

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>



2019.11月号

No.
554

◆今月の主な記事

- 整骨院・接骨院にかかるときは、
健康保険が使えないことがあります 2
- 健康スコアリングレポートで見る健康課題 3
- サラダサーモンを美味しく味わう 4
- ヘルスアップセミナーを開催いたしました 5
- インフルエンザ予防接種には補助金が支給されます /
婦人生活習慣病予防健診をご利用ください 6
- お知らせ / 婦人科検診には補助金が出ます 7
- トーカ熱海に行ってきました 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

整骨院・接骨院 にかかるときは、 健康保険が使えない ことがあります

整骨院や接骨院などの柔道整復師の施術を受ける場合、看板に「各種健康保険取り扱い」などと書いてあっても、全ての施術に健康保険が使えるわけではありませんので、ご注意ください。

健康保険が
使えるのは
ケガのとき

- 打撲・捻挫・挫傷
(肉離れなど)
- 脱臼・骨折※

※脱臼や骨折は、応急手当を除き、医師の同意が必要です。応急手当の場合は、手当後に医師の同意が必要です。



- 日常生活による疲れ、肩こり、腰痛
- スポーツなどによる筋肉疲労・筋肉痛
- 加齢(ケガによるものではない)からくる痛み
- 病气(神経痛・五十肩・リウマチ・関節炎・ヘルニア等)からくる痛みやしびれ
- 脳疾患後遺症等の慢性病
- 症状の改善が見られない長期の施術(漫然とした施術)
- 同一のケガについて、整形外科等の医療機関を受診している

※健康保険使用後に健康保険適用外とわかった場合は自費診療扱いとなり、利用者に費用を請求させていただく場合がありますので予めご了承ください。

整骨院・接骨院にかかるときは こんなことにご注意を

- ① ケガの原因を正しく伝える
- ② 「療養費支給申請書」の内容を確認してから署名
- ③ 領収書と明細書は必ず受け取る

お問い合わせは

給付課 03-3359-8165 まで



Q 数年前に治った箇所がまた痛み出しました。健康保険は使えますか?

A 整骨院・接骨院では、一度治った箇所が自然に痛み出したものには健康保険は使えません。また、脳疾患の後遺症などの慢性疾患にも健康保険は使えません。

Q 通勤途中に捻挫しました。健康保険は使えますか?

A 健康保険は使えません。労災保険の対象となります。詳しくは会社の担当者の方にお問い合わせください。

Q 年をとったせいか、肩や腰の痛みが慢性化しています。健康保険は使えますか?

A 健康保険が使えるのは外傷性が明らかなケガの場合だけです。



施術内容についての確認をお願いすることがあります

健康保険を使って整骨院・接骨院にかかった方に、負傷の原因や施術内容について電話や文書でお問い合わせさせていただくことがあります。健保組合の財政健全化のためにも、照会文書がとどきましたら必ずご回答いただきますようお願いいたします。

健康スコアリングレポートで見る 当健康保険組合の健康課題



健康スコアリングレポートとは？

全国には、1,400弱の健康保険組合がありますが、健康スコアリングレポートは、加入者であるみなさんの健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況等を見える化した報告書で、2018年度から導入されました。

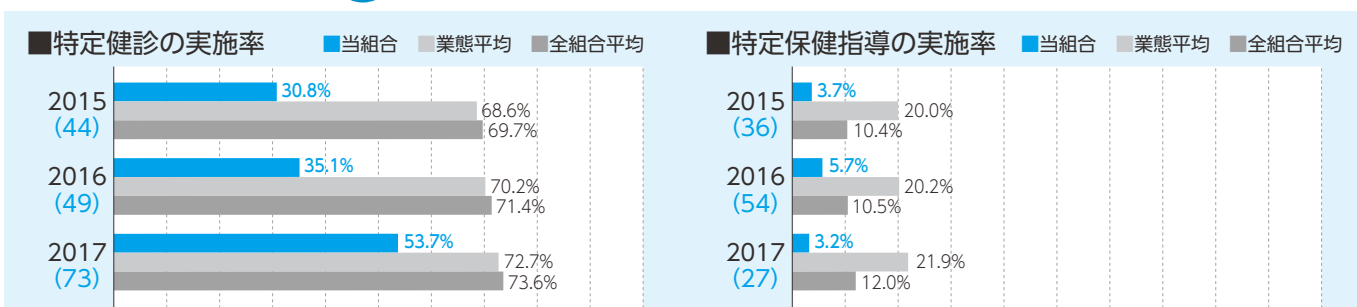
当健保組合の加入者の健康状態を、他の健保組合を含めた全組合平均や業態平均と比較することで、健診の受診率や健康状態の状況などが、客観的に把握できるようになっています。

