

デパートけんぽ

インフルエンザ予防接種の費用を
補助します (詳細は4ページをご覧ください)

10 2022
No.272

健康保険のしくみ 医療費が高額の場合は限度額適用認定証をご活用ください

予防歯科 アンケートに回答して歯科ケアセットを手に入れよう

健康づくり 特定保健指導ではどんなことを行うの？

ご家族でご覧ください

私たちの事業所を紹介します

売り場スタッフの裁量による
独自の仕入れでニーズに応える

(株)三喜



医療費が高額になりそうだったら…

限度額適用認定証を

活用ください

2〜3割の自己負担でも、入院などでは医療費の総額が大きくなり、医療機関での支払いは数十万円になることもあります。この負担を軽減するための給付を「高額療養費」といいますが、申請から支給まで3〜4月かかります。しかし、限度額適用認定証(以下、認定証)を提示することで、自己負担限度額以上の高額な医療費を負担しなくて済むようになります。

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。

認定証の申請・利用方法

① 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

② 「健康保険限度額適用認定証」が交付されます

③ 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

自己負担限度額とは

医療費が高額になった場合、受診者の自己負担を抑えるために限度額が設けられており、所得によって左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(70歳未満)

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、内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

保険料が変わる場合があります

保険料は定期的に見直しが行われます

健保組合の運営には欠かせない保険料。毎月の給料やボーナスから、みなさまと事業主より納めていただいておりますが、10月から保険料が変わる方がいます。

保険料は、被保険者の給与の平均額に、健保組合が毎年設定する保険料率をかけて算出します。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必要があります。4月、5月、6月の給与をもとに計算し、平均額を決めます。この平均額は、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(下図参照)。

そのため、10月中(9月分)に支払われる給与から保険料が変わる方がいます。

※ 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。

■ 保険料決定のしくみ(定時決定の場合)



接骨院・整骨院のかかりかたを確認しましょう！

接骨院・整骨院で健康保険を使えるのは、**外傷性のけがのみ**です。

それ以外の疾患で健康保険を使うことはできません。

誤って保険証を使ってしまった場合は、後日、費用を請求されることもあります。

接骨院・整骨院にかかる前に、ルールをチェックしておきましょう。

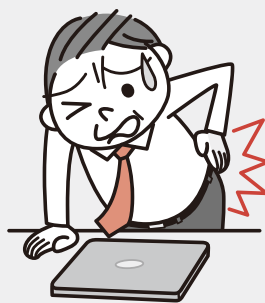
事前にチェックしよう！

接骨院・整骨院にかかる原因は？

1 転んで打撲、ねんざなど、負傷原因が明らかな外傷性のけが



2 原因不明もしくは日常生活からくる慢性的な痛みやこり



3 ①・②以外の要因

- ☒ 疲労回復や慰安目的などのマッサージ
- ☒ 病気（神経痛・リウマチ・頸肩腕症候群・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛み・こり
- ☒ 脳疾患後遺症などの慢性痛、過去の交通事故などによる後遺症
- ☒ 工作中や通勤途上におきた負傷（労災保険が適用されます）



