

# 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>



2020.3月号

No.  
556

## ◆今月の主な記事

- 令和2年度事業運営方針と  
収入支出予算が決まりました…………… 2
- 保健事業実施概要…………… 4
- 保険者機能強化支援事業について…………… 5
- 「年間医療費のお知らせ」が届きます／  
お子さんが就職したときは扶養削除手続きを… 6
- 健保組合からのお知らせ…………… 7
- ヘルスアップセミナー参加者大募集!… 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。●

# 事業運営方針と収入支出予算が 決まりました



2月19日に開催された第183回組合会において、令和2年度の事業運営方針案と収入支出予算案が審議され、可決承認されましたのでその概要をお知らせします。

赤字予算ながらも健康保険料率10.2%、介護保険料率1.8%を維持しての予算編成となりましたが、令和元年度より3年間の期間限定で始まった「保険者機能強化支援事業」のさらなる事業の充実に努め、予防医療への取り組みと加入事業所の健康経営推進のため、積極的に事業運営を行っていきます。

## 令和2年度

## 事業運営方針

我が国の社会保障制度は、昨年10月に消費税が引き上げられたことで、「社会保障と税の一体改革」に一応の区切りがつけられたが、政府による「全世代型社会保障改革」において子育て支援として教育の無償化が優先され、年金・介護の改革を経て、医療保険の改革検討は2020年秋より開始され、遅くとも2022年初めまでに実施する方向となった。負担構造の改革においては、健保連主張の75歳到達者から順次原則2割負担ではなく、一定の所得以上を2割負担とすることで議論が進むこととなったが、対象者が限定されるというリスクも憂慮される。

当組合の母体である運送業界は人手不足により賃金は上昇傾向だが、中国経済の動向、オリンピック終了後の経済の不安視など不安定要素が多く、3月に国土交通省から示される「標準的な運賃」により荷主との運賃交渉が優位に進むことが期待される。

健康保険組合を取り巻く状況は、少子高齢化と医療費の増大、負担構造の見直しが進まないこと、経済の不透明感が増すなど、厳しい状況ではあるが、当組合の予算編成は、一般勘定では、標準報酬月額を333,000円と1,500円の増加、1人あたりの標準賞与額も363,800円と13,800円の増加を見込んだ。大規模事業所の親会社グループの健康保険組合への移管のため、被保険者数は700人の減少とし、保険料収入は1億7,000万円の減少、法定給付

費は6,880万円の減少、納付金は前期高齢者納付金の精算分もあり3億9,500万円の減少、保健事業費は特定健診・特定保健指導の受診率・実施率の向上と人間ドック等の健診者数の増加を見込んで3,500万円の増加とし、予算総額は253億5,560万円となった。介護勘定でも被保険者数の減少で保険料収入減少となるが、今年度より介護納付金が全面総報酬割となるため、3億2,970万円の減少となった。予算総額は、昨年度より1億5,752万円減少の30億6,468万円となった。

令和元年度より3年間の期間限定で始まった保険者機能強化支援事業は、初年度はシステムの構築、特定健診受診率・特定保健指導実施率の向上、禁煙キャンペーン、血圧計・体組成計の配布等を行ってきたが、今年度はさらに事業の充実に努め、積極的に事業所を訪問し、健康保険組合の事業説明と事業所のニーズに合わせた疾病予防を行う。被保険者の多くはトラックドライバーであることから、運転中の事故防止のため、脳血管障害の有無を調べる脳MRI健診を2年間に亘り行う。

今後とも予防医療の取り組みと加入事業所の健康経営推進のため、積極的に事業を行います。

本年度事業運営に当たっては、各委員会を有効に活用し、次の重要事項に基づき厳しい諸条件のもと事業運営に努めます。

## 1. 諸経費の削減

予算の執行にあたっては、資金の効率的な運用に努めるとともに、従来の事業の分析・評価等を行い効果が希薄と思われる事業を見直し、効果的に実施するよう努める。

## 2. 保険料の納期内納入の促進と滞納の防止

保険料の徴収は、適正かつ計画的に行い、口座振替納入の促進を図るほか、滞納整理を積極的に実施し滞納防止を図る。

## 3. 保険給付の適正化

診療報酬明細書(レセプト)及び柔道整復療養費の不適正な医療費を排除するため、効果的な点検調査を実施する。また、医療費通知により医療費に対するコスト意識の高揚とともにジェネリック医薬品の使用促進に積極的に取り組み、医療費の適正化に努める。

