

デパート けんぽ

No.238
2014.9^{発行}

平成25年度 決算がまとまりました



ロード&テイラー
(アメリカ・ニューヨーク)

メタボ健診の実施機関名簿をお送りします
インフルエンザ予防接種に補助を行っています
『あしたの健保プロジェクト』にご賛同を！

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。

厳しい状況をのりきるために、さらなる医療費節減にご協力ください

全国の健保組合は厳しい情勢のなか、事業の見直しや積立金の取り崩し、また保険料率の引き上げなど、さまざまな努力を重ねながら運営を続けているものの、依然として危機的な財政状況に直面しています。当健保組合においても平成25年度決算については24億円の赤字が発生する結果となりました。

前年度からは改善したものの24億円の大幅赤字に

当健保組合の25年度決算は、収入総額348億円、支出総額345億円、差引額約4億円となりましたが、経常収支においては24億円の赤字を計上する厳しい結果となっています。

収入では、財源のほとんどを占める保険料収入について、保険料率を引き上げさせていただいたことなどにより前年度に比べ17億円増加の314億円となりました。

支出では、みなさまの医療費などである保険給付費が依然として増加傾向にあり、同比5億円増加し

1人当たりの額と割合を見ると…（一般勘定）

決算のポイント1

みなさまのご協力をいただき保険料率を引き上げたことや、被保険者数と給与の増加によって、保険料収入が前年度より増加となりました

国庫負担金収入、調整保険料収入、国庫補助金収入、特定健康診査等事業収入、財政調整事業交付金、雑収入

25,062円 7.0%

繰入金
10,256円
2.8%

収入

361,168円

保険料
325,850円
90.2%

事務費、還付金、財政調整事業拠出金、連合会費、積立金、雑支出
10,285円 2.9%

保健事業費
7,961円 2.2%

支出

357,335円

保険給付費
171,259円
47.9%

納付金
167,830円
47.0%

決算のポイント2

保険給付費（みなさまの医療費）と納付金（高齢者の医療費）だけで、保険料収入を1万3,239円（総額では13億円）上回りました。とりわけ、高齢者の医療費については非常に重い負担となっており、健保組合財政を苦しめる大きな要因となっています

決算のポイント3

保険料収入が増収になっても、それを上回る支出で25年度も赤字に。積立金からの繰り入れなどで収支のバランスを図りました

平成25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	31,440,575	325,850
国庫負担金収入	47,130	488
調整保険料収入	391,018	4,053
繰 入 金	989,607	10,256
国庫補助金収入	1,170,980	12,136
特定健康診査等事業収入	62	1
財政調整事業交付金	719,690	7,459
雑 収 入	89,271	925
合 計	34,848,333	361,168
経常収入合計	31,599,015	327,492

●支出

科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)
事 務 費	489,652	5,075
保 険 給 付 費	16,524,420	171,259
法 定 給 付 費	16,357,363	169,527
付 加 給 付 費	167,057	1,731
納 付 金	16,193,594	167,830
前期高齢者納付金	7,831,000	81,160
後期高齢者支援金	6,974,326	72,282
退職者給付拠出金	1,388,029	14,386
老人保健拠出金	239	2
保 健 事 業 費	768,154	7,961
還 付 金	545	6
財政調整事業拠出金	390,929	4,052
連 合 会 費	16,618	172
積 立 金	20,000	207
雑 支 出	74,614	773
合 計	34,478,526	357,335
経常支出合計	34,014,346	352,524

収入支出差引額	369,807	3,833
経常収入支出差引額	△2,415,331	△25,033

介護勘定

●収入

科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)※
介 護 保 険 料	3,299,610	66,675
繰 入 金	125,865	2,543
雑 収 入	446	9
合 計	3,425,921	69,227

●支出

科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)※
介 護 納 付 金	3,309,735	66,880
介護保険料還付金	16	—
合 計	3,309,751	66,880

収入支出差引額	116,170	2,347
---------	---------	-------

※介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たりの額

165億円となっています。前期高齢者納付金や後期高齢者支援金など、高齢者の医療費にあてられた納付金については、同比7億円増加の162億円となり、納付金額は保険料収入の5割を超え、非常に重い負担となっていることを表しています。

このほか、みなさまの健康づくりのサポートとして、健診費用や契約保養所の利用補助などに使われた保健事業費は、ほぼ前年度並みの8億円となりました。

以上のように、保険料収入は増加したものの、支出の2大項目である保険給付費と納付金の増加によって支出が保険料収入を上回ったことから、積立金からの繰入金10億円や国庫補助金12億円などで収入不足分を補わなければなりませんでした。

