

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>



2024.3月号

No.
580

◆今月の主な記事

理事長就任のご挨拶	2
ウォーキングで健康生活	3
令和6年度事業運営方針と 収入支出予算が決まりました	4
「年間医療費のお知らせ」が届きます／ お子さんが就職したときは扶養削除手続きを	6
医療機関の受診はマイナ保険証で	7
令和6年度保健事業実施概要	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。●

理事長就任のご挨拶



春分の候、皆さまにおかれましては、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。日頃より当健康保険組合の事業運営に多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

東京貨物運送健康保険組合
理事長 浅井 隆

この度、任期満了に伴う組合会議員の改選が行われ、第22期も引き続き理事長の職を拝命することとなりましたのでご挨拶申し上げます。

健康保険組合を取り巻く状況ですが、わが国では高齢化に歯止めがかからない中、国会では昨年「全世代対応型の持続可能な社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」が可決されましたが、後期高齢者の医療費を減少する現役世代だけで支えることは難しく、現役世代の負担は限界に達していると言える状況です。

当健康保険組合においても保険給付費が急増しておりますが、事業主や加入者の皆さまと「コラボヘルス」を実践し、皆さまの健康をサポートできるよう努めてまいります。また、医療費の無駄使いの防止や、保険給付の適正化を図り、健全な組合運営に取り組んでまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

なお、2024年度より、皆さまの健康に寄与する保健事業の施策を決める「データヘルス計画」が新しくなります。皆さまも健康保険組合がご案内する健診や特定保健指導などを利用して、健康維持に努めていただくとともに、適正受診・医療費の節約にご協力いただければと思います。

末筆になりますが、皆様の益々のご隆盛とご健勝を祈念いたしまして、再任のご挨拶とさせていただきます。

東京貨物運送健康保険組合 第22期 理事・議員名簿

選定理事	理事長	浅井 隆	(株)浅井
	副理事長	志村 正之	(株)志村運送
	//	江森 東	江商運輸(株)
	//	大高 一義	(株)オータカ
	//	黒澤 徹也	加納屋運送(株)
	理事	笠原 史久	(株)NTS ロジ
	//	岸波 一彦	岸波運輸(株)
	//	佐藤 雄平	トーヨーエクスプレス(株)
	//	田中 秀樹	東新運送(株)
	//	湯田 啓一	日東通運(株)
	//	吉田 浩一	宮古運輸(株)
	専務理事	大石 昇	東京貨物運送健康保険組合
	常務理事	増島 武	東京貨物運送健康保険組合
	常務理事	鳥飼 照明	東京貨物運送健康保険組合

選定議員	監事	鈴木 健之	鈴直運送(株)
	議員	宇野 政雄	丸正運輸(株)
	//	小野 正彦	(株)小野運送店
	//	小幡 興志	小幡梱包運輸(株)
	//	加藤 知朗	(有)大澤組
	//	金子 俊一	金子運輸(株)
	//	鈴木 伸一	みかさ運送(株)
	//	鈴木三津雄	青戸運送(株)
	//	中島 秀治	(株)東邦運輸
	//	半田 一恵	(株)入船物流システム
	//	藤倉 泰徳	(株)藤倉運輸
	//	村山 浩一	(株)村山運輸
	//	山崎 正	(一社)東京都トラック協会
	//	山本 哲也	山本運送(株)
	//	渡邊 和廣	丸昭運輸(株)

互選理事	副理事長	中川 卓三	(株)丸中
	//	有澤洋士郎	有澤運送(株)
	//	石井 秀男	(株)寿運送
	理事	大津 敏一	(株)大津運送
	//	小林 輝男	城北運輸(株)
	//	小林 秀男	(株)東京ロジステック小林徳市運送
	//	澁谷 隆義	(株)ユニコム
	//	関口 裕介	TS ネットワーク(株)
	//	橋本 幸明	三鷹運送(株)
	//	原 玲子	日本興運(株)
	//	福本 篤人	大作輸送(株)
	//	松原 伸行	(株)松原運送
	//	峯岸 邦敏	峯岸運輸(株)
	//	八武崎秀紀	八武崎運送(株)

