

ご家族の皆さままで  
ご覧ください**contents**

令和6年度 予算のお知らせ	2
令和6年秋から保険証廃止	4
資格取得届・被扶養者異動届には マイナンバーの記載をお願いします	5
特定健診のお知らせ	6
健診を受けた後の行動こそ大切にしましょう!	7
保健事業のご案内	8
PepUpについて	9

新規事業!「あなたの薬箱」	10
セルフメディケーションを实践しよう!	11
交通事故などにあった場合	12
仕事中や通勤途中のけがは労災保険	13
令和6年度 多摩健康管理センターでの 受診について	14
クイズパーク・公告・管理栄養士からのひとこと	15

**健保だよりに関する  
アンケートのお願い**アンケートの回答は  
こちらから本アンケートの回答は、  
サービス改善のための  
参考にさせていただきます。

令和6年度

# 収入支出予算



令和6年2月15日開催の組合会において令和6年度予算が承認されました。  
健康保険料率、介護保険料率ともに据え置きで編成しております。  
健康保険組合を取り巻く情勢は厳しいものがありますが、当組合としては、  
加入者の皆さまの健康保持・増進事業を最重点として取り組みます。

## 健康保険 60億7,814万円

健康保険料については、保険給付費、高齢者医療制度への支援金などの義務的経費や被保険者様の健康の維持・増進を図る保健事業等の支出に見合う額の保険料を設定しています。

収入		支出	
科目	予算額 (万円)	科目	予算額 (万円)
健康保険収入	548,632	事務費	11,542
調整保険料収入	6,557	保険給付費	337,049
繰入金	47,262	納付金	216,618
国庫補助金収入	67	保健事業費	14,734
出産育児交付金	174	財政調整事業拠出金	6,557
財政調整事業交付金	5,000	その他	1,314
雑収入ほか	122	予備費	20,000
<b>収入合計</b>	<b>607,814</b>	<b>支出合計</b>	<b>607,814</b>

※基礎となった数字

被保険者数(育児休業等保険料免除者60人除く)・・・12,760人  
平均標準報酬月額(〃)・・・314,000円  
保険料率(事業主5.05% 被保険者4.95%)・・・10%

任意継続被保険者の標準報酬月額

標準報酬月額・・・320,000円  
適用年月・・・令和6年4月1日～令和7年3月31日

## 介護保険 6億6,454万円

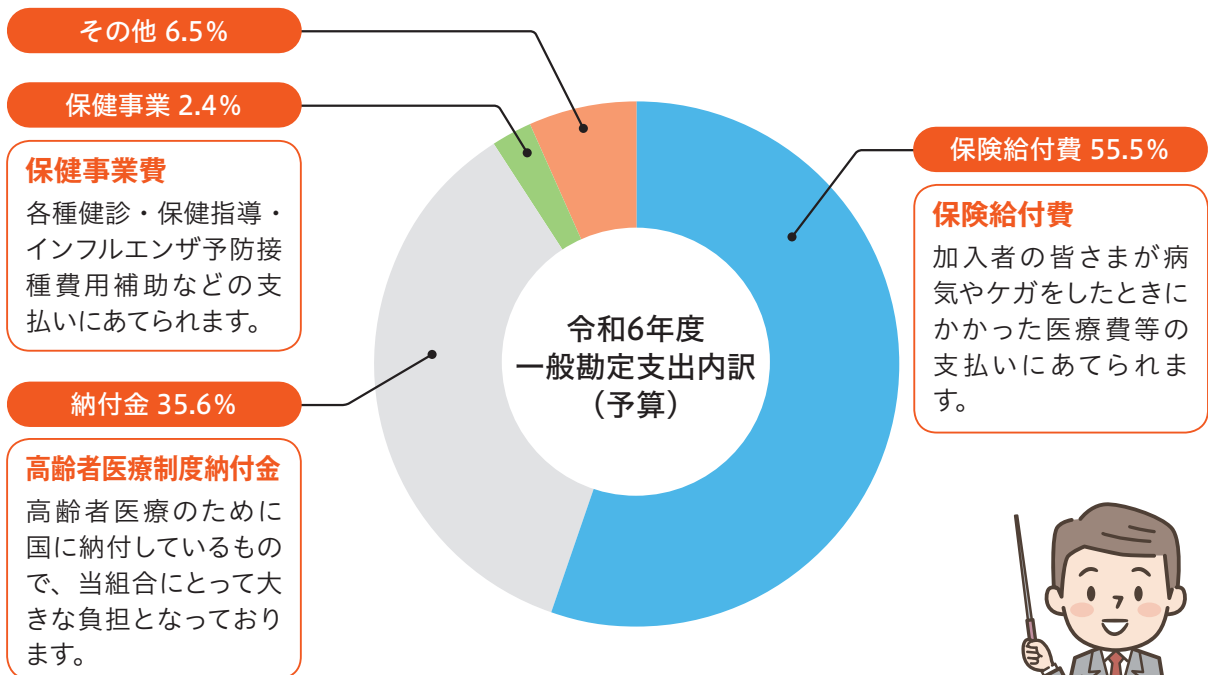
介護保険制度は、高齢化や核家族の進行、介護離職の問題を背景に介護を社会全体で支えることを目的として、平成12年に創設されました。運営は市区町村が行っていますが、健保組合は保険料の徴収を代行しています。

