

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>



2022.1月号

No.
567

◆今月の主な記事

年頭のご挨拶	2
健康保険法改正のお知らせ	3
ストレスをやっつける免疫改善習慣	4
ジェネリック(後発)医薬品ご利用のおすすめ	5
はりきゅう・マッサージの正しいかかり方	6
インフルエンザ予防接種の補助金申請について	7
ヘルシーイタリアンピュッフェ	
開催のご案内	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。 ●

理事長年頭のご挨拶



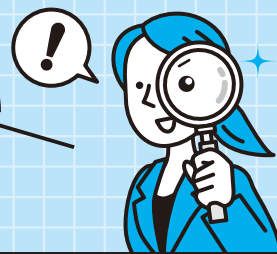
東京貨物運送健康保険組合
理事長 浅井 隆

事業主ならびに被保険者のみなさまには、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

2020年に続き、2021年も新型コロナウイルス感染症に翻弄された一年となりました。とくに感染者が急増した第5波では医療供給体制も逼迫し、わたしたちは今までにない深刻な状況を経験することとなりました。また、日々の感染対策を始め、初めてのコロナワクチン接種、度重なる緊急事態宣言による行動制限、新しい働き方など、生活面においても大きな変化を求められた年でもありました。当組合として、令和3年9月から10月にかけてコロナワクチン職域接種を実施し、約1,000名の方に接種をする事ができ、ワクチン接種促進の一助となれたと思います。そして、新型コロナによる長期的な経済活動の低迷は、健康保険組合の財政にも大きな影響を与えています。賞与等の減少により保険料収入も減少、さらに2022年は団塊の世代が後期高齢者になり始めることにより、高齢者医療制度への納付金負担がますます厳しくなるものと予測されています。一方、みなさまの医療費として支出している保険給付費は、コロナ感染を心配しての受診控え等で、一時的に減少しました。しかし、受診控えによって病気が悪化し、その影響による医療費増が懸念されています。また、健診控え（とくに被扶養者の方）や生活の変化によるコロナ太り、メンタル不調などコロナ下ならではの健康問題もあります。まずは健康保険組合からご案内する健診は必ず受診し、手遅れにならないよう必要な医療はきちんと受けていただくことが大切です。また、健康保険組合が実施している、特定保健指導やメンタルヘルス相談などの保健事業も積極的にご活用ください。一日も早い新型コロナの収束が望まれますが、みなさまも今年一年、健康管理に留意され、お健やかにお過ごしください。

健康保険法改正のお知らせ

2022年1月施行の
改正内容を
お知らせします



傷病手当金の支給期間の見直し

傷病手当金は病気やケガで仕事を休んだとき*、1年6ヶ月まで給料の約2/3を受けられる制度です。今までは出勤して不支給になった期間も1年6ヶ月の間に含まれていましたが、その分の期間を延長して支給を受けられるようになりました。がん治療のために長期間にわたって療養のため休暇を取りながら働くケース等があることから、このような見直しが行われました。

*最初の3日間は待期待期間

改正前

支給開始から最長1年6ヶ月を超えない期間

1年6ヶ月					
出勤	欠勤	出勤	欠勤	出勤	欠勤
不支給	支給	不支給	支給	不支給	不支給
治療期間		治療期間		治療期間	

●2022年1月以降に傷病手当金を開始した場合
改正後の内容(支給期間の通算)が適用されます。

●2022年1月以前から傷病手当金を受給している場合
経過措置により、2021年12月31日において支給を始めた日から起算して1年6ヶ月を経過していない傷病手当金(2020年7月2日以降に支給開始した傷病手当金)から適用されます。

※2022年1月1日より前に暦の通算で1年6ヶ月経過しているものについては、支給期間の通算は適用されません。

改正後

通算して1年6ヶ月まで

1年6ヶ月					
出勤	欠勤	出勤	欠勤	出勤	欠勤
不支給	支給	不支給	支給	不支給	支給
治療期間		治療期間		治療期間	

通算1年6ヶ月

任意継続被保険者制度の脱退要件等の見直し

任意継続被保険者制度は退職後、2ヶ月以上被保険者だった人が希望すれば最大2年間、引き続き健康保険組合に加入できる制度です。

●本人の希望により脱退(資格喪失)が可能に

2年間は自己都合で脱退できませんでしたが、健康保険組合への届出により、受理日の属する月の翌月1日に資格喪失できるようになりました。

出産育児一時金支給額の見直し(原則、総額は変更なし)

