

# 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 2019  
No.259

## 平成30年度 決算がまとまりました

(株)スーパーアルプスでの健康づくりへの取り組みをご紹介します

毎年の受診が必須です 特定健診

直営保養所／健康フェスティバルのご案内



平成30年度決算がまとまりました



# 納付金が財政を圧迫 今後もし強いられる厳しい財政運営

これまでお伝えしてきたとおり、全国の健保組合は高齢者医療制度への過重な納付金負担によって、危機的な財政状況に陥っています。当健保組合においては、平成30年度決算について黒字とすることができたものの、納付金の負担は依然として重く、今後もこうした厳しい運営が続くとみられています。みなさまには毎日を健康にお過ごしいただきますよう、ご協力をお願いいたします。

黒字となったものの、  
平成31年度は赤字見込み

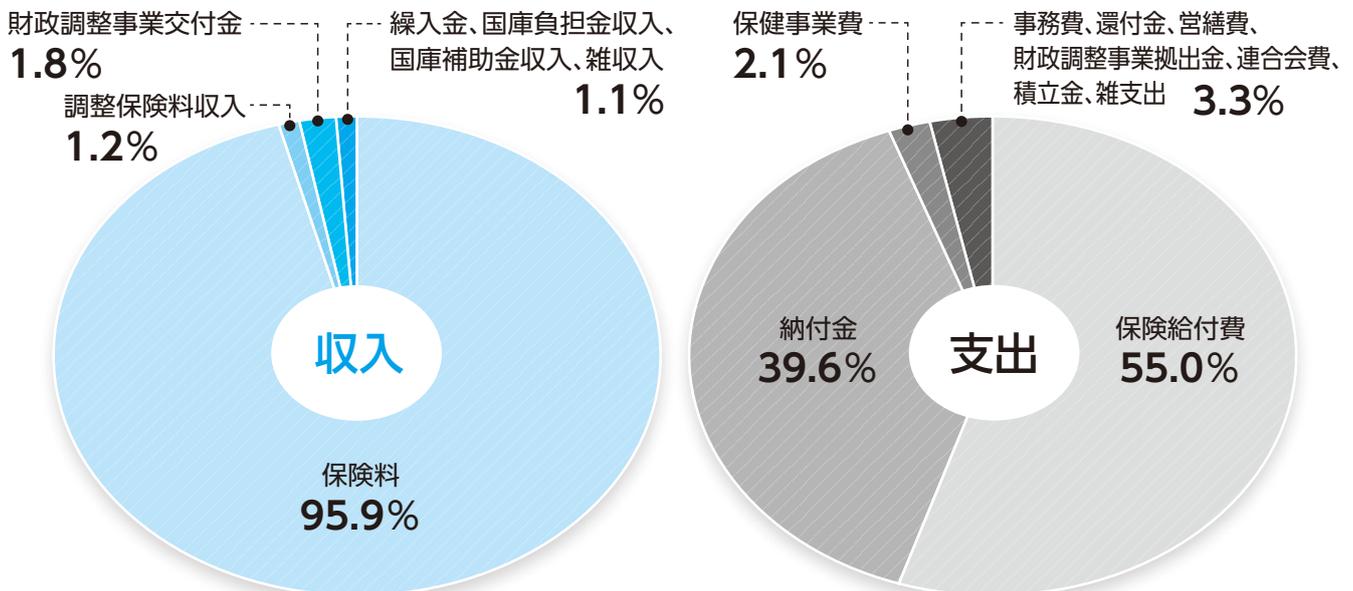
当健保組合の平成30年度決算は、収入において保険料が前年度より増加したことや、支出では納付金の減少があったことなどにより、予算編成当初の赤字見込みから一転して、黒字で終了しました。

しかし、当健保組合の財政は安定した状況にあるとはいえ、平成31年度の予算編成では再び赤字を見込んでいます。

その理由は納付金にあります。高齢者の医療費として健保組合が負担する納付金の額は、保険料の4割以上を占め、重すぎる負担となっています。これが長年にわたって健保財政を圧迫しており、医療保険制度のしくみ上、当健保組合の自助努力だけではその負担を減らすことはほとんどできません。

こうした状況から、当健保組合でできることは、みなさまの医療費の適正化を図ることです。はしご受診や時間外受診をなくしたり、ジェネリック医薬品の使用などで医療費を少なくすることができま

## 割合で見る 平成30年度決算（一般勘定）



## 平成30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	38,747,920	325,657
国庫負担金収入	21,750	183
調整保険料収入	476,305	4,003
繰 入 金	43,429	365
国庫補助金収入	297,405	2,500
財政調整事業交付金	738,818	6,209
雑 収 入	85,913	722
合 計	40,411,540	339,638
経常収入合計	38,901,290	326,946

#### ●支出

科 目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
事 務 費	527,301	4,432
保 険 給 付 費	21,646,704	181,930
法 定 給 付 費	21,525,745	180,913
付 加 給 付 費	120,959	1,017
納 付 金	15,560,452	130,778
前期高齢者納付金	7,428,125	62,430
後期高齢者支援金	8,018,270	67,389
病床転換支援金	51	—
退職者給付拠出金	114,006	958
保 健 事 業 費	836,852	7,033
還 付 金	147	1
営 繕 費	925	8
財政調整事業拠出金	476,129	4,002
連 合 会 費	25,322	213
積 立 金	65,000	546
雑 支 出	198,861	1,671
合 計	39,337,693	330,613
経常支出合計	38,662,718	324,940

