

# 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>



2025.3月号

No.  
586

## ◆今月の主な記事

- 令和7年度事業運営方針と  
収入支出予算が決まりました…………… 2
- トーカー元気!新規登録キャンペーン/  
トーカー熱海利用料金変更のお知らせ…………… 4
- ヘルシーランチ講座を開催しました…………… 5
- 「年間医療費のお知らせ」が届きます/  
お子さんが就職したときは扶養削除手続きを…………… 6
- これからどうなる?マイナ保険証…………… 7
- 令和7年度保健事業実施概要…………… 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。●

# 事業運営方針と 収入支出予算が 決まりました

2月20日に開催された第196回組合会において、令和7年度の事業運営方針案と収入支出予算案が審議され、可決承認されましたのでお知らせします。

赤字予算ながらも健康保険料率10.2%、介護保険料率1.8%を維持し、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金等の納付金が昨年度より約9億円減少したことから、2年連続で交付を受けた健保連からの組合財政支援交付金に頼らない予算編成となりました。

厳しい財政状況ですが、今後も特定健診・特定保健指導などの保健事業をはじめ、組合員の健康維持のために積極的な事業運営を行ってまいります。



## 令和7年度 事業運営方針

運送業界は、国が定める「標準的な運賃」の届出が進んでいるものの、ドライバー不足に加え、残業規制、燃料費の高騰等があり、昨年度民間企業が5%賃上げを達成したと報道される中、標準報酬月額伸びは1.9%に留まるなど、苦しい経営状況が続いています。

医療保険制度も昨年12月から従来の健康保険証の新規発行が廃止され、マイナ保険証を基本とし、オンライン資格確認、電子処方箋の普及、電子カルテ情報の標準化など各情報を繋ぎ、利便性向上や健康増進への取り組みを後押しする医療DXの推進が求められています。健康保険組合もレセプト情報、健診データの分析から、加入者の特性に応じた保健事業を行い、健康づくり・疾病予防、健康寿命の延伸に貢献していかなければなりません。また、2025年は「団塊の世代」がすべて後期高齢者になり、高齢者医療費の増大と、それに伴う拠出金負担増加が見込まれます。支え手である現役世代の負担が限界を超え、健康保険組合の存続が危ぶまれる事態になりかねず、国民皆保険制度を持続させるためには、すべての国民が能力に応じて支え合う全世代型社会保障の構築に向けた改革を、健保連、全総協、東総協とともに進める必要があります。

当組合の令和7年度予算は、ドライバーの高齢化に加え、日本通運の子会社の組織変更、親会社の組織する組合への移管等により、被保険者数を約1,300人減少の51,500人、標準報酬月額は5,738円増加の348,000円と見込み、法定準備金繰入を前年度より3億円増加の18億円とし、2年連続で交付を受けた健保連からの組合財政支援交付金に頼らない収入予算としました。支出予算においては、保険給付費を医療の高度化・高額化により約4億円増加の157億3,428万円と見込み、納付金は精算分(3億7,000万円)もあり、9億1,439万円減の87億7,000万円としました。保健事業費のうち、熱海の借上げ保養所は売却から10年を経過し、貸主と交渉の結果、借上げ料が1,192万4千円減額の765万6千円となりました。今年度より健康保険委員の選任と届出をお願いし、委員を通して保健事業の充実を図ってまいります。また、事業所のメールアドレスを取得し、健保ニュースその他の健保発信文書をメールで送信することにより、情報発信の迅速化と経費の削減を図ります。令和7年8月より高額療養費の自己負担限度額が3年に渡り変更され、令和8年度より子ども・子育て支援金制度も始まることから、適切に制度改正に対応し、取得・喪失等の保険資格の迅速な処理を行い、情報連携により被扶養者の認定、傷病手当金の支給決定等の資格・給付業務にいかしてまいります。

介護勘定においては、令和7年度より厚生労働省から参考料率が16.4%と示されましたが、今後介護職員の待遇改善等も検討されることから、保険料率は据え置きとしました。しかし、令和8年度より一般保険料に子ども・子育て拠出金が3年度に渡り上乗せされるため、介護保険料率とあわせて保険料率の検討を行う必要があります。

