

デパートけんぽ

デパート健康保険組合

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。

8 2017
No.251

平成28年度 決算がまとまりました

(株)原信での健康づくりへの取り組みをご紹介します

今年の特健診の予約はお済みですか

直営保養所／健康フェスティバルのご案内



平成28年度決算がまとまりました

医療費支出や納付金への過重負担で 厳しい状況は今後も続く

高齢者医療制度への納付金負担は、全国の多くの健保組合の財政を逼迫^{ひっ迫}させ、運営がままならない状況にまで追い込んでいます。当健保組合においては、平成28年度決算について黒字とすることができたものの、厳しい運営となっていることには変わりなく、こうした状況は今後も続くと考えられています。

医療費節減に
ご協力をお願いします

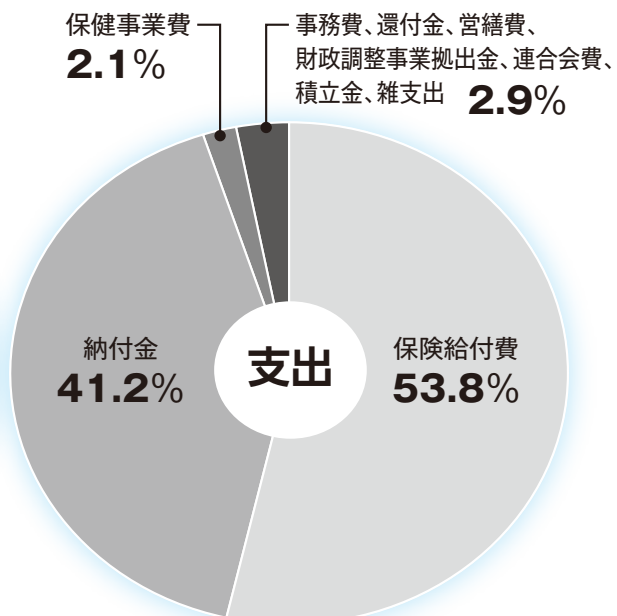
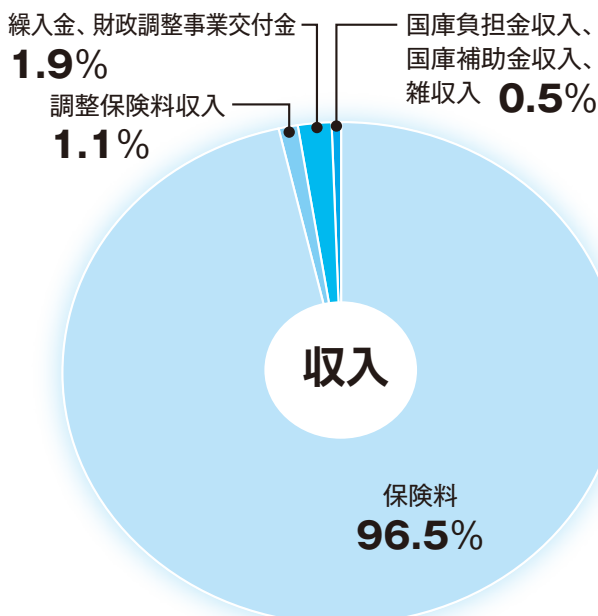
平成28年度は、10月より健康保険の適用拡大（健康保険への加入条件が変更）が行われ、当健保組合においても新たな被保険者・被扶養者が加わったの決算となりました。適用拡大によって、私たちの医療費である保険給付費が大幅に増えることや、高齢者医療制度への納付金負担で、予算編成時には赤字を見込んでおりましたが、実際には、みなさまのご協力により、保険給付費の伸びが予想よりも低く、また、保険料

収入が当初見込みを上回ったため、経常収支で約11億円の黒字決算となりました。

しかし、当健保組合の財政は依然として厳しい状況に置かれているのが実情です。その原因は高齢者医療制度への納付金負担にあり、これが事業主と被保険者に過重な負担を強いるしくみになっているからです。

こうした状況から、当健保組合の苦しい財政状況は今後も続くと考えられるため、引き続きみなさまには医療費節減へのご協力をいただきますようお願いいたします。また、かかりつけ医への受診や、ジェネリック医薬品のご利用等、日頃からの健康づくりなどにも励まれますよう、重ねてお願いいたします。

割合で見る平成28年度決算（一般勘定）



平成28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)	被保険者1人 当たり額 (円)
保 険 料	35,641,612	333,102
国庫負担金収入	19,937	186
調整保険料収入	420,111	3,926
繰 入 金	327,304	3,059
国庫補助金収入	77,384	723
財政調整事業交付金	387,569	3,622
雑 収 入	75,588	706
合 計	36,949,505	345,326
経常収入合計	35,774,207	334,342

●支出

科 目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
事 務 費	499,507	4,668
保 険 給 付 費	18,869,383	176,351
法 定 給 付 費	18,764,355	175,369
付 加 給 付 費	105,028	982
納 付 金	14,474,767	135,279
前期高齢者納付金	6,932,978	64,795
後期高齢者支援金	7,095,055	66,310
病床転換支援金	46	—
退職者給付拠出金	446,513	4,173
老人保健拠出金	175	2
保 健 事 業 費	748,114	6,992
還 付 金	248	2
営 繕 費	1,971	18
財政調整事業拠出金	420,046	3,926
連 合 会 費	22,321	209
積 立 金	60,000	561
雑 支 出	1,570	15
合 計	35,097,927	328,021
経常支出合計	34,675,359	324,072

収入支出差引額	1,851,578	17,305
経常収入支出差引額	1,098,848	10,270

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	3,942,735	66,664
繰 入 金	228,751	3,868
雑 収 入	15	—
合 計	4,171,501	70,532

