

デパート けんぽ

No.248
2016.10^{発行}

インフルエンザ予防接種の 費用補助をご利用ください



ブラウン・トーマス
(アイルランド・ダブリン)

みなさまのマイナンバーを集めます
(株)不二ビルサービスでの健康づくりへの取り組みをご紹介します
生活習慣改善プランを組み立てる 特定保健指導
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。



短時間労働者の社会保険の適用拡大が始まっています

平成28年10月より、
特定適用事業所※で働く短時間労働者は、
一定の条件に該当する場合、
新たに健康保険の適用対象となっています。

※同一事業主の適用事業所の被保険者数（短時間労働者除く）の合計が、1年で6ヵ月以上500人を超えることが見込まれる事業所

日本年金機構より特定適用事業所該当通知書が送られた事業所においては、該当する短時間労働者について資格取得届を提出いただくことになっています。すでに提出をお済みの事業所があると存じますが、未提出の場合は早めにご提出ください。

詳細につきましては、厚生労働省、日本年金機構のホームページ等をご覧ください。

被扶養者（異動）届の提出をお忘れなく

これまで被扶養者であった方が、今回の適用拡大により被保険者となった方は、被保険者として新たに保険証が交付されますので、該当する方を被扶養者から外す手続きが必要となります。

お使いになっていた保険証（被扶養者証）を添付のうえ、「健康保険被扶養者（異動）届」をお忘れなくご提出ください。みなさまのご理解、ご協力をお願いいたします。

同居が必要など
さまざまな条件があります

被扶養者と

認められるには？

そもそも被扶養者とは？

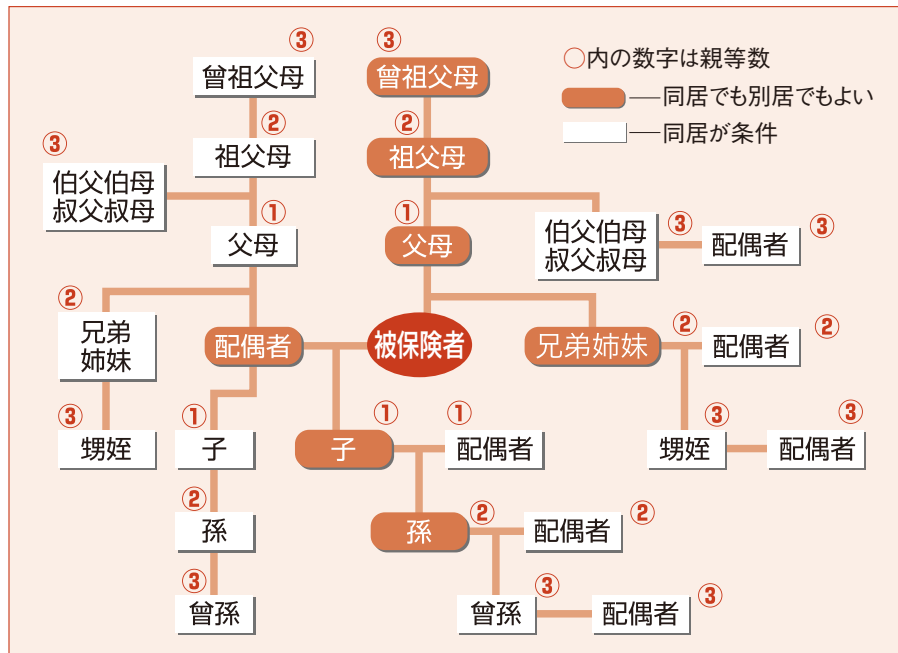
被保険者に扶養されている3親等内の親族の方で、一定の要件のもと認定された方を被扶養者といえます。被扶養者に認定されると、保険料の負担なしで病気・けが・出産などの際に保険給付が受けられます。

被扶養者となるためには、主に被保険者の収入で生計が維持されていることが必要です。その他、同居や本人の収入等の条件があり、誰でもなれるわけではありません。



被扶養者の範囲

3親等内親族のうち、主として被保険者の収入によって生計を維持されている、原則75歳未満の方です。



扶養の有無などをチェックします

被扶養者として認定を受けるためには、下記の条件を満たす必要があります。そのうえで健保組合が総合的に審査をし、被扶養者としての認定の可否を判断します。なお、被扶養者を認定するにあたっては、さまざまな必要書類を提出していただきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

被扶養者に異動があれば、早めの手続きを

このたびの適用拡大で被保険者となった方や、就職、別居、死亡、75歳になったなど、被扶養者ではなくなったときは、被扶養者から外す手続きが必要となります。該当する場合は、5日以内に届け出をお願いします。

被扶養者数は高齢者医療制度への納付金の算定式にも使われています。異動があったのにそのまましていると納付金（高齢者の医療費にあてられます）も増額され、健保組合は不要な支出をしなければなりません。健保組合では定期的に被扶養者の資格確認を行っていますので、ご協力ください。

- ① 上図の「被扶養者の範囲」にあること（同居であることが必要な親族はその条件を満たすこと）
 - ② 生活費を被保険者が主として負担していること
 - ③ その被扶養者の収入※は年間130万円未満（60歳以上または障害者は年間180万円未満）であること
 - ④ その被扶養者の収入は、被保険者の収入の2分の1未満であること
 - ⑤ 別居の場合、その被扶養者の収入は被保険者の送り額より少ないこと
 - ⑥ 後期高齢者（75歳以上の方）に該当していないこと（一定の障害があり65歳以上で後期高齢者医療制度の被保険者となっていないこと）
- ※被扶養者の「収入」とは、給与、事業収入のほか、各種年金、失業給付、利子・配当、不動産収入など継続性のある収入すべてを含みます。ただし、退職金など一時的な収入は含みません。

平成28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）を行っています。

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。

該当する事業所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、必要書類の早期提出にご協力をお願い申し上げます。

注意とお願い

健保組合より送付しました再認定扶養届については、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）をご用意ください。事業所で取りまとめいただきます。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、1月1日付で被扶養者資格がなくなりますのでご注意ください。



平成28年1月より、社会保障や税などの分野の行政手続きにおいて、マイナンバー（個人番号）の利用が開始されています。当健保組合も健康保険法によりマイナンバーを取り扱うことになり、平成29年1月よりみなさまが当健保組合への各種届出等の際にマイナンバーの記載が必要となる場合があります。それに先立ち、みなさまのマイナンバーの収集が必要となるため、平成29年1月頃に、収集を行う予定としていますので、ご協力をお願いいたします。

