

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。

2018
No.256
10

インフルエンザ予防接種の 費用補助をご利用ください

(株)エンチョーでの健康づくりへの取り組みをご紹介
特定保健指導の対象になったら必ずお受けください
介護・健康講座のご案内

SPORTS



インフルエンザ予防接種の費用補助があります

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の費用補助（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31年3月末日までです。お早めに接種してください。

補助を受ける方法は2つのうちいずれか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

東振協契約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月上旬）
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）

接種料金は3,890円（上限）です。さらに当健保組合の補助によって、自己負担金支払い時の料金は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

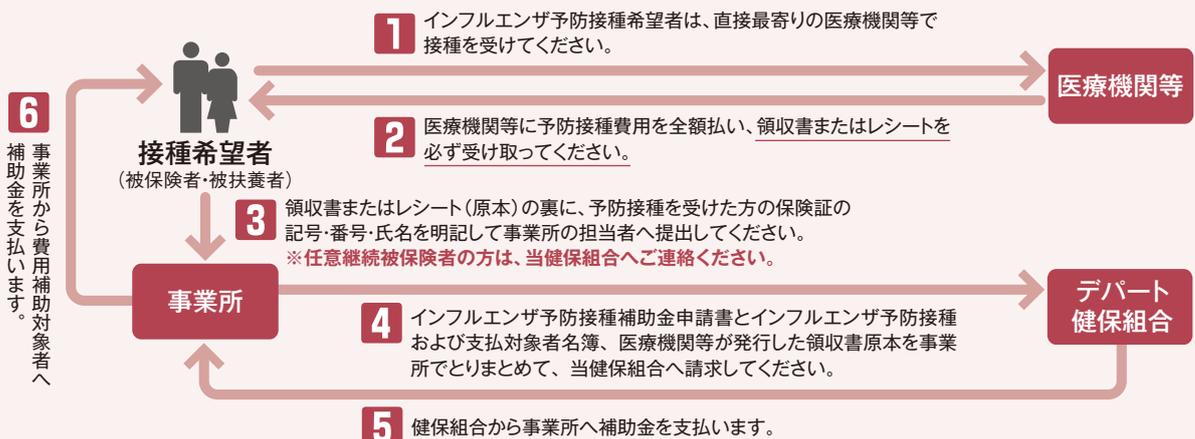
最寄りの医療機関での予防接種

- 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31年4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) 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。

補助金支給までの流れ



医療費が高額になったとき、医療機関窓口での支払いを軽くする

「健康保険限度額適用認定証」をご利用ください

「健康保険限度額適用認定証」(認定証)は、事前に当健保組合に申請することで、医療機関窓口での支払いを一定額(自己負担限度額)までに抑えることができる証明書のこと。医療費が高額になりそうなときは、この認定証があると便利です。

健康保険限度額適用認定証の申請・利用方法

- 1 当健保組合に「健康保険限度額適用認定申請書」を提出してください
- 2 「健康保険限度額適用認定証」が交付されます
- 3 医療機関の窓口で「健康保険限度額適用認定証」を提示すると、医療費の支払いが自己負担限度額(下記参照)までで済みます



病気やけがで医療機関にかかった場合、みなさまは医療費の原則3割*を負担することになります。しかし、入院などで医療費が高額になった場合は、窓口での支払いが大きな負担となることも……。このような場合に便利なのが「健康保険限度額適用認定証」です。この認定証を医療機関の窓口で提示することで、支払いを自己負担限度額まで抑えることができ、負担を軽くできます。

認定証は、申請書を受理した月の1日から有効のものを交付することになっています。月末に申請して当健保組合に届くのが翌月になると、さかのぼることができませんので、早めに申請してください。

なお、当健保組合では、一部負担還元金・家族療養付加金等プラスの給付としまして、自己負担額(1ヵ月、1件ごと。高額療養費は除く)から3万5,000円を控除した額が支給されますので、該当する場合は事業所を通じて申請の手続きをしてください。

