

デパート けんぽ

No.249
2017.1^{発行}

理事長 新年および就任のご挨拶



高松張子 (香川県)

新しい理事・議員が決まりました
届書にマイナンバーの記載が必要になります
(株)丸広百貨店で健康づくりへの取り組みをご紹介します
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。

新年および就任のご挨拶

みなさまとともに 健やかな一年をめざして

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。また、当健保組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

このたび、第15期の役員改選におきまして当健保組合の理事長に就任いたしましたので、ひとことご挨拶を申し上げます。

私たち健保組合をめぐる情勢は、高齢化の進展や高額薬剤の使用による医療費の増加、そして、平成29年に予定されていた消費税の引き上げを財源とした高齢者医療費への公費の投入拡大が2年後に先延ばしされるなど、一段と厳しさを増しています。

健保組合は、高齢者の医療制度を支えるため、主たる財源である保険料収入の4割以上を納付金として拠出しておりますが、その過重な負担により、全

国の健保組合のおよそ5割が赤字に陥っています。当健保組合においても納付金への負担は保険料収入の約4割と財政を圧迫し、これまで準備金の取り崩しなどで伸び続ける支出に対応してまいりましたが、それも限界に近づいています。

昨年10月には短時間労働者の社会保険への加入要件が緩和されました。短時間労働者が多い小売業を中心とする当健保組合においても、新たな仲間が被保険者・被扶養者として加わる一方、これにともない医療費の増加も見込まれております。高齢者医療制度への負担によって、長年、厳しい財政運営を強いられ続けているなか、さらなる医療費の増加によって、今後の運営はますます不透明な見通しとなっています。

しかし、こうした状況下でも、当健保組合は本来の役割の一つである、「加入者のみなさまの健康サポート」を今年も継続してまいります。これまで健診結果や保健指導などで得られた情報を活用



デパート健康保険組合
理事長 板垣 隆義

しながら、よりニーズに合った支援や事業とすべく、健診・保健指導の実施や費用補助はもちろんのこと、健康教室の開催やメンタルヘルス支援などを行います。3年目を迎えるデータヘルス計画についても積極的に推進し、重症化予防など効果的・効率的な事業運営に取り組んでまいります。みなさまにおかれましては、当健保組合の事業のご活用等を通じて健康な毎日をお過ごしいただき、医療費節減にご協力いただければ幸いです。

なお、マイナンバーにつきましては、本年1月より健保組合においても活用が始まり、7月には自治体等との情報の連携がスタートする予定です。当健保組合といたしましても個人情報保護の厳格な保護・管理に努めてまいりますので、みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

最後となりましたが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年および就任のご挨拶とさせていただきます。



平成29年度の 保険料率（健康保険・介護保険）は 28年度を維持

健康保険料率 **102%**

介護保険料率 **20%**

先日開催された組合会において、平成29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。

当健保組合におけるここ数年の財政は、経常収支において、平成26年度、27年度ともに、若干の黒字を計上したものの、高齢者医療制度への納付金等が過重な負担となり、依然として厳しい財政運営を強いられる原因となっています。

納付金は国から健保組合に定められた負担であるため、拠出額を当健保組合自らの努力によって減らすことができないものではありません。そのため、これまで保健事業の一部見直しや廃止を行い、また、医療費適正化を進めるなど、支出面でのさまざまなコスト削減に努めてきましたが、こうした努力によっても生じる不足分については、準備金を取り崩してまいりました。

健保組合をめぐるこのような状況は、高齢者医療制度への納付金負担のしくみが変わらない限り、今後も

続くものと予想され、平成29年度の当健保組合の予算編成についても見直しは厳しいと言わざるを得ません。

しかしながら、みなさまには3年前に健康保険料率の引き上げをお願いした経緯があり、また、これ以上の負担増を避けるため、不足が生じた分については準備金で対応することとし、29年度の健康保険料率は28年度と同じ102%に決定いたしました。

当健保組合ではこうした状況のなかでも、医療費適正化の推進、みなさまへのさまざまな健康づくり支援などを積極的に行ってまいりますので、今後も、健保組合運営についてご理解・ご協力のほどをよろしくお願い申し上げます。

