

デパート けんぽ

No.232
2013.9^{発行}

平成24年度 決算がまとまりました



エル・コルテ・イングレス
(スペイン・バルセロナ)

都道府県別の実施機関名簿で、
メタボ健診がさらに受けやすい！

インフルエンザ予防接種に補助をご利用ください
(株)ワイズマートで血液サラサラをチェックしました

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。

平成24年度決算が
まとまりました



構造赤字のなかで 自助努力を行う健保組合に、 ご理解とご協力をお願いいたします

低迷する収入とはうらはらに、伸び続ける医療費と納付金とが健保財政を圧迫しています。
全国の健保組合では、財産の取り崩しや保険料率の引き上げなどで急場をしのぐ状況が続いて
おり、抜本的な解決策の見えない状況に、制度の維持自体を危惧する声も上がっています。
当健保組合でも、24年度決算では医療費と納付金の急増によって、前年度決算から大幅に
悪化する結果となりました。

平成24年度決算がわかる

3ポイント

1
保険料収入が
わずかに改善

前年度に比べて被保険者数が微減したものの、保険料率改定の影響から保険料収入はわずかに増加し、総額では297億円となりました。1人当りでは約31万3,000円が集められた計算です。

2
保険給付費＋
納付金で316億円

前年度から一転、24年度は保険給付費と納付金を保険料でまかなうことができませんでした。とくに、高齢者の医療制度を支援するための納付金が増え、保険給付費（わたしたちの医療費）とほぼ同額にまで増加しています。

3
30億円の
大幅な経常赤字

前年度の経常赤字額8億円に比べ、納付金の増加により30億円の大規模な経常赤字となりました。収入の不足分は、国や健保連からの助成、さらに準備金からの繰入れでまかなっており、緊急避難的な手法でしのご状況が続いています。

平成24年度 収入支出決算概要表

(四捨五入のため一部合計の合わない箇所があります)

一般勘定

●収入

科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)
保 険 料	29,704,049	312,776
国庫負担金収入	54,958	579
調整保険料収入	388,273	4,088
繰 入 金	1,223,826	12,886
国庫補助金収入	1,261,710	13,286
財政調整事業交付金	1,246,725	13,128
雑 収 入	73,848	777
介護勘定受入	1,900	20
合 計	33,955,289	357,541
経常収入合計	29,893,369	314,770

●支出

科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)
事 務 費	536,970	5,655
保 険 給 付 費	16,038,636	168,882
法 定 給 付 費	15,878,017	167,191
付 加 給 付 費	160,619	1,691
納 付 金	15,542,918	163,663
前期高齢者納付金	7,147,005	75,256
後期高齢者支援金	7,048,321	74,217
退職者給付拠出金	1,346,379	14,177
老人保健拠出金	1,213	13
保 健 事 業 費	730,776	7,694
還 付 金	214	2
財政調整事業拠出金	388,018	4,086
連 合 会 費	16,596	175
積 立 金	20,000	211
そ の 他	16,996	179
合 計	33,291,124	350,547
経常支出合計	32,903,103	346,462

介護勘定

●収入

科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)*
介護保険収入	3,183,416	66,543
繰 入 金	122,941	2,570
雑 収 入	133	3
合 計	3,306,490	69,116

●支出

科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)*
介護納付金	3,147,339	65,789
介護保険料還付金	40	1
一般勘定繰入	1,900	40
合 計	3,149,279	65,829

*介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額

医療費と納付金の急増によって30億円の経常赤字に

健保組合の収入の柱となる保険料収入は、被保険者数が前年度からわずかに減ったものの、保険料率を改定した影響から297億円と、3億円の微増となりました。この結果、収入総額は約340億円となっています。

一方の支出では、相変わらず医療費の増加が続いています。1人当たり保険給付費は16万8,882円と、前年度比3,292円の増加であり、総額では約160億円に達しています。また、財政困窮の主因である納付金は、前年度から一気に23億円増加し、約155億円と、ほぼ保険給付費と変わらない額にまで伸びています。

この2大支出を保険料でまかなうことのできた前年度と異なり、今決算ではこれらだけで保険料収入を

6.3%もオーバーする結果となり、国からの補助金や健保連からの交付金、さらには準備金を取り崩し、12億円を繰入れることで収入不足の穴埋めを行わざるを得ませんでした。

このため、24年度は前年度以上に徹底した医療費の適正化と事務の合理化を進め、可能な限りの支出の切り詰めを行いました。が、経常収支で30億円あまりの赤字を抱えることとなり、一昨年の収支レベル近くにまで財政は落ち込んでいます。

現在、全国の健保組合は人口の高齢化を背景に右肩上がりが増え続ける医療費・納付金の膨大な負担を、低迷する経済状況により増収の期待できない保険料収入でまかなう、という構造赤字のなかで可能な限りの経営努力を行っていますが、その自助努力も限界を迎

えつつあります。

また、社会保障制度改革国民会議の最終報告書を受け、先ごろ閣議決定されたプログラム法案骨子は、健保組合にとってはまったくの期待はずれといわざるを得ないものですが、当健保組合では上部組織である健保連を通じ、国に対して現役世代に過度に依存することのない社会保障制度の実現を、引き続き訴えていく予定です。

みなさまにおかれましては、健保組合のおかれた状況にご理解をたまわり、当健保組合の各種健診や健康教室、インフルエンザ予防接種補助などを活用され、医療費の節減にご協力くださいますようお願いいたします。

なお、介護保険の24年度決算では、収入の柱である介護保険収入が32億円、支出では介護納付金が31億円などであったことから、約1.6億円の黒字を計上しています。

※11ページに関連記事を掲載しております。

自己負担ナシです!

