

デパート けんぽ

No.228

2013.1^{発行}

理事長 新年のご挨拶



平成24年度 健保組合全国大会開催される
保険料率の改定にご理解とご協力をお願いいたします
整・接骨院で施術を受けたら、必ずご自身でサインを
ご家庭にお持ち帰りください。ご家族の方もお読みください。

現役世代に過大な支援を求める制度を 公平かつ安心して 医療を受けられる制度へ

新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、すこやかに新しい年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

また、当健保組合の事業運営に対しまして、平素より多大なるご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

さて昨年は、長年の懸案でありました「社会保障と税の一体改革関連法」がようやく可決・成立したものの、高齢者医療制度等の改革は今後の社会保障制度改革国民会議にゆだねられることとなり、事実上の先送りとなっています。当健保組合をはじめ、全国の健保組合はいまこうしている間も厳しい財政状況下での事業運営を強いられており、制度改革は文字どおり焦眉の急を告げています。

本誌前号ですでお知らせのとおり、全国の健保組合の平成23年度決算は、経常赤字が3,489億円に達し、約8割の組合が赤字を余儀なくされています。24年度予算ではこの状況はさらに悪化し、赤字額は5,782億円へ拡大、全組合の約4割が保険料率を引き上げたにもかかわらず、赤字組合は全体の約9割に達する見通しです。

また、高齢者医療制度への支援金・納付金の保険料収入に対する割合は46・2%にも達し（24年度予算）、



デパート健康保険組合
理事長 大久保 敏三

みなさまから納めていただく保険料の約半分がお年寄りの医療制度を支えるために支出される計算です。

長引く不況下で、健保組合の負担はすでに限界を迎えており、現役世代に過大な支援を求める現行制度は、公平かつ誰もが安心して医療を受けることのできる制度へと再構築されなければなりません。

このため、昨年11月には全国の健保組合関係者が一堂に会し、「待ったなし！ 超高齢社会に持続可能な制度を今！」を合言葉に、健保組合の窮状を訴え、高齢者医療制度への十分な公費の投入や、医療費適正化の推進および組合方式の維持・発展などを訴えました（3ページ参照）。

当健保組合では、本年も健診・保健指導を始め、血液サラサラ教室、インフルエンザ予防接種補助などのほか、スキー・スノーボード教室やデイズニーハイクなど、みなさまに喜んでご利用いただける疾病予防事業や健康増進事業を行うとともに、医療費の適正化をさらに図ることで、健全な財政体質への転換を目指してまいります。みなさまにおかれましても、日々の健康づくりと適正受診にご協力くださいますよう、お願い申し上げます。

最後になりましたが、この一年がみなさまにとって実り多き年となりますようご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

平成24年度健保組合全国大会

平成24年度健康保険組合全国大会が11月21日に開催され、全国から健保組合関係者約4,000人が参加し、健保組合の窮状と早急な制度改革の必要性を訴えました。

この大会は「待ったなし！ 超高齢社会に持続可能な制度を今！」を合言葉（副呼称）にしており、高齢者医療制度への十分な公費の投入などを強く求める声が相次ぎました。

前期高齢者医療制度に 十分な公費の投入を



「国民会議」に 医療費の適正化も求める

大会の冒頭で基調演説を行った健康保険組合連合会（健保連）の平井克彦会長は、社会保障全般のあり方を議論する社会保障制度改革国民会議で「本質的な議論が始まることを期待している」として、「社会保障制度改革に政治的な思惑や駆け引きを入れてはならない」と注文をつけました。

そのうえで、同会議に対する健保連の主張として、次の2点を挙げました。1つは高齢

者医療制度、特に前期高齢者医療制度への十分な公費（税金）の投入です。同制度への過重な負担によって、健保組合財政は「支える側が、支えてほしいくらい弱っている」というほど、「徹底的に悪化」しており、「支える側が支えられるような制度にしていきたい」と訴えました。

もう1つは医療費の適正化です。高騰する医療費が野放図では、制度が立ち行かなくなることは明らかであり、医療費などのチェックや、被保険者・家族の健康づくりを行うことができる健保組合方式を守ることが重要と述べました。

さらに、協会けんぽへの国の支援を、健保組合に肩代わりさせる動きに対する警戒についても言及しました。

続いて健保連の白川修二専務理事が、4項目の決議（左記）の趣旨説明を行い、満場の拍手によって採択され、要請文書とともに、厚生労働省の金子順一事務次官に直接手渡されました。そして、関係3団体の代表者が挨拶を行い、議事は終了しました。

全国大会で決議された4項目

- ① 高齢者医療制度に対する公費投入拡充の早期実現
- ② 国庫補助削減を目的とした負担転嫁策に断固反対
- ③ 医療費適正化の推進と組合方式の維持・発展
- ④ 健康保険組合に対する適切かつ十分な財政支援措置の実施

「これからの社会保障」を テーマにシンポジウム開催

その後特別企画として、「これからの社会保障に求められるもの」皆保険制度の持続・安定に向けてをテーマにしたシンポジウムが開催され、キャスター・千葉大学教育学部特命教授の木場弘子氏をコーディネーターとして、政策研究大学院大学教授の大田弘子氏、日本経済新聞社編集委員兼論説委員の大林尚氏、健保連の白川氏の3氏が意見交換を行いました。

大田氏は「高齢者医療保険を独立させ、高齢者と現役世代と政府（公費）の3者で分担ルールを決め、なし崩し的に現役世代の負担が増えることを避けるという考え方は理に適っており、前期高齢者医療制度についても同様のしくみをつくるべきである」と述べました。

大林氏は「保険と税の役割、区分けを明確に考えなければならぬ」として、日経新聞では「後期高齢者を中心とする高齢者の医療費は消費税をもっと投入し、現役世代の医療保険は保険料を中心に構成する」との提言をまとめたことを紹介しました。

