

デパートけんぽ

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。

10 2017
No.252

インフルエンザ予防接種の費用補助

(株)千葉薬品での健康づくりへの取り組みをご紹介
特定保健指導は生活習慣改善のチャンスです
介護・健康講座のご案内



いずれか1つ!

インフルエンザ予防接種の 費用補助をご利用ください

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。接種方法は左記の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月から翌年3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。



★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

感染ではなく、 発症を抑えます

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで発症します。感染とは、ウイルスが鼻や口の粘膜から体に入って増殖することをいいますが、ワクチンには感染そのものを完全に抑える働きはありません。ワクチンを接種すると、体内にウイルスを排除する抗体ができ、同じウイルスが入ってきたときに攻撃することで発症や重症化を抑えます。

予防接種を受けても絶対にインフルエンザにかからないわけではありません。予防接種に加え、日ごろから左のようなことに気をつけておきましょう。

インフルエンザを 予防する生活習慣



ウォーキングなどの
適度な運動

最寄りの医療機関での予防接種

接種方法は 左右2つのうち

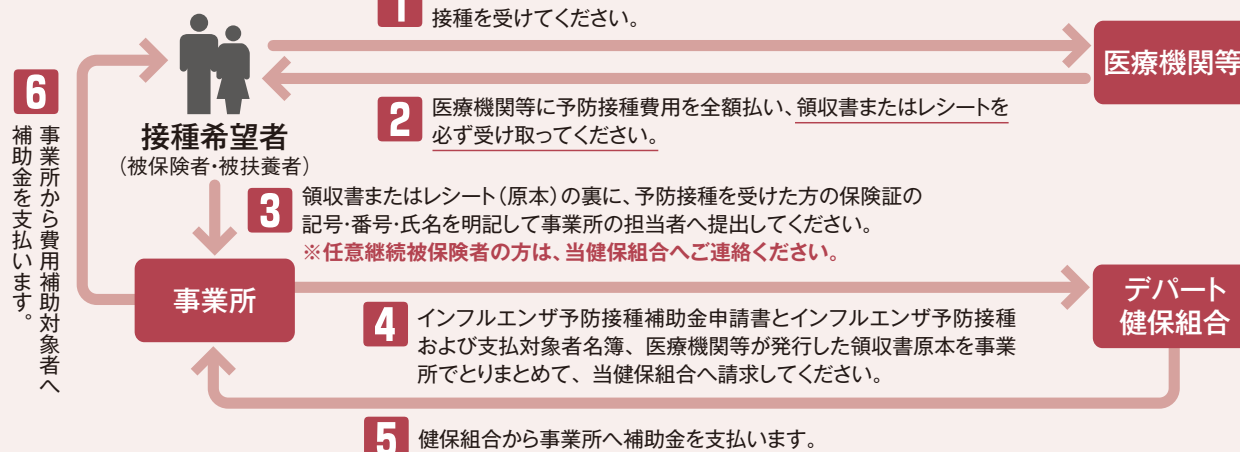
当健保組合では今年度も、10月より次の要領でインフルエンザ予防接種補助（1回分のみ）を行っています。
当健保組合の補助対象となる接種期間は平成30年3月末日までです。お早めに接種してください。

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) 領収書またはレシートの原本を返却希望の場合は、あらかじめ事業所の担当者にお申出ください。

- 対象者 被保険者・被扶養者
(接種時に当健保組合の加入者であること)
- 補助対象期間 10月1日から翌年3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 補助対象期間内1人1回1,000円
- 補助金申請期限 平成30年4月末日まで

補助金支給までの流れ



規則正しい生活習慣で
免疫力を高める



栄養バランスのよい
食生活



手洗い・うがいを
習慣にする

その他、十分な睡眠、流行時の繁華街・人混みへの外出を控える、ストレスをためすぎない など

みなさまは処方せんをもって調剤してもらうとき、いつも同じ薬局を利用していますか？ 薬局の上手なかりかたを知っておくと、からだに安心だけでなく、医療費がお得になることがあります。



かかりつけ薬局をもとう

調剤してもらう場合、どこか一つの薬局に決めておくと、薬剤服用歴（薬歴）データがそこで蓄積されるため、薬の重複やアレルギー体質などを考慮した調剤をしてもらえるメリットがあります。薬に対する疑問や不安があるときも、かかりつけ薬局であれば質問や相談がしやすく、調剤してもらった後でも、疑問があればいつでも相談できます。

かかりつけ薬局は、自宅や勤務先など、通いやすい場所にあることが重要です。また、「きちんと薬の説明をしてくれるか」「患者の悩みや相談に親身になって答えてくれるか」なども大切なポイントです。



調剤のときは必ず『お薬手帳』を持参



処方せんをもとに調剤した薬について、薬剤師が小さな冊子に、薬の名前や服用量・回数などの記録を残してくれるのが『お薬手帳』です。

お薬手帳があれば、薬剤師は「複数の医療機関から同じ薬が処方されていないか」「他の症状の薬との併用で副作用はないか」などのチェックができますので、患者はより安全に薬を使用することができます。

