

デパート けんぽ

No.239
2014.11^{発行}

**特定保健指導利用券を利用して
「健康」へのステップアップを始めよう!**



ルードヴィヒ・ベック
(ドイツ・ミュンヘン)

保険料率を引き上げても健保組合全体で1,162億円の赤字
『血管イキイキ・骨げんき教室』を開催しました
健康保険が適用されない場合とは
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。

自己負担なし!

もし、特定保健指導を利用しなかったら？

20年後はこんなことになっているかも…

現在

Aさんの場合



めんどくさいから受けない

20年後

糖尿病を患い、
腎不全も併発。
寝たきりの入院生活



こんなことになるなんて…
ったくもう。
特定保健指導をきちんと受けないからよ



会社では…

Aさんの仕事、振り分けるぞ！
Aさんがいなくて大変だよ～。

定期健康診断等を受けられた方の中で、特定保健指導の対象となられた方に、『特定保健指導利用券』を送付しています。メタボリックシンドロームを予防・改善するためには、この特定保健指導を受けることが必要です。利用券を受け取られたら、健康を取り戻すチャンス！ぜひ特定保健指導をお受けください。

「自分のからだはどこも悪くないのに、なんで受けなければいけないの？」と思っている方もいるかもしれませんが、でも、糖尿病や高血圧など生活習慣病の多くは自覚症状がないもの。自分では今は健康だと思っていっても、生活改善を行わなければ10年後、20年後、30年後も健康でいられるとは限りません。将来も健康に過ごせるよう、ぜひこの機会に特定保健指導を受けてください。



平成26年度 集合契約Bタイプ実施機関リスト【東京都】

No.	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	追加項目	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	東京都中央区東新富1-10-1 東新富ビル2F	03-5555-9955	×	○	○	○
112	橋どき富島科・内科クリニック	東京都中央区橋どき4-2-13 橋どきビル1F	03-5532-4132	×	○	×	×
113	東京保健生活協賛会救済医療所	東京都中央区入船1-8-4	03-5551-1616	×	○	×	×
114	医療法人社団豊島会内科クリニック	東京都中央区月島1-14-13 月島ビル102号	03-5549-7000	×	○	×	×
115	おおいわ腎臓クリニック	東京都中央区月島1-9-9 月島ビル6F	03-5555-5511	×	○	×	×
116	銀座内科センター診療所	東京都中央区銀座5-12-12 銀座ビル5F	03-5562-7130	×	○	×	×
117	新富げんかクリニック	東京都中央区新富2-14-7 新富ビル2F	03-5537-4346	×	○	○	○
118	医療法人社団豊島会内科クリニック	東京都中央区月島1-14-13 月島ビル102号	03-5549-7000	×	○	×	×
119	医療法人社団（株）豊島会 豊島会クリニック	東京都中央区月島1-14-13 月島ビル102号	03-5549-7000	×	○	×	×
120	医療法人社団豊島会 豊島会クリニック	東京都中央区月島1-14-13 月島ビル102号	03-5549-7000	×	○	×	×
121	医療法人社団豊島会 豊島会クリニック	東京都中央区月島1-14-13 月島ビル102号	03-5549-7000	×	○	×	×
122	医療法人社団（株）豊島会 豊島会クリニック	東京都中央区月島1-14-13 月島ビル102号	03-5549-7000	×	○	×	×
123	清水内科クリニック	東京都中央区月島1-14-13 月島ビル102号	03-5549-7000	×	○	×	×
124	医療法人社団（株）豊島会 豊島会クリニック	東京都中央区月島1-14-13 月島ビル102号	03-5549-7000	×	○	×	×
125	豊島会クリニック	東京都中央区月島1-14-13 月島ビル102号	03-5549-7000	×	○	×	×
126	医療法人（財団）豊島会 豊島会クリニック	東京都中央区月島1-14-13 月島ビル102号	03-5549-7000	×	○	×	×
127	厚生医療所	東京都中央区月島1-14-13 月島ビル102号	03-5549-7000	×	○	×	×
128	橋どきクリニック	東京都中央区月島1-14-13 月島ビル102号	03-5549-7000	×	○	×	×
129	中野サザナクリニック	東京都中央区月島1-14-13 月島ビル102号	03-5549-7000	×	○	×	×
130	いしざわ内科クリニック	東京都中央区月島1-14-13 月島ビル102号	03-5549-7000	×	○	×	×
131	医療法人社団（株）豊島会 豊島会クリニック	東京都中央区月島1-14-13 月島ビル102号	03-5549-7000	×	○	×	×
132	医療法人社団（株）豊島会 豊島会クリニック	東京都中央区月島1-14-13 月島ビル102号	03-5549-7000	×	○	×	×
133	大塚内科クリニック	東京都中央区月島1-14-13 月島ビル102号	03-5549-7000	×	○	×	×
134	西川内科クリニック	東京都中央区月島1-14-13 月島ビル102号	03-5549-7000	×	○	×	×

- ① 特定保健指導の対象となった方に、『特定保健指導利用券』をお渡しします（右ページの見本参照）。
- ② 『集合契約AタイプおよびBタイプ実施機関リスト』から、自分が受けるレベルの特定保健指導に○がついている実施機関を選び、電話で直接予約を入れる。
- ③ 特定保健指導を受ける。

特定保健指導は
こうして受ける

尿たんぱくの項目に 異常があったら

健康な人も、尿の中にはごく微量のたんぱく質が含まれています。しかし、健診の結果、一定量以上のたんぱく質が尿の中に排泄されていることが確認された場合は、病気のサインである可能性があります。

