

デパート けんぽ

No.234
2014.1 発行

理事長 新年および就任のご挨拶



新しい理事・議員が決まりました
保険料率の改定にご理解・ご協力をお願いいたします
メタボ健診を受けていないご家族が、まだこんなに！
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。

医療費適正化の好機として、 データヘルス計画を推進



デパート健康保険組合
理事長 神谷 勉

あけましておめでとうございます。

みなさまにおかれましては、さわやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、日頃より当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、厚く御礼を申し上げます。

さて、このたび第14期の役員改選におきまして当健康保険組合の理事長に就任いたしましたので、ひとことご挨拶を申し上げます。

昨年は、臨時国会で社会保障改革プログラム法が成立し、今後順次具体的な議論が始まる見通しです。健保組合にとって最大の関心事ともいえる高齢者医療への納付金については、残念ながら私たちが求める公費の投入・拡充は盛り込まれず、新たに後期高齢者支援金への全面総報酬割の導入と、それによって浮く財源を国民健康保険への支援に転用する方向性が示されています。これは国の責任を健保組合に転嫁するもので、決して受け入れることはできません。

また、24年度から約700万人の団塊世代が前期高齢者へ移行しつつあるため、26年も納付金の増加は確実です。このままでは高齢化に伴う負担増は健保組合に課せられ、さらに厳しい財政状況となることは避けられませんが、このため健保連では、政府に対し現役世代の負担軽減と医療費の伸びの抑制など、持続可能な制度の再構築を強く求めています。

現在、健保組合は非常に厳しい財政状況におかれており、全国約1,400の健保組合の24年度決算見込では経常赤字が2,976億円に達し、現行の高齢者医療制度がスー

トした20年度以降5年連続で赤字となりました。さらに25年度予算では、経常赤字が4,573億円に悪化しています。

こうしたなか、安倍内閣の「日本再興戦略」に基づき、26年度にすべての健保組合が「データヘルス計画」を作成することとなりました。医療機関からの診療報酬明細書（レセプト）データと特定健診・保健指導データの突合により対象者を抽出し、より効果的な保健事業を実施していくことになります。健保組合にとりましては新しいチャレンジとなりますが、医療費適正化につながる好機として、組合を上げて取り組んでまいりたいと予定しています。

このような難局に理事長職の重責を拝命し、文字どおり身の引き締まる思いではありますが、当健保組合では本年も健診・保健指導を中心に、禁煙支援補助、血液サラサラ教室、インフルエンザ予防接種補助など、みなさまの疾病予防・健康づくりに役立つ事業を推進し、医療費の適正化を図ることで健全な財政基盤の確立を目指してまいりたいと存じます。

健保組合を取り巻く環境は、今後も厳しい道のりが予想されますが、みなさまにおかれましては年に一度は健診を受けられ、日々の健康づくりや適正受診、そしてジェネリック医薬品の利用などに留意されることで、医療費の節減にご協力くださいますようお願い申し上げます。

最後となりましたが、新しい年がみなさまにとって幸多き年となりますようお祈り申し上げ、新年および就任のご挨拶とさせていただきます。



改革の実現と 健康保険組合の存続なくして 皆保険の維持なし！

急速な高齢化にともなう高齢者医療費の負担増によって、全国の健保組合は非常に厳しい運営を強いられています。11月22日に都内で開催された全国大会では、「改革の実現と健康保険組合の存続なくして皆保険の維持なし！」をテーマに、国民皆保険制度を維持できる社会保障制度改革の実現を訴え、後述の4項目を大会決議として採択、厚労省の代表者に手渡すとともに決議の実現を強く求めました。



健保組合全国大会とは？

全国1,400あまりの健保組合の役職員が一堂に集まり、今後の活動方針を決定し、健保組合の考え方や主張を強くアピールするための集会です。

高齢者医療制度を改革し、 現役世代にかたよった 負担構造の解消を

急速に少子高齢化が進んでいる日本では、昭和40年に高齢者1人を9人の現役世代で支えていたのに対し、平成32年には現役世代2人弱で高齢者1人を支えるようになるかと予測されています。

国民が1年間に使う医療費のうち、6割近くを占めるのが65歳以上の高齢者によるものです。全国の健保組合は、こうした高齢者の医療費に「支援金・納付金」という多額の拠出をすることで支えています。その費用は年間3兆円を超えており(図1)、私たちが払っている保険料の46・25%に達する(図2)など、その負担はすでに限界を超えています。

多くの健保組合では、こうした過大な負担のために赤字運営を余儀なくされており、保険料率の引き上げと財産の取り崩しで赤字の穴埋めを行っているのが実情です。加入者3,000万人の健康を守り、高齢者の医療費を支えてきた健保組合制度が破たんすれば、国民の財産である皆保険制度が崩壊しかねません。

