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

2024.1月号 No.579

◆今月の主な記事

年頭のご挨拶……2
健康企業宣言してみませんか?……3
がんを予防する5つの生活習慣……4
ジェネリック(後発)医薬品ご利用のおすすめ……5
はり・きゅう・マッサージの正しいかかり方……6
インフルエンザ予防接種の補助金申請について……7
マイナンバーカードの健康保険証登録はお済みですか?……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。

理事長年頭のご挨拶

東京貨物運送健康保険組合
理事長 浅井　隆

新年明けましておめでとうございます

事業主ならびに被保険者・ご家族の皆さまには、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年、厚生労働省が発表した２０２２年度の概算医療費は２０２１年度の受診控えの反動や新型コロナ患者の増加による影響で、過去最高の４６．０兆円となりました。健保連発表の２０２２年度の健康保険組合全体の決算見込みでも、新型コロナによる保険給付費の伸びが目立ち、国全体の医療費に大きな影響を与えたことがわかります。

保険給付費が急増したにもかかわらず、健康保険組合全体では１，３６５億円の経常黒字となりましたが、これは２０２０年度の新型コロナによる受診控えの影響から、高齢者医療にかかる拠出金が一時的に大きく減少したことが主な要因であり、決して楽観視できるものではありません。今後、高齢化の進展に伴い拠出金の増加が見込まれること、保険給付費が高い水準で推移していることから、２０２３年度以降は再び赤字に転じるものと推測されています。

一方、２０２４年度からは、新たに第４期特定健康診査実施計画、第３期データヘルス計画、健康日本２１（第３次）がスタートします。当健康保険組合でも昨年８月に告示された保健事業指針改正に基づいて事業計画の見直しを図り、２０２４年度は健診受診率等の更なるアップを目指していきます。

皆さまも健康保険組合がご案内する健診や特定保健指導を利用して、健康維持に努めていただくとともに、インフルエンザやまだまだ収束が見えない新型コロナ等の感染症予防に留意し、この一年を元気に乗り越えていただきたいと思います。

結びに、１月３０日をもって第２１期組合会議員の任期が満了となり、役員の改選が行われます。

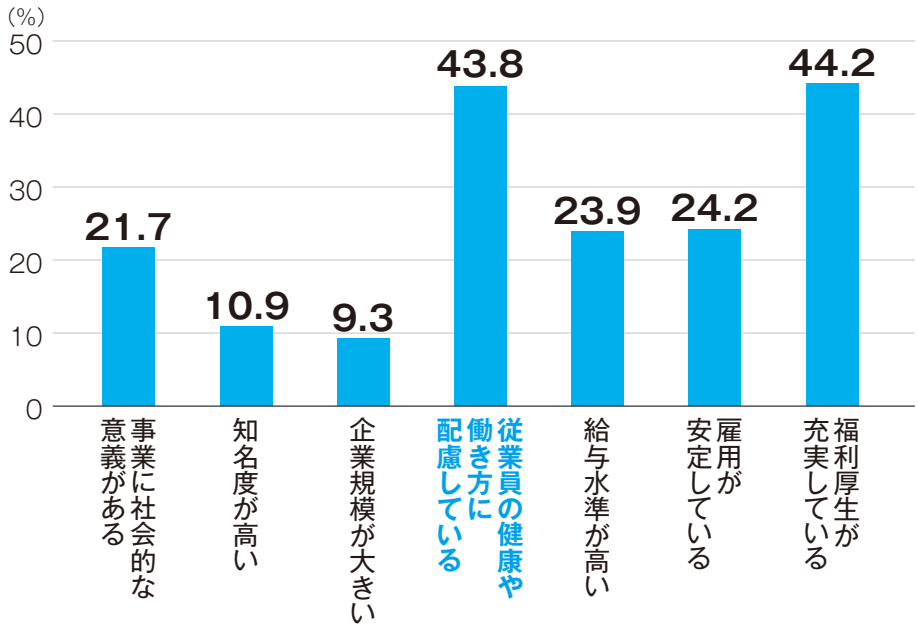
今後も大変厳しい状況が続きますが、事業運営へのご協力に感謝し、皆さまのますますのご健勝と加入事業所のご繁栄をお祈り申し上げ新年のご挨拶といたします。

辰年は
活力旺盛で
成長する年！

健康企業宣言してみませんか？

会社全体で健康づくりに取り組む「健康企業宣言」。
企業の人材確保にも役立つことがわかっています。

就活生に聞いた！ 将来、どのような企業に就職したいか



※経済産業省ヘルスケア産業課「健康経営の推進について」（令和5年6月）をもとに作成

健康企業に
取り組む企業は
離職率が低い
という調査結果も!