●支出

科 目	決算額 (千円)	1人当たり額 (円)※
介 護 納 付 金	4,111,270	69,514
合 計	4,111,270	69,514

収入支出差引額	60,231	1,018
---------	--------	-------

※介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額

平成28年度決算3つのポイント

1 11億円の黒字となったものの、
実際の財政は苦しい状況

2 支出の増大に対応するための
準備金の取り崩し

3 厳しい財政運営を強いるのは、
過重な納付金負担が原因

厳しい状況下でもみなさまの
健康づくりをサポート

収入では、みなさまと事業主から納めていた保険料収入が前年度より19億円増加の356億円となりました。しかし、保険料収入が増えても支出をまかなうのに十分ではないため、国庫補助金等や準備金から3億円を繰り入れるなどにより、支出の増大に対応しています。支出では、みなさまが病気やけがにかかったときの医療費などとして保険給付費が前年度比10億円増加の189億円、高齢者医療制度への納付金については145億円となり、前年度に比べて1億円減少しています。

このほか、各種健診やインフルエンザ予防接種の費用補助などの保健事業費は、前年度より0.1億円増加の7億円となりました。厳しい財政状況のなかでも、みなさまの健康づくりに役立つ事業は今後も積極的に行ってまいりますので、どうかご活用ください。

以上の結果、総収入額369億円、総支出額351億円、収入支出差引額19億円となりました。また、実質的な収支である経常収支においても、経常収入358億円、経常支出347億円、経常収支差引額11億円の黒字で終了することができました。

介護勘定については、収入総額42億円、支出総額41億円となり、収入支出差引額0.6億円となりました。

増え続ける健保組合の負担

財政難に苦しむ健保組合

平成29年度予算早期集計結果※によると…

全国の健保組合の **7割超が赤字予算**
経常赤字の総額3,060億円

納付金総額では **前年度比7.23%の大幅増**

納付金の被保険者1人当たり額では **同比4.83%増**

※ 健康保険組合連合会「平成29年度健保組合予算早期集計結果の概要」

2～3ページでも解説のとおり、健保組合は高齢者医療制度への納付金という形で高齢者の医療費を負担しています。平成20年度よりスタートしたこの制度が、健保組合の財政を逼迫させる原因となっています。

先ごろ健康保険組合連合会が発表した「平成29年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、健保組合全体では、その7割超が赤字予算を編成しており、経常赤字の総額は3,060億円となることがわかりました。

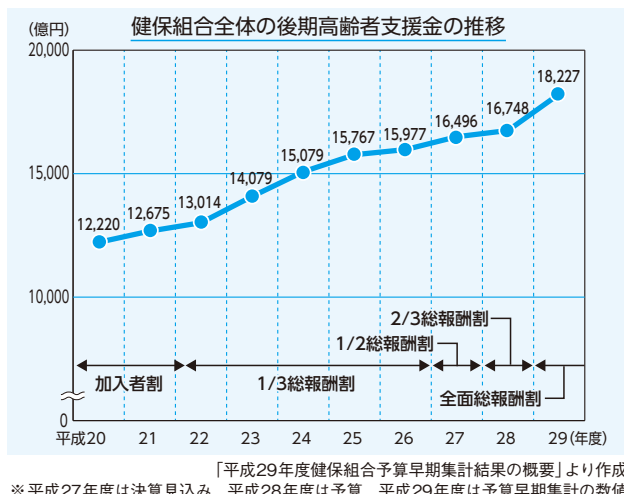
納付金についてみると、納付金総額では前年度比7.23%増の3兆5,323億円。被保険者1人当たりでは同比4.83%増（9,894円増）の21万4,940円となっています。

前年度に比べ、納付金総額が増えていることの原因の1つは、平成29年度より後期高齢者支援金が全面総報酬制になったためです。総報酬制とは、収入額に応じて負担するしくみのことで、報酬が高い（いわゆる給与が高い）被保険者が加入する健保組合においては、大幅な負担増となっています。

こうした負担増に対応するために、健康保険料率を引き上げて運営を迫られる健保組合が増えています。当健保組合における

健康保険料率は10.2%ですが、同じように10.0%を超える健保組合は、316組合にも達しており、財政難に苦しむ健保組合が多いことがわかります。

私たち健保組合は事業の効率化、医療費の適正化を推し進めるなどして健全な財政運営に注力してきましたが、こうした健保組合の自助努力に頼る方策は限界に達しています。国に対し、高齢者医療制度の負担構造の改革を求め、今後も強く働きかけてまいります。



当健保組合からのお願い

被保険者や被扶養者のみなさまのマイナンバーのご提供に、引き続きご協力をお願いします

当健保組合では、平成29年1月から一括収集や資格取得届等にご記入いただくことにより、現在、加入している被保険者や被扶養者の約75%の方のマイナンバーを管理しています。

マイナンバーについては、当健保組合が市町村等の記録を照会する際に利用するだけでなく、市町村等から当健保組合の記録を照会する際にも利用します。

そのため、平成29年4月以降、事業主宛てにまだご提供いただいていない方のマイナンバーについて、ご提供いただくためのCDをお送りしております。

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、マイナンバーの趣旨をご理解いただき、資格取得届等へのマイナンバーのご記入やCDによるご提供に、引き続きご協力をお願いいたします。

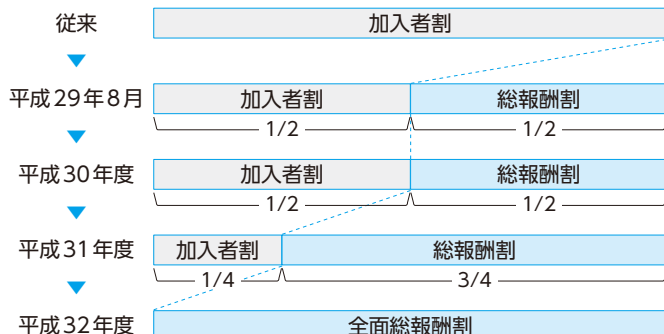
なお、届書等やCDにマイナンバーを記入、入力する際には、本人確認をしていただくとともに、家族間を含め他の方のマイナンバーを記入、入力することがないようにご注意ください。

平成29年7月から各市町村等との情報連携が開始されましたが、現在、試行運用期間となっております。事業主、被保険者のみなさまには、当分の間、従来どおり所得証明書等の添付につきまして、引き続きのご協力をお願いいたします。

平成 29 年 8 月から健康保険の一部が変わっています

■ 介護納付金は収入に応じて負担するしくみに変更

介護保険制度において、各健保組合に割り当てられた、国に納入すべきお金「介護納付金」について、金額の算出方法が下記のとおり平成 29 年 8 月から段階的に変更されます。



