

TOKA

2024.9月号

No.
583

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>

◆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
- 「健康企業宣言」にチャレンジしませんか… 4
- 健康企業宣言「銀」100点達成!インタビュー… 5
- インフルエンザ予防を支援します… 6
- 無料胃がんリスク層別化検査のご案内… 7
- 健康講演会開催のお知らせ… 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。●

熱海保養所「ト一力熱海」の 年末年始のご利用について

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。

- 1 抽選期間** 令和6年12月29日～令和7年1月3日宿泊分
- 2 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)
- 3 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**
- 4 申込受付期間** **令和6年10月1日～令和6年10月10日必着**
- 5 抽選日** 令和6年10月11日
- 6 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
- 7 再受付** 令和6年10月18日 10時より電話受付
TEL 03-3359-8162 健康管理課
- 8 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		年末年始料金	
一人一泊 (別途入湯税)		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)
- *3歳以上の未就学児は1,000円引き
- *3歳未満は無料(ただし寝具・食事なし)
- *別館「桐の間」「藤の間」利用者はそれぞれ500円増し
- *朝・夕食は食堂となります
- *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。

いきいき健康づくり2024

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2024 参加申込ページ」より**直接申込み**

申込期限 9月30日(月) ※各イベント先着順、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
ウォークラリー 	10/ 5(土)	10時ごろ～	国営昭和記念公園	各コースに3か所程度設けられたチェックポイントでクイズを行い、ゴール後完歩賞授与 ※1(一社)日本ウォーキング協会主催のイベントに共同開催 ※2 WOMEN's Lesson Walk (14時00分～16時00分) (女性限定) 正しく美しい姿勢や歩き方等を「歩きのプロ」からレッスンを受けながらベイエリアをウォーキング	500
	10/12(土)		上野恩賜公園		500
	10/19(土)		東京ベイサイド ツーデイマーチ1日目*1		500
			WOMEN's Lesson Walk*2		100
	10/20(日)		東京ベイサイド ツーデイマーチ2日目*1		500
	10/26(土)		都立葛西臨海公園		500
スマホスタンプラリー 	11/ 3(日)	10時～14時ごろ	皇居外苑 パワースポット巡り	各エリアに3か所程度設けられたチェックポイントでスマートフォンによりスタンプを取得し、クイズに挑戦。ゴール後完歩賞授与	500
	11/ 9(土)		歴史と海外を感じて散策 (汐留シオサイト イタリア街)		500
	11/23(土)		昭和と明治・大正にタイムスリップ (谷根千・文豪ストリート)		500
	11/24(日)		天空から おしゃれな 中目黒リバーサイド		500
Enjoy RUN 2024	11/ 2(土)	10時15分～16時ごろ	江東区 夢の島競技場	タイムトライアル(5km)	100
				親子ラン(1周/2周/3周)	(75組) 150
				リレーマラソン(20km)	450
秋空ヨガ in 有明ガーデン (女性限定)	10/27(日)	10時～17時ごろ (1レッスン 45分間)	有明ガーデン みんなのテラス	目覚めのモーニングヨガ	100
				心と体をほぐすリセットヨガ	100
				腸すっきりデトックスヨガ	100
				ゲストスペシャルレッスン (ゲスト: 松本莉緒さん)	100
				1日を快適に過ごすための ハタヨガ* (※ハタヨガ…呼吸法を意識したヨガ)	100
				ヨガワールドチャンピオンによるヨガ	100
健康づくりオンラインレッスン	10/1～31 (1か月間)	-	ご自宅で視聴 ※Zoomでの生配信	40以上のヨガレッスンが全て受け放題	500
	10/ 6(日)			初心者向け ストレッチ入門レッスン	
	10/12(土)			初心者向け トレーニング入門レッスン	

※詳細は東振協「いきいき健康づくり2024」事務局HP (<https://www.toshinkyu.or.jp/event>) をご覧ください。

「健康企業宣言」に チャレンジしませんか

会社ぐるみで従業員の健康づくりに取り組むこと(健康経営)を宣言する「健康企業宣言」
企業ブランドの価値向上や事業への好影響をはじめ、さまざまなメリットがあるといわれています。

Q どんな メリットがあるの?

