

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
ヘルシーランチ講座を開催しました	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

● 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んには、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。

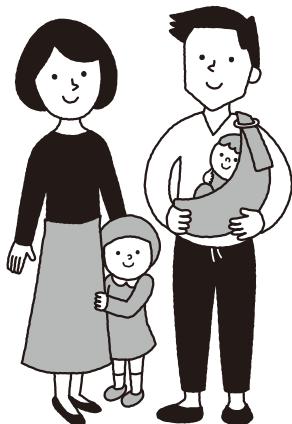
一方、健康保険組合を取り巻く情勢も大きく変化しています。令和7年12月1日で健康保険証は廃止になり、医療機関にかかるときは基本的にマイナ保険証を使用するしくみになりました。マイナ保険証においては、昨秋からスマホに搭載できるようになり、災害時や救急時の利便性も向上しています。健康保険組合では今年度も引き続き、マイナ保険証への切り替えをお願いするとともに、利用登録されていない方や、マイナ保険証の使用が難しい要介護の方などには、ご不便がないよう保険証代わりに使える期限付きの資格確認書を交付して対応してまいります。

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います。

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。

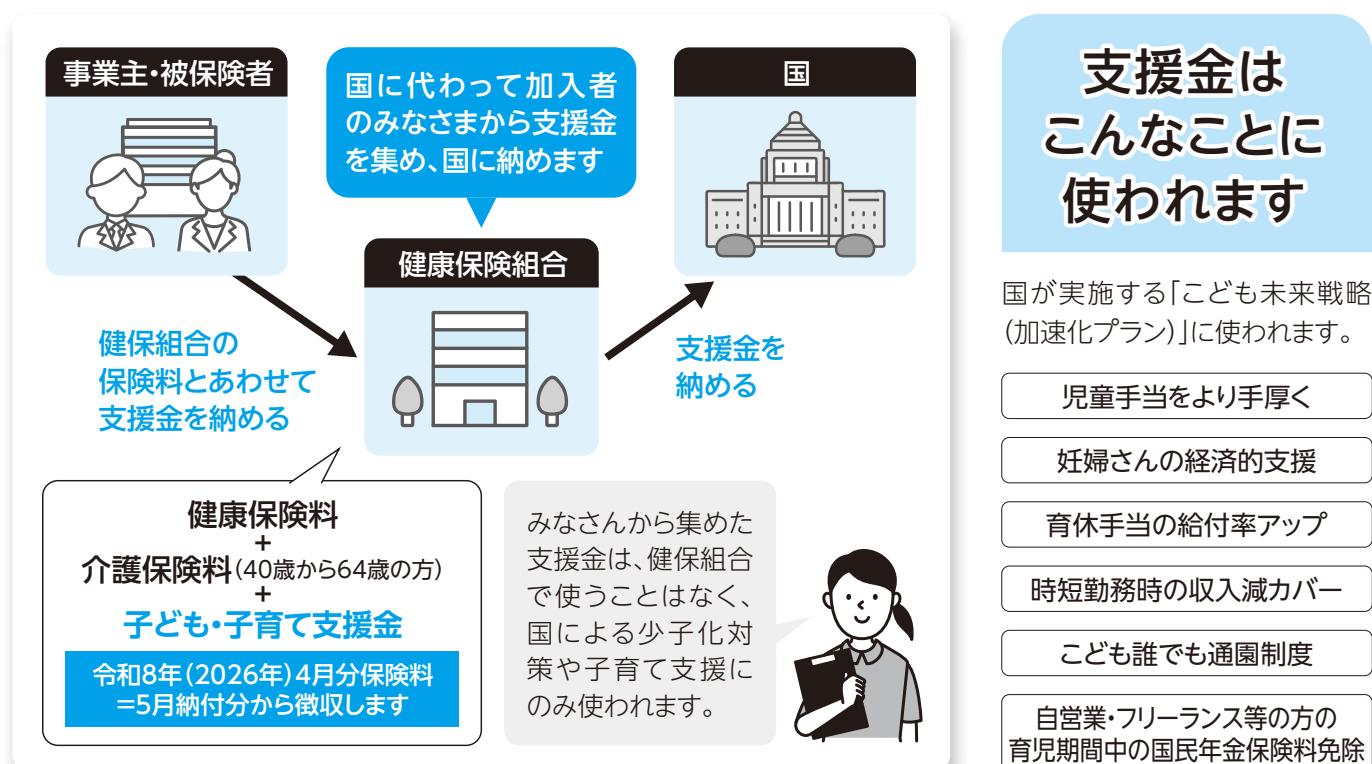
結びに、皆様方のご健勝、ご活躍を祈念いたしますとともに、本年も厳しい状況が続きますが、事業運営へのご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げ新年のご挨拶とさせていただきます。

