

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。

8 2018
No.255

平成29年度 決算がまとまりました

(株)ベルクでの健康づくりへの取り組みをご紹介

今年も忘れずに受けたい特定健診

直営保養所／健康フェスティバルのご案内



平成29年度決算がまとまりました



高齢者医療費の負担などで依然として厳しい財政状況

全国の健保組合は高齢者医療制度への納付金負担によって、厳しい財政状況に陥っており、事業の見直しや積立金の取り崩しだけでは運営がままならず、健康保険料率を引き上げなければならぬほどに追い込まれています。当健保組合においては、幸い、平成29年度の決算において黒字とすることができたものの、依然として厳しい財政状況におかれています。

黒字で決算を終了 保険料は大幅に増加

当健保組合の平成29年度決算は、収入総額390億円、支出総額380億円、収支差引額10億円となり、単年度の実質的収支である経常収支においても1億円の黒字で終えることができました。4年連続の黒字決算です。

収入では、その大部分を占める保険料が、平成28年10月から健康保険の適用条件の緩和による被保険者数の増加を反映して、前年度比20億円増加の376億円となりました。

被保険者数の増加にともなって、支出も増加しました。みなさまが病気やけがをしたときの医療費や出産などの各種給付金に使われた保険給付費は同比17億円増加の206億円となりました。また、高齢者医療制度への納付金は、同比11億円増加の156億円となり、保険料の4割以上を占めています。

健診や予防接種の費用補助などに使われた保健事業費は、同比4千万円増加の8億円となりました。

納付金の過重な負担が 厳しい財政の要因に

平成29年度の決算が黒字となったのは、保険料収入が予算編成時の見込みを大きく上回った

ことにあります。しかし、黒字といっても当健保組合の財政が安定的な状況にあるわけではなく、依然として厳しい運営を強いられているのが実情です。

その理由は、高齢者医療制度のしくみが現役世代に重すぎる負担を強いている構造にあります。健保組合の財政は納付金支出によって大きく左右される面があり、これまで保険料で支出をまかないきれない場合は、準備金の取り崩しによる繰入れで対応してきました。幸い、平成29年度は準備金からの繰入れもなく決算を終了できましたが、準備金は無尽蔵にあるわけではなく、こうした対応にも限界があります。高齢者医療制度の構造が変わらない限り、今後も納付金支出が大きな重荷となることは確実で、当健保組合の財政を苦しめるものとみられます。

こうした状況から、みなさまには健保組合をめぐる情勢をご理解いただき、医療費節減対策として、日々の運動習慣、栄養バランスのとれた食事、十分な休養など、ご自分やご家族の健康づくりに取り組んでいただけましたら幸いです。みなさまのご協力をよろしくお願いします。

なお、介護保険については、国の代行機関として、健保組合が介護保険料を徴収し、介護納付金として納めています。平成29年度決算は収入総額45億円、支出総額43億円となり、収支差引額2・2億円で終了しましたが、準備金から2・5億円を繰入れており、実質3千万円の赤字となりました。

平成29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	37,629,090	324,761
国 庫 負 担 金 収 入	21,501	186
調 整 保 険 料 収 入	451,072	3,893
国 庫 補 助 金 収 入	263,756	2,276
財 政 調 整 事 業 交 付 金	568,640	4,908
雑 収 入	84,432	729
合 計	39,018,491	336,752
経常収入合計	37,739,887	325,717

●支出

科 目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
事 務 費	473,100	4,083
保 険 給 付 費	20,606,488	177,846
法 定 給 付 費	20,489,014	176,832
付 加 給 付 費	117,474	1,014
納 付 金	15,620,582	134,815
前 期 高 齢 者 納 付 金	7,704,340	66,493
後 期 高 齢 者 支 援 金	7,453,908	64,332
病 床 転 換 支 援 金	49	—
退 職 者 給 付 抛 出 金	462,174	3,989
老 人 保 健 抛 出 金	111	1
保 健 事 業 費	796,480	6,874
還 付 金	697	6
営 繕 費	571	5
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	450,920	3,892
連 合 会 費	24,557	212
積 立 金	30,000	259
雑 支 出	941	8
合 計	38,004,336	328,000
経常支出合計	37,552,837	324,103

収入支出差引額	1,014,155	8,752
経常収入支出差引額	187,050	1,614

介護勘定

●収入

科 目	決算額 (千円)	1人当たり額 (円)※
介 護 保 険 収 入	4,255,269	64,745
繰 入 金	250,424	3,810
国 庫 補 助 金 受 入	52,289	796
合 計	4,557,982	69,350