どんなけがですか？

- ☒ 打撲
- ☒ ねんざ
- ☒ 挫傷（いわゆる肉ばなれ）

- ☒ 骨折（ひびを含む）
- ☒ 脱臼

接骨院にかかることについての医師の同意

あり

なし※

※応急処置の場合に限り、医師の同意なしでも健康保険が適用されます。

健康保険が使えます

長期間通っても快方に向かわない場合は、内科的要因も考えられますので医師の診断を受けましょう。

健康保険は使えません

「健康保険が使える」と説明を受けても、後日健康保険の適用外であることが判明した場合、全額を自己負担していただくことがあります。

健康保険が使える場合でも、下記の点にご注意ください

痛みの原因を正しく伝えましょう

柔道整復師に痛みの原因を正確に伝えてください。

交通事故など第三者行為に該当する場合は必ず当健保組合へご連絡ください。

どうされました？

転んで腕を強くぶつけてしまい…



療養費支給申請書の記載内容をよく確認しましょう

療養費支給申請書は、接骨院・整骨院が施術費用を患者に代わって当健保組合に請求・受領するために必要な書類です。記載内容を必ずご確認ください。



- ☒ 傷病名
- ☒ 日数
- ☒ 金額

領収書・明細書を受け取りましょう

領収書・明細書は必ず受け取りましょう。金額などに相違があれば当健保組合へご連絡ください。

●明細書の発行が義務化されます●

従来、明細書の発行は患者から求められた場合のみに行っていましたが、令和4年10月からは、明細書発行機能システムを導入している接骨院等で、患者から一部負担金を受けるときは明細書の発行が義務化されます。

インフルエンザ予防接種の 費用補助を行います

当健保組合では今年度も、インフルエンザ予防接種の費用補助(年度内1回、1,000円の補助)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4年10月1日より令和5年3月末日までです。

対象者 被保険者・任意継続被保険者・被扶養者(接種時に当健保組合の加入者であること)

POINT

新型コロナワクチンとの同時接種が可能に

インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンを同時に接種しても、単独接種の場合と有効性や安全性が劣らないとの報告などがあることを踏まえ、同時接種が可能になりました。

(参考) 厚生労働省ホームページ「新型コロナワクチンQ & A」

1 費用補助がされた接種料金の予防接種

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不要で、費用がすで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、**A**～**C**の3種類の実施方法で行っていますので、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。

^{*}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。

予防接種の申込みから支払いまでの流れ

被保険者また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

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

※実施医療機関によって年齢による接種の可否が異なります。

1. 医療機関への予約

- ①健康保険被保険者証を用意し、東振協ホームページ(「**東振協 インフルエンザ**」で検索)のインフルエンザ予防接種画面で、希望する「院内予防接種」または「集合予防接種」をクリックする。
- ②画面下部の「利用券(院内・集合用)発行」をクリックすると「健康保険組合選択」の画面となるので、用意した健康保険被保険者証に記載されている保険者番号(下の見本参照)を入力し、「医療機関選択画面へ」または「会場選択画面へ」をクリックする。

健康保険被保険者証	本人(被保険者)
記号 0000	番号 0000
氏名	ケンコウ タロウ
生年月日	平成 00年 00月 00日
資格取得年月日	令和 00年 00月 00日
性別	男
保険者番号	06137277
保険者名称	テパート健康保険組合
保険者所在地	東京都中央区日本橋本町 1-6-1
電話番号	03(3279)5920

※平成23年3月1日以降発行の健康保険被保険者証には、事業所所在地・名称は記載されていません。

- ③「実施医療機関一覧」または「実施会場一覧」が表示されるので、希望する実施医療機関等を選び、電話で『東振

協インフルエンザ予防接種の利用』と告げ、予防接種の予約をする。

2. 「利用券」の作成(発行)

- ①「実施医療機関一覧」または「実施会場一覧」の画面で、予約した医療機関または会場の「選択」をクリックすると申込情報入力画面となる。
- ②健康保険被保険者証を確認しながら必要項目を入力すると、「利用券」となるので印刷(発行)する。

※利用券を使用する際は、東振協ホームページのインフルエンザ予防接種画面の「個人情報の利用に関する同意書」(PDF)の項目をご確認ください。

3. 予防接種当日

- ①「**利用券**」と**健康保険被保険者証**を実施医療機関の窓口または実施会場の受付に提示する。接種後、医療機関の窓口または会場の受付で、当健保組合が補助する金額が差し引かれた接種料金を支払う。

C 出張予防接種（事業所へ医療スタッフが出向き、予防接種を実施）

※実施医療機関ごとに実施可能人数が異なります。

1. 医療機関への予約 （事業所の健保担当者等による予約）

- ① 健保担当者等の健康保険被保険者証を用意し、東振協ホームページのインフルエンザ予防接種画面で「出張予防接種」をクリックする。
- ② 画面下部の「利用申込書（出張用）発行」をクリックすると「健康保険組合選択」の画面となるので、用意した健康保険被保険者証に記載されている保険者番号（4ページ見本参照）を入力し、「医療機関選択画面へ」をクリックする。
- ③ 「実施医療機関一覧」が表示されるので、希望する医療機関を選び、電話で『東振協インフルエンザ予防接種の利用』と告げ、予防接種料金の支払方法を確認のうえ、出張予防接種の予約をする。

