

東京貨物運送健康保険組合ニュース 即等回 #=/ベージ http://www.tokakenpo.or.jp



2023.9月号

▶今月の主な記事

「トーカ熱海」年末年始のご利用について…2
東振協「いきいき健康づくり」のご案内3
「胃がんリスク層別化検査」のご案内4
インフルエンザ予防を支援します6
マイナンバーカードの保険証利用7
「ヘルスアップセミナー」開催報告/
健康サポートデスクのご案内 裏表紙



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

年末年始のご利用

年末年始は利用希望者が多くなりますので、下記のとおり抽選とさせていただきます。

抽選期間 令和5年12月29日~令和6年1月3日宿泊分

申込資格 **当組合被保険者・被扶養者**(ただし、同伴の一般者は利用可)

申込方法 利用申込書を当健保組合宛に郵送またはFAXにて送信

申込受付期間 令和 5 年 10 月1日 ~ 令和 5 年 10 月 12 日必着

抽選日 令和5年10月13日

当·落選通知 当選発表は案内の発送をもって代えさせていただきます 落選者にはハガキにてお知らせいたします

再受付 令和5年10月20日 10時より電話受付 TEL 03-3359-8162 健康管理課

申込部屋数 別館 … 1 部屋(ただし、一グループ 5 名以上の場合は 2 部屋まで) 本館 … 2部屋まで

年末年始利用料金

	一人一泊(別途入湯税)	料金	通常料金
	本 館	組合員	6,000円	5,500円
		一 般	8,000円	7,500円
	別館	組合員	6,500円	6,000円
		一 般	8,500円	8,000円
*別途入湯税150円(12歳未満非課税) *別館「桐の間」「藤の間」利用者はそれぞれ50				

年丰年始

*別館「桐の間」「藤の間」利用者はそれぞれ500円増し

*3歳以上の未就学児は1,000円引き *朝・夕食は食堂となります

*3歳未満は無料(ただし寝具・食事なし) *チェックイン15時 チェックアウト10時

※令和5年10月より駐車場は抽選といたしました。抽選にはずれた方のみ連絡いたします。 ※個別清算はご遠慮いただいておりますのでご了承ください。









東振協主催

の母の母健康づく



当健保が加盟する(一社)東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)では、 今年も「いきいき健康づくり」を開催します。参加を希望される方は、直接、東振協にお申込みください。

申込方法 東振協 いきいき健康づくり2023 参加申込ページ」より直接申込み

申込期限 9月29日(金) ※募集人数に到達次第締め切り。



イベント	開催日	時間	会場	イベント内容	募集人数
	10/ 1 (日)	横浜 国営 10:00~ 隅田	横浜みなとみらい	チェックポイント(3カ所程度) を巡り、ゴールを目指します (4km~7km)	各500
	10/8(日)		国営昭和記念公園		
ウォークラリー	10/15 (日)		都立葛西臨海公園		
	10/22 (日)		隅田川・東京スカイ ツリー界隈		
	10/29 (日)		旧古河庭園·六義園		
	11/4(土)		外苑イチョウと 現代アート	_ チェックポイント(3カ所程度) のスタンプをスマートフォン で取得し、ゴール後完歩賞授 与(3.4km∼4.0km)	各300
スマホ スタンプラリー	11/11 (土)	10:00~14:00	虎ノ門・麻布 パワースポット巡り		
	11/25 (土)		月島・深川 水の街さんぽ		
千葉真子	11/3 (祝)	午前	中野区立 平和の森公園	千葉真子さんがランニング の基礎・技術等を直接指導	午前 各150 午後 各100
Enjoy&Challenge RUN2023	11/23(祝)	午後	夢の島競技場		
		10:00~10:45		モーニングヨガ	120
秋空ヨガ		11:30~12:15	】 】新豊洲Brillia	優木まおみ 体幹エクササイズ	120
inベイサイド	10/14 (土)	13:00~13:45	ランニング スタジアム	親子ヨガ	120(60組)
(女性限定)		14:30~15:15		ヨガワールドチャンピオンに よるヨガ	120
		16:00~16:45		リラックスヨガ	120
	10/7(土)	9:15~10:00	2:15~10:00 2:15~21:00 ご自宅等で視聴 (1回の申込みで5プ ログラム視聴可能)	身体をほぐすリラックスヨガ	
	10/21 (土)	9:15~10:00		ピラティス& パーツエクササイズ	
健康づくりレッスン	11/ 1 (水)	20:15~21:00		肩こり首こりスッキリ ストレッチ	- 500
(オンライン)	11/12 (日)	9:15~10:00		おなか引き締め トレーニング	
	11/23(祝)	9:15~10:00		身体が軽くなる!初心者向け 全身スッキリストレッチ (竹脇まりな氏レッスン)	

※詳細は東振協ホームページ (https://lp.k3r.jp/tsk_ikiiki2023/ikiiki2023_TOP) をご覧ください。

涌常 9.900円が

先着500名様 〈ABC検診〉 胃がん リスク層別化検査

9月20日申込スタート



令和5年度に40歳~74歳の加入者

※過去に当検査を受けた方はお申し込みができません

お申込みには「トーカ元気!」への登録が必要です。







胃がんリスク層別化検査とは?