●支出

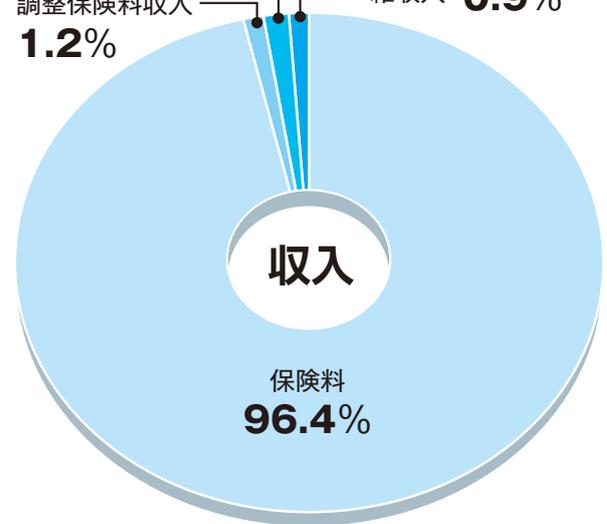
科 目	決算額 (千円)	1人当たり額 (円)※
介 護 納 付 金	4,336,989	65,988
介 護 保 険 料 還 付 金	99	2
合 計	4,337,088	65,989

収入支出差引額	220,894	3,361
---------	---------	-------

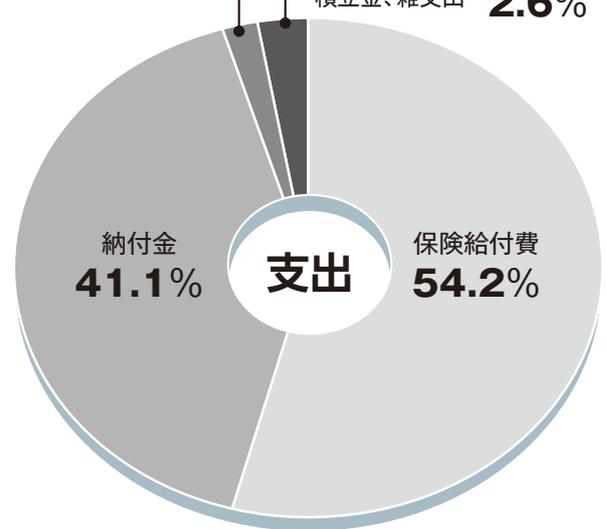
※介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額

割合で見る平成29年度決算 (一般勘定)

財政調整事業交付金
1.5%
調整保険料収入
1.2%
国庫負担金収入、
国庫補助金収入、
雑収入 **0.9%**



保健事業費
2.1%
事務費、還付金、営繕費、
財政調整事業抛出品、連合会費、
積立金、雑支出 **2.6%**



平成29年度決算3つのポイント

1 被保険者数の増加にともない、
収入総額、支出総額ともに増加

2 納付金が保険料の4割以上を
占めるほど重い支出負担に

3 黒字決算となったものの、
実情は厳しい財政状況

納付金負担によって 上昇し続ける 健康保険料率

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「平成30年度健保組合予算早期集計結果の概要※」によると、健保組合全体の6割を超える866組合が赤字となる厳しい予算編成であったことがわかりました。健康保険料率についても年々上昇を続けており、私たち健保組合の負担は限界に達しています。

※全1389組合（平成30年4月1日現在）中、予算データ報告があった1372組合の数値を基に推計

ポイント1 納付金負担は保険料の 4割以上を占めることに

同概要によると、全国の健保組合において、納付金が依然として大きな負担となっており、健保組合の財政は苦しい状況に追い込まれています。

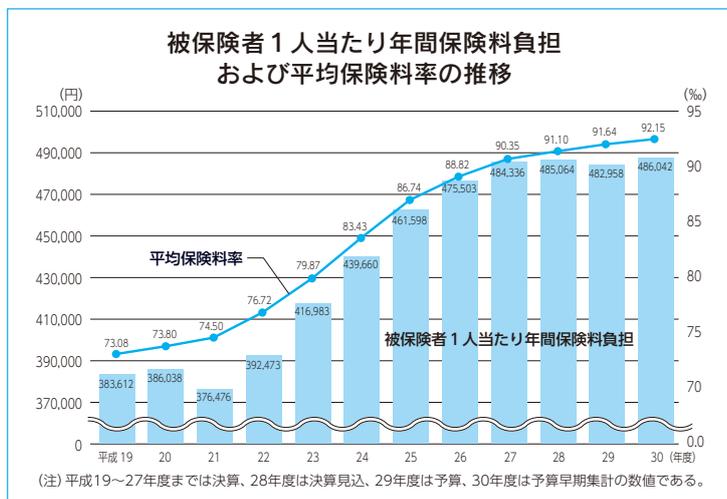
平成30年度の経常収支は、収入8兆2195億円、支出8兆3576億円、差引額1381億円の赤字となっており、全国の健保組合の約6割が赤字で予算を編成しています。

納付金についてみると、金額では29年度に比べ418億円減少の3兆4925億円となっているものの、保険料に対する納付金の割合は43・11%を占め、健保組合財政を圧迫している状況に変わりありません。