全国大会で採択された 4項目の決議

- ◆ 高齢者医療の負担構造改革と持続可能な制度の構築
- ◆ 前期高齢者医療への公費投入の早期実現
- ◆ 持続性ある制度に不可欠な医療費適正化の推進
- ◆ 保険者機能を発揮できる健康保険組合方式の維持・発展

図1：高齢者医療制度等への拠出金の推移

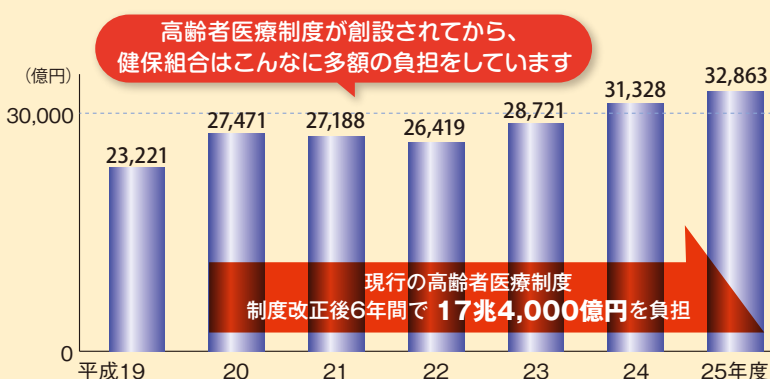
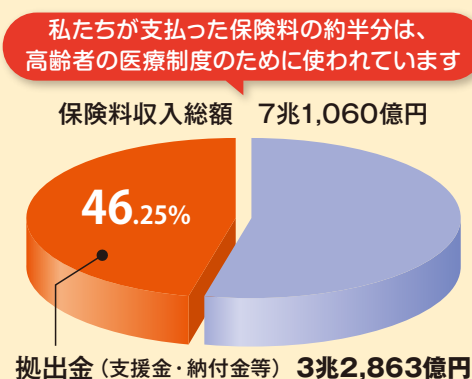


図2：保険料収入に対する拠出金の割合



※平成19～23年度までは決算、24年度は決算見込み、25年度は予算早期集計の数値。
出典・健保連：健康保険組合決算／予算早期集計

出典・健保連：平成25年度健康保険組合予算早期集計

新しい理事・議員のご紹介

任期 平成25年12月1日～平成28年11月30日

(敬称略・順不同)



常務理事
関 雅人
デパート健康保険組合東日本支部



理事長
神谷 勉
株式会社丸広百貨店

選定議員



理事
増田 仲夫
株式会社福田屋百貨店



理事
大塚 祐司
株式会社岡島



理事
松田 正
株式会社井上



理事
椿 洋一郎
株式会社三徳



理事
金井 栄一
株式会社八木橋



議員
荒井 寿一
荒井商事株式会社



議員
植松 丈雄
株式会社ジジシグループ



議員・監事
松澤 志一
株式会社コモディイダ



理事
小豆澤 幸照
日本百貨店協会



理事
長嶋 孝夫
株式会社田原屋



議員
柘植 一也
株式会社ニシザワ



議員
高橋 清二
株式会社ウオロク



議員
曾根 誠司
株式会社田子重



議員
市橋 慎
株式会社三喜



議員
板垣 隆義
株式会社コメリ



学識経験監事
近藤 喜夫



議員
貫 龍太郎
株式会社マルイ



議員
藏田 昌一
株式会社三松



議員
佐藤 孝之
株式会社与野フードセンター

このたび、デパート健康保険組合の理事・議員の改選があり、次の方々が新たに就任いたしました。
みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。



常務理事
松元 洋
デパート健康保険組合西日本支部



常務理事
岡本 和司
デパート健康保険組合



専務理事
山田 雅章
デパート健康保険組合



互選議員



理事
牧野 照男
株式会社三和



理事
若井 義正
清水商事株式会社



理事
大野 芳宏
株式会社Olympicグループ



理事
五十嵐 安夫
アクシアル リテイリング株式会社



理事
中村 雄一郎
株式会社水戸京成百貨店



議員
古川原 英彦
株式会社オーシャンシステム



議員
箭内 潤一
株式会社オギノ



議員
久保 英敏
株式会社サンベルクス



議員・監事
犬竹 一浩
株式会社ヤオコー



理事
佐藤 允彦
関東百貨店厚生年金基金



議員
西谷 潤
株式会社タイヨー



議員
藤巻 豊
株式会社一小イチコ



議員
貫名 信行
株式会社エンチャー



議員
小森 康孝
山本商会株式会社



議員
星野 浩克
株式会社フレッセイホールディングス



議員
横澤 隆啓
株式会社さいか屋



議員
桜井 直弥
株式会社食鮮館タイヨー

よろしくお願ひいたします

平成26年度より

健康保険料率(調整保険料率を含む)を 102%(+2%)へ改定いたします

介護保険料率は20%のまま変更なし

低迷する経済のあおりを受け、当健保組合では15年以上の期間にわたって、保険料収入のベースである給与が下落傾向にあります。その一方で、医療費や高齢者医療制度への納付金は増え続けているため、結果として毎年大幅な赤字を抱えざるを得ない状況にあります。

