

# TOKA

2025.1月号

No.  
585

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
- 健康企業宣言始めませんか? ..... 3
- 健康講演会を開催しました ..... 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
- トーカ熱海に行ってきました /  
ヘルスアップセミナーを開催しました .. 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

事業主ならびに被保険者の皆様には、お健やかに新年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2023年度の概算医療費は、新型コロナウイルス感染症が5類へ移行して治療費は減少しましたが、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になりはじめた影響で高齢者の医療費が大幅に伸びたことなどにより、過去最高の47.3兆円となりました。健保連が発表した2023年度の決算見込においても、健康保険組合全体では1,367億円の赤字を見込み、全体の5割を超える726組合が赤字決算となっています。その要因には、2023年度は賃上げの影響により保険料収入も増加した半面、保険給付費や高齢者医療制度への拠出金の伸びがそれを上回ったことが挙げられます。

一方、健康保険組合を取り巻く情勢も大きな変革期を迎えており、国が推進している医療DXの一環としてマイナ保険証への移行作業が進んでいます。2024年12月2日から健康保険証の新規発行はなくなり、2025年12月2日以降は本格的にマイナ保険証を基本とする医療体制が始まります。健康保険組合としては、マイナ保険証の利用登録をお願いする一方で、加入者の皆様の不安・不便をできるだけ減らすため、資格情報に関するご案内や適切な資格確認書の交付等に努めてまいります。また、マイナ保険証については、受付時の手続き簡略化やスマホへの搭載（2025年春リリース予定）等、利便性の向上も進められています。

これからは、皆様の健康管理にマイナ保険証やマイナポータルの健康情報等を活かす時代がやってきます。健康保険組合では、それらのスムーズな移行に努めるとともに、今年も健診や特定保健指導等を通じて、皆様の健康づくりを積極的に行ってまいります。ぜひ、これらの事業を活用し健やかな一年をお過ごしください。

最後に、事業運営へのご協力に感謝し、皆さまのますますのご健勝と加入事業所のご繁栄をお祈り申し上げ新年のご挨拶といたします。

# 健康企業宣言

## 始めませんか？

会社全体で健康づくりに取り組む「健康企業宣言」。  
やる気アップや満足度向上に役立っています。

巳年は  
新しいことが  
始まる年！

一緒に  
がんばり  
ましょう



まずは  
ご相談を

「健康企業宣言」  
参加事業所は  
現在 **62社** です

金

「金の認定」  
取得事業所  
**1社**

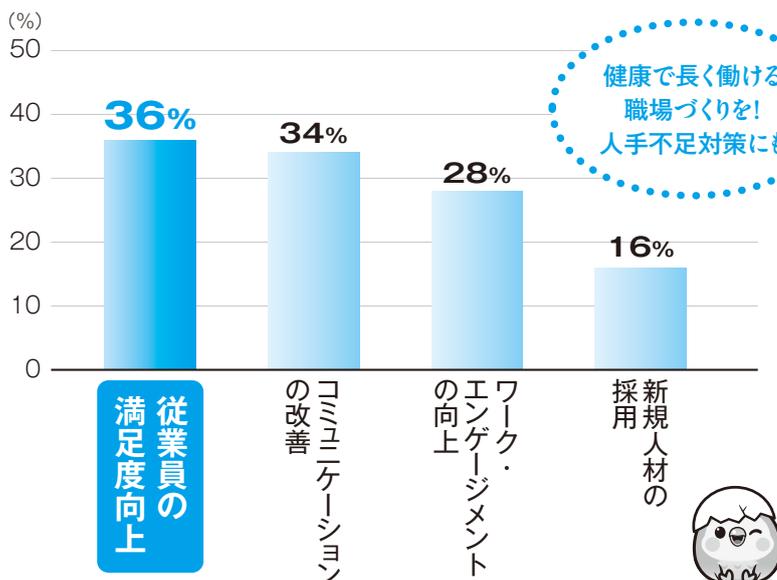
銀

「銀の認定」  
取得事業所  
**45社**

(令和6年12月現在)

### 中小企業における健康経営の効果は…

「大いに効果があった」「効果があった」と回答した企業の割合



健康で長く働ける  
職場づくりを！  
人手不足対策にも

※ワーク・エンゲージメント: 仕事にやりがいを持ち、没頭し、仕事から活力を得る状態。  
大同生命保険株式会社「大同生命サーベイ」2023年8月レポートより

## 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(4ページ)の電話相談が利用できます。

「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**



# 健康講演会を開催しました

10月18日に健保会館にて「脳MRI健診・VR認知症体験」を開催し40名の方にご参加いただきました。コロナ等で開催できず、久々の講演会でしたが、参加者の皆様からも「脳MRI健診の重要性がわかり受診のきっかけになった」「VRを体験する事で認知症に関する認識が一変した」など多くの高評価をいただき、盛況の内に講演会を終えることができました。