■ 高額介護サービス費が引き上げ

介護サービスの 1 ヶ月当たりの自己負担限度額が平成 29 年 8 月から引き上げられました。ただし、同じ世帯のすべての 65 歳以上の人が 1 割負担の世帯には年間上限を新たに設け、過大な負担とならないよう配慮しています。

■ 65 歳以上の入院時居住費の負担が引き上げられます

平成 29 年
10 月から

入院時の居住費（光熱水費相当額）は、介護保険施設では 1 日 370 円負担していることから、65 歳以上の医療療養病床への入院患者の居住費が引き上げられます。なお、平成 30 年 4 月からは、医療区分にかかわらず 370 円に統一されます（難病患者を除く）。

■ 70 歳以上の高額療養費制度が変更

医療費が高額になった場合、一定の額を超えると高額療養費として患者に払い戻されるしくみについて、下記のとおり平成 29 年 8 月から段階的に変更されます。

● 従来

〈 〉は多数回該当

区分	外来（個人ごと）	限度額（世帯ごと）
現役並み （標準報酬月額 28 万円以上）	4 万 4,400 円	8 万 100 円 + (医療費 - 26 万 7,000 円) × 1% (4 万 4,400 円)
一般 （標準報酬月額 26 万円以下）	1 万 2,000 円	4 万 4,400 円
住民税非課税		2 万 4,600 円
住民税非課税 （所得が一定以下）	8,000 円	1 万 5,000 円

● 平成 29 年 8 月より

区分	外来（個人ごと）	限度額（世帯ごと）
現役並み （標準報酬月額 28 万円以上）	5 万 7,600 円	8 万 100 円 + (医療費 - 26 万 7,000 円) × 1% (4 万 4,400 円)
一般 （標準報酬月額 26 万円以下）	1 万 4,000 円 年間 14 万 4,000 円上限	5 万 7,600 円 (4 万 4,400 円)
住民税非課税		2 万 4,600 円
住民税非課税 （所得が一定以下）	8,000 円	1 万 5,000 円

● 平成 30 年 8 月より

区分	外来（個人ごと）	限度額（世帯ごと）
現役並み （標準報酬月額 83 万円以上）	25 万 2,600 円 + (医療費 - 84 万 2,000 円) × 1% (14 万 100 円)	
現役並み （標準報酬月額 53 万円～79 万円）	16 万 7,400 円 + (医療費 - 55 万 8,000 円) × 1% (9 万 3,000 円)	
現役並み （標準報酬月額 28 万円～50 万円）	8 万 100 円 + (医療費 - 26 万 7,000 円) × 1% (4 万 4,400 円)	
一般 （標準報酬月額 26 万円以下）	1 万 8,000 円 年間 14 万 4,000 円上限	5 万 7,600 円 (4 万 4,400 円)
住民税非課税		2 万 4,600 円
住民税非課税 （所得が一定以下）	8,000 円	1 万 5,000 円

※変更となる箇所は□になっています

対象事業所

当健保組合では、全事業所を 3 区分に分け、調査を実施します。今年度の対象事業所には後日ご案内いたします。

調査日程（本部）

項 目	時 期
再認定用被扶養者届・対象者リスト 事業所送付	9 月中旬
提出期限	10 月 20 日
再認削除等の事業所への通知	11 月中旬

※支部により日程が異なりますので後日、対象事業所にご案内いたします。

注意とお願い

当健保組合より健康保険被扶養者調書が送付されましたら、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）を添付し事業所に取りまとめていただき、当健保組合への提出をお願いいたします。

みなさまの被扶養家族について

平成 29 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 9 月中に行います。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。

本誌 2 ～ 3 ページでもご案内のとおり、当健保組合では高齢者の医療保険制度を支えるために、毎年膨大な額の「納付金」を負担していますが、この金額の算定に被扶養者の人数が深く関係しており、不要な支出の削減を図るうえで正確な人数把握が急務となっています。

事業主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、こうした実情をご理解のうえ、必要書類の早期提出にご協力をお願い申し上げます。

具体的な調査要領は左記のとおりです。

働きやすい環境を整え、 従業員の健康を支え続けます

(株) 原 信



前列左から五十嵐取締役副社長、星野人事教育部長兼組織開発室長、
後列左から労務企画室 佐藤さん、星野人事教育部労務企画室労務
マネジャー



(株)原信は、新潟県を中心に長野県、富山県に60店舗以上のスーパーマーケットを展開しています。お客様の毎日の食生活に豊かさ、楽しさ、便利さを提案することを目標に、オリジナル商品の開発や店舗の利便性の促進、そして地域社会との共生をめざした取り組みなどを積極的に行っています。

また、同社は従業員の健康管理に関し、早くからさまざまな取り組みを行っています。今回は、その内容や今後の目標などについてお話をうかがいました。

独自の取り組みで 従業員の健康づくりを支援

(株)原信では、以前から従業員の健康管理のためにさまざまな取り組みを実施してきました。

同社の基本的な考え方は、「縁あってわが社で働くことになった人には、長く安心して働いてほしい」ということです。五十嵐取締役副社長は、「従業員みなさんには、自分が健康であって初めてお客様に健康的な食生活をお届けできるのだということとを、しっかりと意識してほしい。そのために、会社は最善を尽くして従業員の健康を守る制度や環境を整えてきましたし、今後も真摯に取り組んでまいります」と、従業員の健康管理についての会社の思いを話します。

取り組みで特徴的なのは、働きやすい職場の環境づくりがしっかりと行われていることです。休日返上や残業が当たり前であった時代から、従業員が休みをとることの大切さに気づいていた同社は、独自の連休制度を導入、改良を加えながら実施してきました。現在では、正社員には年4回の連休制度があります。きちんと休みをとることからだの調子を整え、また自分の時間を持つことでメンタル面のリフレッシュができるなど、充実した労務管理体制が整えられていることが、従業員の健康管理につながっているといえます(左ページの下欄参照)。