薬局窓口では、処方せんと一緒にお薬手帳を提出しましょう（手元にお薬手帳がなければ、原則として無料でもらうことができます）。また、6ヵ月以内に同じ薬局にかかるとき、お薬手帳を提出すれば、40円※お得になります。

※医療費の自己負担割合が3割の場合

ジェネリック医薬品への切り替えもしやすい

みなさまの薬代を抑える一助となるジェネリック医薬品。先発医薬品と有効性や安全性が同等なのに、価格は先発医薬品の約2～7割となっています。「ジェネリック医薬品を利用してみたいけれど、なんとなく不安がある」。こんなときは、かかりつけ薬局に相談してみましょう。かかりつけ薬局であれば、新薬からジェネリック医薬品に切り替えたい場合や、お試し調剤※について相談がしやすくなります。

※調剤される薬の数日分について、まずはジェネリック医薬品を試して、その間の体調などをみて、ジェネリック医薬品を使い続けるかどうかを判断する調剤方法。



10月から保険料が変わる場合があります

健保組合の運営の財源となる保険料。毎月の給料やボーナスから、みなさまと事業主より納めていただいておりますが、10月から保険料が変わる方がいます。

保険料は定期的に 見直しが行われます

保険料は、被保険者の給与（報酬。下記参照）の平均額に、健保組合が毎年設定する保険料率をかけて算出します。この平均額は、4月、5月、6月の給与をもとに計算し、9月分の健康保険料から翌年8月分まで適用されることとなります。これを「定時決定」といいます。

そのため、10月中に支払われる給与から保険料額が変わる方がいます。みなさまの給与は毎年変動するため、定期的に見直しを行うことになっているのです。

※ボーナス等からも同じ保険料率を用いて算出した保険料を徴収します。

■ 保険料決定のしくみ（定時決定の場合）



保険料計算のもとになる「標準報酬月額」

被保険者の収入は月によって異なる場合があります。収入額そのままでは計算して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。

健康保険の「報酬」には給料、俸給、手当など、被保険者が労務の対償として受けるものはすべて含まれます。金銭であるか、現物であるかを問わず、労務の対償であれば報酬に含まれますが、慶弔金など臨時の収入は除きます。

こんなときにも 保険料が決定されます

随時改定

ベースアップや昇給などで、毎月決まってもらう報酬が大幅に変わった場合（固定給の変動月以降3ヵ月間の平均の報酬月額が保険料月額表で2等級以上の差）は、随時に標準報酬月額を決め直します。

資格取得時決定

就職し、被保険者資格を取得したばかりの人の標準報酬月額は、まだ報酬が支払われていないため、初任給等を基礎にして見込額で決められます。

育児休業等終了時改定

育児休業等を終了して職場復帰した被保険者が3歳未満の子を養育している

場合で、短時間勤務等により報酬が下がった場合は、被保険者の申し出により、復帰後3ヵ月間の報酬をもとに標準報酬月額が決め直され、その翌月から改定されます。

※この場合、固定的賃金の変動をともなわず、かつ従前と比較して1等級しか報酬が変わらない場合であってもよいとされています。

産前産後休業終了時改定

産前産後休業を終了して職場復帰した被保険者が、短時間勤務等により報酬が下がった場合は、被保険者の申し出により、復帰後3ヵ月間の報酬をもとに標準報酬月額が決め直され、その翌月から改定されます。

※この場合、固定的賃金の変動をともなわず、かつ従前と比較して1等級しか報酬が変わらない場合であってもよいとされています。

健康企業宣言を行い、 従業員の健康意識の向上を図ります

(株)千葉薬品

(株)千葉薬品は、千葉県を中心にドラッグストア、スーパーマーケットなどの物販事業のほか、介護事業などを展開しています。従業員には薬剤師や介護相談員、管理栄養士、登録販売者など、健康や食事、薬などに関する資格を持った専門家が多く、お客様の健康を多角的に支えることで、健康で豊かな暮らしをお届けすることを目標としています。健康優良企業をめざし、従業員の健康づくりに力を入れている同社の取り組みについて、お話をうかがいました。

従業員が健診を受けやすい 環境を整えていく

(株)千葉薬品では、健診の受診率を上げるための取り組みに力を入れています。ドラッグストアやスーパーマーケットなどの事業を行う同社は、24時間営業で夜間に勤務する従業員や、薬剤師や登録販売者など決まった時間に店舗にいないかならぬ従業員が多いことから、1つの医療機関で全員が健診を受けることは難しい状況です。

そこで、すべての従業員が健診を受けやすい環境を作ろうと、17カ所の拠点に健診車を回し、11日間のスケジュールを組んで健診を実施しています。毎年拠点を増やし、受診時間を延長するなど、さらに受診しやすい環境整備を続けています。

