

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>



2026.1月号

No.
591

◆今月の主な記事

- 年頭のご挨拶 2
- 「子ども・子育て支援金制度」が始まります 3
- 健康企業宣言始めませんか? 4
- ジェネリック(後発)医薬品ご利用のすすめ 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
- ヘルシーランチ講座を開催しました 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

新年明けましておめでとうございます。

事業主ならびに被保険者の皆さまには、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、総合健康保険組合が加入している全国総合健康保険組合協議会から令和6年度決算概要の発表があり、加入組合全体で保険給付費は約1兆7,723億円で昨年と比較して約1.98%増加しました。また、高齢者等拠出金は約1兆4,333億円で昨年と比較して約4.73%増加しております。加入組合全体での経常収支総額は昨年と比較して黒字傾向にありますが、加入組合243組合のうち27組合が保険料率を引き上げて収入増額の対応をおこないました。令和8年度はさらに高齢化が進み、診療報酬の改定による医療費の増加、拠出金等の増加が予想され厳しい状況が続くと考えられます。

また、こども家庭庁がおこなうこども・子育て対策の給付拡充のため、令和8年度から新たに「子ども・子育て支援金」が始まります。この支援金を健康保険組合が代行して徴収いたしますので、ご理解、ご協力をお願いいたします。

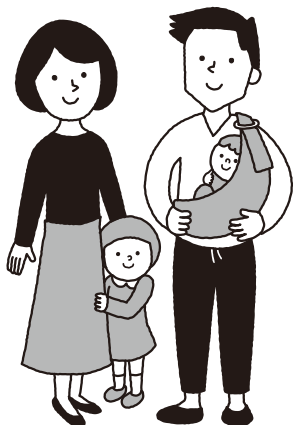
一方、健康保険組合を取り巻く情勢も大きく変化しています。令和7年12月1日で健康保険証は廃止になり、医療機関にかかるときは基本的にマイナ保険証を使用するしくみになりました。マイナ保険証においては、昨秋からスマホに搭載できるようになり、災害時や救急時の利便性も向上しています。健康保険組合では今年度も引き続き、マイナ保険証への切り替えをお願いするとともに、利用登録されていない方や、マイナ保険証の使用が難しい要介護の方などには、ご不便がないよう保険証代わりに使える期限付きの資格確認書を交付して対応してまいります。

本年も、健康保険組合は加入者の皆様の健康保持増進を支えていくために、健保連の提言にあります4つの約束を実行していきたいと思っております。

1. 各種健診を受診しやすいよう、こまめに働きかけます。
2. 一人ひとりの健康状態に合わせた丁寧な保健指導を実施します。
3. 予防・健康づくりに役立つ情報を提供します。
4. 職場環境に応じた予防・健康づくりに取り組みます。

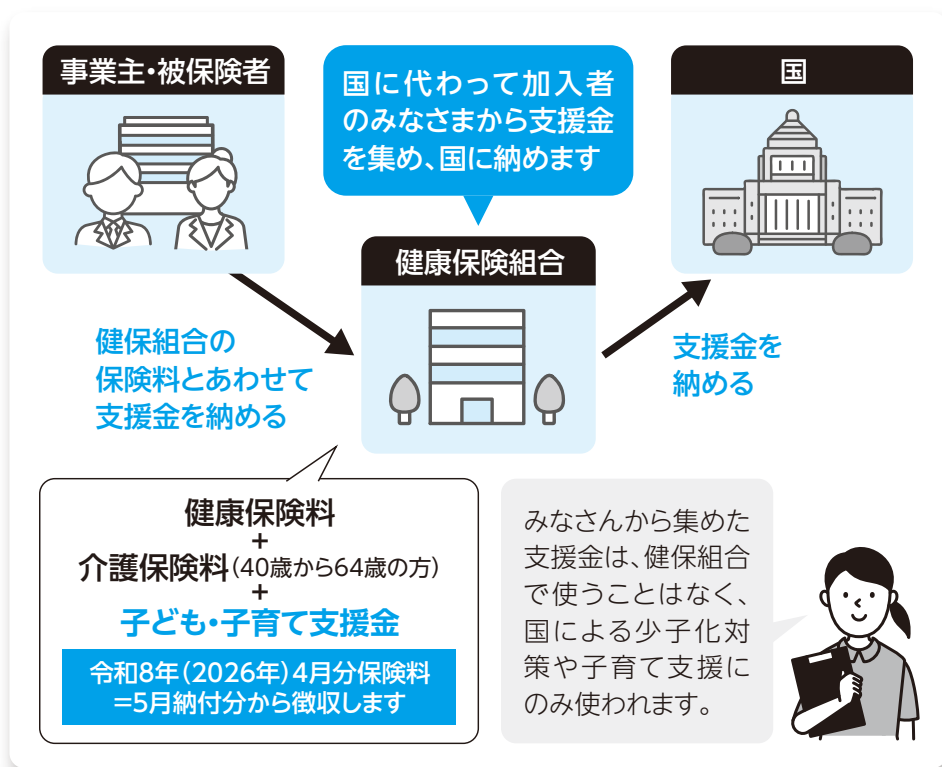
結びに、皆様方のご健勝、ご活躍を祈念いたしますとともに、本年も厳しい状況が続きますが、事業運営へのご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げ新年のご挨拶とさせていただきます。

