

デパート けんぽ

No.247
2016.8^{発行}

平成27年度 決算がまとまりました

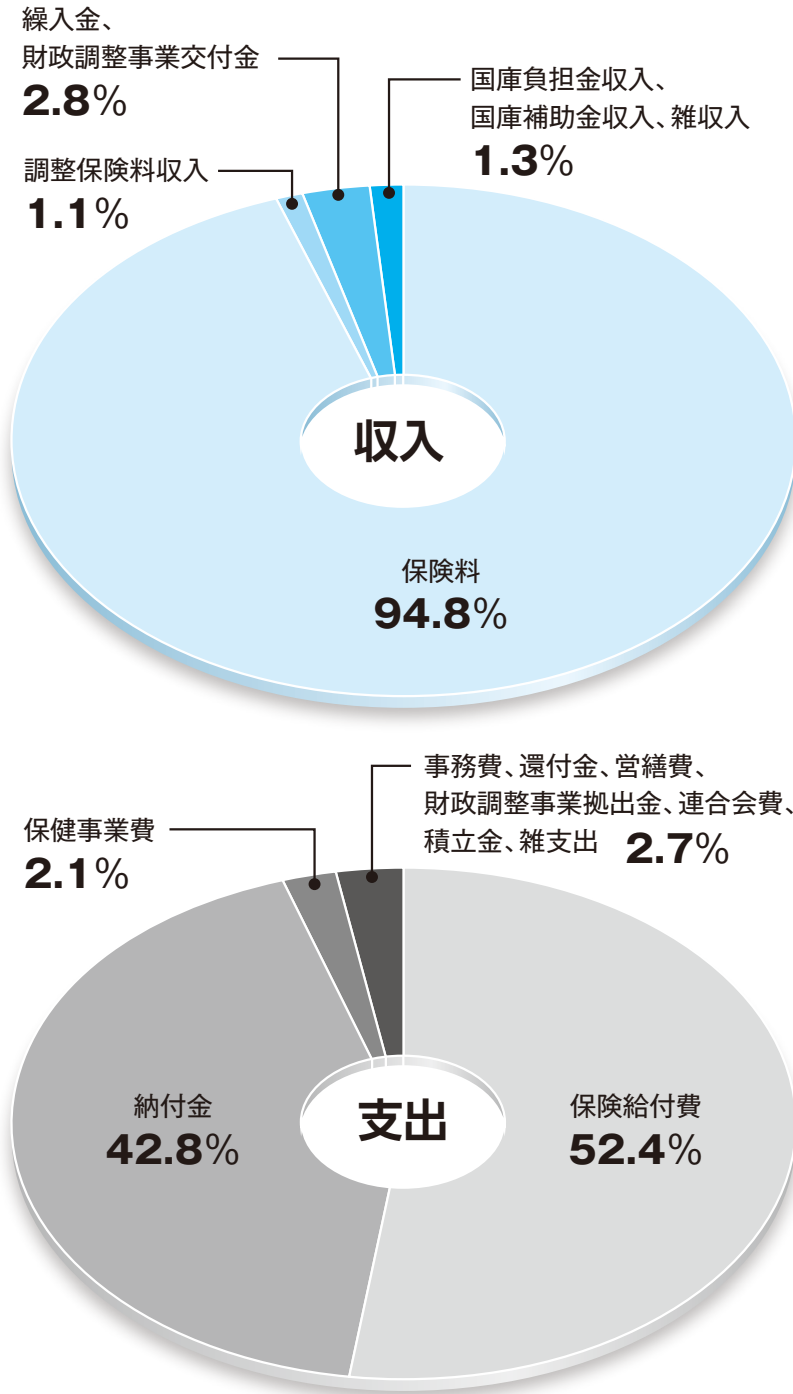


セントラム
(ドイツ・ドレスデン)

短時間労働者の適用拡大が始まります
整骨院等で保険証が使えるケースは一部のみ
(株)いちやまマートでの健康づくりへの取り組み をご紹介
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。

平成27年度決算が まとまりました

割合で見る平成27年度決算（一般勘定）



健康づくりに日々取り組んでいただき
医療費節減にご協力ください

全国の健保組合は、高齢者医療制度への納付金負担や医療費の増加によって危機的な財政状況に直面しています。事業の見直しや医療費適正化などさまざまな努力を重ねているものの、財政は悪化の一途をたどっています。幸い当健保組合は平成27年度決算においては黒字となりましたが、厳しい状況にあることに変わりはありません。

前年度に引き続き
黒字で決算を終了

当健保組合の27年度決算は、収入総額356億円、支出総額342億円、差し引き14億円の黒字、また、実質的収支である経常収支においても、0.5億円の黒字を計上することができました。

収入面では、財源のほとんどを占める保険料収入が、被保険者数や平均標準報酬月額、1人当たり賞与額等の増加により、前年度より9億円増え、337億円となりました。

一方、支出においては、みなさまの医療費などに充てられた保険給付費が前年度より10億円増え179億円、前期高齢者納付金や後期高齢者支援金等、高齢者の医療費に充てられた納付金は、前年度より2億円減ったものの146億円と、依然として保険料収入の4割以上を占める過重な負担となっています。

このほか、保健事業費は、機関誌の発行回数の見直し等の削減効果により、前年度比0.2億円減少の7億円となりました。

なお、準備金から6億円を繰り入れしましたが、実質的には、繰入れしなくても済む決算となりました。

介護勘定については、介護保険料収入は増加したものの、前年度に引き続き、

平成27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	33,724,459	338,436
国 庫 負 担 金 収 入	22,428	225
調 整 保 険 料 収 入	380,674	3,820
繰 入 金	620,503	6,227
国 庫 補 助 金 収 入	361,732	3,630
財 政 調 整 事 業 交 付 金	372,632	3,739
雑 収 入	79,774	801
合 計	35,562,202	356,878
経常収入合計	33,846,313	339,659

