

# 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 2022  
No.271

## 令和3年度 決算がまとまりました

被保険者・被扶養者資格について

事業所紹介 (株)杏林堂薬局

ICTツール「Pep Up」がスタート



## 医療費の増加により赤字決算。 みなさまの医療費節減への ご協力が不可欠です

健保組合の財政について、高齢者医療費として拠出する納付金が長年にわたって大きな負担になっています。こうしたことに加え、団塊世代が後期高齢者へ移行することによる納付金の増加、また、今後は、令和4年10月からの社会保険の適用拡大によって、当健保組合においても被保険者が増えるとともに医療費の増加が予想され、健保組合財政は先行き不透明な状況にあります。このような中、当健保組合の令和3年度決算がまとまりましたので、その概要をお知らせします。

※四捨五入のため一部合計の合わない箇所があります。

### 受診の機会が増え、 医療費が増加に転じる

当健保組合の令和3年度の決算は、収入総額455億円、支出総額443億円、差引額12億円となりました。しかし、経常収支においては、経常収入額426億円、経常支出額438億円となり、経常収支差引額は、これまでの黒字から一転して12億円の赤字となりました。

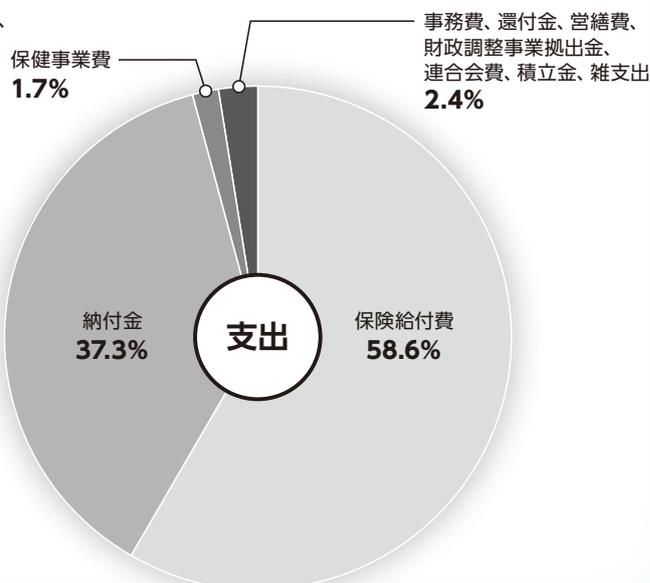
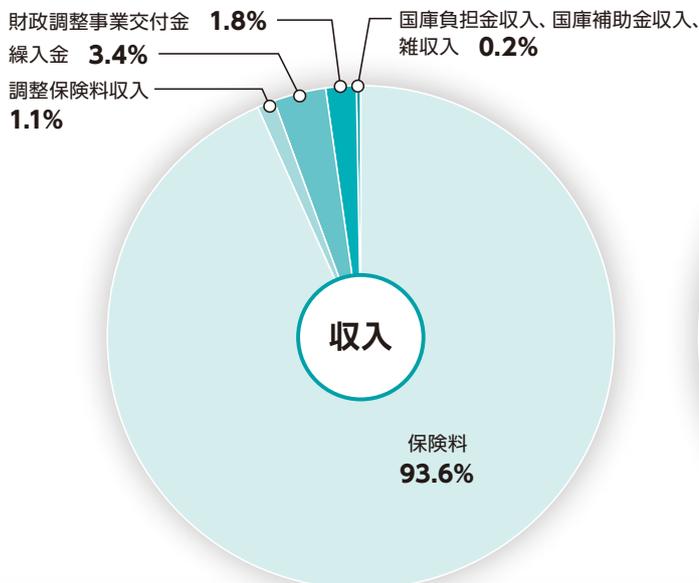
収入では、そのほとんどを占める保険料が被保険者数の増加などで、前年度に比べ8億円増加の425億円となりました。

支出では、みなさまの医療費や各種給付金とし

て保険給付費が前年度比24億円増の260億円となりました。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についても165億円となり、前年度より7億円増加しました。前年度はコロナ禍により受診控えの傾向が見られましたが、令和3年度は受診の機会がそれ以前に戻りつつあり、私たち現役世代、高齢者ともに医療費が増加しております。

以上のことから、当健保組合の令和3年度決算は保険料による収入だけでは支出を完全にまかなえなかったため、準備金より15億円を繰り入れて赤字分を補う結果となりました。

### 割合で見る 令和3年度決算（一般勘定）



## 令和3年度 収入支出決算概要表

### 一般勘定

#### ●収入

| 科目        | 決算額(千円)    | 被保険者1人<br>当たり額(円) |
|-----------|------------|-------------------|
| 保険料       | 42,545,570 | 328,314           |
| 国庫負担金収入   | 24,484     | 189               |
| 調整保険料収入   | 485,026    | 3,743             |
| 繰入金       | 1,531,761  | 11,820            |
| 国庫補助金収入   | 13,436     | 104               |
| 財政調整事業交付金 | 812,850    | 6,273             |
| 雑収入       | 39,771     | 307               |
| 合計        | 45,452,898 | 350,749           |
| 経常収入合計    | 42,632,914 | 328,988           |