令和8年4月分から



「子ども・子育て支援金制度」が始まります

子ども・子育て支援金制度は、子どもや子育て世帯を社会全体で支える仕組みです。令和8年4月分から、健康保険料・介護保険料に上乗せする形で、健保組合などの医療保険者による支援金の徴収が始まります。



支援金はこんなことに使われます

国が実施する「こども未来戦略(加速化プラン)」に使われます。

児童手当をより手厚く

妊婦さんの経済的支援

育休手当の給付率アップ

時短勤務時の収入減カバー

こども誰でも通園制度

自営業・フリーランス等の方の
育児期間中の国民年金保険料免除

どのくらい負担するの？

- ▶ 子どもがいる・いない等に関係なく、事業主とすべての被保険者が負担の対象となります。
- ▶ 支援金の負担額は、
標準報酬月額 × 支援金率
※賞与にもかかります。
- ▶ 支援金率は令和8年度(0.3%程度)から令和10年度(0.4%程度)にかけて段階的に上がり、令和10年度を最大規模としています(右肩上がりで増えることはありません)。

被保険者一人あたりの負担額(2026年度)

例 月給(標準報酬月額)30万円、
支援金率0.3%と仮定した場合の月額

30万円 × 0.3% = 900円 / 月

事業主と被保険者で折半

事業主
450円

被保険者
450円

詳しくは [こども家庭庁ホームページ](#) [子ども・子育て支援金制度について](#) をご覧ください

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateshienkin>



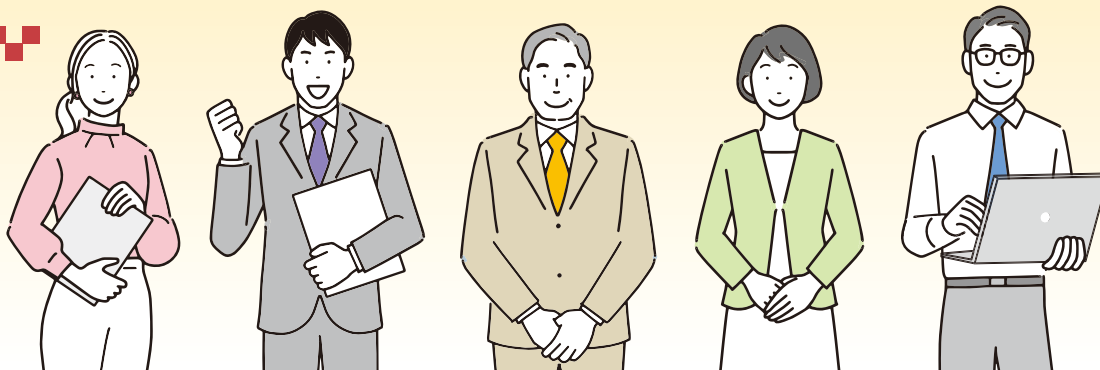
健康企業宣言 始めませんか？

一緒に
がんばり
ましょう

まずは
ご相談を



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。



健康企業宣言には どんなメリットがあるの？

企業ブランドの価値向上や事業への好影響をはじめ、さまざまなメリットが期待できます。

こんな
メリットが

- 業務パフォーマンスの向上
- 社内コミュニケーションの活性化
- 企業のイメージアップ
- 優秀な人材の確保 など

宣言したいけれど、 何をしたらよいかわからない…

お困りの場合は、**お気軽に健保組合にご相談ください**。健康づくりの取り組みをサポートします。

健保組合が
サポート！

- 取り組み内容のご相談
- 各種リーフレット・ポスターのご提供
- 職場の健康課題・問題整理のお手伝い など

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



An illustration of a pharmacist in a blue lab coat handing a small blue pill to an elderly patient with white hair. The patient is wearing a yellow sweater and is seated at a counter. In the background, there are shelves with various bottles. A circular inset in the top right corner shows two blister packs of pills, one with four rows of four pills and another with two rows of four pills.

