

2024.5月号

No. 581

◆今月の主な記事

算定基礎届の早期提出にご協力お願いします/
夏季賞与支払届の提出について2
「オンライン健康セミナー」申込みスタート!…3
トーカ熱海の夏休みの利用について/
健康サポートデスク 4
禁煙キャンペーンの予告5
交通事故でケガをしたとき6
仕事中のケガ7
ヘルシーイタリアンビュッフェのご案内… 裏表紙



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

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□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。

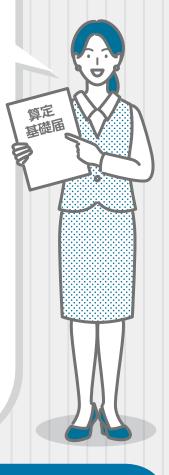
各事業所には、算定基礎届についてのご案内及び各届出用紙と算定基礎 届・月額変更届記載の手引書を6月上旬に別途送付いたします。

(※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(水) 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月より受付ており ますので、早期の提出にご協力の程宜しくお願い致します。



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、仕様チェックプログラム 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)

℡ 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

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/



けんぽれん東京連合会の

オンライン健康セミナー申込みスタート!

健康保険組合連合会東京連合会が開催するオンライン健康セミナーに当健保組合の加入者も参加できます。各分野のスペシャリストのセミナーで、日々感じている不調をセルフケアで解消してみませんか?

参加には当健保組合への申込みが必要です。開催日に参加できない方も、1ヵ月のアーカイブ配信があるので、ぜひお申込みください。いずれの日程も**15時~16時15分**の開催です。

認知症

6/₁₉

横浜総合病院 横浜市認知症疾患 医療センター センター長

長田

乾

認知症の サインと今から できること

多くの認知症患者を診察してきた 長田先生が、認知症の初期サイン、 物忘れとの境界線、認知症予防の最 前線をお話しします。 食 事

7/[®]**3**

管理栄養士

篠原絵理佳

バテない体を つくる食事

睡眠やアンチエイジング等の幅広い知見から、手間がかからず疲れにくい体にする食事を、わかりやすくレクチャーします。

ビジネスコミュニケーション

7/17

仕事に活かせる 脳科学

脳科学者(工学博士)

西 剛志

なぜ、あなたの思っていることが相 手に伝わらないのか、成果が出る人 の脳の使い方は、などを脳科学の観 点から解説します。 目の不調

8/3

慶應義塾大学医学部 眼科学教室非常勤講師 おおたけ眼科院長

綾木 雅彦

侮れない 目の不調

デジタル画面を長時間見続ける現代、ドライアイや眼精疲労などの目の不調と回復法について詳しく解説します。

運 動

8/21

CALADA LAB. 代表取締役

比嘉 一雄

すきま時間の スロー トレーニング

体をゆっくり動かすことで効率的に 効果を得られるスロートレーニン グ。仕事の合間にできる簡単なトレ ーニング方法を教えます。



アーカイブ配信(1ヵ月間)もご利用いただけます

お申込みは事業所単位で

健康管理課

03-3359-8162 ≢で

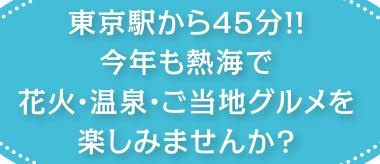
お知らせ

健保組合の健康づくり事業がアップデートされました!

令和6年度からの特定健診・特定保健指導の主な変更点

- 医療費データや健診情報等のデータ分析に基づき当健保組合独自の健康課題に対し、効率的・効果的な保健事業を実施するための「データヘルス計画」が令和6年度から新しくなりました(第3期)。同時に、特定健診等実施計画も新しくなっています(第4期)。
- ●質問票のタバコ、お酒、保健指導に関する項目の表現を変更し、選択肢を細かく設定
- 中性脂肪の判定を 「随時中性脂肪」 でも可に
- ●特定保健指導の主要目標として、「腹囲ー2cm&体重−2kg」を設定し、保健指導の効果をより重視する など

※データヘルス計画についてはホームページをご覧ください。





抽選期間

令和6年7月20日(土)~ 8月18日(日)宿泊分

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)

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

受付期間

令和6年6月1日(土)~6月10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。

抽選日

令和6年6月12日(水)

当•落選通知

当選者には案内を送付いたします。

再受付

令和6年6月17日(月)10時より電話受付 (組合員・一般)

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,	٩	
167011-	組合員	一般
本 館	5,500₽	7,500円
別館	6,000 _円	8,000円
藤・桐の間	6,500 _₱	8,500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)

駐車場について

当館は駐車場が狭いため、なるべくお車でのご来館は お控えください。

※利用申込書に記載の自家用車利用台数が9台を超えた場合 抽選となります。抽選に外れた方のみ連絡いたします。抽選に 外れてしまった場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。

特定日料金について

8月13日(火)~15日(木)と花火大会開催予定日 (7/26・8/5・8・18・23)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。

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 教えてほしいのですが…

○○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)

今年も やります

参加無料

先着 300名!