肉の過剰摂取が異常の原因になることも…

尿たんぱくは、尿検査で調べます。

15mg/dl 以下 … 陰性 (－) 健診での正常値

15～30mg/dl … 擬陽性 (±)

30mg/dl 以上 … 陽性 (+)

当健保組合の平成25年度特定健診における
尿たんぱく検査結果 (40歳以上対象)

所見なし	異常ありません／日常生活に差し支え ありません …… 92.7%
所見あり	要経過観察／要診療／要二次検査／継 続治療 …… 7.3%

尿たんぱくとは

尿たんぱくは、尿に含まれるたんぱく質の総称です。

腎臓は、からだの中を流れて老廃物を含んだ血液をろ過し、尿をつくる働きをもっています。このとき、からだに必要なたんぱく質は再吸収されて血液の中に戻りますが、ごくわずかな量のたんぱく質は、尿の中に排泄されます。

この量が15mg/dl以下であれば陰性で正常値ですが、30mg/dl以上で陽性となった場合は、再検査が必要です。

尿たんぱくの数値が高くなるわけ

尿たんぱくの数値が高くなる原因は、2つあります。

1つめは、日常生活の一時的な変化による増加です。たとえば、肉などを過剰に摂取したため、多量のたんぱく質が血液中に存在し、腎臓の働きが追いつかない場合や、激しい運動のあと、体内でたんぱく質が過剰につくられている場合などです。

2つめは、病気による増加です。腎臓や尿管など、泌尿器の機能に異常があると、たんぱく質は再吸収されず、尿の中に多量に排泄されてしまうため、尿たんぱくの数値は高くなります。

尿たんぱくの数値が高くなったら

健診で尿たんぱくが陽性になると、再検査を

受ける必要があります。日常生活の変化による増加であった場合は、一時的なものなので再検査では正常値となる人が多いのですが、再検査でも陽性となった場合は、何らかの病気が疑われます。この2つの区別は、健診の段階ではわかりませんので、陽性になった人は、放置せずに必ず再検査を受けてください。

腎臓の病気は自覚症状が乏しく、症状が出たときには病状が進行していることが多いものです。また、尿たんぱくが高いと言われていたのに放置していると、治療が難しく、透析が必要になることもあります。健診で定期的に尿検査を受けて、早期発見・早期治療につなげましょう。

CKDをご存じですか？

CKDとは、慢性腎臓病 (Chronic Kidney Disease) のことです。最近では、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病で尿たんぱくの症状が出るCKDが、動脈硬化や血管障害の危険因子として注目されています。

初期は自覚症状がないため放置されがちですが、進行すれば慢性腎不全となり、人工透析が必要となる場合も。しかし、早期に発見されれば、生活習慣の改善や薬物療法によって進行を防ぐことが可能です。年に一度、必ず健診を受けて、自分の腎臓の状態をきちんと把握しましょう。そして、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣を改めるようにしましょう。

平成25年度
健保組合決算の
概要

25年度決算は健保組合全体で 1,162億円の経常赤字に

保険料率を引き上げても財政改善には至らず

■経常収支差引額等の状況

経常収支差引額	△1,162億円
赤字組合の赤字総額	△2,793億円
黒字組合の黒字総額	1,631億円
赤字組合数	927組合
赤字組合の割合	65.33%
黒字組合数	492組合
黒字組合の割合	34.67%
平均標準報酬月額	36万5,794円
平均保険料率	千分の86.74

このうち
当健保組合の
赤字額は△24億円

当健保組合も
含まれています

当健保組合は
24万2,639円

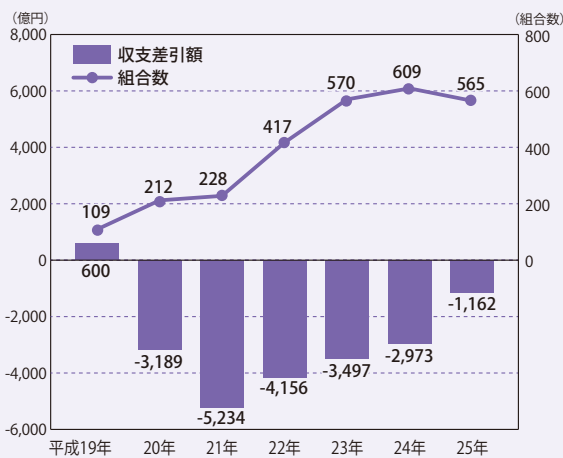
保険料率が千分の100を超えているのは、当健保組合を含め198組合（前年度比120組合増加）

全健保組合の3分の2が
経常赤字に

25年度決算は、健保組合全体の経常赤字額が1,162億円となりました。24年度は2,973億円の赤字でしたので、1,811億円改善されたことになります。赤字額が減少した

25年度の全国の健保組合の決算見込の概要が、先ごろ健康保険組合連合会（健保連）から公表されました。多くの健保組合が保険料率の引き上げを行い保険料収入の増加をはかったものの、高齢者医療制度への支援金・納付金負担により、依然として赤字傾向にあります。

■経常収支状況と保険料率引き上げ組合数の推移



支援金等負担でやむをえず
保険料率引き上げに至る

保険料収入が増えても赤字となったおもな原因は、高齢者医療制度への支援金・納付金負担にあります。保険料収入額に対しこれらの額

大きな理由は、保険料収入が24年度に比べ3,448億円増加したためですが、これは、給料が上がって保険料収入が増加したというよりも、多くは当健保組合のように保険料率を引き上げたことによるもので、約4割（565組合）の健保組合が引き上げを行っています。もし、引き上げがなければ経常赤字額は、4,013億円だったと推計されます。赤字となった健保組合数は全体の65%にあたる927。約3分の2が赤字という異常な事態です。

