TOKA

東京貨物運送健康保険組合ニュース

2020.1月号 No.555

ホームページアドレス http://www.tokakenpo.or.jp

◆今月の主な記事

年頭のご挨拶……2
ジェネリック（後発）医薬品ご利用のおすすめ…3
健康サポートはじめました……4
みかん狩りウォーキング／
第三回ヘルスアップセミナー開催報告……5
はり・きゅう・マッサージの正しいかかり方……6
インフルエンザ予防接種の補助金申請について／
健診データ提供のお願い……7
ヘルシーバイキング開催のご案内…… 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。

理事長年頭のご挨拶

東京貨物運送健康保険組合
理事長 浅井　隆

事業主ならびに被保険者のみなさまには、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

厚生労働省が発表した医療費動向によると、2018年度の概算医療費は前年度の42.2兆円から0.8%増加し、42.6兆円と過去最高を更新しました。近年は2%程度の伸びが続いていましたが、0.8%にとどまったのは診療報酬改定の影響（△1.19%）と考えられており、決して医療費の伸びそのものが鈍化したわけではありません。

とくに団塊の世代が後期高齢者に入り始める2022年度から、健保財政はもっとも厳しい時期を迎えます。健康保険組合では75歳以上の方の医療費として後期高齢者支援金を国に納めていますが、現状のままでは、現役世代の負担は限界に達するともいわれています。こうした状況をふまえ、健保連では後期高齢者の原則2割負担や、保険給付範囲の見直し（市販品類似薬の保険適用除外）などを提言しています。

一方で、医療費の増加を抑制するにはみなさまの協力も必要です。当組合が実施する健診は必ず受診し、健診結果による改善や治療の必要な方はきちんと指示に従うことが、みなさまの健康を維持し、ひいては健保財政を維持することにつながります。また、まだジェネリック医薬品の切り替えをしていない方は、ぜひご検討ください。

トラック運送事業は他産業に比べて労働者不足が顕著になっています。被保険者の高齢化も進んでおり、加入者のみなさまには、日頃の生活習慣の再確認とともに健康管理には十分ご注意いただきますようお願い致します。

来たる2022年危機に備え、当組合では医療費の適正化とみなさまのための保健事業を積極的に推進してまいります。みなさまも今年一年健康に留意され、健やかにお過ごしください。

結びに、みなさまのますますのご健勝をお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

ジェネリック後発医薬品ご利用のおすすめ

当組合では、皆様の薬代の負担軽減につながる「ジェネリック医薬品」の利用促進のため、処方された薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、**薬代の自己負担額の軽減が見込まれる方を対象に「ジェネリック(後発)医薬品ご利用のおすすめ」をお送りします。**

1月下旬に、当組合に登録されたご自宅の住所に各個人宛(被保険者、被扶養者別)で送付いたします。

ジェネリック医薬品に切り替えることで医療費を節約することが可能です。特に長期投与の必要な慢性疾患の場合には大きな節減効果が期待できます。また、健康保険財政の改善にもつながりますので、ご検討、ご協力をお願いいたします。

ジェネリック医薬品とは?

後発医薬品(ジェネリック医薬品)は、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に、治療学的に同等であるものとして製造販売が承認され、**一般的に、開発費用が安く抑えられることから、先発医薬品に比べて薬価が安くなっています。**

どんな薬でもジェネリック医薬品に切り替えられる?

すべての治療薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、医師の治療上の方針、病状や体質などにより切り替えられない場合もありますので、主治医や薬剤師とよく相談してください。

※この「ジェネリック医薬品利用促進」通知によるジェネリック医薬品への変更は、ご本人の意思を第一に尊重するもので、必ずしもジェネリック医薬品に切り替えていただかなければいけないものではありません。

見本

〒999-9999
東京都☆☆区★★222-333
○○ハイツ201

○○ ○○○ 様

この通知書は、○○○健康保険組合より送付しております。
本通知書をご希望されない方は下記までご連絡下さい。
○○○健康保険組合　△△課
〒999-9999　東京都☆☆区★★222-333
電話**-****-****　FAX**-****-***1
☆おくすりに関するお問い合わせ　<委託先>
株式会社オークス　おくすり相談室　0120-332-***

令和2年1月作成

ジェネリック(後発)医薬品ご利用のおすすめ
(ジェネリック医薬品とは、先発医薬品と効き目が同じで、患者さんの薬剤費負担を軽減するお薬のことです)

○○○○○様

令和元年10月　処方分
ジェネリック医薬品に変えると…
4,680 円
お安くなります

(個人負担分の内訳)　0000−0000　1／ 1頁

ジェネリック医薬品への変更は、ご本人の意思を第一に尊重するものであり、この通知書により強制されるものではありません。

先発医薬品名称	単価	数量	ご負担金額(3割負担)※A	ジェネリック医薬品名称	製薬会社名	単価	数量	ご負担金額(3割負担)※B	差額 A−B
○○○調剤薬局									
△△△錠	200.0	72	4,320	▲▲▲錠	▽▽▽製薬他	100.0	72	2,160	2,160
□□□錠	100.0	56	1,680	■■■錠	◇◇◇製薬	50.0	56	840	840
小計			6,000					3,000	3,000
×××調剤薬局									
☆☆☆錠	150.0	56	2,520	★★★錠	▽▽▽製薬他	50.0	56	840	1,680
								合　計	4,680

