

ご家庭にお持ち帰りください

Kenpo Dayori

健保だより No.155

- もくじ
- 令和7年度 健康保険組合全国大会開催!... 2
 - 再任のご挨拶... 3
 - 健保組合の新役員が決まる... 4
 - 令和8年度 予算と事業計画... 6
 - 各種健康診断のご案内... 8
 - ますます便利に! マイナ保険証... 10
 - 健康保険組合の記号・番号はどこで確認すればいい? ... 11
 - 健保の直営保養所「あじろ」... 12
 - 令和8年度より開始します「子ども・子育て支援金制度」... 13
 - 特定健診・特定保健指導実績報告/健康企業宣言... 14
 - 個人情報の取り扱いについて/公告/事業状況報告書... 15
 - ヘルシー&優しいレシピ... 16



春の高遠城址公園 (長野県)

東京トラック事業健康保険組合

<http://tokyotruckkenpo.jp>



タコとじゃがいものハーブ炒め



1人分 ●カロリー: 384kcal ●塩分: 1.8g

ごろっと食感が楽しい!
春野菜の甘み引きつつ
爽やかなハーブが香る一品です

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

- タコ(茹で) 150g
- じゃがいも 中1個(100g)
- スナップエンドウ 6個
- かぶ 1株
- たけのこ(水煮) 80g
- オリーブ油 大さじ1
- レモン汁 小さじ2
- タイム 適量
- ローズマリー 適量
- 塩、粗びき黒こしょう 少々

作り方

- 1 タコは大きめの乱切りにする。
- 2 じゃがいもは皮をむいてひと口大に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で3~4分加熱する
- Point 1** スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切り、かぶは皮をむいて8等分のくし形に、かぶの葉はざく切りにする。たけのこは食べやすい大きさに切る。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、2・3を入れて軽く炒める。タイムとローズマリーを加えて炒め
- Point 2** タコを加える。焼き色がついたら塩、粗びき黒こしょうをして軽く炒め合わせる。
- 5 仕上げにレモン汁を回しかけて全体を混ぜ、器に盛り付ける。

- *タイム、ローズマリーの乾燥タイプを使用する場合は、塩、粗びき黒こしょうと同じタイミングで加えてください。
- *タコは冷凍シーフードミックス、野菜は冷凍野菜(フライドポテト、ブロッコリーなど)でもお手軽に作れます。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影
料理研究家・栄養士 今別府 紘行
今別府 靖子

◆ココが“推し”◆

彩り豊かな食材でもおてなしにもぴったりのレシピです。タコは低カロリー・低脂質ながら、たんぱく質が豊富。肝臓を守る働きやコレステロールを下げる効果が期待できるタウリンも多く含んでいます。

* * *



材料



Point 1 じゃがいもは電子レンジで加熱することで火を通りやすくします。



Point 2 ハーブを入れて炒めることで香りが立ち、野菜に風味が移ります。

作り置きも OK!

- 冷蔵保存で1~2日
 - 冷凍保存で2週間
- 温め直し後、改めてオリーブ油、レモン汁、粗びき黒こしょうで調整すると風味がよくなります。
*温め直すときは中心部まで火を通してください。ただし、加熱しすぎるとタコが硬くなるのでご注意ください。

再任のご挨拶



理事長 千原 武美

平素より東京トラック事業健康保険組合の事業運営に多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。昨年12月の任期満了に伴う役員改選において、再び理事長を務めさせていただくことになりました。

さて、政府の推し進める医療DXの一環として、従来の健康保険証は廃止となり、昨年12月2日よりマイナ保険証を基本とする仕組みへと移行となりました。各種情報の連携が可能となり、ご自身に合ったより良い医療を受けられるほか、医療現場での負担軽減などさまざまなメリットがあります。医療機関ではマイナ保険証をぜひご利用いただきますようお願い申し上げます。

また、令和6年における出生率が過去最低となる中、団塊の世代がすべて75歳以上となる「2025問題」へ突入し、少子高齢化はますます加速しております。今後も団塊ジュニア世代が65歳以上となり高齢化のピークを迎えるとされる「2040年問題」への対応も迫られており、社会保険制度の持続も危ぶまれる中、令和8年4月より「子ども・子育て支援金制度」が始まります。この制度は、子どもや子育て世代を社会全体が支える仕組みとなっており、将来的に出生率の向上、労働力不足の解消、ひいては国民皆保険制度の存続へと繋がることを願うばかりです。

健康保険組合といたしましては、特定健診・特定保健指導の受診勧奨や健康管理アプリ、脳MRI健診補助事業など、皆さまの健康づくりのための保健事業に引き続き取り組んでまいります。

昨今の医療費の増加や高齢者医療制度拠出金により、健康保険組合の財政は大変厳しい状況ではありますが、医療費の適正化を推進するなど、これからも健全な財政運営に取り組んでまいりますので、今後とも皆様のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和7年度

健康保険組合 全国大会開催！

皆保険存続の危機！

持続可能な制度のために今こそ抜本改革を

現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない

令和7年度の健康保険組合全国大会が、令和7年10月22日、東京国際フォーラム(東京都千代田区)で開催されました。会場には全国の健保組合関係者ら約3,000人が来場したほか、オンラインでのライブ視聴者も約2,000人に上りました。

今回の大会は「皆保険存続の危機！ 持続可能な制度のために今こそ抜本的を —現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない—」をテーマに、以下の決議と4つのスローガンを採択しました。

