

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。

1 2019
No.257

理事長 新年のご挨拶

平成31年度の保険料率のお知らせ

健康スコアリングレポートが通知されました

(株)岡島での健康づくりへの取り組みをご紹介します



健保組合としての役割を十分に果たし みなさまの健康をサポートしてまいります



デパート健康保険組合
理事長 板垣 隆義

新年あけましておめでとございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営につきましては、日頃より格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

みなさまご承知のとおり、全国の健保組合の財政は、重すぎる納付金負担によって厳しい状況におかれています。健康保険組合連合会が発表した平成29年度健保組合決算見込では、納付金負担の大幅な増加により、経常収支差引額は黒字ではあるものの前年度に比べ黒字額が4割減少、平成30年度健保組合予算早期集計においては1,381億円の経常赤字です。当健保組合におきましても、平成29年度決算は黒字で終わることができましたものの財政が安定しているとは言い難く、平成30年度予算については赤字を見込んでおります。

こうしたなか、昨年6月には、「経済財政運営と改革の基本方針2018（骨太方針）」が閣議決定されました。このなかの医療保険制度に関する項目では、高齢者医療費の負担構造改革について、後期高齢者の

窓口負担の見直しが先送りされかねない内容になるなど、具体性・即効性に乏しく、私たち健保組合がこれまで要求してきたものとは程遠い内容となっております。2020年度には社会保障の重点施策が取りまとめられる予定ですが、今後、どのような検討や取り組みが進められるのか、私たちもしっかりと注視していく必要があります。

厳しい財政状況下、健保組合に求められているのは、保険者機能を最大限に発揮し、みなさまとご家族の健康づくりを着実に推進していくことです。引き続き、事業主との連携を深めてデータヘルス計画に取り組み、特定健診・特定保健指導等の疾病予防を中心とした保健事業を積極的に展開し、みなさまの健康保持・増進と健康寿命の延伸を図ってまいります。

みなさまにおかれましても、「自分の健康は自分で守る」という意識のもと、日々の健康づくりとともに、ジェネリック医薬品の積極的な使用などによる医療費の節約にご協力いただきたくお願い申し上げます。

最後になりましたが、本年がみなさまにとって辛多き一年となることを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

健康保険料率は102%、 介護保険料率は20%に

先日開催された組合会において、当健保組合の平成31年度健康保険料率・介護保険料率が決まりましたのでお知らせします。

これまでもお知らせのとおり、当健保組合の財政は厳しい状況が続いています。この大きな原因は、高齢者医療制度への納付金の負担にあり、保険料収入の半分近くがそのために使われていることにあります。これは法律によって定められたしくみのために、健保組合の自助努力によって減らすことはできません。長年にわたって重すぎる負担を強いられており、今後もこうした状況が続くものと予想されています。

しかし、このような状況下でも、当健保組合は毎年、事業の見直しをはかりながら、健全な財政運営に努め、みなさまの医療費の支払いや健康づくりのサポートなど、さまざまな事業を行ってまいりました。

運営にはみなさまと事業主から納めていただく保険料が財源となるわけですが、平成31年度の事業計画を立てるにあたり、保険料率の見直しについて検討を行いました。この結果、厳しい財政状況ではあるものの、事業の効率化をはかることなどで、平成30年度と同じ保険料率を維持することが可能と判断し、102%とすることに決定いたしました。

今後引き続き、当健保組合ではみなさまが健康で過ごしていただくためのさまざまなサポートを行ってまいりますので、どうかご理解・ご協力のほど、お願い申し上げます。

なお、介護保険料率については平成30年度と同じ20%となりました。

平成30年度健康保険組合全国大会 開催される

高齢者医療の負担構造改革などを訴えました

健保組合の考えや主張などをアピールする平成30年度健康保険組合全国大会が、平成30年10月23日に東京都内で開催されました。今大会のテーマは「STOP現役世代の負担増！改革の先送りは許さない」、サブタイトルは「事業主・加入者と連携し『健康』『安心』そして皆保険を守り抜く」とし、現役世代の負担に歯止めをかけることなどを強く求めました。

大会の冒頭、健保組合の上層団体である健康保険組合連合会（健保連）の大塚陸毅会長が基調演説を行い、「高齢者医療の負担構造が現状のままでは、支える側と支えられる側が共に倒れてしまう。国民生活の安心の基盤である皆保険制度の崩壊が迫りつつある、との強い危機感をもっている」ことを明らかにしました。

そのうえで、拠出金負担に少なくとも50%の上限を設けて現役世代の負担に一定の歯止めをかけ、75歳以降も患者負担は2割にするなど、高齢者にも応分の負担を求め、現役世代に偏った負担の軽減が必要であることを訴えました。

さらには、高齢者の就労環境の整備など、支える側を増やす取り

組みを後押しする施策も求め、全国から集結した我々健保組合関係者に向け、「データヘルス計画を確実に進め、加入者の健康増進に注力して、こうした動きを支えていく必要がある」と呼びかけました。

続いて、健保連の佐野雅宏副会長が決議の趣旨説明を行い、「我々には加入者のみなさまから預かった貴重な保険料を適正かつ効果的・効率的に使う責務がある」「健康をつくるという点で最も効果的に保険者機能を発揮できる健保組合方式を将来にわたって維持・発展させるべきである」などと強調しました。健保組合関係者は4項目の決議を満場一致で採択し、国に強く働きかけを行うことを確認したのち、閉会となりました。

採択された4項目の決議

- 拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを
- 高齢者の2割負担など負担構造改革の早期実現
- 実効ある医療費適正化対策の確実な実施
- 保健事業の推進による健康寿命延伸と社会保障の支え手の確保を



