

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>



2025.5月号

No.
587

◆今月の主な記事

算定基礎届の早期提出にご協力をお願いします／	
夏季賞与支払届の提出について	2
各課のメールアドレスを設定／	
「オンライン健康セミナー」のご案内	3
禁煙キャンペーンの予告	4
健康スコアリングレポートのご報告	5
ヘルシーイタリアンビュッフェのご案内	8
お便りをいただきました	9
交通事故でケガをしたとき	10
仕事でのケガ	11
トーカ熱海の夏休みの利用について	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

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口で（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。

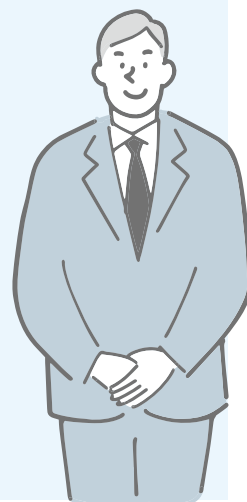
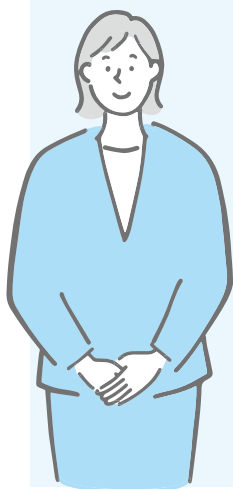
各事業所には、算定基礎届についてのご案内及び各届出用紙と算定基礎届・月額変更届記載の手引書を6月上旬に別途送付いたします。

（※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(木) 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月より受付しておりますので、早期の提出にご協力の程宜しくをお願いいたします。



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へ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)

TEL 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/>

各課ごとのメールアドレスを設定しました

皆様からご連絡いただける、各課ごとのメールアドレスを設定いたしました。
お問い合わせやご連絡にご利用ください。



総務課 tokakenpo@msj.biglobe.ne.jp

資格課 tokashikaku@xrh.biglobe.ne.jp

給付課 tokakyufu@xqh.biglobe.ne.jp

健康管理課 連絡用 toka-kenkan@xqe.biglobe.ne.jp

申請書受付用 toka-kenpo@xui.biglobe.ne.jp

けんぽれん東京連合会の オンライン健康セミナー をご視聴いただけます

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。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、ぜひご視聴ください。



がん講座

～がんリテラシーを高める～

5/21水

東京大学大学院医学系研究科
総合放射線腫瘍学講座 特任教授
中川 恵一

糖尿病って どんな病気ですか!?

8/27水

埼玉クリニック
外来部長
高取 優二

睡眠の謎に挑む

6/18水

筑波大学
国際統合睡眠医科学研究機構(WPI-IIIIS)
機構長・教授
柳沢 正史

人生百年時代を生き抜く 「血管のトリセツ」

9/17水

愛媛大学
抗加齢予防医療センター長
伊賀瀬 道也

新しい認知症観

～それぞれの立場の不安と対処法～

7/16水

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

詳しくは

健康保険組合連合会東京連合会

のホームページでご確認ください
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 まで

今年も
やります

禁煙

参加
無料

先着
300名!

成功者
多数!!

禁煙するなら
今がチャンス!

キャンペーン!



NO SMOKING

加熱式タバコもご遠慮ください。

対象者

2023年度及び2024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。



がんばり
ましょう

取組期間

3カ月間 (最終期日: 令和7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

禁煙補助剤(パッチ)を8週間使用した後、
補助剤を使用せず1ヵ月以上禁煙した場合

**申込は7月7日(月)
から開始します。**

今年は7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!