みなさまのマイナンバーを 当健保組合でも 収集・取り扱います

マイナンバーの記載が
必要となる書類

平成29年1月から健保組合へ提出する届書に、被保険者等のマイナンバーの記載が必要となるのは次のとおりです。

- 健康保険被保険者資格取得届
- 健康保険被扶養者（異動）届
- ※その他に、マイナンバーによる申請等ができる手続きもあります。

マイナンバーの収集方法

平成29年1月頃に、事業所を通じて被保険者・被扶養者のマイナンバーを収集します。

任意継続被保険者およびその被扶養者となっている方については、当健保組合が直接収集します。

今後のスケジュール（予定）

平成28年12月から平成29年1月

平成29年1月1日現在加入されている被保険者・被扶養者のマイナンバーを収集します。

平成29年1月

各種届書等にマイナンバーの記載が必要となる場合があります。

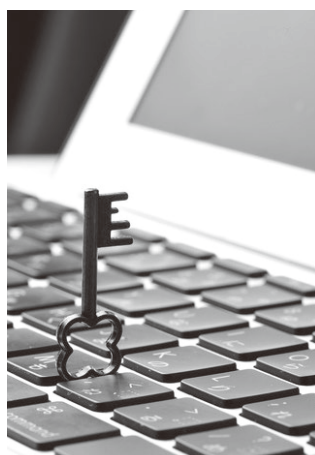
平成29年7月

自治体・健保組合等の情報連携スタート。

マイナンバーの収集にあたり、 個人情報の利用目的をお知らせします

みなさまのマイナンバーを収集するにあたり、個人情報の利用目的をお知らせすることが法律で定められていますので、次ページ以下にお示しするとともに、当健保組合のホームページにも掲載しています。トップページの左下にある「個人情報」をクリックするとご覧いただくことができます。

マイナンバーは特に重要な個人情報として厳重な管理が求められているため、当健保組合では、法令を遵守するとともに、諸規程の整備を行い、マイナンバーの管理・運用にあたっては万全を期してまいります。



プライバシーポリシー

デパート健康保険組合（以下「当健康保険組合」という。）は、被保険者及びそのご家族（以下、「加入者」という。）個人に関する情報（以下「個人情報」といいます。）を適切に保護する観点から、以下の取り組みを推進します。

1 当健康保険組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講ずることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損または加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。

2 当健康保険組合は、加入者からご提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持・増進など

デパート健康保険組合が保有する個人情報の利用目的の公表について

デパート健康保険組合（以下、「当組合」という。）におきましては、被保険者やその家族（以下、「加入者」という。）からいただいた各種届出や申請書などに記載されている個人情報、医療機関等に受診された際に、医療機関等から当組合に請求される「診療報酬明細書（以下、「レセプト」という。）」に記載されている個人情報、健康診断を受けた際の健診結果数値等の個人情報を基に、個人情報データベースを作成し、以下のような健康保険事業に利用いたします。

当組合の個人情報の利用目的は、大きな意味では、健康保険法に定める「加入者の業務災害以外の疾病、負傷もしくは死亡または出産に関する保険給付を行う」ことを目的とし、「加入者の健康の保持増進のために必要な事業を行う」こととなります。

しかしながら、健康保険組合は、レセプトや健診データなど医療情報やその他の個人情報を数多く取り扱っており、加入者の強い信頼を必要とする事業に該当し、厚生労働省が示したガイドラインにおいて、より詳細で限定的な目的とすることが望ましいこととされており、

したがって、当組合が保有する個人情報の利用目

加入者にとって有益と思われる目的のためのもに使用いたします。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用いたします。

3 当健康保険組合は、あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供いたしません。また、個人番号をその内容に含む個人情報（以下「特定個人情報」という。）については、本人の同意有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、次の各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。

(1) 法令の定めに基づく場合

的や利用方法について、当組合が実施する健康保険事業以外には用いないこととし、次のように公表いたします。

1 適用関係の各種届出などについては、以下のよう

に組合業務に利用します。

- ・当組合加入時の「被保険者資格取得届」、「被扶養者（異動）届」の記載事項（保険証の記号番号、氏名、生年月日、性別、住所、基礎年金番号、報酬月額等）を中心に入力処理することによって、加入者台帳など「マスターデータベース（以下「マスター」という。）」を作成し、当組合の業務処理コンピュータにデータを収納、健康保険業務全般に利用します。
- ・「被扶養者（異動）届」の提出に際して、課税・非課税証明書、在学証明書などの収入等判定書類によって、認定作業を行います。
- ・「被保険者資格取得届」、「被扶養者（異動）届」のチェック作業が終了した後、「健康保険被保険者証」の発行を行います。
- ・「被保険者資格喪失届」の際に、健康保険被保険者証を返還していただき、チェックの上、一定期間保存後に廃棄処分いたします。
- ・「マスター」に登録されているデータに変更や追加があるときは、適用関係に関する変更（訂

(2) 人の生命、身体または財産の保護のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合

(3) 公衆衛生の向上または児童の健全な育成の推進のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合

(4) 国の機関もしくは地方公共団体またはその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、加入者の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがある場合

4 当健康保険組合は、役職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報を取り扱う部門ごとに管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。

正）届出により、データの変更等を行います。

- ・「マスター」を用いて、給付データ、レセプトデータ、健診データ等と連動させて、給付の支払い等のチェック、医療費通知、各種保健事業実施のための対象者抽出や加入者の連絡等にも利用します。
- ・「マスター」の住所、氏名等の連絡先を用いて、当組合の資格喪失後にも必要に応じて、届出等に記載された連絡先にご連絡することもあります。
- ・医療機関や他の保険者（区市町村、年金事務所を含む）から資格喪失か否かなど保険診療の照会があった場合、相手先確認の上、「マスター」の保険証の記号番号、氏名、生年月日、性別、資格取得日、資格喪失日など、有資格者が資格喪失者かについて回答します。
- ・資格喪失者の資格喪失後の受診などが疑われる場合、他の保険者や医療機関との重複給付調整のため、「マスター」の保険証の記号番号、氏名、生年月日、性別、資格取得日、資格喪失日などについて、他の保険者等に照会し確認します。
- ・「算定基礎届」、「月額変更届」によるデータを「マスター」に取り込み、保険料（調整保険料、介護保険料を含む）の徴収を行います。また、

