

# TOKA

2026.5月号

No.  
593

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

算定基礎届の早期提出にご協力をお願いします／	
夏季賞与支払届の提出について.....	2
ヘルシーイタリアンピュッフェ開催決定!.....	3
特別インタビュー「(株)東貨流通さん」.....	4
健康スコアリングレポートのご報告.....	5
東京貨物運送健康保険組合は運輸業の 特性に沿った保健事業を展開しています.....	8
健康講演会を実施しました／	
オンライン健康セミナーのご案内.....	12
「おいしいのしいからだチェック」開催報告...	13
交通事故でケガをしたとき.....	14
工作中的のケガ／2026年度の改正について...	15
ト一カ熱海の夏休みの利用について... 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!

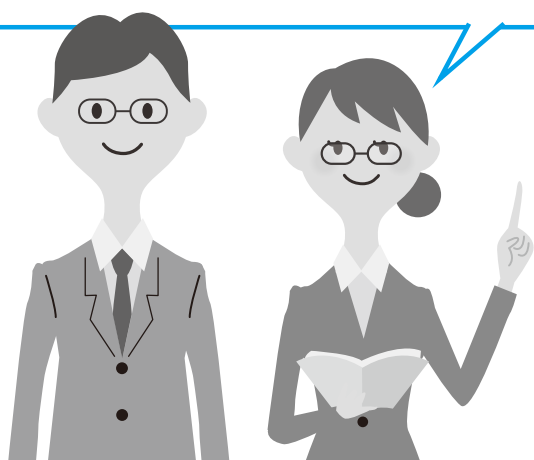


東京貨物運送健康保険組合では  
**健診受診率アップ**  
をめざしています

● 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。●

各事業所のご担当者様へ

# 算定基礎届の 早期提出に ご協力を お願いします。



今年も算定基礎届の提出時期が近付いてまいりました。

算定基礎届の提出につきましては、基本郵送での提出とさせていただきます。

昨年度より一部の事業所につきましては来所依頼をお願いしています。

依頼があった事業所に限りましては窓口で(算定基礎届、全員の賃金台帳1年分、源泉所得税領収書をご持参の上)のご提出をお願いいたします。

各事業所には、算定基礎届についてのご案内を6月上旬に別途送付いたします。

(※来所事業所に関しましては算定案内とあわせてご連絡いたします。)

届出を社会保険労務士に委託されている事業所につきましては、社会保険労務士事務所宛に送付いたします。

**提出期限は7月10日(金)**

となっております。

尚、6月上・中旬に給与支払日の事業所につきましては、6月より受付しておりますので、早期の提出にご協力の程宜しくをお願いいたします。

## 夏季賞与支払届の提出について

5月下旬に各事業所あて、夏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。

賞与支払届は  
電子申請等での  
提出にご協力ください



電子申請等での届出方法については日本年金機構のホームページをご覧ください。電子申請等による届出作成プログラムの入手方法や操作方法などに関するお問い合わせは、右記まで、お願いいたします。

日本年金機構電子申請・電子媒体申請照会窓口  
(ヘルプデスク)

TEL **0570-007-123**

(050で始まるお電話からは03-6837-2913)

受付時間

月曜日～金曜日 8:30～19:00

第2土曜日 9:30～16:00

土・日・祝日 12月29日～1月3日はご利用できません

日本年金機構ホームページ

<https://www.nenkin.go.jp/>

# ヘルシー イタリアン ビュッフェ

今回から料理を  
大幅リニューアルします!

健康イベント  
**開催  
決定!**

参加費  
**無料**

2026年 **6/28** (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)



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  
食事をしながら生活習慣病予防改善のための知識を学びましょう

内容

- 箸で食べられるイタリアン
- 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 ※配偶者は当健保組合非加入でも参加可  
以前開催したイタリアンビュッフェに参加された方は  
申込みできません

スケジュール

12:00~ 受付  
12:30~ 開会・ビュッフェ説明  
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

ヘルシーだけど本格的! イタリアンビュッフェ  
※食物アレルギーに関しては対応いたしかねます。

特典  
🎁

調味料3点セット (塩・醤油・味噌) のお土産、  
ヘルシービュッフェのレシピ集をさしあげます

前回参加者の声

- 👤 おいしく楽しみながら  
学ぶことができた
- 👤 はじめて栄養の話聞いたが  
わかりやすかった
- 👤 実際の食事の栄養計画が  
おもしろかった
- 👤 実際の食事で学ぶことが  
できて参考になった

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=PR2VsOIOHVk>



☎️ 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 5月15日 10:00~6月12日 17:00 (先着50人) 先着順となりますのでご了承ください

## 「従業員は宝」

# 健康企業宣言で築く、 会社の未来



2026年3月、健康経営への舵を切った株式会社東貨流通。  
早川代表取締役と健康推進担当の早川さんに、その真意を伺いました。

### ■なぜ今、健康経営なのか？

——今回、健康企業宣言を申請された経緯や、その想いとは？

**早川代表:**従業員あっての会社であり、まさに「財産」です。これまでは病気になっても「仕方ない」で済ませていましたが、昨今は大病を患う方やメンタルヘルスの課題に直面する方が増えています。かつてハラスメントで退職者を出した痛みもあり、心身ともに会社がカバーできる体制を作らなければ経営は成り立たないと痛感し、申請を決めました。



