

TOKA

2021.9月号

No.
565

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

- 被保険者証を更新します 2
- 免疫力改善習慣「運動」 3
- コロナ時代の医療機関のかかり方 4
- あなたの健康をサポート「特定保健指導」 5
- インフルエンザ予防を支援します 6
- MRI健診の実績のご報告 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。 ●



健康保険の 被保険者証を 更新します



現在、皆様がお持ちの被保険者証は
令和3年10月31日で有効期限が切れます。

10月より新しい被保険者証の一斉更新を行います。

新しい被保険者証の色はブルーで、有効期限と事業所名称は入っていません。

なお、今回は新型コロナウイルス感染・感染拡大防止等を鑑み、**郵送での更新**とさせていただきます。

10月1日(金)より新しい被保険者証(ブルー)を**各事業所へ郵送**いたします。

現在お持ちの被保険者証(オレンジ)は各事業所でまとめていただき、

10月中に郵送にて返却をお願いいたします。

(一斉更新の詳細については、9月上旬に各事業所宛に文書でご案内いたします。)

更新に伴い...

令和3年9月1日(水)受付分からの各届書(資格取得届、異動届、氏名変更届、再交付申請書等)については新しい被保険者証で交付いたします。

9月1日以降、新しい被保険者証をお持ちの方については10月の一斉更新は行いません。

任意継続被保険者の方は9月1日(水)受付分から新しい被保険者証で交付いたします。

令和3年8月31日(火)までに受付した任意継続被保険者の方については更新を行いませんので、お手持ちの被保険者証のご使用をお願いいたします。

(任意継続被保険者の方の有効期限は資格取得日より最大2年間です。)

返却の準備を
お願いします



被保険者の方へ

被保険者証のスムーズな回収にご協力をお願いいたします。
新しい被保険者証は10月に配布できるように準備をしております。
配布の際は現在お持ちの被保険者証と交換となりますので
事業所のご担当者の指示により返却の準備をお願いいたします。

今日からはじめる!

免疫力
改善習慣

運動

編

新型コロナウイルスの流行で注目される「免疫力」。免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫が過剰反応すると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチ・パセドウ病などの原因になります。このシリーズでは、免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣をご紹介します。

監修

大阪大学微生物病研究所 情報伝達分野
教授 高倉 伸幸

筋肉の動きも免疫維持に必要!

免疫細胞の1つであるリンパ球は、血管とリンパ管を出入りして全身をパトロールしており、外敵の侵入を察知すると、攻撃に向かいます。リンパ系には、心臓のような強力なポンプがないため、流れをよくするためには、リンパ管の周囲の筋肉を動かす必要があります。

リンパ管の要所にあるリンパ節は、病原体がないかチェックする、大事な防衛基地!



こんな習慣になっていませんか?