5 当健康保険組合の業務を委託する場合については、より個人情報の保護に配慮したものに見直し・改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。

6 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当健康保険組合担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。

7 当健康保険組合は、加入者の個人情報の取り扱いに関係する法令その他の規範を遵守するとともに、本個人情報保護ポリシーの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

届出の際に、事業主に給与・賞与台帳等の提出を求め、チェックします。

- ・「マスター」の管理及び健康保険業務システム開発をシステム業者「株式会社NTTデータ」に委託しています。

2 現金給付等の給付関係申請書類については、以下のように組合業務に利用します。

- ・業務処理コンピュータにデータを入力し、申請内容をチェックし、適正な給付決定処理を行います。
- ・給付記録をデータ入力保存し、以降の申請チェックに用います。
- ・療養費支給申請書の一部の入力処理を健康保険業務システム業者「株式会社法研」に委託しています。
- ・療養費支給申請書の一部を審査会に審査依頼します。
- ・出産育児一時金、家族出産育児一時金の請求者について、他の保険者との重複給付調整の必要上、他の保険者に「マスター」の保険証の記号番号、氏名、生年月日などを照会し、給付決定します。
- ・他の保険者から出産育児一時金、家族出産育児一時金の請求の有無について照会があった場

合、相手先確認の上、申請、給付の有無について回答します。

- ・傷病手当金の請求者について、レセプトデータを用いて確認し、場合によっては主治医に治療状況等を確認又は訪問調査し、給付の決定を行います。

3

レセプトについては、社会保険診療報酬支払基金よりCSV情報で請求されたものは、そのものを原本又は画像とし、紙レセプトは、健康保険業務システム業者「株式会社法研」にパンチ入力を委託し、本体部分はイメーリスキャナーにて読み取りをさせ、データベース化したものを当組合の業務処理コンピュータに収納し、健康保険業務に利用します。

- ・レセプトデータをチェックし、請求内容に疑義があるものについて、社会保険診療報酬支払基金に対し、再審査依頼します。
- ・再審査依頼の中で、資格喪失後の受診が疑われる場合は、医療機関に確認するため、医療機関に組合名、保険証の記号番号、氏名、生年月日、資格喪失日、受診日などを伝え、確認を行います。
- ・同様に、高額療養費の支給が予想される患者の公費負担や自治体医療費助成の有無等について、医療機関に確認するため、医療機関に組合名、保険証の記号番号、氏名、生年月日などを伝え、確認を行います。
- ・レセプトデータを医療費分析に用い、当組合の医療費適正化対策に利用するとともに、健康診断後の事後指導や生活習慣病予防教育の対象者抽出に利用します。
- ・レセプトデータを基に、同月内に複数の医療機関に受診されている加入者を抽出し、指導を行います。
- ・レセプトデータを基に、高額療養費、付加給付の支給決定を行います。
- ・レセプトデータを参考にし、傷病手当金の支給決定を行います。
- ・レセプトデータを参考にし、柔道整復療養等の療養費、第二家族療養費の支給決定を行います。

- ・レセプトデータを参考にし、埋葬料、家族埋葬料の支給決定を行います。

- ・開示請求の際にも、そのレセプトデータを出し、対応します。なお、開示請求に当たって、本人以外の場合は、開示請求手続きに則り、認められた者のみに開示します。

- ・レセプトデータを基に、医療費通知を作成し、事業所を通じて加入者に通知します。

- ・レセプトデータの中から、先発医薬品を処方されている方を抽出し、レセプトデータ及び「マスター」の保険証の記号番号、氏名、性別、住所データを健康保険業務システム業者「株式会社データホライゾン」に委託し、ジェネリック医薬品使用促進のお知らせを加入者に通知します。

- ・交通事故等第三者の行為によって保険診療を受けた場合は、損害保険会社に当該患者のレセプトのコピーを医療費の証明として提出します。

- ・海外で医療を受けられた方の医療費明細書等を日本語に翻訳するため、外部翻訳業者に委託します。

- ・健保連が実施する高額医療給付の共同事業に申請するため、レセプトコピーとその内容の一部を記載した申請書を健保連・高額医療グループに送付し、医療費の助成を受けます。

- ・複数の組合によるレセプト点検研修会の事例とするため、個人情報情報を消した上で、教材として用います。

4 疾病予防事業において、以下のように組合業務に利用します。

- ・特定健康診査受診券を対象者に送付するため、「マスター」の保険証の記号番号、氏名、住所データをシステム業者「株式会社富士ゼロックス」に渡し、受診券の作成、発送を委託しています。

- ・健診結果データを「マスター」として「パナソニックヘルスケア株式会社」に渡し、健康管理事業や保健指導の参考資料として利用します。
- ・被保険者の健診結果に基づき特定保健指導の一部を「株式会社Kenvid」及び「株式会社

- ・社千葉薬品」に委託しています。

- ・データヘルス計画に基づく保健指導等を実施するため、健診結果データ及びレセプトデータの加工等を「アイ・エム・エス・ジャパン株式会社」に委託しています。

5 その他他保健事業等の実施において、以下のように組合業務等に利用します。

- ・契約保養所利用者について、保険証の記号番号、氏名、性別、住所データを契約施設に渡し、施設利用申し込みに利用します。

- ・健康講演会の参加者名簿を参加者に配布します。

- ・健康表彰対象者の氏名、資格取得日を事業所に配布します。

- ・デイズニーハイクの参加者に入場券の引換券を配布します。

- ・加入者の保険証の記号番号、氏名、生年月日、性別データを、デパート健保共済会を通じ「イオンケア株式会社」に渡し、がん保険等の募集に利用します。

6 役員員人事関係データ及び組合会議員名簿、事業所担当者名簿について

- ・組合役職員の就任・採用に関する書類は、社会保険、雇用保険の手続きに用いるとともに、使用後、厳重に保管します。

- ・役職員の報酬に関する書類は、厳重に保管し、社会保険、雇用保険の手続き、源泉徴収等の処理に用います。

- ・人事考課等人事に関する書類は、厳重に保管し、人事異動などの際に用います。

- ・組合会議員名簿、理事名簿は組合会、理事会の開催時等の連絡に用います。

- ・事業所担当者名簿については、各種事務説明会や健康管理委員会、その他個別の業務連絡などに用います。

7 特定個人情報について

特定個人情報とは、個人番号（個人番号に対応し、当該個人番号に代わって用いられる番号、記号その他の符号であって、住民票コード以外のものを含む。）をその内容に含む個人情報を指します。