なお、介護勘定については、介護保険料収入が33億円、国へ納める介護納付金が33億円となり、ほぼ保険料収入で賄うことができました。

**医療保険制度改革に向け
健保組合は、はたらきかけを展開**

高齢者医療制度が創設された平成20年度以降、現役世代、特に我々サラリーマンが加入する健保組合に過重な負担を強いる偏った納付金によって、全国の健保組合の財政は悪化の一途をたどっています。

健保連(全国の健康保険組合で構成する連合会)は国に対し、納付金のしくみなど医療保険制度改革を求めるとはたらきかけの一環として、『あしたの健保プロジェクト』をスタートさせ、積極的な活動を行っております(詳しくは9ページをご覧ください)、依然として厳しい状況が続くことが予想されます。

度重なるお願いで恐縮ではありますが、みなさまには健保組合がおかれている状況をご理解いただき、引き続き医療費節減にご協力を賜りますよう、お願いいたします。



自己負担なし!

都道府県別の 『実施機関名簿(Bタイプ)』※を 9月上旬にお送りします

※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。

受診期間は平成27年3月31日まで
今年度75歳になる方は誕生日の前日までに受診を

メタボ健診の受診はカンタン2ステップ!

1

『実施機関名簿』の中から、受診したい医療機関を選び、電話で直接予約を入れる

お手元の『実施機関名簿(Bタイプ)』の中で、「特定健康診査」欄において、『個別』欄に「○」が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(左記A参照)。

2

メタボ健診を受ける

受診券と保険証を必ずお持ちください。
受診料(約8,000円)は健保組合が負担します。

受診の結果、特定保健指導が必要と判断された方は…

1

『利用券』が送られる

特定保健指導の『利用券』とご案内をお送りします。

2

『実施機関名簿』の中から医療機関を選び、電話で直接予約を入れる

『実施機関名簿』の中で、「特定保健指導」欄に「○」が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(左記B参照)。

3

特定保健指導を受ける

指導料(動機づけ支援 約7,500円、積極的支援 約23,900円)は健保組合が負担します。

当健保組合では、40歳から74歳までの被扶養者(ご家族)と任意継続のみなさまを対象とした、メタボ健診(特定健診・特定保健指導)を実施しています。みなさまはこの健診を自己負担なしで受けることができます。

9月上旬には、メタボ健診をさらに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。5月上旬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。

メタボ健診受診の際には、受診券(実施機関名簿(A

タイプ)と一緒に発送済み」と保険証が必要です。ぜひ、お近くの健診機関へ早めに予約を入れ、受診してください。

なお、被保険者の方のメタボ健診は、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。このため、特定保健指導の『利用券』が送られた被保険者の方は、左記の②③の方法で特定保健指導を受けてください。

※受診券がお手元に届いていない方は、当健保組合本部・各支部へご連絡ください。

『特定健康診査受診券』(受診券)は 5月上旬に発送済みです

特定健康診査受診券

受診券整理番号

受診者の氏名

性別

生年月日

有効期限

健診内容

窓口での自己負担

保険者所在地

保険者電話番号

保険者番号・名称

契約とりまとめ機関名

支払代行機関番号

支払代行機関名

注意事項

- 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、性別、生年月日を確認してください。
- 健康診査の結果は、決着代行機関で点検されることある他、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。
- 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。
- 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があります。
- 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。

住所欄に自筆で記入してください。

ご注意

- 『受診券』と『実施機関名簿』は、事業所より届いただきました住所あてに送付しておりますが、届かなかった場合は、被保険者が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。
- メタボ健診は、妊産婦や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。
- 受診券を紛失された場合は、デパート健保組合の本部および各支部までご連絡ください。

① 個別欄に『○』が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。

② 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。

③ 『○』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、『動機づけ支援』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。

平成26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	個別	動機づけ	積極的
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聖路加タワー2F	03-5565-9955	×	○	○	○
112	勝どき耳鼻科・内科クリニック	東京都中央区勝どき4-2-13サンパレス辻野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	医療法人社団恵杏会河内クリニック	東京都中央区月島1-14-13月島ホムズ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細川築地ビル6・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	新富げんかクリニック	東京都中央区新富2-14-7新光第一ビル2F	03-3551-4346	×	○	○	○
118	医療法人社団健杏会杉野内科クリニック	東京都中央区勝どき2-9-12HBビル勝どき3F	03-5547-0961	×	○	○	○
119	医療法人社団リゾム慶和会が東京タワーズクリニック	東京都中央区勝どき3-2-102サ東京タワーズミッドタワー1F	03-3534-9002	×	○	×	×
120	医療法人社団医成会 銀座さわだ内科クリニック	東京都中央区銀座5-9-15銀座清月堂ビル4F	03-3572-4898	×	○	○	○
121	医療法人社団フィーメールガーデン対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座	東京都中央区銀座2-6-5銀座トレス7F	03-3535-2992	×	○	×	×
122	医療法人社団ブックスBOOCS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	03-6253-8786	×	○	○	×
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)白百合会荒川医院	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	東京都中央区湊3-18-17マルキ榎本ビル1F	03-3551-4690	×	○	×	×
128	勝どきビュータワークリニック	東京都中央区勝どき1-8-1勝どきビュータワー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					
	中央サマリアクリニック	東京都中央区月島1-3-11					