本年度事業運営に当たっては、各委員会を有効に活用し、次の重要事項に基づき、厳しい諸条件のもと事業運営に努めます。

### 1. 諸経費の削減

予算の執行にあたっては、資金の効率的な運用に努めるとともに、従来の事業の分析・評価等を行い効果が希薄と思われる事業を見直し、効果的に実施するよう努める。

### 2. 保険料の納期内納入の促進と滞納の防止

保険料の徴収は、適正かつ計画的に行い、口座振替納入の促進を図るほか、滞納整理を積極的に実施し滞納防止を図る。

### 3. 保険給付の適正化

診療報酬明細書(レセプト)及び柔道整復療養費の不適正な医療費を排除するため、効果的な点検調査を実施する。また、医療費通知により医療費に対するコスト意識の高揚とともにジェネリック医薬品の使用促進に積極的に取り組み、医療費の適正化に努める。さらに、傷病手当金等の現金給付等は関係資料との照合確認、調査等により適正な支給に努める。

### 4. 被保険者資格及び標準報酬の適正化

保険料および保険給付の基礎となる被保険者の標準報酬の適正な把握に努め、特に定時決定時における正確な調査により適正を期す。また、無効となった被保険者証の回収や被扶養者の認定の適否

を確認するため、被扶養者確認調書の提出と資格確認証の検認を毎年実施する。

### 5. 保健事業の積極的な推進

生活習慣病に着目した疾病予防の重要性が一層高まっていることを踏まえ、特定健診・特定保健指導をはじめ、生活習慣病健診、日帰り人間ドック等の疾病予防に取り組み、被保険者及び被扶養者の健康保持・増進に努める。

### 6. 個人情報保護管理及び事故防止対策の強化

個人情報保護法によって、加入者情報をはじめ、適用、現金給付、レセプト、健康診査及び健康管理関係情報の個人情報保護管理に努める。また、事故防止についても万全を期す。

### 7. 広報活動の積極的な推進

健康保険組合事業の円滑な運営を図るため、制度の目的、内容、現状について計画的かつ効果的な広報活動を推進する。

### 8. 対外活動及び職員の資質の向上

健康保険組合の関係団体である健康保険組合連合会、東京都総合健康保険組合協議会等と連携を保ち、諸情報に対応する。また、各種研修会に積極的に参加するなど職員の資質の向上に努める。

令和7年度

# 予算のお知らせ

## 令和7年度も 保険料率に変更なし

一般勘定では経常収支で約18億円の赤字、法定準備金の繰入と財政調整事業交付金で収支均衡に

収入支出予算額

**263億6,403万円**

被保険者1人あたり

**511,923円**

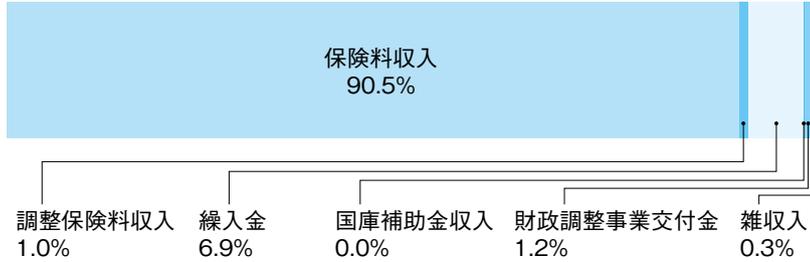
予算の基礎数値(一般勘定)

- 被保険者数 51,500人
- 平均標準報酬月額 348,000円
- 標準賞与額 (年間1人当たり) 427,184円
- 被保険者の平均年齢 48.94歳