さらに、健康づくりの一環として、従業員のクラブ活動を支援しています。10名以



「従業員みなさんには元気で働いてほしい」と五十嵐取締役副社長

上で心身の健康につながる活動を定期的に行い、その結果を報告すれば、同社からクラブ活動と認められ、その費用として補助金が出るシステムとなっています。五十嵐取締役副社長も、長年続けてきた剣道の腕を活かして剣道部に所属し、後進の指導にあたっているそうです。現在、剣道、ランニング、釣り、登山、手芸など、7つのクラブが活動しています。

短時間勤務の従業員も 定期健診を受診

健診に関しては、正社員だけでなく、短時間勤務のパートナー社員にも積極的に定期健診を受診してもらっています。昨年の定期健診では、リストアップした7,030名中、受診者が6,815名。実に97%が会社の健診を受診したことになります。その他の人も、居住地の市町村などで受診しているとのこと。

同社では6時間勤務のパートナー社員は健康保険に加入しているため、人間ドックの対象になります。昨年までは400名弱だった対象者が、今年は被保険者の増加



「今後は禁煙にしっかりと取り組んでいきたい」と星野人事教育部長兼組織開発室長

メンタルヘルス面で攻めの健康管理をめざす

同社では、新入社員は必ず入社後3日以内に、「心とからだの健康管理」という内容の講義を受けます。研修の中に組み込まれており、新潟県保健衛生センターの講師が1時間半、心身の健康について話をします。また、不定期ではありますが、店長など管理職を対象に、メンタルヘルスの専門家の話を聞いたり、社内の事例を話す機会も設けています。



「短時間勤務の人も積極的に人間ドックを受けてほしい」と星野人事教育部労務企画室労務マネージャー

保健指導については、定期健診や人間ドックの際に、健康相談の対応が可能な専門家が来ているので、その機会を活用して相談をしてほしいと考えています。そして、健診、人間ドックの結果に要注意項目があった人、二次健診が必要な人には、個人あてに手紙を出して、受診や生活習慣の改善を促しています。

また、昨年からインフルエンザ予防接種を受けた場合に、デパート健保組合からの補助に加えて同社からも費用を出すことにしました。それにともない、費用の申込方法を変更し、わかりやすい専用の申込書を作ったそうです。その成果か、昨年は2、695名の従業員が、インフルエンザ予防接種を受けました。

そして、昨年初めて実施したストレスチェックでは、約2,000名の実施者から90%以上の回答がありました。結果としては、高ストレスの人が1割強で、約1%の人が個人面談を受けています。「今後は、ストレスチェックの結果を見て動くのではなく、悩みがある人は早い段階で相談できるような体制を作っていきたいと思っています。メンタルの不調を早期発見して有効な対応をする、攻めの健康管理をめざしたいですね」と星野人事教育部長兼組織開発室長は、より効果のある形にすべく、改善点について考えています。個人面談の対

象者数を増やしたり、相談ダイヤルを効果的に利用してもらうほか、デパート健保組合のメンタルヘルス事業の活用も視野に入れているとのこと。

今後の課題と健康への意識づけの大切さ

課題は、禁煙対策がなかなか進まないことだといいます。同社の喫煙率は、男女ともに全国の平均よりも高く、特に女性は2倍以上。現在、敷地内に喫煙室を設け、昼の60分休憩以外は喫煙不可となっていますが、今後はルールを整備して、原則禁煙をめざす予定です。星野人事教育部長兼組織開発室長は、「売り場で商品説明をしている人がたばこのにおいをさせていると、お客様が買う気が失せてしまいます。実際、苦情がくることもありますので、禁煙についてはしっかりと取り組んでいきたいと思っています」と禁煙対策に意欲をみせています。

また、健康寿命を延ばす重要性が広く認識され始めたことを背景に、今後は若い世代への健康に対する意識づけ、健康の大切



従業員のさまざまな健康サポートに尽力している佐藤さん

さに気づきつつかけづくりにも取り組んでいきたいとのこと。新たな課題に向かう同社の姿に、今後が期待されます。

健康で長く働ける職場づくりへの取り組み

同社では、従業員が心身ともに健康で、安心して長く働くことができる環境づくりの一環として、平成6年から連休制度を導入しています。

正社員の場合、前期・後期で6連休を1回ずつ取得するというものでしたが、平成10年からは3カ月1度、6連休を2回、4連休を2回取得する制度となりました。さらに今年からは、有給休暇の取得率を上げるため、2回目の連休を4日から5日に増やしています。パートナースタッフも、前期・後期に3連休・4連休を1回ずつ取得することになっています。90%以上の従業員がこの連休制度を活用しており、旅行に出かけたり、家族とゆっくり過ごしたりと、心身のリフレッシュのためのよい機会となっているようです。

また、この連休制度を活用して、育児休暇をとる男性従業員も増えてきているということです。同社では「産休育休セミナー」を実施し、育児休暇をとった社員に体験談を発表してもらうなど、男性の育児休暇取得の後押しも積極的に行っています。

(株)原信における連休制度(正社員の場合。平成29年～)

1年			
4～6月	7～9月	10～12月	1～3月
6連休取得	5連休取得	6連休取得	4連休取得

今年の**特定健診受診**の 予約はされましたか？



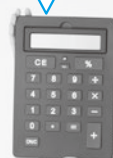
こんなに受けやすい！ 当健保組合の特定健診



自己負担なしで受けられる！

- 当健保組合が費用を全額負担します

自己負担なし



自分の都合の良いときに 受けられる！

- 平成30年3月31日までの受診であれば、いつでもOK

近くの**医療機関**で受けられる！

- お手元にお届けした『実施機関リスト』※のなかから
医療機関を選べます

※正式名称は『特定健康診査・特定保健指導実施機関リスト』。『特定健康診査受診券』（以下、『受診券』）とともに、送付済みです。

当健保組合では、40～74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。

今年の健診受診の予約は、もうお済みですか？「そのうちに…」と思って先延ばしにしていると、忘れてしまったり、忙しくなってしまって受けたくても受けられない、なんてこともあるかもしれません。まだ予約を入れていない

方は、今すぐ予定を立てましょう。

また、「忙しい」「面倒」「私は健康体だから大丈夫」という方も、健診を受けてください。特定健診は年1回、数時間で済みます。自分は健康だと思っている方も、年齢や日頃の生活習慣とともにからだの状態は変化するものです。必ず、特定健診をお受けくださいますようお願いします。