#### ●支出

| 科目        | 決算額(千円)    | 被保険者1人<br>当たり額(円) |
|-----------|------------|-------------------|
| 事務費       | 500,331    | 3,861             |
| 保険給付費     | 25,956,823 | 200,303           |
| 法定給付費     | 25,830,378 | 199,327           |
| 付加給付費     | 126,445    | 976               |
| 納付金       | 16,512,949 | 127,427           |
| 前期高齢者納付金  | 7,295,406  | 56,297            |
| 後期高齢者支援金  | 9,217,232  | 71,127            |
| 病床転換支援金   | 35         | —                 |
| 退職者給付拠出金  | 276        | 2                 |
| 保健事業費     | 742,273    | 5,728             |
| 還付金       | 954        | 7                 |
| 営繕費       | 1,619      | 12                |
| 財政調整事業拠出金 | 484,700    | 3,740             |
| 連合会費      | 25,796     | 199               |
| 積立金       | 31,761     | 245               |
| 雑支出       | 14,452     | 112               |
| 合計        | 44,271,658 | 341,634           |
| 経常支出合計    | 43,785,244 | 337,880           |
| 収入支出差引額   | 1,181,240  | 9,115             |
| 経常収入支出差引額 | ▲1,152,330 | ▲8,892            |

### 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 | 4,731,995 | 62,937     |
| 合計     | 4,731,995 | 62,937     |

#### ●支出

| 科目       | 決算額(千円)   | 1人当たり額(円)※ |
|----------|-----------|------------|
| 介護納付金    | 4,425,274 | 58,858     |
| 介護保険料還付金 | 124       | 2          |
| 合計       | 4,425,398 | 58,859     |
| 収入支出差引額  | 306,597   | 4,078      |

※介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額



### 日々の健康管理で 医療費節減にご協力を

このような現状の中、当健保組合は医療費節減に向けてウェブを使った保健指導を実施するなどさまざまな方法で、みなさまの健康づくりのサポートを積極的に行いました。

しかしながら、健保組合財政は増え続ける保険給付費や納付金負担によって厳しい運営を強いられています。みなさまも、この現状を理解いただき、年1回の健診を必ず受け、日々の健康管理に努めていただきますようお願いいたします。また、症状があれば早めに受診したり、セルフメディケーション

で体調管理を行っていただくなどで医療費の節減にご理解・ご協力をいただけましたら幸いです。  
なお、介護保険については、健保組合は国の代行機関としてみなさまから介護保険料を徴収し、収入総額は47億円となりました。うち44億円を介護納付金として国へ納めました。

### 令和3年度決算のポイント

1 医療費の増加が  
赤字の最大要因に

保険料による収入は増加したものの、私たちの医療費がそれを上回る増加となり、今決算の赤字の要因に。

2 高齢者医療費の負担が  
健保組合財政の重荷に

国民みんなで高齢者の医療費を分担するとはいうものの、長年にわたってその負担は過重になっており、しかも増加傾向にあります。

3 医療費節減にご協力を

先行き不透明な健保組合財政。日ごろから自身の健康づくりを心がけてお過ごしください。

# 社会保険の加入条件が 変更されます。 短時間で働いている方のうち、 新たに対象となる場合は 手続きをお願いします

令和4年10月より、短時間で働いている方の一部が新たに被保険者となる場合があります。この場合、手続きが必要となりますので、ご注意ください。

## 短時間労働者の社会保障が 将来にわたって充実することに

従業員数101人\*~500人の企業を対象に（以下、「対象事業所」という）、短時間労働者（パート・アルバイト等）の健康保険や厚生年金の加入条件が変更されます。これによって新たに加入する人は、医療や老後の生活などの保障が充実することになります。

当健保組合においても、一部の短時間勤務の方が被保険者として新たに加入することになります。事業所の健康保険担当の方には、手続きを行っていただくこととなりますので、ご協力をお願いします。

また、当健保組合の被扶養者がパート等として働いている場合、勤務先の社会保険に被保険者として加入することもありますので、その際は扶養削除の手続きが必要です。

※101人未満で社会保険の加入について労使合意を行っている場合も適用。

### 対象となる人

従業員数101人~500人の勤め先で働く人で、下記のすべての基準を満たす場合

- ① 週の労働時間20時間以上
- ② 月額賃金8.8万円以上
- ③ 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- ④ 学生ではない

※休学中や夜間学生は加入対象。

### 事業主へ 手続きのお願い

日本年金機構より対象事業所宛てに『特定適用事業所該当事前のお知らせ』が令和4年8月中に送付されます。加入条件に該当する方がいる場合は、該当被保険者の『資格取得届』を（被扶養者がいる場合は『被扶養者異動届』および『確認書類』を添付のうえ）令和4年10月までにご準備ください。

