

TOKA

2025.8月号

No.
588

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

- 令和6年度 決算をお知らせします 2
- 株式会社藤倉運輸の
健康づくりの現場に迫る 4
- マイナ保険証を利用すれば事前申請なしで
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
6年度

決算を お知らせします

令和7年7月23日(水)に第197回組合会が開催され、
令和6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	279億4,614万円
支出合計	262億 991万円
収入支出差引額	17億3,623万円

介護 勘定

収入合計	32億3,724万円
支出合計	29億3,724万円
収入支出差引額	3億 円

令和6年度において前年に引き続き被保険者数が減少傾向にあり、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、支出面では前年よりも保険給付費が9千4百万円増加、納付金は1億5千万円減少したものの、保険給付費と納付金の財源率が1000分の104.16となり、保険料収入では賄うことが出来ず、経常収支差引額で17億円の赤字となり、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14億円受け入れての非常に厳しい決算となりました。

まだまだ財政的には厳しい状態が続きますが、組合員の皆様の健康づくりを支援する保健事業では、脳MRI健診・禁煙キャンペーン等の様々な事業で健康をサポートしてまいります。ま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6.6千円増、平均賞与額は約3.2千円の増で、約1億円増の240億7,990万円となりました。
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14億3,881万円、高額医療交付金として4億4,315万円を受け入れました。
雑収入・その他	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、出産育児交付金等の収入で1億3,072万円でした。

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4億5,691万円でした。
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5年度から9,435万円増の151億6,275万円となりました。
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、43億1,861万円支出しました。■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、53億5,609万円支出しました。■その他の拠出金 病床転換支援金として0.2万円、日雇拠出金として967万円、退職者給付拠出金として3万円拠出しました。
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6億1,653万円支出しました。

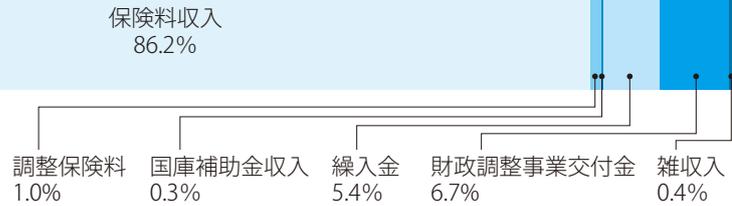
決算残金

令和6年度の収支決算残金17億3,623万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2億3,623万円の増加となります。

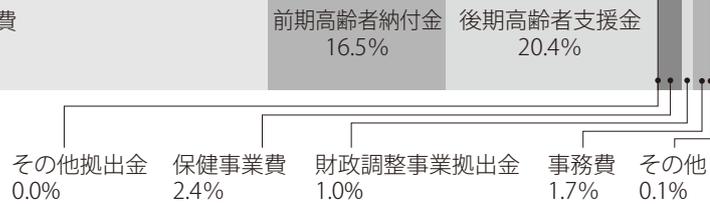
一般勘定

令和6年度収入支出決算

収入



支出



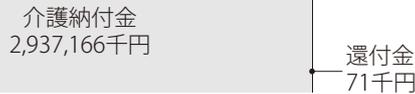
介護勘定

令和6年度収入支出決算

収入



支出



一般勘定

令和6年度収入支出決算

収入

(単位:千円)

科目	令和6年度 決算額	令和5年度 決算額
保険料収入	24,079,904	23,947,790
調整保険料	269,460	270,415
繰入金	1,506,021	1,503,429
国庫補助金収入	78,066	67,948
財政調整事業交付金	1,881,960	1,869,597
雑収入・その他	130,724	119,048
収入合計	27,946,135	27,778,227

支出

(単位:千円)

科目	令和6年度 決算額	令和5年度 決算額	
事務費	456,909	446,603	
保険給付費	15,162,750	15,068,405	
納付金	前期高齢者納付金	4,318,612	4,494,003
	後期高齢者支援金	5,356,089	5,344,458
	病床転換支援金	2	9
	日雇拠出金	9,667	3,841
	退職者給付拠出金	27	71
保健事業費	616,529	615,835	
財政調整事業拠出金	269,336	270,287	
その他	19,984	20,722	
支出合計	26,209,905	26,264,234	

差引残高 17億3,623万円

株式会社藤倉運輸の健康づくりの現場に迫る

このたび株式会社藤倉運輸が健康企業宣言「銀」の更新で100点!