健康スコアリングレポート をご報告します



健康スコアリングレポートって何？

健康スコアリングレポートとは、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携して作成し、当健保組合の加入者の健康状態や生活習慣を「見える化」した、いわば私たちの通信簿です。今回は、2023年度のデータを用いて作成しています。

顔マークの味方



全健保組合平均を100としたときの相対値を高い順に5等分した評価です。「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。

■ 総合組合中の順位

244位 / 255組合

■ 全組合中の順位

1,336位 / 1,374組合

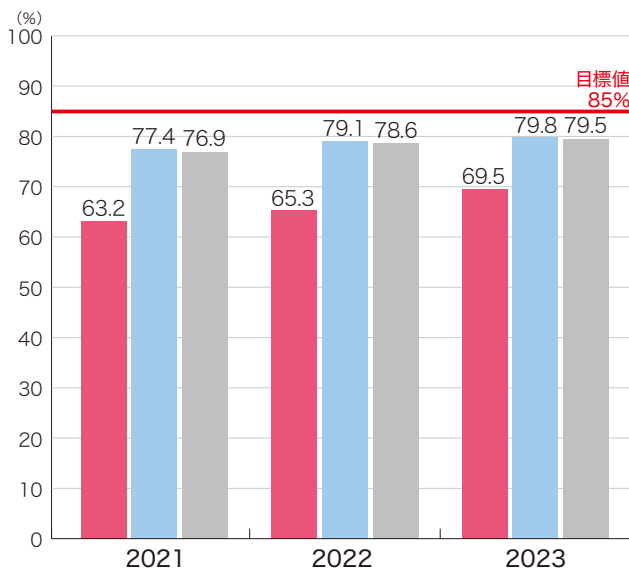
特定健診・特定保健指導



特定健診の実施率



特定健診の実施率は毎年少しずつ上がってきてはいるものの、目標には届かず。総合組合の平均にも届いていません。

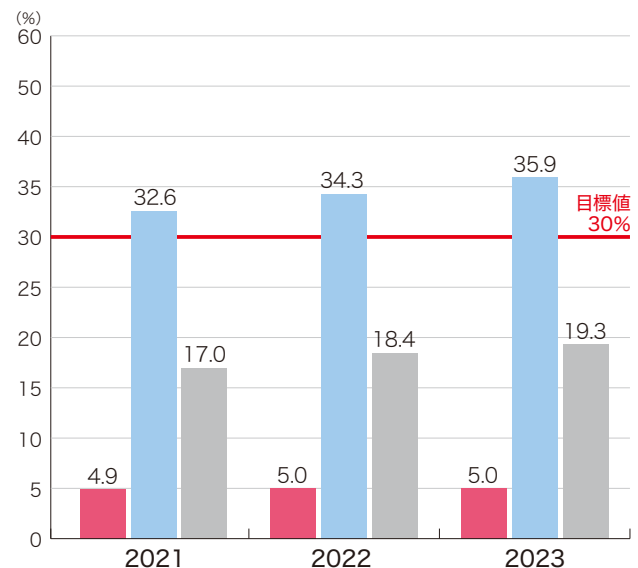


特定健診の実施率	2021	2022	2023
当健保組合	63.2%	65.3%	69.5%
	241位/253組合	243位/255組合	234位/255組合
業態平均	77.4%	79.1%	79.8%
総合組合平均	76.9%	78.6%	79.5%

特定保健指導の実施率



特定保健指導実施率アップが大きな課題です。健診後に案内があった方はぜひ受けてください。



特定保健指導の実施率	2021	2022	2023
当健保組合	4.9%	5.0%	5.0%
	234位/253組合	246位/255組合	243位/255組合
業態平均	32.6%	34.3%	35.9%
総合組合平均	17.0%	18.4%	19.3%

