

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>



2026.9月号

No.
595

◆今月の主な記事

短時間労働者の社会保険の適用が拡大されます／
健保組合への電子申請がe-Govに移行します… 2
東振協「いきいき健康づくり」のご案内… 3
トーカ熱海「ヘルスアップセミナー」参加者募集!… 4
インフルエンザ予防を支援します… 5
健診は経年変化をチェック… 6
歯と口の新常識「オーラルフレイル」… 7
「トーカ熱海」年末年始のご利用について… 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。●

令和8年
10月から

短時間労働者の 社会保険の適用が 拡大されます



短時間労働者の社会保険適用となる要件が、段階的に拡大されます。

令和8年10月に賃金要件が撤廃され、令和9年10月からは企業規模が次のとおりとなります。

1 短時間労働者の被用者保険の 適用要件

- (1)賃金が月額8.8万円(年収106万円相当)以上
→撤廃〈令和8年10月〜〉
- (2)週所定労働時間が20時間以上(雇用契約で判断)
- (3)学生は適用対象外
- (4)50人超の企業が適用対象

→段階的に撤廃

- ※ 令和 9 (2027) 年10月 ~ 35人超
- 令和11 (2029) 年10月 ~ 20人超
- 令和14 (2032) 年10月 ~ 10人超
- 令和17 (2035) 年10月 ~ 撤廃

2 個人事業所の適用業種を拡大

個人事業所の非適用業種*のうち、常時5人以上の者を使用する事業所

→被用者保険を適用〈令和11年10月〜〉

*農業、漁業、宿泊業、飲食サービス業 等

※経過措置として施行時に存在する事業所は、当面期限を定めず適用除外。

※5人未満の事業所は、現行通り非適用。



事業主の皆さま

令和8年11月移行予定

ご担当者の皆さま

健保組合への電子申請が e-Gov電子申請に移行されます

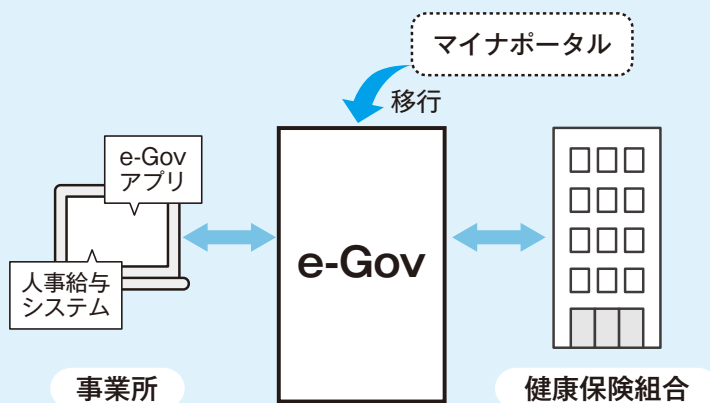
現在、健康保険組合への届出を電子申請で行う場合、マイナポータルを経由しての申請となりますが、年金や雇用保険と同様に、e-Govに移行されます。利用開始日は11月中で調整中とのこと。

