

# TOKA

2020.9月号

No.  
559

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>

## ◆今月の主な記事

- 被扶養者資格の再確認を実施します ..... 2
- withコロナ時代 健康生活のポイント ..... 3
- 免疫力を上げる3つの生活習慣 ..... 4
- トーカ熱海へ行ってきました ..... 5
- インフルエンザ予防を支援します ..... 6
- 「脳MRI健診」のご案内 ..... 7
- 「トーカ熱海」年末年始のご利用について... 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26日(月)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2年)は事業所記号1000～3999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4000～6999番、7000～9999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1000～3999番の 事業所に必要な添付書類

- 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か月分の給与と明細でも可)
- 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)

## 被扶養者の認定基準

- 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

## 添付書類の 必要な事業所

- 今年度(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
- 令和4年は事業所記号7000～9999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

# withコロナ時代 健康生活のポイント

マスクや手洗い、3密の回避など、新型コロナウイルスを避けるために皆さん様々な努力をされていることでしょう。今回は、少し違った視点から、withコロナ時代の健康生活のポイントをご紹介します。

withコロナ

## 健診機関は安全対策を講じています

各健診機関では、厚生労働省のガイドラインに沿って、「スタッフのマスク着用や手指消毒の徹底」「予約数の調整」「十分な換気」「機器の消毒」などのコロナ対策をしています。一時期は健診を中断していましたが、現在は安心して受診いただけますので、ぜひ今年も健診を受けてください。

withコロナ

## 喫煙者は重症化のリスク大！ この機会に禁煙を

新型コロナウイルス感染症によるライフスタイルの変化や自粛生活などによるストレスで、喫煙量が増えたり、喫煙を再開してしまった人はいませんか？ 喫煙は肺の機能や免疫力を低下させ、新型コロナに感染した場合、重症化を招くリスク要因となります。また、喫煙所は3密(密閉・密集・密接)になりやすい場所でもあります。

タバコを吸っている方は、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？ 健康保険が使えて効果が高い禁煙外来での治療がおすすめです(加熱式タバコも対象)。オンライン診療\*を行っている医療機関もあります。

\*計5回の診察のうち、初回と最終回は対面診療となります。

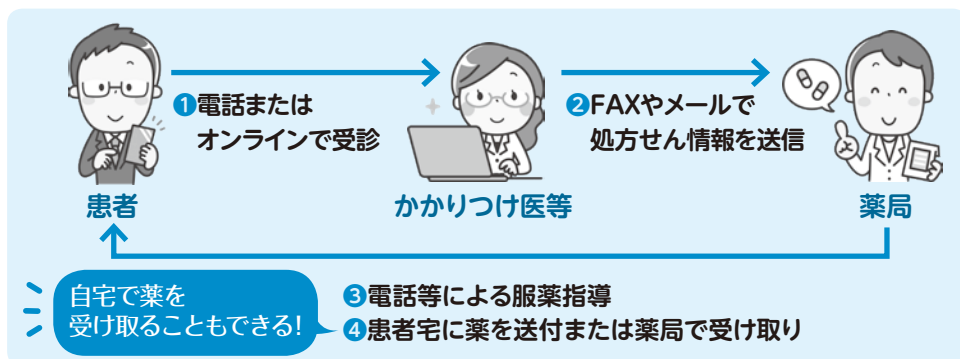


withコロナ

## 電話・オンライン診療を上手に 活用しよう

医療機関での新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、電話やオンライン(パソコン、スマホ、タブレット)による診療が可能となっています。医師の判断により対面診療が必要となる場合もありますが、糖尿病や高血圧などの慢性疾患で定期的に通院している人などはおすすめです。

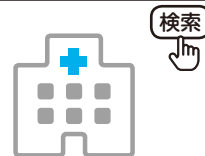
### 【利用例】慢性疾患で定期的に通院している場合



※初診も利用可能ですが、医師の判断により対象とならない場合もあります。

※電話・オンライン診療を利用できる医療機関のリストは厚生労働省のホームページで公表されています。対面診療が必要となる場合もありますので、自宅近くなど通院可能な医療機関をおすすめします。

コロナ 対応医療機関リスト





# 免疫力を上げる

## 3つの生活習慣

新型コロナウイルスが猛威を振るう中、ウイルスに負けない体づくりが注目を集めています。人間が本来持っている免疫機能を高めようとするもので、生活習慣が関わっていることがわかっています。次の3つをポイントに、免疫力アップを目指しましょう。



### 食事はバランスが大切

食事で気をつけたいのは、何かの食材が良いと聞くと、そればかり大量に食べてしまうことです。日常的に免疫力を高めるためにはやはり体が大切。そのためにはバランスのよい食事をとることを心がけましょう。

ポイントは、肉(脂身の少ないもの)や青魚をメインにしてタンパク質を摂り、野菜を積極的に摂ること。特にブロッコリーや玉ねぎ、きのこ類で免疫細胞を機能させる「フィトケミカル」を摂るとよいと言われます。また発酵食品で腸内環境を整えるのも有効です。

#### おすすめ食材

- 牛肉、豚肉、鶏肉などの脂身が少ないもの
- さんま、イワシなどの青魚、鮭やタラなど
- ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ、きのこ類、ナッツ類、果物
- 納豆、ヨーグルトなどの発酵食品