特定個人情報とは「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」（以下「番号法」という。）により、行政機関等の行政事務を処理する者の間で情報連携を実施する（例：健保組合の扶養認定に際し、区市町村より課税・非課税情報の提供を受ける）等、利用範囲が定められており、番号法で定める利用範囲において特定した利用目的を超えて、利用しません。

なお、前記1及び2で定める利用目的や利用方法で使用する場合において、当該届書等に個人番号が付され、特定個人情報となっており、番号法に定める利用範囲外となる場合は、当該届書等に付された個人番号をマスキング、削除する等の措置を講じます。

8 個人情報の保存管理、廃棄等について

当組合の個人情報について、次のように保存管理、廃棄・消去などを行います。

(1) 各種届出、申請書類、レセプト等の紙に記載された個人情報については、入力処理が完了した後、当組合の文書保存規程に則り、規定された保存年数の間倉庫に保管し、確認等の必要がある時以外は保管場所から持ち出さないこととします。

また、紙以外の媒体による個人情報についても、システム等運用管理規程に則り、適正に保存管理、廃棄・消去を行います。

(2) 処理が終わった個人データについては、紙の書類は読みとれない大きさに裁断し、規定の保存年数を経過した届書等の大量の個人データの廃棄については、委託業者に委託し、溶解処理を行います。

委託業者の選定及び契約の締結に当たっては、個人情報保護の観点から厳正に行うとともに、作業の監督、結果の確認等を適正に行います。

また、パソコンや磁気媒体の廃棄についても、破壊又はデータ消去ソフトによってデータが読みとれないようにして、廃棄またはリース返却します。

インフルエンザ予防接種の 費用補助をご利用ください

当健保組合では今年度も、9月より次の要領でインフルエンザ予防接種補助（1回分のみ）を行っています。
当健保組合の補助対象となる接種期間は12月末日までです。お早めに接種ください。

● 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（接種期間11月～12月中旬）

公的施設で接種を受けます（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）

10月から12月末日までに、東振協契約医療機関で予防接種を受ける場合は3,890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、最終的な自己負担額は2,890円（上限）です。**この場合、自己負担支払い時に補助金を差し引いた金額を支払うため、当健保組合へ補助金申請はできません。**

平成29年1月以降も東振協契約医療機関にて予防接種を受けることができますが、契約料金（上限3,890円）で接種できない場合がありますので、ご了承ください。なお、当健保組合からの補助金もありません。

★詳しくは東振協のホームページでご確認ください。

東振協ホームページ

東振協 インフルエンザ

検索

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）
- 補助対象期間 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29年1月末日まで

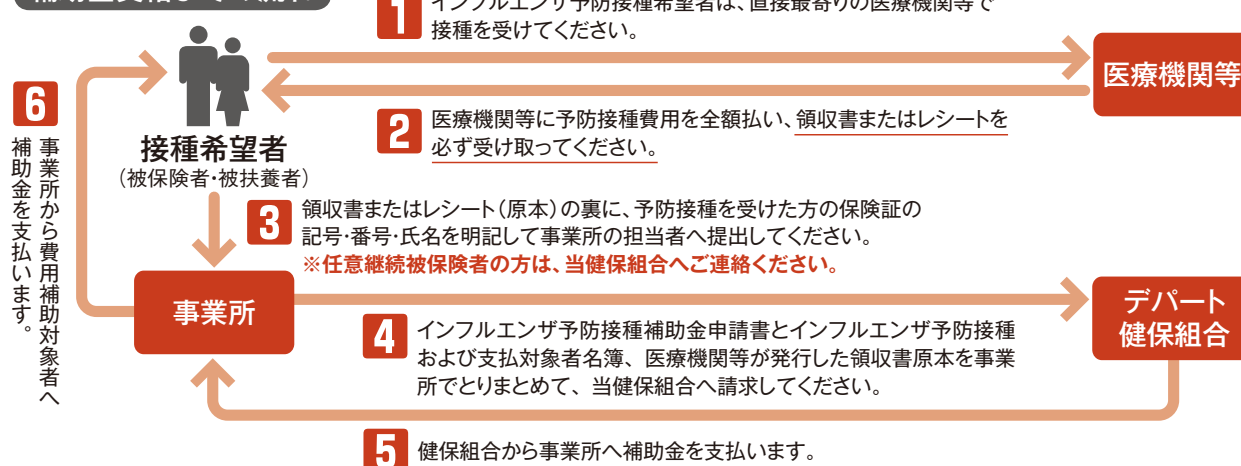
接種料金の例	補助金額	自己負担額
999円	0円	999円
3,500円	1,000円	2,500円
1回目 3,500円 2回目 3,500円	1,000円	6,000円

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。

補助金支給までの流れ



不規則な勤務になりがちな従業員の健康を守る取り組みを始めました

(株)不二ビルサービス

若い世代の健康意識を高める取り組みを開始

(株)不二ビルサービスは、(株)丸広百貨店の関連企業として誕生し、設備・警備・清掃・駐車場までのビルメンテナンスを行っている企業です。百貨店人としてのプライドを持ち、お客様第一主義を実践することを根本精神とする同社は、近年、従業員の健康に対する意識の向上を図るための取り組みを始めました。今回は、その取り組みと今後の目標についてお話をうかがいました。



前列左から石川社長、品質管理室小井土取締役、後列左から管理部立山担当部長、管理部本田さん

(株)不二ビルサービスにおける健診受診率は、ここ数年連続で100%。深夜業務を行う従業員は、規定により年に2回、健診を受けています。また、前年の人間ドック、特定健診等の結果を基に、40歳以上を対象とした保健指導を実施するとともに、今年は初めて40歳以下の保健指導も実施しました。同社では数年前から定年を迎える従業員が増えてきましたが、健康に不安があるため、契約を更新できなかった人が数名いたとのこと。石川社長は、「お客様の事情を理解して永く仕事をいただくには、知識・技術や経験と信用が必要です。しかし、従業員が病気になるってしまつと代替がきかなくなることもあるため、健康経営に努めなければならぬ」と思っています。