サラリーマンの負担に
大きく偏った制度を改善すべき

27年度には団塊世代の全員が前期高齢者へ移行するため、今後も高齢者医療への支援金等の負担が健保組合財政の重荷となることは容易に想像が付きまします。「財政が苦しいければ、保険料率を引き上げる」といった方法は、確かに保険料収入を増やすことができます。しかし、それでは被保険者みなさまの負担が増えるばかりであり、日本経済の先行きを見通すことも難しいなか、高齢者が増え続けていく将来を考えると、赤字財政解消の根本的な手段にはなりません。

高齢者の医療費は、本来、国民皆で平等に負担しあうべきものであるにもかかわらず、現行制度では現役世代、とくに私たちサラリーマンの負担に大きく偏っています。早急にしくみの見直しを行い、公費の投入など費用負担構造を変えていくことが求められます。

多くの健保組合で保険料率を引き上げたのもこの支援金等負担が重すぎるあまりに、やむを得ず実施している健保組合がほとんどなのです。

は45・3%に達し、割合が50%を超えた健保組合は、当健保組合を含めた462組合、3割以上にものぼり、20年度からスタートしたこのしくみは、開始当初より健保財政組合政を大きく圧迫しています。

次の6～7ページに、健保組合財政の窮状について関連記事を掲載しています。

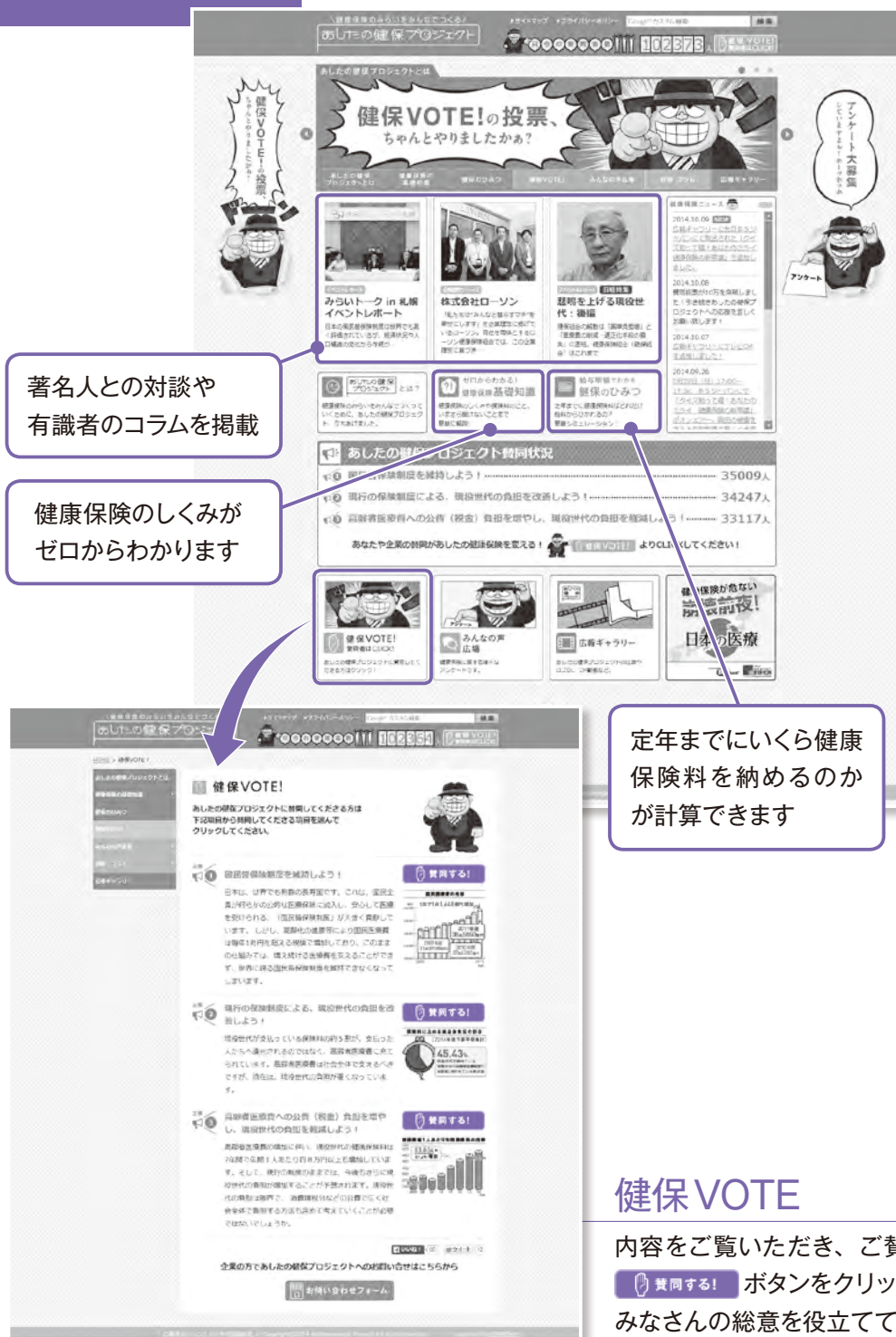
専用ウェブサイト

このページへのアクセス方法は左ページ右下をご覧ください

みなさまのご関心が大きな力になります

「あしたの健保プロジェクト」

専用ウェブサイトにご注目！



健保VOTE

内容をご覧いただき、ご賛同いただける場合は、

 賛同する! ボタンをクリックしてください。

みなさんの総意を役立ててまいります。

私たちサラリーマンに重く課せられている高齢者医療費負担における構造の見直し、将来にわたって安心して医療を受けられるための国民皆保険制度の維持などを求めて、健保組合の上部団体である健康保険組合連合会（健保連）が中心となって活動をスタートさせた「あしたの健保プロジェクト」。みなさまもご存じのことと思います。