次の場合には、認定証を返却してください。

- 有効期限に達したとき
- 被保険者・被扶養者の資格がなくなったとき
- 異動により保険証の記号が変わったとき
- 標準報酬月額の変更により所得区分が変わったとき

*自己負担割合は、年齢・所得によって異なります。

自己負担限度額とは

入院などで医療費が高額になった場合、患者の自己負担を抑えるために限度額が設けられています。この限度額は、所得によって下表のとおり決められています。

■ 1ヵ月当たりの自己負担限度額

所得区分	標準報酬月額	自己負担限度額
ア	83万円以上	25万2,600円+ (医療費-84万2,000円) × 1%
イ (現役並みⅡ)	53万円~79万円	16万7,400円+ (医療費-55万8,000円) × 1%
ウ (現役並みⅠ)	28万円~50万円	8万100円+ (医療費-26万7,000円) × 1%
エ	26万円以下	5万7,600円
オ	低所得者	3万5,400円

※暦上の1ヵ月(1日~31日)、同一医療機関での医療費を合算します。

※同一医療機関でも、入院と外来、内科と歯科は別々に計算します。

※健康保険適用外の治療や入院時の食事療養に要する標準負担額、差額ベッド代などは対象外です。

「健康企業宣言」

最近、ますます注目を集める「健康経営」。それを各種団体が後押しする動きが活発になっていきます。当健保組合も関係団体と一緒に、加入事業所の健康経営をサポートしています。

各事業所で健康課題を見つけ、改善していく取り組み

「従業員の健康は重要な経営資源である」という考えのもと、企業がリーダーとなつて、従業員が積極的に健康づくりに取り組む「健康経営」※1。

健保組合の上層団体である健康保険組合連合会の東京連合会では、東京都や関係団体などとともに「健康企業宣言東京推進協議会」を運営し、当健保組合も健康保険組合連合会東京連合会と一緒に、健康経営に取り組み事業所（企業）をサポートしています。また、自治体などの行政や医師会、産業界などが取り組みを後押ししています。

この協議会では、「健康企業宣言」※2事業所を行っています。健康企業宣言とは、「健康優良企業」をめざして、事業所が組織全体で健康づくりに取り組むことを宣言する



「健康企業宣言」に参加するには？

- ① 当健保組合の加入事業所であれば参加できます（東京都以外に所在する事業所でも参加可能）
- ② 「健康企業宣言チェックシート」応募用紙を当健保組合に提出
- ③ 健康課題に取り組み、1年以内に当健保組合に提出。一定の点数を満たすと健康優良企業として認められます



「健康企業宣言チェックシート」の内容一例

- 従業員のみなさまは健診を100%受診していますか？
- 健診の結果、特定保健指導となった該当者は、保健指導を受けていますか？
- 従業員の仕事上の飲み物に気をつけていますか？
- 受動喫煙防止策を講じていますか？
- 気になることを相談できる職場の雰囲気を作っていますか？
- 階段の活用など歩数を増やす工夫をしていますか？



※1 健康経営®は、NPO法人健康経営研究会の登録商標。

※2 健康企業宣言®は全国健康保険協会の登録商標。

保険料が10月から 変わる方がいます

健保組合の収入の大部分を占める保険料。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います。10月から保険料が変わる場合があります。

毎年1回、保険料の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)



「標準報酬月額」 保険料計算のもとになる

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 保険料が決められます 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まわず、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まわず、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。

健康優良企業をめざし 従業員の健康管理に取り組みます

(株)エンチョー



従業員の健康管理に力を注ぐみなさま。前列右より遠藤代表取締役社長、貴名取締役総務部担当(兼)人事部長、後列右より田端さん、近持チーフマネージャー

(株)エンチョー DATA

(平成30年6月末日現在)