定年後、心身ともに健康であれば続けて働いてほしいというのが同社の思いですが、泊まり勤務やお客様の営業時間外の夜間仕事などが長期化する場合は、生活のリズムが乱れがちになります。また、若い人は食事にあまり気を配らない傾向があります。そこで、若いうちから健康に対する意識を高める必要があると考え、今年から40歳以下



「職場の約束ごとの一つが健康管理。まず、幹部が積極的に人間ドックを受けてほしい」と石川社長

下の保健指導を始めたのです。保健指導を受けた人たちは、興味を持って保健師や管理栄養士の話やアドバイスを聞いていたそうです。今後は、保健指導を受けた人から周囲の人に、食生活など日常のなかで気をつけるポイントなどが伝わり、徐々に全員の意識改革が進むことが期待されています。

メンタルヘルスは現場の管理者への指導が重要

同社では、数年前、メンタルの不調が原因で休職者が出ました。本人のつらさはもちろんですが、技術職であるため、1人が休むと現場で他の人の負担が大きくなります。また、立山担当部長が休職者の自宅を訪問した際、ご家族の心痛や不安を知り、ケアの必要性を強く感じたそうです。そこで、2年前に各部門長を対象としたメンタルヘルスの講習会を開催しました。



「部門長が従業員の健康を気づかうことができればいい」と小井土取締役

人間ドック受診率の向上が課題

現在の同社の課題は、人間ドックの受診率を上げることだといいます。もつと対象内巡回を行い、現場とのコミュニケーションをとるよう心がけています。要望を聞き、少しずつ改善していくことで、現場のストレスを減らす努力が続けているのです。講習会の実施や現場とのコミュニケーションを増やしたことにより、近年はメンタルの不調で休職する従業員はいないとのこと。

当時は、メンタルヘルスについて正しく知らない人も多かったため、考えるきっかけになり、有意義な講習となりました。「当社は職人気質の技術者が多いため、自分のすべきことはきっちりやるという責任感の強さがあります。こうした真面目さから、メンタルの不調を引き起こさないよう心がけています。現場で毎日従業員の様子を見ることができる部門長の指導に力を入れていく必要があると思います」と小井土取締役。今後は、部門長が健診等の結果もふまえて一人ひとりに目配り、気配りができるような体制づくりをめざし、定期的な講習も行っていく予定です。

(株)不二ビルサービス DATA

(平成28年9月現在)

正社員：92名
パート従業員：84名
男女比：9：1
平均年齢：43.2歳

者の受診率を高めるため、今年は健診担当の本田さんが対象年齢の方へ個別に案内を送付したのですが、結果は昨年とほぼ同じ受診率でした。

今年を取り組みを始めたばかりで、十分な成果が生まれませんが、働きかけを継続することで受診率の向上をめざしています。また、この結果を反省し、月に1回開かれる部門長が集まる会議でも、一般健診・特定健診・人間ドックの違いや、社会・家族に対する役割と責任について再度説明し、人間ドックの必要性について強調しました。

「例えば、商品を買って食べてみて評価するように、人間ドックも受けた人から話を聞くことが一番伝わりやすい。まず、幹部が積極的に受診して、人間ドックは他の健診と違うということを、部下に発信することが大事なのではないかと思っています」という石川社長は、会社が従業員の健康をしっかりとフォローしていくことを伝えたいと考えています。

今後は産業医のより有効な活用などに取り組みたい

近年、百貨店の定休日が少なくなったことで、設備点検や作業等は閉店後の夜間に行わなければならないとなっています。また、受注先のお客様の指定時間での仕事や、不測の事態が起きたときの時間外労働など、



「ご家族や同僚のことを思って健康を維持してほしい」と立山担当部長



「毎年健診を受けていただくよう、ご案内を工夫しています」と本田さん

従業員の不規則な勤務も増えています。

さらに、請負施設が増えることによって、1人で勤務するケースも。そうすると、周囲の目がないので、からだの不調が見落とされがちになってしまいます。

こうした労働環境のなかで、従業員の健康をいかにして守っていくかが、会社にとっては重要な課題となっています。現場の状況を第一に考え、法的な規制はもちろん、他社の事例なども参考にしながら、会社と部門長が一緒になって、危機管理を意識して今後も労働環境について考えていくとのこと。

新たな取り組みとしては、産業医により積極的に従業員の健康維持・管理に関わってもらう体制づくりを考えています。ストレッチを含め、何かあったときに産業医に相談できる環境を作ることが目標です。

また、健診や人間ドックの結果は、会社にもストックされているので、病気になる人については会社でも経過観察を行い、現場の部門長と情報を共有して、「転ばぬ先の杖」とする体制づくりにも取り組む予定です。

会社の財産である「人」の健康を守るために

同社は、ビルメンテナンス業の財産は「人」であると考えています。先輩から受け継がれている知識や技術、そして現場で培

日々の電気設備のチェックで、屋内の快適な空間を維持しています

保安警備で安全・安心な環境づくり



われた経験が、健康を理由に失われることは、会社にとって大きな痛手です。

「私たち一人ひとり、自分だけで働いているわけではありません。知識や技術を教えてくれた先輩、苦勞をともにしている同僚、自分を大事に思ってくれる家族とともに働いていることを忘れないでほしい。そういう周囲の人たちのため、そして何より自身のため、健康でいなければという意識を強く持っていたいただきたいですね」と立山担当部長。

そのため、仕事のマネジメントの一環として、健康管理が重要になってきます。現場では、部門長が健康に関するアンテナを高くして、定期的に注意喚起をするよう努めています。

「人間ドックの結果で問題がある社員については会社が把握すること、また、部門長

ストレス対処法などを学ぶ講習会を開催しました



去る9月24日、同社の部門長を対象に、職場の人間関係におけるストレスの対処法、パワーハラスメント・セクシュアルハラスメント対策などをテーマに、特定社会保険労務士・産業カウンセラーの中辻めぐみ氏を招いて講習会を開催しました。参加者は、「どのような言動が相手にストレスを与えるか」「相手の話に耳を傾けるポイント」などについて、真剣に学んでいました。