こうした厳しい状況は、この先も大きく変わることのない見通しにあるため、昨秋から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26年度より一般保険料率を2%引き上げ、102%とする**ことに決定いたしました。

ご理解とご協力をお願いいたします

本誌今号にはさみ込みのリーフレットでもご案内のとおり、いま全国の健保組合は「低迷する収入と増え続ける支出」のはざまで、危機的な財政状況に直面しています。

当健保組合がおかれている財政状況も、構造はまったく同じです。保険料を算定する基礎、つまり健保組合にとって収入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、長期化する不況の影響から年による増減はあるものの、ほぼ右肩下がりに減り続けており(グラフ1、2)、好転する材料がまったく見当たらない状況にあります。

一方で、平成20年度に新しい高齢者医療制度がスタートしてから、同制度を支援するための納付金が急増し、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ない、つまり収入で支出をカバーできない異常事態が続いています(グラフ3)。

従来、当健保組合ではみなさまの負担を最小限に抑えるため、毎年度の赤字に対しては財産である積立金を取り崩すことに対応してきましたが、その手法にも当然ながら限界があります。そこで、この数年はみなさまのご協力のもと、保険料率の引き上げを最小限の範囲で行ってきましたが、支出の伸びはそれをはるかに上回り、今後の経済動向と医療費・納付金の増加傾向を

勘案すると、従来の保険料率のままでは健保サービスの継続が不可能になるとの結論に達しました。

当健保組合では、業務全般にわたる徹底的な経費の節減はもちろんのこと、みなさまの健康づくりの推進と医療費抑制のために、各種保健事業を実施しておりますが、高齢者医療制度の財源として各健保組合に課せられる納付金は、健保組合による経営努力が及ばない仕組みになっています。

特に、平成20年度以降はこうした構造赤字が恒常化しており、今後もみなさまの暮らしの安心を確保していくためには、一般保険料率を100%から102%へ引き上げる以外に手のない状況です。事業主および被保険者のみなさまには、経済状況の厳しいおり負担増をお願いし、大変心苦しく存じますが、当健保組合の厳しい財政状況をご賢察たまわり、引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。

※グラフ1、3のH24年度までは決算、H25年度は決算見込み、H26年度は予算数値。

介護保険料率は変更なし

一般保険料率を2%引き上げる一方で、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(表1)のようになります。

表1 ● 保険料率改定による負担増加額

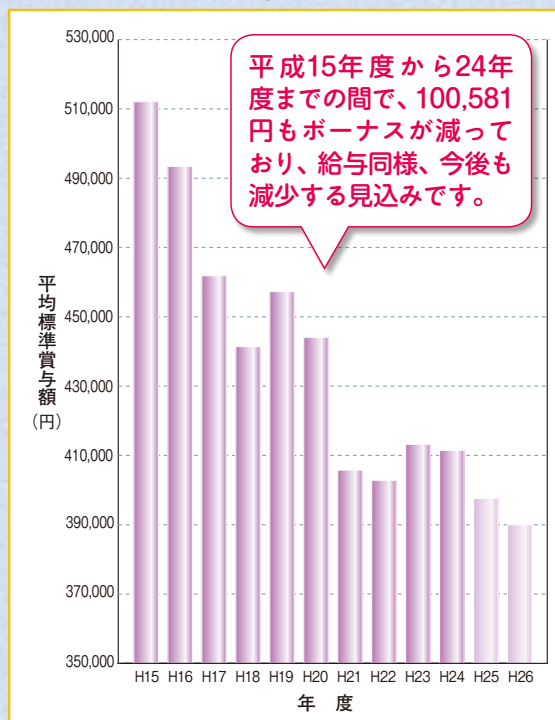
1ヵ月当たり480円の負担増(事業主・被保険者折半)に

26年度推計の平均標準報酬月額241,500円(標準報酬月額240,000円)、平均標準賞与額390,000円(年間標準賞与額390,000円)で算出しています。