まずは
ご相談を

健保がサポートします！

健康企業宣言の取り組みメニューに
健保のサポートをご利用いただけます。

例えば・・・

■健診の必要性を従業員に周知
→機関誌「TOKA」や健診に関するリーフレットをご提供します。

■職場の健康課題、問題の整理
→健保が問題点の整理をお手伝いいたします。

■心の健康に関する取り組み
→健康サポートデスク（裏表紙）の電話相談が利用できます。

「銀の認定」を受けるためのポイントや、取り組み内容のご案内、サポートなどを健保が行います。ご希望に応じて、コンサル会社のご紹介もできます。
健康管理課まで、お気軽にご相談ください。

健康企業宣言について詳しくはこちら

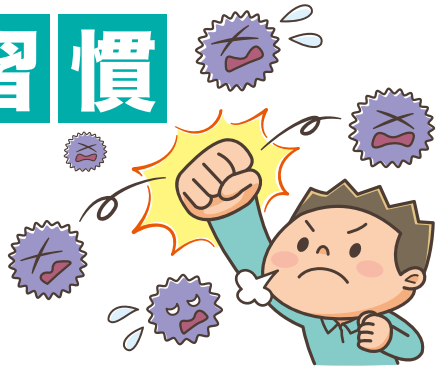
東京貨物運送健保ホームページ
参考資料・応募用紙・チェックシートなどがダウンロードできます

健保連東京連合会ホームページ
健康優良企業認定までの流れや採点基準が動画で確認できます。

お問い合わせ・ご相談は　健康管理課　TEL 03-3359-8162

はじめよう 健康生活

がんを予防する 5つの生活習慣



日本人の2人に1人がかかるといわれるがん。
男性の約4割、女性の約3割は生活習慣や感染が原因だと考えられています。
生活習慣で、そのリスクを軽減することができます。

1 禁煙する

タバコは肺がんほか多くのがんに関連

- タバコを吸う人は禁煙する。
- タバコを吸わない人は受動喫煙を避けて生活する。

2 節酒する

飲酒は食道がん、大腸がんと強い関連（乳がんのリスクも高い）

- 1日あたり平均アルコール摂取量を純エタノール量換算で23g未満におさえる。
- 飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。

1日あたりの飲酒量のめやす

- 日本酒…1合
- ビール大瓶（633ml）…1本
- 焼酎・泡盛…原液で1合の2/3
- ワイン…ボトル1/3程度
- ウィスキー・ブランデー…ダブル1杯

3 身体を動かす

身体活動量が少ないとがんのリスクが高い

- 歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う。
- 上記に加え、息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行う。

4 食生活を見直す

- 減塩する。

塩分の摂りすぎは胃がんのリスクが高い

1日あたりの食塩摂取量のめやす
（男性）7.5g未満　（女性）6.5g未満

- 野菜と果物を摂る。

野菜・果物が少ないとがんのリスクが高い

1日あたりの野菜摂取量のめやす
350g

5 適正体重を維持する

- 太り過ぎ、やせ過ぎに注意する。

太り過ぎ・やせ過ぎはがんのリスクが高い

BMI値のめやす
（男性）21～27　（女性）21～25
※BMI値＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

感染もがんの原因に

「肝炎ウイルス」「ヘリコバクター・ピロリ菌」「ヒトパピローマウイルス（HPV）」などへの感染もがんの原因に。検査やワクチンでチェック＆予防できます。

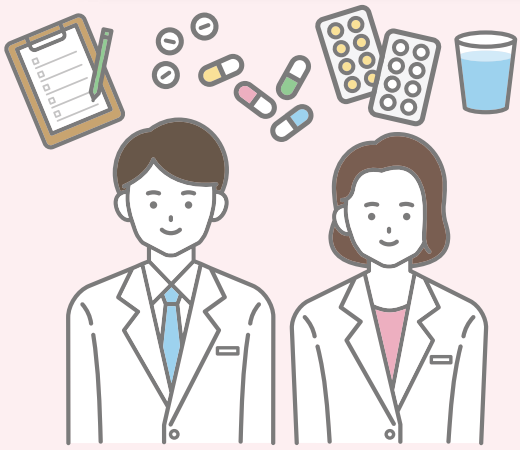
健診結果を生かそう！

健診で「要治療」「要精密検査」の結果が出たら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。また、「特定保健指導」となったら、プロのサポートで生活習慣を改善するチャンスです。必ず保健指導を受けてください。

がん検診も大切

がんは早期発見・早期治療で死亡率を大幅に減らすことができます。人間ドックや自治体のがん検診などを利用して、定期的にがん検診を受けることをおすすめします。

ジェネリック 後発 医薬品 ご利用のおすすめ



当組合では、皆様の薬代の負担軽減につながる「ジェネリック医薬品」の利用促進のため、処方された薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、**薬代の自己負担額の軽減が見込まれる方を対象に「ジェネリック（後発）医薬品ご利用のおすすめ」をお送りします。**