また、拠点が遠く健診車で受診できない従業員をフォローするため、地域の医療機関に依頼して健診ができるようにしてお

り、そのエリアも広がってきています。

八田総務部課長は、「昨年の健診受診率は90%。さまざまな取り組みとおして、今年はまだ途中経過ですが、97%まで上がってきています。100%をめざし、今後も従業員の利便性を第一に考えてフォローをしていきます」とさらに取り組みを強化していく考えを示しました。

特定保健指導を 他社に先駆けて開始

同社は、厚生労働省からプログラムが出される前の年から、特定保健指導の事業に着手していました。平成20年、社内向けに簡易版の特定保健指導プログラムを作成して実施し、その後はデパート健保組合と相談しながら、受託で実施する形にしているといったことです。

「今年の特定保健指導の初回面談者は、対象者の50%程度でした。管理栄養士や保

(株)千葉薬品 DATA (平成29年9月1日現在)

正社員: 620名 パート社員: 1,918名
男女比(正社員): 73:27 平均年齢: 37.6歳

健師が対象者に直接電話をして、この数値が高いので面接を受けてくださいと言っているのですが、まだ少ないですね。一度面接を受けた人は継続する傾向にありますが、最初の一步が出ない人が多いので、今後の課題です」と江澤保健師。

同社には、お客さまに対して管理栄養士による健康相談や特定保健指導などを行う『街のほけん室』を併設している店舗が9カ所あります。今後はこれを活用して、対象者に面接に行ってもらおう、または『街のほけん室』から近隣の店舗へ面接に向向いてもらうなど、特定保健指導の受診率を上げる取り組みも実施していく予定です。

また、健診の結果、二次検診や治療が必要となったにもかかわらず受診をしていないハイリスクの従業員には、直接電話をして医療機関に行くよう伝えています。

「健診の未受診者に対してもそうですが、本人に直接言うことが一番です。ただ受けてくださいと言うだけでなく、『いつ受け

千葉薬品グループ

Yac's
young and clean



ますか』『受けましたか』と聞き、さらにハイリスクの従業員には、『医療機関に行く日に連絡をください』『先生は何と言っていましたか』と重ねて聞いています」と八田総務部課長。

予防の観点が重視されてきている近年、同社では特定保健指導およびハイリスクの人のバックアップに重点を置いていくこととしています。

『衛生委員会からの発信で 『健康企業宣言』を行う』

企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果を上げると健康優良企業として認定される『健康企業宣言』。同社は、デパート健保組合の中で宣言を行った2例目の企業です。

宣言のきっかけは、社内到大勢いる薬剤師や管理栄養士、保健師などの資格を持つ人材を活かしながら、近年スタンダードになってきている健康経営を進めていくと、衛生委員会で話し合ったことでした。その後、上層部へ話を上げ、宣言に至ったといいます。

「当社は、健康に関する事業を展開していますので、会社と従業員が健康でなければ



「受診する人のことを考えた結果、受診率が上がることが大事」と伊藤取締役 人事部長



「健康に関する従業員の意識は確実に変わってきている」と八田総務部課長

ば説得力がありません。医者の不養生にならないためにも、健康企業宣言はいい目標になっていると思います」と伊藤取締役 人事部長は言います。

また、月に一度の衛生委員会で話し合った内容は、委員会の中だけで終わらせずに『衛生通信』としてイントラネットで全社に公開し、情報を共有できるようにしています。衛生通信には、時季に合わせた健康情報や事故の話なども盛り込まれ、従業員の健康意識向上に役立っています。

健康づくりに関する 独自の取り組み

同社では、従業員の健康維持・増進のため、さまざまな取り組みを実施しています。

まずは、デパート健保組合の保健師に健康に関する話をしてもらう健康教育。これまでに3回実施し、毎回、店長以上170〜180名が参加しています。メタボや生活習慣病、禁煙などのテーマで開催され、その内容をそれぞれの店舗にフィードバックします。禁煙の回では、その日のうちに店舗に連絡をして、すぐに事務所を禁煙にする伝えた店長もいたということです。

また、管理栄養士が監修した食事をお客

さまに提供する『ヤックスカフェ』では、低カロリーでバランスのよい、塩分控えめでヘルシーなランチを提供するほか、食や健康に関する相談にも応じています。

さらに、各店舗で開催される『健康チェック』では、お客さまの健康維持のお手伝いとして、測定器によるセルフチェックを実施。基礎代謝・筋肉量・血圧・骨密度等を測定し、測定後には薬剤師、管理栄養士、介護相談員によるアドバイスも行います。

宮下さんは、「ヤックスカフェや健康チェックなどのお客さまに向けた取り組みは、従業員も利用できます。お客さまに健康づくりの機会を提供する事業を通して、自身の健康を見直す機会としてほしいですね」と、事業の積極的な活用を強調しました。