その内容をインプットさせることが大切です。職場の健康管理は、部門長が先頭に立って大事な仕事としてやっていただきたい」と石川社長はいます。

同社の健康に関する取り組みは、まだ端緒が開かれたばかりですが、従業員の健康維持・管理に関して、社長をはじめ担当者のみなさまが真剣に考えている姿に、今後が期待されます。

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

Q

特定健診で禁煙 をすすめられました。わかってはいるものの、仕事でストレスがたまり、どうしてもやめられないのですが…
(40代・女性)

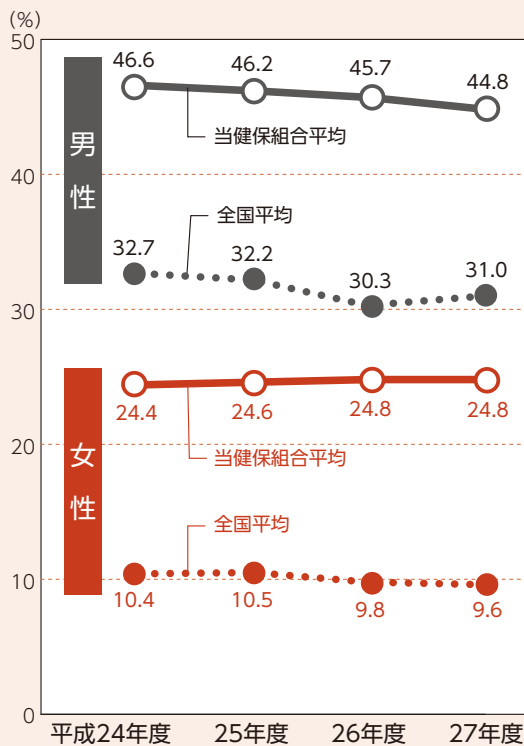
「仕」

事やプライベートでストレスがたまったとき、たばこを吸うと気分が落ち着く」などの理由で喫煙するのは珍しいことではありません。しかし、喫煙のメリットとして感じているストレス軽減効果は、ニコチン切れによる離脱症状の緩和にすぎません。

当健保組合における喫煙率は、男女とも全国平均よりかなり高い傾向がみられ(グラフ①参照)、加えて女性は、近年、喫煙率がや



1 40歳以上被保険者の喫煙率の年次推移



出典：当健保組合平均は国への実績報告より、
全国平均はJT全国喫煙者率調査より作成

や増加傾向にあります。
たばこは、肺がんや肺炎、ぜんそくなど呼吸器の病気を引き起こすだけでなく、血管壁を傷つけ、さまざまな生活習慣病の発症原因にもなります。そして、たばこに含まれる有害な物質は、喫煙者の服や息、そして室内に付着するため、たとえ周囲への配慮から、別室など離れたところで喫煙したとしても、それを吸い込んだ周囲の人も健康被害を受けるのです。
最近では、禁煙外来での治療や禁煙補助剤など、禁煙を望む人に対するサポートが充実しています。また、当健保組合でも禁煙外来を利用した被保険者・被扶養者には費用の補助を行っています。



ぜひ、自分にあった方法をみつけて、禁煙にチャレンジしてくださいね。

当健保組合では、禁煙外来に通って禁煙に取り組んでいる方に対し、費用の補助を行っています。ぜひこの制度を活用して禁煙に挑戦してください。

450円 × 1ヵ月

1年で
16万円!?

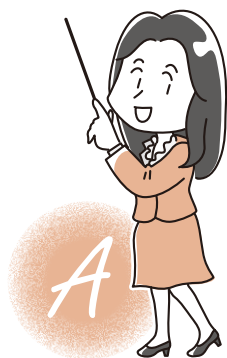


●生活習慣病などさまざまな病気を引き起こす原因に ●自分だけでなく周囲の人の健康への心づかいを ●たばこにかかる出費が1日わずかでも長期でみれば大きな金額に ●喫煙が引き起こした病気にかかる医療費を考えると、たばこはメリットよりもデメリットのほうが大きい

**禁煙をすすめるのは
こんな理由から！**

Q 上長としてメンタルヘルスについて理解を深めるように求められました。心の病は個人的な問題なのに、こんなことをする必要はあるのですか？(50代・男性)

企 業におけるメンタルヘルス対策は労働安全衛生法によって義務化されています。これは、安全配慮義務(健康配慮義務)と呼ばれている事項の一つで、企業側は労働者に対し安全だけでなく健康を守るために、快適な職場環境づくりを行ったり、労働条件を改善しなくてはならな



い、というものです。心の病は、対処が早ければ早いほどよく、元の生活に戻るのにかかる時間も短くてすみますが、逆にこの状態を放っておくとますます悪化し、退職に至ることもあります。当健保組合における心の病にかかる医療費をみると、年々増加傾向にあるため(グラフ②参照)、これらを減らすには早めに対処することがカギであると考え、当健保組合でも各種サポートに取り組んでいます。心の病は、本人が気づいていないことも多いので、いつもと違う様子に周囲の人が気がついたら、声をかけてみる、仕事内容を見直



