

デパート けんぽ

No.242
2015.4^{発行}

平成27年度 保健事業特集



ヒルマー
(ドイツ・ミュンヘン)

35歳被保険者の新しい健診がスタート
ディズニーハイクに参加しませんか？
血管イキイキ・骨げんき教室を開催します

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。

家族そろって健康でお過ごしいただくために 健康づくりをお手伝いします

●主な健康づくり事業実施カレンダー

New!

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
特定健診	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
特定保健指導	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
人間ドック(脳ドック) *1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
男性被扶養者人間ドック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
女性被扶養者婦人生活習慣病予防健診	○	○	○	○			○	○	○	○		
35歳被保険者生活習慣病予防健診	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
健康教室			○			○					○	
事業所用常備薬の配付								○				
インフルエンザ予防接種補助(東振協共同事業含む) *2						○	○	○	○			
ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ				○						○		
前期高齢者健康教室など									○			
禁煙支援補助事業	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
体育大会補助	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
スポーツ施設ルネサンスの利用	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ディズニーハイクの開催					○							
メンタルヘルス対策補助事業	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

*1 脳ドックは人間ドックのオプションです。

*2 東振協インフルエンザ予防接種の共同事業は10月からです。

デパート健保組合では、27年度もみなさまの笑顔と健康をサポートするため、
各種健診や健康教室、保養所事業などを積極的に展開してまいります。ぜひ、お気軽にご利用ください。

主な健康づくり & 疾病予防事業

特定健診

被保険者(40歳以上75歳未満の場合)

●実施方法…事業所が実施する『定期健康診断』とともに、特定健診『質問票』(当健保組合が依頼を受けた事業所に配付)を回答された方、もしくは、当健保組合と契約する『人間ドック』のいずれかを受診した方は、特定健診を受診したことになります。

被扶養者および任意継続被保険者
(ともに40歳以上75歳未満の場合)

●実施方法…健保組合より特定健診の『受診券』を該当者宅へ送付。全国の契約健診機関で受診。詳細は5ページをご参照ください。

●料金…無料(当健保組合が全額負担)。

特定保健指導

被保険者、被扶養者および任意継続被保険者

●実施方法…特定健診データをもとに健保組合で特定保健指導対象者を抽出し、該当者宅へ『特定保健指導利用券』を送付。契約医療機関で特定保健指導を受けます。

●料金…無料(当健保組合が全額負担)。

東振協人間ドック

東振協が契約する医療機関で、人間ドック(DIコース)を受診できます。

●申込方法…東振協人間ドック実施医療機関で受診日を予約のうえ、『受診申込書』を事業所経由で健保組合へ提出し、承認

書の交付を受けて受診します。

●健診料金…38,124円(税込)。

●補助金額…1人年1回30,000円を限度に補助。

●対象年齢…別表1(3ページ)参照。

健保組合直接契約人間ドック

●申込方法…平成27年度人間ドック契約医療機関(当健保組合ホームページ参照)で受診日を予約のうえ、『受診申込書』を健保組合へ提出し、承認書の交付を受けて受診します。

●健診料金…実施方法、検査項目等により料金が異なる場合があります。事前に必ず確認をしてください。

●補助金額…1人年1回30,000円を限度に補助。

●対象者…別表1(3ページ)参照。

健診車による人間ドック

●申込方法、補助金額、対象者…人間ドックと同じ。

●健診料金…当健保組合ホームページ参照。

脳ドック

※人間ドックのオプションです。脳ドックのみでは受診できません。

●対象年齢…人間ドックと同様。ただし、一度受診して異常がなければ次回は6年後に受診可能(3ページの別表1参照)。「異常あり」と判定された方は次回より保険診療となります。

●申込方法…人間ドックと同様。

●補助金額…1人年1回15,000円を限度に補助。

別表1●人間ドック・脳ドック(オプション)・35歳被保険者生活習慣病予防健診(★)対象年齢一覧表

年齢	生年月日
40歳	昭和50年1月1日～12月31日生まれ
43歳	47年
46歳	44年
49歳	41年
52歳	38年
55歳	35年
58歳	32年
61歳	29年
64歳	26年
67歳	23年
70歳	20年
73歳	17年
★35歳	昭和55年1月1日～55年12月31日生まれ

