

# デパート けんぽ

No.240

2015.1 発行

## 理事長 新年のご挨拶



ご家族のメタボ健診受診は3月31日までにお受けください  
全日本食品(株)で「メンタルヘルスケア勉強会」が開催されました  
整骨院等で施術を受けたら、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。



# 40年の実績をもとに、 さらなるみなさまの健康サポートに 寄与してまいります



デパート健康保険組合  
理事長 神谷 勉

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、清々しい新年を迎えられたこと  
とお慶び申し上げます。さて、私どもデパー  
ト健康保険組合は、昨年12月1日をもちまし  
て設立40周年を迎えることができました。こ  
れもひとえにみなさまのご理解とご協力の賜  
物であり、また、歴代理事長、役職員各位のご  
尽力によるものと深く御礼を申し上げます。

みなさまにこれまでもお伝えしています  
とおり、健保組合を取り巻く情勢は年を追う  
ごとに厳しいものになっていきます。高齢者医  
療制度等への拠出額は増大する一方となっ  
ており、全国の健保組合における平成26年度  
予算では、保険料収入に対する支援金等の割  
合は45%に達し、当健保組合においては47%  
となりました。25年度・26年度には保険料率  
の引き上げをみなさまにお願いし、増収をは  
かりながら事業運営を行っているものの、支  
援金等への負担が重すぎるために保険料収

入で支出をまかないきれない、という状況に  
陥っております。

こうしたことから、全国の健保組合は、国に  
対し現役世代、特に我々サラリーマンの保険  
料に過度に依存した支援金等の負担構造の見  
直しを強く求めてまいりましたが、ようやく、  
27年度に医療保険制度に関する重要法案が国  
会で審議されることになっております。高齢  
者医療制度は国民皆で支えるものであります  
が、支える側の中核である我々健保組合が支  
援金等によって疲弊しては、高齢者医療  
制度、ひいては国民皆保険という仕組みその  
ものの継続さえも不可能になります。高齢者  
医療制度の抜本的な改革を実現し、公平な負  
担の仕組みの構築が求められています。

一方、今年は、みなさまの健康づくりを支  
援するものとして、新たに「データヘルス計  
画」が始まります。これは国による国民の健  
康寿命の延伸の一環として、すべての健保組  
合に対し27年度から実施が義務付けられた

ものであり、医療機関からの診療報酬明細書  
(レセプト) データや特定健診・特定保健指  
導データの情報を活用・分析し、より効果的  
な保健事業を展開するものです。現在、当健  
保組合ではその実施に向けた準備を行って  
いるところでありますが、ぜひ、みなさまに  
はこの事業をご活用になり、日々の健康づく  
りにお役立ていただきたく存じます。

このほか、当健保組合で従来行ってまいり  
ました健診・保健指導を始め、デイズニーハ  
イク、健康教室の開催、メンタルヘルス支援  
など、疾病予防・健康増進事業を今年も積極  
的に実施してまいります。他健保組合以上に  
きめ細かな当健保組合の事業をご利用いた  
だき、毎日を健やかに過ごしていただきたい  
と存じます。

最後になりますが、本年がみなさまにとっ  
て実り多き一年となりますよう心からお祈  
り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

# 平成27年度の健康保険料率は26年度と同じ102%

## 介護保険料率も26年度料率(20%)を維持

先日開催された組合会において、平成27年度の当健保組合の保険料率が決定されましたのでお知らせします。

当健保組合の財政は、長期にわたって低迷を続けた日本経済のありを受け、保険料収入が伸び悩む一方、高齢者医療制度へ拠出する支援金等が、増大する高齢者医療費を反映し過重な支出負担となり、危機的な状況に陥っています。

こうした事態に対して、健保組合の財産である積立金を取り崩し、徹底的な経費削減、また、みなさまのお役に立つ健康づくり事業を実施することによって医療費削減に取り組んでまいりました。しかし、残念ながら平成25年度における決算では経常収支で24億円の赤字、26年度予算においても、みなさまのご協力を得ながら保険料率を102%に引き上げて対応しているものの、19億円の赤字を見込んでおります。

27年度においても、制度が改革されない限り事態が好転するような見通しは立たず、苦しい財政運営を強いられることが予想されており、厳しい経済環境のなか、みなさまのいっそうの負担増を避けるべく、さまざまな方策を検討した結果、収入の不足分については積立金の取り崩し等に対応することとし、27年度は健康保険料率の引き上げは行わないことに決定いたしました。

今後も引き続きみなさまへの健康づくりのサポートを積極的に行ってまいりますので、みなさまのご協力をお願い申し上げます。

### 介護保険料率は20%

介護保険料率についても、27年度は26年度と同じ料率を維持し、20%となります。

## 平成26年度 健保組合全国大会開催される

# 前期高齢者医療への公費投入、 高齢者医療費の負担構造改革を 強く求めました

去る11月26日、平成26年度健康保険組合全国大会が開催されました。当日は、会場となった東京国際フォーラムに全国から約4,000人が参加。増え続ける医療費に対し、国を挙げての実効性ある医療費適正化対策の推進を強く訴えました。



