

デパートけんぽ

ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族のみなさまでお読みください。

8 2021
No.267

令和2年度 決算がまとまりました

被扶養者調査にご協力ください

事業所を紹介します (株)スズキヤ

健康の“コツ”をシェア インスタキャンペーン



令和2年度決算のお知らせ

厳しい財政に変わりなく、 今後も不安材料の多い 見通し状況

かねてより指摘されている、高齢化に伴う医療保険制度の「2022年危機」。団塊の世代が75歳以上の後期高齢者へと移行することで高齢者の医療費が急増し、現役世代の保険料負担がさらに重くなるというものです。

このような状況下、当健保組合の令和2年度決算は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、コロナ禍による受診控えの反動などの不安材料も多く、厳しい運営が続くとみられていますので、みなさまのご理解・ご協力をお願いします。

高齢者の医療費は 保険料の約4割となる重い負担

当健保組合の令和2年度の決算は、収入総額432億円、支出総額413億円、収支差引額19億円となりました。經常収支においても、經常収入額418億円、經常支出額

※四捨五入のため一部合計の合わない箇所があります。

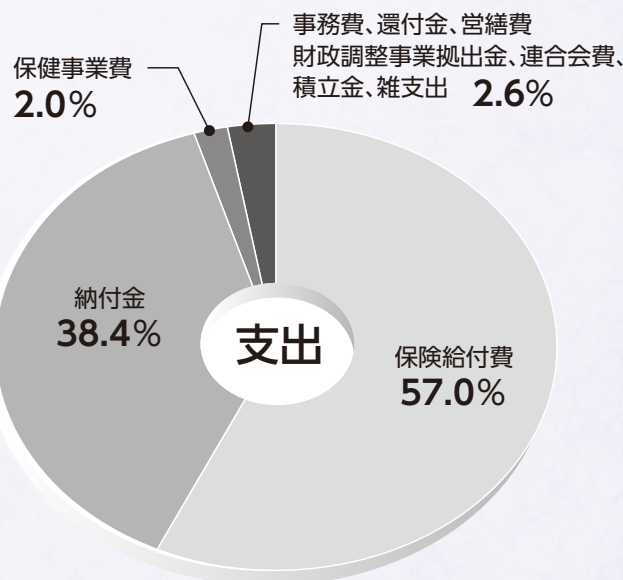
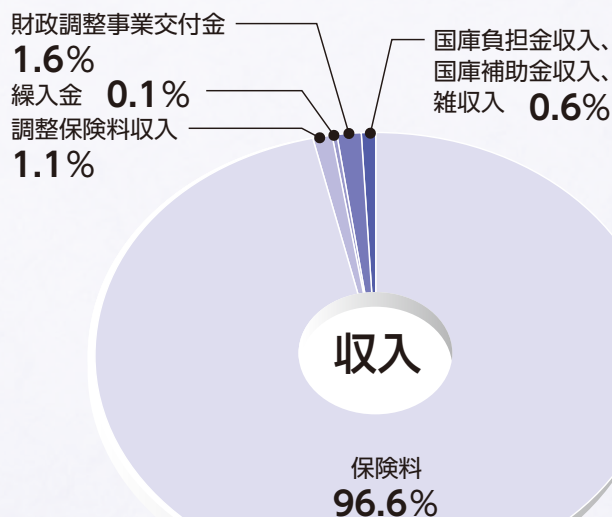
408億円となり、經常収支差引額10億円の黒字で終了しました。

黒字の要因として、収入では、財源の柱となる保険料が前年度に比べ20億円増加の417億円となったこと、支出では、保険給付額が予算額を5億円下回ったことなどです。

支出の主な内訳としては、みなさまの医療費や出産などの給付金である保険給付費が前年度比4億円増加の235億円となり、ま

割合で見る 令和2年度決算（一般勘定）

（四捨五入のため一部合計の合わない箇所があります）



令和2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	41,700,353	328,437
国庫負担金収入	23,541	185
調整保険料収入	483,227	3,806
繰 入 金	40,361	318
国庫補助金収入	7,712	61
財政調整事業交付金	679,903	5,355
雑 収 入	235,201	1,852
合 計	43,170,298	340,015
経常収入合計	41,818,001	329,364

●支出

科 目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
事 務 費	514,158	4,050
保 険 給 付 費	23,545,570	185,448
法 定 給 付 費	23,422,208	184,476
付 加 給 付 費	123,362	972
納 付 金	15,846,810	124,811
前期高齢者納付金	7,148,429	56,302
後期高齢者支援金	8,698,045	68,507
病床転換支援金	55	—
退職者給付拠出金	281	2
保 健 事 業 費	829,632	6,534
還 付 金	507	4
営 繕 費	8,524	67
財政調整事業拠出金	482,972	3,804
連 合 会 費	25,266	199
積 立 金	40,000	315
雑 支 出	2,758	21
合 計	41,296,197	325,254
経常支出合計	40,802,479	321,365

収入支出差引額	1,874,101	14,761
経常収入支出差引額	1,015,522	7,998

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	4,631,628	62,827
合 計	4,631,628	62,827

●支出

科 目	決算額 (千円)	1人当たり額 (円)※
介 護 納 付 金	4,159,885	56,428
介護保険料還付金	14	—
合 計	4,159,899	56,428