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。



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

$$30\text{万円} \times 0.3\% = 900\text{円} / \text{月}$$

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](https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodeshienkin) をご覧ください

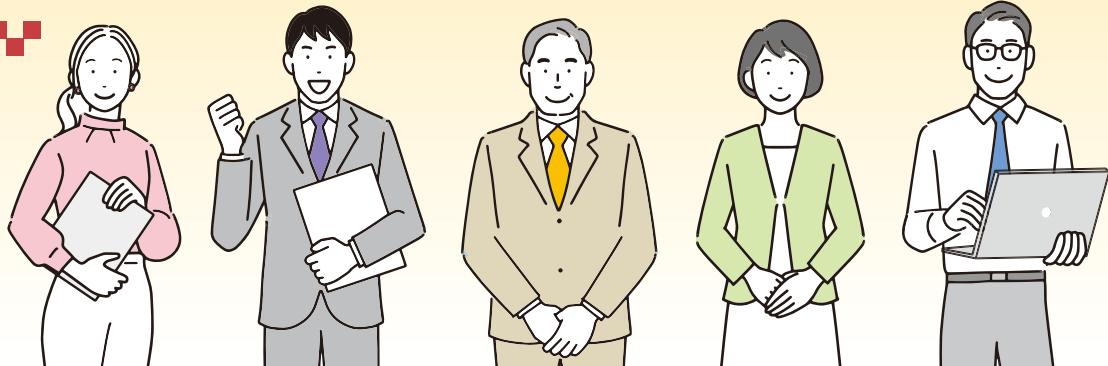
<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodeshienkin>



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。



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**

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。**

12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できます。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、ご協力ををお願いいたします。

見本

〒099-2009
東京都☆☆区★★222-333
○○ハイツ201

○○○○○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>
株式会社オーツク おくすり相談室 0120-332-069

〔ジェネリック医薬品とは？〕

○○○○○様

令和7年10月 処方分
ジェネリック医薬品に変えると…

8,036 円
お安くなります

0000-0000 1/ 1月

（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 名前	単価	数量	ご負担金額 (ご負担率等) ※A	ジェネリック医薬品 名前	製薬会社名	単価	数量	ご負担金額 (ご負担率等) ※B	差額 A-B
○○○医薬局									
□□□錠	100.0	58	1,680	■■■錠	△△△製薬	50.0	58	840	840
△△△錠(酒)	350.0	72	4,320	▲▲▲錠	▽▽▽製薬	100.0	72	2,160	2,160
特別の料金			1,000					0	1,000
□□□錠(酒)	50.0	56	1,646	■■■錠	○○○製薬	50.0	56	840	806
特別の料金			500					0	500
小計			9,146					3,840	5,306
×××医薬局									
△△△錠(酒)	150.0	58	2,550	★★★錠	▽▽▽製薬	50.0	58	840	1,880
特別の料金			750					0	750
小計			3,270					840	2,430
AAA医薬局									
○○○錠	60.0	20	1,200	●●●錠	▽▽▽製薬	30.0	20	180	300
小計			1,200					180	300
合計			13,616					3,840	9,776