健康保険組合連合会(健保連)の大塚陸毅会長は、大会冒頭の基調演説において、「高齢者医療制度が創設された平成20年度以降、健保組合の拠出金の総額は20兆7,000億円にもおよび、さらなる負担増は世界に冠たる国民皆保険制度の存続さえ危ぶまれる状況である」と訴えました。

また、消費税率の引き上げ延期の方針が示されたことにも触れ、「来るべき消費税率引き上げの時期までの間も、適切な公費投入による財政支援や、不合理な現行制度の是正、改正などにより、現役世代の負担軽減を目指していかねばいけない」と強調しました。

国民の安心確保のために皆保険制度を守り、次の世代へとつなげるために、以下の項目の実現を組織の総意として決議しました。

### 全国大会で決議された2項目

- 前期高齢者医療への公費投入の実現
- 高齢者医療費の負担構造改革と持続可能な制度の構築





# 高額療養費制度の 自己負担限度額が 変わりました

入院などで医療費が高額になった場合、患者の負担をできるだけおさえるために、「高額療養費」という制度があります。これは、ある一定額を超えた分について、健康保険から高額療養費として支給されるものです。

これまで高額療養費制度は、所得によって3つの区分に分けられていましたが、平成27年1月よりこの区分が5つに変更、負担上限額も変わりました（下表参照）。

なお、当健保組合には、独自の制度である付加給付制度がありますので、みなさまの実質の自己負担額は変更ありません（左ページ参照）。

従 来		平成27年1月より	
所得区分	自己負担限度額	所得区分	自己負担限度額
上位所得者 (標準報酬月額 53万円以上)	150,000円+(医療費-500,000円) ×1% ※4ヵ月目からは83,400円	標準報酬月額 83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円) ×1% ※4ヵ月目からは140,100円
一般所得者 (上位所得者・ 低所得者以外)	80,100円+(医療費-267,000円) ×1% ※4ヵ月目からは44,400円	標準報酬月額 53~79万円	167,400円+(医療費-558,000円) ×1% ※4ヵ月目からは93,000円
市町村民税 非課税者	35,400円 ※4ヵ月目からは24,600円	標準報酬月額 28~50万円	変更なし
		標準報酬月額 26万円以下	57,600円 ※4ヵ月目からは44,400円
		市町村民税 非課税者	変更なし

※暦上の1ヵ月（1日～31日）、同一医療機関での医療費を合算します。  
 ※同一医療機関でも、入院と外来、医科と歯科は別々に計算します。  
 ※健康保険適用外の治療や入院時の食事療養に要する標準負担額、差額ベッド代などは対象外です。

医療費が高額になった場合や出産、埋葬などの場合にみなさまの費用負担を軽くするために法定給付というしくみがあります。高額療養費も法定給付の一つです。付加給付とは、法定給付に上乗せする形で、当健保組合が独自に行っている給付のことをいいます。

医療費が  
高額になった場合に  
関係する付加給付

- 一部負担還元金
- 家族療養費付加金
- 合算高額療養費付加金
- 訪問看護療養費付加金
- 家族訪問看護療養費付加金

$$\text{付加給付額} = \text{自己負担額} - \text{高額療養費} - 35,000 \text{円}$$

※算出額の千円未満の端数は切捨て

限度額適用認定証があれば、  
窓口負担が軽くなります

限度額適用認定証とは

入院などで医療費が高額になった場合、医療機関窓口での支払いは、一時的に多額のお金を用意する必要があります。しかし、限度額適用認定証を健保組合に事前に申請し交付を受けたのち、医療機関の窓口で提示すれば、支払いを自己負担限度額までに抑えることができます。この証明書のことを限度額適用認定証といいます。

(例) 標準報酬月額26万円（一般所得者）の被保険者が1カ月に医療費が100万円かった場合  
(3割負担・限度額適用認定証を提示の場合)

$$\text{自己負担額 } 100 \text{万円} \times 3 \text{割} = 300,000 \text{円}$$

従来

【自己負担限度額】  $80,100 \text{円} + (100 \text{万円} - 267,000 \text{円}) \times 1\% = 87,430 \text{円}$   
【高額療養費】  $300,000 \text{円} - 87,430 \text{円} = 212,570 \text{円}$

平成27年  
1月より

【自己負担限度額】 57,600円  
【高額療養費】  $300,000 \text{円} - 57,600 \text{円} = 242,400 \text{円}$