特定健診の流れ



- ①『実施機関リスト』のなかから、受診したい医療機関を選び、電話で直接予約を入れる
- ② 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…

- ①『利用券』が送られる
- ②『実施機関リスト』のなかから医療機関を選び、電話で直接予約を入れる
- ③ 特定保健指導を受ける

みなさまのお手元にお届けしたもの(5月送付)

これが『特定健康診査受診券』(受診券)です

受診者の氏名、性別、生年月日を確認してください

特定健康診査受診券

年 月 日交付

受診券整理番号			
受診者の氏名			
性別			
生年月日	昭和 年 月 日		
有効期限	年 月 日		
健診内容	・特定健康診査		
窓口での自己負担 特定健診（基本部分） 特定健診（特約部分） 負担額又は 負担率			

保険者所在地 東京都中央区日本橋本町1-6-1（内ビル9階）

保険者電話番号 03-3279-5920

保険者番号・名称 0 6 1 3 7 2 7 7

契約とりまとめ機関名 健保連集合A、集合B

支払代行機関番号 94899010

支払代行機関名 支払基金

注意事項

1. 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。）
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 不正にこの券を使用した者は、刑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。
8. 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。

住所

〒 ー

住所欄に自筆で記入してください

これが『特定健康診査・特定
保健指導実施機関リスト』(A
タイプの実施機関リスト)です

＜平成29年度版＞

特定健康診査・特定保健指導実施機関リスト

見 本

デパート健康保険組合

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、
当健保組合ホームページ
でご案内しています。

デパート健保

Q 検索

平成29年度 集合契約(Aタイプ)実施機関リスト				※ 特任事務 特定保健指導 ※ 特定保健指導 ※ 特定保健指導	
実施機関名	所在地	電話番号	特定 保健 指導	特定 保健 指導	特定 保健 指導
586 中央サマリアクリニック	東京都中央区月島1-3-11	03-3533-6981	○	×	×
587 東京慈恵会医科大学附属病院新橋健診センター	東京都港区西新橋3-19-18	03-3433-1111	○	○	○
588 せんば斎高橋病院	東京都港区高橋3-10-11	03-3443-9555	○	○	○
589 京商法人社団厚生会 古川橋病院	東京都港区南麻布2-10-21	03-3453-1010	○	○	○
590 船員保健 芝浦健康管理センター	東京都港区芝浦1-11-18	03-3452-3381	○	○	○
591 財団法人日産厚生会診療所	東京都港区西新橋1-1-15物産ビル別館F	03-3504-1643	○	×	×
592 京商法人社団連合会 セラヴィ新橋連関クリニック	東京都港区西新橋2-39-35VAX西新橋ビル6F	03-3408-8181	○	○	○
593 新赤坂クリニック	東京都港区六本木5-9-1六本木アビル11F	03-5770-1250	○	×	×
594 夕留がデンクリニック	東京都港区東横1-8-2丸の内ビルヂングB1F	03-5537-8080	○	×	×
595 京商法人社団厚生会 シーエスケークリニック	東京都港区新橋1-14-12 2ビル14階	03-5157-5121	○	×	×
596 京商法人社団 永澤進士記念会 永沢クリニック	東京都港区赤坂3-5-2サンヨ一赤坂ビル2F	03-3553-6710	○	×	×
597 社会福祉法人聖母会 聖母病院	東京都新宿区中落合2-5-1	03-3951-1111	○	×	×
598 東京厚生年金病院 健康管理センター	東京都新宿区西久戸町5-1	03-3269-8111	○	×	×
599 京商法人社団神原厚生会 新宿三井ビルクリニック	東京都新宿区西新宿2-1-1新宿三井ビル4階	03-3344-3300	○	○	○
600 京商法人社団英秀会 金内メディカルクリニック	東京都新宿区西新宿7-29西新宿木村ビル2F	03-3385-5521	○	○	○
601 京商法人社団善仁会新宿西口ヘルスチェッククリニック	東京都新宿区西新宿2-2-4 新和ビルディング7F	03-3345-7766	○	○	○
602 京商法人社団成山会 梅樹記念クリニック	東京都新宿区西新宿2-6-1新宿住友ビル6F	03-3344-6666	○	○	○
603 京商法人社団 生光会 新宿通分クリニック	東京都新宿区新橋3-13京王新宿通分ビル7F	03-5363-3334	○	○	○
604 京商法人社団正倉会パオカクリニック	東京都新宿区新橋2-5-12 3階	03-3225-1720	○	○	○
605 京商法人社団昭敬会 芙蓉診療所成人病医学センター	東京都新宿区新宿5-14-5	03-3350-6731	○	○	○
606 一般財団法人日本健康管理協会 新宿健康プラザ	東京都新宿区東新橋2-31-12	03-3209-0211	○	○	○
607 京商法人社団群友会 高戸橋クリニック	東京都新宿区東高田町2-5-2Mビル2F		○	○	○

『○』がついている医療機関は、特定保健指導も可能です。『×』印の医療機関では、特定保健指導は受けられません。

- 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『実施機関リスト』は、事業所より届出いただきました住所宛てに送付しておりますが、届出のない場合は、被保険者がお勤めの事業所経由で配付していますのでご了承ください。
- 特定健診は、妊産婦や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、当健保組合の本部または各支部までご連絡ください。

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。

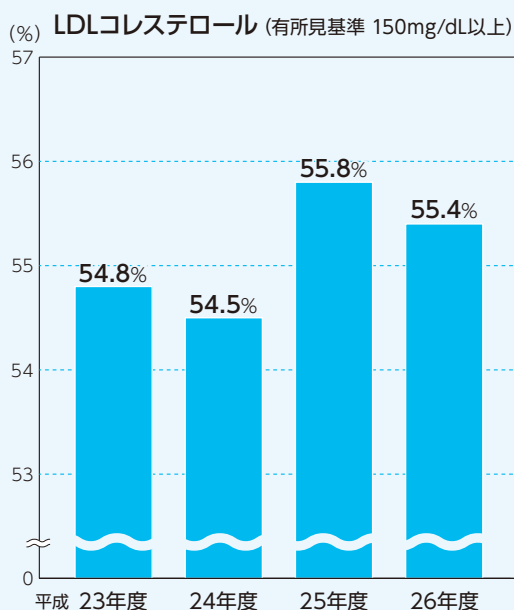
ぜひ、ご自身の生活習慣改善の参考にしてください。



金子保健師

グラフ①

特定健診 被保険者 有所見者率推移



特定健診で脂質異常と判定されました。自覚症状はないし、医療機関に通うのも面倒なので、食事改善で何とかありませんか？ (50代・男性)

