

# 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>



2023.3月号

No.  
574

## ◆今月の主な記事

- 令和5年度事業運営方針と  
収入支出予算が決まりました…………… 2
- トーカ元気! ポイント交換スタート…………… 4
- 令和5年度 保健事業実施概要…………… 5
- お子さんが就職したときは扶養削除手続きを…………… 6
- マイナンバーカード保険証利用のご案内／  
出産育児一時金増額のお知らせ…………… 7
- ヘルシーイタリアンビュッフェのご案内…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。●

令和5年度

# 事業運営方針と 収入支出予算が 決まりました



2月21日に第190回組合会が開催され、令和5年度の事業運営方針と収入支出予算が可決承認されましたのでお知らせします。

令和4年度は厳しい決算が見込まれ、令和5年度も近年にない大幅な赤字予算となりましたが、一般勘定では大幅な準備金の繰り入れと健保連からの組合財政支援交付金の受け入れにより、健康保険料率10.2%、介護保険料1.8%を維持しての予算編成となりました。

厳しい財政事情ながら今後も保健事業をはじめ、予防医療と事業所の健康経営推進のため、積極的に事業運営を行っていきます。

## 令和5年度 事業運営方針

新型コロナウイルス感染症も3年が経過し、緩やかに持ち直しつつあった日本経済は、ロシアのウクライナ侵攻、中国のゼロコロナ政策、欧米との金利差による為替リスク等により原材料が高騰し、運送業界では特に経営を圧迫する燃料費が高騰している状況。ドライバーの働き方改革では、令和5年4月から中小企業の月60時間を超える時間外労働の割増率が従来の25%から大企業並みの50%に引き上げられ、令和6年4月から時間外労働が年960時間を超えた場合の罰則付き上限規制が適用されるなど、ますます人手不足に拍車がかかる状況になることが予想される。無利子・無担保の「ゼロゼロ融資」の返済も本格化するなど、加入事業所の状況は厳しい状況にあると考えられる。

このような状況の中、令和5年度の予算は、被保険者数・報酬は微増にとどまると予想され、受診控えの反動により医療費が増大していること、団塊世代の後期高齢者移行による納付金の増大により、例年以上に厳しい予算編成となった。収入については標準報酬月額・賞与額等の動向を注視し、保険料の収納状況を日々確認し、滞納の防止に努めて収入を確保する。借上げ保養所もセミナー実施や事業所の会議利用など積極的に利用者の増加に努める。支出の部では、保険給付費は高齢化、医療の高度化に伴い増加していくが、加入者の医療費を分析し、必要な保健指導を行い、医療費の伸びを抑える。傷病手当金は5月8日以降、新型コロナウイルス感染症が2類から5類に移行されることから請求は減少すると考えられる。出産育児一時金も子育て支援のために42万円から50万円に引き上げられ、健保組合の負担が増えることになった。納付金は3年度医療費が大幅に増加したことにより、11億3千万円増加した。令和6年4月に改正される医療保険制度改革まで厳しい状況が続く。特定健診・特定保健指導も令和6年4月から第4期特定健康診査等実施計画が始まり、健診受診率・保健指導実施率も引き上げられることから、今から高めていくことが求められる。令和5年度予算は、収入は伸び悩み、支出は大幅に増加することにより、法定準備金から15億円繰入し、健保連の組合財政支援交付金を2年ぶりに申請し、7億6千万円交付を受ける予算編成となった。介護勘定においても収入を確保し、介護納付金の動向に注視する。

マイナンバーカードの被保険者証利用やオンライン資格確認が始まり、令和6年10月には被保険者証の廃止も予定されるなど、医療保険制度の変化に対応し、国が進める「全世代型社会保障」は、年齢に関係なく、全ての国民が、その能力に応じて負担し支え合うことによって、それぞれの人生に応じて、必要な保障を受けることを目指すものです。その方針に沿って当組合もさらなる保険者機能を発揮し、国民皆保険制度を堅持し、加入者の健康の保持増進のために事業運営に努めてまいります。