医療機関窓口で57,600円支払う

最終的な自己負担額  
**35,600円**※

申請により、後日、健保組合から払い戻される額（付加給付）  
**22,000円**※

健保組合負担分  
(健保組合が医療機関へ直接支払う額)  
**942,400円**

当健保組合のみなさんには付加給付制度（この場合は一部負担還元金）がありますので、最終的な自己負担は左記のとおりとなります

## 出産育児一時金のしくみが 見直されました

平成27年1月1日以降の出産より、被保険者・被扶養者の出産の際に給付される出産育児一時金に関連する産科医療補償制度※について、支給となる基準などが一部変更されています。  
※分娩に関連して重度脳性まひが発症した場合に、看護・介護に必要な補償金が受けられる制度。

産科医療補償制度掛金は平成27年1月1日より引き下げられています。が、年々、出産費用が増加傾向にあることから、みなさまに支給される出産育児一時金の合計額は42万円です。従来と変更ありません（産科医療補償制度対象外の出産の場合は、従来の39万円から40万4,000円に変更）。



	従来	平成27年1月1日より
在胎週数	33週以上	32週以上
出生体重	2,000g以上	1,400g以上
出産育児一時金 (うち、産科医療補償制度掛金)	42万円 (3万円)	42万円 (1万6,000円)

平成27年3月31日までに受診してください

メタボ健診はこうして受ける

1 実施機関名簿※から受診したい医療機関を選ぶ

※当健保組合から2タイプをお送りしています。

- ・Aタイプ(5月送付)
- ・Bタイプ(9月送付)



2 自分で予約を入れる

3 3月31日までに受診※

※平成27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。

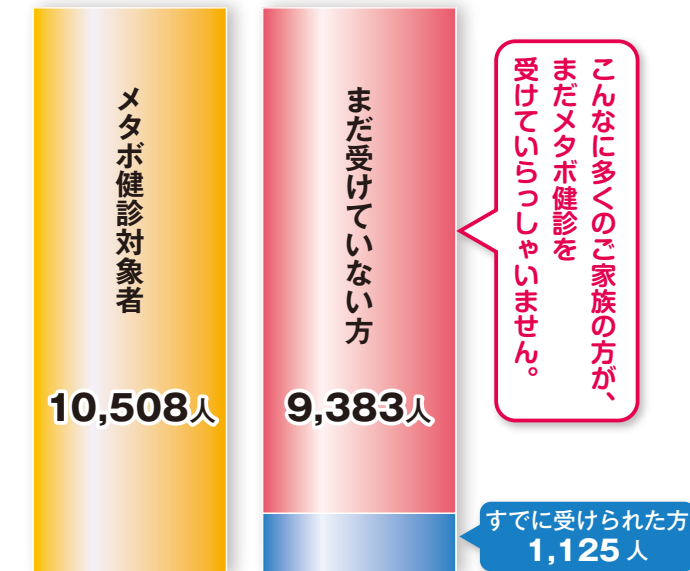
忘れていませんか  
今年度のメタボ健診

自己負担なし

メタボ健診の受診状況

ご家族

平成26年12月1日現在



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自己負担なし(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まが受診されませんが、まとなつていきます(左のグラフ参照)。

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。

すでに受けられた方  
1,125人

病気の症状は、本人の知らないうちに静かに進行します。だからこそ、年に一度は健診を受け、ご自分の健康を客観的に見つめなおしましょう。平成27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)。3月末に近づくにつれ、希望の日にちで予約を入れるのが難しくなります。忘れないよう早めに予約を入れましょう。

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なし)をお受けください。

※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。

※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。

61歳〜74歳の被扶養者が対象の健診

申込受付の締切が迫っています!

● 春季婦人生活習慣病予防健診

1月15日(木)締切

● 男性被扶養者人間ドック

2月18日(水)締切

※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。



# 血圧の項目に 異常があったら



血圧は、年齢とともに上昇する傾向があります。ところが、基準値より高めという程度では、ほとんど自覚症状がありません。血圧が高いことに気づかずに同じ生活習慣を続けていると、血管に負担がかかり、動脈硬化や脳出血、心肥大など、重篤な合併症につながることも。健診で基準値よりも高めの数値が出たら、まずは生活習慣を見直してみましょう。

## 血圧の判定基準値

### 収縮期血圧(最大血圧)

- ・保健指導判定値：130mmHg 以上
- ・受診勧奨判定値：140mmHg 以上

### 拡張期血圧(最小血圧)

- ・保健指導判定値：85mmHg 以上
- ・受診勧奨判定値：90mmHg 以上

## 当健保組合の平成25年度特定健診における血圧の検査結果 (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	59.5%
所見あり	要経過観察/要診療/要二次検査/ 継続治療	40.5%

## 血圧とは？

心臓は、血液を全身に送り出すためにポンプのように動いています。送り出された血液が血管にかかるときに生じる圧力が、血圧です。健診では、心臓が収縮する「収縮期」と拡張する「拡張期」の血圧を調べます。収縮期血圧は血管壁に最も強く圧力がかかるときの数値で、拡張期血圧は最低でも常に血管にかかっている圧力をあらわします。