さらに、傷病手当金等の現金給付等は関係資料との照合確認、調査等により適正な支給に努める。

## 4. 被保険者資格及び標準報酬の適正化

保険料および保険給付の基礎となる被保険者の標準報酬の適正な把握に努め、特に定時決定時における正確な調査により適正を期する。また、無効となった被保険者証の回収や被扶養者の認定の適否を確認するため、被保険者証の検認を毎年実施する。

## 5. 保健事業の積極的な推進

生活習慣病に着目した疾病予防の重要性が一層高まっていることを踏まえ、特定健診・特定保健指導をはじめ、生活習慣病健診、日帰り人間ドック等の疾病予防に取り組み、被保険者及び被扶養者の健康保持・増進に努める。

## 6. 個人情報保護管理及び事故防止対策の強化

個人情報保護法によって、加入者情報をはじめ、適用、現金給付、レセプト、健康診査及び健康管理関係情報の個人情報保護管理に努める。また、事故防止についても万全を期す。

## 7. 広報活動の積極的な推進

健康保険組合事業の円滑な運営を図るため、制度の目的、内容、現状について計画的かつ効果的な広報活動を推進する。

## 8. 対外活動及び職員の資質の向上

健康保険組合の関係団体である健康保険組合連合会、東京都総合健康保険組合協議会等と連携を保ち、諸情報に対応する。また、各種研修会に積極的に参加するなど職員の資質の向上に努める。

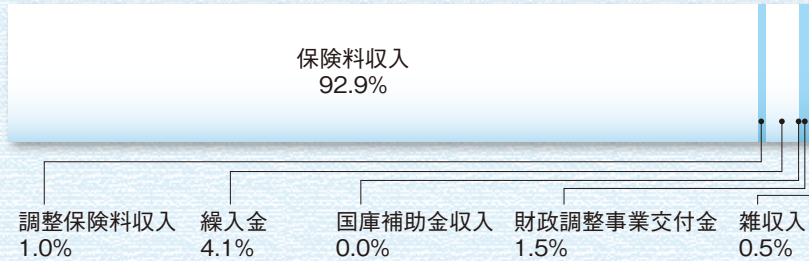


# 予算のお知らせ

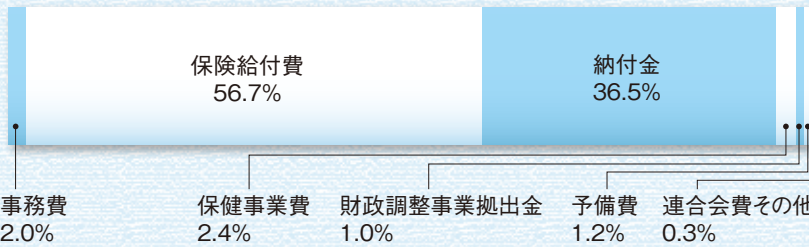
## 一般勘定

令和2年度収入支出予算

### 収入



### 支出



## 令和2年度も 保険料率に変更なし

一般勘定では経常収支で約11億円の赤字、法定準備金の繰入で収支均衡に

### 収入支出予算額

253億5,560万円

### 被保険者1人あたり

473,052円

### 予算の基礎数値(一般勘定)

- 被保険者数 53,600人
- 平均標準報酬月額 333,000円
- 標準賞与額 (年間1人当たり) 363,800円
- 被保険者の平均年齢 47.26歳

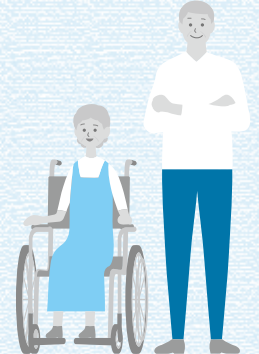
## 介護保険

令和2年度収入支出予算

### 収入



### 支出



### 収入

科目	予算額(千円)	被保険者年間1人当たり額(円)
健康保険収入	23,549,473	439,356
収入		
国庫負担金収入他	11,308	211
調整保険料収入	259,309	4,838
繰入金	1,030,000	19,216
国庫補助金収入	6,927	129
財政調整事業交付金	378,001	7,052
雑収入	120,585	2,250
合計	25,355,603	473,052
経常収入合計	23,687,218	441,926

