

デパートけんぽ

ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族の皆様でお読みください。

1 2021
No.265

理事長 新年のご挨拶

令和3年度の保険料率のお知らせ

テレビ電話による特定保健指導をご利用ください

(株)サンドラッグでの健康づくりへの取り組みをご紹介します



社会の変化に即応しつつ、 みなさまの健康づくりを 支えてまいります

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、新型コロナウイルス感染症により、心身ともに大変なご苦勞をされておられることと存じます。とりわけ、昨春の感染拡大の第一波では、ライフラインとしての使命を果たすべく、日々の業務に懸命に努められたとともに、大変不安な中でお過ごしされたことと拝察いたします。こうした状況下におきまして、当健保組合の事業運営に対し、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症が人々の健康だけでなく、経済や社会に甚大な影響を及ぼしていることは、みなさまもご存じのとおりですが、当健保組合においても大きな影響を受けた一年となりました。昨年もみなさまの健康づくりを支えるべく、健康教室や対面での特定保健指導など、多くのさまざまな保健事

業を実施してまいりました。感染防止のため、一部の事業につきましては、中止や延期、変更といった措置を取らざるをえませんでした。

こうした影響は、保健事業にとどまらず、健保組合運営の要である財政にも及んでいます。現在の健保組合を取り巻く環境は、少子高齢化の進展に加え、団塊の世代が75歳に到達することにより後期高齢者医療制度への負担金の急増が見込まれる「2022年危機」が間近に迫っておりますが、そこへ、コロナ禍にともなう景気面での打撃を受け、財源である保険料の減収が懸念されています。

一方、昨年7月に閣議決定された「骨太方針2020」では、感染症対策と社会経済活動を両立させる「新たな日常」の実現に向けた方向性として「デジタル化への集中投資」が掲げられました。医療分野等においては、今年の3月より、マイナンバーカードが保険

証として利用できるしくみが導入される予定です。導入後は窓口での限度額適用認定証の提示が不要になるなど、ICT化による利便性の向上が期待されます。

当健保組合では、このような社会の方向性に適切に対応しつつ、みなさまの健康管理・健康づくりを支える事業を今後も積極的に進めてまいります。一例を上げますと、パソコンやスマートフォンのテレビ機能を利用した特定保健指導のさらなる推進など、さまざまな取り組みを模索し、実施していく所存です。みなさまにおかれましては、当健保組合のさまざまな事業を活用され、ご自身とご家族の健康を守ることを通じて、医療費節減にご協力くださいようお願い申し上げます。

最後になりますが、本年がみなさまにとって健やかで実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。



デパート健康保険組合
理事長 上池 昌伸

当健保組合の令和3年度の 保険料率のお知らせ

先日開催された組合会において、令和3年度の当健保組合の保険料率が決定されましたのでお知らせします。

健康保険料率 102%
介護保険料率 19%

これまでみなさまにお伝えしているとおり、当健保組合の財政は、長年にわたって高齢者医療制度への過重な納付金負担を強いられ、非常に厳しい状況となっています。これに加え、新型コロナウイルス感染症が及ぼす経済への打撃によって、今後の保険料の減収も見込まれ、先行き不透明な状況におかれています。

こうした事態に対して、これまで当健保組合では、財産である準備金を取り崩し、徹底的な経費削減、また、みなさまのお役に立つ健康づくり事業の実施による医療費削減に取り組んでまいりました。しかし、残念ながら令和元年度における決算では6億円の赤字となり、令和2年度予算編成においても23億円の赤字を見込んでおります。

令和3年度においても、事態が好転するような見通しも立たず、苦しい財政運営を強いられることが予想されておりますが、厳しい経済情勢のなか、みなさまへの一層の負担増を避けるべく、さまざまな方策を検討した結果、収入の不足分については準備金の取り崩し等に対応することとし、令和3年度は健康保険料率の引き上げは行わず、102%を維持することに決定いたしました。

引き続きみなさまへの健康づくりのサポートは積極的に行ってまいりますので、みなさまのご協力をお願い申し上げます。

なお、介護保険料率についても、令和3年度は前年度と同じ19%となります。



“コロナ”感染拡大の今だからこそ受けたい！ インフルエンザ予防接種のご案内



当健保組合では、インフルエンザ予防接種の費用補助を行っています。

現在、新型コロナウイルスが感染拡大していますが、インフルエンザの感染拡大と重なることが危惧されています。インフルエンザにはワクチンがありますので、少しでもリスクを減らすために予防接種を受けておくことをおすすめします。