【New!】

35歳被保険者生活習慣病予防健診

●申込方法…東振協が契約する医療機関の中から医療機関を選んで予約を入れる。
『受診申込書』を当健保組合へ提出し、承認を受けたうえで受診します。

●健診料金…19,612円。

●補助金額…14,000円を限度に補助。

●自己負担額…5,612円。

●対象者…平成27年中に35歳になる被保険者。

男性被扶養者人間ドック

●申込方法…東振協人間ドック実施医療機関で受診日を予約のうえ、受診申込書を当健保組合に提出し、承認書の交付を受けて受診します。

●健診料金…38,124円。

●補助金額…18,000円を限度に補助。

●自己負担額…20,124円。

●対象者…7ページ参照。

女性被扶養者 春・秋季婦人生活習慣病予防健診

●申込方法…当健保組合から対象者に送付

される申込書兼振込納付書にて健診費用を振り込む。当健保組合へ受診券を返送し、医療機関から受診票の交付を受けて受診します。

●健診料金…19,105円。

●補助金額…9,000円を限度に補助。

●自己負担額…10,105円。

●対象者…7ページ参照。

健康教室の開催

各種健診の結果、生活習慣の改善が必要と認められる被保険者・被扶養者を対象に開催。事業所に赴いての開催も可能です。

事業所用常備薬の配付

年1回、事業所に「常備薬セット」を配付します。

インフルエンザ予防接種補助

●対象者…被保険者・被扶養者。

●実施期間…9月1日から12月末日(ただし、新型インフルエンザが流行した場合、期間延長あり。別途通知)。

●補助金額…1人年1回1,000円。

東振協インフルエンザ予防接種共同事業

●対象者…被保険者・被扶養者。

●実施期間…10月1日から12月末日。

●補助金額…1人年1回1,000円(自己負担は上限2,080円)。

ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ

先発医薬品を処方されており、ジェネリック医薬品に切り替えることで自己負担の軽減が見込まれる方の自宅へ、お知らせを郵送します。

●通知時期…平成27年7月、平成28年1月予定。

医療費のお知らせ

医療機関等にかかられた際の医療費を、年1回「医療費通知」としてお知らせします。内容をご確認のうえ、確定申告時に医療費控除の覚えとしてご活用ください。

●通知時期…平成28年2月予定。

前期高齢者(65歳以上)健康教室など

前期高齢者を対象に健康保持・増進のための健康教室を実施。

体育大会補助

事業所が開催する、体力づくりを目的とした各種大会等について、その費用の一部を補助します。

●対象…事業所。

●実施期間…4月1日から翌年2月末日。

●補助金額…開催に要した総費用の3分の1を限度に補助(各事業所への割当以内)。

禁煙支援補助事業

参加条件を満たした被保険者・被扶養者を対象に、禁煙外来を受診した場合に、年度内1回5,000円を上限として自己負担を軽減するための補助金を支給します。

育児指導書を配付

新生児が誕生した被保険者・被扶養者を対象に、申込により配付します。

健康者表彰を実施

過去3年間保険医療機関等を受診しなかった方で、事業主から推薦のあった方を表彰

し、記念品を贈呈します。

スポーツクラブ ルネサンス

●対象者…被保険者・被扶養者(15歳未満の利用はできません)。

●利用可能施設…全国約170カ所以上の施設がご利用いただけます(<http://www.s-re.jp>)。

●利用料金…1回1,620円からご利用になれます。

その他の契約スポーツクラブ

東京紙商健康保険組合総合運動場

☎04-7131-5647

●利用方法…直接電話のうえ、FAXで申込んでください。

●問い合わせ ☎025-2399-3232

●利用方法…保険証を提示し、施設利用者一覧表に必要な事項を記入してご利用ください。

メンタルヘルス対策補助事業

厚生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、補助を行います。

●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。

組合主催事業

デイズニートハイク

●対象者…被保険者・被扶養者。

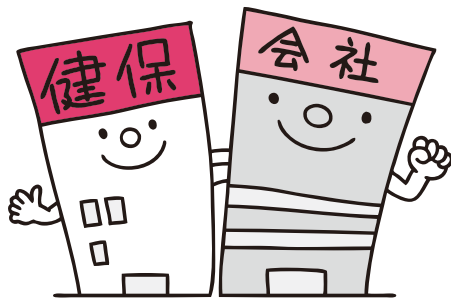
●実施日…8月21日(金)。

※組合主催事業の詳細につきましては、今月号『デパートけんぽ』にてお知らせいたします。また、事業所へ別途通知いたします。

What's データヘルス?

1 健保組合と事業主が
一緒に事業を展開

被保険者は、1日の大半を職場で過ごします。そのため、保健事業に参加しやすい環境づくりや禁煙環境の整備など、事業主にも協力してもらうことが不可欠です。これからは、健保組合と事業主がコラボして進める健康づくり事業（コラボヘルス）を展開していきます。

2 事業主や加入者の
健康意識を高める取組

健診の結果や生活習慣は人それぞれで、ある人に効果的なアプローチが別の人にも効果的であるとは限りません。これからは、健診データなどに基づいて、有益な情報を提供していきます。

3 さまざまな課題を
解決する事業を推進

「健診を受けていない被扶養者が多い」「治療が必要なのに受診していない」「ジェネリック医薬品への切り替え率が低い」——こうした課題の解決は、引き続き重要です。データ分析によって課題を明らかにし、効果的な事業を行っていきます。



平成27年度より、「データヘルス」が始まります。これは、国民の健康寿命を延ばすために国が推し進める取り組みの一つで、健保組合は、健診結果データと、レセプト（医療費情報）を蓄積・活用することで、みなさまの健康増進に役立てていくものです。みなさまにおかれましては、引き続き健診をはじめとした健保組合の事業を積極的にご活用ください。



みなさまはこれまでどおり健診をお受けください

データヘルス計画は、これまで健保組合が行ってきた保健事業を振り返り、できていないこととできていないことを明らかにしたうえで、課題に対応するため、これまでの事業を見直すものです。

そのため、みなさまには引き続き当健保組合の保健事業をご活用いただくことが重要です。健診の受診をはじめ、保健事業をフル活用して健康づくりにお役立てください。

データヘルスで みなさまに合った保健事業を実施します

特定健診・特定保健指導（メタボ健診）事業

40歳～74歳の被扶養者と任意継続被保険者が対象です

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

契約とります機関名

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。）
- 特定健康診査を受診するときは、この券と被保険者証を窓口へ提出してください。どちらか一方だけでは利用できません。
- 特定健康診査はこの券に記載してある有効期限内に受診してください。
- 特定健康診査受診結果は、受診者本人に対して通知するとともに、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。
- 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、罰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。
- 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。

当健保組合では、40歳から74歳までの被扶養者（ご家族）と任意継続被保険者のみなさまを対象とした、特定健診・特定保健指導（メタボ健診）を実施しています。

対象者には5月上旬に、『特定健康診査受診券』（『受診券』『特定健康診査・特定保健指導実施機関名簿』（『実施機関名簿』）を発送の予定です。

平成28年3月31日までに、必ず受診してください。

◎なお、被保険者の方の特定健診は、「定期健康診断」結果を事業主よりご提供いただくか、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特定健診として取り扱います。これらの健診結果を階層分けして、特定保健指導の対象となった方には、特定保健指導の『利用券』を送付します。送付された被保険者の方は、下記の②③の方法で特定保健指導を受けてください。

