デパート健康保険組合

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 2019 No.260

インフルエンザ予防接種の費用補助をご利用ください

株式会社PLANTでの健康づくりへの取り組みをご紹介

もう受けましたか？　特定保健指導

介護・健康講座のご案内

インフルエンザ予防接種の費用補助をご利用ください

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令和2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。

接種方法は下記の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）

接種料金は3,960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2,960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

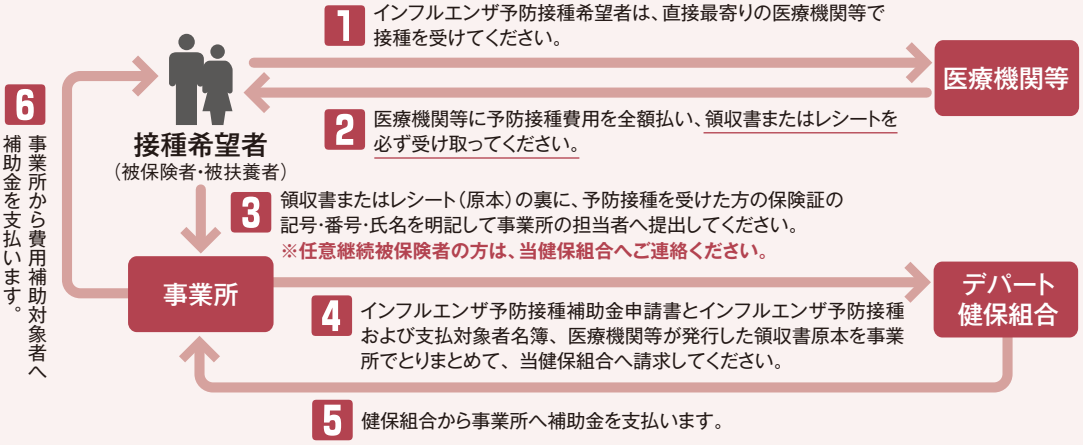
最寄りの医療機関での予防接種

- **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**
  令和2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ても安心！
「健康保険限度額適用認定証」

医療機関での支払いが高額になったときは、自己負担額を超えた分が後から払い戻される「高額療養費制度」があります。しかし入院や手術、高額な薬剤の利用で、窓口での支払いが大きな金額になることもあります。そんなときは、あらかじめ健保組合に「健康保険限度額適用認定証」を申請し、医療機関に提示すると、支払いが自己負担限度額までで済みます。

健康保険限度額適用認定証の申請・利用方法

❶ 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

❷ 「健康保険限度額適用認定証」が交付されます

❸ 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

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る場合がありますので、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。

- 有効期限を過ぎたとき
- 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

「健康保険限度額適用認定証」を提示した場合と、提示しない場合の窓口支払い額の差は？

（例）医療費50万円、標準報酬月額28万円、自己負担3割の場合

※健康保険限度額適用認定証を提示しない場合は、後日、健保組合から6万7,570円が戻ってきます。
※一部負担還元金・家族療養付加金等に該当する場合は、自己負担限度額から3万5,000円を除いた4万7,000円が戻ってきます。（千円未満切り捨て）

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、所得によって右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、医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。

10月から保険料が変わる方がいます

■保険料決定のしくみ（定時決定の場合）

保険料の見直しを年1回行っています

保険料は、被保険者の給与（報酬。左記参照）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になります。これを「定時決定」といいます（上図参照）。

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。

報酬には何が含まれる？

給料、手当など、被保険者が労働の対償として受けるものがすべて含まれます。例えば、残業手当、住宅手当、通勤定期券代なども含まれます。ただし、慶弔金など臨時の収入となるものは除かれます。

保険料は報酬に応じて毎月納めます

健保組合では、月単位で保険料を徴収し、その額は、被保険者の報酬（給料等）に応じて決められます。具体的には、あらかじめ定められた50等級（5万8、000円～139万円）に分かれた「標準報酬月額」に各被保険者の報酬をあてはめ、保険料率を乗じて毎月の保険料を計算します。

毎月納める保険料 ＝ 標準報酬月額 × 保険料率

こんなときにも保険料が決められます

■就職したとき

資格取得時決定

初任給等を基礎にして決められます。

■報酬が大幅に変わったとき

随時改定

昇給などにより3ヵ月間に受けた報酬の平均額が2等級以上変わる場合は、決め直されます。

■産前産後休業が終わったとき

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、決め直されます。

■育児休業等が終わったとき

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、決め直されます。

被扶養者の条件に「国内に住所を有していること」が加わります

先の法律改正で、令和2年4月1日から被扶養者の要件が見直され、被扶養者になれる条件に「国内に住所を有していること」が追加されました。このため、原則として被扶養者が国内に居住していないなどの場合には、令和2年4月1日で被扶養者の資格を喪失します。