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）

対象となる接種期間

令和3年3月末日まで

●予防接種の受けかた・補助金等について

東振協^{*}と共同で医療機関と契約し、費用補助の申請手続きがいらぬ、費用が既に補助されたインフルエンザ予防接種を受けることができます（税込みの接種料金3,960円（上限）のところ、当健保組合の補助で、2,960円（上限）で受けられます。）。

この予防接種は、利用者の利便性等を考慮し、3種類の実施方法で行っていますので、東振協のホームページにアクセスし、ご希望の予防接種を選択していただき、お申込みください。

東振協のホームページ [東振協 インフルエンザ](#) [検索](#)

^{*}一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会の略称。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。

被保険者又は被扶養者が個人で申込み、医療機関等で接種、料金を支払う予防接種

- 院内予防接種…東振協契約医療機関での予防接種
- 集合予防接種…公的施設（ホテル等）での予防接種

事業所等で申込み、事業所等での団体接種、人数分の料金をまとめて支払う予防接種

- 出張予防接種…事業所への医療スタッフ派遣による予防接種

なお、東振協と共同実施しているインフルエンザ予防接種を実施する契約医療機関等が最寄りにない等により、任意の医療機関等でインフルエンザ予防接種を受け、接種料金（1,000円以上）を支払った場合に、当健保組合の費用補助が受けられます。被保

険者のお勤め先事業所を通して当健保組合に費用補助の申請（任意継続被保険者及びその被扶養者は直接申請。）をしてください。

申請期限 令和3年4月30日

詳細は、『デパートけんぽ』10月号をご覧ください

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歳の誕生日を迎えた(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。

また、75歳の誕生日を迎えられた被扶養者はその日で当健保組合から脱退し、後期高齢者医療制度に加入するため、被扶養者異動届と一緒に保険証・高齢受給者証を返却していただくこととなりますのでご注意ください。
上記に該当した場合は、**早急に、削除日を正確に記入のうえ**異動届を当健保組合へ提出してください。

就職・結婚・出生・死亡などにより、扶養家族が増えたり減ったりしたときは、「被扶養者異動届」が必要です。異動の手続きをしないと、保険診療の請求に間違いが生じたり、また、被扶養者でない人の分まで高齢者医療制度への納付金や支援金を保険料から支払わなければならない場合があります。

**異動があった時点で
健保組合へ届出を**

お子さまが就職したり、奥さま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。次のような場合は、「被扶養者異動届」の提出が必要です。ご協力をお願いします。

ご家族の就職などがあつたら
「異動届」の提出をお忘れなく

今年度の健診、忘れていませんか？

健診を受けることが、 病気予防の第一歩です

受診期限は令和3年3月31日まで！



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。

未受診の方には、特定健診を受けていただくよう、ご案内を送付予定です。**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、必ず令和3年3月31日までに受診してください。

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。

〈問い合わせ先〉 本 部 ☎03-3279-5920
東日本支部 ☎0258-36-9300
西日本支部 ☎054-254-5303

※ 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

『実施機関リスト』※ から 受診したい医療機関を選ぶ

1

※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、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

令和3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。

！ ご注意ください！

その 1

今年度は、 「今すぐ」予約を！

今年度は新型コロナウイルス感染症により、多くの医療機関で受診者数の制限を行っているために、予約が取れない・取りにくい状況となっています。「予約なんていつでも取れる」「予約はそのうちに…」と思って先延ばしにしていると、希望の日時や医療機関を予約できない可能性もあります。今すぐ、受診の予定を立て、予約を入れてください。

その 2

〈被保険者・任意継続被保険者対象〉 人間ドック、生活習慣病予防 健診の対象者の確認を！

令和2年度の「人間ドック」、「生活習慣病予防健診」の対象者は右表のとおりです。

対象生年月日に該当する方で、まだ受診されていない場合は、受診の機会を逃さぬよう、令和3年3月31日までに受診してください。

※令和2年度に限り、各対象年齢の対象生年月日が「1月1日～翌年3月31日」（37歳生活習慣病予防健診は除く。）となっておりますので、ご注意ください。

■令和2年度人間ドック対象者

対象年齢	対象生年月日
40歳	昭和55年1月1日～昭和56年3月31日
43歳	昭和52年1月1日～昭和53年3月31日
46歳	昭和49年1月1日～昭和50年3月31日
49歳	昭和46年1月1日～昭和47年3月31日
52歳	昭和43年1月1日～昭和44年3月31日
55歳	昭和40年1月1日～昭和41年3月31日
58歳	昭和37年1月1日～昭和38年3月31日
61歳	昭和34年1月1日～昭和35年3月31日
64歳	昭和31年1月1日～昭和32年3月31日
67歳	昭和28年1月1日～昭和29年3月31日
70歳	昭和25年1月1日～昭和26年3月31日
73歳	昭和22年1月1日～昭和23年3月31日