正社員：422名 準社員：98名 パートタイマー：773名
男女比：4：6 平均年齢：45歳



(株)エンチョーは、ホームセンターをはじめアウトドアショップ、ハードウェアショップ、ペット専門店など、時代と地域のニーズに応えた多彩な店舗を展開しています。特にDIY関連商品に強く、「世界のDIY業界の中で主要な企業になる」「どこよりも親切で、誰からも愛される企業になる」を経営理念に、静岡県を中心に地域の人々の暮らしを良くすることを目標としています。

従業員の健康づくりに関する取り組みについてお話をうかがいました。

働き方改革で オンとオフのメリハリを



(株)エンチョーは、「ホームセンター」という業態ができあがった初期の頃から業界のリーディングカンパニーとしてDIYの普及に努めてきました。DIYアドバイザー資格を取得している正社員は82・9%と高く、充実した商品を提供すると同時に、豊富な知識で商品の使いかたや選びかたなど、ハウツーやノウハウの部分も提供できることが大きな特長です。

近年では、経営計画の柱の1つとして「働き方改革」を掲げ、より働きがいのある企業をめざして勤務時間、休日、労働環境などの見直しに取り組んでいます。

「昔と違い、『頑張つて何とかする』という時代ではなくなりました。少子高齢化による労働人口を考えると、効率的・効果的な働き方を考えていく必要があります。そこで、労働時間の管理を全社レベルで始めたところ。仕事とプライベートのメリハリをつけることを目標に、一つひとつ課題をクリアしながら長期スパンで取り組んでいきます」と遠藤社長。



「一番重要なベースは健康でいること。全面的にサポートするので、客観的に自分のからだを知ることが心をかけてください」と遠藤社長

同社では、時間管理委員会を定期的に開催し、タイムカードの打刻や最終退館時間のチェック等、各店の労働時間管理の指導を行っています。

現在、各店舗で実施しているノー残業デーは、スポーツ施設の利用やサッカー、フットサルを楽しむなど、従業員同士が仕事以外でもコミュニケーションをとるようになってきているそうです。

健診・人間ドック等 病気予防に力を入れる



同社の健診受診率は82・8%。実際には健診を受けていない人は数名で、ほぼ全員が受診をしているのですが、配偶者の健診組合の健診や地域の健診などを受診し、結果を提出しない人がいることが課題となっています。

「事前に受診日を把握しているので、受診日以降に結果表が提出されない場合は、電話で確認するようにしています。ただ、他で受診しているからいいでしょうと言われてしまうと、それ以上のはたらきかけが難しいのが現状です。今後は、できる限り会社の健診を受診していただき、提出を徹底していただく取り組みを進めていく予定です」と近持チーフマネージャー。

同社では、平成29年度から人間ドックの対象年齢を40歳以上から35歳以上に引き下げました。パート健保組合からは40歳以上の方に3年に1回、補助金が支給されますが、それ以外の年は互助会が3万円の補助を行っています。また、35歳以上が対

象の脳ドックの補助金も、5000円から1万円に引き上げました。婦人科健診は、年齢に関係なく5000円の補助を行っています。これまで注力してきた健康維持・増進への取り組みに加え、今後は病氣予防の取り組みも重視し、その一環として健診等への補助を手厚くしたとのこと。

平成31年より 完全禁煙を実施予定

同社の喫煙率は、男性39・1%、女性25・1%とかなり高めですが、平成31年1月1日よりエンチョーグループすべての事業所内、および本社敷地内を全面禁煙とすることを、今年2月に発表しました。遠藤社長は10年ほど前に禁煙しており、「長年吸っていた自分が禁煙できたのだから、みなさまはもっと簡単にできる」と考え、決断したとのこと。実施まで1年近く余裕をもたせたのは、禁煙への心の準備期間が必要だと考えたからです。