## 血圧が高くなると

血圧が高い状態が続くと、血管の壁に常に強い力がかかっていることとなります。その結果、動脈硬化が進み、血管が詰まりやすくなってしまう。血管の詰まりが脳で起こると脳梗塞、心臓で起こると心筋梗塞を引き起こします。また、高血圧が長期に及ぶと心臓が肥大して心不全を起こしたり、腎臓の機能を低下させて腎硬化症の原因にもなります。

## 高血圧を予防するには

血圧が高くなる原因としては、塩分のとりすぎ、肥満、喫煙、ストレスなどがあげられます。日ごろの生活習慣を見直して、基準値の血圧を維持するよう心がけましょう。

## 「高血圧予防のポイント」

- ・食塩の摂取量は1日男性9g未満、女性7.5g未満を目標に。

- ・体重が増えると血圧も上がるので、適正体重を維持する。
- ・カリウムを多く含む食品を積極的にとる。
- ・ウォーキングなどの有酸素運動で血流を良くする。
- ・負荷の小さい筋力トレーニングを繰り返す。

## どうして高血圧予防に カリウムがいいの？

塩分の主な成分であるナトリウムは血圧を上げますが、カリウムはナトリウムや水分の排出を助け、血圧を下げる働きがあります。おもに、野菜や果物、豆類、いも類、海藻、きのこ類に多く含まれています。これらの食品には血圧を下げるマグネシウムやカルシウムも含まれているので、毎日の食事で積極的にとりたいものです。

※腎臓に障害のある人は、カリウム摂取を控え、  
た方がよい場合がありますので、かかりつけ  
医に相談しましょう。

## (食品100gあたりの カリウム含有量)

焼きのり	2,400mg
生わかめ	730mg
アボカド	720mg
ひきわり納豆	700mg
ほうれん草	690mg
かぼちゃ	480mg
エリンギ	460mg
バナナ	360mg

(日本食品標準成分表2010より)

# 「メンタルヘルスケア勉強会」を開催しました

昨年11月26日、当健保組合加入事業所・全日本食品(株)にて、管理監督者を対象に職場のメンタルヘルスケアと、ハラスメント予防・対策をテーマに、臨床心理士・樺沢敏紀氏を招いて「メンタルヘルスケア勉強会」を開きました。



講師の樺沢敏紀氏。わかりやすくお話をしてくださいました

最近、社員の心の病について、さまざまな企業において事業主や管理監督者の責任が問われる事例も増えていきます。こうしたこともあって、参加された管理監督者の方々は、身近な問題として真剣に講師の話に聞き入っていました。

全日本食品(株) (全日食チェーン) は、「いつもあなたのとおりである」をコンセプトに、中小の小売店が独立性を保ちながら、仕入れ、販売促進などの事業をともに展開し、店舗運営を行っています。現在、加盟店は約1800店です。

今回の勉強会は、メンタルヘルス不調者の早期発見・対応と、ハラスメントの予防・対策で、職場の環境の改善を図ることを目的に開催されました。メンタルヘルス対策に積極的に取り組んでいこうと、当日、会場には管理監督者約50名が出席されただけでなく、全国の支社の管理監督者も参加できるよう、同時にテレビ中継も行われ、こちらも約50名が出席されました。また、いずれも出席できなかった方のために、ビデオ撮影も行われ、会社全体で取り組むという熱意が感じられました。



当日の勉強会の模様。多くの方にご参加いただきました

## 不調のサインに早めに「気づき」、医師に「つなぐ」

職場でのメンタルヘルス対策は、早期発見・対応が重要です。そのために、管理監督者は「気づき」「声かけ」「聴く」「つなぐ」の4つのステップを意識しておく必要があります。

### 声かけ

- 相談を待つのではなく、こちらから声をかける
- 周囲に人が少ないときに声をかける

### つなぐ

- あなたの体調が心配だということを伝え、受診を促す
- 人事や産業保健スタッフと連携をとりながら対応する

### 気づき

- 身なりに無頓着になる
- 視線を合わせようとしない

### 聴く

- アドバイスは不要
- うなづきと相づちで相手の話を促す

## よい人間関係を作り、ハラスメント問題を起こさない

ハラスメント対策においては、注意や指導との線引きが難しいからこそ、日頃からほめ

## ついイラッとしてしまったら...

### 怒りのピークをやり過ごすコツ

- ・ 深呼吸をする
- ・ 「大丈夫、何とかなるさ」などと自分自身に言い聞かせる
- ・ いったん、その場を離れる

## 「日本一働きやすい会社」をめざしています



右から全日本食品(株) 人事部課長 酒井直徳さん / 専務取締役 木村富士夫さん / 人事部部長 西村典晃さん / 人事部主任 山下尚穂さん

今回のメンタルヘルスケア勉強会は、講師の派遣やカリキュラムの内容などを健保組合に相談しました。また、当社の上層部も勉強会の開催に積極的な姿勢を示していたこともあって、開催に至りました。

日ごろから「社員同士のコミュニケーションをはかる」ことを呼びかけてはいますが、部下の精神面まではわからないことも多いので、勉強会での話を参考に、まずは、部下の変化に対する「気づき」を大切にしてほしい、と思っています。