### 1. 諸経費の削減

予算の執行にあたっては、資金の効率的な運用に努めるとともに、従来の事業の分析・評価等を行い効果が希薄と思われる事業を見直し、効果的に実施するよう努める。

### 2. 保険料の納期内納入の促進と滞納の防止

保険料の徴収は、適正かつ計画的に行い、口座振替納入の促進を図るほか、滞納整理を積極的に実施し滞納防止を図る。

### 3. 保険給付の適正化

診療報酬明細書（レセプト）及び柔道整復療養費の不適正な医療費を排除するため、効果的な点検調査を実施する。また、医療費通知により医療費に対するコスト意識の高揚とともにジェネリック医薬品の使用促進に積極的に取り組み、医療費の適正化に努める。さらに、傷病手当金等の現金給付等は関係資料との照合確認、調査等により適正な支給に努める。

### 4. 被保険者資格及び標準報酬の適正化

保険料および保険給付の基礎となる被保険者の標準報酬の適正な把握に努め、特に定時決定時における正確な調査により適正を期する。また、無効となった被保険者証の回収や被扶養者の認定の適否を確認するため、被保険者証の検認を毎年実施する。

### 5. 保健事業の積極的な推進

生活習慣病に着目した疾病予防の重要性が一層高まっていることを踏まえ、特定健診・特定保健指導をはじめ、生活習慣病健診、日帰り人間ドック等の疾病予防に取り組み、被保険者及び被扶養者の健康保持・増進に努める。

### 6. 個人情報保護管理及び事故防止対策の強化

個人情報保護法によって、加入者情報をはじめ、適用、現金給付、レセプト、健康診査及び健康管理関係情報の個人情報保護管理に努める。また、事故防止についても万全を期す。

### 7. 広報活動の積極的な推進

健康保険組合事業の円滑な運営を図るため、制度の目的、内容、現状について計画的かつ効果的な広報活動を推進する。

### 8. 対外活動及び職員の資質の向上

健康保険組合の関係団体である健康保険組合連合会、東京都総合健康保険組合協議会等と連携を保ち、諸情報に対応する。また、各種研修会に積極的に参加するなど職員の資質の向上に努める。

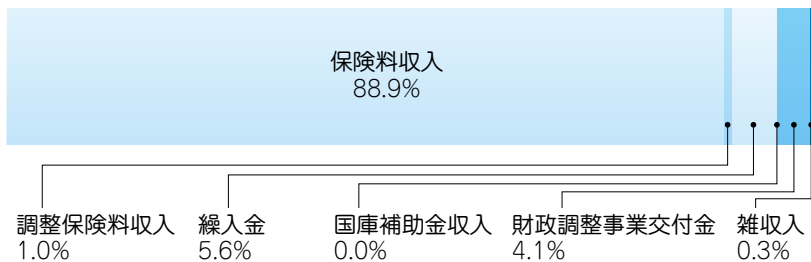
令和5年度

# 予算のお知らせ

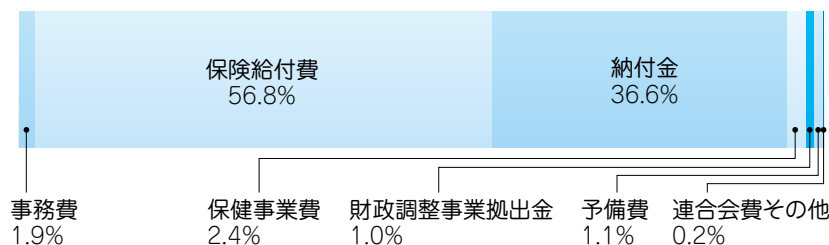
## 一般勘定

令和5年度収入支出予算

### 収入



### 支出



## 令和5年度も 保険料率に変更なし

一般勘定では経常収支で約23億円の赤字、法定準備金の繰入と財政調整事業交付金で収支均衡に

### 収入支出予算額

**271億4,865万円**

### 被保険者1人あたり

**500,898円**

### 予算の基礎数値(一般勘定)

|                    |          |
|--------------------|----------|
| 被保険者数              | 54,200人  |
| 平均標準報酬月額           | 334,650円 |
| 標準賞与額<br>(年間1人当たり) | 405,904円 |
| 被保険者の平均年齢          | 48.29歳   |