＜平成27年度版＞

特定健康診査・特定保健指導実施機関名簿

見本

デパート健康保険組合

『特定健康診査受診券』（受診券）

『特定健康診査・特定保健指導実施機関名簿』（Aタイプの実施機関名簿）

特定健診の流れ

- 『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
- 特定健診を受ける

受診の結果、特定保健指導が必要と判断された方は…

- 『利用券』が送られる
- 『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
- 特定保健指導を受ける

最新の特定健診・特定保健指導（メタボ健診）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。

35歳被保険者生活習慣病予防健診事業

平成27年度から始まる新しい事業です



当健保組合では、平成27年度より、**35歳の被保険者を対象とした新しい健診制度**を設けました。これまで、各種健診は40歳以上を対象としておりましたが、それよりも早い段階から健康づくりへの意識を高めていただくために行うものです。

35歳のみなさまのなかには、「若いし、健康だ」と思っている方もいらっしゃるかもしれませんが、あまり意識しないまま悪い生活習慣を送り続けた結果、症状があらわれにくい病気にかかっていることもあるものです。

健診費用については、当健保組合から補助がありますので、ぜひ健診をお受けください。

対象者

昭和55年1月1日～昭和55年12月31日生まれの被保険者

※受診日当日に被保険者資格のある方に限ります。

実施期間

平成27年4月1日～平成28年2月末日

申込締切日

原則として受診月の前月18日までに受診申込書を提出

健診コース

東振協の生活習慣病予防健診（Bコース）

※当健保組合ホームページ参照

自己負担額

5,612円（年1回14,000円を上限に当健保組合が負担）

申込～受診までの流れ

① 当健保組合ホームページに掲載の「平成27年度各種健診契約委託医療機関一覧表」のなかから、受診を希望する医療機関を選ぶ

② 受診希望者が直接、医療機関へ受診日の予約を入れる

③ 予約がとれたら、『受診申込書』に必要事項を記入し、事業所経由で当健保組合へ提出

④ 当健保組合より事業所へ承認書を交付

⑤ 受診

詳細は当健保組合のホームページで確認できます。

検査項目

- 問診
- 身体計測（身長・体重・腹囲・BMI指数・標準体重）
- 視力
- 血圧測定
- 聴力（オーディオメーター）
- 検尿（糖・蛋白・潜血反応）
- 胸部X線（直接撮影）
- 心電図（12誘導）
- 生化学的検査（GOT・GPT・γ-GTP・ALP・HDLコレステロール・LDLコレステロール・中性脂肪・クレアチニン・尿酸・空腹時血糖・HbA1c）
- 血球検査（赤血球数・ヘマトクリット・ヘモグロビン・MCV・MCH・MCHC・白血球数・血小板数）
- 胃部X線（直接撮影）
- 便潜血反応（免疫2回法）



61歳～74歳被扶養者の健診事業

女性被扶養者春・秋季婦人生活習慣病予防健診

当健保組合より、対象者の方々へ、『春季（秋季）婦人生活習慣病予防健診申込書兼払込取扱票』をお送りします。左記の概要をご覧ください。左記の概要をご覧ください。

■対象者

61歳（当該年度中に61歳に達する者を含む）～74歳の女性被扶養者
※受診日当日に被扶養者資格のある方に限ります。

■実施期間

春季…4月1日～7月31日
秋季…10月1日～翌年1月31日

■申込書類の発送

春季…平成26年11月下旬に『春季婦人生活習慣病予防健診申込書兼払込取扱票』を対象者に送付済

秋季…5月下旬に『秋季婦人生活習慣病予防健診申込書兼払込取扱票』を送付予定

■申込締切日

春季…申込を締め切りました
秋季…平成27年7月10日（払込締切日）

■自己負担額

10,105円（自己負担を超える金額（9,000円）は当健保組合が負担します）

■申込～受診までの流れ

① 受診希望者は申込締切日までに、『春季（秋季）婦人生活習慣病予防健診申込書兼払込取扱票』を使用して申込を行い、健診費用を振り込む

② 健診実施機関より『受診券』『問診票』『検査容器』が送付されます。指定された日時に受診してください

※やむをえずキャンセルする場合は、当健保組合施設課（電話

03-3279-5920）へご連絡ください。

③ 受診

詳細は東振協のホームページで確認できます。

男性被扶養者人間ドック

当健保組合より、5月下旬に対象者の方々へ、『被扶養者（男性）人間ドック受診申込書』をお送りします。左記の概要をご覧ください。お申込ください。

■対象者

当該年度中に61歳以後、3歳おきの年齢（61・64・67・70・73歳）になる男性被扶養者
※受診日当日に被扶養者資格のある方に限ります。

■実施期間

平成28年3月31日まで

■申込書類の発送

5月下旬に『被扶養者（男性）人間ドック受診申込書』を送付

■申込締切日

原則として受診月の前月18日までに受診申込書を提出

■自己負担額

20,124円（自己負担を超える金額（18,000円）は当健保組合が負担します）

■申込～受診までの流れ

① 受診希望者が直接、希望する医療機関へ受診日の予約を入れる。医療機関は申込書に同封の「人間ドック（D2コース）契約医療機関一覧表」から選ぶ

② 予約がとれたら『被扶養者（男性）人間ドック受診申込書』（『受診申込書』）に、必要事項を記入し、当健保組合へ提出

③ 当健保組合より承認書を受診希望者に送付

④ 受診

詳細は当健保組合のホームページで確認できます。

平日なら3泊4日もOKです!

直営保養所

健保組合ホームページから「保養所申込・利用書」がプリントアウトできます!