このたび、この条件の例外として、国外居住でも被扶養者となれる場合等が左記のとおり定められました（健保法施行規則）。

具体的な事務手続き等の詳細については、今後、厚生労働省から通知され次第、みなさまにお知らせいたします。

■国内に住所を有していなくても、被扶養者として認められる場合

・海外へ留学する人
・外国へ赴任する被保険者に同行する人
・観光や保養、ボランティア活動など就労目的以外で一時的に海外に渡航する人
など

■国内に住所を有していても、被扶養者として認められない場合

・日本国籍を有しておらず、治療を受けるために来日し、相当期間滞在する人、またその世話をする人
・日本国籍を有しておらず、観光や保養など一年を超えない期間滞在する人　など

㈱ワイズマートにて受動喫煙対策や喫煙の害などを学ぶ研修会が開催されました

去る6月・7月、㈱ワイズマート本社（千葉県浦安市）にて、禁煙の研修会が開催されました。「吸う人も吸わない人も元気に働ける職場に――改正健康増進法をふまえて――」と題した今回の研修会は計3回行われ、同社の喫煙習慣のある従業員全員が出席されました。

禁煙体制づくりに取り組む管理本部総務部鈴木部長（写真左）、管理本部総務部小町係長

会社全体で積極的に禁煙に取り組んでいる同社

当健保組合の金子保健師が話をさせていただきました

同社では、以前より、勤務中に喫煙のため仕事を抜けだす従業員に対し、非喫煙者やパート社員から不満の声が上がっていたといいます。「3年前くらいから喫煙をルール化してはいたものの、からだへの悪影響、限られた時間のなかで効率よく働く『生産性の改善』といった面から、会社として禁煙を進めていくことになりました」と同社の鈴木部長。今回の研修会も、こうした取り組みの一環として開催に至ったそうです。

研修会では、当健保組合の金子保健師が講師として、昨年7月に改正された健康増進法の解説をメインに、喫煙の害や禁煙外来の利用などについても、話をさせていただきました。

改正健康増進法によって、喫煙はこれまでのマナーからルールへと変更され、受動喫煙による健康リスクを減らすために、罰金が課せられるようになるなど、より厳しくなっています。

この健康増進法は、下記のとおり、事業者だけでなく国民みんなにさまざまな義務が課せられるなど、社会全体で受動喫煙の防止等がルール化されました。

たとえば、職場に未成年のアルバイトがいる場合にも注意が必要です。20歳未満の人を喫煙エリアに立ち入らせた場合、たとえ掃除等が目的であったとしても、事業者等に罰金が課せられることもあります。

参加者は、周囲の人を受動喫煙から守るための対策がますます厳しくなっていくことを知り、自らの禁煙についても深く考えるきっかけにもなったようでした。

当健保組合では事業所における禁煙対策への取り組みについてさまざまなアドバイスを行っていますので、どうぞご活用ください。

改正健康増進法のポイント

1. 喫煙禁止場所での喫煙器具、設備等の設置禁止
2. 標識の設置
3. 各種基準に適合した喫煙室の設置
4. 喫煙禁止場所での喫煙の禁止

違反した施設管理者等に対し罰則が適用される場合があります

※禁煙関連として、10～11ページに禁煙外来についての記事を掲載しています。

新しい保健師のご紹介

みなさま、はじめまして。

今年4月からデパート健康保険組合に入職した保健師の外門悠子（ともんゆうこ）と申します。

産業保健師としてはまだまだ新人ですので、今は先輩方の指導のもと、ひとつひとつ勉強している毎日です。

私はこれまで、病院の手術室や外科病棟で勤務しておりました。

出身は栃木県で、現在は神奈川県に住んでいます。両親は新潟県で出会い、その血を受け継いだせいか、なにかと新潟県には縁があります。田舎も都会もどちらもそれぞれに良い部分があるな、と感じていますので、最近は大好きな猫と暮らせる家を今後どこにしようかと悩んでいます。

どうぞ事業所にお邪魔した際には、みなさまのお住まいの良いところを教えていただけるとうれしいです。

みなさまが元気に働き続けるお手伝いができるように、これからも精一杯努力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

心身ともに健康で安心して働くことができる職場環境づくりを第一に考えています

株式会社ＰＬＡＮＴは、スーパーセンターという業態を日本で最初に作った企業です。福井県に本社を置き、「生活のよりどころとなる店」として絶えず進化を続けながら、全国に26店舗を展開しています。