情報発信の重要性と 従業員への思い

同社では、医療機関に依頼して、年に1回ストレスチェックを実施しています。今後は、店長以上を対象にストレスマネジメントなどを学ぶメンタル研修の開催についても検討していく予定だといいます。



「『街のほけん室』を、健康づくりにもっと活用していきたい」と宮下さん



「健康のこと、普段の生活習慣のことなど、気軽に聞いてほしい」と江澤保健師

そして、今後何より大切になってくるのが、必要な情報を提供するシステムです。「例えば、がんなども早期発見・治療ができれば、もはや死に至る病気ではなくなっています。ただ、どこで何をすればいいかわからないという人が多い。そういう人たちに、必要な情報を的確に提供できるようにシステムづくりが重要だと思います」と和田常務取締役管理本部長は言います。

行政、健保組合、企業と異なる立場で、それぞれが情報提供を確実に行うことで、悩んでいる人の背中を押してあげられるようなシステムの構築が急がれます。

最後に、伊藤取締役 人事部長から従業員のみなさまへのメッセージをご紹介します。

「会社としては、今後もみなさまの健康づくりを全力でバックアップしていきます。医者にかからないようにすることが第一ですから、『仕事が忙しい』を理由にせず、健診をはじめ、会社が用意するメニューをきちんと受けて、予防に努めていただくようお願いいたします」。

健康企業宣言を行うとともに、事業を通じてお客さまに健康を届けるため、自ら健康であることに力を入れる同社の姿勢に期待が高まります。

特定保健指導の対象になったら、生活習慣改善のチャンスです

特定健康診査や定期健康診断等を受けられ、特定保健指導の対象となった人に、『特定保健指導利用券』（以下、『利用券』）をお送りしています。この『利用券』は、「特定保健指導を受けて、今すぐ生活習慣の改善に取り組まないと、近い将来、命にかかわる病気を引き起こす可能性がありますよ」というお知らせでもあります。利用券を受け取られたら、必ず、特定保健指導をお受けください。

費用は当健保組合が負担し、対象者の自己負担はありません

特定保健指導の対象となるのは…

- 腹囲：男性85cm以上 女性90cm以上
- BMI25以上



- 血糖値が高い
- 脂質異常がある
- 血圧が高い
- 喫煙習慣がある

内臓脂肪の蓄積とその他のリスクの状況から、特定保健指導の対象となる方をレベルごとに選び出します。

※すでに医師の指導のもと、服薬している人は対象外となります。

リスク **低** ▶ 情報提供

リスク **中** ▶ 動機づけ支援

リスク **高** ▶ 積極的支援

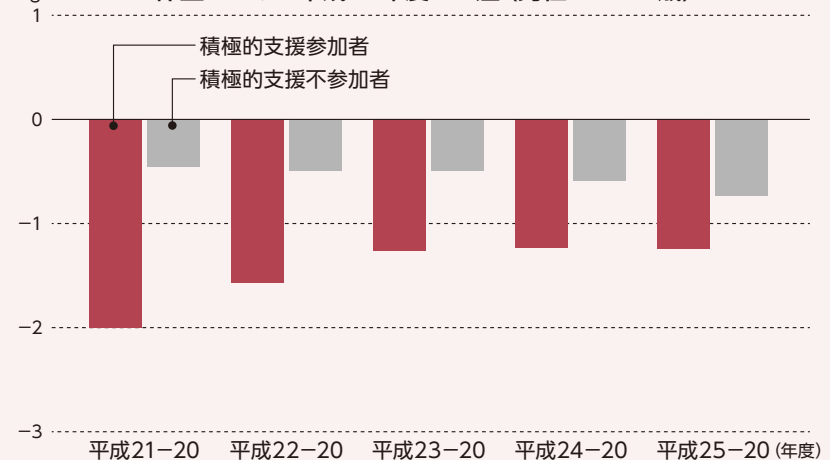
※ 特定保健指導を受けると、こんなにいいことがある! ※

特定保健指導対象者が3%の減量をすることによって、血圧や中性脂肪などのデータが改善することがわかっています。

1

特定保健指導で一人ひとりに合った減量のアドバイスが受けられるので、効果が大きい

(kg) 体重における平成20年度との差 (男性40～64歳)