受診期間は
平成26年3月31日まで

さらにメタボ健診が受けやすくなる 都道府県別の 『実施機関名簿(Bタイプ)』を送ります

※今回お送りする実施機関名簿(Bタイプ)ではお住まいの都道府県に所在する健診機関だけを掲載してあります。

メタボ健診のポイント

- ① 都道府県別の実施機関名簿(Bタイプ)を9月上旬に発送
- ② 『受診券』はこの春に発送済みです
- ③ 『受診券』と同時に発送した実施機関名簿(Aタイプ)もそのまま使えます
- ④ 協会けんぽのメタボ健診と違って自己負担ナシ!
- ⑤ 今年度75歳になる方は誕生日の前日までに受診を

『特定健康診査受診券』(受診券)は
この春に発送済みです

特定健康診査受診券		注意事項
受診券整理番号	■■■■■■■■■■	1. この券の交付を受けたときは、すぐに、下記住所欄にご自宅の住所を自署してください。 (特定健康診査受診結果等の送付に用います。)
受診者の氏名	■■■■■■■■■■	受診者の氏名、性別、生年月日を確認してください。
性別	■	
生年月日	昭和■■年■■月■■日	
有効期限	■■■■年■■月■■日	2. 保険者において保存し、必要に応じ、保健指導等に活用しますので、ご了承の上、受診願います。
健診内容	・特定健康診査	
窓口での自己負担	特定健診(基本部分) 負担額又は負担率 特定健診(詳細部分)	3. 健診結果のデータファイルは、決済代行機関で点検されることがある他、国への実施結果報告として匿名化され、部分的に提出されますので、ご了承の上、受診願います。
保険者所在地	東京都中央区日本橋本町1-6-1(丸船ビル9階)	4. 被保険者の資格が無くなったときは、5日以内にこの券を保険者に返してください。
保険者電話番号	03-3279-5920	5. 不正にこの券を使用した者は、刑法により詐欺罪として懲役の処分を受けることもあります。
保険者番号・名称	06137277 デパート健康保険組合	6. この券の記載事項に変更があった場合には、すぐに保険者に差し出して訂正を受けてください。
契約とりまとめ機関名	健保連集合A、集合B	
支払代行機関番号	94899010	
支払代行機関名	支払基金	

住所
〒 ー

住所欄に自筆で記入してください。

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まを対象に、特定健診・特定保健指導、いわゆるメタボ健診をみなさまの自己負担なしで実施しています。

9月上旬には、さらにメタボ健診を受けやすくするため、都道府県別の実施機関名簿(Bタイプ)をお送りします。この春に発送済みの実施機関名簿(Aタイプ)は、引き続き使用可能ですので、ご都合に合わせてお使いください。

なお、メタボ健診を受けるには、『受診券』(春に発送しております)と『被保険者証』(保険証)が必要です。ぜひ、年に一度はお近くの健診機関でメタボ健診をお受けください。

※40歳以上の被扶養者および任意継続の方で、『受診券』がお手もとに届いていない方、また紛失された方は、当健保組合本部・各支部へご連絡ください。

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(特定健診)として取り扱います。

こうして受ける!

メタボ健診 (特定健診・特定保健指導)

※ 以下は9月上旬に発送する都道府県別の『実施機関名簿 (Bタイプ)』での予約方法です (例として東京都の名簿を使用しています)。

- ① お手もとの『実施機関名簿 (Bタイプ)』の『特定健康診査』欄の中で、『個別』欄に『○』のついている医療機関からご希望の医療機関を選び、電話で直接予約してメタボ健診を受けてください。(下図④参照)。

※ 受診に際しては『受診券』と『保険証』が必要です。ご注意ください。

※ メタボ健診 (特定健診) は自己負担ナシです。

- ② 健診の結果、メタボリックシンドローム予防・改善のための『特定保健指導』が必要と判定された方には、後日、特定保健指導『利用券』およびご案内を送付いたします。

- ③ 特定保健指導を受けるには、実施機関名簿の『特定保健指導』欄に『○』のついている医療機関の中からご希望の医療機関を選択し、電話で直接予約のうえ特定保健指導を受けてください。『×』印の医療機関では特定保健指導を実施していません (下図⑤参照)。

なお、詳細については各医療機関にお問い合わせください。

※ 特定保健指導は自己負担ナシです。

- ④ お手もとの『実施機関名簿 (Bタイプ)』ではなく、近隣の都道府県の『実施機関名簿 (Bタイプ)』をご希望の場合は、当健保組合本部・各支部へお電話でお問い合わせいただくか、健保組合ホームページでご確認ください (下図⑥参照)。

④ 個別欄に『○』のついている医療機関からご希望の医療機関を選び、電話で直接予約してメタボ健診を受けてください。

⑤ 近隣の県の医療機関をご希望の場合は、当健保組合本部・各支部へ電話でお問い合わせいただくか、健保組合ホームページ (<http://www.depaken.com>) でご確認ください。

⑥ 『○』のついている医療機関は、特定保健指導もできます。『×』印の医療機関では、特定保健指導は受けられません。メタボ健診の結果に応じて、『動機付支援』と『積極的支援』それぞれの特定保健指導を受けることになります。

ご注意

- a) 『受診券』と『実施機関名簿』は、事業所よりいただきました届の住所あてに送付しておりますが、届かなかった場合は、被保険者のお勤めの事業所経由で配付しています。この場合は、健保組合に『住所変更届』を事業所経由で提出してください。
- b) 被保険者の方の特定健診は、各事業所で行う「定期健康診断」結果をご提供いただくか、当健保組合契約の人間ドックを受診することで「特定健診」として取り扱います。
- c) 被保険者の特定保健指導は、被扶養者・任意継続被保険者と同様です。
- d) 特定健診は、妊娠婦や4月1日現在病院などに6ヵ月以上入院されている方などは受診しなくてもよいことになっています。
- e) 受診券を紛失された場合は、デパート健保組合の本部・各支部までご連絡ください。