近年では、働きかた改革にともない、従業員の健康維持・促進のための取り組みにも力を入れています。同社のさまざまな取り組みについて、お話をうかがいました。

従業員の健康づくりに取り組む、人事部のみなさま

株式会社PLANT DATA（令和元年8月時点）

正社員（嘱託含む）：741名　パート従業員（65歳以上除く）：2,235名
男女割合：8：2（正社員のみ）　平均年齢：42.6歳（正社員のみ）

お客さまと従業員の安心と健康を重視

株式会社ＰＬＡＮＴの業態である「スーパーセンター」は、スーパーマーケット、ホームセンター、ドラッグストア、実用衣料品などを1つの建物に集めたものです。地域住民のニーズやウォンツに沿った豊富な品揃えと、徹底したローコスト・オペレーションによる低価格での商品提供により、「生活のよりどころとなる店」を絶えず進化させていくという経営理念に基づき、常にお客さまの心に寄り添いながら、地域社会に貢献し、従業員が安心して働ける環境づくりに取り組んでいます。

全国にある店舗はすべて1階建てとなっていて、エレベーターや階段を使う必要なく、ワンフロアで生活必需品が揃えられるのが特徴。売り場にはさまざまな面でお客さまの声が反映され、利用しやすくなっています。

「当社の惣菜はパック詰めではなく、好きなものを好きな量だけ買っていただけるようになっています。ご年輩の方は量が多いと食べきれず、捨ててしまうのはもったいないという声にお応えしたものです。また、128円などの端数はわかりにくいというご意見もいただいたので、すべての惣菜を100g100円としています。これにより、たくさんの種類を少量ずつ食べられて健康によく、金銭的な負担も軽くなっていると思います」と藤川部長。惣菜は本社のメニュー開発部で考案され、すべて手作りで提供しているということです。

健診・がん検診は就労時間中に受診

同社では、「社員が健康でなければ会社は成り立たない」を大前提とし、従業員に健康でやりがいを持って働いてもらうことが、会社の成長につながるという考えで従業員の健康づくりに取り組んでいます。

健診受診率は98％で、残りの2％は人間ドックを受診。健診については、健診車に同社へ来てもらい、従業員が就労時間内で受診できる体制を整えています。人間ドックは、デパート健保組合からの助成が3年ごとであるため、助成がない年は会社が2万5,000円の補助を行うほか、脳ドックの費用補助も実施しています（社員のみ）。

「3年前から始めたがん検診は、健診と同時に就労時間中に受診できます。市町村の助成のクーポンに加えて、大腸がん・胃がん検診には会社から1,000円の補助を出していますので、従業員はほぼ無料で受けられます。仕事の関係などでその日に受けられない場合は、個別で受診した報告をしてもらい、補助を行っています」と立田さん。

子宮がん、乳がんの検診については、以前は補助が出ていませんでしたが、労働組合にはたらきかけ、現在では子宮がん、乳がんのどちらか一方の検診を1年に1回、500円の補助を受けられるようになりました。同社と労働組合は、会社の存続と

「健康や生活基盤を含めた生活設計を、会社をとおして考えられる会社にしていきたい」と藤川部長

株式会社PLANT（プラント）

成長のためには従業員のみなさまに健康でいてもらうことが大切であるという同じ目標を持っており、普段から良好な関係を築いているということです。

また、インフルエンザの予防接種も医師に同社へ来てもらい、従業員が就労時間中に受けることができるようにしているとのこと。時間的・経済的負担を軽減し、仕事に支障をきたすことなく受けられるよう、配慮がなされています。

検診費用補助のご案内で受診促進

臨床心理士と契約しメンタル面をフォロー

同社は3年前から、メンタルヘルスにも積極的に取り組むことを決め、悩みがある従業員が常に電話やメールで相談できるよう、臨床心理士と契約を結んでいます。さらに、心の悩みやハラスメントなど、毎月テーマを変えて、「メンタルヘルスを始めよう」というレポートを臨床心理士に作成してもらい、全店で掲示板に貼って従業員に目をとおしてもらっています。

「臨床心理士への相談については、会社が介入すると相談しにくくなりますので、相談者から直接連絡していただき、会社に内容は伝えないというスタンスで実施しています。実際に臨床心理士から会社に内容は一切伝わることはありません。ただ、深刻な場合は、個人情報は伏せて、会社としての対応の指導や、改善方法のアドバイスなどをいただいています」と浅田チームリーダー。

「心身ともに健全で、働きがいをもって働けるような環境づくりに取り組む」と浅田チームリーダー

また毎年、新入社員の入社後の研修で、心というテーマで2、3時間講義をお願いし、ゲームなどをしながら、社会や仕事の入り口の段階でメンタルヘルスについての意識をもってもらう取り組みも実施しています。