2. 「利用申込書」および「インフルエンザ予防接種申込者名簿」の作成

- ① 「実施医療機関一覧」の画面で、予約した医療機関の「選

択」をクリックすると申込情報入力画面となる。

- ② 健康保険被保険者証を確認しながら必要項目を入力し、ダウンロードすると「利用申込書」となるので印刷する。また、併せて「インフルエンザ予防接種申込者名簿」がExcelでダウンロードされるので、接種希望者の必要事項を入力（最大で30名しか入力できないため、それ以上の場合はコピー等して使用）して名簿を作成し、印刷する。
- ③ 「利用申込書」および「インフルエンザ予防接種申込者名簿」を事前に予約した医療機関へFAX等で提出する。

3. 予防接種当日

- ① 事業所へ医療スタッフが出向き、予防接種を実施する。
- ② 接種後、当健保組合が補助する金額が差し引かれた接種料金（医療スタッフの派遣費用および交通費等の諸経費は予防接種料金に含まれています）を被接種者の人数分を取りまとめて、指定された支払方法により支払う。

2 申請による費用補助の予防接種



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られます。接種料金（1,000円以上）を支払った

場合に、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（任意継続被保険者およびその被扶養者は直接申請）をすることで、当健保組合の費用補助が受けられます。

●接種機関

東振協と共同実施しているインフルエンザ予防接種の契約医療機関等以外の全国の医療機関および予防接種センター

注) 接種料金が1,000円未満の場合は、費用補助はありません。

注) 2回接種法による場合でも、費用補助は1,000円のみとなります。

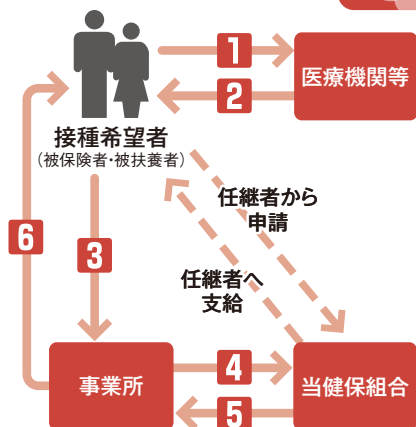
●申請期限

令和5年4月30日

(例)

接種料金	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 800円 2回目 800円	1,000円	600円

補助金支給までの流れ



- ① 最寄りの医療機関等で接種を受ける。
- ② 医療機関等に予防接種費用を全額支払い、領収書またはレシートを受取る。
- ③ 領収書またはレシート（原本）の裏に、予防接種を受けた方の健康保険被保険者証の記号・番号・氏名を明記して事業所の健保担当者等に提出する。
注) 領収書等には、「被接種者の氏名」・「接種日」・「接種費用」・「実施医療機関名」・「インフルエンザ予防接種の領収書等であることがわかる但し書き等の表示」があることを確認してください。
注) 領収書等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。
- ④ インフルエンザ予防接種補助金支給申請書とインフルエンザ予防接種者名簿を作成し、医療機関等が発行した領収書等の原本（事業主の確認証明がある場合は不要）を添付して当健保組合へ申請する。
- ⑤ 当健保組合から事業所の健保口座に補助金が振込まれる。
- ⑥ 被接種者へ補助金を配付。

※任意継続被保険者（任継者）の方は、当健保組合ホームページのインフルエンザ予防接種補助金支給申請書（任継用）を使用して、申請書を作成し、医療機関等が発行した領収書原本を添付して、当健保組合へ直接申請してください。