HDLコレステロールの項目に 異常があつたら



特定健診では、
「HDL コレステロール」は
血液検査によって調べます。

特定保健指導の対象となる数値

40mg/dl 未満

中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロールのうち、1つでも保健指導判定値に該当すると「脂質異常症」と診断されます。そのため、HDL コレステロールは、メタボリックシンドロームの判定項目となっています。中性脂肪やLDL コレステロールとは異なり、HDL コレステロールは数値が低くなると保健指導の対象となります。

HDLコレステロールとは

コレステロールは血液には溶けないため、たんぱく質と結合して血液に溶けやすい形になり、全身に運ばれます。これをリポたんぱくといいます。リポたんぱくは比重によって種類が異なり、HDLとは高比重リポたんぱく(High Density Lipoprotein)を意味しています。

HDLコレステロールは、血液中の増えすぎたコレステロールを回収し、さらに血管壁にたまったコレステロールを取り除いて、肝臓に戻す働きをします。この働きが動脈硬化を抑えることから、HDLコレステロールは「善玉コレステロール」とも呼ばれています。

HDLコレステロールが減ると...

HDLコレステロールは、運動不足や喫煙、中性脂肪の増加などによって減少します。HDLコレステロールが減少すると、血液中や血管壁に付着したLDL(悪玉)コレステロールをはじめとするコレステロールの回収がとどこおり、動脈硬化を引き起こしやすくなります。そして、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気へとつながる可能性が大きくなっていくのです。

健診結果でHDLコレステロールが減少していたら、生活習慣や喫煙習慣を改めて、動脈硬化の予防に努めましょう。

数値に問題があつたら

- オレイン酸やEPA・DHAなどの不飽和脂肪酸は、HDLコレステロールを減らすにLDL(悪玉)コレステロールを減らします。オレイン酸が豊富なオリーブ油や、青背の魚を摂るように心がけましょう。

- HDLコレステロールは、軽い運動を続けることで増加します。日常の中で体を動かす習慣をつけましょう。

- 喫煙によって、HDLコレステロールは減少します。たばこを吸う人は、これを機会に禁煙にチャレンジしましょう。
- アルコールの摂取は適量を。週に1〜2日は禁酒し、肝臓を休ませましょう。

◎ 1日のアルコール量のめやす

- ・ 日本酒...1合
- ・ ビール...大びん1本(350ml缶2本弱)
- ・ ウイスキー...ダブル1杯(60ml)
- ・ ワイン...180cc



インフルエンザ予防接種の 費用補助をご利用ください

接種期間
9月1日から
12月末日まで!



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。以下を参照のうえ、ぜひご活用ください。この冬はインフルエンザを未然に防ぎましょう。

接種方法はいずれか1つ!

東振協での予防接種

当健保組合の被保険者・被扶養者は、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。

[※] 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。

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3,080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2,080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 URL