収入支出差引額	471,729	6,399
---------	---------	-------

※介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額

令和2年度決算のポイント

1

被保険者数の増加で収入が増えたことなどで黒字に

2

しかし、長年にわたって高齢者の医療費負担(納付金)が重すぎるため、財政は苦しいまま

3

コロナ禍でもみなさまの健康づくりを積極的に実施

た、前期高齢者納付金や後期高齢者支援金など、高齢者の医療費にあてられた納付金は158億円となり、前年度より1億円減少しました。しかしながら、保険給付費と納付金は保険料の9割以上を占め、大きな負担となっています。こうした傾向は長年にわたって続いており、また、健保組合の自助努力で減少させることもできないしくみのため、財政を追い込む要因となっています。

このほか、健診や予防接種の費用補助、メンタルヘルスカウンセリング事業などに使われた保健事業費は8億円となり、前年度に比べ1億円減少しましたが、コロナ禍でもみなさまの健康づくりに役立つ事業を積極的に行ってまいりました。

以上の結果、当健保組合の令和2年度決算は黒字とすることができたものの、年々増える保険給付費や、重過ぎる納付金負担によって、依然として厳しい運営を強いられているのが実情です。みなさまには、日々の運動習慣や歯のケア、十分な休養をとっていただくなどで健康にお過ごしください。また、ジェネリック医薬品の利用や、早めの受診など、医療費の節減にご理解・ご協力をいただければ幸いです。

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。令和2年度は収入総額46億円、このうち42億円を納付しました。

被扶養者として認められる条件って？

被扶養者は、保険料を負担することなく医療費の給付や健康づくりのサポートを受けられますが、家族であれば無条件で被扶養者になれるわけではありません。

被扶養者の認定は収入額などによって決まる

被扶養者の資格は、家族であれば誰でも得られるわけではありません。被扶養者になるには、「主として被保険者の収入によって生活していること」が必要で、下図のとおり三親等内の親族と決められています。また、収入基準も設けられています。

収入基準は対象者の年収が130万円※未満 かつ

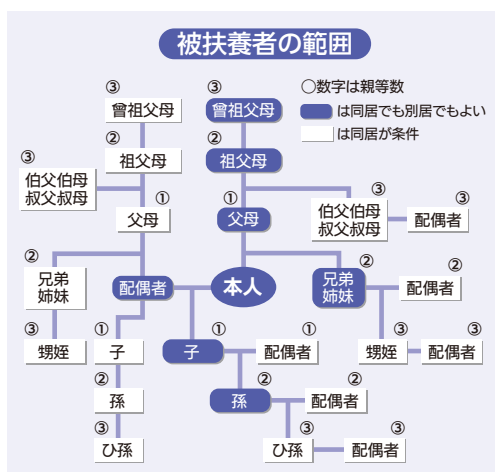
●同居の場合、年収が被保険者の収入の2分の1未満であること

●別居の場合、年収が被保険者からの仕送り額より少ないこと

この年収は、過去1年間の実績ではなく、今後1年間の見込み収入で判断します。

なお、共働きで被保険者が複数いるご家庭の場合は、原則として、収入が多い方の被扶養者となります。

※60歳以上または障害者は180万円。



パートなどでも被扶養者から外れることもある

被扶養者の条件を満たさなくなる例は、様々あります。

- パートやアルバイトを始めて、一定の条件を満たしたため、勤め先の健康保険に加入した
- 就職して勤め先の健康保険に加入した
- 結婚して配偶者の被扶養者になったなど

条件を満たさなくなった場合は、すみやかに当健保組合へ被扶養者削除の手続きを行ってください。

Q 配偶者控除対象の妻を被扶養者にできますか？

A 税法上と健康保険法上では被扶養者の基準が異なります

税法上では、妻のパートなどによる収入が年間150万円以下であれば、夫（合計所得金額1,000万円以下）は配偶者控除・配偶者特別控除を最大38万円受けられるようになっています。しかし、税法上、配偶者控除等を受けられても、健康保険法上では被扶養者として認められる基準が異なるので、被扶養者にならない場合があります。

Q パート収入が130万円未満であれば被扶養者になれますか？

A 一定の条件に該当すると当健保組合の被扶養者になれません

配偶者等がパートなどの勤務をしており、年収の見込み額が130万円未満であっても、社会保険の「一定の加入条

件」に該当すると、ご自身で健康保険に加入することになり、被扶養者になることはできません。

一定の加入条件とは、左記のとおりとなります。

①職場が以下のいずれかに該当

・従業員※が501人以上

・従業員が500人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

※厚生年金保険の被保険者のこと。

②週の所定労働時間が20時間以上

③雇用期間が1年以上見込まれる

④賃金月額が8万8,000円※以上

※残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金

⑤学生でない

*令和4年10月から、一定の加入条件は一部改正されます。

被扶養者の資格確認調査にご協力ください

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。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います。

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下記のとおりです。

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月中旬～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たうえで、当健保組合への提出をお願いいたします。



インフルエンザ予防接種に費用補助（1,000円）を行います

令和3年度も10月からインフルエンザ予防接種の費用補助を行うこととしています。

東振協*と契約している接種医療機関にて、「インフルエンザ予防接種利用券」と「保険証」を提示すれば補助金額（1,000円）を差し引いた額で予防接種が受けられます。

お近くに東振協と契約している接種医療機関がない場合は、任意の医療機関にて実費で接種後、事業所を通じて当健保組合へ補助金の支給申請を行ってください。

詳細は「デパートけんぽ」10月号でご案内いたします。

※ 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。

(株)スズキヤ

お客様と従業員からの信頼厚く 地域に根ざした老舗スーパー



▲「安心・安全・おいしい」を喧伝するスズキヤ新杉田店



▶スズキヤの
魅力を語る
本橋課長



▶パート従業員が
考えたメニュー
が毎年入賞

湘南の食文化を地元のお客様に届けて
来年で創立120年を迎える(株)スズキ
ヤ。安心安全でおいしいものを追求する
ために、地域の農家や漁港、レストラン
をはじめ、パート・アルバイトを含む従
業員とのコミュニケーションも心がけて
います。