当健保組合においても、被保険者(40歳以上)の健診結果をみると、LDL(悪玉)コレステロールの高い人が半数以上

脂質異常症は、放っておくと動脈硬化が進み、脳や心臓の血管が詰ったり破れたりして、心筋梗塞や脳卒中など深刻な病気を引き起こすことがあります。健診で指摘されているのに、自覚症状がないからといって放置している人はいませんか？



脂質異常症は前述のように、命にかかわる発作につながる可能性があります。健診で指摘

上もいることがわかります(グラフ①)。脂質異常症とは、血液中に含まれるLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪(トリグリセライド)などの脂質が、一定の基準よりも多い状態や、HDL(善玉)コレステロールが基準より低いことをいいます。いわゆる「血液がドロドロの状態」です。これは脂っぽい食事を多く摂っていたり、お酒をたくさん飲むだけでなく、血圧が高い、血糖値が高い、運動不足などによっても引き起こされます。

医師の診察を受けてください。そして下記を参考に、食事や日常生活の改善ポイントについて、できることから始めていきましょう。



食事や日常生活の改善で「血液をサラサラ」にしよう

■食事

- 野菜や大豆類、きのこ、海藻類の多い食事にする
- 魚を食べる回数を増やす
- 揚げものやカップラーメンを摂りすぎない
- ご飯や甘いものを摂りすぎない
- お酒を飲みすぎない
- ヨーグルトやチーズなどを摂りすぎない

■運動

- からだを動かす習慣をつけ、今より運動量を増やす

■その他

- 年に1回健診を受けて血液の状態をチェックする
- ストレスをためない
- 禁煙する



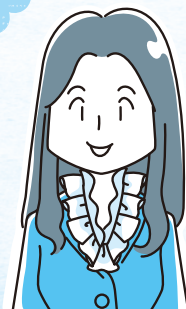
自分で食事改善に取り組むのはもちろんいいのですが、まずは医療機関を受診しましょう。専門家のアドバイスを受けることが重要です。



太り始めてきました。特定健診では運動習慣をもつことをすすめられました。でも、運動する気がなかなかおこりません。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

これまで運動習慣のない人が、いざ運動を始めよう



まず、日常生活の行動を運動に変えてみましょう。下記

と思う、やる気はなかなか続かない、体力もなかなか続かないものです。わざわざ運動のための時間を作って、ランニングをしたり、スポーツジムに通うことだけが運動ではありませんよ。

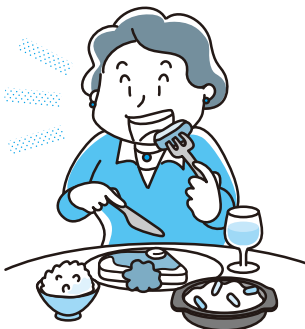
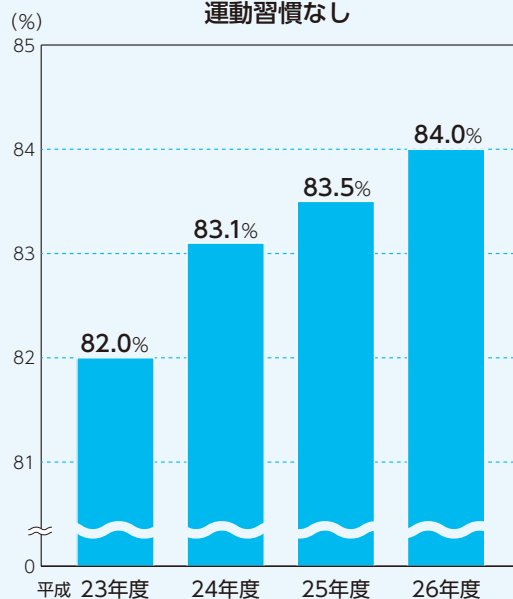
が、いざ運動を始めよう

A

グラフ②

特定健診 被保険者 問診推移

運動習慣なし



当健保組合には、特定健診

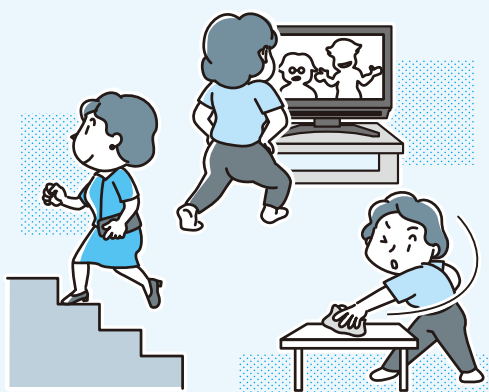
のように、仕事中の移動や休日、自宅での家事などで、意識してからだを動かすことです。毎日たった10分、今よりからだを動かすことで、生活習慣病や認知症の発症リスクを減らすことができるといわれています。

の結果によると、運動習慣が必要とされる人が8割以上もいます(グラフ②)。仕事で動いている方もいらつしやいますが、日常生活の動きを少し意識して、運動量を今より増やしていきましょう。

※厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」

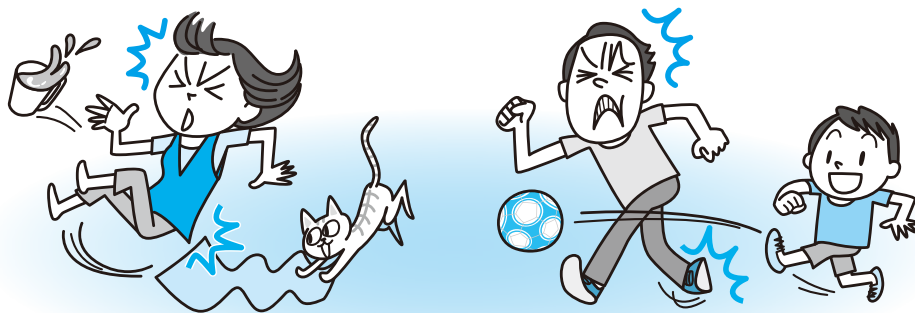
運動のチャンスは日常生活にあり！

- エレベーターではなく階段を使う
- 駐車場では目的地から離れたところに車を停める
- 大きな建物では、遠くのトイレを利用する
- テレビを見ながらストレッチや筋トレをする
- からだを大きく動かして掃除する



わざわざ運動のための時間をつくらなくてもOK。工夫次第で、ちよつとした日常行動でも運動量を増やせます。

保険証を使える施術



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)

上記以外の施術（筋肉疲労の解消、マッサージなど）は、健康保険の適用外となります！

施術を受けた後に渡される申請書について

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。

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。

[illegible]

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。

みなさまの保険料を正しく
使うためにご協力ください

が使える施術は限られています。

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。

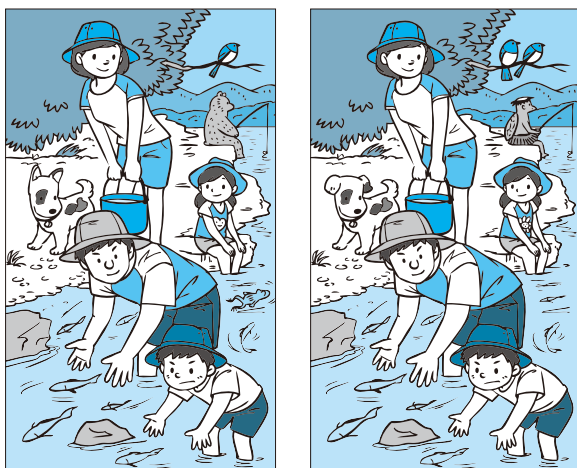
みなさまから納めていただいた保険料を大切に使うためにも、整骨院等では保険証を正しくご使用くださいますよう、ご理解・ご協力をお願いします。

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！ どれでも応募ください。

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（2万2,000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

〒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8月31日(木)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。

250号正解

①10月～翌年3月 ②手当金 ③10万円
④ジェネリック医薬品 ⑤被扶養者

喫煙者は、アブラナ科野菜の摂取が、がん予防に重要な役割を果たしている。喫煙者では、アブラナ科野菜の摂取が、がんリスクを低下させる。喫煙者では、アブラナ科野菜の摂取が、がんリスクを低下させる。喫煙者では、アブラナ科野菜の摂取が、がんリスクを低下させる。

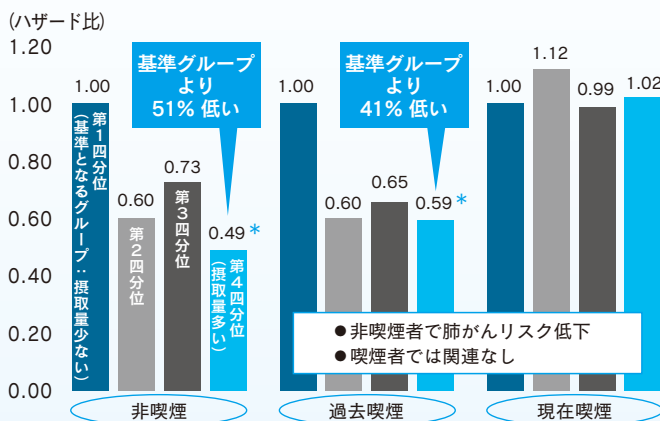
喫煙者は、アブラナ科野菜の摂取が、がんリスクを低下させる。

喫煙者は、アブラナ科野菜の摂取が、がんリスクを低下させる。喫煙者では、アブラナ科野菜の摂取が、がんリスクを低下させる。喫煙者では、アブラナ科野菜の摂取が、がんリスクを低下させる。喫煙者では、アブラナ科野菜の摂取が、がんリスクを低下させる。

アブラナ科野菜をよく食べる非喫煙者は、肺がんのリスクが2分の1に

喫煙しない男性では、アブラナ科野菜の摂取が多い人ほど肺がんになりやすい

喫煙状況別・アブラナ科野菜摂取と肺がん罹患（男性・3年以内に肺がん罹患したものを除く）



年齢、地域、喫煙状況、非アブラナ科野菜摂取量、果物摂取量、イソフラボン摂取量を調整因子としてモデルに加えた。

*統計学的に有意な差あり。

国立がん研究センター「アブラナ科野菜と肺がんとの関連について」より作成

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、当健保組合では、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おります。

■ 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。

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。

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と、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。

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 各種健診契約医療機関の変更

● 新規契約

名称	料金	所在地および電話番号
一般財団法人 竹田健診センター	人間ドック（胃部X線）	〒965-0862 福島県会津若松市本町1-1 TEL 0242-29-9877
	人間ドック（胃部内視鏡）	
	35歳生活習慣病予防健診（胃部X線）	
社会医療法人 螢水会 名戸ヶ谷病院	人間ドック（胃部X線）	〒277-0032 千葉県柏市名戸ヶ谷687-4 TEL 04-7166-6122
	人間ドック（胃部内視鏡）	
	脳ドック	
	35歳生活習慣病予防健診（胃部X線）	

● 契約内容変更

医療機関コード	名称	料金	備考
1212	医療法人社団 嵐川 大野中央病院	脳ドック 21,000円	追加契約
6076	医療法人社団 三友会 あけぼの病院	35歳生活習慣病予防健診 18,160円	東振協と追加契約

● 名称・所在地・連絡先変更

医療機関コード	変更後	変更前
1430	社会福祉法人 恩賜財団 済生会湘南平塚病院 〒254-0036 神奈川県平塚市宮松町18-1 TEL 0463-71-6228	社会福祉法人 恩賜財団 済生会平塚病院 〒254-0046 神奈川県平塚市立野町37-1 TEL 0463-31-0520