互選議員	監事	岩瀬 和夫	(株) LIS
	議員	稲垣 貴志	稲垣運輸(株)
	//	井上 明	(株)五洋ロジテック
	//	大屋圭之介	(株)三進運輸
	//	加藤 高志	(株)教宣文化社
	//	小山 祥司	城南交易運輸(株)
	//	下川 宗也	下川運輸(有)
	//	城 康幸	大和システム運輸(株)
	//	武田 光司	(株)ジェイアール東日本物流
	//	塚田 和三	(株)流通サービス
	//	長谷川信之	東京貨物運送健康保険組合
	//	彦田 敬輔	(株)彦新
	//	廣井 浩	(株)東京キャレーヂ
	//	山本 伸一	芳和輸送(株)
	//	義金 勉	中央運輸(株)

(敬称略五十音順)

理事長 浅井 隆

委員会	委員長	副委員長	委 員			
運 営	◎江森 東	◎石井 秀男	岸波 一彦	田中 秀樹	原 玲子	峯岸 邦敏
総 務	◎志村 正之	◎有澤洋士郎	小林 輝男	澁谷 隆義	福本 篤人	湯田 啓一
事業所指導	◎大高 一義	佐藤 雄平	笠原 史久	関口 裕介	橋本 幸明	松原 伸行
健康管理事業推進	◎中川 卓三	◎黒澤 徹也	大津 敏一	小林 秀男	八武崎秀紀	吉田 浩一

◎副理事長 敬称略・順不同



ウォーキングで 健康生活

運動は、生活習慣病をはじめ様々な健康効果が期待できます。

特にオススメなのがウォーキング。

脂肪を燃焼させるほか、継続すると、次のような病気の予防も期待できます。

ウォーキングで予防効果が期待できる病気

- 高血圧
- うつ病
- 脂質異常症
- 肥満
- 糖尿病
- 認知症
- 骨粗しょう症
- がん（乳がん、結腸・直腸がん、肺がん 等）

出典：「中之条研究」日常の身体活動と病気予防の関係についての調査研究（地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 運動科学研究室長 青柳幸利）

1日の目安は8,000歩以上

歩数の目安は1日あたり8,000歩。そのうち20分程度は汗ばむくらいの速歩きをするのが理想的。あわせて週に何度か筋トレもすると健康効果が高まります。

座りすぎに注意！

座りっぱなしの時間が長いと、死亡リスクが高まるのがわかっています。座りっぱなしの時間が長くないように、たとえば30分に一度はからだを動かすことが推奨されています。



がっつり運動するならテニスフェスタはいかが？

東振協のテニスフェスタにご参加いただけます。詳しくは東振協ホームページでご確認ください。

開催日 5月19日（日） 6月2日（日） 申込期間 3月15日（金）～4月15日（月）



事業運営方針と 収入支出予算が 決まりました



2月20日に第194回組合会が開催され、令和6年度の事業運営方針と収入支出予算が可決承認されましたのでお知らせします。

令和5年度は大変厳しい決算が見込まれ、令和6年度も引き続きの大幅な赤字予算となりました。一般勘定では準備金の繰り入れと2年連続となる健保連からの組合財政支援交付金の受け入れにより、健康保険料率10.2%、介護保険料1.8%を維持しての予算編成となりました。組合財政支援交付金を受けるにあたり、健保連からは健康保険料率の引上げ等の検討を求められています。