### 被保険者へ 手続きのお願い

被扶養者が、パートやアルバイトなど短時間勤務をしており、上記の基準を満たしている場合は、令和4年10月より勤め先の健康保険の被保険者になります。この場合、当健保組合へ被扶養者異動届をご提出いただき、被扶養者資格を削除する手続きが必要となりますので、お忘れのないようお願いいたします。手続きの詳細については、当健保組合ホームページをご覧ください。なお、被扶養者が勤務先の健康保険の適用となるかどうか不明な場合は、被扶養者の勤務先にお問い合わせください。

詳細は厚生労働省ホームページでご確認ください。

<https://www.mhlw.go.jp/tekiyoukakudai/>

# 被扶養者となるには条件があり、定期的な調査も行われます

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。また、被扶養者として認定後も条件を満たしていることが必要です。

## 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、左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（月額10万8,334円）※未満かつ

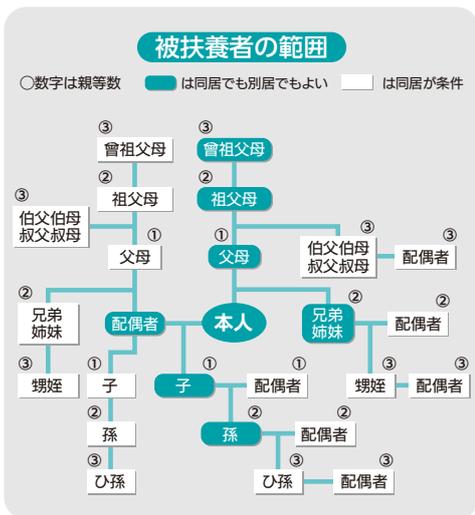
- 同居の場合、収入が被保険者の収入の2分の1未満であること
- 別居の場合、収入が被保険者からの仕送り額より少ないこと

この収入は過去の実績により、今後1年間の収入を見込んで判断します。

なお、共働きのご家庭の場合は、原則として、直近の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（月額15万円）。

● 自営業者について  
給与所得者との公平性を図るため、税法上の経費を控除した所得ではなく、原材料等の直接的経費を差し引いた額を収入として、総合的に判断いたします。



## 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、毎年過重な額の「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、適正な支出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、資格確認調査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」を対象事業所宛てに送付いたしますので、該当者がいる被保険者に配布をお願いいたします。該当者は太枠内に必要事項を記載し、裏面の「再認定取扱要領」にしたがって確認書類をご用意のうえ、届出書に添付して事業所へご提出ください。事業所であるべく取りまとめでご提出いただけますよう、ご協力をお願いいたします。

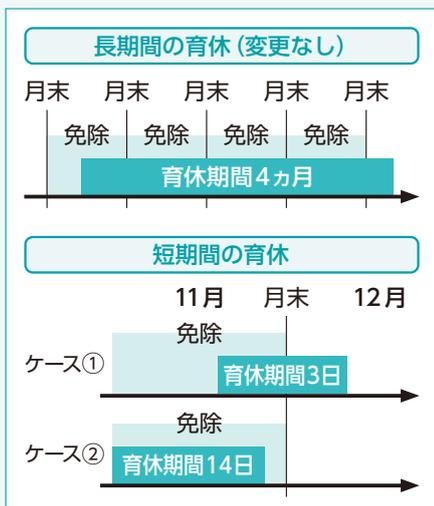
# 健保組合をめぐり、これからのおもなトピック

すべての世代が健康で安心して暮らしていけるよう、令和4年10月から健康保険法等の一部が改正されます。

## 育児休業中の保険料免除要件の見直し

現行では、保険料の免除は、月末時点で育児を取得している場合が要件となっています。令和4年10月からは、育児休業を開始した日が属する月については、その月の末日が育児休業である場合に加え、その月内に2週間以上の育児休業を取得した場合にも保険料が免除されます。

また、賞与にかかる保険料については、現行では、賞与支給月の月末に育児を取得している場合に免除されていますが、令和4年10月からは1ヵ月以上の育児を取得した場合に限り、賞与からの保険料が免除されます。



## 大病院受診時の定額負担が拡大されます

大病院への軽症患者の集中を防ぐため、紹介状なしで大病院を受診した場合、患者は初診では5,000円以上、再診では2,500円以上の定額負担を支払うことになっていきますが、令和4年10月からは、この定額負担が引き上げられます。また、定額負担を徴収する大病院が、「紹介受診重点医療機関<sup>※</sup>」のうち、一般病床200床以上の病院にも拡大されます。

※他の医療機関から紹介される患者の治療をおもに担う医療機関。

## 負担額

|    | 現行             | 令和4年10月から      |
|----|----------------|----------------|
| 初診 | 医科<br>5,000円以上 | 医科<br>7,000円以上 |
|    | 歯科<br>3,000円以上 | 歯科<br>5,000円以上 |
| 再診 | 医科<br>2,500円以上 | 医科<br>3,000円以上 |
|    | 歯科<br>1,500円以上 | 歯科<br>1,900円以上 |