平成25年度 集合契約Bタイプ実施機関リスト【東京都】

	実施機関名	住 所	電話番号	特定健康診査		特定保健指導	
				基本項目	動機付	積極的	
				集団	個別		
111	医療法人社団中央みなと会 中央みなとクリニック	東京都中央区明石町8-1聖路加9F-2F	03-5565-9955	×	○	○	○
112	藤どき耳鼻科・内科クリニック	東京都中央区勝どき4-2-13サンハルス辻野1F	03-3533-4133	×	○	×	×
113	東京保健生活協同組合鉄砲洲診療所	東京都中央区入船1-5-4	03-3551-1616	×	○	×	×
114	医療法人社団恵寿会河内クリニック	東京都中央区月島1-14-13月島&ムズ102号	03-5548-7060	×	○	×	×
115	おおいわ腎クリニック	東京都中央区築地1-9-9船川築地ビル6F-7F	03-6226-3511	×	○	×	×
116	銀座内科センター診療所	東京都中央区銀座3-2-12全研ビル5F	03-3562-7130	×	○	×	×
117	新富1げんクリニック	東京都中央区新富2-14-7新光第一ビル2F	03-3551-4348	×	○	○	○
118	医療法人社団健会会野内科クリニック	東京都中央区勝どき2-9-12HBCビル勝どき3F	03-5547-0961	×	○	○	○
119	医療法人社団リウム慶和会東京タワーズクリニック	東京都中央区勝どき6-3-2-102サ東京タワーズミッドタワー1F	03-3534-9002	×	○	×	×
120	医療法人社団恵成会 銀座さわか内科クリニック	東京都中央区銀座5-9-15銀座清月堂ビル4F	03-3572-4898	×	○	○	○
121	医療法人社団フォーメーラガーデン対馬リチ子女性クリニック銀座	東京都中央区銀座2-6-5銀座ヘルシス7F	03-3535-2992	×	○	×	×
122	医療法人社団ブックスBOCCSホリスティッククリニック東京	東京都中央区銀座3-4-1大倉別館4F	03-5159-7151	×	○	×	×
123	清水内科クリニック	東京都中央区築地6-2-8	03-3541-0446	×	○	×	×
124	医療法人社団ブレイン・ヘルス銀座内科・神経内科クリニック	東京都中央区銀座6-12-10銀座龍岡ビル2F	03-6253-8788	×	○	○	×
125	善利医院	東京都中央区月島3-13-4	03-3531-1566	×	○	○	○
126	医療法人(財団)百合会荒川医院	東京都中央区京橋2-1-1第2荒川ビル1F	03-3281-0567	×	○	×	×
127	厚生診療所	東京都中央区港3-18-177&4棟本ビル1F	03-3551-4690	×	○	×	×
128	藤どきビューワーククリニック	東京都中央区勝どき1-8-1勝どきビューワーク215	03-5859-0781	×	○	×	×
129	中央サマリアクリニック	東京都中央区月島1-3-11	03-3533-8881	×	○	×	×
130	いしせ脳神経外科クリニック	東京都中央区湊1-8-15					

接種期間 **9月1日から12月末日まで!**

東振協で予防接種を受けよう! 自己負担は **最大2,000円**でOK

当健保組合の被保険者・被扶養者なら、東振協で実施するインフルエンザ予防接種を受けることができます。

接種方法は以下の3種類。いずれか1つを選択する形になります。

①院内予防接種

医療機関で接種を受けます(要利用券・保険証)

②集合予防接種

公的施設(ホテルなど)で接種を受けます(要利用券・保険証)

③出張予防接種

事業所に医療スタッフを派遣し接種を受けます(要利用申込書)

個人で予防接種を受けるだけでなく、ある程度の人数が見込めれば、③のように事業所へのお出張接種も行ってもらえます。また、東振協契約医療機関であれば3,000円(上限)で受けられます。さらに当健保組合の補助によって、最終的な自己負担は最大2,000円です。

※ 東振協予防接種開始は10月1日(②は11月)からの予定です。
詳しくは東振協のホームページでご確認ください。

東振協HP

<http://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html>

**インフルエンザ
予防接種に
補助を行っています**

当健保組合では今年度も、9月から次の要領でインフルエンザ予防接種補助を行っています。
補助は**1回分のみ**です。以下の要領、注意事項等をご参照のうえ、ぜひ積極的にご活用になり、この冬をインフルエンザ知らずで過ごしましょう。

例 接種料金	補助金額	自己負担	補助金支給／不支給
999円	0円	999円	補助金は 不支給 です
3,500円	1,000円	2,500円	補助金は 支給 されます
1回目 3,500円 2回目 3,500円	1,000円	6,000円	補助金は 支給 されます

注) 接種料金が**1,000円未満**の場合は、**補助はありません**。

注) 2回接種法による場合でも、補助は**1回分のみ**です。

注) インフルエンザ予防接種は医療費控除の対象となりません。領収書は返却いたしませんので、あらかじめご了承ください。

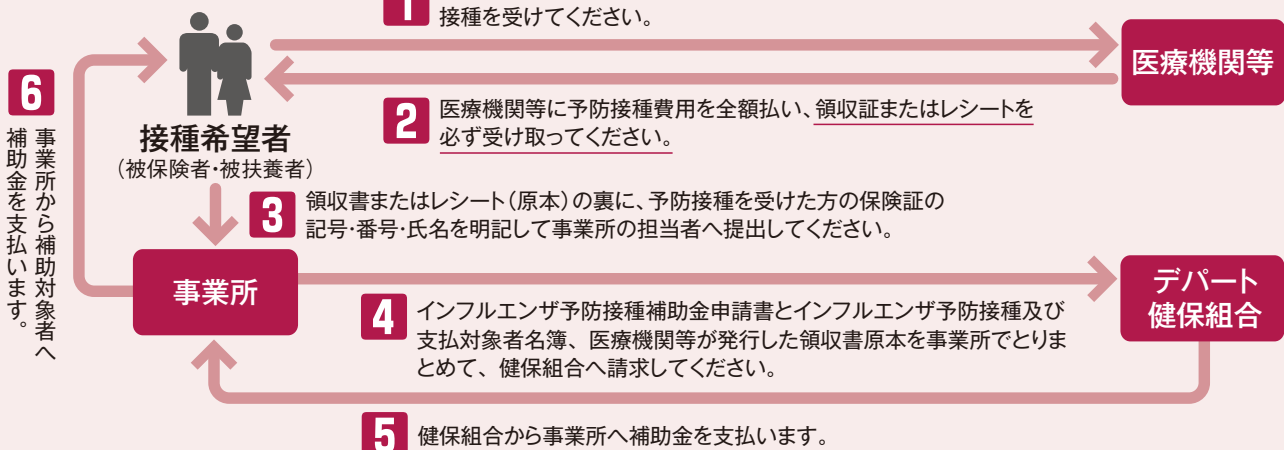
注) 東振協インフルエンザ予防接種を利用した場合、デパート健保組合への補助金申請はできません(自己負担支払時に補助金を差し引いた金額になっているため)。



従来の方法でも 予防接種を受けられます

- **対象者** 被保険者・被扶養者
(接種時に当健保組合の資格があること)
- **実施期間** 9月1日から12月末日まで
- **接種場所** 全国の医療機関および予防接種センター
- **補助金額** 1人年1回1,000円
- **補助金申請期限** 平成26年1月末日まで

補助金交付までの流れ



ホントは
高い!

