

# TOKA

2020.11月号 No. 560

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

- 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
- ノロウイルスに気をつけよう! ..... 3
- ちょっとレシよう! ..... 4
- 胃がんリスク層別化検査(ABC検診)のご案内.. 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

● 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。 ●

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。

## こんなときは？

**Q** ケガをして整形外科等の医療機関を受診し、薬（痛み止め・湿布）等を処方されています。早く治したいので整骨院・接骨院を受診したいのですが、健康保険は使えますか？

**A** 医療機関で治療を受けている方は、健康保険は使えません。

**Q** 通勤途中で捻挫しました。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** 定期的にリフレッシュのために整骨院を受診したいのですが、健康保険は使えますか？

**A** 健康保険は使えません。自費診療となります。

### 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。



## 健康保険が 使えない場合

- 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
- 病気(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きます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

## 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ご協力をお願いいたします。

回答いただけない場合、健康保険法により保険給付を行えないことがありますのでご注意ください。

# 油断大敵 ノロウイルスに 気をつけよう！

ノロウイルスを原因とする症状は年間を通して報告されていますが、特に秋から冬にかけて流行が始まり3月ごろまでピークが続きます。注意すべきウイルスは、新型コロナウイルスだけではなくありません。適切な対策をしてノロウイルスから身を守りましょう。



**Q** ノロウイルスに感染した場合の症状は？

**A** 主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛！

ノロウイルスの潜伏期間は24～48時間。突然吐き気や嘔吐を発症し、続いて下痢、腹痛が起こってくるのが特徴です。通常、1～2日症状が続いたあと回復しますが、子どもや高齢者では重症化することもあるので注意が必要です。また、感染しても無症状であったり軽いカゼのような症状の場合もあるので、無自覚のまま感染源になっていることもあります。

**Q** ノロウイルスにはどのように感染しますか？

**A** 感染は食品からだけではなく、「ヒト-ヒト感染」に注意が必要！

感染力が強く、少量のウイルスで多くの感染者が発生します。感染者の嘔吐物や便には大量のウイルスが含まれているので扱いには注意しましょう。トイレでの排便時や汚物の処理時に手指にウイルスが付着し、その手指を介して蛇口やドアノブなどが汚染され「ヒト-ヒト感染」につながっていきます。

●主な感染経路

経口感染	ウイルスに汚染された食品(二枚貝など)を生や不十分な加熱で食べることで感染します。また、感染者が調理することで、その手指や調理器具からウイルスが付着した食品を食べた場合にも起こります。
接触感染	感染者が触ったもの(ドアノブやタオルなど)に触れ、その手指から口の中にウイルスが入ることにより感染します。感染者の嘔吐物や便に直接触れた場合にも注意してください。
飛沫感染	感染者の嘔吐物や便が床に飛び散り、その飛沫を吸い込むことで感染します。嘔吐物や便を不用意に始末した場合にも飛沫が発生するので、処理には注意が必要です。
空気感染	感染者の嘔吐物や便が床に残ったままになって乾燥すると、これらが付着したほこりが空気中に舞い上がります。そのほこりを吸い込むことで感染することがあるので、床もしっかり消毒することが大切です。

**Q** 感染を防ぐポイントがありますか？

**A** 手洗いが有効だが、アルコール消毒は効かない！

●手洗いをしっかり

新型コロナウイルスと違い、アルコール消毒は効きません。そのため、こまめな手洗いの習慣が大切です。帰宅時・トイレの後・調理の前後・感染者の汚物を処理した後など、石けんを使ってしっかりと手洗いをしましょう。指先や指の間、爪の間、親指の周り、手首、手の甲など汚れが残りやすいところも忘れずに。

●食品は十分に加熱

加熱が必要な食品(二枚貝など)は、食品の中心温度が85～90℃以上で90秒以上加熱しましょう。

●調理器具の消毒

調理器具は、次亜塩素酸ナトリウム消毒液\* (塩素濃度約200ppm) に浸して消毒するか、熱湯消毒が有効です。

\*市販の塩素系漂白剤を水で薄めてつくります。

製品の濃度	塩素濃度200ppm		塩素濃度1000ppm	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L

