

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>



2023.5月号

No.
575

◆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
「オンライン健康セミナー」申込みスタート!…3
健保の保健事業を使った感想を聞いてみた!…4
禁煙キャンペーンの予告……………5
交通事故でケガをしたとき……………6
工作中的ケガ……………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。

算定基礎届の提出につきましては、基本郵送での提出とさせていただきます。

本年度より一部の事業所につきましては来所依頼をお願いすることとなりました。

依頼があった事業所に限りましては窓口で（算定基礎届、全員の賃金台帳1年分、源泉所得税領収書をご持参の上）のご提出をお願いいたします。

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月上旬に別途送付いたします。

（※来所事業所に関しましては算定案内とあわせてご連絡いたします。）

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。

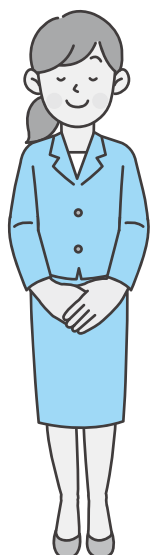
提出期限は7月10日（月）となっております。

尚、6月上・中旬に給与支払日の事業所につきましては、6月より受付しておりますので、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
電子申請等での
提出に
ご協力ください



電子申請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。

電子申請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/>



けんぽれん東京連合会の

オンライン健康セミナー 申込みスタート!

健康保険組合連合会東京連合会が開催するオンライン健康セミナーに当健保組合の加入者も参加できます。各分野のスペシャリストのセミナーで、日々感じている不調をセルフケアで解消してみませんか?

参加には当健保組合への申込みが必要です。開催日に参加できない方も、1ヵ月のアーカイブ配信があるので、ぜひお申込みください。いずれの日程も**15時~16時15分**の開催です。

健康法

6/7^水

三浦さんちの 長寿学

プロスキーヤー
博士(医学)

三浦 豪太

祖父・敬三、父・雄一郎、それぞれの偉業を間近で見てきた豪太氏が、三浦家オリジナルの健康法を楽しくお話しします。

運動

6/21^水

トップアスリート指導者に
学ぶ!

正しい ストレッチ

コンディショニング
トレーナー

牧野 講平

スキージャンプの高梨選手、メジャーリーガー前田選手などの指導経験から、気持ちよく効果的なストレッチをお伝えします。

腸活

7/5^水

腸から はじめる 健康づくり

京都市立
医科大学大学院
医学研究科教授

内藤 裕二

腸活のキホンと食事のポイントを腸内細菌研究の第一人者である内藤先生がわかりやすくレクチャーします。

首コリ

7/19^水

首コリを 放置しない!

慶應義塾大学
医学部特任教授

石井 賢

ガチゴチの首から解放されたい方に、石井先生が原因と対策を教えます。スマホやパソコンでの作業が多い方はぜひ実践してみてください。

睡眠

8/2^水

「眠い」と 「だるい」の 解消法

快眠セラピスト

三橋 美穂

1万人以上の眠りを解決してきた三橋先生が、スッキリの秘訣を伝授。睡眠時間をたっぷり確保することが難しい方も必見です。



アーカイブ配信(1ヵ月間)
もご利用いただけます

お申込みは ▶▶▶▶ 事業所単位で

健康管理課

03-3359-8162 まで

健保の保健事業を使った感想 岩田さんに聞いてみた!

(関東通運株式会社)

—— 特定保健指導はいかがでしたか？

岩田:産業医面談の経験はありましたが、違った視点のアドバイスが良かったです。生活に合わせた提案で無理なく変更できました。社内でも保健指導を受けた社員が見た目で分かる程減量してきて、こんなに変わるんだと周りの社員も驚きました。みんな食事に気を付けるようになったと思います。社内の協力が得られ、保健指導を業務時間内に受けられることも大きいと思っています。

—— 健康企業宣言のサポートのひとつ、健康レポートについては？

岩田:従業員全体の健康状態が書かれていて、会社に取り組むべきことが分かりやすかったです。高血圧者、喫煙者が多いことが課題だったので、衛生講習会で生活習慣病の予防についての講演を依頼しました。

