

いちばけんぽ

東京中央卸売市場健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲6-6-1 管理施設棟2階
TEL 03-6633-0711 FAX 03-6636-6100

2024年
年末号



健保組合のHPをご覧ください

いちばけんぽ

検索

令和6年12月2日以降の届出について

保険証新規発行廃止に伴い、当組合から発行するものが以下のとおり変わります。

◆マイナ保険証の登録がある

→ 資格情報のお知らせ

◆マイナ保険証の登録がない

→ 資格確認書（保険証の替わりになるもの）

そのため新規加入される方がマイナンバーカードを保険証に紐づけているか（マイナ保険証の登録があるか）を確認いただき、マイナ保険証の登録がない方について、「資格取得届」、「被扶養者異動届」の『**資格確認書発行要否**』という項目の『**発行が必要**』欄にチェックを入れてください。

また届書には必ずマイナンバーを記載してください。マイナンバーの登録がされないと、医療機関・薬局で「資格がありません」と言われる場合があります。

※現行の保険証をお持ちの方でマイナ保険証の登録がない方は、経過措置として1年間（令和7年12月1日まで）保険証を使用できます。

※令和6年12月2日以降に保険証を紛失されたとき（2つのうちいずれか）

①マイナ保険証を使用する（当組合には滅失届を提出する）

②マイナ保険証の登録がない場合は、「資格確認書」の交付を申請する

なお、これまで保険証の再交付に関しては手数料として500円いただいておりますが、資格確認書は紙製ですので、手数料はいただきません。

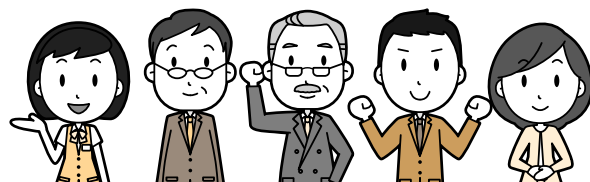
お問合せ先 適用係

賞与支払届の提出のお願い

賞与支払届の提出はお済みですか？

賞与（ボーナス）を支給されたときは届出が必要となります。賞与を支給され、まだ届出がお済みでないときは、「健康保険・厚生年金保険被保険者賞与支払届」の提出をお願いします。

なお、賞与等の支払いがなかった場合には、「賞与不支給報告書」のみご提出ください。



お問合せ先 適用係

『春季女性生活習慣病予防健診・予約申込み受付中』

健診実施時期・令和7年4月～8月

実施方法など詳細は、いちばけんぽホームページをご覧ください。

※各ご家庭への個別の案内送付は行いませんのでご注意ください。

お問合せ先 疾病予防係

『冬季家庭常備薬有償斡旋について・WEB申込み受付中』

冬季の申込は、インターネットによる申込のみとなります。

詳細は、いちばけんぽホームページをご覧ください。

※各ご家庭への個別の案内送付は行いませんのでご注意ください。

お問合せ先 疾病予防係

参加者募集 令和7年2月23日（日）開催

第33回 東京総合健保ミニマラソン大会

豊洲ぐるり公園 ゆりかもめ「市場前駅」徒歩12分

○募集期間 2025年1月7日（火）9:00

▷▷▷1月26日（日）23:59

○当落通知 2025年2月5日（水）

○参加費 無料（参加料1500円は当組合で負担します）

○定員 160名／各種目

○申込方法 Web申込

URL <https://www.toshinkyo.or.jp/event/index.html#3>

○参加資格 当組合の被保険者（女子の部は被扶養者である配偶者を含む）



【種目】

種目	対象年齢	距離	スタート時間	定員	備考
女子	18歳以上	5km	9:00	160名	本大会は受付不要ですのでスタート10分前までにお越しください。
男子A	50歳以上	5km	9:50	160名	
男子B	50歳未満	5km	10:40	160名	
男子C	50歳以上	10km	11:30	160名	
男子D	50歳未満	10km	12:50	160名	

お問合せ先 疾病予防係

年末年始期間の業務受付時間について

当組合の年末年始（令和6年・7年）の業務は、下記のとおりです。

12月26日（木） ～12月27日（金）	12月28日（土） 12月29日（日） 【開市日】 12月30日（月）	12月31日（火） ～1月4日（土）	1月5日（日） 【開市日】	1月6日（月）
8:30～16:30	8:30～12:00	休業	8:30～12:00	8:30～16:30

※裏面も大切なお知らせがありますのでご覧ください。

こんなときはどうする？ 健保の手続き

解説動画はコチラ▶
<http://douga.hfc.jp/imfine/seido/24winter01.html>



交通事故にあって健康保険を使ったら、

当組合に届出を



休日にドライブしていたら追突されました。健康保険を使って治療を受けましたが、健保組合へ届出が必要ですか？

すみやかに健保組合へ連絡と届出をしてください

自動車事故など第三者の行為が原因で負傷して治療を受けた場合、健康保険を使うことはできますが、本来、その費用は加害者が支払うべきものです。つまり、**当組合は、加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えているだけです**。当組合から後日、加害者または加害者が加入する保険会社に治療費を請求しますので、必ず当組合に連絡のうえ、「**第三者行為による傷病届**」等の必要書類を提出してください。