### ■現場に浸透させる「対話」の力

——具体的な施策として「ワンオンワン(1対1の面談)」を導入

**早川代表:**10月から開始しました。当初は管理者から反対もありましたが、膝を突き合わせて相手の目を見て話す空間は絶対に大事です。現状を共有し、コミュニケーションを図ることで組織の底上げを目指しています。

**早川さん:**私は8月から担当になり、形だけでなく中身を伴わせたいと考えました。そこで「健康経営会議」を毎月の所課長会議に組み込み、現場のリーダーを巻き込むことからスタートしました。

### ■段階的なアプローチと「楽しみ」の提供

——喫煙対策や運動促進については、どのように進めていますか？

**早川さん:**急なトップダウンは反発を生みます。例えば禁煙も、吸う人と吸わない人が共存できる環境を議論し、少しずつ変えていく戦略をとっています。

### ■今後の展望

——目指すべきゴールは何でしょうか？

**早川さん:**特定保健指導の受診率向上や、健康診断後のフォローなど、まずはやるべきことをしっかり行っていきます。また、頑張っている人が報われるよう、健康な社員への還元も考えていきたいです。

**早川代表:**健保さんの手厚いサポートも活用しながら、長期的な視点で「社員が健康で長く働ける環境」を整えていきます。



### 編集後記

早川代表の「情熱」と、実務を担う早川さんの「きめ細やかな戦略」。この両輪が揃っているからこそ、同社の健康経営は着実に実を結び始めていると思います。インタビュー後には、「健康企業宣言(銀)」の申請も行われました。本記事がお手元に届く頃には、銀の認定を取得され、その取り組みがさらに大きな成果へと結実していくことを確信しております。次なる挑戦と発展が非常に楽しみです。



当組合では、「東京貨物運送健康保険組合ニュース」に掲載するインタビューにご協力いただける事業所を募集しております。健康づくりに関する日頃の取り組みや工夫等をご紹介ください。連絡先は健康管理課まで

# 健康スコアリングレポートを ご報告します

## 健康スコアリングレポートって何？

健康スコアリングレポートとは、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携して作成し、当健保組合の加入者の健康状態や生活習慣を「見える化」した、いわば私たちの通信簿です。今回は、2024年度のデータを用いて作成しています。

### 顔マークの味方



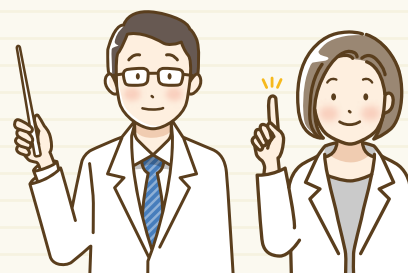
全健保組合平均を100としたときの相対値を高い順に5等分した評価です。「良好😊」から「不良😡」の5段階で表記しています。

総合組合中の順位

**245位** / 255組合

全組合中の順位

**1,329位** / 1,375組合



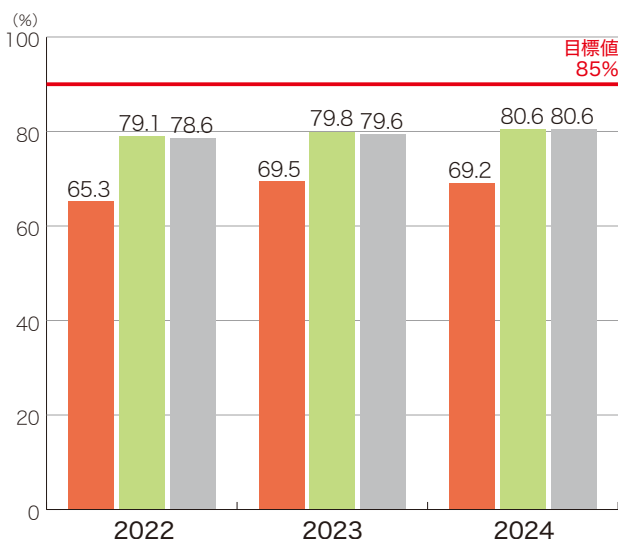
## 特定健診・特定保健指導



### 特定健診の実施率



特定健診の実施率はほぼ変わらず、平均より低い状態です。年に1回はご家族も含め健診受診をお願いいたします。

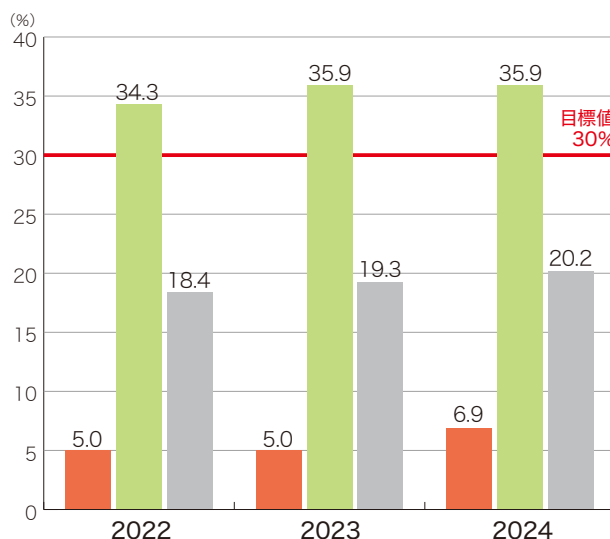


特定健診の実施率	2022	2023	2024
当健保組合	65.3%	69.5%	69.2%
	243位/255組合	234位/255組合	244位/255組合
業態平均	79.1%	79.8%	80.6%
総合組合平均	78.6%	79.6%	80.6%