またマイナポータル経由の電子申請は、一定の並行稼働期間を設けた上で閉鎖される見込みです。

※人事給与システムからの申請可否については、システムベンダーにご確認ください。

当健保組合での対象届出

資格取得届・資格喪失届・算定基礎届・月額変更届・賞与支払届



e-Govの使い方、説明動画などは、
e-Govサイト、日本年金機構サイトをご覧ください

e-Govの使い方・
e-Govアカウントについて



e-Gov利用者サポートデスク

e-Gov電子申請のご利用案内



日本年金機構



東振協主催

健康づくり2026

無料

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2026 参加申込ページ」より直接申込み**

申込期限 **9月30日(水)16:00** ※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	会場等	イベント内容
ウォークラリー 	10/ 3(土)	横浜みなとみらい	コースのチェックポイントをめぐり、ピンゴやクイズに挑戦しながら完歩賞を目指します。
	10/12(月・祝)	葛西臨海公園	
	11/14(土)	上野恩賜公園	
	11/28(土)	お台場シンボルプロムナード公園	(一社)日本ウォーキング協会主催のイベントに共同開催。5km~30kmの4つのコースのほか、女性限定レッスンウォーク、キッズフェスティバルもあります。
	11/29(日)	お台場シンボルプロムナード公園	
スマホスタンプラリー 	10/24(土)	銀座・丸の内・日本橋 丸の内アートを巡る大人ウォーク	スマホを使い、エリア周辺を自由に散策しながら、すべてのチェックポイントでGPSによりスタンプを取得。指定時間までにゴールを目指します。
	11/ 1(日)	青山・六本木・芝 杜のスタジアムから昭和のタワーへ	
	11/ 7(土)	浅草・入谷・かっぱ橋 下町を巡りーの酉と招き猫で開運招福	
	11/21(土)	浜松町・芝浦・高輪 ウォーターフロントを駆け抜ける	
Enjoy RUN 2026	11/23(月・祝)	江東区 夢の島競技場	親子ラン・RUNクリニック・リレーマラソンの3プログラムがあります。
秋空ヨガ in ベイサイド<女性限定> 	10/10(土)	ブリリアランニングスタジアム (有明アーバンスポーツパーク)	10:00~10:45 1日を元気に過ごすモーニングヨガ
			11:15~12:00 姿勢改善を目指すやさしいヨガ
			12:30~13:15 【ヨガ入門】はじめてのヨガレッスン
			13:45~14:30 ゲストスペシャルレッスン(野沢和香)
			15:00~15:45 ヨガワールドチャンピオンによるヨガ(三和由香利)
健康づくりオンラインレッスン	10/1(木)~ 10/31(土)	オンライン視聴 (Zoom LIVE配信)	月40本以上のヨガレッスン、東振協オリジナルのストレッチレッスンが視聴できます。

※詳細は東振協「いきいき健康づくり2026」事務局HP (<https://www.toshinkyoo.or.jp/event>) をご覧ください。

セミナー参加費

宿泊費

無料

トーカ熱海への交通費
のみ自己負担

トーカ熱海

ヘルスアップセミナー 参加者募集!

11^土
28

9時
集合

11^日
29

15時30分
終了予定

ご自身の健康について振り返っていただき、健康的な生活を送っていただくため、健診結果の見方や生活習慣の改善方法などを医師・管理栄養士・運動の専門家に相談できるセミナーです。クイズ大会やウォーキングなど、楽しいイベントも盛りだくさんです。

セミナーの内容

講義

健診結果の見方、生活習慣改善、いつまでも健康に過ごすためになど

相談

医師との個別相談、管理栄養士とグループ面談、栄養調査など

血圧測定

毎朝測定します

ヘルシー バイキング

お昼はバイキング形式、食べたメニューで栄養士からアドバイスを受けられます

運動

体力測定、評価、ウォーキング

クイズ大会

夕食時にどのくらい健康知識が身についたかクイズ大会

決意表明

セミナーを受講した後に、今後に向けての決意表明をしていただきます

お土産

ナト・カリ食(塩・しょうゆ・味噌セット)

参加資格

45歳以上の 被保険者・被扶養配偶者



おひとりでの参加、
ご夫婦、
会社の同僚の方と
参加できます。

※過去にご参加いただいた方は、今回のご案内の対象外となります。



定員

18名(先着順)

場所

トーカ熱海(静岡県熱海市春日町14-9)

申込方法

**申込WEBで
お申込みください**



<https://select-type.com/ev/?ev=dkuxEFZ8KXY>
(お電話の場合)

TEL.050-5358-0600 (平日10:00~17:00)

お問い合わせは...