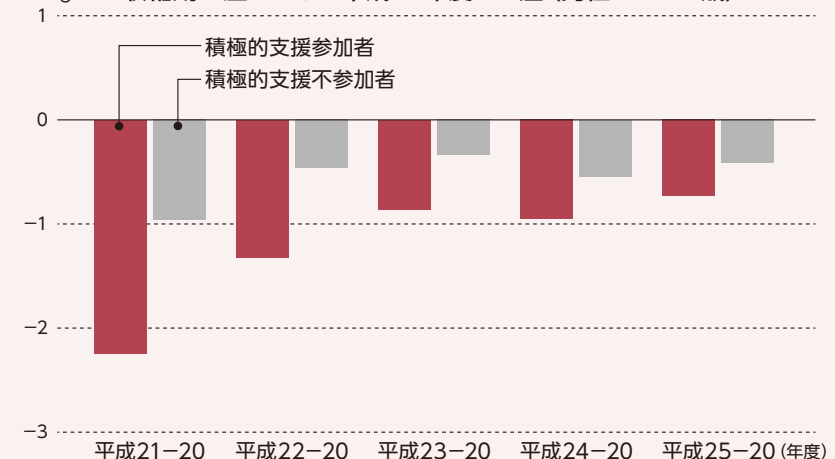


資料：第19回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料1

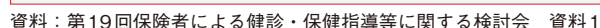
2

日ごろの食事や生活習慣の問題点を見つけるのも特定保健指導の一つ。見直すべき点がわかりやすいので、血圧などの数値の改善が大きい

(mmHg) 収縮期血圧における平成20年度との差 (男性40～64歳)



資料：第19回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料1



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。

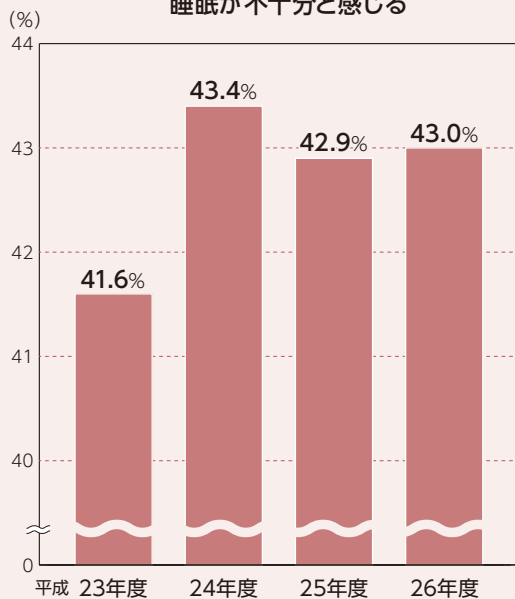


金子保健師

グラフ①

特定健康診査 被保険者 問診推移

睡眠が不十分と感じる



Q

睡眠不足のせいか、なんだか体調がすぐれません。お酒を飲んで寝つきをよくするようにしていますが、もっといい方法はありませんか？ (50代・女性)

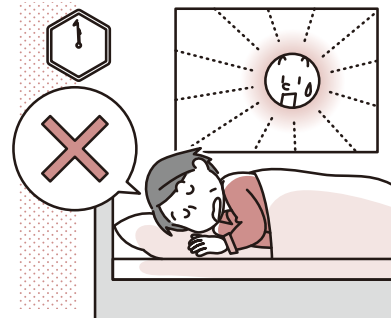
睡

眠不足は、仕事の能率低下や疲労・倦怠感、肥満などを招くだけでなく、不眠が続くと、血圧や血糖値の上昇、血中脂質の数値の悪化などを招き、生活習慣病のリスクを高めてしまいます。当健保組合においては、睡眠不足を感じている人が約4割に達しており(グラフ①)、生活習慣病を引き起こす大きな要因の一つとなっています。



ぐっすり眠れない理由は人それぞれですが、その一つに間違った睡眠習慣があります。例えば、平日の睡眠不足を補おうとして、休日に「寝だめ」をする人がいますが、睡眠のリズムを乱すことになり、休日の夜にかえって寝つきが悪くなってしまうます。休日の朝もできるだけ平日と同じ時間に起床し、夜間に眠気がやってくるようにしましょう。

また、昼寝も同じで、睡眠のリズムを乱す原因となるので、どうしても昼寝をするのなら、午後の早めの時間帯に、20〜30分程度にとどめておくことです。



そのほか、寝室の照明が明るすぎたり、室温や湿度が高い・低い(夏は25℃、冬は15℃、湿度は約50%が目安)といった睡眠環境に問題があると不眠の原因にもなります。まずは、普段の生活習慣や睡眠環境を見直してみましょう。

いつもの習慣を
快眠につなげるポイント

- 就寝前に軽くストレッチ
- 夜にお茶やコーヒーを飲まない
- 寝酒はしない
- 入浴は就寝の2時間前を目安に。お湯はぬるめに
- 喫煙しない(ニコチンには覚醒作用がある)
- 床についてからパソコンやスマホなどを見ない
- 起床時間を一定にし、睡眠のリズムを保つ