## 講演会内容

2024年10月18日(金)  
健保会館5F・6F

- ① 脳MRI健診の重要性について  
健康起因による事故撲滅を目指して
- ② 働きやすい職場認証制度について
- ③ VR認知症  
認知症を体験する・VR体験会



講演会を聴講して、健康起因による事故防止には、「日々の生活習慣と定期健康診断の受診」、「発症する前の脳血管異常の早期発見・早期治療」が重要であることを改めて感じました。

当組合では、「脳MRI健診」補助金事業を実施しております。

補助金を活用して脳MRI健診を受診しましょう!

※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」をご確認下さい。

## 参加者の声



VR認知症を体験することで相手の気持ちを想像することができた



もう少し脳MRI健診について詳しい説明がほしいと思った

## 今後取り上げてほしいテーマ

- ・ストレス対策
- ・睡眠（睡眠時無呼吸症候群）
- ・腰痛対策
- ・ダイエット



今後も皆様の健康に役立つ講演会を企画していきますので多数のご参加お待ちしております。



## 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 TEL **050-5358-0600** (平日10:00~17:00)

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。

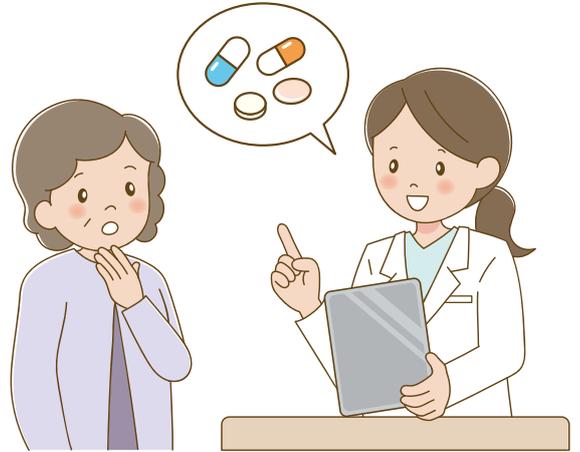


# ジェネリック **後発** 医薬品 ご利用のおすすめ

当組合では、皆様の薬代の負担軽減につながる「ジェネリック医薬品」の利用促進のため、処方された薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、**薬代の自己負担額の軽減が見込まれる方を対象に「ジェネリック(後発)医薬品ご利用のおすすめ」をお送りします。**

1月下旬に、当組合に登録されたご自宅の住所に各個人宛(被保険者、被扶養者別)で送付いたします。

ジェネリック医薬品に切り替えることで医療費を節約することが可能です。特に長期投与の必要な慢性疾患の場合には大きな節減効果が期待できます。また、健康保険財政の改善にもつながりますので、ご検討、ご協力をお願いいたします。



見本

〒919-9999  
東京都☆☆区★222-333  
〇〇ハイツ201

〇〇 〇〇〇 様

この通知書は、東京貨物運送健康保険組合より送付しております。  
本通知書をご希望されない方は下記までご連絡下さい。  
東京貨物運送健康保険組合  
〒160-0004 東京都新宿区四谷1-23  
電話 03-3359-8166 FAX 03-3355-3018  
☆この案内書に関するお問い合わせ <委託先>  
株式会社オークス おくすり相談室 0120-332-069

令和7年1月作成

## ジェネリック(後発)医薬品ご利用のおすすめ

(ジェネリック医薬品とは、先発医薬品と有効成分が同じで、患者さんの薬剤費負担を軽減するお薬のことです)

〇〇〇〇〇 様

令和6年10月 処方分  
ジェネリック医薬品に変更と…

**8,036 円**

お安くなります

0000-0000 1 / 1頁

(個人負担分の内訳)

ジェネリック医薬品への変更は、ご本人の意思を第一に尊重するものであり、この通知書により強制されるものではありません。

先発医薬品 名称	単価	数量	ご負担金額 (3割負担率) ※A	ジェネリック医薬品 名称	製薬会社名	単価	数量	ご負担金額 (3割負担率) ※B	差額 A-B
〇〇〇調剤薬局									
□□□錠	100.0	54	1,800	■■■■錠	〇〇〇製薬	50.0	54	940	840
△△△錠(選)	200.0	72	4,320	▲▲▲錠	▽▽▽製薬他	100.0	72	2,160	2,160
特別の料金			1,000					0	1,000
□□□錠(選)	80.0	56	1,648	■■■■錠	〇〇〇製薬	50.0	56	940	808
特別の料金			500					0	500
小計			8,148					3,940	5,308
×××調剤薬局									
☆☆☆錠(選)	150.0	54	2,520	★★★錠	▽▽▽製薬他	50.0	54	940	1,880
特別の料金			750					0	750
小計			3,270					840	2,430
AAA調剤薬局									
〇〇〇錠	60.0	20	480	●●●錠	▽▽▽製薬他	30.0	20	180	300
合計									8,036