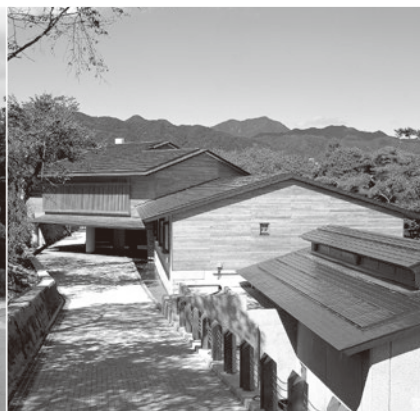


直営保養所申込方法

- ①被保険者より直接電話にて受付いたします。健康保険被保険者証をご用意のうえ、健保組合東京本部施設課（03-3279-5953）へ申込んでください。なお、従来通り事業所担当者からの利用申込も受付けています。
- ②予約確認が取れましたら「保養所申込・利用書」に記入のうえ、健保組合東京本部施設課へFAX（03-3246-1558）もしくは郵送で提出し、「保養所申込・利用書」の交付を受けてください。
- ③変更およびキャンセルの場合は当健保組合東京本部施設課へ連絡してください。休日等の場合は直接現地保養所（利用書に添付されている案内書を参照してください）へ連絡し、マンション形式の場合は健保組合東京本部施設課へFAXでご連絡ください。
- ④キャンセル料
 - (a) 利用日の2日前から、キャンセル料として利用料金を全額ご負担いただきます。
 - (b) 当日の利用者変更等は、キャンセル扱いとなります。

直営保養所一覧

(申込受付、利用手続きはすべて健保組合東京本部で取扱います)



保養所名・所在地	直営 仙緑苑 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原1246	直営 せせらぎ荘 栃木県日光市栗原417-2	バーデンパレス草津 (マンション) 群馬県吾妻郡草津町 草津白根464-707
利用料金	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		本人・家族・・・1,500円 その他・・・2,000円
支払い方法	現地払い		組合口座 三井住友信託銀行 日本橋営業部 普 2333550
備考	1泊2食付 幼児(3～6歳・幼児食)		室料のみ

※ 直営保養所は契約保養所(P.10)の補助対象外です。



平成27年度 直営保養所の利用受付開始年月日

(午後1時より受付)

受付開始年月日		利用期間	
平成27年	4月1日(水)	6月1日～	6月30日
	5月1日(金)	7月1日～	7月17日
※ 夏季期間の郵送締切日	5月15日(金) 必着	7月18日～	8月31日
抽選後の空室申込	6月1日(月)	7月18日～	8月31日
	7月1日(水)	9月1日～	9月30日
	8月3日(月)	10月1日～	10月31日
	9月1日(火)	11月1日～	11月30日
	10月1日(木)	12月1日～	12月28日
※ 年末年始の郵送締切日	10月16日(金) 必着	12月29日～	28年1月3日
抽選後の空室および1月分	11月2日(月)	12月29日～	28年1月31日
	12月1日(火)	2月1日～	2月29日
平成28年	1月4日(月)	3月1日～	3月31日
	2月1日(月)	4月1日～	4月30日
	3月1日(火)	5月1日～	5月31日

平成27年度 直営保養所の夏季期間、年末・年始の申込期間

夏季期間		年末・年始期間
平成27年7月18日(土)～平成27年8月31日(月)	利 用 年 月 日	平成27年12月29日(火)～平成28年1月3日(日)
平成27年5月1日(金)～平成27年5月15日(金)	利用書受付期間	平成27年10月1日(木)～平成27年10月16日(金)
平成27年5月15日(金) 組合必着	締 切 日	平成27年10月16日(金) 組合必着
平成27年5月18日(月)	抽 選 日	平成27年10月19日(月)
平成27年5月19日(火)より利用書発送	結 果 発 表	平成27年10月20日(火)より利用書発送
※ 抽選後の空室については 6月1日(月) 午後1時より 電話にて受付します。	備 考	※ 抽選後の空室については 11月2日(月) 午後1時より 電話にて受付します。

平成27年度 直営保養所の休館日

箱根「仙緑苑」休館日	年 月	鬼怒川「せせらぎ荘」休館日
8日(水)・9日(木)・21日(火)・22日(水)・23日(木)	平成27年4月	1日(水)・2日(木)・14日(火)・15日(水)・16日(木)
12日(火)・13日(水)・14日(木)・26日(火)・27日(水)・28日(木)	5月	7日(木)・8日(金)・19日(火)・20日(水)・21日(木)
9日(火)・10日(水)・11日(木)・23日(火)・24日(水)・25日(木)	6月	2日(火)・3日(水)・4日(木)・16日(火)・17日(水)・18日(木)・30日(火)
8日(水)・9日(木)・22日(水)・23日(木)	7月	1日(水)・2日(木)・15日(水)・16日(木)
休館日なし	8月	休館日なし
3日(木)・4日(金)・8日(火)・9日(水)・29日(火)・30日(水)	9月	1日(火)・2日(水)・10日(木)・15日(火)・16日(水)・17日(木)
14日(水)・15日(木)・27日(火)・28日(水)・29日(木)	10月	6日(火)・7日(水)・8日(木)・21日(水)・22日(木)
10日(火)・11日(水)・12日(木)・16日(月)・17日(火)	11月	18日(水)・19日(木)・24日(火)・25日(水)・26日(木)
1日(火)・2日(水)・3日(木)・15日(火)・16日(水)・17日(木)	12月	8日(火)・9日(水)・10日(木)・23日(水)・24日(木)・25日(金)
7日(木)・8日(金)・26日(火)・27日(水)・28日(木)	平成28年1月	5日(火)・6日(水)・7日(木)・19日(火)・20日(水)・21日(木)
9日(火)・10日(水)・11日(木)・16日(火)・17日(水)・18日(木)	2月	2日(火)・3日(水)・4日(木)・23日(火)・24日(水)・25日(木)
1日(火)・2日(水)・3日(木)・15日(火)・16日(水)・17日(木)	3月	8日(火)・9日(水)・10日(木)・23日(水)・24日(木)