そして白川氏は「社会保障と税の一体改革について」医療保険制度に関しては、高齢者と現役世代の負担のバランスをどうしていくのが明確でなく、これでは制度の安定的な持続は担保できない。また、医療費の適正化の観点がほとんどなく、国民医療費の伸びに耐えられない」と指摘し、将来を見据えた医療保険制度のグランドデザインづくりを訴えました。

平成25年度
より

健康保険料率(調整保険料率含む)を 協会けんぽの平成25年度 平均保険料率と同率とし、 100%(+4%)へ改定いたします (介護保険料率は20%のまま変更なし)

ご理解とご協力をお願いいたします

長引く不況の影響で、ここ数年、当健保組合では、保険料収入のベースとなる賃金が下落傾向にあります。一方、人口の高齢化にともなう医療費や、高齢者医療制度への納付金は急速に増加しているため、毎年大幅な財政赤字を余儀なくされています。

こうした傾向は、今後もさらに続く見通しにあるため、秋ごろより複数回にわたって保険料率の改定を検討してまいりましたが、先日の組合会において、**平成25年度より健康保険料率を4%引き上げ、「協会けんぽの平成25年度平均保険料率」と同率となる100%とすることに決定***いたしました。

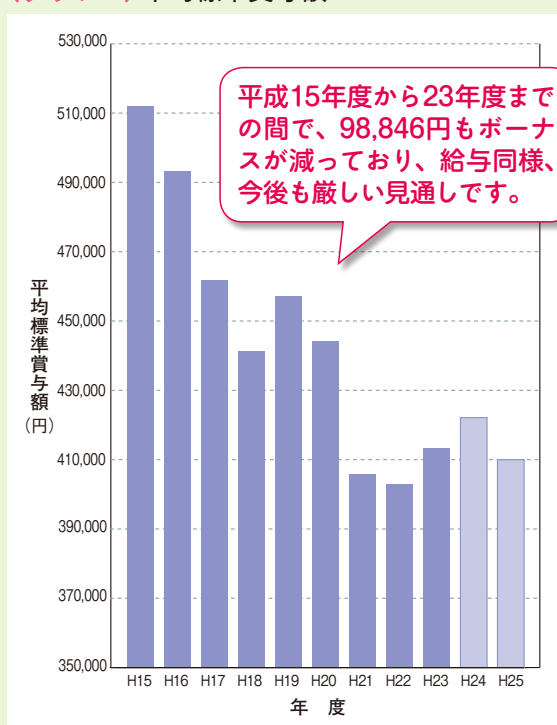
*協会けんぽの「平成25年度の平均保険料率」が確定(1月中旬の予定)すると同時に、当健保組合の健康保険料率も確定することになります。

今まで、本誌で再三にわたってご案内しておりますように、現在、全国の健保組合財政は危機的な状況に直面しています。その最大の原因は、「増え続ける支出を増えない収入でまかなう」というゆがんだ構造にあります。

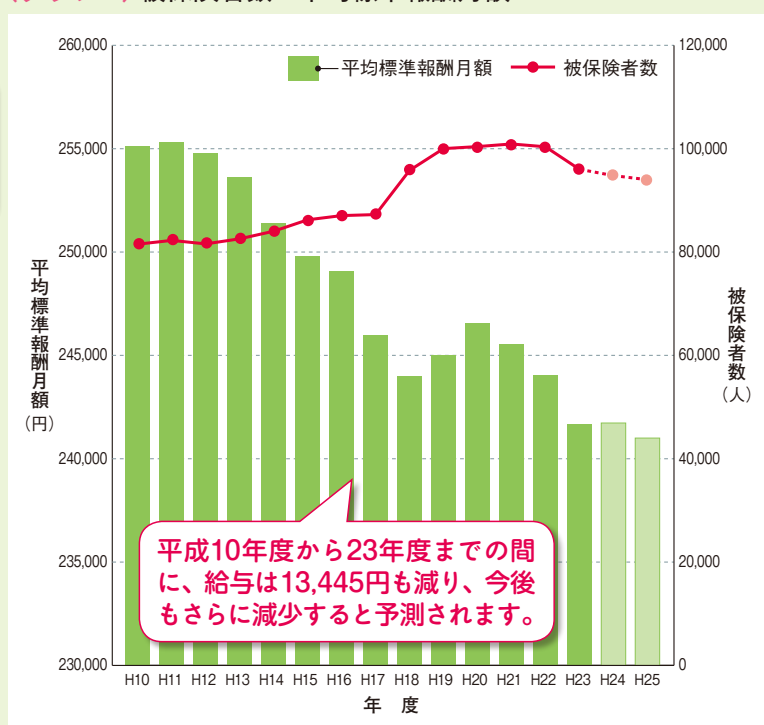
当健保組合の財政状況もまったく同じ構造にあり、保険料を算定する基礎となる平均標準報酬月額(給与)と平均標準賞与額(ボーナス)は、長期化するデフレのあおりをまともに受けて右肩下がりに減少しており(グラフ1、2)、今後も好転する材料を見つけれない状況です。

同時に、平成20年度に新しい高齢者医療制度がスタートして以来、同制度への仕送りである納付金が急増し、保険料率を大幅に引き上げた23年度を除いて、保険給付費(医療費)と納付金を保険料収入でまかなえ

(グラフ2) 平均標準賞与額



(グラフ1) 被保険者数・平均標準報酬月額



(表 1) 保険料率改定による負担増加額

※ 協会けんぽの平成25年度平均保険料率を100%と仮定しての計算です。

1ヵ月当たり960円の負担増(事業主・被保険者折半)に

25年度推計の平均標準報酬月額241,000円(標準報酬月額240,000円)、平均標準賞与額410,000円(年間標準賞与額410,000円)で算出しています。