※酸素系の漂白剤では効果的な消毒はできません。

もし、家庭内で感染してしまったら…

感染したときの対処法

ノロウイルスには有効な抗ウイルス薬がなく、対症療法が行われます。脱水症状に気をつけて、症状が落ちついたときに少しずつ水分補給を行ってください。なお、止しゃ薬(いわゆる下痢止め薬)は、ウイルスを体内に留めて病気の回復を遅らせることがあるので使用しないことが望ましいでしょう。

感染を広げないための汚物処理方法

- 1 処理作業の前に使い捨ての手袋やマスク、エプロンを着用。
- 2 汚物が乾燥する前にペーパータオルなどでふき取り、汚物が付着していた場所を次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度200ppm)で消毒後、水ぶきする。
- 3 ふき取った汚物や手袋などをビニール袋に密閉して廃棄。(できればビニール袋の中で1000ppmの塩素消毒水に浸す)
- 4 丁寧に手を洗う。
- 5 ウイルスが屋外へ出て行くよう十分に換気する。

# ちよつトレしよう!

なかなか外出するのに気が引けて、いつもより歩いてなかったり、運動してない人が増えています。  
そんなときはちよつとずつのトレーニング「ちよつトレ」からはじめてみませんか?  
自宅でも簡単にできる2つのトレーニングをご紹介します。

10回  
×  
3セット

## スーツの似合うカラダに エア懸垂

タオルを鉄棒に見立てて、懸垂のように腕をひきつけて広背筋を刺激します。

Point

タオルをカラダに引きつけるとき、息を大きく吸いながらお腹を凹ませます。タオルを戻すときは大きく息をはきながら。

1

背すじを伸ばして立ち、90cmほどのタオルの両端を持って真上に上げます。

肩幅より  
広めに



タオルはピンと張ったまま

2

息を吸いながら、実際に懸垂を行うイメージで5秒かけてタオルを引きつけます。タオルは常にピンと張った状態をキープ。

かかとを上げる



左右  
各10回  
×  
3セット

## 二の腕のたるみを解消する 果物もぎとり

果物をもぎとるイメージで片腕を上げてひねり、上腕三頭筋を刺激します。

Point

手に力を入れて、ヒジは伸ばしたまま、しっかりと腕をひねるのがポイントです。手の力を抜いたり、ヒジを曲げてしまうと十分な効果が得られません。

1

右手を高く上げて、果物をつかむように手に力を入れます。

肩幅より  
広めに



腕に力を入れたまま

2

お腹を凹ませながら息を吸い、手を内側にひねります。息を吸いきったら呼吸を止めて、5秒間静止しましょう。



自己採血による郵送型血液検査

# 胃がんリスク層別化検査 (ABC検診)のご案内

**無料!**

先着  
**1,000名様**

## ピロリ菌を捕捉せよ!

胃がん患者の98%はピロリ菌感染!

生涯に1回だけの検査で  
胃がんのリスクがわかります

## 胃がんで命を落とすのは、もったいない時代です!

感染症由来の胃がんは、ピロリ菌を除菌することで予防できるがんとして注目されています。

## 日本国内で3,500万人\*がピロリ菌に感染!

### ピロリ菌の 感染経路

- 上下水道の設備が整っていない頃に、井戸水から感染
  - 胃酸の弱い幼少期(0~12歳)に感染
  - 感染した親から子供へ、食事や箸を共有することで感染
- \*厚生労働科学研究成果データベースより

感染者は  
約3人に1人  
年齢とともに感染率が  
高まります

## まずは、 胃がんリスク層別化検査でピロリ菌の有無を確認!

ピロリ菌の感染が疑われたら、胃カメラ検査を受けた上で除菌治療をおこないましょう

### 検査と除菌のメリット

- ① ピロリ菌はどんな胃薬を飲んでも消えませんが、除菌療法が成功すれば、継続して除菌状態が維持できます。
- ② ピロリ菌は幼少期(0~12歳くらい)にしか感染せず、除菌後の再感染はないといわれています。
- ③ 当検査は郵送検査なので、病院まで外出しなくても自宅や会社で採血ができ、仕事に支障をきたしません。
- ④ 最初に受けた検査結果が、生涯に渡ってご自身の胃がんリスクの管理指標となります。