当健保組合の健康課題は「禁煙」や「睡眠・運動・食事習慣」など

厚生労働省などが作成する「健康スコアリングレポート」が当健保組合に通知されました。これは、全国の健保組合や同じ業態の平均と比較したもので、いわば当健保組合のみなさんの「健康の通信簿」です。このレポートによって、当健保組合が取り組むべき課題が明らかになりました。

今後、当健保組合では、課題を解決するために、データヘルス計画、コラボヘルス（事業主との協働）にさらに力を入れてまいります。

※本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。
※本レポートは平成28年度のデータに基づいて作成されています。

顔マークについて

上位3分の1 = 😊 平均より良好

中位3分の1 = 😐 平均と同程度

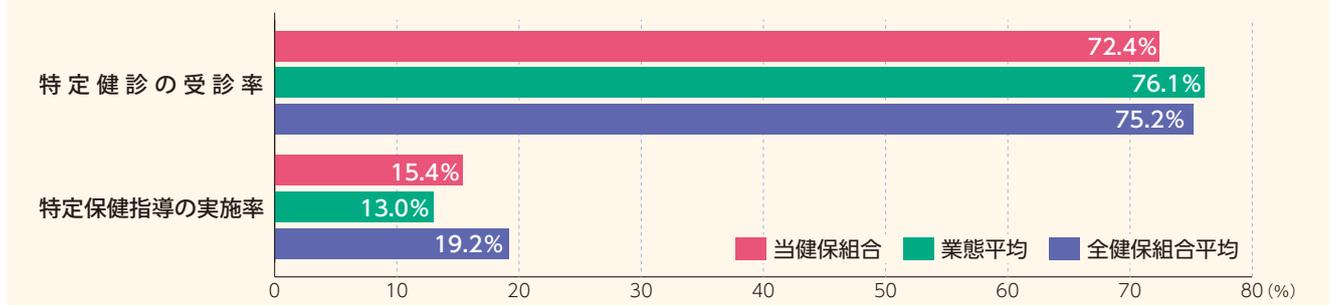
下位3分の1 = 😞 平均より不良

1 特定健診・特定保健指導 😐

当健保組合の特定健診・特定保健指導の実施状況は、全健保組合平均より低く、特に特定健診の受診率が低いことがわかりました。被扶養者の健診受診率が低いことが大きな原因の1つであり、被保険者とともに受診率を上げていくことが課題となっています。

全健保組合中の順位 398位 / 1,375組合

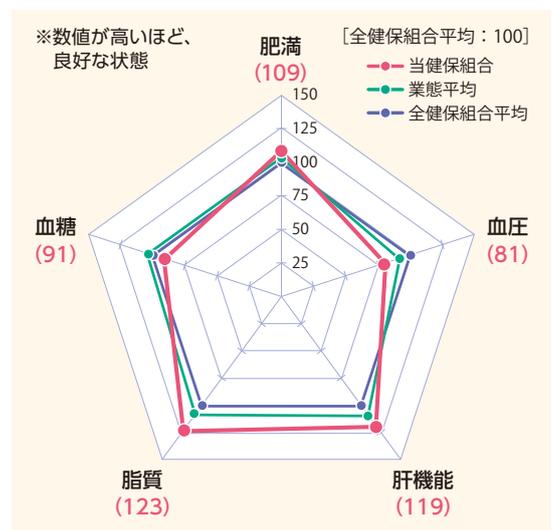
	当健保組合	業態平均	全健保組合平均	全健保組合順位
特定健診の受診率	72.4%	76.1%	75.2%	830位 / 1,376組合
特定保健指導の実施率	15.4%	13.0%	19.2%	350位 / 1,375組合



2 健康状況 😐

肥満、血糖、血圧、脂質、肝機能のリスク保有者の割合を全健保組合平均・業態平均と比較しています。全健保組合平均を100とし、数値が小さいほど悪い状態を示しています。当健保組合は血糖と血圧のリスクが高くなっています。

肥満リスク	A B C	リスクが全健保組合平均より低い
血糖リスク	A B C	リスクが全健保組合平均より高い
血圧リスク	A B C	リスクが全健保組合平均より高い
脂質リスク	A B C	リスクが全健保組合平均より低い
肝機能リスク	A B C	リスクが全健保組合平均より低い

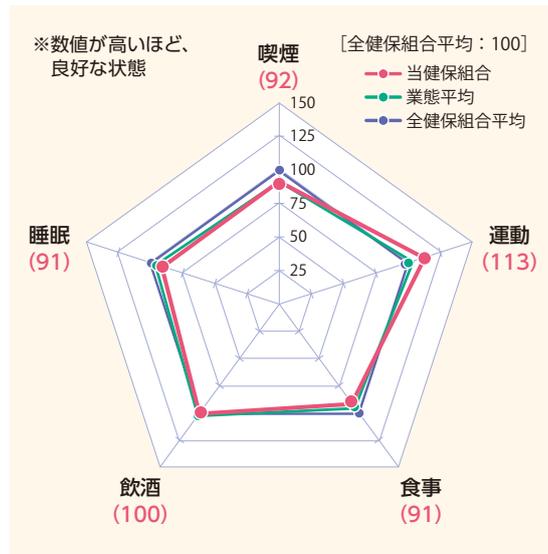


3 生活習慣

喫煙、睡眠、運動、飲酒、食事の生活習慣病リスク保有者の割合を全健保組合平均・業態平均と比較しています。当健保組合は、喫煙習慣、睡眠習慣、食事習慣におけるリスクが高くなっています。