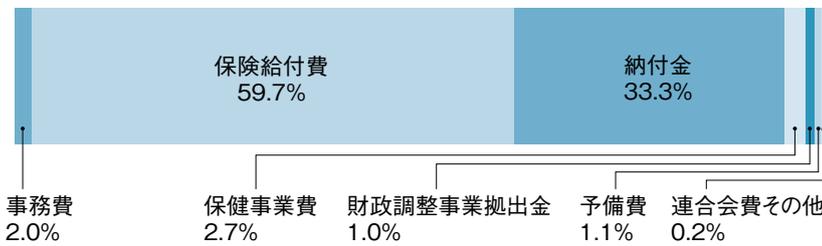
### 一般勘定

令和7年度収入支出予算

#### 収入



#### 支出



### 介護勘定

令和7年度収入支出予算

#### 収入



#### 支出



#### 収入

科目	予算額(千円)	被保険者年間1人当たり額(円)
健康保険収入	23,858,910	463,280
国庫負担金収入他	10,921	212
調整保険料収入	267,400	5,192
繰入金	1,830,000	35,534
国庫補助金収入	4,981	97
出産育児交付金	4,956	96
財政調整事業交付金	315,001	6,117
雑収入	71,865	1,395
合計	26,364,034	511,923
経常収入合計	23,976,697	465,567

#### 支出

科目	予算額(千円)	被保険者年間1人当たり額(円)
事務費	521,739	10,131
保険給付費	15,734,280	305,520
納付金		
前期高齢者納付金	3,540,000	68,738
後期高齢者支援金	5,220,000	101,359
病床転換支援金	3	0
日雇拠出金	10,000	194
流行初期医療確保拠出金	1	0
(小計)	8,770,004	170,291
保健事業費	718,836	13,958
財政調整事業拠出金	267,345	5,191
連合会費その他	51,830	1,006
予備費	300,000	5,825
合計	26,364,034	511,923
経常支出合計	25,777,587	500,536
経常収支差引額	-1,800,890千円	

# 貨物健保の加入者向け健康管理アプリ

# トーカ元気!



貨物健保の加入者の皆様が無料でご利用いただける「トーカ元気!」。今なら新規登録キャンペーンで500ポイントを受けられます。ポイントは商品に交換可能。ログインや健診受診など、利用するほどポイントが貯まります。

新規登録キャンペーン実施中!  
今なら **500**ポイント進呈!

## アプリの機能

### 1 What's Life

生活習慣アンケートや調査であなたの結果を確認。

### 2 コンテンツ

栄養、運動など様々な情報をご提供。

### 3 V-Point

健診データや健診スコアの情報をいつでも確認。

### 4 Let's Do It

自由に目標を立て、改善に取り組む。  
参加したプログラムの確認。

### 5 メッセージ

保健師や管理栄養士と直接やり取り。



ポイントは  
こんな商品と交換できます

**1000**ポイント

Quoカード、スタバカード、  
LINEプリペイドカード(1000円分)

**1500**ポイント

Amazonギフト券、  
GooglePlayカード(1,500円分)

**4400**ポイント

ワイヤレスイヤホン

**14850**ポイント

ティファールインジニオ・  
ネオIH3点セット



## 登録はスマホで簡単

### ステップ 1

スマホで  
トーカ元気に  
アクセス



### ステップ 2

「新規登録」で保険証の  
記号・番号・保険者番号  
と、氏名等を登録

### ステップ 3

SMS(ショートメール)で  
送られた認証コードを  
入力



この機会に  
ぜひご登録  
ください。

## 令和7年4月1日利用分から トーカ熱海の利用料金が **変更** となります

昨今の食材やエネルギーなど諸物価の高騰により、サービスの提供に関わる費用全体が増加していることから、現行料金の維持が困難な状況となっています。そこで、令和7年4月1日ご利用分から、トーカ熱海の利用料金を次のとおり変更することとしました。サービス維持のため、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

また、4月1日より熱海市内への宿泊に、宿泊税(中学生以上1人1泊200円)が導入されることになりました。

### 令和7年4月1日からの利用料金

平日	利用者区分	本館	別館
	被保険者・被扶養者	6,500円	7,000円
	一般	8,500円	9,000円
土・日・祝日	利用者区分	本館	別館
	被保険者・被扶養者	7,000円	7,500円
	一般	9,000円	9,500円