契約保養所

被保険者・被扶養者に、年2泊まで1人1泊3,000円を補助

契約保養所申込方法

- ①宿泊利用者が、直接各施設へ予約申込をしてください。
 - ②予約の際は、デパート健保組合の被保険者である旨をお申出ください。
 - ③予約が取れましたら、ただちに「契約保養所申込・利用書」を健保組合東京本部施設課に提出し、「契約保養所利用書」の交付をお受けください。
 - ④被保険者・被扶養者とも、年2泊を限度に1人1泊につき3,000円の利用補助金を差引いた料金で利用できます。
- 注意** 利用当日は必ず「契約保養所利用書」を契約保養所フロントへ提出してください。提出のない場合は、健保組合からの補助は受けられません。
- ⑤キャンセルの際は必ず保養所と健保組合へ連絡のうえ、交付済みの「契約保養所利用書」を健保組合東京本部施設課へお返しください。

JTBが提携する宿泊施設も利用できます！

- ①各 JTB 支店または JTB 総合提携店（受付販売店）に予約し、JTB 契約保養所を利用する旨を伝えてください。
- ②予約が取れたら、JTB 契約保養所（宿泊）利用申込書を健保組合に提出してください。
- ③承認印が押された利用申込書が、事業所経由で予約申込者あて送付されます。
- ④利用申込書を受付販売店へ提出し、利用者負担額をお支払いください。被保険者・被扶養者とも年2泊まで、1人1泊3,000円の利用補助金を差引いた料金で利用できます。
- ⑤受付販売店から渡されるクーポンを契約保養所へ提出し、ご利用ください。

平成27年度 契約保養所一覧

地域	施設名称	所在地	申込先電話番号	宿泊料金
群馬	ホテルニュー伊香保	渋川市伊香保町伊香保 372-1	0279-72-3737	平日9,000円、休前日13,000円（税別）。特別期間別料金
	ホテル木暮	渋川市伊香保町伊香保 135	0279-72-2701	平日16,000円、休前日20,000円（税別）。特別期間別料金
	ホテル天坊	渋川市伊香保町伊香保 396-20	0279-72-3880	12,000～26,000円。特別期間別料金
	源泉湯の宿松乃井	利根郡みなかみ町湯原 551	0278-72-3200	平日12,030円～、休前日15,270円～（税別）。
	水上ホテル聚楽	利根郡みなかみ町湯原 665	0278-72-2521	平日10,800円～、休前日14,580円～（入湯税別）。特別期間別料金
栃木	ホテルサンバレー那須	栃木県那須郡那須町湯本 203	0287-76-3800	平日12,300円～、休前日15,000円～（入湯税別）。特別期間別料金
千葉	ホテルオークラ東京ベイ	浦安市舞浜 1-8	0473-55-3344	7,300～24,800円（室料のみ、税・サービス料込）。設定除外日あり
神奈川	マホロバ・マインズ三浦	三浦市南下浦町上宮田 3231	0120-046-891 東京予約センター 03-3365-6231	（本館）平日10,500円、休前日15,500円（入湯税別）。特別期間別料金 （別館）平日9,000円、休前日14,000円（入湯税別）。特別期間別料金
新潟	ニューグリーンピア津南	中魚沼郡津南町秋成 12300	025-765-4611 東京支店 03-5688-4611	平日8,820～15,300円、休前日11,160～17,100円。特別期間別料金
	当間高原リゾートベルナティオ	十日町市珠川	025-758-4141	平日11,800円～、土・祝前日12,800円～（入湯税別）。特別期間別料金
	新潟県社会保険協会 松風荘	村上市瀬波温泉 2-4-29	0254-53-3086	8,790円～（入湯税、消費税込）。夏季期間540円増
	メイワサンピア	新潟市西区赤塚 4627-1	0252-39-3232	7,500円（入湯税、消費税込）。特別期間別料金
	越後湯沢温泉 双葉	南魚沼郡湯沢町大字湯沢 419	025-784-3357	平日14,040円～、日祝前日19,440円～（入湯税別）。特別期間別料金
	海風亭 寺泊 日本海	長岡市寺泊荒町 9353番地 126	0120-73-5489	平日8,000円～、金・日曜日10,000円～、土祝前日13,000円～。 http://www.teradomari.jp/
山梨	ホテル古城館	南魚沼市石打 1873	025-783-2219	平日9,180円～、休前日11,340円～（1泊2食付）。特別期間別料金
	富士 Calm	富士吉田市新屋 1400	0555-22-5156	7,000円～（1泊2食付）。1泊朝食付・素泊りプランあり。特別期間別料金
	車山観光ホテル	茅野市北山 3413	0266-68-2226	平日8,500円、休前日7,500円（税・サービス料込）。年末年始特別料金
長野	斑尾高原ホテル	飯山市斑尾高原	0269-64-3311	10,500～15,000円（入湯税150円別途）。年末年始別料金
	ペンションアンメモリー	小県郡長和町大門姫木平	0268-69-2760	7,800～9,300円。 http://www.unmemory.com
静岡	ホテルサンバレー富士見	伊豆の国市古奈 185-1	055-947-3100	平日10,800円～、土・休前日15,120円～。特別期間別料金
	※ 関東百貨店健康保険組合 熱海自然郷 とよさか	熱海市熱海 1891-52	左記健保組合へ様式 第14号でFAXにて申込 FAX 03-3834-7493	8,000円。現地フロント電話番号 0557-67-1158
	みやこ荘	熱海市下多賀 1480	0557-68-2385	平日大人8,000円、小人7,000円。休前日は1,000円増し
	稲取東海ホテル湯苑	賀茂郡伊豆町 1599-1	0557-95-2121	平日13,110円～。特別期間別料金
	ニューとみよし	熱海市下多賀 1472-1	0557-67-0017	平日11,800円～、休前日15,800円～。特別期間別料金

