

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>



2024.11月号

No.
584

◆今月の主な記事

- 医療機関の受診はマイナ保険証が基本に... 2
- ミニマラソン大会が開催されます / Web介護・健康講座のご案内 / 「脳MRI健診」好評実施中! 3
- 整骨院・接骨院にかかるときは、健康保険が使えないことがあります 4
- 「ヘルスアップセミナー」を開催しました 5
- インフルエンザ予防接種には補助金が支給されます / 婦人生活習慣病予防健診をご利用ください 6
- お知らせ / 婦人科検診には補助金が出ます .. 7
- 選んで楽しい和食弁当「ヘルシーランチ講座」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!



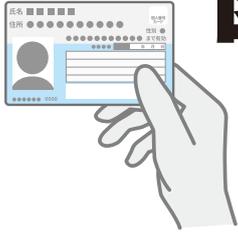
東京貨物運送健康保険組合では
健診受診率アップ
をめざしています

● 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。●

令和6年12月2日に保険証の新規発行終了

医療機関の受診は マイナ保険証が基本に！

(マイナンバーカードの保険証利用)



マイナンバー法等の改正により、令和6年12月1日を最後に健康保険証の新規発行が終了となり、医療機関等の受診はマイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」が基本となります。

今号では、マイナ保険証を持っている方、持っていない方の12月2日以降の受診方法についてご紹介します。

1 マイナ保険証を持っている方

マイナンバーカード

あり

保険証利用登録

済

マイナ保険証で受診ください。

窓口にあるカードリーダーにマイナンバーカードを置く

顔認証または暗証番号(4桁)で本人確認

過去の診療・お薬情報などの提供に同意するか選択

マイナンバーカードが読み取れないとき
機器の不具合などでマイナ保険証が使えないとき

マイナンバーカード

+

資格情報のお知らせ(9月上旬に送付)

または(資格情報のお知らせがない方)

マイナポータル「わたしの情報」ページ

を医療機関等に提示してください。

マイナンバーカードを持っていて、保険証登録がまだの方は

スマホでマイナポータル
セブン銀行ATM
医療機関等の端末

で登録を！

2 マイナ保険証を持っていない方

マイナンバーカード

なし

保険証利用登録

未

現行の保険証を 令和7年12月1日まで使えます。

※マイナ保険証で受診した場合より医療費が高くなります。また、マイナ保険証利用によるメリット(医療・薬剤情報の提供など)は受けられません。



12月2日以降紛失した場合、保険証の再発行はできません。マイナ保険証を利用するか、「資格確認書(右記)」の発行を申請してください。

※資格確認書の発行には日数を要しますので、予めご了承ください。

12月2日以降に加入した方には 「資格確認書」を発行します

マイナ保険証を持っていない方で、今年12月2日以降に加入された方には、「資格確認書」を発行します。資格確認書は現行の保険証の代わりとなるもので、医療機関等の受診に使うことができます。有効期限があるのでご注意ください。

現行の保険証も資格確認書も有効期限があり、いずれ使えなくなります。

お早めにマイナ保険証への切り替えをお願いします。

マイナ保険証についてはホームページにも掲載しています→





ミニマラソン大会が開催されます

会場 豊洲ぐるり公園 江東区豊洲6丁目1番先・5丁目1番先
【交通】ゆりかもめ「市場前駅」下車、徒歩12分

参加費 健保負担

種目	女子 (18歳以上)	5km	定員160名
	男子A (50歳以上)	5km	定員160名
	男子B (50歳未満)	5km	定員160名
	男子C (50歳以上)	10km	定員160名
	男子D (50歳未満)	10km	定員160名

※年齢は大会開催日を基準とします

参加資格

被保険者本人(女子は被扶養配偶者含む)、友の会会員、一般都民等

申込方法・期間

インターネットによるWeb申込(抽選)
<https://www.toshinkyō.or.jp/event/>

申込期間

1月7日9:00 ~ 1月26日23:59

ミニマラソン
申込QRコード



参加無料 『Web健康・介護講座』開催のご案内

健保組合の被保険者と家族の方々を対象に、「Web健康・介護講座」を開催します。専門家により、健康や介護の正しい知識、認知症の理解と付き合い方について学ぶことができます。令和6年度もWeb開催です。受講にはお申し込みが必要です。