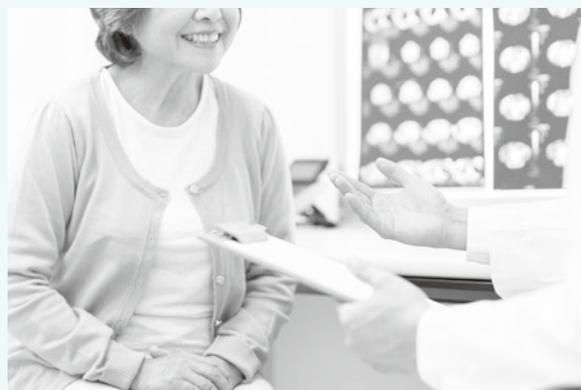
## 後期高齢者の医療費負担の見直し

後期高齢者（75歳以上の高齢者）が医療機関の窓口で支払う医療費について、現行では医療費の原則1割を負担していますが、10月から2割へと引き上げられます（注）。すべての世代が安心して医療を受けられるよう、給付と負担の見直しを目的に行われます。

（注）左記に該当する人が対象

- 単身世帯：課税所得が28万円以上かつ年収合計200万円以上
- 複数世帯：世帯内に課税所得が28万円以上の人がおり、かつ年収合計が320万円以上

※施行後3年間は1ヵ月の負担増を最大3,000円までとする配慮措置が設けられます。



## 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4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<sup>\*</sup>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。

# 「医・食」を発信する総合ストア 地域の健康づくりに奉仕します

## DATA (株)杏林堂薬局

本社所在地：静岡県浜松市 創業：1900年  
代表者：代表取締役社長 小河路 直孝  
従業員：正社員1,262人／嘱託社員26人／準社員120人／  
パートナー社員3,866人 (2022年1月現在)



▲ ピーワンプラザ天王店



▲ 健康経営の最高責任者である尾上部長

静岡県内に92店舗を出店する創業121年の(株)杏林堂薬局。調剤薬局の併設や1店舗で生活品がまかなえるほどの品揃えは魅力的です。「総合生活者ストア」をめざす同社の企業理念には、地域奉仕があります。同社の事業について、尾上部長と酒井課長にお話を伺いました。

### —— 御社の業務内容について教えてください。 ——

当社は、500坪超の大規模店が多く、中には1000坪を構える店舗もあります。広いスペースに薬の他に食品・日用雑貨品や、ヘルス&ビューティ専門品など幅広い商品を展開し、ここので買いたい物が済む利便性のある「総合生活者ストア」をめざしています。

物の「提供」だけでなく、まずは情報・行動の「発信」が当社流です。たとえばキッチンカウン

### —— 地域の健康にも力を入れていますね。 ——

地域の人の健康を見守る医療貢献は、当社の企業理念の一つで、調剤薬局も併設しています。買物をしていく間に薬の準備ができれば、お客様も便利で、行きつけのお店なら健康相談もしい。今は、処方箋ネット受付サービスも行っています。また、店舗内の一角には、各種の健康測定器を設置していますが、買い物ついでに無料で体脂肪や骨密度などがチェックできます。店舗には2、3名の管理栄養士をおき、一対一で行う栄養指導なども行っています。一部店舗では、地元自治体から委託を受け、管理栄養士による特定保健指導も受けられます。

移動スーパーは、買い物に不自由している高齢者や育児中の家庭をサポートしています。商品を積んだ軽トラックが家へ出向き、買い物をさせていただきます。1週間に1、2回の訪問は「見守り」にもつながっているよう



▲ イベントなどに携わる酒井課長



▲ ニコニコマークが印象的なネットスーパー宅配車

です。働く世代、また、コロナ禍にあつては、ネットで注文すれば、当日配達するネットスーパーも人気です。—— 地域のニーズをキャッチする方法は？ ——  
赤ちゃんから高齢者まで対象にするイベントが大きいですね。たとえば小・中学校での食育セミナーや、医師による講演会などを行っています。赤ちゃんの「はいはいレース」では、100人ほどの参加者（親御さんを含む）が集まりました。そこで地域の声を直に聞いたり、アンケートを行っています。お客様のニーズを知り、扱っていないカテゴリーがあれば、チャレンジして領域を広げていく、といった、その繰り返しですが、「総合生活者ストア」の基盤になっているといえます。今年10月には、お客様と従業員を含めた1000人規模の運動会を計画中です。

### —— 働きやすい環境づくりの工夫は？ ——

ランニングや野球、サッカーなど社内にはさまざまなクラブ活動があります。スポーツジムとも提携し、社員の健康増進とコミュニケーションを図っています。

従業員の8割が女性なので、特に女性が健康で長く働ける環境づくりを重視しています。産休明けから2歳児を対象に開設した保育園では、従業員だけでなく地域の子どもも利用できます。また出産・子育て中の社員が、時間や曜日を限定して働く「限定社員制度」も設けています。

### —— 今後の目標をお聞かせください。 ——

当社は今年、「健康経営優良法人2022」に認定されました。今後は、「ホワイト500」に選ばれるように頑張りたいですね。

今後一層、地域、学校、自治体と連携して地域を盛り上げ、「健康・医療ネットワーク」を築いていきたいと思っています。



▲ 管理栄養士がお客様にあつたサプリメントを提案することも

# 健康増進支援サービス

ペップアップ

# pepUp. が スタートします

初回登録  
もれなく全員に  
500ポイント!!