在宅勤務で座りっぱなし

長時間、激しい筋トレにハマっている



運動は不足もしすぎもNG

運動不足・運動しすぎは、下記のように免疫に影響します。

運動不足

運動のしすぎ

血流・リンパ流が悪化

ストレスがかかる

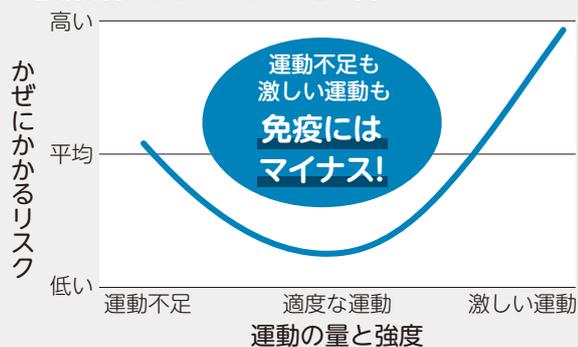
リンパ球など免疫細胞の動きが滞り、各組織へ移動する力が弱まる

免疫の機能を抑えるホルモンが分泌。リンパ球の数も減少

病原体と出会う確率が減り、攻撃が遅れる

免疫機能全体が低下する

■運動強度とかぜのひきやすさの関係



*Nieman DC. Med Sci Sports Exerc.1994;26(2):128-139より作成

適度な運動で免疫キープ

●ウォーキングなどの有酸素運動

軽いジョギング、水泳などの有酸素運動をすると、血流・リンパの流れがアップして、免疫細胞の移動がスムーズに。なかでも手軽にできるウォーキングがおすすめ。



「少しきついな」と思う程度で行うのがポイント。買い物ついでの早歩きでもOK。ウォーキングの場合、1日合計20~30分が目安。

●下半身の筋トレ

効率よく血流・リンパ流を上げるには、下半身の筋トレも有効。特に、血液を心臓に送り返すポンプの働きをする、ふくらはぎの筋肉を鍛えるとよいでしょう。



両足のかかとをゆっくり上げ下げ。最大の高さまで上げたら5秒キープしてからゆっくり下ろす。1日30回が目安。

※ご自宅以外の場所で運動するときは、マスクの着用など、新型コロナウイルス感染対策を行ってください。

注意

免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ほどほどに取り組みましょう。

医療機関の かかり方

新型コロナウイルスの流行で、「病院に行っているの？」など迷うことはありませんか？
今回は、コロナ禍の今こそ押さえておきたい
上手な医療機関のかかり方をご紹介します。



コロナ禍でも

持病の治療や 健診を受ける

持病の治療や健診受診が必要なのに、「新型コロナに感染するのがこわいから」と受診を控えるのはNG。必要な受診を先延ばしにすると、持病の悪化や、生活習慣病・がんの発見の遅れを招き、健康を損なうおそれがあります。コロナ禍でもきちんと受診することが大切です。

これらは
「必要な受診」
です

- 持病の治療・診察
- 健診・がん検診
- 健診で「要治療」「要精密検査」の項目があったとき
- 子どもの予防接種・乳幼児健診
- 歯の治療・定期歯科健診 など

健診は
毎年受けることが
重要です



持病のコントロールが新型コロナ重症化予防につながる!?

高血圧や糖尿病などの持病があると、年齢に関係なく、新型コロナの重症化リスクが上昇することがわかっています。持病がある方は、治療を続けて病気をコントロールすることがとても重要です。自己判断で通院を中断しないようにしましょう。

受診する方へのお願い

- マスク着用・手指消毒・検温などにご協力ください。
- 密集・密接を防ぐため、予約時間を守りましょう。
- 発熱等の症状があるときは、かかりつけ医等、受診する医療機関に事前に電話で相談し、指示に従ってください。
※健診・がん検診の場合は、キャンセルの連絡を入れ、体調が回復してから受診してください。

かかりつけ医がないときは…

各自治体に設置されている「受診・相談センター」(旧帰国者・接触者相談センターなど)へ電話で相談してください。

新型コロナ 受診・相談 ○○○ 検索

お住まいの都道府県を入力



健診でメタボリスクが高い方は…

特定保健指導

特定保健指導の対象は…

「特定保健指導のご案内」を送りするのは、生活習慣病のリスクが高い人です。生活習慣を見直すことによってメタボリックシンドロームを改善し、生活習慣病を予防できる可能性があります。ご案内が届いたら、ぜひ特定保健指導を受けてください。



健康診断の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある方に「特定保健指導のご案内」が届きます。

特定保健指導は保健師などの専門家による生活習慣改善のアドバイスで、リスクが高い方への「積極的支援」、リスクが中程度の方への「動機付け支援」があります。

特定健診の判定結果：腹囲またはBMIで肥満と判定



①血糖に異常 ②血圧に異常 ③血中脂質に異常 ④喫煙歴あり

判定

リスク【中】

リスク【大】

特定保健指導
動機付け支援

特定保健指導
積極的支援

特定保健指導では どんなことをするの？

保健師や管理栄養士など健康づくりのプロからアドバイスが受けられます



初回面接

保健師または管理栄養士とともにあなたが実践できる目標を立てます



実践

目標を実践し、生活習慣を改善しましょう



評価

現在の状態を一緒に確認します



6カ月後 (3カ月後)