当プロジェクトは、健保組合に加入しているみなさまにもさらにご関心・ご協力をいただきたく、その一つとして、専用のウェブサイトを開設しています。

このサイトでは、●健康保険の基礎知識をわかりやすく解説、●有識者や著名人との対談・コラム、●健康保険料シミュレーション、●みなさんのご賛同を集める「健保VOTE」などのページが設けられています。

ぜひ一度ご覧になり、健保組合がおかれている厳しい状況をご理解いただき、みなさまの声もお寄せください。今後の医療保険制度改革に向けて、国など関係機関に対し、みなさまの総意を広報、要請してまいります。

なお、この活動に関連して、左ページにマンガを掲載しています。こちらにもあわせてご覧ください。



他人事じゃない！健康保険の大問題！！



健康保険の問題はお給料(手取)にも直結する大切な問題!
あしたの健保プロジェクトサイトで賛同意思を表明していこう!!

※本資料は、健保組合の事業主・加入者の方がたに健保組合の現状と、健保組合・健保連の主張を広くご理解いただくことを目的に作成し、全健保組合の統一広報活動として広報誌およびホームページに掲載しています。



健康保険のみらいをみんなで作る/

あしたの健保プロジェクト

誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険制度は、私たちの貴重な財産。この財産を守るため、医療保険制度を超高齢社会に耐え得る仕組みに改革すべきです。全国の健保組合と健保連は、一丸となって、「あしたの健保プロジェクト」を展開し、主張の実現をめざしています。

www.ashiken-p.jp

あしたの健保

検索

保健師による生活習慣アドバイスも実施！

「血管イキイキ・骨げんき教室」を開催しました

去る9月3日、ハピネス・ケア四谷にて、「血管イキイキ・骨げんき教室」を開催しました。測定の後は、当健保組合の保健師よりデータをもとにアドバイスが行われ、参加されたみなさまは積極的に健康に関する相談をされていました。ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。

超音波踵骨測定

測定できるもの 骨密度（骨年齢）

検査でわかること 骨粗しょう症の発症リスク

踵骨（かかとの骨）を超音波が通過するときの変化で骨密度を測定します。健常な20歳の平均値との比較、同年齢の平均値との比較もできます。

超音波踵骨測定装置に、右足のかかとを裸足の状態でのせて測定します。



血圧脈波検査

測定できるもの 血管の硬さ（血管年齢）、血管のつまり

検査でわかること 動脈硬化による脳や心臓血管系疾患の発症リスク

血管の壁を伝わる脈を測定することで、血管の硬さがわかります。両腕と両足首の血圧を測定することで、血管のつまり具合を調べます。



ベッドに横になり、血圧脈波検査装置で脈波と血圧を測ります。

参加者に
うかがいました

食生活は良好、
今後は運動習慣を



（株）ヤオコー
生鮮食品部
鮮魚担当部長
磯崎 達也 さん

「豊かで楽しい食生活提案型スーパーマーケット」をめざし事業展開を行う、（株）ヤオコーの磯崎さんにお話をうかがいました。

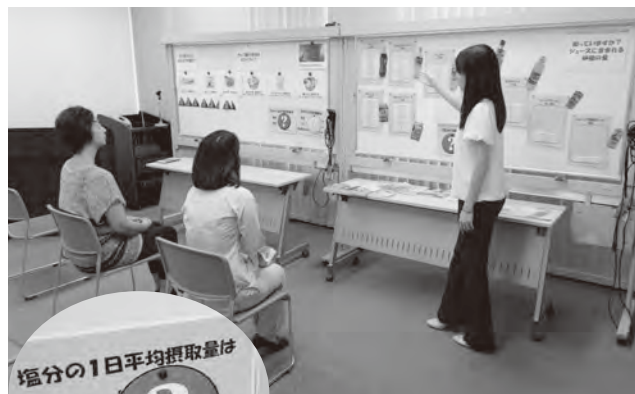
骨密度は30代との結果に、「予想以上によかったですね」とニコリ。「血管は少し硬めですが、正常範囲ですね。以前の喫煙の影響が残っているのだと思います」と金子保健師。磯崎さんは、10年前まで1日に60本たばこを吸っていたそうです。体重も100kg近くあり、中性脂肪も高かったとか。

「かかりつけの医師に、『このままだと死んじゃうよ』と言われたんです。それからたばこをやめて、食生活に気をつけるようになりました」と磯崎さん。現在、食生活は奥様がしつかりと心を配ってくださっているそうで、野菜や魚が多く、きちんとバランスがとれているようです。

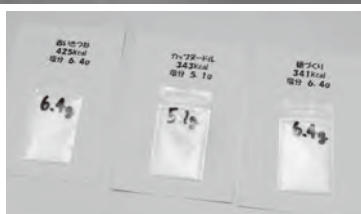
「食事の内容はとてもいいので、これからも続けていただきたいですね。中性脂肪が高めですが、経年で見ると順調に下がっています。甘い物を少し控え、運動を加えるとさらによくなりますよ」との金子保健師のアドバイスを大きくうなずきながら、「今は腰の調子が悪いので、治ったらウォーキングをしようと思います」と健康維持のための取組への決意を新たにされていました。