●支出

科 目	決算額 (千円)	1人当たり額 (円)
事 務 費	480,986	4,827
保 険 給 付 費	17,912,295	179,756
法 定 給 付 費	17,802,015	178,649
付 加 給 付 費	110,280	1,107
納 付 金	14,621,592	146,732
前期高齢者納付金	6,749,131	67,730
後期高齢者支援金	7,187,038	72,124
退職者給付拠出金	685,200	6,876
老人保健拠出金	223	2
保 健 事 業 費	730,928	7,335
還 付 金	209	2
営 繕 費	1,793	18
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	380,541	3,819
連 合 会 費	22,181	223
積 立 金	30,000	301
雑 支 出	1,961	20
合 計	34,182,486	343,032
経常支出合計	33,799,388	339,188
収入支出差引額	1,379,716	13,846
経常収入支出差引額	46,925	471

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	3,634,769	67,965
繰 入 金	244,684	4,575
雑 収 入	321	6
合 計	3,879,774	72,546

●支出

科 目	決算額 (千円)	1人当たり額 (円)※
介 護 納 付 金	3,735,734	69,853
介護保険料還付金	9	—
合 計	3,735,743	69,853
収入支出差引額	144,031	2,693

※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

平成27年度決算のポイント

1

被保険者数や標準報酬月額増加などにより、保険料収入が増加に。しかし、収入不足を補うために準備金から繰り入れ

2

保険給付費(みなさまの医療費)が前年度より増加。一方、納付金(高齢者の医療費)は減少したものの健保組合にとって非常に重い負担となっており、財政運営の足かせに

3

黒字決算で終わっても安定した財政とはいえず、10月からの社会保険制度改正などによって、ますます厳しい運営になることが予想

納付金負担や社会保険制度改正で厳しい財政に

当健保組合の財政については、26・27年度と結果的に、2年連続で黒字決算で終わることができましたが、高齢者医療制度への納付金のしくみが、依然としてサラリーマン等に過重な負担を強いる構造になっていることに加え、本年10月か

介護納付金が大幅に増加したこと、不足分を準備金から繰り入れ、対応した結果、収入総額39億円、支出総額37億円、差し引き1・4億円の残となりました。

ら実施される短時間労働者の適用拡大(詳細は4ページ参照)により、今後、医療費等の支出増加が懸念されることから、28年度以降も厳しい財政運営を強いられることが予想されます。

当健保組合をはじめ全国の健保組合は、高齢者医療制度に対して公費負担の拡充等、負担構造の見直しを国に求めているものの、未だ実現には至っておりません。こうした状況をふまえ、みなさまには、当健保組合が置かれている状況をご理解いただき、健康診断の受診や日々の健康管理、医療機関等の適正受診等に引き続きご理解・ご協力を賜りますようお願いいたします。

平成28年10月から新たに 被保険者と なる方がいます

平成28年10月より国民年金法等の一部が改正されることにともない、健康保険の適用拡大が実施されます。これは、ある一定の就労時間などで線引きされていた健保組合などへの加入条件が緩和されるというもので、この改正により、当健保組合においても、条件に該当する短時間勤務の方が被保険者として新たに加入することになります。また、その方のご家族で一定の条件を満たした方は、被扶養者となります。

※詳しくは、厚生労働省や日本年金機構のホームページ等をご参照ください。



平成28年10月より

週の所定労働時間が30時間未満で、以下のすべての基準を満たした場合に適用されます（学生は除外、従業員501人以上の企業）

- ① 週の所定労働時間 20時間以上
- ② 月額賃金 8.8万円以上
- ③ 勤務期間 1年以上

事業主のみなさまへ お願い

日本年金機構より、お知らせが8月10月に送付された事業所においては、届書の提出が必要になることもあります。詳しくはそのお知らせをご覧ください。

●平成27年10月から平成28年7月または8月までの各月のうち、使用される厚生年金保険の被保険者の総数が5ヵ月500人を超えたことが確認できた場合：**平成28年8月頃または9月頃送付**
●平成27年10月から平成28年7月までの各月のうち、使用される厚生年金保険の被保険者の総数が6ヵ月以上500人を超えたことが確認できた場合：**平成28年8月頃と10月頃送付**

被保険者のみなさまへ お願い

当健保組合の被保険者の被扶養者となつてゐる方（配偶者など）が、パートなど短時間勤務をしており、上記の新基準を満たしている場合は、10月よりお勤め先が加入している健康保険の被保険者になります。

この場合、被扶養者から除くために、当健保組合へ被扶養者異動届の速やかな提出が必要となりますので、お忘れのないようお願いいたします。

詳しくは当健保組合にお問い合わせください。

整骨院・接骨院で保険証が 使えるのはこれだけ！



外傷性の打撲、ねんざ、肉離れ



骨折、ひび、脱臼の応急処置

(応急処置でない場合は医師の同意が必要)

保険証が使えるケースを知っておいてください

みなさまが整骨院や接骨院（柔道整復師）で受けられた施術内容について、当健保組合では保険証が適正に使われているかどうかのチェックを行い、照会させていただくことがあります。

