

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>



2026.3月号

No.
592

◆今月の主な記事

令和8年度事業運営方針と 収入支出予算が決まりました	2
介護保険料率を引き下げます	3
トーカ熱海に行ってきました/ 健康サポートデスクのご案内	4
ヘルシーアジアンビュッフェを開催しました	5
「年間医療費のお知らせ」が届きます/ お子さんが就職したときは扶養削除手続きを	6
マイナンバーカードの有効期限内の 更新手続きをお願いいたします	7
令和8年度保健事業実施概要	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。●

事業運営方針と 収入支出予算が決まりました

事業運営方針案と収入支出予算案が2月19日に開催された第198回組合会において審議され、可決承認されました。その概要をお知らせします。

健康保険料率は102/1000を維持、経常収支では12億円超の赤字となりますが、法定準備金を9億円繰入れ、健保連から3億円の組合財政支援交付金を受入れての予算編成となりました。

一方、介護保険料率は、子ども・子育て支援金の負担が増えることから、1/1000切り下げで17/1000としての予算編成となりました。

厳しい財政状況ですが、今後も特定健診・特定保健指導などの保健事業をはじめ、組合員の健康維持のために積極的な事業運営を行っていきます。



令和8年度 事業運営方針

令和8年度は健康保険組合にとって大きな転換期となります。社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える仕組みとして、4月分より「子ども・子育て支援金」が新たに徴収されます。保険料率は国が一律で示し、令和8年度は2.3%、約6,000億円負担し、10年度には4%と段階的に引き上がり、約1兆円を保険者から徴収することになりました。診療報酬は、物価・賃金等の変化、病院等の経営悪化に対応するため、本体改定率は30年振りに3.09%（8年度は2.41%、9年度は3.77%の段階的引き上げ）と大幅な引き上げとなりました。医療の高度化・高額化、平均年齢の伸びを考慮すると、ますます保険給付費の負担が増すこととなります。介護報酬も3年ごとの改定ではなく、職員の待遇改善等のため、臨時改定として6月より2.03%のプラス改定となります。このような状況の中で、協会けんぽが保険料率の引き下げを行うことが決定されました。令和7年度の決算見込みでは、保険給付費・納付金の額の16.4%を国が補助しているため、準備金残高が6兆5,234億円、保有月数は約7.2か月と基準を大幅に上回ることができたためです。国からの過剰な補助については、健保連、全総協、東総協、健保組合が国に対し強く補助率の引き下げを要求し、健康保険組合に対しても財政支援を求めていく必要があります。

当組合の令和8年度予算は、実質保険料率が106.24%で、保険料率を引き上げて財政の健全化に向かわなくてはなりません。協会けんぽが保険料率を引き下げたこともあり据え置きとし、法定準備金より9億円の繰り入れ、健保連より組合財政支援金として3億円を予算計上いたしました。保険料収入は平均標準報酬月額を7,800円、賞与額も一人当たり17,000円増加と見込み、1.63%、約3億9,000万円増加、保険給付費は平均年齢、診療報酬改定の影響もあり4.7%、7億1,240万円の増加、納付金は前期高齢者納付金が減少したことにより2億3,300万円の減少となりました。保健事業につきましては、特定健診受診率・特定保健指導実施率の向上を目指し、加入者が運送業界であるため、その特性を考慮し、人間ドック、家族も含めた生活習慣病健診、脳MRI健診、糖尿病・高血圧・腎不全等のリスクが高いことから重症化予防、胃がん健診、インフルエンザ予防接種、レディース健診、禁煙サポート、ICTを活用した健康・予防支援情報サービス「トカ元気」、熱海保養所を利用した宿泊型セミナーなど協会けんぽにはない事業を積極的に行ってまいります。また、新規事業として人間ドック等でオプション契約の内視鏡検査（胃・大腸）を受けた場合に5,000円の補助を行います。

介護勘定におきましては、令和7年度末において準備金保有率が1,091.38%となる見込みで、介護報酬の改定が行われても安定的に運営できること、新たに子ども・子育て支援金負担が増えることから、保険料率を18%から17%に引き下げることといたしました。