なお、被保険者の負担増加額は以下の金額のそれぞれ半額になります。

- 給与から：23,040円 → **24,000円** (1ヵ月当たり**960円増**)
- 賞与から：36,480円 → **41,000円** (年間**4,520円増**)
- 年間負担増加額：960円×12ヵ月+4,520円＝**16,040円増**

健康保険料率を4%引き上げる一方、介護保険料率については従前の20%のまま変更なしと決定いたしました。今回の改定によって、事業主と被保険者のみなさまの保険料負担額は上記(表1)のようになります。みなさまにおかれましては、経済環境の厳しいおりに負担増をお願いし、大変心苦しく存じますが、当健保組合がおかれた厳しい財政環境をご賢察たまわり、引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。

介護保険料率は変更なし

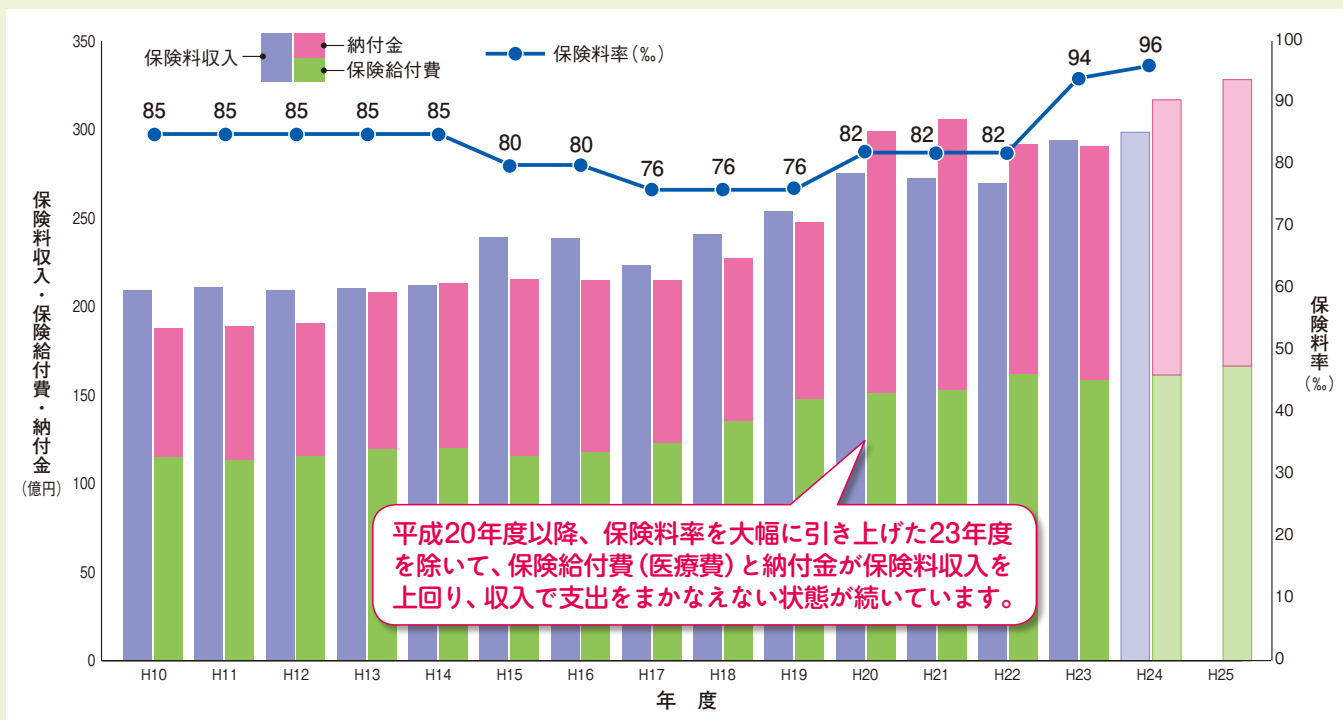
ここ数年はこうした構造赤字が常態化しており、今後もみなさまの日々の安心を担保していくためには、健康保険料率を96%から100%へ引き上げる以外に解決の道がない、との結論に達しました。

※ グラフ1～3のH23までは決算、H24は決算見込み、H25は推計です。

当健保組合では、業務全般にわたる経費節減を行うとともに、みなさまの健康づくりを推進し医療費を抑制するため、各種保健事業を実施してまいりましたが、納付金は高齢者医療制度の財源として健保組合に負担が課せられており、各組合の経営努力が及ばない仕組みになっています。

ないという、異常な事態が続いています(グラフ3)。当健保組合では従来、保険料率はみなさまの負担を最小限に抑えるため、**中小企業の従業員が加入する協会けんぽを超えない水準に設定**するとともに、毎年度の赤字に対しては積立金等を取り崩すことで対応してきましたが、当然ながらその財源にも限りがあります。そこで、24年度には前年度に引き続き、みなさまのご協力のもと保険料率の引き上げを行い、増収を図りましたが、支出の伸びはそれをはるかにしのぎ、今後の景気動向と医療費・納付金の増加傾向を踏まえると、従来の保険料率のままでは健保サービスの継続が困難になる恐れが出てきました。

(グラフ3) 保険料収入・保険給付費・納付金・保険料率



受診期間は平成25年3月31日まで

まだ9,506名のご家族が、 メタボ健診を受けていません！

メタボ健診の
ポイント

自己負担ナシです！

- 1 実施機関名簿からお好きな医療機関を今すぐ予約
- 2 協会けんぽのメタボ健診と違って自己負担ナシ（健保組合が全額負担します）！
- 3 平成25年3月31日までに75歳になる方は誕生日の前日までに受診を
- 4 特定保健指導に該当したら、“健康を取り戻すチャンス”です！