■ 当健保組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

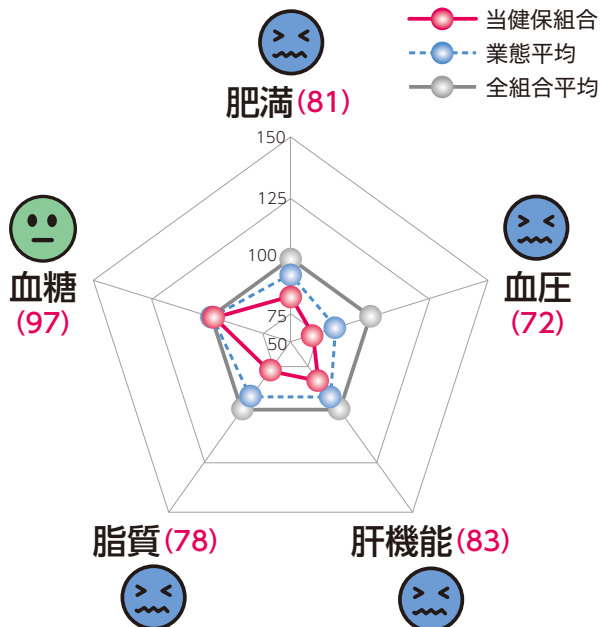
健康状況…生活習慣病リスクがある人の割合

健康状況

全組合平均を100とした場合



血糖を除き、平均値を下回っています。食生活・運動習慣などの生活習慣改善を心がけましょう。



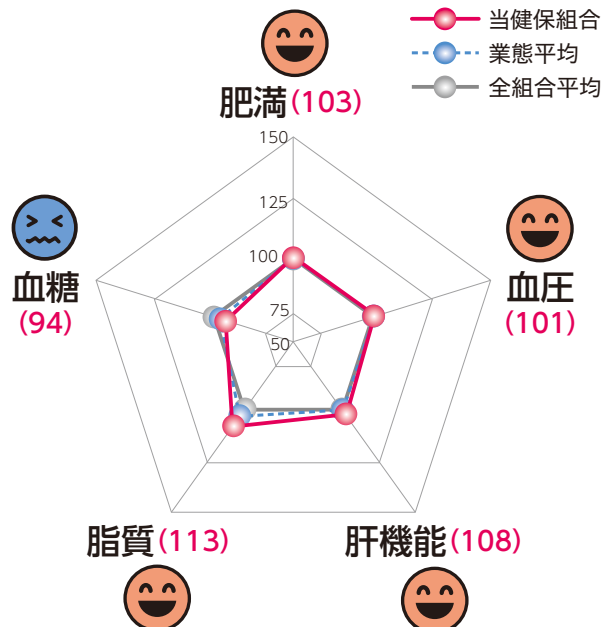
*数値が高いほど、良好な状態

健康状況

当健保組合の2020年度実績を100とした場合



2020年度実績と比べ、血糖以外は改善傾向にあります。