子どもの医療費

「子どもの医療費は安い」という勘違い

近年、子どもが医療機関にかかった際に、医療費の「自己負担に対する補助」を行う自治体が増えていきます。こうしたケースでは、窓口で支払う金額が低額もしくは無料であるため、「子どもの医療費は安い」と思い込んでいる方がいるようです。ところが、実際には大人と同額かそれ以上の医療費がかかっており、その大半はデパート健保組合、つまりみなさまから集められた保険料によって支払われていることをご存じでしょうか？

大人より高い!
乳幼児の初診料・検査料

医療機関で受ける検査や処置などの単価は、大人も子どもも同額ですが、6歳未満の子どもの場合には「加算」がつく場合があります。たとえば初診料には750円、再診料には380円の乳幼児加算が、心電図検査や超音波検査などには、15～60%の加算がつくものがあります。

夜間や休日などの診療時間外に受診すると、時間外加算が付きませんが、6歳未満の子どもの場合には、加算がさらに高額になります。つまり加算がつく分、医療費全体が高くなるのです。

乳幼児加算の例

初・再診料

	初診料	再診料
通常	2,700円	690円
6歳未満	750円加算	380円加算

検査料

心電図検査、超音波検査、脳波検査などの「生体検査」

新生児	60%を加算
3歳未満	30%を加算
3歳以上6歳未満	15%を加算

早朝・夜間・休日の加算

加算内容	通常	6歳未満
時間外加算 おおむね8時前と18時以降、 土曜日は8時前と正午以降	850円	2,000円
休日加算 日曜日・祝日・年末年始	2,500円	3,650円
深夜加算 22時～6時	4,800円	6,950円

※ 上記には健康保険が適用されます。自己負担額は上記の2割です。

夜間などに子どもが急病 → 救急相談へ

夜間や休日などに子どもが急病になり、医療機関を受診すべきかどうか迷ったときは、あわてずに以下の子供救急専門の情報を活用してみましょう。

①「小児救急電話相談」

夜間や休日の子どもの急病にどう対処したらよいのか、判断に迷ったときに、小児科医や看護師などに電話で相談できる制度です。全国同一の短縮番号「**# 8000**」をプッシュすると、適切な対処法や、受診する医療機関等についてアドバイスを受けられます。

なお、受付時間等は厚生労働省のホームページでご確認ください。

◎「厚生労働省」ホームページ

小児救急医療電話相談事業（# 8000）について

<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>

②「こどもの救急」

(株)日本小児科学会が管理運営するホームページです。対象年齢は生後1ヵ月～6歳で、発熱や下痢、おしっこが出ない、動物に咬まれたなど代表的な症状に対して、夜間や休日などに医療機関を受診すべきかどうか、また家庭でのケア方法などを提供しています。

◎「こどもの救急」のホームページ <http://www.kodomo-qq.jp/>

※ 協会けんぽホームページより抜粋・要約。



(株)ワイズマートで

サラサラ? あなたの血液はどっち?
ドロドロ?

「血液サラサラ教室」を開催しました

去る7月30日、東京ベイエリアを中心に事業展開を行う当健保組合加入事業所・(株)ワイズマートにて、大人気の血液サラサラ教室を開催しました。吉野社長の陣頭指揮のもと、以前より全社的に社員の健康管理に取り組んでいる同社ですが、今回はご自身でも日々健康づくりに励まれている須藤常務取締役の肝いりで開催に至りました。

血液
サラサラチェックを
レポート!!

4 血管年齢測定



パソコンのマウスのような小さい機器に、指を乗せるだけで血管年齢が明らかに!

3 In body(イン・ボディ) 検査



★ In body 検査の目的
正確に体成分を分析し、体内の状態をチェックすることで、体調の良否を判断できます。特に、体調が悪化すると肥満、浮腫、骨粗鬆症など、体成分バランスに不均衡が生じます。

体内の水分量や肥満度、姿勢バランス、筋肉量などが、一瞬でデータ化されます。その精度は世界一だとか。

1 採血



参加者よりわずかな量の採血を行います。

2

血液サラサラ測定



採決した血液の流れをモニターでチェックします。



★血液サラサラ測定の機器とは?

採取した血液を人間の毛細血管とほぼ同じ溝に流し、電子顕微鏡で拡大してモニターでチェックします。白血球、赤血球、血小板の状態を、その場で見る事が可能です。

5

最後は

保健師からのアドバイス

富山・金子保健師より、当日のデータをもとに、血液をサラサラに保つためのポイントがアドバイスされます。



▲富山保健師



▲金子保健師

参加者にお聞きしました!

奥様のサポートのもと、
日々の小さな努力を



(株)ワイズマート
Aさん(38歳)

今回が初参加のAさんは、まだ40歳未満ですが、特定保健指導に該当する項目でいくつか気になる数値があったため、ご参加いただきました。

「血管年齢が実年齢より若くてよかった」と笑顔のAさんですが、最近では体重が増加気味。以前は、水泳やゴルフをしていましたが、結婚後はほとんど機会が無くなったとか。また、「ご飯が大好きで、2〜3杯は食べます。減らした方が良いのは分かっているのですが」と話すAさんに、金子保健師から「まず、食事は野菜を食べてから最後にご飯を、と順番を変えるだけでもダイエットになりますよ。噛む回数を増やしてゆっくりと食べると、食事量も減って、中性脂肪やコレステロールの数値も変わってきます」とのアドバイスが。

お料理上手の奥様は、栄養のバランスを第一に、メニューも工夫されているそうです。心強い限りです。また最近では、なるべく車を使わずに自転車にも乗り始めました。

「日々のちょっとした努力が、必ず将来の健康につながりますからね」と金子保健師に背中をおされたAさんでした。

デパート健保組合なら、 もしものときも 「付加給付」で安心！

法律で決められた給付に、
さらに独自に上乗せ！

万一の病気やけがで病・医院にかかっても、保険証があれば基本的に3割の自己負担で必要な医療を受けられます。残りの7割は健保組合から支払われることが法律で決まっており、法定給付と呼ばれています。

