

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>



2024.8月号

No.
582

◆今月の主な記事

- 令和5年度 決算をお知らせします …… 2
- 夏にバテない食生活/
健康サポートデスクのご案内 …… 4
- マイナ保険証対応医療機関なら事前申請
なしで窓口の支払いを限度額までに …… 5
- 算定基礎届のお礼/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 …… 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
5年度

決算をお知らせします

令和6年7月23日(火)に第195回組合会が開催され、令和5年度事業報告および収入支出決算が承認されました。

一般 勘定

| | |
|---------|-------------|
| 収入合計 | 277億7,823万円 |
| 支出合計 | 262億6,423万円 |
| 収入支出差引額 | 15億1,399万円 |

介護 勘定

| | |
|---------|------------|
| 収入合計 | 32億1,425万円 |
| 支出合計 | 29億7,418万円 |
| 収入支出差引額 | 2億4,007万円 |

令和5年度において被保険者数が減少傾向にあります。平均標準報酬月額と標準賞与額の増加により保険料収入は伸びたものの、支出面で昨年よりも保険給付費が7千万円、納付金が10億円増加したことにより経常収支差引額で19億円以上の赤字となり、法定準備金15億円を繰り入れ、健保連からの組合財政支援金を15億円受け入れての非常に厳しい決算となりました。

保健事業では令和3年度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。当組合は特定健診の受診率及び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。



収 入

| | |
|-----------|---|
| 保険料収入 | 当組合においては、平均標準報酬月額はドライバー確保等のため約3千円増、平均賞与額は約1.9万円の増で、約1億円増の239億4,779万円となりました。 |
| 財政調整事業交付金 | 健保連からの組合財政支援交付金として15億4,953万円、高額医療交付金として3億2,007万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1億1,905万円でした。 |

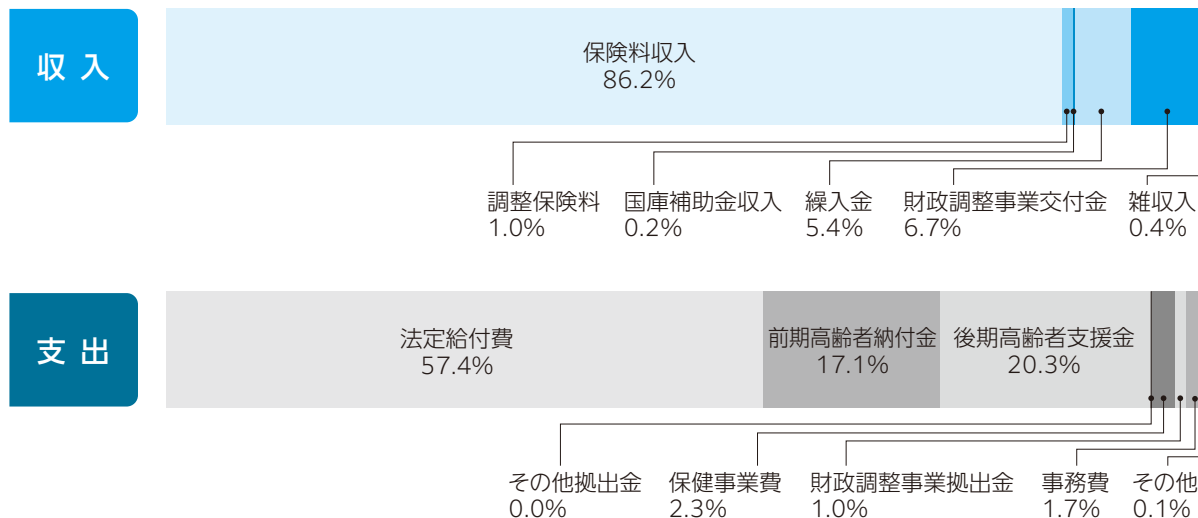
支 出

| | |
|-------|---|
| 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4億4,660万円でした。 |
| 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4年度から7,162万円増の150億6,841万円となりました。 |
| 納付金 | <ul style="list-style-type: none"> ■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、44億9,400万円支出しました。 ■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、53億4,446万円支出しました。 ■その他の拠出金 病床転換支援金として1万円、日雇拠出金として384万円、退職者給付拠出金として7万円拠出しました。 |
| 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6億1,584万円支出しました。 |