デパート健保組合では、今年度も40歳から74歳の被扶養者（ご家族）と任意継続被保険者のみなさんを対象に、特定健診・特定保健指導、いわゆるメタボ健診を自己負担ナシ（健保組合が全額負担）で実施しています。9月上旬には、さらにメタボ健診を受けやすくするため、新しい実施機関名簿（Bタイプ）をお送りしましたが、残念なことにご家族の多くのみなさんが、まだ受診されていないままとなっています（グラフ参照）。

メタボ健診の受診状況 ご家族

平成24年12月1日現在

メタボ健診対象者 10,622人

まだ受けていない方 9,506人

↑ 既に受けられた方
1,116人

こんなに多くのご家族の方が、
まだメタボ健診を受けていらっしゃいません。

被保険者の方のメタボ健診（特定健診）は、各事業所で行う「定期健康診断」結果をご提供いただくか、当健保組合と契約している人間ドックを受診することにより「メタボ健診」として取り扱いいます。

※受診券を紛失された方は、当健保組合本部・各支部へご連絡ください。

※受診券を紛失された方は、当健保組合本部・各支部へご連絡ください。

なお健診の結果、特定保健指導の対象になられた方は健康を取り戻すチャンスです。必ず特定保健指導（健保組合が全額負担のため自己負担ナシ）をお受けください。

『被保険者証』（保険証）が必要です。

（メタボ健診を受けるには、『受診券』と

度にはご自分の健康を客観的に見つめなおし、確かな安心を手に入れましょう。平成25年3月31日までのご都合のよい日に、お近くの健診機関でぜひメタボ健診を受けられますようお願いいたします

健診は健康管理の切り札です。年に1

※最新の特定健診・特定保健指導実施機関につきましては、健保組合ホームページ（<http://www.depaken.com/>）でご案内しています。

必ずご自身で
サイン(捺印)を！

診療月ごとに1回、ここに自分でサイン・捺印をしてください。施術後にこのサイン・捺印を求められない場合には、柔道整復師に確認をしてください。



領収書で賢く

節税しましょう

医療費控除は、みなさまや家族の分を含めて1年間に自己負担した医療費が一定額を超えるとき、税務署に確定申告すると所得控除が受けられる制度です。前年1月から12月までに支払った医療費が10万円（または年間所得の5%のいずれか少ない方）を超えるとき、200万円を限度に課税所得額から控除され、税金が確定精算されます。ただし、健康保険から支給された給付金や生命保険会社等から支払いを受けた医療費を補てんする保険金などは、医療費申請額から差し引かれます。

申告には、医療機関等が発行した領収書が必要です。1年間保管してきた領収書を、この機会にぜひ役立てましょう。

医療費控除で税金が戻ると、来年の住民税が減税される場合もあります。**5年前までさかのぼって申告できます**ので、上手に活用して賢く節税しましょう。また、領収書は今後も大切に保管してください。

1年間に支払った医療費	—	給付金・保険金等	—	10万円または所得総額の5% 〔いずれか少ない方〕	=	医療費控除額 〔最高限度額200万円〕
-------------	---	----------	---	------------------------------	---	------------------------

「医療費控除」で払い過ぎた税金を取り戻そう！

医療費通知を お送りします

平成23年12月から平成24年11月分までの医療費通知を、2月中旬から順次お送りします。平成24年1月分から平成24年11月分までの医療費支出をチェックして、**医療費控除の際に覚えてお役立てください**。なお、平成24年12月分につきましては、お手数でも各自で領収書をまとめられますようお願いいたします。

申告の手続き

確定申告の時期は、毎年2月中旬からの1カ月間ですが、サラリーマンなどの給与所得者による医療費控除等の還付申告については、1月からも受け付けてもらえますので、混雑する前に済ませておくとういでしょう。

申告には、医療機関等が発行した領収書や確定申告書、印鑑、本人名義の銀行口座などが必要になります。詳しくは最寄りの税務署へお問い合わせください。

※医療機関等が発行してもらった領収書は、**今後も大切に保管してください**。

家族の医療費支出も対象

医療費控除は自分の医療費だけでなく、家計をともにしている家族の分も対象になります。家計をともにしている家族とは、同居・別居に関係なく「生計を同じくする」家族です。仕送りしている親や、共働き夫婦なども認められます。

控除の対象となる医療費

- 医師に支払った診療費・治療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 病院、診療所、介護老人保健施設、介護療養型医療施設などへの通院費用、往診費用
- 入院時の食事療養にかかる費用負担
- 治療のためのあんま、指圧、はり、きゅうの施術費
- 義手、義足、松葉杖などの購入費
- 医師の証明がある6ヵ月以上の寝たきりの人のおむつ代
- 保健師、看護師などによる療養上の世話代
- 助産師による分娩の介助代
- 介護保険制度のもとで提供された一定の施設・居宅サービスの自己負担額
- 骨髄移植推進財団に支払う臓器移植あっせんに係る患者負担金
- 日本臓器移植ネットワークに支払う臓器移植あっせんに係る患者負担金
- 特定保健指導のうち一定の基準に該当する者が支払う自己負担金 ほか

控除の対象とならない医療費

- 健康診断、人間ドックの費用、インフルエンザの予防接種
- ビタミン剤、消化剤、体力増強剤など、治療のためでない医薬品の購入費 ほか



25年春の花粉飛散量は2～5倍も多い 花粉症対策は先手必勝!

いまや国民病ともいわれる花粉症。平成25年春の花粉飛散量は、関東・東北地方と北海道では、24年の2～5倍と予想されています。

花粉症対策のキは“先手必勝”です。花粉が飛び始めてからあわてるのではなく、早めの対策(初期療法)で春を快適に乗り切りましょう。

花粉症セルフチェック!

