

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>



2023.11月号

No.
578

◆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
- ミニマソン大会が開催されます /
Web介護・健康講座のご案内 3
- アンガーマネジメント / 「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 /
婦人生活習慣病予防健診をご利用ください 6
- お知らせ / 婦人科検診には補助金が出ます .. 7
- 選んで楽しい和食弁当「ヘルシーランチ講座」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。●

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。

こんなときは



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 定期的に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て回答ください。
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。

令和6年2月25日

小雨決行中止の
場合は順延なし

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

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（50歳以上）	5km	定員160名
	男子B（50歳未満）	5km	定員160名
	男子C（50歳以上）	10km	定員160名
	男子D（50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9日9:00～1月28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5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

講座内容・配信日時

1	介護保険の基礎知識 令和6年2月10日(土)10時～	・介護保険制度の概要 ・介護に直面したときの心構え、介護の相談窓口 など
2	介護と仕事・生活の両立支援 令和6年2月18日(日)10時～	・介護と仕事・生活をスムーズに進めるための考え方 ・両立支援のための国の制度、介護休業制度 ・実際に介護をしている方が周囲にいる際の配慮 など
3	認知症基礎 令和6年2月25日(日)10時～	・認知症を取り巻く状況、認知症の種類・症状などの基礎知識 ・認知症の方とのコミュニケーション ・認知症の方を介護する家族への支援 など
4	介護費用《新》 令和6年3月2日(土)10時～	・在宅と施設、それぞれのサービス費用の目安 ・介護費用の考え方のポイント など
5	施設・サービスの選び方 令和6年3月10日(日)10時～	・介護保険内外で使えるサービス ・サービスや施設を選ぶ際のポイント、専門家の活用 など
6	遠距離介護《新》 令和6年3月16日(土)10時～	・遠距離介護が上手にいくポイント ・家族同士の役割分担、育児介護休業法に対する考え方 など

お申し込み方法

Webで申し込み

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

Webのみでの 申し込みとなりました。



こちらのページから
申込フォームへ
◀QRコード



講座時間 約90分間 定員 1,000名(先着順)

募集期間 令和5年12月1日～令和6年1月31日

視聴期間 令和6年2月10日～令和6年3月31日

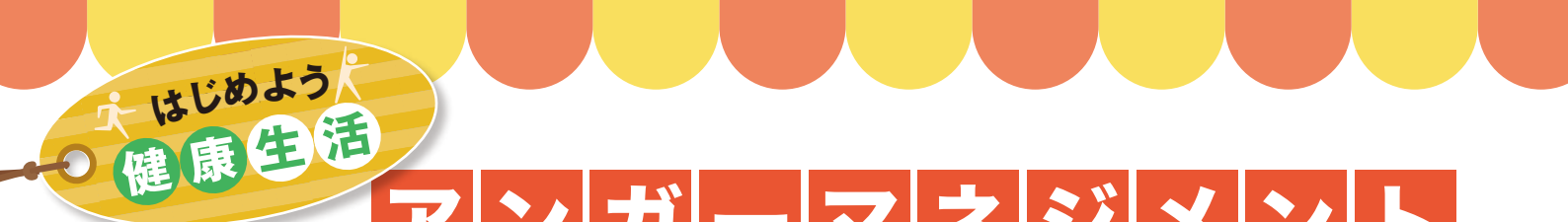
申込先

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>



アンガーマネジメント

ストレスに負けない

メンタルアップ入門

対人関係や仕事など、日常のあらゆる場面に潜むストレス。一つひとつは小さくても過度にたまれば大きな不調につながります。そうなる前にストレスを上手にコントロールしていきましょう。

怒りと上手に付き合おう

「怒り」は人間だれしもが持つ自然な感情ですので、決して無くすことはできません。だからといって感情のままに行動してしまえば、人間関係を壊してしまい、職場環境の悪化につながります。

そこで重要になるのがアンガー（怒り）マネジメントです。アンガーマネジメントとは、怒らないことを目指すものではありません。必要がないときは怒らずに、必要なときには適切な怒り方ができるよう、怒りをコントロールするのが目的です。

最初の6秒間をやり過ごす

怒りに振り回されないために、まずは反射的な怒りを抑える必要があります。怒を感じたら頭の中で6秒数えて待つようにしてください。怒りのピークは長くて6秒。それを過ぎれば気持ちが落ち着き冷静になるとされています。