収入支出差引額	1,073,847	9,026
経常収入支出差引額	238,572	2,006

### 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	4,449,499	65,249
繰 入 金	154,355	2,264
国庫補助金受入	64,189	941
合 計	4,668,043	68,453

#### ●支出

科 目	決算額 (千円)	1人当たり額 (円)※
介 護 納 付 金	4,561,566	66,892
介護保険料還付金	10	—
合 計	4,561,576	66,892

収入支出差引額	106,467	1,561
---------	---------	-------

※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30年度決算 3つのポイント

**1** 黒字となったものの、当健保組合財政は依然厳しいまま

**2** 重すぎる納付金負担が財政運営の足かせに

**3** 財政安定化に向け、みなさまの医療費節減へのご協力が必要です

### 保険料は増加、 みなさまの医療費も増加に

す。また、日ごろからウォーキングなど体力づくり  
に励んだり、栄養バランスの良い食生活を送って  
いただくことも医療費の節減につながります。どうか  
みなさまのご理解・ご協力をお願いいたします。

平成30年度決算は、収入総額404億円、支出総  
額393億円、収入支出差引額11億円となりました。  
実質的な収支を示す経常収支においても経常収入額  
389億円、経常支出額387億円となり、経常収  
支差引額2億円の黒字で終えることができました。  
収入については、健保組合収入の大きな柱となる  
保険料が、短時労働者の適用拡大の影響もあり、被

保険者が3、117名の増となったことから、前年  
度に比べて11億円多い387億円となりました。  
支出では、みなさまが病気やけがをしたときの  
医療費や出産されたときなどの給付金として使わ  
れた保険給付費が216億円となり、前年度比10億  
円の増加です。主に高齢者の医療費として使われ  
た納付金は156億円となり、前年度より0.6  
億円少ない額となりました。各種健診や予防接種、  
保養所利用の費用補助などに使われた保健事業費は  
8億円となり、前年度比0.4億円の増加です。  
なお、介護保険については、健保組合は国に代わ  
ってみなさまから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30年度は収入総額47億  
円、このうち46億円を納付しましたが、介護保険料  
収入だけでは介護納付金がまかなえないため、不足  
分は準備金から繰入をしました。

# みなさまの被扶養家族について 資格確認を行います

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おります。

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。

## 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

項目	時期
再認定扶養届・事業所別被扶養者一覧表送付	9月下旬～10月上旬
提出期限	10月下旬～11月上旬

本部・支部で若干日程が異なります。対象事業所宛に、後日、案内の文書を送付します。

## 注意とお願い

当健保組合より再認定扶養届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。

新しい時代に新しい経営手法でスタートを!

# 健康経営®️に取り組む事業所をサポートしていきます

企業がリーダーとなって従業員の健康づくりに積極的に関わっていく健康経営。当健保組合でも取り組みを始める加入事業所が増えてきています。

健康経営とは、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に健康投資を実践することをいいます。従業員へ健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等をもたらし、結果的に業績向上や優れた人材の確保につながるといえるからです。

以前は、従業員の健康管理はコストとして捉えられてきましたが、現在は企業の課題、メリットのあるものという見方に変わってきています。今後は、健康に配慮しながら働くことが重要になる時代ともいえます。

当健保組合では、健康経営に取り組む事業所をサポートしています。「何から始めればいいのかわからない」「健保組合からのアドバイスやヒントがほしい」など、興味をお持ちになったり、疑問などがありましたら、当健保組合にお気軽にお問い合わせください。

一方、従業員のみなさまによる積極的な



取り組みも必要です。働きかた、休みかた、健康管理や健康づくりなど、職場のみなさまと一緒に、ご自身の生活習慣をチェックされることをおすすめします。

令和という新しい時代が始まった今、従業員全員がより健康でイキイキと働ける職場の環境づくりをめざして、健康経営に取り組んでみませんか。

※健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

## 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
- 健康に働ける企業⇨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

★健康経営に取り組んでいる事業所の事例を6～7ページに紹介しています



# 健康セミナーを開催しました

去る5月、都内にて、自宅で可能なトレーニングや減量のコツを学ぶセミナーを、トレーニングジムを運営する『ライザップ』から講師を招き開催しました。

講師の吉成大樹氏



## モチベーション維持のコツなどを学びました

今回は、35歳健診など各種健診の受診後、生活習慣を見直したいと考えていらっしゃる方などを対象にセミナーを行いました。指導していただいたのは、ライザップの吉成大樹講師です。

セミナーでは、まず、普段の生活習慣を振り返ることから始まりました。夕食をとる時間や飲酒習慣などについて振り返り、健康管理ができているか、太りやすい生活を送っているかを確認しました。

次は心のメカニズムについて学びました。吉成講師は、「例えば、3kg減量を目標にしてやせることができたとしても、多くの人はそれに安心してしまって、行動を継続しなくなってしまいます。やせたらスリムな服を着て人の注目を集めたいなど、その次の段階もイメージしましょう」といいます。

参加者は、自分は減量ができたらどのようになりたいかをしっかりとイメージしたところで、食事についての指導を受けました。糖質の多い・少ない食品や、水分を多くとって代謝を上げることなどについて教えていただきました。



筋トレの正しいフォームを身につけます



わかりやすく筋トレを教えてくださいました

## できる範囲で筋トレなどを日常生活に取り入れて

そして次は運動です。おすすめのトレーニングとして、「筋トレ、有酸素運動の順で2つを組み合わせると脂肪燃焼効果が上がります」と吉成講師。また、筋トレの効果を上げるには、正しいフォームを身につける、負荷をかける、筋肉を休ませることの3つが大事とのこと。3つのポイントを理解したあとは、スクワット、スプリットスクワット、アームクローズ、腕立て伏せの4つの筋トレにチャレンジしました。