メンタルヘルスの取り組みの目的は、従業員一人ひとりがやりがいをもって働いてもらうため、精神的・身体的な負担や不安を取り除くこと。そのためには、日々のコミュニケーションをとおして、上司と部下の信頼関係を作ることが重要です。同社では、昨年より上司と部下の面談を定期的に実施し、部下の悩みを知る「気づき」の場としているということです。

臨床心理士が作成したメンタルヘルスに関する掲示

15年前から敷地内禁煙を実施

同社では、15年前に駐車場も含めた敷地内禁煙を実施しました。駐車場の車の中も喫煙不可とし、取引業者にも敷地内で吸わないことを徹底するよう通達したといいます。

「最初はバックヤードに喫煙所があったのですが、『たばこを吸っている間、働いていない』『けむい』などの声が出てきたのです。受動喫煙の問題も出てきたし、たばこを吸っていて健康にいいことは何ひとつない。また、惣菜を作っている人がたばこ臭いという苦情も何件かあったため、全員やめましょう、ということになりました」と藤川部長。

やはり反対もあり、全員が禁煙について同じ意識になるまでに1年くらいはかかったそうですが、以来15年間、敷地内禁煙は続いており、喫煙率もデパート健保組合の中では低めとなっています。

働きかた改革で心身の健康をめざす

同社では、今後実施する予定である働きかた改革にともない、労働環境が変わることで従業員の健康についても変わっていくと考えています。

「今後は、多様な働きかたを取り入れていきたいと思っています。女性従業員や何らかの持病や障害のある従業員は、勤務場所や時間、業務の内容などに制限が出る場合があります。ですから、その時々で個人の状況に合わせた働きかたを提示し、安心して、やりがいをもって働ける職場環境を作っていきたいですね」と浅田チームリーダー。

店舗でも、システムの導入等に積極的に取り組み、日々の業務の効率化をはかり、従来の無理・無駄を省くことで、従業員の作業の負担やストレスの軽減をめざします。また、休みがとりやすい職場環境になれば、ハラスメントの軽減にもつながるということで、連続休暇制度の導入も検討しているということです。

同社の現在の定年は60歳ですが、再雇用後は制限を設けていません。65歳からはシニアパートナーとして、働ける状態であれば何歳までも働くことが可能だそうです。

「安心して、安定して働ける職場というのが第一。お互いがお互いを思いやることができ、健康でいつまでも働くことが理想です。私たち人事部は、縁の下の力持ちということで、従業員のみなさまを支えるべく、今後もさまざまな取り組みを進めていきます」と藤川部長。

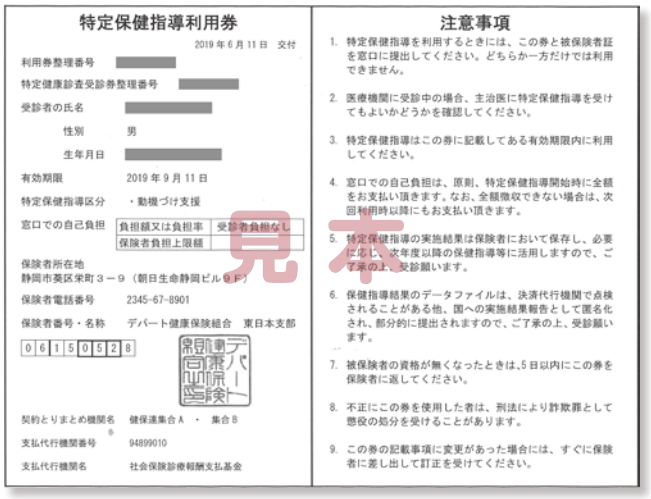
今年から、さらなる従業員のフォローアップのために、特定保健指導と重症化対策に取り組んでいくことが決まっており、今後の成果が期待されます。

「健康について関心の高い時代になっているので、積極的に情報提供をしたい」と立田さん

もう受けましたか？ 特定保健指導

特定保健指導の対象となった方には、当健保組合から特定保健指導のご案内と特定保健指導利用券を送付しています（勤務先からご案内等をお送りしている場合もあります）。費用は当健保組合が負担しますので、対象者の自己負担はありません。ご案内等が届いた方は必ずお受けください。

『特定保健指導利用券』▶


特定保健指導利用券

2019年6月11日　交付

利用券整理番号 [redacted]
特定健康診査受診券整理番号 [redacted]
受診者の氏名 [redacted]
性別　男
生年月日 [redacted]
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　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