「2月の発表以降、自主的に禁煙した人が増えています。宣言の翌日から止めた人



「スタッフ一人ひとりが、自分の生活や健康を向上させたいという意識を持って取り組みに参加してほしいですね」と近持チーフマネージャー

も何人かいますね。本社では、年内に喫煙ルームが撤去されます。従業員のみなさまの病氣予防としてはもちろんですが、『店頭でたばこのにおいがする』などのお客さまの声もありますので、来年からは完全禁煙を徹底する予定です」と遠藤社長。敷地内禁煙ということで、駐車場の車内も禁煙となり、加熱式たばこも不可。取引先にも協力いただくよう伝えているとのこと。



「健康管理をはじめ、外部から『働いてみたい会社』と言われるような取り組みをしていきたいですね」と貴名取締役



年内に廃止予定の喫煙室

メンタル不調のケアは 家族への対応を重視

同社は、従業員全員に配布しているハンドブックに、メンタルの不調を確認できるチェックリストを掲載し、自分でチェックできるようにしています。不調を感じている人には相談窓口につながるように指導し、相談があれば人事部が個別で対応していきます。

「仕事の環境を変えたり、半年から1年しっかり休んで、復帰できる環境を整えています。メンタルの不調は、本人はもちろんですが、会社を休むことでご家族も不安になります。ですから、休職中は本人に定期的に面談を行う一方で、ご家族と密に連絡をとり、休職中の給与のことなどもきちんと説明して、安心して休んでいただけるようにしています」と貴名取締役。メンタルケアに関しては、特に家族への対応が大切であるというのが、遠藤社長の考えです。

また、安全衛生委員会では、遅刻や欠勤が多い、ミスが増えたなどのチェック表を配布し、管理者クラスに、従業員一人ひとりの状態を確認して問題がある場合はす



社員ハンドブック

ぐに報告するように伝えていきます。この対策により早期ケアが可能となり、メンタル不調による休職者数は減少したそうです。



「人事部が中心となって健康経営の取り組みを進め、みなさまの健康をしっかりと管理していきたいと思っています」と田畑さん

健康企業宣言をめざし 従業員の健康管理を徹底

今後、同社は働き方改革と関連して、従業員の健康維持・増進および病氣予防に積極的に取り組み、健康管理を経営的な視点で考える健康経営を促進していきます。まずは、健康企業宣言を行って「健康優良企業」の認定をめざし、さらに静岡県が支援する「ふじのくに健康推進事業所」の認定、厚生労働大臣に子育てサポート企業として認定された証である「くるみん」の取得も目標としています。

「これらの認定をめざしていることは、社内報で従業員に知らせています。認定されれば、私たちをはじめ従業員も生半可な気持ちで健康管理はできません。みなさまと会社とで一体となって、健康企業宣言のできる会社にしていきましょう」と遠藤社長。これからの取り組みと成果が期待されます。



特定保健指導は健康な生活を送るための第一歩!

特定保健指導は、特定健診の受診後、生活習慣病になるリスクが高いと判定された方を対象に行われます。対象者には、『特定保健指導利用券』をお送りしていますが、「今すぐ生活習慣の改善に取り組みないと、命にかかわる病気を引き起こす可能性がある」というお知らせでもありますので、必ず特定保健指導にご参加ください!

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90 cm以上
- BMI 25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 中 ▶ 動機づけ支援

リスク 高 ▶ 積極的支援

特定保健指導ってどのように行われるの?

保健師や看護師、管理栄養士など、病気予防の専門家が特定保健指導を行います。健診結果を見ながら、一人ひとりの生活に合った行動計画を一緒に作成します。一方的に指導するのではなく、自分自身の生活習慣をふり返り、達成できそうな目標を設定

して、健康的な生活習慣を続けられるようにサポートしてくれます。健康管理のエキスパートにご自身の健康について相談できるよい機会ですので、ぜひご利用ください。

特定保健指導の一例

運動習慣



糖分摂取



たばこ



塩分摂取



女性ホルモンには血管をしなやかに保ったり、悪玉コレステロールを減らすなどのほたらきがあり、女性のからだを生活習慣病から守っています。しかし、女性ホルモンは45歳以降、急激に減少するため、動脈硬化や高血圧、脂質異常、糖尿病などといった生活習慣病になりやすくなります。