ポイント2 平均健康保険料率は 11年連続の増加

納付金のため、多くの健保組合では健康保険料率を引き上げて収入を増やし、支出に対応する、という方法をとらなければならない状況となっています。全国の平均健康保険料率は92・15%（調整保険料率を含む）で、前年度比0・51%増え、11年連続の増加となりました。保険料率が100%以上の健保組合は当健保組合を含め313組合。保険料率の上昇は、事業主や被保険者にとって大きな負担であり、すでに限界に達しています。

私たちの負担を軽減するためには、納付金の負担に上限を設ける、高齢者にも応分の負担を求めるなどの医療保険制度の改革が必要です。



みなさまの被扶養家族について

平成30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月から行います。

これは、みなさまに保険証を適正に使用していただくため、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非常に重要な課題となっています。

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右記のとおりです。

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月下旬
提出期限	10月下旬
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）を添付し事業所で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。

企業経営の新たなスタイルの一つとして注目される

健康経営

健康でイキイキと働ける職場の環境づくり、

優秀な人材の確保などをめざした、

企業による従業員の健康づくりへの取り組みが推進されています。

企業がリーダーとなり 健康意識の向上をめざす

「従業員の健康は重要な経営資源である」との考えのもと、企業が従業員の健康づくりに積極的に取り組むことを健康経営といいます。

これまで大多数の企業にとって、従業員の健康管理はコストと考えられていましたが、近年は、従業員の健康づくりを経営的な視点でとらえ、各種サポートや投資を行うことで、企業における生産性の向上や活性化が図れ、対外的なイメージアップにもつながる、と捉えられています。

各企業においては、従業員の健康状況を把握したうえで、健診の受診や保健指

導への参加をすすめたり、メンタルヘルス対策、禁煙支援、労働環境の整備など、実態に即した各種健康づくりに取り組むこととなります。これらについては、国等の後押しもあり、健保組合としてもアドバイスや各種取り組みへの協力など、さまざまなサポートを行います。

一方、従業員のみならずも積極的な取り組みが求められます。自分自身の生活習慣を見直したり、職場の仲間も一緒に健康で働けるよう互いに健康意識の向上を図ることになります。

企業がリーダーとなって、従業員のみならずも一体となって取り組む健康づくり運動「健康経営」。職場の仲間や家族が健やかでいられるよう、少しずつできることから始めてみませんか。

※健康経営®は、NPO法人健康経営研究会の登録商標

健康経営のメリット

- 従業員のモチベーションアップやコミュニケーションがとりやすい職場環境による、生産性の向上
- 健康に働ける職場→企業イメージの向上やPRにつながる
- 事故や不祥事予防などのリスクマネジメントにつながる
- 医療費の抑制、健康保険料の負担軽減

従業員の健康と幸せのために さまざまな取り組みを実施します

(株)ベルク

(株)ベルクは、埼玉県を中心に関東全域で108店舗のスーパーマーケットを展開しています。社名の由来である「Better Life with Community」(地域社会の人々により充実した生活を)はベルクの経営理念であり、地域密着型の店舗づくりに力を入れています。

同社が実施している、従業員の健康づくりをサポートするさまざまな取り組みについて、お話をうかがいました。

(株)ベルク DATA	
(平成30年6月現在)	
正社員	: 1,868名
パートタイマー	: 6,735名
男女比(全従業員)	: 3:7
平均年齢(正社員)	: 32.3歳

健康受診率100%をめざし フォローを続ける

(株)ベルクの全従業員の行動規範となる商売六訓のひとつに、「働いている従業員も健康で幸せになろう」という一文があります。元は「働いている従業員も幸せになろう」だったのですが、3年前に「健康でなければ幸せではない」という原島代表取締役専務の提案から、「健康で」が追加されました。その頃から、社内での健康に対する意識が高まってきたといいます。

「昨年度の健康受診率は98・9%。他で受けている人には結果の提出をお願いし、定期健診を受けられなかった人には必ず理由を聞いています。受診率100%をめざして今後もフォローを続けていきます」と永原チーフ。部長以上には毎年人間ドックを実施し、オプション検査の補助も行って

いるそうです。

また、昨年度から特定保健指導も始まりました。店長会議・副店長会議では、対象となった従業員に対し、きちんと特定保健指導を受けることを促すよう伝えており、実施率は70・9%となっています。特定保健指導によって病気の芽を早期に摘むことが、「健康で幸せ」につながるのと考えのもと、今後は特定保健指導の必要性や重要性について、継続的にしっかりとアナウンスしていく予定だそうです。

早期にリスクをなくすため 重症化予防面談を実施

さらに、同社ではデパート健保組合の協力を得て重症化予防面談を実施しています。血圧や血糖値が高くても、症状がないため医療機関を受診しない人も多いのですが、面談をとおして危険性を伝え、受診を



「従業員の健康で幸せな生活の実現を全力で支援します」と大杉取締役人事教育部長

促すことが目的です。

面談は本社で行いますが、対象者には本社までの交通費を支給し、面談で仕事を休まなければならない場合は出勤として扱うとしています。

「健診結果に問題がある人の中には、自発的に面談を受けたり医療機関に行かない方もいます。理由として多いのが、症状がないことで、他人事のように感じて放置してしまう方が多いです。会社としてはそのような方もしっかりフォローする環境を作って、リスクを早い段階でなくしていくことが大事だと考えます」と細井人事課長。