すなどの心くばりが重要です。個人の問題ととらえずに、専門家の力を借りたり、周囲のみなさまでサポートしてあげてくださいね。

心の悩みや不安は早めの解消を心がけましょう。もし、同僚の様子がおかしいと気づいた場合は周囲の人がサポートを。

●メンタルヘルスをテーマとした研修を実施する事業所に対し、補助金を支給しています。詳しくは当健保組合までお問い合わせください。

●気軽に相談できる無料のメンタルヘルスカウンセリングを提供しています(5回まで無料)。詳細は14ページをご覧ください。

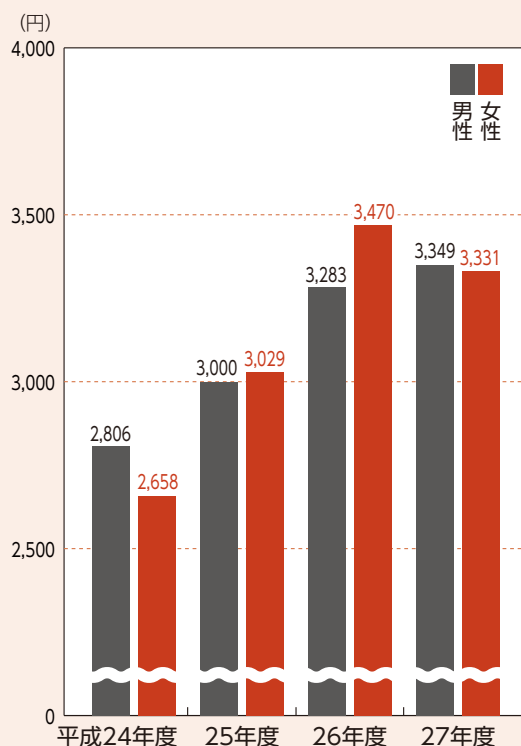
みなさまへの当健保組合のサポート事業



教えて！ 保健師さん

富山統括保健師

2 被保険者1人当たりでみた心の病にかかる医療費



出典：レセプト管理・分析システム「メンタル系疾患医療費(強制・本人)」より作成

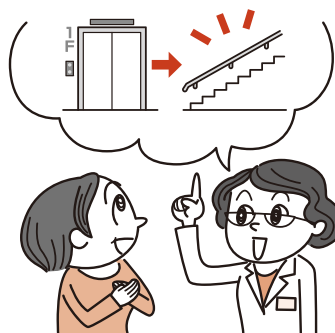
『これならできる』という生活習慣改善プランを 組み立てるのが**特定保健指導**です

特定健康診断や定期健康診断等の受診後、メタボリックシンドロームと診断された人、あるいは予備群と思われる人に対し、特定保健指導を受けていただくために、『特定保健指導利用券』（以下、利用券）をお送りしています。まだ、受けていない人は早めに予約を入れてください。費用は当健保組合が負担します。

特定保健指導を受けない人に多い理由…、 これらはまちがいです！

指導されても、
「自分には無理」
「できない」

➡ 保健師や管理栄養士は対象者との面談から、生活スタイルや興味が持てそうなことを把握したうえでアドバイスをしてくれます。例えば、運動が苦手だったり、仕事がとても忙しくて運動習慣のない人に、無理やり運動をさせようとはしません。仕事や家事などの日常の行動で少しでも運動量を増やす工夫をアドバイスするなど、特定保健指導ではさまざまなヒントを与えてくれます。



口うるさく
「これはだめ」
「こうしなさい」
と言われたくない



➡ 特定保健指導では、保健師等と対象者が一緒になって生活習慣改善プランを作り上げていきます。その際、保健師等が「これはだめ」「こうしなさい」と言うのではなく、対象者が「こうすれば少しずつ変えていける」「これならできる」といった考えを十分に内容に反映させていくので、無理なく自分の生活スタイルに合わせることができ、モチベーションも上がります。

保健指導を
受けても
変わらないし…

➡ 特定保健指導を受けた人の多くがメタボリックシンドロームを解消し、健康的な生活習慣を続けています。専門家の指導のもと身につけた生活習慣は、からだに無理がなく、継続しやすいものです。特定保健指導の対象になったら、たとえ今は自覚症状がなくても、「将来にわたってより健康に過ごすためのチャンス」ととらえて、積極的に受けてください。



特定保健指導の対象になったら、次の2ステップを行うだけ！ 必ず受けてください

- ① 利用券とともにお送りした『集合契約（Aタイプ）実施機関リスト』から、利用したい医療機関を選び、電話で直接予約する
- ② 特定保健指導を受ける。自己負担はありません

人気の健康教室イベントに、今年も多くの方がご参加！

「血管イキイキ・骨げんき教室」を開催しました

骨密度を測定 (超音波^{しやうふくはつ} 骨測定装置)



かかとの骨を超音波が通過するときの変化で骨密度を調べます。

血管壁を伝わる脈を測定し、血管の硬さを調べることで、血管年齢がわかります。また、両腕、両足首の血圧を測定することで、血管のつまり具合も確認できます。



血管年齢を測定 (血圧脈波検査装置)

去る9月8日、ハピネス・ケア四谷(東京)で「血管イキイキ・骨げんき教室」を開催しました。血管年齢と骨密度の測定のほか、当健保組合の保健師より健康維持・生活習慣改善のアドバイスもさせていただきましました。ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。

健康相談コーナー



測定後は、当健保組合の保健師が測定結果とともに、普段の生活習慣や健康上の悩みなどをお尋ねしました。参加者は、食事や運動などの改善アドバイスについて、熱心に耳を傾けられていました。

参加者にお話をうかがいました

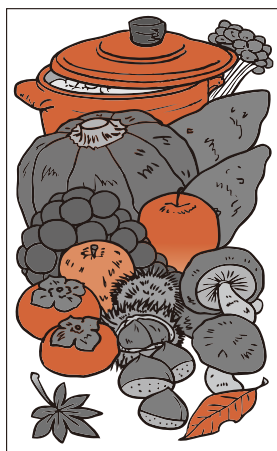
静岡E社 S様ご夫婦

(ご主人様が)糖尿病で病院に通っていることもあり、適度な食事や運動習慣を心がけています。日ごろから夫婦で互いの健康を気づかっていて、今回は一緒に気軽に当教室に参加してみました。

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！ どんどん応募ください。

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(2万2,000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28年11月4日(金)必着

賞品・当選者

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。

247号正解

16

i 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。収入額そのままで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。

i メンタルヘルスカウンセリングのご案内

心の不安を抱えていたらご利用ください

デパート健保組合専用ダイヤル

通話無料 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。

※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。

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。

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。

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

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）

デパート健保共済会からのお知らせ

当共済会では、アフラックの「がん保険」「医療保険」を集団料率の保険料にてご案内しております。

募集期間

平成28年10月～11月

募集商品

「デパート健保共済会オリジナルがん保険」「医療保険」

募集方法

被保険者個人ごとのご案内資料を配付いたします

当共済会で加入するメリット



※ご家族について、同居・扶養は問いません

1. お1人（ご家族のみでも）のご加入でも、集団料率が適用されます。
2. 加入後の保険料は、個人口座からの自動振替です。（給与天引きではありません）
3. アフラックの「がん保険」「医療保険」に個別料率保険料（月払）でご加入済みの方は、当共済会の集団料率に変更できます。
4. ご退職（資格喪失）されてもご継続いただけます。