展示コーナー

飲料に含まれる砂糖の量、カップ麺に含まれる塩分、菓子パンのカロリーなどが、一目でわかるように写真やイラストなどで展示されました。さらに、管理栄養士から食品や栄養に関する説明や、食生活に関するアドバイスも行われました。



カップ麺に含まれる量を
実際の塩の量であらわす
と、その多さに驚きます。



健康相談コーナー

測定が終わったら、結果をもとに当健保組合の保健師と面談。数値を見ながら、現在の生活習慣について質問し、食事や運動など改善ポイントを具体的にアドバイスしました。また、さわることで自分の血管の状態がわかる血管の模型（写真上）は、わかりやすいと好評でした。



測定結果と定期検診の結果をあわせ、金子保健師が的確なアドバイスを行いました。

デパート健保組合のみなさまに向けたオリジナルキャンペーン

ルネサンスで美しい、元気なからだをめざしませんか？

特典

お得な入会特典！

定額制で月に何度でも利用できる

Monthlyコーポレート会員

月会費 8,424円 (税込)

法人会員証
発行手数料
1,080円

0円

初月月会費
8,424円

半額

11月30日(日)まで

お好きなときに1回ごと利用できる

1Dayコーポレート会員

利用料 1,620円 (税込)

法人会員証
発行手数料
1,080円

0円

今だけおトク！ 気軽に始めるチャレンジ

お試し1日体験！

お1人様
1回

500円 (税込)

11月30日(日)まで



お試し1日体験！
クーポン

パソコンURL <http://hcbiz.s-re.jp/camp3/>
印刷したクーポン、もしくは携帯のクーポン画面をスポーツクラブのフロントでご提示ください。

お問い合わせはお気軽にルネサンスまで

TEL 03-5600-5399 (営業時間/平日10:00~18:00)

お近くのルネサンスを検索！



ルネサンス

検索

インフルエンザ・ノロウイルス

秋が深まり、だんだんと寒くなっていくこの季節。これから流行するインフルエンザとノロウイルスが気になってくる時期でもあります。どちらも感染力が強く、重症化する恐れのある感染症です。しっかり予防して、元気に冬を迎えましょう！



かぜだよと
ガマンしてたら
ノロインフル

川健柳康

爆発的な感染力に要注意！

インフルエンザは大きく分けてA・B・C型の3つに分類されますが、とくにA型は毎年多くの人が感染しています。また、症状が現れるまでの潜伏期間中に気付かずに外出し、周囲の人にうつしてしまうということも、流行の背景となっています。

また、インフルエンザと同時期に流行するのが

ノロウイルスによる食中毒です。食品から感染するほか、感染者の吐しゃ物などからも感染し、発熱や嘔吐、下痢、腹痛などを引き起こします。

インフルエンザとノロウイルス、どちらも健康な人は軽症ですむこともありますが、抵抗力の弱い子どもやお年寄りには重症化の危険性もありますので注意が必要です。

インフルエンザ・ノロウイルスを撃退！

インフルエンザ予防ワクチン

インフルエンザの一番の予防法は予防接種を受けること。感染後の発病を抑え、重症化防止にも効果があると言われています。しかし、効果が現れるのは接種後2週間程度からで、効果が持続するのは5カ月間程度です。そのため、毎年流行前に接種することが重要です。



手洗いの徹底！

家に帰ったらまず手洗いとうがい。インフルエンザとノロウイルス、どちらにも有効な基本的対策です。石けんを十分泡立て、指の間や爪の中、手首まで洗い、うがい薬を使ってうがいをするようにしましょう。



ノロウイルスは熱に弱い

ノロウイルスに有効なのは加熱による殺菌で、一般的に85℃以上の温度で1分間以上加熱するのがよいとされています。しかし、食品によってその条件は異なりますので、不安な場合は加熱温度・時間を十分にとりましょう。また、アルコール消毒は効かないとされているので、調理器具にも加熱による殺菌が必要です。