決議

全ての団塊の世代が75歳以上となる2025年を迎えました。我々がこの数年来、組織の総力を挙げて求めてきた全世代型社会保障制度改革は、高齢者の一定以上所得者の自己負担引き上げや保険料算定の見直しなどの法改正が行われたものの、高齢者医療への拠出金は依然として過重な負担が続き、厳しい健保組合財政を好転させるには至っていません。現役世代の人口減少と、高齢化に伴う高齢者医療費の増加が重なる「2025年問題」は終わっておらず、より大きな壁として立ちのぼっています。

加えて、高齢化のピークを迎える2040年頃にかけて、医療の高度化等も相まって医療費はさらに増加することが確実であり、医療保険財政の一層の悪化は避けられません。現役世代に過度に依存した負担構造のままでは、給付と負担のアンバランスが拡大し、国民の安心の礎である「国民皆保険制度」そのものが危機的状況に陥ることになります。今こそ制度を抜本的に見直し、全世代で支える改革を実現しなければなりません。

そのためには、加入者や国民の理解と協力が不可欠であり、医療費の財源は有限であるとの認識のもと、自身の健康を守ることから始めるセルフメディケーションの取り組み推進を図るほか、保険給付範囲の見直しや経済性も考慮した薬剤使用

令和7年度 健康保険組合全国大会
皆保険存続の危機！
持続可能な制度のために今こそ抜本改革を
—現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない—



の最適化などの「保険給付の適正化・重点化」を進めるとともに、世代内・世代間の「負担の公平性」を確保すべきです。

また、今後の医療ニーズの変化や医療・介護従事者の急減を想定すれば、医療機能の分化・連携の強化やかかりつけ医機能の浸透により、国民にとって安全・安心で効果的・効率的な医療・介護体制を構築しなければなりません。医療DXについても、限られた医療資源を有効活用し、持続可能な社会保障制度を築くために不可欠なツールとなります。まずは12月に迫ったマイナ保険証への完全移行を成し遂げ、国民がメリットを実感でき、より良質かつ効率的なサービスを受けられる体制を整備すべきです。

健保組合はこれまでも事業主とともに、加入者の特性に応じたきめ細やかな保健事業を効果的・効率的に展開し、健康づくり・疾病予防などに取り組むことで健康を創出し、健康寿命の延伸にも貢献してきました。

今後も加入者の多様化など社会の変化に対応し、医療DXを活用しながら、これまで以上に現役世代への理解促進のための取り組みも強化しつつ、加入者のために先駆的な役割を果たしていくことを宣言し、組織の総意をもってここに決議します。

- 一. 現役世代の負担軽減と全世代で支える持続可能な制度の実現
- 一. 保険給付の適正化・重点化と負担の公平性確保
- 一. 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築と医療DXの推進
- 一. 加入者の健康を支える健保組合の保健事業の充実・拡充



新しい理事・議員の方々が決まりました。今後3年間、組合の運営にあたりますので、
どうぞよろしくお願いいたします。（順不同・敬称略）



健保組合役員改選

健保組合の新役員が決まる

 互選理事 吉田 浩明 (株)大崎	 互選理事 増田 隆 第一石産運輸(株)	 互選理事 莊島 猛彦 SBSロジコム(株)	 互選理事 熊谷 寿之 向島運送(株)	互選 理事
 互選理事 関 浩司 (株)丸和通運	 互選理事 宮内 力 日本液体運輸(株)	 互選理事 福田 有介 千代田運輸(株)	 互選理事 上村 誠 カンダコーポレーション(株)	 互選理事 岩丸 行夫 環境通信輸送(株)
 互選理事 吉田 一豊 東京トラック事業健康保険組合	 互選理事 大西 治 豊島運送(株)	 互選理事 大石 弘志 栄和清運(株)		
 互選議員 渡部 隆明 大東通運(株)	 互選議員 松丸 久登 日本ロジテム(株)	 互選議員 斉藤 秀明 明治ロジテック(株)	 互選議員 濱野 彰彦 (株)日本運搬社	互選 議員
 互選議員 幕内 政利 井住運送(株)東京支店	 互選議員 大村 健一 (独)自動車事故対策機構	 互選議員 鈴木 雄三 日本フレートライナー(株)	 互選議員 長島 隆 中野運輸(株)	 互選議員 石浜 薫 新聞輸送(株)
 互選議員 我妻 雄二 (株)小早川運輸	 互選議員 川田 哲也 西多摩運送(株)	 互選議員 藤田 要 日本梱包運輸倉庫(株)	 互選議員 芝内 寛 京橋運送(株)	