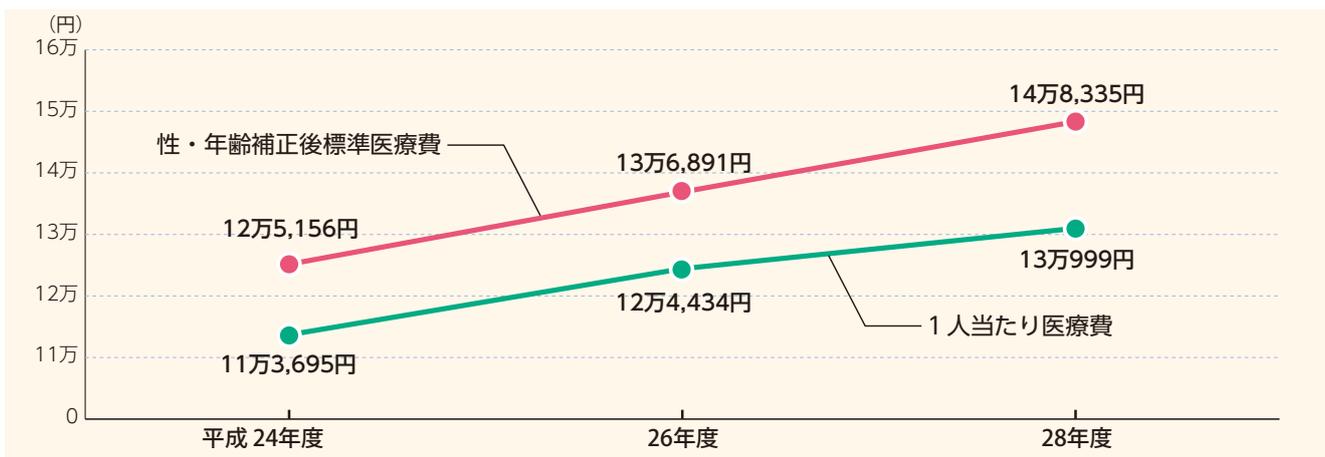
喫煙については、みなさんが禁煙外来を受診した場合の費用について当健保組合が補助を行いますので、どうぞご利用ください。

喫煙習慣リスク	A B C	リスクが全健保組合平均より高い
睡眠習慣リスク	A B C	リスクが全健保組合平均より高い
運動習慣リスク	A B C	リスクが全健保組合平均より低い
飲酒習慣リスク	A B C	リスクが全健保組合平均並み
食事習慣リスク	A B C	リスクが全健保組合平均より高い



4 医療費

当健保組合の1人当たり医療費と、性・年齢補正した後の標準医療費の推移は以下のとおりでした。当健保組合の平均年齢が上がっていることや、医療の高度化を反映して、医療費は年々増加傾向にあります。



1人当たり医療費

性・年齢補正をしていない当健保組合の総医療費を当健保組合の加入者数で除した医療費

性・年齢補正後標準医療費

全健保組合平均の性・年齢階級別1人当たり医療費を、当健保組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人当たり医療費

健康管理委員になってみませんか

健康管理委員とは、事業所内のみなさまに、健康的な生活について理解していただくためのリーダー的役割を担っていただく方のことです。

健康管理委員会は年2回（おもに7月と3月）開催します。

ご参加いただける場合は、「健康管理委員推薦届」にご記入のうえ、当健保組合まで郵送でお送りください。多くの方のご参加をお待ちしています。

● 健康管理委員になるメリット ●

- 健保組合・保健師と連携をとることができます
例. 健康企業宣言のバックアップ／健診受診後のフォロー／喫煙対策／長時間労働対策／労働基準監督署対策 など

- 健康管理委員会では講師による講演があります
保健師から最新の保健・医療の動向などもご案内します
- 他の事業所の方と情報交換・交流ができます

従業員の健康に対する意識を向上させる さまざまな取り組みを積極的に実施します

(株)岡島

(株)岡島は、甲府市の中心市街地に建ち、創業175年の歴史を持つ岡島百貨店を運営している企業です。「お客様の暮らしを彩り豊かにするための生活・文化の提案をし続け、地域社会に貢献する。」を経営理念に掲げ、お客さまのニーズに応える品ぞろえと売り場づくりに取り組んできました。

また、近年では、働き方改革による就業時間の改善や、従業員の健康づくりにも力を入れています。同社が行っているさまざまな取り組みについて、お話をうかがいました。



両宮社長と従業員の健康を支えるみなさま。左より三澤総務部長、米倉チーフ、両宮代表取締役社長、谷口さん、武井マネージャー

(株)岡島 DATA 正社員：84名 契約社員：118名 パート従業員：115名
(平成30年12月現在) 男女割合：3：7 平均年齢：45歳

有給制度の取得強化を 従業員の健康管理の一環に



「アイコンタクトをとることで、体調の良し悪しもすぐわかる」と両宮社長

(株)岡島が運営する岡島百貨店は、1843年に創業した山梨県最初の百貨店です。常に上質な商品を販売し、お客さまに満足いただける生活を提案していくことを目標としています。「地方の百貨店は、地域の人とのふれあいの部分を担うインフラとして機能することが大切である」との両宮社長の考えのもと、まだ知られていない山梨県の名産、特産を発信できる体制を整えるとともに、「地域との交流を深めることで、『自分たちの百貨店だ』と

感じていただけるような店舗づくりを進めています。

つながりを大切にしているという考えは、もちろん従業員に対しても同様です。

「私は、社員一人ひとりと面接を行い、アイコンタクトをとることの大切さを伝えていきます。目は嘘をつけないので、アイコンタクトをとりながら

話すことで、注意力も上がります。まずは従業員同士で、そしてお客さまともアイコンタクトをとることのできる店になろうと常々言っています」と両宮社長。

そして、同社では、従業員の健康維持管理として長時間労働を是正するために、週に2回、基本的には土曜日と月曜日をノー残業デーとしました。また、有給休暇の取得促進として、誕生日や結婚記念日などの記念日に休みを取ることができるメモリアル休暇も設定。さらに、今期から半日有給制度を設けたことで、子どもがいる従業員や介護をしている従業員などが休みやすくなり、有給の取得率が上がっているといいます。次の課題は、年に5日間の有給休暇取得義務化への対応です。武井マネージャーは、「仕事が忙しい時期などは特に無理をしがちなので、不調を感じたら、ぜひこうした制度を活用してほしいですね」と、早めの対策をすすめています。