飲食や入浴などの普段の生活習慣を見直したり、睡眠のリズムをキープして、十分な睡眠が得られるように心がけましょう。

Q

仕事が夜遅くまで続くので、**夕食の時間が就寝前**になってしまいます。これ以上、太りたくないの、夕食をどのように改善するといいいですか？（40代・男性）

夜

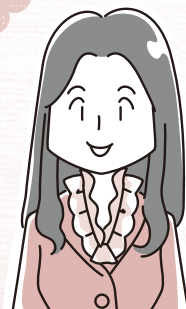
遅くにとった食事のエネルギーは消費されにくく、脂肪がつきやすくなります。みなさまの仕事柄、どうしても夕食の時間が遅くなってしまうことも多いのですが、こうした悩みを持つ人が約4割もいらっしやいます（グラフ②）。このような場合は、「夕食を2回に分けてとる」ようにしましょう。

まず、午後5～6時くらいの早い時間帯に、夕食の一部と



教えて！

保健師さん

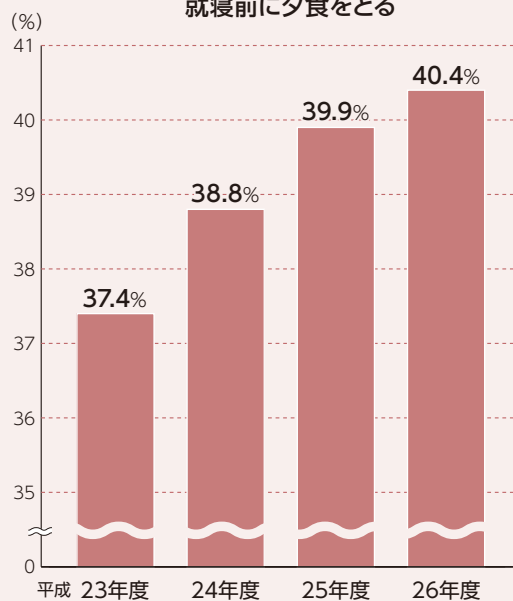


富山統括保健師

グラフ②

特定健康診査 被保険者 問診推移

就寝前に夕食をとる



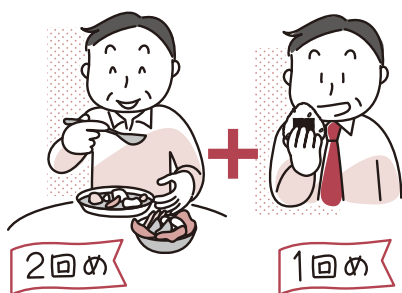
して、おにぎりやサンドイッチなどの炭水化物をとりましょう。これによって空腹感をおさえることができますし、2回めの夕食のエネルギーが少なめでも満足感が得られます。

夕食のメニューについては、消化が良いもの、低脂肪を心がけましょう。揚げ物や脂の多いものを控えるに、野菜を多くするといいいですね。また、食べかたによっても、消化・吸収が変わってきます。野菜、海藻類、きのこ類など食物繊維の多いものから食べると、そのあとに食べる食品の消化・吸収がゆるやかになります。

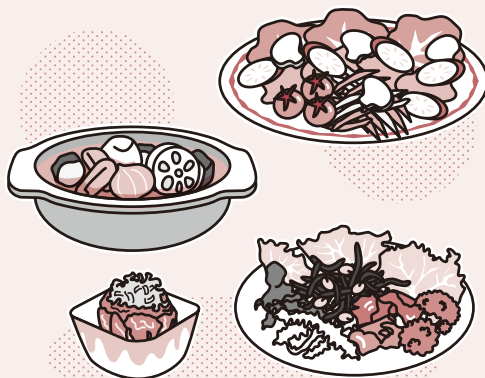
このほか、よく噛んで食べることもおすすめです。消化が良

くなり、満腹感も得られるので食べ過ぎ防止につながりますよ。

夕食の時間が遅いと、胃の中の食べ物がなかなか消化されず、翌日の朝、食欲がわきにくくなってしまう。夜遅い時間のドカ食いや消化のあまり良くないものは避けましょう。



遅い時間にドカ食いをしてしまわないように、夕方に軽く食べておきましょう。夕食のメニュー選びには「消化の良いもの」を。



夕食を2回に分け、消化が良いものをつくらう

● 1回めの夕食の例

● おにぎり

● サンドイッチ

● かけそば

● うどん

● などの炭水化物

● 2回めの夕食におすすめの食事

● 野菜、海藻類、きのこ類などのサラダ、おひたし

● 野菜などの具たくさんさんのスープ類

『血管イキイキ・

骨げんき教室』に

多くの方が参加されました

▶ 血管年齢を測定

血圧脈波検査装置を使って、血管壁を伝わる脈を測定します。これによって血管の硬さがわかり、血管年齢を確認できます。また、両腕と両足首の血圧を測定して、血管の詰まり具合を調べます。



▶ 健康相談

2つの測定結果をもとに、当健保組合の保健師がみなさまと面談を実施。一人ひとりにあった食事や運動などの改善ポイントをお話しさせていただいたことで、「大変参考になった」との声をいただきました。