■令和2年度生活習慣病予防健診対象者

対象年齢	対象生年月日
35歳	昭和60年1月1日～昭和61年3月31日
37歳	昭和58年4月1日～昭和59年3月31日

詳細は当健保組合ホームページをご覧ください。

特定保健指導のご案内が送られた方、すでに特定保健指導に参加いただきましたか？ 特定保健指導は、医療機関（『実施機関リスト』に掲載の医療機関）、または、スマホのテレビ電話を利用して当健保組合の保健師等より受けることができます。

新型コロナウイルス感染への不安で、外出や医療機関へ出向くことが難しい場合は、ぜひ、テレビ電話特定保健指導にご参加ください。また、お忙しい方にとっても、スマホでご参加いただくと時間を有効に使えますので、どうぞご利用ください。



こうして受ける！ スマホによる特定保健指導

Step1 面談の日時を予約



当健保組合へ電話をおかけください（下記参照）。ご連絡いただいた当日でも参加できることもあります。

Step2 スマホを準備



次のアプリを利用します。

iPhoneの場合：Face Time



Androidの場合：Google Duo



ダウンロードはこちら



Step3 テレビ電話特定保健指導を受ける



健診結果と、事前にお送りする『健康サポートブック』をご用意ください。

指導をすべて受けられた方には、通信料相当分のQUOカードPay (500円) をお贈りします。

予約・お問い合わせ

当健保組合 ☎ 03-3279-5920

受付時間：月曜～金曜（祝日除く）9:00～17:00

スマホで特定保健指導に参加してみませんか

特定保健指導をまだ受けられていない方はぜひ！

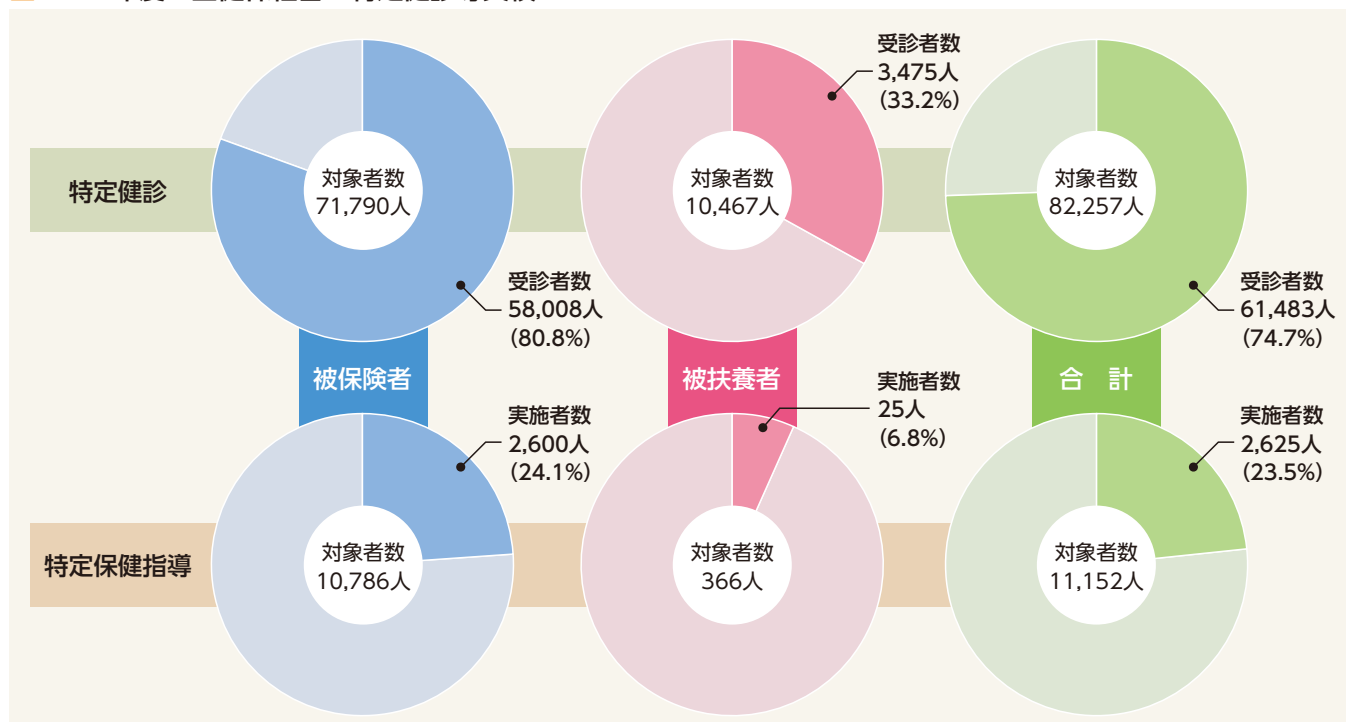


被扶養者の受診率アップ、 特定保健指導対象者の実施率アップを めざしています



当健保組合における40～74歳の被保険者・被扶養者の特定健診受診率、特定保健指導実施率はグラフのとおりとなりました。特定健診については被保険者の受診率が高いですが、被扶養者の受診率は低いことがわかります。また、特定保健指導は被保険者・被扶養者いずれも実施率が低く、これらを改善していくことが当健保組合の課題です。