収入		支出	
科目	予算額 (万円)	科目	予算額 (万円)
介護保険収入	64,331	介護納付金	65,447
繰入金	2,113	還付金	7
雑収入	10	予備費	1,000
<b>収入合計</b>	<b>66,454</b>	<b>支出合計</b>	<b>66,454</b>

※基礎となった数字

介護保険第2号被保険者数・・・7,990人  
特定被保険者数・・・210人  
平均標準報酬月額・・・340,000円  
保険料率(事業主0.83% 被保険者0.83%)・・・1.66%





グラフでわかるように、医療費、高齢者医療制度納付金が支出の大半を占めております。医療費の適正化には、疾病の予防・早期発見、健康保持・増進が不可欠です。当組合の保健事業を活用し、ご自身で健康管理を始めてみましょう！

参加して歩くだけ！  
できることから  
始めましょう♪

## 春のウォーキングラリー開催

毎日歩いて「にゃんたの部屋」の猫力士たちを「歩相撲」で倒していこう！  
猛者揃いの猫力士たちに負けず、目標達成して横綱を倒そう！

**開催期間**

**05/01 WED ~ 05/31 FRI**

**申込期間**

**04/01 MON ~ 04/30 TUE**

**申込方法**

Pep Up内ウォーキングラリー参加ページより

※チームの新規作成・参加は申込期間中のみ可能です。申込期間を過ぎると作成・参加とも行えません。



貯めたポイントは電子マネーや欲しい商品と交換できる！

**最大** **500** ポイント  
イベント参加で **GET!**

**さらに!**  
1日8000歩以上で **1000** ポイント **GET!**



スマホまたはPCからご登録後、ウォーキングラリー参加ページへGO

[https://pepup.life/users/sigh\\_up](https://pepup.life/users/sigh_up)



参加には PepUp への登録が必要です！

# 令和6年秋から保険証廃止



**⚠️ 迅速に、正確に、健保組合へ届出をお願いします**

📄 資格取得届

📄 被扶養者異動届

医療機関では、「オンライン資格確認等システム」で資格確認を行います!

## ご存じですか? オンライン資格確認等システムのしくみ



**注意** 事業主の皆さまからの届出を受けて、健保組合が中間サーバーに加入者情報を登録しています。マイナンバー、氏名(漢字・カナ)、生年月日、性別、住所に誤りがあると、オンライン資格確認等システムにデータの登録ができず、医療機関の窓口で資格確認できない場合があります。事業主の皆さまに、すみやかに正確な情報を提出していただくことがとても重要です。

POINT  
01

### 「資格取得届」「被扶養者異動届」は5日以内に健保組合へ提出

健康保険法施行規則が改正され、事業主は資格取得の事実があった日から**5日以内**に、マイナンバーを記載した資格取得届を健保組合へ届け出る義務があることが明文化されました。

令和5年3月から

#### 内定者は入社前に届けることができます

内定者とその被扶養者となることが見込まれる方は入社日前に届出できます。お早めの届出をお願いします。

令和5年6月から

#### 「資格取得届」へのマイナンバー記載義務が明文化されました

※「被扶養者異動届」についても法令上マイナンバーの記載義務があります。



#### 注意

マイナンバーの収集等を外部へ委託している場合には、内定後入社までに集めることができるよう、委託業者への依頼を早めるなど、業務(契約)の見直しをお願いします。

POINT  
02

### 厳格な本人確認を行い、正確にマイナンバーまたは住民票の住所を記載

健康保険法施行規則の改正により、事業主は資格取得届の届出に関し、被保険者に対し、マイナンバーの提出を求め、または記載事項に係る事実確認をすることができる、と規定されました。**正確なマイナンバーもしくは住民票に記載されている氏名(漢字・カナ)・生年月日・性別・住所を資格取得届に記載してください。**

🔍 ココをチェック!

- 番号確認 … 正しい番号であるか確認
- 身元確認 … 番号の正しい持ち主であるか確認

マイナンバーカード



または

住民票  
(番号つき)

+

運転免許証

or

パスポート



**注意** 新しく健保組合に加入される方については、「資格取得届」「被扶養者異動届」に記載されたマイナンバーに基づき、中間サーバーに登録することが原則となりました。そのためマイナンバーまたは、住民票に記載されている5情報(漢字氏名、カナ氏名、生年月日、性別、住所)どちらも記載がない場合は、事業主の皆さまに記載を依頼し、記載後に受付させていただきます。

早く正確な  
届出が  
大切です!