ただし3割の自己負担で済むといっても、医療費が年々高額化する現在、思わぬ額を負担しなければならぬ場合も想定されます。

そうしたときに備えて、デパート健保組合で独自に設けている給付が「付加給付」です。これは協会けんぽ*にはない給付で、法定給付に上乗せして給付することでもしものときの生活の安心を図っているのです。

デパート健保組合では、下の表にあるようにさまざまな付加給付を設けています。

*健保組合に加入していない中小企業で働く従業員が加入する健康保険です。

医療費が100万円かかったら、自己負担の差はこんなに！

例 被保険者に、1ヵ月100万円の医療費がかかったら……。

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。

注）付加給付について詳細は、当健保組合ホームページ（<http://www.depaken.com/>）をご覧ください。

付加給付のあるデパート健保組合と、そうでない協会けんぽでは、イザお医者さんにかかった場合に、自己負担にこれだけの差があります。これは、デパート健保組合に加入しているからこそそのメリットなのです。

デパート健保組合に入っていてよかったあ！



デパート健保組合の付加給付一覧 以下の付加給付は、被保険者・被扶養者の資格を失った後は給付されません。

病気・けが	一部負担還元金	被保険者1人について、1ヵ月間（1日～末日）に同一の医療機関に支払った保険診療による自己負担額から、高額療養費として支給される額、および30,000円を控除した残りの額（1,000円未満不支給、1,000円未満の端数切捨て）を一部負担還元金として支給。ただし、入院時の食事患者負担分は対象外。
	家族療養費付加金	一部負担還元金の取扱いと同じ。
	合算高額療養費付加金	自己負担金から合算高額療養費として支給される額、および該当した診療件数ごとに30,000円を控除した残りの額を付加金として支給。ただし、入院時の食事患者負担分は対象外。
	訪問看護療養費付加金	被保険者1人について、1ヵ月間（1日～末日）に訪問看護ステーションに支払った保険診療による自己負担金から30,000円を控除した残りの額（1,000円未満不支給、1,000円未満の端数切捨て）を付加金として支給。
	家族訪問看護療養費付加金	訪問看護療養費付加金の取扱いと同じ。
死亡	埋葬料付加金	被保険者が死亡したとき、埋葬料（費）を受ける人に20,000円を加えて支給。
	家族埋葬料付加金	被扶養者が死亡したとき、家族埋葬料に20,000円を加えて支給。

「中性脂肪が高い」 と指摘されたら……

メタボ健診(特定健診)では、中性脂肪の項目で基準値の150mg/dlを超えると、悪玉コレステロールが増加しやすくなり、動脈硬化を招きやすくなります。デパート健保組合では、40歳以上の約17%の方が、これに該当されています。本格的なメタボリックシンドロームに進展する前に、日常生活を改善しましょう。

メタボ健診における 特定保健指導対象者の判定値

中性脂肪 150mg/dl 以上

〈HDL(善玉)コレステロール〉… 40mg/dl 未満

〈LDL(悪玉)コレステロール〉… 120mg/dl 以上

★上記のほか、腹囲や血糖値、血圧、喫煙歴等を含めて、特定保健指導の対象となるかが判定されます。



中性脂肪ってナニ?

中性脂肪は、体内にある脂質の1つ。体温の維持や体を動かすエネルギー源として、私たちの生命には欠かせないものです。でも、増えすぎは問題。中性脂肪が多いとHDL(善玉)コレステロールが減って、LDL(悪玉)コレステロールが増えやすくなり、間接的に動脈硬化の原因となります。

「あ」で始まる食習慣を改善!

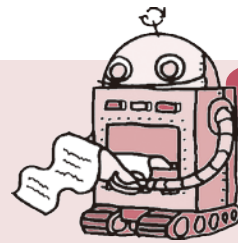
まずは「あぶら」の「あ」。脂質にもいろいろありますが、魚の油に含まれるEPAやDHAには中性脂肪を下げる効果があり、オリーブ油やなたね油は中性脂肪を上げにくい油です(エネルギーは高いので注意)。また、「あまいもの」「アルコールのとりすぎも中性脂肪を上げる要因になるのでセーブが必要です。

生活習慣の乱れは要注意

「脂質・糖質・アルコールを多くとる」のはもちろん、「早食い・大食い」「運動不足」「ストレスが多い」「睡眠時間が短い、不規則」などが、中性脂肪値を上げる生活習慣です。体型が若いころからほとんど変わっていないことなどを理由に油断していると、今後コレステロールなどの数値が悪化し、生活習慣病へとつながる可能性もあります。

中性脂肪は運動で燃焼

中性脂肪が体内で余ると、体脂肪として蓄えられます。いわば非常用のエネルギーの貯蔵ですが、あまり過ぎると肥満の原因に。たまった中性脂肪を燃焼させるには、ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動が効果的。脂肪の蓄積を防ぎ、血圧を低下させ、動脈硬化の進行を止めることが期待できます。



そこが知りたい!

デパケン Q&A

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 24年度に集められた保険料は どのように使われましたか?

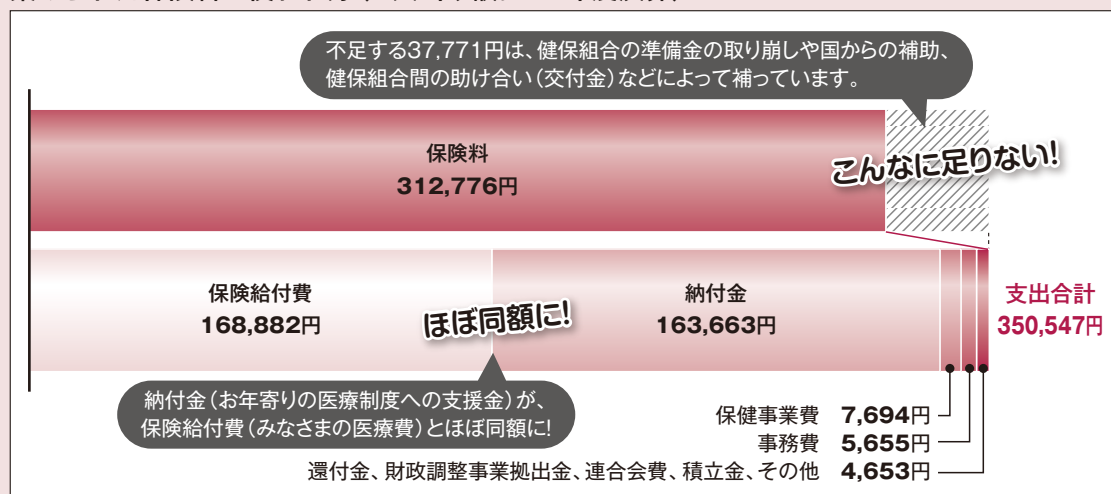
A 決算のお知らせは、「昨年度1年間に、みなさまと事業主から収めていただいた保険料の使いみち」をご報告するものです。本誌2〜3ページでご案内のとおり、24年度は1人当たり1年間で312,776円の保険料が集められました。

