

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>



2025.11月号 No. 590

◆今月の主な記事

- 保険証代わりに使える資格確認書を交付しました… 2
- ミニマラソン大会が開催されます／
Web健康・介護講座のご案内／
「脳MRI健診」好評実施中! …… 3
- 整骨院・接骨院にかかるときは、
健康保険が使えないことがあります …… 4
- ヘルスアップセミナー
「おいしい、楽しい、からだチェック」のご案内 … 5
- インフルエンザ予防接種には補助金が支給されます／
婦人生活習慣病予防健診をご利用ください …… 6
- お知らせ／婦人科検診には補助金が出ます …… 7
- 「ヘルシアアジアンビューフェ」のご案内 … 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。●

マイナ保険証利用登録が 確認できていない方へ

保険証代わりに使える

資格確認書を交付しました

従来の健康保険証は2025年12月2日で完全に廃止され、マイナ保険証による受診に完全移行します。そのため、健康保険組合ではその前にマイナ保険証をお持ちでない方へ、保険証代わりに使える「資格確認書」を2025年11月10日より順次発送いたしました。

交付対象者(申請不要)

- マイナンバーカードを取得していない方
- マイナンバーカードを取得しているが健康保険証利用登録を行っていない方
- マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れて、マイナ保険証が使えなくなった方
- マイナ保険証の利用登録解除申請中または登録解除した方

こんな場合は申請により交付します

- マイナ保険証による受診が困難
(高齢、障害等で第三者のサポート)が必要な方
- マイナンバーカードを紛失・更新中の方
- 資格確認書を紛失した・棄損した方

**2025年12月2日
保険証完全廃止
に向けて**

*マイナ保険証の利用登録が確認できない人へ事業所の担当者を通じてお送りします。

健康保険資格確認書	
本人(被保険者) 令和7年12月2日交付	
記号	0 番号 0000 (枝番) 00
氏名	健保 花子
性別	女
生年月日	平成6年1月23日
資格取得年月日	令和6年4月1日
有効期限	令和9年11月30日
保険者番号	*****
保険者名称	健康保険組合

▲資格確認書

Q

資格確認書を受け取りましたが、マイナ保険証へ切り替えました(または切り替え中)。期限が切れるまでそのまま持っていていいですか？

A

マイナ保険証取得後は、速やかに健康保険組合まで返却してください。

やむを得ない事情※がある場合を除き、マイナ保険証と資格確認書を重複して保有することはできません。ご家族の分も含めマイナ保険証取得後は必ず、資格確認書をご返却ください。

※マイナ保険証による受診が困難な方で、申請により資格確認書を交付された方等



Q

資格確認書を紛失してしまいました。マイナ保険証に切り替えようと思うので、とくに届出は必要ないですか？

A

有効期限内の資格確認書は、従来の保険証と同じように悪用される可能性がありますので届出は必要です。

今後マイナ保険証に切り替えるかどうかに関係なく、①自宅外で紛失した場合(盗難含む)は警察に遺失届を提出し、②健康保険組合へ「滅失届」を届け出てください。また、今後も切り替えずに資格確認書を使いたい場合は、併せて「資格確認書再交付申請書」を提出してください。



Q

退職しますが、資格確認書はどうしたらよいですか？

A

有効期限内の資格確認書は必ず返却してください。

退職するときは、ご家族の分も含め会社の担当者に必ず返却してください。新しく加入する健康保険でも、マイナ保険証がない人には資格確認書が交付されます。

＼こんな場合も返却・届出が必要です／

- 家族が扶養からはずれるとき **返却・届出**
- 住所変更したとき **届出**
- 改姓・氏名変更したとき **返却・届出**

※新しい氏名で再発行します。

今からでも
マイナ保険証への
切り替えを!



