

TOKA

2022.11月号 No. 572

◆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
- ミニマラソン大会が開催されます／
Web介護・健康講座のご案内…………… 3
- 「脳MRI健診」好評実施中! …………… 4
- 「ヘルスアップセミナー」を開催しました …… 5
- インフルエンザ予防接種には補助金が支給されます／
お知らせ／婦人科検診には補助金が出ます… 6
- 禁煙キャンペーン追加募集のお知らせ… 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。●

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。

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、慢性的な腰痛
- ▶スポーツなどによる筋肉疲労
- ▶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く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

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 通勤途中に捻挫しました。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。

施術内容についての
確認をお願いすることが
あります

2022年から接骨院、整骨院にかかった場合、施術費用の内訳が明記された明細書の発行が義務化されました。(一部できない施術所もあり)
当組合から施術内容の照会文書が届きましたら、そちらを参考に必ずご自身でご記入しご回答ください。
ご回答いただけない場合は保険給付を行えない場合もございます。

東京総合健保 ミニマラソン大会が 開催されます

参加費：健保負担

令和5年
2月26日(日)

小雨決行
中止の場合は順延なし



会場

豊洲ぐるり公園

江東区豊洲6丁目1番先・5丁目1番先

交通 ゆりかもめ「市場前駅」下車、徒歩12分

種目

女子 (18歳以上)	5km	定員160名
男子A (40歳以上)	5km	定員160名
男子B (40歳未満)	5km	定員160名
男子C (40歳以上)	10km	定員160名
男子D (40歳未満)	10km	定員160名

※年齢は大会開催日を基準とします

参加資格

被保険者本人(女子は被扶養配偶者含む)、
友の会会員、一般都民等

申込方法・期間

インターネットによるWeb申込(抽選)
<https://www.toshinkyo.or.jp/event/>

申込期間

1月10日9:00～1月31日23:59

ミニマラソン
申込QRコード



『Web介護・健康講座』開催のご案内 **参加無料**

健保組合の被保険者と家族の方々を対象に、「Web介護・健康講座」を開催します。
専門家により、正しい介護の知識や認知症の理解と付き合い方について学ぶことができます。
令和4年度もWeb開催です。受講にはお申し込みが必要です。

**申し込みが
必要です**

■主な内容

介護基礎+技術基礎

- 「介護保険制度」の概要
- 家庭で気をつけたい介護技術の基礎
- 介護の相談窓口 など

認知症の基礎的理解

- 認知症の種類、症状等
- 認知症の方とのコミュニケーション など

介護と仕事・生活との両立支援

- 介護に対する考え方
- 国の主な施策と両立のための心構え・周囲への配慮 など

■お申し込み方法

Webの場合

東振協HPの介護・健康講座参加申し込みページより、申し込みをする

お申し込みされた方にメールにて視聴URL・ID・パスワードを通知します

視聴URLから視聴

郵送またはFAXの場合

受講申込書(東振協HPよりダウンロード)を東振協事務局宛に送付

郵送にて視聴URL・ID・パスワードを通知します

視聴URLから視聴

講座時間 60～80分間 定員 1,000名(先着順)

募集期間 令和4年12月1日～令和5年1月20日

視聴期間 令和5年2月14日～令和5年3月31日

申込先

東振協(一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会)

東振協

検索

<https://www.toshinkyo.or.jp>



健康に関するお悩みは
健康サポートデスクへ

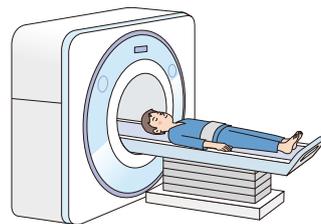
健康サポートデスクでは健康に関してわからないこと、困っていることのご相談を承っております。
保健師(看護師)や管理栄養士がしっかりと無料の健康相談サポートをいたします。

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

「脳MRI健診」好評実施中!

「脳MRI健診」令和4年度補助金事業要綱

- 対象者** 40歳(年度内に到達するものを含む)以上の被保険者
- 支給要件** ①一般社団法人運転従事者脳MRI健診支援機構(=以下、脳MRI健診支援機構)で「脳MRI健診」を受診し、費用負担したとき
②個人で一般医療機関の脳MRI健診を受診し費用を負担した場合
個人で脳MRI健診を受診し費用を負担した時は個人で申請し申請書に診断結果と領収明細書を添付のうえ健保に提出して下さい ※保険診療(自己負担額)は、補助金の対象外です
・令和4年4月1日から令和5年3月31日までに受診した分
- 支給金額** 上限10,000円(3年に1回) ※令和2、3年度に無料受診した方も申請可能
- 申請手続** 事業所がとりまとめて、**申請書に診断結果と領収明細書を添付の上、東貨健保組合へ提出してください。**



※詳細は東京貨物運送健康保険組合HP「脳MRI健診補助金事業のご案内」をご確認下さい。

—トラック、バス、タクシーなど事業用自動車—

運転中の意識消失による健康起因事故 急増

(H29.1月) 社会問題化する事故増加に対して立法化、国土交通省「脳血管疾患対策ガイドライン」策定

発症前の脳血管の異常の
“早期発見・早期治療”が重要～「脳MRI健診」を推奨

出典：国土交通省「自動車運送事業者における脳血管疾患対策ガイドライン」より抜粋

脳ドック

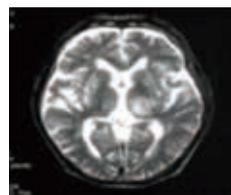
脳MRI健診

- 頭部MRI・MRA検査
- 脳の断面・血管を撮影

→ 脳梗塞・脳出血・脳動脈瘤があるかなど (くも膜下出血の原因)