令和5年6月1日から

個人番号 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2

# 資格取得届・被扶養者異動届には マイナンバーの記載をお願いします

令和5年6月1日から

「資格取得届」「被扶養者異動届」は  
『マイナンバーほか必要な事項』または、  
『住民票に記載されている5情報  
(漢字氏名、カナ氏名、生年月日、性別、住所)』  
のいずれかが記載されている場合に、  
受け付けることとなります

なお、住民票に記載されている5情報において届出された場合には、健保組合が「オンライン資格確認等システム」に加入者情報を登録する際、より正確な情報で登録するため、改めてマイナンバーを求める場合があります。



**注意** 住民票に記載されている5情報において届出された場合には、健保組合において確認に時間を要するため、保険証の交付がされていてもオンライン資格確認等システムへ登録されていないことがあることから、医療機関の窓口で資格確認できない場合があります。

マイナンバーカードと保険証が一体化されると

## 事業主の皆さまにもこんなメリットがあります

保険証の配付や  
回収が**不要**に

従業員と家族に保険証を配付したり回収したりする事務負担やコストが軽減されます。



事業主を経由した  
各種証書の申請が**不要**に

- ・限度額適用認定証
- ・特定疾病療養受療証 等

オンライン資格確認により証明書が不要になり、申請の事務負担が軽減されます。

「限度額適用認定証」等の申請があったら...

マイナンバーカードを保険証として利用すれば、オンラインで確認できるため、「限度額適用認定証」がなくても窓口負担は自己負担限度額まで済みます。従業員から限度額適用認定証の申請があったら、「マイナンバーカードでの受診なら限度額適用認定証は不要ですよ」とぜひ伝えてください。



従業員の皆さまへお伝えください

事業主から求められたら、  
すみやかにマイナンバーの提出を!

健康保険法施行規則により、事業主は資格取得の届出を行うために、必要とするときは、被保険者に対し、マイナンバーの提出を求め、または記載事項に係る事実を確認することができるものとされております。従業員の皆さまへは、健康保険法施行規則に基づき事業主からマイナンバーや住民票の住所等の提出を求められた場合には、すみやかにこれに応じるようお声かけください。



マイナンバーカードを作っていない方にはカードの取得促進と保険証利用の登録をお願いします

令和6年秋以降は新規の保険証の交付が行われなくなります。従業員の皆さまへ、早めにマイナンバーカードの取得と保険証利用の登録をするようお声かけください。

健康保険の加入手続きには  
マイナンバーの記載が必要です

厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/content/12400000/000821963.pdf>



社会保障・税の手続書類へのマイナンバー(個人番号)の記載について、事業主・従業員の皆さまのご協力をお願いします

厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/hle/06-Seisakujouhou-12600000-Seisakutoukatsukan/0000122574.pdf>



お問合せ 業務課業務係 TEL 03-3624-7421

# 特定健診のお知らせ

年に1回の特定健診で身体の状態をチェックすることは、未来の健康を守り、病気の発症を未然に防ぐ安心にもつながります。これまでの日常を失わないためにも、健診でのチェックと生活習慣の改善を実践していきましょう。

## 受診コースと金額



- \* 40歳以上の加入者に対し年度内(4/1～翌年3/31)に1回、健診費用の補助を行います(39歳以下の方は健診費用補助対象外です)
- \* 当組合ホームページより受診コース項目のご確認をお願いいたします
- \* オプション検査は健保補助対象外です
- ◆今年度は胃のバリウム検査(上部消化管X線)を健保負担でABC検診(胃がんリスク検査)に切替できます。胃カメラやバリウム検査に抵抗がある方は、まずは血液検査で実施するABC検診(胃がんリスク検査)を受けて、精密検査を受ける必要があるかを判断してみたいかがでしょうか。

### ABC検診(胃がんリスク検査)とは…

ヘリコバクターピロリ菌の有無、胃粘膜の萎縮度を調べて判定します。  
検査結果はA群～D群に分類され将来的な胃がんリスクが予測できる検査で胃がんの直接的な発見には繋がりません。

区分	年度末年齢	受診コース		窓口お支払い金額
被保険者	40歳～ 74歳	A2	安衛法+特定健診	2,500円
		B	生活習慣病予防健診	5,000円
		D	人間ドック	15,000円
任意継続 被保険者 ・ 被扶養者	40歳～ 74歳	B	生活習慣病予防健診	5,000円
		D	人間ドック	15,000円
		E	特定健診	0円