出産育児一時金は被保険者または被扶養者が出産したとき、42万円の一時金が受けられる制度です。これには産科医療補償制度の掛金が含まれていますが、同制度の改正により、掛金が1.6万円から1.2万円になったため、実質的な出産育児一時金も40.4万円から40.8万円になります。

※原則、総額42万円は変更ありませんが、海外出産をした方等は上記のように金額が変更になります。

健診情報等の活用促進

労働安全衛生法等による健診情報を、健康保険組合が保健事業で活用できるよう、事業主に対し、被保険者等の健診情報を求めることが可能になりました。これにより、データヘルス計画の一層の推進、事業主とのコラボヘルスの促進等が期待されます。

※すでに40歳以上を対象とする特定健診については活用可能でしたが、40歳未満についても事業主から健康保険組合へ健診情報が提供される法的しくみが設けられました。

今後実施予定の主な制度改正

- オンライン診療・オンライン服薬指導の恒久化(2022年4月から順次)
- 不妊治療の保険適用(2022年4月から)
- 大病院への患者集中を防ぎかかりつけ医機能の強化を図るための定額負担拡充(2022年4月から)
- 育児休業中の保険料の免除要件の見直し(2022年10月から)
- 従業員101人以上事業所の短時間労働者等の社会保険加入の適用拡大(2022年10月から)
- 後期高齢者医療における窓口負担の見直し(2022年10月～2023年3月までの間から)

今後も
このような改正が
予定されています



ストレスをやっつける

コロナ禍でイライラ
たまっていませんか？

免疫改善習慣

コロナの流行で注目される「免疫力」。ストレスは免疫維持の最大の敵と言われます。日々の生活習慣でストレス社会を上手にのりきって、免疫力アップを目指しましょう。

ストレスは免疫維持の大敵

交感神経（活動モード）と副交感神経（リラックスモード）から成り立つ自律神経は、異物から体を守る白血球の数・活性化に関わっています。ストレスがかかると、この自律神経等が影響を受け、免疫が低下します。

交感神経
が優位



殺菌作用を持つ
顆粒球がふえる

副交感神経
が優位



抗体等で
病原体を攻撃する
リンパ球が増える

((((((((ストレスがかかると・・・))))))))

交感神経が過剰になり、
リンパ球の数が低下

ストレスホルモン
(コルチゾール)が分泌

リンパ球が行き届かず、
病原体に対応できない

リンパ球(NK細胞・T細胞)
の働きを抑制

自律神経を整えて免疫改善

●光のメリハリで質のよい睡眠

起床時は日光を浴びて体内時計をリセット。
昼間は明るい環境、夜は
落ち着いた空間が○。

起きたら
日光を浴びる！



●ぬるめのお湯で入浴

自律神経が整い、血流がアップして、
免疫機能維持に役立ちます。

*熱すぎると交感神経が高まるので逆効果です。



39～40℃の
お湯に15分程度



「笑い」も
免疫に
効果あり!?

笑いには「自律神経の安定」「セロトニン(別名:幸せホルモン)」の分泌」という効果があり、ストレスを軽減させ、免疫機能の活性化を促します。
好きなテレビ番組・動画を見るなど、笑える環境作りも大切です。

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。

血糖値が高いので、
専門医がいる病院を教えてください…

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ようなのですが、行けそうですか？

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)



はり・きゅう マッサージ の 正しいかかり方

はり・きゅう、マッサージの施術を健康保険でかかるには、
医師が必要であると認めるなどの一定の条件があります。

健康保険でかかるには
医師の同意書・診断書等が
必要なんですよ

受診者が医師に「はり・きゅう・
マッサージ」を受けたいからと
依頼して作成した同意書では健
康保険は使えません！

健康保険で
施術で「ぎろん
ですか？」



はり・きゅう

はり・きゅうの施術で健康保険が認められているのは下記の疾患等で、いずれも医師の同意書・診断書が必要です。なお、同一の疾患で同時期に医師の診療を重複並行的に受けた場合、はり・きゅうの施術料は全額自己負担となります。