東京貨物運送健康保険組合
宿泊型ヘルスアップセミナー事務局

TEL **050-5358-0600**
(平日10:00~17:00)

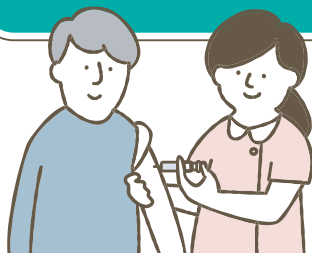
インフルエンザ予防 を支援します

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。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)

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	② 集合接種	③ 出張接種
・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	・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	・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。

※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。

※重複しての申込・請求はできません。

※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。

※予防接種当日は利用券、健康保険の資格情報がわかるものの提示をしてください。

健康保険組合に請求する場合

**※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！**

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。

10/30締め→11/30支払
11/30締め→12/28支払
12/28締め→1/29支払
1/29締め→2/26支払
2/26締め→3/31支払

TEL 03-3359-8162 健康管理課

最終締切りは2月26日必着分までとなります。



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。

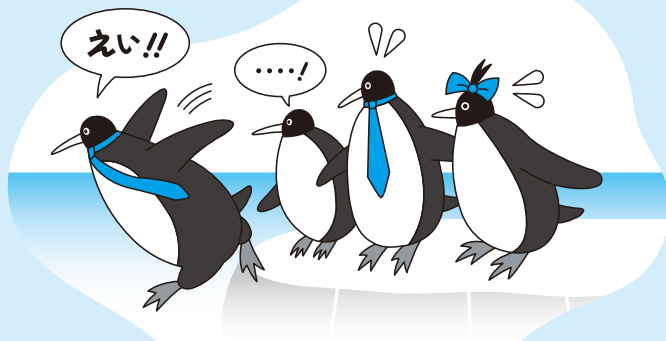
Q 領収書でなくレシートでも
請求できますか？

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。

今年の 健診

一步前進!

年に1度の健康診断。『とりあえず受けるだけ』『結果を見るだけ』で終わらせてはいませんか?上手に活用して、将来を健康に過ごすために役立てましょう。



基準値内でも
リスクあり?

健診は経年変化をチェック

健診結果はどこを見る?

多くの場合、健診結果には、各検査項目に対して、以下のような判定がついています。

- A** 異常なし
- B** 軽度異常
- C** 要再検査・生活改善
- D** 要精密検査・治療
- E** 治療中

これは、個人の検査値が各項目の基準値からどの程度はずれているかなどから判定したものです。まずはこの判定を確認するとともに、自分の検査結果が基準値内に収まっているのか、基準値外であればどのくらい基準値から乖離しているのかを確認しましょう。

■主な健診項目と基準値

	検査項目	基準値	わかること
身体計測	腹囲(cm)	男性:85未満 女性:90未満	基準値以上はメタボの可能性あり。基準値内でも「隠れ肥満」場合があります。
	BMI	18.5以上25.0未満	
血糖	空腹時または随時血糖(mg/dL)	100未満	血液に含まれるブドウ糖の量を調べ、糖尿病のリスクを判定します。
	HbA1c(%)	5.6未満	
脂質	中性脂肪(mg/dL)	空腹時:150未満 随時:175未満	中性脂肪やLDLコレステロールが多いと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高くなります。
	HDLコレステロール(mg/dL)	40以上	
	LDLコレステロール(mg/dL)	120未満	
	Non-HDLコレステロール(mg/dL)	150未満	
血圧	最高(収縮期)血圧(mmHg)	130未満	心臓の状態や、高血圧かを判断します。血圧が高いと動脈硬化が進みます。
	最低(拡張期)血圧(mmHg)	85未満	
肝機能	AST(GOT) (U/L)	31未満	ウイルス性肝炎やアルコール性肝炎、脂肪肝などがわかります。
	ALT(GPT) (U/L)	31未満	
	γ-GT(γ-GTP) (U/L)	51未満	
尿検査	尿蛋白	陰性(一)	腎機能障害や糖尿病の発見に役立ちます。
	尿糖	陰性(一)	

*上記の判定区分と基準値は日本人間ドック・予防医療学会による

今年だけでなく、毎年の変化が重要

判定区分だけを見て「今年も大丈夫だった」と安心していませんか?すべての項目が基準値内で「異常なし」の判定であっても、**昨年と比較して数値に大きな増減がある、年々数値が悪い方へ動いている場合は注意が必要です。**そのままた生活を続けていると、将来的には病気になる可能性も。多くの健診結果には過去2~3年程度の検査結果が記載されています。基準値と自分の数値の変化を照らし合わせて確認し、生活習慣を振り返りましょう。