検査キット



検査キットで簡単に  
自己採血できます

対象者	令和2年度に40歳以上となる被保険者の方が対象です
申し込み方法	当組合ホームページ「けんぽからのお知らせ」より申込用紙をダウンロードしていただき <b>FAX</b> にてお申し込み下さい。(申込用紙は各事業所へも配布しています)
締め切り	令和2年12月15日(火) ※先着1,000名を超えた場合は締め切らせていただきます。検査キットが未着の場合は定員に達したものとご理解ください。さらに詳しい内容は当組合ホームページの「けんぽからのお知らせ」をご覧ください。

### 【事業に関するお問い合わせ】

健康管理課：03-3359-8162

### 【ABC検診、ピロリ菌等に関するお問い合わせ】

健康サポートデスク：050-5358-0600(平日10:00~17:00)

申込書返送先

**FAX 03-3355-3018**



## 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2年10月1日から令和3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3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。

## 婦人生活習慣病予防健診 をご利用ください



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。

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。又、該当される扶養家族のご自宅へ直接お送りいたします。

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。ご利用ください。

<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3年4月から8月ごろ  
(ご案内・受付は今年12月)

秋

令和3年10月から翌年1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

令和2年12月15日  
令和2年12月23日  
令和3年1月5日

#### 支払日

令和2年12月25日  
令和3年1月5日  
令和3年1月15日

※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。

## 婦人科検診 乳がん・子宮がん には補助金が出ます

### 早期から超早期乳がん・子宮がん 発見の時代へ

日本では40歳代女性のがんの罹患者は乳がん、子宮がん、  
卵巣がんが多くを占め、特に乳がん罹患者は9人に1人と  
言われています。

乳がんは早期に発見されれば90%が治癒すると言われてい  
ます。早期に発見できれば治癒できる可能性が高いことはも  
ちろん、治療の選択の幅もひろがります。

当組合では35才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1963～1967号〕

#### 【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
小林運輸(株)	埼玉県戸田市	東京都新宿区
(有)高杉運輸	東京都調布市	東京都世田谷区
(株)ユニコム	埼玉県川口市	東京都千代田区
高翔運輸(有)	千葉県市川市	東京都中央区
東京コスモ物流(株)	神奈川県藤沢市	東京都世田谷区

#### 【事業所の削除】

事業所名	所在地
大矢運送(有)	東京都千代田区
(株)アイ・シー・エス	東京都世田谷区
吉羽運送店	東京都墨田区
烏山運輸(株)	東京都大田区

# トーカ熱海へ

## 行ってきました

これからの季節は温泉がぴったり！  
天然掛け流しの名湯でゆったりほっこり。  
おいしい料理でのんびりリフレッシュ！  
ご家族でまた気の合うグループでお楽しみください。  
ご協力いただいた皆さまありがとうございました。  
またご来場の際はご協力をお願いします。  
※トーカ熱海は GoTo キャンペーンの対象施設ではありません。

共立運送(株)  
初見さま



ヤマキウ運輸(株)  
久保さま



## 健診データ提供及び 保健指導実施のお願い

以前からお知らせしていますように後期高齢者支援金加算・減算制度により特定健診受診率50%、特定保健指導実施率1.5%～2.5%に満たない健保組合に加算金（ペナルティ）が追徴されます。

ご協力のおかげで令和2年度国への報告（令和元年健診受診率50.9%・保健指導実施率4.8%）はクリアでしたが、受診率・実施率のノルマも年々増加していきます。

各事業所で実施する定期健康診断の健診結果データを健保組合にご提供いただくことで、特定健診の受診率も向上し、さらにいただいたデータを基に階層化し特定保健指導へつなげることができます。

健保組合から特定保健指導（無料）のご案内が届きましたら事業所ご担当者様にご協力いただき社員の健康管理に是非「特定保健指導」をご利用ください。当組合では特定保健指導該当者のニーズに合わせた保健指導（リモート保健指導等）をご紹介します。