１月下旬に、当組合に登録されたご自宅の住所に各個人宛（被保険者、被扶養者別）で送付いたします。

ジェネリック医薬品に切り替えることで医療費を節約することが可能です。特に長期投与の必要な慢性疾患の場合には大きな節減効果が期待できます。また、健康保険財政の改善にもつながりますので、ご検討、ご協力をお願いいたします。

見本

〒999-9999
東京都☆☆区★★222-333
○○ハイツ201

○○ ○○○ 様

この通知書は、東京貨物運送健康保険組合より送付しております。
本通知書をご希望されない方は下記までご連絡下さい。
東京貨物運送健康保険組合
〒160-0004 東京都新宿区四谷1-23
電話 03-3359-8166 FAX 03-3355-3018
☆この案内書に関するお問い合わせ ＜委託先＞
株式会社オークス おくすり相談室 0120-332-069

令和6年1月作成

ジェネリック（後発）医薬品ご利用のおすすめ
（ジェネリック医薬品とは、先発医薬品と有効成分が同じで、患者さんの薬剤費負担を軽減するお薬のことです）

○○○○○様

令和5年10月 処方分
ジェネリック医薬品に変えると…
4,680 円
お安くなります

（個人負担分の内訳） 0000－0000 1／ 1頁

ジェネリック医薬品への変更は、ご本人の意思を第一に尊重するものであり、この通知書により強制されるものではありません。

先発医薬品名称	単価	数量	ご負担金額（3割負担）※A	ジェネリック医薬品名称	製薬会社名	単価	数量	ご負担金額（3割負担）※B	差額 A－B
○○○調剤薬局									
△△△錠	200.0	72	4,320	▲▲▲錠	▽▽▽製薬他	100.0	72	2,160	2,160
□□□錠	100.0	56	1,680	■■■錠	◇◇◇製薬	50.0	56	840	840
小計			6,000					3,000	3,000
×××調剤薬局									
☆☆☆錠	150.0	56	2,520	★★★錠	▽▽▽製薬他	50.0	56	840	1,680
								合 計	4,680

1. このお知らせは、貴方さまが薬局で支払った金額（自己負担分）が、ジェネリック医薬品に変更することによって、どのくらい安くなるかをご案内しております。（ただし、お薬の金額のみ記載しておりますので、実際のお支払い金額と異なる場合があります。実際のお支払い金額には、技術料、指導料、検査費用等が含まれております。）
2. 記載しておりますジェネリック医薬品は複数あるうちの一番安価なお薬の一例ですので、病院、薬局によっては取り扱いしていない場合もあります。
3. 先発医薬品とジェネリック医薬品は基本的には同一の有効成分ですが、医師、薬剤師の判断により変更が出来ない場合もあります。
《 他のお薬の情報やジェネリック医薬品に関しての情報はこちらから → http://www.generic.gr.jp/ 》

ジェネリック医薬品への変更は主治医と十分にご相談ください

ジェネリック医薬品とは？

後発医薬品（ジェネリック医薬品）は、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に、治療学的に同等であるものとして製造販売が承認され、**一般的に、開発費用が安く抑えられることから、先発医薬品に比べて薬価が安くなっています。**

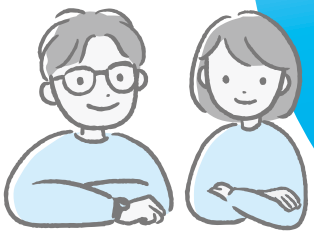
どんな薬でもジェネリック医薬品に切り替えられる？

すべての治療薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、医師の治療上の方針、病状や体質などにより切り替えられない場合もありますので、主治医や薬剤師とよく相談してください。

※この「ジェネリック医薬品利用促進」通知によるジェネリック医薬品への変更は、ご本人の意思を第一に尊重するもので、必ずしもジェネリック医薬品に切り替えていただかなければいけないものではありません。

はり・きゅう マッサージ の 正しいかかり方

健康保険でかかるには
医師の同意書・診断書等が
必要なんですね



健康保険で
施術する時に
気をつけることは？

はり・きゅう、マッサージの施術を
健康保険でかかるには、
医師が必要であると認めるなどの
一定の条件があります。

はり・きゅう

はり・きゅうの施術で健康保険が認められているのは下記の疾患等で、いずれも医師の同意書・診断書が必要です。なお、同一の疾患で同時期に医師の診療を重複並行的に受けた場合、はり・きゅうの施術料は全額自己負担となります。