資格確認書でも受診は可能ですが、医師・薬剤師との医療情報の共有や、なりすまし防止などマイナ保険証ならではのメリットは受けられません。やはりマイナ保険証への切り替えをおすすめします。

マイナンバーカードは作成しているが
保険証利用登録をしていない方

医療機関のカードリーダー、セブン銀行のATM、マイナポータルから登録できます。



まだマイナンバーカードを
作成していない方



ミニマラソン大会が 開催されます

参加費

無料

令和8年2月22日(日)

小雨決行中止の場合は順延なし

会場 豊洲ぐるり公園

江東区豊洲6丁目1番先・5丁目1番先

【交通】ゆりかもめ「市場駅前」下車、徒歩12分

種 目	女子 (18歳以上)	5km	定員160名
	男子A (50歳以上)	5km	定員160名
	男子B (50歳未満)	5km	定員160名
	男子C (50歳以上)	10km	定員160名
	男子D (50歳未満)	10km	定員160名

※年齢は大会開催日を基準とします

参加資格

被保険者本人(女子は被扶養配偶者含む)、
友の会会員、一般都民等

申込方法・期間

インターネットによるWeb申込(先着順)
<https://www.toshinkyo.or.jp/event/>

申込期間

1月20日9:00～申込開始

ミニマラソン
申込QRコード

参加無料

『Web健康・介護講座』開催のご案内

健保組合の被保険者と家族の方々を対象に、「Web健康・介護講座」を開催します。専門家により、健康や介護の正しい知識、認知症の理解と付き合い方について学ぶことができます。令和7年度もWeb開催です。受講にはお申し込みが必要です。



お申し込み方法

東振協HPより
直接お申込みください。



こちらのページから
申込フォームへ
▶QRコード

講座内容

健康	1	肩こり・腰痛エクササイズ	体の負荷を減らす正しい姿勢のポイント など
	2	女性の健康を知る	女性ホルモンの変化と女性特有の健康課題 など
	3	腸からはじめる生活習慣改善	腸内環境を整える食生活や運動習慣 など
	4	スリープタフネスセミナー	実践、快眠のための6つのソリューション など
	5	メンタルタフネスセミナー	ストレスに対処するための3つの「土台」 など
	6	カラダかわるセミナー	メタボと改善のための基礎知識 など
介護	1	介護保険の基礎知識	介護と仕事・生活をスムーズに進める など
	2	認知症基礎	認知症の方との接し方、家族への支援 など

講座時間 約30～50分間 定員 1,000名(先着順)

募集期間 令和8年1月5日～令和8年2月27日

視聴期間 令和8年3月2日～令和8年3月31日

申込先

東振協(一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会)

東振協

検索

<https://www.toshinkyo.or.jp>

東京貨物運送健康保険組合
令和7年度 補助金事業

「脳MRI健診」好評実施中!

「脳MRI健診」令和7年度補助金事業要綱

対象者 40歳(年度内に到達するものを含む)以上の被保険者

支給要件 ① 一般社団法人運転従事者脳MRI健診支援機構(以下、脳MRI健診支援機構)で「脳MRI健診」を受診し、費用負担したとき

② 個人で一般医療機関の脳MRI健診を受診し費用を負担した場合

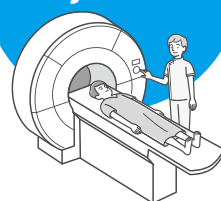
個人で脳MRI健診を受診し費用を負担した時は個人で申請し申請書に診断結果と領収明細書を添付のうえ健保に提出して下さい ※保険診療(自己負担額)は、補助金の対象外です
・令和7年4月1日から令和8年3月31日までに受診した分

支給金額 上限10,000円(3年に1回) ※令和3年度に無料受診した方も申請可能

申請手続 事業所がとりまとめて、申請書に診断結果と領収明細書を添付の上、東貨健保組合へ提出してください。

※詳細は東京貨物運送健康保険組合HP「各種補助金>脳MRI健診」をご確認下さい。

補助金上限
10,000円



整骨院・接骨院

にかかるときは、

健康保険が 使えない ことがあります

健康保険が
使えるのは
ケガのとき

▶打撲・捻挫・挫傷

(肉離れなど)