### 特定保健指導の実施率



やや実施率が上がりましたが、まだ低い状態です。特定保健指導は生活習慣改善のきっかけになります。お知らせがあったらぜひ受けてください。



特定保健指導の実施率	2022	2023	2024
当健保組合	5.0%	5.0%	6.9%
	246位/255組合	243位/255組合	237位/255組合
業態平均	34.3%	35.9%	35.9%
総合組合平均	18.4%	19.3%	20.2%

■当健保組合 ■業態平均 ■総合組合平均

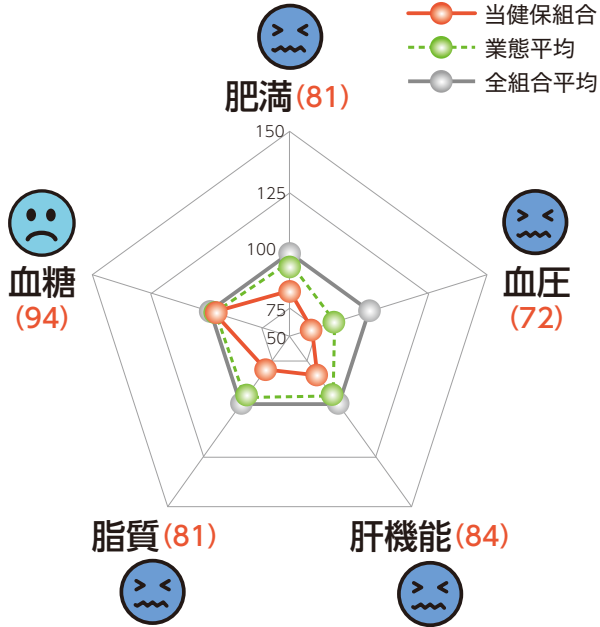
# 健康状況 … 生活習慣病リスクがある人の割合

## 健康状況

全組合平均を100とした場合



全般的に平均を下回っています。適度な運動、食生活の改善などを心がけましょう。



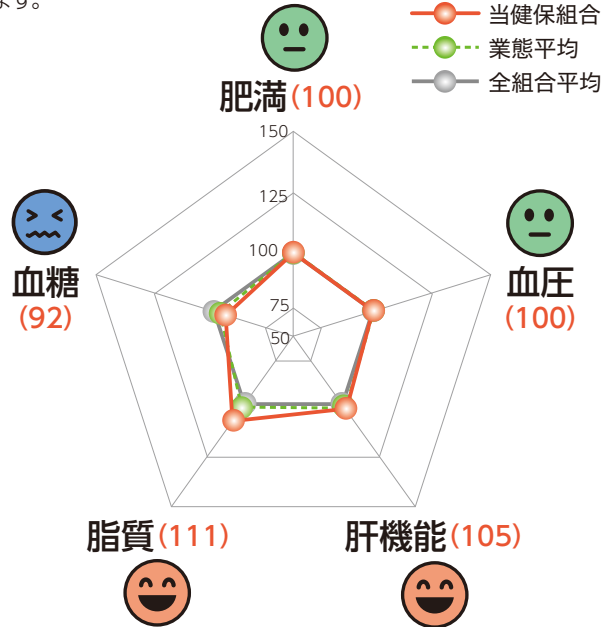
\*数値が高いほど、良好な状態

## 健康状況

当健保組合の2021年度実績を100とした場合



2021年度実績より改善している項目もあります。生活習慣改善は、日常に取り込めると効果があり、継続しやすい傾向があります。



\*数値が高いほど、改善された状態

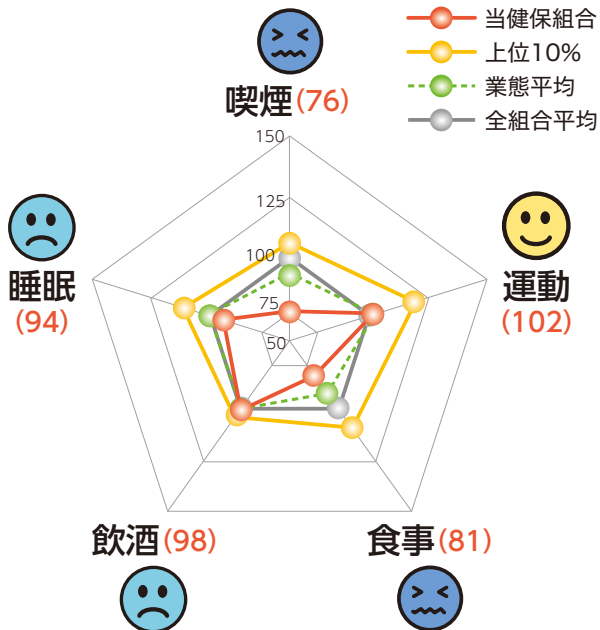