なお、介護保険料率についても、29年度は28年度と同じ料率を維持し、20%となります。

平成28年度 健康保険組合全国大会が開催される

高齢者医療制度の早急な改革実現を求めました

去る11月29日、平成28年度健康保険組合全国大会[※]が開催されました。当日は、都内の会場に全国の健保組合から約3,500人が参加。増え続ける高齢者医療への拠出金負担によって、健保組合が財政の危機に瀕している状況を訴えるとともに、負担構造の改革を強く求めました。

※全国の健保組合職員が一堂に集まり、健保組合の考えや主張などをアピールする大会。

大会の冒頭、基調演説を行った健康保険組合連合会（健保連）の大塚陸毅会長は、「健保組合運営の最大の課題は高齢者医療への拠出金負担である」「消費税引き上げの再延期で、高齢者医療費への公費投入の拡大は先送りとなる見込み」と述べました。

また、健保組合全体における27年度の決算見込みについてふれ、「黒字決算は保険料率の大幅な引き上げによるもので、厳しい財政状況に変わりない。団塊の世代が全員、後期高齢者となる2025年に向け、医療費の適正化は喫緊の課題」と訴えました。

現役世代が納得して高齢者医療制度を支え、将来にわたって国民皆保険制度を維持していくことができるよう、公平なしくみへの早急な改革を求め、今後も国に強くはたらきかけていくことを全会一致で可決し、閉会しました。



大会で採択された決議

- 高齢者医療費の負担構造改革の早期実現
- 皆保険の堅持に向けた健保組合の維持・発展
- 実効ある医療費適正化対策の確実な実施
- 現役世代が納得できる介護保険制度の実現

新しい理事・議員のご紹介

このたび、デパート健康保険組合の理事・議員の改選があり、次の方々が新たに就任いたしました。
よろしくお願いたします。

任期：平成28年12月1日～平成31年11月30日

選定議員

(敬称略・順不同)



理事
神谷 勉
株式会社丸広百貨店



理事
椿 洋一郎
株式会社三徳



理事
金井 栄一
株式会社八木橋



常務理事
関 雅人
デパート健康保険組合東日本支部



理事長
板垣 隆義
株式会社コメリ



議員
荒井 寿一
荒井商事株式会社



理事
西田 光宏
日本百貨店協会



理事
長嶋 孝夫
株式会社田原屋



理事
増田 仲夫
株式会社福田屋百貨店



理事
松田 正
株式会社井上



議員
酒井 初雄
株式会社ニシザワ



議員
高橋 清二
株式会社ウオロクホールディングス



議員
曾根 誠司
株式会社田子重



議員
菊川 卓雄
株式会社三喜



議員
佐藤 允彦
関東百貨店厚生年金基金



議員
鈴木 辰弥
株式会社ワイズマート



議員
吉田 武司
株式会社与野フードセンター



議員
黒坂 芳宏
株式会社さくら野百貨店



議員
貫 龍太郎
株式会社マルイ



議員
篠原 一能
株式会社ヤオコー



議員・監事
藏田 昌一
株式会社三松

互選議員

(敬称略・順不同)



理事
五十嵐安夫
アクシアルリテイリング株式会社



理事
中村雄一郎
株式会社水戸京成百貨店



常務理事
松元洋
デパート健康保険組合西日本支部



常務理事
白井明
デパート健康保険組合



専務理事
岡本和司
デパート健康保険組合



議員
南一生
株式会社オギノ



理事
三澤竹司
株式会社岡島



理事
牧野照男
株式会社三和



理事
若井義正
清水商事株式会社



理事
大野芳宏
株式会社Olympicグループ



議員
藤巻豊
株式会社一小イチコ



議員
貫名信行
株式会社エンチャー



議員
小森康孝
山本商会株式会社



議員
星野浩克
株式会社フレッセイ



議員
古川原英彦
株式会社オーシャンシステム



議員
安田浩一
株式会社エイヴイ



議員
寺内康
株式会社セイミヤ



議員
横澤隆啓
株式会社さいか屋



議員
桜井直弥
株式会社食鮮館タイヨー



議員
西谷潤
株式会社タイヨー



議員・監事
飯田哲生
株式会社コモディイダ

平成29年1月から

被保険者や被扶養者のみなさまの

マイナンバーを取扱います

当健保組合では、加入している被保険者や被扶養者のマイナンバーを活用して適用・給付事務等を行うため、平成29年1月から被保険者や被扶養者のみなさまのマイナンバーを、事業主を通じて健保組合にお届けいただくこととしています。

