

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>



2023.8月号

No.
576

◆今月の主な記事

- 令和4年度 決算をお知らせします 2
- 飲みもののカロリー気にしてる? 4
- 健康企業宣言はいいことたくさん 5
- 算定基礎届提出のお礼／組合監査報告 6
- 被扶養者資格の再確認を実施します 7
- イタリアンビュッフェ開催報告／
健康サポートデスクのご案内 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4年度

決算を お知らせします



令和5年7月21日(金)に第191回組合会が開催され、
令和4年度事業報告および収入支出決算が承認されました。

令和4年度において一般勘定では、収入の基礎となる平均標準報酬月額および標準賞与額がコロナウイルス感染症拡大による減少から戻りつつありますが、収入面が微増にとどまり、また支出面では保険給付費が増額となり、経常収支差し引きで9億円以上の赤字となり、法定準備金14億円を繰り入れての非常に厳しい決算となりました。

保健事業では昨年で保険者機能強化支援事業が終了しましたが、脳MRI健診・禁煙キャンペーンをはじめ様々な事業については、継続事業として組合員の健康をサポートしてまいりました。当組合は特定保健指導の実施率が低く、健保組合に課せられた数値に届かない場合はペナルティもありますので今後も皆様の一層のご理解とご協力をお願いいたします。

一般勘定

収入合計	261億3,642万円
支出合計	252億2,346万円
収入支出差引額	9億1,295万円

介護勘定

収入合計	31億8,206万円
支出合計	30億5,161万円
収入支出差引額	1億3,045万円

収 入

- 保険料収入 当組合においては、平均標準報酬月額はほぼ横ばい、平均賞与額は約1.5万円の増で、約1,878万円増の238億4,779万円となりました。
- 財政調整事業交付金 高額医療交付金として4億2,618万円を受け入れました。
- 雑収入 積立金の利子、保養所の利用料収入、人間ドックの一部負担金等の収入で9,096万円でした。

支 出

- 事務費 当健康保険組合事務局の運営にかかわる諸経費と組合会関係費で4億3,285万円でした。
- 保険給付費 みなさまの医療費や各種給付金のために支払った費用です。令和3年度から1億7,239万円増の149億9,679万円となりました。
 - 前期高齢者納付金 65～74歳の高齢者のための医療費として、37億2,714万円支出しました。
 - 後期高齢者支援金 75歳以上の高齢者のための医療費として、50億7,461万円支出しました。
 - その他の拠出金 病床転換支援金として2万円、日雇拠出金として853万円、退職者給付拠出金として15万円拠出しました。
- 保健事業費 みなさまの健康づくりを支援するための費用です。特定健診・保健指導など総額で5億8,671万円支出しました。

決 算 残 金

令和4年度の収支決算残金のうち、9億1,278万円を法定準備金として積み立てました。

一般勘定

令和4年度収入支出決算

収入

保険料収入
91.2%

調整保険料
1.1%

国庫補助金収入
0.4%

繰入金
5.4%

財政調整事業交付金
1.6%

雑収入
0.3%

支出

法定給付費
59.5%

前期高齢者納付金
14.8%

後期高齢者支援金
20.1%

その他拠出金
0.0%

保健事業費
2.3%

財政調整事業拠出金
1.1%

事務費
1.7%

その他
0.5%

介護勘定

令和4年度収入支出決算

収入

介護保険収入
3,181,336千円

雑収入
721千円

支出

介護納付金
3,051,439千円

還付金
169千円



一般勘定

令和4年度収入支出決算

収入

(単位: 千円)

科 目	令和4年度 決算額	令和3年度 決算額
保険料収入	23,847,785	23,829,002
調整保険料	278,905	266,767
繰入金	1,400,000	1,200,000
国庫補助金収入	92,587	160,070
財政調整事業交付金	426,182	2,025,183
雑収入・その他	90,957	106,816
収入合計	26,136,416	27,587,838

支出

(単位: 千円)

科 目	令和4年度 決算額	令和3年度 決算額
事務費	432,852	442,234
保険給付費	14,996,785	14,824,401
納付金		
前期高齢者納付金	3,727,143	4,244,613
後期高齢者支援金	5,074,613	5,165,468
病床転換支援金	18	19
日曜拠出金	8,525	13,914
退職者給付拠出金	148	166
保健事業費	586,708	826,604
財政調整事業拠出金	278,739	265,178
その他	117,933	168,488
支出合計	25,223,464	25,951,085

差引残高 9億1,295万円



飲みもののカロリー 気にしてる？



人間は、1日に2.5リットル程度の水が必要で、食事から摂取する水分などを除くと、1~1.5リットルの水を飲む必要があると言われています。

特に汗をかく夏は摂取量は増えることと思いますが、その飲みもののカロリーは気にしていますか？

お酒以外に普段の飲みものについてもカロリーを気にしましょう。

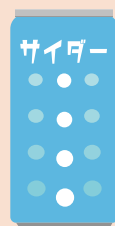
意外と多いぞ！ 飲みもののカロリー

ペットボトルや缶にカロリーが記載されていますが、100mlあたりの数値です。500mlなら5倍のカロリーに。甘めの炭酸飲料や、エナジードリンク、甘めのカフェオレなどはカロリーが高い傾向にあります。