参加者からは「筋肉がプルプルふるえているのがわかる」「思っていたよりもハード」などの声があり、少々きつい運動になったようです。もし、日常生活に運動を取り入れることが難しいのであれば、「スクワットだけ」、「移動ではエレベーターではなく階段を使う」など、無理をせずできるものに取り組むだけでもよいそうです。

心地よい汗をかいたあとは、本日のゴールです。「明日から（目標にむかって）実践する」ことを参加者1人ひとりが確認し、最後に、おすすめの低糖質メニューのお弁当をいただいて終了となりました。



みなさま真剣そのもの



講話、実践のあとは、お弁当を試食

## 参加者の声

### 師岡慶成様



あの「ライザップ」ということでどうしても参加してみたいと思いました。低糖質はおいしくないイメージがありましたが、糖質を抑える理由がわかり、普段の食事に取り入れてみようかなと思いました。運動はきつかったですが、回数ではなく、きちっとしたフォームで負荷をかけるのがいいとわかったのが今回の収穫です。

### 中村裕一郎様



食事について知りたかったのと、筋肉をつけたいと思って、今回参加しました。セミナーでは、食事で摂って良いものと悪いものがわかりましたし、水分を多くとるようにしていきたいなと思いました。スクワットなど筋トレを教えてくださいましたので、実践して家族にも教えたいです。

# 創業時からの健康重視の考えをベースに、 経営戦略を健康づくりに生かしています

昭和37年に設立した㈱スーパーアルプスは、東京、神奈川、埼玉に店舗を持ち、「私たちは豊かな食生活を支援し、地域社会に貢献します」を企業理念として、創業時から地域の人々だけでなく、従業員の健康も重視する経営を行ってきました。

近年、同社では健康経営に積極的に取り組んでおり、先ごろ健康保険組合連合会などが主体となって推進している「健康企業宣言」において、一定の成果を上げたとして、「健康優良企業 銀の認定」を受けられました。

従業員の健康づくりに取り組む同社にお話をうかがいました。

## ㈱スーパーアルプス



### ㈱スーパーアルプス DATA (令和元年7月1日現在)

正社員：715名  
社員以外：3,364名  
(パートナー：2,206名 ショート：249名  
アルバイト：905名 サポーター4名)  
男女比：3：7 平均年齢：42歳



日々、従業員の健康増進に取り組むみなさま。左より久山謙取締役、八木下成実人事グループ係、曾根健二人事グループマネジャー、山本卓執行役員



### 長年培われてきた 健康づくりへの高い意識

昭島市に青果物販売店としてスタートした㈱スーパーアルプスは、地域集中型の多角経営を図っています。その成長の裏には、利益追求だけではなく、従来から従業員の健康への配慮があります。「けがなどをしやすい業種ですし、体調が悪くて休む人が多くなると、現場に影響が出てきますから、常に従業員の健康に気をつけることを創業当時から大事にしてきました」と久山さん。

さらに「当社は、特に食材の鮮度や品質を重視しており、私たちの『笑顔』はそれを伝える手段でもあるんですね」と山本さん。心からの笑顔には健康は欠かせません。

「当社では、新入社員の研修にもからだづくりを重視。高尾山に登り、護摩焚きをした後、精進料理を食べて帰って来るんですよ」と久山さん。その第一回目の研修は、社長自らが引率したとのことで、明るい職場の雰囲気が伝わってきます。

### 減煙、労働時間の改善、 メンタルケアを健康経営の柱に

#### 喫煙所の隔離

同社の健康経営への取り組みの柱は3



「社員の健康管理策を考えていきたい。従業員も健康意識をもっと高めてほしい」と久山さん

本。まず一つは減煙です。同社の喫煙率は男性34・3%、女性23・5%とやや高め傾向があり、受動喫煙防止策として、屋外にあった喫煙所を駐車場の一角に移転。喫煙所には、タバコの8罪を張り出し、健康への害を警告しています。

また社用車についても車内禁煙とし、喫煙できない環境づくりを進めています。

「社内報では禁煙を取り上げ、デパート健保組合から受けられる禁煙外来費用の補助金についても紹介しました」と八木下さん。

#### 理由を探り、残業を削減

2つめは労働時間の改善です。特に残業時間の削減に注視しており、月例会議では、月50時間以上残業をしている人の部門と配置先を公表し、残業する背景などを話し合い、人を増やしたり、配置替えをするなど、問題を一つひとつ解決しています。

#### メンタルヘルスケア研修も実施

3つめはメンタルヘルスケアです。同社は10年ほど前から、店长・副店长には職場環境の把握や改善、部下の相談対応を行うことの大切さを学ぶラインケア研修を実施しています。また、従業員それぞれが運動や生活の改善などで自己管理を促すセルフケア研修を行っています。それに加えて、3年前から、全従業員を対象にしたストレスチェックを年に1度実施。今後もそれらの研修を続けるため、デパート健保組合の補助金の利用も検討しているそうです。曾



喫煙所は社長室の窓からよく見える場所に設置

根さんは「研修を始めた頃は、10人ほどの対象者が出ましたが、今、休職者は1人で」と研修の成果を語ります。

「メンタル疾患の休職者に対しては、重要なことがない限り、プレッシャーになりやすい会社からの声かけはあえてしません。そのかわり、病院の経過報告が出たら本人から電話をもらうようにしています」と曾根さん。