運送業界は慢性的なドライバー不足です。加入者の健康の保持・増進のため、事業主と連携して健保組合に求められるニーズを把握し、適切な事業運営に努めてまいります。

1. 諸経費の削減

予算の執行にあたっては、資金の効率的な運用に努めるとともに、従来の事業の分析・評価等を行い効果が希薄と思われる事業を見直し、効果的に実施するよう努める。

2. 保険料の納期内納入の促進と滞納の防止

保険料の徴収は、適正かつ計画的に行い、口座振替納入の促進を図るほか、滞納整理を積極的に実施し滞納防止を図る。

3. 保険給付の適正化

診療報酬明細書（レセプト）及び柔道整復療養費の不適正な医療費を排除するため、効果的な点検調査を実施する。また、医療費通知により医療費に対するコスト意識の高揚とともにジェネリック医薬品の使用促進に積極的に取り組み、医療費の適正化に努める。さらに、傷病手当金等の現金給付等は関係資料との照合確認、調査等により適正な支給に努める。

4. 被保険者資格及び標準報酬の適正化

保険料および保険給付の基礎となる被保険者の標準報酬の適正な把握に努め、特に定時決定時における正確な調査により適正を期する。また、無効となった資格確認証の回収や被扶養者の認定の適否を確認するため、被扶養者確認調書の提出と資格確認証の検認を毎年実施する。

5. 保健事業の積極的な推進

生活習慣病に着目した疾病予防の重要性が一層高まっていることを踏まえ、特定健診・特定保健指導をはじめ、生活習慣病健診、日帰り人間ドック等の疾病予防に取り組み、被保険者及び被扶養者の健康保持・増進に努める。

6. 個人情報保護管理及び事故防止対策の強化

個人情報保護法によって、加入者情報をはじめ、適用、現金給付、レセプト、健康診査及び健康管理関係情報の個人情報保護管理に努める。

また、事故防止についても万全を期す。

7. 広報活動の積極的な推進

健康保険組合事業の円滑な運営を図るため、制度の目的、内容、現状について計画的かつ効果的な広報活動を推進する。

8. 対外活動及び職員の資質の向上

健康保険組合の関係団体である健康保険組合連合会、東京都総合健康保険組合協議会等と連携を保ち、諸情報に対応する。

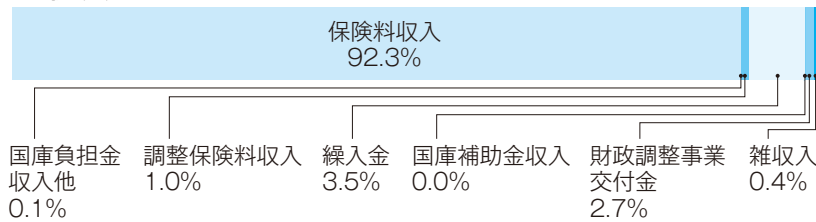
また、各種研修会に積極的に参加するなど職員の資質の向上に努める。

令和8年度

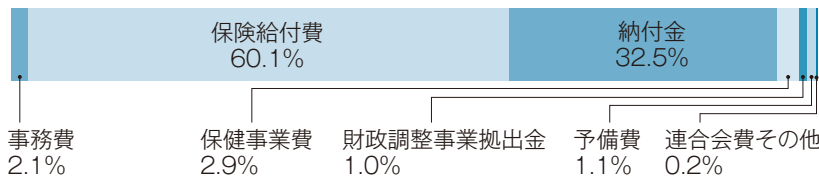
予算のお知らせ

一般勘定 令和8年度収入支出予算

収入



支出



令和8年度は一般保険料率は変更なし

一般勘定では経常収支で約12.9億円の赤字、法定準備金の繰入と財政調整事業交付金で収支均衡に

収入支出予算額

263億6,964万円

被保険者1人あたり

518,067円

予算の基礎数値(一般勘定)

- 被保険者数 50,900人
- 平均標準報酬月額 357,500円
- 標準賞与額(年間1人当たり) 461,690円
- 被保険者の平均年齢 49.39歳

介護勘定 令和8年度収入支出予算

収入

介護保険収入 3,093,165千円

支出

介護納付金 2,780,000千円

還付金 500千円 積立金 317,919千円

雑収入他 5,254千円

子ども勘定 令和8年度収入支出予算

収入

子ども・子育て支援金収入 513,073千円

支出

子ども・子育て支援納付金 482,000千円

還付金 100千円 予備費 31,454千円

雑収入 1千円 一般勘定受入 480千円

収入

科目	予算額(千円)	被保険者年間1人当たり額(円)
健康保険 保険料収入	24,347,804	478,346
収入 国庫負担金収入他	15,055	296
調整保険料収入	268,058	5,266
繰入金	930,000	18,271
国庫補助金収入	5,319	104
財政調整事業交付金	700,000	13,752
雑収入等	103,399	2,031
合計	26,369,635	518,067
経常収入合計	24,489,833	481,136