1. このお知らせは、薬代を多く負担された方へ（自己負担率が50%以上の方）が、ジェネリック医薬品に変更することによって、ごく少しでも負担を軽減していただけます。（ただし、長期間の多額の負担をされている方や、長期の乳癌患者さん、お年寄りの方などは、服薬料、宿泊料、検査料等で負担をされている方などは、変更の対象外となります。）
2. 「長期の持続性」は、当該医薬品をご希望される場合は、服薬料、宿泊料、検査料等を含めてあります。（なお、お薬ごとに算出しているため、複数の在宅料と算出する場合はあります。）
3. お薬ごとに算出する場合と算出しない場合があります。
4. お薬の種類により薬代が理屈角をうつむき一括負担の場合は、複数、薬剤師の判断により変更が出来ない場合もあります。

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

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、病状や体质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。

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
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痙攣・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。



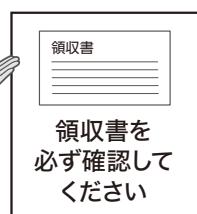
対象疾患

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



注意

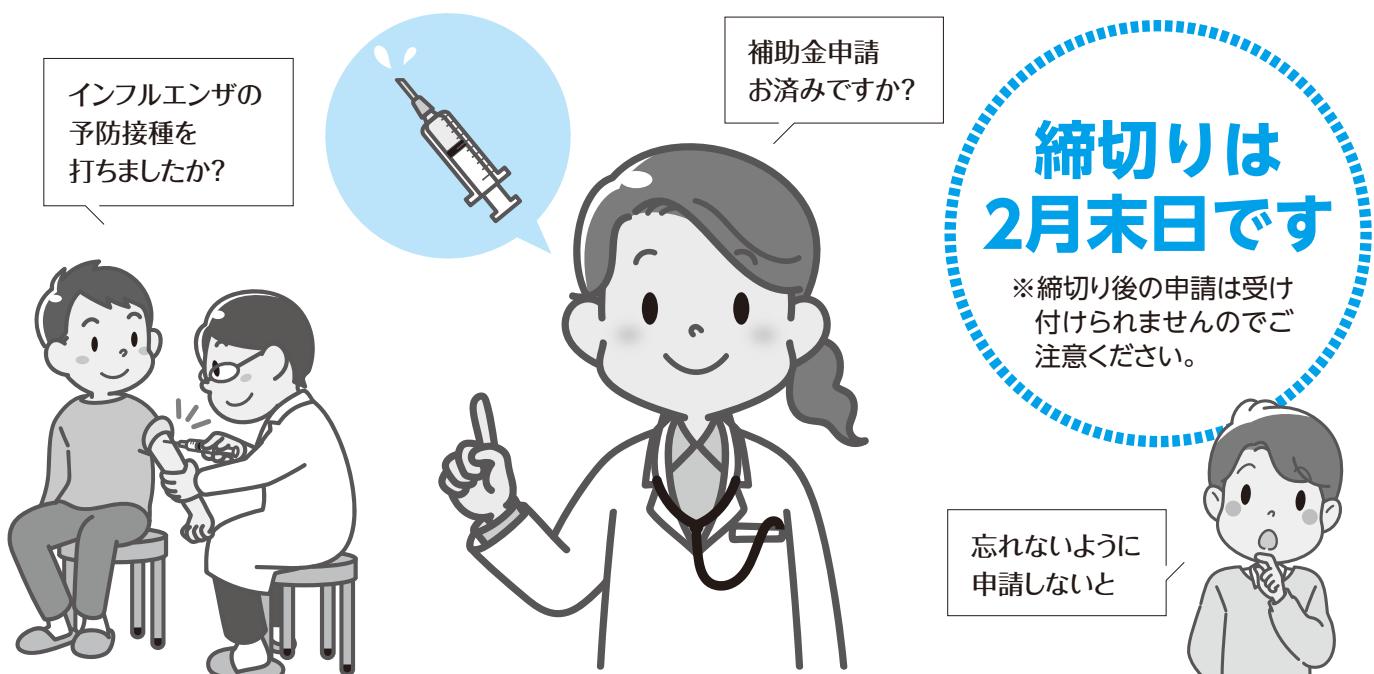
- 明細書と支払った領収金額等内容を必ず確認してください。
- はり・きゅう、マッサージは医師が適当な治療手段がないと判断した時に同意し、
はじめて健康保険適用となります。
- 療養費の支給は他医療機関併用確認が必要な為、4カ月後以降となります。



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？



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きそうです。

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。