見本

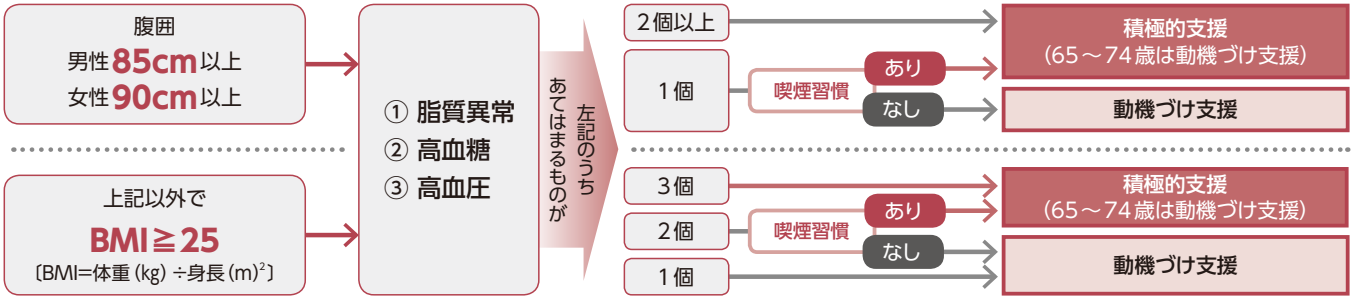
注意事項

1. 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に提出してください。どちらか一方だけでは利用できません。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 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。
8. 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。
9. 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。

特定保健指導対象者の選ばれかた

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積」「脂質」「血糖」「血圧」「喫煙習慣」などの結果に着目して、メタボのリスクが高い方が選び出されます。リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。

※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。



特定保健指導を受けるには？

1 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。

2 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びます

3 特定保健指導を受ける

※QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。

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

特定保健指導ってどんなことをするの？

初回面談

目標
- 体重2kg減
- 腹囲2cm減

↓

実現するために
- 1日1万歩以上歩く
- 週1回の休肝日

3〜6カ月間

電話やメールによるサポート

外出先で

家庭で

面談

最終評価

成果
- 体重3kg減
- 腹囲3cm減

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。

Column

若くても油断しないで子宮の病気

子宮の病気には、子宮内膜症や子宮筋腫、子宮腺筋症などさまざまなものがありますが、特に気をつけたいのが、子宮がん（子宮頸がんと子宮体がん）です。

日本のがんの患者数をみると、「子宮がん」は女性の第5位となっています。がんの多くは高齢になるほど発症リスクが高まるため、若い女性にはあまり関係ないと思われがちです。しかし、子宮頸がんの場合、発症のピークは30〜40代ですが、近年では低年齢化が進み、20代でも発症するケースが急増しています。

子宮頸がん検査には、子宮頸部の粘膜から採取した細胞を顕微鏡などで調べる細胞診などがあります。この検査は、科学的に有効であるとして厚生労働省が推奨するがん検診です。早期に発見・治療すればほとんどが治りますので、1年に一度は検診を受けて、早期発見に努めましょう。

外門保健師

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

過去に禁煙に失敗したことがあります。禁煙外来を利用するとよいと聞きましたが、どんなメリットがありますか？（50代・男性）

A 医師のアドバイスを受けながら取り組むため成功率が高くなります

なかなかたばこをやめられず、何度も禁煙に失敗してしまうという話を聞きますね。それは、「ニコチン依存症」という病気であるため、自分一人の意志の力だけで禁煙することが難しいのです。

禁煙外来では、医師が患者の喫煙歴やからだの状態などをきちんと確認して、それぞれに合った禁煙補助薬を処方し、治療の経過を見守ってくれます。イライラや不眠など、禁煙中の離脱症状が出た場合も、診察のときに相談することができるので、安心して続けられます。禁煙外来を利用すると、禁煙の成功率が高くなるのはそのためです。

大切なのは、治療中に自己判断でやめないこと。5回の治療をすべて受けた人は禁煙の継続率が高く、途中で治療をやめてしまった人の禁煙継続率はかなり低いことがわかっています。

当健保組合の近年の喫煙率は、男性被保険者は低下傾向を示していますが、女性被保険者は横ばいであり、男女ともに全国平均と比較するとかなり高くなっています（グラフ①参照）。

禁煙外来での治療は、条件を満たせば健康保険での治療ができ、かつ、ご自分で申請すると、当健保組合から5、000円（上限）の補助を受けられます。禁煙外来を利用して、ぜひ禁煙しましょう。