### 支出

科目	予算額(千円)	被保険者年間1人当たり額(円)
事務費	498,016	9,291
保険給付費	14,369,923	268,096
納付金		
前期高齢者納付金	4,190,650	78,184
後期高齢者支援金	5,069,544	94,581
病床転換支援金	31	1
日雇拠出金	321	6
退職者給付拠出金	171	3
(小計)	9,260,717	172,775
保健事業費	601,680	11,225
財政調整事業拠出金	259,145	4,835
連合会費その他	66,122	1,234
予備費	300,000	5,597
合計	25,355,603	473,052
経常支出合計	24,763,428	462,004
経常収支差引額	-1,076,210千円	



# 保健事業実施概要

科目	種目	実施時期	概要	
特定健診	特定健診	年間	当年度40歳～74歳までの任意継続被保険者および家族(利用者一部負担金 指定医で受診の場合無料、それ以外は補助金上限6,000円)	
保健指導	特定保健指導	年間	当年度40歳～74歳までの本人及び家族	
保健指導宣伝	機関紙「健保ニュース」	随時	各事業所に被保険者数に応じて配布	
	保健指導パンフレット 赤ちゃん和妈妈(冊子)	随時	第1子誕生(お医者さんにかかるまでに お誕生号) 第2子誕生(0才から6才までの子どもの事故予防)	
	健康講演会等	年2回	健康管理に関する講演会、説明会等	
	後発医薬品の使用促進	随時	ジェネリック医薬品使用促進通知	
疾病予防	日帰り人間ドック	年間	直接契約医療機関・東振協契約医療機関 35歳以上の本人及び家族	
	生活習慣病健診	年間	(利用者一部負担金 ¥5,000～¥25,000)	
	定期健康診断	年間	東振協契約医療機関 本人及び35歳以上の家族 (利用者一部負担金 ¥2,000)	
	男子成人病巡回健診	夏・秋・冬	東振協共同事業 35歳以上の本人及び家族 (利用者一部負担金 ¥3,000)	
	婦人生活習慣病健診	春・秋		
	レディース健診	6月～12月	あまの創建 35歳以上の家族 (利用者一部負担金 ¥2,000)	
	各種補助金支給	随時 10月～2月末	婦人健診補助金 上限¥5,000 インフルエンザ予防接種補助金 上限¥2,000	
	救急薬品の補充	秋	各事業所に被保険者数に応じて配布	
	医療費通知	4月	「年間医療費のお知らせ」送付	
	KenCoM	随時	スマートフォン・パソコンを活用した健康・予防情報サービス	
	データヘルス計画		随時	重症化予防(事業所訪問) 健保事業の説明 健診・レセプトデータを分析、高血圧等高リスク対象者への受診勧奨・保健指導の実施
			随時	未受診者へ受診勧奨通知(本人は事業所、家族は自宅に送付) 未治療者へ受診勧奨通知
年3回			ヘルスアップセミナー(宿泊型) 宿泊研修を通じ自らの生活習慣病の自己管理能力を養成する	
体育奨励	スポーツ大会参加補助	随時	東振協テニス大会ほか	
	健康ウォーキング	年2回	組合員の健康保持のためのウォーキング	
借上げ保養所	トーカ熱海	年間	組合員の健康保持増進	
契約保養所	友好契約保養施設	年間	セメント商工健保保養所(山中湖)	
健保会館	各種会議室	月～日 (祝日含む) 9時～17時	3階会議室 (定員 20名) 5階小会議室 (定員 10名) 5階大会議室 (定員 80名) 6階ホール (定員 120名) 7階会議室 (定員 30名)	





# 保険者機能強化支援事業について

昨年度より、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）の対象組合になっており、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こと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（2019年）より3年間です。