 選定理事 青木 信幸 (株)マルノウチホールディング	 選定理事 岸本 孝行 南多摩運送(株)	 選定理事 小島 生年 (株)小島	 理事長 千原 武美 西多摩運送(株)	選定 理事
 選定理事 村上 誠司 (株)日本運搬社	 選定理事 岡 伸二郎 東礼自動車(株)	 選定理事 中西 弘毅 日本ロジテム(株)	 選定理事 田中 敏之 新聞輸送(株)	 選定理事 宇田川 雅弘 (一社)東京環境保全協会
 選定理事 片山 浩平 東京トラック事業健康保険組合	 選定理事 川崎 秀樹 ニッコンホールディングス(株)	 選定理事 渡部 敏広 京橋運送(株)		
 選定議員 吉本 花子 京浜運送(株)	 選定議員 原島 藤壽 カンダホールディングス(株)	 選定議員 清本 秋男 武蔵野運送(株)	 選定議員 竹内 政司 竹内運輸工業(株)	選定 議員
 選定議員 古屋 幸 古屋運送(株)	 選定議員 斉藤 康浩 板橋運送(株)	 選定議員 樋口 由人 川崎陸送(株)	 選定議員 菅沼 寛二 (株)エス・ジーホールディングス	 選定議員 山崎 薫 (公社)全日本トラック協会
 選定議員 森本 和博 F-LINE(株)	 選定議員 峯 昭彦 日本フレートライナー(株)	 選定議員 天川 義行 東京システム運輸ホールディングス(株)	 選定議員 佐藤 弥五郎 向島運送(株)	 選定議員 越智 康喜 第一石産運輸(株)

令和8年度 収入支出予算概要表

一般勘定

(単位:千円)

収入の部	科目	予算額
	保険料	21,484,287
	国庫負担金等	13,590
	調整保険料	245,236
	繰入金	1,401,727
	国庫補助金収入	7,268
	出産育児交付金	8,773
	財政調整事業交付金	320,001
	その他	61,740
	合計	23,542,622
	経常収入合計	21,604,649

(単位:千円)

支出の部	科目	予算額
	保険給付費	14,791,417
	納付金	6,824,338
	前期高齢者納付金	2,158,361
	後期高齢者支援金	4,557,160
	病床転換支援金	3
	日雇拋出金	108,813
	流行初期医療確保拋出金	1
	保健事業費等	547,975
	財政調整事業拋出金	245,236
	事務費・還付金	337,051
	その他	57,034
	予備費	739,571
	合計	23,542,622
	経常支出合計	22,549,294

介護勘定

(単位:千円)

収入の部	科目	予算額
	介護保険料	2,599,037
	雑収入	9,281
	合計	2,608,318

(単位:千円)

支出の部	科目	予算額
	介護納付金	2,369,487
	還付金	300
	積立金	50,000
	雑支出	1
	予備費	188,530
	合計	2,608,318

子ども勘定

(単位:千円)

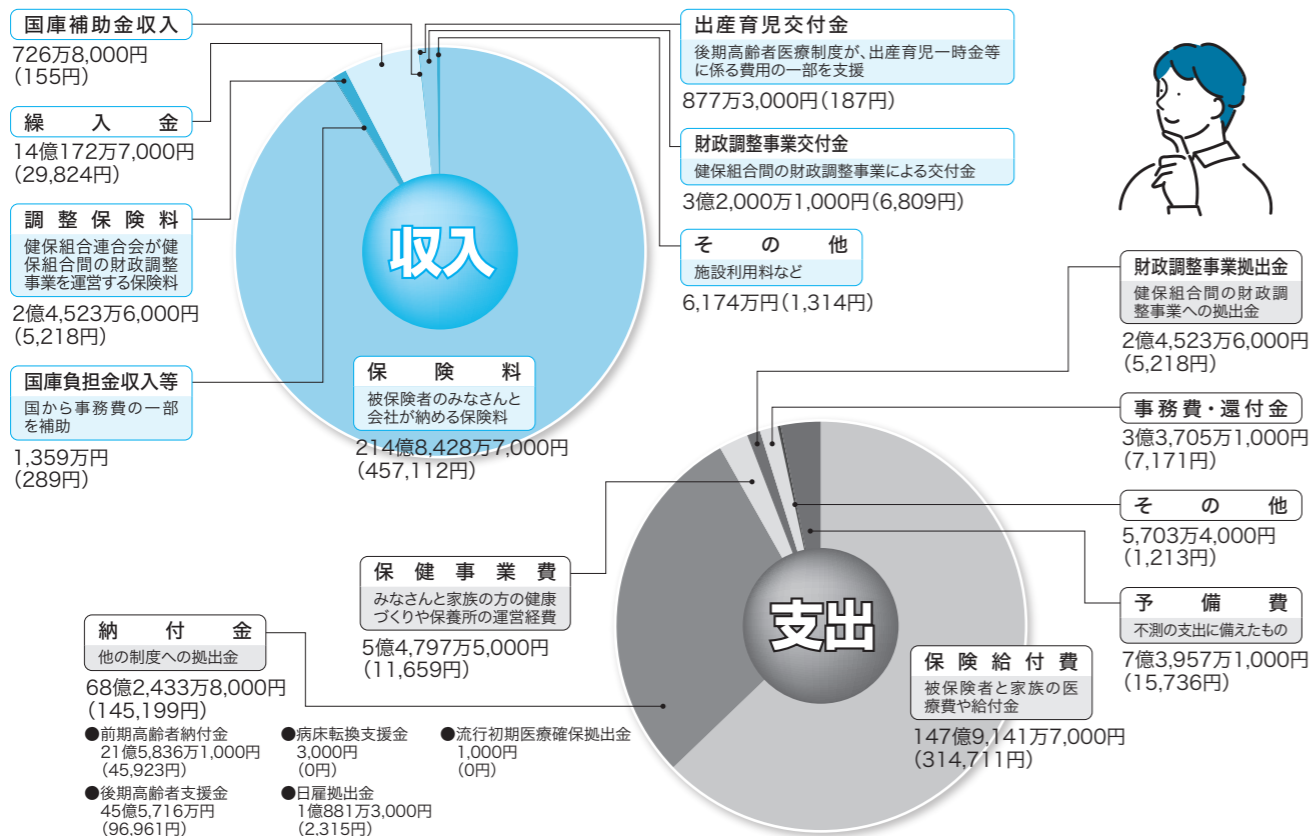
収入の部	科目	予算額
	子ども・子育て支援金	453,524
	雑収入	12
	一般勘定受入	1,000
	合計	454,536