若い世代に対しても 保健指導を実施

同社の健診受診率は約90%。受診率を上げるための取り組みとして、社員食堂や休憩室へ案内を掲示するほか、閉店後、店内放送で受診するよう促しています。採用と教育を担当している米倉チーフは、従業員を入社の時から知っているのので、健診の日程が決まると、売り場を回って従業員と雑談をしながら受診するように伝えていくそうです。



「デパート健保組合の保健事業を、自身の健康づくりに有効活用してほしい」と三澤部長



まだ真剣に考えていない人が多いですね。売場によっては現場を離れにくい時間がありますが、上司や先輩と相談して時間を調整し、必ず受けてくださいと言っています」と米倉チーフ。健診会場が空いている時間を伝える、何人か一緒に行動と声をかけるなどして、受診率を上げる努力が続けています。

そして同社では、心身ともに健康でなければ十分な業務が行えないという考えのもと、かなり前から若い従業員への保健指導に着眼して行きました。

「健診を受け、さらに保健指導で自分の生活習慣を見直すことは、病気の予防に効果的です。若い頃から正しい生活習慣を身につけていくと思います」と人事担当の谷口さんは言います。保健指導において、対象者は



「健診は一度受けるだけで、毎年続ける人が多いので、必ず受けてもらうことが重要」と米倉チーフ

保健師のアドバイスを受けることによって自身の健康を意識するきっかけとなっていくそうです。

管理監督者研修によってメンタル不調者が減少

同社は、メンタルヘルスに関する取り組みとして、以前、管理監督者研修を実施しました。当時、メンタルの問題で長期休職している従業員がおり、何とか状況を改善しようと考えていたところ、デパート健保組合からの補助金があることを知り、講師の派遣などについても相談して実施に至ったそうです。

「管理職全員が出席しました。メンタルヘルスという言葉は知っていても、実際どういうものなのかを知らない人が多い。そこで、部下を持っている管理職に、メンタルヘルスとは何かを理解してもらうことが第一だと考

えました」と三澤部長。現在、メンタルの不調で休職する従業員が減ったことで、研修の効果が出ているようです。デパート健保組合は、禁煙外来の受診やインフルエンザ予防接種の費用補助、メンタルヘルスカウンセリングの提供、各種健康教室の実施への協力などを行っています。同社ではそれらを積極的に活用しています。禁煙については、店内は全面禁煙で、喫茶室のみが分煙。喫煙ができるのは食事の時間と15分の休憩時間のみとなっています。同社が建つ場所は甲府市の禁煙エリア内にあり、路上喫煙が禁止されているため店外で吸うことができません。

同社では、禁煙外来を受診する場合、補助金を利用できることを、社内メールなどで周知しています。実際に補助金を利用して禁煙に成功した従業員もおり、疾病予防の一環と



「健効的な行動の中で、効果的な行動だけでなく、周囲の人も意識する」と人事担当の谷口さん

して効果が出ています。

カウンセリングの周知と予防接種の徹底が課題

今年の始めには同社にて、健康教室の開催を予定しています。血管年齢や骨密度の測定を行い、その結果をもとに保健師からアドバイスを受けられるというものです。

「保健指導というと二の足を踏んだり、病院を受診するとなると行きたがらなかったり、ということがあります。気軽に楽しみなから参加できて、従業員が自分の健康について考える入り口になればと思います」という三澤部長。ご自身が週に5回スポーツジムに通って健康維持に気を配っているだけあり、従業員のみさんの健康について常に考え、よりよい対策を模索しています。

このほか、今後は、電話や面接で受けられる無料のメンタルヘルスカウンセリングの周知・活用の促進で、従業員のメンタルヘルスのサポートをさらに強化していきたいとのこと。

また、毎年インフルエンザの流行時になると、感染で休んでしまう部署があるため、補助金を活用して、予防接種を必ず受けるよう徹底することをめざしています。

従業員の健康維持・増進のため、さまざまな対策を進め、また新たな取り組みも始めようとする同社の姿勢に、期待が高まります。

男性社員初の育児休暇を取得！

総務部 財経担当 鎌田さん



育児取得で、家族や同僚から好意的な言葉をかけていただきました

会社からのすすめで、男性社員で初めて育児休暇を取りました。もともと育児には前向きなほうで、機会があれば取りたいと思っていたので、理解がある会社でうれしく思いました。子どもが生まれてから半年くらい経ったとき、数日休みをいただいたのですが、出産後のいろいろ大変な時期に、妻のそばにいられたのは本当に良かったですね。妻が喜んでくれましたし、妻の両親にも感謝されました。社内でも、育児休暇を取ったこと

を知っている社員から「奥さん、良かったね」など好意的な言葉をかけていただいています。

また、私は補助金（右記参照）を利用して、禁煙に成功しています。禁煙外来では2万円ほどの費用がかかりますが、5000円の補助金が出ると聞いたのがきっかけで実行しました。禁煙してから、もう3年経ちます。とてもいい制度だと思っているので、周囲の喫煙者にも利用をすすめています。



セクハラ、マタハラ、パワハラ防止にも取り組む同社

平成30年度の**特定健診**の受診を忘れていませんか

受診期限 平成31年3月31日

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に、特定健診・特定保健指導を行っています。

自己負担なし（当健保組合が全額負担）で受けられますので、ご自身の健康管理のために、必ず平成31年3月31日までに受診くださいますようお願いいたします。

健診の結果、特定保健指導の対象になられた方は必ず特定保健指導（自己負担なし。当健保組合が全額負担します）をお受けください。

なお、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。

※一般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こととしております（当健保組合の費用補助を受ける人間ドックを含みます）。