自己採血で胃がんのリスクが分かるスクリーニング検査で、 胃がんのリスクをA(リスク無し)・B·C·D(リスク有り)の4つに分類します!



なわれた2020・2021年度の結果を分析! ある215名を除いております

当健保の事業	検査申込者	陽性者B・C・D群 (ピロリ菌感染疑い)	陽性者の割合 (四捨五入)
2020年度 年代別 2021年度	4,503名	1,383名	3人に1人
40代	1,961名	483名	4人に1人
50代	1,823名	572名	3人に1人
60代	642名	280名	<mark>2</mark> 人に1人
70代	77名	48名	<mark>2</mark> 人に1人

ピロリ菌感染の疑いのある方は、

ピロリ南除南や定期的な胃カメラ検査で胃がんを予防・早期発見につなげましょう!

お申し込み・検査の流れ

1 当健保の健康アプリ「トーカ元気!」にご登録く ださい。アプリ内で申込み専用のWEBサイトを ご案内いたします。

申込 令和5年9月20日(水)~10月23日(月)

注意 胃がんリスク検査の『確認事項』を必ずよくお読 みの上お申し込みください。

アプリ内から申込み専用の WEBサイトをご案内



アプリ登録用QR

2 10月中旬以降、順次検査キットがご自宅に届きます。郵便受けをご確認ください。

*ご本人様専用のキットなので、ご家族様と封筒を取り違わないようにご注意ください。





(送付形態:普通郵便)

*12月1日を過ぎてもキットが届かない場合は、健康サポートデスクまでお問い合わせください。

3 自己採血(目薬3~4滴の血液採取)をし、検体 を検査センターに返送してください。

*取扱説明書を読んでから、操作をおこなってください。



*採血後はすぐにポストへ投函!



検体提出締切日

令和5年

12月20日(水)

体体送付後、2週間程度で検査結果報告書が 郵送で届きます。

*検体の状態が不十分で検査ができなかった場合は、再検査用の新しい 検査キットが届きますので、改めて検査をおこなってください。





血液検査だけで分かる 胃がんのリスク

ABC検査は、胃がんの主な原因とされるピロリ菌感染の有無と、胃粘膜の萎縮状態を 血液検査で調べるだけで、胃がんのリスクが分かる検査です。

胃がんになりにくい

胃がんリスク層別化検査の検査結果

胃がんになりやすい









胃カメラ検査は特に必要ありません

胃がんのリスクの低いA群となった場合は、将来胃がんになる可能性はゼロではないもののきわめて低いので、集団検診において胃がん検診を受けるメリットは少ないでしょう。自覚症状がある場合は医師に相談しましょう。

医療機関で胃カメラ検査を受け、医師の指示に従ってください

除菌治療後 異常なし

医師の診断のもと、 定期的に胃カメラ検査を受けてください治療





ABC検診体験者の声

バリウム検査が苦痛で、数年程検診を受けていませんでした。そんなとき、ABC検診の存在を知り、気軽な気持ちで実施したところ、C群判定。すぐに胃カメラ検査を行い、初期の胃がんが見つかりました。初期だったことで、胃カメラでの処置のみで済み助かりました。(50代男性)

【事業に関するお問い合せ】

東京貨物運送健康保険組合

健康管理課:03-3359-8162 健康サポートデスク:050-5358-0600 (平日10:00~17:00)

【検査方法や操作に関するお問い合わせ】



■ 「デメカルサポートセンター: 0120-100-302(平日9:30~17:30)

◀ABC検査のご案内サイト

https://sites.google.com/wiznet.jp/tokakenpo/abc



インフルエンザ予防を 支援します

健康保険組合ではインフルエンザ予防接種を受けた方に 補助金を支給します。

インフルエンザの流行前にワクチン接種することで、発症 や重症化の予防が期待できます。

この機会にぜひ、予防接種することをお奨めいたします。

対象者

被保険者 · 被扶養者

支給要件

10月1日から 翌年1月末日までに、

実施した予防接種

健保への 申請が 必要ない

便利な東振協契約医療機関での

をお勧めします!(2,000円が医療機関の窓口で差し引かれます)

東振協実施形態は以下の3種類です

1院内接種

- ・東振協の契約医療機関で実施し
- ・被保険者・被扶養者が予約します

2集合接種

- ・都内及び近郊に予防接種会場(ホ テルなどの公的施設)を設置して 実施します
- ・被保険者・被扶養者が予約します

3出張接種

- ・事業所へ医療スタッフを派遣して 予防接種を実施します
- ・事業所の担当者が予約します

上記の方法で接種すると接種代から 2.000円 を差し引かれた金額を医療機関の窓口でお支払いしていただき、 健保へ補助金申請の必要がなくなります。

但し、事前予約・利用券(当組合HPからダウンロードできます)の交付が必要となりますのでご注意ください。

※医療機関、集合接種会場は東振協ホームページでご確認ください。

※2回接種の方はご利用できません→健保へ請求してください。

※利用者は上のいずれか1種類について年度内に1回の補助利用が可能です。 ※予防接種当日は利用券、保険証の提示をしてください。 ※重複しての申込・請求はできません。

健康保険組合に請求する場合

※予防接種としか明記されていない領収書 は受け付けられません!