事業主や事務担当者はじめ、被保険者や被扶養者のみなさまには、ご理解、ご協力をお願いいたします。

資格取得届等に
みなさまのマイナンバーの
記載が必要になります

平成29年1月から、資格取得届や被扶養者（異動）届に被保険者や被扶養者のマイナンバーを記載のうえ、当健保組合にお届けいただくこととなります。

被保険者や被扶養者の
みなさまの
マイナンバーを収集します

当健保組合では、マイナンバーを活

用して適用・給付事務等を行うため、平成29年1月1日現在加入している被保険者や被扶養者のみなさまのマイナンバーを、事業主を通じて健保組合にお届けいただくこととしています。

そのため、1月中旬に事業主宛にマイナンバーを入力いただくCDデータをお送りします。

平成28年12月に事業主宛にお送りした要領に基づいて、当該CDデータに被保険者や被扶養者のマイナンバーを本人確認のうえご入力いただき、当健保組合宛にご返送くださいますようお願い申し上げます。

年始のお忙しい時期とは存じますが、事業主や事務担当者はじめ、被保険者や被扶養者のみなさまには、ご理解、ご協力をお願いいたします。

※任意継続被保険者とその被扶養者の方のマイナンバーは、直接、健保組合にお届けいただくため、提供依頼書を平成28年12月にご自宅宛に送付いたしました。

提供依頼書に被保険者とその被扶養者の方のマイナンバーをご記入いただき、平成29年1月末までに当健保組合にご返送ください。その際には、当健保組合で被保険者の本人確認が必要となりますので、番号通知カード等の写しを同封してください。

● 資格取得届および被扶養者（異動）届の新様式については、次ページの「見本」となる予定ですので、ご参照ください。

なお、当分の間、従来様式の届書の使用が可能ですので、平成28年12月20日付でご連絡のとおり、当該届書の所定の箇所にマイナンバーを記入してお届けください。

新様式の届書につきましては、当健保組合においてましまり次第、ご案内します。

手厚い健診サポートやメンタルヘルス対策で 従業員の健康づくりを サポートしています

(株)丸広百貨店



前列右から神谷社長、人事部斎木部長、後列
右から人事部岩澤さん、人事部桑担当部長、
人事部高瀬さん

埼玉県内に9店舗を展開している(株)丸広百貨店。創業以来約70年間、「愛される まるひろ」「明るい まるひろ」「伸びゆく まるひろ」を社是とし、その達成をめざして、すべての従業員がそれぞれの立場で果たすべき役割に尽力しています。同社では、業界内でも早い段階から従業員の健康づくりに力を入れており、今後は若い世代の健診やメンタルヘルス等を通じて健康への意識を高める取り組みを行っていく予定だといっています。

今回は、人事部の方に、健康づくりに関する取り組みと今後の目標などについてお話をうかがいました。

(株)丸広百貨店 DATA (平成28年12月現在)

正社員：593名 エリア社員：253名
メイト社員等：846名
男女比：約2：8 平均年齢：46.4歳

会社の費用補助で 毎年人間ドック受診が可能に

(株)丸広百貨店では、「社員が健康でやりがいを感じながら働ける職場であることが大切である。社員が健康でなければ会社の発展はない」との考えのもと、特定健診・特定保健指導が実施される以前から、独自の保健指導や人間ドック受診の費用の補助な

ど、従業員の健康管理に力を入れてきました。その結果、健診受診率100%を長期間維持しています。

「当社での健診を希望しない方には、ご主人の会社の健診や市区町村の健診などを受診するという回答を必ずもらい、受診結果を提出できるようにしてくださいと常に言っています」と高瀬さん。未受診の従業員には、利用可能な医療機関をピックアップして受診を促しているそうです。

そして、同社の特徴的な取り組みとして、まず40歳以上を対象とした人間ドックへの補助があげられます。健保組合では3年に1度、人間ドックの費用補助を実施していますが、補助のない2年分については自己負担が1万5000円で済むように同社が費用補助を行っているのです。これは、毎年受診してほしいという会社の考えからですが、一度受けると特定健診よりも人間ドックのほうが良いという人が多く、毎年



継続して受けることで自分の体の状態を比較しやすいと好評です。

このほか、35歳生活習慣病予防健診の費用の一部を同社で負担し、受診率は88.9%となっています。人間ドックと同じような健診が受けられること、医療機関を広いエリアで指定して、自宅のそばで受診できるような利便性を図っていること、35歳となる対象者一人ひとりに通知を送っていることが、高い受診率につながっているようです。