★受診できる医療機関が増えました★

## 予約から受診までの流れ

- 1 当組合ホームページ→「医療機関選択から受診後の流れ」より健診指定契約医療機関から医療機関を選択する
- 2 医療機関に健診予約の連絡を入れる
- 3 「予約済連絡書」を当組合宛にFAXまたは郵送にて送付する  
「予約済連絡書」は当組合ホームページ→ダウンロード画面より印刷可能です  
\* Eコース受診の方は「予約済連絡書」提出後、当組合から「受診カード(東振協)」または「受診券(健保連)」(一部医療機関を除く)をご自宅に送付いたしますので、健診当日、医療機関にご提出ください
- 4 健診当日、「健康保険証」や医療機関より送付された書類をご提出ください
- 5 結果が届いたら、健診結果を確認しましょう  
病院受診を勧められている場合は必ず受診しましょう



ホームページはこちら

お問合せ 保健事業課 TEL 03-3624-7423

# 健診を受けた後の行動こそ大切にしましょう!

健診結果が届いたら、生活習慣の改善や日々の健康づくりに向けた行動をとることが大切です。健診を受けて終わりではなく、自分の健康状態や生活習慣を見直しましょう。

## 健診結果を確認して、自分の体の状態を知る

受診したすべての人に健診結果の見方や結果に応じた健康づくりのアドバイスなど役立つ情報が提供されます。  
一昨年、昨年と比べて各々の項目の数値はどうでしたか。  
例えば、体重は増えていますか? BMIはどうですか? 血圧の数値に変化はないかどうか確認をしてみます。  
そして現在の自分の体の状態を知って、日々の健康づくりに生かしましょう。  
なお病院受診を勧められている場合は必ず受診をしてください。

※健診結果はPepUpに登録することで確認できます PepUpは9ページ参照



## 対象者になったら特定保健指導を受けましょう

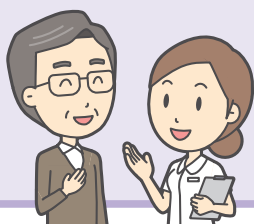
特定保健指導とはメタボのリスク(糖尿病、心臓病、脳卒中など)のある人が対象になります。  
保健師、管理栄養士などと面談をおこない、サポートを受けながら自分に合った無理のない健康的な生活習慣を見つけます。

こんなお悩みはありませんか?  
生活習慣を改善したいと思っているけど  
どうしたらいいのかわからない  
三日坊主になってしまう  
失敗してしまう…… など  
このような方はぜひご活用ください

### メタボのリスクがある人

#### 動機づけ支援

初回面談とその後の支援は基本1回です。  
自分自身の生活を振り返り  
サポートを受けながら、初回面談では  
問題点に気づき改善するために食生活や  
減量に向けた行動目標と実行計画を立て  
ます。  
3ヶ月以上経過後に電話やメールで取り  
組み状況の確認を行います。



### メタボのリスクが高い人

#### 積極的支援

初回面談では生活習慣改善に向け  
た行動目標と実行計画を立てます。  
3ヶ月から6ヶ月の期間で、行動計  
画の実践確認など電話やメールで  
継続的な働きかけを行います。



#### NEWS 自分に合ったやり方で結果をだせます

令和6年4月から  
積極的支援の主要な達成目標『初回面談3ヶ月後に腹囲2cm減・体重2kg減』を達成すると特定保健指導が終了になります。  
また、未達成であっても『腹囲1cm減・体重1kg減』とその他生活習慣改善が実践できていれば評価されます。  
自分に合った方法で結果を出して、健康維持を目指していきましょう。

# 保健事業のご案内

## スポーツジム

### MEGALOS

- 月会費：月会費から1,000円(税抜)割引  
同月内何回でも利用可能なタイプ
  - 都度会員：2,000円(税抜)※一部店舗のみ  
1回ごとに利用料をお支払いいただくタイプ
- ※別途個人カード発行事務手数料1,000円(税抜)がかかります。



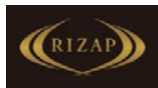
- マンスリーメンバーフリーフルタイム  
月会費：13,800円
  - マンスリーメンバーライトフルタイム  
月会費：12,800～6,800円
  - マンスリーメンバー4フルタイム  
月会費：9,800～5,800円
- ※店舗によって価格帯が異なります。



- 都度会員 1,800円(税抜)  
新宿店・聖路加店・港北店のみ2,000円(税抜)  
1回ごとに利用料をお支払いいただくタイプ
- ※別途会員証発行事務手数料1,000円(税抜)がかかります。



- Monthly会員 8,700円(税抜)  
同月内何回でも利用可能なタイプ
  - 1 Day会員 1,800円(税抜)  
1回ごとに利用料をお支払いいただくタイプ
  - 1 DayPlus会員 3,100円(税抜)  
月2回まで利用可能なタイプ(3回目以降は1,800円  
都度計算)
- ※別途会員証発行事務手数料1,000円(税抜)がかかります。
- オンライン会員 1,000円(税抜)