▶脱臼・骨折※

※脱臼や骨折は、応急手当を除き、医師の同意が必要です。応急手当の場合は、手当後に医師の同意が必要です。

整骨院や接骨院などの柔道整復師の施術を受ける場合、看板に「各種健康保険取り扱い」など書いてあっても、全ての施術に健康保険が使えるわけではありませんので、ご注意ください。

健康保険が使えない場合

- 日常生活による疲れ、肩こり、慢性的な腰痛
- スポーツなどによる筋肉疲労
- 加齢(ケガによるものではない)からくる痛み
- 病気(神経痛・五十肩・リウマチ・関節炎・ヘルニア等)からくる痛みやしびれ
- 脳疾患後遺症等の慢性病
- 症状の改善が見られない長期の施術(漫然とした施術)
- 同一のケガについて、整形外科等の医療機関を受診している

※健康保険使用後に健康保険適用外とわかった場合は自費診療扱いとなり、利用者に費用を請求させていただきます。

整骨院・接骨院に
かかるときは
こんなことにご注意を



- 1 ケガの原因を正しく伝える
- 2 「療養費支給申請書」の内容を確認してから署名
- 3 領収書と明細書は必ず受け取る

お問い合わせは

給付課 03-3359-8165 まで

こんなときは

Q ケガをして整形外科等の医療機関を受診し、薬(痛み止め・湿布)等を処方されています。早く治したいので整骨院・接骨院を受診したいのですが、健康保険は使えますか？

A 医療機関で治療を受けている期間は、健康保険は使えません。



Q 通勤途中に捻挫しました。健康保険は使えますか？

A 健康保険は使えません。労災保険の対象となります。詳しくは会社の担当者の方にお問い合わせください。

Q 定期的にリフレッシュのために整骨院を受診したいのですが、健康保険は使えますか？

A 健康保険は使えません。自費診療となります。

施術内容についての
確認をお願いすること
があります

2022年から接骨院、整骨院にかかった場合、施術費用の内訳が明記された明細書の発行が義務化されました。(一部できない施術所もあり)
当組合から施術内容の照会文書が届きましたら、そちらを参考に必ずご自身でご記入しご回答ください。

ご回答いただけない場合は保険給付を行えない場合もございます。

体験しながら
大切なことが
一度にわかる!

先着40名

参加費無料

昼食付

新企画予告



おいしい 楽しい

宿泊型ヘルスアップセミナーの
体験版!

からだチェック

日時 **2026年2月15日(日)**
11:00~15:15(受付10:30~11:00)

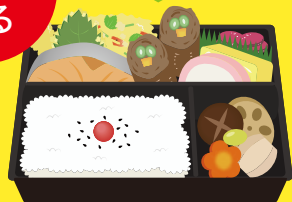
会場 健保会館(四ツ谷駅より徒歩4分)

対象者 35歳以上の被保険者・被扶養配偶者

生活習慣病に
役立つ最新情報が
盛りだくさん!

実践
する

お弁当も
無料



※お弁当の
イメージです

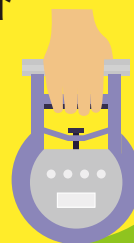
お弁当を食べて栄養計算

摂った塩分とカリウムはどのくらい?
食べた分の栄養計算をしてみましょう。

簡単で効果的な 体操をご紹介します

筋力や柔軟性などの体力測
定を行います。
身近なものを使用した簡単な
体操もあるので、ご自宅でも
気軽にできますよ!

測る



開会

11:00~ 11:45 13:00 14:15 14:45 15:15

結果の見方

ランチ/計算

運動/簡易体力測定

運動解説

栄養クイズ

あなたは何点?

健康保険組合に健診結果がある方は、
点数化して健康スコア
をお渡しします。
イベントであなたの
健康リスクを解説
します。



運動の専門家が解説!

健康に効果的な
運動方法につい
て実践を交えな
がら学びましょう。



栄養クイズ

楽しみながら
正しい知識を覚えて、
食生活に
活かしましょう!