これを予防するには、まずは特定健診を受診することです。特定健診では内臓脂肪型肥満のほか、血圧や血糖、脂質の検査を行い、結果をもとに生活習慣改善に取り組むことになっています。こうすることで糖尿病や心筋梗塞などの大きな病気の発症を未然に防ぐことが期待できます。

特定健診は、年に1回受けるだけで済みますので、毎年受けて、からだの状態をチェックしましょう。そして、特定保健指導の対象になったら、必ず受けていただき、健康な生活を送るための方法を知って、日々の健康管理に活かしましょう。

女性は45歳以降、生活習慣病になりやすい！

column



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。



健診で空腹時血糖の値が高いと指摘されました。
まずは食事改善を試してみようと思いますが、どんな
ポイントがありますか？
(40代・男性)

A 食物繊維の多い食品をとる、
カロリーをとり過ぎないこ
となどです

高血糖を改善するための方法には、
食事の工夫、運動習慣があります。

食事では、肥満の予防を目的として
血糖をコントロールします。ポイント
は「カロリーのとり過ぎを防ぐ」「栄養
バランスのとれた食事」「脂質のとり過
ぎを防ぐ」などです。特に意識してと
りたい食品としては、血糖値の上昇を
抑える働きがある食物繊維を豊富に含
むもので、野菜や大豆製品、海藻、き
のこ類などがその代表です。野菜は1
日350g以上を摂取するのが理想で、

適正なカロリー摂取量を知っておこう

- 標準体重 (kg) = 身長 (m)² × 22
- 1日当たりの適正カロリー摂取量 =
標準体重 (kg) ×
標準体重1kg当たりの所要カロリー量*

※ 軽労働 (デスクワークなど) 25~30kcal
 中労働 (立ち仕事が多い人など) 30~35 kcal
 重労働 (力仕事が多い人など) 35 kcal~

例 身長170cmで、立ち仕事が多い人の場合
 標準体重 = 1.7 (m) × 1.7 (m) × 22 = 63.58 (kg)
 1日当たりの適正カロリー摂取量 =
 63.58 (kg) × 33 (kcal) = 約2,098kcal

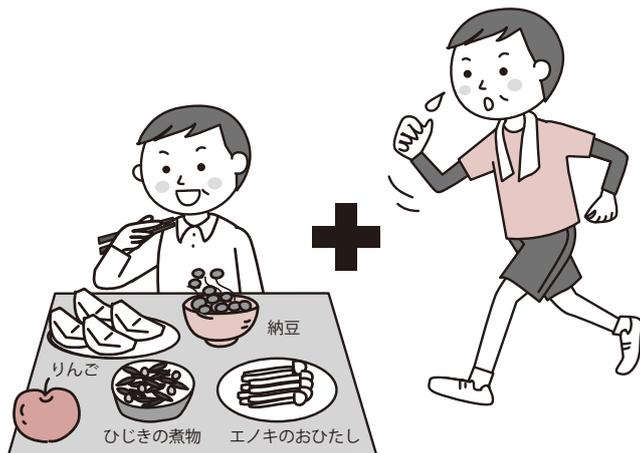
血糖値を下げる作用がある食物繊維を多くとろう

食物繊維を多く含む食品

(1食中の食物繊維の目安量)

- 西洋かぼちゃ (80g) …………… 2.8g
- ひじき (乾燥、10g) …………… 4.3g
- えのきたけ (生、50g) …………… 2.0g
- ブロッコリー (生、80g) …………… 3.5g
- 納豆 (1パック40g) …………… 2.7g
- りんご (小1個、160g) …………… 2.4g

両手に野菜山盛り1杯が目安。また、
大豆製品も積極的にとりたい食品で、
良質なたんぱく質を多く含む一方、カ
ロリーは低くなっています。これらを
積極的に食事に取り入れてみましょう。
運動習慣も血糖値改善に大きく役立
ちます。定期的に運動することで、血
糖値が下がる効果があり、ウォーキン
グなどの有酸素運動がおすすめです。
当健保組合では空腹時血糖の値が高
い人が約3割となっています(グラフ
①)。立ち仕事などで疲れていることも
多いかもしれませんが、少しでも多く
歩く工夫をしたり、カロリーのとり過
ぎに注意をしてください。



グラフ① 特定健康診査 被保険者有所見率推移 空腹時血糖



教えて!