*数値が高いほど、改善された状態

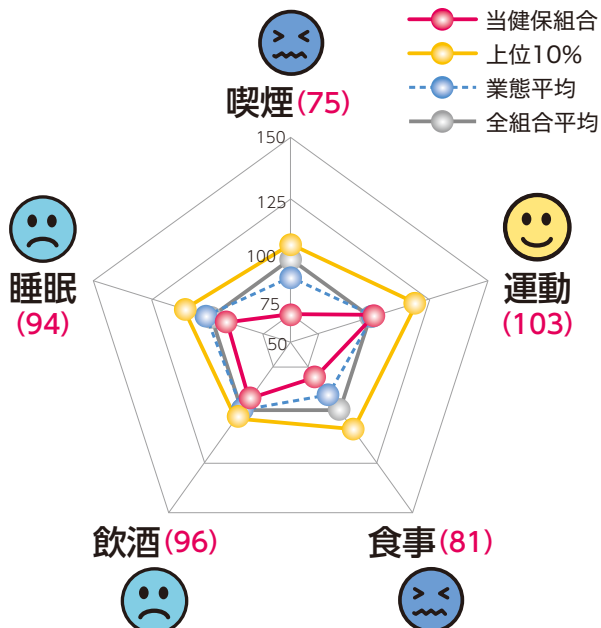
生活習慣…適正な生活習慣を有する人の割合

生活習慣

全組合平均を100とした場合



運動は平均を上回っています。喫煙率が高いので、キャンペーン(4ページ)を利用するなど、禁煙を！



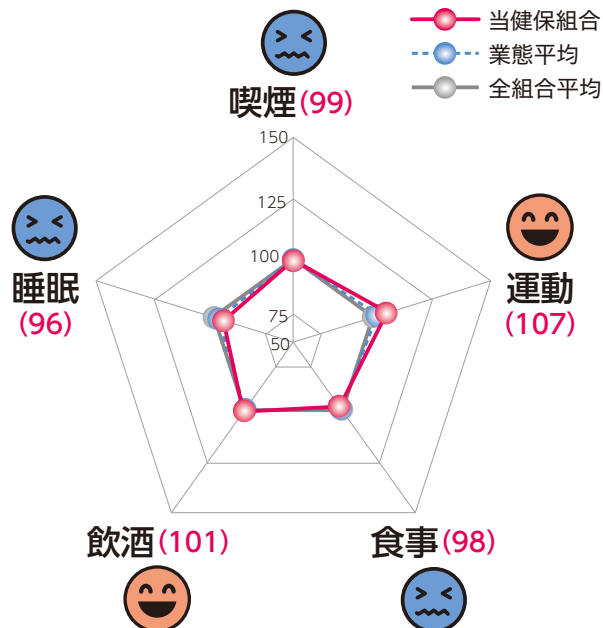
*数値が高いほど、良好な状態

生活習慣

当健保組合の2020年度実績を100とした場合



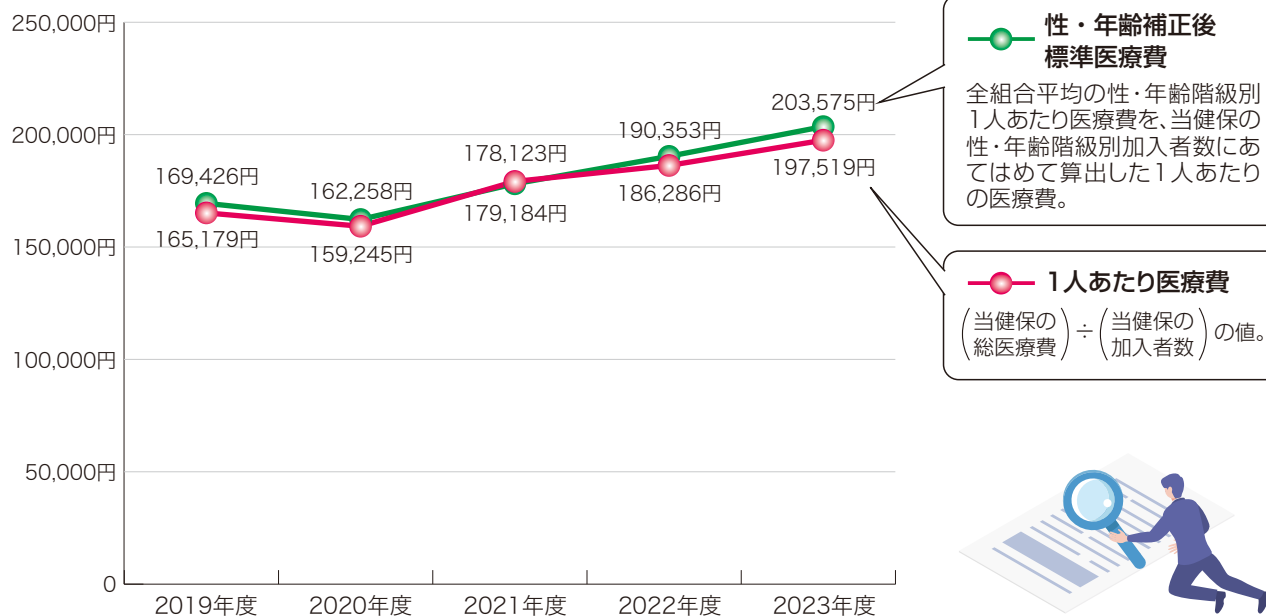
2020年度実績と比べ、運動・飲酒は改善しました。その他の項目はやや悪くなっています。