お申し込みはお電話またはインターネットで

インターネット

QRコード▶



https://select-type.com/ev/?ev=t3BPH7Ckp_g

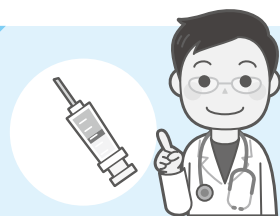
お電話 健康サポートデスク

TEL 050-5358-0600 (平日10:00~17:00)

2025年 2026年
お申込期間 12月1日(月) 10:00~1月20日(火) 17:00(先着40人)

先着順となりますので
ご了承ください

持ち物: 筆記用具、運動しやすい服装、最新の健診結果 ※スニーカーでお越しください。



インフルエンザ予防接種には 補助金が支給されます

健康保険組合では、組合員を対象にインフルエンザ予防接種の補助金を支給します。予防接種を受けることにより、予防のほかに症状緩和も期待できます。医療費削減にもつながりますので自分のため、家族のために予防接種を受けましょう。 ※令和7年度より経鼻弱毒性インフルエンザワクチン(フルミスト)も対象となります。(2歳から18歳までの方が対象)

対象期間

令和7年10月1日から
令和8年1月31日までに実施した予防接種

請求に必要な書類

- ①インフルエンザ補助金支給申請書
- ②インフルエンザの予防接種とわかる領収明細書(コピー可)

申請方法

①と②を取りまとめのうえ、事業所単位で
提出(令和8年2月末までに必着)

補助金額

2,000円(2回接種法は2回で1回とします)
(2,000円未満の場合は実費分となります)

また、東振協契約医療機関で受けるインフルエンザ予防接種がとても便利です！
院内、集合、出張接種も選ぶことができ、上記の申請をせず補助金制度が利用できます。
詳細は東振協ホームページ、健保組合健康管理課 (03-3359-8162) まで。



婦人生活習慣病 予防健診をご利用ください

当健康保険組合では年度内に1
回受診可能な会場別の婦人生活
習慣病予防健診を春季、秋季に
2回実施しています。

35歳以上の被保険者ならびに、被扶養者も受診できるこの健診のご案内と申込書は毎年、各事業所に送付しています。又、該当される扶養家族のご自宅へ直接お送りいたします。

特定健診に比べ婦人科(乳がん、子宮頸がん)の検診も受診でき内容も充実しておりますのでこの機会に是非お申込み下さい。

また、支店、営業所などにお勤めの組合員の方にもお知らせいただきますよう宜しくお願いいたします。

春季の健診のお申込は12月頃に案内予定です。皆様が受診しやすいように比較的広範囲の健診会場をご案内しておりますので、是非ご利用ください。



申込受付期間中はホームページにて案内書や
申込書をダウンロードできます。ご活用ください。
<http://www.tokakenpo.or.jp/>

冬期(実施期間2月中旬～下旬)
会場別男子成人病巡回健診も
同時(12月)にご案内します。



対象者

35歳以上の
女子被保険者および
被扶養者



実施場所

全国各地の
契約健診会場



健診内容

以前まで市区町村で行われてい
た一般健診と類似した内容です。

実施期間

春

令和8年4月から8月ごろ
(ご案内・受付は今年12月)

秋

令和8年10月から翌年1月ごろ
(ご案内・受付は来年6月)

申込方法

各事業所あてに案内書と申込書
を送付します。お申込は事業所
単位でお願いします。

健診料金

一人 3,000円

会場によって支払い方法は
異なります。

お問い合わせは 健康管理課 03-3359-8162 まで

被扶養者確認調書

ご協力ありがとうございました

被扶養者確認調書による確認を無事終了することができました。

事業主・担当者の方ならびに被保険者の皆様のご協力に感謝いたします。ありがとうございました。

賞与支払届 提出のお願い



11月下旬に各事業所あて、冬季分賞与支払届を送付しますので、賞与の支払いがあった日から5日以内に提出をお願いします。支払いがない場合にも賞与不支給報告書の提出が必要となりますので、ご協力をお願いします。