さまざまな取り組みにより メンタルヘルスへの関心が高まる

同社では、メンタルヘルスに対する取り組みも積極的にを行っています。一昨年3月から

は産業医と契約して、月に4回、各店舗を巡回してもらっています。高ストレス者に対しては産業医の面談を受けることを推進しているほか、メンタル不調者に対しても、産業医による定期的な面談を実施するなど不調者の減少をめざしているとのこと。また、業務上のコミュニケーションを良くするとともに、通常の会話の中で部下を知り、変化に気づく一助にもできるよう、面接の方法を研修に取り入れています。

「最近では、産業医が店舗に来ることに



「平成29年も気軽に参加できる健康教室を開催していきたい」と齋木部長



「産業医の巡回を活用して健康づくりの相談をする人が増えてきています」と人事部担当部長

従業員が慣れてきてきているようで、巡回の時に相談をする人も出てきています。また、自分の健康を確認するための長時間の面談も根づいてきているようです。定期的な巡回をおとして、いい意味で産業医に対するハードルが下がってきているようです」と人事部担当部長。

また、9月に実施したストレスチェックで、アンケートの回収率が99%と高かったことから、同社の取り組みが功を奏し、従業員のメンタルヘルスに対する関心が高まっている様子が見えられました。

「従業員がメンタル不調にならないよう、環境を変えていくことがストレスチェックの目的です。まずは、相談しやすい環境をつくりたいと考えています。産業医は月に4回巡回してくださいますが、もっと日常的に、気軽にちょっとした不調などについて聞きにきてもらえるようにしていきたいですね」と岩澤さんは言います。

今後は、ストレスチェックの結果分析に基づき、ストレスの原因が、仕事場が暑い、暗いなどの物理的環境なのか、上司や同僚とうまくコミュニケーションがとれないなどの人的環境のかなどを見極め、できることから改善していく予定だそうです。

健康維持・増進に役立つ 講習や教室を開催

昨年度、同社では、健康の維持・増進を目的とした「ワークコンディショニング講習」を3回開催しました。産業医とインストラクター数名を呼び、頭痛や肩こりなど、デスクワークで不調が出やすい部分に効果のあるストレッチや、爪を押し、耳たぶをつまんでマッサージするなど、仕事の合間でもできる血液循環の改善方法を指導。参加者はのべ100名ほどになったそうです。こうした講習への参加呼びかけは、各店の社員食堂や休憩室に開催を知らせるポスターを掲示したり、社内イントラを利用して情報が全員に伝わるようにしているとのこと。

そして、平成29年は、健保組合と提携して健康教室の開催を予定しています。

「血液サラサラ測定や骨密度測定など、気軽に参加できる教室を考えています。健診で得られる血液データとは違う方向から健康状態を把握し、さらにその結果と健診結果に基づいて保健師からアドバイスをもらえる場として有効活用できればと思っています」と言う齋木部長。企画中の健康教室



「健診未受診の人は連絡をとったり、健診を受けるのを促したりして受診率を高めたい」と岩澤さん



「メンタル不調者を減らすために、相談しやすい雰囲気をつくりたい」と、岩澤さん

に全店舗の従業員が参加しやすいようにするため、実施方法や日時などについて検討している最中だそうです。

若い従業員の健康サポートが 今後の課題

人間ドックや子宮がん・乳がん検診費用補助など、40歳以上の従業員の健康づくりに完璧ともいえるサポートを行っている同社。今後の課題は、40歳未満の従業員に対する健康づくりのサポートだといいます。

「現在は、所見のある人に対して産業医に指導をしてもらっていますが、今後は40歳未満の従業員の健診結果を産業医に送り、一人ひとりの健康状態を見てもらうと同時に、健康に対する関心をより高めてもらうための取り組みを進めていきたいと考えています」と齋木部長。

心身ともに健康でなければ、良い仕事はできませんし、プライベートを楽しむこともできません。公私ともに充実した生活を送ってもらうために、同社では良い取り組みは継続し、課題と考えている部分は積極的に改善して、今後も従業員の健康維持・増進を全力でバックアップしていくということです。