更に、なんと「健康経営優良法人ブライツ500」を取得!!!



その背景には、社員とご家族の健康を大切にする思いがありました。今回は代表の藤倉社長と健康管理委員の永江様に健康経営の取り組みやエピソードを伺いました。

■健診受診率100%!!

株式会社藤倉運輸では、社員の健診受診率は100%、ご家族も50%と高水準。その秘訣の一つは毎月発行している社内報「藤倉ニュース」。給与明細と一緒に配布し健康に関するニュースや健康診断の案内などを掲載しているそうです。社員だけでなく、そのご家族にも健康意識を届ける仕組みができていますのですね。

■禁煙への取り組みについて

5月の世界禁煙デーに合わせ、社内で毎年1週間の禁煙キャンペーンを実施。動画やセミナーに加え、インセンティブも用意。ただ、呼びかけ役の方が喫煙者という笑い話も。その方も今は禁煙を達成されたとか。また、社用車内での紙たばこ禁止を取り入れ、禁煙が社内で浸透しつつあります。

■健康企業宣言に挑戦したきっかけ

仕事仲間から「健康企業宣言」を勧められたことがきっかけ。内容をみると、すでに取り組んでいたことが多かったんです。だったら申請してみよう!代表の藤倉社長ご自身もセミナーや講座に積極的に参加し、健康経営をさらに推進されてきました。

■社員の反応と健康意識の高まり

社内の協力体制も素晴らしく、社内で行った「ベジチェック(野菜摂取状況の測定)」対抗戦は大いに盛り上がりました。「健康」をテーマにしたイベントをきっかけに社員の健康意識が高まってきたといいます。「ただ、禁煙となると顔をそむける社員もまだいますけどね」と永江様。楽しく前向きに取り組める工夫を重ねているそうです。

■健康無関心者へのフォローも丁寧に

健診の3か月前から声掛けスタート。継続することで、節酒を始めたり、毎年要再検査だった社員が正常値に戻るなどの成果もできています。ただし、しつこく声をかけ過ぎるのは逆効果なので、優しく楽しく伝える工夫をしているとのこと。

■健保イベント等を利用して

脳MRI検査を実施した際には自分の脳画像を見て盛り上がる社員の姿も見られました。禁煙キャンペーンでの禁煙パッチ配布も好評ですが夏は少し痒くなるなどの貴重な意見もいただきました。また、「健康企業宣言の申請なども相談できて助かっています」との温かいお言葉もいただきました。

藤倉様・永江様の「社員を大切にする気持ち」がインタビューを通じてしっかり伝わってきました。10年前から積み重ねてきた健康づくりの取り組みが、今では健康リスク者の少ない職場づくりにつながっていることは本当に素晴らしいことだと感じました。

次は、ぜひ健康企業宣言「金」を目指して!株式会社藤倉運輸の今後のさらなる挑戦に期待しております。



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)

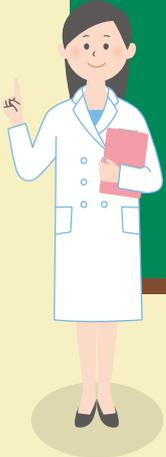


医療費が **高額** になりそうなとき

マイナ保険証 を利用すれば

事前申請なし で窓口の支払いを

限度額 までにできます



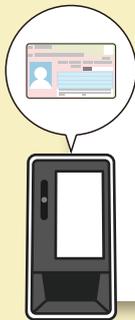
健康保険では、手術などで1か月あたりの医療費が高額になったとき、支払う医療費を自己負担の限度額までとする制度があります。自己負担の限度額は、収入（標準報酬月額）によって決まります。