復帰に際しては、人事が面談したうえで、まずは1日2時間の勤務から始めてもらいます。「1日出勤したら、1日休む」を繰り返し、労働時間を半日、6時間などと徐々に伸ばす。リハビリ出勤の形をとっているといいます。

「上司や配置先を慎重に考え、一人ひとり個別プログラムを作るようにしています」と語る山本さんは、同じ部門で働く人々への説明と理解を得ることも欠かせないといいます。

### 健診の受診率は90% 巡回健診で受けやすく

同社の健診受診率は、パートを除き、ほぼ90%。目下の課題は、それを100%に近づけることです。そこで同社の30店舗に健診車を巡回させ、そこで受診できる体制に切り替えました。同社では、既存店に近い場所にも新店を開設し、限られたエリア



「全従業員が人間ドックを受けたいと思っています」と山本さん

に集中して店舗をもつ経営戦略を取ってききましたが、それを活用して、自分が勤務する店舗で受診できなかった場合でも、近くの店舗で受けられるようにしたそうです。「パートナーさんも健診を受けやすい環境になったと思います」と八木下さん。

その後、対象者に行われる保健指導の参加率は3割ほど。それを5割にしていきたいことが目標の一つです。そこで行ったのが、保健指導を受けられる場所を増やすこと。以前は保健指導を本部のみで行っていましたが、昨年からは、埼玉、神奈川、八王子駅前にも場所を借りて10日間開設し、対象者に保健指導を受けてもらうようにしたそうです。

曾根さんは「メタボで病気になる、会社としては人の損失になります。本人にとってはお金がかかるようになるので、保健指導を受けることが必要とされたら、ぜひ受けてほしい」と話します。



「二次検診や保健指導は予防のためにもぜひ受けてもらいたい」と曾根さん

### 無料でインフルエンザ予防接種、 サークル活動も活発に支援

同社の健康増進策として、インフルエンザ予防接種の自己負担が無料である点も見逃せません。限られたスペースで働く環境下では、一人でもインフルエンザにかかる周囲に広まりやすく、12月の繁忙期に多



「ストレスを減らすために、サークル活動に参加しています」と八木下さん

くの人が休んでしまうと労働力不足の問題も生じてきます。「労使ともインフルエンザ予防に対して同じ考えをもっており、パート健保組合からインフルエンザ予防接種の補助金をいただき、その残りの差額を労働組合と会社と折半しています。従業員には無料で毎年、予防接種を受けてもらっています」と山本さん。

「健康なからだづくりも大切です。当社ではサークル活動にも補助金を出し、積極的に支援しています」と久山さん。サークルには、早朝野球部とランニング、フットサルがあります。同社は、毎年2月に八王子市主催で行われる、全関東八王子夢街道駅伝競走大会のメインスポンサーになっており、ランニングには力が入るのだそうです。

「早朝野球はリーグ戦もあるので、それをめざして頑張っているようです。60代から高卒の新社員もいて、幅広い年代の人が一つの目標のために汗を流して、楽しんでます」と曾根さん。

ランニングへの参加を呼びかける掲示



さらに近い将来、店舗と同じビルに入っているスポーツジムと契約して、社員割引での利用など、さまざま

なスポーツ振興策も考えているとのこと。ますます健康経営に取り組み同社の姿に、今後が期待されます。

### 曾根人事グループ マネジャー体験談！

### 保健指導で 7ヵ月11kgの減量！



「昨年はじめていたスポンが今ほかほかだ」

好き勝手にお腹いっぱい食べていたところ、昨年の夏、体重が今までのワースト記録79・8kgに。「これはまずい！」と、保健指導を受けたところ、「お菓子類を自分で買わない」「朝食を食べる」「毎日、体重測定」の3つの目標を提案されました。どれも簡単にできるようなことがよかったです。朝はバナナ1本でも食べるようにし、昼は野菜主体の食事。コンビニでサラダを買うときは、カロリー数や塩分量をチェックしています。夕食は、ご飯を軽めの1膳にし、1日2000キロカロリーが目標です。お菓子も食べなくなりました。

取り組み始めてからは、1ヵ月ごとに約2kgずつ体重が減っていったんです。うれしかったですね。達成感が継続の力になり、何とこの3月には68・6kgに。7ヵ月で11kg減りました。食事の改善だけですよ。

今は運動を加えて、ステップアップ。毎晩、10分間、5kgの鉄アレイを左右に持って、テレビを見ながら、上げたり下げたり。「健康は日々の積み重ね。無理しないで小さなことから始める」ことが私の成功の秘訣です。

被扶養者(家族)・任意継続被保険者のみなさま

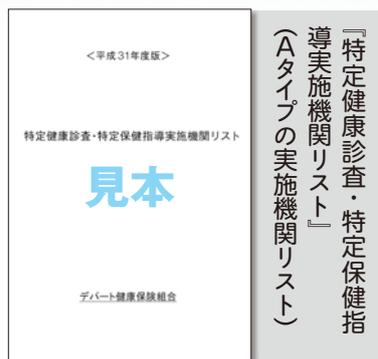
# 毎年の受診が必須です 特定健診

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

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。

令和元年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。お気軽に当健保組合(健康管理係)にお問い合わせください。