申し込みが必要です

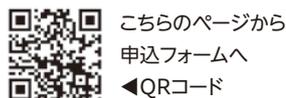


講座内容・配信日時

1	健康を支える「睡眠」 令和7年2月8日(土)10時～	・快適な眠りのために、普段から気を付けたいこと ・健康で充実した生活に欠かせない「睡眠」の重要性 など
2	ストレスマネジメント 令和7年2月15日(土)10時～	・自分のストレスと向き合う(介護者のストレスを含む) ・セルフケア——自分で行えるストレスへの予防・対処 など
3	女性の健康 令和7年2月22日(土)10時～	・ライフステージごとに、特に気を付けたいこと・健康課題 ・「女性の健康」を正しく楽しく知ろう(知識を深めたい男性にも) など
4	介護保険の基礎知識 令和7年3月2日(日)10時～	・介護保険制度の概要、介護に直面したときの心構え ・介護と仕事・生活をスムーズに、介護をしている方への配慮 など
5	認知症基礎 令和7年3月9日(日)10時～	・認知症を取り巻く状況、認知症の種類・症状などの基礎知識 ・認知症の方との接し方・コミュニケーション、家族への支援 など
6	介護費用と遠距離介護 令和7年3月16日(日)10時～	・在宅と施設、それぞれのサービス費用の目安、介護費用の考え方 ・遠距離介護のポイント、役割分担、育児介護休業法 など

お申し込み方法

東振協HPより
直接お申込みください。



こちらのページから
申込フォームへ
◀QRコード

講座時間 約90分間

定員 1,000名(先着順)

募集期間 令和6年12月2日～令和7年1月31日

申込先

東振協(一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会)

東振協

検索

<https://www.toshinkyō.or.jp>

視聴期間 令和7年2月8日～令和7年3月31日

東京貨物運送健康保険組合
令和6年度 補助金事業

「脳MRI健診」好評実施中!

「脳MRI健診」令和6年度補助金事業要綱

対象者 40歳(年度内に到達するものを含む)以上の被保険者

支給要件 ① 一般社団法人 運転従事者脳MRI健診支援機構(=以下、脳MRI健診支援機構)で「脳MRI健診」を受診し、費用負担したとき

② 個人で一般医療機関の脳MRI健診を受診し費用を負担した場合

個人で脳MRI健診を受診し費用を負担した時は個人で申請し申請書に診断結果と領収明細書を添付のうえ健保に提出して下さい ※保険診療(自己負担額)は、補助金の対象外です
・令和6年4月1日から令和7年3月31日までに受診した分

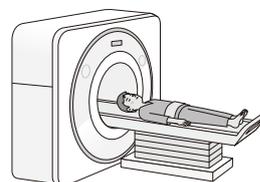
支給金額 上限10,000円(3年に1回) ※令和3年度に無料受診した方も申請可能

申請手続 事業所がとりまとめて、**申請書に診断結果と領収明細書を添付の上**、東貨健保組合へ提出してください。

※詳細は東京貨物運送健康保険組合HP「各種補助金>脳MRI健診」をご確認ください。

補助金上限

10,000円



整骨院・**接骨院** にかかるときは、

健康保険が使えない ことがあります



整骨院や接骨院などの柔道整復師の施術を受ける場合、
看板に「各種健康保険取り扱い」などと書いてあっても、
全ての施術に健康保険が使えるわけではありませんので、
ご注意ください。

**健康保険が
使えるのは
ケガのとき**

- 打撲・捻挫・挫傷
(肉離れなど)
- 脱臼・骨折※

※脱臼や骨折は、応急手当を除き、医師の同意が必要です。応急手当の場合は、手当後に医師の同意が必要です。

健康保険が使えない場合



- 日常生活による疲れ、肩こり、慢性的な腰痛
- スポーツなどによる筋肉疲労
- 加齢(ケガによるものではない)からくる痛み
- 病気(神経痛・五十肩・リウマチ・関節炎・ヘルニア等)からくる痛みやしびれ
- 脳疾患後遺症等の慢性病
- 症状の改善が見られない長期の施術(漫然とした施術)
- 同一のケガについて、整形外科等の医療機関を受診している

※健康保険使用後に健康保険適用外とわかった場合は自費診療扱いとなり、利用者に費用を請求させていただく場合がありますので予めご了承ください。

整骨院・接骨院にかかるときは
こんなことにご注意を

- 1 ケガの原因を正しく伝える
- 2 「療養費支給申請書」の内容を確認してから署名
- 3 領収書と明細書は必ず受け取る

お問い合わせは

給付課 **03-3359-8165** まで

こんなときは

Q ケガをして整形外科等の医療機関を受診し、薬(痛み止め・湿布)等を処方されています。早く治したいので整骨院・接骨院を受診したいのですが、健康保険は使えますか?

A 医療機関で治療を受けている方は、健康保険は使えません。

Q 通勤中に捻挫しました。健康保険は使えますか?