これを内訳別に見ると、まずはみなさまの医療費(保険給付費)に168,882円、お年寄りなどの医療制度を支援するための納付金に163,663円、この2つだけで332,545円となつて、24年度は前年度から一転、保険料だけではこれらを支払えませんでした。

このほかに、健診などを行う保健事業費に7,694円、事務費に5,655円、その他の経費に4,653円となつて、差し引きで37,771円も保険料が不足しています。

当健保組合では24年度に限らず、徹底した経費の節減や事業の見直しなどに継続的に取り組み、支出の抑制を図っていますが、抜本的な状況の改善には一健保組合の経営努力だけでは遠くおよびず、制度自体の改革が必要不可欠です。

集められた保険料の使われ方(1人当り額。24年度決算)



Q 「メンタル対策補助事業」ってなんですか?

A 複雑化し、高速化する現代社会では、人知れずところに悩みを抱える方が非常に増えています。有能な人材が、こころの悩みから長期にわたって職場を離脱してしまうことは、生産性の観点からはもちろん、医療費の面でも大きなマイナスです。

厚生労働省の調査によれば、精神疾患によって医療機関にかかっている患者数は、近年大幅に増加しており、平成23年は320万人に達しています。

疾患の内訳は、多いものから、うつ病、統合失調症、不安障害などとなっており、近年においては、うつ病や認知症などの著しい増加がみられるようです。

当健保組合ではこうした状況から、厚生労働省策定の指針に基づいて行われる管理監督者研修を実施した事業主(事業所)を対象に補助を行っております。

ぜひ、お気軽にご利用になり、職場のメンタルヘルス向上にお役立てください。

実施内容

実施期間 ● 4月1日から翌年2月末日
補助金額 ● 10万円(講師費用に限定)

会場費、交通費等は除くを
限度に補助。

※詳しくは当健保組合までお尋ねください。

10月中に
支払われる
給与から

健康保険の保険料が 変わる場合があります

みなさまに毎月納めていただいている保険料は、給料などの増減に対応するため、毎年定期的に見直しを行っています。

4月、5月、6月の給与をもとに、7月1日現在で保険料計算のもととなる標準報酬月額*を見直し、9月から1年間使用されます。そのため、**10月中に支給される給与で9月分保険料を控除することから、控除される保険料額が変わる場合があります。**

*被保険者の収入は月によって違う場合があります。収入額そのままで計算しては事務量が膨大になり、現実的ではありません。そこで、計算しやすく区分した仮の報酬を決め、給料等をこれに当てはめて計算しており、この仮の報酬を標準報酬月額と呼んでいます。

こんなときにも
保険料は決め直されます

随時改定

ベースアップや昇給などで、毎月決まってもらう給与等が大幅に変わった場合(固定給の変動月以降3カ月間の平均の報酬月額が保険料月額表で2等級以上の差は、随時に標準報酬月額を決め直します。

資格取得時決定

就職し、被保険者資格を取得したばかりの人の標準報酬月額は、ま

だ報酬*が支払われていないため、初任給等を基礎にして見込額で決めます。

育児休業終了後の改定

育児休業等を終了して職場復帰した被保険者が3歳未満の子を養育している場合で、短時間勤務制度等により給料等が下がった場合は、被保険者の申し出により標準報酬月額を決め直します。この場合、固定的賃金の変動をとまわず、かつ従前と比較して1等級しか報酬が変わらない場合であってもよいとされています。

*健康保険の「報酬」には給与、俸給、手当など、被保険者が労務の対償として受けるものはすべて含まれます。金銭であるか、現物であるかを問わず、労務の対償であれば報酬に含まれますが、慶弔金など臨時の収入は除かれます。

対象事業所

当健保組合では、全事業所を3区分に分け、調査を実施します。今年度の対象事業所には後日ご案内いたします。

調査日程(本部)

項目	時期
再認定用被扶養者届・対象者リスト事業所送付	9月中旬
提出期限	10月21日
再認削除等の事業所への通知	11月中旬

※支部により日程が異なりますので後日、対象事業所にご案内いたします。

注意とお願い

健保組合より健康保険被扶養者調書が送付されましたら、記載内容をご確認の上、必要事項を記入し、必要な書類(所得に関する証明書、同一世帯に関する証明書等)を添付のうえ事業所で取りまとめたいただき、健保組合への提出をお願いいたします。

なお、**未提出者については、12月1日付で被扶養者を削除いたしますのでご注意ください。**

平成25年度の検認に ご協力ください

当健保組合では被扶養者の認定状況の確認(検認)を9月中に行います。

これは、みなさまに適正な保険診療を受けていただくため、現在被扶養者となっている方々に、引き続きその資格があるかどうかを確認するものです。

本誌2〜3ページの決算のお知らせでもご案内のとおり、当健保組合ではお年寄りなどの医療制度を支えるために、毎年膨大な額の「納付金」を負担していますが、この金額の算定に被扶養者の人数が深く関係しており、無駄な支出の削減を図るうえで正確な人数把握が急務となっています。

事業主と被保険者のみなさまにはお忙しいところ誠に恐縮ですが、こうした実情をご理解のうえ、必要書類の早期提出にご協力をお願い申し上げます。

具体的な調査要領は左記のとおりです。

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9月30日(月)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。

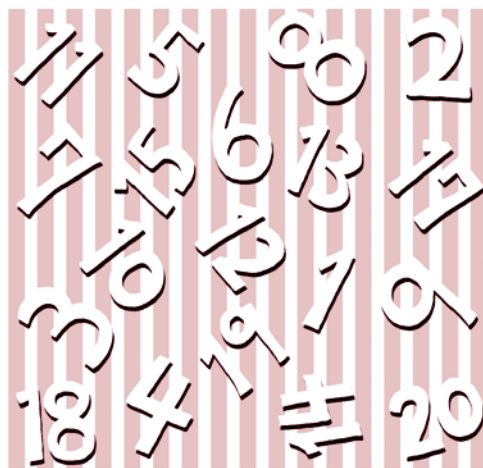
231号正解 ①BOXシルエットのワンピース、
②フレアスカート、④半袖ジャケット

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

以下にランダムに並んだ1から20の数字の中で、一つだけ抜けている数字があります。それはいくつでしょうか?