当健保組合では事業主と連携して、このレポートから見てきた健康課題に取り組んでまいりますので、みなさんも積極的に健康づくりに努められますよう、お願いいたします。

【当健保組合の予防・健康づくりの取組状況と健康状況の概要】

■ 特定健診・特定保健指導の実施状況

特定健診・特定保健指導	総合 組合順位	242位 / 255組合	全組合順位	1,331位 / 1,372組合
-------------	---------	--------------	-------	------------------



特定健診の実施率は大きく改善していますが、未だ平均を下回る状況です。年に一度の健診を心がけましょう。

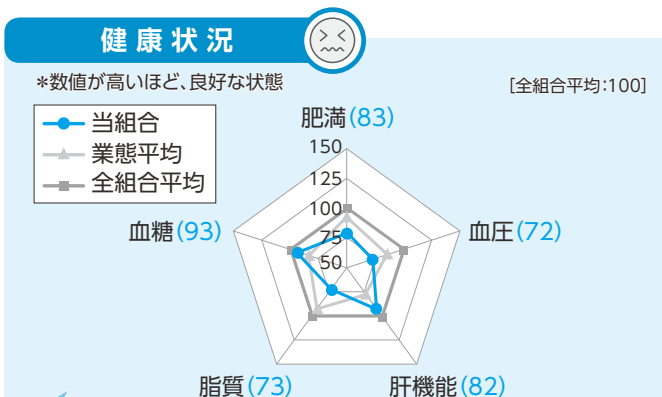
健診で一定数値以上だった方に対し行う特定保健指導は実施率が低い状況です。特定保健指導は専門家による個別の健康支援です。健保組合からお知らせがあったら受けるようにしましょう。

※実施率は2017年度実績。目標値は、第2期(2013～2017年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

※順位は、保険者種別(単一・総合)目標達成率の高い順にランキング。

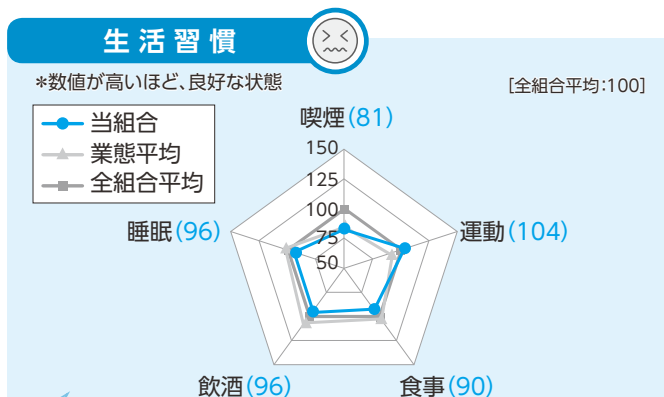
※()内の数値は、総合組合平均を100とした際の当組合の相対値。

■ 生活習慣病リスク保有者の割合



平均より全ての項目で下回る状態です。食事や運動などに気を使って、生活習慣病リスクを減らしましょう。

■ 適正な生活習慣を有する方の割合



運動習慣は平均より上回っています。喫煙率が高い傾向にあります。喫煙は生活習慣病とも関係があります。禁煙に取り組みましょう。

※2016年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

※全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値の高い順に、各リスクを次の通り設定[上位3分の1:リスクA]、[中位3分の1:リスクB]、[下位3分の1:リスクC]。

コンビニ食材でアンチエイジング

サラダサーモンを美味しく味わう

ダイエットの定番「サラダチキン」ですが、今度はお魚バージョンの「サラダサーモン」を見かけるようになりました。血管や肌などの老化を防止するアスタキサンチン、動脈硬化予防に役立つDHA・EPAなど、美と健康に欠かせない栄養が豊富に含まれています。コンビニでも入手でき、食卓に取り入れやすいのも魅力です。

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 今別府絢子



サラダサーモンのやわらか食感を生かした
簡単炊き込みご飯です

1人分 ●371kcal
●塩分1.3g

材料

(作りやすい分量・4人分)

サラダサーモン 2切れ
しめじ 1/2パック
まいたけ 1/2パック
えのき 1/2袋
にんじん 1/4本
油揚げ 1/2枚
だし汁 3/4カップ
しょうゆ 大さじ1と1/2
酒 大さじ1
みりん 大さじ1/2
米 2合
青じそ 適量

作り方

- 1 米は洗ってザルに上げておく。
- 2 しめじとまいたけは小房に分け、えのきは根元を除いてから半分に切る。にんじん、油揚げは細切りにする。
- 3 2とAを耐熱容器に入れてラップをして、電子レンジ(500w)で3分加熱する **Point1**。
- 4 炊飯器に1と3(3は汁ごと)を入れて目盛りまで水を加え、かく混ぜ合わせてから、通常の炊飯と同じように炊く。
- 5 炊き上がったら全体を混ぜ合わせる。サラダサーモンをほぐして加え、崩れすぎないようにさらに混ぜる **Point2**。器に盛りつけ、千切りした青じそを散らす。