事業所向け事業		概要
事業所向け健康レポート	(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(50人以上被保険者受診率30%以上の事業所向け)
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発送
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、ナトカリ調味料セット、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
禁煙キャンペーン	(2019年～21年)	個人参加による禁煙キャンペーン実施。禁煙補助剤（パッチ）の無料提供と禁煙支援を行う（応募形式）
歯周病・糖尿病対策	(2019年～21年)	歯周病は糖尿病などを更に悪化させる可能性があると考えられているため、糖尿病の治療中者または有所見者に歯周病検査を受けるよう受診勧奨支援を行う
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	(既存の事業の拡充)	年3回、トータル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	(既存の事業の拡充)	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、隔地営業所等の場合のリモート（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
被扶養者向け受診勧奨	(2019年～21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
全事業所に血圧計、体組成計配布	(2019年) 完了	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ていただく
生活習慣病検査キット配布・ 検査結果の確認	(2019年) 完了	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



# 年間医療費のお知らせが届きます



当組合では、医療費についてより深くご理解いただくために、被保険者・被扶養者が健康保険を使って、昨年1年間(平成31年1月～令和元年12月診療まで)に医療機関等で治療や投薬などを受けた医療費の総額、受診者負担額等の内訳を記載した「年間医療費のお知らせ」を被保険者単位(被扶養者分を含む)で作成し、事業所あて(任意継続の方は自宅あて)に送付いたします。

医療機関等から組合へ請求される診療報酬明細書の処理上、送付は4月となります。このお知らせをご覧になり、日頃から健康の大切さに関心を持って、医療費の削減にご協力いただきますようお願いいたします。

事業主ならびに事務担当者の方にはお手数をおかけしますが、該当する被保険者のみなさまにお渡しくださいますようお願いいたします。

## ご注意

「年間医療費のお知らせ」は大切な個人情報です。取り扱いには十分ご注意ください。

対象の期間内に受診された場合でも、医療機関からの請求時期により記載されない場合もあります。

資格を喪失(退職)された被保険者の分がありましたら、お手数ですが健保組合にご返送いただくか、貴社にて破棄していただきますようお願いいたします。

### 【黙示の同意】 について

当組合では組合員のみなさまにあらかじめ同意が得られているものとして業務を行いますが、「年間医療費のお知らせ」の実施について同意されない方は、いつでも異議を申し立てられますので、同意されない方は健保組合総務課まで申し出てください。



## お子さんが **就職** したときなどは **扶養削除の手続きを!**

健康保険組合では、一定の条件を満たしたご家族を被扶養者として認定し、保険給付を行っています。

しかし、就職等による収入の増加など、被扶養者認定基準をはずれたときは、被扶養者資格を削除する届出が必要です。

(健康保険の扶養削除手続きは、自動的に処理されません)

## このようなケースに該当する方は、届出が必要です

### → お子さん

- 就職した
- アルバイト収入が増えた
- 結婚した(相手の扶養に入る場合)

### → 配偶者

- 年収が130万円以上になった  
(就職した、パート収入が増えたなど)
- 離婚した

### → 親または配偶者(60歳以上)

- 年収が180万円以上になった  
(再就職した、年金をもらうようになった、不動産収入があったなど)
- 同居していた義理の親と別居になった



### 手続き

5日以内に被扶養者届(異動届)を提出し、該当する被扶養者の保険証を返却してください。

### \*被扶養者認定基準について

年収については130万円(障害者と60歳以上は180万円)未満であり、かつ被保険者の年収の1/2未満であることが条件です。また、被保険者の配偶者の父母などは同居が条件になります。ご不明な点がありましたら、当健康保険組合までお問い合わせください。

## 資格課からののお知らせ

令和2年4月より、被扶養者になれる人は原則として「国内に居住」が条件になります。詳しくは7ページに掲載していますが、条件に該当しない場合には被扶養者資格を削除する手続きが必要となりますので忘れずに届出をお願いいたします。

お問合せ先 資格課

Tel 03-3359-8164(直通)

2020年  
4月施行

健康保険法が改正されます

# 被扶養者認定基準の見直し

被扶養者になれる人は、原則として国内に居住していることが条件になります

現在、健康保険が適用される配偶者や子、親などの被扶養者の認定については、一定の条件を満たせば国内外に関わらず対象となっていますが、医療保険の適正な利用の確保のため、**2020年4月から原則として国内に居住しているという要件が導入**されます。

海外に住んでいる家族を被扶養者とする場合は、被扶養者届に右記の①～⑤に該当することを記載し、事業主を経由して健康保険組合に提出する必要があります。詳しくは健康保険組合にお問い合わせください。