完全個室プライベートジムのRIZAP(ライザップ)、1日5分の間隙時間に手軽に通えるコンビニジムchocoZAP(チョコザップ)など、RIZAPが運営する7施設をお得にご利用いただけます。各施設の紹介および料金については法人専用サイトにてご確認ください。

※詳しくは当組合ホームページまたは法人会員専用サイトをご確認ください。  
ご希望の場合は各スポーツクラブへ直接お申込みください。

## 保養施設について

旅行会社契約保養所補助金 【 JTB・KNT・HIS 】

直接契約保養所補助金 【 グリーンピアセンター・セラヴィリゾート泉郷・センポスの宿 】

今年度より

★補助金：被保険者・被扶養者 一律 **3,000円**!! 旅行代金よりご精算いただけます。  
ただし、事前申込みおよび承認が必要となりますので、旅行前に必ずチェックしてください。  
旅行会社契約と直接契約は別々に利用可能です。それぞれ1人1回1泊までになります。  
各種申請書は当組合ホームページよりダウンロードできます。



各契約先に  
直接予約

当組合宛に各種  
申請書を提出

当組合にて  
資格確認  
承認書類を返却

各窓口にて提出  
料金を精算

お問合せ 保健事業課 TEL 03-3624-7423



あなたの「健康年齢」を維持改善するための  
ヘルスケアプラットフォーム

健康状態を見える化し、あなたの健康づくりの活動をサポートします。

当組合では令和4年4月より健康生活サポートを目的に健康ポータルサイト「PepUp」を導入いたしました。  
被保険者だけでなく、18歳以上の当組合加入者の方はどなたでもご利用いただけます！  
日々の体重、歩数、血圧等の記録管理、さらにはウォーキング大会等のイベントへの参加など様々な健康づくりの活動を行うことができます。  
健康づくりの活動を行った方には「Pepポイント」が付与され、様々な商品と交換できます！  
新年度が始まった今！お得に健康づくりの活動を始めましょう！！



貯めたポイントで  
欲しい商品と交換



健康年齢&  
健診結果確認



健康チャレンジで  
ポイントが貯まる



自分に合った  
健康記事が読める



医療費通知が  
いつでも見れる



ジェネリック  
医薬品の確認



日々の記録&  
やることリスト



健保からの  
お知らせ

早速

Pep Upに登録してお得に健康になりませんか

初回登録で1,000Pepポイントもらえる！

また、年間で約4,500Pepポイント以上が貯まる！

Pepポイントは各社ポイントや電子マネーを始めとした、素敵な商品と交換できます！



登録申請フォームはこちら

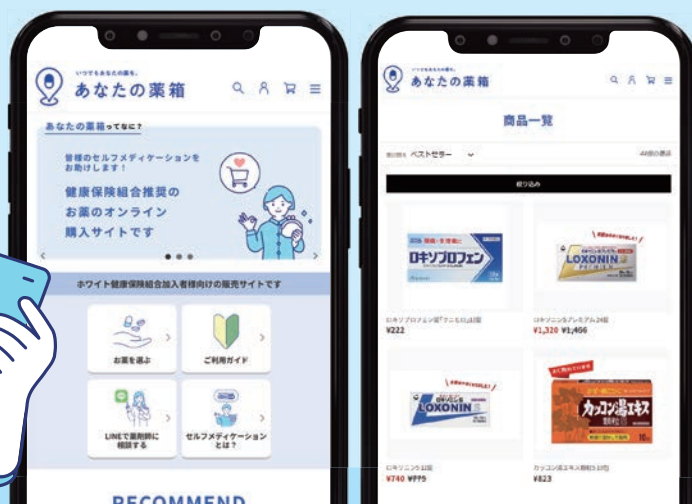
お問い合わせ 保健事業課 TEL 03-3624-7423

パッケージ工業健康保険組合 加入者の皆様へ！



# あなたの薬箱

当健保では、加入者のみなさまが、日常の健康管理や応急処置等に対応いただくため、家庭用常備薬等を斡旋しております。  
「セルフメディケーション」(軽度な身体の不調は自分で手当てする)を推進するにあたり、  
一定の健保補助額も導入しております。ぜひご活用ください！



ご利用・ご登録は  
こちらから！



いますぐ使える！

800円分クーポン

クーポンコード

packagewelcome

(期限:2024年4月1日~9月30日)

※おひとり様1回、他クーポンとの併用不可です。 ※対象はOTC医薬品に限ります。

## あなたの薬箱でできること

point  
01



クーポン利用でお得に！

健保からの補助金を利用して  
お得に購入することができます！

point  
02



自分でいつでも買える！

病院で処方される薬と同一有効成分の  
市販薬(スイッチOTC医薬品)を購入できます！

point  
03



お薬選びで迷ったら  
薬剤師にLINEで相談！

お薬に関するお悩みに  
経験豊富な薬剤師がお答えします！

パッケージ工業健康保険組合 (委託先: ホワイトヘルスケア株式会社)

医療費の  
節約に!