200kcalを超えるカロリーが高めの飲料



コーラ(500ml)



サイダー(500ml)



カフェオレ(500ml)

微糖だって
ゼロじゃない！

缶コーヒーなどの「微糖」表記は、100mlあたり糖類2.5g未満の表示。1日に何本も飲むのは避けましょう。

1日に飲みものでとるカロリーは、食事の10分の1までに

飲みものでとるカロリーは、1日あたり食事の10分の1まで、200kcal程度にするのがおすすめです。

1日あたりの エネルギー必要量(カロリー)の目安

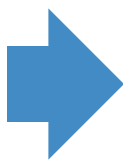


男性
2600kcal



女性
2000kcal

※デスクワークの人はマイナス300kcal程度



1日の飲みもののカロリー目標

200~260kcal程度！

オーバー
しそうなときは、
水やお茶を
飲みましょう。



会社全体で健康づくり

健康企業宣言はいいことたくさん

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」。
貨物運送業の事業者に求められる項目で多くの点数をクリアすることができます。
健康企業はいいことがたくさん。健康企業宣言にエントリーしませんか？

まずはご相談ください

健康管理課 TEL 03-3359-8162

健保組合が
サポートします



こんな取り組みをします

- ・健診受診率100% (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
(健保組合への提供は本人の同意不要)
- ・特定保健指導の実施
- ・要治療者への受診勧奨
- ・腰痛体操の実施

など



お気軽に
ご相談ください

健康企業でこんな効果が！

- ・従業員満足度(定着率)の向上
- ・従業員の健康意識の高まり
- ・業績の向上
- ・社内のコミュニケーション活性化

など

東京商工会議所「健康経営に関する実態調査」より



算定基礎届の提出にご協力いただき ありがとうございました

事業主をはじめ事務担当者の方々のご協力により、無事終了することができました。感謝し御礼申し上げます。

算定基礎届による定時決定の等級は9月分保険料から該当となります。

7,8,9月の月額変更にて該当される方は、それぞれ該当月分の保険料から変更となります。

なお、一時帰休に伴う休業手当が支払われた方で、7月1日時点(7月支払い分)で一時的帰休が解消されていない方は、一時帰休解消後に随時改定の対象となり月額変更届(解消月変)の提出が必要となりますので、引き続きご協力の程宜しくお願い申し上げます。

事業主の皆様へ

マイナンバー(個人番号)記載の義務化について

ホームページでお知らせしたとおり、「資格取得届」「被扶養者異動届」へのマイナンバーの記載が義務化されました。

マイナンバーの記載がない場合、処理が遅れたり受付できずにお戻しさせていただいたりすることがあります。

届け出の際は記載漏れのないようお願いいたします。

組合監査報告



東京貨物運送健康保険組合規約第36条に基づき、令和4年度の事務執行状況ならびに収入支出決算について事務監査を行い、特に重要財産の保管状況、保険料の徴収状況、医療費・納付金等の支払い状況、現金の出納状況を収入支出帳簿と証拠書類にて照合したところ、適正に処理されており、異常は認められませんでしたので報告します。

令和5年7月5日

監事 選定議員 鈴木 健之

監事 互選議員 岩瀬 和夫

監査概評

1. 概評

コロナ感染症の状況が若干の改善がみられ、2類相当から5類感染症になりました。これにより組合員の感染症対策の取り組みがおりそかになる可能性があります。今年度は医療給付費、休業補償費の給付金、納付金の若干の減少がみられます。被保険者の減少がみられますが、標準報酬月額の上昇傾向、標準賞与額の上昇により、前年の保険料収入は維持できている模様です。出産育児一時金の増額は、健保からの拠出で補われ、あたかも国の税金からのものと私は理解しておりましたが、健保拠出の増額で実施されます。さらなる緊縮財政計画が必要と思われます。

2. 意見

- 組合員の廃業、統合が進み、組合員の減少がみられます。組合員の加入増強、維持について対策が必要と思われます。
- 健保にとって被扶養者の減少は、経費減につながると考えられますが、良い方向か疑問です。それは、東貨健保の加入メリットの減少につながるからです。
- 東貨健保の加入メリットを強化しなければなりません。事業への参加者の増加を図ることが必要です。他の健保組合との違いを明確にした方がよいと考えます。
協会管掌健康保険 全国健康保険協会(協会けんぽ)
組合管掌健康保険組合 単一健康保険組合
総合健康保険組合(東貨健保)
協会けんぽと健康保険組合の違いは保険料率の設定や付加給付の面にみられる。
協会けんぽでは、保険料率が都道府県ごとに定められる。
組合管掌健康保険組合とは健康保険組合の一つであり、大企業が設立する「単一健康保険組合」と複数の企業が共同で設立する「総合健康保険組合」の2種類がある。
- 東貨健保で現行実施されている事業(ヘルスアップセミナー、食事生活診断指導、人間ドック等定期健康診断、インフルエンザ、脳MRIの補助や借り上げ保養所の利用等)をよりアピールし、参加者を増やしましょう。
- 電子化の波は東貨健保でも進んできています。電子申請も受けられるようになっていきます。なかなか電子化が進まない企業もおられるとおもいます。「申請書を郵送ではなく、FAXで受けられるように出来ないか?」と質問しましたが、法律には規定がないが、原則論で出来ないと言われていました。郵便料金もこれから値上がりします。規定がないなら組合独自で厚労省に許可を求めてはどうでしょうか。組合員にとって出向く必要がなくなり、コストの削減になります。
- 建築設備の老朽化対策は進行していますが、まだ実行計画策定まではいきません。継続して検討をお願いします。
- 令和5年6月2日厚労省の実地監査により指摘された点は、主に個人情報保護法関連で、指摘された点は修正を確認しました。