(単位:千円)

支出の部	科目	予算額
	子ども・子育て支援納付金	426,940
	還付金	40
	積立金	1
	雑支出	1
	予備費	27,554
	合計	454,536

令和8年度 収入支出予算内訳

() 被保険者1人当たりの金額



令和8年度 予算と事業計画が 決まりました

令和8年度収入支出予算及び事業計画は、去る2月18日開催の第174回組合会において承認されました



介護保険料率引き下げのお知らせ

令和8年度より制度開始となる「子ども・子育て支援金」が健康保険組合の健康保険料と一緒に徴収されることになりました。令和8年度の子ども・子育て支援金率は2.3%です。令和10年度までに段階的に4.0%まで引き上げられる予定です。

そこで今年度は、介護保険料率を2.5%下げても令和8年度の介護納付金は支払える計算が予算上できましたので、介護保険料率19.5%を2.5%下げて17.0%にさせていただきます。

収入

一般健康保険の予算基礎数値は、保険料の基礎となる被保険者数を前年度比300人減の47,000人、平均標準報酬月額を前年度比6,062円増の338,335円、総標準賞与額(年間合計)は前年度比3億1,800万円増の228億6,090万円、1人平均にすると約489,000円と見込み、収入の主なものである健康保険料収入は前年度比2億4,910万8千円増の214億8,428万7千円。収入合計235億4,262万2千円。経常収入合計は216億464万9千円となりました。

介護保険は、第2号被保険者たる被保険者数(保険料を徴収する被保険者)を32,100人、特定被保険者数780人、平均標準報酬月額347,058円、総標準賞与額(年間合計)は前年度比1億2,430万円増の160億3,270万円と見込み、介護保険料収入は前年度比3億9,860万8千円減の25億9,903万7千円となり、収入合計は26億831万8千円となりました。

新設となる子ども・子育て支援金は、収入合計4億5,453万6千円となりました。

支出

法定給付費(医療費や傷病手当金・出産育児一時金等)が前年度比13億182万4千円増の147億9,141万7千円、前期高齢者納付金等の納付金は前年度比2億8,796万7千円減の68億2,433万8千円となりました。この2つの支出だけで保険料収入の100.61%(前年度97.02%)となります。経常支出合計は225億4,929万4千円となり、経常収支差引額は9億4,464万5千円の赤字(前年度7,911万5千円の赤字)となる予算編成となりました。

介護保険は、介護納付金23億6,948万7千円(前年度24億3,133万6千円)と介護保険料還付金、積立金、雑支出及び予備費等を賄う予算編成といたしました。

介護保険につきましては、介護保険料率を令和8年度は1000分の17.0に引き下げることといたしました。

新設となる子ども・子育て支援金は、支出合計4億5,453万6千円となりました。

事業計画

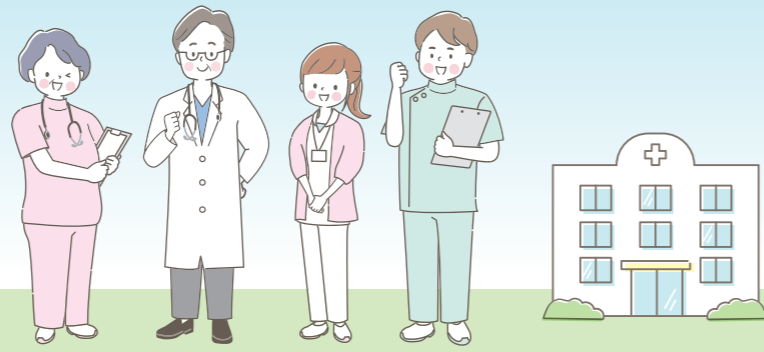
事業については、引き続き「特定健診・特定保健指導等」の受診率の向上(特に被扶養者の受診率)に努め、事業主の皆様にご協力を仰ぎ、特定健診のデータを収集することにより、生活習慣病の発症リスクの高い方に「動機付け支援」「積極的支援」の特定保健指導を実施、疾病予防・重症化予防に努めます。また、医療費の削減効果が期待できる「ジェネリック医薬品の差額通知及び使用促進」にも取り組んでまいります。

(一社)東京都総合組合保健施設振興協会等に健診を委託することにより、組合員の皆様が受診できる医療機関を増やし、健診を受けていただく機会を設けさせていただきます。

また、インフルエンザ予防接種補助金、脳MRI健診補助金などの補助金制度に取り組めます。

各種健康診断に関する
お問い合わせ先

健康管理課
TEL 03-3264-2369 (直通)
FAX 03-3239-6127



各種健康診断のご案内

年度内(4月～翌年3月)にいずれか1回のみ補助対象となります
各対象者年齢は年度末(3月31日)現在



最新の健診情報など詳細については
トラック健保のホームページをご覧ください

日帰り人間ドック 健康保険組合連合会(健保連)・東京トラック事業健康保険組合

対象者	35歳以上の被保険者・被扶養者(任意継続含む)
実施場所	健保連、当健保個別 契約健診機関
申込方法	契約健診機関へ直接申込 健保連もしくは健保個別ドック利用であることをお伝えください。 申込後、健保組合に「人間ドック利用申込書」をFAXか郵送でご提出ください。
一部負担金	基本料金の半額+消費税