保健師さん



富山統括保健師

Q

健診後の結果で、二次検査を受けるように言われました。体調は悪くないので、その必要はないと思いますが、なぜ受けないといけないのですか？ (50代・女性)

A

再度検査することで、異常がないかどうかを判定するためです

二次検査を行う理由は、「前回の検査で数値が異常を示しているが、それが一時的なものかどうかを再検査すること」にあります。二次検査を受けて、異常がなければ一時的なものとして判定されますし、もし、同じような結果が再度表れれば精密検査等を行うことになります。

当健保組合のみなさまのなかには、要二次検査の通知を受け取っても、放置している方が多くいらっしゃいます。自覚症状がなかったり、体調も悪くないと、二次検査を受ける必要がないように思うかもしれませんが、もし、生活習慣病をすでに抱えていた場合、自覚症状がでてきているところには、症状が悪化していることが多いのです。二次検査を指摘されたら、まずは早めに検査を受けてください。

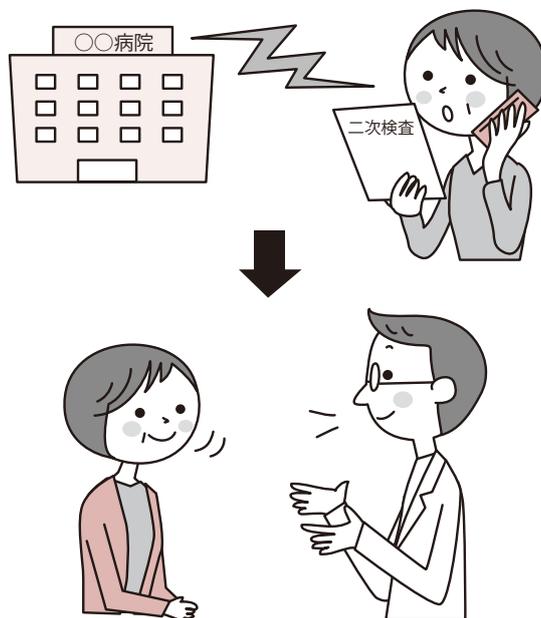
二次検査を受ける必要がないように思えるかもしれませんが、もし、生活習慣病をすでに抱えていた場合、自覚症状がでてきているところには、症状が悪化していることが多いのです。二次検査を指摘されたら、まずは早めに検査を受けてください。

当健保組合では被保険者・被扶養者の1人当たり医療費をみると、年々増加傾向にあります(グラフ②)。病気が悪化するほど医療費がかかってしまうことはもちろんですが、家族に心配をかけた時、治療に要する時間も増えてしまいます。健診の結果が届いたら、内容をしっかりとチェックし、今後の生活を健康に送れるよう活かしてくださいね。

健診を受けっぱなしにしないで
今後の生活に活かそう!

結果の見かたのポイント

- **異常なし**…現時点では異常がないものの、今後も病気にならないとは限りません。検査数値が前回の健診より悪化しているようであれば、日ごろの生活習慣の見直しが必要です
- **要注意**…今の状態を放置すると悪化する恐れがあります。生活習慣を見直したり、かかりつけ医などに相談して、対策をとることをおすすめします
- **要精密検査**…病気の有無を調べるためにさらに詳しい検査が必要です。「まだ大丈夫」と過信しないで、すぐに検査を受けましょう
- **要治療**…ただちに医師の診察を受けて、指示にしたがいましょう