1. このお知らせは、貴方さまが薬局で支払った金額(自己負担分)が、ジェネリック医薬品に変更することによって、どのくらい安くなるかをご案内しております。(ただし、お薬の金額のみ記載しておりますので、実際のお支払い金額と異なる場合があります。実際のお支払い金額には、技術料、指導料、検査費用等が含まれております。)
2. 記載しておりますジェネリック医薬品は複数あるうちの一番安価なお薬ですので、病院、薬局によっては取り扱いしていない場合もあります。
3. 先発医薬品とジェネリック医薬品は基本的には同一の成分ですが、医師、薬剤師の判断により変更が出来ない場合もあります。
(他のお薬の情報やジェネリック医薬品に関してのご情報はこちらから → http://www.generic.gr.jp/)

ジェネリック医薬品への変更は主治医と十分にご相談ください

みなさまの

健康サポートはじめました

健康サポートデスク

みなさまの健康に関する疑問・質問に保健師（看護師）や管理栄養士が電話でお答えします。気軽にご相談ください。

- 最近血圧が高いが、どうしたらよいか
- 痩せたいと思っているが上手くいかない
- 普段の食生活について聞きたい
- 病院へ行った方がよいかどうか迷っている

東京貨物運送保険組合　健康サポートデスク

TEL **050-5358-0600**

受付時間　平日（月～金）10：00～17：00

支援ルーム

みなさまの健康のための支援ルームを開設しました。
対面で保健師（看護師）や管理栄養士に相談できますので
気軽にご活用ください。

面談時間　**1回30分～60分（要予約）**
平日（月～金）週3日　10：30～16：30

場　所　東京貨物運送健康保険組合　健保会館4階　支援ルーム

住　所　東京都新宿区四ツ谷1-23

料　金　**無料**

予約窓口　上記の健康サポートデスク（Tel.050-5358-0600）に電話の上、相談内容と希望日時をお知らせください。また、保険証の記号・番号を確認させていただきますのでお手元にご用意ください。ご自身の健康やご家族の健康、心の健康について気になること、自分では解決できないことなどについて専門家に相談したい方は、ぜひご利用ください。

例 健診結果の数値について聞きたい

- ダイエットや糖尿病、血圧、脂質異常症改善などの食事方法について相談したい
- どんな病院に行けば良いか分からない
- 気分がしずむ

東京貨物運送健康保険組合では、支援ルームと健康サポートデスクの実施、運営を合同会社生活習慣病予防研究センターに委託しています。生活習慣病予防、健康維持管理の専門家として、経験豊富なドクター、保健師（看護師）、管理栄養士が在籍しています。

みかん狩りウォーキングを開催しました

10月27日（日）横須賀市津久井浜観光農園にて「みかん狩りウォーキング」を開催いたしました。
当日は天候にも恵まれ、たくさんの方にご参加いただきました。
広大なみかん農園を歩き、その場で採って食べるみかんは味も香りも格別でした！
また、袋いっぱいにお土産用のみかんを嬉しそうに詰める子供たちの笑顔が印象的でした。
健康管理事業推進委員会では今後もさまざまな企画で保健事業を開催する予定です。
是非、ご参加ください。

集合写真

グループディスカッション

朝の商店街をウォーキング

メニュー豊富なランチバイキング

第三回

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11月9日（土）、10日（日）1泊2日の「ツアーで学ぶヘルスアップセミナー」が行われ11名の方に参加していただきました。

セミナーの内容は、

医師、栄養士、保健師による健康講座、体験型の運動実践や、美味しく学べるヘルシーバイキングなどその他にもイベントや温泉にも入っていただき日頃の疲れを取っていただきました。
また、希望者にはセミナー後1年間のフォローアップもいたします。

今回参加された方々のご意見、ご感想などをご紹介します。

- 現役ドライバーに参加を勧めたい。
- 普段は家族間でしないような話もできて良かった。
- 先生との個別面談で助言をいただき、今まで悩んでいたことに対して前向きになれる気がして嬉しかった。
- 調味料や食べ物のカロリーや塩分に対しての意識が変わりました。
- 運動と食事の大切さを知りました。
- アットホームな感じのセミナーで楽しかった。

等々です。

来年度も好評につきヘルスアップセミナーを行う予定です。（参加費無料）
ご興味のある方は当組合の健康管理課までお問い合わせください。

●お問い合わせ　健康管理課　03-3359-8162　まで

はり きゅう マッサージ の 正しいかかり方

はり・きゅう、マッサージの施術を
健康保険でかかるには、
医師が必要であると認めるなどの
一定の条件があります。

受診者が医師に「はり・きゅう・マッサージ」を受けたいからと依頼して作成した同意書では健康保険は使えません！

はり・きゅう

はり・きゅうの施術で健康保険が認められているのは下記の疾患等で、いずれも医師の同意書・診断書が必要です。なお、同一の疾患で同時期に医師の診療を重複並行的に受けた場合、はり・きゅうの施術料は全額自己負担となります。