\*変更があった場合は、その都度届出が必要です。

海外に住んでいても例外的に被扶養者となれるケース

- ① 外国に留学する学生
- ② 外国に赴任する被保険者の同行者
- ③ 観光・保養・ボランティア活動その他の就労以外の目的で一時的に海外に渡航する人
- ④ 被保険者が外国に赴任している間に被保険者との身分関係が生じた人
- ⑤ 渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められた人

\*医療滞在ビザとロングステイビザによる入国者は、国内に居住していても被扶養者にはなれません。

\*経過措置として、2020年4月1日時点で医療機関に入院している被扶養者は、「引き続き被保険者と同一の世帯に属し、主としてその被保険者により生計を維持している間」に限り、被扶養者資格が継続できます。

## 歯周病予防セット配付のお知らせ

歯周病は糖尿病を更に悪化させる可能性があると言われています。「糖尿病治療中、または健診結果で糖尿病型と指摘され歯周病治療を行っていない方」の中から300名を選び、歯周病検査のご案内と歯周病予防セットをお送りいたします。(3月下旬に発送予定)。



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になっていました。

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

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1944～1946号〕

#### 【事業所の名称変更】

変更後の名称	変更前の名称	所在地
大京運輸(株)	大京運輸(有)	東京都大田区
フィットコーポレーション(株)	フィットコーポレーション(有)	東京都大田区
(株)LNJ小泉	(株)小泉運送	東京都大田区

#### 【事業所の削除】

事業所名	所在地
(株)国立フィット	東京都国立市
(株)東京フィット	東京都江東区

#### 【理事・議員の変更】

##### ■理事・議員の退任

鈴木敏明選定理事 (退任)  
吉田智重互選理事 (退任)  
松崎圭吾互選議員 (退任)

#### 【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
高松運輸(株)	東京都練馬区	東京都大田区
(株)萩原運送	東京都江東区	東京都港区
阿部運送(株)	東京都江東区	東京都品川区

##### ■議員の就任

黒澤徹也選定議員 (就任)  
大津敏一互選議員 (就任)  
塚田和三互選議員 (就任)

##### ■理事の就任

田中秀樹選定理事 (就任)  
中山勝彦互選理事 (就任)



# ヘルスアップセミナー 参加者大募集!

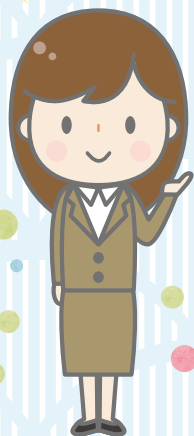
無料!!

参加者の皆様から大好評の  
宿泊型ヘルスアップセミナーを  
今年度も行います。

## プログラムの内容は

- 医師と健診結果をもとに個別面談や自分の体の悩みを相談できる
- 講義はもちろん、夕食時にはクイズ大会で大盛り上がり!
- ランチはバイキング形式で楽しみながら栄養について学べる
- 簡単なストレッチや筋力トレーニングを実践し、朝は観光を兼ねて熱海の街をウォーキング
- 帰りには**お土産**とトーカ熱海の割引券をさし上げます

セミナーの様子は  
写真をご覧ください!



早朝の海岸沿いをウォーキング



皆さん真剣なグループディスカッション



運動講座のひとつコマ



人気プログラムのランチバイキング



参加費は**無料**(交通費のみ自己負担)。お1人での参加もOK! 会社の同僚と温泉旅行として参加もOK!  
日頃の疲れを取っていただくためにご夫婦で参加していただくなど心と身体のリフレッシュをしてください。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。  
参加者には、事前検査のため簡易検査キット(血液、尿、便)・問診票をお送りいたします。

日時	2020年6月6日(土) ~ 2020年6月7日(日) (前泊可、有料)
場所	トーカ熱海 静岡県熱海市春日町14-9
定員	20名 (先着順)
申込方法	電話にて申込 03-3359-8162(健康管理課)
参加資格	40歳以上の被保険者・被扶養者
参加費	<b>無料</b> (交通費のみ自己負担)
締切日	2020年4月10日 (定員に達した時点で締切となります)
申込問合せ先	東京貨物運送健康保険組合 健康管理課 <b>TEL 03-3359-8162</b>