整骨院等で、看板に「各種保険取扱」などと書かれていても、保険証が使える施術は限られています。

保険証が使えないケース

- 慢性的な肩こり、筋肉疲労
 - 筋肉痛
 - マッサージ利用
 - リウマチからくる痛み
 - 応急処置後、医師の同意のない骨折、ひび、脱臼
 - 過去の負傷等による後遺症
 - 異なる患部への“ついでにマッサージ” など
- これらに対する施術費は全額自己負担となります。

柔道整復師に「保険証が使えます」といわれ施術を受けたとしても、保険給付の適用範囲内でなければ、後日、施術費の全額または一部を自己負担（返還）していただきます。

みなさまから納めていただいた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ご使用くださいますよう、ご理解・ご協力をお願いします。

施術を受けた後に渡される申請書について

[illegible]

この申請書は、「療養費支給申請書」といい、健保組合への施術費(自己負担額をのぞく施術費)の請求手続きを整骨院等に委任します、というものです。

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。



イッツモア SC 玉穂店

(株)いちやまマート DATA (平成28年7月現在)
正社員:224名 パート従業員:958名 男女比:約4:1
平均年齢:男性41歳、女性46.9歳

「食」で健康を提供する会社として さまざまな取り組みで 従業員の健康意識向上を めざしています

(株)いちやまマート

**健保組合による健康相談を
毎年各店舗において実施**

(株)いちやまマートは、「健康的な食生活が幸せをもたらす」の経営理念のもと、山梨県と長野県に13店舗を展開するスーパーマーケットです。地域のお客様の健康を食の面から支えてきた同社は、同時に従業員の健康意識を高める取り組みも積極的に行ってきました。

今回は、総務部の方に、従業員の健康づくりの現状と新たな対策などについてお話をうかがいました。



総務部 田辺部長

(株)いちやまマートの健診受診率は、社員と社会保険に加入しているパートを含めて92・7%。受診については、積極的に声をかけを行うことで、高い受診率を維持しています。また、健診で対象となった従業員に対し、年に1回、特定保健指導を行っています。

同社が健康相談を積極的に行うようになったのは、14～15年前。特定健診・特定保健指導が義務化されるよりかなり早い段階から、取り組みを始めています。

当健保組合保健師・管理栄養士が各店舗を訪問し、健康相談を実施



総務部 山田課長

「当時、再検査が必要な従業員がいたのですが、何もアクションを起こしていませんでした。結局その人は健診で問題のあった項目が原因の病気で退職してしまい、何もできなかったことをとても後悔したんです。二度とそういう従業員を出したくないという思いから、デパート健保組合の保健師さんに相談したのが、大規模な健康相談を行うようになったきっかけでした」と山田課長は開始当時を振り返ります。

健康相談（現在は、特定保健指導に変更）は、健保組合の保健師・管理栄養士が各店舗を訪問して実施しているので、対象者はわざわざ会場に向う必要はなく、わずかな時間、仕事の都合をつけるだけで受けることができます。そのため、ほぼ全員の対象者が健康相談に参加し、食生活や運動などについてのアドバイスを受けて、意識改革、生活改善のきっかけとしています。

**メンタルヘルスに関する
新たな取り組みを開始**

同社では、今年からメンタル面や健康面などについて、電話で24時間相談できる健康相談窓口を設置しました。

「私が総務部に異動して1年目に、メンタル不調者が数名出たのですが、休職しなければならぬ重い状態の人が多かったんです。その時に、初期段階での対応の必要性を痛感しました。そこで、不調を感じた時に、気軽に何でも聞くことができる窓口をつくり、積極的に利用してもらうことで、メンタルの不調で休職する従業員の数を減らすことができるのではないかと思ったのです」と田辺部長。

この相談窓口は、メンタルに関する相談だけでなく、夜間に子どもが具合が悪くなった時、救急医を知りたい場合など、さまざまなケースに対応できるので、今後の活用が期待されます。

また、メンタルヘルスや脳血管疾患と密接に関係する残業時間を減らすための体制整備にも着手しました。毎月、月末だけでなく2週間目、3週間目の残業時間も必ず社内メールで報告することとし、社長をはじめ管理職全員が見られる状況にしたのです。「今年の2月から始めて、3～6月の残業



社長の健康への高い意識が お客様と従業員を 健康に導いています

豊かで楽しい食生活を提供すること、食の健康の基本として役立てていくこと、この2つが(株)いちやまの経営理念「健康的な食生活が幸せをもたらす」の根幹であり、同社のさまざまな取り組みの基礎でもあります。

この指揮をとっているのが、三科社長です。三科社長は以前から健康に対する思いが強く、お客様、従業員の健康を第一に考えているとのこと。

低糖質、グルテンフリーなど、お客様に提供する商品のテーマは、毎年社長が決定し、そのテーマに沿った商品をバイヤーが集めます。社長自らが生産者のところへ出向き、時には海外まで足を運ぶことも。そして、すべてを試食し、商品を決定しているそうです。

また、従業員の健康に対する目配り、気配りも欠かすことはありません。「肥満ぎみの社員の姿を見た社長が心配し、社内の管理栄養士に1日3回の食事を撮影してメールで送り、アドバイスをもらうよう指示しました。このように、常に先頭に立って従業員の健康に気を配ってくださっています」と田辺部長。管理職への禁煙のすすめ、従業員のための健康相談窓口の設置なども、社長の決断によるものです。今後も

同社は、三科社長のものと、新たなテーマを加えながら健康的な食生活の提案を続けていく方針です。

時間は前年比で17・8%下がっています。36協定※を守るための対策もありますが、良い結果が出ていますので、今後も本気で取り組んでいきたいと思っています」と田辺部長は決意を新たにされていました。