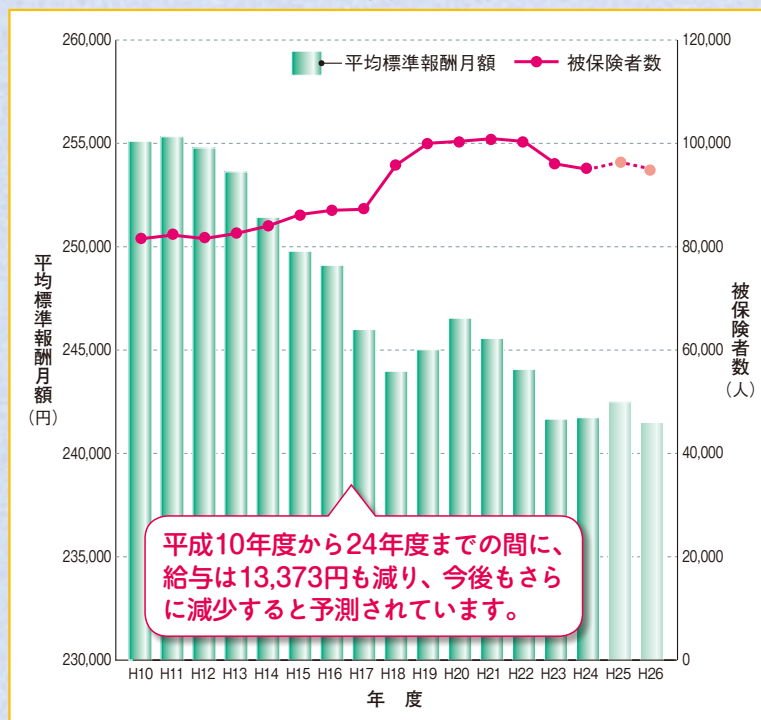
なお、被保険者の負担増加額は右記の金額の半額になります。

- 給与から
24,000円 → **24,480円**(1ヵ月当たり**480円増**)
- 賞与から
39,000円 → **39,780円**(年間**780円増**)
- 年間負担増加額
 $480円 \times 12ヵ月 + 780円 =$ **6,540円増**

