

TOKA

2021.1月号

No.
561

◆今月の主な記事

- 年頭のご挨拶 2
- マイナンバーカードが保険証として
利用できるようになります 3
- 日常生活でも「ちょっとレ」を 4
- ジェネリック（後発）医薬品ご利用のすすめ 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/
扶養認定について 7
- トーカ熱海からのお知らせ/
健康サポートデスクのご案内 裏表紙

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>

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

新年明けましておめでとうございます。

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。

2020年は新型コロナウイルスの感染拡大で生活のあり方が大きく変わった年でありました。

3密（密閉、密集、密接）を避けること、手洗いや手指消毒、マスク着用が常識となり、またコロナ流行下における消費行動の停滞は、日本経済に大きな打撃を与える結果となりました。

経済活動の低迷は、働く人の給与や賞与の減少に直結し、健康保険組合の財源でもある保険料収入にも影響を与えています。

もともと現役世代のみなさまは、保険料の多くを高齢者の医療費として負担していますが、新型コロナの影響により現役世代の収入が落ち込む中、この費用負担のしきりも限界にきています。

さらに団塊の世代が後期高齢者になり始める2022年以降、健保財政はさらに厳しくなるものと予測されています。

国による医療保険制度改革の一刻も早い実現が望まれますが、みなさま一人ひとりができることもあります。

医療費の増加を抑制するためには、まず健診を受けること、異常が見つかったら放置せず指示に従うこと、治療を始めたなら中断しないことが大切です。

新型コロナによる影響で必要な通院を控えた人もいたようですが、重症化を防ぐためにも必ず受診するようにしてください。

健康保険組合では、今年も健診等の保健事業を積極的に推進してまいります。

みなさまも引き続き新型コロナ予防対策を実践し、この一年をお気をつけてお過ごしください。

結びに、1月30日をもって第20期組合会議員の任期が満了となり、役員のご改選が行なわれます。

今後大変厳しい状況が続きますが、事業運営へのご協力に感謝し、みなさまのますますのご健勝と加入事業所のご繁栄をお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

東京貨物運送健康保険組合は60周年を迎えました

東京貨物運送健康保険組合は、本年1月1日をもって設立60周年を迎えました。これも被保険者とそのご家族の皆様、関係各位のご理解・ご支援、さらに歴代役職員の皆様のご尽力の賜物と、厚く御礼申し上げます。

設立当初から時代は大きく変わり、健保組合の支出の多くの部分を高齢者医療への負担が占めるようになりました。また健保組合のあり方も健康に何かあったときの保障のみならず、皆様が健康でいられるようサポートすることも重要な事業となっています。

当健保組合では、健診や保健指導のほか、禁煙サポートや健康相談窓口の設置なども行っています。皆様の健康生活の一助になれば幸いです。ぜひお役立てください。

今後ともご支援とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

60年前ってどんな時代だった？

東京貨物運送健康保険組合が設立された昭和36(1961)年はこんな時代でした。

- ジョン・F・ケネディがアメリカ大統領に就任
- 東ドイツがベルリンの東西境界を封鎖
- 「上を向いて歩こう」「スーダラ節」「銀座の恋の物語」などがヒット
- NHK朝の連続テレビ小説が始まる



マイナンバーカードが



保険証として利用できるようになります

令和3年3月(予定)から、病院等で受診する際に、健康保険証の代わりにマイナンバーカードを利用できるようになります。健康保険組合などの加入者情報と個人番号(マイナンバー)が紐付けされ、医療機関や薬局の窓口での本人確認がリアルタイムでできるしくみです(オンライン資格確認)。

マイナンバーカードを保険証として利用するためには、事前にマイナポータルでの登録が必要です。

事前登録

マイナンバーカードの事前利用登録の流れ

- 1 マイナポータルを開く
(スマホまたはPC)
- 2 「健康保険証利用の申込」を行う
- 3 スマホまたはICカードリーダー(PC)にマイナンバーカードをセットして申し込む
- 4 マイナンバーカード受取時に設定した4桁の暗証番号を入力して申込完了

当日

マイナンバーカードでの受診の流れ

- 1 来院したらカードリーダーにマイナンバーカードを置く
- 2 顔認証または暗証番号で本人確認
- 3 受診する

Q マイナンバーを悪用される心配はないの？

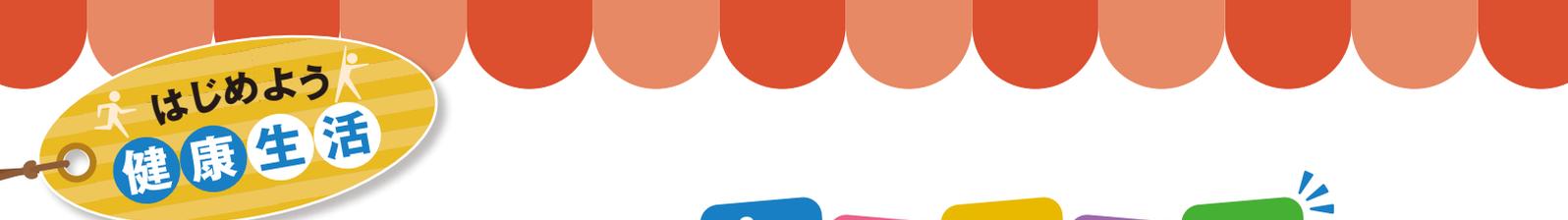
A 全て機械で行うので病院にカードを預けることはなく、病院職員がマイナンバーを扱うこともありません。