重症化予防面談は社会保険に入っている人が対象ですが、同社の社会保険に入っていない人については産業医が就業可否の判定をしています。その中で、就業に不安がある人や再検査が必要な人には、再検査費用等を同社で最大5000円補助して、必ず医療機関に行くように連絡をしているとのこと。



積極的な取り組みで社員の健康づくりを支援する人事教育部のみなさま



「健康は生活の根幹にかかわることなので、しっかりサポートします」と細井人事課長

若い従業員に対する 手厚いメンタルケア

会社では、店長・副店長・部門チーフなどの管理監督者を対象としたメンタルヘルス研修会を開催しています。小売業全般において従業員が高ストレスの傾向にあること、会社でも若い従業員にメンタルの不調を訴える人が増え始めていることが、研修会開催のきっかけでした。

「若い従業員のメンタル不調を減らすには、管理監督者のラインケアが重要だと考えて、研修会を実施しました。従業員の言動に常に気を配り、睡眠はとれているか、最近変わったことはないかなど、日常的に声かけをする意識を醸成するために、研修が必要だと思ったからです」と大杉取締役人事教育部長。また、管理監督者自身のセ



「女性ならではの視点を活かし、新しい取り組みを考えていきます」と永原チーフ

ルフケアについても、専門家の話を聞くことで対処法を考えています。

さらに、新入社員に対しては、毎年7月と2月頃に、エリアを巡回するSVが面談を行っています。面談の中で、悩みがあるように見えたり、言動が不安定だったりなどの要素がある場合は、人事教育部も含めて再面談を行い、不安や不満などを早い段階で解消できるようにしています。

一番の課題である禁煙に 積極的に取り組む

会社の昨年の喫煙者率調査によると、従業員の喫煙者率は、男性33・6%、女性18・7%、全体で23・0%という結果でした。前年度よりも減少しているとはいえ、全国平均と比較すると、未だに高い割合となっています。そのため、会社では、5年くらいで喫煙者率を全国平均と同程度まで下げることが今後の課題のトップに挙げています。

社内報でも、禁煙外来の利用者を対象とした当健保組合からの補助金の情報や、実際に禁煙にチャレンジしている人に誌面に登場してもらうなど、毎回、禁煙を促す記事を掲載しています。

また、全従業員を対象に禁煙に関するア

ンケートを行い、若い世代の喫煙の実態も把握したうえで、より効果的な取り組みを考えていくとのことです。

仕事と育児を両立できるよう 子育て中の従業員を支援

今年3月、新たな試みとして、「子育てママワークショップ」が開催されました。育児休業中や短時間勤務中の従業員に対して、会社が子育てママ社員にとって働きやすい職場になるよう、子育ての悩みや会社への要望などを話してもらう交流会です。

「同じ立場の人たちが一堂に会し、不安や悩みを話し合うことで、気持ちが軽くなったという声が多く聞かれました。また、会社への要望として、子育てや短時間勤務制度に対する理解を深めてほしいなどの貴重な意見もいただきました。これらを参考に、仕事と育児の両立をバックアップしていきたいと思っています」と阿部係長。出産・育児の時期は通常勤務が難しくなっても、その後は以前のように活躍できる環境の構築を目標とした取り組みとなっています。



明るく広々とした食堂

でも誰でも利用できるリフレッシュコーナーや食卓が並ぶスペースなど、休憩時間に活用できるさまざまな設備が整っています

管理者の成すべきことと 従業員への思い

会社では、年に2回、全管理者が集まって事業政策や取り組み課題などを説明する方針発表会が行われます。そこでは頻繁に、大島代表取締役社長が健康に関する話をされています。

「禁煙をはじめ健康管理全般について、トップメッセージとして発信し続けています。それを管理者がしっかりと理解し、各職場の従業員の方へ持続的に発信していくことが大切だと考えています。従業員のみなさまには、私たちのこうした活動の趣旨を理解し、今後もご協力いただきたいと思っています」と大杉取締役人事教育部長は、管理者の責任と従業員への思いを語りました。

ここ数年で、健康に関する取り組みをどんどん充実させてきた会社。今後の新しい活動に、期待が高まります。



「みなさまの質問に説得力をもって応えられるよう、知識を深めます」と池上さん



「何げない日常生活が一番幸せ。みなさまの健康な毎日を支援します」と阿部係長

被扶養者(家族)・任意継続被保険者のみなさまが対象!

今年も忘れずに受けてたい 特定健診



約8,000円の特定健診費用を
全額、当健保組合が負担します!

自分の
都合の良いときに
受けられますよ!