2019年度の当健保組合の特定健診等実績



当健保組合を都内の総合健保組合と比べると…

■特定健診

	2017年度	2018年度
受診率	72.7%	75.9%
順位	49位 / 87健保組合	33位 / 85健保組合

■特定保健指導

	2017年度	2018年度
実施率	17.2%	22.4%
順位	15位 / 87健保組合	7位 / 85健保組合

当健保組合の特定健診受診率、特定保健指導実施率は、各事業所のご協力のおかげもあり、上昇しています。しかし、具体的な数字をみると、特定健診対象者の約4人に1人が、特定保健指導では対象者の4人に3人が受診・参加されていないのが実情です。

「業務、あるいは家事で忙しい」、「からだのどこも悪くない」などの理由で受診・参加されない方もいらっしゃいますが、特定健診は年1回のからだのメンテナンスととらえて、ぜひ受診・ご参加くださいますよう、お願いいたします。

従業員の健康をフォローする さまざまな取り組みを実施します

(株)サンドラッグ

(株)サンドラッグは、全国44都道府県・1,168店舗で、ドラッグストア事業、調剤薬局事業、ディスカウントストア事業を展開しています。国民の「健康で豊かな暮らし」の実現をめざし、毎日が明るく楽しい生活の創造に貢献することを企業理念として掲げ、お客様に信頼される店舗づくりをめざしています。

お客様の健康を支える役割を担う同社が実施している従業員の健康管理や健康経営への取り組みについて、お話をうかがいました。

(株)サンドラッグ DATA

(令和2年3月末日現在)

正社員 3,279名
パート・アルバイト 7,136名
男女比(正社員) 65:35
平均年齢 33.1歳(組合員平均)

健康診断を徹底して 受診率はほぼ100%

(株)サンドラッグの健康診断受診率は、ほぼ100%。人数が多いなか、高い受診率を維持している秘訣のひとつは、マンパワーです。健康診断の予約管理と受診勧奨を徹底して行っていますが、担当者だけでは難しいため、各店舗のスーパーバイザーや各部署の上長にも協力を仰ぎ、会社全体で根気よく受診を促しています。

「当社では、社長が安全衛生委員会や部門長会議に毎回出席しているのですが、その会議で各部署等の健康診断率を明示しています。社長は、予約の少ない部署に理由を尋ねるなどして状況を確認し、改善策などについて話し合います」と浅海人事部部长。

また、今年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響で、各社の健康診断予約が集中することふまえ、健康診断の予約をとる期間を例年より短くして、その期間中での予約の促しを強化しました。予約期間に、予約がとれていないければ促すという形にしたところ、予約をしていない人に、より早く対応できるようになったということです。

健康管理システムを導入し 健康診断結果を「見える化」

そして同社では、健康診断後についても積極的に取り組んでいます。健康診断を受けることはもちろん大切ですが、その結果を確認し、自身の健康状態を把握することが重症化予防につながるという考えのもと、今年度から健康管理のための新しいシステムを導入。受診者本人および健康管理者が、健康診断結果を「経年で見える化」できるようにしました。スマホで見ることができるようになりました。自分の健康状態を確認でき、変化に気づきやす



「お客様に美容と健康を
提供する仕事なので、自己管理が大切」と浅海人事部部长



くなります。

また、健康診断で再検査が必要と判断された対象者に対しては、個別に受診勧奨を強化し、再検査受診後は、その結果報告まで管理しています。

「産業医に再検査対象者のリストをもらって受診勧奨を行い、受診後は、結果とともに、病院の領収書や薬の明細書を必ず添付して、部署の上長を経由して人事部に書面を回してもらおうようにしています。上長を経由することで、上長も部下の健康状態を気にするようになってきています」と奥村人事労務課主任はいます。

今後、同社では、年齢や肥満度なども総合的に見て、産業医や保健師と相談しながら、



従業員の健康づくりに 社長が積極的に関与しています



「健診で再検査となる従業員をゼロにしたい」と貞方代表取締役社長。健康法はゴルフ

「『三方良し』(売り手良し、買い手良し、世間良し)を経営姿勢として掲げている同社。しかし、「会社持続のために三方良しというよりも、全方良しでなければならぬ」と考えています」と貞方代表取締役社長。