DATA (株)スズキヤ

本社所在地：神奈川県逗子市 創業：1902年
代表者：代表取締役 中村洋子 従業員数：1,120人（パート等含む）

『お弁当・お惣菜大賞』入賞常連 現場の意見を大きく反映する社風

全国のスーパーが自社商品のおいしさを競う
『お弁当・お惣菜大賞』。2020年の最優秀賞
を受賞した「鮭と彩り野菜の茶々のり弁」をは
じめ、スズキヤはエントリーを始めた数年前か
ら毎年何点も入賞を果たしています。これらの
弁当や惣菜のアイデアを出しているのは、日々
売場で働くパート従業員。どの立場の従業員で
あっても、提案が通りやすい社風ならではの快
挙です。

御用聞きから始めて 今もお客様の声を大事に

神奈川県湘南地域では知らない人はいない
同社は、1902（明治35）年創立。御用聞きに
回るよろずやから始めて、現在は食料品中心の
スーパーマーケット11店舗、和風雑貨の専門店
「置地廣場」を10店舗展開しています。「心がけ
ているのは、地域に根ざした店づくりです。ご
来店いただいている地域のお客様、そしてそこ
で働いている方たちとの信頼関係をしっかりと維
持することが第一だからです」と、人事総務部
の本橋課長は言います。

産地が湘南地域など同社でしか扱っていない
商品も多く、地元農家や漁港、地域の有名レス
トラなどとの信頼関係を通じて商品化したもの
が人気を呼んでいます。

また、お客様サービスの一例として一部の店
舗では電話で注文を受け付け、当日配送をする
宅配サービスを行っています。オペレーターが
お客様の好みを把握しているので、おすすめの
商品をその場で提案できるのも強みです。



▶創業当時の同社



コミュニケーションを大切にし、 従業員の働きやすさにつなげる

同社のパート・アルバイト従業員は年齢幅が
広く、勤続年数が長い方も多く働いています。
パート・アルバイトを含めた全従業員数は1、
120人。契約社員を含めた社員数は211
人。「管理職が従業員個々の顔と名前を覚える
ことで、従業員一人一人の体調変化やメンタル
面の異変に気がつきやすくなっていると思いま
す」と本橋課長。

健康増進法一部改正に合わせ、喫煙室を撤去
するなどの禁煙対策を早急に講じたり、健康診
断未受診者への積極的な声かけなどにより、コ
ロナ禍にあっても、昨年の健康診断受診率は、
ほぼ100%を達成しています。このほかに
も、以前より当健保組合保健師による特定保健
指導を実施するなど、地道な努力を続けること
で従業員の健康づくりに成果を上げています。

また、積極的にアイデアを提案する従業員に
は、表彰制度もあり、その際、社長自らが選ん
だ賞品をプレゼントするなど、従業員とのコ
ミュニケーションの機会を大切にしている同
社。現場の従業員の活躍こそが、地域貢献につ
ながることを体現しています。

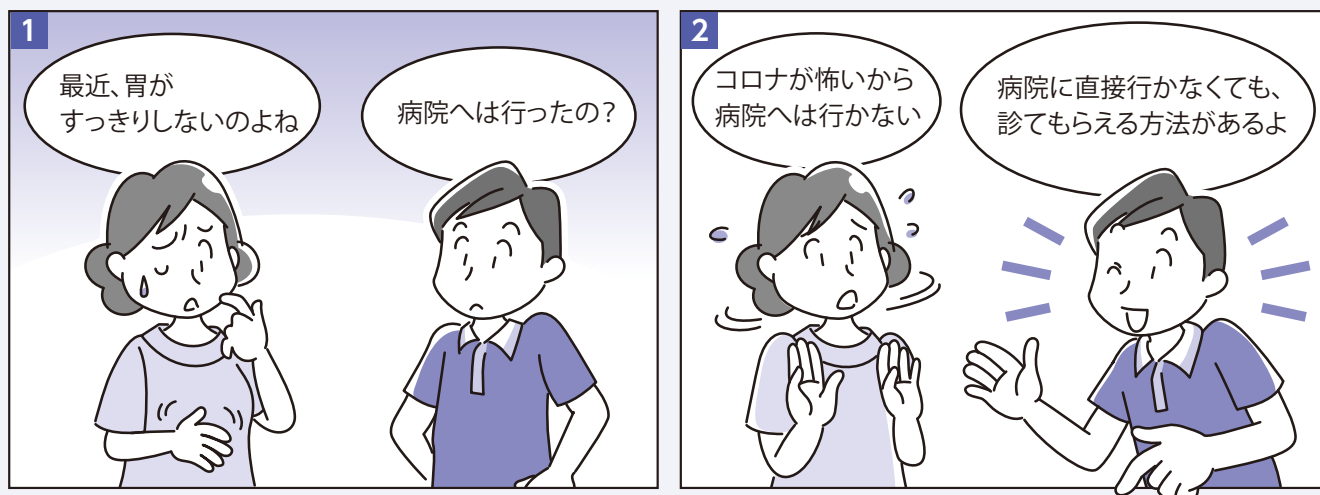
●取材は、コロナ禍であるため、感染防止に努めながら行いましたが、
上の写真は撮影用に、一時的にマスクを外しています。

▶従業員は地域の清掃活動や
イベントにも積極的に参加

受診控えをしないで！ 電話・オンライン診療の活用を

新型コロナウイルスへの感染拡大を防ぐため、電話やオンラインで診療が受けられるようになっています。健診で受診をすすめられたり、「最近、体調がよくない」という方などは、電話・オンライン診療を活用して、早めの対処を心がけましょう。初診の場合でも利用できます。