決算残金

令和5年度の収支決算残金15億1,399万円を法定準備金として積み立てましたが、年度当初に15億円の繰入を行っているため、実質1,399万円の増加となります。

一般勘定 令和5年度収入支出決算



介護勘定 令和5年度収入支出決算



一般勘定 令和5年度収入支出決算

| 収入 | (単位:千円) | |
|-------------|-------------------|-------------------|
| 科目 | 令和5年度 決算額 | 令和4年度 決算額 |
| 保険料収入 | 23,947,790 | 23,847,785 |
| 調整保険料 | 270,415 | 278,905 |
| 繰入金 | 1,503,429 | 1,400,000 |
| 国庫補助金収入 | 67,948 | 92,587 |
| 財政調整事業交付金 | 1,869,597 | 426,182 |
| 雑収入・その他 | 119,048 | 90,957 |
| 収入合計 | 27,778,227 | 26,136,416 |

| 支出 | (単位:千円) | | |
|-------------|-------------------|-------------------|-----------|
| 科目 | 令和5年度 決算額 | 令和4年度 決算額 | |
| 事務費 | 446,603 | 432,852 | |
| 保険給付費 | 15,068,405 | 14,996,785 | |
| 納付金 | 前期高齢者納付金 | 4,494,003 | 3,727,143 |
| | 後期高齢者支援金 | 5,344,458 | 5,074,613 |
| | 病床転換支援金 | 9 | 18 |
| | 日雇拠出金 | 3,841 | 8,525 |
| | 退職者給付拠出金 | 71 | 148 |
| 保健事業費 | 615,835 | 586,708 | |
| 財政調整事業拠出金 | 270,287 | 278,739 | |
| その他 | 20,722 | 117,933 | |
| 支出合計 | 26,264,234 | 25,223,464 | |

差引残高 15億1,399万円



猛暑が終わるまでもう少々

夏にバテない食生活

からだのだるい、食欲がわかない、かぜでもないのに体調が悪い…なんてことはありませんか？
それ、もしかしたら「夏バテ」かもしれません。
夏バテ予防の基本「食生活」のポイントをおさえて、暑い夏も元気に過ごしましょう！



夏の食生活のポイント

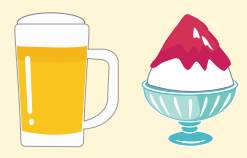
基本は「栄養バランスのよい食事を1日3食、規則正しく摂ること」。さらに、暑さで体力を消耗しやすい夏は、右の栄養素を意識して摂るのがおすすめです。

意識して摂りたい栄養成分

| | |
|--------|---------------------------------------|
| ビタミンB1 | 糖質をエネルギーに変えて、疲れにくくする。豚肉、玄米、大豆製品などに豊富。 |
| アリシン | ビタミンB1の吸収をよくする。ニンニク、ネギ、ニラ、らっきょうなどに多い。 |
| クエン酸 | 疲労回復、食欲増進に効果的。柑橘類（レモン等）、酢、梅などを活用すると◎。 |
| ビタミンC | 夏かぜ予防に役立つ。緑黄色野菜、柑橘類などから摂れる。 |

冷たいものの摂りすぎに注意


キンキンに冷えたビールやアイス、かき氷など、冷たいものばかりだと胃腸が冷えて機能が低下し、不調の原因に。温かいものもプラスしましょう。



トッピングでひと工夫

冷奴 + 生姜やニンニク

からだの冷やしすぎ、ビタミンB1の吸収をサポート



そうめん + 野菜 + ツナ

ビタミンやタンパク質をプラス
レモンや梅干しを加えて食欲増進も



カレー + 夏野菜

カレーで食欲増進&夏野菜でビタミンをプラス



水分補給も重要なポイント

一度に大量の水を飲むと体内の成分バランスが崩れ、体調不良を招きます。**のどが渴いたと感じる前にこまめに水分補給**することが大切です。

- 日常で飲むなら…麦茶やミネラルウォーター
- たくさん汗をかいたときは…スポーツドリンク



糖分の多い清涼飲料水の飲みすぎはペットボトル症候群（急性の糖尿病）につながる危険性があります。またコーヒーや紅茶などカフェインを含む飲料やアルコール類には利尿作用があり、脱水症状を起こすおそれがあるため日常の水分補給には適しません。



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)

医療費が高額になりそうなとき



今月は入院費が高額になったけど…



マイナ保険証対応医療機関なら、 事前申請なしで窓口の支払いを 限度額までにできます

健康保険では、手術などで1ヵ月あたりの医療費が高額になったとき、支払う医療費を自己負担の限度額までとする制度があります。自己負担の限度額は、収入（標準報酬月額）によって決まります。

医療機関の窓口での支払いを限度額までにできます

月あたりの自己負担を超えた分を後で当健保組合から受給する方法（高額療養費制度）もありますが、一時的な支払いが生じるため、医療機関窓口での支払いを限度額までとする次の方法があります。