※労働基準法第36条のこと。通称「36協定」。残業や休日労働を行う場合に必要な手続きに関する法律。

おいしくて安心・安全な 食品を提供する

同社は、「食」に特化したスーパーマーケットの使命として、「食を通じて健康を作る」ことを重視しています。そのため、常にお客様の健康を考えた新しい商品を提供してきました。店舗には生産者の顔が見えるオーガニック野菜や果物が並び、低糖質、グルテンフリーなどの食品コーナーには、製造会社の紹介、健康効果などがわかりやすく表示されています。

特に、オリジナルブランド「美味安心」は、化学調味料、合成保存料、合成着色料、合成香料が無添加で、素材本来のおいしさを安心して味わうことができるとして、お客様にも好評です。

「美味安心」は、テーマに合った商品をバイヤーに集めてもらい、その中から厳選してご提供するほか、商品を新しく開発することもあります。一人でも多くのお客様に、食べておいしく、体に良い商品をお届けすることが、私たちの役割だと考えています」と山田課長。

大量生産の商品より価格は少し高くなる



ものの、おいしく健康に良いことがお客様に浸透し始め、売上は上がってきているとのこと。

健保組合の事業を活用し 従業員の健康づくりを

同社では、「お客様に健康的な食品やライフスタイルを提供するためには、従業員が健康であることが基本」という考えが根底に存在します。そのため、従業員の健康を支える新たな取り組みについても、常に考えています。

まずは、重症化予防対策。健保組合では今までの食事や運動の指導を中心とした特定保健指導から、もう一歩踏み込んで、「この医療機関へ、何日の何時に行ってください」というところまでの指導も行うようになりました。同社では、健康診断で、「要再検査」「要精密検査」と判定された従業員を対象に、この指導を取り入れることを検討中です。

また、同社では、強制は一切しないものの、管理職に就くと禁煙する人がほとんど



総務部健康診断担当の洲上さん(写真左)とともに、従業員の健康サポートに注力しています

だといえます。試食は今後の営業・販売方針を左右する重要な業務でもあるため、味覚が鈍くなっているというのと、何よりもお客様に健康的な食を提供している同社で、管理職が健康でなければ説得力に欠けるということによるものです。

管理職以外の従業員も喫煙率は下がってきていますが、今後は健保組合の禁煙キャンペーンを利用して、よりいっそうの喫煙率の低下をめざす予定だそうです。

「当社は、健康をテーマとしたスーパーマーケットなので、会社全体で一人ひとりの健康をもう一度しっかりと考えていきたいと思っています。健康企業宣言※の認定も視野に入れて、取り組んでいきたいですね」と、田辺部長。常に新しい視点から、お客様と従業員の健康をサポートしてきた同社の今後の取り組みが期待されます。

※企業全体で健康づくりに取り組み、一定の条件をクリアすると、健康企業として認定されるもの。取引先に対してや求人の際に、健康企業としてアピールできるメリットがある。

事業所における「健康教室」を活用いただくために、“プチ体験”を実施 健康管理委員会を開催しました

去る7月8日、ハピネス・ケア四谷（東京）にて、健康管理委員会を開催いたしました。各事業所の健康管理委員のみなさまにご出席を賜り、当健保組合がサポート可能な健康教室の実施内容などについてお話をさせていただきました。

事業所のご要望を取り入れた健康教室の開催が可能で

委員会の始めに、当健保組合の岡本専務理事より平成27年度の決算報告、施設課木村課長より27年度の保健事業の実績報告などを行いました。

次に行われた「健康教室プチ体験」では、健康管理委員のみなさまに骨密度測定と栄養指導を体験していただきました。

これまで一部の実業所では、当健保組合がサポートのもと、被保険者を対象に健康教室と称して血管年齢測定や肺機能測定、健康相談などを行っています。当健保組合・金子保健師からは、事業所の要望に添うように、骨密度測定や動脈硬化測定、



体組成測定などさまざまなテーマで健康教室の開催が可能であることをお話しさせていただきました。

「参加者は血管年齢などの測定結果を見ながら私たちと話すことで、『数値を改善するためにエスカレーターを使わず階段を上ろう』など、生活習慣を改善するプラスの方向に考えられる方が多いですね。事業所が健康教室を行うことで、被保険者が生活習慣を見つめ直すきっかけとして役立てていただければと思います」と金子保健師。

管理監督者向けのメンタルヘルス研修などの要望や、各事業所のご意見など、さまざまな相談にも対応しています。

健保組合の事業を活用し 持続可能な健康づくりを

また、富山保健師が、病気の重症化予防、禁煙への取り組みについて健康教室や当健保組合の保健事業を活用し、健康管理委員が事業所の健康づくりのキーパーソンとなつて、1回限りではない持続可能なしくみを作っていただきたいとお願いをしました。「みなさまの健康をバックアップすることとは、当健保組合の仕事です。健康教室など当健保組合が行う各種サポートは費用がかからないものがほとんどなので、ぜひ積極的に活用していただきたいと思います」。

保健師から健康教室の実施などについて説明させていただいたあと、骨密度測定、栄養指導を行いました。

健康教室の実施一例

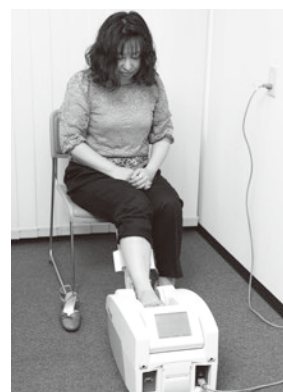
骨密度測定

骨密度測定では、実際の年齢と骨年齢との比較、20歳代との比較結果が数値で示されます。測定後は、その結果と定期健診結果を基に、個人ごとに保健師から食事、運動などの生活習慣についてアドバイスを受けられます。

