付適正化事業、保健事業への助成事業（保険者機能強化支援事業）の対象組合になりました。この助成事業の補助金は保健事業等に限定のため、保険給付費、納付金等に支出する事はできず保険料改定に影響するものではありません。期間は令和元年度より3か年です。加入者の皆様に保健事業計画をお知らせいたします。

事業所向け事業	概要
健康レポート (2019年～21年)	健診結果、レセプトデータから健康課題を明確化したレポートを作成し配布する
事業所訪問 (2019年～21年)	健康レポートの見方の説明や健康課題について専門家とともに訪問、解説事業所で今後対応したい事など様々な相談に対応する
重症化予防事業／二次検査未受診者対策 (2019年～21年)	二次検査未受診者に対して受診勧奨通知を送付
全事業所に血圧計、体組成計配布 (2019年)	高血圧者のリスク管理、健康意識向上を応援する目的でプリンター付血圧計、体組成計をご希望の事業所各拠点へ配布、乗務前点呼時に測定するなど日々の数値変化を把握し業務していただく
事業所常備薬 (2019年～21年)	年1回、事業所向け配布常備薬の拡充
加入者（該当者）向け事業	概要
健保会館支援ルーム開設 (2019年～)	健康や栄養・食事に関する面談室を設置メンタル支援の専門家も手配する
重症化予防事業／治療勧奨 (2019年～21年)	健診結果が治療勧奨値で健診後、医療機関に受診されてない場合や治療中断者への支援及び勧奨を通知する
食生活診断プログラム (2019年～21年)	高血圧者のハイリスク者向け、ナトリウム調味料セット、栄養調査、尿検査キット等を組合わせて配布、参加者には結果票を作成し生活アドバイスの実施
禁煙コンテスト (2019年～21年)	事業所対抗によるコンテスト形式の禁煙プログラム（応募形式）
事業所・加入者全員向け事業	概要
コールセンターの開設（外部専門家へ委託） (2019年～)	健診結果の見方や健康・栄養に関する相談に対応する個人や事業所からの健康レポートの見方や対応策について相談に応じる
ヘルスアップセミナー (既存事業の拡充)	年3回、トウカ熱海にてヘルスアップセミナーを開催、検査結果に基づく医師等による個別面談やヘルシーバイキング、体験型運動実践、医師、栄養士、保健師による健康講座を開催
健康講演会 (既存事業の拡充)	食事、栄養、腰痛、睡眠等の専門家による講演を実施
被保険者向け事業	概要
リモート面談サービス (2019年～)	各事業所、営業所等にリモート（WEB）で健康相談面談を実施保健指導面談としても実施可能
脳MRI検査 (2020年～21年)	脳MRI検査委託業者との契約、希望者に無料実施（年間最大5,000人）
胃ガンリスクチェック ABC健診 (2020年)	希望者に検査キットを配布し、リスク者には受診勧奨
健康優良者へのインセンティブ (2019年～21年)	健康スコアにより健康優良者に幹旋常備薬の割引券を配布
被扶養者向け事業	概要
生活習慣病検査キット配布・検査結果の確認 (2019年)	直近2年間で健診未受診者に生活習慣病の採血キットを配布、検査結果に異常が見られた場合は治療勧奨を実施
被扶養者向け受診勧奨 (2019年～2021年)	被扶養者検認時に電話番号入手、SMSで健診の受診勧奨や健保事業の案内等情報を告知する
健保内体制整備	概要
「事業評価分析委員会」立ち上げ (2019年～)	各事業評価や効果評価、財政検証のための外部専門家が分析を行い事業の課題、次年度以降の事業検討等を行なう

保健事業計画に関しましては、今後変更になる場合もございます。

ご不明な点がございましたら当健保組合、健康管理課までお問合せください TEL03-3359-8162

ト一カ熱海へ行ってきました

これから秋の行楽シーズンとなります。
 きびしい暑さもひと段落。
 さあ、みんなで出かけましょう！
 人気の年末年始利用は
 ご案内のとおり抽選となります。
 多数のご応募をお待ちしております。
 今回は夏休みに利用をされた方々を中心に
 ご紹介します。



小林運輸(株)
井出さま



(株)新興運輸
堀井さま

熱海保養所「ト一カ熱海」の 年末年始のご利用について

年末年始は利用希望者が多くなりますので、

下記のとおり抽選とさせていただきます。

- 1 抽選期間** 令和元年12月28日 ~ 令和2年1月4日宿泊分
- 2 申込資格** 当組合被保険者・被扶養者(ただし、同伴の一般者は利用可)
- 3 申込方法** 利用申込書を当健保組合宛に郵送またはFAXにて送信
- 4 申込受付期間** 令和元年10月1日 ~ 令和元年10月10日必着
- 5 抽選日** 令和元年10月11日
- 6 当・落選通知** 当選発表は利用券の発送をもって代えさせていただきます
落選者にはハガキにてお知らせいたします
- 7 再受付** 令和元年10月18日 10時より電話受付 **TEL 03-3359-8162** 健康管理課
- 8 申込部屋数** 別館……1部屋(ただし、一グループ5名以上の場合は2部屋まで)
本館……2部屋まで