▶ 骨密度を測定

超音波踵骨測定装置を使って、超音波がかかるとの骨を通過するときの変化で骨密度(骨年齢)を測定します。



▶ 食の展示コーナー

「清涼飲料水に含まれる砂糖の量」、「菓子のカロリーはおにぎり何個分？」などのテーマで、展示コーナーも設けました。また、管理栄養士から参加者に、食品や栄養に関するアドバイスをさせていただきました。

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。測定器を用いての血管年齢と骨密度測定のほか、保健師による健康相談を行いました。ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。

メンタルヘルス

対策に

費用補助を

ご利用ください

当健保組合では、事業所が主催するメンタルヘルスの講習会について、費用の補助を行っています。

小売業界においては、心の病にかかる医療費は年々増加傾向にあり、社員のメンタルヘルス対策は急務となっています。心の病は対処が早いほどよく、回復にかかる時間は短くてすみませんが、逆に、放っておくとますます状態が悪化し、退職に至ることもあります。

こうしたことを防ぐために、職場や個人でメンタルヘルスへの意識を高め、早めの対策をとっていただけるよう、当健保組合はメンタルヘルス対策のサポートを行っています。

このほか、被保険者やご家族のみなさまが悩みや不安があるときに、気軽に相談ができる「メンタルヘルスカウンセリング」も提供しています。職場の人間関係などの相談も受け付けています。14ページにご利用案内を掲載していますので、どうぞご利用ください。

Relax Corner

ナンバープレイスにチャレンジ

問題 3つの二重マスの数字を全部加えた数が今回の答えになります。

出題・星 かおり

			8					
		2		1		7		
		5			4		6	
	9	3	1	6		2		7
2						6		5
	8	6	2	3		1		4
		9			3		2	
		1		8		4		
			4					

◎タテ9列、ヨコ9列のそれぞれの列に1～9の数字が1つずつ入ります。
◎太い線で囲まれた3×3の各ブロックにも1～9の数字が1つずつ入ります。

賞品は選択制です！ どちらかをご応募ください。

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

通常はがきまたは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

はがき 〒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11月6日(月)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。はがき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。

251号正解

5カ所

アニサキスの正しい予防法

アニサキスによる食中毒を予防するには、以下の点に注意しましょう。なお、一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬、しょうゆやわさびはアニサキスの駆除にはなりません。

- ➡ 魚を購入する際は鮮度の高いものを選び、低温（4℃以下）で保存する
- ➡ 魚を丸ごと1匹で購入した際は、速やかに内臓を取り除き、よく洗う
- ➡ 内臓を生で食べない
- ➡ 調理時と食べるときに目視でよく確認してアニサキスがいれば除去する
- ➡ なめろう等をつくる際は細かく刻む
- ➡ 加熱する（60℃で1分、70℃以上で瞬時に死滅する）
- ➡ 冷凍処理する（-20℃で24時間以上）

新鮮な魚を買い、内臓をキレイに取り除きます。



長さ2～3cm程度で、白い糸のように見えるのが特徴です。



へるす＊ころむ



アニサキスによる食中毒に気をつけて

アニサキスは魚介類に寄生する寄生虫の一種です。アニサキスが寄生した魚介類を生で食べた人の胃壁や腸壁にアニサキスが侵入することで食中毒を引き起こします。

アニサキスは秋以降に出回る魚介類にも多く寄生しているほか、アニサキスによる食中毒は寒期（12～3月）に多いので、魚介類を生で食べるときは十分注意しましょう。

国立感染症研究所の推計では、年間7,147件（2005年～2011年の平均）のアニサキスによる食中毒が発生しているとされています。

こんな誤解していませんか？

- 寒い季節は食中毒の心配がないので、生魚をよく食べる。
- 生魚は酢でしめたり、わさびを使ったりすれば、食中毒のリスクはなくなると思う。
- 鮮度の高い魚介類なら、食中毒の心配はないと思う。

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。

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

話を聴いてくれる人がいます

※ 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。

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> でご確認ください。
- **予約受付**
月曜～土曜日の午前10時～午後8時（日、祝、12/29～1/4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、12/29～1/4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、12/29～1/4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、12/29～1/4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所在地の変更

医療機関コード	名称	変更後	変更前
1301	一般財団法人 日本健康管理協会 新宿健診プラザ	〒160-0021 東京都新宿区歌舞伎町2-3-18	〒160-0021 東京都新宿区歌舞伎町2-31-12 第2モナミビル3F

※ 平成29年12月16日～平成30年1月21日まで移転のため休館
平成30年1月22日より上記の変更後所在地で受診

デパート健保共済会 からのお知らせ

当共済会では、集団割引の保険料でご加入いただける各種保険をご案内しております。

ご案内期間：9月下旬～10月下旬

■がん保険

- 心配ながんに備えるために「がん保険」をご案内しています。
- 健保の被保険者本人が保険契約者となることで、本人および2親等以内のご家族（両親・配偶者・子・兄弟・孫）も集団割引の保険料が適用されます。
- アフラックの「がん保険」「医療保険」に個別取扱（月払）でご加入済みの方は、当共済会の集団割引に変更できます。