当社では、このほか、取り組みの一つとして、相談をイントラネットで受け付ける体制を整えたり、「毎週水曜日は定時退社推進」、「9連休の取得」を促しています。みんなで健康に心がけ、日本一働きやすい会社になりたいですね。

たり、ねぎらいの言葉をかけるなどして、良い人間関係を築いていく心がけが必要です。最後に講師から「管理監督者こそセルフケアが必要で、自分なりのストレス対策を持つことも大切」というアドバイスがありました。

当健保組合では、事業所が主催するメンタルヘルスの講習会について、費用の補助を行っています。



正しいひざの動かし方を  
身につけよう!



マスメディアへの多数出演やスポーツメーカーのアドバイザーも務める、健康運動指導士の黒田恵美子さん

# 健康教室 「ひざちゃん体操」を 開催しました



昨年12月4日、東京ドームホテルにて、ケア・ウォーキング普及会代表理事であり、健康運動指導士の黒田恵美子さんを講師にお招きし、「ひざちゃん体操」教室を開催しました。「ひざちゃん体操」とは、ひざをちゃんと動かすことで、100歳になっても歩ける

からだづくりをめざす運動のことです。

当日は65歳以上の希望者約70名が参加。教室では、黒田さんがユーモアたっぷりに講義・実技を行い、参加者も楽しみながら実践に取り組んでいらっしゃいました。当日の実技の一部をご紹介します。

片脚を伸ばし、かかとを床につける。上体を前傾し、ももの裏とふくらはぎを伸ばします。ももの裏のこわばりをほぐすことができます。

## ふくらはぎ伸ばし



## お尻伸ばしストレッチ



右ひざを曲げて両手で抱え、左胸のほうへ引き寄せます。歩くことなどで疲れやすいお尻の外側を伸ばします。

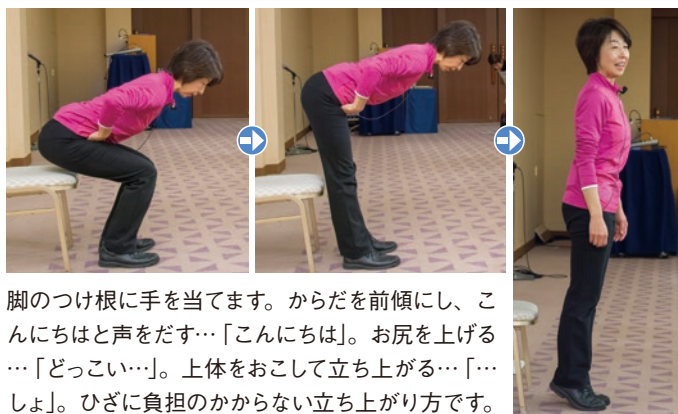
## ももの内側伸ばしストレッチ



しっかりと両脚を開いてひざに手を当てます。上半身を前傾させ、ももの内側を伸ばします。

ひざを痛めにくい

## イスから立ち上がる



脚のつけ根に手を当てます。からだを前傾にし、こんにちはと声をだす…「こんにちは」。お尻を上げる…「どっこい」。上体をおこして立ち上がる…「…しょ」。ひざに負担のかからない立ち上がり方です。

## スクワット



足を肩幅くらいに開いて立ち、両手を前に伸ばします。ももがイスに触れるくらいの高さまで下ろし、立ち上がります。ももの筋肉や背筋などを鍛えます。

## ひざの曲げ伸ばし筋トレ



ひざを曲げたまま脚を上げます。脚を下ろし、後ろに伸ばしたら、つま先をちゃんと床に当てます。もも(前側)の筋肉とお尻の筋肉を鍛えます。

## 参加者にお聞きしました



●ひざ・股関節の痛みを抱え、病院で薬をもらっています。今回の体操を今後役に立てていきたいですね。

高橋義信さん・町子さん

## 黒田さんからのアドバイス

- ストレッチは毎日行い、筋トレは2日に1度でよい
- ひざに負担のかからない立ち座り方を、普段の生活の中に取り入れて継続することが大切

# 医療費通知が 送付されたら、 内容のご確認を

1年間にかかった  
医療費を  
把握しましょう

## 医療費のムダをなくすための一環として 通知書を発行

みなさまが平成25年12月から平成26年11月までに医療機関等にかかった際の医療費について、医療費通知を2月上旬から順次お送りします。この医療費通知は、みなさまが医療機関等の窓口で支払った自己負担額だけでなく、実際にかかった全体の医療費についてもお知らせしています。

当健保組合ではみなさまから納めていただいた保険料を有効に使うために、医療費のムダをなくすことに取り組んでいます。しかし、医療機関等の窓口においては、みなさまは自己負担分のみをお支払いいただくことになっており、実際にかかった全体の医療費については、分かりにくいしくみになっています。そこで、みなさまにご自分の総医療費を知ってもらい、コスト意識や健康管理への意識を高めていただくために医療費通知を発行・送付しています。