▶ TEL 03-3279-5920



## 健診のプロセスはたったこれだけ!

1

医療機関を選び、  
電話で直接予約を入れる

自宅や勤務先近くなどの医療機関を選べます

2

特定健診を受ける

## 健診を受けるメリットって?



病気を早期に  
見つけられる

血圧や血糖値、コレステロールなどは、かなり数値が高くても自覚症状はほとんどありません。大丈夫と想着いても定期的に健診を受け、病気の芽を摘んでおきましょう。



定期的に  
健康チェックができる

毎年健診を受けていると、1年前と比較して自分のからだの「経年変化」をチェックすることができます。血圧や血糖値、コレステロールなどの値が悪化していませんか? 健診結果が役に立ちます。



将来の医療費が  
減らせる

健診を受けないでいると、気づかないうちに病気が進行して、突然大病を発症することも…。幸い命を取りとめても、重い後遺症が残り、医療費も高額になってしまうことがあります。



# 特定保健指導の対象になったら、必ずお受けください

これが届いた方が対象です！

特定保健指導利用券		注意事項				
2019年6月11日 交付		<ol style="list-style-type: none"> <li>特定保健指導を利用するときには、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。</li> <li>医療機関に受診中の場合、主治医に特定保健指導を受けてもよいかどうかを確認してください。</li> <li>特定保健指導はこの券に記載してある有効期限内に利用してください。</li> <li>窓口での自己負担は、原則、特定保健指導開始時に全額をお支払い頂きます。なお、全額徴収できない場合は、次回利用時以降にもお支払い頂きます。</li> <li>特定保健指導の実施結果は保険者において保存し、必要に応じ、次年度以降の保健指導等に活用しますので、ご了承の上、受診願います。</li> <li>保健指導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。</li> <li>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。</li> <li>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があります。</li> <li>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。</li> </ol>				
利用券整理番号	██████████					
特定健康診査受診券整理番号	██████████					
受診者の氏名	██████████					
性別	男					
生年月日	██████████					
有効期限	2019年9月11日					
特定保健指導区分	・ 動機づけ支援					
窓口での自己負担	<table border="1"> <tr> <td>負担額又は負担率</td> <td>受診者負担なし</td> </tr> <tr> <td>保険者負担上限額</td> <td></td> </tr> </table>		負担額又は負担率	受診者負担なし	保険者負担上限額	
負担額又は負担率	受診者負担なし					
保険者負担上限額						
保険者所在地	静岡市葵区栄町3-9 (朝日生命静岡ビル9F)					
保険者電話番号	2345-67-8901					
保険者番号・名称	デパート健康保険組合 東日本支部					
	06150528					
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	社会保険診療報酬支払基金					

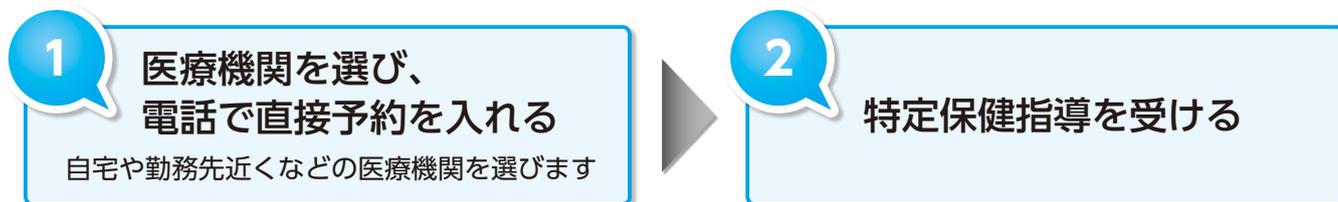
特定健診を受けた後、特定保健指導が必要と判定された方には、特定保健指導のご案内と特定保健指導利用券（以下、利用券）を、令和元年7月より順次、当健保組合からお送りしています（勤務先から特定保健指導のご案内等をお送りしている場合もあります）。

★ 特定保健指導の関連記事を11ページに掲載しています。

◀ 『特定保健指導利用券』

## 特定保健指導のプロセスはたったこれだけ！

特定保健指導のご案内に掲載されているQRコード、またはデパート健保組合ホームページから、医療機関を探す。



検索方法がわからない

当健保組合へ電話をおかけください。  
当健保組合スタッフが、ご自宅や勤務先の近くなど利用しやすい医療機関を探し、ご案内します。  
～お近くに医療機関がない場合もサポートいたします！～

### 自宅や希望の場所での面談

※下記の条件に合う方  
・ 令和元年10月末までにお申し込みいただいた方

### スマホのLINEを利用した面談

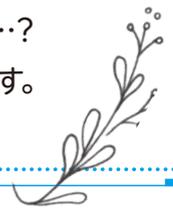
※下記の条件に合う方  
・ ご自分のスマートフォンにLINEアプリがダウンロードされており、LINEアプリを使える方

申し込みやその他のお問い合わせなどは、お気軽に当健保組合（健康推進係）へお電話ください  
TEL **03-3279-5920** 受付時間：月曜～金曜日 9:00～17:00 ※祝（休）日を除く。



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にお役立てください。



健診で肥満といわれました。たくさん食べているわけでも、間食を多くとっているわけでもないのになぜでしょうか？  
(40代・女性)

### 太らない食べかた・食品の選びかたなどを知っておこう



- **よくかんで、ゆっくり食べる**  
消化が促進され、食べ過ぎの予防に効果的です。
- **野菜→肉・魚→ご飯類の順番で食べる**  
野菜をたっぷり食べると空腹感がおさまリ、食べ過ぎの予防にも効果あり。
- **「ゼロカロリー」「砂糖不使用」の表示がある食品を摂りすぎない**  
飲料やお菓子類に「ゼロカロリー」などとうたったものでも、カロリーがあるものや甘味料などが含まれています。
- **空腹時には糖質(菓子パンやケーキなど)の多いものを食べない**  
血糖値の急上昇と急降下を引き起こして、糖尿病発症の危険も。
- **運動などで活動量を増やす**  
エレベーターを使わずに階段を使う。車で出かけるときはできるだけ遠くに駐車する など。