受診までは簡単 **3**ステップ

1 『実施機関リスト』から受診したい医療機関を選ぶ

※実施機関リストに、受診したい医療機関が見つからない場合は、下記の当健保組合ホームページで検索していただくか、当健保組合までご連絡ください。

デパート健保 検索

2 自分で医療機関へ予約を入れる



3 平成31年3月31日までに受診※

※受診券と保険証が必要です。
※75歳の誕生日以降は受診できません。

40歳以降の女性に増える
大腸や胃、肺の病気

女性は40歳以降、さまざまな病気にかかりやすくなりますが、特に多いのが、大腸や胃、肺における病気です。大腸の病気には過敏性腸症候群や痔、大腸がんなどがあり、胃では機能性胃腸症（機能性ディスペプシア）や胃がんなど、肺の病気には慢性閉塞性肺疾患（COPD）や肺がんがあります。

とりわけ、大腸がん、胃がん、肺がんの3つは、日本人女性のがんによる死亡率において上位を占めており、注意が必要な病気です。いずれも早期の段階で発見・治療すれば完治できるといわれ、便潜血検査や胸部X線検査、胃X線検査などといった検査を定期的にかけておけば初期の段階で発見することが可能になります。特定健診の受診はもちろん、前述の検査を毎年の健診メニューに加えておくことをおすすめします。

大腸がんなどは初期のうちには自覚症状がほとんどありません。自覚症状が出るころには、症状がかなり進行していることが考えられます。こうした状態にならないよう、年1回、健診を受けましょう。

ご家族が就職などをされたら「異動届」の提出をお忘れなく！

お子さまが就職したり、奥様がパートを始めたときなどは、そのご家族は被扶養者ではなくなります。下記の場合は、「被扶養者異動届」の提出が必要ですので、ご協力をお願いします。

異動届(削除)の提出が必要なケース

被扶養者が就職(パート、短時間勤務等含む)して、勤め先の健康保険の被保険者になったとき



配偶者と離婚・死別したとき



被扶養者が75歳を迎えた(後期高齢者)とき
(65～74歳の一定の障害がある方を含む)



被扶養者がパートなどの仕事を始め、被扶養者*の範囲を超える収入を得たとき



* 被扶養者として認められる収入は、年収が130万円未満〔月額10万8,334円未満。60歳以上または障害者の場合は180万円未満(月額15万円未満)〕で、かつ被保険者の年収の1/2未満の場合です。

平成28年10月からの**社会保険の適用拡大**により被保険者となったとき



※ 学生を除くパート・アルバイト等で、次のすべてに該当すると被保険者となります。「雇用期間が1年以上見込まれる」「1週間の所定労働時間が20時間以上」「月の所定内賃金が8万8,000円以上」「勤め先の従業員数が501人以上(500人以下でも労使合意により適用可)」

扶養していた父母が他の兄弟などに扶養されることになったとき



これら以外にも、年金受給開始時、失業給付受給開始時に収入の範囲を超える方は届出が必要です。

被扶養者の認定に必要な書類が変わっています

平成30年10月より、被扶養者の認定時に必要な提出書類が下記のように変更されました。

●続柄について

被保険者との続柄を証明する公的な証明書等を添付

●生計維持関係について

①対象者(認定を求めている人)の年間収入が130万円未満*(月額10万8,334円未満)であることを示す公的証明書等の添付

※60歳以上または障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者の場合は、年間収入が180万円未満(月額15万円未満)。

②上記①に加え、認定を求めている人が被保険者と同居してい

ること*(同一世帯であること)を示す公的証明書等の添付

※被保険者の配偶者、子・孫、兄弟姉妹、父母・祖父母・曾祖父母以外の三親等内の親族は同居が条件。

③認定を求めている人が被保険者と同居していない場合、左記①に加え、認定を求めている人の年間収入が、被保険者からの援助による収入額より少ないことを証明する書類の添付

- ・仕送りが振込の場合は預金通帳等の写し
- ・仕送りが送金の場合は現金書留の控え(写しを含む)

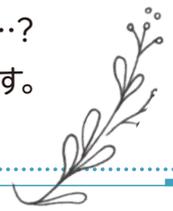
上記のいずれも、すでに当健保組合または事業主が、続柄や生計維持関係を認定するための情報を取得している場合には、公的証明書等の添付が省略できます。

●●●●●●●●●● **詳細は当健保組合ホームページでご確認ください** ●●●●●●●●●●



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。



健診結果で、LDLコレステロールが高めのため、食生活を見直すように指摘されました。何を食べて、何を食べないようにしたらいいですか？ (50代・女性)

青背の魚にはコレステロールを減らす効果がある



DHA・EPAを多く含む魚

	DHA	EPA
●さんま (焼き1尾130g)	2,600mg	1,700mg
●くろまぐろ (とろ・刺身5切れ50g)	1,600mg	700mg
●さば (1切れ100g)	970mg	690mg
●はまち (養殖・刺身5切れ50g)	460mg	230mg
●さけ (1切れ100g)	400mg	210mg

控えたほうがよい食品



- 菓子パン
- スナック菓子
- クッキー
- チョコレート
- インスタントラーメン (カップ麺含む)
- ベーコン、ハムなどの加工肉
- バター
- チーズ など



積極的にとろう！



控えたほうがよい食品



A 積極的にとりたいのは、食物繊維やDHA、EPAの多い食品などです

LDLコレステロール値を下げるのに役立つのは、食物繊維を多く含む食品で、野菜や海藻、きのこ類があげられます。また、青背の魚に多く含まれるDHAやEPA (左記参照) には、LDLコレステロールを減らしてHDLコレステロールを増やす働きがあります。一方、控えたほうがよい食品もあります (左記参照)。ただし、これらを食べてはいけないというわけではなく、毎日食べない、量を控えるにします。

といった工夫をしましょう。このほか、喫煙には、LDLコレステロールを増やす一方、HDLコレステロールを減らすマイナスの作用があるので、禁煙をおすすめします。そして、食事内容だけでなく、摂取カロリーが過剰にならないよう防ぐことも大切です。ウォーキングなどの有酸素運動を習慣づけると、肥満予防・解消だけでなくHDLコレステロールを増やす効果もあります。当健保組合ではLDLコレステロール検査を受けた人の半数以上が有所見者となっています (グラフ①参照)。ぜひ、食事だけでなく、生活スタイルも見直してみてくださいね。

グラフ① 特定健康診査 被保険者有所見者率推移 LDLコレステロール



教えて!