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。



金子保健師

ぜひ、ご自身の生活習慣改善の参考にしてください。



特定健診を受けたとき、「**高血圧**を改善するように」と医師から言われました。歳をとれば高血圧になりやすいのだから、しかたがないのでは？ (50代・男性)

日 本人の通院理由の第一位が高血圧であるように、当健保組合においても、高血圧治療にかかる医療費は他の生活習慣病に比べて最も多く(グラフ①参照)、高血圧は一般的な病気になっていきます。そのためか、「歳をとれば血圧は上がる。これが普通」「体質だから」などと考えたり、自覚症状がほとんどなかったりすることから、高血圧をあまり深刻にとらえない人が多いようです。



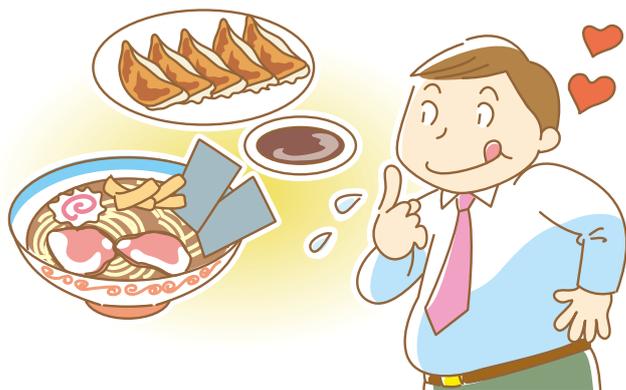
1 生活習慣病における1人当たり医療費



出典：データヘルス計画書より

しかし、高血圧を放っておくと、次第に深刻な事態を招くことに。高血圧の状態が続くと、血管は徐々に傷つき硬くなり、老化していきます。すると、心臓では血管が詰まったり破れたりして狭心症や心筋梗塞などをひきおこしたり、脳では脳卒中、腎臓では腎不全が起きます。たとえ、命が助かったとしても、後遺症が残ることも多いのです。

健診で高血圧の結果が要治療と出ていたら、まずは早めに医療機関を受診し、医師の指導を受けてください。



「たかが高血圧」ではなく、「命にかかわる、合併症を引き起こす元凶」ととらえて、生活習慣改善に取り組んだり、要治療と判定されている人は必ず医療機関を受診してください。

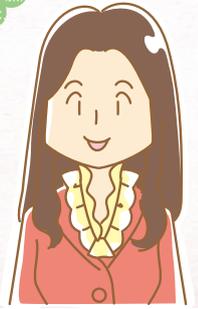


- 自分でできる 高血圧の予防・改善方法
- 禁煙
- 肥満の人は減量への取り組みを行う
- ウォーキングなどの有酸素運動を行う
- 飲酒は適量を守る(ビール中瓶1本、日本酒1合、チューハイ缶(350ml)1本。女性の場合はその約半分)
- 調味料は減塩タイプを利用
- 料理の味つけにはだしのみや酸味、辛味、香味を活かして塩分を減らす
- 加工食品(かまぼこやハムなど)や漬物の摂りすぎに注意
- ラーメンなどの麺類の汁を残す



Q 昨年の特定健診で**高血糖**と判定され、甘いものを控えるようにしていますが、今年の健診も高血糖、との結果に…。どうしたらいいですか？
(40代・女性)

教えて！ 保健師さん



富山統括保健師



血

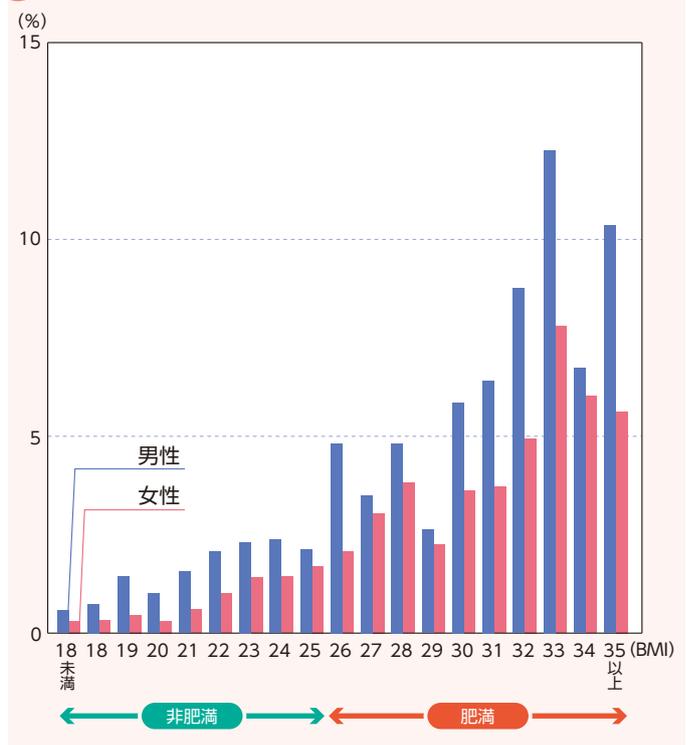
糖値が高くなるのは、体質だけでなく、栄養バランスの悪い食事や運動不足、ストレスなどが加わって起こります。高血糖というと、甘いものが原因と考える人がいますが、脂っぽいものを多く食べると、お酒をたくさん飲む、野菜や海藻類が不足しがち、また、食事の時間が不規則の場合でも原因となります。