厳しい財政事情ですが今後も特定健診・特定保健指導などの保健事業をはじめ、組合員の健康維持のために積極的な事業運営を行っていきます。

令和6年度

事業運営方針

令和6年度は4月に診療報酬・介護報酬の改定、第4期特定健診・特定保健指導、第3期データヘルス計画が始まり、12月2日には健康保険証の発行が廃止されるなど、大きな節目の年となります。診療報酬・介護報酬の改定は、薬価は約1%引き下げとなりますが、診療報酬は看護職員等医療関係職種、40歳未満の勤務医師等の賃上げに資するため、0.88%のプラス改定となりました。初診・再診料の引き上げも予定されています。介護報酬も賃上げに資するため、1.59%引き上げとなりました。その負担は、主に事業主と現役世代に跳ね返り、高齢者と比較して医療等の受益と負担は世代間の格差が大きくなります。当組合においても医療費は5年度決算見込みに対して2億1,506万円の増と予算計上しました。この医療費の伸びを抑えるには、健診等を受けていただき、疾病の早期発見・早期治療が大切です。第4期特定健診・特定保健指導では健診項目・質問項目の変更、特定保健指導は成果重視の評価体系や指導の見える化を推進し、対象者の行動変容の情報を収集、保険者が達成状況を把握し、対象者の特性に応じた質の高い保健指導を還元していく仕組みを作ることとされました。特定健診の受診率、特定保健指導の実施率は、令和4年度実績が後期高齢者支援金の加算をかううじて免れている状況のため、6年度は健診データの収集と事業所と協力して保健指導の実績を上げてまいります。また、医療費を分析して医療費の高額な方、頻回受診、多剤処方の方を抽出して保健指導を行ってまいります。被扶養者については、自治体の助成で18歳まで自己負担が無料となることがあり、受診しやすい環境にあるため呼吸器疾患等の医療費が増えています。自治体が負担している分以外は健保組合が7割から8割を負担していることから適切な受診行動をとっていただくことを広報してまいります。第3期データヘルス計画では、健保組合はこれまでも事業主との連携や加入者との距離の近さを生かして、加入者一人一人に寄り添った健康づくり、疾病予防に努めてまいりましたが、これからも保険者機能を発揮しより効率的・効果的な保健事業を行ってまいります。

マイナンバーカードと健康保険証の一体化については、現行の健康保険証の新規発行を12月2日に終了し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行することになりました。マイナ保険証は我が国の医療DXの基盤として、デジタル社会における質の高い医療を実現に資するものです。健保組合においても利用促進の要請がきており、今後はマイナ保険証のメリットをチラシ・ホームページ等で広報してまいります。

医療費・納付金が増加する中、当組合の母体である運送業界は「2024年問題」といわれる自動車運転業務の時間外労働の規制、ドライバー不足、高齢化もあり、健保組合の財政は非常に厳しい状況にあります。令和6年度は保険料率の引き上げは行わず、昨年に引き続き収入不足を補うため、法定準備金の繰り入れと健保連からの組合財政支援交付金を受ける予算編成となりました。しかし令和7年度は「2025年問題」といわれる団塊の世代の方がすべて後期高齢者医療制度に移行することから納付金の増大も予想されます。今後の保険料率についても6年度中に検討してまいりたいと思います。

1. 諸経費の削減

予算の執行にあたっては、資金の効率的な運用に努めるとともに、従来の事業の分析・評価等を行い効果が希薄と思われる事業を見直し、効果的に実施するよう努める。

2. 保険料の納期内納入の促進と滞納の防止

保険料の徴収は、適正かつ計画的に行い、口座振替納入の促進を図るほか、滞納整理を積極的に実施し滞納防止を図る。

3. 保険給付の適正化

診療報酬明細書(レセプト)及び柔道整復療養費の不適正な医療費を排除するため、効果的な点検調査を実施する。また、医療費通知により医療費に対するコスト意識の高揚とともにジェネリック医薬品の使用促進に積極的に取り組み、医療費の適正化に努める。さらに、傷病手当金等の現金給付等は関係資料との照合確認、調査等により適正な支給に努める。

4. 被保険者資格及び標準報酬の適正化

保険料および保険給付の基礎となる被保険者の標準報酬の適正な把握に努め、特に定時決定時における正確な調査により適正を期する。また、無効となった被保険者証の回収や被扶養者の認定の適否を確認するため、被保険者証の検認を毎年実施する。

5. 保健事業の積極的な推進

生活習慣病に着目した疾病予防の重要性が一層高まっていることを踏まえ、特定健診・特定保健指導をはじめ、生活習慣病健診、日帰り人間ドック等の疾病予防に取り組み、被保険者及び被扶養者の健康保持・増進に努める。