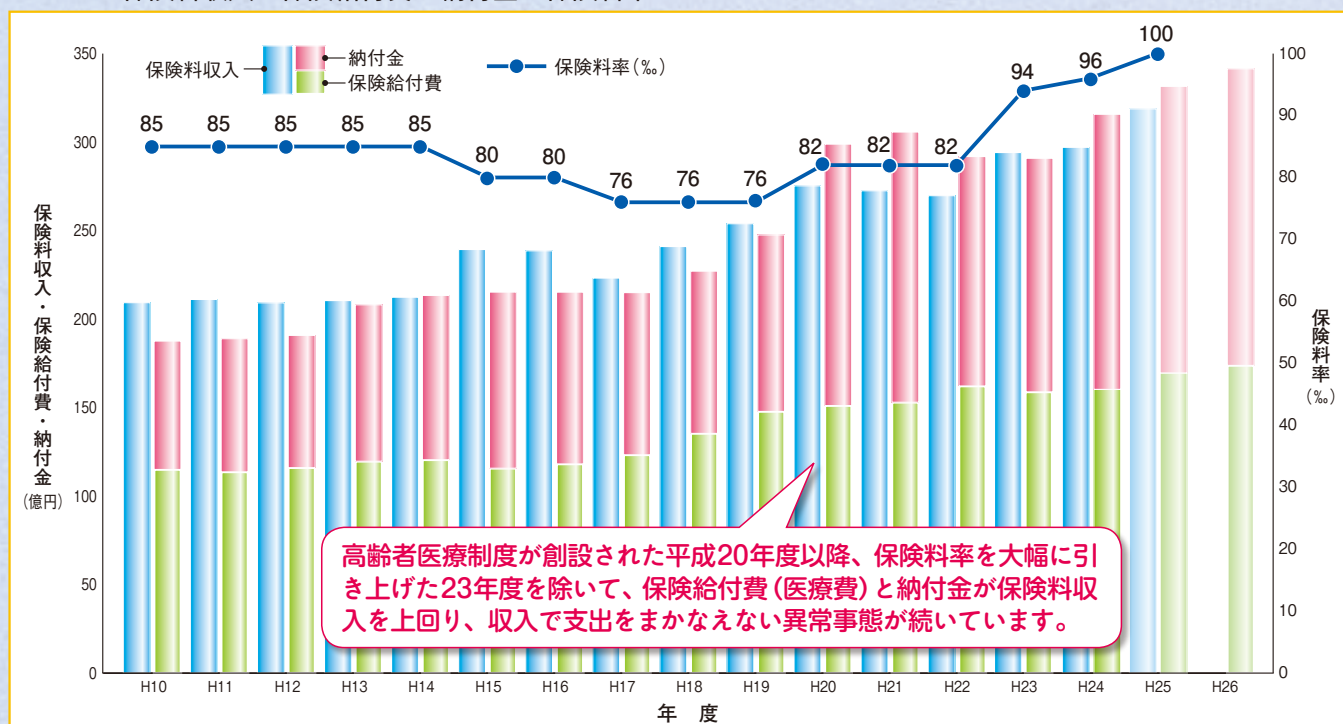
グラフ2 ● 平均標準賞与額



グラフ1 ● 被保険者数・平均標準報酬月額



グラフ3 ● 保険料収入・保険給付費・納付金・保険料率



平成26年3月31日までに
受診してください

自己負担
ナシです!

あなたのご家族は、
もうメタボ健診を受けられましたか?

メタボ健診の ポイント

- ① お好きな医療機関を**実施機関名簿**から選んだら今すぐ**予約**を
- ② 協会けんぽのメタボ健診と違い**自己負担ナシ**(健保組合が全額負担します)!
- ③ 平成26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、**健康を回復する好機**です!

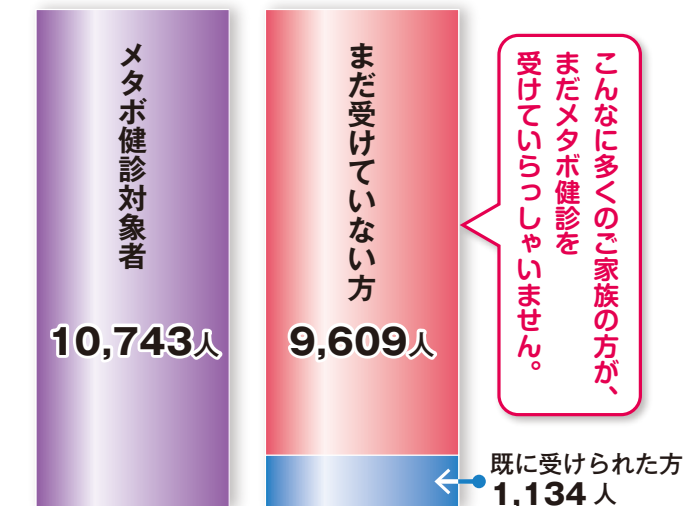
今年度もデパート健保組合では、40歳から74歳の被扶養者(ご家族)と任意継続被保険者のみなさんを対象に、特定健診・特定保健指導、いわゆるメタボ健診を**自己負担ナシ**(健保組合が全額負担)で実施しています。

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、まだ多くのご家族のみなさんが受診され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25年12月1日現在



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。

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。

病気の芽は、本人の知らないうちに静かに進行します。だからこそ、年に1度は健診を受け、ご自分の健康を客観的に見つめなおしましょう。平成26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るようお願いいたします(メタボ健診を受けるには、『受診券』と『被保険者証』(保険証)が必要です)。

※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。

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、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明細書・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、明細書・領収書は今後も大切に保管してください。

医療費通知をお送りします

平成24年12月から平成25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25年1月分から平成25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として**お役立てください。なお、平成25年12月分につきましては、お手数でも各自で明細書・領収書をまとめられますようお願いいたします。

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]

申告の手続き

確定申告の時期は、毎年2月中旬からの1ヵ月間ですが、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月からで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いでしょう。

申告には、医療機関等が発行した明細書・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明細書・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金
- 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

「医療費控除」で
賢く節税しよう！

明細書・領収書が
役に立ちます！





かなみ
大井嘉七美先生

(株)ルネサンス
メインインストラクター
健康運動指導士・介護予防運動指導員の資格を持ち、高齢者施設などでも運動指導を行っている。

大井先生が指導する 筋力トレーニングとは？

「階段をラクに上りたい」「食べても太りにくくなりたい」など“なりたい身体”を手に入れるには、筋肉に刺激を与える運動が必要です。この運動を継続することでエネルギー消費をしやすく、ラクに動ける身体をつくることができます。トレーニング中は、大きな呼吸で反動をつけず、ゆっくりと…がポイントです。

「からだ楽々バランス教室」を開催しました！

去る10月29日、東京ドームホテルにて高齢者の方々を対象に(株)ルネサンス・メインインストラクターの大井嘉七美先生を講師に迎え、「からだ楽々バランス教室」を開催しました。

