

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>



2022.5月号

No.
569

◆今月の主な記事

- 算定基礎届の早期提出にご協力をお願いします/
夏季賞与支払届の提出について 2
- 医療費通知は届きましたか?/
免疫力改善習慣「お酒」編 3
- 健康企業宣言してみませんか? 4
- 禁煙キャンペーンの報告と予告 5
- 交通事故でケガをしたとき 6
- 仕事中のケガ 7
- トーカ熱海の夏休みの利用について/
健康サポートデスク 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。 ●

各事業所のご担当者様へ

算定基礎届の 早期提出に ご協力をお願いします

今年も算定基礎届の提出時期が近付いてまいりました。
新型コロナウイルス感染防止に伴い、本年度も算定基礎届の提出（受付）につきましては、**郵送での受付（提出）**とさせていただきます。
各事業所には、算定基礎届についてのご案内及び各届出用紙と算定基礎届・月額変更届記載の手引書を6月上旬に送付いたします。
届出を社会保険労務士に委託されている事業所につきましては、社会保険労務士事務所宛に送付いたします。
提出期限は7月11日(月)となっております。
6月より受付をしておりますので、6月上・中旬に給与支払いの事業所につきましては、早期の提出にご協力の程宜しくお願い致します。

夏季賞与支払届の提出について

5月下旬に各事業所あて、夏季分賞与支払届を送付しますので、賞与の支払いがあった日から5日以内に提出をお願いします。支払いがない場合にも賞与不支給報告書の提出が必要となりますので、ご協力をお願いします。



賞与支払届は
CD等での提出に
ご協力ください



CD等での届出方法については日本年金機構のホームページをご覧ください。
CD等による届出作成プログラム、仕様チェックプログラムの入手方法や操作方法などに関するお問い合わせは、右記まで、お願いいたします。

日本年金機構電子申請・電子媒体申請照会窓口
(ヘルプデスク)

TEL **0570-007-123**

(050で始まるお電話からは03-6837-2913)

受付時間

月曜日～金曜日 8:30～19:00

第2土曜日 9:30～16:00

祝日 12月29日～1月3日はご利用できません

日本年金機構ホームページ

<https://www.nenkin.go.jp/>

医療費通知は届きましたか？



「年間医療費のお知らせ」を全事業所・任意継続被保険者あてに送付しました。皆さまが医療機関等の窓口で支払う本人負担額もさることながら、医療費総額・健保組合負担額も確認していただき、医療費のしくみと健康の大切さを認識していただきますようお願いいたします。

「減額査定」について

被保険者の皆さまやそのご家族が医療機関で受診された場合、医療費の総額の7～8割が被保険者や事業主の方々が負担された保険料から支払われます。この支払いに際しては、社会保険診療報酬支払基金という審査機関において、検査や投薬といった診療の内容が保険を使った診療として適合しているかどうか審査した上で、医療機関に支払います。この審査の過程において、保険診療に適合していない診療があった場合は、その部分の医療費を減額して医療機関に支払うこととなりますが、その減額に応じ、被保険者等の皆さまが医療機関の窓口でお支払いいただいた本人負担額(3～2割)も減額されることとなり、その減額された部分について医療機関から払い戻しを受けられる場合があります。(医療費通知に「減額査定」の表示がある場合は本人負担額が1万円以上減額されています。)ただし、診療の状況等によっては本人負担の減額分がそのまま返還されるものではありませんので、受診された医療機関に申し出のうえご相談ください。

今日からはじめる!

免疫力
改善習慣

お酒

編

今注目されている「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・バ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。

過度の飲酒→免疫力低下

お酒は適量なら血行促進などの利点がありますが、過度の飲酒は高血圧等を招き、血管を傷つけ、免疫機能を弱めます。

【過度の飲酒が免疫に与える悪影響】

血管がダメージを受けることで、バリア機能が弱まる。

ウイルスや細菌を攻撃するリンパ球の機能が抑制される。



お酒の飲みすぎにはこんな危険も

アルコールの利尿作用で脱水を起こすと血液がドロドロ状態になり、免疫機能が弱まる危険があります。水分補給のため、水を飲むことも忘れなく。

「節酒」で免疫改善

●お酒は適量を守る

1日の適量は、純アルコール量で20g程度。「時間を決めて飲む」「食事・おつまみと一緒に楽しむ」などで飲みすぎの防止を。

1日の適量

ビール

ロング缶1缶
(5%・500ml)