*4人分(2合)で作るほうが美味しく炊き上がるのでおすすめですが、半量にして2人分で作ることもできます。

サラダサーモン
(サラダトッピング用調理済み鮭)



材料



Point1

炊き込む食材は、調味料と合わせて電子レンジで調理。火を使わず簡単です。



Point2

あっさり味が崩れやすいサラダサーモンは、ご飯が炊き上がってから加えることで、風味を損なうことなく美味しく食べることができます。

令和元年度
第二回

ヘルスアップセミナーを 開催いたしました。

令和元年9月7日・8日にご自分の健康に向き合っていただく為の
宿泊型セミナーが「トーカ熱海」にて開催されました。

セミナーの内容は

- ・医師による健康講義
- ・管理栄養士による食事指導
- ・健康に役立つ運動講義、ウォーキングなど実践
- ・医師との個別面談



▲ランチバイキングは品数豊富



▲岡山先生の講義



▲体力測定も楽しく



▲熱海の街中をウォーキング



▲受講者と講師の先生

参加者の方の
2日間終えての
感想です。

- 参加者の一体感が出て2日間楽しく過ごせました。
- 想像以上に良いセミナーでした。また参加したい。
- 知らなかった情報を沢山得られて、会社の人にも勧めたいと思います。
- 今回のセミナー参加を無駄にしないよう過ごしていきたいと思います。
- 父が糖尿病だったので食生活には気を使っていましたが、医師との個別面談で今のままの数値を維持するようアドバイスをもらい少し安心しました。
- 個別面談で新たな目標を教えてもらい役に立ちました。

実際にご自分の数値を見てもらい医師からのアドバイスを受けたり、普段気になっている事が相談できたりと2日間有意義な時間を過ごせます。

また、ヘルシーランチバイキングは品数豊富で食べて学べる大人気企画です。

11月9日～10日に第三回が開催されます。

健康保険組合は、組合員の皆様にご自身の健康について振り返っていただき、楽しく健康的な生活を送っていただく為のイベントとして来年も開催する予定です。セミナーは参加費無料で行っています。

お1人での参加も可能です

気になる方は来年のセミナーにぜひご参加ください!
詳細を知りたい方は当組合の健康管理課へ。

健康管理課 03-3359-8162



インフルエンザ予防接種には 補助金が支給されます

健康保険組合では、組合員を対象にインフルエンザ予防接種の補助金を支給します。予防接種を受けることにより、予防のほかに症状緩和も期待できます。医療費削減にもつながりますので自分のため、家族のために予防接種を受けましょう。

対象期間

令和元年10月1日から令和2年1月31日までに実施した
予防接種

請求に必要な書類

- ①インフルエンザ補助金支給申請書
- ②インフルエンザの予防接種とわかる領収明細書(コピー可)

申請方法

①と②を取りまとめのうえ、事業所単位
で提出(令和2年2月末までに必着)

補助金額

2,000円(2回接種法は2回で1回とします)
(2,000円未満の場合は実費分となります)

また、東振協契約医療機関で受けるインフルエンザ予防接種がとても便利です！
院内、集合、出張接種も選ぶことができ、上記の申請をせず補助金制度が利用できます。
詳細は東振協ホームページ、健保組合健康管理課(03-3359-8162)まで。

来春の受付が
もうすぐ！

ご主人から奥様に
勧めてください。



婦人生活習慣病予防健診を ご利用ください

当健康保険組合では年度内に1回受診可能な会場別の婦人生活習慣病予防健診を春季、秋季に2回実施しています。35歳以上の被保険者ならびに、被扶養者も受診できるこの健診のご案内と申込書は毎年、各事業所に送付しています。今年は該当される扶養家族のご自宅へ直接お送りいたします(春の健診のみ)。特定健診に比べ婦人科(乳がん、子宮頸がん)の検診も受診でき内容も充実しておりますのでこの機会に是非お申込み下さい。また、支店、営業所などにお勤めの組合員の方にもお知らせいただきますよう宜しくお願いいたします。春季の健診のお申込は12月頃に案内予定です。皆様が受診しやすいように比較的広範囲の健診会場をご案内しておりますので、是非ご利用ください。



申込受付期間中はホームページにて案内書や申込書をダウンロードできます。ご活用ください。

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

冬期(実施期間2月中旬～下旬)会場別男子成人病巡回健診も同時(12月)にご案内します。

対象者



35歳以上の
女子被保険者および
被扶養者

実施場所

全国各地の契約健診会場



健診内容

以前まで市区町村で行われていた一般健診と類似した内容です。

実施期間

春

令和2年4月から6月ごろ
(ご案内・受付は今年12月)