支出

科目	予算額(千円)	被保険者年間1人当たり額(円)
事務費	566,066	11,121
保険給付費	15,842,625	311,250
納付金		
前期高齢者納付金	3,250,000	63,851
後期高齢者支援金	5,290,000	103,929
病床転換支援金	3	0
日雇拠出金	20,000	393
流行初期医療確保拠出金	1	0
(小計)	8,560,004	168,173
保健事業費	777,406	15,273
財政調整事業拠出金	267,932	5,264
連合会費その他	55,122	1,083
子ども勘定繰入	480	9
予備費	300,000	5,894
合計	26,369,635	518,067
経常支出合計	25,779,172	506,467
経常収支差引額	-1,289,339千円	

令和8年度

介護保険料率を引き下げます

子ども・子育て支援金制度の開始に伴う負担増に鑑み、介護保険料率を引き下げます。

令和8年度の介護保険料率(‰=千分の1)

令和7年度			合計1.0%引き下げ	令和8年度		
被保険者	事業主	合計		被保険者	事業主	合計
9.0‰	9.0‰	18.0‰		8.5‰	8.5‰	17.0‰

介護保険料は、40~64歳の被保険者と40~64歳の被扶養者のいる特定被保険者が該当します。

*任意継続被保険者の方は、事業主分も納めていただきます。4月分保険料(4月10日納付期限)より変更となります。

令和8年3月分保険料(4月告知分)から変更します

子ども・子育て支援金	2.3%
介護保険料	17.0%
健康保険料	102.0%
合計	121.3%

令和8年4月分保険料(5月告知分)から徴収
1.0%引き下げ



(株)浅井
河上様



日本コンテナ輸送(株)
水野様

「トーカ熱海」に 行ってきました

さあ
春です!

源泉掛け流しの温泉とおいしい料理でリフレッシュ!
ご家族で、またはグループで出かけてみませんか?
ご協力いただいた皆さまありがとうございました。



丸一運輸(株)
渡邊様



小林倉運(株)
牧山様



関東通運(株)
弾正原様

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)

「ヘルシーアジアンビュッフェ」 を開催しました

1月に健保会館にて初の「ヘルシーアジアンビュッフェ」を開催し50名以上の方にご参加いただきました。はじめてのメニューでしたが、参加者の方からは大満足の声をたくさんいただきました！

イベント内容

(2026年1月25日(日) 12:30~15:30)

- 楽しく食べておいしく学ぶヘルシービュッフェ
- 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

ビュッフェのお料理はアジア各国の代表的なメニューをご用意いたしました。

エスニックな肉・魚の料理や野菜を中心としたヘルシーメニュー、グリーンカレーなど、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ていただきました。また、講義の途中には、仕事の合間や隙間時間に手軽にできるストレッチをご紹介しました。

講義で座ったままの姿勢だったため、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、日常生活にも取り入れたいという意見が多くみられました。



アジアンスイーツは人気の杏仁豆腐ほか2種類ご用意



色鮮やかなアジアン料理が並びました



グリーンカレーとナンの組み合わせが大好評でした!



ストレッチでリフレッシュ



食事の後は管理栄養士による生活習慣病予防改善に関する講義



実際に食べたメニューの塩分・カリウム量など計算

参加者の声

とてもおいしい食事と分かりやすい講義をありがとうございました。

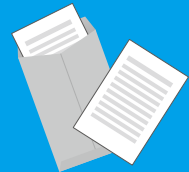
初めて参加しましたが、楽しかったです。体重が気になるので、この機会に食べるものを見直そうと思いました。ありがとうございました。

エスニックが大好きなので、家でも作ってみようと思いました。パクチーがたくさんあったのでうれしかったです。

講義中のストレッチはとてもスッキリしたので、家でも取り入れようと思います。

健康講演会が思いのほか良く、減塩調味料への調整もしてみたいと思いました。楽しくおいしく良い時間になりました。ありがとうございました。

4月に送付
されます



年間医療費の お知らせが届きます

マイナンバーカードでも
確認できます



当組合では、医療費についてより深くご理解いただくために、被保険者・被扶養者が健康保険を使って、昨年1年間（令和7年1月～令和7年12月診療まで）に医療機関等で治療や投薬などを受けた医療費の総額、受診者負担額等の内訳を記載した「年間医療費のお知らせ」を被保険者単位（被扶養者分を含む）で作成し、事業所あて（任意継続の方は自宅あて）に送付いたします。