たとえば…

●基準値内でも、血圧の数値が年々悪化している

▶▶『減塩と軽い運動を始めてみようかな…』

●数年前は肝機能が基準値を超えていたが、今年は基準値内

▶▶『お酒を減らした成果が出てきたかも』



年齢や生活習慣の影響などで、少しずつからだの状態は変化していきます。今年は大丈夫でも、来年はわかりません。今の生活習慣を続けていて大丈夫なのか、どこか悪化している所はないか、それらを知るためにも、健診は毎年受けましょう。



監修

東京科学大学 名誉教授
川口 陽子

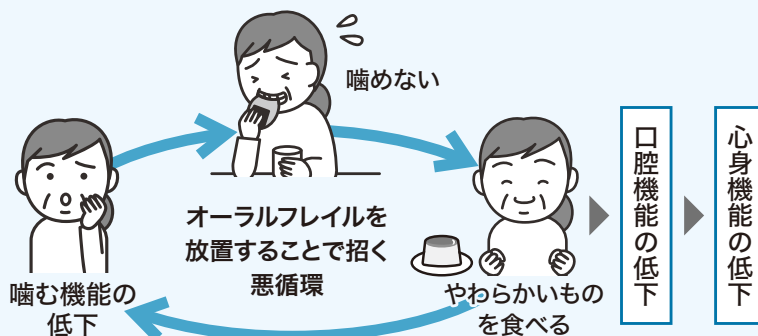
オーラルフレイル

近年、オーラルケアへの関心が高まっています。
お口の健康のトレンドを押さえて、健康常識をブラッシュアップ！



オーラルフレイルとは

「オーラル(口腔)」の中に発生する「フレイル(加齢による心身の衰え)」という意味で、噛む・飲み込む・話すなどの口腔機能が衰える状態をいいます。放置すると、食生活に支障をきたすだけでなく、滑舌が悪くなって**人とのコミュニケーションにも影響します**。そうなる
と、社会生活の中で人との関わりが減って**心身の機能低下につながる恐れがあります**。また、認知機能の低下や要介護、死亡のリスクが高くなることも報告されています。



自分の状態を把握する

オーラルフレイルは、**早い段階で適切に対応すれば改善することが可能です**。
そのためにも、自分の口の変化に意識を向けましょう。

■オーラルフレイルのセルフチェック

2つ以上該当したら
オーラルフレイル

- ☒ 自分の歯が19本以下である
- ☒ 半年前と比べて固いものが食べにくい
- ☒ お茶や汁物等でむせる
- ☒ 口の渇きが気になる
- ☒ 普段の会話で言葉をはっきり発音できないことがある



若いときからのケアが新常識

オーラルフレイルは若いときから少しずつ始まっています。今のうちから次のことを実践しましょう。

- 定期的に歯科健診に行き、治療や指導を受ける
- 毎日、丁寧に歯みがきをして健康な歯と歯ぐきを保つ
- バランスのとれた食事で健康的な食生活を維持
- 口や舌を動かす口腔体操で口腔機能を鍛える



日本歯科医師会「オーラルフレイル対策のための口腔体操」

公告〔第2152号〕

【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
株式会社新成商事	東京都文京区	東京都足立区



熱海保養所「トーカ熱海」 年末年始の予約受付は 10月8日(木)までです

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8年12月29日(火)～令和9年1月3日(日)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** 利用申込書を当健保組合宛に **郵送またはFAXにて送信**
FAX.03-3355-3018
- 4 申込受付期間** **令和8年10月1日(木)～10月8日(木)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10月9日(金)
- 6 当・落選通知** 令和8年10月13日(火)発送
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。
- 7 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		組合員	一般
本 館	平日	7,000円	9,000円
	土日祝	7,500円	9,500円
別 館	平日	7,500円	9,500円
	土日祝	8,000円	10,000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)

※おひとり様一泊入湯税150円・宿泊税200円(中学生以上)をお支払いいただきます。



はこ坊