※すべての医療機関がオンライン診療・服薬指導に対応しているわけではありません。



新型コロナウイルスの感染拡大により、電話やパソコン・スマートフォンを用いたオンライン診療や服薬指導が認められています。希望する患者に対し、医師が医学的に可能と判断した場合に、過去に対面

による受診歴がなくても、初診からオンラインで受診できます。また、診療後に薬が処方された場合についても、オンラインによる服薬指導を受けることが可能となっています。

電話・オンライン診療を受けるには？

① 電話やオンライン診療を行っている医療機関を確認

まずはかかりつけ医に相談。かかりつけ医がいない場合は、厚生労働省のホームページで最寄り*の対応医療機関を確認して連絡。

※医師の判断によっては、すぐに医療機関の受診が必要な場合があるため。

厚生労働省 オンライン 対応医療機関リスト 検索



② 事前の予約と支払い方法の確認

電話の場合は、医療機関に電話し、保険証などの情報を伝えて予約する。オンライン診療の場合では予約方法が医療機関によって異なるためホームページなどで確認。支払い方法についても確認を。

③ 診療

医療機関側から電話がかかるか、オンラインで接続され、診療開始。本人確認を行い、症状等を説明する。「お薬手帳」や、以前の検査結果などがあれば用意を。



④ 診療後

処方された薬の配送を希望する場合は、最寄り*の薬局を医療機関に伝える。診察後、薬局にも連絡。電話やオンラインで服薬指導を受け、配送された薬を受け取る。

※薬局に行って対面での服薬指導が必要な場合があるため。

医師から医療機関を来訪して受診することをすすめられたら、必ず受診を！

被扶養者・任意継続被保険者のみなさま、 特定健診の予定を決めましたか？

病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。被扶養者・任意継続被保険者のみなさまは、健診受診日を最優先に決めて、うっかり忘れてしまわないよう、手帳に書き込むなどしておきましょう。

特定健診受診までは簡単 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、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4年3月31日までに 受診※

※受診券（当健保組合から発送）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。

もし、からだの中で生活習慣病の“タネ”が発生していたら…

特定健診を受けると

小さな“タネ”の状態で見発見



もっとも小さな状態で病気のタネを発見できることが多いので、生活習慣改善のための労力も少なく済みます。毎年健診を受けて過去の結果と比較し、正常値の範囲内でも悪化傾向がないか確認しましょう。

数年放置後の健診になると

大きな芽の状態で見発見



数年間放置してしまうと、自分だけでは改善することが難しくなっているかもしれません。特定保健指導の案内があれば、ぜひご参加ください。

健診を受けないまま

病気を発症して気づく



病気を発症してしまうと治療が必要です。医師の指示に従いましょう。

「婦人生活習慣病予防健診」※「巡回レディース健診」※「人間ドック」の対象になる方は、別途お知らせいたします。特定健診と両方受診することはできませんので、ご注意ください。

医療機関によっては、感染防止策として健診の中止、

または延期をしている場合もありますので、受診をされる時は、あらかじめ医療機関にご確認のうえ、マスク着用等の感染防止策を講じていただくようお願いいたします。

※すでにご案内を送付済みです。

10月15日(金)開催

『血管イキイキ・骨げんき教室』を開催します

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止になる可能性もあります。

当健保組合の『血管イキイキ・骨げんき教室』に参加しませんか？ 血管を若々しく保つコツを、当健保組合の保健師がアドバイスいたします。

- 開催日 10月15日(金)
- 時 間 ①10:30～ ②11:00～ ③11:30～ ④13:30～
⑤14:00～ ⑥14:30～
- 会 場 健保連東京連合会「ハビネス・ケア四谷」
・JR中央線・総武線「四ッ谷」駅(赤坂口)下車 徒歩3分
・東京メトロ丸ノ内線・南北線「四ッ谷」駅(四ッ谷口)下車徒歩3分
- 対象者 被保険者、任意継続被保険者、被扶養者
- 参加費 無料
- 申込方法 右記QRコード、またはURL (<https://forms.office.com/r/JEvDxXZhdS>) よりアクセスしてください。
※QRコードにアクセスできない方は、当健保組合まで電話でご連絡ください。
- 申込締切 9月15日(水) *申込多数の場合は、抽選によりご本人に通知いたします。



◀ 血管年齢や血管のつまり具合を測定します



▲ 骨密度がわかります

お問い合わせは、当健保組合健康推進課まで。Email: kenkousuishin@depaken.com

QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です

当健保組合から費用補助があります

秋のレジャーやリフレッシュに 契約宿泊施設等のご活用を

当健保組合では、みなさまの保養・体力づくりを目的として、宿泊施設や旅行会社と契約を結び、利用料について補助を行っています。心身のリフレッシュやレジャーに、どうぞご活用ください。

利用料補助

被保険者、任意継続被保険者、被扶養者に実施期間内1人2泊(または2回)を限度に、1泊(または1回)3,000円の補助

契約宿泊施設・旅行会社等

- | | |
|--|---|
| ● 一般契約保養所
当健保組合ホームページに掲載の全国各地の宿泊施設 | ● 健康保険組合共同利用保養所
他の健保組合の保養施設 |
| ● JTB契約保養所
JTB(店舗)が取り扱う宿泊施設 | ● 旅行会社「H.I.S」「読売旅行」
「H.I.S」「読売旅行」が取り扱う宿泊施設 |
| ● インターネット契約保養所システム「たびゲーター」
「たびゲーター」に掲載されている宿泊施設 | ● 「読売旅行」の日帰りバスツアー
「読売旅行」が催行する日帰りバスツアー |