Pep Upは、健康年齢を維持改善するためのヘルスケアツールです。利用者の健康状態とライフスタイルに合わせた、あなただけのさまざまな健康支援を提供します。

## Pep Upではこんなことができる!? 健康のための機能がもりだくさん



健康年齢がわかる&特定健診結果(過去10年分)が確認できる



日々の記録づけ(体重や歩数など)&やることリスト



自分にあつた健康記事(ヘルスケア、運動、料理レシピなど)



ウォーキングラリー、健康教室などイベントへの申し込み・参加



ジェネリック医薬品を調べる



お薬手帳機能



健康づくりの取り組みでPepポイントがたまり、商品がもらえる

…など

## どうやったら利用できるの？

お持ちのパソコン、スマートフォンで利用できます。最初に利用登録が必要です。令和4年9月中旬に発送予定の登録案内通知(圧着はがき)をご覧ください。

### Web版でご利用の方

PCまたはスマートフォンでWebに接続し、「ペップアップ登録」で検索してください。

ペップアップ登録

### アプリ版でご利用の方

スマートフォンの右記のQRコードよりダウンロードしてください。

iPhone



Android



Pep Upリリースに伴い、「グッピーヘルスケア」の提供は令和4年度をもちまして終了となります。

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です



# pepUp. を利用した ウォーキングラリーを 開催!

多くのみなさまの  
ご参加をお待ちしています

- 申し込み期間** 9月30日(金)まで
- 開催日** 10月17日(月)～11月25日(金)
- 申し込み方法** Pep Up内ウォーキングラリーキャンペーンページより
- 参加対象者** 当健保組合の被保険者。個人、チームで参加できます。  
個人とチーム両方の参加も可能です

● 1日8,000歩歩くとポイントがもらえ、さまざまな商品と交換ができます!

- 個人で参加 …………… 400ポイント
- チームで参加 …………… 300ポイント
- 個人+チームで参加 …… 最大700ポイント



● 歩数の記録方法は、スマホアプリやFitbit、Garmin、手入力のいずれかでできます

## 参加にあたってはPep Upへの登録が必要です!

- 1 お届けする登録案内通知をご用意ください  
登録案内通知は令和4年9月中旬に圧着はがきにてお送りします
- 2 パソコンまたはスマートフォンからご登録後、ウォーキングラリー参加ページへ  
[https://pepup.life/users/sign\\_up](https://pepup.life/users/sign_up)



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。



健診で脂質異常と判定されました。油ものを多く摂っているつもりはないのですが、何に気をつければいいのでしょうか？ (50代男性)



食べすぎや飲みすぎ、甘いものなども原因に。  
 食事だけでなく運動で改善を

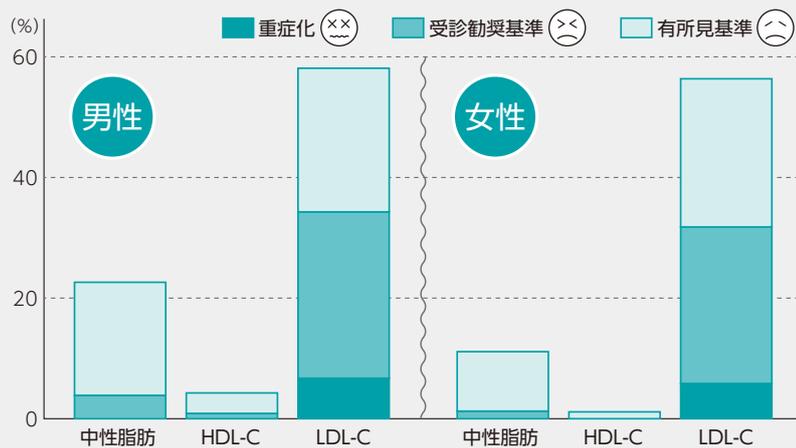
脂質異常とは、中性脂肪 (150mg/dL)・LDL (悪玉) コレステロール (120mg/dL) が基準より多い、HDL (善玉) コレステロール (40mg/dL) が基準より少ないことをいいます。脂質異常症は、放っておくと動脈硬化が進み、脳や心臓の血管がつまったり破れたりして、脳卒中や心筋梗塞など深刻な病気を引き起こすことがあります。また、著明な中性脂肪の上昇は急性膵炎<sup>すい</sup>のリスクを高めます。

脂質異常の原因は、脂身の多い肉やバターなどを多く使った食事、食べすぎ、多量の飲酒によっても引き起こされます。また、メタボリックシンドローム、血糖値が高い、運動不足なども原因となります。

改善するには、摂取カロリーが過剰にならないよう、運動を習慣づけましょう。手軽にできるウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。また、油ものだけでなく、塩分の多いものや甘いものを控えることを心がけましょう。このほか、喫煙はLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らしてしまうので、たばこを吸っている人は禁煙に取り組みましょう。