A 健康保険は使えません。労災保険の対象となります。詳しくは会社の担当者の方にお問い合わせください。

Q 定期的にリフレッシュのために整骨院を受診したいのですが、健康保険は使えますか?

A 健康保険は使えません。自費診療となります。

どうすれば



施術内容についての
確認をお願いすることが
あります

2022年から接骨院、整骨院にかかった場合、施術費用の内訳が明記された明細書の発行が義務化されました。(一部できない施術所もあり)
当組合から施術内容の照会文書が届きましたら、そちらを参考に必ずご自身でご記入しご回答ください。
ご回答いただけない場合は保険給付を行えない場合もございます。

トーカ
熱海

「ヘルスアップセミナー」を 開催しました

2024年9月28日(土)～29日(日)にトーカ熱海にて、今年初の「ツアーで学ぶヘルスアップセミナー」を開催しました。まだまだ湿気のある残暑厳しい中でのセミナーも、無事終わることができました。

パートナーの付き添いや一人で参加された方も多く、最初はどことなく緊張感も見受けられましたが、徐々に参加者同士の仲も深まり、和気あいあいとした笑顔の絶えないあつという間の2日間となりました。

事前の天気予報では雨とのことで心配していましたが、2日間とも無事に晴れ、朝のウォーキングでは、程よい気温に恵まれ、気持ち良く行うことができました。

セミナー終了時には、各々がこれからの生活で気を付けることはないかと積極的に意見を出し合い、パートナー同士でも普段聞けない各々の思いを新鮮な気持ちで聞く姿が印象的でした。

セミナーの内容(1泊2日)

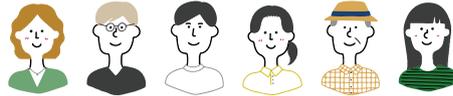
- 最新の情報に基づいた健康に関する講義
- 楽しく食べておいしく学ぶヘルシーバイキング
- 運動の専門家による生活体力測定
- 熱海サンビーチ沿いを早朝ウォーキング
- クイズ大会など

医師や専門家による
生活習慣の講義



参加者の声

9月参加 **13名**



- 大変楽しく勉強でき、有意義な2日間でした。1泊2日ではなく、2泊ぐらいしたかったです。
- これだけ集中して同じテーマで過ごすことはないので、いい経験になりました。

- 最初は意外と大変そうなので不安に感じたが、やってみたら楽しくてあつという間でした。
- ウォーキングの時、特に相談したかった栄養士の方とお話ができて、今後の目標と考え方等も定まりました。

運動の専門家による
効果的な運動指導と体力測定



朝のウォーキング



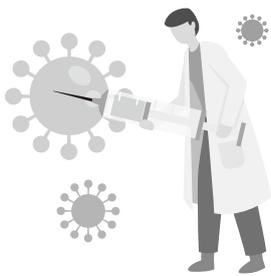
管理栄養士による
ヘルシーバイキング



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)



インフルエンザ予防接種には 補助金が支給されます

健康保険組合では、組合員を対象にインフルエンザ予防接種の補助金を支給します。予防接種を受けることにより、予防のほかに症状緩和も期待できます。医療費削減にもつながりますので自分のため、家族のために予防接種を受けましょう。

対象期間

令和6年10月1日から
令和7年1月31日までに実施した予防接種

請求に必要な書類

- ①インフルエンザ補助金支給申請書
- ②インフルエンザの予防接種とわかる領収明細書(コピー可)



申請方法

①と②を取りまとめのうえ、事業所単位で提出(令和7年2月末までに必着)

補助金額

2,000円(2回接種法は2回で1回とします)
(2,000円未満の場合は実費分となります)

また、東振協契約医療機関で受けるインフルエンザ予防接種がとても便利です！院内、集合、出張接種も選ぶことができ、上記の申請をせず補助金制度が利用できます。詳細は東振協ホームページ、健保組合健康管理課(03-3359-8162)まで。

婦人生活習慣病 予防健診を ご利用ください

当健康保険組合では年度内に1回受診可能な会場別の婦人生活習慣病予防健診を春季、秋季に2回実施しています。

35歳以上の被保険者ならびに、被扶養者も受診できるこの健診のご案内と申込書は毎年、各事業所に送付しています。又、該当される扶養家族のご自宅へ直接お送りいたします。

特定健診に比べ婦人科(乳がん、子宮頸がん)の検診も受診でき、内容も充実しておりますのでこの機会に是非お申込み下さい。また、支店、営業所などにお勤めの組合員の方にもお知らせいたしますよう宜しくお願いいたします。