●補助額は基本料金とオプション検査料金の半額(税抜)上限30,000円まで
オプション検査…PSA検査、子宮検査、乳房検査

巡回健康診断(定期健康診断)

対象者	35歳以上の被保険者(任意継続除く)
申込方法	当健保組合の契約健診機関に事業所単位で直接申込
一部負担金	健康診断費用より3,000円を差し引いた額

受診までの流れ

受診希望医療機関 を選ぶ	当健康保険組合ホームページをご覧ください (トピックスに最新の健診機関情報を掲載しています)
予約する	健診機関に直接ご連絡ください ①トラック健保の加入員であること ②保険証の記号・番号、氏名 ③受診コース ④受診希望日 東振協健診を利用の場合、予約後の健保組合への連絡は不要です
受診する	マイナ保険証等を当日ご持参ください 一部負担金を窓口でお支払いください

⚠ 健保組合の補助を利用する受診についての注意事項

同一年度内の重複受診や無資格受診(退職・扶養解除)は、健保補助分を負担していただきます。

一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)の健診概要

	東振協A2コース (一般健康診断)	東振協Bコース (生活習慣病 予防健診)	東振協D1コース (人間ドック)	東振協Eコース(*) (特定健康診査)
対象年齢	年齢制限なし	35歳以上	35歳以上	40歳以上
対象者	被保険者 (任意継続含む)	被保険者・被扶養者 (任意継続含む)	被保険者・被扶養者 (任意継続含む)	被扶養者 (任意継続は 被保険者含む)
実施期間	通年	通年	通年	案内到着後の 年度末 (3月31日)
一部負担金	3,000円	8,000円	基本料金の半額 +消費税	0円 (全額健保負担)
健診結果 送付先	事業所 (任意継続は自宅)	事業所 被扶養者・ (任意継続は自宅)	自宅	自宅

※ 毎年6月下旬にご案内と専用受診カードを送付します。

女性生活習慣病予防健診(東振協C1コース)について

東振協主催により春季(4～7月)及び秋季(10月～翌年2月)に実施します。
毎年6月下旬に秋季分、11月頃に翌年度春季分のご案内を事業所及びご自宅あてにお送りします。

対象者	35歳以上の女性被保険者・被扶養者(任意継続含む)
実施場所	東振協が指定する全国各地の健診機関等
申込方法	申込書を健保組合にFAXか郵送、または東振協のホームページからネット申込
一部負担金	3,000円(令和8年度より金額を改定しました)

※詳細はお送りのご案内に記載してありますので、必ずご確認ください。

保険証に記載されていた 健康保険組合の記号・番号は どこで確認すればいい?



記号・番号とは?
健康保険組合の加入時に被保険者ごとに割り振られる数字です(被扶養者も共通)。事業所ごとの「記号」と、被保険者ごとの「番号」に分かれています。

被保険者等 記号番号		② 事業所の 名称	
記号	番号		
被保険者 (本人)		氏名	生年月日 昭

出産育児一時金 (付加)

被保険者 家族

記号・番号ってどこを見ればわかるんだっけ…

**マイナ保険証には
記号・番号の表示がない**

保険証廃止でマイナ保険証での受診が基本になりましたが、マイナンバーカードにはマイナンバーのほか、氏名・住所・生年月日しか記載がなく、保険証のように記号・番号の表示はありません。

健康保険組合では、給付金の申請や健康診断の申し込みなどで、記号・番号の記入が必要なときがあります。そのときは、下記のいずれかの方法で記号・番号を確認してください。

当健康保険組合の記号・番号はここで確認!

1 資格情報のお知らせ

健康保険組合が交付する「資格情報のお知らせ」に記号・番号が記載されています。資格情報のお知らせは、保険証廃止前に加入者に一斉交付しており、それ以降の新規加入者には健保加入時に交付しています。

もし紛失してしまった場合、2のマイナポータルでも記号・番号は確認できますが、再交付が必要な場合は交付申請書を提出して申請してください。

資格情報のお知らせ		令和6年10月31日発行	
〇〇健康保険組合 (保険者番号)			
記号	0000	番号	0000 (枝番) 00
氏名	健康 太郎		
負担割合	3割		

受診の際にはマイナ保険証が合わせて必要です

3 資格確認書

マイナ保険証を持っていない人には、健康保険組合からマイナ保険証の代わりに使用する「資格確認書」を交付しています。資格確認書には記号・番号が記載されていますので、そちらを確認してください。

健康保険資格確認書	
本人(被保険者)	令和6年12月2日交付
氏名	健康 花子
性別	女
生年月日	平成6年1月23日
資格取得年月日	令和6年4月1日
有効期限	令和9年11月30日
保険者番号	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
保険者名称	〇〇健康保険組合

2 マイナポータル

マイナポータルの資格情報画面でも記号・番号は確認できます。



- マイナポータルへのログイン方法 ※スマホの場合
 - ①アプリを開いて「マイナポータルにログイン」ボタンをタップする。
 - ②4桁の利用者証明用暗証番号を入力し、スマホでマイナンバーカードを読み取ってログインする。
 - ③「健康保険証」ボタンをタップする。
 - ④資格情報(記号・番号など)が表示される。



ますます 便利に!