- この表は、処方された薬がジェネリック(後発)医薬品に切り替わった場合、ジェネリック医薬品に変更することによって、お支払いいただく金額が減少いたします。(ただし、お薬の効力や副作用は変わりません。薬剤師の指導が必須となる場合があります。変更の可否については、医師、薬剤師、患者の意思を第一に尊重いたします。)
- 「特別の料金」は、先発医薬品をご希望される場合にのみ発生いたします。(なお、お薬ごとに発生しているため、薬剤の処方内容によって異なる場合があります。)
- 医師が処方するジェネリック医薬品は、原則として、先発医薬品と同等の品質を確保するための、厳格な審査によって行われており、品質は同等です。
- 先発医薬品とジェネリック医薬品は同一の有効成分ですが、剤形、製剤の材料により変更が認められる場合があります。

ジェネリック医薬品への変更は主治医と十分にご相談ください

## ジェネリック医薬品とは？

後発医薬品(ジェネリック医薬品)は、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に、治療学的に同等であるものとして製造販売が承認され、**一般的に、開発費用が安く抑えられることから、先発医薬品に比べて薬価が安くなっています。**

## どんな薬でも ジェネリック医薬品に 切り替えられる？

すべての治療薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、医師の治療上の方針、病状や体質などにより切り替えられない場合もありますので、主治医や薬剤師とよく相談してください。

※この「ジェネリック医薬品利用促進」通知によるジェネリック医薬品への変更は、ご本人の意思を第一に尊重するもので、必ずしもジェネリック医薬品に切り替えていただかなければいけないものではありません。

# 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。

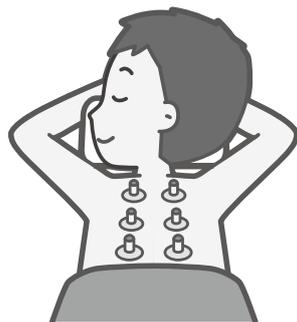


被保険者(被扶養者)の希望では健康保険適用となりませんのでご注意ください。(自費になります!)

## 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。



## 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。



### 対象疾患

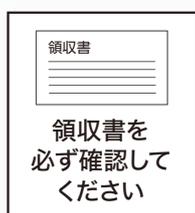
- 神経痛
- 五十肩
- リウマチ
- 頸腕症候群
- 腰痛症
- 頸椎捻挫後遺症 等

### 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

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。

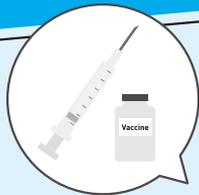


### ⚠️ 注意

- 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**医師が適切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。
- 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？



インフルエンザの  
予防接種を  
打ちましたか？

申請を  
忘れずに！

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。

申請書

お問い合わせ **健康管理課 03-3359-8162** まで

公告〔第2098～2102号〕

【事業所の新規適用】

事業所名	所在地
株式会社キョウエイ	東京都東久留米市
株式会社NTSサービス	東京都東久留米市

【事業所の削除】

事業所名	所在地
株式会社大崎企画	東京都品川区
川崎運送株式会社	東京都江戸川区
グッドサービス株式会社	東京都中央区

# トカ熱海へ 行ってきました

いまや熱海は一大観光都市となりました。  
もうすぐ恒例「梅まつり」も始まります。  
皆さんも一息入れに出かけましょう！



松田運送(株)  
田中さま

ご来場の際は「行ってきました」にご協力ください。  
ワンダリングをサービスします。

## トカ熱海

# 「ヘルスアップセミナー」を 開催しました

2024年11月16日(土)～17日(日)にトカ熱海にて、  
「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でしたが、  
無事終わることができました。

お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2日間となりました。

11月中旬でありながら暖かい気温に恵まれ、2日間とも無事に晴れ、朝のウォーキングでは朝焼けのサンビーチを気持ち良く歩くことができました。

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にかと積極的に意見を出し合う姿が印象的でした。

### 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

### 参加者の声

11月参加10名



先生の意見が  
大変役に立ち  
ました。

良いきっかけづくり  
になりました。目標に  
向けて頑張ります。

期待していなかった分、予想以上の満足度がありました。自分のコンディションは自分の中でしか行えないのが普通ですが、他者と比べたり、評価をしていただくことで客観的に自分を見れたきっかけになりました。

### 医師や専門家による 生活習慣の講義



### 運動の専門家による 効果的な運動指導やストレッチ



### 管理栄養士による 熱海食材を使ったヘルシーバイキング



### 朝のウォーキング