医療費通知が届きましたら、医療機関等でもらった明細書や領収書と照らし合わせて、内容に誤りがないかどうかをチェックしてください。

なお、この医療費通知は医療費控除（下記参照）の申告に使用することはできませんのでご注意ください。



# 活用しよう！

# 医療費控除

入院や歯科の自費治療などで医療費が多くかかった人は、医療費控除を活用しましょう。納めすぎた税金が払い戻される場合があります。

## 自己負担が家族で 10万円を超えたら申請を

医療費控除とは、1年間（1月1日～12月31日）に支払った医療費が、家族分も含めて10万円を超えたとき、確定申告をすることで支払った所得税の一部が戻ってくる制度です。控除の対象となる医療費は、左記のとおりとなります。

確定申告の具体的な内容については、最寄りの税務署にお問い合わせください。

サラリーマンにとって数少ない節税のチャンスです。領収書は日頃からきちんと保管し、医療費控除に備えましょう。税務署に申告すると、所得税の還付だけでなく、翌年の住民税が安くなる場合もあります。



### 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
- 助産師による分べんの介助代
- 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

### 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、体力増強剤などの購入費

### 医療費控除の計算式

支払った  
医療費

－ 保険金などで  
補てんされる額

－ 10万円

＝ 医療費控除額

家族分も含め、1月1日～12月31日に支払った医療費の年間合計額

健康保険からの高額療養費・出産育児一時金、生命保険からの入院給付金など

所得総額の5%のほうが少ない場合はその金額

控除額は最高200万円まで。払い戻される税金額は、控除額と年間所得に応じた税率により決定



# 花粉症の薬には ジェネリック医薬品を ご利用ください

「花粉症」は花粉によって生じるアレルギー疾患で、主にアレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎を起こします。スギ花粉が飛ぶ時期は、規則正しい生活習慣を心がけ、自分の症状に合った薬の服用で対策をとりましょう。

## 薬を処方してもらう場合は ジェネリック医薬品を

花粉症は今や国民病と呼ばれるほど、多くの人がかかっているといわれます。また、かぜなどとは異なり、約2〜3か月の一定期間服用することになるため、薬代は大きなものになります。

しかし、ジェネリック医薬品を利用すれば、先発医薬品よりも価格が2〜8割安いことから、薬代をかなり減らすことができます。しかも、ジェネリック医薬品の品質は、国によって先発医薬品とほぼ同等と認められていますので、これを利用しない手はありません。当健保組合の財政が厳しいなか、ジェネリック医薬品の利用は財政健全化につながる重要な方策の一つとしても期待できるのです。

ただし、ご注意いただきたいのが、すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではなく、また、医師の治療上の方針によりジェネリック医薬品を利用できない場合もありますので、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。

### 一例

先発医薬品			ジェネリック 医薬品
<b>内服薬</b> (アレジオン錠20 1日1錠。3か月服用)	<b>12,150円</b> (3,645円)	自己負担額 での差額 <b>2,754円</b>	<b>2,970円</b> (891円)
<b>点眼薬</b> (リボスチン点眼液0.025%) (3か月使用 [5ml×12瓶])	<b>8,502円</b> (2,551円)	自己負担額 での差額 <b>717円</b>	<b>6,114円</b> (1,834円)

※金額は薬代のみで、このほか薬局には調剤料、調剤基本料などを支払います。

※カッコ内の金額は患者の自己負担額（3割負担の場合）です。薬価は平成26年12月1日現在

参考：日本ジェネリック医薬品学会ホームページ「かんじゃさんの薬箱」

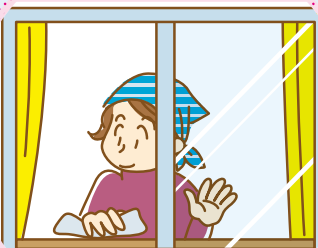
## セルフケアで 花粉を浴びる量を減らそう

- 帽子、花粉症用のマスク、メガネなどを着用する
- 花粉の飛散情報を確認して、外出する予定を調整する
- ウールなど花粉の付きやすい衣服を避ける
- こまめにうがい、手洗い、洗顔をする
- 飛散の多いときは窓や戸を閉めておく
- 室内や窓ぎわの掃除を心がける