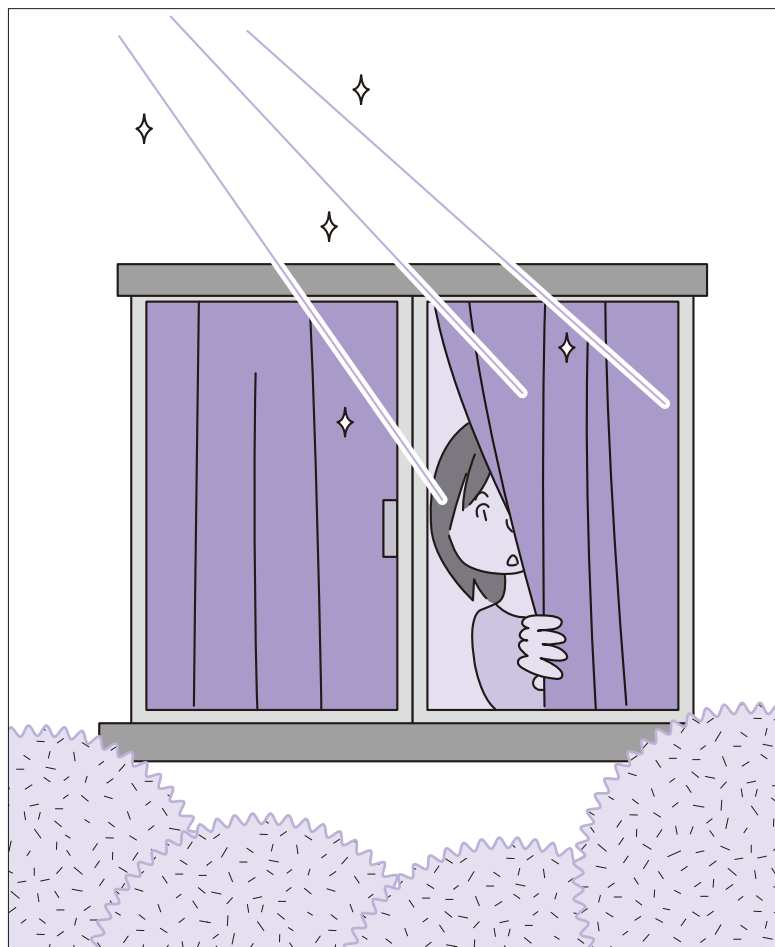
感染してしまったら…

すぐに医療機関を受診



発熱や咳、下痢などの症状が出たとき、それがただのかぜなのか、インフルエンザやノロウイルスによるものなのかは、自分で判断することはできません。安易な自己診断をせず、すぐに医療機関を受診し、医師の指示のもと早く確実に治しましょう。

心のカーテン



「よく『明けない夜はない』って言いますが、ほんとでしようか？」
と悲しげに訊いてきたのは、本人いわく「何をやってもうまくいかない」と言うM子さん（30代）である。

「先生も本でそんなようなことを言ってると思いますが、今の私には、もうそういうふうには思えなくて……」
確かに、「明けない夜はない」とか「止まない雨はない」といった、自然現象にたとえた励ましの言

葉があつて、世の中ではよく使われている。こういうことを気楽にいう人々の代表として謝りた気分である。多くそれは、励ましというよりも慰めや気休めに過ぎない。たぶんM子さんと同じような気持ちを抱いている人もたくさんいることだろう。

Mさんは思春期の頃から「うまくいかない」人だった。とても聡明な人なのだが、いつも人間関係でつまづいてしまう。小さい頃のいじめの経験もあり、基本的に人が怖いのである。だから、以前には何年間も引きこもってしまった経験もある。そういうM子さんであること、しかし、この数年何とかそこから脱却しようとして頑張っていることも私にはよくわかつている。

「確かに、みんなそういうことを言うよね。ずっと精神的に引きこもっていたあなたにしてみれば、みんなの言うことはわかるけど、そういう気にはとてもなれないんだろうね」

「ええ、そうなんです。どうしたらいいんですか？」

「うーん、こういうことも言えるんじゃないかなあ。あなたはずっと自分の心にカーテンを引

いて、それで自分を守ってきたんだよね？」

「そうです、そうです」

「それはよかったと思うけど、ずっとカーテンを閉めっぱなしだと、夜が明けたことにも気づかないこともあるんじゃないかなあ？」

私がこう言うと、Mさんは一瞬はっとした表情になった。

「ああ、それはすぐあると思います。そうかあ、私は自分の心を閉ざしているから見えないのかもしれない」

「いやいや、今はカーテンは閉めてもいいから、ときにカーテンの隙間から外の様子を見ることでできればいいよね。ここへ来てすることはそれに当たるんだと思うよ」

「はい、自分の思っていることをこんなふうには話せるのは初めてです」

「ああ、それはよかった」

「なんか、今の言葉でちょっと薄日が差してきた感じがしました」

人はみな自分で自分を縛っているものだ。心のカーテンを開かないと見えるものも見えなくなるのである。

けがや病気の場合でも健康保険が使えないことがあります

デパート健保組合に加入のみなさまは、けがをしたり病気になった場合、健康保険を使って治療を受けることができます。しかし、場合によっては、健康保険の適用とならないことがあります。それは「通勤途上や仕事に起因するけが」と、「交通事故などの他人の行為によるけが」などです。

通勤途上や仕事に起因する「労災保険」が適用

業務中におこったけがや、業務を起因とする病気の場合は「労災保険」が適用となります。また、勤務先と自宅の往復におけるけがなども適用となり、健康保険は使えません。

たとえばこんなとき…

- 業務中、重いものを運ぼうとして腰を痛めた
- 出勤・帰宅途中、コンビニなどに立ち寄ったあと、転倒した
- 独身者が食事のためにレストラン等に立ち寄ったあと、通常の通勤経路で負傷した など



労災保険で受診するとき

労災保険で受診する場合は、医療機関の窓口でけがなどの原因を告げ、労災様式用の紙を提出してください。患者自己負担なしで治療が受けられます（通勤災害時は初回のみ一部負担金が必要）。やむを得ず労災指定ではない医療機関で受診したときは、そのつど治療費を負担し、後日、管轄の労働基準監督署に請求してください。

他人によるけがなどは加害者が医療費を負担

交通事故など他人（第三者）の行為が原因となったけがや病気にかかる医療費は、加害者が負担すべきものであり、原則としてみなさまは健康保険を使うことができません。

しかし、すぐに医療費を支払ってくれる加害者ばかりとは限りません。そこで、被害者が全額を自己負担することのないように、他人によって生じたけがや病気については、一時的に健康保険が使えることになっています。

たとえばこんな場合も…

- 外食が原因の食中毒
- 他人の飼った犬にかまれたとき
- ゴルフ場での他人の打球によるけが など



一時的に健康保険を使うとき

保険証を使って治療を受けたときは、当健保組合へ、「第三者行為による傷病届」の提出が必要となります。この内容により、後日、加害者または保険会社に当健保組合が負担した医療費を請求しますので、すみやかにご提出ください。