保健師さん



富山統括保健師

Q

肝機能に異常があるとの健診結果が出ました。お酒をあまり飲んでいないのに、どんな対策をすればいいのでしょうか？
(40代・男性)

A

食生活の見直しや肥満の解消などをおすすめします

飲酒だけでなく食生活や運動習慣などを見直そう

脂肪肝を防ぐ生活習慣

●糖質の多い食品を控える

甘い飲み物やお菓子など糖質を多く含む食品は控える。果物の食べすぎも注意。糖質をとりすぎると肝臓にたまりやすい。

●夕飯の時間が遅い場合は注意を

どうしても夕飯が遅い時間になってしまう場合は、野菜を多めにするなどして、脂肪が肝臓に蓄積されるのを防ぐ。

●お酒を飲むときは適量を

男性の場合はビールなら中びん1本、日本酒なら1合、ワインならワイングラス2杯。女性は男性の場合の6割を目安に。週1～2日の休肝日を。

●運動で肥満を防ぐ

運動は肝臓にたまった脂肪を消費しやすくする。

●肥満の人は減量を

肥満で脂肪肝の人が減量をする、肝機能検査の数値も低下に。

肝機能検査において数値が高くなる理由の多くは、肝臓に脂肪がたまる脂肪肝です。脂肪肝はお酒を多く飲む人の病気というイメージがありますが、飲まない人でもかかることがあります。近年増えてきています。お酒を飲まないのに脂肪肝になる原因ははっきりとわかっていませんが、いずれにしても、脂肪肝を放置したままですと、肝臓の働きが低下して肝硬変や肝がんに進行する場合がありますので、注意が必要です。

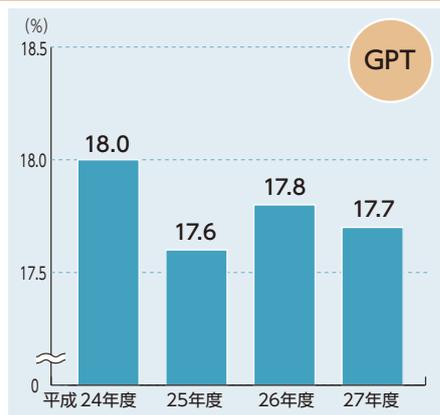
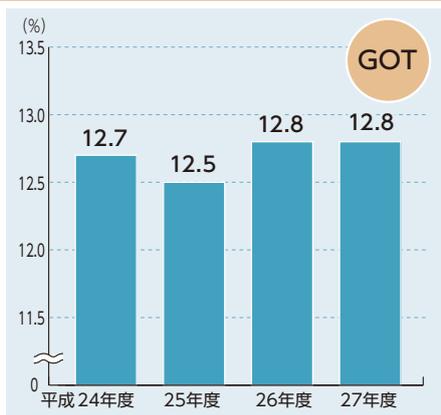
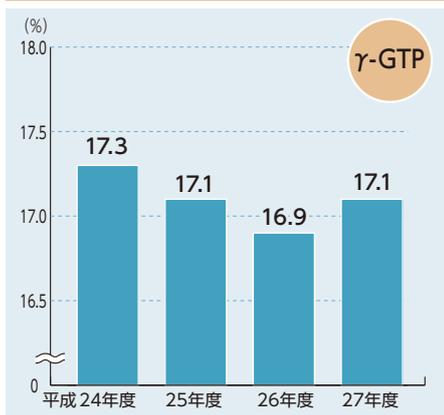
肝硬変や肝がんになってしまうと、肝臓を元の状態に戻すことは不可能に

なってしまう。しかし、脂肪肝の状態であれば、生活習慣の見直しで肝機能の数値を正常に近づけることができます。脂肪肝になるのは飲酒だけでなく、普段の食生活や運動習慣など原因と考えられているので、右記を参考に、生活習慣の見直しをはかりましょう。

当健保組合では、γ-GTP検査において約2割の人が数値が高い結果となっており(グラフ②)、放置しているケースも見られます。肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれているように、異常があっても自覚症状はなかなかあらわれません。健診で指摘を受けたら、生活習慣を見直すようにしてくださいね。



グラフ② 特定健康診査 被保険者有所見者率推移





例年2～4月は、スギやヒノキの花粉シーズンとなります。平成31年の飛散量は、例年を超える予測のため注意が必要です。花粉症の症状が出ると、鼻がムズムズとしたり、目のかゆみなどで頭がぼーっとしてしまうことも…。日常生活に影響が出ないようにするために、花粉症対策を心がけましょう。



シーズン前から始めよう

花粉症対策

花粉シーズンになる前

□ 規則正しい生活で抵抗力を高めておく

バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動など、規則正しい生活で体調を管理し、花粉に負けない体づくりを。



□ 初期療法などの治療を始める

症状が強くなる前から薬を服用する「初期療法」を行っておくと、症状が出る時期を遅らせたり、軽くしたりすることが期待できます。飛散が始まる前の1月中旬ごろまでに耳鼻咽喉科で診察を受けるのがおすすめです。また、重症の人には2～5年かけて行う「アレルギー免疫療法（減感作療法）」という治療もあります。医師と相談のうえ、自分に合った治療や薬の服用をしましょう。