当健保組合においては、被保険者 (40歳以上) 男性の約5人に1人、女性の約10人に1人が中性脂肪が高くなっており、LDLコレステロールでは半数以上の人が基準値を超えています (グラフ①)。健診で脂質異常と判定された方は、この機会に生活習慣全般を見直してみてくださいね。

グラフ① 特定健診検査結果 有所見基準以上の割合



※有所見基準以上とは、中性脂肪 150mg/dL 以上、LDL コレステロール 120mg/dL 以上、HDL コレステロール 40mg/dL 未満。

食物繊維や魚などの摂取や、運動などで生活習慣改善を

- 揚げ物、カップラーメン、加工肉 (ベーコン、ソーセージ) を摂りすぎない



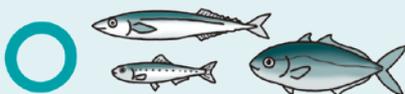
- 甘いもの (菓子パン、スナック菓子など) を摂りすぎない



- 野菜や豆類、きのこ、海藻類を多く摂る



- 青魚を食べる回数を増やす



- お酒を飲みすぎない



- 手軽にできる運動でからだを動かす習慣をつける



- ストレスをためすぎない



- 喫煙している人は禁煙する





富山統括保健師



金子保健師



外門保健師

# 教えて!

# 保健師さん



コロナ禍で業務が増えたため、以前よりストレスを多く感じます。家に帰っても趣味も特になく、毎日があまり楽しくありません…。 (40代女性)



何か楽しいことに触れて、  
ストレスはその日のうちに解消しましょう

長引くコロナ禍によって、私たちの生活は大きく変わり、その影響は業務にも及んでいます。先の見通せない状況が続いているために、さらに、ストレスが多くなっています。

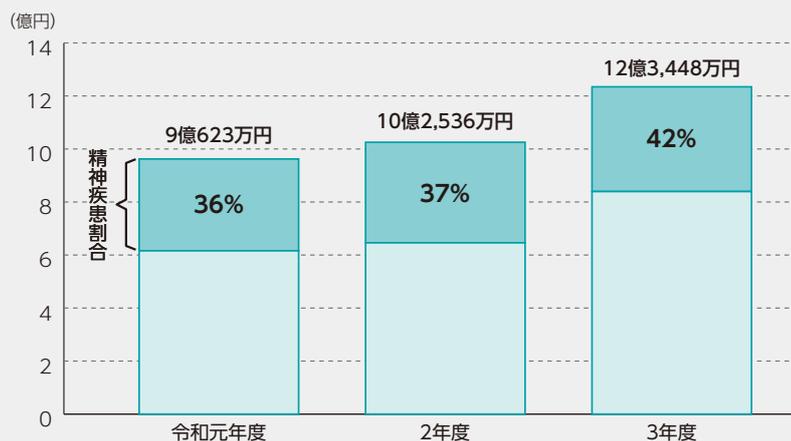
趣味を特にお持ちでないとのことですが、過去に好きだったものや、今楽しいと思えるものはありますか？ 興味をもてることに少しでも触れてみると、気分のリフレッシュにつながります。そのほかにも、家の中の掃除や片づけなどを行うと生活環境に変化ができ、気持ちの切り替えができるようになります。近所を散歩したり、映画やドラマを観て泣いたり笑ったりする、親しい人に電話をかける、といったことも効果的です。ポイントは、ストレス解消法はひとつではなく、いくつか持っておくことです。

ストレスをため込んでしまった結果、深刻なうつ病になると、休職せざるを得ないこともあります。当健保組合における傷病手当金\*の支給額をみると、うつ病など心の病が原因の割合は全体の3割以上を占め、年々増加傾向にあります(グラフ②参照)。

気分の落ち込みは誰にでも起こりますが、大切なことは、そのままにせず早めに対処すること。「お酒だけがストレス解消法」とならないよう、自分に合った気分転換方法を見つけ、こまめに解消する習慣を身につけましょう。

※被保険者が業務外の病気やけがの治療のため、仕事につくことができず、給料等をもらえないときに支給されます。

グラフ② 傷病手当金支給額に占める精神疾患の割合



自分にあった気分転換の方法を  
みつけて、ストレスを解消

- 何か楽しいと思えることに取り組む



- 掃除や片づけも気分転換方法の一つ



- 親しい人と会話をする



- ストレスを感じたら、その日のうちに  
ストレスを解消する



- ストレッチやウォーキングなどの軽い運動はリフレッシュに効果的



- 悩みがあるときは、「メンタルヘルス  
スカウンセリング」(14ページ参照)  
などの電話相談を利用する



# 将来、後悔しないために、 今年の健診を 必ず受けましょう



健康だから、  
受ける必要ないわ

自分では  
わかりません

病気について、自己判断はあてになりません。自分では健康だと思っ  
ても、自覚症状のない病気はたくさんあるからです。  
そもそも健診は、病気のもととなる原因や病気を早期に発見するためのものです。安心するのは、健診を受けて健康であることを確認してからにしましょう。