安全衛生委員会に毎回出席しているのも、「全方良し」の一環として、従業員の健康づくりに積極的に関わるためにあるといえます。意思決定の場に社長がいることで、物事をスムーズに進められる利点もあり、こうした社長の姿勢は、社内に風通しのよい雰囲気を作り出しています。

今後の同社の取り組みとして、貞方代表取締役社長は、「健康経営にチャレンジし、課題を一つずつクリアすることで、ホワイト500^{*}をめざしたい」といいます。「現役、引退後の長い人生、その土台となるのは健康であること。20、30代の生活習慣によって40代以降の健康が決まると考えていますから、若い人にも健康が大事であることを理解してほしい」と、従業員への思いを熱く語ってくださいました。

※経済産業省による、優良な健康経営を行っている企業などを表彰する制度。

自社で受診勧奨値を定める予定だといいます。さらに早く再検査の受診勧奨を行い、重症化予防の一助とするための取り組みです。

今後の強化対象は 重症化予防とメンタルヘルス

同社が従業員の健康管理を重視する理由は、「従業員に心も体も健康で、長く元気に働いてもらうため」です。健康経営への取り組みの一環として重症化対策に力を入れているのはそのためですが、若い世代における課題がありました。同社の平均年齢は30代と若い人が多いため、自身の健康状態に不安も関心もないケースが多く、なかなか健診の予約も進まなかったといいます。

「今年度、新しいシステムを導入したことで、スマホで予約ができるようになりました。すると、昨年度の健診開始時期の予約率が54%だったのに対し、今年度の同時期は86%に上昇しました。会社全体で従業員の健診の予約や受診管理に取り組んできたことで、若い世代の従業員の健康に対する意識も上がってきているのではないかと思います」と山口人事労務課課長。危機感の薄い若い頃から自身の健康に興味を持つよう、健康管理者が繰り返し促してきたことが、実を結んできています。



「いつでも気持ちよく働ける環境を整えることが今後の課題」と山口人事労務課課長

そして同社が、重症化予防とともに今後強化していく予定なのが、メンタルヘルスです。現在は、従業員が責任者になるタイムミングで、ストレスをためない、部下にストレスをためさせないという、基礎的な内容の研修を実施しています。

しかし今回のコロナ禍で、研修の回数や研修を受ける人の幅も広がっていく必要性を痛感したと浅海人事部長はいます。

「昨年の3～5月頃は、店舗で働く人はコロナ感染の恐怖を感じながらも店頭に立たなければならず、マスクや消毒薬の品不足への対応などで、かなりのストレスを感じていたと思います。今後は、コロナ禍による新しい生活様式に順応していくためのストレスもかかってくることでしょう。こうした中で、いかに従業員全員のメンタル面をフォローする体制をつくっていくかが重要になってきます」。

同社では現在、メンタルヘルスやコンプライアンスを含めたeラーニングを、全従業員およびパート、そしてフランチャイズ店も対象に実施するべく、構築中です。



「現場の声を、従業員が健康で働ける環境づくりに生かします」と野崎中央執行委員長

従業員の心身の健康のため 新しい取り組みにも挑戦

さらに、昨年度から、がん検診補助制度が



「健康を損なう従業員を減らすため、積極的な取り組みを」と奥村人事労務課主任

改定されました。対象年齢を女性は20歳以上、男性は40歳以上にひろげ、補助申請の回数も増やし、制度の充実を図りました。

労働組合サンドラッグユニオンの野崎中央執行委員長は、「この制度を活用して、がんの早期発見・早期治療にぜひ役立てていただきたいと思います」とがん検診補助制度の積極的な利用を呼びかけます。

対象年齢の健康診断受診者全員に、健診の書類一式とともにがん検診補助制度の案内と補助金申請書を同封した結果、利用者は急増し、5年前と比較すると7倍、昨年度と比較すると3倍になったということです。

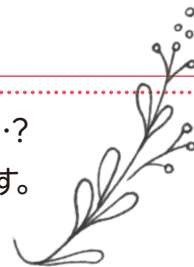
こうした同社のさまざまな取り組みは、始まったばかりのものも多く、課題も多いといえます。目標は、これらの取り組みで、従業員が自身の健康に関心を持つようになり、やがて会社全体のヘルスリテラシーの向上につながっていくこと、健診結果や喫煙率など、実際に目に見える形で従業員の健康数値が改善されていくことです。

今後は、エンゲージメント調査なども取り入れながら、引き続き従業員が心も体も健康に働く上で弊害となる要因を取り除くための制度の見直しや、新しい取り組みを続け、健康経営を推進していくという同社の姿に、期待が高まります。