※3歳未満は無料(ただし寝具・食事なし)、3歳以上の未就学児は1,000円引き。  
※別途入湯税(中学生以上1人150円)・宿泊税がかかります。

# 選んで楽しい和食弁当 ヘルシーランチ講座 を開催しました



今回のフルーツはオレンジとシャインマスカットをご用意

1月に健保会館にて「選んで楽しい和食弁当 ヘルシーランチ講座」を開催し62名の方にご参加いただきました。今回 2 回目の和食弁当でのランチイベントとなりますが、好評につき参加人数も大幅に増やしての実施となりました。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。

## イベント内容

(2025年1月26日(日) 12:30~15:30)

- 管理栄養士監修 22種類の和献立
- 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



当イベントでは「選べるお弁当」として、管理栄養士監修の22種類の和献立をご用意いたしました。お肉やお魚、そしてお野菜をふんだんに使ったヘルシーメニューが並び、中でも「きのこの和風マリネ」が好評のようでした。デザートも「和」に合わせてわらび餅など3種類を取り揃えました。食事後は実際に食べた料理の塩分やカリウム量などを簡単な方法で計算したり、生活習慣病予防の食生活のコツについての講義を聴いていただきました。新たな情報を得られたり、また普段からよく口にする和食ともあり、皆さんとても興味を持たれた様子でした。



色鮮やかな  
22種類の献立が並びました



好きなものだけ選んで  
自分だけのオリジナルお弁当に



食事の後は医師による  
生活習慣病予防改善に関する講義



実際に食べたメニューの  
塩分・カリウム量など計算

## 参加者の声

どの料理もおいしくいただきました。ごちそうさまでした。参加できるのであれば又参加したいです。



色々な食材や味付け、調理法など体験できてとても良かった。料理の種類が豊富でいつもより食べ過ぎてしまいました。



初めて参加しましたが、とても参加する人が多く健康について興味に関心があるのが分かりました。

計算をするだけで塩分摂取量がわかって、とてもわかりやすい講義だった。



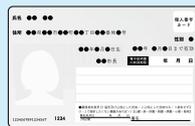
ヘルシーと思っていたのですが、計算したら思った以上に食塩摂取が多く、驚きました。減塩って本当に難しいと改めて学べて良かったです。



次回も参加したいと思うほど、充実した内容でした。

# 年間医療費のお知らせが届きます

マイナンバーカードでも  
確認できます



4月に送付  
されます



当組合では、医療費についてより深くご理解いただくために、被保険者・被扶養者が健康保険を使って、昨年1年間(令和6年1月～令和6年12月診療まで)に医療機関等で治療や投薬などを受けた医療費の総額、受診者負担額等の内訳を記載した「年間医療費のお知らせ」を被保険者単位(被扶養者分を含む)で作成し、事業所あて(任意継続の方は自宅あて)に送付いたします。

医療機関等から組合へ請求される診療報酬明細書の処理上、送付は4月となります。

このお知らせをご覧になり、日頃から健康の大切さに関心を持って、医療費の削減にご協力いただきますようお願いいたします。

事業主ならびに事務担当者の方にはお手数をおかけしますが、該当する被保険者のみなさまにお渡しくださいますようお願いいたします。

<b>注意</b>	「年間医療費のお知らせ」は大切な個人情報です。取り扱いには十分ご注意ください。	対象の期間内に受診された場合でも、医療機関からの請求時期により記載されない場合もあります。	資格を喪失(退職)された被保険者の分がありましたら、お手数ですが健保組合にご返送いただくか、貴社にて破棄していただきますようお願いいたします。
-----------	---	---	---

[黙示の同意]について

当組合では組合員のみなさまにあらかじめ同意が得られているものとして業務を行います。 「年間医療費のお知らせ」の実施について同意されない方は、いつでも異議を申し立てられますので、同意されない方は健保組合総務課まで申し出てください。



## お子さんが **就職** したときなどは **扶養削除の手続きを!**

健康保険組合では、一定の条件を満たしたご家族を被扶養者として認定し、保険給付を行っています。

しかし、就職等による収入の増加など、被扶養者認定基準をはずれたときは、被扶養者資格を削除する届出が必要です。

(健康保険の扶養削除手続きは、自動的に処理されません)