グラフ② 加入者1人当たり医療費



キーワードは 「かかりつけ薬局」と「お薬手帳」の巻

処方せんをもらったら、いつもの薬局に行ってお薬を調剤してもらいましょう。
お薬手帳は、調剤されたすべての薬を記録するためのとっても大切な手帳。なくさないで。



スーさん

かぜをひいちゃって
処方せんをもらったから薬局に行くところなんだ

大丈夫？ 行く薬局は決まってるの？



どこの薬局に行こうかな



ももちゃん

いつも同じ薬局に行くとお得って知ってた？ それと、お薬手帳持ってる？



え、そうなの？ でもお薬手帳って、もらうたびに失くしちゃうんだよね



お薬手帳は、処方せんをもとに調剤されたお薬について、薬剤師さんが
手帳にシールを貼ったりして、記録してくれるものなの



お薬手帳には調剤されたお薬について細かなデータが記録されます
薬の名前や服用歴・回数などが記録されます。手帳は原則、調剤薬局で無料でもらえます
この手帳を持って、同じ薬局に6ヵ月以内に再度かかれば、薬代が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



それだけじゃないんだよ
手帳があれば、他の薬とののみ合わせとか、患者が安全に薬をのめるよ
うに薬剤師がチェックできるから便利なの



へえ！ お薬手帳がそんなに大切なものだとは知らなかったよ



薬局には薬歴データが保管されています
薬の服用歴が薬局に蓄積されるので、薬の重複や患者の体質に考慮した調剤をしてもらえます



それに、いつもの薬局であれば、薬や自分のからだのことで
何か不安があったら相談しやすいでしょ



ジェネリック医薬品に切り替えたいとか、そういう相談もしやすい？

もちろん！



病院と同じように、薬局もかかりつけを持つて大事だよ



わかった
じゃあ、前にも調剤してもらったことがある●▲薬局へ行ってくる！
お薬手帳を作ってもらったら、これからは失くさずにちゃんと使い続けるよ



『血管イキイキ・骨げんき教室』を開催しました

去る9月7日、八ピネスケア四谷（東京）で、骨密度や血管年齢を測る『血管イキイキ・骨げんき教室』を開催しました。今回も多くのの方々にご参加いただき、ありがとうございました。



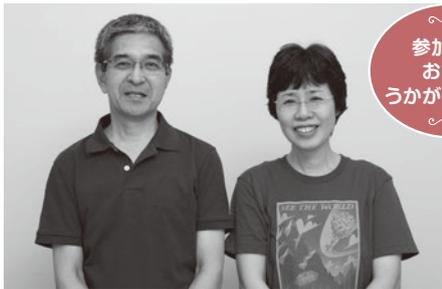
血管年齢の測定

血管壁を伝わる脈を測定することで、血管の硬さや血管年齢がわかります。また、両腕・両足首の血圧を測り、血管のつまり具合を確認します。



骨密度の測定

超音波がかかるときの骨を通過するときの変化で骨密度（骨年齢）を測定。骨粗しょう症の発症リスクもわかります。



参加者にお話をうかがいました

横山清様・晴美様ご夫妻

血管年齢測定の結果はあまり良くなかったのですが、健康相談で食事について具体的な改善方法を教えてもらったので、これから食生活を変えていきたいです（ご主人様）。血管年齢測定は良い結果でした。骨量をこれ以上減らさないための運動や食事の工夫について、アドバイスをいただきました（奥様）。

健康相談
測定結果をもとに、当健保組合の保健師、管理栄養士がみなさまと面談を行いました。健康上のお悩みや普段の生活習慣などをおたずねし、無理なくできる生活改善のポイントをアドバイスさせていただきました。



Relax Corner

ナンバープレースにチャレンジ

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

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

◎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！ 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日無料バスポートペア券）、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10月31日（水）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日無料バスポートペア券）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。

255号正解

5カ所

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。また個人情報は、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

- ※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。

話を聴いてくれる人がいます

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、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 全国約14,000軒の宿を契約保養所[※]として使えるインターネット契約保養所システム(たびゲーター)をご利用ください

補助金申請から宿泊予約まで、
いつでも、どこでもネットでかんたん!