予約方法、補助金申請等

当健保組合ホームページにて、ご確認ください。

デパート健保

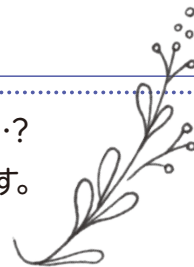
Q 検索





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。



高血圧のため治療を受けるように健診で言われましたが、高血圧の薬をずっと飲み続けるのは嫌なので治療を受けたくないです。だめですか？ (50代・女性)

食事だけじゃない 高血圧改善のポイント

- **減塩**…減塩タイプの調味料を使う、塩気の強いものは食べないなどの工夫を。
- **禁煙・節酒**…喫煙は動脈硬化を進行させる原因に。節酒は血圧を下げる効果大。
- **減量**…体重を減らすだけでも血圧が下がりやすくなる。食べすぎない、栄養バランスの良い食事、運動などで体重減少を。
- **運動**…10分程度の有酸素運動を1日3回行うなど、無理なく続けることで、血圧を下げるのに大きな効果がある。
- **血圧を上げない生活習慣**…できるだけ同じ時間に就寝する、朝食を必ずとる、ストレスをためすぎないなどの心がけを。



A 高血圧と判定されたら、
まずは、朝晩の血圧測定の
記録を持って受診を

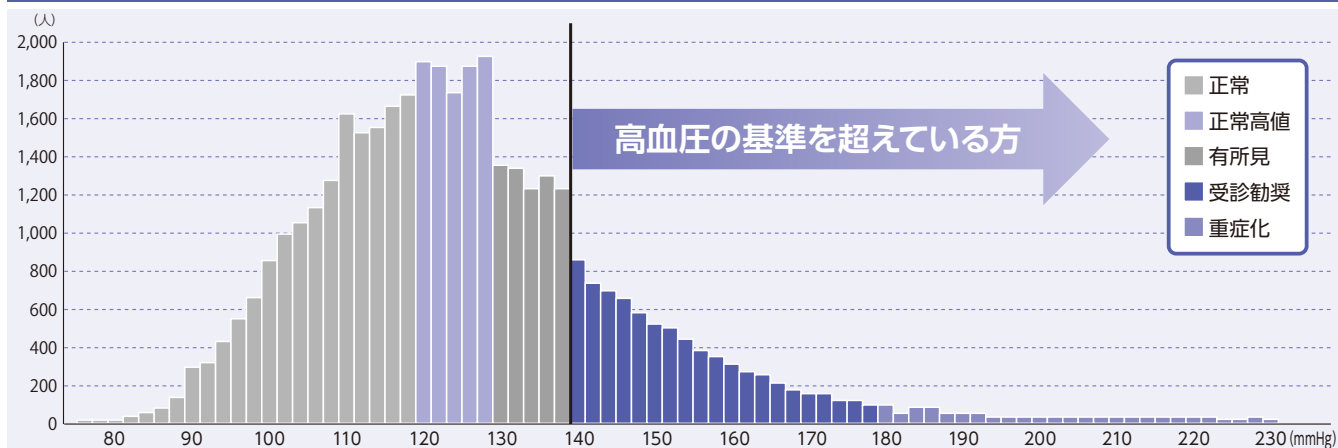
高血圧が怖いのは、自覚症状がないことです。ある日突然倒れるなど、自覚症状があらわれるところには、深刻な状態にまで進行しています。当健保組合では高血圧の基準を超えている方が多くなっています(グラフ①)。しかし、実際には、高血圧と判定されながら「歳だからしかたない」「薬をのみたくない」とあまり深刻にとらえないで、放置している人も多く見られます。

心臓や心筋梗塞、腎臓では腎不全などの合併症が起こり、日常生活や寿命にも影響する深刻な病気にまで進むことも珍しくありません。そうならないためにも、早期からの対応が必要です。

高血圧の治療は減塩を取り入れた食事、禁煙、飲酒習慣や運動不足の改善などに取り組み、高血圧薬を用いた方法も行われます。服薬による治療が早急に必要か、あるいは、減塩、減量、禁煙などの生活習慣の改善で経過をみるのかは、医師の総合判断によります。

健診で高血圧と判定されたら、朝晩の血圧の記録と健診結果を持って、早めに医療機関を受診し、医師の指導を受けてください。

グラフ① 特定健康診査 収縮期血圧分布(女性被保険者の場合)



教えて!

保健師さん



富山統括保健師



金子保健師

Q

健診結果通知で二次検査が必要と判定され、会社からも検査を受けるように言われました。いつも健康なので受ける必要性を感じないのですが…? (40代・女性)

A

二次検査が必要なのは、病気がないかどうかを確認・判定するためです

二次検査は、「検査結果が正常の範囲を超えているが、それが一時的なものかどうかを再検査する」ために行うものです。二次検査を受けて、異常がないと判定されることもありますし、精密検査等が必要と判断されることもあります。

要二次検査の通知を受け取ったのに、そのまま何もせずに放置していらっしやる方はいませんか? 体調不良を感じることがなかったり、業務で忙しかったりすると、二次検査を後回しにしてしまう人も見られますが、もし、すでに生活習慣病を抱えていた場合、症状を自覚するころには、病気が進行

健診結果を理解していますか?
判定を今後の健康管理に役立てよう

- **異常なし**…現時点では正常の範囲にあります。しかし、数値が前年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**…そのまま放っておくと悪化する恐れがあります。かかりつけ医などに相談して、生活習慣を見直す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、さらに詳しい検査が必要です。症状がなくても、まずは検査を受けましょう。
- **要治療**…早急に医療機関にかかり、医師の指示にしたがってください。