節約のポイント

ジェネリック医薬品を活用！

花粉症の薬もジェネリック医薬品を選べば、お薬代が半額以下になることもあります。

花粉シーズンになったら



まずは花粉情報をチェックする習慣を！

外出の予定があるときや、外で洗濯物を干したいときは、朝の天気予報や花粉情報サイトで飛散情報を確認。

環境省花粉観測システム (はなごさん)

URL : <http://kafun.taiki.go.jp>

日本気象協会「花粉情報」

URL : <https://tenki.jp/pollen/>

外出するとき

□ 服装に気をつける

メガネやマスクを着用し、花粉がつきやすいウール素材のコートなどは避けるのが好ましいです。

□ 市販薬を利用する

症状が軽い場合には、まず市販薬を利用してみましょう。薬局で薬剤師に相談すれば、症状や体質に合った薬を案内してもらえます。

外出から帰宅するとき

□ 家に入る前に衣服や髪を払う

□ 手洗い・うがい、洗顔を行う

家にいるとき

□ 花粉の飛散が多い日は窓や扉を閉めておく

□ こまめに清掃する

□ 洗濯物は室内に干す





「あさイチ」などテレビ番組へのご出演や、講師としてご活躍

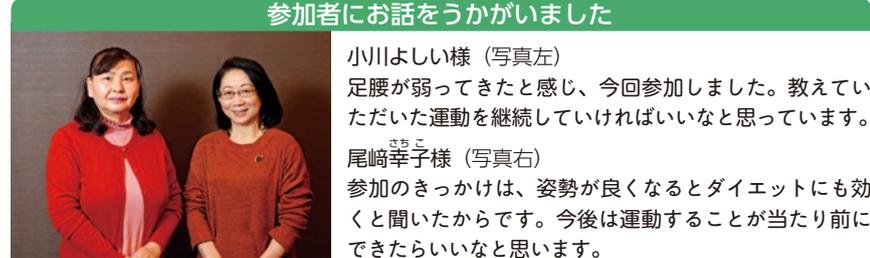
当日は、「体幹を強化して、美しい姿勢をキープすれば、歳を重ねても元氣よく歩ける、若々しさにもつながる」をテーマに教えていただきました。講師は、健康運動指導士であり、(一社)ケア・ウォーキング普及会代表理事を務める黒田恵美子さん(写真左上)です。

ひざの痛みや腰痛といった症状、歩行でのつまづきや疲労などは、体幹が弱っていることが原因で起こるもの。こうしたことを防ぐための体幹を鍛える運動や、正しい立ち姿勢などを教えていただきました。黒田先生のユーモアあふれる指導で、参加者は楽しみながら運動に挑戦されていました。

「美・姿勢でマイナス7歳を目指す教室」 「ひざ楽チン教室」 を開催しました

～100歳まで歩けるカラダに～
～自分をメンテナンスしませんか～

去る12月、2つの健康教室を都内のホテルにて開催しました。例年人気を集める当教室に、今年も多くの方が参加されました。

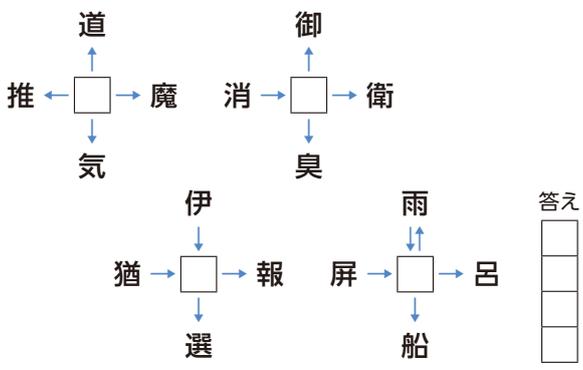


Relax Corner

「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。

パズル制作 笠見孝子



賞品は選択制です! どしどしご応募ください。
 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31年2月4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。
- 256号正解** 19

i 『医療費のお知らせ』が送付されたら、内容をご確認ください

みなさまが平成29年12月から平成30年11月までに医療機関等にかかった際の医療費について、『医療費のお知らせ』を2月中旬から各事業所に順次お送りします。これは、みなさまに自己負担だけでなく、ご自分の総医療費を知ってもらい、コスト意識や健康管理への意識を高めていただくために発行・送付しています。

『医療費のお知らせ』が届きましたら、医療機関等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。

なお、この通知書は再発行ができませんので、大切に保管してください。

※平成29年分より、『医療費のお知らせ』が確定申告時の提出書類として使用できるようになりました。

医療費のお知らせ

健診、健康教室、各種補助金のご案内等ホームページ (<http://www.dopakens.com>) にてお知らせしています。ぜひご覧ください。

診療を受けた方	診療年度	診療区分	診療科目	診療回数	診療料	健康保険	自己負担	公費	あつたが	備
健康 太郎	2012	療外	2	○○○クリニック	7,870	5,509	0	2,361		
健康 一郎	2013	療外	5	健康館	6,100	4,270	0	1,830		
健康 花子	2012	療外	1	△△△薬局	5,590	3,913	0	1,677		
健康 花子	2012	療外	1	○○○薬局 ○○○	1,570	1,099	0	471		
健康 花子	2013	療外	1	△△△薬局 ○○○	3,500	2,450	0	1,050		
健康 花子	2013	療外	1	○○○薬局 ○○○	2,350	1,675	0	1,575		
健康 一郎	2013	療外	7	健康館	6,344	4,440	0	1,904		
健康 太郎	2015	療外	1	◎◎◎大学◎◎◎センター	4,820	3,374	0	1,446		
健康 二郎	2018	療外	4	△△△薬局	10,300	11,410	0	4,900		
健康 二郎	2019	療外	1	△△△薬局	5,020	3,514	0	1,506		
健康 太郎	2019	療外	1	○○○薬局	6,320	4,424	0	1,896		
合 計					68,684	48,078	0	20,606		