「人中心」をモットーに 地域とともに成長する企業へ



▲地域のニーズに応じた店舗づくりが特徴

DATA (株)三喜

本社所在地：千葉県柏市 創立：昭和31年

代表者：代表取締役会長 八木下眞司

代表取締役社長 野田孝文

従業員数：社員598人／パート従業員2,678人
(令和4年2月)



▲店長をはじめとした要職を務め経験豊富な菊川次長

北海道から沖縄まで、地域性を重視した店舗を全国に300以上展開している(株)三喜。お客様第一の経営を続けてきた結果、決算においては一度も赤字になったことがないという同社の事業の特徴について、人事総務課の菊川次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、昭和31（1956）年に服地、呉服等の小売業として開業しました。現在は、ファミリー全般にわたる衣料品、服地、寝具、生活関連品等を扱っています。

当社の社是は、「お客様に喜んでお買い物をして頂く為」「お取引先に喜んで協力をして頂く為」「全社員が喜んで毎日働ける為」私たちは挑戦します」の3つで、それぞれに「喜ぶ」の文字

があることから、三喜という社名になりました。

関連会社を含め、店舗は全国に300以上ありますが、広さや品揃えなど、同じ店舗は1つもありません。チェーン展開をする場合、一般的には全店舗で同じ商品を入れ、店舗の広さや内装等も標準化するほうが効率的です。しかし当社では、基本的な商品以外は、各店舗で地域のお客様のニーズに合わせて商品を仕入れ、店舗づくりやイベント等もそれぞれに任せています。地域に合った店舗をつくっていくことが、お客様に喜んで買い物をしていただくことにつながるのだと思っています。

——地域に合った店舗をつくるために、工夫されていることはありますか？

当社では、各店舗で仕入れや企画等を行う際に、本社に報告して了承を得る必要がないため、パート従業員でも自分が良いと思った商品の仕入れができます。また、接客マニュアルがないため、それぞれがお客様の意見や要望に対して、自分で考えて行動しています。

このように、お客様に一番近い、現場で働く従業員やパート従業員の意見が、すぐに商品の仕入れやお客様対応に反映できることが、当社の一番の強みであり、地域のお客様に親しまれている理由だと思っています。創業以来、バブル崩壊などのさまざまな経済危機にあっても、一度も赤字決算がないことは、地域のお客様が「何か必要な時はサンキに行こう」と思ってくださる、地域といい関係を築くことができた結果だと思っています。



▲各店舗独自で仕入れた商品が並び店内

——働きやすい職場環境づくりについてはいかがですか？

当社は、何に対しても予算がないことが大きな特徴です。小売業としては珍しいと思います。売上予算、仕入れ予算も一切ありません。仕入れ予算があることで、お客様からの要望に対応できない、売上予算があることで、予算達成のために従業員が無理をするなどのケースが出てきてしまいうからです。常にお客様のために動ける体制と、従業員がのびのびと働くことができる職場環境を維持するため、枠を決めていないのです。

また、当社は社員・パート従業員等を合わせると、9対1で女性が多い会社です。そのため、育児休暇などの休みを取りやすくして、復帰後はまた頑張ってもらえるよう、女性が働きやすい環境を整えることを意識しています。現在は、全店舗のうち約2割が女性店長になっており、今後は女性管理職の割合について10%以上をめざします。

従業員の健康管理の面では、事業主健診に加え、デパート健保組合の人間ドック等の健診や禁煙外来補助等の情報を積極的に発信して、上手に活用してもらえように取り組んでいます。

——今後の目標をお聞かせください。

お客様に喜んでいただくことを目標に、従業員が働きやすい環境を整えながら、「人中心」をモットーとして地域に根ざした経営を継続していきます。今後も出店を続けることで、より多くの地域でお客様に貢献していきたいと考えています。



▲マニュアルではなく、お客様の要望に沿った接客が強み



松原管理栄養士

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

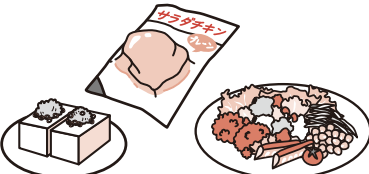
カロリー控えめの食生活を送る女性

30歳女性・事務職のある1日の食事内容

■1日分の栄養バランス

改善前

管理栄養士からの一言 カロリーを気にするあまり、炭水化物、たんぱく質、脂質など多くの栄養素が不足しています。これにより、疲れ、貧血、冷え症、肌荒れなどさまざまな不調の原因に。