日本酒

1合
(15%・180ml)

チューハイ

1缶
(7%・350ml)

ワイン

グラス2杯
(12%・240ml)

ウイスキー

ダブル1杯
(40%・60ml)

●女性は特に注意

男性に比べ、女性は体内の水分量が少なく、アルコールの代謝能力が男性よりも低いことから、アルコールに弱いといわれます。また飲酒は乳がんのリスクを上げることがわかっています。女性の適量は男性よりも少なめ、半分程度に抑えるようにしてください。

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、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ご注意ください。

会社全体で健康づくり

健康企業宣言

してみませんか？

Let's Try!



健康企業宣言？
なんだろう



働く人の健康づくりに会社全体で取り組む「健康企業宣言」。
将来的に企業価値を高め、定着率向上にもつながるとして注目されています。
健康企業宣言にエントリーして、健康優良企業を目指してみませんか？



例えば こんな取り組みが！

働く人の健康があってこそ企業の実力を発揮できます。まずは職場の健康づくりからはじめましょう。

一定の成果を上げた事業所は、健保連東京連合会から健康優良企業として「銀の認定」を受けることができます。認定を受けるためにはいくつかのポイントがあるので主な取組内容をご紹介します。

(ポイントは健保ホームページに掲載しています)

エントリー
は無料



主な取組内容

- ・従業員の健診受診率100%を目指す (80%以上で満点)
- ・40歳以上の従業員の健診結果を健保組合へ提供 (高齢者の医療の確保に関する法律で認められています)
- ・対象者への特定保健指導の実施
- ・たばこの害について従業員に周知
- ・心の健康に関する取り組み など

一定の成果をあげると・・・



さらにステップアップ

貨物健保が
サポート
します！



コラボ
しましょう！



健康企業の取り組みには こんなメリットが！

- 顧客や取引先へのイメージアップ
- 社内コミュニケーションの活性化
- 離職率の低下
- 採用募集・求人への応募者増加
- 事故・労災件数の低下 など

— 経済産業省「健康経営の推進について」
アンケート結果より



健康企業宣言について
詳しくはホームページを
ご覧ください

チェック項目
応募用紙
も掲載

貨物健保 健康企業宣言

検索

こちらをご覧ください
動画で解説「健康企業宣言」について
(健保連東京連合会)
<https://www.kprt.jp/contents/health/>



お問い合わせ・ご相談は

健康管理課 03-3359-8162

禁煙 キャンペーン



事業報告 (2019年~2021年)

&2022年
「禁煙キャンペーン」予告

当健康保険組合では以前より喫煙率が高いという課題があり、事業所の担当者からも喫煙対策についての相談が増えていました。そこで、3年間厚労省補助事業で「禁煙キャンペーン」を実施し、約2万円相当の禁煙パッチを無償提供しました。

実績	パッチ送付	禁煙開始数	成功者(割合)
2019年度	338	213	90(42.3%)
2020年度	515	449	179(39.9%)
2021年度	475	436	177(40.6%)
合計	1,328	1,098	446(40.6%)

3年間で1,098名が禁煙に挑戦し、446名、なんと **40.6%が禁煙に成功!**
新型コロナウイルス感染症の流行や煙草の値上げなどもあり、多くの方が禁煙を達成!!!

事業評価委員である慶応義塾大学杉山教授がデータ分析を行ったところ、

・2019年度に禁煙した人のうち

翌年の健診データでは、**約83%が禁煙を継続!!**

90日(3か月)を超えても禁煙を継続している人は約80%!! という結果に。

先行研究での禁煙外来終了(3か月後)の禁煙継続率は60~70%。

禁煙外来での継続率に勝る結果が出ました!!

今年は補助事業も終わり禁煙キャンペーンももう終わり...と考えておりましたが、参加者や事業所のご要望、良い成果も出たので、

2022年度も予算化して実施することにしました。もちろん参加無料!