禁煙外来では こんな治療が行われます

禁煙外来では、12週間の間に診察を5回（初回、2週間後、4週間後、8週間後、12週間後）受けることが基本です。

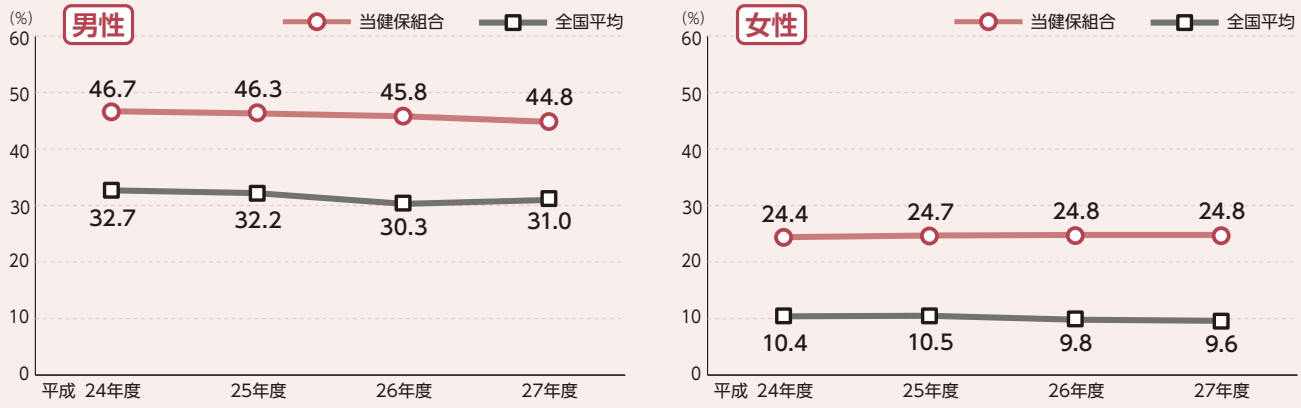
初回

- ニコチン依存症であるか否かのチェック
- 健康保険による禁煙治療が可能か確認
- 健康状態の確認
- 呼気に含まれる一酸化炭素量の測定
- 禁煙開始日を決め、禁煙宣言
- 禁煙補助薬の説明と処方

2～5回目

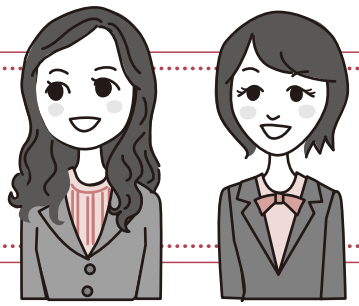
- 禁煙状況および体調のチェック
- 呼気に含まれる一酸化炭素量の測定
- 禁煙補助薬の効果や副作用の確認および対応
- 禁煙を続けるためのアドバイス

グラフ① 40歳以上被保険者喫煙率年次推移



全国平均：JT全国喫煙者率調査

教えて！保健師さん



冨山統括保健師　金子保健師

Q 布団に入ってからなかなか寝つけません。熱いお風呂に入ったり、お酒を飲んだりしていますが、何かいい方法はありますか？（40代・女性）

A

規則正しい生活を送り眠りやすい環境を整えましょう

眠れないとイライラして、ますます目がさえてしまったりと、悪循環に陥りがちです。寝つきをよくして、質のよい睡眠をとるために大切なのは、生活習慣を整えること。

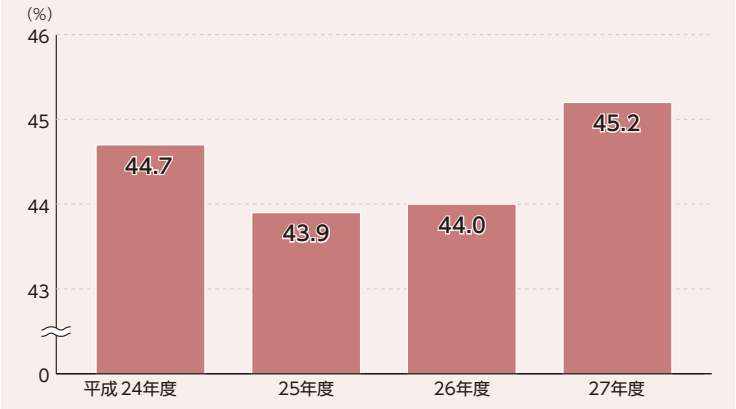
朝起きたら朝日を浴びて体内時計をリセットし、朝食をとります。昼食の後、眠くなったら30分以内の昼寝をするのもいいですね。定期的に運動をすることも、寝つきをよくするのに効果的です。

夕食の後は、音楽を聴く、雑誌を読むなど、自分に合った方法でリラックスしながら、眠る準備をします。からだは体温が下がる時に眠気がくるので、就寝2～3時間前にぬるめのお風呂にゆっくり入って体温を上げておくとよいですね。

また、寝室の環境を整えることも大事です。静かな部屋を寝室に選び、真っ暗か薄明り程度に照明を落とします。室温は、夏は25℃、冬は15℃程度に設定し、湿度は50％くらいを目安にしましょう。