※ 医療機関によって、判定の表記が異なります。

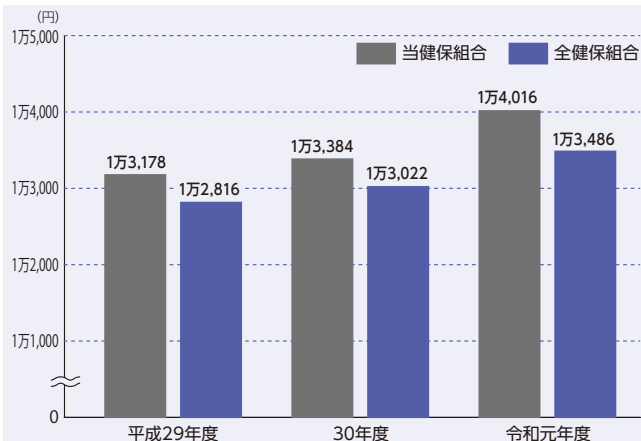


していることが多いのです。日常生活で通院・治療が必要になることはもちろんのこと、場合によっては、業務に支障が出てしまうこともあります。

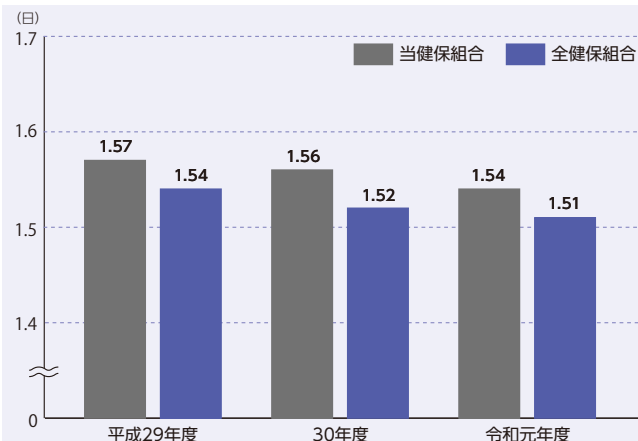
医療費の三要素※でみると、当健保組合では他健保組合に比べて、1件当たり日数が多く、また、1日当たり医療費が高い傾向があります(グラフ②) ③。これは、症状が悪化してから医療機関にかかっていることを示しています。早めに対処すれば、治療にかかる時間や医療費は少なくなりますし、治療法の幅も広がります。健診の結果をしっかりとチェックし、二次検査が必要とされたら、まずは医療機関に相談してくださいね。

※医療費の分析にあたって必要な「1人当たり件数」「1件当たり日数」「1日当たり医療費」のこと。

グラフ③ 1日当たり医療費



グラフ② 1件当たり日数





松原管理栄養士



八巻管理栄養士

普段から栄養バランスのよい食事をとれていますか？

みなさまの食生活を当健保組合の管理栄養士が診断します！

なに食べる？
今日のごはん

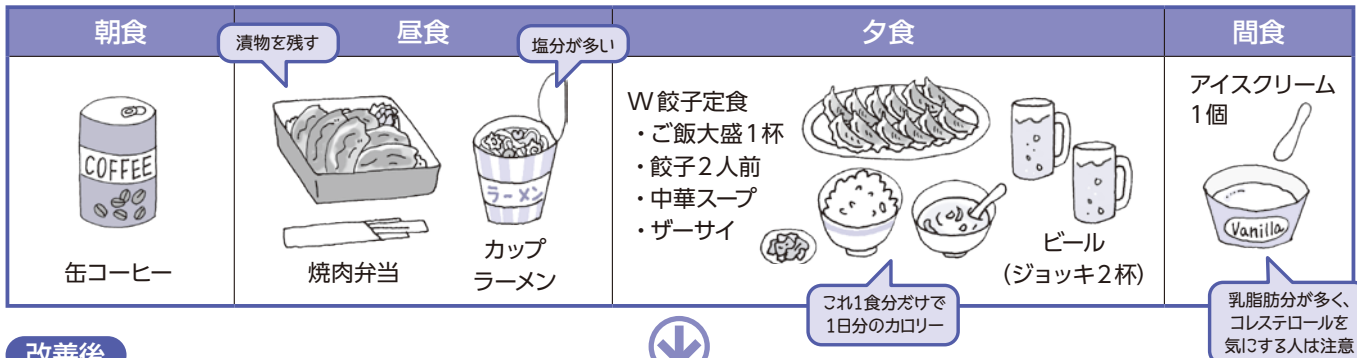
なか しょうく

3食を外食や中食ですます男性の食事

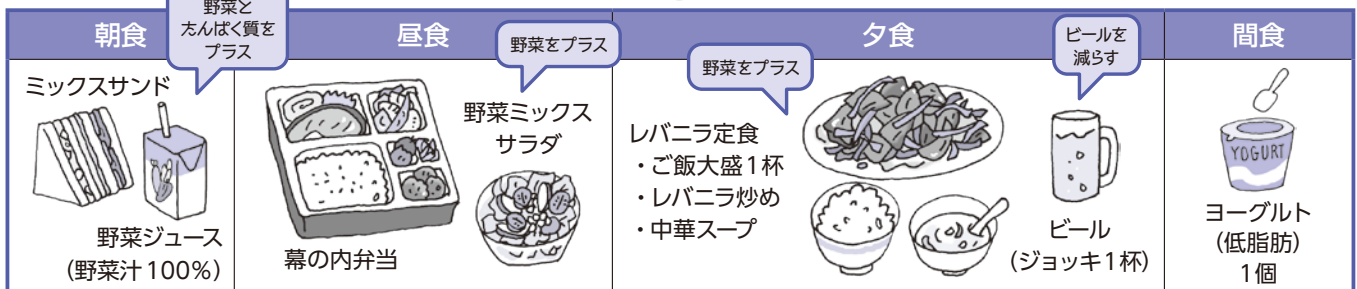
35歳男性・事務職のある1日の食事内容

■ 1日分の栄養バランス (35歳男性の場合)