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。

「忙しい」「面倒」「私は健康体だから大丈夫」という方でも、健診をお受けください。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。毎年、特定健診を受けましょう。

平成30年5月にお手元にお届けした『特定健康診査・特定保健指導実施機関リスト』以外にも多くの医療機関で受診できます。当健保組合にお問い合わせください。

さっそく特定健診を受けましょう

特定健診の流れ

ご案内を見て、
早めに予約をして
くださいね!

自宅などの近くの
医療機関を
選べます



1

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





(株)結城シヨップینگセンターにて 特定保健指導を実施しました

茨城県結城市に本社を置き、茨城県と栃木県に店舗を展開する(株)結城シヨップینگセンターにて、特定保健指導の対象となった被保険者を対象に、当健保組合の保健師、管理栄養士が生活習慣改善のアドバイスをを行いました。



松原管理栄養士

お酒を今後も楽しむなら 酒量を減らすことが必要

Sさん

以前、健診で血圧が高めといわれたことがあるというSさん。ご自宅で血圧を週に4〜5回測定、味付けには減塩しよう油やレモン汁を使うなどの工夫で日ごろから塩分摂取に気をつけているものの、松原管理栄養士からは、前回の健診結果で値が少し高めであるとの指摘が。「練り物や漬物は塩分が多いので控えましょう。漬物は1日1回にするといいですよ」とのアドバイスがありました。



喫煙に関しては、「やめたほうがいいとは思いますが、吸いたくなるときがあるんですよね」と、現在は1日2〜3本吸っているそうです。松原管理栄養士は、「たばこを1本吸っただけで血圧がぐっと上がってしまうので、禁煙に取り組まれることをおすすめします。禁煙外来に通うのであれば、当健保組合から5000円の費用の補助がありますよ」

Nさん

野菜や海藻類を増やし、 脂質を減らしていくことに

「歯科以外は医療機関にかかることはない」というNさんですが、松原管理栄養士からは、前回の健診結果と過去のデータを比較すると、体重が5年前と比べて約5kg増加、中性脂肪の値も基準値を超えているとの指摘が……。

食事面では昼食や夕食用に惣菜を買っていますが、肉類を選ぶことが多いそうです。「脂質を減らすためには、肉の脂身の部分や揚げ物は控えましょう。惣菜は



野菜類やきのこ、海藻類などを選ぶのがおすすめです」とアドバイスがありました。

「日ごろからだを動かすことがない」とNさんは言いますが、勤務中は毎日1万〜1.5万歩を歩いているそうです。松原管理栄養士からは「たくさん歩くことによって、血糖値が下がりやすくなるんですよ」とうれしい一言が。

喫煙に関しては1日約1箱吸っているとのこと、禁煙外来を利用しての禁煙を提案されました。禁煙外来をご存じなかったNさんですが、1カ月のたばこ代費用(約1万5000円)と、禁煙外来の通院費用(約2万円)から当健保組合の補助(5000円)を差し引いた場合の費用がほぼ同じであることを知ると、興味を少し持たれたようでした。

保健指導の最後、Nさんはさまざまなアドバイスをもとに目標をたて、「今日から挑戦してみます」と意欲的な言葉をくださいました。

喫煙(加熱式たばこなど)に関する関連記事を11ページに掲載していますので、ご参照ください。



金子保健師

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。



Q 高血圧なので塩分を控えようと思っていますが、自炊をあまりしないので塩分を減らすのがなかなか難しいです。何かいい方法はありますか？（50代・男性）



健康な成人の場合、1日の食塩摂取量の目安は、男性8g未満、女性7g未満^{※1}とされていますが、高血圧の人の場合1日6g未満^{※2}となっています。

外食や中食は1食分だけで目安の多くを摂ってしまうので、できるだけ塩分を減らす工夫をしましょう。

例えば、かけそばやラーメンの汁を残す、みそ汁は1日1杯まで、練り物など加工食品には塩分が多く含まれているので摂取を控える、しょう油や食塩をかける量・回数を減らすなどです。また、カリウムを多く含む野菜や果物を意識してとるのもおすすめです。カリウムには体内の余分な塩分を排出させ、血圧を下げ

高血圧の人の1日の食塩摂取量の目安

6g以下



しかし…、

外食1食分でこれだけの塩分量！（一例）

- チャーシューメン…………… 6.9g
- から揚げ定食…………… 6.4g
- 肉野菜炒め定食…………… 4.5g
- 豚カツ弁当…………… 4.5g
- てりやきバーガー＋フライドポテト…………… 3.0g

カリウムには余分な食塩を体外に排出するはたらきがある



カリウムを多く含む食品の一例

(100g中のカリウム量^{※3})