朝食	昼食	夕食	間食
 春雨スープ パナナ1本	 こんにゃく麺サラダ	 冷奴 サラダチキン 野菜サラダ	 ヨーグルト1個



改善後

管理栄養士からの一言 炭水化物や脂質も適切な量にすればカロリーオーバーにはなりません。コンビニでの食品の選びかたや調理方法に工夫を。

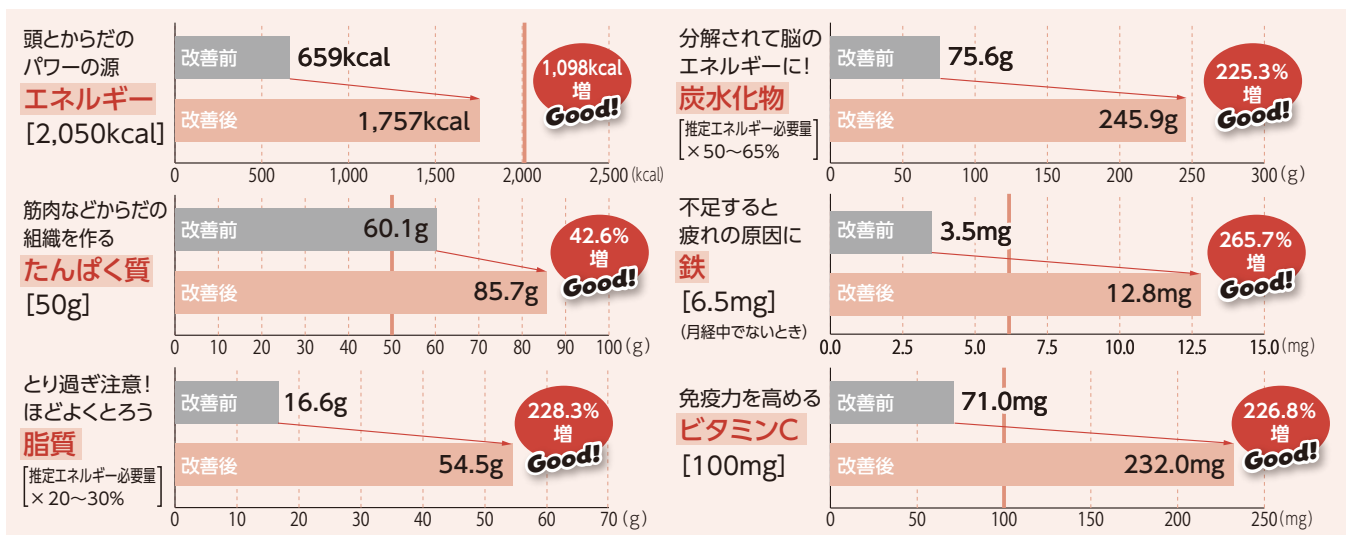
朝食	昼食	夕食	間食
 ミックスサンド パナナ1本 野菜ジュース1本	 ボンゴレビアンコ (スパゲッティ) キャベツとトマトのツナサラダ	 ごはん サラダチキンと野菜蒸し ほうれんそうとにんじんのごま和え	 鉄分入りヨーグルト 1個

管理栄養士からのアドバイス

- 炭水化物はからだのエネルギー源！ どうしても気になるときは夕食の炭水化物を控えめに
- たんぱく質を毎食とって鉄分不足を予防しよう
- 外食や中食は塩分が多くなりがちです。できれば自炊がおすすめ
- 十分な野菜の量をとるには加熱した野菜を加えるとGOOD
- 緑黄色野菜をプラスして女性にうれしいビタミン補給を！

■栄養チャート

各項目の〔 〕の数値は、適量の目安(30～49歳女性の場合)