オ大と、大理・オンペーン!



対象者

2022年度及び2023年度の健康診断で

「喫煙している」と回答した方

または

現在、1日5本以上喫煙 している方

※被扶養者も対象となります。お申し込みは個別となりますので、 被保険者とは別に個人でお申し込みください。

実施内容

1 2万円相当の禁煙補助剤(パッチ)を無料提供!

禁煙補助剤(パッチ)は、毎日 貼るだけで、禁煙中の吸いた い気持ちやイライラ、集中力 低下などが和らぎます。



2 禁煙のコツをSMSで配信!

一人だけでは辛い禁煙を専門家がサポート。「禁断症状のしのぎ方」など禁煙のコツや応援コメントなどをSMSでお届けします。



取組期間

3カ月間 (最終期日:令和6年12月31日まで)

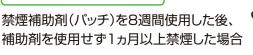
表彰・賞品

禁煙達成者には証明書とさ さやかなプレゼント(クオ カード)をお贈りします。



ぼくの クオカードが もらえるよ

禁煙達成の条件 煙補助剤(パッチ)を8週間使用した後、



申込は7月8日(月) から開始します。

今年は6年目となりますが、毎年たくさんの方が禁煙に成功しています。 そろそろたばこやめようかな、健康が気になるな、家族からやめるよう言われている・・・など、禁煙について考えている方は、ぜひ参加をお待ちしています!









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?



\ すみやかに /

「第三者行為による傷病届」等の提出を

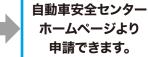
■交通事故にあったときの手続き

- 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」



※病院では診断書、領収書をもらっておきましょう。

※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、仕事中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。

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になります。

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。

> ※仕事中や通勤時に、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。

\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」等の提出が必要です。

- □ 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った、野球の飛球が当った
- □ 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 健康保険証は使えません

仕事中のケガ

诵 通勤途中に駅の階段から ガ 勤 落ちて… を途し中 た場合は 仕 中 に







額立替払いをし、 である旨を申し出て 督署に請求することになります。 般の病院を受診するときは 、後日、 治療費はいったん全 本人が労働基準監

受診するときは

般

の 病院

(労災指定以

外の

病院

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、仕事中や通勤途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。

●仕事中(業務災害)

仕事中のケガ・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 外での仕事中のケガ・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上必要でない場合は、 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、下記 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)。

-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ると思われるケガで 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。

公告〔第 2076 ~ 2085 号〕

【事業所の新規適用】

事業所名	所在地
府中調布狛江トラック事業協同組合	東京都府中市

「車業部の削除」

【事系的[47]]附】			· ·
事業所名	所在地	事業所名	所在地
藤森運輸株式会社	東京都中野区	東海運輸株式会社	東京都港区
株式会社スワロー三友	東京都江戸川区	株式会社ロジテム日流	東京都大田区
有限会社よろずや	東京都調布市	株式会社TSUAKI	東京都港区
株式会社鈴木運輸	東京都江東区	品川運送事業協同組合	東京都大田区
株式会社常盤運輸	東京都西東京市	伊藤運送TS株式会社	東京都足立区
二葉運送株式会社	東京都千代田区	株式会社協運社	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
東都運輸倉庫株式会社	東京都東大和市	東京都目黒区
石狩運送有限会社	神奈川県横浜市金沢区	東京都板橋区
株式会社田中組	千葉県市川市	東京都墨田区









2024年

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

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。

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メニュー の一部をご紹介します

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 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



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

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



お電話 健康サポートデスク

TEL 050-5358-0600 (平日10:00~17:00)

5月14日 10:00 ~ 6月7日 17:00 (先着50人) 先着順となりますのでご了承ください お申込期間

- おいしく楽しみながら学ぶことが
 - はじめて栄養の話を聞いたが わかりやすかった
- 実際の食事の栄養計算が 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