当健保組合の特定健診の問診結果によると、「睡眠不十分」と感じている人の割合が40％以上と高くなっています（グラフ②参照）。寝つきが悪い、眠りが浅いなど、よく眠れていないと感じる人は、生活習慣や寝室の環境を見直して、質のよい睡眠をとるよう心がけてくださいね。

グラフ②　特定健康診査　被保険者問診結果　睡眠不十分と感じる人の割合



入眠前の生活習慣を見直してみましょう

- 食事は就寝の3時間前までに済ませる

- コーヒーやエナジードリンク、チョコレート、カフェインが入った飲みものや食べもの、たばこは覚醒作用があるので避ける
- パソコンやスマホのブルーライトにも覚醒作用があるので早めに切る

- アルコールは眠りが浅くなるので避ける

- 軽くストレッチをして体温を上げる（激しい運動は×）

ちょっとかぜぎみ…
セルフメディケーションも選択肢のひとつの巻

普段から自分のからだのことを知っておき、自身の健康管理に気を配ることはとても良いこと。そうすれば、ちょっとかぜぎみというとき、医者にかからなくても、こうすれば良くなるということがわかります。これがセルフメディケーションの第一歩。

スーさん

のどがすっきりしないからクリニックへ行ってくるね

ももちゃん

大丈夫？　痛みとか結構ひどいの？

ちょっとだけだけど、心配だから、とりあえず、お医者さんに診てもらおうと思って

ねえ、「セルフメディケーション」って知ってる？

セルフメッメ…？？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽微なからだの不調は自分で対処すること」をいいます（世界保健機関（WHO）による定義）

軽い体調不良だったら市販の薬をのんで対応するのも、セルフメディケーションなんだよ

ふ〜ん、そうなんだ

自分で自分のからだがケアできれば、費用も時間も節約できるよね
でも、症状が続いたり重いときは、ちゃんとお医者さんに診てもらわないとね

なるほどね。じゃあ市販の薬をのんで、しっかり休んでみるよ

市販薬には効きめの高い薬もあるんだよ
前に話した、かかりつけ薬局で薬剤師さんに相談するのもいいよ

医師の処方せんを必要とする医療用医薬品が、市販向けに転用された「スイッチOTC医薬品」として、処方せんなしで薬局外でも購入することができます

自分の健康管理は自分で！がとても大切だよ

でも、それってどうすればいいのかな？　運動するとか……？

日ごろから運動習慣や栄養バランスの良い食事、休養などを心がけることもセルフメディケーションの一つです

そうだね。運動するとか栄養バランスのいい食事とかいろいろあるよ
今、スポーツの秋だけど、体調が戻ったら一緒にウォーキングしようよ

それいいね！

スイッチOTC 医薬品の購入費が１年間で１万2,000円を超えた場合、所得控除が受けられる制度があります（一定の条件あり）。詳細は当健保組合、または国税庁のホームページをご覧ください。

『血管イキイキ・骨げんき教室』へのご参加、ありがとうございました

去る9月6日、健保連東京連合会（東京）で、『血管イキイキ・骨げんき教室』を開催し、血管年齢や骨密度の測定、健康相談などを行いました。多くの方々にご参加いただき、ありがとうございました。

当健保組合の保健師が参加者と面談。測定結果のほか、健康管理に対する疑問や悩みにお答えしたり、普段の生活習慣に対しアドバイスさせていただきました。みなさまは健康づくりへの意識が高く、さまざまな質問をされていました。

血管壁を伝わる脈を測定する血圧脈波検査装置によって、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って、血管の詰まり具合を調べることで、動脈硬化による脳、心臓血管系疾患の発症リスクがわかります。

超音波がかかとの骨を通過するときの変化で骨密度（骨年齢）がわかる超音波踵骨測定装置。これによって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

森中龍雄様・茂子様ご夫妻

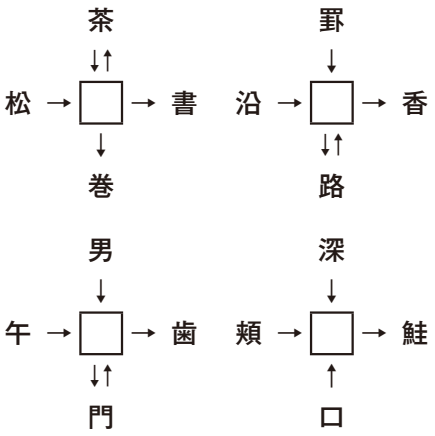
昨年、病気にかかり健康に気を配っているのですが、今回のアドバイスをいかしながら健康に留意して、今後も仕事を勤め上げていきたいですね（ご主人様）。過去に骨折の経験があるので、運動や食事内容の工夫、睡眠を心がけています。元気でいられれば「毎日の力」となって、仕事ができますものね（奥様）。