デンタルフロス・ 歯間ブラシをしよう

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。歯周病やむし歯予防で欠かせないセルフケアは毎日の歯みがきで歯垢をしっかりと除去することですが、実は、歯ブラシによるブラッシングだけでは歯と歯の間の歯垢を落とすことができないのです。

歯ブラシ＋歯間清掃用具の併用を！

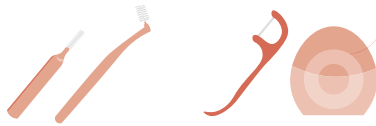
毎日、歯ブラシで正しくみがいていても、歯と歯の間には歯ブラシの毛先が届きにくいので、歯垢が残っています。毎日の歯みがきで歯垢除去率をアップするためには、歯ブラシにプラスしてデンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を併用しましょう。

●デンタルフロス

歯と歯のすき間が狭い部分の歯垢除去に適している。

●歯間ブラシ

歯と歯のすき間が広い部分の歯垢除去に適している。歯のすき間より少し小さいサイズの歯間ブラシを選ぶようにする。

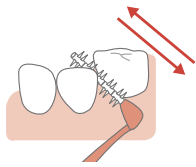


初めて使う場合は、歯科医院で相談するのがおすすめ。とくに歯間ブラシはサイズ選びが大切です



歯間ブラシの使い方

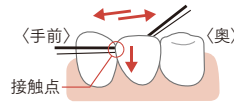
まず歯の表側から歯と歯の間にやさしく入れて、数回往復運動をします。このとき、少し角度を変えながら動かすと清掃効果が高まります。続いて、歯の裏側からも同様に行います。



出典：厚生労働省eヘルスネット

デンタルフロスの使い方

- ① のこぎりのように前後に動かしながら、歯と歯の間に入れていきます。
- ② 手前の歯の歯肉の中に糸が隠れるくらい入れます。
- ③ 手前の歯面に沿わせて、接触点までかき出します。
- ④ 奥側の歯についても同様に行います。
- ⑤ のこぎりのように前後に動かしながら糸を外します。



① 申込および「セルフ歯科チェック」に回答

右記のQRコード*またはURL (<https://forms.office.com/r/3X5L4qc85n>) 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 歯科ケアセットが送られる

デンタルフロスなどを使って、ケアを行ってください



③ 2回目の「セルフ歯科チェック」に回答

Webで回答

④ Pepポイント300ポイントが付与される

「セルフ歯科チェック」に2回ともお答えいただいた方全員にPepポイントを付与いたします

※ QRコードは (株) デンソーウェブの登録商標です。

■対象者 被保険者（500名様まで）
■申込締切 令和4年10月31日

お口のケアに自信はありますか？当健保組合ではみなさまへサポートを行いますので、セルフケアを見直す機会として、ぜひご参加ください。

美しい健康な歯を めざしませんか



今から“ロコモ”トレーニングを!

平均寿命が延びた現代にあっては、重視すべきは「健康で過ごすことのできる期間（健康寿命）」です。健康寿命の長さは足腰の丈夫さによるところが大きく、それまでの生活習慣によって個人差が顕著に現れます。今から、生活のなかに運動習慣をとりいれましょう。

こんなことはありませんか？

1つでも当てはまるとロコモの心配が…



- ☐ 片脚立ちで靴下が履けない
- ☐ 家の中でつまずいたり、すべったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要
- ☐ 掃除機の使用、布団の上げ下ろしなどが困難
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

出典：ロコモチャレンジ！推進協議会 公式HP「ロコモONLINE」



ロコモって何？

加齢とともに、筋肉や骨、関節、神経などの運動器の障害によって移動（歩行）機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」といいます。進行すると、介護が必要になったり寝たきりになるなど、