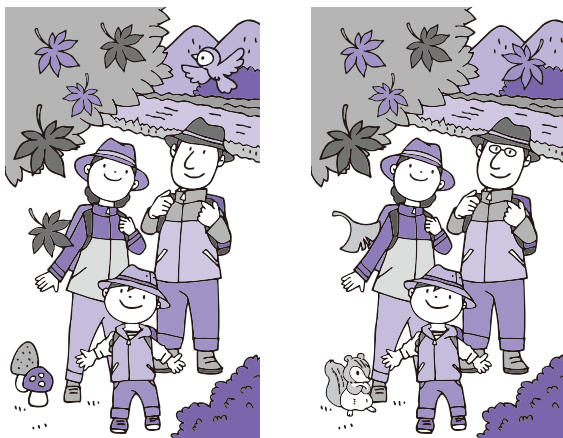
交通事故の場合、『交通事故証明書』等の提出が必要となります。交通事故証明書は、自動車安全運転センターが発行しています。警察への事故の届出がないと発行されませんので、ご注意ください。

Relax Corner

クイズ「まちがい探し」にチャレンジ

問題

左右の絵で異なっている箇所があります。
いくつあるでしょう？



賞品は選択制です！ どれでも応募ください。

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12月1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、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。

238号正解 15

■ 菊池 真由子 管理栄養士

イソチオシアネート

へるす*こうむ

がん予防を助けるアブラナ科野菜

野菜・果物不足が
がんの発症に関連する!?

がんを予防する食品については、長年研究されており、野菜・果物のがん予防効果が大きいと考えられています。独立行政法人国立がん研究センターの「日本人のためのがん予防法」にも「食事は偏らずバランスよくとる」「野菜や果物不足にならない」とあります。

アブラナ科の野菜が効果的

近年注目されているのがアブラナ科の野菜。ブロッコリーやカリフラワー、キャベツ、小松菜、チンゲンサイ、水菜、大根、かぶ、白菜、わさびなどです。これらにはイソチオシアネートが豊富に含まれ、発がん性物質の活性化を抑

えたり、それを排出する酵素の働きを助けたりします。また免疫力を高めてがんの発生や増殖を阻止する働きがあるといわれます。

これらの働きを効果的に引き出すには、しっかりとよく噛んで食べることが重要です。噛めば噛むほど、アブラナ科の野菜に含まれている酵素の作用が促され、抗がん効果が期待できます。

とはいえ

多種類の野菜をまんべんなく食べることが
もっとも大切です

イソチオシアネートが健康にいいといっても、多様な野菜摂取の効果には及びません。野菜や果物には、カロチノイド、葉酸、ビタミンC、フラボノイド、フィトエストロゲン、食物繊維など、発がんリスクを下げるといわれる成分が複数含まれています。多種類の野菜を食べ、ときどきアブラナ科の野菜を多めに食べるようにしてみましょう。



i **健保連東京連合会の 介護セミナーへご参加ください**

健保連東京連合会が開催する「介護セミナー」に
どうぞご参加ください。

◆介護予防セミナー

開催日(平成27年)	時 間
2月21日(土)	14:30~16:00

◆会場

健保連東京連合会3階会議室
(JR 四ツ谷駅、地下鉄 四ツ谷駅)

◆受講対象者

被保険者および家族

◆申込方法

健保連東京連合会ホームページより「介護・健康セミナー
参加申込書」をダウンロードし、郵送またはFAXにより申
込んでください。また、健保連東京連合会ホームページの
各セミナーのご案内ページからも申込みができます。

健保連東京連合会ホームページ

→ <http://www.kprt.jp/index.html>

◆申込先

〒160-0004 東京都新宿区四谷1-1-2
健康保険組合連合会東京連合会「介護・健康セミナー係」宛
FAX 03-3357-8782

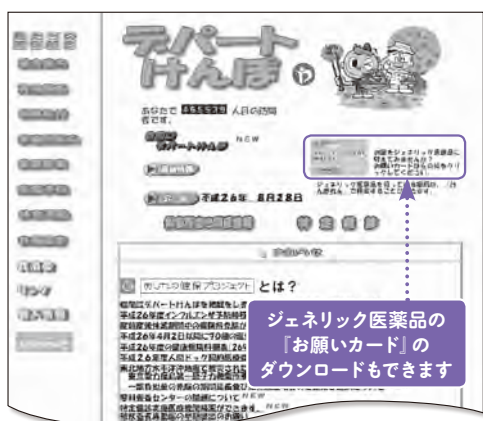
◆締切

セミナー開催1週間前
(参加者多数の場合は定員になり次第締切)

◆お問い合わせ先

TEL 03-3357-5213

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！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/>

介護・メタボを学ぶなら

i **東振協の『一日介護・健康講座』へ**

都内の総合健保組合が加盟する東振協では、介護の
知識やメタボリックシンドロームの予防などを学ぶ講
座を開催します。

◆日程

開催日(平成27年)	会場	最寄駅
1月10日(土)	日本青年館ホテル	JR千駄ヶ谷駅 地下鉄国立競技場駅
1月12日(祝日・月)	ワークピア横浜	地下鉄日本大通り駅 JR関内駅 JR石川町
1月17日(土)	大宮ソニックシティ	JR大宮駅
1月18日(日)	日本赤十字社ビル	地下鉄浅草線大門駅 地下鉄三田線成門駅 JR浜松町駅
1月24日(土)	損保会館	JR御茶ノ水駅 JR秋葉原駅
1月31日(土)	北とびあ	JR王子駅 東京メトロ南北線王子駅
2月1日(日)	八王子労政会館	JR八王子駅 京王線京王八王子駅
2月8日(日)	損保会館	JR御茶ノ水駅 JR秋葉原駅