Q すべての病院で使えるの？

A 令和3年3月から順次使えるようになり、令和5年3月末までにすべての医療機関や薬局で使用可能になる目標となっています。

Q & A





日常生活でも **ちよつトレ** を

寒いし、コロナも気になるから外出するのに気が引けて…。
そんな方でも大丈夫！ 日常生活でのちょっとしたトレーニングをご紹介します。

ゴミ出しダンベル体操

ゴミ出しも楽しくちよつトレ！二の腕や胸の引き締め。

1
ゴミ袋を左右
しっかり握り、歩
きながらゴミ袋
を4秒かけて胸
まで上げ、ゆっく
り下ろす。



2
肘を横に開き、4
秒かけて肩の高
さまで上げ、ゆっ
くり下ろす。



5回以上

窓拭きロール運動

寒い日の窓拭きも暖かくなります。楽しみすぎると中から見られていないか要注意！？

1
両足を肩幅より
広めに開き、左
手のタオルを右
上方に。右手は
左手と逆側にな
るように。



2
体を中心に円を
描くように拭い
ていく。左回り
と右回り両方を。
左手と右手も両
方行う。



窓が綺麗に
なるまで

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。

保険ではりを受けたいので
同意書をお願いします

それは…



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
- 頸腕症候群
- 腰痛症
- 頸椎捻挫後遺症 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

必ず確認
してください

明細書

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を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？

締切りは
2月末日です

※締切り後の申請は
受け付けられません
のでご注意ください。



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



扶養認定について

自営業者の場合

考え方 恒常的に低収入(家計補助的・趣味的な収入)である場合以外、原則認定はできません。
→自営業者、農業従事者は、本来、皆保険制度上では国保(もしくは国保組合)に加入すること
→また、健保法第3条第3項の事業所(5人以上、法人等)は、事業主の収入に関係なく強制適用事業所となり被保険者となる。

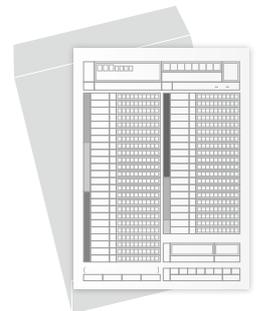
事業規模 総売上が420万円を目安として、それ以上であれば、経営者として被扶養者になるような売上規模ではないため、被扶養者として原則認定はできません。

事業内容 総売上が420万円未満の場合は、業種によって、それぞれの「直接的必要経費」を控除(税法上とは異なります)した残金額が、扶養の範囲内の収入と判断されます。

申請には右記の書類が
必要となります。 ●直近の確定申告(2年～3年分)に使用した書類一式のコピー
(確定申告書及び収支内訳書で経費内容が記載されたものなど)

※下記の方についても、原則認定は不可となります。

- 自営1年目の場合(収入の確認ができない為)
 - 420万円未満の規模であっても従業員を雇っている場合(事業主となる為)
- ※「直接的必要経費」の考え方は、ホームページに一覧表を掲載していますのでご参考にしてください。



公告〔第1968～1969号〕

【事業所の削除】

事業所名	所在地
十和田運送有限会社	東京都練馬区
有限会社阿部運送	東京都目黒区
有限会社東栄運輸	東京都足立区
東京合通株式会社	東京都江戸川区

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2年9月30日における全被保険者の平均標準報酬月額が328,334円、標準報酬月額は320千円です。

令和3年4月1日から令和4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23等級320千円(31万円以上33万円未満)となります。



トーカ熱海からのお知らせ

マネージャーが 代わりました!

皆様にご愛顧いただいている「トーカ熱海」ですが、長年お勤めいただいた芦川マネージャーが退任し、新しく巻野マネージャーが就任いたしました。これからもサービス向上に努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



▶ 芦川元マネージャー

「トーカ熱海」に勤めて十数年。これまで一方ならぬご厚情を賜り誠にありがとうございました。素晴らしい健保組合員の皆様へ感謝。何もお返しするものなく心残りです。
巻野新マネージャー・従業員共々、皆様のご健康とご多幸、益々の繁栄をお祈り致します。



▶ 巻野マネージャー

この度、芦川氏の後任としてマネージャーに就任致しました。全くの異業種からの転身ゆえ、何分未熟ではございますが誠心誠意最善を尽くす所存です。皆様からのご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

トーカ熱海では、コロナ対策を実施しております。 皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



▶ フロントには
アクリル板を設置



▶ ご来場時には手の消毒と
検温にご協力ください



▶ 食堂は
定期的に除菌をしています

自分や家族の健康、 従業員の健康管理で お悩みはありませんか？

健康サポートデスクでは健康に関してわからないこと、困っていることのご相談を承っております。保健師(看護師)や管理栄養士がしっかりと無料の健康相談サポートをいたします。

血糖値が高いので、専門医がいる病院を
教えてほしいのですが…

〇〇駅の近くに専門医がいるクリニックがあります。
火、水、木曜日に先生がいるようなのですが、
行けそうですか？

従業員の健康診断で有所見者が多いけど…

健康保険組合では治療勧奨や数値を
うまくコントロールできない人へのサポートや
保健指導での生活アドバイスなどができます！



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