秋

令和2年10月から12月ごろ
(ご案内・受付は来年6月)

申込方法

各事業所あてに案内書と申込書を送付します。お申込は事業所単位でお願いします。

健診料金

一人 3,000円

会場によって支払い方法は異なります。

お問い合わせは 健康管理課 **03-3359-8162** まで

被扶養者確認調書 ご協力ありがとうございました

被扶養者確認調書による確認を無事終了することができました。
事業主・担当者の方ならびに被保険者の皆さまのご協力に感謝いたします。
ありがとうございました。

賞与支払届 提出のお願い

11月下旬に各事業所あて、冬季分賞与支払届を送付しますので、賞与の支払があった日から5日以内に提出をお願いします。なお、支払がない場合にも総括表の提出が必要となりますので、ご協力をお願いします。

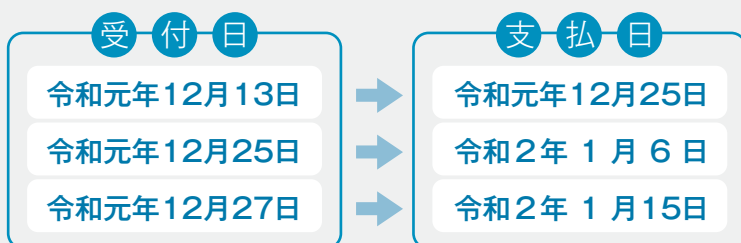


給付課からのお知らせ

給付課 03-3359-8165

年末年始の保険給付費（現金給付）の受付日及び支払日について

年末年始の保険給付費（現金給付）の受付日及び支払日について、以下の通りお知らせ致します。



※受付日（×日）＝その日までに受付された分が支払われます。

対象となる保険給付

療養費・傷病手当金・出産手当金・出産育児一時金・埋葬料（費）等※但し、書類の不備や照会を要する場合はこの限りではありません。

窓口での受付は確実ですが年末年始の郵便事情によっては遅れる場合がありますのでご注意ください。

婦人科 乳がん・子宮がん 検診には補助金が出ます

女性特有の体の構造から女性には「乳がん」や「子宮がん」などのがんがあります。がんの多くは高齢になるほど発症リスクが高まるため、若い女性にはあまり関係のない病気だと思われがちですが、女性特有のがんは若年化が進み30歳代前半から40歳代で発症するケースが急増しています。当組合では35歳以上の被保険者及び被扶養者が受けた乳がん・子宮がんのがん検診に対し補助金を支給しています。
早期発見・重症化予防のために検診を受けましょう。

対象者	35歳以上の被保険者・被扶養者の女性
対象検診	乳がん・子宮がん（保険診療による検査は対象外）
補助金額	上限5,000円（年度1回）
必要書類	婦人科検診補助金申請書（ホームページからダウンロード可） 領収明細書（コピー可）
お問い合わせ先	健康管理課 TEL 03-3359-8162



公告〔第1938号〕

【事業所の削除】

事業所名	所在地
株式会社吉野屋運輸	東京都江戸川区



トカ熱海へ 行ってきました

これからのシーズンは温泉がびったり！

天然掛け流しの名湯でゆったりのおんびり。

おいしい料理を食べてさらにリフレッシュ！

ご家族やグループでゆっくり楽しんでください。

ご協力いただいた皆さまありがとうございました。

インターナショナルエクスプレス(株)
増川さま



(株)タマミルキーウェイ
飯島さま



間嶋運送(有)
佐々木さま



皆様の保険料
ムダにしないために

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年度は特定健診の受診率が42.5%に満たない健保組合に加算金(ペナルティ)が発生し追徴されることとなっていました。

ご協力のおかげで平成29年度は受診率53.7%とクリアできましたが、受診率・加算率のノルマも年々増加し30年度、31年度は50%の受診率を超えないと加算金が発生します。

各事業所で実施する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くことで、特定健診を受診したこととなり受診率も向上し、さらに頂いたデータを基に階層化し特定保健指導へとつなげることができます。

当組合でも事業所向けの定期健診を用意していますので是非ご利用ください。

また特定保健指導の実施率によっても加算金が発生します。健保から特定保健指導のご案内が届けましたら事業所ご担当者様のご協力のもと、受けていただきますようお願い致します。特定保健指導は無料で実施しております。

なお40歳以上の被扶養者、任意継続被保険者の方には、最寄りに契約医療機関がなく、かかりつけの医療機関等で特定健診を受けた場合でも後日、補助金の申請ができます。

健診は1年に1度受診し、ご自身の健康管理に心がけてください。

健康管理課 03-3359-8162