## 介護勘定

令和5年度収入支出予算

### 収入



### 支出



### 収入

| 科目        | 予算額(千円)    | 被保険者年間1人当たり額(円) |
|-----------|------------|-----------------|
| 健康保険収入    |            |                 |
| 保険料収入     | 24,143,419 | 445,451         |
| 国庫負担金収入他  | 11,441     | 211             |
| 調整保険料収入   | 273,139    | 5,039           |
| 繰入金       | 1,530,000  | 28,229          |
| 国庫補助金収入   | 7,299      | 135             |
| 財政調整事業交付金 | 1,111,000  | 20,498          |
| 雑収入       | 72,348     | 1,335           |
| 合計        | 27,148,646 | 500,898         |
| 経常収入合計    | 24,251,875 | 447,452         |

### 支出

| 科目        | 予算額(千円)    | 被保険者年間1人当たり額(円) |
|-----------|------------|-----------------|
| 事務費       | 511,120    | 9,430           |
| 保険給付費     | 15,408,141 | 284,283         |
| 納付金       |            |                 |
| 前期高齢者納付金  | 4,529,320  | 83,567          |
| 後期高齢者支援金  | 5,406,808  | 99,757          |
| 病床転換支援金   | 9          | 0               |
| 日雇拠出金     | 8,361      | 154             |
| 退職者給付拠出金  | 72         | 1               |
| (小計)      | 9,944,570  | 183,479         |
| 保健事業費     | 655,802    | 12,100          |
| 財政調整事業拠出金 | 272,990    | 5,037           |
| 連合会費その他   | 56,023     | 1,034           |
| 予備費       | 300,000    | 5,535           |
| 合計        | 27,148,646 | 500,898         |
| 経常支出合計    | 26,552,489 | 489,898         |

経常収支差引額 **-2,300,614千円**

# トーカ元気! ポイント交換スタート



貨物健保の加入者の皆様が無料でご利用いただける健康アプリ「トーカ元気!」。  
この春、いよいよポイント交換が始まります。  
アプリ内の商品カタログからお選びください。

## 例えばこんな商品が!

1000  
ポイント

●Quoカード  
1,000円分



1500  
ポイント

●Amazonギフト券  
1,500円分



14850  
ポイント

●ティファール  
インジニオ・ネオ  
IH3点セット



### 利用するほど ポイントGET

- ▶ 新規登録
- ▶ ログイン
- ▶ 健診受診
- ▶ 健康クイズ

など



## 登録は簡単3ステップ

- 1 スマホでトーカ元気にアクセス
- 2 「新規登録」で保険証の記号・番号・保険者番号と、氏名等を登録
- 3 SMS(ショートメール)で送られた認証コードを入力

以上で登録完了です



健保ホームページ  
からも  
アクセスできます

健診の数値や  
健康情報、  
ブログなどが  
見られるよ



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 TEL 050-5358-0600 (平日10:00~17:00)