通院しているから、  
診てくれているはずよ

それは  
誤解です

通院の原因となる病気や、不調を訴えた箇所は診てもらえますが、からだの状態をすべてチェックしてもらえているかどうかはわかりません。  
健診の検査項目は、多岐にわたります。まだ見つからない病気の芽を発見できることもありますので、受けるようにしましょう。



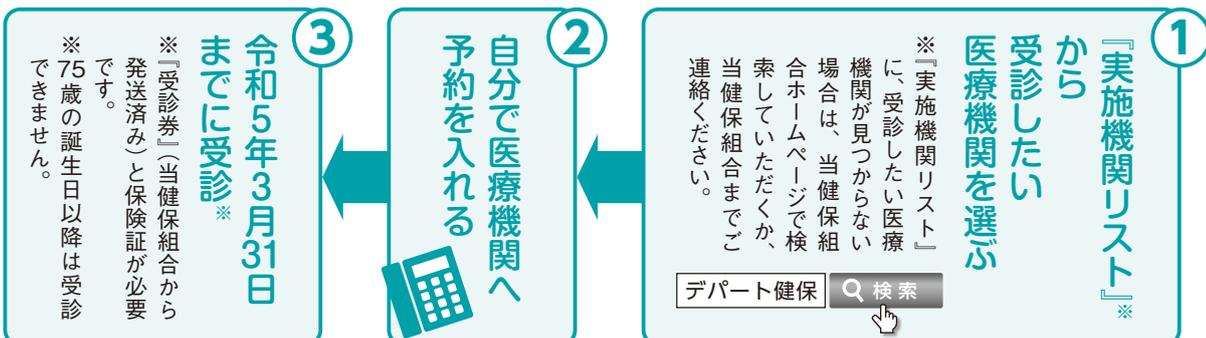
病気があつたら…、  
怖いじゃない

放置するほうが  
怖いです

本当に病気にかかっていた場合、発見を先延ばしにすることのほうがリスクがあります。発見が遅くなればなるほど、治療にかかる心身の負担や金銭的な負担が増えていくからです。  
不安を感じながら毎日を過ごして悪化させるより、健診を受けて早期に改善するようにしましょう。

健診を毎年受けることで、生活習慣病の予防や早期の病気発見につながります。職場で受ける被保険者と違い、被扶養者のみなさまは注意していないとつい、受診の機会を失ってしまいがちです。年に一度は健診を受けるようにしましょう。なお、健診に必要な『受診券』は、5月下旬に送付済みです。

特定健診受診までは  
簡単 3ステップ



※「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、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。



# 正しい歯みがきをしよう

歯を失う二大原因は「歯周病」と「むし歯」。その原因となるのは「歯垢（プラーク）」と呼ばれる細菌の塊です。むし歯や歯周病予防の基本は歯垢がつかないようにすることで、毎日の適切なブラッシングと、歯科医院での定期的な歯石除去が有効です。

## 歯垢除去の基本はブラッシング

歯垢は、歯や歯ぐきの境目に付着している白いネバネバした物質です。水に溶けにくい性質を持ち、歯に粘着しているので、うがいだけでは除去できません。

歯垢を確実に取り除くための基本は、毎日の歯みがきです。ただし、「みがいている」とこと「みがけている」ことは違います。ちゃんとみがけているか、歯科医院等でチェックしてもらい、歯科医師や歯科衛生士に歯並び等に合ったみがき方をアドバイスしてもらいましょう。

しかし、毎日の歯みがきだけでは取りきれない歯垢もあります。歯を失わないためには、歯科健診で歯の健康をチェックしてもらうとともに、歯石除去などの予防処置をしてもらうことが重要です。

### 歯周病予防のためのブラッシング法

歯周病は中高年の病気ではなく、20代でもかかります。歯周病は歯と歯肉の溝から進みます。歯ブラシが歯肉に届いているか鏡で確認することがポイントです。

#### 歯の表側のみがき方

歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動させる。

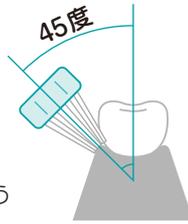
#### 歯の裏側のみがき方

奥歯…歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動させる。  
前歯…歯ブラシを縦に使用する。

#### 歯と歯の間のみがき方

歯間ブラシやデンタルフロスを使用する。

出典：日本歯科医師会HP テーマパーク8020「ブラッシング」



## Relax Corner

### ナンバープレイスにチャレンジ

**問題** 2つの二重マスの数字を加えた数が今回の答えになります。

出題：©スカイネットコーポレーション

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 3 |   |   | A |   | 8 | 1 |
| 8 | 1 |   | 9 |   |   | 2 | 7 |
|   | 2 | 4 |   | 1 |   | 7 | 3 |
| 5 |   |   | B |   |   |   | 8 |
| 1 |   |   | 7 |   | 9 |   | 6 |
|   | 6 | 9 |   |   |   | 5 | 7 |
|   | 4 |   |   | 2 |   |   | 6 |
|   | 5 |   |   | 4 |   |   | 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。  
◎3×3の太い線で囲まれた9個のブ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。