参加された委員の方からは、「短い時間で測定できるので、取り入れやすいと思います。健診結果もふまえてアドバイスをいただけるのいいですね」などの感想をいただきました。



測定結果を確認する健康管理委員のみなさま。
富山保健師から「食事の改善や運動習慣で骨密度を上げられますよ」とアドバイス



かかとの骨を測定機器に当てるだけで、骨年齢（骨密度）がわかります。計測時間は1～2分ほど

栄養指導

今回は、栄養のバランスや彩りが考慮されたお弁当を当健保組合が提供し、栄養指導を行いました。

「健康寿命※を延ばすということとは、寝たきりや介護の期間を短くすることです。無理なダイエットで食事を減らすと、骨や筋肉など大事なものでそぎ落とされてしまいます。しっかりと食べて、骨と筋肉をつけて脂肪を落とすことが大事です」と松原管理栄養士。日々の食事のバランスや内容に気を付けることが重要と強調します。

また、最近では糖質制限ブームによって悪者扱いになっているご飯ですが、実は塩分がほぼゼロで水分が多いため、ヘルシー食品とのこと。主食としてお



「味つけがちょうど良い」などの感想をいただき、健康管理委員のみなさまはほとんど完食されていました

茶わん軽く1杯程度のご飯を食べてほしいとアドバイスがありました。

当健保組合では、個人の食生活に合わせた栄養指導のほか、糖分やカロリーの摂取過多に関する展示物の提供などの実施が可能です。

※平均寿命とは異なり、健康上の問題で日常生活が制限されずに暮らせる年数のこと。

健康教室などの実施を希望される場合は 当健保組合にご相談ください!

右記のとおり、当健保組合は各事業所での健康教室や栄養指導などの各種サポートを行っています。先日は、(株)ヤオコーと保健指導の実施について、事業所側で実施する産業医面接と健保組合側で実施する特定保健指導・一般健康相談の対象者が重複しないように健診結果の数値範囲を決定したり、実施に際しての細かな注意事項の確認をしました(下の写真)。

このように健康教室や保健指導などの実施にあたっては、スムーズに進められるよう、事業所と事前に打ち合わせを行い、ご提案・ご相談をさせていただきます。事業所で健康教室などをお考えでしたら、当健保組合保健師の富山・金子にお問い合わせください。



総務部長、総務担当者、産業医、社会保険労務士、ヤオコー保健師、当健保組合事務長、当健保組合保健師2名の計8名での打ち合わせの様子

季節の健康 TOPICS

こまめな水分補給と暑さを避ける工夫で「熱中症予防」を!

高温の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する熱中症。適切に対処しないと生命にかかわる場合があります、危険です。

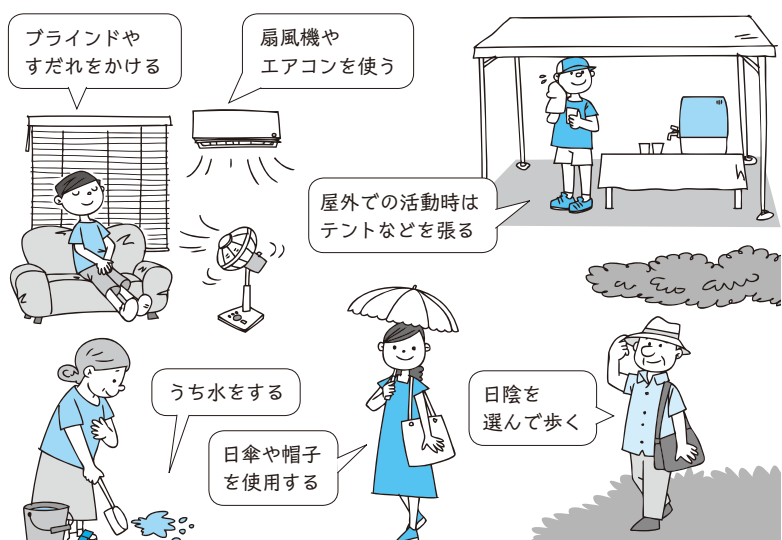
予防法を知っていれば発症を防ぐことができるので、日常生活の中では次のようなことに気をつけて過ごしましょう。

こまめに水分補給を

暑い日はからだを動かしてなくても汗をかいています。こまめに水分を補給しましょう。また、軽い脱水状態では自分でも気づかないことがあります。のどが渇く前に水分補給し、暑いところに出る前にも水分を摂っておくことが大切です。



暑さを避ける工夫をしましょう



Q

私は40代で健康体だと思っているのですが、特定保健指導を受けるように言われました。なぜですか？(40代・女性)