### A 食事の時間や生活習慣に肥満の原因があることも

自分ではたくさん食べていないと思っても、食事をとるタイミングや食事内容が肥満を引き起こしていることがあります。

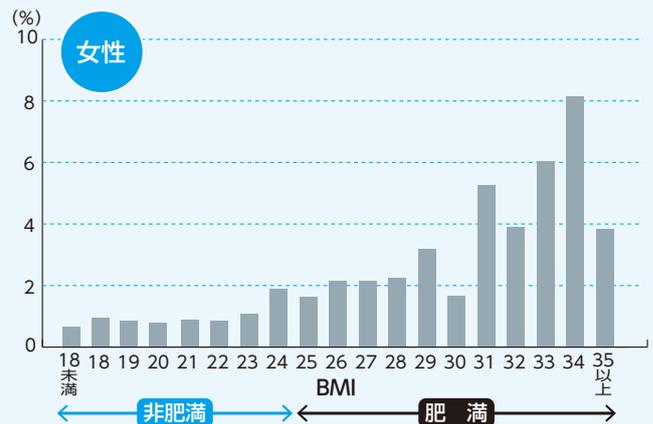
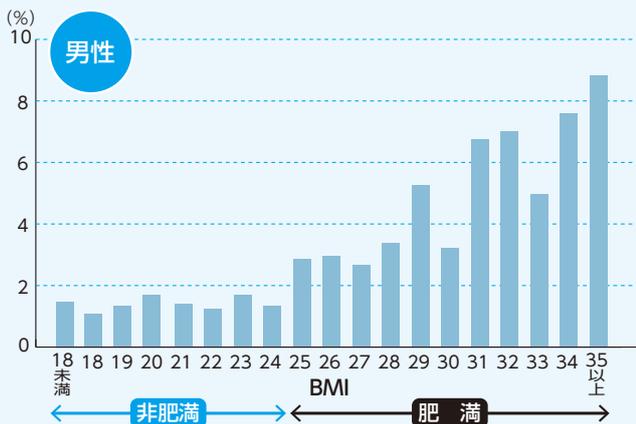
小売業で働くみなさまは、どうしても夕食をとる時間が遅い傾向にありますが、こうした場合、夜は食べたものが脂肪に変わりやすいため、肥満を招きます。また、空腹時に甘い菓子パンやケーキなどを食べると、血糖値が急上昇し、脂肪を増やすホルモンの分泌につながります。そのほか、運動不足も肥満の原因です。年齢とともに基礎代謝は低下するので、若いときと活動

量が変わらない、食事の量も変わらないと太る原因となってしまうのです。日常生活のなかで少しでもからだを動かす機会を増やすといいですね。

肥満の人は、高血糖や高血圧、中性脂肪の値も高い人が多い傾向にありますが(グラフ①)、血液中の中性脂肪やコレステロールが増加すると、血管の内側にコレステロールがたまりやすくなります。すると、血管の内側が厚く、硬くなって、動脈硬化を招き、脳梗塞や狭心症など大きな病気を引き起こしてしまうことになるのです。

太らないように食べるには、量だけでなく、タイミングや食事の内容にも注意してくださいね。

グラフ① 40歳以上被保険者 肥満度別重症高血圧者 該当率 (収縮期血圧 180 mmHg 以上または拡張期血圧 110 mmHg 以上)



教えて!

# 保健師さん



富山統括保健師

Q

特定保健指導を受けるように言われました。自分でダイエットをするつもりなので、受ける必要もないと思うのですが、いけませんか？  
(50代・男性)

A

からだに無理のない方法を  
教えてもらえるのが特定保  
健指導です

特定保健指導の対象になるのは、特定健診でメタボリックシンドロームに該当していると判断されたからです。「とくにくらだの不調を感じない」「歳だから検査結果が悪いのは当然」などと自分では思っている、メタボリックシンドロームを放置していると、生活習慣病を発症して服薬などの治療が必要になるばかりか、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの発症につながりかねません。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士など、専門的な知識をもった人