日常生活に何らかの支障をきたすことがあります。

これを防ぐにはふだんから積極的に動くことが重要です。健康寿命を延ばすために、若いうちから予防に努めましょう。

いまがいちばん素敵なわたし

健脚美脚 セミナー

脚のお悩み すっきり

- ・むくみ
- ・冷え
- ・痛み
- ・だるさ



11月15日(火) 開催



講師 黒田 恵美子 先生
健康運動指導士
テレビや雑誌に多数出演

- 開催日 11月15日(火)
時間 10:00～12:00
開催場所 東京ドームホテル 地下1階「オーロラ」
・JR総武線 水道橋駅 徒歩2分
・都営地下鉄三田線 水道橋駅 徒歩1分
・東京メトロ丸ノ内線・南北線 後楽園駅 徒歩5分
- 対象者 40代以上の被保険者・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コードもしくは電話での申し込みとなります。
- 申込締切 11月2日(水) <https://bit.ly/3B6tBiU>
※申込多数の場合は、抽選となります。
結果は、別途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。



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。



コロナ禍をきっかけに運動の機会が減り、次第に太ってきました。
食事改善やおすすめの運動はありませんか？

(40代男性)



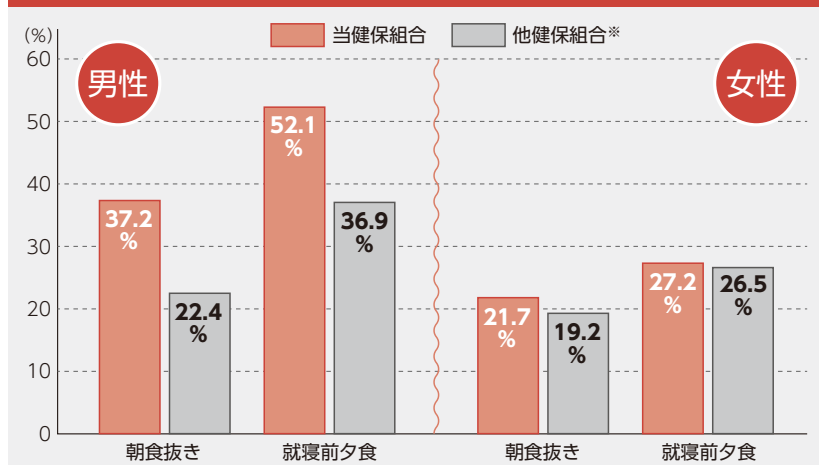
夜遅い食事や朝食抜きも
肥満の原因に

ここ2年半のコロナ禍に体重が増加してしまったという人を見られます。また、小売業で働く男性は、勤務上、遅い時間に夕食をとる人が多くおり、そのため食欲がわかず朝食をとらない人も多く、肥満傾向にあります（グラフ①）。

肥満が問題となるのは見た目だけでなく、生活習慣病を引き起こすもととなるためです。肥満になると、血圧や血糖、中性脂肪の値が高くなりやすくなります。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、硬くなることで動脈硬化を招き、狭心症や脳梗塞などの大きな病気を引き起こしてしまいます。

体重が増えてきたと感じたら、日常の活動量を増やすことを心がけましょう。運動のための時間をつくる以外にも、「エレベーターを使わずに階段を利用する」「掃除のときはからだを大きく動かす」など、日常の行動を運動に変えることもできます。食事については、「野菜から先に食べたり、ゆっくり食べることで満腹感を増やす」「夕食が遅くなる場合には2回に分け、1回めは炭水化物を軽くとり、2回めは副食（おかず、スープなど）を中心に全体量を軽くする。揚げ物などはさける」などの工夫で、体重を増やさないように取り組んでみてくださいね。