# セルフメディケーションを実践しよう!

自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすることを“セルフメディケーション”といいます。普段から健康を意識してセルフメディケーションを行うことで、健康の管理・維持や病気の予防はもちろん、医療機関の受診が減って、医療費の節約にも役立ちます。

健康管理の習慣で病気を遠ざける!  
自分の「健康」を積極的に管理

## 規則正しい生活で健康な体をつくる

不規則な生活は病気や不調の原因になり、長期的に治療が必要な生活習慣病などを引き寄せる恐れもあります。普段から規則正しい生活習慣を心がけ、病気になりにくい体をつくるのが大切です。

栄養バランスの良い  
食事

質の良い  
睡眠

適度な  
運動



## 健(検)診を定期的に受診する

自分の体の状態を知り、病気の早期発見や早期治療、予防に役立つのが健(検)診の目的です。病気の発見が遅れば、治療期間が長くなり、医療費の負担も大きくなります。

## 毎日の体調チェック

毎日の体調管理として、体重や血圧、体温などを測定し、記録しましょう。その推移を確認することで自分の体の状態が把握でき、健康への意識も高まります。



## 予防接種を受ける

予防接種法に基づく定期接種やインフルエンザの予防接種などは、病気の発症や重症化を防ぐのに有効な手段です。



受診の手間や時間を省く!  
軽い不調は自分で対処

## OTC医薬品を活用する

薬局などで処方箋を必要とせずに入力できるOTC医薬品。すり傷などの小さなけがや、軽い風邪などの体調不良のときは、OTC医薬品を活用しましょう。医療機関の受診にかかる手間や時間、医療費の節約にもなります。



OTC医薬品でも、薬剤師が不在の場合は購入できないものがあります。

## OTC医薬品を正しく使うために 薬剤師に相談を



OTC医薬品を購入する時、症状はもちろん、既往歴や体質、生活習慣や仕事内容(車の運転や機械の操作など)なども含めて相談すると安心です。服薬中の気になる症状や、効果が見られないなどの場合は、自己判断せずに薬剤師に相談しましょう。

お薬手帳  
を上手に活用!

薬を安全に使うために、薬局などでOTC医薬品を購入する時も、お薬手帳を活用しましょう。薬剤師に持病や病歴、服薬中の薬との飲み合わせなどを確認してもらえると良いでしょう。

お薬手帳には、処方薬以外にも服用中のOTC医薬品やサプリメントがあれば記入しておくで安心!



## セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)を活用しよう!

健康診断や予防接種を受けるなど一定の健康増進の取り組みを行う人が、薬局などで対象となるOTC医薬品<sup>\*1</sup>を1世帯分の合計で年間12,000円以上購入した場合に、確定申告をすることでその超過分の所得控除<sup>\*2</sup>を受けられるものです。ただし、通常の医療費控除との併用はできず、どちらか一方を選択します。

<sup>\*1</sup> 対象となるのは特定のOTC医薬品であり、すべての医薬品が対象ではありません。対象の医薬品かどうか分からない場合は、購入時に薬剤師などに確認しましょう。

<sup>\*2</sup> 購入費用(年間10万円を限度)のうち12,000円を超える額。

対象とされる医薬品を購入したら、  
領収書(レシート)は保管を!



詳しくは厚生労働省ホームページの「セルフメディケーション税制(特定医薬品購入額の所得控除制度)について」をご覧ください。

記事提供: (株) 社会保険出版社

# 第三者による交通事故などに あったら、まず連絡を

第三者(自分以外の人)による交通事故や加害行為などで病気やけがをした時、健康保険で治療を受けることはできますが、その場合は、健保組合に速やかに連絡してください。

第三者行為による傷病の場合、治療費は全額加害者負担が原則です。健保組合は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えるだけで、後日、加害者に請求します。必要書類の届け出がないと治療費の請求ができませんので、必ず届け出をお願いします。



01

## 加害者を確認する

加害者の住所・氏名・電話番号・勤務先などの身元をまず確認。交通事故では、運転免許証、車両のナンバー、自動車損害賠償責任保険の証明書などを確認する。

02

## 警察に連絡する

小さな事故・けがでも警察に連絡する。交通事故の場合は、「交通事故証明書」をもらう。

03

## 医療保険者に速やかに連絡する

できるだけ速やかに連絡し、「第三者行為による傷病届」などの必要書類を提出する。

04

## 医師の診察を受ける

軽いけがでも、第三者行為によるけがであることを伝え、診断書と領収書を忘れずにもらう。

ちょっと待って!