【年末年始利用料金】一人一泊(別途入湯税)

		年末年始料金	通常料金
本 館	組合員	6,000円	5,500円
	一 般	8,000円	7,500円
別 館	組合員	6,500円	6,000円
	一 般	8,500円	8,000円

*別途入湯税150円(12歳未満非課税)
 *3歳以上の未就学児は1,000円引き
 *3歳未満は無料(ただし寝具・食事なし)
 *別館「桐の間」「藤の間」利用者はそれぞれ500円増し
 *朝・夕食は食堂となります
 *チェックイン15時 チェックアウト10時

関東交通共済協同組合
小峰さま



関東交通共済協同組合
古谷さま



株東貨流通
諏訪さま



東京西濃運輸(株)
小林さま



東京商運(株)
梶原さま



第3回

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も今年度最後の開催となりました。

熱海に泊まって医師、保健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）、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。

熱海に**無料**で泊まれる！
健康を見つめ直したい方
大募集！



お申込みは
お早めに！

日 時 11月9日(土)～11月10日(日)

場 所 トーカ熱海 静岡県熱海市春日町14-9 TEL:0557-82-0504

定 員 20名程度(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

参加費 **無料**（交通費のみ自己負担）

締切日 2019年9月25日(水)

問合せ 東京貨物運送健康保険組合 健康管理課

TEL 03-3359-8162

定員に達した時点で
締切となります

講師紹介

岡山 明（医師、医学博士） 合同会社 生活習慣病予防研究センター代表

代表経歴

1982年 大阪大学医学部卒業
1999年 岩手医科大学教授
2004年 国立循環器病センター予防検診部部長
2017年 日本循環器病予防学会理事長（現）
その他厚労省等委員歴任



インフルエンザ予防を 支援します

健康保険組合ではインフルエンザ予防接種を受けた方に補助金を支給します。インフルエンザの流行前にワクチン接種することで、発症や重症化の予防が期待できます。この機会にぜひ、予防接種することをお奨めいたします。

対象者 被保険者・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

健保への申請が必要ない
便利な東振協契約医療機関での接種をお勧めします!

東振協実施形態は以下の3種類です

1 院内接種

- 東振協の契約医療機関で実施します
- 被保険者・被扶養者が予約します

2 集合接種

- 都内及び近郊に予防接種会場(ホテルなどの公的施設)を設置して実施します
- 被保険者・被扶養者が予約します

3 出張接種

- 事業所へ医療スタッフを派遣して予防接種を実施します
- 事業所の担当者が予約します

上記の方法で接種すると接種代から**2,000円**を差し引かれた金額を医療機関の窓口でお支払いいただき、健保へ補助金申請の必要がなくなります。

但し、事前予約・利用券(当組合HPからダウンロードできます)の交付が必要となりますのでご注意ください。

※医療機関、集合接種会場は東振協ホームページでご確認ください。

※利用者は上のいずれか1種類について年度内に1回の補助利用が可能です。

※重複しての申込・請求はできません。

※2回接種の方はご利用できません→健保へ請求してください。

※予防接種当日は利用券、保険証の提示をしてください。

健康保険組合に請求する場合

申請方法

- 申請書の受診者名簿は必ず記載し、領収明細書(接種者名・インフルエンザと明記されたもの、ない場合は支給対象外となります)のコピーを添付のうえ、事業所単位(振込先は事業所口座に限る)で取りまとめ提出してください。任意継続被保険者の方は個人での申請となります。

※申請書はダウンロードできます、なお郵送をご希望の方は当組合までご連絡ください。

支給金額と 支払日

- 2,000円(年1回、2回接種は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。
- ※申請書の記入順に領収明細書も順番にし、提出してください。
- 毎月月末を締日とし翌月末支払となります。

10/31締め→11/29支払 11/29締め→12/27支払 12/27締め→1/31支払 1/31締め→2/28支払 2/28締め→3/31支払

TEL03-3359-8162 健康管理課

最終締切りは2月28日必着分までとなります。

Q&A

Q 子供は予防接種を2回受けると思いますが、2回目も健保補助を請求できますか?

A 2,000円未満であれば2回分の合算で請求できます。ただし、東振協の利用券は使用できません、2回接種の方は従来通り領収書を添付し健保へ請求してください。

Q 領収書でなくレシートでも請求できますか?