（注）利用日および人数により利用料が異なりますので申込時に確認してください。
 利用料については1泊2食付を原則としておりますが、宿泊のみの料金設定のところもあります。
 利用料については税別のところもあります。利用料は変更されるところもあります。

健康保険組合共同利用保養所

他の健保組合の保養所を、割安な料金で利用することができます。デパート健保組合の被保険者であることを告げて、各健保組合へ直接申し込んでください(当健保組合からの補助はありません)。また、利用に関する詳細につきましては、それぞれの健保組合(保養所)によって異なりますので、ご予約の際にご確認ください。

健康保険組合共同利用保養所一覧

※利用料金は大人料金です。健保組合からの補助はありません。

地域	施設名称	所在地	共同利用料金(大人)		健保組合 担当課	連絡先	電話	申込／受付開始
			平日(円)	休・前日(円)			FAX	
熱海・伊豆	サンライズ熱海	静岡県熱海市咲見町6-25	9,000	9,500	東京実業施設課	03-3663-1361 03-3663-1510	電話予約／利用日2ヵ月前の5日より	
	今井浜荘	静岡県賀茂郡河津町見高109-6	8,000	8,000	東京文具工業保健事業課	03-3866-8694 03-3851-3438	電話予約／利用日1ヵ月前の1日より	
	保養所あじろ	静岡県熱海市下多賀25-1	6,500	6,500	東京トラック事業総務課	03-3264-2364 03-3239-6127	電話予約／利用日2ヵ月前の25日より	
	熱海リフレッシュセンター	静岡県熱海市伊豆山392-1	8,000	—	全国設計事務所施設事業部施設課	03-3404-9545 03-3404-9680	電話予約／利用月の2ヵ月前の25日より	
	天城の里20	静岡県伊豆市冷川1524-308	8,000	8,000	産業機械保健事業課	03-5232-5006 03-5232-5014	電話予約／利用日1ヵ月前の1日より	
	伊豆山温泉保養所	静岡県熱海市伊豆山七尾原1173-651	9,000	9,000	東京電子機械工業事業部施設課	03-3843-1454 03-3843-1990	FAX または郵送にて予約／利用日の1ヵ月より	
	薫風荘	静岡県熱海市林ガ丘町22-10	7,200	7,200	測量地質施設課	03-3987-3151 03-3985-9721	電話予約／利用日の1ヵ月前より	
	オレンジドームゆがわら	神奈川県足柄下郡湯河原町宮上字孫込下733-10	7,000	—	東京都電機健康事業課	03-3834-7216 03-3837-1275	電話予約／利用月の1ヵ月前の3日より利用日の10日前まで	
箱根	みやぎの	神奈川県足柄下郡箱根町宮城野748-5	7,000	7,000	電設工業保健施設課	03-3265-0301 03-3265-0340	電話予約／利用月の前月20日より利用日の5日前まで	
	みやぎの	神奈川県足柄下郡箱根町宮城野748-5	7,000	7,000	東京都家具総務課	03-3833-6161 03-3835-4428	電話予約／利用月の前月15日より	
	金型はこね荘	神奈川県足柄下郡箱根町小涌谷450-24	9,300	10,800	日本金型工業施設課	03-3255-7672 03-3255-7675	電話予約／利用月の前月1日より	
	箱根強羅山荘	神奈川県足柄下郡箱根町強羅1300-218	9,000	—	東京文具販売保健施設課	03-3866-7176 03-3851-6206	電話予約／利用日1ヵ月前より	
	強羅グリーンハイツ	神奈川県足柄下郡箱根町強羅1300-172	7,000	—	東京都電機健康事業課	03-3834-7216 03-3837-1275	電話予約／利用月の1ヵ月前の3日より利用日の10日前まで	
富士五湖	若水荘	山梨県南都留郡富士河口湖町船津3978-1	6,500	6,500	管工業保健施設課	0555-72-2256 0555-72-3020	電話または組合HPにて予約／利用月前月の5日より	
	閑浩荘	山梨県南都留郡山中湖村平野中区1-31-1	6,500	6,500	管工業保健施設課	0555-62-1005 0555-62-6152	電話または組合HPにて予約／利用月前月の5日より	
上信越	かるいざわ	長野県北佐久郡軽井沢町大字長倉字芹ヶ沢2140-261	2,000 (食事無)	2,000 (食事無)	電設工業保健施設課	03-3265-0301 03-3265-0340	電話予約／利用月の前月20日より利用日の5日前まで	
	大町山荘	長野県大町市平1915	5,940	5,940	東京薬業総務課	03-3581-1234 03-3581-1287	電話予約／利用月2ヵ月前の15日より	
	金型あかくら荘	新潟県妙高市赤倉585-22	7,800	9,800	日本金型工業施設課	03-3255-7672 03-3255-7675	電話予約／利用月の前月1日より	
日光	金型かわじ荘	栃木県日光市川治温泉川治36	6,700	8,800	日本金型工業施設課	03-3255-7672 03-3255-7675	電話予約／利用月の前月1日より	
房総	おんじゅく	千葉県夷隅郡御宿町岩和田1339-3	7,000	7,000	電設工業保健施設課	03-3265-0301 03-3265-0340	電話予約／利用月の前月20日より利用日の5日前まで	
	上総一宮海浜保養所	千葉県長生郡一宮町一宮10163	8,000	8,000	東京電子機械工業事業部施設課	03-3843-1454 03-3843-1990	FAX または郵送にて予約／利用日の1ヵ月前より	
京都	洛北荘	京都府京都市左京区八瀬秋元町125-1	8,000	—	東京都電機健康事業課	03-3834-7216 03-3837-1275	電話予約／利用月の1ヵ月前の3日より利用日の10日前まで	