禁煙キャンペーンのご案内は、該当者のご自宅あて6月末に送付する予定です。

また、ホームページにも詳細を掲載しますのでご覧ください。

そろそろたばこやめようかな、健康が気になるな、家族からやめよう言われている、等禁煙について考えている方は、ぜひ参加をお待ちしています!

交通事故でけがをしました。
健康保険で治療しましたが、
何か手続きが必要ですか？



健保組合へ

「第三者行為による傷病届」等の提出を。

健保組合が負担した医療費を、
加害者に請求するために必要な書類です。

交通事故やけんかなど、第三者の行為による負傷は、とりえず健康保険で治療を受けることができますが、この場合、加害者が支払うべき治療費を健康保険が立て替えて支払っていることとなります。

そのため、健保組合は後日、自己負担分を除いた残りの金額を加害者に請求することとなりますが、その際に必要なのが「第三者行為による傷病届」です。

※仕事や通勤時に、第三者行為によるけがをした場合は、労災保険の適用となりますので、職場の事務担当者または管轄の労働基準監督署へお問い合わせください。

すみやかに 「第三者行為による傷病届」等の提出を

▶ 交通事故にあったときの手続き

- ① 警察に連絡し、相手を確認(免許証、車検証、連絡先など)
- ② なるべく早く健保組合に書類を提出

「第三者行為による傷病届」
「事故発生状況報告書」
「念書」等

健保組合に
ご連絡ください。

「交通事故証明書」

自動車安全センター
ホームページより
申請できます。

※病院では診断書、領収書をもっておきましょう。
※示談をするときは、事前に健保組合に相談してください。
治療前や治療途中で示談をすると、健康保険が使えなくなる場合があります。

負傷原因の照会について

健康保険でけがの治療をした方に「負傷原因のご照会」をお送りする場合があります。自分の不注意によるけがか、仕事や通勤途中でのけがか、第三者行為によるけがかなどを判断するためのものです。
照会があった場合は必ずご回答くださるよう、お願いいたします。

こんな場合も 第三者行為に該当します

このような場合も「第三者行為による傷病届」等の提出が必要です。

- けんか ※給付制限される場合があります。
- 他人のペットにかまれて、けがをした
- ゴルフ場で他人の打球が当たった、野球の飛球が当たった
- 海やプールで他人の遊具と接触した
- スキー・スノーボード等の衝突・接触事故
- 購入した食品や飲食店での食中毒
- 建物からの落下物、工事現場側の不手際 など

自転車事故による負傷が増えています

近年の自転車ブームを背景に自転車事故による負傷が増えています。自転車は自動車やバイクのように自動車損害保険(自賠責)の加入が義務づけられておらず、「自転車保険」への加入は任意となっています。そのため、自転車と歩行者、自転車と自動車、自転車同士の事故などで高額な損害賠償が生じたとき、被害者への支払いが困難になることがあります。また、未成年が事故をおこした場合、保護者に支払義務が生じます。自転車に乗る人は「加害者」にも「被害者」にもなりえます。ぜひ「自転車保険」(個人賠償責任保険*)に加入されることをおすすめします。

*自動車保険、火災保険、共済などにも特約で付けられます。

皆さんは
自転車の保険に
入っていますか？

ワンポイント

会社を退職した時は
退職の翌日から
健康保険証は使えません



仕事中のケガ

通勤途中に
駅の階段から
落ちて…



通勤途中・仕事
中にケガをした
場合は…

病気やケガで治療を受けるとき、いつでも健康保険が使えるように思われがちですが、仕事や通勤途中にケガをしたときは、健康保険ではなく「労災保険」の療養（補償）給付の取り扱いになります。このような場合は、できるだけ初めから労災指定病院を受診し、ケガの原因を申し出て、労災保険で治療を受けるようにしましょう。

労災保険の対象となるのは、こんな場合です

下記の例はめやすです。実際に業務災害・通勤災害に該当するかどうかは個々のケースに応じて異なります。また、パートやアルバイトをしている被扶養者の方も勤務先の労災保険の対象になります。