マイナ保険証

※利用には健康保険証の利用登録が必要となります。また、医療情報の共有には本人の同意が必要となります。

2025年12月2日をもって健康保険証は完全にマイナ保険証に移行し、従来の健康保険証は使用できなくなりました。マイナ保険証は、みなさんの生活になくてはならない存在として、より便利に進化しています。まだマイナ保険証の利用登録されていない方は、ぜひご登録ください。



スマホで簡単!マイナ保険証

2025年9月から、一部の病院や薬局などでスマホによるマイナ保険証の利用が可能になりました。スマホに保険証の機能を搭載することでカードを出すことなく、マイナ保険証として使用できます。

※右の二次元コードで利用可能な医療機関を確認できます。



スマホ利用について

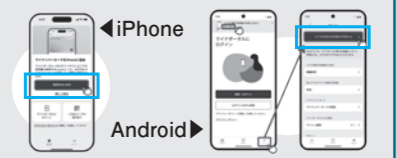
スマホにマイナ保険証を搭載するには?

マイナポータルアプリから簡単に追加できます。



搭載方法について

- マイナンバーカード
- 最新のマイナポータルアプリ
- カード申請時に設定した4桁の暗証番号 (iPhoneのみ)
- マイナンバーカード申請時に設定した6~16文字の署名用パスワード



緊急時も安心!マイナ救急

2025年10月から、病気や事故で救急搬送される際にマイナ保険証を提示するだけで氏名、生年月日、かかりつけの病院、飲んでいる薬などの情報を救急隊員が正確に把握できるようになりました。これにより、病院の選定や処置、搬送先での治療の事前準備も円滑にできるようになりました。



詳細はこちらから

災害時はマイナ保険証がなくても使える!

災害時には、手元にマイナ保険証がなくても氏名、生年月日などをもって資格情報や、病歴、薬剤情報といった、治療に必要な情報を医療関係者と共有できるシステムになっています。そのため、避難所においても適切な治療を受けることが可能です。

医療費控除も簡単に!



マイナ保険証なら医療費をマイナポータルに自動連携できるため、1年間の領収書を保管することなく医療費情報を管理できます。詳しくは国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご覧ください。



詳細はこちらから(国税庁)

家族分もまとめて申請したいときは?

事前にマイナポータルにて代理人登録することで、家族分の医療費も申告書に自動入力できます。家族分をまとめて申請したい場合は、忘れずにご登録ください。

令和8年度より開始します

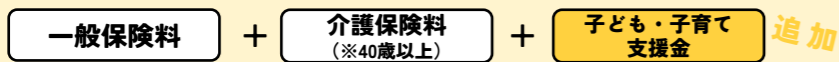
「子ども・子育て支援金制度」

POINT 1 子ども・子育て支援金制度って何？

子ども・子育て支援金制度は、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新しい分かち合い・連携のしくみです。

令和8年4月保険料（5月納付分）より

一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。



POINT 2 納めた支援金は何に使われるの？

子ども・子育て支援金を財源として、こども未来戦略「加速化プラン」の取り組みを実施します。加速化プランでは、わが国の少子化対策を促進するために児童手当の拡充等の給付の拡充を行います。

- 妊婦のための支援給付（10万円相当の経済的支援）
- 出生後休業支援（育休給付率を手取り10割相当に）
- 育児時短就業給付（時短勤務時の新たな給付）等

POINT 3 どのくらい負担するの？

- 負担率(支援金率)は、令和8年度0.23%からスタートし、10年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されます。
- ただし、国が令和10年度の支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように右肩あがりに増え続けることはありません。

<各年度の支援納付金の総額>

年度	総額	支援金率
R 8年度	約6,000億円	0.23%
R 9年度	約8,000億円	
R 10年度	約1兆円	約0.4%
R 11年度以降	約1兆円の範囲内	推移

※()は支援金率
最大値

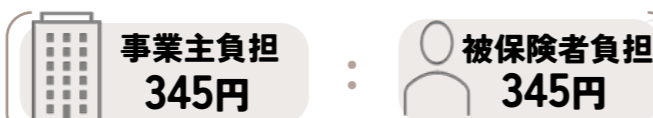
一人当たり負担額

※イメージ※

(標準報酬月額×支援金率=毎月の負担額)

例) 標準報酬月額が30万の場合〈令和8年度〉

$$30\text{万円} \times 0.23\% = 690\text{円/月}$$



※賞与が支払われた際には、賞与からも徴収されます

健保の
直営保養所

「あじろ」

直営保養所「あじろ」を拠点に、休日を過ごしてみませんか？
海水浴やちょっと足を延ばして熱海や伊東の観光にも便利です。
宿では新鮮な伊豆の食材を使った料理が楽しめます。
皆様のお越しをお待ちしております！

直営保養所 あじろ

● 所在地 静岡県熱海市下多賀25-1 TEL.0557-68-2115

HP: <http://tokyotruckkenpo.jp/>

■ 予約先 総務課 TEL.03-3264-2364

■ 利用料金の支払方法 お帰りの際、現金にてお支払いください。

■ 利用料金(1泊2食付)

区分	トラック健保		その他※1 大人 (中学生～)	その他※1 小人 (4歳～小学生)
	被保険者 被扶養者	小人 (4歳～小学生)		
料金	6,500円	4,000円	7,500円	5,000円