改善前



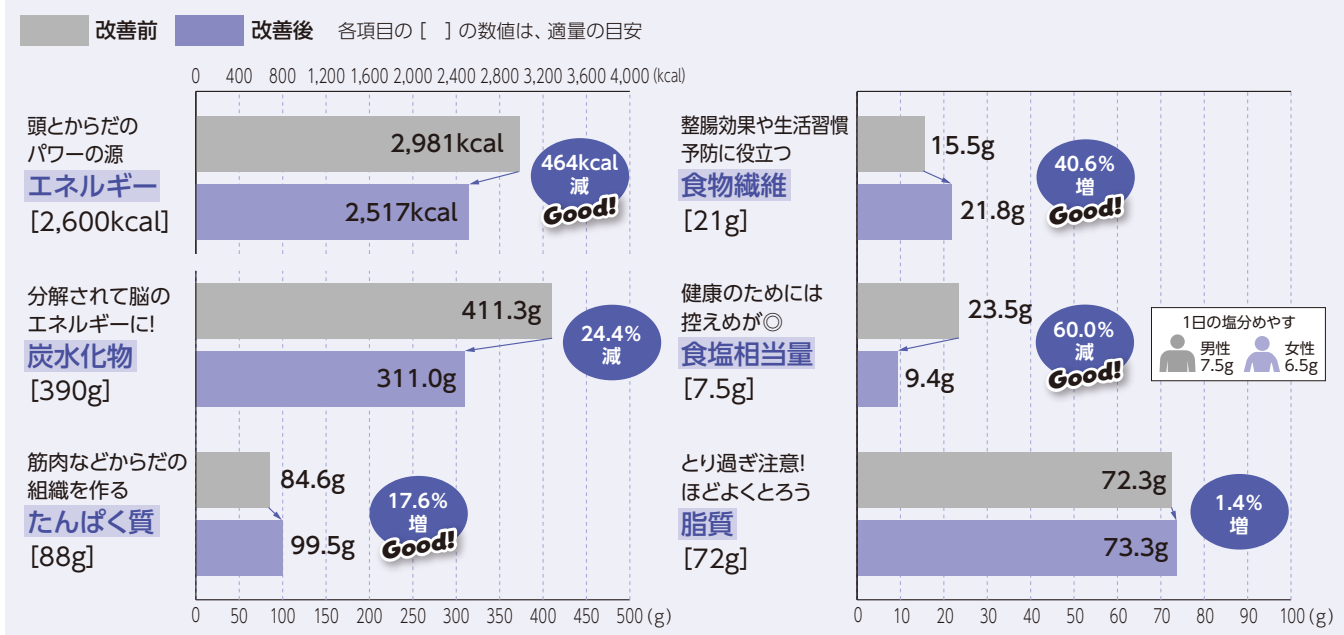
改善後



ポイント

- 彩りの良いメニューを選ぶ
- 主食 + 主菜 (肉か魚のメインのおかず) + 副菜 (野菜) に
- 揚げ物料理はほどほどに
- 塩分は上手に調節を

■ 栄養チャート

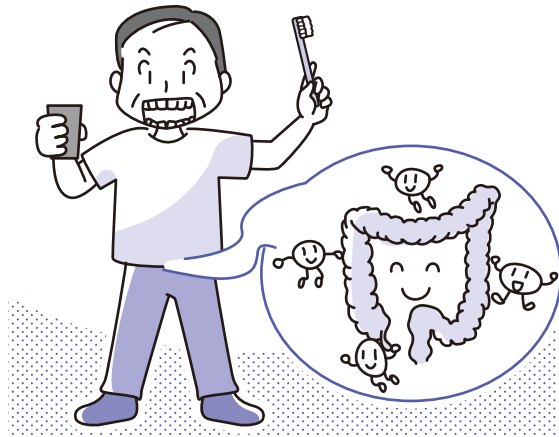


歯周病菌が腸内フローラに影響するって本当？

歯周病菌は血液を介して全身の疾患を引き起こすといわれています。近年、歯周病菌が食事や唾液と一緒にのみ込まれると、腸内フローラ※に悪影響を及ぼし、全身の疾患を引き起こすことが新たに報告されています。

※腸内フローラ

さまざまな腸内細菌（善玉菌、悪玉菌、日和見菌）で構成される腸内環境のことを、腸内細菌叢とも呼ばれます。



Q 歯周病菌は腸内フローラにどんな影響があるの？

A

歯周病を放置しておくと、プラーク中の歯周病菌が原因で作られた物質が血液を介して全身に広がり、血管、脂肪組織、肝臓などに炎症を起こすといわれてきました。そして近年、歯周病菌の一種をマウスの口から大量に投与する実験を行ったところ、腸内フローラがバランスを崩し、腸のバリア機能が低下することもわかりました。

腸内フローラのバランスが乱れると、腸の病気にとどまらず、肥満やアレルギー、糖尿病や動脈硬化などにもかかわることがわかっています。また腸内フローラには免疫機能を整える働きがあるため、腸内フローラのバランスが乱れることで免疫力が低下し、かぜやウイルス性の病気にかかりやすくなる可能性もあります。