高血糖の人に多くみられる傾向として、肥満があげられます。当健保組合における高血糖と肥満の関係をもみても（グラフ②参照）、BMI※値が高くなるほど高血糖である人の割合も高くなっていくように、血糖値と肥満は大きく関係していることがわかります。

治療にあたっては、食事と運動による肥満の解消が第一に行われます。高血糖は特に早めの対処が肝心といわれている病気なので、要治療と判定されているのであれば一刻も早く医師の指導を受け、減量数値改善に取り組んでください。

※ 肥満度指数。BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m))²

2 重症高血糖者肥満度 (40歳以上被保険者)



出典：2015年度版 健康情報BOOK より



高血糖は「合併症」を引き起こす

〈3大合併症〉

糖尿病神経障害：しびれ・痛み

糖尿病網膜症：視力低下・失明

糖尿病腎症：人工透析

〈その他合併症〉

壊疽（足の血行障害・切断）

脳卒中

狭心症

脳梗塞



糖尿病になってしまうと、治療にかかる時間やお金も多くなります。要治療と判定されているのなら、早めの受診が必要です。

今年度の受診期限は 平成29年3月31日まで

特定健診受診が まだの方は お早めに!

**自己負担
なし**



当健保組合では、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。

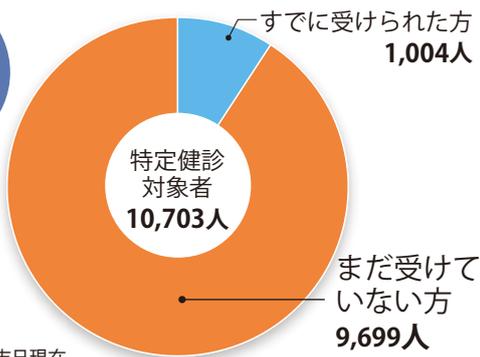
しかし、今年度の特定健診をまだ受けていない方がたくさんいらっしゃいます。

お忙しくても必ず平成29年3月31日までのご都合の良い日にお近くの医療機関で特定健診をお受けください。また、自治体等が行うがん検診をすでに受けている、という方でも、特定健診をお受けください。がん検診では、該当するがんに関する項目しか調べません。特定健診では生活習慣病に関する検査項目が対象です。必ず特定健診を受けましょう。

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（自己負担なし。健保組合が全額負担します）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。
※被保険者の特定健診は、各事業所で行う定期健康診断の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。

特定健診の
受診状況
(ご家族)



平成28年11月末日現在

受診までは簡単 3ステップ

- 1 実施機関名簿[※]から受診したい医療機関を選ぶ**
※平成28年5月に、当健保組合から受診券と一緒にお送りしています。
- 2 自分で医療機関へ予約を入れる**
- 3 平成29年3月31日までに受診[※]**
※受診券と保険証が必要です。
※平成29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。

3月末に近づくにつれ、
予約を取るのが難しくなります。
早めにご予約を!

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!