※1 OB・OG、東振協・健保連共同利用、東ト協、年金受給者協会。

※年末年始(12月31日～1月3日)につきましては、正月特別料理提供のため、上記料金より1,000円加算されます。

※当健保組合の被保険者の配偶者で扶養に入られていない方も被扶養者と同料金です。
※中学生以上の方は、1泊につき1人150円の入湯税及び200円の宿泊税を現地で負担していただきます。

※3歳以下の幼児は無料です。

※歯ブラシ、フェイスタオル、バスタオル、浴衣(大人用のみ)はあります。



夕食の料理例



2026年 花火大会の開催日程

熱海海上花火大会

日程	春	夏	秋	冬
日程	4月26日(日)、5月24日(日)	7月20日(月・祝)、26日(日)、8月5日(水)、9日(日)、18日(火)、24日(月)	9月13日(日)、10月12日(月・祝)、25日(日)、11月8日(日)、23日(月・祝)	12月6日(日)、25日(金)

時間 20:20～20:40(7、8月のみ20:15～20:40)

会場 熱海湾(熱海港7.5m岸壁～海釣り施設)

問合せ 熱海市観光協会 0557-85-2222

※上記日程・時間は予定です。変更になる場合がございます。

※例年行われている伊豆多賀・網代の花火大会日程は現在のところ未定です。



■ 個人情報の取り扱いについて ■

当健保組合は個人情報に対し次のような取り組みをしています。

■ 個人情報保護に関する基本方針（プライバシーポリシー）

当健保組合は、加入者の氏名、住所、性別、生年月日、電話番号などのほか、適用関係情報（資格の得喪、標準報酬情報等）、現金給付関係情報（埋葬・分娩、出産・傷病手当金等、付加給付を含む）、レセプト関係情報（医療費、受診・治療情報等）、健康診査関係情報（健診データ等）、健康管理に関する情報（保健施設利用情報、組合行事関係情報）などの個人情報（特定の個人を識別できる情報）について、以下の方針で取り扱います。

また、上記のうち、適用及び現金給付情報において個人番号が付された情報については、特定個人情報として取り扱うものといたします。

1. 利用目的の特定・目的外の利用制限

健保組合は個人情報の取り扱いにあたっては、その利用目的をできる限り特定し、公表いたします。詳細は後述の「個人情報の利用目的」としておりますが、公表した以外の目的には使用いたしません。

2. 利用目的の通知

個人情報を取得するときは、予めパンフレット等の配布、事業所担当窓口や健保組合等の掲示板への掲示、公告等でお知らせいたします。

3. 個人情報の適切な取得、個人データ内容の正確性の確保

偽りやその他の不正な手段によって個人情報を取得いたしません。また、取得した個人データを正確かつ最新の内容に保つよう努めます。

4. 安全管理措置・従業員及び委託先の監督

個人情報保護に関する規程を制定し、法令等を遵守します。健保組合の職員には教育研修を行い、委託先には必要かつ適切な監督・指導を徹底し、個人情報の保護に努めます。

5. 個人データの第三者提供の制限

原則として、「利用目的」に定める以外に対しては、予め本人の同意を得ないで第三者に個人データを提供いたしません。

6. 個人データの開示・訂正・利用停止

原則として本人等から、健保組合が保有している個人データの開示等を求められたときは、本人に対して書面の交付等により、個人データを開示いたします。開示等ができない場合は理由を説明いたします。

■ 個人情報の利用目的

1. 被保険者等に対する保険給付に必要な利用目的

- ・保険給付及び付加給付の実施
- ・交通事故等第三者行為に係る損保会社等への求償
- ・健康保険組合連合会の共同事業である高額医療給付の請求

2. 保険料の徴収等に必要な利用目的

- ・被保険者資格の確認並びに標準報酬月額及び標準賞与額の把握
- ・健康保険料の徴収
- ・被扶養者の認定
- ・健康保険被保険者証の発行

3. 保健事業に必要な利用目的

- ・健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談
- ・健康増進施設（保養所等）の運営
- ・健康づくりのための講演会・教室
- ・組合事業の啓蒙を図るための広報誌等の配布
- ・医療費適正化のための医療費通知（家族分を含め密閉し、事業主経由で本人あて通知）
- ・医療機関への健診の委託
- ・健康増進施設（保養所等）の運営の委託
- ・本人同意に基づく健診結果の事業主への提供
- ・健保組合連合会主催の共同事業
- ・保健事業の事業実施（常備業の斡旋）に係る委託
- ・広報誌等の配送の外部委託

4. 診療報酬の審査・支払に必要な利用目的

- ・診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検・審査
- ・レセプトデータの電算処理のためのパンチ入力処理の委託

5. 健保組合の運営の安定化に必要な利用目的

- ・医療費の調査・分析
- ・傷病（負傷）原因の照会（家族分を含め本人あて通知する）

6. 歯科診療所の運営に必要な利用目的

- ・歯科診療

7. その他

- ・健保組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための基礎資料の作成
- ・健保組合の管理運営業務に係る記録資料
- ・適正な経理事務の執行
- ・学術研究の用に供する健診データ等の提供
- ・団体生命保険の案内等に係る配布対象者データの提供

※当健保組合では、被保険者の方に医療費通知として、家族分を含め密閉し事業主経由で本人あて送付することにしておりますが、この送付方法に不都合のある方は、健保組合までお問い合わせください。