慢性腎臓病(CKD)は、腎臓病の早期発見と早期治療のために提唱された新しい病気の考え方です。

日本には患者が約1,330万人(20歳以上の8人に1人)いると推定され、「新たな国民病」とも呼ばれています。

新たな国民病 「慢性腎臓病」の 患者は1,300万人超

へるす*こらむ

こんな人は **特に**
CKD発症のリスクがあります!

- ☐ 高血圧、糖尿病、肥満、脂質異常症などの生活習慣病がある
- ☐ メタボリックシンドロームがある
- ☐ 健診でたんぱく尿が見つかったことがある
- ☐ 過去に心臓病や腎臓病にかかったことがある
- ☐ 家族に腎臓病の人がいる
- ☐ タバコを吸う
- ☐ 高齢である

CKDの発症原因はさまざまですが、糖尿病や高血圧などの生活習慣病やメタボリックシンドロームが原因で発症する人が増えています。初期の段階では自覚症状がほとんどありません。疲労感、貧血、むくみ、息切れなどの症状が現れたときには、病気がかなり進行している可能性があります。CKDは早期発見・早期治療が重要です。年1回は健診を受け、特に尿たんぱくが陽性と判定されたら放置せず、必ず精密検査を受けましょう。

年1回の健診が早期発見の手がかりに

CKDとは、腎障害(たんぱく尿などの所見、もしくは腎機能の低下(糸球体濾過量*が健康な人の60%以下)が3カ月以上持続した状態をいいます。この状態を放置しておく、腎不全へと進行し、最終的には透析が必要になります。さらに腎機能の低下が軽度であっても、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の重大な危険因子になることがわかっています。

進行すると透析が必要になることも…

※下記のサイトで、健診などで測定した血液検査の血清クレアチニン値を参考に、自分の糸球体濾過量を計算することができます。

日本慢性腎臓病対策協議会 <http://j-ckdi.jp/ckd/check.html>

i 「診療内容の明細書」を もらっていますか？

医療機関にかかった際、みなさまは明細書を受け取っていますか？

明細書は領収書と違い、どのような診療にいくら費用がかかったのかを細かく確認することができます。原則無料で発行してもらえますので、受けた診療内容をよくチェックし、不明な点や疑問点は医療機関に確認する習慣をつけましょう。

明細書の見かたについては、健保連の病院検索サイト「ぼすびたる」で詳しく説明していますので、ぜひご参照ください。

ぼすびたる

URL <http://www.kenporen-hios.com/statics/S-1-4.html>

平成25年度健康者表彰

i 3年間、健康を維持された方々を 表彰しました

平成25年度の健康者数は1,708名（218事業所）でした。該当者のみなさまには、記念品を贈呈させていただきます。今後も引き続き、健康維持にご留意ください。

- 選考基準**
- ①平成22年4月1日から平成25年3月31日までの3年以上、保険診療を受けなかった方。
 - ②常に健康に留意し、職場での勤務成績が優秀な方。
 - ③表彰時在籍者に限る。

なお、表彰の記念品は後日お送りする予定です。

i 8/17・18 ディズニーハイクを 開催しました！

今年の夏も、恒例のディズニーハイクを8月17日と18日の2日間にわたって、東京ディズニーランド®で行いました。早朝よりご参加いただいたみなさま、ありがとうございます。また、暑いなかお疲れさまでした。



共済会のご案内

デパート健保共済会 より、「がん保険」のご案内です。《 集団料率適用 》

保障内容 生きるためのがん保険 Days ベースプラン
入院給付金日額 5,000 円コース 保険期間：終身

診断給付金 がんの場合 **50 万円**
一時金として
上皮内新生物の場合 **5 万円**

入院給付金 1日目から **5,000 円**
日数無制限
1日につき

通院給付金 1日につき **5,000 円**
三大治療[※]の通院は日数無制限

一生
生涯
保障

※三大治療とは、手術・放射線・抗がん剤治療のことを言います。

がん専門相談サービス
プレミアサポート 「がん患者専門カウンセラー」による訪問面談サービスと専門医紹介
このがん専門相談サービス<プレミアサポート>は、株式会社法研が提供するサービスです。

商品の詳細はパンフレット（契約概要）をご覧ください。

資料をご希望の方は、右記方法にて募集代理店 インケア（株）へ

月払保険料例 0～満80歳までご契約いただけます
生きるためのがん保険 Days ベースプラン 定額タイプ
保険料払込期間：終身入院給付金日額 5,000 円コース 集団取扱

	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳
男性	725円	1,050円	3,100円	2,385円	3,600円
女性	700円	975円	1,320円	1,680円	2,135円

2013年7月現在

アフラックの
「がん保険」「医療保険」
に個別料率（月払）で
ご加入済みの方

当共済会の
集団料率に変更できます。
詳しくは、下記フリーダイヤルまで
お問合せください。

フリーダイヤル（平日 9:00～17:00）
0120-86-7711

http://www.incare.co.jp/depart/

携帯電話から QRコード →
QRコードは関デソウウェブの登録商標です。



資料請求いただいたお客様の個人情報の利用目的は、アフラックの各種商品やサービスの案内・提供・維持管理となります。
また、これらの利用目的のために当該代理店がその提携先であるアフラックに登録されている代理店と共同して対応する際には、個人情報当該代理店に提供されることにつきご了承ください。
《募集代理店》 インケア株式会社 東京都港区芝公園1-3-1留園ビル2階 ☎03-5733-1177 〈引受保険会社〉 アフラック東京第二法人営業部 東京都新宿区西新宿2-1-1新宿三井ビル ☎03-6385-9829 AF006-2013-0482 7月22日(150722)