環境省花粉観測システム  
(はなこさん)、日本気象  
協会、その他webコン  
テンツやアプリなどで花  
粉情報をチェック



喫煙、睡眠不足、  
お酒の飲みすぎなど  
は控えましょう



# 内容確認と 自筆でのサインが必要です!

整骨院等で  
申請書を渡されたら

健康保険を正しく使うために、みなさまのご理解・ご協力をお願いします

保険証でかけられる施術はごく一部

当健保組合では、財政健全化の一環として、整骨院・接骨院（柔道整復師）での施術について、健康保険（保険証）が適正に使われているかどうかチェックを行っています。

整骨院等では、健康保険が適用となる施術はごく一部に限られており、例えば、肩こり治療やマッサージなどは適用となりません。

みなさまの保険料を大切に使うためにも、整骨院等では保険証を正しくお使いください。

なお、保険証を使って整骨院等で施術を受けた方に対し、当健保組合から施術内容等について照会をさせていただきますので、ご理解ご協力をお願いします。



- Q** 健康保険が適用される施術ってどんなもの？
- A** 急性または亜急性の外傷性のねんざ、打撲、肉離れです。また、骨折、脱臼については、応急手当の場合をのぞき、医師の同意が必要です。これ以外の施術は、すべて健康保険の適用外となります。
- Q** 整骨院の看板に「健康保険取り扱い」って書いてあれば、保険証を使ってもいいですよね？
- A** 整骨院等で施術をする人を柔道整復師といいますが、医師とは異なります。そのため、健康保険が使えるのは、前述のように骨折や脱臼などごく一部の施術に限られています。
- Q** 施術後に申請書へのサインを求められたけど、あれって何ですか？
- A** 「療養費支給申請書」といいます（上記見本参照）。これは健保組合への治療費（自己負担額をのぞく治療費）の請求手続きを整骨院等に委任します、というものです。
- Q** 重要な書類となりますので、「療養費支給申請書」については、しっかりと内容を把握・確認したうえで、氏名のサイン等（自署）を行ってください。
- Q** 長期にわたって施術を受けているけど、症状が改善しません……。
- A** 長期の場合は内科的要因も考えられるので、病院や診療所を受診しましょう。

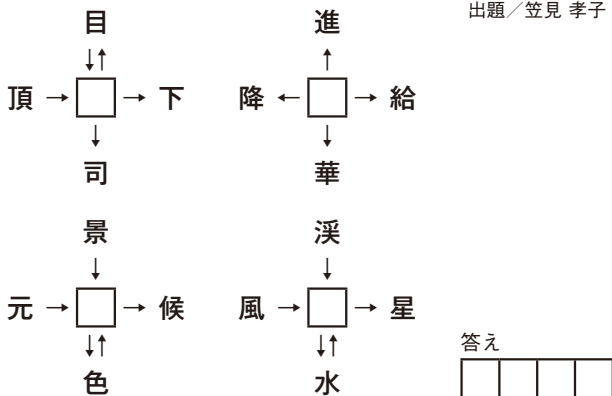


# Relax Corner

## 「二字熟語の交差点パズル」にチャレンジ

**問題** まず、矢印で結ばれた2文字が熟語になるように、□に漢字を入れます。□に入った漢字を並べてできる四字熟語が答えです。

出題/笠見 孝子



答え

**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!

**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** 平成27年2月2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。

**239号正解 4箇所**

### デパート健保組合の補助で、「禁煙」にチャレンジしよう!

当健保組合の補助を利用して、禁煙しませんか? 医療機関に通って禁煙治療を行う方法のため、自力での禁煙に比べてはるかに高確率で成功できます。本気で禁煙したい方は、ぜひご利用ください!

#### 1. 対象者

次の条件をすべて満たす被保険者と被扶養者です。

- ① 医師から禁煙治療が可能と認められた者
- ② 保険医療機関の禁煙外来を2回以上受診している者
- ③ 禁煙外来受診時に被保険者および被扶養者の資格を有する者

#### 2. 補助金

禁煙外来や調剤薬局で支払った自己負担の一部として、対象期間内1回に限り5,000円まで補助します。

※詳しくは事業所の健保担当者もしくは当健保組合までお問い合わせください。

喫煙者の約7割は、自らの意志だけで禁煙することが難しい「ニコチン依存症」と推計されています。ニコチン依存症の人の場合、一定の要件を満たせば禁煙治療に健康保険を使うことができます。

1箱4200円のたばこを1日1箱吸った場合、たばこ代は12週間で35,280円になります。一方、禁煙外来の自己負担額は12週間で約13,000〜20,000円※1で済みます。また、当健保組合では禁煙外来を利用した方に対し、費用の補助を行っていますので、自己負担額をさらにおさえることができます。

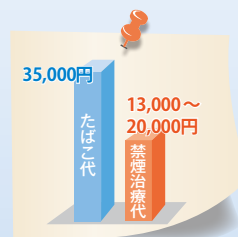
医師のアドバイス+禁煙補助薬で禁煙成功率UP

「喫煙年数×1日の喫煙本数」が200を超え、依存症を判定するテストなどでニコチン依存症と診断されると、健康保険が適用され、約12週間のうちに5回の診察を受けます。

医師のアドバイスや呼気一酸化炭素濃度の測定、禁煙補助薬により禁煙成功率は高く、5回すべての治療を受けた人の約8割が、治療完了時に4週間以上の禁煙に成功しています※2。