—— アプリのトーカ元気を多くの方にご登録いただきました

岩田:健康診断の結果がいつでも手軽に確認できるのが良いですね。健康に関する色々な情報も見られるので、ぜひ社員に見てほしいです。

—— 読者の方にメッセージをお願いします

岩田:健保さんでは、ひとつの会社では難しいことの補助や、様々な保健事業をやっているので続けて欲しいと思います。今回、訪問を受けた際に初めて知った事業もあるので、もっと実施事業をアピールしていただけたらありがたいです。

当社は去年、健康企業宣言の銀の認定を受けました。社員に長く働いてもらうためには、社員と社員の家族の健康が大切だと思います。当社の社長が言う「人に優しく」ということをモットーに、これからも健康経営に取り組んでいきたいと思っています。



関東通運 (株)

所在地:茨城県古河市 (本社)

従業員数:74名

令和4年4月6日

健康企業宣言 銀の認定

銀

■ 関東通運(株)の保健事業利用状況

内 容	人 数
トーカ元気アプリ	34人
脳ドックMRI検査	49人
禁煙キャンペーン	6人(達成者4人)
ABC検診	6人

脳ドック・禁煙キャンペーンは2020～2022年の累計、ABC検診は2020年の人数

関東通運株式会社 岩田さん

ありがとう
ございました

お役に立てれば
なによりです



健康企業宣言してみませんか？

健康企業宣言がまだの事業所の皆様、
健保のサポート・ご相談が使えます。
詳しくは健保ホームページをご覧ください。

お問い合わせ・ご相談は

健康管理課

03-3359-8162

参加無料

先着300名!

今年もやります!

禁煙 キャンペーン!



NO SMOKING

加熱式タバコもご遠慮ください。



がんばろう~

昨年に引き続き、「あなたの禁煙を応援します!」キャンペーンを実施します。

無料で禁煙補助剤(禁煙パッチ)を利用でき、SMSでのサポートをうけられます。

この機会にぜひ禁煙を実現させましょう。

対象者

2021年度及び2022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。お申し込みは個別となりますので、被保険者とは別に個人でお申し込みください。

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。



取組期間

3カ月間(最終期日:令和5年12月31日まで)

表彰・賞品

禁煙達成者には証明書とさやかなプレゼント(クオカード)をお贈りします。



ほくの
クオカードが
もらえるよ

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ヵ月以上禁煙した場合



詳細は
7月頃にご案内する予定です。

今年は5年目となりますが、毎年たくさんの方が禁煙に成功しています。そろそろたばこをやめようかな、健康が気になるな、家族からやめるよう言われている...など、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、とりあ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になります。

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、領収書をもらっておきましょう。
※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ことがあります。

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…

通勤途中に
駅の階段から落ちて…

どうされ
ました？

受付

受付で労災である事を
申し出る

労災指定病院を
受診しましょう

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、受付で労
災である旨を申し出て、治療費はいつた
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。

一般の病院を
受診するときは…

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、仕事中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。

■仕事中（業務災害）

仕事中のケガ・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・社外での仕事中のケガ・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。

健康保険組合からのお願い

健康保険組合では、業務災害・通勤災害の可能性があるとさ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。

公告〔第2038～2041号〕

【事業所の新規適用】

事業所名	所在地
大東運輸株式会社	東京都品川区

【事業所の名称変更】

変更後の名称	変更前の名称	所在地
株式会社大崎企画	大東運輸株式会社	東京都品川区

【事業所の削除】

事業所名	所在地
山新運輸株式会社	東京都江東区
矢代運送有限会社	東京都文京区

今年の夏は熱海を満喫してみませんか



夏休み期間の予約受付は6月9日(金)までです。

- 1 抽選期間 令和5年7月22日(土)～
8月20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5年6月1日(木)～6月9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5年6月12日(月)
- 6 当・落選通知 令和5年6月14日(水) 発送
当選者には案内を送付いたします。
- 7 再受付 令和5年6月16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(日)～15日(火)と花火大会開催予定日
(7/28・8/5・8・18・22・25)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。



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。

Q

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？

Q

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)