6. 個人情報保護管理及び事故防止対策の強化

個人情報保護法によって、加入者情報をはじめ、適用、現金給付、レセプト、健康診査及び健康管理関係情報の個人情報保護管理に努める。

また、事故防止についても万全を期す。

7. 広報活動の積極的な推進

健康保険組合事業の円滑な運営を図るため、制度の目的、内容、現状について計画的かつ効果的な広報活動を推進する。

8. 对外活動及び職員の資質の向上

健康保険組合の関係団体である健康保険組合連合会、東京都総合健康保険組合協議会等と連携を保ち、諸情報に対応する。また、各種研修会に積極的に参加するなど職員の資質の向上に努める。

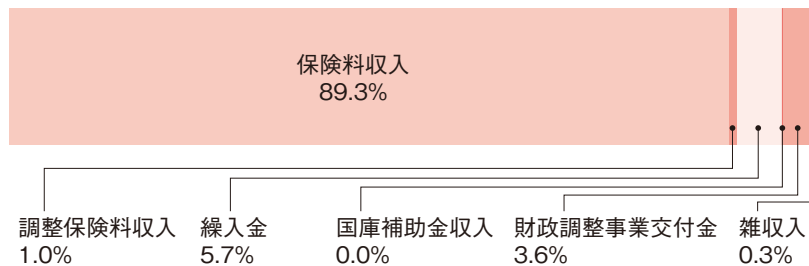
予算のお知らせ



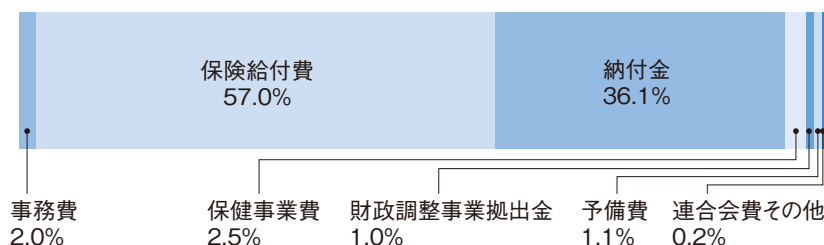
一般勘定

令和6年度収入支出予算

収入



支出



令和6年度も 保険料率に変更なし

一般勘定では経常収支で約21億円の赤字、法定準備金の繰入と財政調整事業交付金で収支均衡に

収入支出予算額

269億2,035万円

被保険者1人あたり

505,072円

予算の基礎数値(一般勘定)

- 被保険者数 53,300人
- 平均標準報酬月額 339,200円
- 標準賞与額 (年間1人当たり) 412,758円
- 被保険者の平均年齢 48.57歳



介護勘定

令和6年度収入支出予算

収入



支出



収入

科 目	予算額(千円)	被保険者年間1人当たり額(円)
健康保険収入		
保険料収入	24,051,810	451,253
国庫負担金収入他	11,271	211
調整保険料収入	269,608	5,058
繰入金	1,530,000	28,705
国庫補助金収入	7,298	137
出産育児交付金	6,439	121
財政調整事業交付金	974,000	18,274
雑収入	69,920	1,312
合計	26,920,346	505,072
経常収入合計	24,175,941	453,582

支出

科 目	予算額(千円)	被保険者年間1人当たり額(円)
事務費	534,185	10,022
保険給付費	15,350,637	288,004
前期高齢者納付金	4,327,089	81,184
後期高齢者支援金	5,386,415	101,058
病床転換支援金	3	0
日雇拠出金	7,168	134
退職者給付拠出金	27	1
流行初期医療確保拠出金	1	0
(小計)	9,720,703	182,377
保健事業費	686,282	12,876
財政調整事業拠出金	269,605	5,058
連合会費その他	58,934	1,106
予備費	300,000	5,629
合計	26,920,346	505,072
経常支出合計	26,324,683	493,896
経常収支差引額	-2,148,742千円	