あなたとご家族が、健康保険で治療を受けた際に生じた費用をお知らせいたします。医療機関等発給の『医療費の内容が分かる領収書』と照らし、医療費の控除や医療費控除の際の参考にさせていただきます。なお、ご不明の点がございましたら、健康保険組合までお問い合わせください。

▲見本

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 北陸予防医学協会 とやま健診プラザ	35歳生活習慣病予防健診(胃部X線コース) 18,160円 35歳生活習慣病予防健診(胃部内視鏡コース) 22,070円	〒930-0811 富山県富山市千代田町2-1 TEL076-471-5789

●名称変更

医療機関コード	変更後	変更前
3702	医療法人社団 重仁 まるがめ医療センター	医療法人社団 重仁 麻田総合病院

i メンタルヘルスカウンセリングのご案内

心の不安や悩みのご相談に応じます

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。また個人情報も、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。

※電話番号を通知にしてご利用ください。つながらない場合には、始めに「186」をつけて上記の専用ダイヤル番号におかけください。

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

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。

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** 毎週水曜日
- **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。

東京連合会

i 組合会を開催します

第118回組合会(平成31年度予算等審議)を次の日程で開催します。

- **開催日** 平成31年2月20日(水)
- **場所** KKRホテル東京

i 保健事業事務説明会を開催します

平成31年度保健事業事務説明会を、下記の日程で開催します。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31年3月29日(金)
アルカディア市ヶ谷(私学会館)
- **東日本支部** 平成31年3月27日(水)
まちなかキャンパス長岡
- **西日本支部** 平成31年3月26日(火)
クーポール会館

i インフルエンザ予防接種の補助金申請は平成31年4月末まで

平成30年10月1日から平成31年3月末までにインフルエンザ予防接種を受けられた方の**補助金申請は平成31年4月末日**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 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30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31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31年4月1日～平成32年3月31日

i 当健保組合ホームページは情報が満載! スマホにも対応しています



保養所の空室状況もわかります

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

事業概況

平成30年11月

事業所数	285事業所
被保険者数	男 51,566名 女 67,753名 計 119,319名
被扶養者数	49,974名
平均標準報酬月額	男 312,338円 女 183,413円 平均 239,130円
保険料調定額(介護含む)	3,232,398千円
保険給付費	1,718,705千円
法定給付費	1,707,438千円
付加給付費	11,267千円
保健事業費	81,809千円
納付金(介護含む)	1,676,827千円

公 告

選定議員(理事)の退職

氏名	所属事業所名	退職年月日
藏田昌一 氏	(株)三松	平成30年10月31日
関 雅人 氏	デパート健康保険組合東日本支部	平成30年10月31日
根本 章 氏	(株)三喜	平成30年10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
松元 洋 氏	デパート健康保険組合西日本支部	平成30年12月10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
榎原長正 氏	(株)三松	平成30年11月5日
村田久雄 氏	デパート健康保険組合東日本支部	平成30年11月5日
菊川卓雄 氏	(株)三喜	平成30年11月20日

選定理事の就任

氏名	所属事業所名	就任年月日
村田久雄 氏	デパート健康保険組合東日本支部	平成30年12月3日

休日は温泉で“ほっこり”過ごしませんか

直営保養所

箱根

仙緑苑

日光

せせらぎ荘を

ご利用ください

手ごろな料金で利用できる当健保組合の保養所には温泉があります。まだまだ寒さが続くこの時期は温泉につかって温まりませんか。広々とした客室や、メニュー豊富な食事も自慢の宿です。

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



のんびりくつろげる客室

温泉がからだの芯まで温めてくれます



ひと足のばして…

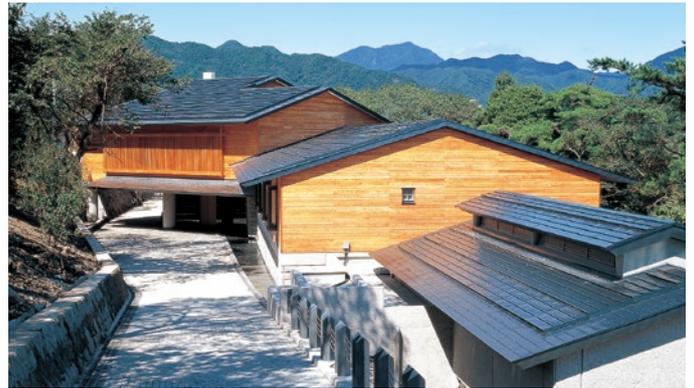


箱根から富士山の絶景が眺められるスポットの一つ、駒ヶ岳山頂。箱根湖畔の箱根園駅から山頂へはロープウェーを利用して7分ほど到着できます。山頂の展望台からは、雄大な富士山の姿はもちろん、伊豆半島、湘南海岸、房総半島までの眺望が楽しめます。

「仙緑苑」「せせらぎ荘」はこんなにオトク!

- 利用料金（1人1泊・2食付、幼児は3～6歳）
被保険者・被扶養者
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。

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



開放感たっぷりの浴室

日ざしがこころよいダイニング



ひと足のばして…



平成31年1月26日～3月3日まで、湯西川温泉において、「第26回湯西川温泉かまくら祭」が開催されます。メイン会場などではかまくらが設営され、昼はどこか懐かしい風景が、夜は幻想的な姿が見られます。その他、雪のすべり台やかまくらの中でのバーベキューなど、さまざまに楽しめます。

2月、3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

デパート健保 🔍 検索 または <http://www.depaken.com>