# 生活習慣 … 適正な生活習慣を有する人の割合

## 生活習慣

全組合平均を100とした場合



食事と喫煙が低い値です。就寝前の食事や朝食を抜くなどが値を低くします。たばこは血圧を上昇させ、血管を傷つけます。禁煙キャンペーンをぜひご利用ください。



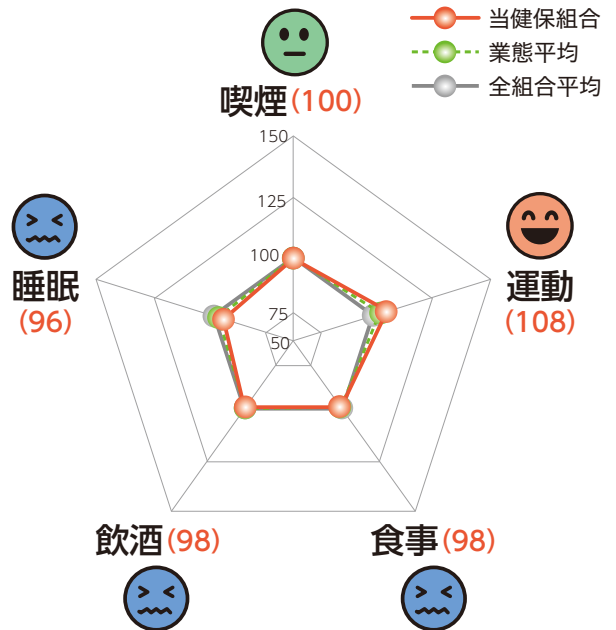
\*数値が高いほど、良好な状態

## 生活習慣

当健保組合の2021年度実績を100とした場合



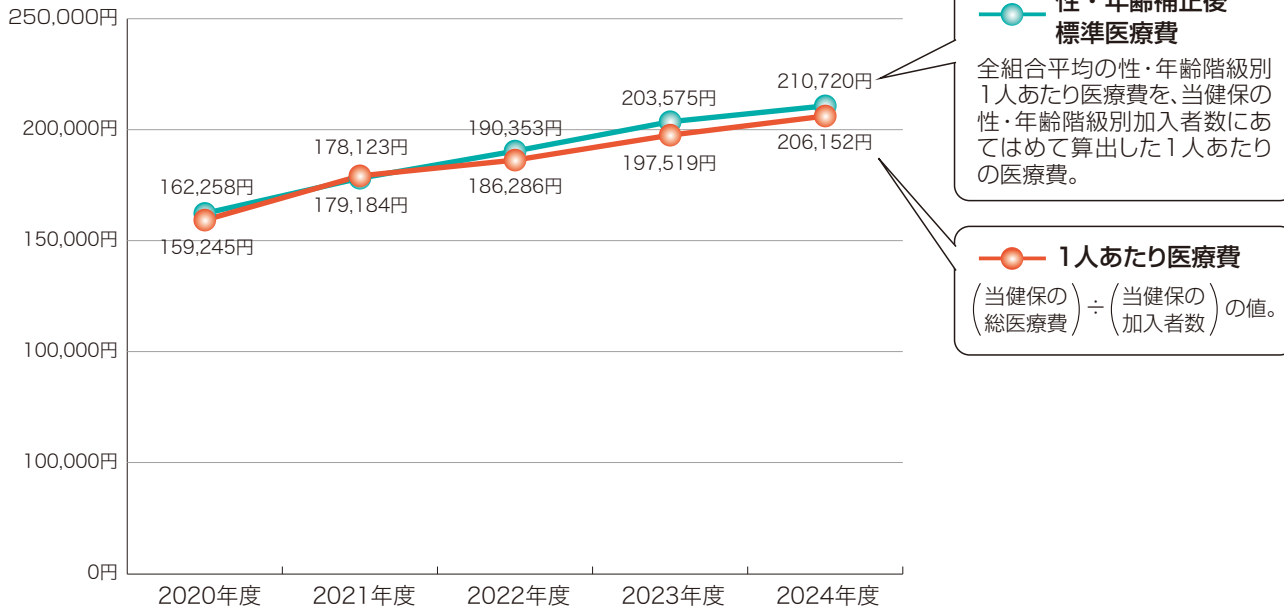
睡眠が年々低くなっているのが心配です。睡眠は休養のための大切な要素。寝る前のスマホ利用を控えるなど、睡眠環境を整えましょう。



\*数値が高いほど、改善された状態

# 医療費

新型コロナによる受診控えがあった2020年度を境に医療費は増加の一途。男女ともに全組合平均より高い結果に。



## 改善のために私たちにできることは…



- ▶ 健診はからだの変化を見るチャンス。家族も含め年に1度は健診を受けましょう。マイナポータルで変化を見ることもできます。
- ▶ 特定保健指導は、あなたの生活習慣に合った改善プログラムと一緒に考えるものです。保健師等は事業所に派遣してもらえるので、会社ぐるみでご協力をお願いいたします。
- ▶ お酒の飲み過ぎや喫煙、肥満は血圧上昇の要因になります。塩分の摂り過ぎにもご注意を！