(注) 利用料金および利用手続き(申込方法・受付開始等)については、健保組合(保養所)によって異なりますので、ご予約の際、確認してください。

教えて！ 保健師さん



富山保健師

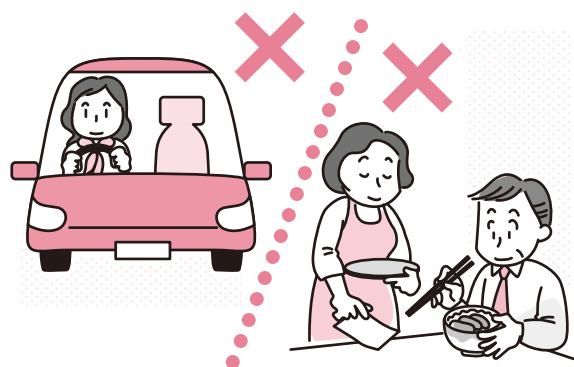


金子保健師

健康のためにより生活をしたいけれど、なかなか難しいという方も多いのでは……。

そんなみなさまから寄せられた質問に、当健保組合の保健師がお答えします。

ぜひ、ご自身の生活習慣改善の参考にしてください。



Q1

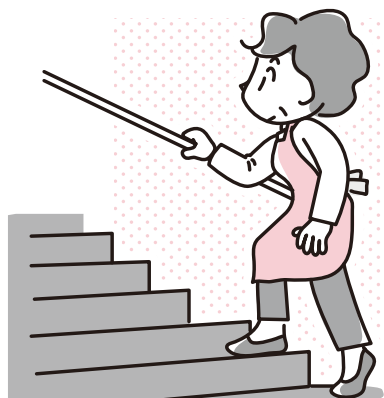
立ち仕事なので疲れて運動をする気がおこりません。ちよつとでも運動量を増やす工夫はありませんか？



まずは歩数計を身につけて、自分が日常生活のなかで何歩歩いているのかを確認しましょう。その歩数に1,000歩プラスすることを目標にして、仕事や家事での生活活動量を増やしていくといいですね。

※歩く時間を増やすポイント

- エレベーター、エスカレーターを利用せずに階段を使う。
- 昼食は少し遠い店を選んで歩いて行く。
- 車で出かけるときは、できるだけ遠くに駐車する。
- 「車→自転車」「自転車→歩き」というように、



うに、移動手段をより運動量の多いものに変える。
など、チヨコチヨコ動く機会を増やすと、自然に歩数が増えます。

Q2

夜勤がある時は、どんなタイミングで食事をとればいいですか？



夜勤の時も、できるだけ普段と同じ時間に夕食をとれるといいですね。難しいようなら出勤前にきちんと食事をしていけば、夜勤中は食事をとらなくても大丈夫ですが、水分はしっかりとってください。

空腹を感じたら、ヨーグルトや果物、野菜ジュース、おにぎりなど、手軽で消化のよいものを食べましょう。夜間は消化機能が低下しているため、油っこいものや刺激の強いもの、高カロリーのもは避けるようにします。また、一度にたくさん食べると、消化にエネルギーが使われて眠くなりますので、何回かに分けて食べるようにするとよいでしょう。



Q3

仕事で忙しく外食が多いせいか、血圧が高めです。塩分の少ない外食の選び方を教えてください。



自分がよく食べるメニューの塩分量を把握しておく（下記参照）、なるべく塩分の少ないものを選ぶことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれているカリウムは、塩分を排泄させる働きがあります。井やカレーなどの単品ものを食べる時は、生野菜サラダをプラスするようにしましょう。

※選び方・食べ方のワンポイント

- 店のメニュー表やホームページで塩分量をチェック。
- 漬け物はなるべく控える。
- 麺類の汁はできるだけ残す。
- 調味料（しょうゆ、ドレッシングなど）はかずに小皿にとってつける。

主な外食メニューの塩分量

約6g

天ぷらそば・山かけそば・
きつねうどん・ラーメン

約4.5g

かつ丼・天丼・牛丼

約4g

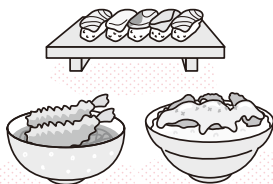
カレー・握り寿司

約3g

ハンバーグ・ざるそば

約2g

さんまの塩焼き（しょうゆなし）・
みそ汁・ハンバーガー・
フライドチキン



1日の塩分摂取目標量
男性8.0g未満 女性7.0g未満
（厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2015年版））

（5訂 日本食品標準成分表より算出）

Relax Corner

本誌を読んでクイズにチャレンジ

問題 ①～⑤の問題をそれぞれ解いてお答えください

- ① 当健保組合の直営保養所がある場所（市町村名）3つは？
- ② 特定健診の対象年齢は？
- ③ 禁煙支援の補助金額はいくら？
- ④ 平成27年度から新たに始まる健診事業は？
- ⑤ 医療機関等から〇〇〇と領収書をもらったら確認が必要です

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

平成27年4月30日（木）必着

賞品・当選者

5問全部正解された方には、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）か、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）のどちらか一つをプレゼントします。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。

正解者多数の場合は厳正な抽選を行い、当選者10組の方を決定いたします。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。

241号正解 22

好転反応？

健康食品や化粧品などで体調が悪くなったら、いったん中止を

消費者庁は、健康食品や化粧品などを利用して湿疹などの健康被害が発生したときには、「好転反応」などと説明されて継続利用をすすめられても安易に従わないよう、注意を呼びかけています。



新しい健康商品を利用して不快な症状が出たときには、その商品による健康被害を疑い、いったん利用を中止しましょう。利用を継続すると症状が悪化するおそれがあります。その商品と関連のない身近な人や消費者センター、医師などに早めに相談しましょう。

新しく健康食品や化粧品などを利用するときは体調変化に注意を

「知人にすすめられた健康食品をのみ始めたところ湿疹が出たが、体から悪いものが出てくるのだからそのまま続けるように言われた」といった相談が多く寄せられています（事故情報データベースに339件）。