歯周病は歯や口の中の問題だけでなく全身の健康にも大きく影響します。歯みがき等をしっかり行うことで口の中をきれいにし、歯周病予防に努めましょう。

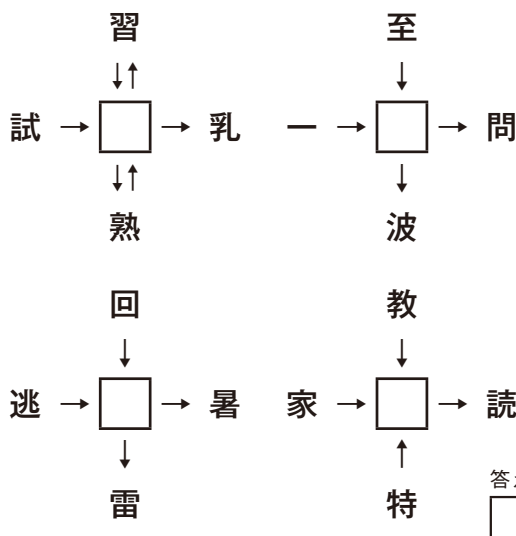
Relax Corner

「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の慣用語句が答えです。

パズル制作 笠見孝子



答え

--	--	--	--

応募資格

当健保組合の被保険者、任意継続被保険者、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9月15日(水)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。

266号正解

- ①補助 ②納付金 ③被扶養者
④たび ⑤高額療養費

i ただいま定時決定を行っています

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います。

■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。



メンタルヘルスカウンセリングのご案内



新型コロナウイルス感染症によるストレスなど 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・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、日曜、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

月曜日～土曜日の正午から午後8時
(祝日、日曜、年末年始は休み)

●面接の回数と料金

契約年度内は被保険者・任意継続被保険者・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

月曜日～土曜日の午前10時～午後10時
(祝日、日曜、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、日曜、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にも負いません。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。



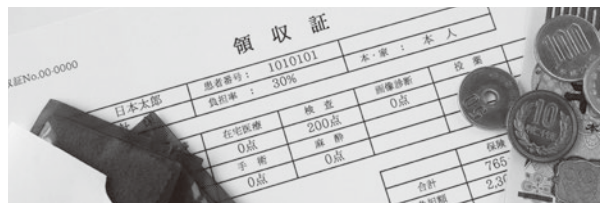
i ジェネリック医薬品の『お知らせ』を送付しました

当健保組合では、現在服用され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（下の見本参照）。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。

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みます
- どのような診療にいくら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

健保 太郎 様

ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ

記号・番号 1000-1000 発行 太郎 様

平成29年03月31日分を、現在よく流通しているジェネリック医薬品に切り替えた場合の薬のみの削減可能額は

最大で **2,649円**です

この明細について

本明細書では、過去半年間に処方された医薬品と、同一成分のジェネリック医薬品を参考までにご紹介いたします。ジェネリック医薬品への切り替えについては、まず医師にジェネリック医薬品の代替処方をお願いし、薬剤師にこの明細をご持参の上、ご相談ください。

過去の処方薬(平成29年03月分)				今後の処方(ジェネリック医薬品)			
品名	数量	お薬代	お薬代	品名	数量	お薬代	お薬代
アセチルサリシド酸10mg	30錠	1,008円	2,649円	セザリジン塩酸塩10mg/0.40錠	30錠	1,008円	2,649円
合計		1,008円	2,649円				

見本

公 告

事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
(株)OSC ベーカリー	東京都国分寺市	令和3年3月1日

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)天野屋	神奈川県川崎市	令和3年1月6日
(株)京北商事	千葉県柏市	令和3年3月17日
(株)フレッシュコーポレーション	群馬県太田市	令和3年3月31日
(株)尾張屋	千葉県木更津市	令和3年3月31日

事業所の名称変更

変更後	変更前	変更年月日
(株)ジョイマート	(株)マルヤ	令和3年3月31日

選定理事の退職

氏名	所属事業所	退職年月日
椿 洋一郎 氏	(株)三徳	令和3年3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。

互選議員の退職

氏名	所属事業所	退職年月日
石川 浩二 氏	(株)さいか屋	令和3年5月31日
貫名 信行 氏	(株)エンチョー	令和3年6月29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
樽林 亮 氏	(株)三徳	令和3年4月1日

事業概況

令和3年 6月

事業所数 284事業所

被保険者数 男 54,361名

女 75,672名

計 130,033名

被扶養者数 48,665名

平均標準報酬月額 男 308,625円

女 187,438円

平均 238,101円

保険料調定額(介護含む) ... 4,041,195千円

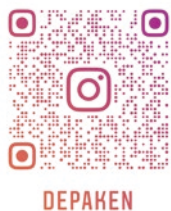
保険給付費 2,131,663千円

法定給付費 2,122,550千円

付加給付費 9,113千円

保健事業費 41,195千円

納付金(介護含む) 1,744,823千円



DEPAKEN

フォローして
写真投稿してねみんなで
参加健康習慣
アップ

健康の“コツ”をシェア インスタキャンペーン

写真を投稿していただいた方の中から選考のうえ**12**名様に
ココロとカラダの健康増進に最適な賞品をプレゼント！



対象者

被保険者

キャンペーン期間

令和3年9月～11月



キャンペーン詳細は、インスタ 公式アカウントまたは、当健保組合ホームページをご覧ください

歯を守るために、
私たちができることは
何か？



11月8日「いい歯の日」にあわせ、歯とお口の健康状態をセルフチェックする企画を実施予定

詳細は、「デパートけんぽ」10月号でご案内します