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

最寄りの医療機関での予防接種

- 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27年1月末日まで

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

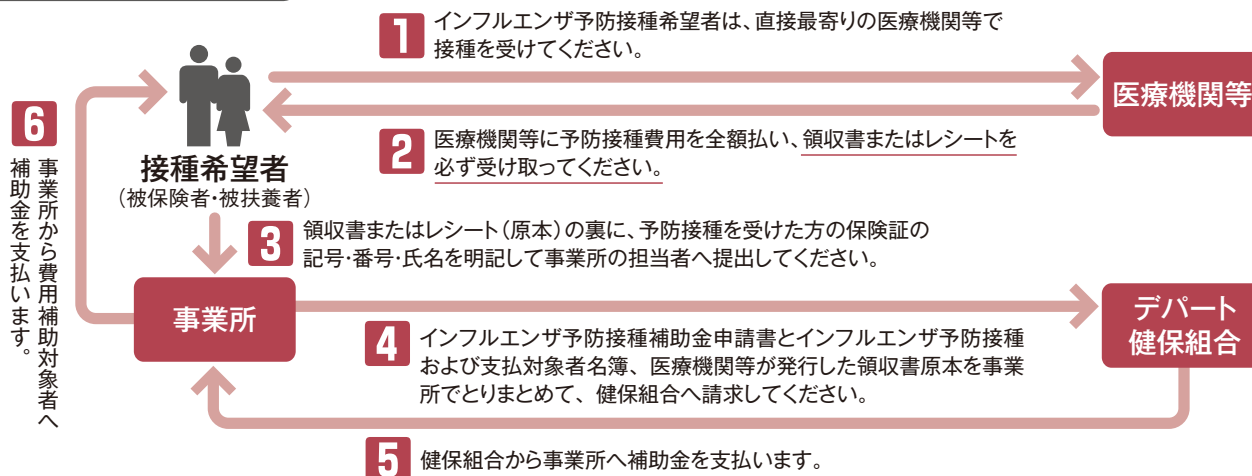
注) 接種料金が1,000円未満の場合は、補助はありません。

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)。

補助金交付までの流れ



当健保組合の総意を表すために

前期高齢者医療への公費投入などを求め、
決議を採択しました

医療保険制度改革を見据え、当健保組合としての意思表示をいたしました

決 議

当健康保険組合は、被保険者数9万7千人、被扶養者5万人の主に百貨店を中心とした小売（衣食住）業で構成する総合型の健康保険組合です。平成26年度予算において、保険料率は協会けんぽを上回る102%に引き上げたうえでも、なお約18億7千万円の赤字を計上し、大変厳しい財政運営を強いられています。厳しい財政状態は、平成20年度から7年連続の赤字状態であり、組合運営はまさに瀬戸際の状況にあります。

この危機的な財政状態を招いている最大の要因は、過重な高齢者医療制度の負担にあります。当健康保険組合においても、拠出金は保険料収入に対して47.4%と、負担の限界を大きく超えるものとなっております。

増大する高齢者の医療は、広く国民全体で支えるべきものであり、現役世代の保険料による支援に過度に依存することはすでに限界に達しています。平成27年10月に予定される消費税率10%への引き上げ時においては、社会保障制度の安定財源として、高齢者医療制度、特に公費の投入がない前期高齢者医療へ適切に公費を投入し、過重な現役世代の負担の軽減を図るべきです。加えて、健康保険組合の安定運営に向けて、現行の高齢者医療制度の負担方法をはじめとする不合理な仕組みを早急に是正すべきです。

健康保険組合は、効率的・効果的に保険者機能を発揮できる保険者であり、医療保険制度の中核として国民皆保険の維持・発展に取り組んで参りました。今後も、安定的に組合運営を行い、これからも加入者の健康を守り支えるため、そして皆保険制度を支えていくために、以下の事項の実現に向け、組合会議員の総意をもってここに決議いたします。

一、前期高齢者医療への公費投入

一、健康保険組合方式の堅持

平成26年7月24日

デパート健康保険組合
組合会

財政の窮状などを訴えるべく、
組合会にて決議

2～3ページでもお伝えしているとおり、高齢者の医療費にあてられる納付金の過重な負担によって、当健保組合の財政はひっ迫しています。平成26年度は保険料率を引き上げて財政運営を行っておりますが、それでも支出をまかなうのに十分ではなく、積立金を取り崩して、増え続ける支出に対応しているのが現状です。

こうしたことから、当健保組合は先日開催された組合会において、財政の窮状を訴え、医療保険制度の抜本的な改革が必要であるとして、「前期高齢者医療への公費投入」「将来にわたる健保組合の存続」を求める決議を採択しました（上記参照）。

現在、国は、平成27年中の通常国会への法案提出をめざし、医療保険制度改革（いわゆる「社会保障改革プログラム法」）についての議論を進めています。

当健保組合を含め、全国の健保組合が一体となつて左ページのとおりの、『あしたの健保プロジェクト』を発足させ、高齢者医療制度などの改革を要求・実現する運動を展開しているところですが、今後も健保組合は、国に対し抜本的な改革を行うよう強くはたらきかけていく予定です。

みなさまの小さなご協力が一助になります

『あしたの健保プロジェクト』に みなさまの声をお届けください！

高齢者医療制度の改革などを求めるプロジェクトです

『デパートけんぽ』7月号でもお知らせしておりますが、健康保険組合連合会（健保連）では、『あしたの健保プロジェクト』をスタートさせています。このプロジェクトは、

- ① 健保組合、健保連、都道府県単位で構成する都道府県連合会が、一体となって活動
- ② 納付金負担によって健保組合がおかれている厳しい財政状況を、社会一般に広報
- ③ 大きく偏った納付金負担のしくみの改革を政府に要求
- ④ 国民皆保険制度を将来にわたって維持していくために、高齢者医療制度への公費の投入が不可欠であることを強く要求

といった内容・目的のもと、現在、積極的に活動を展開しています。

この活動は、保険料を納め、健保組合を支えているみなさまにも大きく関わっています。健保組合はみなさまの保険料から「納付金」として、高齢者医療費を負担していますが、この負担があまりにも重すぎるために、健保組合の財政運営だけでなく、健康保険制度そのものが危機的な状況に陥っています。こうした事態を早急に解決しようと、健保連が国に高齢者医療制度の改革を強くはたらきかけていく活動が当プロジェクトです。