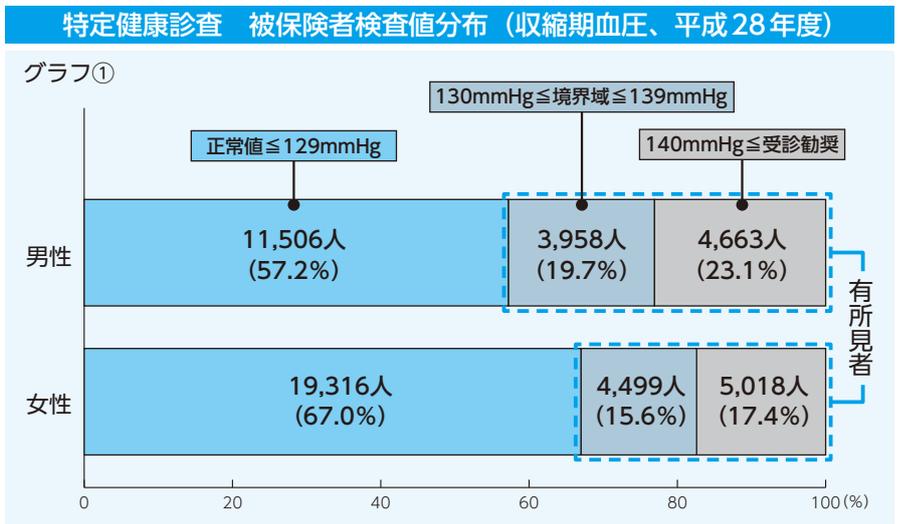
- ほうれん草…………… 690mg
- 枝豆…………… 590mg
- リーフレタス…………… 490mg
- バナナ…………… 360mg
- キウイ…………… 290mg
- トマト…………… 210mg

※3 日本食品標準成分表2015年版

るはたらきがあります。
このほか、毎日、晩酌の酒量を控える、禁煙やできるだけ規則正しい生活を送る、ストレスをためない、定期的な運動習慣を身につけることも血圧を下げるのに効果的です。

当健保組合における高血圧の検査結果をみると、収縮期血圧の場合、約4割の人が有所見者となっています（グラフ①参照）。仕事が忙しいと簡単にはすませられる食事をとりがちですが、減塩につながる食事、生活習慣を心がけてください。

※1 厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015」
※2 日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」



教えて!

保健師さん



富山統括保健師

Q

健診で禁煙をすすめられました。禁煙はハードルが高
いので、健康被害の少ない加熱式たばこに切り替える
つもりですが、問題ないですよね? (40代・女性)

A

当健保組合の健康づくりにおける大きな問題の一つに喫煙率があります。下のグラフ②③をみてもわかるように全国平均と比べて喫煙率が非常に高くなっています。喫煙者のなかには、最近、加熱式たばこ(アイコス、プルームテック、グローなど)への切り替えを考えている人が増えているようです。加熱式たばこは、葉たばこを燃焼させずに加熱することによりニコチンなどを含むエアロゾルを発生させて吸引するものをいいます。加熱式たばこメーカーなどが、「健康リスクが従来の紙巻たばこに比べて少ない」「受動喫煙の危険がない」

加熱式たばこもからだに有害



- 加熱式たばこのエアロゾルには、従来の紙巻たばこほぼ同じレベルのニコチンやホルムアルデヒドを含んでいる
- メーカーは加熱式たばこ等による健康被害のリスク減少をうたっているが、有害物質をからだに取り込んでいることに変わりない
- 喫煙者が吐き出した加熱式たばこ等の煙は目に見えなくても、周囲に拡散し、空気を汚染している

「非燃烧・加熱式タバコや電子タバコに対する日本呼吸器学会の見解」より要約

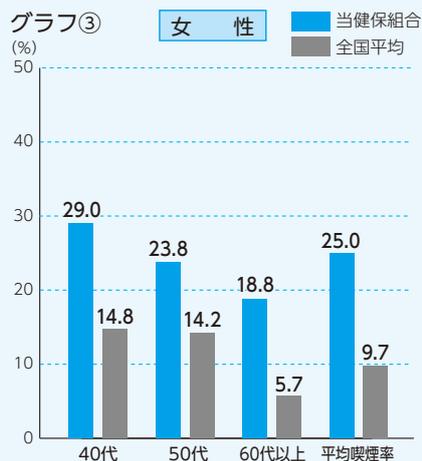
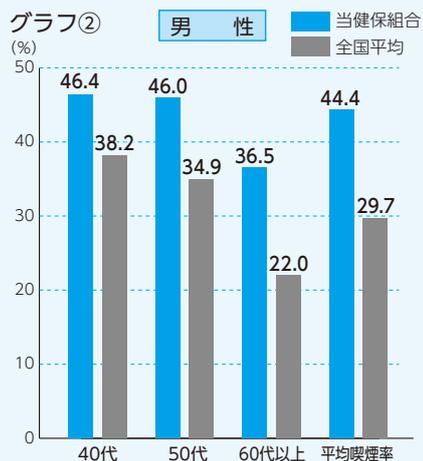
禁煙にチャレンジするなら禁煙外来の利用を



- 治療や禁煙補助剤などのサポートが充実しており、禁煙成功率が高い
- 保険証を使って受診できる
- 当健保組合からの費用補助(年度内1回限り5,000円)が受けられる