当日は、イスに座ったまま行うストレッチを中心に、日ごろ使わない筋肉を動かすプログラムでじんわりと汗をかいていただきました。

高齢者の医療費増加が社会問題視される昨今、デパート健保組合では、今後もこのような取り組みを通じて、疾病予防および医療費の適正化を目指してまいります。

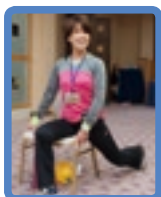


いつまでも元気な身体づくりは
筋肉トレーニングから！



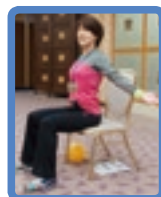
イスを使ったスクワット

足を開き、ひざとつま先の向きを合わせて、お尻をつき出して腰を落とします。



下半身のストレッチ

半分だけ腰かけた状態で、イスに両手をつき、片足を後ろに思いきり伸ばします。



かんたんストレッチ

上半身をストレッチするため、胸を広げて肩甲骨を伸ばします。

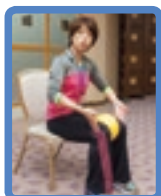


普段からホットヨガ教室に通い、身体を動かしています。腰痛解消のために、今回教えていただいたスクワットなどを、自宅で取り入れてみたいです。(Aさん)

毎月、2回はゴルフに行き、普段も歩くように心がけています。今日のメニューは思ったよりハードでしたが、身体が軽くなりました。(Bさん)



参加者にお聞きしました！

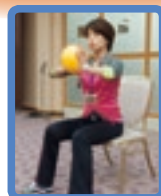


内転筋のトレーニング

内ももにボールをしっかりはさみ、つぶして緩めます。



ファンクショナルボールを使って



大胸筋のトレーニング

胸の筋肉を意識してボールをはさみ、つぶして緩めます。



さっそく

新しい血液サラサラチェックをレポート!

NEW!

1 血圧脈波検査装置



血圧と脈波を測定して血管の硬さ(血管年齢)や血管の詰まりの程度などを調べます。

ベッドに横たわり、両腕両足首で血圧と脈波を測定します。



この検査で次のことがわかります

血管壁を伝わる脈の速度を測ることで血管の硬さがわかります。この数値が高くなるほど、将来的に脳や心臓血管系疾患を発症するリスクが高まります。また、両足と両腕の血圧を測定することで、足の血管の詰まり具合(ABI)を調べることができます。



2 NEW!

超音波踵骨測定装置

この検査は踵骨(かかとの骨)を超音波が通過するときの変化によって、骨密度を測定します。X-線を使用しないため、どなたでも安心して測定できます。



この検査で次のことがわかります

骨密度レベルを測定することで、骨年齢がわかります。また、自分と同年齢の平均値や、健常な20歳の平均値との比較が行えます。

いすに浅く腰かけて、裸足のきき足を乗せ、ふくらはぎをつけて測定します。



3 測定が終わったら… 保健師から健康アドバイス



▲金子保健師



▲富山保健師

測定結果をもとに、富山・金子保健師より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した。



◀自分の血管の硬さに近い模型をさわって、現在の血管の状態を確認していただきました。

「血液サラサラ教室」を開催しました

去る11月22日、ハピネス・ケア四谷において、毎回好評の血液サラサラ教室を開催しました。今回から測定装置をリニューアルし、今まで以上に正確な検査が行えるようになりました。ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。

参加者にインタビュー

意欲的な取り組みに、徐々に変化も

「ウォーキングなどの有酸素運動は、血管をしなやかにして骨密度を維持する効果があるので、ぜひ続けてください。ね。体重は、ゆつくりと時間をかけて減らすことがコツです。食事はバランスはもちろん、特にカルシウムを積極的に取り入れて」との金子保健師のアドバイスに、「乳製品などは低脂肪なものを食べるようになり、野菜中心の食生活です。あとはマイペースで頑張ります」と話す伊藤さん。これまで以上に元気で楽しい毎日が過ごせるというですね。

「ウォーキングなどの有酸素運動は、血管をしなやかにして骨密度を維持する効果があるので、ぜひ続けてください。ね。体重は、ゆつくりと時間をかけて減らすことがコツです。食事はバランスはもちろん、特にカルシウムを積極的に取り入れて」との金子保健師のアドバイスに、「乳製品などは低脂肪なものを食べるようになり、野菜中心の食生活です。あとはマイペースで頑張ります」と話す伊藤さん。これまで以上に元気で楽しい毎日が過ごせるというですね。

茨城県内を中心に事業展開を行う当健保組合加入事業所(株)セイブの人事グループに勤務する伊藤さんにかがいました。新たに導入された装置での測定では、血管年齢は「歳相応」で骨密度も心配はないとの結果でした。血圧がやや高めとのことでしたが、金子保健師から「年齢とともに少しずつ血圧は上がりますから、きちんと経過観察をして、コントロールできていれば問題ありませんよ」とのコメントを受け、ほっとした様子でした。「血圧を下げるために運動をすすめてから、ウォーキングを始めて、少しずつ体重に変化が出てきたところです。先日もデイズニースーで2万歩以上歩いて来ました!」と、日常の中で体を動かすことに意欲的に取り組まれているようです。