- 企業イメージの向上
- 求人の応募者増加
- 従業員のモチベーションの向上
- 従業員の健康意識が増進し、労働生産性の向上につながる
- 働きやすい職場環境のため離職率が低い



貨物健保では
健康企業宣言に
58社が参加しています

「銀の認定」取得事業所 41社
「金の認定」取得事業所 1社
(令和6年8月現在)

Q 「健康企業宣言」は どんな取り組みをするの?

- 健診受診の管理や働きかけ、再検査の案内
- 食事や飲み物の改善等の情報発信
- 体組成計や血圧計の設置
- 禁煙ポスターの掲示等禁煙推奨
- 従業員のメンタルヘルスの取り組み



貨物健保では取り組みをサポートします



お気軽に
ご相談
ください

取り組み内容の
ご相談

各種リーフレットや
ポスターのご提供

健康相談窓口の
ご案内

「健康企業宣言」申請書、チェックシートの詳細は
ホームページをご覧ください。

貨物健保 健康企業宣言

検索

お問い合わせ・ご相談は

健康管理課

tel 03-3359-8162

健康企業宣言「銀」

\\ 100点達成! //

日本瓦斯運輸整備株式会社

清水さんに 聞いてみた!



— 健康企業宣言を取得しようと思った
きっかけは何ですか？

親会社からの要請もあり申請しました。初年度に銀の申請は通ったものの達成できていない項目もありました。しかし、健康保険組合の担当者からのサポートもあり、今回100点達成に結びついたと思います。自分一人では難しかったです。

— 取り組みで大変だったことはありますか？

営業所が7カ所あり、すべての事業所に血圧計を設置するなど準備は大変でした。しかし会社内のシステム化(Web)体制が整っており、周知などはクラウドにアップ、チャットルームなどを活用し、スムーズな情報提供はできていたので、その部分において手間はかからなかったと思います。ただ周知物を一から作成するのは大変なので、健康保険組合の「けんぽだより(TOKA)」などをうまく活用しました。「けんぽだより」が届くとすぐ目を通すようにしています。

— 特定保健指導は2024年度100%の実施率ですね!

初年度は周知のタイミングもあり全員とはいきませんでした。今年は案内から準備を行い、対象者22名が初回面談を8月からスタートしています。毎年続けていき、1人でも健康に気を付ける人が増えてくれれば良いと思っています。

— 健康保険組合の取り組みについてはいかがですか？

人間ドックなどの項目も多く非常にありがたい。脳MRIについても受診した人に所見が見つかり治療に繋がりました。インフルエンザ補助についても家族までカバーしていただけるのも嬉しいです。イタリアンビュッフェなどイベントも多く色々と楽しみになります。

— これから健保に期待することは？

「治療中にもかかわらず健診結果の数値が悪い」、「治療を中断してしまった」等の治療中断者へのサポートなどをお願いしたいことのひとつです。また最近パパが育児休業を取得することも多くなり、パパ育などの事業があったりしても良いかと思っています。

インタビューを終えて

健康企業宣言に取り組み、2年目で100点達成!とても素晴らしいと思います。社員の健康管理についても熱心に語ってくれた清水さんでした。お話を聞いていると、社内の体制もしっかりしていて、被扶養者の受診率も30%に近い。次は目指せ健康企業宣言「金」ですね!

インフルエンザ予防 を支援します



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。

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接種
をお勧めします！(2,000円が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ます
- ・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。

**※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!**

健康保険組合に請求する場合

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→11/29支払
11/29締め→12/27支払
12/27締め→1/31支払
1/31締め→2/28支払
2/28締め→3/31支払

TEL 03-3359-8162 健康管理課

最終締切りは2月28日必着分までとなります。

Q & A

Q 子供は予防接種を2回受けると思いますが、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。

Q 領収書でなくレシートでも請求できますか?