▶ 交通事故にあったら

1 負傷状況を確認

双方の状況を確認し、必要の場合は救急車を呼ぶ



2 加害者を確認

運転免許証、車のナンバー、車検証、加入している保険会社を確認



3 警察へ連絡※

小さな事故でも警察へ連絡



4 医療機関を受診

事故直後は無傷と思っても、後から症状が出ることもある



5 健保組合へ連絡

健康保険を使って治療を受けたら、健保組合へ連絡



注意！ 示談は慎重に

示談が成立すると、健保組合から加害者への医療費請求ができなくなることがあります。示談をする前に、健保組合にご相談ください。

※自賠責保険、自動車保険（任意保険）に保険金を請求するときに交通事故証明書が必要です。証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されません。

こんなときも第三者行為となります。 健康保険を使ったら健保組合へ連絡してください

自転車同士でぶつかって、けがをした

他人の飼い犬に噛まれて、けがをした

ゴルフやスキーなどで他人の行為によって、けがをした

外食で食中毒になった

第三者から暴力を振るわれて、けがをした



何を表す数字でしょうか？

2兆500億円

喫煙によって損失した額(2015年度)

▶ 医療費1兆6,888億円、その他3,608億円※ ◀

厚生労働省の研究によると、喫煙による医療費は、受動喫煙も含めて1兆6,888億円と推計されています。また、喫煙に関連する病気の人が利用する介護費用は2,617億円、タバコが原因の火災関連費用975億円、タバコ関連の清掃費用16億円と見込まれ、合計で約2兆500億円が喫煙によって損失したと推計されています。

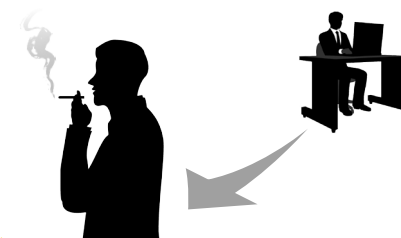
この超過医療費(1兆6,888億円)は、同じ年度の国民医療費42兆3,644億円の約4.0%にあたる額でした。

※受動喫煙防止等のたばこ対策の推進に関する研究(平成30年度 総括・分担研究報告書)より

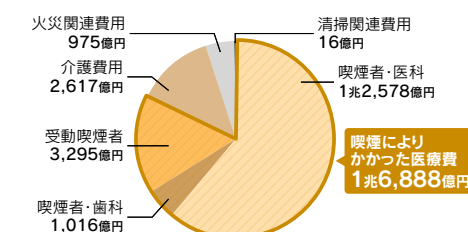
タバコ離席で3兆円！

離席して喫煙しに行くことによる労働損失は3兆円、という試算があります※。この損失は禁煙しないかぎり解消するものではありません。

※喫煙と健康(喫煙の健康影響に関する検討会報告書、平成28年)より



喫煙にともなう超過医療費および超過生産性損失



※端数処理しています。

Health Information

ぐっすり眠れる！ 入眠テキスト

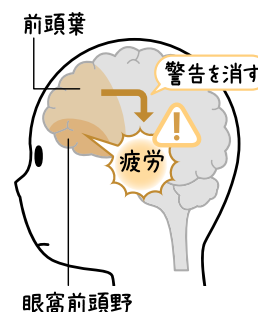
監修：梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック 院長

睡眠で「隠れ疲労」を解消しよう

● 疲れを意識していますか？

年末年始の忙しい時期、バリバリ仕事をこなして高揚感、達成感でテンションが上がり、仕事終わりにジムに行ったり、同僚と飲みに行ったり…という方はいませんか？

脳の眼窩前頭野という部位は、“疲れた”というシグナルを発して、脳や身体にさらなる負荷を生じさせないようアラートを発する部位です。しかし、楽しいことや達成感のある仕事をしていると、「意欲の中核」と呼ばれる前頭葉でβ-エンドルフィンやドーパミンが分泌され、眼窩前頭野の発するこの警告を消してしまいます。これを「隠れ疲労」といい、前頭葉が発達した人間だけが起こす現象です。隠れ疲労の蓄積は突然死をも引き起こすことも。意欲が高いときほど隠れ疲労の蓄積には注意が必要です。



● 横向きに寝て快眠度を上げよう

疲れは、自律神経機能の低下が原因です。質のよい睡眠をとることで自律神経機能を回復させ、疲れをとりましょう。ただ、睡眠中のいびきや無呼吸は、快眠を邪魔する大きな原因。いびきをかく方へのおすめは、横向き寝です。のどの筋肉や舌が気道を防ぐのを重力が防いでくれます。また胃もたれが気になる方は、右半身を下にすることで、胃の消化活動を妨げず、快眠につながります。