健康的な生活を送りたいけれど、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。

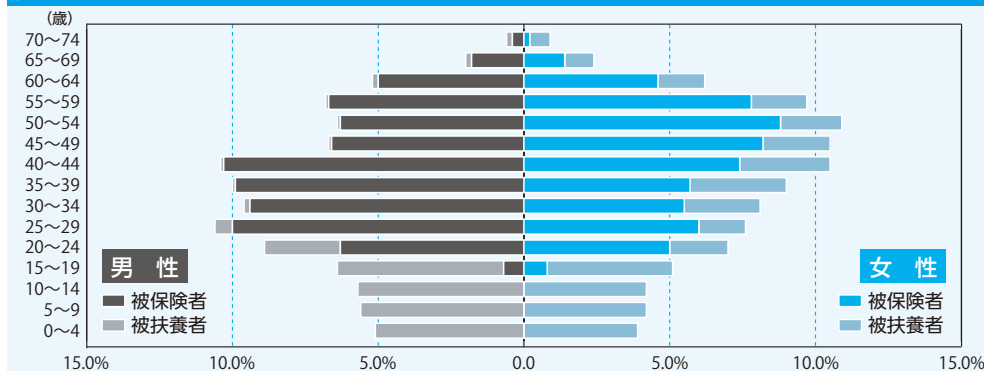
ぜひ、ご自身の生活習慣改善の参考にしてください。



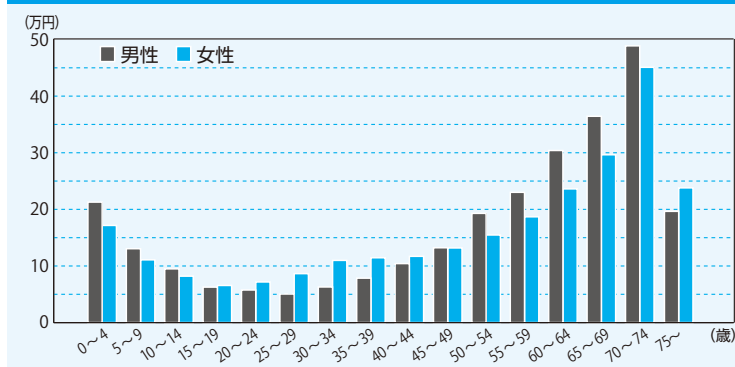
金子保健師

データはすべて平成27年度データ

1 年代別による当健保組合加入者の構成割合



2 当健保組合加入者1人当たりでみた医療費



出典：レセプト管理・分析システム「年齢階層別医療費(強制)」より作成

「か

らだのどこも痛くない」「そんなに太っていない」。

自分ですら思っている特定保健指導の対象になったということは、いつか大きな病気を引き起こす可能性があります。

当健保組合は40代以上の加入者が多いという特徴があり(グラフ①参照)、したがって医療費も高くなる傾向があります(グラフ②)。さらに、平均年齢も年々上



がっていることもあり、このまま何もしないで放っておくと医療費がさらに増えることが予想できます。

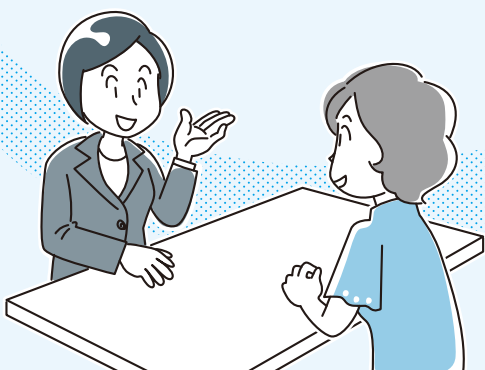
こうしたことに対処していくため、健診結果においてメタボリックシンドロームのリスクが高い人

については、早い段階から生活習慣改善に取り組む必要性があるため、特定保健指導を行っているのです。

特定保健指導では、対象者から生活スタイルや要望などを保健師や管理栄養士が聞いたうえで、**できそうなプランを相談しながら組み立てる**ことから始まります。対象になったら、医療機関に行くことになる前に、生活習慣改善のいい機会ととらえて、特定保健指導を受けてください。

特定保健指導を受けていたideきたいのはこんな理由から！

保健師や管理栄養士と一緒に、1人ひとりにあったプランを組み立てる／自分では気づかないからだの状態を確認できる／特定保健指導を受けた人は、受けていない人よりも医療費が少ない など



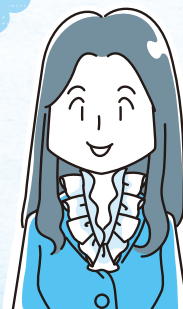
特定保健指導は生活改善プランの押しつけではありません。ご本人が「これならできそう」というプランの組み立てを、一緒に行います。



先日受けた健診で要治療と判定
されました。自覚症状はありませんし、仕
事が非常に忙しいのですが、治療を受け
ないといけませんか？ (50代・男性)

教えて！

保健師さん



富山統括保健師

業

務が忙しく、また、痛みな
ど自覚症状があらわれない
と、自分のからだのケアを放置し
がちです。でも、早く受診してい
ただきたい理由があります。

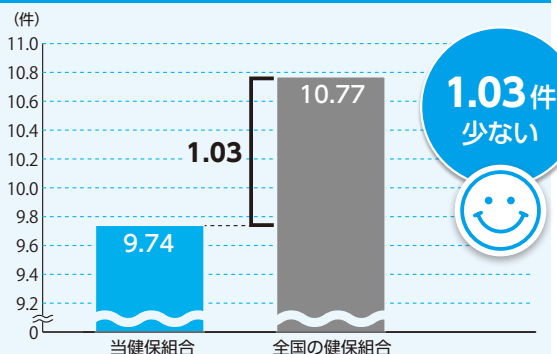
当健保組合のみなさまの傾向
をみると、全国の健保組合平均
と比べ、「1年間に1人が受診し
た件数」は低い一方(グラフ③参
照)、「1件数当たりの受診日数」