このようなケースに該当する方は、届出が必要です

お子さん	配偶者	親または配偶者(60歳以上)
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 就職した</li> <li>● アルバイト収入が増えた</li> <li>● 結婚した(相手の扶養に入る場合)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 年収が130万円以上になった(就職した、パート収入が増えたなど)</li> <li>● 離婚した</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 年収が180万円以上になった(再就職した、年金をもらうようになった、不動産収入があったなど)</li> <li>● 同居していた義理の親と別居になった</li> </ul>

手続き



5日以内に被扶養者届(異動届)を提出し、該当する被扶養者の保険証を返却してください。

\*被扶養者認定基準について

年収については130万円(障害年金受給者と60歳以上は180万円)未満であり、かつ被保険者の年収の1/2未満であることが条件です。また、被保険者の配偶者の父母などは同居が条件になります。ご不明な点がありましたら、当健康保険組合までお問い合わせください。

## 資格課からののお知らせ

～ 資格取得・資格喪失の際には速やかに届出をお願いします ～

従業員を採用したとき、被保険者が退職・死亡したときは、5日以内に届出をしてください。オンライン資格確認が始まり、健康保険の資格情報の確実な運用が求められています。速やかな届出にご協力をお願いいたします。

お問合せ先 資格課  
Tel **03-3359-8164**(直通)

# これからどうなる？ マイナ保険証

今までの  
保険証は  
もう使えないの？

？  
？  
？



**A** いいえ。  
2025年12月1日まで使えます。

でも、お早めにマイナ保険証のご準備を。

健康保険組合では、国の事業であるマイナ保険証への移行を推進するにあたり、みなさんが不安や不便のないよう、保険者としての取り組みを進めています。2025年12月1日まではお手持の保険証が使用できますが、それ以降はマイナ保険証での受診が基本となります。まだマイナ保険証をお持ちでない方は、お早めに手続きをお願いいたします。

	マイナ保険証を持っている人	マイナ保険証を持っていない人
医療機関にかかるとき	●カードリーダーで顔認証または暗証番号を入力して受付をしてください <sup>1)</sup> 。	●現行の保険証を提示してください。 (2025年12月1日まで有効)
医療費が高額になったとき	<b>限度額適用認定証は不要</b> ●カードリーダーで受付すれば、自動的に限度額までの支払いになります。 ※「限度額情報」の提供同意画面のあるカードリーダーもあります。	●オンライン資格確認システムを導入している医療機関では、「高額療養費制度」を利用することに同意すれば、限度額までの支払いになります。
退職するとき	<b>2025年12月1日以前に退職する場合は、保険証を返却</b> ●健保組合へ事業主による「資格喪失届」の届出もお願いします。 ※2025年12月2日以降に退職する場合は、保険証を返却する必要はありません。	<b>返却</b> 
新規加入するとき	<b>5日以内にマイナンバーを健保組合(会社)に提出</b> ●本人・ご家族の「マイナンバー」は誤りのないよう、正確に提出してください。 ●住所は住民票と同じ住所を届け出てください。(別居家族のいる方はご注意ください)	●保険証は新規発行しません。健康保険の記号・番号を記載した「資格情報のお知らせ」と「資格確認書」 <sup>2)</sup> を交付します。
	●健康保険の記号・番号は、お送りする「資格情報のお知らせ」にてご確認ください。 ※マイナポータル上の資格情報は登録完了後、自動的に修正されます。	
保険証を紛失したとき (2025年12月1日まで)	<b>すみやかに「被保険者証減失届」を提出</b> ●マイナ保険証を使用しても必ず届出てください。(有効期限内の保険証は悪用される恐れがあるため)	●健保組合に各種届出をお願いします。 ●保険証は再発行しませんので、代わりに「資格確認書」 <sup>2)</sup> を交付します。
氏名変更したとき 引っ越ししたとき	●健保組合に変更届を提出してください。 ●マイナンバーカードの届出も忘れずに。	

ここで期限内に正しく提出しておかないと医療機関でのトラブルのもとになります!