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。



健診で脂肪肝と言われました。お酒が好きで、なかなかやめられないのですが、どうしたらいいでしょう？
(50代・女性)

お菓子・果物などの糖質や 揚げ物などの脂質も控えよう

- アルコールを控え、1日の適量（純アルコール約20g）までに



- おつまみは揚げ物や肉類を避け、野菜、海藻、キノコ類などを



- 朝食抜き、ドカ食いなどの食習慣を改める



- 間食に砂糖を使用したお菓子や果物を食べ過ぎない。清涼飲料水などの甘い飲みものをさける



- ウォーキングなどの運動を毎日の習慣にする



**お酒の量と
糖質・脂質を減らし
運動を始めましょう**

脂肪肝とは、肝臓に中性脂肪がたまった状態のことを言います。目立った症状がないため、健診などで初めて指摘されて驚く人も多いようですが、脂肪肝は、放置すると肝炎から肝硬変、肝臓がんなどへ進行する可能性がある、重篤な病気の前段階なのです。

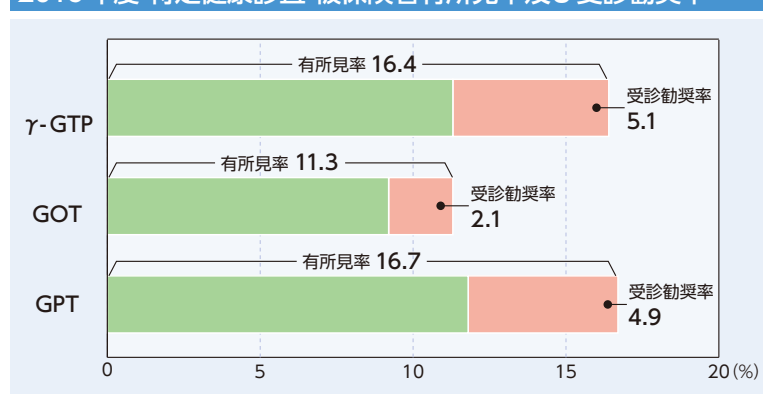
脂肪肝の原因として、第一にお酒の飲み過ぎがあげられます。お酒が好きな人や仕事の関係などで飲む機会が多い人は、完全にやめることは難しいと思いますが、お酒の合間に水を飲むなどの工夫で、徐々に量を減らしていくよう心がけてください。

また、糖質や脂肪のとりすぎも、脂肪肝の原因になります。肉類や揚げ物、お菓子、果物などを好んで食べる人は、注意しましょう。そして大切なのが、運動です。運動を開始して10分後くらいから脂肪が燃焼し始めるため、1日に30分以上の運動を続けることで、肝臓にたまった脂肪を減らす効果が期待できますよ。

当健保組合の特定健康診査の肝機能に関する数値では、γ-GTP、GPTの有所見率が約17%、受診勧奨率も約5%と高くなっています（グラフ①）。脂肪肝と診断されたら、お酒の量を含めて生活習慣を見直して、重い肝疾患への進行を食い止めましょう。

グラフ①

2016年度 特定健康診査 被保険者有所見率及び受診勧奨率

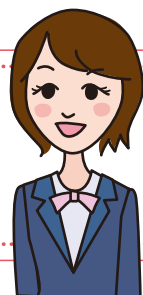


教えて!

保健師さん



富山統括保健師



金子保健師

Q

眠りが浅く、ぐっすり眠ったという実感がありません。そのためか、日中力が出ず、困っています。

(40代・男性)

質の悪い睡眠の原因としては、寝る直

A

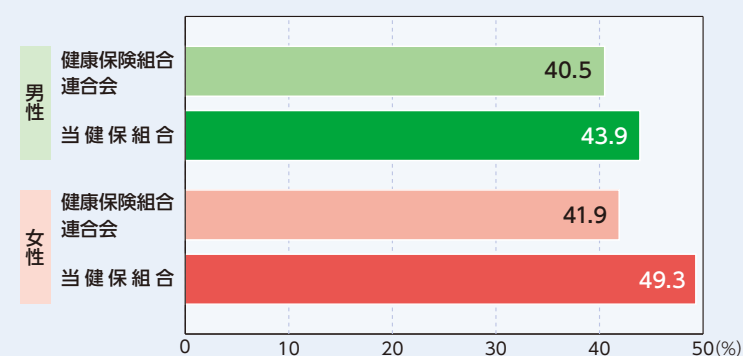
規則正しい生活で
睡眠の質を
改善しましょう

前に食事をする・スマホやパソコンを操作する、寝具がからだに合っていないなどが考えられます。こうした状況を続けていくと、生活習慣病の発症につながるだけでなく、イライラや無気力など、メンタルの不調も引き起こします。