- ☐ 連続してくしゃみが出る
- ☐ 鼻水がサラサラしている
- ☐ ひどく鼻がつまる
- ☐ 目がかゆく、涙が止まらない
- ☐ 頭がぼーっとする
- ☐ くしゃみや鼻水、せきは出るが、高熱やのどの痛みはない
- ☐ 毎年同じ時期に症状が出る
- ☐ 家族の中にアレルギー体質の人がいる

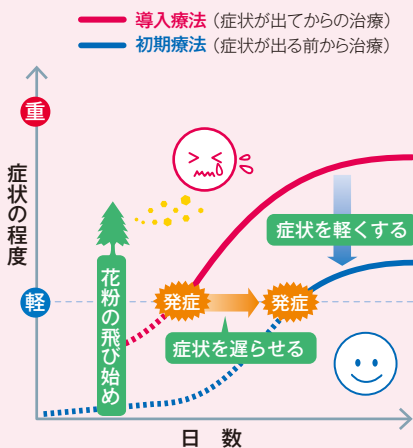
1つでも
当てはまる場合は注意!
花粉症のサインを
見逃さないで!



薬服用のポイント

- ① 花粉が飛び始める1～2週間前から服用
- ② 医師と相談し、自分に合った薬を処方してもらう
- ③ 最盛期の症状や使用する薬の量にも影響するため、決められたとおり服用する
- ④ ジェネリック医薬品で薬代を節約

初期療法のメリット



花粉症の早期対策! 花粉症の治療

花粉が飛び始める1～2週間前から薬を用いる「初期療法」は、鼻粘膜に炎症が出る前から治療を開始することにより、その年の発症時期を遅らせたり、症状を軽くしたりする効果が期待でき、毎年発症する人に適した治療法といえます。

それに対して「導入療法」は、症状が出てから点眼薬や点鼻薬などで症状をやわらげる薬を服用します。

毎日の食生活に 気をつける

自然免疫力を高める食材(キャベツ、しょうが、たまねぎなど)や腸内環境を整える食材(ヨーグルト、みそ、ごぼうなど)で、花粉症に負けない体づくりを。

たまねぎにはアレルギー症状の抑制効果もあります!!



花粉情報に 注意する

花粉飛散量の多いときはなるべく外出を避け、家の窓や戸を閉めておきます。

タバコ、お酒、 スパイス類を避ける

粘膜を傷つけ、症状を悪化させる可能性があるのを避けたほうが無難。

ウール素材の 衣類は避ける

表面がげげげげしたウールのコートなど、花粉が付着しやすいものは要注意。

メガネやマスクを 着用する

花粉症用ではない普通のメガネでも目に入る花粉量は半分以下になります。

帰宅時に花粉を しっかり落とす

まず、衣服や髪をよく払ってから家の中へ。洗顔、うがいをして鼻をかみます。



日常生活で実践したい 花粉症の予防法

花粉症の予防には、花粉から目と鼻を守るメガネやマスクが有効。食生活の改善で花粉症への抵抗力をアップさせることも大切です。

まさのり
井上將壽先生とは？

井上先生が考える
「コーディネーショントレーニング」とは？

運動神経をトレーニングすること。脳からの指令でうまく身体が動かせるかどうかを確認しながら、進めていきます。完璧に出来ることが大切ではなく、たくさん失敗して大笑いすることも大事。

頭のせウォーク



結んだタオルを頭上に乗せ、落とさないように前後左右に動きます。

タオルレスキュー



すりすりとん

チームになって、広げたタオルの上をタオルのボールを転がして早さを競います。

井上先生はとても盛り上げ上手で、大いに笑い、はしゃいで楽しい時間でした！
自宅でもできそうな体操もたくさんあるので、早速、始めてみたいと思います！



冷え症は体の一部が冷えるだけでなく、
さまざまな不快症状や病気を招く要因にもなります。

セルフケアで冷え症と さよならしよう

筋肉量が少ないと
熱を作れず
冷えを感じやすい

冷え症とは、手足や腰、お尻、おなかなどが冷えることをいい、人によって冷えを感じる部分は異なります。

体質的なものとして冷え症をとらえている人も多いようですが、あなどってはいけません。冷え症は、腰痛や、めまい、寝つきが悪い、肌荒れなどといった症状のほか、月経不順や不妊症、胃腸炎、膀胱炎などの病気をひきおこすことがあります。

・運動不足で筋肉量が少なく、体内で十分な熱を作ることができない



・冬でも薄着、肌を露出している
・朝食抜きやダイエットで、十分な食事をとっていない

などがあげられます。

一般的に冷え症の治療には漢方薬が用いられますが、日常生活における食事や服装などの見直しで、改善することが多いものです。下記を参考にして、まずはセルフケアを心がけましょう。

♡ 冷え症を解消するセルフケア ♡

暖かい服装を

- 基本的に下半身をしっかりと暖かくする服装を
- コートなど上着はできるだけ長め（おなかやお尻が隠れるくらい）のものを
- 気温に合わせて脱ぎ着しやすいように、カーディガンなどを上手に重ね着する
- マフラー、手袋、厚手の靴下・タイツなどを着用するとよい



運動習慣をつける

- 筋肉をつけると体内で熱が作られやすくなる
- ウォーキングは血のめぐりもよくなるのでおすすめ



お風呂では湯船につかる

- シャワーだけで入浴を済まらずに、40度くらいのお湯をはった湯船につかる。半身浴・足湯もよい



1日3度の食事と、体を温める食品をとる

- 朝食を必ずとり、みそ汁など温かく消化のよいメニューで体温を上げる
- 玉ねぎ、かぼちゃ、しょうが、にんにく、牛肉、みそなどの食品は体を温める

健保組合を運営するうえで、みなさまにご理解いただきたいこと、ご協力いただきたいことを、Q & Aの形に分かりやすくまとめました。ぜひご一読ください。

Q デパート健保組合に加入していると、さまざまなメリットがあると聞きましたが？

A メリット ① デパート健保独自の 付加給付がある

当健保組合に加入しているからこそ受けることのできる独自のメリットは、大きく分けて2つです。

まずは「**付加給付**」があること。お医者さんなどにかかる、窓口負担は基本的に医療費の3割で済み、残りの7割は健保組合が負担しています。この7割の部分は「法定給付」と呼ばれ、法律でその支給が定められています。