※年度内1人2泊を限度に1泊3,000円を補助



i ディズニーハイクを8月17日(金)に開催しました

8月17日(金)に東京ディズニーランドでディズニーハイクを行いました。早朝よりご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。

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。

- **ご案内期間** 平成30年10月中旬～11月中旬
- **ご案内商品** 「デパート健保共済会オリジナルがん保険」・「医療保険」
- **ご案内方法** 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

1. 健保の被保険者が保険契約者となることで、本人および2親等以内のご家族のご加入でも、集団料率が適用されます。なお、ご家族について同居・扶養は問いません。
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、保障内容の変更なく当共済会の集団料率に変更できます。



Aflac

< 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 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

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

または

<http://www.depaken.com>

ご意見はメールで

▶ eメール depaken@depaken.com

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」「探しやすい」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。



保養所の空室状況もわかります

公 告

事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
株)中部三喜	千葉県柏市	平成30年7月18日

選定議員の退職

氏名	所属事業所名	退職年月日
曾根 誠司 氏	株)田子重	平成30年7月31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	所属事業所名	就職年月日
森下 毅 氏	株)田子重	平成30年8月3日

互選議員の就職

氏名	所属事業所名	就職年月日
近江 良一 氏	株)三和	平成30年8月21日
山田 秀樹 氏	株)オーシャンシステム	平成30年8月21日

互選理事の就任

氏名	所属事業所名	就任年月日
近江 良一 氏	株)三和	平成30年8月31日

事業概況

平成30年 8月

事業所数	285事業所
被保険者数	男 51,725名 女 67,215名 計 118,940名
被扶養者数	49,890名
平均標準報酬月額	男 310,080円 女 181,794円 平均 237,584円
保険料調定額(介護含む)	3,511,640千円
保険給付費	1,808,267千円
法定給付費	1,796,455千円
付加給付費	11,812千円
保健事業費	54,050千円
納付金(介護含む)	1,676,827千円

受講料無料!



気軽にご参加ください 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	会場	講座コース
平成31年 1月19日(土)	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20日(日)	ワークピア横浜 横浜市中区山下町24-1	介護健康
1月26日(土)	専売ビル 港区芝5-26-30	介護健康
1月27日(日)	中野サンプラザ 中野区中野4-1-1	認知症介護
2月2日(土)	損保会館 千代田区神田淡路町2-9	認知症介護
2月3日(日)	イオンコンパス幕張会議室 千葉市美浜区ひび野2-4 プレナ幕張6階	認知症介護
2月11日(月・祝)	日本交通協会 千代田区丸の内3-4-1 新国際ビル9階	介護健康
2月16日(土)	損保会館 千代田区神田淡路町2-9	介護健康
2月27日(水)	健保連 東京連合会 新宿区四谷1-1-2	介護準備

●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(2月27日の健保連 東京連合会は午後3時まで)

●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

(3) 介護準備コース

- ・破たんしないための介護ポイント、制度、費用、心構え
- ・いざ介護になったときを考えて!

●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(1月19日の大宮ソニックシティ・2月3日のイオンコンパス幕張会議室は各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
 東京都二ツ目健保会館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30年12月7日(金)まで

●抽選日

平成30年12月14日(金)(抽選結果は全員に通知されます)

●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
女性のための健康セミナー 「早期発見で乳がんは防げる! 賢い「がん検診」の受け方」 ※女性限定	平成30年10月26日(金) 18:30～20:00	健保連東京連合会 (四谷)
運動セミナー	平成30年11月8日(木) 18:30～20:00	スポーツクラブNAS 西日暮里店
体質改善セミナー 「自然治癒力を高める方法」	平成30年12月13日(木) 14:00～15:30	健保連東京連合会 (四谷)

●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直接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ヵ月前の月の1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。

●お問い合わせ先 TEL 03-3357-5213