医療機関等から組合へ請求される診療報酬明細書の処理上、送付は4月となります。

このお知らせをご覧になり、日頃から健康の大切さに関心を持って、医療費の削減にご協力いただきますようお願いいたします。

事業主ならびに事務担当者の方にはお手数をおかけしますが、該当する被保険者のみなさまにお渡しくださいますようお願いいたします。

注意

「年間医療費のお知らせ」は大切な個人情報です。取り扱いには十分ご注意ください。

対象の期間内に受診された場合でも、医療機関からの請求時期により記載されない場合があります。

資格を喪失（退職）された被保険者の分がありましたら、お手数ですが健保組合にご返送いただくか、貴社にて破棄していただきますようお願いいたします。

【黙示の同意】について

当組合では組合員のみなさまにあらかじめ同意が得られているものとして業務を行います。 「年間医療費のお知らせ」の実施について同意されない方は、いつでも異議を申し立てられますので、同意されない方は健保組合総務課まで申し出てください。

お子さんが **就職** したときなどは 扶養削除の手続きを！



健康保険組合では、一定の条件を満たしたご家族を被扶養者として認定し、保険給付を行っています。

しかし、就職等による収入の増加など、被扶養者認定基準をはずれたときは、被扶養者資格を削除する届出が必要です。

（健康保険の扶養削除手続きは、自動的に処理されません）

このようなケースに該当する方は、届出が必要です

お子さん

- 就職した
- アルバイト収入が増えた
- 結婚した（相手の扶養に入る場合）

配偶者

- 年収が130万円以上になった（就職した、パート収入が増えたなど）
- 離婚した

親または配偶者（60歳以上）

- 年収が180万円以上になった（再就職した、年金をもらうようになった、不動産収入があったなど）
- 同居していた義理の親と別居になった

手続き

5日以内に被扶養者届（異動届）を提出してください（資格確認書が交付されている方は、ご返却ください）。

*被扶養者認定基準について

年収については130万円（障害年金受給者と60歳以上は180万円、配偶者以外で12月31日時点の年齢が19歳以上23歳未満は150万円）未満であり、かつ被保険者の1/2未満であることが条件です。被保険者の配偶者の父母などは同居が条件になります。ご不明な点がありましたらホームページをご覧ください。資格課までお問い合わせください。

資格課からのお知らせ

～ 資格取得・資格喪失の際には速やかに届出をお願いします ～

従業員を採用したとき、被保険者が退職・死亡したときは、5日以内に届出をしてください。オンライン資格確認が始まり、健康保険の資格情報の確実な運用が求められています。速やかな届出にご協力をお願いいたします。

お問合せ先 資格課

Tel **03-3359-8164** (直通)

マイナンバーカードの 有効期限内の更新手続き をお願いいたします



カードの電子証明書の有効期限

発行から **5 回目の誕生日**

マイナンバーカード本体の有効期限

発行から **10 回目の誕生日**

(18 歳未満は 5 回目の誕生日)