※医師からシップや薬を処方されている間についても、はり・きゅうの施術は健康保険による給付の対象となりません。

マッサージ

マッサージの施術で健康保険が認められているのは、その病名ではなく筋麻痺・関節拘縮等で、医療上マッサージを必要とする症状です。

はり・きゅうと同様に医師の同意書・診断書を提出しますが、マッサージの場合は医師との併用治療が必要です。

単なる疲労回復、慰安を目的としたものや、疾病予防のマッサージ等は全額自己負担となります。

対象疾患

- 神経痛
- 五十肩
- リウマチ
- 頚腕症候群
- 腰痛症
- 頚椎捻挫後遺症　等

往療（自宅での施術）について

整骨院・接骨院の場合と同様に、はり・きゅう、マッサージの往療も歩行困難等、真に安静を必要とする止むを得ない理由がある場合においてだけ認められています。なお、マッサージ施術の往療には医師の同意が必要です。

健康保険組合からのお願い

健康保険組合は組合員の皆様からいただいている健康保険料等で運営されております。その保険料を適正な保険給付に使うことが何より大切です。そのため被保険者・被扶養者の皆様へ柔道整復師（整骨院・接骨院）、はり・きゅう、マッサージの受診内容等に関して照会のお願いをする場合がありますので、ご協力の程お願い致します。

注意

- 明細書と支払った領収金額等内容を必ず確認してください。
- はり・きゅう、マッサージは**医師が適当な治療手段が無いと判断した時に同意**し、はじめて健康保険適用となります。**被保険者（被扶養者）の希望では健康保険適用となりません**のでご注意ください。
- 療養費の支給は他医療機関併用確認が必要な為、4ヵ月後以降となります。

締切りは2月末日です

※締切り後の申請は受け付けられませんのでご注意ください。

インフルエンザの予防接種を打ちましたか？

補助金申請お済みですか？

インフルエンザ予防接種 補助金申請を忘れていませんか？

対象者 被保険者及び被扶養者

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

支給金額 **2,000円**（年1回、2回接種法は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。

申請方法 事業主が申請書（ホームページからダウンロードもしくは健康管理課まで）に領収明細書（コピー可）を添付のうえ取りまとめ、事業所単位（振込先は事業所口座に限る）で提出してください。
任意継続被保険者の方は個人での申請となります。

お問い合わせ 健康管理課 **03-3359-8162** まで

公告〔第 2059 ～ 2062 号〕

【事業所の名称変更】

変更後の名称	変更前の名称	所在地
小籏グループ株式会社	小籏株式会社	東京都大田区
株式会社大昌運輸	有限会社大昌運輸	東京都足立区
鷹羽運輸株式会社	鷹羽運輸	東京都江東区

【事業所の削除】

事業所名	所在地
信成運輸株式会社	東京都中野区
有限会社兼雄	東京都東久留米市
榎本運送有限会社	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
SPDロジ株式会社	神奈川県横浜市瀬谷区	神奈川県海老名市
テイト運送株式会社	神奈川県藤沢市	東京都新宿区
株式会社大昌運輸	東京都北区	東京都足立区

マイナンバーカードの健康保険証登録はお済みですか?

令和６年 12 月に現在の健康保険証の新規発行を廃止する方針が政府より発表され、
既に医療機関にはマイナ保険証対応が義務付けられています。
マイナンバーカードで医療機関を受診する前には、登録状況をいちどご確認ください。

登録状況はここで確認できます!

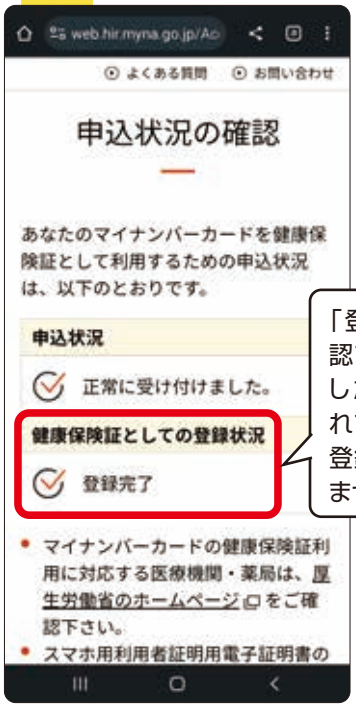
1

マイナポータルにログインします。

2

トップページの「健康保険証利用の申込状況を確認」をタップ。

3



「登録状況が確認できませんでした」と表示されていたら利用登録はできていません。

健康保険証としての登録状況に**「登録完了」**と表示されていたらマイナンバーカードの健康保険証利用は登録できています。

まだ登録がお済みでない方は…

保険証登録がまだの方

マイナポータルまたはセブン銀行ATMで

マイナンバーカードとカード作成時に設定したパスワードを使って、スマホ、またはセブン銀行ATMで登録できます。

カード作成がまだの方

スマホや証明写真機などで

個人番号通知書とともに送られた「交付申請書」を使って、スマホや証明写真機などで申請できます。

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 TEL **050-5358-0600**（平日10：00～17：00）