- 男性被扶養者人間ドック

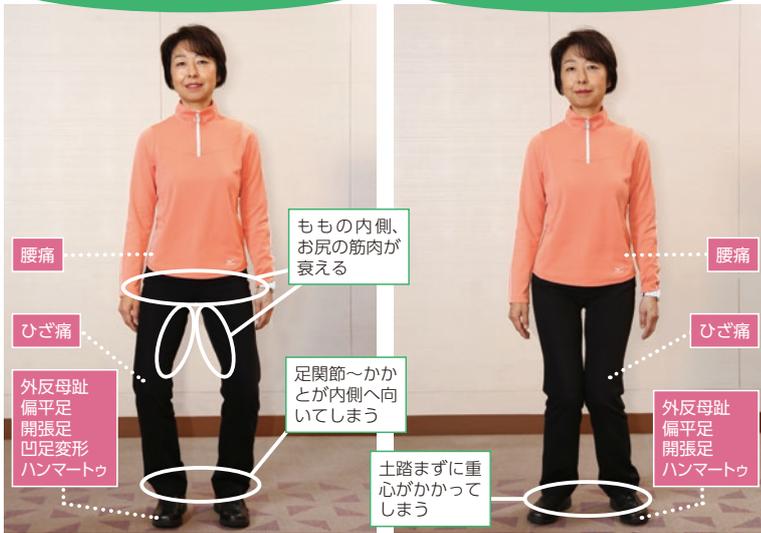
2月20日(月) 締切

※「申込書」につきましては、対象となられた方へ「特定健診」のご案内に同封のうえ送付しています。

ひざの曲げかたにくせがあると、 ひざの痛みや腰痛が起きやすい

ひざが外側に曲がりやすい人

ひざが内側に曲がりやすい人



去る12月2日、都内のホテルにて、当健保組合の65歳以上の方を対象とした「ひざ楽チン教室」を開催しました。講師は、スポーツメーカーのアドバイザーとして、また、テレビなどでご活躍の健康運動指導士・黒田恵美子氏。ひざを正しく動かし、軽く刺激を与えることで関節のはたらきをスムーズにして、いつまでも歩けるからだづくりをめざした運動を教えてくださいました。上記は、当日の実技の一部です。



自分のひざのクセを知って、
痛み知らずの足を
キープしよう！

歳を重ねても、さっそうと歩くことができたらいいと思いませんか？ 自由に動かせる足を維持するためには、激しい筋肉トレーニングを行えばいいというものではなく、若いうちからひざを正しく動かすことにあります。左記を参考に、あなたのひざをチェックしてみましょう。



前期高齢者健康教室を開催しました

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

水	↑↓	夜	
癒 → □ → 席		悪 → □ → 天	
	↑		↓
横		暖	
餅		堤	
↓		↓	
鳥 → □ → 身		予 → □ → 災	
	↓		↑↓
色		水	

答え

賞品は選択制です！ ひとつひとつ応募ください。

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29年2月17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。

248号正解 6カ所

3月11日(土)

保健事業事務説明会を開催します

平成29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いただき、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 平成29年3月31日(金)
アルカディア市ヶ谷(私学会館)
- 東日本支部 平成29年3月28日(火)
まちなかキャンパス長岡
- 西日本支部 平成29年3月28日(火)
クーポール会館

組合会を開催します

第112回組合会(平成29年度予算等審議)を次の日程で行います。

- 開催日 平成29年2月22日(水)
- 場 所 KKRホテル東京

東振協の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。

無料でご参加いただけますので、ぜひお気軽にご利用ください。

- 開催日 平成29年3月11日(土)
- 開催場所 むさし府中商工会議所ホール
- 開催時間 午後1時～午後5時30分(受付は午後5時まで)
- 申込期間 平成29年2月1日(水)から開催日の前日まで
- 申込方法・お問い合わせ先

『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
TEL 042-595-6033(平日、午前10時～午後4時)
FAX 042-525-7680

※詳細および申込書のダウンロードは東振協のホームページをご参照ください。

メンタルヘルスカウンセリングのご案内

あなたの悩みや不安を話してみませんか

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、また相談できる人がいないときに、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

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。

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
東京および全国主要都市にある各カウンセリングルームの開設日(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)

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28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 医療費通知が送付されたら、内容のご確認を

みなさまが平成27年12月から平成28年11月までに医療機関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。当通知が届きましたら、医療機関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。

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。

平成29年4月からは、よりわかりやすく、利用しやすいサイトをめざして、ホームページを一新する予定です。どうぞご活用ください。

ご意見はメールで

▶eメール depaken@depaken.com

スマホ、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 任意継続被保険者の標準報酬月額決まる

任意継続被保険者の標準報酬月額は、その人の退職時の標準報酬月額か、当健保組合の標準報酬月額(平成28年9月末日における全被保険者の同月の標準報酬月額を平均化した額)の、いずれか低いほうとされています。