Relax Corner

「二字熟語の交差点パズル」にチャレンジ

問題 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



答え □□□□

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10月31日（木）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。

259号正解 5

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

※左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・スマホからも左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」をつけて左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く場合があります。

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ウエブでご確認いただけます。
http：//www.tcchp.com/map.html

●予約受付
月曜～土曜日の午前10時～午後8時
（祝日、休日、12月29日～1月5日は休み）
当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
（祝日、休日、12月29日～1月5日は休み）

●面接の回数と料金
契約年度内は被保険者・被扶養者とも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
（祝日、休日、12月29日～1月5日は休み）

●相談方法
当健保組合専用ダイヤルに電話します。その際、被保険者・被扶養者の別、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
（祝日、休日、12月29日～1月5日は休み）

免責事項●本サービスは心に悩みを抱えて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。

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	令和元年１０月下旬～１１月中
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

＜お問合せ先＞　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）

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

ディズニーハイクを8月9日(金)に開催しました

8月9日(金)に東京ディズニーシー®でディズニーハイクを行いました。ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。

事業概況

令和元年 8月

事業所数		287事業所
被保険者数	男	52,333名
	女	69,713名
	計	122,046名
被扶養者数		49,251名
平均標準報酬月額	男	311,434円
	女	184,456円
	平均	238,904円
保険料調定額(介護含む)		3,541,926千円
保険給付費		1,858,604千円
	法定給付費	1,846,927千円
	付加給付費	11,677千円
保健事業費		49,497千円
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
㈱ジョイテック	埼玉県鶴ヶ島市	令和元年9月1日

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
カドヤ食品㈱	東京都大田区	令和元年6月21日

事業所の名称変更

変更後	変更前	変更年月日
一般社団法人　日本百貨店協会	日本百貨店協会	令和元年9月1日

互選議員の退職

氏名	所属事業所	退職年月日
宮本貴司　氏	㈱さいか屋	令和元年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あげます。

選定議員の就職

氏名	所属事業所	就職年月日
久山　謙　氏	㈱スーパーアルプス	令和元年8月1日

互選議員の就職

氏名	所属事業所	就職年月日
土子行雄　氏	㈱フレッセイ	令和元年8月20日
峯岸　進　氏	㈱セイミヤ	令和元年8月20日
山田匠子　氏	㈱いちやまマート	令和元年8月20日

ご意見はeメールで ▶ depaken@depaken.com

デパートけんぽ No.260 令和元年10月発行 発行所 デパート健康保険組合 TEL 03(3279)5920 〒103-0023 東京都中央区日本橋本町1-6-1 丸柏ビル9階 ホームページアドレス http://www.depaken.com e-mail depaken@depaken.com

無料で参加できます！

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	令和2年 1月18日（土）	大宮ソニックシティ （さいたま市）
認知症介護	1月26日（日）	専売ビル（港区）
認知症介護	2月 1 日（土）	日本交通協会（千代田区）
介護健康	2月 2 日（日）	損保会館（千代田区）
介護健康	2月 8 日（土）	中野サンプラザ（中野区）
認知症介護	2月15日（土）	TKP千葉駅東口 ビジネスセンター（千葉市）
介護準備	2月16日（日）	ワークピア横浜（横浜市）
介護準備	2月19日（水）	健保連東京連合会（新宿区）
認知症介護	2月22日（土）	損保会館（千代田区）

●講座開催時間
午前10時～午後4時（2月16日のワークピア横浜・2月19日の健保連東京連合会は午後3時まで）

●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。このほか、東振協ホームページからも申し込みができます。

［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　東振協　検索

［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
令和元年11月29日（金）まで

●抽選日
令和元年12月13日（金）（抽選結果は全員に通知されます）

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	会場
栄養セミナー	令和元年 11月14日（木）	健保連東京連合会 （新宿区）
かんたん 健康チェック	11月 8 日（金）	
体質改善セミナー	12月 6 日（金）	

●申込方法
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申し込みください。

健保連東京連合会ホームページ　東京連合会　検索

●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

直営保養所は来年２月末日の宿泊をもって閉館となります

当健保組合の直営保養所「仙緑苑」「せせらぎ荘」は、来年2月末日の宿泊をもって閉館となります。3月1日以降は宿泊できませんのでご注意ください。長い間、多くのみなさまにご利用いただき、誠にありがとうございました。

閉館まであと5ヵ月ほどとなりましたが、みなさまのご利用をお待ちしております。施設の詳細や申込み方法、利用料金などは当健保組合ホームページでご確認ください。