「自治体やお店によっては禁煙スペースでも吸える」などのメリットを強調して販売をしています。日本呼吸器学会によれば、加熱式たばこでも「健康に悪影響がもたらされる可能性がある」と指摘しています(右記参照)。現時点では、加熱式たばこがからだに及ぼす影響(病気や死亡リスクなど)に関して、まだはっきりとわかっていない段階にはあるものの、喫煙者や周囲の人にとってからだに悪影響であることには変わりありません。加熱式たばこへの切り替えではなく、禁煙を考えてみませんか。

40歳以上被保険者 年齢階層別喫煙率 (平成28年度)



全国平均の値はJT全国喫煙者率調査より

「整骨院等では健康保険が使えるのはごく一部」の巻

整(接)骨院でもらえる施術は、どんなものでも健康保険扱いになるとしたら大間違い！ どんな場合に保険証が使えるかを知っておくことは、みなさまからの保険料を無駄づかいしないためにとっても大切です。



スーさん

あ～、肩こったー。整骨院に行ってくる。
保険証でかかれば、費用が安くてお得なんだよね

整骨院で肩こりを治してもらうのに、保険証を使うの？
肩こりの施術では保険証は使えないよ



ももちゃん



でも、「健康保険取扱い」って整骨院の看板に書いてあったよ

それは、「健康保険の適用範囲に限り健康保険が使える」という意味なの



整骨院や接骨院で健康保険が使える施術は、ごく一部なんだよ



POINT

整骨院・接骨院で保険証を使って受けられる施術

打撲、ねんざ、肉離れ、骨折※、脱臼※

※緊急時の応急処置のみ

外傷をのぞく腰痛や肩こりなどでのマッサージは全額自費



整(接)骨院は病院とかクリニックとは違って、柔道整復師と呼ばれる人が施術してくれるの。
医療機関ではないから、レントゲン撮影や注射とかの検査や治療はできないの



保険証が使えるのはごく一部に限られているんだね

整(接)骨院で施術を受けたあと、「療養費支給申請書」を渡されるから、内容をしっかり確認してね



そのリョウヨウなんとなかって何のこと？

施術にかかった費用を健保組合に請求するための書類のことで、けがの原因や施術を受けた日などが書かれていて、サインを求められるの。
必ず内容に間違いがないか確認したうえでサインをしてね



POINT

療養費支給申請書(見本)

「健保組合への施術費(自己負担額を除く施術費)の請求手続きを整骨院等に委任します」という書類です。



とても大切な書類なんだね。
内容をよく確認してサインするよ！

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。

美しい姿勢や歩きかたを学ぶ教室が (株)ヤオコー主催で行われました

先日、(株)ヤオコー主催の健康教室「美・姿勢でマイナスイフ歳を目指す教室」自分のカラダと向き合い、対話しよう」が開催されました。その模様をレポートします。

今回の当教室は、同社総務部の大塚さん、山口保健師が従業員のみなさまに、「今、維持している健康に、美や若さをプラスしていただきたい」との思いから開催されました。当日はヤオコーで働く32名の方が参加されました。

当健保組合の健康教室でおなじみの健康運動指導士・黒田恵美子氏が講師として招かれ、わかりやすく楽しみながらできるさまざまなエクササイズを、ユーモアを交えながら教えていただきました。



講師の
黒田恵美子氏



片腕を上にあげて、あげた腕と反対側に上半身をひねるようにすると、ウェストが細くなる効果も！

腕をしっかりふると、脚が伸びて歩けるようになる



コツをしっかり身につけていこうと、参加者は一生懸命にウォーキングにトライされていました



からだを痛めることなく、いつまでも美しい姿勢を保ち、歩けるようにするためには、骨が本来あるべき位置にあり、体幹を強く保つことが必要です。良い立ち姿勢のポイントや、体幹強化のエクササイズを教えてくださいました。また、正しく美しい歩きかたのコツも実践。参加されたみなさまは真剣に取り組んでいらっしゃいました。

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！ 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30年8月31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。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。

254号正解 ①5,000 ②高齢者医療制度 ③ルネサンス
④明細書 ⑤特定健診

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。

メンタルヘルスカウンセリングのご案内

1人で苦しまず、心の悩みを話してください

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

電話番号は機関誌でご確認ください

通話無料

- ※ 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を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、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。

ジェネリック医薬品の『お知らせ』を送付します

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(下記見本参照)。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も可能です。

健保 太郎 様 ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ 契約番号 1000-1000
種別 個人入

平成29年03月処方分を、現在より流通しているジェネリック医薬品に切り替えた場合の薬の剂量可換額は

最大で

2,649円です

この明細について

※本明細では、薬品あたりに処方された医薬品と、同一成分のジェネリック医薬品を等価までに換算いたします。ジェネリック医薬品への切り替えについては、まず医師にジェネリック医薬品の代替処方をお願いし、薬剤師による明細をご持参の上、ご確認ください。