株式会社セイブ 人事グループ
伊藤 広美さん

整・接骨院（柔道整復師）で施術を受けたら、 必ずご自分でココに 記入・捺印を！

整・接骨院で健康保険が使えるケースは
コレだけです

以下の①もしくは②の場合のみ、
健康保険で施術を受けられます。

- ① 急性または亜急性の外傷性の捻挫、打撲、
挫傷（肉離れなど）
- ② 骨折・脱臼
（応急手当の場合は医師の同意は不要ですが、応急
手当後の施術には医師の同意が必要です）

※①、②のいずれの場合も、業務外または通勤災害以
外のものに限られます。

整・接骨院にかかったら……

委任欄への記入は必ず自分で

整・接骨院で施術を受けると、「療養費支給申請書」の委任欄に氏名などの
記入を求められます。このとき、①支払った金額と自己負担額が合っているか、
②受診回数は合っているか、③負傷名・負傷原因は正しいか、④施術内容が
合っているか、を必ず確認し、**自分で記入・捺印してください（上図参照）。**

内容をよく確認せずに記入したり、白紙の申請書に捺印をしたことで、後日
思わぬトラブルに発展することもあります。

領収書をもらいましょう

領収書をもらっておくと所得税の確定申告の控除対象になりますので、大
切に保管してください。

施術が長期にわたる場合は医師の診察を受けましょう

長期の場合は内科的要因も考えられますので、病院・診療所等を受診しま
しょう。

施術内容等について、デパート健保組合からお尋ねする場合があります

当健保組合では、保険証を使って整・接骨院で施術を受けた方に、施術内
容等について照会をさせていただく場合があります。お忙しいところ恐縮で
すが、みなさまの保険料を適正かつ大切に使うため、ご理解とご協力をお願い
いたします。

デパート健保組合では、「肩こり」などで整・
接骨院（柔道整復師）を受診されるケースが多
く見られますが、**整・接骨院で保険証を使った
肩こり治療などは受けることができません。**
というのも、整・接骨院で施術をする**柔道整
復師はお医者さんではない**ため、健康保険が使
えるケースはわずかな範囲に限られているの
です（左記参照）。肩こりなどで、保険診療を
希望する場合はまず病院などの医療機関を受診
し、医師の同意があった場合のみ整・接骨院で
施術を受けてください。

※一般医療、はり、きゅう、あんま、
マッサージとの併給は、重複診療
として認められないことになってい
ます。たとえば、整形外科でお薬
を受けている期間などは、整・接
骨院に保険証を使ってかかること
はできません。

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 26年2月7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。

233号正解 7つ

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 以下の絵の中で、一頭だけペアになっていない“おひとりさま”の動物がいます。さて、その動物とは？



へるす＊こらむ

お酒好きの
女性は注意！

多量の飲酒をする**女性**は
脳卒中のリスクが高い



ビール大びん1本以上相当のお酒を毎日飲む女性は、ときどき飲むだけの女性に比べて脳卒中になるリスクが1.5倍以上高いという大規模調査結果が、国立がん研究センターなどの研究班によりまとめられました。

(国立がん研究センターなどの多目的コホート研究 (JPHC Study) より <http://epi.ncc.go.jp/jphc/>)

毎日の飲酒が、日本酒なら2合
ビールなら大びん2本以上では
脳卒中のリスクは2・3倍高い

研究班は、全国の9つの地域に住む40～69歳の女性約4万7,000人を、平均で約17年間追跡調査し、飲酒と脳卒中の発症などとの関連について調べました。

その結果、1日平均で、日本酒なら1〜2合未満、ビールなら大びん1〜2本未満のお酒を飲む女性性は、ときどきしか飲まないという女性に比べ、脳卒中になるリスクが1.55倍高くなりました。

さらに、1日平均で、日本酒なら2合以上、ビールなら大びん2本以上を飲む女性では、脳卒中になるリスクは2.30倍にまで高くなりました。

女性の飲酒は男性よりも体にかかる負担が大きい

男性では多量の飲酒と脳卒中の発症との関連が報告されていましたが、国内の女性を対象に関連が示されたのは初めてです。厚生労働省が進める国民の健康づくり運動「健康日本21」においても、女性は、男性よりも体格や肝臓が小さく、アルコールの代謝が遅いなどの理由から、女性の飲酒量は男性よりも少なくすることが適当であるとされています。