※医師からシップや薬を処方されている間についても、はり・きゅうの施術は健康保険による給付の対象となりません。

対象疾患

- 神経痛
- 五十肩
- リウマチ
- 頚腕症候群
- 腰痛症
- 頚椎捻挫後遺症

等

マッサージ

マッサージの施術で健康保険が認められているのは、その病名ではなく筋麻痺・関節拘縮等で、医療上マッサージを必要とする症状です。

はり・きゅうと同様に医師の同意書・診断書を提出しますが、マッサージの場合は医師との併用治療が必要です。

単なる疲労回復、慰安を目的としたものや、疾病予防のマッサージ等は全額自己負担となります。

往療（自宅での施術）について

整骨院・接骨院の場合と同様に、はり・きゅう、マッサージの往療も歩行困難等、真に安静を必要とする止むを得ない理由がある場合においてだけ認められています。なお、マッサージ施術の往療には医師の同意が必要です。

健康保険組合からのお願い

健康保険組合は組合員の皆様からいただいている健康保険料等で運営されております。その保険料を適正な保険給付に使うことが何より大切です。そのため被保険者・被扶養者の皆様へ柔道整復師（整骨院・接骨院）、はり・きゅう、マッサージの受診内容等に関して照会のお願いをする場合がありますので、ご協力の程お願い致します。

注 意

- ☑明細書と支払った領収金額等内容を必ず確認してください。
- ☑はり・きゅう、マッサージは**医師が適当な治療手段が無いと判断した時に同意**し、はじめて健康保険適用となります。**被保険者（被扶養者）の希望では健康保険適用となりません**のでご注意ください。
- ☑療養費の支給は他医療機関併用確認が必要な為、4ヵ月後以降となります。

インフルエンザ予防接種補助金申請を忘れていませんか？

対 象 者 被保険者及び被扶養者

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

支給金額 **2,000円**（年1回、2回接種法は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。

申請方法 事業主が申請書（ホームページからダウンロードもしくは健康管理課まで）に領収明細書（コピー可）を添付のうえ取りまとめ、事業所単位（振込先は事業所口座に限る）で提出してください。
任意継続被保険者の方は個人での申請となります。

●お問い合わせ 健康管理課 03-3359-8162 まで

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追徴されます。健保から特定保健指導のご案内が届き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

公告〔第1939～1942号〕

【事業所の所在地変更】

変更後の名称	変更後の所在地	変更前の所在地
東京運送協同組合	東京都江東区	東京都千代田区

【事業所の削除】

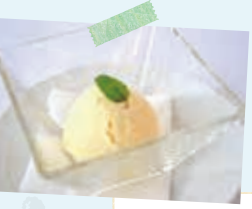
事業所名	所在地
久保田運送株式会社	東京都中央区
スミダ運送有限会社	東京都墨田区
アサガミ株式会社	東京都千代田区

健康保険法第47条第2項の規定による当健康保険組合の令和元年9月30日における全被保険者の平均標準報酬月額は333,877円、標準報酬月額は340千円です。
令和2年4月1日から令和3年3月31日までに適用される任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は、第24等級340千円（33万円以上35万円未満）となります。

健康イベント
開催決定!!

ヘルシーバイキング

参加費 無料



2020年 3月1日(日) 11:30〜14:00(予定)
(受付 11:00〜)

健保会館(四ツ谷駅より徒歩4分)

写真はイメージです

自宅で実践できるメニューがいっぱい
明日から使える食事のポイントをお伝えします
食事をしながら生活習慣病予防・改善のための知識を学びましょう

内 容
- ●創作家庭料理のバイキング
- ●栄養計算をしてみよう!
- ●おいしく簡単にできる生活習慣病予防・改善のコツをお伝えします

場 所
東京貨物運送健保組合　健保会館6階
〒160-0004　東京都新宿区四谷1-23
※当日は公共交通機関でお越しいただきますよう、ご理解・ご協力をお願いいたします。

募集人数
50名(先着順)

対象者
組合員及び配偶者、お子様(小学校6年生まで)
※配偶者、お子様は非加入でも参加可能

スケジュール

11:00〜11:15	受付
11:30〜	昼食ヘルシーバイキング
12:45〜	栄養計算から食事のポイントを知ろう

メニュー
メニューはどれも家庭で作れるものばかり
その中からいくつかメニューをご紹介します

メニュー
- 鶏モモのから揚げ
- かじきのバター醤油
- ポテトフライ
- かぶの塩こうじ漬け
- 2色キャベツのコールスロー

フルーツやデザートなども
ご用意しています

特典
調味料3点セット(塩・味噌・醤油)のお土産を1家族1セット
ヘルシーバイキングのレシピ集をさしあげます

お申込みは 締切 2020年2月10日(月)

TEL 03-3359-8162
健康管理課まで
(平日9:00〜17:00)

※申し込み多数の場合は先着順となりますのでご了承ください

先着 50名