ただし、医療費は年々高額化の傾向にあり、3割負担といっても、思わぬ額を負担しなければならないケースも考えられます。

当健保組合では、こうした万一の場合に備えて、この法定給付に加えて独自の「付加給付」というプラスアルファ給付を行っており、みなさまの日々の安心を確かなものとしています。

これは、中小企業などで働くサラリーマンなどが加入する**協会けんぽ**には**ない給付**であり、以下の例のように、当健保組合に加入している大きなメリットとなっています。

デパート健保組合なら万一の場合も負担が軽い

(例) 被保険者本人に1ヵ月100万円の医療費がかかった場合

協会けんぽ		デパート健保組合	
かかった医療費総額	1,000,000円	かかった医療費総額	1,000,000円
自己負担(3割)	300,000円	自己負担(3割)	300,000円
法律で決められた法定給付(高額療養費)により支払わなくてよい負担を差引いた自己負担	87,430円	法律で決められた法定給付(高額療養費)により支払わなくてよい負担を差引いた自己負担	87,430円
最終的な自己負担(付加給付なし)	87,430円	デパート健保組合ならではの付加給付によって最終的に支払う自己負担	30,430円

注) 被保険者本人の所得を一般(標準報酬月額53万円未満)として計算しています。

A メリット ② さまざまな保健事業を 受けられる

もう1つの大きなメリットは、「**保健事業**」です。みなさまの健康を増進し、病気にかかることを防ぎ、また万一病気になるためにも早期に発見・治療に結びつけるための事業で、デパート健保組合では、みなさまやご家族の疾病傾向などを踏まえ、以下のように**きめ細かな事業を独自に展開しています**。

- ① 各種健診・特定保健指導の実施
 - ② 血液サラサラ教室の開催
 - ③ ディズニーハイクの実施
 - ④ スキー・スノーボード教室の開催
 - ⑤ 前期高齢者健康教室の開催
 - ⑥ スポーツクラブとの利用契約
 - ⑦ インフルエンザ予防接種補助
 - ⑧ メンタルヘルスカウンセリングの提供
 - ⑨ 各種広報誌による健康情報の提供
 - ⑩ 保養所の運営・契約施設の利用補助
- 主な事業だけでなく、前記のようにさまざまな角度から行い、みなさまの健康づくりと病気の予防に役立ていただいています。ぜひ、今後ともデパート健保組合の保健事業を有効にご活用になれますよう、お願いいたします。



▲当健保組合保健師による特定保健指導



▲血液サラサラ教室



▲スキー・スノーボード教室



▲ディズニーハイク

※ 付加給付や保健事業についての詳細は、当健保組合のホームページ(<http://www.depaken.com/>)をご覧ください。

Relax Corner

応募資格 当健保組合の被保険者および被扶養者

応募方法 通常ハガキまたはFAXにて受け付けます。クイズの解答を記入のうえ、希望賞品番号、郵便番号、住所、氏名、電話番号、保険証の記号・番号、勤務先の事業所名を明記し、ご応募ください。

応募先 **ハガキ** 〒103-0023 東京都中央区日本橋本町1-6-1 丸柏ビル9階
デパート健康保険組合「クイズ」係
FAX 03-3246-1558 「クイズ」係

締切日 25年2月1日(金)必着

賞品・当選者 正解者が多数の場合は厳正な抽選を行い、①東京ディズニーリゾートパークチケット(1日無料パスポートペア券)、②直営保養所無料宿泊券(1年間有効宿泊券を1組4名様まで)を、①と②あわせて10組様に差し上げます。ハガキに必ずどちらの賞品を希望するか明記してください。なお、発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
当健保組合では、クイズ応募に際して収集した個人情報は、クイズの抽選および賞品の発送の目的にのみ利用いたします。

227号正解 ② 11月15日

賞品は選択制です!
どしどしご応募ください。

東京ディズニーリゾートパークチケット(1日無料パスポートペア券)、もしくは直営保養所無料宿泊券〔1年間有効宿泊券を1組4名様まで(2万2千円相当)〕を合計10組様にプレゼント!

問題 平成25年の干支は「み」。動物では「蛇」を当てます。さて、この干支の「み」を漢字で表すと、正しいものは次のうちどれでしょうか?

ちなみに、この漢字は蛇の形を表した象形文字だそうです。

- ① 己 ② 巳 ③ 巳
④ 巴 ⑤ 乙 ⑥ 厄

Health Column

健康 知識

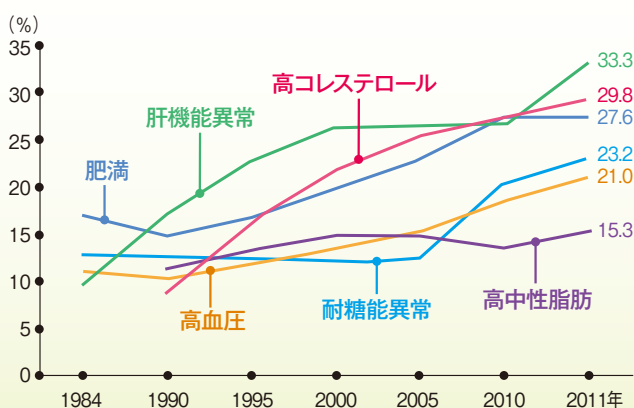
人間ドックで 全項目異常なしの 「スーパーノーマル」は わずか7.8%

日本人間ドック学会がまとめた、2011年「人間ドックの現況」によると、基本検査の全項目で異常が認められなかった受診者(スーパーノーマル)は、わずか7.8%でした。