近年、女性の飲酒は頻度も量も増えているといわれています。多量の飲酒は乳がん発生のリスクを高めるといふ報告もあります。女性の健康維持のためには、1日1合未満の節酒と週2日以上の休肝日を心がけましょう。

i 保健事業事務説明会を開催します

平成26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26年4月4日(金) アルカディア市ヶ谷

※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。

i 組合会を開催します

第103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26年2月24日(月)

■場所 八重洲富士屋ホテル

i メンタルヘルスカウンセリングのご案内

プライバシーを気にせず、 こころの悩みを相談できます

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。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。

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、自動音声ガイドがご案内いたします。

※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。

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。

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)

i 人間ドック医療機関の名称および所在地変更

新名称および所在地	旧名称および所在地
(医) 聖秀会 聖光ヶ丘病院 〒277-0062 千葉県柏市光ヶ丘団地2-3	柏光陽病院 〒277-0053 千葉県柏市酒井根24

i 「蓼科保養センター」 閉鎖のお知らせ

みなさまに長い間ご愛顧いただいていたまいりました当健保組合保養所「蓼科保養センター」は、昨今の厳しい財政状況にかんがみ、平成26年3月末日をもって閉鎖することになりました。昭和62年の開設以来、多くのみなさまにご利用いただき、誠にありがとうございました。

なお、平成26年3月31日までは、通常どおりのご利用が可能です。何卒ご了承くださいますようお願い申し上げます。



i インフルエンザ予防接種の 補助金申請は1月末まで

平成25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。



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として、毎週火曜日に「健康相談」を、また毎週水曜日に「介護相談」を実施しています。どちらも無料でご利用いただけますので、ぜひご活用ください。

- 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/>

今月の表紙

稲荷駒・のごみ人形(午) (佐賀県)

昭和20年、終戦時の混乱と飢えの中で、人生に潤いと楽しさを求めて創られた佐賀の郷土玩具がのごみ人形だ。その後数年を経て、祐徳稲荷神社の境内で売り出され、魔除けや開運の人形として人々から愛されてきた。稲荷駒は、その祐徳稲荷にちなみ、宝珠を背負った天馬を表現しているという。

平成26年の干支は午。動物では馬が当てられる。稲荷駒にあやかり、今年が健保組合にとって天馬のごとく大きく飛翔する年となるよう願わずにはいられない。

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!

<http://www.depaken.com>

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/>



ここから
ダウンロード
できます!

事業概況

平成25年 11月

事業所数 305事業所
被保険者数 男 47,087名
女 49,507名
計 96,594名
被扶養者数 51,290名
平均標準報酬月額 男 309,685円
女 181,358円
平均 243,914円
保険料調定額(介護含む) ... 2,593,666千円
保険給付費 1,282,812千円
法定給付費 1,266,981千円
付加給付費 15,831千円
保健事業費 34,360千円
納付金(介護含む) 1,737,414千円

公 告

事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
(株)コメリクリエイト	新潟県新潟市	平成25年11月1日
東北ミート販売(株)	宮城県宮城郡	平成25年11月1日

事業所の名称変更

変更後	変更前	変更年月日
アクシアルリテイリング(株)	原信ナルスホールディングス(株)	平成25年10月1日

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。



◀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)

御宿保養センターは
こんなところ

▶広々としたリビング



▼南房総には露地栽培の
花畑が広がり、多くの
花畑で花摘み体験が可
能です(問合せ:南房総
市観光協会千倉支部/
0470-44-3581)。



当健保組合直営保養所

1月から3月にかけて、南房総
は花摘みシーズンを迎えます。ポ
ピーやストック、キンセンカなど
が咲く花畑で、早春の香りを摘み
取ってみませんか？



- 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



▲1月～5月までは
イチゴ狩りもシー
ズンです(問合せ:
南房総市観光プ
ロモーション課/
0470-33-1091)。

▶童謡「月の沙漠」の舞
台、御宿海岸には月の
沙漠記念像が。



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



アドレス

(右のQRコードを携帯・スマホ
で読み取ってもOKです。)

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

パソコンから → <http://www.depaken.com>
携帯・スマホから → <http://a.lke.jp/depaken/>

読み取り方

- ①携帯・スマホで以下の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。



退職世代を
応援します！

「東振協健康友の会」に入会しませんか？

東京都内の総合健保組合で構成する東振協では、平成25年4月
から退職世代(原則55歳以上)を対象に、現役時代と同様な健康
体力づくりの環境を整備し、会員の方々の健康保持増進・親睦と
福祉の向上などを目的に「東振協健康友の会」を発足しています。

わずかな会費等で、さまざまな特典を受けられますので、ぜひ
ご入会ください。

なお、詳しくは東振協のホームページをご参照ください。

東振協ホームページ <http://www.toshinkyō.or.jp/>