Aflac

アフラックの保険に関するお問い合わせ先

デパート健保共済会
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）

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、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/**

i ディズニーハイクを 8月19日(金)に開催しました

今年の夏も、恒例のディズニーハイクを8月19日に東京ディズニーシーで行いました。本年度も応募者多数により抽選となりましたが、早朝よりご参加いただいたみなさま、ご協力ありがとうございました。

© Disney



今月の表紙

ブラウン・トーマス

(アイルランド・ダブリン)

ダブリンでもっともにぎやかな通りに建つブラウン・トーマス。最新のアイテムがショーウィンドウを飾り、規模は比較的小さいながらも、良質なファッション、リビング用品、食品などを扱っており、特にファッションには定評がある。ハイブランドから新進気鋭の若手デザイナーブランドまで取り揃えていることから、「服を買うなら、ブラウン・トーマス」という地元客が多い。

事業概況

平成28年 8月

事業所数 294 事業所
被保険者数 男 49,231 名
女 54,659 名
計 103,890 名
被扶養者数 49,825 名
平均標準報酬月額 男 312,322 円
女 184,726 円
平均 245,191 円
保険料調定額(介護含む) ... 3,225,716 千円
保険給付費 1,514,486 千円
法定給付費 1,507,219 千円
付加給付費 7,267 千円
保健事業費 43,249 千円
納付金(介護含む) 1,541,364 千円

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 各種健診契約医療機関の変更

新規契約

名称	金額	所在地
一般社団法人 新潟県労働衛生医学協会	脳ドック 31,240円	〒951-8133 新潟県新潟市中央区岸町 1-39-5 TEL 025-370-1970
医療法人社団 友好会 秋葉原メディカルクリニック アネックス	人間ドック (胃部X線コース) 35,640円	〒101-0022 東京都千代田区 神田練堀町68 ムラタヤビル4階 TEL 03-3280-5877

契約内容変更

名称	金額	備考
一般財団法人 日本健康管理協会 とちぎ健診プラザ	人間ドック 37,800円	東振協人間ドックより 直接契約へ変更

公 告

事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
(株)かつや	東京都千代田区	平成28年7月1日
フィルドテーブル(株)	〃	〃

事業所の名称変更

変更後	変更前	変更年月日
アークランドサービスホールディングス(株)	アークランドサービス(株)	平成28年7月1日

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)CFSサンズ	神奈川県横浜市	平成28年9月1日

選定議員の退職

氏名	所属	退職年月日
柘植 一也 氏	(株)ニシザワ	平成28年8月18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	所属	就職年月日
酒井 初雄 氏	(株)ニシザワ	平成28年8月26日

互選議員の就職

氏名	所属	就職年月日
寺内 康 氏	(株)セイミヤ	平成28年8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。

受講料無料で介護のいろはを学べます

介護・健康講座のご案内

東振協の『一日介護・健康講座』

都内の総合健保組合が加盟する東振協では、
介護の知識や認知症の対応などを学ぶ講座を
開催します。

●開催日・会場等

開催日(平成29年)	会場	講座コース
1月7日(土)	さいたま市 大宮ソニックシティ さいたま市大宮区桜木町1-7-5	認知症介護
1月9日(祝日・月)	横浜市 ワークピア横浜 横浜市中区山下町24-1	介護健康
1月14日(土)	千代田区 損保会館 千代田区神田淡路町2-9	認知症介護
1月15日(日)	大阪市 梅田スカイビル 大阪市北区大淀中1-1-88	認知症介護
1月21日(土)	港区 専売ビル 港区芝5-26-30	介護健康
1月22日(日)	立川市 トヨタドライビングスクール東京 立川市羽衣町1-3-4	介護健康
1月29日(日)	北区 北とびあ 北区王子1-11-1	認知症介護
2月3日(金)	新宿区 健保連東京連合会 新宿区四谷1-1-2	介護健康
2月11日(祝日・土)	千代田区 損保会館 千代田区神田淡路町2-9	介護健康

●講座開催時間

- (1) 受付…午前9時30分
- (2) 講座…午前10時～午後4時

●講師 医師・看護師・保健師・理学療法士等

●講座内容

- (1) 介護健康コース
 - ・健康寿命を延ばす介護予防
 - ・知っておきたい介護の知識
 - ・介護が必要になった時の対応
 - ・寝たきりからの脱出作戦
- ※ベッド、車椅子を使った体験実技があります。

(2) 認知症介護コース

- ・認知症の誤解と偏見を解消
 - ・認知症患者を支える生活とは！より良く暮らす方法を学ぶ
 - ・専門家が悩みに応える質問コーナー
- ※体験実技はありません。

●受講対象者

- (1) 健保組合の被保険者および被扶養者
- (2) その他希望者

●受講料 無料

●受講募集者数 各会場とも80名 (2月3日(金)開催の健保連東京連合会は50名)

●申込方法

左記開催日のうち、都合のよい日を選んで一日介護・健康講座申込書を郵送、またはFAXにより申し込んでください。

[申込先] 〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3

東京都ニット健保会館5階

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)

FAX 03-3626-7509

※参加申込用紙は、東振協ホームページからダウンロード
できます。

[東振協ホームページ](#)

東振協

検索

[お問い合わせ先] TEL 03-5608-2311

※平日の午前10時～午後4時

●申込受付期間 平成28年12月9日(金)まで

●抽選日

平成28年12月16日(金)(抽選結果は全員に通知します)

●その他

- (1) 当日は昼食の用意があります。
- (2) 「介護健康コース」を受講の場合は、体験実技がありますので動きやすい服装でご参加ください。
- (3) 各会場とも駐車スペースはございません。公共交通機関をご利用ください。

健保連東京連合会の介護セミナー

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

テーマ	開催日時
今から備える！高齢期は フレイル※対策が介護予防 の決め手	平成28年12月3日(土) 午後1時30分～3時30分

※高齢になって筋力や活力が衰えた状態

●在宅介護支援セミナー

テーマ	開催日時
寝たきりをつくらない在宅 介護	平成29年3月4日(土) 午前10時～午後4時(午後12時～1時休憩)

●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により申し込んでください。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
申し込みができます。

[健保連東京連合会ホームページ](#)

東京連合会

検索

●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

●受付と締切

各セミナー開催日2ヵ月前の初月営業日から受付開始(参加者多数の
場合は定員になり次第締切)。

締切は、セミナー開催1週間前。

●お問い合わせ先 TEL 03-3357-5213