有効期限のおよそ3か月前に自治体から
封筒(有効期限通知書)が届きます。

自治体窓口等であるべく誕生日までに更新手続きを行ってください。

お知らせがなくても、更新期限の3か月前から住所地(住民票を登録している)の自治体の窓口で更新できます。

※有効期限はマイナンバーカードの表面に書かれているか、マイナポータルで確認できます。

Q 電子証明書って何ですか？

A マイナンバーカードのICチップに入っている本人を確認するための証明書です。マイナポータルへのログインやe-Taxの電子申請等に使われます。

電子証明書の更新は、ICチップのデータを書き換えるのみで、カード本体は新しくなりません。

Q 更新にかかる時間は？

A 窓口が混雑していなければ10～20分程度で終わります。ただし混雑状況により1時間程度かかることがあります。自治体にご確認ください。

※更新後、最大48時間は一部機能が使えないことがあります。

Q オンラインでの更新手続きはできないのですか？

A 電子証明書の更新はオンラインではできません。対面での本人確認が必要となっています。

マイナンバーカードの更新は、スマホ・証明写真機・パソコン・郵便での申請ができます。

Q 更新しないとどうなりますか？

A 有効期限切れから3か月は、マイナ保険証として利用できます。ただし、マイナポータルへのログインや、医療機関等に診療・薬剤情報の提供はできません。

※有効期限の3か月後の末日までに更新した場合は、再度のマイナ保険証の利用登録は必要ありません。

公告〔第 2135 ～ 2137 号〕

【事業所の削除】

事業所名	所在地
深川豊洲運送有限会社	東京都江戸川区

【事業所の名称変更】

変更後の名称	変更前の名称	所在地
株式会社エナトラ	日本瓦斯運輸整備株式会社	茨城県取手市
BESロジスティクス株式会社	株式会社いちば流通	東京都町田市

【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
BESロジスティクス株式会社	東京都町田市	東京都多摩市



保健事業実施概要

科目	種目	実施時期	概要
健診	特定健診	年間	当年度40歳～74歳までの任意継続被保険者および家族 (利用者一部負担金 東振協指定医療機関で受診の場合無料)
	日帰り人間ドック	年間	直接契約医療機関・東振協契約医療機関 35歳以上の本人及び家族 (利用者一部負担金 ¥5,000～¥25,000)
	生活習慣病健診		直接契約医療機関・東振協契約医療機関 本人及び35歳以上の家族(利用者一部負担金 ¥2,000)
	定期健康診断	夏・秋・冬	東振協共同事業
	男子成人病巡回健診	春・秋	35歳以上の本人及び家族(利用者一部負担金 ¥3,000)
	レディース健診	6月～12月	あまの創健 35歳以上の家族(利用者一部負担金 ¥2,000) エクオール検査もしくは腹部超音波検査のどちらかを無料提供
	保健指導	特定保健指導	年間
機関紙「健保ニュース」		随時	各事業所に被保険者数に応じて配布・配信
保健指導宣伝	保健指導パンフレット(冊子)	随時	・第1子誕生(お医者さんにかかるまでにお誕生号) ・第2子誕生(0才から6才までの子どもの事故予防) ・育児休業取得した男性(パパ育児のとびら)
	健康講演会等	年3回	健康に関する講演会、説明会等 ヘルシーバイキング
	後発医薬品の使用促進	随時	ジェネリック医薬品使用促進通知
	疾病予防	各種補助金支給	随時
随時			・婦人科検診補助金 上限¥ 5,000
10月～2月末			・インフルエンザ予防接種補助金 上限¥ 2,000
随時			・脳MRI健診補助金(3年に1回の申請) 上限¥ 10,000
随時			・胃内視鏡補助金 上限¥ 5,000 40歳以上の被保険者
随時	・大腸内視鏡補助金 上限¥ 5,000 40歳以上の被保険者 3年に1回の申請		
救急薬品の補充	秋	被保険者数に応じて各事業所に配布	
医療費通知	4月	[年間医療費のお知らせ]送付	
重症化予防	重症化予防	随時	・糖尿病、高血圧、脂質異常等高リスク対象者への受診勧奨 ・がん検診二次検査フォロー
	ヘルスアップセミナー(トーカ熱海1泊2日)	年3回	・トーカ熱海を利用した1泊2日の宿泊研修 医師・管理栄養士・運動の専門家による講義、アドバイスを通じ自らの生活習慣病の自己管理能力を養成する ・ヘルスアップセミナー簡易版 健保会館にて1日体験版おいしいのしいからだチェック
	禁煙キャンペーン	—	・オンライン禁煙外来プログラムを提供
	糖尿病・歯周病対策	—	・糖尿病高リスク者かつ歯周病未治療者を対象に受診勧奨等
	健康経営支援(コラボヘルス)	随時	健康企業宣言申請支援・社員健康管理サポート ・健康レポート作成・事業所スコア作成 ・事業所訪問・専門職の派遣
体育奨励	スポーツ大会参加補助	随時	東振協テニス大会・マラソン大会等の参加費補助
借上げ保養所	トーカ熱海	年間	組合員の健康保持増進、福利厚生
健保会館	各種会議室	月～日 (祝日含む) 9時～17時	3階会議室 (定員 20名) 5階大会議室 (定員 70名) 6階ホール (定員 100名) 7階会議室 (定員 30名)