こうしたことから、ぜひ、みなさまにもこのプロジェクトにご賛同をいただきたく、プロジェクトの一助となる方法を下記にご紹介しますので、ご協力をいただけませんか？ ご協力といっても、少しの関心をお持ちいただくだけでできるものです。みなさまの声を多く集め総意として、当活動に大いに役立ててまいります。みなさまのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

方法は簡単！

ウェブサイトではボタンを1クリックするだけ

- 1 当健保組合ホームページへアクセスし、『あしたの健保プロジェクトとは？』をクリック



当健保組合ホームページ <http://www.depaken.com/>

- 2 トップページ『健保VOTE!』ボタンをクリック



- 3 次ページの内容をご覧いただき、賛同いただけるものについて、『賛同する!』ボタンをクリック



1人1回のクリックでも、多くのみなさまにご協力いただければ、大きな声となります。みなさまのご協力をお願いします！

片脚立ち

※1日左右1分間×3セット

バランス感覚のほか、
脚の筋力がアップします。

姿勢をまっすぐに

転倒しないように、
必ずつかまるものがある
場所で行う

床につかない程度に、
片脚を上げる



スクワット

※1日5～6回×3セット
(深呼吸をするペースで)

座る・立つ・歩くといった生活動作に
必要な、下肢の筋力がアップします。



肩幅より少し広めに脚
を開き、つま先は30度
くらい開いて立つ

90度以上
曲げない

ひざがつま先
より前に出な
いように注意

ひざが脚の人さし指の方向に向くように注意
して、お尻を後ろに引くように体をしずめる



基本はこれだけ!

今のうちから

器を!

監修 ■ 国立障害者リハビリテーション
センター総長
中村 耕三

片脚立ち&スクワット

加齢にともない、骨や筋肉、関節、背骨などの運動器の障害によって移動(歩行)機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)」といいます。進行すると、日常生活に何らかの支障をきたすリスクが高くなります。健康寿命*を延ばすために、若いうちから予防に努めましょう。

※健康寿命……日常的に介護を必要とせず、自立した生活を送ることができる期間のこと。

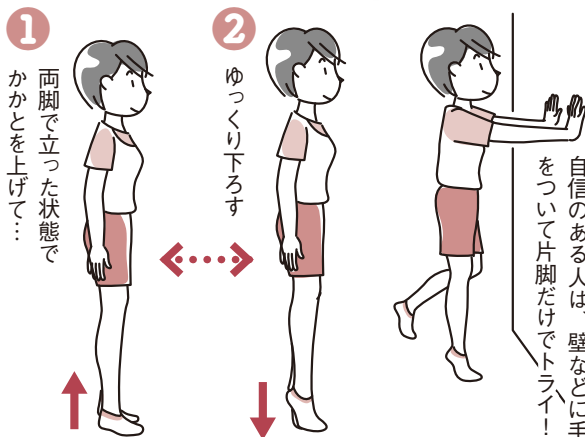
応用編

ロコトレが楽にできたら、これもプラス!

カーフレイズ

※1日10～20回×2～3セット

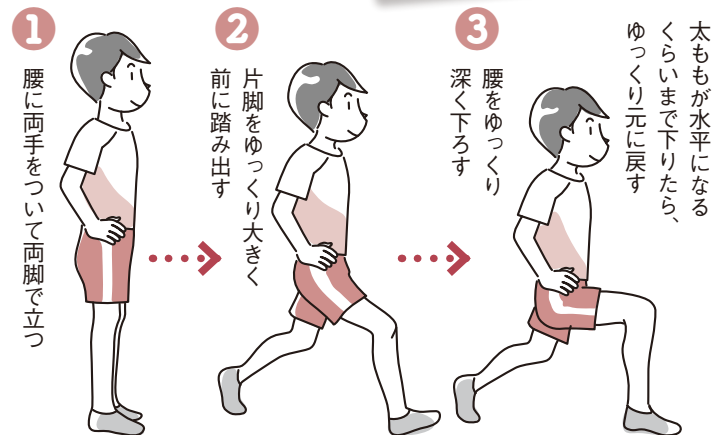
ふくらはぎの筋力が
アップします。



フロントランジ

※1日左右5～10回×2～3セット

下肢の柔軟性、バランス能力、
筋力がアップします。



出典: ロコモパンフレット2013年度版

*ロコモについての詳しい情報は、ロコモ予防啓発公式サイト「ロコモ チャレンジ!」(<https://locomo-joa.jp/>)をご覧ください。

むし歯・歯周病

お口の二大疾患と呼ばれている、むし歯と歯周病。とくに歯周病は成人の8割以上がかかっている国民病です。どちらもセルフケアで予防できる病気ですので、日頃から予防を心がけましょう。