質の良い睡眠のために必要なのは、規則正しい生活です。例えば、朝に起きて、夜に眠るという生活パターンの人であれば、朝、太陽を浴びて体内時計をリセットし、決まった時間に三食食事をすることで生活のリズムを整えます。適度な運動による心地よい疲労も、質の良い睡眠には大事です。そして寝る前には湯船にゆっくりとつかって1日の疲れをとり、テレビや照明を消した静かな部屋で、眠りにつくことをおすすめします。

グラフ②

2016年度 特定健康診査 被保険者 問診結果「睡眠不十分」と答えた人



適度な運動習慣や寝具の見直しなどで、よい眠りを

- 就寝2時間前までに夕食をすませる



- 寝る前のカフェイン、アルコールは控える



- パソコン、スマホは寝る直前まで使用しない



- 夕方に30分～1時間汗ばむ程度の運動をする



- マットレスの硬さや枕の高さなどが、からだに合っているか見直す



- 気温に合った寝具を使っているかを確認する



自分に合った方法が選べる!

当健保組合の禁煙サポート事業を ご活用ください

禁煙にチャレンジしたい方、禁煙を今度こそ成功させたい方のために、当健保組合では、2種類の禁煙サポート事業を行っております。自分に合った方法をどちらかお選びいただき、専門家のアドバイスを受けながら、無理なく、禁煙に取り組んでみましょう。詳しくは当健保組合ホームページをご覧ください。

デパート健保  検索



禁煙外来に通院した場合の、医療費の一部を当健保組合が補助

医療機関にて禁煙指導を受け、実施期間内1人1回5,000円を上限として費用補助。

完全オンラインで禁煙指導を受け、費用は無料

申込期限 令和3年2月28日

医師が開発したスマホアプリと、保健師などの専門家によるビデオ通話での禁煙指導。すべてオンラインで行われ、禁煙補助剤は自宅に送付。

申込やお問い合わせは、当健保組合 保健事業課 健康支援係 (☎03-3279-5920) まで

令和3年度

『東京ディズニーリゾート®・ コーポレートプログラム利用券』の 配布ご案内

当健保組合では、令和3年度も『東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券』を配布します。この利用券を利用することで、東京ディズニーランド®・東京ディズニーシー®のパークチケットを、当健保組合からの補助金額を差し引いた価格でご購入いただけます。

心身のリフレッシュにご活用ください。



© Disney

- 配布対象者：被保険者、被扶養者（ただし、令和3年度中に4歳以上となる方）、任意継続被保険者
- 配布枚数：4,000 枚
- 補助金額：2,000 円
- 申込期間：令和3年1月1日～令和3年2月26日（当健保組合本部必着）
- 申込方法：当健保組合ホームページから所定の申込書をダウンロードし、必要事項を明記のうえ、郵送により当健保組合本部にお申込みください。申込多数の場合は抽選とし、当選者の発表は利用券の発送をもって代えさせていただきます。
当健保組合ホームページ <http://www.depaken.com/member/application/form02.html>
- 利用期間：令和3年4月1日～令和4年3月31日



早めの対策＋コロナ対策で 花粉シーズンをのりきろう

毎年、多くの人を悩ませる花粉症。今年は、これに加え、新型コロナウイルス対策も必要とされているため大変です。今年の花粉症対策のポイントを知って、シーズンを乗り切りましょう。

飛散前からの 治療がベスト

花粉症などのアレルギー症状は、悪化してしまうと薬が効きづらくなる特徴があります。症状が出る前から薬をのみ始め、症状のピークを抑えたり、症状が出るのを遅らせるようにしましょう。例年ひどい花粉症に悩まされる人は、花粉飛散情報をチェックして、花粉が飛び始める前に治療の開始を。

また、外出の際は、ウール素材の服を避ける、マスク・メガネ・帽子を着用する、帰宅時は花粉を払うなどして家の中に花粉を持ちこまないことがポイントです。



Withコロナだから、 花粉症対策を万全に

花粉症がひどくなると、目や鼻を、つい、手で触れてしまいがちですが、これは新型コロナウイルスの感染リスクを上げてしまう行為です。また、鼻をかむときにはマスクをずらすため、これもリスクにつながります。人前でくしゃみをする、周囲の視線が気になることも多いもの。新型コロナウイルス対策としても、花粉症対策を万全にしておきましょう。そのほか、屋内では、従来は花粉シーズンに窓を閉めておくことが重要でしたが、今シーズンは新型コロナウイルス対策として換気が必要です。花粉は窓周辺にたまりやすいので、換気をした後はすぐに窓から1m以内を重点的に掃除し、床の花粉を拭きとりましょう。