これで終わりではありません。



保健指導により

約3割がメタボ脱出！
血糖・血圧などにも
改善効果が！

※厚生労働省「特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ」資料より

例えばこんな
アドバイスが！

- 1日あたりプラス15分歩きましょう
- 夕飯は20時までに済ませましょう

6カ月頑張った後も引き続き継続しましょう



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。

健康保険組合に請求する場合

※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！

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。

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

MRI健診の 実績の ご報告



脳卒中、特にくも膜下出血は突然おこります。脳の入り口の血管にこぶ(血管瘤)ができ、徐々に大きくなって破裂すると考えられています。

MRAを用いると、血管のふくらみを早期に発見できます。

MRIでは、脳に起こる梗塞(血管のつまりにより、脳が壊死すること)の跡や、腫瘍などを見つけることが可能です。

すぐに対策が必要な人は医療機関への受診が必要ですが、そうでない人でも上記の所見がある場合、血圧の治療や禁煙などを行うことで脳血管疾患を予防することができます。

これまで体験した方々のご意見



脳梗塞疑いという結果を受けて医療機関を受診し、精密検査で脳内の血管が詰まっていないことを確認できた。今は内服せずに様子を見て過ごしている。
(60歳代男性)



動脈狭窄、脳梗塞という結果だったが、幸い症状がない段階で見つかったのが良かった。今は内服治療で経過観察している。
(60歳代男性)



医療機関で精密検査を受けて、医師から自分の脳の状態について説明をしてもらうことができた。
(60歳代男性)



脳梗塞があるとは思ってしなかったのが知ることができてよかった。
(50歳代男性)



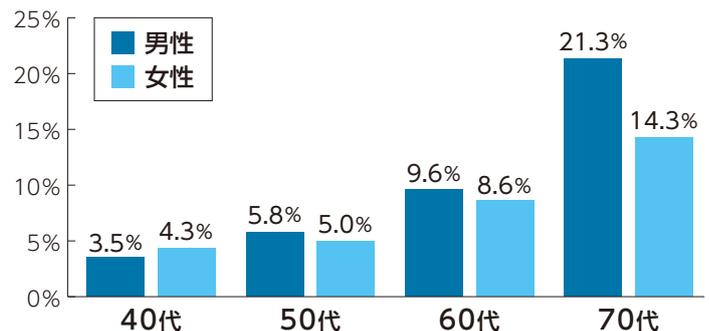
自覚症状がないため、本当に具合が悪くならないと分からないことが多いと思う。D判定の結果を聞いたときは驚いた。検査を受けた方がよいと思う。
(60歳代男性)

集計結果から見た判定結果は・・・

MRIで異常がみられる率は年齢とともに高くなります。2020年度の参加者で、CおよびD判定の割合は、70代の男性で20%を超えているという結果が示されました。MRIの検査結果は気づかない間に脳にダメージが起きていることを示しています。

これ以上進展しないようにするには、血糖や血圧が高い人は積極的な治療と生活習慣の改善が必要です。また、喫煙は脳卒中をより起こしやすくすること知られていますので、禁煙にチャレンジしてみましょう。

■2020年度MRI検査よりC判定およびD判定の割合



健保組合より

脳MRI健診を受診することで従業員の安全・健康・企業リスク回避等が格段と向上すると思われます。「脳MRI健診の結果や事業所における相談事等」は東京貨物運送健康保険組合 健康サポートデスク(TEL050-5358-0600)にて専門家が対応いたします。お気軽にご相談ください。

公告〔第1994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
北区小型運送(株)	埼玉県川口市	東京都北区
加藤運輸(株)	東京都文京区	東京都台東区



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3年12月29日～令和4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3年10月1日～令和3年10月11日必着
5 抽選日	令和3年10月12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3年10月18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



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)