A レシートの発行しかできない医療機関の場合は接種者名、インフルエンザ接種代と明記、医療事務担当者印等があれば請求できます。

『一日介護・健康講座』 開催のご案内

参加
無料

昼食もご用意
いたします



本年度も健保組合の被保険者と家族の方々を対象に、「一日介護・健康講座」を開催します。
専門家により在宅介護についての正しい技術と知識を習得していただきます。
コースによって寝たきりにならない介護や認知症介護について学ぶことができます。

■内容

介護健康コース

- 知っておきたい介護の知識
 - 介護が必要になったときの対応
 - 寝たきりからの脱出作戦
- ほか

認知症介護コース

- 認知症の誤解と偏見を解消
 - 認知症患者を支える生活とは！
- ほか

介護準備コース

- 破綻しないための介護ポイント
 - いざ介護になった時を考えて！
- ほか

会 場		開 催 日	住 所	コース
東 京	専売ビル	令和2年 1月 26日 (日)	港区芝5-26-30	認・介
	日本交通協会	令和2年 2月 1日 (土)	千代田区丸の内3-4-1 新国際ビル9階	認・介
	損保会館	令和2年 2月 2日 (日)	千代田区神田淡路町2-9	介・健
	中野サンプラザ	令和2年 2月 8日 (土)	中野区中野4-1-1	介・健
	健保連 東京連合会	令和2年 2月 19日 (水)	新宿区四谷1-1-2	介護準備
	損保会館	令和2年 2月 22日 (土)	千代田区神田淡路町2-9	認・介
埼 玉	大宮ソニックシティ	令和2年 1月 18日 (土)	さいたま市大宮区桜木町1-7-5	介・健
千 葉	TKP千葉駅東口ビジネスセンター	令和2年 2月 15日 (土)	千葉市中央区新町1-20 江澤ビル4階	認・介
神奈川	ワークピア横浜	令和2年 2月 16日 (日)	横浜市中区山下町24-1	介護準備

※コース：介・健＝介護健康コース 認・介＝認知症介護コース

- 講座開始時間 受付…9:30
講座…10:00～16:00 ※昼食付
- 定 員 各会場とも80名 (1/18・2/8は70名)
※申込多数の場合は抽選となります。
- 申 込 締 切 令和1年11月29日 (金)
- 抽 選 日 令和1年12月13日 (金)
※抽選結果は全員に通知されます。
- 申 込 方 法

参加申込書※に希望する会場・開催日、その他の必要事項を記入し、郵送またはFAXでお申し込みください。
※参加申込書は、東振協ホームページ
(<http://www.toshinkyo.or.jp/event/>) からダウンロードできます。

申 込 先

〒130-0014
東京都墨田区亀沢1-7-3 東京都ニット健保会館5階
一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会 (東振協)

専用電話

03-5608-2311 (平日10:00～16:00)

専用FAX

03-3626-7509

健保だより公告

●公告〔第1934～1937号〕

【事業所の新規適用】

事業所名	所在地
東京都中央卸売市場運輸協同組合	東京都中央区

【事業所の削除】

事業所名	所在地
富士運輸株式会社	東京都新宿区

【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)亀田組	千葉県市川市	東京都中央区
中野輸送(株)	東京都江東区	東京都中央区
東京都運送施設事業協同組合	東京都江東区	東京都港区
武州運輸倉庫(株)	東京都港区	千葉県船橋市
(株)サイコー	千葉県市川市	千葉県浦安市
(株)スマイルライン	東京都港区	千葉県船橋市

みかん狩り



ウォーキング

開催のお知らせ

今年も開催!

広大なみかん畑で美味しいみかんの

食べ
放題

お土産
付き!

&



開催日 令和元年 10月27日(日)

受付時間 午前 10:00~12:00 ※雨天順延(11月24日予定)

当日の天候による決定、順延、中止は当組合ホームページの「けんぽからのお知らせ」に掲載いたします。

集合場所 津久井浜観光農園(横須賀市津久井 5-15-20)

募集人員 200名

参加料 無料

申込方法 健康管理課 ☎03-3359-8162 まで 電話申込

受付期間 9月24日(火)~10月11日(金)まで

定員になり次第 受付終了

電話予約の際、当日現地までの交通手段を確認させていただきます。



- 参加賞として **お土産のみかん**をお渡しいたします。
- (組合員以外の同伴も可能ですが別途入園料が必要となります。小学生以上650円、3歳以上の未就学児450円を現地案内所でお支払いください。お土産は付きません)
- 参加者の方には通知葉書で詳細をお送りいたします。 **通知葉書がお土産のチケットになる**ので当日お忘れなく。(**現地にて本人確認のため保険証を確認させていただきます。保険証も忘れずに。**)
- 電車利用の方は京浜急行「津久井浜駅」で無料送迎バスが8:45頃から20分おきに送迎いたします。ご利用ください。
- 自家用車にて来園の方は地図参照にて現地案内所までお越しください。
- 現地案内所 046-849-5001(当日9:00より)にご連絡ください。

当日は近くの畑で「さつまいも堀り」のご案内もできます。

自費参加となりますがご興味のある方は当日健保職員におたずねください。

健康管理事業推進委員会では皆さまの「健康づくり」と「医療費削減」を目指します。