## 自分や家族の健康、従業員の健康管理でお悩みはありませんか？

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。

**Q** 血糖値が高いので、専門医がいる病院を教えてくださいのですが…

〇〇駅の近くに専門医がいるクリニックがあります。火、水、木曜日に先生がいるのですが、行けそうですか？



**Q** 従業員の健康診断で有所見者が多いけど…

健康保険組合では治療勧奨や数値をうまくコントロールできない人へのサポートや保健指導での生活アドバイスなどができます！



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

# 東京貨物運送健康保険組合は 運輸業の特性に沿った保健事業を 展開しています

資料作成：株式会社野村総合研究所

貨物運送事業者が集まって運営する東京貨物運送健康保険組合では、協会けんぽとは違った業界特有の健康課題等に沿った運営をしています。

協会けんぽにはない、  
独自の保健事業を  
実施しています



## 協会けんぽにない 運輸業の特性に合わせた保健事業

令和8年度時点

### MRI健診（脳ドック）

#### 概要

運転士が業務中に突然意識を失う事態を避けるため、脳MRI健診を導入

#### 実施内容

40代を対象に3年に1度の受診を推奨し、**脳MRI検査の受診費用を補助**  
(補助額：10,000円)



### 重症化予防事業

#### 概要

業界特性として加入者の平均年齢が高く、高血圧、糖尿病、腎不全のリスクが高いことから、疾病予防の指導を充実化

#### 実施内容

**健康スコアを用いた文書郵送と電話を用いた受診勧奨**、レセプトによる受療状況把握、未受療者に対する再勧奨



## 健康保険組合と協会けんぽの違いは？

### 東京貨物運送健康保険組合

東京都内を中心に、中小の貨物運送事業者が集まって、昭和36年1月1日に設立した公法人。政府に代わって健康保険の事業を事業所の実態に即した形で運営しています。総加入者数は8万人を超えています。

### 協会けんぽ(全国健康保険協会)

健康保険組合を設立していない中小企業を主な加入者として、全国約260万事業所が加入する日本最大の医療保険者。平成20年10月1日に国が運営していた政府管掌健康保険を引き継ぐ公法人として、2008年10月に設立されました。

## オンライン禁煙外来

### 概要

運輸業でも受診の機会を作りやすいオンライン禁煙外来プログラムの提供を開始

### 実施内容

希望者にアプリを通して**オンラインでの診察を実施**。薬も処方し、約2カ月間での禁煙をサポート(個人差有)



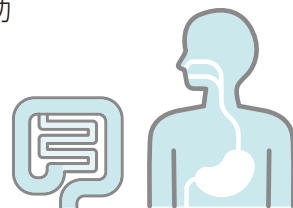
## 胃・大腸内視鏡検査

### 概要

従来の簡易的なABC検査から“がんの早期発見”を目的とした内視鏡検査の補助金による支援を導入

### 実施内容

**健康診断の際に、「胃カメラ」「大腸カメラ」をオプションとして追加した際の**検査費用の一部を補助(補助額：5,000円)



## レディース健診

### 概要

乳がん・子宮がんの早期発見・治療により重症化の防止を支援することで、女性にとっても働きやすい職場づくりを志向

### 実施内容

女性を対象に**乳がん・子宮がん検査費用の一部を補助**(補助額：5,000円)



## 健康管理アプリ・サービス

### 概要

ICTを活用した健康・予防支援情報サービスである「トーカ元気!」を導入し、加入者の健康意識を醸成

### 実施内容

**個人に適した情報を提供し健康に対する自己管理能力を向上**。健診結果、保健指導、健保行事に参加することで**ポイントを付与し、健康グッズと交換**





当組合では、様々な側面において充実しており、  
加入者に寄り添うサービスを提供しています

## 当組合と協会けんぽにおける 保健事業の差異

令和8年度時点

提供サービス	当健保組合		協会けんぽ(東京支部)	
	有無	要件/自己負担額	有無	要件/自己負担額(補助額)
受診勧奨	○	治療基準対象者向けに健康スコアを用いた文書郵送と電話を用いた受診勧奨	○	治療基準対象者向けに勧奨
人間ドック	○	被保険者・被扶養者/35歳以上/ 補助額：5,000~25,000円	○	被保険者/35歳以上/ 補助額最大25,000円
脳ドック	○	被保険者/40歳以上/ 補助額：10,000円	×	
生活習慣病予防健診	○	被保険者・被扶養者/35歳以上/ 利用者一部負担金¥5,000	○	被保険者/35歳以上/ 最高5,500円
レディース健診	○	被扶養者/35歳以上/2,000円	×	
胃がん検診	○	胃がんリスクチェックABC検査/ 負担なし	×	
胃・大腸内視鏡検査	○	被保険者・被扶養者/40歳以上/ 補助額：5,000円	×	
ジェネリック医薬品 普及促進	○	ジェネリック医薬品使用促進通知	×	東京支部では行っていない (一部の支部で実施)
インフルエンザ予防接種	○	被保険者・被扶養者/ 補助額：2,000円	×	東京支部では行っていない (一部の支部で実施)
各種講習会の開催	○	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	○	回数不明/健康づくりオンライン講座
医療費通知	○	「年間医療費のお知らせ」送付	○	被保険者・被扶養者/HPで個人 ID・パスワード利用で閲覧可能
医療費適正化対策 (ポリファーマシー対策)	○	基準該当者	×	
育児情報誌の配布	○	基準該当者	×	
ICT活用による情報発信等	○	健康管理等支援アプリ(インセンティブ 等もあり)	×	(LINEアカウント・メールマガジ ンのみ)
コラボヘルス推進事業	○	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	○	事業所を訪問し保健事業・健康 課題などの情報を提供
宿泊型ヘルスアップ セミナー	○	宿泊型の研修・専門家による食生活改 善セミナー(年3回)	×	
スポーツ大会参加補助	○	東振協テニス大会・マラソン大会等の 参加費補助	×	