4月に送付
されます

年間医療費の お知らせが届きます

マイナンバーカード
でも確認できます



当組合では、医療費についてより深くご理解いただくために、被保険者・被扶養者が健康保険を使って、昨年1年間（令和5年1月～令和5年12月診療まで）に医療機関等で治療や投薬などを受けた医療費の総額、受診者負担額等の内訳を記載した「年間医療費のお知らせ」を被保険者単位（被扶養者分を含む）で作成し、事業所あて（任意継続の方は自宅あて）に送付いたします。

医療機関等から組合へ請求される診療報酬明細書の処理上、送付は4月となります。

このお知らせをご覧になり、日頃から健康の大切さに関心を持って、医療費の削減にご協力いただきますようお願いいたします。

事業主ならびに事務担当者の方にはお手数をおかけしますが、該当する被保険者のみなさまにお渡しくださいますようお願いいたします。

注意

「年間医療費のお知らせ」は大切な個人情報です。取り扱いには十分ご注意ください。

対象の期間内に受診された場合でも、医療機関からの請求時期により記載されない場合があります。

資格を喪失（退職）された被保険者の分がありましたら、お手数ですが健保組合にご返送いただくか、貴社にて破棄していただきますようお願いいたします。

【黙示の同意】について

当組合では組合員のみなさまにあらかじめ同意が得られているものとして業務を行いますが、「年間医療費のお知らせ」の実施について同意されない方は、いつでも異議を申し立てられますので、同意されない方は健保組合総務課まで申し出てください。

お子さんが **就職** したときなどは 扶養削除の手続きを！

健康保険組合では、一定の条件を満たしたご家族を被扶養者として認定し、保険給付を行っています。

しかし、就職等による収入の増加など、被扶養者認定基準をはずれたときは、被扶養者資格を削除する届出が必要です。

（健康保険の扶養削除手続きは、自動的に処理されません）



▼▼▼ このようなケースに該当する方は、届出が必要です ▼▼▼

お子さん

- 就職した
- アルバイト収入が増えた
- 結婚した（相手の扶養に入る場合）

配偶者

- 年収が130万円以上になった（就職した、パート収入が増えたなど）
- 離婚した

親または配偶者（60歳以上）

- 年収が180万円以上になった（再就職した、年金をもらうようになった、不動産収入があったなど）
- 同居していた義理の親と別居になった

手続き



5日以内に被扶養者届（異動届）を提出し、該当する被扶養者の保険証を返却してください。

* 被扶養者認定基準について

年収については130万円（障害年金受給者と60歳以上は180万円）未満であり、かつ被保険者の年収の1/2未満であることが条件です。また、被保険者の配偶者の父母などは同居が条件になります。ご不明な点がありましたら、当健康保険組合までお問い合わせください。

▶ 資格課からののお知らせ ~資格取得・資格喪失の際には速やかに届出をお願いします~

従業員を採用したとき、被保険者が退職・死亡したときは、5日以内に届出をしてください。オンライン資格確認が始まり、健康保険の資格情報の確実な運用が求められています。速やかな届出にご協力をお願いいたします。

お問合せ先 資格課

Tel **03-3359-8164** (直通)

健康保険証は今年12月2日に廃止

今から使おう!
マイナ保険証



医療機関の受診は マイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの

ここが変わった!

医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。(本人が同意した場合のみ)



医師の声

Q

オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか?

A

多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります

他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。

ほかにもここが変わっています

- 医療費が高額になったときに窓口負担を自己負担限度額までとする「限度額適用認定証」発行の健保組合への手続きが不要に。
- 顔写真付き本人確認で、なりすましや不正利用を防止します。
- 健診情報や薬の情報、確定申告での医療費控除など、マイナポータルを便利に使うことができます。

健保組合からのお願い

当健保組合のマイナ保険証利用登録者は、54.8%(1月15日時点)と平均より低い状況です。登録の確認、登録方法はTOKA1月号(ホームページでも閲覧可)に掲載しておりますので、お早めにご登録ください。マイナ保険証を利用いただくと、健保組合の事務効率化につながります。今年12月には従来の保険証の新規発行が終了するため、お早めのマイナ保険証への切り替えをお願いいたします。