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？



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 通常はがきのみにて受け付けます。クイズの解答を記入のうえ、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。
※FAXでの応募はご遠慮ください。

応募先 〒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

締切日 令和3年2月12日(金) 必着

賞品・当選者 正解された20名の方に図書カード(2,000円)をプレゼントします(正解者多数の場合は厳正な抽選を行います)。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。

264号正解 7

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（令和2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、令和3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**
4,560円
- **適用年月日**
令和3年4月1日～
令和4年3月31日

i 組合会を開催します

第124回組合会（令和3年度予算等審議）を次の日程で開催します。

- **開催日** 令和3年2月17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

令和3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** 令和3年3月26日（金）
アルカディア市ヶ谷（私学会館）
- **東日本支部** 令和3年3月24日（水）
まちなかキャンパス長岡
- **西日本支部** 令和3年3月24日（水）
クーポール会館

i メンタルヘルスカウンセリングのご案内

心の不安や 悩みの相談に応じます

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

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。

- ※ 左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
※ 面接会場は予約時にご確認ください。
- **予約受付**
月曜日～土曜日の午前10時～午後8時
（祝日、休日、年末年始は休み）
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……各カウンセリングルームの開設日
（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
月曜日～土曜日の正午から午後8時
（祝日、休日、年末年始は休み）
- **面接の回数と料金**
相談時間はおよそ50分（カウンセリングルームによって異なります）。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が有料になります。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**
月曜日～土曜日の午前10時～午後10時
（祝日、休日、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、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：月曜日～土曜日の午前10時～午後6時
（祝日、休日、年末年始は休み）

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療・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。



『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

みなさまが令和元年11月から令和2年10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1月末から2月上旬に各事業所へ順次お送りします。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ること、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。



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。ぜひご利用ください。

●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

検索



事業概況

令和2年11月

事業所数 289事業所
被保険者数 男 53,678名
女 74,285名
計 127,963名
被扶養者数 49,462名
平均標準報酬月額 男 311,561円
女 187,865円
平均 239,753円
保険料調定額(介護含む) ... 3,514,647千円
保険給付費 1,979,802千円
法定給付費 1,969,980千円
付加給付費 9,822千円
保健事業費 86,349千円
納付金(介護含む) 1,667,195千円

公 告

事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
(株)六本木	東京都港区	令和2年9月1日

事業所の編入

事業所名	所在地	編入年月日
(株)カネスエ・フロンティア	愛知県あま市	令和2年12月1日
(株)スマイル・カネスエ	愛知県一宮市	令和2年12月1日

事業所の名称変更

変更後	変更前	変更年月日
(株)エフワン	(株)マルチョウストアー	令和2年9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)エヌ・マート	東京都北区	東京都荒川区	令和2年8月10日

互選理事の退職

氏名	所属事業所	退職年月日
岡本和司 氏	デパート健康保険組合	令和2年11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。

オーラルケアで、健康で美しい歯を手に入れよう!

当健保組合では、みなさまの歯科に対する意識向上のための事業を行います。セルフケアを見直す機会としてぜひご参加ください。

「8020運動」をご存じですか?

…「80歳になっても自分の歯を20本保つこと」。この運動は、元気でイキイキとした人生を送るためのカギの一つ。



健康について
後悔していること

第1位

歯の定期検診を受ければよかった

55歳～74歳の男女1,060人対象

出典: gooリサーチ・プレジデント編集部共同調査

参加者特典は 歯科ケアセットです



- 対象者: 被保険者 (1,000名まで)
- 実施時期: 令和3年2月中旬～4月末日まで
- 申込締切: 令和3年2月10日
- 実施の流れ

① 申込

右記のQRコード ※またはURL(<https://bit.ly/2KwZ8DY>)より、専用サイトにアクセス
※ QRコードにアクセスできない方は、当健保組合へ電話でご連絡ください。



② 「セルフ歯科チェック」に回答

専用サイトにて、氏名やメールアドレス等を入力、「セルフ歯科チェック」に回答

③ 歯科ケアセットが送られる (申込多数の場合は抽選となります)

デンタルフロスなどを使って、ケアを行ってください

④ 2回目の「セルフ歯科チェック」

質問事項にお答えいただき、当健保組合へ送付

⑤ QUOカードPay (500円分) が贈られる

「セルフ歯科チェック」に2回ともお答えいただいた方のなかから抽選で200名様にお贈りします



※ QRコードは (株) デンソーウェーブの登録商標です。

お問い合わせは、当健保組合 保健事業課 健康支援係まで ☎ 03-3279-5920