1) カードリーダーが故障している・使えない医療機関では、2024年秋に配付した「資格情報のお知らせ」またはマイナポータル上の「資格情報」を、マイナンバーカードと一緒に提示すれば、保険診療が受けられます。(念のため、保険証もご持参ください)  
2) 「資格確認書」を医療機関に提示すれば、従来通り保険診療が受けられます。

あなたの資格情報(健康保険の記号・番号など)はマイナポータルから確認できます。



## 公告 [第 2103 ~ 2108 号]

### 【事業所の名称変更】

変更後の名称	変更前の名称	所在地
株式会社MARUKI	株式会社丸喜運輸	埼玉県川口市
株式会社ジェイエヌロジック	三井運輸有限会社	東京都大田区

### 【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
京葉アドバンス物流株式会社	東京都江戸川区	千葉県市川市

### 【事業所の削除】

事業所名	所在地
NYT株式会社	東京都千代田区
ヒップスタイルエクスプレス株式会社	神奈川県川崎市
有限会社木上運輸商会	東京都大田区
有限会社丸福運送	東京都足立区
隅田川運送株式会社	東京都墨田区

科目	種目	実施時期	概要
健診	特定健診	年間	当年度40歳～74歳までの任意継続被保険者および家族 (利用者一部負担金 東振協指定医療機関で受診の場合無料)
	日帰り人間ドック	年間	直接契約医療機関・東振協契約医療機関 35歳以上の本人及び家族 (利用者一部負担金 ¥5,000～¥25,000)
	生活習慣病健診		
	定期健康診断		
	男子成人病巡回健診	夏・秋・冬	東振協共同事業 35歳以上の本人及び家族 (利用者一部負担金 ¥3,000)
	女性生活習慣病健診	春・秋	
	レディース健診	6月～12月	あまの創健 35歳以上の家族 (利用者一部負担金 ¥2,000)
保健指導	特定保健指導	年間	当年度40歳～74歳までの本人及び家族 健康診断の結果を基に、生活習慣病の発症リスクが高い対象者に保健師・管理栄養士が実践的なアドバイスを対面、リモート面談により実施
	機関紙「健保ニュース」	随時	各事業所に被保険者数に応じて配布・配信
保健指導宣伝	保健指導パンフレット(冊子)	随時	・第1子誕生(お医者さんにかかるまでに お誕生号) ・第2子誕生(0才から6才までの子どもの事故予防) ・育児休業取得した男性(パパ育児のとびら)
	健康講演会等	年4回	健康に関する講演会、説明会等 ヘルシーバイキング
	後発医薬品の使用促進	随時	ジェネリック医薬品使用促進通知
	疾病予防	各種補助金支給	随時
随時			・婦人科検診補助金 上限¥ 5,000
10月～2月末			・インフルエンザ予防接種補助金 上限¥ 2,000 フルミスト対象
随時			・脳MRI健診補助金(3年に1回の申請) 上限¥ 10,000
救急薬品の補充	秋	被保険者数に応じて各事業所に配布	
医療費通知	4月	「年間医療費のお知らせ」送付	
重症化予防	重症化予防	随時	・高血圧等高リスク対象者への受診勧奨 ・がん検診二次検査フォロー
	ヘルスアップセミナー(トーカ熱海1泊2日)	年3回	トーカ熱海を利用した1泊2日の宿泊研修 医師・管理栄養士・運動の専門家による講義、アドバイスを通じ自らの生活習慣病の自己管理能力を養成する
	禁煙キャンペーン	—	希望者に禁煙補助剤(禁煙パッチ)を提供 禁煙パッチ使用開始後からのサポート・支援
	糖尿病・歯周病対策	—	・糖尿病高リスク者かつ歯周病未治療者を対象に受診勧奨等
	健康経営支援(コラボヘルス)	随時	健康企業宣言申請支援・社員健康管理サポート ・健康レポート作成・事業所スコア作成 ・事業所訪問・専門職の派遣
体育奨励	スポーツ大会参加補助	随時	東振協テニス大会・マラソン大会等の参加費補助
借上げ保養所	トーカ熱海	年間	組合員の健康保持増進、福利厚生
健保会館	各種会議室	月～日 (祝日含む) 9時～17時	3階会議室 (定員 20名)
			5階大会議室 (定員 70名) 6階ホール (定員 100名) 7階会議室 (定員 30名)