*数値が高いほど、改善された状態

医療費

新型コロナによる受診控えがあった2020年度を境に医療費は増加の一途。
男女ともに全組合平均より高い結果に。



改善のために私たちにできることは…

- **年に1度は健診**を。当健保の健診を利用していない事業所は、健診結果をご提出ください。
- **特定保健指導**は健康のための生活習慣改善プログラム。**対象になったら必ず受けましょう**。保健師等は事業所に派遣してもらえるので、事業所も協力を。
- **健康状況を改善するには生活習慣改善**が近道。バランスの良い食事と食べ過ぎ防止、運動、禁煙が鍵です。

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くださいののですが…

〇〇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？

Q 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）

健康イベント
**開催
決定!**

**参加費
無料**

ヘルシー イタリアン ビュッフェ

2025年
6 / **29** 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)

すぐに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。

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
**以前開催した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**

特典

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

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
※食物アレルギーに関しては対応いたしかねます。

前回参加者の声

- おいしく楽しみながら学ぶことができた
- 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
- 実際の食事でも学ぶことができて参考になった

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

QRコード▶



https://select-type.com/ev/?ev=KQG_qYRGYqI

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 5月16日 10:00~6月13日 17:00(先着50人) 先着順となりますのでご了承ください

お便りをいただきました

ヘルシーランチ講座 参加の御礼と
皆様にお伝えしたいこと

60代・男性（任意継続被保険者）

「ヘルシーランチ講座」に夫婦で参加しました。美味しく・楽しく勉強させていただくことができ、御礼申し上げます。

昨年6月の「イタリアンビュッフェ」に続いての参加となりました。というのも、私自身、9年前（59歳のとき）に脳梗塞を患い、入院時に減塩食を経験、その後、減塩に取り組んでいますが、常に勉強の機会があればと思っていました。

担当医に突然脳梗塞と告げられ、かつ、梗塞箇所が1cmズレていれば車イス生活ですと告げられました。発症するまで、血圧やコレステロール等の数値に異常はなく、何故だろう？と考えた結果、一原因として塩分の取り過ぎがあると思われます。勤め先での仕事は営業担当で、日々時間に追われ、冬期の昼食はラーメン屋さんで、大盛麺を注文し、寒さ対策にスープを残さず飲んでおりました。

機会があれば、私のような悪い事例が起きないように、現状をお伝えし、生活習慣病対策等の普及の一助になればと思い、手紙をお送りいたします。

1. 脳梗塞後の後遺症

私は右脳に梗塞が発症し、左側に後遺症が残りました。その結果、駆足が出来なくなっていました。かつ、血行が悪くなり、冬期はカイロを貼っております…。このようなことから、昨年5月で勤めは辞めました。今年は、50年ぶりにしもやけにも見舞われております。

もし、左脳に梗塞が発症し、右側に後遺症が残った場合には、車の運転ができなくなり、その時点で仕事もやめなくてはなりません。運転を生業としている人が多数いると思われるので、日々の生活習慣病対策が大切だと思われます。

2. 定期通院と経済面

現在でも2ヵ月おきに通院し、薬（血液をサラサラにする薬等）の生涯の服用と、MRI検査・エコー検査・血液検査等を受けております。年金生活者には痛い話ですが医療費は10万円／年を上回り、毎年、確定申告しております。