### 運動は少しずつでも毎日継続

外出が控えられる中、意識して行いたいのが運動です。人が少ない場所での散歩、自宅でのヨガなど、運動習慣を身に付けましょう。ゆっくりと息切れしない程度の運動を1日30分以上行うのがおすすめです。インターネットで動画を見ながら行うのもよいでしょう。

また運動の際に日光を浴びると、体内で免疫機能を調整してくれるビタミンDが生成されるので一石二鳥と言えます。



### 睡眠は量より質

睡眠時間には個人差がありますが、一般的には6～8時間程度が標準と言われています。良質な睡眠をとるためには、寝る3～4時間前からはカフェインをとらない、寝酒や喫煙は避けるなどが重要です。また、規則正しい生活リズムを心がけ、朝起きたら日光を浴びることも有効です。

入浴もぬるめのお湯に15～20分程度入ることでリラックスし、よい睡眠につながります。



ストレスは大敵

ストレスが増えたときに分泌が多くなるストレスホルモンは、過剰になると免疫力が下がることがわかっています。不自由な生活が続きストレスを溜めやすいときではありますが、規則正しい生活を心がけ、ストレスを少なくする生活習慣を身につけましょう。



# トーカ熱海へ 行ってきました

新型コロナウイルスはどうなるのでしょうか？  
ご来所の際の検温やアルコール消毒、  
3つの密(密閉・密集・密接)を避けるなどの  
対応をして皆さまをお待ちしております。  
今回は夏休みにご利用された皆さまをご紹介します。  
マスクの着用などご協力ありがとうございました。  
年末年始のご利用も抽選となりますがお待ちしております。



東京商運(株)  
梶原さま



新清運輸(株)  
松本さま



(株)八進  
松本さま



フィット(株)  
高嵯さま



阿部運送(株)  
梅田さま



## 健診データ 提供のお願い

皆様の保険料  
ムダにしない  
ために



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。

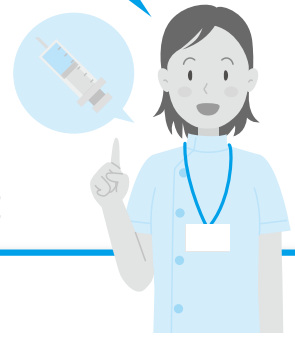
なお40歳以上の被扶養者、任意継続被保険者の方には、最寄りに契約医療機関がなく、かかりつけの医療機関等で特定健診を受けた場合でも後日、補助金の申請ができます。

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

# 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!

(2,000円が窓口で差し引かれます)

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。

※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。

※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。

※予防接種当日は利用券、保険証の提示をしてください。

※重複しての申込・請求はできません。

**※予防接種としか明記されていない領収書は受け付けられません!**

## 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。

10/30締め→11/30支払  
11/30締め→12/28支払  
12/28締め→1/29支払  
1/30締め→2/26支払  
2/26締め→3/31支払

TEL 03-3359-8162 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** 原則は領収書ですが、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。



# 「脳MRI健診」のご案内

「厚生労働省令和元年度高齢者医療支援金等助成事業(保険者機能強化支援事業)」の令和2年度事業として被保険者の方限定に脳MRI健診を**無料**で実施いたします。

「脳MRI健診」申込には2,000名と人数に限りがありますので申込多数の場合は抽選になります。申込方法、詳細は事業所宛てにお送りしております。

また当組合ホームページの「けんぽからのお知らせ」に掲載しておりますのでご覧ください。

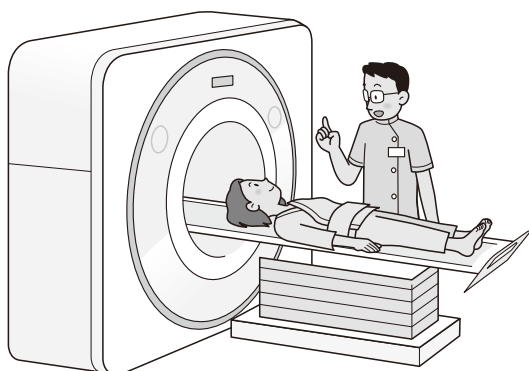
申し込み方法はメール申し込みのみとなります。

対象者 **任意継続以外の被保険者**

対象年齢 **45歳**(令和2年4月1日現在) **~74歳**(75歳誕生日前日までの方)

受診期間 **令和3年3月31日まで**

申込締切り ▶▶▶ **2020年9月30日**



## この事業に関するお問い合わせ

東京貨物運送健康保険組合健康管理課

TEL 03-3359-8162

## 医療機関等に関するお問い合わせ

一般社団法人運転従事者脳MRI健診支援機構

TEL 03-6274-8555

公告〔第1962号〕

### 【事業所の削除】

事業所名	所在地
(有)協同梱包	東京都千代田区
東京エフ・エル・サービス(株)	東京都荒川区



# 熱海保養所「トーカ熱海」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。  
また、新型コロナウイルス感染防止の為、部屋数を制限して営業する場合がございます。  
ご了承ください。

- 1 抽選期間** 令和2年12月29日～令和3年1月3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2年10月1日～令和2年10月12日必着**
- 5 抽選日** 令和2年10月13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2年10月19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