公告〔第2063～2072号〕

【事業所の新規適用】

事業所名	所在地
渋谷区貨物運送事業協同組合	東京都渋谷区
荒川地区運送事業協同組合	東京都荒川区
東和商事株式会社	東京都江戸川区

【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
株式会社ウインローダー	東京都東村山市	東京都杉並区

【事業所の削除】

事業所名	所在地
西武運送株式会社	東京都新宿区
株式会社中島運送	東京都世田谷区
さがみ運輸倉庫株式会社	東京都杉並区
カネヒロ運輸株式会社	神奈川県相模原市
丸進運輸株式会社	東京都文京区
中野商工運輸株式会社	埼玉県坂戸市
野村運送株式会社	東京都江戸川区

科 目	種 目	実施時期	概 要
健 診	特定健診	年間	当年度40歳～74歳までの任意継続被保険者および家族 (利用者一部負担金 東振協指定医療機関で受診の場合無料)
	日帰り人間ドック	年間	直接契約医療機関・東振協契約医療機関 35歳以上の本人及び家族 (利用者一部負担金 ¥5,000～¥25,000)
	生活習慣病健診		直接契約医療機関・東振協契約医療機関 本人及び35歳以上の家族 (利用者一部負担金 ¥2,000)
	定期健康診断		
	男子成人病巡回健診	夏・秋・冬	東振協共同事業 35歳以上の本人及び家族 (利用者一部負担金 ¥3,000)
	婦人生活習慣病健診	春・秋	
	レディース健診	6月～12月	あまの創健 35歳以上の家族 (利用者一部負担金 ¥2,000)
保健指導	特定保健指導	年間	当年度40歳～74歳までの本人及び家族 健康診断の結果を基に、生活習慣病の発症リスクが高い対象者に保健師・管理栄養士が実践的なアドバイスを対面、リモート面談により実施
保健指導宣伝	機関紙「健保ニュース」	随時	各事業所に被保険者数に応じて配布・配信
	保健指導パンフレット 赤ちゃん和妈妈(冊子)	随時	第1子誕生 (お医者さんにかかるまでに お誕生号) 第2子誕生 (0才から6才までの子どもの事故予防)
	健康講演会等	年2回	健康に関する講演会、説明会等 ヘルシーバイキング
	後発医薬品の使用促進	随時	ジェネリック医薬品使用促進通知
疾病予防	各種補助金支給	随時	・ 特定健診補助金 上限 ¥ 6,000
		随時	・ 婦人科検診補助金 上限 ¥ 5,000
		10月～2月末	・ インフルエンザ予防接種補助金 上限 ¥ 2,000
		随時	・ 脳MRI健診補助金(3年に1回の申請) 上限 ¥ 10,000
重症化予防	救急薬品の補充	秋	被保険者数に応じて各事業所に配布
	医療費通知	4月	「年間医療費のお知らせ」送付
	健康サポートデスク	年間	電話にて健康相談等実施
	重症化予防	随時	・ 高血圧等高リスク対象者への受診勧奨 ・ がん検診二次検査フォロー
	ヘルスアップセミナー (トーカ熱海1泊2日)	年3回	トーカ熱海を利用した1泊2日の宿泊研修 医師・管理栄養士・運動の専門家による講義、アドバイスを通じ 自らの生活習慣病の自己管理能力を養成する
重症化予防	禁煙キャンペーン	—	希望者に禁煙補助剤(禁煙パッチ)を提供 禁煙パッチ使用開始後からのサポート・支援
	糖尿病・歯周病対策	—	糖尿病高リスク者かつ歯周病未治療者を対象に受診勧奨等
	健康経営支援 (コラボヘルス)	随時	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
体育奨励	スポーツ大会参加補助	随時	東振協テニス大会・マラソン大会等の参加費補助
借上げ保養所	トーカ熱海	年間	組合員の健康保持増進、福利厚生
健保会館	各種会議室	月～日 (祝日含む) 9時～17時	3階会議室 (定員 20名) 5階大会議室 (定員 70名) 6階ホール (定員 100名) 7階会議室 (定員 30名)