ほかにも、すぐ実践できるテクニックをご紹介します。ぜひお試しください。



怒りを抑えるテクニック

1 深呼吸する

鼻から大きく息を吸って一旦止め、倍くらいの時間をかけて口から息を吐き切ります。

2 考えるのを止める

頭の中で自分自身に「止まれ!」と呼びかけ、真っ白い紙や空間を思い浮かべます。

3 心の中で言葉をつぶやく

「大丈夫」や「好きなものの名前」など、落ち着けそうな言葉を繰り返し唱えます。

4 怒りの強さを数値化する

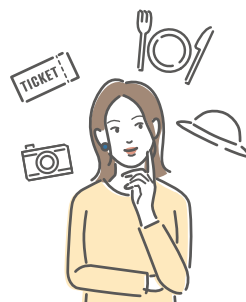
感じた怒りが10段階のどの程度かを意識することで、感情を客観視できます。

5 別のことに意識を向ける

机の上の書類や壁の時計など、身近なものを細かく観察して意識をそらします。

6 その場から一旦離れる

相手に必ず断りを入れてから席を立ち、散歩などで頭が冷えるまで時間をおきます。



東京貨物運送健康保険組合 令和5年度 補助金事業

補助金上限 10,000円

「脳MRI健診」好評実施中!

「脳MRI健診」令和5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

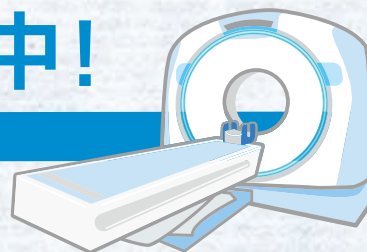
健保に提出して下さい ※保険診療(自己負担額)は、補助金の対象外です

・令和5年4月1日から令和6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「各種補助金>脳MRI健診」をご確認下さい。



トーカ熱海

「ヘルスアップセミナー」

を開催しました

2023年9月23日(土)～24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。前回に引き続き感染対策も若干の緩和をしてお催しとなりましたが、残暑の厳しい中でのセミナーも無事終えることができました。

社長命令やパートナーの付き添いで参加された方も多く、最初はどことなく億劫さや緊張感も見受けられましたが、時間が経つにつれ参加者同士の仲も深まり、和気あいあいとした笑顔の絶えないあつという間の2日間となりました。

まだ暑さの残る時期の開催でしたが、朝のウォーキングは程よい気温に恵まれ、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積極的に意見を出し合っている姿が印象的でした。

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

参加者の声

9月参加15名

今回参加してみて、とにかく楽しかったです。来年も来たい位楽しかったです。



自分に足りない部分や多い物がよくわかりました。健康を考えるチャンスになりました。

今まで気にもかけていなかった事でしたが、改めて日々の生活を意識していこうと思いました。



旅行が好きな私は、熱海に無料で宿泊で来てご飯もついて温泉にも入れて健康的に過ごせるし、主人を巻き込めることに「これは申し込むしかない」と、凄く有難い企画に感謝です。



管理栄養士によるヘルシーバイキング



運動の専門家による
効果的な運動指導と体力測定



医師や専門家による
生活習慣の講義



医師や専門家による
生活習慣の講義



朝のウォーキング



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)

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5年10月1日から
令和6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6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。ご活用ください。

<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6年4月から8月ごろ (ご案内・受付は今年12月)
秋	令和6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

令和5年12月15日

令和5年12月22日

令和6年1月5日

支払日

令和5年12月25日

令和6年1月5日

令和6年1月15日

※受付日(×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されれば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2055～2058号〕

【事業所の新規適用】

事業所名	所在地
ヒコシンラボ株式会社	東京都江戸川区

【事業所の削除】

事業所名	所在地
株式会社三葉	東京都練馬区

【事業所の名称変更】

変更後の名称	変更前の名称	所在地
ヒップスタイルエクスプレス株式会社	渋谷運輸サービス有限会社	神奈川県川崎市麻生区

【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
ヒップスタイルエクスプレス株式会社	神奈川県川崎市麻生区	東京都狛江市
株式会社トツカ	東京都千代田区	東京都江東区
ジェイティ物流株式会社	東京都墨田区	東京都中央区
丸松運送有限会社	千葉県松戸市	東京都江戸川区

健康イベント
開催決定!!
参加費無料

選んで楽しい和食弁当

ヘルシーランチ講座

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

2024
1/21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)

内 容

- ・栄養士監修 22種類の和献立
- ・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

※配偶者は当健康保険組合非加入者でも参加可

スケジュール

- 12:00~ 受付
- 12:30~ 開会
- 12:40~ 昼食ヘルシーランチ
- 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!
和食バイキングをご提供します



※写真はイメージです。

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

●ヘルシーランチの

レシピ集を差し上げます

一般の方のお申し込みは
こちらのQRコードから

トーカー元気!アプリ登録者は
アプリからお申し込みできます



お申込
期 間

先行(20名) 11/6(月) 10:00~11/17(金) 17:00

一般(30名) 11/21(火) 10:00~1/10(水) 17:00

<https://select-type.com/ev/?ev=IJmTT9k3pJs>

※先着順となりますのでご了承ください