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。

| 科 目        | 種 目                       | 実施時期                    | 概 要                                                                                        |
|------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健診         | 特定健診                      | 年間                      | 当年度40歳～74歳までの任意継続被保険者および家族<br>(利用者一部負担金 東振協指定医療機関で受診の場合無料)                                 |
|            | 日帰り人間ドック                  | 年間                      | 直接契約医療機関・東振協契約医療機関<br>35歳以上の本人及び家族<br>(利用者一部負担金 ¥5,000～¥25,000)                            |
|            | 生活習慣病健診                   |                         | 直接契約医療機関・東振協契約医療機関<br>本人及び35歳以上の家族 (利用者一部負担金 ¥2,000)                                       |
|            | 定期健康診断                    |                         |                                                                                            |
|            | 男子成人病巡回健診                 | 夏・秋・冬                   | 東振協共同事業                                                                                    |
|            | 婦人生活習慣病健診                 | 春・秋                     | 35歳以上の本人及び家族 (利用者一部負担金 ¥3,000)                                                             |
|            | レディース健診                   | 6月～12月                  | あまの創健 35歳以上の家族 (利用者一部負担金 ¥2,000)                                                           |
| 保健指導       | 特定保健指導                    | 年間                      | 当年度40歳～74歳までの本人及び家族<br>健康診断の結果を基に、生活習慣病の発症リスクが高い対象者に<br>保健師・管理栄養士が実践的なアドバイスを対面、リモート面談により実施 |
| 保健指導<br>宣伝 | 機関紙「健保ニュース」               | 随時                      | 各事業所に被保険者数に応じて配布                                                                           |
|            | 保健指導パンフレット<br>(冊子)        | 随時                      | 第1子誕生 (お医者さんにかかるまでに お誕生号)<br>第2子誕生 (0才から6才までの子どもの事故予防)                                     |
|            | 健康講演会等                    | 年2回                     | 健康に関する講演会、説明会等<br>ヘルシーバイキング                                                                |
|            | 後発医薬品の使用促進                | 随時                      | ジェネリック医薬品使用促進通知                                                                            |
| 疾病予防       | 各種補助金支給                   | 随時                      | ・ 特定健診補助金 上限¥6,000                                                                         |
|            |                           | 随時                      | ・ 婦人科検診補助金 上限¥5,000                                                                        |
|            |                           | 10月～2月末                 | ・ インフルエンザ予防接種補助金 上限¥2,000                                                                  |
|            |                           | 随時                      | ・ 脳MRI健診補助金 上限¥10,000                                                                      |
|            | 救急薬品の補充                   | 秋                       | 被保険者数に応じて各事業所に配布                                                                           |
| 重症化予防      | 医療費通知                     | 4月                      | 「年間医療費のお知らせ」送付                                                                             |
|            | トーカ元気!                    | 随時                      | アプリを登録し自身の健診データの管理、健保からのお知らせ、<br>健康に関する記事や情報の閲覧など、インセンティブとしてログイン<br>ポイントを貯め賞品と交換           |
|            | 重症化予防                     | 随時                      | ・ 高血圧等高リスク対象者への受診勧奨<br>・ がん検診二次検査フォロー                                                      |
|            | ヘルスアップセミナー<br>(トーカ熱海1泊2日) | 年3回                     | トーカ熱海を利用した1泊2日の宿泊研修<br>医師・管理栄養士・運動の専門家による講義、アドバイスを通じ<br>自らの生活習慣病の自己管理能力を養成する               |
|            | 禁煙キャンペーン                  | —                       | 希望者に禁煙補助剤 (禁煙パッチ) を提供<br>禁煙パッチ使用開始後からのサポート・支援                                              |
| 借上げ保養所     | 糖尿病・歯周病対策                 | —                       | 糖尿病等のリスクかつ歯周病未治療を対象者に簡易検査キット<br>「歯周病リスクチェック」を希望者に配布。検査結果回収後歯科医<br>院、受診勧奨等                  |
|            | 健康経営支援<br>(コラボヘルス)        | 随時                      | 健康企業宣言申請支援・社員健康管理サポート<br>・ 健康レポート作成・事業所スコア作成<br>・ 事業所訪問・専門職の派遣                             |
|            | スポーツ大会参加補助                | 随時                      | 東振協テニス大会・マラソン大会等の参加費補助                                                                     |
|            | トーカ熱海                     | 年間                      | 組合員の健康保持増進、福利厚生                                                                            |
|            | 各種会議室                     | 月～日<br>(祝日含む)<br>9時～17時 | 3階会議室 (定員 15名)<br>5階大会議室 (定員 70名)<br>6階ホール (定員 80名)<br>7階会議室 (定員 20名)                      |



# 年間医療費のお知らせが届きます

4月に送付  
されます



当組合では、医療費についてより深くご理解いただくために、被保険者・被扶養者が健康保険を使って、昨年1年間（令和4年1月～令和4年12月診療まで）に医療機関等で治療や投薬などを受けた医療費の総額、受診者負担額等の内訳を記載した「年間医療費のお知らせ」を被保険者単位（被扶養者分を含む）で作成し、事業所あて（任意継続の方は自宅あて）に送付いたします。