メンタルヘルスカウンセリングのご案内

デパート健保組合
専用ダイヤル

電話番号は機関誌でご確認ください

※上記電話番号にお掛けいただくと、自動音声ガイドのご案内いたします。
※スマホ・携帯電話・PHSからも上記電話番号でご利用いただけます。

安心のプライバシー保護。 お気軽にご相談ください

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。こころの悩みを抱えているとき、また相談できる人のいないときに、ぜひお気軽にご利用ください。なお、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ありません。

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> でご確認ください。

●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）

●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。

今月の表紙

エル・コルテ・イングレス

（スペイン・バルセロナ）

スペイン各地に展開する最大の百貨店グループ。シエスタの習慣があるスペインでは、小さな商店は長い昼休みを取り、観光で訪れてもお土産が買えないというケースも……。そんなときでも、全館21時過ぎまでオープンしている同店は、旅行者の強い味方になっている。最上階にはカタルーニャ広場を見下ろせるカフェ＆レストランがあり、ショッピング前後の休憩にピッタリだ。

事業概況

平成25年7月

事業所数 …………… 304事業所
被保険者数 男 …………… 47,238名
女 …………… 49,594名
計 …………… 96,832名
被扶養者数 …………… 51,158名
平均標準報酬月額 男 …………… 306,115円
女 …………… 178,973円
平均 …………… 240,997円
保険料調定額（介護含む） …… 4,048,408千円
保険給付費 …………… 1,382,281千円
法定給付費 …………… 1,370,124千円
付加給付費 …………… 12,157千円
保健事業費 …………… 42,776千円
納付金（介護含む） …………… 1,737,414千円

公 告

事業所の名称変更

変更後	変更前	変更年月日
(株)Olympic グループ	(株)オリンピック	平成25年3月1日

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)魚喜ストア	埼玉県白岡市	平成25年8月1日

互選議員の退職

氏 名	所 属	退職年月日
村野 勉 氏	デパート健康保険組合西日本支部	平成25年6月30日
時岡 俊和 氏	(株)よしや	平成25年7月20日

長い間、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。

互選議員の就職

氏名	所属	就職年月日
松元 洋 氏	デパート健康保険組合西日本支部	平成25年7月11日

互選理事の就任

氏名	所属	就任年月日
松元 洋 氏	デパート健康保険組合西日本支部	平成25年7月12日

ただいま、参加者募集中です!

11月22日(金)

毎回大人気の “血液サラサラ教室”を 行います

当健保組合の“血液サラサラ教室”に参加しませんか?
血液をサラサラに保つコツを、
当健保組合の保健師からアドバイスいたします。

体組成測定、血管年齢測定も予定しています!

開催日: 平成25年11月22日(金)

時間: ① 11:00~12:00

② 13:00~14:00

③ 14:00~15:00

会場: 健保連東京連合会

「ハピネス・ケア四谷」

● JR中央線・総武線「四ッ谷」
駅(赤坂口)下車 徒歩3分

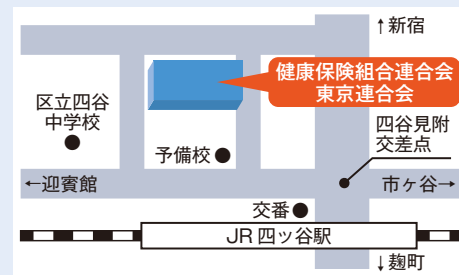
● 東京メトロ丸ノ内線・南北線
「四ッ谷」駅(四ッ谷口)下車
徒歩3分

料金: 無料

申込締切: 11月8日(金)。申込多数の場
合は、抽選によりご本人にご連
絡いたします。

対象者: 被保険者・被扶養者

申込方法: デパート健保組合東京本部
「施設課推進係」まで電話(03-
3279-5920)またはFAX(03-
3241-5115)でお申込みくだ
さい。



※電話申込の場合は、健康保険証をご用意く
ださい。

※FAX申込の場合は氏名、健康保険証の記
号・番号、住所、電話番号、希望時間帯、今
までの参加回数を記入してください。

「健康フェスティバル2013」に参加しよう!

10月から東振協(*)主催の「健康フェスティバル2013」が始まります。期間中は各種イベントが開催され、
ご自身の健康を見つめ直すまたとないチャンスです。ぜひお気軽にご参加ください。

イベント	開催日	場 所
血管年齢・血圧測定・ 骨密度・体脂肪測定・ 健康相談	10月8日(火)	ハピネス・ケア四谷(新宿区)
	10月16日(水)	健康講演会 大手町サンケイプラザ(千代田区)
	10月25日(金)	ハピネス・ケア四谷(新宿区)
	10月26日(土)	アレアホール(立川市)
健康講演会 「講師 林家木久扇氏」	10月16日(水)	大手町サンケイプラザ(千代田区)
ウォークラリー (※)振替休日	10月6日(日)	小江戸川越(川越市)
	10月12日(土)	国営昭和記念公園(立川市)
	10月14日(祝)	鎌倉(鎌倉市)
	10月19日(土)	高尾山(八王子市)
	10月27日(日)	高尾山(八王子市)
	11月2日(土)	錦糸町・清澄庭園(墨田・江東区)
	11月4日(振)※	横浜みなとみらい21(横浜市)
ウォーターフェスティバル	11月10日(日)	両国・スカイツリー(墨田区)
	10月20日(日)	東京サマーランド(あきる野市)

申込方法

① 参加申込書に必要事項を記入し、返信用封
筒に80円切手を貼付し、住所・氏名を明記
のうえ健康フェスティバル2013事務局に郵
送してください。参加申込書は東振協ホーム
ページからダウンロードしてください。

● 東振協ホームページ

<http://www.toshinkyō.or.jp/event>

● 郵送先

〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3
東京都ニッパ健保会館内
東振協「健康フェスティバル2013」事務局

② すべてのイベントの申込開始は9月2日(月)
からです。

(*) 一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会。東京都における総合健保組合の保健事業の振興と総合健保組合制度の普及・啓発のための事業を行っています。