令和6年度 東京トラック事業健康保険組合

特定健診・特定保健指導 実績報告



東京トラック事業健康保険組合の40歳以上74歳以下の被保険者及び被扶養者の方を対象とした令和6年度特定健診受診率及び特定保健指導実施率をご報告いたします。

健康保険組合では、後期高齢者（75歳以上）の医療費のために多額の支援金を国に拠出していますが、特定健診受診率及び特定保健指導実施率が低いとペナルティとしてさらに加算されることとなっています。

加入員の健康保持増進、特定健診受診率向上のためにも被保険者並びに被扶養者の健診結果コピー等のご提供をよろしくお願いたします。

また、特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、専門家より生活習慣改善のサポートを受けることで予防効果が期待できる「特定保健指導」が無料で受けられますので、対象者の方は是非、受診してください。

● 特定健診

	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)
全体	40,457	28,084	69.4
被保険者	32,831	25,961	79.1
被扶養者	7,626	2,123	27.8

● 特定保健指導

	対象者数(人)	実施者数(人)	実施率(%)
全体	5,529	288	5.2
被保険者	5,351	280	5.2
被扶養者	178	8	4.5

はじめませんか？ 健康企業宣言[®]

※健康企業宣言は全国健康保険協会の登録商標です。



健康企業宣言は、将来的に企業価値、生産性の向上などにつながるとして注目されています。「金の認定」「銀の認定」は、取組みに一定の成果をあげた企業を健康優良企業として認定する制度です。健康企業宣言にエントリーして、健康優良企業を目指してみませんか？

健康企業宣言とは？

- 健康優良企業を目指して、企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言することです。
- 健康企業宣言の取組みを当健保組合がサポートします。
- 認定後は、企業イメージの向上や求人などで健康優良企業としてアピールできます。

企業はこんな取組みをしています！

- ✓ 健診受診の管理、働きかけ
- ✓ 健康セミナーの実施
- ✓ 禁煙ポスターの掲示など禁煙推奨
- ✓ 食事や飲み物の改善などの情報発信
- ✓ 体組成計や血圧計の設置 など

■ 健康優良企業「金の認定証」取得事業所（1事業所）敬称略

サイショウ.エクスプレス(株)

■ 健康優良企業「銀の認定証」取得事業所（29事業所）敬称略

向島運送(株)	東雪運輸(株)	(株)京葉興業	(株)三菱商事
(株)日本エアメール	日本梱包運輸倉庫(株)	東京港運送(株)	(株)カンダコアテクノ
京浜運送(株)	(株)トーリック	日本図書輸送(株)	旭器機サービス(株)
成光運輸(株)	(株)青和運輸	カンダリテールサポート(株)	武蔵野運送(株)
新宿運輸商事(株)	松丸工事運輸(株)	明治ロジテック(株)	和泉運輸(株)
新聞輸送(株)	永山運送(株)	新藤ロジスティクス(有)	青梅新興(株)
板橋運送(株)	竹内運輸工業(株)	(株)小島	(株)美喜運輸
			ワーレックス(株)

事業主様・ご担当者様へ 従業員の健康づくりのため、ぜひご参加ください。詳しくは下記連絡先まで！

東京トラック事業健康保険組合 健康管理課 TEL: 03-3264-2369 (直通)

公告

■ 新適事業所

事業所名	所在地	被保険者数	附則
株式会社 トラスト・K・ポーター	東京都東大和市蔵敷3-838-3	4人	令和7年10月1日

■ 所在地変更事業所

事業所名	所在地	附則
株式会社 興農	[新]東京都江戸川区松江1-5-23 [旧]東京都江戸川区松江1-3-10	令和7年7月1日
日本道路興運 株式会社	[新]東京都新宿区西新宿6-13-1 住友不動産新宿セントラルパークビル5階 [旧]東京都新宿区西新宿6-6-3新宿国際ビル新館	令和7年11月25日
株式会社 エス・ジー・ホールディングス	[新]東京都千代田区九段南3-3-4ニューライフビル3階 [旧]東京都千代田区九段北3-2-28	令和7年12月1日
株式会社 スガヌマトランスポート	[新]東京都千代田区九段南3-3-4ニューライフビル3階 [旧]東京都千代田区九段北3-2-28	令和7年12月1日
株式会社 マルエス	[新]東京都千代田区九段南3-3-4ニューライフビル3階 [旧]東京都千代田区九段北3-2-28	令和7年12月1日
株式会社 キャットハンズ	[新]東京都千代田区九段南3-3-4ニューライフビル3階 [旧]東京都千代田区九段北3-2-28	令和7年12月1日
菅沼運輸 株式会社	[新]東京都千代田区九段南3-3-4ニューライフビル3階 [旧]東京都千代田区九段北3-2-28	令和7年12月1日

健康保険組合事業状況報告書 (2月分)

① 適用状況

事業所数	285件
被保険者数	男 36,306人 女 10,317人 計 46,623人
被扶養者数	24,423人
平均標準報酬月額	男 362,537円 女 241,209円 平均 335,689円

② 保険料調定額

健康保険料	1,614,099,388円
調整保険料	18,567,398円
介護保険料	232,259,838円

③ 保険給付費

法定給付費	1,191,269,685円
-------	----------------

④ 納付金

前期高齢者納付金(月額)	201,267,000円
後期高齢者支援金(月額)	389,320,000円
介護納付金(月額)	202,611,000円