適用・給付、保健事業、経営・方針の各面で、  
加入者・事業所のニーズや実情に即した対応が可能である点で  
健保組合に属するメリットがあります

### 協会けんぽのサービス面における懸念点

1

#### 適用・給付面

- 各種届出・申請において(健保組合と比べて)柔軟な対応が困難
- 加入者に配慮した交付手続きが期待できない  
(事業主・加入者の負担増の可能性あり)

2

#### 保健事業面

- 健診事業や疾病予防事業が大幅に縮小される  
(加入者の健康リスクが高まる)
- 事業主の方針や従業員の意見が、保健事業の立案などに反映されない
- 事業特性に沿った保健事業を展開できない

3

#### 経営・方針面

- 被保険者の健康情報などが見られなくなる  
(戦略的な対策が講じられない)
- 健保組合で貯蓄していた準備金などの積立金が移管される
- 企業イメージや人材獲得への負の影響  
(従業員に配慮した企業と見られづらい)
- 事業主側のリソースが増加する(事務負荷の増加)



当組合は加入者・事業所のニーズに対応し、  
運輸業界特性に沿った保健事業を多角的に展開しています

### 当組合の保健事業

#### 保健事業の特徴

- 脳MRI検査や高齢者への電話での受診勧奨など**業界特性に沿った保健事業を展開している**
- 胃・大腸内視鏡検査やレディース健診など、**先進的な保健事業を多角的に展開している**

### 協会けんぽとの比較

#### ニーズへの対応

適用・給付、保健事業、経営・方針の各面で、**加入者・事業所のニーズや実情に即した柔軟な対応が可能である**点が健保組合に属するメリットである

#### 保健事業の充実度

インフルエンザ予防接種補助金支給からスポーツ大会参加補助まで、**加入者に寄り添う充実したサービスを提供している**

# 健康講演会を実施しました

3月6日  
開催



当組合では、令和8年3月6日、ドライバーの健康保持・増進を目的とした健康講演会を開催いたしました。

当日は講演に先立ち、令和8年度の健康管理事業について説明を行いました。

健診の受診促進をはじめ、新たに開始する胃内視鏡検査・大腸内視鏡検査の補助金制度や、特定保健指導の内容についてご案内し、疾病の早期発見・生活習慣改善の重要性について理解を深めていただきました。

健康講演会講師には、「ロングブレス」の第一人者である 美木良介 氏をお迎えし、『呼吸で整えるドライバー健康法 ～ロングブレスで体もメンタルも強くなる～』をテーマにご講演いただきました。

講演では、呼吸を整えることによる姿勢改善や体幹強化の仕組み、さらにストレス軽減や集中力向上といった効果について、実践を交えながら分かりやすくご説明いただきました。

その場で体験できる内容も多く、参加者の皆さまにとって大変有意義な時間となりました。

## 参加者の声



講演後のアンケートでは、多くの前向きなご意見が寄せられました。

- 「講演内容を参考に、日常生活に取り入れていきたい」
- 「ドライバーが多い職場のため、腰痛緩和のストレッチや呼吸法を共有したい」
- 「手軽に実践でき、継続しやすい内容だった」 など

- 今後期待する
- 講演テーマ

今後参加したい講演内容として、以下のようなご意見もいただいております。

- ・ 歩き方教室
- ・ 日常生活に活かせる健康管理法 など

## 今後に向けて

今回の講演会は、「すぐに実践できる」「無理なく継続できる」といった点で、大変ご好評をいただきました。当組合では、今後も皆さまのニーズを踏まえながら、より実践的で役立つ健康づくり事業を展開してまいります。

引き続き、皆さまの積極的なご参加をお待ちしております。

## 健康保険組合連合会東京連合会

令和8年度

# オンライン健康セミナーをご利用いただけます

セミナータイトル	講師	日程
眠りを整えて仕事の質を高める睡眠改善セミナー	矢間 あや	5月27日(水)
“折れない体”をめざす骨活の基本と実践ポイント	中山 久徳	6月17日(水)
最新疲労医学に学ぶ脳疲労の仕組みと回復メソッド	梶本 修身	7月15日(水)
血圧を整えるコツを学ぶ高血圧予防セミナー	谷田部 淳一	8月19日(水)
社員の心と企業を守るメンタルケアセミナー	吉田 英司	9月16日(水)

15時～16時15分  
※16時から15分間は  
質疑応答

Zoomによる  
ライブ配信のほか、  
1か月間の  
アーカイブ配信も  
あります。



➡ ご視聴にはお申し込みが必要です。お申し込みは事業所単位で 健康管理課 03-3359-8162 まで

# 「おいしい たのしい からだチェック」を開催しました

2月に新規イベント「おいしい たのしい からだチェック」を  
健保会館にて開催しました。  
初めて開催するイベントでしたが、  
参加者の方からは大満足の声をたくさんいただきました！



減塩調味料を  
使用した  
イベント限定の  
ヘルシー弁当

## イベント内容

(2026年2月15日(日) 11:10~15:15)