医療機関等から組合へ請求される診療報酬明細書の処理上、送付は4月となります。

このお知らせをご覧になり、日頃から健康の大切さに関心を持って、医療費の削減にご協力いただきますようお願いいたします。

事業主ならびに事務担当者の方にはお手数をおかけしますが、該当する被保険者のみなさまにお渡しくださいますようお願いいたします。

## ご注意

「年間医療費のお知らせ」は大切な個人情報です。取り扱いには十分ご注意ください。

対象の期間内に受診された場合でも、医療機関からの請求時期により記載されない場合もあります。

資格を喪失（退職）された被保険者の分がありましたら、お手数ですが健保組合にご返送いただくか、貴社にて破棄していただきますようお願いいたします。

## 【黙示の同意】について

当組合では組合員のみなさまにあらかじめ同意が得られているものとして業務を行いますが、「年間医療費のお知らせ」の実施について同意されない方は、いつでも異議を申し立てられますので、同意されない方は健保組合総務課まで申し出てください。



## お子さんが **就職** したときなどは 扶養削除の手続きを！

健康保険組合では、一定の条件を満たしたご家族を被扶養者として認定し、保険給付を行っています。

しかし、就職等による収入の増加など、被扶養者認定基準をはずれたときは、被扶養者資格を削除する届出が必要です。

（健康保険の扶養削除手続きは、自動的に処理されません）

## このようなケースに該当する方は、届出が必要です

### お子さん

- 就職した
- アルバイト収入が増えた
- 結婚した（相手の扶養に入る場合）

### 配偶者

- 年収が130万円以上になった（就職した、パート収入が増えたなど）
- 離婚した

### 親または配偶者（60歳以上）

- 年収が180万円以上になった（再就職した、年金をもらうようになった、不動産収入があったなど）
- 同居していた義理の親と別居になった

## 手続き

5日以内に被扶養者届（異動届）を提出し、該当する被扶養者の保険証を返却してください。

### \*被扶養者認定基準について

年収については130万円（障害年金受給者と60歳以上は180万円）未満であり、かつ被保険者の年収の1/2未満であることが条件です。また、被保険者の配偶者の父母などは同居が条件になります。ご不明な点がありましたら、当健康保険組合までお問い合わせください。

## 資格課からのお知らせ ～資格取得・資格喪失の際には速やかに届出をお願いします～

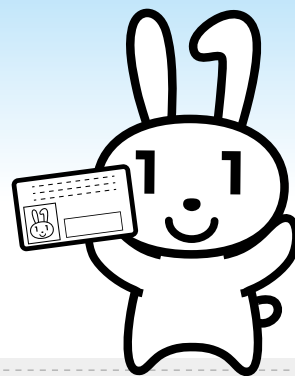
従業員を採用したとき、被保険者が退職・死亡したときは、5日以内に届出をしてください。オンライン資格確認が始まり、健康保険の資格情報の確実な運用が求められています。速やかな届出にご協力をお願いいたします。

お問合せ先 資格課

Tel **03-3359-8164**（直通）

令和6年秋に保険証が廃止に!?

# マイナンバーカードの 保険証利用手続きは お済みですか?



政府は昨年10月13日、従来の保険証を令和6年秋に廃止し、マイナンバーカードに一本化する方針を発表しました。マイナンバーカードの保険証利用にはメリットもあるので、まだ取得していない方は、この機会に取得してはいかがでしょうか。

※令和6年秋の保険証廃止が決まったわけではありません。

## マイナンバーカード保険証利用のメリット

ずっと使える

→ 転職などのときも切り替えを待つ必要がありません。

健康管理に便利

→ マイナポータルで健診情報や薬剤情報を確認できます。

良質な医療に

→ 通院履歴や薬剤情報がデータ化され、より質の高い医療を。

## マイナンバーカードの作成・保険証利用登録は簡単です

### これから カードを作成する方

郵送やスマホでのWEB申請で作成できます。市区町村から送られた交付申請書のQRコードがあれば、証明写真機から申請もできます。

作成方法等は  
こちらから



### カードは持っていて、 保険証利用登録をする方

スマホやパソコンから、またはセブン銀行のATM、医療機関等の機械で登録できます。

※パソコンでの登録はカードリーダーが必要です。

登録方法等は  
こちらから



## マイナンバーについてのお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

マイナンバー

0120-95-0178

●受付時間(年末年始を除く)