◆講座開始時間

- (1) 受付・・・午前9時30分
- (2) 講座・・・午前10時～午後4時まで

◆講座内容

- (1) 知っておきたい介護の知識
- (2) 介護保険等の上手な活用
- (3) 早期リハビリ・在宅リハビリの必要性と方法
- (4) 寝たきりにさせない介護技術の体験学習
- (5) メタボリックシンドロームの予防・解消

◆受講対象者

- (1) 被保険者および被扶養者
- (2) その他希望者

◆受講料

無料

◆申込方法

東振協ホームページより「一日介護・健康講座申込書」をダウ
ンロードし、郵送またはFAXにより申込んでください。

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

◆申込先

墨田区亀沢1-7-3 東京都二ツ健保会館5階
(一社) 東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)
FAX 03-5608-2315

◆お問い合わせ先

TEL 03-5608-2311(平日午前10時～午後4時)

◆申込受付期間

12月12日(金)まで

※留意事項

- ・昼食は用意してあります。
- ・実技体験がありますので、動きやすい服装でご参加ください。

i **事業所向け医薬品を 送付します**

各事業所でお役立ていただくよう、先日、事業所向け医薬品セットをお送り
いたしました。

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

今月の表紙

ルードヴィヒ・ベック (ドイツ・ミュンヘン)

プライベート・ブランドから高級ブランドまで取り扱っているため、幅広い客層をもつルードヴィヒ・ベック。特に、CDショップのクラシックやジャズの品揃えには定評があり、音楽ファンが遠方からわざわざ足を運ぶほど。

クリスマスが近づくとミュンヘン新市庁舎の前にあるマリエン広場は、クリスマス・マーケットが立ち、華やかな雰囲気に包まれる。広場の一角に建つルードヴィヒ・ベックは、建物の壁面に特徴的な模様が施されており、ライトアップされた姿は人々の目を楽しませている。

事業概況

平成26年 9月

事業所数 301 事業所
被保険者数 男 47,441 名
女 50,210 名
計 97,651 名
被扶養者数 50,693 名
平均標準報酬月額 男 312,231 円
女 183,562 円
平均 246,073 円
保険料調定額(介護含む) ... 2,721,166 千円
保険給付費 1,416,898 千円
法定給付費 1,407,409 千円
付加給付費 9,489 千円
保健事業費 54,711 千円
納付金(介護含む) 1,532,491 千円

i メンタルヘルスカウンセリングのご案内

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。ぜひお気軽にご利用ください。

デパート健保組合専用ダイヤル

携帯電話・PHSからもご利用可

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、自動音声ガイドのご案内いたします。

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

●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

●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うえでご利用ください。

i 人間ドック医療機関の変更

●契約解除

名称	所在地および電話番号	備考
医療法人 春次会 ツイン春次クリニック	〒540-0001 大阪府大阪市中央区城見2-1-61 ツイン21・MIDタワー21F TEL 06-6949-1114	10月末日をもって 契約解除

●契約内容変更

名称	脳ドックの料金	備考
一般社団法人 上越医師会 上越地域総合健康管理センター	26,000円	10月1日より脳ドック を追加契約

公 告

事業所の名称変更

変更後	変更前	変更年月日
(株)島田	(株)島田商店	平成26年7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)シェフワールド	埼玉県新座市	東京都板橋区	平成26年8月21日

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)関東セイムス	群馬県桐生市	平成26年10月1日

互選議員の就職

氏 名	所属事業所名	就職年月日
安田 浩一 氏	(株)エイヴィ	平成26年8月15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。

今年度も開催します!

スキー・スノーボード教室

3つの宿泊パターンからお選びください

毎年、多くのみなさまにご参加いただいているスキー・スノーボード教室を今年度も開催します。ご夫婦や同僚とぜひご参加ください。

今年は3月に開催します。みなさまが都合に合わせてご参加できるよう、3つの宿泊パターンのなかからお選びいただけます。

当教室では、インストラクターを招き、初心者から上級者まで参加者のレベルに合わせた指導を行います。ぜひご参加ください。

実施要領

期 間 下記の①から③の宿泊パターンから、ご都合に合わせて1つ選択し、ご参加ください。

- ① 平成27年3月4日(水)～3月5日(木) 1泊2日
- ② 平成27年3月5日(木)～3月6日(金) 1泊2日
- ③ 平成27年3月4日(水)～3月6日(金) 2泊3日

場 所 「舞子スノーリゾート」 新潟県南魚沼市舞子2056-108
URL → <http://www.maiko-resort.com/winter/>

募集人員 80名(応募者多数の場合は抽選)

参加資格 被保険者およびその配偶者

参加費 ※ ①もしくは②に参加の場合(スクール受講料、2日間リフト代含む)
・被保険者・その配偶者……………6,000円
・当健保組合に加入していない配偶者……………9,000円
③に参加の場合(スクール受講料、3日間リフト代含む)
・被保険者・その配偶者……………12,000円
・当健保組合に加入していない配偶者……………18,000円
※参加費に含まれないもの……現地までの交通費、昼食、その他追加飲食代等、個人的性質の諸費用、レンタル料

申込期限 平成27年1月16日(金)

申込方法 事業所へ配布済みの申込書にご記入のうえ、提出してください。

日 程

3月4日

午前11時……………現地集合
午後1時……………開講式
午後1時30分～午後3時30分…講習会
午後6時……………食事

3月5日

午前7時……………朝食後解散
(4日から1泊2日の参加者)
午前11時……………現地集合
(5日からの参加者)
午後1時30分～午後3時30分…講習会
午後6時……………食事

3月6日

午前7時……………朝食後解散



その他の詳細につきましては、健保組合施設課(TEL: 03-3279-5920)までお尋ねください