- 健診結果の見方の解説講義
- 減塩調味料を使用したヘルシー弁当で昼食
- 食べたお弁当の栄養解説
- 簡単な運動体験・測定
- 運動測定結果についての解説

健康診断結果の  
見方について  
わかりやすく解説



健康診断の結果の見方についての講義では、実際の健診結果を点数化した「健康サマリ」を見ながら生活習慣改善のポイントを確認していただきました。

昼食には減塩調味料を使用した、彩りの良いお弁当をご提供しました。

食事後は実際に食べたお弁当の塩分やカリウム量などを簡単な方法で計算したり、生活習慣病予防のため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。

午後は岩手大学からお招きした運動の専門家によるご指導のもと、フラフープ等の道具を用いたアクティビティや体力測定を実施。日常で取り入れられそうな 筋力トレーニングやストレッチをご紹介し、測定結果の評価・解説を受け、理解を深めていただきました。

皆さん積極的に取り組んでおり、食事・運動ともに学んだことを日常生活に取り入れたいという意見が多くみられました。



食後の運動でリフレッシュ



椅子を使った簡単な運動をご紹介します



実際に食べたお弁当の  
塩分・カリウム量などを確認

## 参加者の声



盛りだくさんの内容で、とても楽しかったです。また参加したいです。熱海の宿泊型セミナーにもぜひ参加したいと思いました。

握力を測る機会が無かったので、測定できて良かったです。補強する運動を教えてください、自己評価ができたこともとても為になりました。

健康診断結果の見方の講義は分かりやすく、理解できました。全体的に今後の参考になったので、日常で取り入れていきたいです。楽しく健康について学ぶことができて良かったです。

管理栄養士の方の講習がわかりやすく、役に立っています。昼食のお弁当もすごく美味しかったです。運動の講習も為になることばかりで楽しく運動できました。熱海のセミナーの体験ができるとても良いイベントだと思います。



運動の測定結果について評価・解説

交通事故でけがをしました。  
健康保険で治療しましたが、  
何か手続きが必要ですか？

## 健保組合へ 「第三者行為による傷病届」等の提出を。

健保組合が負担した医療費を、  
加害者に請求するために必要な書類です。



交通事故やけんかなど、第三者の行為による負傷は、  
とりあえず健康保険で治療を受けることができますが、  
この場合、加害者が支払うべき治療費を健康保険が立  
て替えて支払っていることとなります。

そのため、健保組合は後日、自己負担分を除いた残り  
の金額を加害者に請求することとなりますが、その際に  
必要なのが「第三者行為による傷病届」です。

※ 仕事や通勤時に、第三者行為によるけがをした場合は、  
労災保険の適用となりますので、職場の事務担当者または  
管轄の労働基準監督署へお問い合わせください。

### \\ すみやかに // 「第三者行為による傷病届」等の提出を

#### ■ 交通事故にあったときの手続き

- ① 警察に連絡し、相手を確認(免許証、車検証、連絡先など)
- ② なるべく早く健保組合に書類を提出

「第三者行為による傷病届」  
「事故発生状況報告書」  
「念書」等

健保組合に  
ご連絡ください。

「交通事故証明書」

自動車安全センター  
ホームページより  
申請できます。

※ 病院では診断書、領収書をもっておきましょう。  
※ 示談をするときは、事前に健保組合に相談してください。  
治療前や治療途中で示談をすると、健康保険が使えなくなることがあります。

### 負傷原因の照会について

健康保険でけがの治療をした方に「負傷原因のご照会」をお送りする場合があります。自分の不注意によるけがか、仕事や通勤途中でのけがか、第三者行為によるけがかなどを判断するためのものです。  
照会があった場合は必ずご回答くださるよう、お願いいたします。

### \\ こんな場合も // 第三者行為に該当します

このような場合も「第三者行為による傷病届」等の提出が必要で

- けんか ※ 給付制限される場合があります。
- 他人のペットにかまれて、けがをした
- ゴルフ場で他人の打球が当たった、野球の飛球が当たった
- 海やプールで他人の遊具と接触した
- スキー・スノーボード等の衝突・接触事故
- 購入した食品や飲食店での食中毒
- 建物からの落下物、工事現場側の不手際 など

#### ⚠️ 自転車事故による負傷が増えています ⚠️

近年の自転車ブームを背景に自転車事故による負傷が増えています。自転車は自動車やバイクのように自動車損害保険(自賠責)の加入が義務づけられておらず、「自転車保険」への加入は任意となっています。そのため、自転車と歩行者、自転車と自動車、自転車同士の事故などで高額な損害賠償が生じたとき、被害者への支払いが困難になることがあります。また、未成年が事故をおこした場合、保護者に支払義務が生じます。自転車に乗る人は「加害者」にも「被害者」にもなりえます。ぜひ「自転車保険」(個人賠償責任保険\*)に加入されることをおすすめします。

\* 自動車保険、火災保険、共済などにも特約で付けられます。

皆さんは  
自転車の保険に  
入っていますか？

#### ワンポイント

会社を退職した時は  
退職の翌日から  
健康保険は使えません



# 仕事中のケガ



病気やケガで治療を受けるとき、いつでも健康保険が使えるように思われがちですが、仕事や通勤中にケガをしたときは、健康保険ではなく「労災保険」の療養（補償）給付の取り扱いになります。このような場合は、できるだけ初めから労災指定病院を受診し、ケガの原因を申し出て、労災保険で治療を受けるようにしましょう。