「好転反応なので、乗り越えればよくなります」「毒が出ている証拠です」などと説明され、利用を継続して症状が持続・悪化した事例も100件にのぼっています。

使い続けて症状が悪化した事例が100件

消費者事故等の内訳

（消費者庁資料をもとに作成）

原因	主な症状
化粧品（医薬部外品を含む）	発疹、腫れ、炎症等
健康食品	下痢・吐き気等の消化器障害、発疹等の皮膚障害等
健康器具（マッサージ器、美顔器、ふとん等）	発疹、頭痛、めまい、不眠等
エステティックサービス（痩身エステ、化粧品等を利用した美容エステ）	発疹、あざ、倦怠感等
その他（整体、カイロプラクティック、アロマオイル等）	発疹、あざ、倦怠感、胸やけ、吐き気等

i 医療機関等からもらう 「明細書」「領収書」を確認しましょう

みなさまが受診した際、医療機関や薬局から明細書、領収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、診療内容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、領収書を確認・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

i 算定基礎届説明会を開催します

保険料、保険給付などの計算の基礎となる算定基礎届の提出に当たって、作成上の注意事項などを説明するため、算定基礎届説明会を開催します。ご多忙中とは存じますが、健保担当者の方々におかれましては、なにとぞ出席をたまわりますようお願いいたします。

【本部管轄】

6月5日 アルカディア市ヶ谷

【東日本支部】

6月5日 まちなかキャンパス長岡

6月12日 金沢都ホテル

【西日本支部】

6月16日 クーポール会館

i ジェネリック医薬品の『お知らせ』を送付します

当健保組合では、現在服用している薬をジェネリック医薬品に切り替えることによって自己負担の軽減が見込まれる方を対象に、『ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ』（『お知らせ』）を発行しております。この『お知らせ』を、7月に対象者のご自宅あてに発送いたします。

ぜひ、これをご覧になり、切り替えをご検討ください。また、医療機関や薬局で『お知らせ』を提示し、相談してみるのもいいでしょう。

なお、今回『お知らせ』を初めて受け取られる方には、『ジェネリック医薬品お願いカード』も同封しています。こちらのカードを診察券や処方せんと一緒に提出すると、スムーズに希望を伝えられます。

i 「賞与等支払届」をお忘れなく！

健康保険および介護保険では、月々の給与に加えて賞与、ボーナス※などからも保険料を納めていただくこととなっています。

各事業所におかれましてはお手数をおかけして恐縮ですが、必ず健保組合へ「賞与等支払届」の提出をお願いします。

なお、賞与などを支払ったときには「被保険者賞与支払届」「被保険者賞与総括表」をあわせて5日以内に健保組合へ、賞与の支払がない場合でも「被保険者賞与総括表」の提出をお願いします。

※名称に関係なく、年3回まで支給される手当、一時金、役員手当なども徴収対象になります。ただし、育児休業期間・産前産後休業期間中の方は賞与などからの保険料徴収はありません。

i ジェネリック医薬品なら、この薬局へ

「薬局へ行って、せっかくジェネリック医薬品を希望するのに置いていなかった」「ジェネリック医薬品の処方に積極的な薬局は、どこにあるんだろう？」

そんなときは、健保連のホームページをご利用ください。

お住まいの地域別に薬局の検索ができ、非常に便利です。お医者さんにかかる際は、ムダな手間を省くためにも、あらかじめジェネリック医薬品の処方に力を入れている薬局を調べておきましょう。

http://www.kenporen.com/oyakudachi/generic_yakkyoku/



お住まいのエリアごとに
薬局が検索できて便利です！

URL **http://www.depaken.com**



15

ディズニーハイクに 参加しよう!

8月21日(金)
開催

毎年ご好評をいただいているディズニーハイクを開催いたします。年1回・1日限りの開催となっていますので、ご注意ください。

参加費や募集人員については、下記をご覧ください。

●開催日および場所

8月21日(金)
東京ディズニーランド

●参加資格

被保険者、被扶養者

●募集人員

1,500名
※1,500名を超える申込があった場合は、抽選となります。

●参加費

大人(18歳以上)・・・2,500円
中人(中・高校生)・・・2,200円
小人(4歳以上小学生以下)
・・・・・・・・・・・・1,800円
※現地までの交通費、駐車場代、
飲食代等は自己負担です。

●申込方法

所定の申込用紙にご記入のう
え郵送にてお申込ください

●申込期限

7月3日(金) 健保組合本部必着
(申込期限後、抽選)

●当選者、参加費の納付

申込期限後、申込代表者へ参加
人数に応じた参加費の納付書を
送付いたします

●ディズニーハイク入園引換券の 送付

参加費納付を確認のうえ、申込
代表者へディズニーハイク入園
引換券を送付いたします。開催
当日、引き取り時間内にパスポ
ートと交換してください。引き取
り時間は午前7:30～午前11:
00です。上記時間以外ではパス
ポートの引き取りができません
ので、時間厳守をお願いします



© Disney

※来園されるグループごとにお申込ください。
※申込後の納付書および入園引換券は、申込代表者あ
てに送付いたします。
※申込に際して収集した個人情報は、申込後の書類送
付および連絡の目的のみに利用いたします。

参加者募集中!

『血管イキイキ・骨げんき教室』を行います

9月10日(木)
開催

当健保組合の『血管イキイキ・骨げんき
教室』に参加しませんか?

血管を若々しく保つコツを、当健保組合
の保健師からアドバイスいたします。

骨密度がわかります



血管年齢や血管のつまり
具合を調べられます

開催日：平成27年9月10日(木)

時間：①10:30～ ②11:30～
③13:30～ ④14:30～

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：8月20日(木)。申込多数の場合は、抽選によりご本人に通知いたします。

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、保険証をご用意ください。

※FAX申込の場合は氏名、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。