## 示談の前に連絡を

健保組合に届け出る前に加害者と示談を結んでしまうと、場合によっては加害者へ治療費の請求ができなくなり、保険証を使った医療を受けられなくなることもあります。

また、時間がたってから後遺症などが出ることもあります。その治療についても考慮し、安易に示談を結ばないように注意してください。

## 仕事中や通勤途中の傷病には健康保険証は使えません

健康保険は業務以外の事由による病気やけがなどに対するの保険給付です。仕事中・通勤途中の病気やけが(労働災害・通勤災害)は、「労働者災害補償保険」により治療を受けることになります。速やかに勤務先の担当部署に連絡してください。



記事提供: (株) 社会保険出版社

お問合せ 業務課医療係 TEL 03-3624-7422

# 仕事中や通勤途中でけがをしたときは 労災保険で受診してください

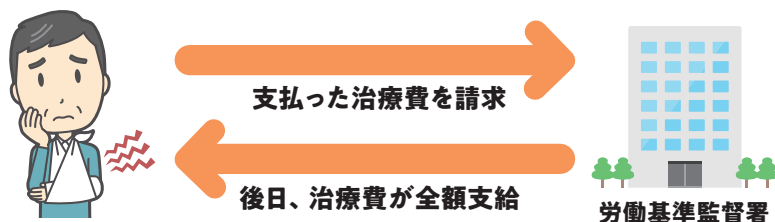
仕事中や通勤途中でけがや病気をしたときは、健康保険ではなく、**労働者災害補償保険(以下、労災保険)**の対象となります。もし、仕事中のけが等に健康保険を使用すると、一時的に**治療費の全額を自己負担**しなければなりません。

けがや病気の原因が明らかに仕事中や通勤途中による場合は、医療機関等の窓口で「**労災保険でお願いします**」と最初から申し出るようにしてください。

また、労災保険で医療機関などを受診する場合は速やかに勤務先の担当部署に連絡してください。

## 労災保険指定以外の医療機関で受診した場合

やむを得ない事情により、労災保険指定以外の医療機関で受診した場合、いったんご自身で治療費の全額を支払い、後日、その費用を労働基準監督署に請求することで給付が受けられます。



## 労災保険の対象となる「業務災害」

業務災害とは、事業主の管理下において、業務が原因であるけがや病気のことです。

### 業務災害と認められるケース

- ◆ 仕事の準備中・後片付け中にけがをした場合
- ◆ 出張中や会社から取引先へ向かう途中にけがをした場合
- ◆ 車を利用しての営業や出張の途中、交通事故でけがをした場合
- ◆ 仕事と病気の間、に相当の因果関係が認められる場合



## 労災保険の対象となる「通勤災害」

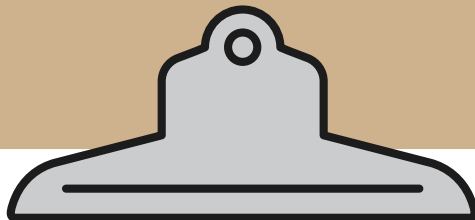
通勤災害とは、「通勤がもとになって」起きたけがや病気のことです。

### 通勤災害と認められるケース

- ◆ 自宅から取引先に直行したり、出先から直帰する途中でけがをした場合
- ◆ 子どもを保育園に送って(迎えに)行った後にけがをした場合
- ◆ 病院やスーパーなどに立ち寄ってから、いつもの通勤経路に戻った後にけがをした場合



※ 労災保険指定医療機関や労災保険に関する質問は、  
所轄の**労働基準監督署**にお問合せください。



令和6年度

# 多摩健康管理センター

多摩健NEWS

空いているこの時期にご受診しませんか？

**人間ドックを受診するなら4～5月がお勧めです。**

4・5月に人間ドック受診の方限定で  
腫瘍マーカーセットを半額にて提供いたします。

※健保・行政等の補助対象検査の場合は割引対象外となります。



**平日お忙しい方へ土曜日人間ドック開始します。**

※詳細な日程等につきましてはお問合せください。



**令和5年度より完全女性専用日を設定。**

オプション検査追加しました。

◆腸内フローラ検査 ◆MCI 検査(軽度認知障害)

無料駐車場  
完備

胃カメラ  
実施中

安心の  
Pマーク取得



最新の通過管理システムにより  
「お待たせしない健診」を提供します。

※人間ドックは結果説明希望者を除き概ね2時間  
です。(検査項目、混雑状況等により変動する場  
合がございます)

一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)

多摩健康管理センター

ご予約はお電話にて

TEL042-528-2011

月～金曜日(祝日を除く)8:30～12:00/13:00～16:30

ご予約開始は 2/15(木)から

## PKGクイズ

本誌に掲載されている言葉で正しい解答の組み合わせを選んでください。

- Q1** 保険証の廃止はいつから? ヒント 4~5ページ
- Q2** 休日に遊びをしていてけがをした場合、労災保険は適用される? ヒント 13ページ
- Q3** 軽度な体の不調は自分で手当てすることを何という? ヒント 10~11ページ
- Q4** 菜の花の苦み成分は何の働きを高める? ヒント 15ページ