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。



(通常 9,900 円 : 税込)

< ABC 検診 >

無料

胃がんリスク層別化検査

先着 **500** 名様 *定員に達し次第締め切りとなります

マンガでわかる
ABC 検診



◆申込条件

令和 6 年度 **40** 歳以上 **74** 歳以下の被保険者及び被扶養者
お申込後に、当健保の健康アプリ「**トーカ元気!**」にご登録ください

◆お申込 ※キャンセル待ちは WEB 申し込みのみ受付いたします

WEB : 令和 6 年 **9** 月 **18** 日 (水) 10:00 開始
お電話 : 令和 6 年 **9** 月 **24** 日 (火) 10:00 開始

< ご注意事項 >

- ・過去本事業に参加された方はお申込みできません。
- ・自己採血キットはご自身で針を刺し、採血します。針を刺すことが苦手な方はご遠慮ください。
- ・健保から精密検査のご案内が届いた方は、必ず受診していただきます。精密検査を受けたくない方はご遠慮ください。

1 WEB か電話で「ABC 検診」にお申込み

WEB【申込】ABC(胃がんリスクチェック)検診
<https://select-type.com/ev/?ev=1Kv5MswKZjo>

申込は**コチラ**から



TEL 健康サポートデスク
050-5358-0600
(平日 10 : 00 ~ 17 : 00)

2 「トーカ元気!」のアプリに登録

登録は**コチラ**から



<https://www.risptokyo.com/Toka-Genki/>

お申込・検査の流れ

1 Web によるお申込

【申込期間】
令和 6 年 **9** 月 **18** 日 (水) ~ **10** 月 **23** 日 (水)

電話によるお申込

【申込期間】
令和 6 年 **9** 月 **24** 日 (火) ~ **10** 月 **23** 日 (水)

2 **10 月下旬**以降、検査キットが順次ご自宅の郵便受けに届きます。
***ご本人様専用のキット**です。

(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【050-5358-0600】

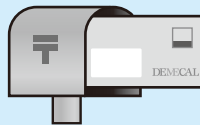
3 **自己採血 (目薬 3~4 滴の血液採取)** をおこない、検体を検査センターに返送してください。
*取扱説明書を読んでください。



【検体提出締切日】
令和 7 年
1 月 **6** 日 (月)

4 検体送付後、2 週間程度で検査結果報告書が郵送で届きます。

結果報告書



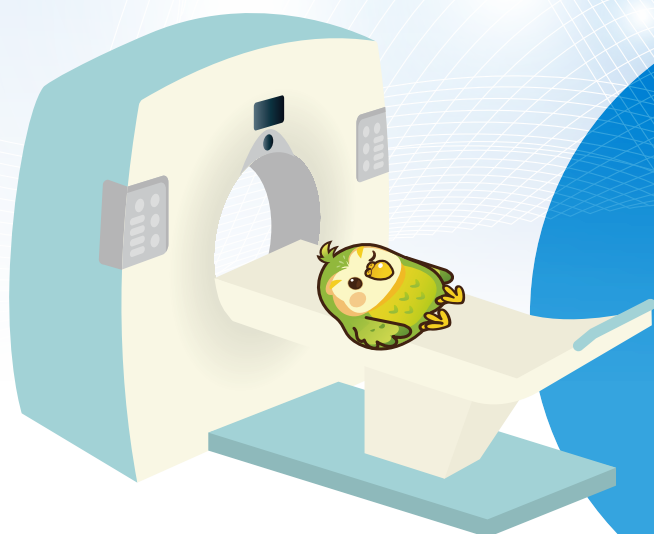
健康講演会 開催のお知らせ

脳MRI健診の重要性

と VRの技術を活用し 認知症を体験しよう



マスコットキャラクター
「はこ坊」



開催日時

令和6年

10月18日(金)

13:00～(受付12:30～)

会場

東京貨物運送健康保険組合
5階

講演内容

13:00～ 開会のあいさつ

13:05～ **【講演①】**健康起因による事故撲滅を目指して～脳MRI健診の重要性について
一般社団法人運転従事者MRI健診支援機構 業務部長 野口 一郎

【講演②】働きやすい職場認証制度について

一般社団法人日本海事協会

15:00～ **【講演③】**VR認知症 「認知症を体験する」(VR体験会)

株式会社シルバーウッド

16:45 閉会

参加
無料

申込み先着

50名
限定

お申込み方法

電話受付
健康管理課

03-3359-8162

【お申込み受付開始】 当案内到着時より先着順

【定員】 50名(先着順)定員になり次第、締め切らせていただきますのでご了承ください。

※1事業所2名様まで

※VR体験会のみ参加はできません。