その1

マイナ保険証を利用

マイナ保険証対応の医療機関で、「限度額情報の表示」に同意する。



その2

限度額適用認定証を利用

当健保組合に事前に「限度額適用認定証」の発行を申請する



事前の当健保組合への
手続きは不要です。



発行には時間がかかるため、
お早めに申請してください。



医療機関への受診はマイナ保険証が便利です

マイナ保険証を利用すると、上記の限度額適用認定証のほか、高齢受給者証や標準負担額減額認定証なども不要となります。また、本人の同意により、過去の処方薬など医療情報を医師と共有できるので、より質の高い医療を受けることができます。

現在の健康保険証の新規発行は、令和6年12月1日までで終了となります。マイナ保険証への切り替えがまだの方は、お早めにご利用登録をしてください。

マイナ保険証の
利用登録について



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

届出への

マイナンバー
(個人番号)

の記載について

昨年6月より、「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ています。

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同規約第36条に基づき、令和5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6年7月4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

事業者数の減少は、被保険者数の減少に影響が少ないようです。

コロナの影響による、受診控えは減っているようで、コロナ前にもどっています。今後、年金支給額の増加の原資に、拠出金の増加が考えられそうです。標準報酬月額のアップをより望みたいです。

1. 健保会館の移転問題、なかなか進みません。あまりにも現在の場所が良すぎるため、代替え地の選定に苦慮している模様です。建物設備の老朽化対策が進んではいませんが、良い場所が見つかることを切に望みます。
2. インフルエンザワクチンに対する補助金の申請が減っています。予防医学の観点からも、補助金申請が増えればと思います。
3. 健診の実施データの提出が少ないようです。当組合の加入企業の特性かもしれませんが、受診データの提出を啓蒙しましょう。

2. 意見

1. 申請書類の電子化が進んでいるようですが、まだ紙による申請が多いようです。世の流れは電子化になり、また、郵便料金も値上げが決定しています。すぐということではありませんが、申請作業の電子化の研修会を開く事を計画してください。

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(金)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6年)は事業所記号4000～6999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1000～3999、7000～9999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 4000～6999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
- 令和8年は事業所記号1000～3999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2086～2091号〕

【事業所の新規適用】

| 事業所名 | 所在地 |
|------------|--------|
| 株式会社次郎松不動産 | 東京都台東区 |
| 目黒陸運事業協同組合 | 東京都目黒区 |

【事業所の削除】

| 事業所名 | 所在地 |
|----------|---------|
| 丸力運輸株式会社 | 東京都江戸川区 |
| 株式会社砂町運輸 | 東京都江東区 |

【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 |
|--------------------|------------|-------------|
| 江戸町運送株式会社 | 茨城県つくばみらい市 | 東京都江戸川区 |
| 東紅流通センター株式会社 | 埼玉県所沢市 | 東京都中央区 |
| オーケーコンテナエクスプレス株式会社 | 東京都品川区 | 神奈川県横浜市神奈川区 |

ヘルシー イタリアン ビュッフェ を開催しました

6月に健保会館にて「ヘルシーイタリアンビュッフェ」を開催し47名の方にご参加いただきました。昨年の5月から1年ぶりの開催となりましたが、参加者の方からは大満足の声をたくさんいただき、今回も大成功に終わりました。

過去1番の
大盛況!!



イベント内容 2024年6月30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



野菜中心のカラフルな料理



ホットメニューは
温かくジューシー



かわいいデザートも
野菜や豆腐でヘルシー

ビュッフェのお料理は中野区にあるイタリアンレストランのシェフによる本格的なメニューをご用意! 野菜料理を中心に、魚料理や肉料理が並び、色鮮やかなメニューが揃いました。パティシエによる焼き菓子やムースなどの3種のデザートは、野菜を使用しているのに甘くておいしい満足感のあるものでした。

食後は本日食べた料理の塩分やカリウム量を簡単な方法で計算したり、生活習慣病予防になる食生活のコツについての講義を聴いていただきました。実際に口にし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。



食後は
管理栄養士による講義



実際に食べたメニューの
塩分・カロリーを計算

参加者の声



美味しく学ぶ事が出来ました。
血圧高めですので勉強になりました



年齢とともに健康に気を
配らねばならなくなっているので、
とても参考になりました



説明もわかりやすく、
料理もカップで取りやすく、
とてもよかったです



1人1回参加のため、もう参加できなく
残念です。また参加したいです!



もっとヘルシービュッフェの
開催回数を増やしてほしい



予想をこえるラインナップで
美味でした