## 特定保健指導が おすすめできる理由

- パーソナル指導が受けられる  
(最大で4万2,000円かかる指導が無料)
- 個人負担なし
- 個人個人に合った改善メニュー
- 無理なく取り組める

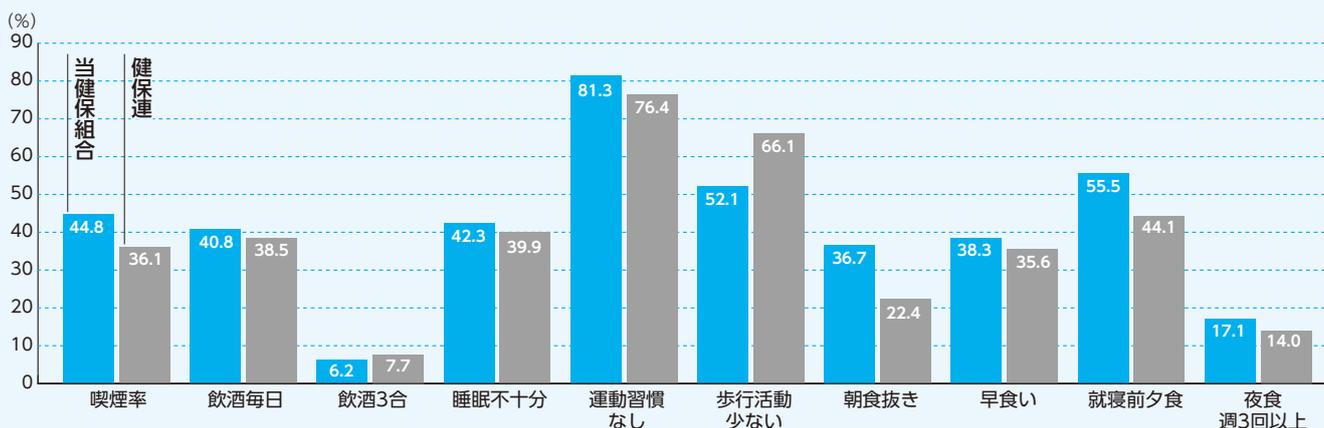


保健師

が指導にあたります。自分で行うダイエットは体重の減少ばかり注目しがちですが、特定保健指導では食事の栄養バランスがとれているか、無理のない運動を続けられているかなど、対象者の体調や生活習慣もトータルでアドバイスを受けられます。

当健保組合では、全国の健保組合と比べて喫煙率が高い、就寝前に夕食をとる人が多いなどの悪い生活習慣を送っている人が多くみられます(グラフ②)。病気になる前の早い段階で健康的な生活習慣を身につけてもらうよう工夫して特定保健指導を行っていますので、対象になったら、ぜひ受けてください。

グラフ② 特定健康診査 被保険者問診結果 (男性)



# 「整骨院等で受ける肩こりや腰痛のマッサージは保険証が使えない?!」の巻

肩こりや腰痛で整(接)骨院に行かれる方がたくさんいます。一方で、その施術は保険がきかないということを知らない人も少なくないと思います。ひょっとしてあなたも……。ぜひ、これを読んで、そして、周りの人にも伝えてください。



スーさん

足をくじいちゃった。近くの整(接)骨院に行くところなんだ

大丈夫? ちゃんと歩けるの?



ももちゃん



足をみてもらうついでに、最近、仕事疲れて肩が凝りし、腰も痛いからマッサージしてもらおうんだ。保険証を使うと3割負担でいいし、スッキリするからね

けがじゃない肩こりや腰痛の場合は、整(接)骨院では保険証が使えないって、この前教えたでしょ(怒) 忘れちゃったの?



そうだったっけ? ごめん、ごめん、すっかり忘れてたよ

とても大事なことから、ちゃんと覚えてなきゃだめだよ。もう一度言うよ。整(接)骨院で保険証が使えるのは、打撲やねんざとかのけがの施術に限られるんだよ



POINT

**整(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\*

外傷によらない肩こりや腰痛などへのマッサージ等の施術は全額自己負担

※緊急時の応急処置のみ。

それと、療養費支給申請書のこと覚えてる?

足のねんざの施術料を健保組合に請求するときの書類で、施術の後、柔道整復師から渡される書類だよ



POINT

**けがの原因や施術を受けた日などが書かれた重要な書類**

施術にかかった費用\*を健保組合に請求するために必要なもので、施術を受けた人はサインを求められます

※自己負担額を除く。



この書類をどうすればいいんだっけ?

部位とか施術内容に間違いがないか確認してサインするんだよ。あと、整(接)骨院で施術をする人は柔道整復師っていうの。お医者さんじゃないって知ってるよね



そうだったね。確か、病院とかクリニックとは違うんだよね?

そうなの。だからお薬の処方や注射、レントゲン撮影とかの治療はできないの。痛みが続いたらちゃんとお医者さんにかかってね!



わかった。そうするよ。じゃあ、整(接)骨院へ行ってくる!

# Relax Corner

## クイズ「ナンバープレース」にチャレンジ

問題

ルールにしたがって、すべての空きマスに数字を埋めてください。A、Bのマスに入った数の合計を教えてください。

出題・©スカイネットコーポレーション

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

ルール  
①タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1〜9の数字が1つずつ入ります。  
②3×3の太い線で囲まれた9個のプロックの中にもそれぞれ1〜9の数字が1つずつ入ります。

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〔令和2年2月末日まで有効宿泊券を1組4名様まで〕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、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

令和元年9月6日(金)必着

### 賞品・当選者

正解された方には、左記賞品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は、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。

### 258号正解

- ①ジェネリック ②直営 ③償還払い  
④193,765 ⑤15,000

## 喫煙はマナーからルールへ

～受動喫煙による健康リスクを減らすために～

健康増進法の改正により最大50万円の罰金が科せられるなどの罰則も設けられ、受動喫煙対策が厳しくなりました。それほど、受動喫煙が与える健康被害は大きいのです。



多くの施設において  
屋内が原則禁煙に

※令和2年4月1日から全面施行。



20歳未満の方は  
喫煙エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙には  
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には  
標識掲示が義務付けに



### 加熱式たばこもリスクあり!

加熱式たばこは煙が目に見えないことから、従来の紙巻たばこよりも健康被害が少ないと思われがちです。しかし、葉たばこを加熱させて発生させたエアロゾルという蒸気の中にはニコチンが含まれており、それを吸引するのは有害物質をからだに取り込んでいることに変わりありません。たばこの健康被害をなくすには禁煙が一番です。