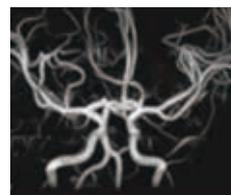
- 超音波検査 → 動脈硬化の様子や血管のつまり具合の確認
- 心電図検査 → 不整脈(心房細動)の確認
- 脳波検査 → てんかんなどの発見
- 血液検査 ● 血圧測定 など

脳血管疾患の兆候や危険因子の発見



MRI検査

全方位的に脳腫瘍、脳梗塞などの病変の場所、形や広がり検査。主に脳腫瘍、脳梗塞などの発見に役立ちます



MRA検査

脳血管のみを立体的に抽出する検査。主にくも膜下出血の原因となる脳動脈瘤発見など、脳血管障害の発見に用いられます

「脳MRI健診」とは、頭部MRI・MRA検査のみを行う、比較的短時間・安価で脳梗塞、脳出血、脳動脈瘤の有無を確認できる簡易スクリーニング検査

一般社団法人運転従事者脳MRI健診支援機構 「脳MRI健診」4つの特長

- 1 全国200以上の専門医のいる医療機関と提携
- 2 お近くの医療機関と日時を選択～ネット予約
- 3 国交省ガイドラインに準拠した診断結果*
*一部独自形式の場合もあります。
- 4 健診費一律22,000円(税込)

トーカ熱海 「ヘルスアップセミナー」 を開催しました

2022年10月1日(土)～2日(日)にトーカ熱海にて、「ツアーで学ぶヘルスアップセミナー」を開催しました。トーカ熱海スタッフ、運営スタッフも万全の感染対策を講じ、5月、6月に引き続き、無事本年度3回目の開催ができました。

セミナーの内容(1泊2日)

- 最新の情報に基づいた健康に関する講義
- 楽しく食べておいしく学ぶヘルシーバイキング
- 運動の専門家による生活体力測定
- 熱海サンビーチ沿いを早朝ウォーキング
- クイズ大会など

ご夫婦だけでなく、会社の仲間、お一人での参加など様々でしたが、初めてお会いする方とも和気あいあいと交流し、あっという間の2日間でした。

天候にも恵まれ、朝のウォーキングも気持ち良く行うことができました。

セミナー終了時には、各々がこれからの生活で気を付けることはないかと真剣に考えている姿が印象的でした。

来年度も年3回実施する予定です。健康が気になる方はぜひご参加ください。

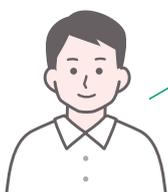
参加者の声

10月参加14名



生活習慣と病気等の関係が良くわかりました。このような機会がないと見直すことができないので、良いきっかけになりました。

とても内容が濃くて、たくさんのことを学びました。スタッフの方もフレンドリーで楽しいセミナーでした。



今回のセミナーをきっかけに運動と食生活を変えてみようと思いました。

医師による 生活習慣の講義



運動の専門家による 体力測定



管理栄養士による ヘルシーバイキング



トーカ熱海の周辺を ウォーキング





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4年10月1日から令和5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5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

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5年4月から8月ごろ
(ご案内・受付は今年12月)
秋 令和5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様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。

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	支払日
令和4年12月15日	令和4年12月26日
令和4年12月23日	令和5年1月5日
令和5年1月5日	令和5年1月16日

※受付日(メ日)=その日までに受付された分が支払われます。

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。

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。

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人とされています。

乳がんは早期に発見できれば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歳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2022～2026号〕

【事業所の編入】

事業所名	所在地
コスモ運輸株式会社	東京都文京区

【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
坂本商工株式会社	神奈川県川崎市	東京都大田区
株式会社成和	東京都品川区	東京都港区

【事業所の削除】

事業所名	所在地
ヤマキウ運輸株式会社	東京都品川区
富久屋運送株式会社	東京都杉並区
東信運送有限会社	東京都千代田区
ソフトピア株式会社	東京都杉並区
大橋運送有限会社	東京都荒川区

禁煙 キャンペーン

「できっこない…」
をやらなくちゃ!

参加
無料

あなたの禁煙応援します!
ぜひ禁煙を実現させよう。

先着200人

追加募集
します!



対象者

2020年度及び2021年度の健康診断で
「喫煙している」と回答した方

または

現在、1日5本以上喫煙している方

※被扶養者も対象となります。お申し込みは被保険者とは別に
個別でお申し込みください。

参加方法

下記 QR コードからスマホまたはパソコンなどインター
ネット経由でお申し込みください。

令和5年1月10日からこちらで受付開始



取組期間

3ヶ月

(令和5年3月末までに禁煙を開始し、6月30日までに終了)

実施内容

1 2万円相当の禁煙補助剤(パッチ)を無料提供!

禁煙補助剤(パッチ)は、毎日貼るだけで、
禁煙中の吸いたい気持ちやイライラ、集
中力低下などが和らぎます。



2 禁煙のコツをSMSで配信!

一人だけでは辛い禁煙を専門家がサポー
ト。「禁断症状のしのぎ方」など禁煙の
コツや応援コメントなどをSMSでお届け
します。



表彰・商品

禁煙達成者には証明書と
ささやかなプレゼント(クオカード)をお贈りします。

禁煙達成の条件

禁煙補助剤(パッチ)を8週間使
用した後、補助剤を使用せず
1ヶ月以上禁煙した場合



参加した方の感想・取り組み方

30年吸い続けてきたのに
パッチで意外とすぐに
やめられた

子どもが生まれたのを
きっかけに

話には聞いていたが、
食事が本当に
美味しくなった

禁煙貯金として
毎日のタバコ代を
貯金してみた

何かにチャレンジ
したかった

節目の年齢になったので
決意した



©2022 Research Institute of Strategy for Prevention