被扶養者資格の 再確認を実施します

当組合の財政の健全化および医療費の適正化を図るため、今年も被扶養者資格の再確認を実施します。各事業主および事務担当者の皆さまにおかれましては、お忙しい中お手数とは存じますが、ご理解とご協力のほどお願いいたします。

9月下旬に「被扶養者確認調書」を各事業所に送付いたしますので、提出期限の10月25日(水)までに必ず提出していただきますようお願いいたします。

なお、調書提出の際、扶養の事実を確認できる書類を**今年度(令和5年)は事業所記号1000～3999番の事業所**について添付をお願いいたします。

事業所記号4000～9999番の事業所は添付書類を省略できます。

詳細については、「被扶養者確認調書」送付時に同封のご案内をご覧ください。



事業所記号 1000～3999番の 事業所に必要な添付書類

- お住まいの市区町村の発行する無収入証明(非課税証明書等)
(収入のある方は直近の3か月分の給与明細)
- 年金額の確認できるもの(年金振込通知書等)
- 高校卒業以上の学生は学生証の写しまたは在学証明書(高校生までの子は添付書類の必要はありません)

被扶養者の認定基準

- 被保険者の三親等内
- 主として被保険者の収入によって生計を維持している
- 年間収入が130万円(60歳以上及び障害年金受給者は180万円)未満で被保険者の年間収入の1/2未満
- 別居している場合は被扶養者(別居先に同居者がいる場合はその中で収入が一番高い方)の収入以上の仕送りがある

添付書類の 必要な事業所

- 今年度(令和5年)は事業所記号1000～3999番の事業所
- 令和6年は事業所記号4000～6999番の事業所
- 令和7年は事業所記号7000～9999番の事業所以後3年毎に確認書類の添付

健保組合からの お願い

健保組合は、皆様からの大切な保険料を適正に使うため、資格の確認を実施しています。皆様の保険料負担にも関わることですので、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

お問い合わせは

03-3359-8164 資格課まで

公告〔第2042～2048号〕

【事業所の削除】

事業所名	所在地
燕運送株式会社	東京都江東区
株式会社ホッカイ	東京都台東区
株式会社平澤運送	東京都葛飾区
ワカバ運輸株式会社	東京都足立区
一心運輸梱包株式会社	東京都江東区
菊川運送株式会社	東京都大田区

事業所名	所在地
藤沼運送有限会社	東京都荒川区
巣鴨運輸倉庫株式会社	埼玉県朝霞市
日の出コンテナライン株式会社	東京都足立区
北区小型運送株式会社	埼玉県川口市
有限会社志村運送	東京都新宿区
有限会社山本運送店	東京都江東区

【事業所の名称変更】

事業所名	変更後の所在地	変更前の所在地
高輪運送株式会社	東京都江東区	東京都港区

ヘルシー イタリアン ビュッフェ を開催しました

5月に健保会館で開催した「ヘルシーイタリアンビュッフェ」に23名ご参加いただきました。昨年11月に続き2回目でしたが、今回も参加者の方々から大満足との声が。大成功に終わりました。



イベント内容

2023年5月14日(日)
12:30~15:30

- 楽しく食べておいしく学ぶヘルシービュッフェ
- 食事と食べたメニューの栄養計算
- 生活習慣病予防に関する講義



スイーツも
3種ご用意



温かい
料理も



どんどん手が伸びて
お盆がいっぱい

ビュッフェは野菜料理を中心に、魚料理や肉料理が並びイタリアンシェフ渾身のメニュー。パティシエによる野菜を使った甘い焼き菓子などのデザートも用意されました。食事後は食べた料理の塩分とカリウム量を簡単な方法で計算し、生活習慣病予防の食生活のコツについての講義を聴いていただきました。実際に食べた食材ということもあり、皆さんとても興味を持たれた様子でした。



シェフ渾身の
カラフルな料理



食事の後は
食生活のコツの講義

参加者の声



前からできているものもあれば、まるで無関心だった栄養素もあったので勉強になった。



カロリーや塩分、脂質を取り過ぎているのを知ることができ、勉強になりました。



美味しいものを食べながら勉強ができてとても良かったです。また何かあれば参加したい。



イタリアンの気分を味わえて良かったです！



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。