※1 自己負担3割の場合。健康保険が使えない医療機関があるほか、自己負担額は処方薬などによって異なります。

※2 中央社会保険医療協議会「診療報酬改定結果検証に係る特別調査(平成21年度調査)ニコチン依存症管理料算定保険医療機関における禁煙成功率の実態調査報告書」より



こんなたくさん今すぐ禁煙したい理由

## たばこ代より、禁煙外来の方が安い!?

## **i** 保健事業事務説明会を開催します

平成27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27年4月9日(木)  
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106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。

■開催日 平成27年2月23日(月) ■場所 KKRホテル東京

## **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26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** 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。

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～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)

※平成27年度の年末年始休業は平成27年12月28日～平成28年1月4日の予定



## i 健保連東京連合会の健康相談(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、無料で「健康相談」を実施しています。ぜひご利用ください。

- 相談開催日  
毎週火曜日(祝日の場合は休み)
- 相談受付時間  
午前9時30分～午後4時30分
- 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ホームページをご覧ください。  
<http://www.kprt.jp/>

## i ホームページをご利用ください

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。

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



ご意見はメールで ▶ eメール [depaken@depaken.com](mailto: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/>

## 今月の表紙

### 三春張子 (福島県)

江戸時代に三春藩主の命により始まったとされる三春の張子。日本の代表的な郷土玩具として高い人気を誇ります。

今年の干支は未。おとなしく、群れをなして生活する羊は、家族がいつまでも平和に暮らす象徴とされます。中国では、羊は「祥(さいわい、めでたいの意)」に通じるとして、縁起がよい吉祥動物のひとつに数えられ、未年は平和な年になるといわれています。

## 事業概況

平成26年11月

事業所数	299事業所
被保険者数	男 47,369名 女 50,494名 計 97,863名
被扶養者数	50,759名
平均標準報酬月額	男 311,899円 女 183,036円 平均 245,410円
保険料調定額(介護含む)	2,706,524千円
保険給付費	1,399,068千円
法定給付費	1,388,529千円
付加給付費	10,539千円
保健事業費	50,923千円
納付金(介護含む)	1,532,491千円

## i 『御宿保養センター』閉鎖のお知らせ

当健保組合の直営保養所の一つ『御宿保養センター』は、平成27年3月末をもって閉鎖することになりました。

みなさまにもお伝えしていますように、財政状況が厳しいことから、誠に残念ではありますが、事業の見直しの一環として閉鎖することを決定したものです。

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。

みなさまには、なにとぞご了承いただきますようお願い申し上げます。



## 公告

### 事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
(株)ピアゴ関東	神奈川県横浜市	平成26年10月1日

### 事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)タテバ	神奈川県横浜市	平成26年9月1日
(株)松慶	神奈川県川崎市	平成26年9月8日
(株)ショッピングひまわり	埼玉県春日部市	平成26年11月28日

### 互選議員の退職

氏名	所属事業所名	退職年月日
筋内 潤一氏	(株)オギノ	平成26年12月15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。

箱根でのお宿は  
当健保組合保養所「仙緑苑」へ

# 初春の富士山を眺めに 箱根へ出かけませんか

冬の箱根はアートめぐり、温泉めぐりなど楽しみ方もさまざまですが、新年のスタートにふさわしく、崇高な雪の富士山を眺めに出かけてみませんか。箱根には当健保組合の直営保養所があり、手ごろな利用料金でお泊まりいただけます。どうぞご利用ください。



- 所在地 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原1246
- 交通 電車：小田急箱根登山線・箱根湯本駅下車、桃源台行バス 仙石高原下車徒歩10分  
車：小田原厚木道路箱根ICより1号、138号線経由



大観山にあるMAZDA ターンバイク箱根からは、美しい雪の富士山を眺められます。このほかにも箱根には富士山の絶景スポットがいっぱい！  
(お問い合わせ：(一財)箱根町観光協会 TEL0460-85-5700)

仙緑苑は  
こんなところ

▶ 自然に囲まれ、  
落ち着いた客室

▼ 冷えた体を温泉があたためてくれます



## 「仙緑苑」はこんなにおトク!

- 利用料金 (1人1泊・2食付、幼児は3～6歳)  
本人・家族/大人5,500円、幼児4,500円  
その他/大人7,000円、幼児6,000円
- 申込方法  
保険証をご用意のうえ、**03-3279-5953**へ  
お電話ください。



▲卓球スペースもあります!

2月、3月の予約を  
受け付けています!

お問い合わせ ● 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・スマホから → <http://a.lke.jp/depaken/>

(右のQRコードを携帯・スマホ  
で読み取ってもOKです。)

読み取り方

- ①携帯・スマホで右記の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。



3月7日  
(土)

## 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

平成27年3月7日(土) むさし府中商工会館ホール

### ◆開催時間

受付時間：午後1時～午後5時

開催時間：午後1時～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27年1月19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。

〒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

### 申込・お問合せ先

TEL 042-528-2011 (平日、午前10時～午後4時まで)

FAX 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>