

TOKA

2023.1月号

No.
573

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

| | |
|-----------------------------|-----|
| 年頭のご挨拶 | 2 |
| 健康企業宣言しませんか? | 3 |
| 冬の「かくれ脱水」にご注意を! | 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」を 開催しました | 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

新年明けましておめでとございます

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。

昨年、厚生労働省が発表した2021年度の概算医療費は過去最高の44.2兆円となり、新型コロナウイルス感染拡大に伴う影響で減少に転じた2020年度に比べ、2兆円増加しました。これは受診控え等の反動に加え、新型コロナ関連の医療費が増加したことが要因であり、今年もこの傾向は続くものと思われます。日本国内の経済活動は回復しつつありますが、保険料収入が十分に見込めるまでには至らず、今年も健保財政は厳しいものと推測されます。

一方、今年の冬は新型コロナとインフルエンザの同時流行が懸念されており、再び医療体制がひっ迫する恐れがあります。国は重症化リスクの高い高齢者や子供、妊婦、基礎疾患のある人の受診を優先し、それ以外の人には検査キットやオンライン診療等を活用して、基本的に自宅療養してもらう方針を打ち出しています。

このような状況では、一人ひとりの自己管理や正しい知識に基づいた健康行動が大変重要になってきます。もちろん、必要な医療を受けることは大切ですが、基本的な感染対策を引き続き継続し、重症化リスクのある人等はワクチンを接種するなど、自分の身を守ることは日本の医療体制、ひいては国民皆保険制度を守ることにもつながります。

また、普段から感染症に負けない体づくりをしておくことも大切です。健康保険組合がご案内する健診や特定保健指導(対象者)はきちんと受け、持病のある人は服薬や生活習慣の改善に留意して体調維持に努め、この1年を乗り越えていただきたいと思います。



卯年の今年は飛躍の年

健康企業宣言 しませんか？

会社全体で健康づくりに取り組む「健康企業宣言」。
企業のイメージアップが採用にも影響するなど注目されています。
健康優良企業「銀の認定」取得を今年の目標に加えてみませんか？

スタート

健康企業宣言
をする

健康企業宣言

健康づくりに
取り組む

健康優良企業
銀の認定

一緒に
がんばりましょう

健保がサポートします！

健康企業宣言の取り組みメニューに健保のサポートをご利用いただけます。

(例えば…)

- **健診の必要性を従業員に周知**
→ 機関誌「TOKA」や健診に関するリーフレットをご提供します。
- **職場の健康課題、問題の整理**
→ 健保が問題点の整理をお手伝いいたします。
- **心の健康に関する取り組み**
→ 健康サポートデスク(P4参照)の電話相談が利用できます。

まずはご相談を

「銀の認定」を受けるためのポイントや、取り組み内容のご案内、サポートなどを健保が行います。ご希望に応じて、コンサル会社のご紹介もできます。
健康管理課まで、お気軽にご相談ください。

健康企業宣言について詳しくはこちら

東京貨物運送健保ホームページ

参考資料・応募用紙・チェックシートなどがダウンロードできます



健保連東京連合会ホームページ

健康優良企業認定までの流れや採点基準が動画で確認できます。



お問い合わせ・ご相談は

健康管理課 TEL 03-3359-8162

冬の

かくれ脱水にご注意を!



夏と違って汗をかきにくく気温の低い冬は、脱水に気づきにくい季節です。たかが脱水症と油断して放っておくと、血液がドロドロになって血栓ができ、脳梗塞や心筋梗塞、肺梗塞などを引き起こすおそれがあります。

こんなときは要注意

脱水症の初期段階では、頭痛、食欲不振、足がつるなどの症状がでます。その前に、次のようなサインがあったら要注意です。意識して水分をとりましょう。

- 喉が渇く
- 口の中がネバネバする
- 尿の色が濃くなっている
- 皮膚がかさかさし、つやがない



なんで冬なのに脱水に注意するの?

夏は発汗が原因ですが、冬の脱水の主な原因は次の3つです。

原因①

空気の乾燥

汗や尿とは別に、皮ふからも水分が蒸発して出ていきます。湿度が低い上にエアコンなどで空気が乾燥すると、蒸発する水分の量が増えます。こたつでのうたた寝も、たくさん汗をかくといわれており、要注意です。

こんな対策を

- 加湿器を使用する
- 濡れたタオルなどを干す



原因②

年末年始のお酒の飲みすぎ

アルコールは利尿作用が高いだけでなく、分解するときに水分を消費するため、脱水症の要因になります。

こんな対策を

- 飲酒中はチェイサーとして水を用意し、交互に飲む
- おつまみ(サラダ、湯豆腐、もろきゅうなど)をはさみながらゆっくり楽しむ



原因③

マスク着用でのどの渇きに気づかない

冬は寒さから水分補給を控えてしまいがち。マスク着用で口の中の湿度が保たれ、のどの渇きを感じにくい上、着脱の面倒さで、ますます水分摂取量が減りつつあります。

こんな対策を

- 起床時、入浴前、入浴後、就寝前など、こまめに水分をとる
- 常温または温かい飲み物でからだを冷やさないようにする

※利尿作用のあるカフェイン(コーヒー・緑茶・紅茶など)のとりすぎには注意してください。



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)

健康保険でかかるには
医師の同意書・診断書等が
必要ですよ



健康保険で施術する時に
気をつけることは？

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。

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

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の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。

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。

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。

インフルエンザの
予防接種を
打ちましたか？

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？

- 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

公告〔第2027～2029号〕

【事業所の削除】

| 事業所名 | 所在地 |
|--------------|---------|
| オシオ運輸株式会社 | 東京都足立区 |
| 三光流通サービス有限会社 | 東京都世田谷区 |
| 有限会社丸芳田中屋運送 | 東京都江東区 |

ヘルシー イタリアン ビュッフェ

を開催しました

2022年 **11/20日** 12:30~
15:30

11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41名の方にご参加いただきました。はじめて開催するイベントとなりましたが、参加者の方からは大満足の声をたくさんいただき、大成功に終わりました。

イベント内容

- おいしく食べて楽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

管理栄養士による生活習慣病予防改善に関する講義



料理はすべて小分けで好きなものをチョイス
温かいメニューもあります



楽しくおいしくイタリアンビュッフェ



ビュッフェで食べたメニューの
塩分・カリウム量計算



ビュッフェメニューのレシピ集をご提供

ビュッフェのお料理はイタリアレストランのシェフによる本格的なもので、色鮮やかな野菜料理を中心に、魚料理や肉料理が並び、パティシエによる野菜を使った焼き菓子やムースも揃いました。食事後は本日食べた料理の塩分とカリウム量を簡単な方法で計算したり、生活習慣病予防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。皆さんとても興味を持たれたご様子でした。

参加者の声



おいしい、普段食べない様な料理もあり、レシピも紹介されていたので、参考になりました。



自分の料理は味が薄いと思っていましたが、そうではないことを今回料理を食べて思いました。今後は調味料を考えてみたいと思います。



自分の食事の傾向や、具体的な塩分・カリウムの数値を知ることができて、大変参考になりました。



初めて夫婦で出席させていただきました。妻も健康に関心があり、喜んでおりました。



美味しいスイーツも3種ご用意