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。

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 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。

健康保険で
かかるには
医師の同意書・
診断書等が
必要なんですね



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。



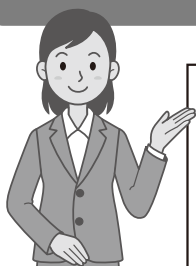
対象疾患

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 神経痛 | <input checked="" type="checkbox"/> 五十肩 |
| <input checked="" type="checkbox"/> リウマチ | <input checked="" type="checkbox"/> 頸腕症候群 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 腰痛症 | <input checked="" type="checkbox"/> 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



領収書

領収書を
必ず確認して
ください

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当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。

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の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。

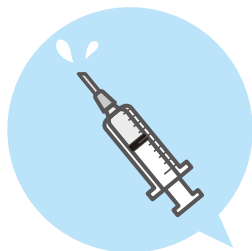


インフルエンザ予防接種



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？

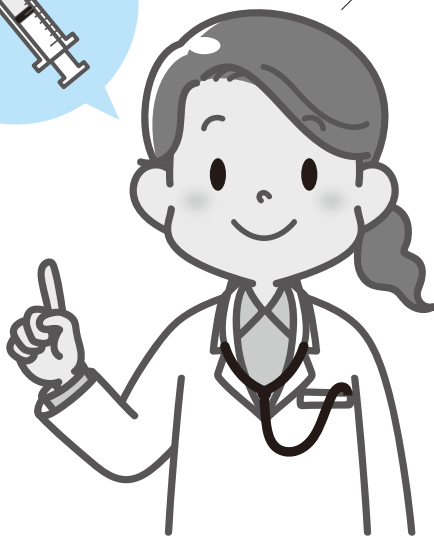


補助金申請
お済みですか？

**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。

忘れないように
申請しないと



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。

**申請を
忘れずに!**



お問い合わせ **健康管理課** **03-3359-8162** まで

公告〔第2134号〕

【事業所の削除】

| 事業所名 | 所在地 |
|-----------|--------|
| 有限会社日高運送店 | 東京都江東区 |



選んで楽しい和食弁当 ヘルシーランチ講座

を開催しました

11月に健保会館にて

「選んで楽しい和食弁当 ヘルシーランチ講座」を
開催しました。

参加者の方からは大満足の声をたくさんいただき、
今回も大成功に終わりました。

イベント内容

(2025年11月9日(日) 12:30~15:30)

- 管理栄養士監修 22種類の和献立
- 食事と食べたメニューの栄養計算
- 生活習慣病予防に関する講義

色鮮やかな
22種類の献立が
並びました



当イベントでは「選べるお弁当」として、管理栄養士監修の22種類の和献立をご用意いたしました。揚げ物から焼き魚、そして野菜を中心としたヘルシーメニューなどバリエーション豊かなメニューが並びました。

食事後は実際に食べた料理の塩分やカリウム量などを簡単な方法で計算したり、生活習慣病予防の食生活のコツについての講義を聴いたりしていただきました。また、今回は初めて講義の途中で、デスクや車で簡単にできるストレッチをご紹介しました。講義で座りっぱなしの姿勢だったためストレッチは丁度よい気分転換になりました。皆さん積極的に取り組んでおり、とても興味を持たれた様子でした。



好きなものだけ選んで
自分だけのオリジナルお弁当に



和スイーツはフルーツのほか、
2種類をご用意



実際に食べたメニューの
塩分・カリウム量など計算



ストレッチで
リフレッシュしながらの講義

参加者の声

とても勉強になりました。
日常の意識も変えていけそうです。

参加する価値がある内容で
満足です。

和弁当レシピ集を頂いたので
お家で作ってみようと思います。

減塩、カリウム摂取の必要性を認識
できましたので今後の食生活に
活かしていきたいです。

おいしいお料理をたくさん食べられて満足です。
しかしその分カロリー過多でしたのでその分運動して
バランスの良い生活を目指したいと思います。