相談 1

むし歯や歯周病が原因で歯が失われると聞きました。本当ですか。

回答 はい。むし歯は初期段階であればセルフケアでも改善できますが、一度歯に穴があいてしまうとむし歯の進行にたがって歯の崩壊が進みます。歯周病は自覚症状がなく、静かに進行していきます。放置したままにすると、歯がグラグラしてものが噛めなくなり、その結果歯が抜け落ちてしまう恐ろしい病気です。



むし歯と歯周病の違い

歯周病		むし歯
歯と歯茎のすき間(歯周ポケット)に細菌が侵入し、歯を支える歯茎や歯槽骨に炎症が起こる病気	どんな病気?	ミュータンス菌という細菌がつくり出す酸によって歯が溶かされる病気
プラーク(歯垢)中の細菌、生活習慣	原因は?	糖質、細菌、歯の質の3要素+時間の経過
初期…自覚症状なし 進行すると…出血、歯が抜け落ちる	症状は?	初期…自覚症状なし 進行すると…冷たいものがしみる、激しい痛み

相談 2

効果的なむし歯・歯周病の予防法やケアの仕方が知りたいのですが。

回答 家庭で行う毎日の「セルフケア」と専門家による定期的な「プロケア」をあわせて行いましょう。

効果的な予防法とケア

1 「食べたら磨く」歯磨き習慣を!

丁寧にブラッシングをして歯垢を除去しましょう。

ポイント

歯磨き粉…フッ素配合のものが効果的
磨き方…小刻みに動かして、軽い力で磨く
(むし歯) 毛先を歯にきちんとあてる
(歯周病) 歯と歯茎の境目に45度に毛先をあてる

チェック

むし歯・歯周病を招く生活習慣

- ☐ 食べた後に歯磨きをしない
- ☐ 甘いもの・やわらかいものをよく食べる
- ☐ 栄養に偏りのある食生活をしている
- ☐ 噛まずに食べる
- ☐ タバコを吸う
- ☐ ストレスをためやすい

1つでも当てはまる人は
要注意!

2 歯茎の観察で歯周病チェックを!

歯を磨くと歯茎から血が出たり、歯茎が赤色に腫れていたたら要注意です。

3 規則正しい食生活を!

甘いものは控え、栄養バランスのとれた規則正しい食生活を心がけましょう。

4 生活習慣の見直しを!

喫煙とストレスは歯周病を悪化させる大きな要因です。

5 定期的に歯科医院でプロケアを!

(少なくとも1年に1回)
定期健診、歯石除去・歯面清掃、フッ素塗布など。



ビタミン

たんぱく質やカルシウムの
はたらきを助ける材料



カルシウム・リン

石灰化のための材料



良質なたんぱく質

歯の土台をつくる材料

知恵の歯コラム

意識して摂ろう! 歯を育てる 栄養素

丈夫な歯を育てるためにこれらの栄養素を取り入れるバランスのよい食事を心がけましょう。

みなさまに納めていただく
保険料(健康保険)について

保険料が10月から
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、毎月決まってしま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

育児休業終了後の改定

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られます。

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。

みなさまの
被扶養家族について

平成26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。

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うえ、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)を添付し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。

Relax Corner

クイズ「ナンバープレイス」にチャレンジ

問題 色枠の数字の合計はいくつになるでしょう？

		2	1		5	3		
				2				
	1		4		6		9	
1			9		4			5
3				6				9
9			5		8			4
	8		3		7		1	
				4				
		9	6		2	5		

〈ルール〉
太い線で囲まれた3×3の各ブロックには、1～9の数字が1回ずつ入ります。タテ9列、ヨコ9列にも、それぞれ1～9の数字が1回ずつ入ります。

出題：P・クリエーション 協力：学研「ナンプレ JOY」編集部

賞品は選択制です！ どちらでも応募ください。

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！

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9月30日(火) 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、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。

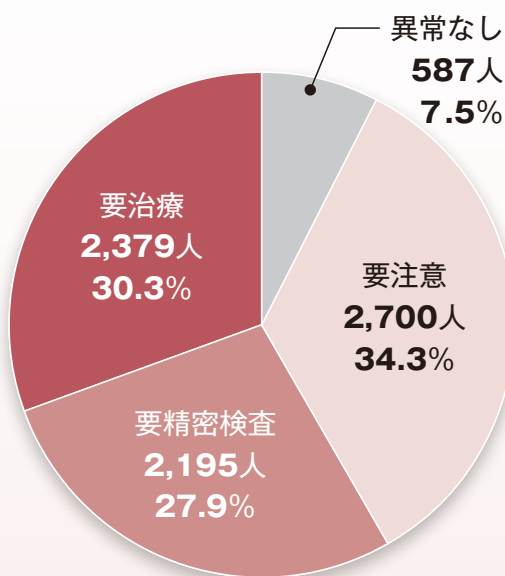
237号正解

29cm²

当健保組合の 人間ドック 結果報告

半数以上の方が 「要精密検査」「要治療」が 必要と判定されました

- 人間ドック対象：40歳以上被保険者（3歳ごとに実施）



総受診者数 7,861人

「要精密検査」「要治療」と判定されたのに、何もせずに放置している方はいませんか？ これらの判定は、特に症状があらわれていなくても、病気の可能性が高い、あるいは進行状態にあるということですので、すみやかに医療機関を受診してください。