- A.** Q1:夏 Q2:適用されない Q3:セルフメディケーション Q4:膵臓  
**B.** Q1:秋 Q2:適用される Q3:セルフケア Q4:腎臓  
**C.** Q1:秋 Q2:適用されない Q3:セルフメディケーション Q4:腎臓  
**D.** Q1:夏 Q2:適用される Q3:セルフケア Q4:膵臓

- ◆締め切り 令和6年5月31日(金)23:59まで
- ◆賞品 PKGクイズの正解者の中から抽選で5名様に記念品をお送りします。  
 なお、当選者発表につきましては「発送」をもってかえさせていただきます。
- ◆解答 締め切り後、当組合ホームページに掲載します。  
 令和5年10月号の健保クイズの解答は「D」でした。

※ご記入いただく個人情報は「クイズパーク」のみで使用し、他への提供・使用は一切行いません。  
 ※今回よりオンラインでの応募のみとさせていただきます。

オンラインで応募



お問い合わせ 総務課 TEL 03-3624-7424

### 公 告

#### ▶事業所の加入

事業所名称	所在地	加入年月日
有限会社 三弘アセットマネジメント	東京都港区	R5.8.1
株式会社 岡田	埼玉県狭山市	R5.9.12

#### ▶事業所の名称・所在地変更

事業所名称	所在地	変更年月日
福野段ボール工業株式会社 ↓ ナビエース関東株式会社	埼玉県草加市 ↓ 群馬県邑楽郡	R5.8.23
アーキ株式会社	東京都台東区 ↓ 東京都文京区	R5.11.20

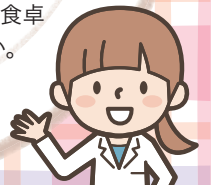
### 当組合管理栄養士のひとこと

#### 菜の花のはなし

古くから『春の血には苦みを盛れ』ということわざがあります。春は苦みの強い山菜や野菜を食べましょう、という意味が込められます。菜の花の苦み成分は腎臓の働きを高め、冬の間に溜まった余分な老廃物を排出すると言われます。春にふさわしく理にかなった食材です。緑鮮やかな野菜でビタミン、ミネラルがダントツに多く、女性に嬉しい鉄や葉酸も多く含みます。

鉄はビタミンC、たんぱく質と一緒に摂ることで吸収されやすくなります。その特性をいかした『菜の花と牛もも肉の薄切り炒め』などがお勧めです。食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

田中明美





ベストマッチ食材で  
ヘルシー  
クッキング

料理製作・監修 松村真由子 まつむらまゆこ  
管理栄養士・料理研究家。書籍や雑誌の連載、  
講演活動などで幅広く活躍している。  
●撮影/泉健太 ●スタイリング/青野康子

# 桜えびとなのはなの ちらしずし

なのはなに多く含まれるβカロテンやビタミンCと、桜えびのアスタキサンチンは代表的な抗酸化成分。活性酸素による肌や血管の老化予防にもなります。



# 春 日

桜えび

なのはな



エネルギー 299 kcal 塩分 1.7g 1人分

抗酸化力を高め、体内のサビをきれいに！

## 🍀 材料 (3人分)

米……2合  
干しいたけ……2個  
にんじん……40g  
干し桜えび……大さじ2

A だし……50ml  
砂糖……大さじ¼  
しょうゆ・みりん…各大さじ½  
卵……2個

B 砂糖……小さじ2  
塩……少々  
なのはな……70g  
桜の花の塩漬……7～8個

C 酢……大さじ4  
塩……小さじ½  
砂糖……大さじ2  
しょうが甘酢漬……30g

## 🍀 作り方

- 干しいたけは、ひたひたの水で戻しておく。
- 米は同量の水で炊く。
- 水で戻した干しいたけの軸を取って半分に切り、薄切りにする。にんじんは長さ2cmの細切りにする。
- 鍋に③を入れ、Aを加えて中火で5分煮たあと、干し桜えびを加え、煮汁がなくなるまで煮る。
- 卵は割りほぐし、Bを加える。フライパンに油(分量外)を薄

- く引き、卵液を流して薄焼き卵を焼く。長さ5cmの細切り(錦糸卵)にする。
- なのはなは根元を切り落とし、長さを半分に切ってゆでたあと、水につけて手早く冷まし、水気をきる。桜の花の塩漬は洗い、水に5分ほどつけて塩抜きする。
- 炊き上がったごはんをCを合わせ、④を加えて混ぜて冷ます。器に盛り、錦糸卵、なのはな、桜の花の塩漬をちらし、しょうが甘酢漬を添える。

記事提供：(株)社会保険出版社