● 契約終了

医療機関コード	名称	契約終了内容	備考
1343	医療法人社団 生光会 新宿追分クリニック板橋分院	平成29年9月27日付で診療所内健診を終了 （最終受付は9月15日）	巡回健診はこれまで どおり利用可能



ホームページをご利用ください。
スマホにも対応！

<http://www.depaken.com>

または デパート健保

検索

ご意見はメールで

▶ eメール depaken@depaken.com



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医療費の計算の基礎となった項目が記載されています。これはみなさまが受けた治療の記録であり、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なります
- 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ます
- 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ります

事業概況

平成29年 6月

事業所数 289事業所
被保険者数 男 51,467名
女 64,776名
計 116,243名
被扶養者数 50,066名
平均標準報酬月額 男 306,579円
女 177,683円
平均 234,752円
保険料調定額(介護含む) ... 3,112,286千円
保険給付費 1,649,630千円
法定給付費 1,637,638千円
付加給付費 11,992千円
保健事業費 55,185千円
納付金(介護含む) 1,691,590千円



当健保組合のホームページが、4月1日よりリニューアルしています。これまでよりも、「見やすさ」「わかりやすさ」「探しやすさ」を向上させ、みなさまのお役に立つ情報を満載しています。健康保険のしくみや手続きに関する事柄だけでなく、健診や保養事業に関するご案内なども掲載していますので、どうぞご利用ください。

公 告

事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
(株)三喜谷和原センター	千葉県柏市	平成29年6月16日

事業所の名称変更

変更後	変更前	変更年月日
(株)フレッシュコーポレーション	(株)フジタコーポレーション	平成29年 5 月20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)丸武	埼玉県上尾市	埼玉県東松山市	平成29年 6 月 1 日

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)ナガイ	神奈川県川崎市	平成29年 3 月 1 日
(株)データプラン	東京都国分寺市	平成29年 3 月 1 日
(株)クラウン	神奈川県茅ヶ崎市	平成29年 3 月18日
(株)スーパーいずみ	東京都世田谷区	平成29年 4 月 1 日

選定議員(理事)の退職

氏名	所属事業所名	退職年月日
長 嶋 孝 夫 氏	(株)田原屋	平成29年 5 月31日

互選議員(理事)の退職

氏名	所属事業所名	退職年月日
牧 野 照 男 氏	(株)三和	平成29年 5 月14日
中 村 雄一郎 氏	(株)水戸京成百貨店	平成29年 5 月22日
大 野 芳 宏 氏	(株)Olympic グループ	平成29年 5 月31日

選定議員の就職

氏名	所属事業所名	就職年月日
佐 竹 昌 和 氏	(株)ヤオコー	平成29年 4 月 1 日
廣 田 吉 信 氏	(株)田原屋	平成29年 6 月20日

選定理事の就任

氏名	所属事業所名	就任年月日
廣 田 吉 信 氏	(株)田原屋	平成29年7月5日

箱根「仙緑苑」・日光「せせらぎ荘」をご利用ください

秋のレジャーやリフレッシュに、箱根や日光に出かけてみませんか？

お泊まりは、手ごろな料金で利用できる当健保組合の直営保養所で！

仙緑苑

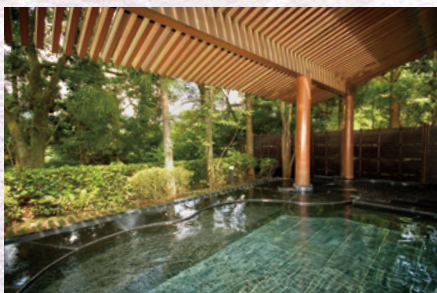
- 所在地 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原 1246
- 交通
 - 電車：小田急箱根登山線・箱根湯本駅下車、桃源台行バス仙石高原下車徒歩10分
 - 車：小田原厚木道路箱根ICより1号、138号線経由



ゆっくりとくつろげる客室

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



木々を眺めながら入浴できます

「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、当健保組合本部施設課 **03-3279-5953** へお電話ください。

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

パソコン・スマホから

→ <http://www.depaken.com> または 

「健康フェスティバル2017」に参加しよう

今年も東振協（一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会）主催の「健康フェスティバル2017」が行われます。期間中は各種イベントが開催され、ご自身の健康を見つめ直すまたとないチャンスです。ぜひお気軽にご参加ください。詳細は下記の東振協のホームページでご覧いただけます。

※参加申込書のダウンロードについては、9月1日から可能となりますので、ご注意ください。

イベント	日程	会場
血管年齢・血圧測定 骨密度・体脂肪測定 健康相談等	10月11日(水)	健康講演会 大手町サンケイプラザ
	10月17日(火)	健保連 東京連合会(新宿区)
	10月23日(月)	健保連 東京連合会(新宿区)
	11月18日(土)	立川商工会議所(歯科チェック有)
健康講演会	10月11日(水)	大手町サンケイプラザ 講師 間 寛平 氏
ウォークラリー	10月1日(日)	清水公園(千葉県野田市)
	10月7日(土)	鎌倉
	10月9日(祝)	国営昭和記念公園
	10月15日(日)	都立葛西臨海公園
	10月21日(土)	天覧山・飯能河原
	10月29日(日)	高尾山
	11月3日(祝)	横浜みなとみらい21
ウォーターフェスティバル	10月22日(日)	東京サマーランド(あきる野市)
野球大会	10月1日(日)	
	10月8日(日)	大宮けんぽグラウンド
	10月15日(日)	
スポーツクラブフェスタ	10月15日(日)	ドゥミルネサンス 新橋
	10月22日(日)	

申込方法

参加申込書に必要事項を記入し、下記事務局宛て送付してください。その際に82円切手を貼付し、住所・氏名を明記した返信用封筒を同封してください。

参加申込書は、東振協のホームページからダウンロードしてください。

東振協

または <http://www.toshinkyoo.or.jp/event>

郵送先

〒101-0025

東京都千代田区神田佐久間町3-21-5

東神田ビル3階

東振協「健康フェスティバル2017」事務局

申込開始日・申込締切日

申込開始日：9月1日(金)より

申込締切日：下記のイベントを除き、9月29日(金)

- ウォークラリー「清水公園」(10月1日(日)開催)：9月25日(月)
- 野球大会：9月15日(金)