このため、平成29年度の標準報酬月額の上限は4月より次のとおりとなります。

- 標準報酬月額 240,000円
- 健康保険料 24,480円(調整保険料含む)
- 介護保険料 4,800円
- 適用年月日 平成29年4月1日～平成30年3月31日

今月の表紙

高松張子
(香川県)

かつて、子どものおもちゃや嫁入り道具として親しまれてきた高松張子。高松市内には江戸時代ごろから張子を扱う店が軒を連ねていたといわれています。表紙写真のように干支をモチーフにしたものだけでなく、奉公さん(伝説にちなんだ赤い着物の少女)、夫婦人形、鯛持ちえびす、お多福など、張子玩具・人形の種類はさまざま。素朴な表情や愛嬌のある姿が、多くの人々に愛され続けています。

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。ぜひご活用ください。

- 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。

事業概況

平成28年11月

事業所数 294事業所
 被保険者数 男 50,411名
 女 61,973名
 計 112,384名
 被扶養者数 50,493名
 平均標準報酬月額 男 310,385円
 女 179,092円
 平均 237,985円
 保険料調定額(介護含む) ... 3,060,134千円
 保険給付費 1,498,700千円
 法定給付費 1,490,396千円
 付加給付費 8,304千円
 保健事業費 64,281千円
 納付金(介護含む) 1,556,280千円

公 告

事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
ハーベストネクスト(株)	神奈川県横浜市	平成28年10月3日
(株)三和水産加工センター	神奈川県相模原市	平成28年10月3日
よしや商会(株)	東京都板橋区	平成28年10月21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)ヌマヤ	神奈川県相模原市	神奈川県川崎市	平成28年11月1日

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)井越	静岡県静岡市	平成28年7月21日
(有)坂入	栃木県那須塩原市	平成28年9月2日
(株)スーパーマルヒロ	埼玉県所沢市	平成28年10月1日

今年も花粉シーズンをのりきろう!

早めの対策が肝心です



花粉症のなかで患者数をもっとも多いスギ花粉は、例年2月頃から飛散が始まります。日常生活に支障をきたさないよう、早めの対策で準備を万全におきましょう。

症状が出る前に受診しておくのがポイント

毎年、花粉症で悩む人は、スギ花粉が飛散する1～2週間前に受診しておくのがおすすめです。症状が出る前に薬の服用を開始することを「初期療法」といい、症状

が強く出たから薬を服用する「導入療法」に比べて、症状が出る時期を遅らせたり、症状を軽くすることができたりとメリットの多い治療法です。

日ごろの体調管理で抵抗力を高めておく

花粉を近づけない行動が対策の基本です。花粉の飛散量が多く予想される場合には外出をなるべく控え、外出をする場合は、花粉が付きにくい素材の衣服やめがね、マスクを着用することがポイントです。また、帰宅後、「手洗い → うがい → 洗顔 → 鼻をかむ」の手順をすぐに行い、花粉をしっかり落としましょう。

このほか、体調管理も花粉症への抵抗力をアップさせるため有効です。かぜをひいてしまうと鼻粘膜が荒れて症状の悪化につながり、悪循環になりますのでこの時期はとくに気をつけましょう。また、喫煙やお酒の飲みすぎも症状悪化の原因になりますので、ほどほどに。



花粉症の薬もジェネリック医薬品で!

花粉症の症状が出るのは、1年のうちで限られた期間ですが、毎年使用するので、長い目でみればジェネリック医薬品に切り替えることで薬代を節約できます。医師や薬剤師と相談のうえ、ジェネリック医薬品を利用してみませんか。

3ヵ月服用の場合の例 (日本ジェネリック医薬品学会「かんじゃさんの薬箱」で試算 平成28年11月現在)

薬の種類	成分	先発医薬品	最も安いジェネリック医薬品	差額
内服薬	エピナスチン塩酸塩錠 (1日錠)	8,190円	1,683円	6,507円
点鼻薬	ケチフェンフマル酸塩液 (点鼻液 8mL×6瓶)	4,303円	1,915円	2,388円
点眼薬	ケチフェンフマル酸塩液 (点眼液 5mL×12瓶)	7,951円	1,994円	5,957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。また、患者の負担額は原則、上記の3割となります。