申請方法

●申請書の受診者名簿は必ず記載し、領収明細書(接種者名・インフルエンザと明記されたもの、ない場合は 支給対象外となります)のコピーを添付のうえ、事業所単位(振込先は事業所口座に限る)で取りまとめ提 出してください。任意継続被保険者の方は個人での申請となります。

※申請書はダウンロードできます、なお郵送をご希望の方は当組合までご連絡ください。

支給金額と 支払日

- ●2,000円(年1回、2回接種は2回を1回とします) ※2,000円に満たない場合は実費分となります。 ※申請書の記入順に領収明細書も順番にし、提出してください。
- ●毎月月末を締日とし翌月末支払となります。

10/31締め→11/30支払

11/30締め→12/28支払

12/28締め→ 1/31支払

1/31締め→ 2/29支払

2/29締め→ 3/29支払

TEL 03-3359-8162 健康管理課

最終締切りは2月29日必着分までとなります。



 ② 子供は予防接種を2回受けると思いますが、 ② 領収書でなくレシートでも 2回目も健保補助を請求できますか?

A 2,000円未満であれば2回分の合算で請求できま す。ただし、東振協の利用券は使用できません、2回 接種の方は従来通り領収書を添付し健保へ請求して ください。



A 原則は領収書ですが、レシートの発行し かできない医療機関の場合は接種者名、 インフルエンザ接種代と明記、医療事務 担当者印等があれば請求できます。



マイナンバーカードの 保険証利用やってみた!

政府は2024年秋から、新規の保険証の発行をやめ、マイナンバーカー ドを保険証として利用する「マイナ保険証」に一本化することを公表して います。まだカードを作っていない方はお早めに。保険証登録もお願い いたします。

まずはマイナンバーカードを作るところから



市区町村役場から送られた 「個人番号カード交付申請書」

があれば、証明 写真機ででき るそうなので 行ってみた!



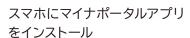
写真機のタッチパネルで申請 を選び、交付申請書のQRコー ド読み取り&顔写真撮影! 交付申請確認証がプリントさ れ、手続きは完了

> カード交付申請は「郵送」「オンライン」 「役所の指定窓口」でもできるよ

自宅に届いた「交付通知書」 に記載の交付場所でマイナン バーカードを渡された!



保険証利用手続きはすごく簡単



※保険証利用申込みは、セブン銀行 ATM、医療機関等の端末、市区町 村の住民向け端末でもできます。

健康保険証利用の 「利用を申し込む」 ボタンを押す



画面に従い、マイナンバーカー ド作成時に登録したパスワード を入力、マイナンバーカードを 読み取って終了

保険証利用申込みは5分も かからずできちゃった



使うときは病院で



病院等のカードリーダーにマイナン バーカードをかざすだけ。カードを 預けることなく使えました。

正しいマイナンバー登録にご協力を

「資格取得届」「被扶養者異動届」はマイナン バーの記載が義務となっています。正しい番号 をご確認いただきますようお願いいたします。ま た、届出済みのマイナンバーに変更があった際に は、会社に届出をお願いいたします。

公告〔第 2049 ~ 2053 号〕

【事業所の新規適用】

事業所名	所在地
株式会社サイホク	東京都足立区

【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	
古谷運送株式会社	埼玉県白岡市	東京都品川区	

【事業所の編入】

事業所名	所在地
有隣商事株式会社	東京都中央区

【事業所の削除】

事業所名	所在地
代々木小型運送有限会社	東京都世田谷区
瑞穂運輸株式会社	東京都西多摩郡瑞穂町

トーカ熱海

「ヘルスアップセミナー」

を開催しました

2023年6月17日(土)~18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。新型コロナウイルス感染症が第5類に引き下げられたことにより感染対策も若干の緩和をしての初開催となりましたが、本年度最初のセミナーも無事終えることができました。



- ●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

セミナー開始時は少し緊張も見えましたが、時間が経つにつれ参加者同士の中も深まり、 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。

梅雨時の開催でしたが、朝のウォーキングでは天気にも恵まれ、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様々な意見を出し合っている姿が印象的でした。本年度は9・11月にも実施する予定です。健康が気になる方はぜひご参加ください。

正直プログラムを見て密なスケジュールに驚いたのですが、すごくいい意味でとてもあっという間で楽しく過ごせました。

参加者の声 6月参加9名

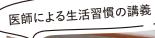
一人ではなかなか出来ない事も、誰かと一緒だと楽しくできて良かったです。

気になる事を 聞けて良かっ たです。



管理栄養士による ヘルシーバイキング

> スタッフさんも皆さん感じ よく、講義もとてもわかり やすかったです。新しく目 標も立てられ、それを達成 しようと思います。









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 111 050-5358-0600(平日10:00~17:00)