平日 ▶ 9:30～20:00

土日祝 ▶ 9:30～17:30

紛失・盗難によるマイナンバーカードの利用停止については24時間365日受付

令和5年  
4月から

出産育児一時金が増額されます

出産育児一時金額

3月まで

42万円 → 50万円

(産科医療補償制度の掛金額1.2万円を含む)

4月から



公告〔第2030～2037号〕

### 【事業所の名称変更】

| 変更後の名称        | 変更前の名称            | 所在地    |
|---------------|-------------------|--------|
| 株式会社<br>関東トーン | トーントラフィック<br>株式会社 | 埼玉県加須市 |

### 【事業所の削除】

| 事業所名       | 所在地     |
|------------|---------|
| 廣井運輸興業株式会社 | 東京都品川区  |
| 有限会社槌勝運輸   | 東京都中央区  |
| 昼夜運送株式会社   | 東京都大田区  |
| 有限会社渡辺梱包運輸 | 東京都大田区  |
| 有限会社江口梱包運輸 | 東京都港区   |
| 有限会社大川運送店  | 東京都江戸川区 |
| 徳丸運輸倉庫株式会社 | 東京都板橋区  |
| 鈴秀運送有限会社   | 東京都北区   |

### 【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 |
|----------|------------|---------|
| 三竹運送有限会社 | 神奈川県横浜市鶴見区 | 東京都江戸川区 |

令和4年3月31日までに任意継続被保険者である方につきましては、健康保険法第47条第2項の規定による当健康保険の令和4年9月30日における全被保険者の平均標準報酬月額が335,156円、標準報酬月額は340千円です。

したがって、令和5年4月1日から喪失月までに適用となる標準報酬月額の上限は第24級340千円(33万円以上35万円未満)となります。

健康イベント

開催  
決定!

参加費  
無料

# ヘルシー イタリアン ビュッフェ

2023年

5/14 日

12:30~15:30(予定)

(受付 12:00~)

健保会館

(四ツ谷駅より徒歩4分)

明日から使えるヘルシーな食事のポイントをお伝えします  
食事をしながら生活習慣病予防改善のための知識を学びましょう

## 内 容

- 箸で食べられるイタリアン
- 栄養計算をしてみよう!
- おいしく簡単にできる生活習慣病予防改善のコツをお伝えします

## 場 所

東京貨物運送健保組合 健保会館6階  
〒160-0004 東京都新宿区四谷1-23  
※公共交通機関でお越しください。

## 募集人数

**50名(先着順)**

## 対象者

被保険者および配偶者※配偶者は当健保組合非加入でも参加可  
前回参加された方は申込みできません

## スケジュール

12:00~ 受付  
12:30~ 開会・ビュッフェ説明  
12:40~ 昼食ヘルシービュッフェ  
13:45~ 栄養計算から食事のポイントを知ろう  
15:30~ 閉会

## メニュー

ヘルシーだけど本格的!  
イタリアンビュッフェメニューの一部をご紹介します

## 前回参加者の声

- おいしく楽しみながら学ぶことができた
- はじめて栄養の話聞いたがわかりやすかった
- 実際の食事の栄養計算がおもしろかった
- 実際の食事ですぐに学ぶことができて参考になった

## 特典

調味料3点セット(塩・醤油・味噌)のお土産を1家族1セット  
ヘルシービュッフェのレシピ集をさしあげます

★お申し込みはインターネットで

アプリ「トカー元気」登録者



お申込  
期 間

先行申込: 4月 3 日 9:00~ 10日 17:00 (先着20人)

一般申込: 4月11日 9:00~ 21日 17:00 (先着30人)

[https://select-type.com/ev/?ev=u0w4Jm\\_UX7g](https://select-type.com/ev/?ev=u0w4Jm_UX7g) 先着順となりますのでご了承ください