2011年に人間ドックを受診した約313万人中、基本検査の全項目で異常が認められなかったのはわずか7.8%でした。スーパーノーマルの割合は、1984年の29.8%から2011年の7.8%へと、大幅に減っています。
原因として、基準値が厳しくなっていること、受診者が高齢化していること、経済不況によるストレス増、食生活の欧米化と運動不足などが挙げられています。

男性6.6%、女性9.6%、
合計7.8%

生活習慣病関連6項目の異常頻度



※1984年の「高コレステロール」と「高中性脂肪」は分けて統計をとったためデータなしとなっている。

生活習慣病に関わるすべての項目で異常の人が増えています
生活習慣病関連6項目(肥満、耐糖能異常、高血圧、高コレステロール、高中性脂肪、肝機能異常)の異常頻度を、1984年から2011年までの推移で見ると、すべての項目で増加傾向を示しています。
「肥満」はここ数年、増加に歯止めがかかっていますが、その他の項目は年々異常の割合が増えています。毎年の健診は受けっぱなしにせず、食べすぎ、飲みすぎ、運動不足を改善して、病気の予防に努めましょう。



インフルエンザ予防接種の補助金申請は1月末まで

昨年9月1日から12月末までにインフルエンザ予防接種を受けられた方の補助金申請は1月末までです。まだ申請をされていない方は、忘れずに事業所の担当者を通して申請されますようお願いいたします。



保健事業事務説明会を開催します

平成25年度保健事業事務説明会を、下記の日程にて行います。各事業所の事務担当者の方々におかれましては、お忙しいところ誠に恐縮ですが何卒ご出席を賜り、健保組合の事業運営にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

■本部地区 平成25年4月4日(木) アルカディア市ヶ谷(私学会館)

※各支部の事務説明会の日程は、決まり次第お知らせいたします。



組合会を開催します

第100回組合会を、次の日程で行います。各議員のみなさまにおかれましては、ご多忙中とは存じますが、健保組合の事業運営にご協力くださいますようお願い申し上げます。

■日時 平成25年2月22日(金)

■場所 八重洲富士屋ホテル

面接カウンセリング

●カウンセリングの場所

東京および全国主要都市のカウンセリングルーム

※カウンセリングルームの一覧は<http://www.tcchp.com/map.html>でご確認いただけます。

●予約受付

月曜～土曜日の午前10時～午後8時

(日、祝、年末年始は休み)

デパート健保組合専用ダイヤルに電話して面接日を予約します。その際、相談者の氏名、電話番号等をお尋ねしますが、プライバシーは完全に守られます。

●面接日

全国主要都市……各カウンセリングオフィスの開設日

(詳細は予約時にお問い合わせください。)

(例) 東京カウンセリングセンター

月曜～土曜日の正午から午後8時(日、祝、年末年始は休み)

●面接の回数と料金

契約年度内は本人・家族とも1人5回まで無料。6回目からはご利用者負担の有料になります。料金は機関によって異なりますので、ご確認ください。

電話カウンセリング

●受付時間

月曜～土曜日の午前10時～午後10時

(日、祝、年末年始は休み)

●相談方法

デパート健保組合専用ダイヤルに電話します。その際、本人・家族の別、年齢等をお尋ねしますが、プライバシーは完全に守られます。

●相談時間

お1人1日1回20分程度とさせていただきますが、20分で終わらないときや面接カウンセリングを希望するときは、面接に移行することも可能です。

※翌日以降の電話カウンセリングの予約も可能です。

予約受付：月曜～土曜日の午前10時～午後6時

(日、祝、年末年始は休み)

メンタルヘルスカウンセリングのご案内



人に話すだけで、
心がラクになることもあります



当健保組合では、東京カウンセリングセンター(<http://www.tcchp.com/>)と提携し、メンタルケアのサポート体制をご用意しています。相談者のプライバシーが職場や健保組合、その他外部機関などに知られることは絶対にありません。また個人情報、当該サービスの実施のためにのみ使用します。

デパート健保組合専用ダイヤル

フリーコール

電話番号は機関誌でご確認ください

※携帯電話・PHSからも上記電話番号でご利用いただけます。

※従来の番号も引き続きご利用いただけます。

免責事項 ●本サービスはこころの健康に悩んでいる方に適切なメンタルヘルスカウンセリングを提供し、役立てていただくことが目的であり、コールセンターを運営する株式会社法研、株式会社東京カウンセリングセンター、同社の提携するカウンセリング機関、ならびに関係するすべてのスタッフ(以上、総称して「サービス関係者」という)は、その目的を達成するため誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。以上をご理解いただいた上でご利用ください。

i 「せせらぎ荘」客室および大浴場改修工事のお知らせ

みなさまにご愛顧いただいております当健保組合保養所「せせらぎ荘」は、今まで以上に気持ちよくご利用いただけるよう、このたび「客室軒先改修」「大浴場破風改修」工事を行います。このため、平成25年2月3日～9日まで、休館とさせていただきます。

みなさまにはご不便とご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承くださいますようお願い申し上げます。



今月の表紙

三春張子・夫婦蛇 (福島県)

木型に和紙を貼り重ね、乾燥させて彩色する伝統的な手法によって、いまでも手作業で一つずつ作られる三春張子。元禄年間のころから、少しずつ発展・改良を重ね、現在のような素朴で強烈な個性を持つに至った。