「要注意」と判定された場合は、健診結果に書いてある指示にしたがってください。そして、健診は受けた後が大事です。健診を受けっぱなしにしないで、結果を生かしてこそ、健康への一歩となります。

当健保組合の平成25年度における人間ドックの受診結果がまとまりました。「異常なし」と診断された人が1割にも満たなかった一方で、「要精密検査」「要治療」が必要な人が半数を超えたことがわかりました。

へるす*こうむ



平成26年度健康者表彰

i 医療機関等からもらう「明細書」を保管しましょう

みなさまが受診した際、医療機関や薬局から明細書が発行されていますが、それを確認・保管していますか？

明細書には、医療行為や薬剤名など当該費用の計算の基礎となった項目が記載されています。これらはみなさまが受けた治療の記録や今後の治療、医療費節減に役立つ情報でもあります。

■ 明細書を確認・保管することのメリット

- どのような診療を受けたかがわかり、明細書を保管しておけば受診の記録にもなる
- 診療内容を把握することで、治療に対する患者の意識が高まり、医師と患者が一体となって治療に取り組める
- どのような診療にいくらかかったのかを確認できるので、医療費のコスト意識につながる

医療機関や薬局からもらった明細書は、「ただの明細」ではありません。「受け取ったら終わり」ではなく、内容を確認し保管する習慣をつけましょう。

i 3年間、健康を維持された方々を表彰しました

平成26年度の健康者数は1,803名(196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23年4月1日から平成26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 ディズニーハイクを8月22日(金)に開催しました

© Disney

今年の夏も、恒例のディズニーハイクを8月22日に東京ディズニーランドで行いました。本年度は、1日限りの開催のため、応募者多数により抽選となりました。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した。また、暑いなかお疲れさまでした。



i ホームページをご利用ください

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

当健保組合のホームページは、健康保険のしくみから健診案内、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。

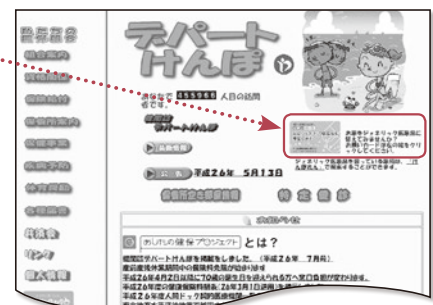
ご意見はメールで

▶ 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/>

ジェネリック医薬品の『お願いカード』のダウンロードもできます



i 人間ドック医療機関の変更

● 契約内容変更

名称	所在地および電話番号	胃腸X線の料金	胃部内視鏡の料金	脳ドックの料金	備考
医療法人財団新生会 大宮共立病院	〒337-0024 埼玉県さいたま市 見沼区片柳1550 TEL 048-686-7155	38,124円	40,824円	32,400円	・8月より東振協から直接契約に変更 ・二次検診は保険診療

デパート健保共済会からの お知らせ

当共済会では、被保険者とご家族の皆様の福利厚生の一環として、民間の保険を集団割引の保険料率で加入できるよう各種保険の取扱いをしております。

■ がん保険・医療保険

- 保険料を抑えた「デパート健保共済会オリジナルがん保険」や、一般的な病気やケガに備える「最新の医療保険」をご案内しています。
- 被保険者本人が保険契約者となることで、本人および2親等以内のご家族(両親・配偶者・子・兄弟・孫)も集団割引の保険料が適用されます。
- アフラックの「がん保険」「医療保険」に個別取扱(月払)でご加入済みの方は、当共済会の集団割引に変更できます。

引受保険会社：アフラック

■ 団体所得補償保険 **NEW**

- 本年より、就業不能時の収入の減少に備える「所得補償保険」の取扱いを開始します。
- 被保険者本人のみ、団体割引が適用されます。

引受保険会社：あいおいニッセイ同和損害保険

《申込み・お問合せ先》 募集代理店 ● インケア株式会社

0120-86-7711

平日 9:00~17:00(携帯電話可)



メンタルヘルスカウンセリングのご案内

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。

●**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

ロード&テイラー

(アメリカ・ニューヨーク)