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

その2



マイナ保険証を利用

医療機関で、「限度額情報の表示」に同意する。

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

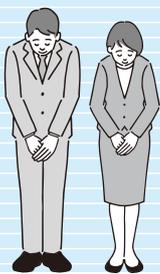
マイナ保険証を利用すると、上記の限度額適用認定証のほか、高齢受給者証や標準負担額減額認定証（非課税証明書を健保に提出が必要）なども不要となります。

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。

現在の健康保険証は、令和7年12月2日以降に使えなくなります。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

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。

「資格取得届」「被扶養者異動届」の提出については、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6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7年7月3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

1. 事業所の統合などで事業所数の減少がみられたが、被保険者数の減少は700人程度にとどまり、保険料収入は増加しました。
2. 健保にとっては被扶養者数の減少は、経費減につながると考えられますが、良い方向か疑問です。それは東貨健保の加入メリットの減少につながるからです。
3. 健康診断については、若干の増加がみられますが、婦人科検診・インフルエンザ予防接種も補助金額が減少していることからより推奨が必要と思われる。
4. 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すが、良い場所が見つかることを切に望みます。

2. 意見

1. 子ども・子育て支援金の徴収が2026年度から始まります。健康保険料に上乗せされます。どんな形か詳細の説明資料を配布してください。
2. 電子申請が進んではいますが、より進めるために申請方法をホームページにアップできないか検討してください。

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24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7年)は事業所記号7000～9999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、4000～6999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。

10月に届出すればいいのね



事業所記号7000～9999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
- 令和9年は事業所記号4000～6999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2117～2125号〕

【事業所の新規適用】

事業所名	所在地
世田谷陸運事業協同組合	東京都世田谷区
東京都城北トラック協同組合	東京都北区
東部トラック協同組合	東京都江東区
株式会社次郎松不動産	東京都台東区

【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
株式会社アマノ	東京都新宿区	東京都渋谷区
古郡運送株式会社	東京都葛飾区	東京都台東区
有限会社古島運送	東京都文京区	東京都板橋区
富士山運輸株式会社	東京都品川区	栃木県宇都宮市

【事業所の削除】

事業所名	所在地
日通神田中央運輸株式会社	東京都台東区
日通隅田川運輸株式会社	東京都江戸川区
京葉アドバンス物流株式会社	東京都江戸川区
文京運送株式会社	東京都多摩市
アキラ運送有限会社	東京都中央区
有限会社木村運送店	東京都世田谷区
丸武運送株式会社	東京都江東区
株式会社長谷川サービス	千葉県船橋市

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39名の方にご参加いただきました。昨年の6月から1年ぶりの開催となりましたが、参加者の方からは満足と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6月29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



ホットメニューは温めてご提供

何種類でも好きだけ!



イタリアンシェフの腕が光るカラフルな料理が並びます



実際にビュッフェで食べたメニューの塩分・カリウム量を計算

参加者の声

- 普段食べない料理でしたがとてもおいしかったです。普段の食事でも食塩、脂質、野菜など意識して食べてみたいです。
- 自分がどれだけ食塩を取っていたかがわかり、とてもためになりました。とても楽しかったです。
- 今まで食塩やカリウムなど計算をしたことがなかったのでとてもよかったです。
- どの料理もおいしく栄養知識及び、カロリー計算などとてもためになりました。今後の食生活にいかしたいと思います。
- 食材の選び方、組み合わせ方、勉強になりました。

今回も
たくさんの方に
ご参加
いただきました!



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22品の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3種のデザートは野菜や豆腐を使用しており、ヘルシーなのに甘くておいしい満足感のあるものでした。

食事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、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。