## 労災保険の対象となるのは、こんな場合です

下記の例はめやすです。実際に業務災害・通勤災害に該当するかどうかは個々のケースに応じて異なります。また、パートやアルバイトをしている被扶養者の方も勤務先の労災保険の対象になります。

### ■ 仕事（業務災害）

仕事でのケガ・就業時間中にトイレに行く途中のケガ・会社施設の管理不備によるケガ・出張中や出張途中のケガ・社外での仕事でのケガ・業務命令で参加した行事中のケガ（野球大会など）など

※就業時間内、出張中であっても私的行為によるものは業務災害にならない場合があります。

### ■ 通勤途中（通勤災害）

通勤途中でのケガ（自宅敷地内のケガは除く）・取引先等に直行したときのケガ・帰宅経路にある施設（スーパーなど）に寄った後の帰り道でのケガなど

※居酒屋などに長時間立ち寄った際のケガなど日常生活に必要でない場合は、通勤経路からの逸脱・中断となるので「通勤災害」とはなりません。

労災保険（業務災害・通勤災害）の対象になるかどうかは、最寄りの労働局、労働基準監督署へお問い合わせください。

また、右記ホームページもご参照ください。

（財）労災保険情報センター <https://www.rousai-ric.or.jp/>

## できるだけ労災指定病院を受診しましょう

業務災害・通勤災害に該当する場合、労災指定病院を受診すれば、労災保険の療養の給付が受けられ、原則、自己負担はありません（通勤災害の場合は、初診時のみ200円負担）。

### ■ 一般の病院で健康保険で受診してしまったときは？

すみやかに事業所の担当者に申し出て、労災保険への変更手続きを行ってください。また、健康保険組合にもご連絡をお願いいたします。

### ■ 健康保険組合からのお願い

健康保険組合では、業務災害・通勤災害の可能性があらわれるケガで医療機関を受診された方へ、照会文書をお送りさせていただいています。

お手数ですが、必ずご提出いただきますようお願い申し上げます。

## 2026年度に実施する主な改正について

### ▶ 2026年6月

#### ● 再診料の引き上げと初診料・再診料にかかる加算の見直し

・再診料の引き上げ 750円→760円

・物価対応料（20円）を新設し、初診料・再診料に上乘せ

※さらに医療従事者の賃上げ分に充てる加算が増額（初診料170円以上、再診料40円以上）されます。

#### ● 入院時食事の負担額・生活療養費（自己負担分）の見直し

・食事の負担額 510円→550円/食

・生活の負担額（光熱水費分） 370円→430円/日

#### ● 先発医薬品にかかる選定療養費の引き上げ

・先発品を希望する場合の差額分の自己負担が1/4→1/2に

### ▶ 2026年8月（予定）

#### ● 高額療養費制度の見直し【第1弾】

・自己負担限度額の月額上限の引き上げ（多数該当は据え置き）及び年間上限額の新設など

※2027年8月には【第2弾】として所得区分をさらに細分化する改正が予定されています。

## 公告〔第2138～2145号〕

### 【事業所の削除】

事業所名	所在地
有限会社大進社	東京都江戸川区
朝日運輸株式会社	東京都日野市
古賀ロジスティクス株式会社	東京都中央区
京北サービス株式会社	東京都豊島区

### 【事業所の名称変更】

変更後の名称	変更前の名称	所在地
吉澤運輸株式会社	吉沢運輸株式会社	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
株式会社山田運輸店	神奈川県川崎市川崎区	千葉県松戸市
梅沢運送有限会社	東京都中央区	東京都江戸川区
若葉運送株式会社	千葉県浦安市	東京都江戸川区



## 海と温泉のまち熱海を 満喫してみませんか

夏休み期間の予約受付は6月8日(月)までです。

- 1 抽選期間 **令和8年 7月18日(土)～  
8月18日(火)宿泊分**
- 2 申込資格 **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 利用申込書を当健康保険組合宛に  
郵送またはFAXで送信  
**FAX 03-3355-3018**
- 4 受付期間 **令和8年6月1日(月)～6月8日(月) 必着**  
※申込期間前及び期間を過ぎてからの申込は無効です。
- 5 抽選日 **令和8年6月9日(火)**
- 6 当・落選通知 **令和8年6月10日(水) 発送**  
当選者には案内を送付いたします。
- 7 再受付 **令和8年6月10日(水) 10時より電話受付**  
(組合員・一般)
- 8 申込部屋数 別館 … 1部屋  
(一グループで5名以上の場合は2部屋まで)  
本館 … 2部屋まで

### 宿泊料金

	組合員	一般
本館平日	<b>6,500円</b>	8,500円
本館土日祝	<b>7,000円</b>	9,000円
別館平日	<b>7,000円</b>	9,000円
別館土日祝	<b>7,500円</b>	9,500円

※3歳以上の未就学児は1,000円引き  
※3歳未満の乳児は無料(食事・寝具なし)



はこ坊

#### 特定日料金について

8月13日(木)～16日(日)と花火大会開催予定日  
(7/20・26、8/5・9・18)の宿泊は、特定日のため宿  
泊料金がお一人様500円増しとなります。