引受保険会社：アフラック

■団体所得補償保険

- 就業不能時の収入の減少に備える「所得補償保険」をご案内しています。
- 被保険者本人のみ、団体割引が適用されます。
引受保険会社：あいおいニッセイ同和損害保険

《保険に関するお問合せ先》 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）



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

ご意見はメールで

▶ eメール depaken@depaken.com

保養所の空室状況も
わかります



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

当健保組合のホームページには、みなさまのお役に立つ情報を「見やすく」「わかりやすく」「探しやすく」掲載しています。健康保険のしくみや手続きに関する事柄だけでなく、健診をはじめ各種保健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。



ディズニーハイクを8月18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18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



公 告

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)ヌマヤ	神奈川県相模原市	平成29年7月16日
(株)さかいりショップス	栃木県大田原市	平成29年7月28日

選定議員の退職

氏名	所属事業所	退職年月日
菊 川 卓 雄 氏	(株)三喜	平成29年7月31日

選定議員の就職

氏名	所属事業所	就職年月日
根 本 章 氏	(株)三喜	平成29年8月1日

互選議員の就職

氏名	所属事業所	就職年月日
瓜 田 広 氏	(株)水戸京成百貨店	平成29年8月22日
吉 岡 栄 男 氏	(株)三和	平成29年8月22日
木 村 芳 夫 氏	(株)Olympic	平成29年8月22日

互選理事の就任

氏名	所属事業所	就任年月日
瓜 田 広 氏	(株)水戸京成百貨店	平成29年9月1日
吉 岡 栄 男 氏	(株)三和	平成29年9月1日
木 村 芳 夫 氏	(株)Olympic	平成29年9月1日

事業概況

平成29年 8月

事業所数 287 事業所
被保険者数 男 51,258 名
女 64,758 名
計 116,016 名
被扶養者数 50,220 名
平均標準報酬月額 男 309,076 円
女 179,149 円
平均 236,553 円
保険料調定額(介護含む) ... 3,361,820 千円
保険給付費 1,715,510 千円
法定給付費 1,707,634 千円
付加給付費 7,876 千円
保健事業費 52,522 千円
納付金(介護含む) 1,691,590 千円

受講料無料!

介護技術や予防法などを
学んでみよう

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

講座コース	開催日	会 場	
介護健康	平成30年 1月20日(土)	柏市	柏商工会議所 柏市東上町7-18
認知症介護	1月21日(日)	港区	専売ビル 港区芝5-26-30
認知症介護	1月27日(土)	横浜市	ラジオ日本ビル 横浜市中区長者町5-85 三共横浜ビル
介護健康	1月28日(日)	三鷹市	三鷹産業プラザ 三鷹市下連雀3-38-4
介護健康	2月4日(日)	千代田区	損保会館 千代田区神田淡路町2-9
介護健康	2月12日(祝)	北区	北とびあ 北区王子1-11-1
介護健康	2月17日(土)	さいたま市	J A 共済埼玉ビル さいたま市大宮区土手町1-2
認知症介護	2月18日(日)	千代田区	損保会館 千代田区神田淡路町2-9
認知症介護	2月21日(水)	新宿区	健保連 東京連合会 新宿区四谷1-1-2

●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ときの対応
- ・寝たきりからの脱出作戦

※ベッド、車いす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
- ・専門家が悩みに答える質問コーナー

●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21日(水)開催の健保連東京連合会は70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・健康講座受講申込書』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](#)

【お問い合わせ先】 TEL 03-3626-7504

※平日の午前9時～午後5時

●申込受付期間 平成29年12月8日(金)まで

●抽選日

平成29年12月15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ありません。公共交通機関をご利用ください。

健保連東京連合会の健康セミナー

健保連東京連合会が開催する『健康セミナー』に
どうぞご参加ください。

●開催日・会場等

テーマ	開催日時	会 場
歯と糖尿病対策セミナー	平成29年11月8日(水) 午後2時～3時30分	健保連東京連合会 (四ッ谷)
運動セミナー	平成29年11月9日(木) 午後6時30分～8時	スポーツクラブNAS 西日暮里店
メンタルヘルスセミナー	平成29年11月30日(木) 午後6時30分～8時	健保連東京連合会 (四ッ谷)
かんたん健康チェック	平成29年12月1日(金) 午後2時～7時 (お好きな時間に来場可)	健保連東京連合会 (四ッ谷)
栄養と運動のセミナー	平成30年2月14日(水) 午後6時～8時	未定(右記ホームページ でご確認ください)

●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『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](#)

●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 「健康セミナー」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前日必着。

●お問い合わせ先 TEL 03-3357-5213