3. その他の弊害

他の病気での手術がやり難くなります。また、血液をサラサラにする薬を飲んでいるため、アザや歯科治療時の出血等があります。

決して、他人ごとではありません。その為にも、日頃から減塩に努めてください。

色々とお申し上げしましたが、日々の生活習慣病対策が重要と考えております。
貴組合におかれましても、啓蒙・普及に取り組んでいただけると幸いです。

ヘルシーランチ参加者の方から、実体験をもとに、
生活習慣病対策の大切さのお手紙をいただきました。
ありがとうございました。

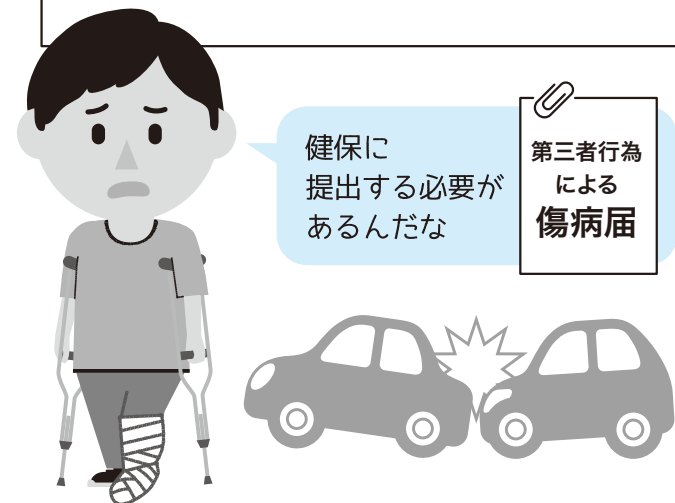


交通事故でけがをしました。
健康保険で治療しましたが、
何か手続きが必要ですか？

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。



健保に
提出する必要が
あるんだな

第三者行為
による
傷病届

交通事故やけんかなど、第三者の行為による負傷は、
とり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。

すみやかに

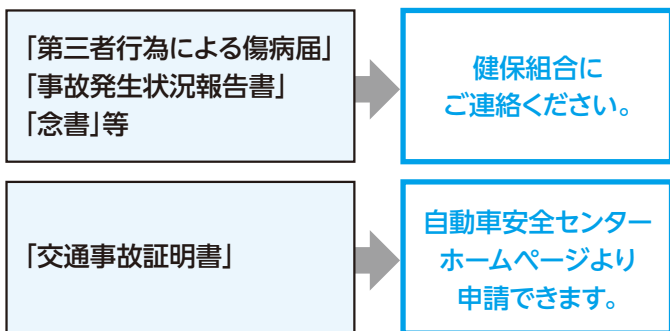
「第三者行為による傷病届」等の提出を

こんな場合も

第三者行為に該当します

■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



※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。

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たった、野球の飛球が当たった
- ☐ 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

通勤途中に
駅の階段から
落ちて…



通勤途中・仕事
中にケガをした
場合は…

通勤途中に
駅の階段から落ちて…



受付で労災である事を
申し出る

労災指定病院を
受診しまし
ょう

助
かり
ま
し
た
!



原則、*自己負担なし
で治療を受けること
ができます。
*通勤災害の場合は初診時
に200円負担。

治療費請求



労働基準
監督署

一般の病院を受診するときは、受付で労
災である旨を申し出て、治療費はいつた
ん全額立替払いをし、後日、本人が労働
基準監督署に請求することになります。

一般の病院を
受診するときは…

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（業務災害）

仕事でのケガ・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
での仕事でのケガ・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に必要でない場合
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）。

■ 一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とられるケガで
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 2109 ～ 2116 号〕

【事業所の新規適用】

事業所名	所在地
株式会社マツダアンフィニマルセン	神奈川県座間市

【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
株式会社友動運輸	東京都新宿区	東京都豊島区
株式会社八進	東京都千代田区	東京都中央区

【事業所の削除】

事業所名	所在地
有限会社日栄運輸	東京都大田区
有限会社池本運送店	東京都中央区
小島運輸有限会社	東京都町田市
東洋メビウス株式会社	東京都品川区
日通東京運輸株式会社	東京都品川区
日通東京運輸株式会社品川営業所	東京都大田区

今年の夏も**熱海**を

満喫してみませんか



夏休み期間の予約受付は6月10日(火)までです。

1 抽選期間

令和7年 7月19日(土)～
8月18日(金)宿泊分

2 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)

3 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

4 受付期間

令和7年6月1日(日)～6月8日(日) 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。

5 抽選日

令和7年6月9日(月)

6 当・落選通知

令和7年6月10日(火) 発送
当選者には案内を送付いたします。

7 再受付

令和7年6月10日(火) 10時より電話受付
(組合員・一般)

8 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



はこ坊

	組合員	一般
本館平日	6,500円	8,500円
本館土日祝	7,000円	9,000円
別館平日	7,000円	9,000円
別館土日祝	7,500円	9,500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)

特定日料金について

8月13日(水)～15日(金)と花火大会開催予定日
(7/25・8/5・8・18・25)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。