創業1826年のロード&テイラーは、アメリカでもっとも古い歴史を持つチェーンデパートのひとつ。多くの人が行きかうフィフス・アベニューに建つ店舗は、客の年齢層が高いこともあり、落ち着いた雰囲気。定評のあるサービスを受けながら、ゆったりと買い物を楽しむことができる。

アメリカブランドを中心に取り扱っているが、ホリデーシーズンのショーウィンドーには、商品を入れずに季節に合わせた美しいディスプレイを行うことで知られている。

事業概況

平成26年 7月

事業所数 301 事業所
被保険者数 男 47,573 名
女 50,111 名
計 97,684 名
被扶養者数 50,553 名
平均標準報酬月額 男 307,469 円
女 180,745 円
平均 242,461 円
保険料調定額(介護含む) ... 4,218,207 千円
保険給付費 1,375,843 千円
法定給付費 1,364,956 千円
付加給付費 10,887 千円
保健事業費 46,864 千円
納付金(介護含む) 1,532,491 千円

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

※上記電話番号におかけいただくと、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。

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）

公 告

選定・互選(理事) 議員の退職

氏名	所属	退職年月日
山田 雅章 氏	デパート健康保険組合	平成26年6月20日
松澤 志一 氏	(株)コモディイダ	平成26年7月24日
犬竹 一浩 氏	(株)ヤオコー	平成26年7月24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す。

今後ますますのご活躍をご祈念申し上げます。

選定議員の就職

氏名	所属	就職年月日
黒坂 芳宏 氏	(株)さくら野百貨店	平成26年7月18日
篠原 一能 氏	(株)ヤオコー	平成26年7月25日

互選議員の就職

氏名	所属	就職年月日
岩崎 吉春 氏	(株)コモディイダ	平成26年7月18日
白井 明 氏	デパート健康保険組合	平成26年7月18日

互選理事の就任

氏名	所属	就任年月日
白井 明 氏	デパート健康保険組合	平成26年7月23日

監事の就任

氏名	所属	就任年月日
藏田 昌一 氏	(株)三松	平成26年7月25日
岩崎 吉春 氏	(株)コモディイダ	平成26年7月25日

組合運営につきまして、ご支援、ご協力をいただきますようお願い申し上げます。



材料 (2人分)

- いか…………… 1杯(可食部160g)
- にんじん…………… 小1本(100g)
- 黄パプリカ…………… 1/6個(20g)
- 赤パプリカ…………… 1/6個(20g)
- にんにく…………… 2片(15g)
- 赤唐辛子…………… 1本
- スパゲッティ…………… 120g
- オリーブ油…………… 大さじ1と1/2
- 塩…………… 小さじ1/2
- こしょう…………… 少々
- イタリアンパセリ…………… 少々

作り方

- ① いかは内臓、背骨、目玉、くちばしを取り除き、食べやすいサイズに切る。にんじんとパプリカはせん切りにする。にんにくは2mm程の輪切りにし、芯を取り除く。赤唐辛子は半分に折って種を出し、輪切りにしておく。
- ② 鍋に2ℓ程の湯(分量外)を沸かし、塩を20g(分量外)入れ、スパゲッティを茹でる(茹で時間は袋の表示よりも1分短めに)。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、焦げないようにじっくりと火を通す。香りが出てきたら赤唐辛子、にんじん、塩、こしょうを加え、にんじんがしんなりしたら、いかとパプリカを加えてさらに炒める。
- ④ ③に、軽く水気を切った茹でたてのスパゲッティを加え、火にかけながら1分程炒め合わせる。
- ⑤ 皿に盛り、イタリアンパセリを添える。

1人分
 エネルギー 415kcal
 塩分 2.5g

野菜といかのペペロンチーノ 栄養豊富な旬のいかで元気をチャージ!

「健康フェスティバル2014」に参加しよう!

今年も東振協主催の「健康フェスティバル2014」がスタートします。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	日程	会場
血管年齢・血圧測定 骨密度・体脂肪測定 健康相談等	10月7日(火)	健保連 東京連合会(新宿区)
	10月22日(水)	健保連 東京連合会(新宿区)
	11月1日(土)	立川商工会議所
健康講演会※	10月15日(水)	大手町サンケイプラザ 講師:有森 裕子
ウォークラリー	10月5日(日)	小江戸 川越
	10月11日(土)	鎌倉
	10月13日(祝)	昭和記念公園
	10月18日(土)	高尾山
	10月26日(日)	高尾山
	11月2日(日)	横浜みなとみらい21
ウォーターフェスティバル	10月19日(日)	東京サマーランド(あきる野市)

※健康講演会において、健康相談コーナーを設置し、血管年齢・血圧・骨密度・体脂肪測定、健康相談等を実施します。

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82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2014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.toshinkyoo.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2014」事務局

②すべてのイベントの申込開始は9月1日(月)からです。