春季の健診のお申込は12月頃に案内予定です。皆様が受診しやすいように比較的広範囲の健診会場をご案内しておりますので、是非ご利用ください。



申込受付期間中はホームページにて案内書や
申込書をダウンロードできます。ご利用ください。

<http://www.tokakenpo.or.jp/>



冬期(実施期間2月中旬~下旬)
会場別男子成人病巡回健診も
同時(12月)にご案内します。

対象者

35歳以上の
女子被保険者および
被扶養者



実施場所



全国各地の
契約健診会場

健診内容

以前まで市区町村で行われていた一般健診と類似した内容です。

実施期間

春 令和7年4月から8月ごろ
(ご案内・受付は今年12月)

秋 令和7年10月から翌年1月ごろ
(ご案内・受付は来年6月)

申込方法

各事業所あてに案内書と申込書を送付します。お申込は事業所単位でお願いします。

健診料金

一人 3,000円

会場によって支払い方法は異なります。

お問い合わせは 健康管理課 **03-3359-8162** まで

被扶養者確認調書

ご協力ありがとうございました

被扶養者確認調書による確認を無事終了することができました。

事業主・担当者の方ならびに被保険者の皆様のご協力に感謝いたします。ありがとうございました。

賞与支払届 提出のお願い



11月下旬に各事業所あて、冬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。

給付課からのお知らせ

給付課 03-3359-8165

年末年始の保険給付費（現金給付）の受付日及び支払日について

年末年始の保険給付費（現金給付）の受付日及び支払日について、以下の通りお知らせ致します。

受付日	支払日	対象となる保険給付
令和6年12月13日	令和6年12月25日	療養費・傷病手当金・出産手当金・出産育児一時金・埋葬料（費）等※但し、書類の不備や照会を要する場合はこの限りではありません。
令和6年12月24日	令和7年1月6日	
令和6年12月27日	令和7年1月15日	

※受付日(×日) = その日までに受付された分が支払われます。

窓口での受付は確実ですが年末年始の郵便事情によっては遅れる場合がありますのでご注意ください。

婦人科検診 **乳がん・子宮がん** には補助金が出ます

早期から超早期乳がん・子宮がん発見の時代へ

日本では40歳代女性のがんの罹患者は乳がん、子宮がん、卵巣がんが多くを占め、特に乳がん罹患者は9人に1人と言われています。

乳がんは早期に発見されれば90%が治癒すると言われています。早期に発見できれば治癒できる可能性が高いことはもちろん、治療の選択の幅もひろがります。

当組合では35歳以上の被保険者及び被扶養者が受けた乳がん・子宮がんの検診に対し補助金を支給しています。

早期発見・重症化予防のために検診を受けましょう。

対象者

35歳以上の被保険者・被扶養者の女性

対象検診

乳がん・子宮がん(保険診療による検査は対象外)

補助金額

上限5,000円(年度1回)

必要書類

婦人科検診補助金申請書
(ホームページからダウンロード可)
領収明細書(コピー可)

お問い合わせ先

健康管理課 TEL.03-3359-8162



公告〔第2092～2097号〕

【事業所の新規適用】

事業所名	所在地
関東運送事業協同組合	東京都新宿区
CIテック株式会社	東京都大田区
丸武ロジスティクス株式会社	東京都江東区

【事業所の削除】

事業所名	所在地
有限会社荒畑運送店	東京都千代田区
有限会社丸亀運輸	東京都大田区
長谷川運送有限会社	東京都江東区

【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
株式会社丸加運送店	東京都江戸川区	東京都江東区
株式会社フェニックス	東京都江戸川区	東京都江東区
石坂運輸株式会社	東京都板橋区	埼玉県熊谷市

選んで楽しい

和食弁当

健康イベント開催決定!!

参加費無料

ヘルシーランチ講座

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

2025 **1/26** 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)

内 容

- ・栄養士監修 22種類の和献立
- ・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

募集人数

50名(先着順)

対 象 者

被保険者および配偶者
※配偶者は当健康保険組合非加入者でも参加可
※過去にヘルシーランチ(和食)に参加された方は申込できません

スケジュール

12:00~ 受付
12:30~ 開会
12:40~ 昼食ヘルシーランチ
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!
和食バイキングをご提供します



※写真はイメージです。

特典

- 調味料3点セット
(塩・醤油・味噌)のお土産を1人1セット
- ヘルシーランチのレシピ集を差し上げます



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

<https://select-type.com/ev/?ev=E0GR6FESwSk>

QRコード▶



お電話 健康サポートデスク

TEL 050-5358-0600 (平日10:00~17:00)

お申込期間 11月15日 10:00 ~ 1月10日 17:00 (先着50人) 先着順となりますのでご了承ください