## 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事務説明会を開催いたしました。

各事業所の健保担当者の方々には、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

### 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。
- ※ 発信者番号は「通知設定」でおかけください。つながらない場合は、はじめに「186」をつけて上記電話番号におかけください。
- ※ ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただきます場合があります。

### 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。

## i 各種健診契約医療機関の変更

### ● 新規契約

名称	料金	所在地及び電話番号
武蔵野赤十字病院	人間ドック 胃部X線	45,500円
	人間ドック 胃部内視鏡	48,500円
	脳ドック	43,000円
		〒180-8610 東京都武蔵野市境南町1-26-1 TEL 0422-32-3111

### ● 受診料金変更

医療機関コード	名称	料金 (変更後)	料金 (変更前)
1510	一般社団法人 新潟県健康管理協会	人間ドック 胃部内視鏡 38,000円	40,000円
1002	利根中央病院	35歳生活習慣病予防健診 胃部X線	19,297円
		胃部内視鏡	19,297円
1424	医療法人徳洲会 湘南藤沢徳洲会病院	人間ドック 胃部内視鏡	44,000円
		35歳生活習慣病予防健診 胃部内視鏡	25,500円

### ● 35歳生活習慣病予防健診追加

医療機関コード	名称	料金	備考
1802	医療法人厚生会 福井厚生病院 健診センター	35歳生活習慣病予防健診胃部X線	23,000円 追加契約



## ジェネリック医薬品の『お知らせ』を送付しました

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（右の見本参照）。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た方には、『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。



## 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

令和元年 6月

事業所数	287事業所
被保険者数	男 52,378名 女 69,771名 計 122,149名
被扶養者数	49,104名
平均標準報酬月額	男 309,700円 女 183,459円 平均 237,591円
保険料調定額(介護含む)	3,796,983千円
保険給付費	1,905,639千円
法定給付費	1,897,094千円
付加給付費	8,545千円
保健事業費	58,033千円
納付金(介護含む)	1,709,175千円

## 公 告

### 事業所の編入

事業所名	所在地	編入年月日
(株)ルネサンス・エクスペリア	東京都武蔵野市	平成31年4月1日
(株)首我の屋ホールディングス	神奈川県平塚市	令和元年7月1日

### 事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
(株)カネエストータルソリューションズ	愛知県一宮市	平成31年3月29日
(株)南九州三喜	千葉県柏市	令和元年6月16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)日本セルコ	東京都国立市	東京都三鷹市	平成31年3月10日
協同組合セルコチェーン	東京都国立市	東京都三鷹市	平成31年4月12日

### 事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)タジマ	埼玉県越谷市	令和元年5月1日
カドヤ食品(株)	東京都大田区	令和元年6月21日

### 選定議員の退職

氏名	所属事業所	退職年月日
黒坂芳宏 氏	(株)さくら野百貨店	令和元年5月23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。

### 互選議員の退職

氏名	所属事業所	退職年月日
寺内 康 氏	(株)セイミヤ	平成31年4月30日
星野浩克 氏	(株)フレッセイ	令和元年6月30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	就職年月日
岡村 篤 氏	(株)さくら野百貨店	令和元年6月1日

# 当健保組合保養所を ご利用ください

当健保組合の直営保養所「仙緑苑」「せせらぎ荘」は、これまで多くの方にご利用いただきましたが、来年2月末日をもって営業を終了する予定です。あと半年ほどですが、みなさまのご利用をお待ちしております。

利用料金は、10月以降、消費税が10%に引き上げとなった場合も変更はありません。ただし、追加メニューと飲み物については、料金が増える予定です。

## 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



木々に囲まれたロケーション

## 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



開放感あふれる温泉

## 「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)

#### 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。

**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2019」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2019」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・肺年齢・肌年齢・ ストレス測定、健康相談等 (4日間)	10月12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19日(土)	立川商工会議所(立川市) (歯科チェック有)
	10月23日(水)	健康講演会 大手町サンケイプラザ(千代田区)
	10月25日(金)	健保連 東京連合会(新宿区)
健康講演会	10月23日(水)	大手町サンケイプラザ(千代田区) 講師 生島 ヒロシ 氏
	10月12日(土)	鎌倉(鎌倉市)
	10月14日(祝)	国営昭和記念公園(立川市)
ウォークラリー (3日間)	11月10日(日)	野毛山公園・動物園(横浜市)
	10月6日(日)	小江戸川越(川越市)
	10月19日(土)	高尾山(八王子市)
スタンプラリー (5日間)	10月27日(日)	清水公園(野田市)
	11月3日(祝)	都立葛西臨海公園(江戸川区)※
	11月16日(土)	上野恩賜公園(台東区)
	10月20日(日)	東京サマーランド(あきる野市)
ウォーターフェスティバル	10月20日(日)	東京サマーランド(あきる野市)
野球大会 (3日間)	10月6日(日)	
	10月13日(日)	大宮けんぽグラウンド(さいたま市)
	10月20日(日)	
スポーツクラブフェスタ	11月4日(休)	スポーツクラブルネサンス曳舟 (墨田区)

※都立葛西臨海公園については、オリンピックの関係でイベントが中止になる可能性があります。

## 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、8月19日から可能となります)。

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

〒102-8787 麹町郵便局留  
東振協「健康フェスティバル2019」事務局

## 申込開始日・申込締切日

- 申込開始日：8月19日(月)より  
申込締切日：下記のイベントを除き、9月30日(月)
- ウォークラリー「野毛山公園・動物園」(11月10日開催)：9月6日(金)
  - スタンプラリー「小江戸川越」(10月6日開催)：9月20日(金)
  - 野球大会：9月13日(金)