処方薬名	過去の処方実績(平成29年03月分)				今後の処方(ジェネリック医薬品換算)				
	薬品名	数量	数量	数量	数量	数量	数量	数量	
アセチルサリチル酸錠100mg	錠	3,485	1,908	—	2,649	セサジン塩酸塩錠10mg/0.05g	錠	3,485	1,908
セサジン塩酸塩錠10mg/0.05g	錠	—	—	—	2,649	セサジン塩酸塩錠10mg/0.05g	錠	—	—
セサジン塩酸塩錠10mg/0.05g	錠	—	—	—	2,649	セサジン塩酸塩錠10mg/0.05g	錠	—	—
セサジン塩酸塩錠10mg/0.05g	錠	—	—	—	2,649	セサジン塩酸塩錠10mg/0.05g	錠	—	—
合計		3,485	1,908	—	2,649				

見本

保養所の空室状況も
わかります

i ホームページをご利用ください。
スマホにも対応!

デパート健保

検索

または

<http://www.depaken.com>



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30年 6月

事業所数 284事業所
被保険者数 男 51,834名
女 67,001名
計 118,835名
被扶養者数 49,829名
平均標準報酬月額 男 307,901円
女 180,654円
平均 236,158円
保険料調定額(介護含む) ... 3,615,289千円
保険給付費 1,712,486千円
法定給付費 1,700,851千円
付加給付費 11,635千円
保健事業費 44,492千円
納付金(介護含む) 1,676,827千円

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。

ご意見はメールで

▶ eメール depaken@depaken.com

公 告

事業所の名称変更

変更後	変更前	変更年月日
(株)井口管財	(有)サカキヤ	平成30年3月1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)井口管財	新潟県新潟市	新潟県魚沼市	平成30年3月1日
(株)フロンティアファーマシー	東京都江戸川区	東京都台東区	平成30年6月1日

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)井口管財	新潟県新潟市	平成30年3月16日
関東百貨店厚生年金基金	東京都中央区	平成30年4月20日
(株)フレスコ関東	東京都大田区	平成30年5月1日

選定議員の退職

氏名	所属事業所名	退職年月日
佐藤彦彦 氏	関東百貨店厚生年金基金	平成30年3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
吉岡栄男 氏	(株)三和	平成30年4月30日
古川原英彦 氏	(株)オーシャンシステム	平成30年6月26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。

レジャーのシーズン到来!

直営保養所

箱根「仙緑苑」・日光「せせらぎ荘」を

箱根や日光で秋のレジャーを楽しみませんか?
宿泊先はお得な料金で泊まれる当健保組合の保養所をご利用ください!

ご利用ください

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
 - バス：新宿駅より小田急線箱根高速バス（箱根桃源台（芦ノ湖）行きで約2時間）で仙石高原バス停下車、徒歩10分／横浜駅より小田急高速バス・京急高速バス（箱根桃源台（芦ノ湖）行きで約2時間）仙石高原バス停下車、徒歩10分
 - 車：小田原厚木道路箱根ICより1号、138号線経由



箱根の良質な温泉です

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



鬼怒川を臨む食堂

「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。

8月は10月ご利用分まで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 → または <http://www.depaken.com>

「健康フェスティバル2018」にご参加ください

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2018」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。

イベント	日程	会場
血管年齢・血圧測定 骨密度・体脂肪・ 肺年齢測定、健康相談等	10月13日(土)	むさし府中商工会議所会館(府中市) (歯科チェック有)
	10月20日(土)	立川商工会議所(立川市) (歯科チェック有)
	10月22日(月)	健康講演会 大手町サンケイプラザ(千代田区)
	10月25日(木)	健保連 東京連合会(新宿区)
健康講演会	10月22日(月)	大手町サンケイプラザ(千代田区) 講師 三遊亭 円楽氏
ウォークラリー	10月6日(土)	鎌倉海浜公園(鎌倉市)
	10月8日(祝)	国営昭和記念公園(立川市)
	10月14日(日)	都立葛西臨海公園(江戸川区)
	11月3日(祝)	横浜みなとみらい21(横浜市)
スタンプラリー	10月20日(土)	清水公園(野田市)
	10月28日(日)	高尾山(八王子市)
ウォーターフェスティバル	10月21日(日)	東京サマーランド(あきる野市)
	10月7日(日)	
野球大会	10月14日(日)	大宮けんぼグラウンド(さいたま市)
	10月21日(日)	
スポーツクラブフェスタ	11月23日(祝)	スポーツクラブルネサンスひばりヶ丘(西東京市)

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(参加申込書のダウンロードについては、9月3日から可能となります)。

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

〒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2018」事務局

申込開始日・申込締切日

申込開始日：9月3日(月)より

申込締切日：下記のイベントを除き、9月28日(金)

- ウォークラリー「鎌倉海浜公園」(10月6日(土)開催)・「国営昭和記念公園」(10月8日(祝)開催)：9月21日(金)

- 野球大会：9月14日(金)