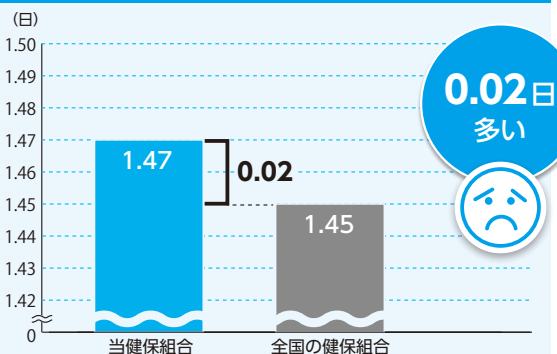
(グラフ④)と、「1日にかかった
医療費」(グラフ⑤)は全国の健
保組合と比べ多くなっています。
この結果からわかるのは、**当健保
組合のみなさまは、病気が重症
化してから医療機関にかかってい
る**ということです。

体調が悪くなってから医療機関
にかかる、仕事を急に休まなけ
ばならなかったり、早めに受診
した場合に比べて、医療費の自己
負担がさらに増えてしまいます。
健診結果で要治療や要再検査
などの判定が出たら、少しでも
自分のための時間を作って、早
めに治療を受けてください。

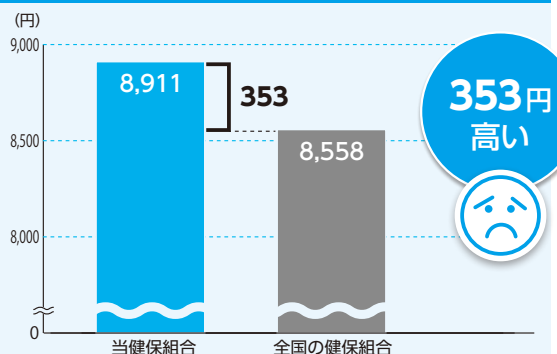
3 1年間に1人が受診した件数



4 1件数当たりの受診日数



5 1日にかかった医療費



日ごろの生活習慣の見直しも
プラスしましょう

● 日常の行動を運動効果アップにつなげ
る……駐車場ではできるだけ遠くに車
を停める／部屋のこまめな掃除や模様
替え／テレビを見ながら筋肉トレーニ
ング など
● 摂取エネルギーの食事……脂質
(揚げ物や脂の多い肉類など)を減らす
／野菜↓肉・魚↓主食の順で食べる
など

「要治療」の状態を放っておくと、ますます
お金や時間がかかることに。同僚から仕事
のサポートを得るためにも早めの受診を。

当健保組合では、40～74歳の被扶養者（ご家族）と任意継続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。対象の方は、平成29年3月末までに必ず受診いただきますようお願いします。

いつまでも健康で過ごすために、 今年にやってみたい **3** つのこと

1 実施機関名簿から 医療機関を選んで予約

当健保組合から5月に送付済みの『特定健康診査・特定保健指導実施機関名簿』（Aタイプ）から、医療機関を一つ選んで、電話で予約を入れてください。毎年9月上旬にお知らせしていた実施機関名簿（Bタイプ）は、今年度より送付いたしませんので、必要な方は当健保組合ホームページをご覧ください。

- ※平成29年3月31日までに受診してください。
- ※75歳の誕生日の前日までに受診してください。



2 健診を受ける



受診当日は、保険証と当健保組合から送付している『特定健康診査受診券』（受診券）を持参してください。費用（約8,000円）は当健保組合が負担しますので、みなさまの負担はありません。

- ※前年度の健診結果をお持ちでしたら、受診時に提出を。

3 健診結果を 今後の生活に活かす

健診結果と向き合うことが、今後、健康的な生活を送れるか否かを左右します。「要検査」「要治療」などの結果が出ていたら、必ず受診してください。また、特定保健指導を受けるようご案内が届きましたら、指示にしたがってください。



注意

- 被保険者の方の特定健診は、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特定健診として取り扱います。特定保健指導の該当者には、『利用券』とご案内が送られます。該当者は、ご案内にしたがって特定保健指導を受けてください。
- 『受診券』と『実施機関名簿』は、事業所より届出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、妊娠婦や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、当健保組合の本部および各支部までご連絡ください。

もう受けましたか？

今年の特定健診

i ただいま定時決定を行っています

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、先日、本部・支部ごとに算定基礎届説明会を開催し、各事業所の健保担当者の方々にお集まりいただきました。

ご多忙中にもかかわらず多数のご出席を賜り、厚くお礼申し上げます。

現在、健保組合では、提出いただいた算定基礎届にもとづき、9月以降の標準報酬月額を決める定時決定作業を行っています。

■ 定時決定とは？

標準報酬月額は年1回、全被保険者について決め直すことになっています。毎年4月、5月、6月の給料等をもとに7月1日現在で決め直され、その年の9月1日から翌年8月31日までの1年間使われます。

ただし、4～6月の平均標準報酬月額と前年7月から当年6月までの1年間の平均標準報酬月額に2等級以上の差が生じた場合であって、この差が業務の性質上例年発生することが見込まれる場合については、事業主の申し立てによって保険者算定を行うことができます。

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。相談者のプライバシーが職場や当健保組合、その他外部機関などに知られることは絶対にありません。また個人情報、当該サービスの実施のためにのみ使用します。

1人で苦しまず、心の悩みを話してください

通話無料

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、自動音声ガイドのご案内いたします。
※携帯電話・PHS・スマホ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