※医師からシップや薬を処方されている間についても、はり・きゅうの施術は健康保険による給付の対象となりません。

対象疾患

- 神経痛
- 五十肩
- リウマチ
- 頸腕症候群
- 腰痛症
- 頸椎捻挫後遺症 等

マッサージ

マッサージの施術で健康保険が認められているのは、その病名ではなく筋麻痺・関節拘縮等で、医療上マッサージを必要とする症状です。

はり・きゅうと同様に医師の同意書・診断書を提出しますが、マッサージの場合は医師との併用治療が必要です。

単なる疲労回復、慰安を目的としたものや、疾病予防のマッサージ等は全額自己負担となります。

往療（自宅での施術）について

整骨院・接骨院の場合と同様に、はり・きゅう、マッサージの往療も歩行困難等、真に安静を必要とする止むを得ない理由がある場合においてだけ認められています。なお、マッサージ施術の往療には医師の同意が必要です。

健康保険組合 からのお願い

領収書を
必ず確認してください

領収書

健康保険組合は組合員の皆様からいただいている健康保険料等で運営されております。その保険料を適正な保険給付に使うことが何より大切です。そのため被保険者・被扶養者の皆様へ柔道整復師（整骨院・接骨院）、はり・きゅう、マッサージの受診内容等に関して照会をお願いをする場合がありますので、ご協力の程お願い致します。

注意

- ▶ 明細書と支払った領収金額等内容を必ず確認してください。
- ▶ はり・きゅう、マッサージは医師が適当な治療手段が無いと判断した時に同意し、はじめて健康保険適用となります。被保険者（被扶養者）の希望では健康保険適用となりませんのでご注意ください。
- ▶ 療養費の支給は他医療機関併用確認が必要な為、4ヵ月後以降となります。

インフルエンザ予防接種 補助金申請を 忘れていませんか？

補助金申請
お済みですか？



**締切りは
2月末日です**

※締切り後の申請は受け付けられませんのでご注意ください。



対 象 者	被保険者及び被扶養者
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
支給金額	2,000円 （年1回、2回接種法は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。
申請方法	事業主が申請書（ホームページからダウンロードもしくは健康管理課まで）に領収明細書（コピー可）を添付のうえ取りまとめ、事業所単位（振込先は事業所口座に限る）で提出してください。 任意継続被保険者の方は個人での申請となります。

お問い合わせ **健康管理課 03-3359-8162** まで

マイナンバー（個人番号）を利用した情報連携について

マイナンバー（個人番号）を利用した情報連携に関しまして「番号法（行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律）」における利用目的の範囲内でのみ取り扱いが行われています。

当組合でも給付業務や資格業務に関わる情報を一部「中間サーバー等」を経由し「情報提供ネットワークシステム」を介して照会を行わせていただきます。

なお、健保組合が行う情報照会については、番号法にもとづき本人の同意は不要とされています。

公告〔第1998～2001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
日通神田中央運輸(株)	東京都台東区	東京都千代田区
(株)武蔵野運輸	東京都羽村市	東京都武蔵野市
日通東京運輸(株)	東京都品川区	東京都港区

【事業所の名称変更】

変更後の名称	変更前の名称	所在地
(株)LIS	丸新運輸(株)	東京都港区

【事業所の削除】

事業所名	所在地
宮本運輸(有)	東京都文京区
(株)桑川運輸	東京都江戸川区
東京貨物運送厚生年金基金	東京都千代田区
(株)シンコーロジテム	東京都大田区

健康イベント
開催決定!!

参加費
無料

ヘルシー イタリアン ビュッフェ

2022年

3月27日 (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)

明日から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

写真はイメージです

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
※当日は公共交通機関でお越しいただきますよう、
ご理解・ご協力をお願いいたします。

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

スケジュール

12:00~ 受付
12:30~ 開会・ビュッフェ説明
12:50~ 昼食ヘルシービュッフェ
14:00~ 栄養計算から食事のポイントを知ろう

メニュー

ヘルシーだけど本格的!
イタリアンビュッフェメニューの一部を
ご紹介します

menu

- オーガニック温野菜の
バーニャカウダ風
- 豚肉のカツレツ
- きのこのフリッター
- ラタトゥイユ

*メニューは変更することがあります。

特典

調味料3点セット(塩・醤油・味噌)のお土産を1家族1セット
ヘルシービュッフェのレシピ集をさしあげます

お申し込みはインターネットで



お申込期間

1月20日~2月28日

<https://select-type.com/ev/?ev=89bwS9NNs8U>

※申し込み多数の場合は先着順となりますのでご了承ください

先着
50名