給付課からのお知らせ

給付課 03-3359-8165

年末年始の保険給付費（現金給付）の受付日及び支払日について

年末年始の保険給付費（現金給付）の受付日及び支払日について、以下の通りお知らせ致します。

受付日

令和7年12月15日
令和7年12月23日
令和8年1月5日

支払日

令和7年12月25日
令和8年1月5日
令和8年1月15日

※受付日(メ日)=その日までに受付された分が支払われます。

対象となる保険給付

療養費・傷病手当金・出産手当金・出産育児一時金・埋葬料(費)等※但し、書類の不備や照会を要する場合はこの限りではありません。

窓口での受付は確実ですが年末年始の郵便事情によっては遅れる場合がありますのでご注意ください。

婦人科検診 乳がん・子宮がん には補助金が出ます

早期から超早期乳がん・子宮がん発見の時代へ

日本では40歳代女性のがんの罹患者は乳がん、子宮がん、卵巣がんが多くを占め、特に乳がん罹患者は9人に1人と言われています。

乳がんは早期に発見されれば90%が治癒すると言われています。早期に発見できれば治癒できる可能性が高いことはもちろん、治療の選択の幅もひろがります。

当組合では35歳以上の被保険者及び被扶養者が受けた乳がん・子宮がんの検診に対し補助金を支給しています。

早期発見・重症化予防のために検診を受けましょう。

●対象者

35歳以上の被保険者・被扶養者の女性

●対象検診

乳がん・子宮がん(保険診療による検査は対象外)

●補助金額

上限5,000円(年度1回)

●必要書類

婦人科検診補助金申請書
(ホームページからダウンロード可)
領収明細書(コピー可)

●お問い合わせ先

健康管理課 TEL.03-3359-8162



公告〔第2132～2133号〕

【事業所の名称変更】

変更後の名称	変更前の名称	所在地
古賀ロジスティクス株式会社	株式会社すなば運輸	東京都中央区

【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
若林運送株式会社	東京都墨田区	東京都江戸川区
古賀ロジスティクス株式会社	東京都中央区	東京都江戸川区



NEW

健康イベント
開催決定!

参加費
無料

ヘルシー アジアンビュッフェ

初めての方も、過去にイタリアン・和食ビュッフェに参加された方も大歓迎!
アジア料理を楽しみながら、生活習慣病予防のための知識を学びませんか?
すぐに使えるヘルシーな食事のポイントをお伝えします!

2026 **1/25**日

12:30~15:30 (予定)

(受付 12:00~)

健保会館(四ツ谷駅より徒歩4分)

内 容

- ・栄養士監修 23種類のアジアンメニュー
- ・栄養計算をしてみよう!
- ・おいしく簡単にできる生活習慣病予防・改善のコツをお伝えします

場 所

東京貨物運送健保組合

健保会館6階

〒160-0004 東京都新宿区四谷1-23

※公共交通機関でお越しください

募集人数

50名(先着順)

対 象 者

被保険者および配偶者

※配偶者は当健康保険組合非加入者でも参加可

スケジュール

- 12:00~ 受付
- 12:30~ 開会
- 12:40~ 昼食ヘルシービュッフェ
- 13:45~ 栄養計算から食事のポイントを知ろう
- 15:30~ 閉会

メニュー

アジア各国の様々なメニューを
ビュッフェ形式でご提供します

※食物アレルギーに関しては対応いたしかねます。

一部メニューのご紹介



サム・ウンセン



グリーンカレー



ポッサム

その他のメニュー

- ・カオマンガイ
- ・蒸し魚のエスニックソース
- ・チュンチエン (ベトナム風卵焼き)

など、おなじみのメニューから珍しいメニューまで多数ご用意しました!

※辛いメニューも半数ほどあります。
※写真はイメージです。

特典

- 調味料3点セット (塩・醤油・味噌) のお土産を1人1セット
- ヘルシービュッフェのレシピ集を差し上げます

お申し込みはお電話またはインターネットで

インターネット

QRコード▶



<https://select-type.com/ev/?ev=pRjhYcwJGfo>

お電話 健康サポートデスク

TEL 050-5358-0600 (平日10:00~17:00)

お申込期間 11月17日 10:00 ~ 1月9日 17:00 (先着50人) 先着順となりますのでご了承ください