**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4年9月12日(月)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。

**270号正解** ①歯科ケアセット ②2022年危機  
③メンタルヘルス ④健康経営

## 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

### 業務のストレスや人間関係など

## 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 (<https://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、自動音声ガイドのご案内いたします。
- ※ 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。

## ジェネリック医薬品を 利用していますか？

新薬に比べ、薬価が約2～7割安いジェネリック医薬品。低価格なのは、新薬に比べて開発コストが少ないためです。一方、有効性・安全性は国によって厳しくチェックされ、新薬と同等であることが認められています。つまり、ジェネリック医薬品を活用することは、医療の質を落とすことなく、医療費を抑制することにつながります。

ジェネリック医薬品への切り替えに不安がある場合は、一度試してみることをおすすめします。調剤薬局では、処方された日数について、分割して調剤してもらうこともできます。例えば4週間分の薬が処方されている場合、2週間分をジェネリック医薬品で調剤してもらい、その後の体調をみて、残り2週間分の薬を決めるという方法も可能です。ぜひ、ジェネリック医薬品のご利用をご検討ください。



## 事業概況

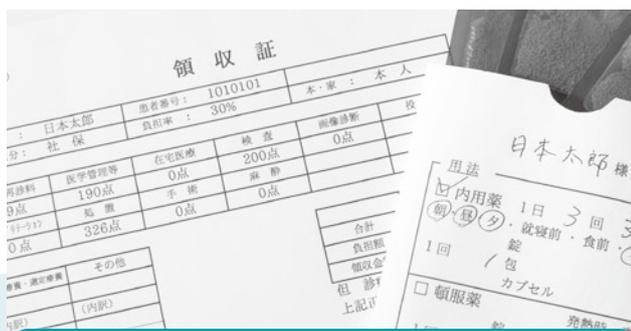
令和4年6月

|              |                                         |
|--------------|-----------------------------------------|
| 事業所数         | 279事業所                                  |
| 被保険者数        | 男 52,351名<br>女 73,823名<br>計 126,174名    |
| 被扶養者数        | 45,484名                                 |
| 平均標準報酬月額     | 男 310,372円<br>女 188,949円<br>平均 239,329円 |
| 保険料調定額(介護含む) | 3,581,790千円                             |
| 保険給付費        | 2,115,262千円                             |
| 法定給付費        | 2,106,130千円                             |
| 付加給付費        | 9,132千円                                 |
| 保健事業費        | 60,014千円                                |
| 納付金(介護含む)    | 1,746,901千円                             |

## 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

## 公 告

### 事業所の削除

| 事業所名               | 所在地     | 削除年月日     |
|--------------------|---------|-----------|
| 株式会社シューズフォレスト      | 東京都国分寺市 | 令和4年2月28日 |
| アークダイニング株式会社       | 東京都千代田区 | 令和4年3月1日  |
| アライオートオークション仙台株式会社 | 神奈川県平塚市 | 令和4年4月1日  |
| ハーベスト株式会社          | 神奈川県横浜市 | 令和4年6月1日  |
| ハーベストネクスト株式会社      | 神奈川県横浜市 | 令和4年6月1日  |

### 互選議員の退職

| 氏名      | 所属事業所       | 退職年月日     |
|---------|-------------|-----------|
| 飯田 哲生 氏 | 株式会社コモディイイダ | 令和4年4月30日 |
| 蔭山 慎一 氏 | 株式会社エンチャー   | 令和4年5月31日 |
| 岡村 亨 氏  | 株式会社さいか屋    | 令和4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。

### 互選理事の退任

| 氏名      | 所属事業所           | 退任年月日     |
|---------|-----------------|-----------|
| 五十嵐安夫 氏 | アクシアルリテイリング株式会社 | 令和4年6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。

### 互選議員の就職

| 氏名      | 所属事業所      | 就職年月日     |
|---------|------------|-----------|
| 嶋原 浩幸 氏 | デパート健康保険組合 | 令和4年3月16日 |

### 互選理事の就任

| 氏名      | 所属事業所      | 就任年月日     |
|---------|------------|-----------|
| 嶋原 浩幸 氏 | デパート健康保険組合 | 令和4年3月30日 |

10月14日(金)開催

「血管イキイキ・骨げんき教室」にご参加ください



▶骨密度を測定します



▲血管年齢や血管のつまり具合がわかります

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14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「ハピネス・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
- 参加人数 50人
- 参加費 無料
- 申込方法 QRコードからの申し込み  
となります。
- 申込締切 9月16日(金)  
\*申込多数の場合は、抽選によりご本人に通知いたします。



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

※新型コロナウイルスの感染状況により中止となる場合もあります

当健保組合から費用補助があります

契約宿泊施設等を利用して

心とからだのリフレッシュを



当健保組合では、みなさまの保養・体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、どうぞご利用ください。

補助対象・補助額

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
- JTB契約保養所  
JTB(店舗)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
- 健康保険組合共同利用保養所  
他の健保組合の保養施設
- 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
- 「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

検索