■ 仕事（業務災害）

仕事でのケガ・就業時間中にトイレに行く途中のケガ・会社施設の管理不備によるケガ・出張中や出張途中のケガ・社外での仕事でのケガ・業務命令で参加した行事中のケガ（野球大会など）など

※就業時間内、出張中であっても私的行為によるものは業務災害にならない場合があります。

■ 通勤途中（通勤災害）

通勤途中でのケガ（自宅敷地内のケガは除く）・取引先等に直行したときのケガ・帰宅経路にある施設（スーパーなど）に寄った後の帰り道でのケガなど

※居酒屋などに長時間立ち寄った際のケガなど日常生活に必要でない場合は、通勤経路からの逸脱・中断となるので「通勤災害」とはなりません。

労災保険（業務災害・通勤災害）の対象になるかどうかは、最寄りの労働局、労働基準監督署へお問い合わせください。また、下記ホームページもご参照ください。

(財) 労災保険情報センター <https://www.rousai-ric.or.jp/>

できるだけ労災指定病院を受診しましょう

業務災害・通勤災害に該当する場合、労災指定病院を受診すれば、労災保険の療養の給付が受けられ、原則、自己負担はありません（通勤災害の場合は、初診時のみ200円負担）。

▶▶ 一般の病院で健康保険で受診してしまったときは？

すみやかに事業所の担当者に申し出て、労災保険への変更手続きを行ってください。また、健康保険組合にもご連絡をお願いいたします。

健康保険組合からお願い

健康保険組合では、業務災害・通勤災害の可能性があると思われるケガで医療機関を受診された方へ、照会文書をお送りさせていただいています。お手数ですが、必ずご提出いただきますようお願い申し上げます。

通勤途中に
駅の階段から落ちて…



労災指定病院を
受診しまし
ょう

受付で労災である事を
申し出る

助かりました！



原則、*自己負担なし
で治療を受けること
ができます。
*通勤災害の場合は初診時に
200円負担。

治療費請求



労働基準
監督署

一般の病院を
受診するときは…

一般の病院を受診するときは、受付で労災である旨を申し出て、治療費はいったん全額立替払いをし、後日、本人が労働基準監督署に請求することになります。

公告〔第2011～2014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
大同倉庫運輸(株)	茨城県つくばみらい市	東京都江東区

【事業所の編入】

事業所名	所在地
(株)スワロー三友	埼玉県川口市

【事業所の削除】

事業所名	所在地
花澤運輸(株)	東京都江東区
(株)エヌ・ディ・ティ	神奈川県横浜市

「幸せをもたらす旅」

熱海でのんびり過ごしませんか

- は なびや温泉でリフレッシュ
- こ ロナ禍を少し忘れて
- ぼ ーっと
- う みでも眺めに行きませんか



夏休み期間の予約受付は6月10日(金)までです。

- 1 抽選期間 令和4年7月23日(土)～8月21日(日) 宿泊分
- 2 申込資格 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 利用申込書を当健康保険組合宛に郵送またはFAXで送信
FAX 03-3355-3018
- 4 受付期間 令和4年6月1日(水)～6月10日(金) 必着
※申込期間前及び期間を過ぎてからの申込は無効です。
- 5 抽選日 令和4年6月13日(月)
- 6 当・落選通知 令和4年6月15日(水) 発送
当選者には利用券を送付いたします。
- 7 再受付 令和4年6月17日(金) 10時より電話受付
(組合員・一般)
- 8 申込部屋数 別館…1部屋
(一グループで5名以上の場合は2部屋まで)
本館…2部屋まで

● 宿泊料金

	組合員	一般
本館	5,500円	7,500円
別館	6,000円	8,000円
藤・桐の間	6,500円	8,500円

※3歳以上の未就学児は1,000円引き
※3歳未満の乳児は無料(食事・寝具なし)

● 特定日料金について

8月13日(土)～15日(月)と花火大会開催予定日(7/29・8/5・8・18・21・26)の宿泊は、特定日のため宿泊料金がお一人様500円増しとなります。

トーカ熱海では
新型コロナウイルス
感染症対策を
徹底しております。



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くださいのですが…

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)