手作りゆえに、一つひとつ形や表情が微妙に異なるが、それが逆に大量生産品にはない温かみを感じさせる。

事業概況

平成24年 11月

事業所数 309事業所
被保険者数 男 46,304名
女 48,690名
計 94,994名
被扶養者数 51,156名
平均標準報酬月額 男 309,210円
女 179,496円
平均 242,724円
保険料調定額(介護含む) ... 2,443,270千円
保険給付費 1,258,525千円
法定給付費 1,244,860千円
付加給付費 13,665千円
保健事業費 55,826千円
納付金(介護含む) 1,557,497千円

i 健保連東京連合会の健康・介護相談(無料)をご利用ください

当健保組合が所属する健保連東京連合会では、被保険者とご家族の方を対象に、「健康相談(毎週火曜日)」と「介護相談(毎週水曜日)」を実施しています。無料でご利用いただけますので、ぜひご利用ください。

●相談受付時間

9:30～16:30

●利用方法

・電話による相談

(TEL: 03-3357-6561)

・会場(健保連東京連合会)での相談

●お問い合わせ

健保連東京連合会業務課

(TEL: 03-3357-5213)

※詳しくは健保連東京連合会のHPをご覧ください。

<http://www.kprt.jp/>

i ホームページからジェネリック医薬品の『お願いカード』をダウンロードできます!

URL: <http://www.depaken.com>



ここからダウンロードできます!

当健保組合のホームページは、健康保険のことから健診案内、保養所、各種届出書まで、充実の情報量が自慢です。また、本誌『デパートけんぽ』もご覧いただけます。ぜひご利用ください。

ご意見はメールで

▶ eメール depaken@depaken.com

携帯電話から保養所空室情報がチェックできます

▶ <http://a.lke.jp/depaken/>

公 告

事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
(株)グローバルライフ	群馬県太田市	平成24年10月1日

事業所の所在地変更

事業所名	変更後	変更前	変更年月日
(株)魚喜ストア	埼玉県白岡市	埼玉県南埼玉郡	平成24年10月1日

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)ヤンヤン	静岡県三島市	平成24年10月16日

互選議員の退職

氏名	所属	退職年月日
富士原 正則 氏	(株)食鮮館タイヨー	平成24年10月31日

組合運営に多大なご尽力をいただき、ありがとうございました。今後ますますのご活躍をご祈念申し上げます。



- 所在地 千葉県夷隅郡御宿町浜字海老之越2143-2
- 交通 電車：JR外房線・御宿駅より徒歩10分

当健保組合直営保養所

御宿保養センターを利用して ひと足早い春を見つけに南房総へ！

北風に背中を丸めている間に、南房総ではもう春の便りが届き始めています。御宿保養センターを利用して、イチゴ狩りや花摘み体験に出かけませんか？ さまざまな楽しめる南房総で、ひと足もふた足も早い春を楽しみましょう。

▶ 南房総では、キンギョソウ、キンセンカ、ストックなどが咲く露地栽培の花畑が広がり、多くの花畑で花摘み体験が可能です。

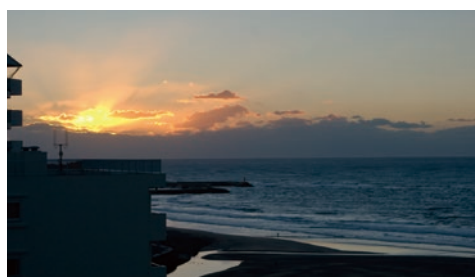
御宿保養センターはこんなにおトクで便利！

- 利用料金 本人・家族……………1,500円 (※室料のみ。入湯税別途150円。)
その他……………2,000円 (3歳未満は無料)
- 申込方法 保険証をご用意の上、**03-3279-5953**へお電話ください。



御宿保養センターは こんなところ

◀ 館内にあるクアハウスの黒湯には美肌効果が(入湯税150円)。火曜休み・営業時間は要問合せ(TEL: 0470-68-5598)



▲早起きすれば日の出も見れるかも



▲ゆったりとしたリビング



▲清潔で静かな和室

2月、3月の予約を受け付けています！

問合せ ● 当健保組合東京本部施設課 ☎ 03-3279-5953



ホームページで保養所の空室情報を
毎日更新しています

アドレス

パソコンから → <http://www.depaken.com>
携帯電話から → <http://a.lke.jp/depaken/>

●以下のQRコードを携帯電話のカメラで読み取ってもOKです。

読み取り方

- ①携帯電話のバーコードリーダーを起動し、右のQRコードを読み取ります。
- ②表示されたURLにアクセスしてください。

※バーコードリーダーは、携帯電話の機種などにより2次元コードリーダー、QRコードリーダーなどと表記されているものもあります。



2月8日
2月16日

**無料健康相談を
ご利用ください**

東振協・多摩健康管理センターでは、血管年齢、骨密度、体脂肪等の身体測定や乳がん自己検診指導、保健師による健康相談を開催します。

無料でご利用いただけますので、ぜひお気軽にご活用ください。

◆開催日・開催場所

1. 平成25年2月8日(金) むさし府中商工会館ホール
2. 平成25年2月16日(土) アレアホール

◆開催時間

受付時間：午後1時00分～午後5時00分
開催時間：午後1時00分～午後5時30分

◆内容

血管年齢測定、骨密度測定、体脂肪測定、血圧測定、乳がん自己検診指導および保健師による健康相談

◆申込期間

平成25年1月7日(月)～開催日の前日まで

◆申込方法

『健康相談申込書』に必要事項を記入のうえ、「多摩健康管理センター総務課」まで、郵送またはFAXでお申し込みください。

申込・お問合せ先

〒190-0022 東京都立川市錦町3-7-10

(一社)東振協 多摩健康管理センター 総務課

電話番号 042-528-2011(平日、午前10時～午後4時まで)

F A X 042-525-7680

※詳細および申込書のダウンロードは以下のホームページをご参照ください。

<http://www.tamakenshin.jp/event/event3.html>