当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 ジェネリック医薬品の『お知らせ』を送付しました

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した。

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、相談されてみ

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。お願いカードは当健保組合ホームページからダウンロード可能です(左ページ参照)。

i 各種健診契約医療機関の変更

● 新規契約

名称	所在地	金額	備考
医療法人 埼玉成恵会病院健康管理センター	〒355-0072 埼玉県東松山市石橋1721	人間ドック37,800円/脳ドック32,400円	9月1日より契約

i 平成28年度 東振協インフルエンザ予防接種料金の上限額の変更について

料金	変更後(税込)	変更前(税込)
予防接種料金(1人1回につき)	上限3,890円	上限3,080円

※東振協は10月から実施



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

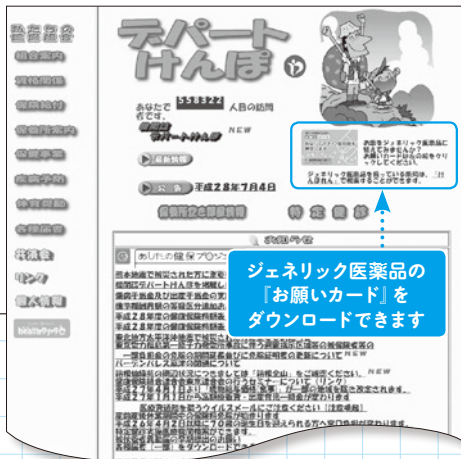
- どのような診療を受けたかがわかり、明細書を保管しておけば受診の記録にもなる
- 診療内容を把握することで、治療に対する患者の意識が高まり、医師と患者が一体となって治療に取り組める
- どのような診療にいくらかかったのかを確認できるので、医療費のコスト意識につながる



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、健診機関一覧表、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/>



公 告

事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
(株)おうちDEPO	東京都国分寺市	平成28年2月1日
(株)シューズフォレスト	〃	〃
(株)サイクルオリンピック	〃	〃
(株)ユア・ベディア	〃	〃
(株)フォルム	〃	〃
(株)スーパーエース	北海道札幌市	平成28年3月1日
(株)東北三喜	千葉県柏市	平成28年3月16日
(株)新潟三喜	〃	〃
(株)常磐三喜	〃	〃
(株)常総三喜	〃	〃
(株)東葛三喜	〃	〃
(株)埼京三喜	〃	〃
(株)九州三喜	〃	〃
(株)ウオロクホールディングス	新潟県新潟市	平成28年4月1日
(株)三和物流	神奈川県相模原市	〃

事業所の名称変更

変更後	変更前	変更年月日
(株)ベルジョイス	(株)ジョイス	平成28年3月1日

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)ビーフロンティア	東京都品川区	平成27年9月16日
(株)タカヤナギ	秋田県大仙市	平成28年4月1日
(株)ホーム・ファーマシー	神奈川県横浜市	平成28年6月1日

選定(理事)議員・互選議員の退職

氏名	事業所名	退職年月日
大塚 祐司 氏	(株)岡島	平成28年5月17日
東 一佳 氏	(株)セイミヤ	平成28年5月31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。

選定議員の就職

氏名	事業所名	就職年月日
三澤 竹司 氏	(株)岡島	平成28年5月17日

選定理事の就任

氏名	事業所名	就任年月日
三澤 竹司 氏	(株)岡島	平成28年6月10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。

今月の表紙

セントラム

(ドイツ・ドレスデン)

ドレスデンの繁華街の広大な敷地に建つセントラム。幾何学的で近寄りたさを持つ外観とは反対に、建物の内部は花をモチーフにした格子で装飾され、華やかな雰囲気を出している。

いつも地元の人でにぎわいをみせているが、中心部は吹き抜けに近い空間になっているため開放感がある。買い物やゆっくりと楽しむ人々、カフェでおしゃべりに花を咲かせる人々などさまざま。

事業概況

平成28年 6月

事業所数 293事業所
被保険者数 男 49,300名
女 54,240名
計 103,540名
被扶養者数 49,617名
平均標準報酬月額 男 309,472円
女 183,562円
平均 243,513円
保険料調定額(介護含む) ... 3,049,591千円
保険給付費 1,513,879千円
法定給付費 1,506,081千円
付加給付費 7,798千円
保健事業費 48,172千円
納付金(介護含む) 1,541,364千円

今年の秋の行楽プランはもう立てましたか？

お泊まりは当健保組合保養所

「仙緑苑」箱根・「せせらぎ荘」鬼怒川で！

手ごろな料金で利用できる当健保組合の保養所へ、いらっしゃるいませんか。箱根の「仙緑苑」、鬼怒川の「せせらぎ荘」は、紅葉などの各名所へのアクセスがよく大変便利です。また、豊かな自然に囲まれた当保養所は、リフレッシュにも最適です。どうぞご利用ください。

「仙緑苑」
「せせらぎ荘」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。

仙緑苑



- 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



◀ほどよい日差しが差し込む客室

▶美しい庭を眺めながら朝食を



ひと足のばして…

すすき草原

台ヶ岳のふもとに広がるすすき草原。見ごろは例年9月下旬～10月下旬。

写真協力：箱根全山

せせらぎ荘

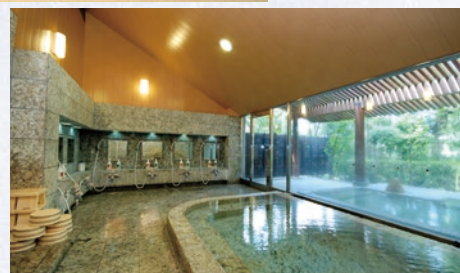


- 所在地 栃木県日光市栗原 417-2
- 交通 電車：東武鬼怒川線・新高徳駅下車徒歩8分
車：日光宇都宮道路今市ICより121号線経由



◀客室でご家族や友人とおくつろぎください

▶日々の疲れをいやしてくれる広々とした浴室



ひと足のばして…

りゅうず 竜頭ノ滝

奥日光の秋の名所の一つ。紅葉は例年9月下旬ころから。

9月、10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



アドレス

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/>

（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。