グラフ① 令和2年度特定健康診査 被保険者 問診結果

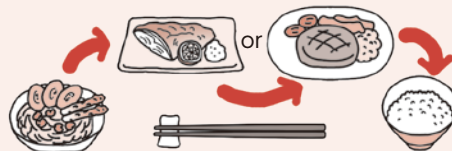


※JMDC契約健保組合（214健保組合）加入者約780万人のデータを使用して算出。



食事内容の見直しや、
運動量をふやす工夫をしよう

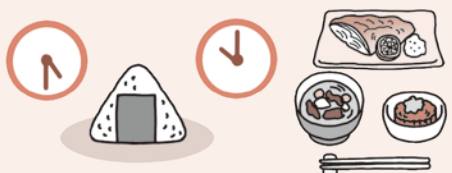
- 野菜→肉もしくは魚→ご飯類の順番で食べる



- ゆっくりよくかんで食べる



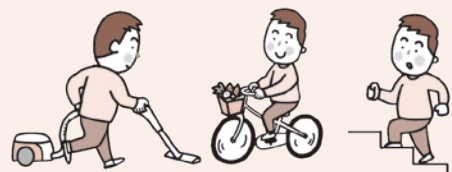
- 夕食が遅い場合は2回に分ける



- 空腹時に糖質の多いものを食べない（血糖値の上昇や急降下を防ぐ）



- 日常生活のなかで運動量を増やす



など



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



減量したいと思ってウォーキングを続けていますが、
効果が上がる歩きかたのポイントは何がありますか?

(50代女性)



歩数だけでなく、運動強度も ウォーキングのポイント

運動習慣がない人でも無理なく取り組み、継続しやすいウォーキングは、コロナ禍にあっても最適な運動です。当健保組合では運動習慣がないという人が約8割もいらっしゃいますが（グラフ②）、ウォーキングに取り組むことをおすすめします。

目標は1日8,000歩です。これまで運動習慣がない人は、最初から8,000歩をめざすのではなく、歩数を徐々に増やしていく工夫をしましょう。業務で多く歩いている方は、通勤時などに効果が上がる歩きかたを取り入れてみましょう。

1日8,000歩以上歩いている場合

運動強度を上げて、ウォーキングの効果を高めましょう

ポイントは速歩きです。大股で歩くことを意識すると、自然に運動強度が上がります。

1日8,000歩未満の場合

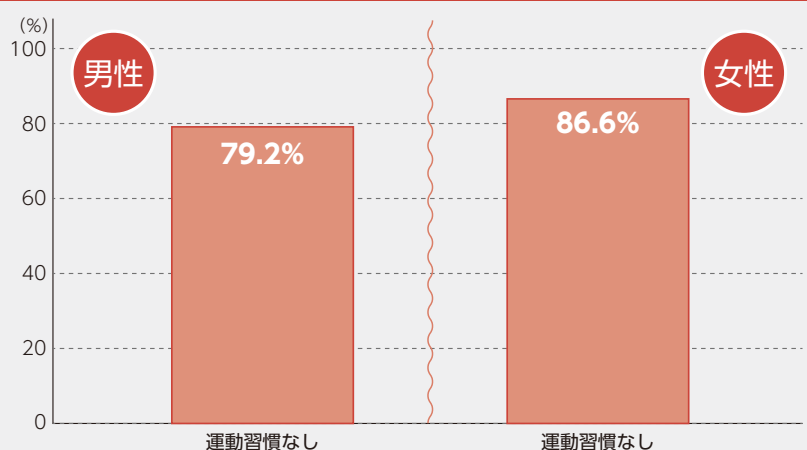
普段の歩数にプラス1,000歩を目標に歩きましょう

これを続けていくと次第に足腰が強化され、歩数も増えていきます。

ウォーキングの理想の歩数は「1日8,000歩、速歩き20分*」といわれ、高血圧や糖尿病、脂質異常症の予防に効果が期待できるとされています。ぜひ、日ごろの運動習慣にウォーキングを取り入れて、体力強化をめざしてみてくださいね。

※中之条研究（群馬県中之条町の65歳以上の全住民である5,000人を対象に行われている日常の身体活動と病気予防の関係についての調査研究）より

グラフ② 令和2年度特定健康診査 被保険者 問診結果



気軽に取り組めるウォーキングを 体力づくりに活かそう

- 〈1日8,000歩以上歩いている人〉
大股で歩き、なんとか会話ができる程度のペース



- 〈1日8,000歩未満の人〉
日常行動（通勤や家事）もウォーキングに取り入れる



- 〈1日8,000歩未満の人〉
コンビニやランチは遠くの店へ行く



- 活動量計やスマホの歩数計機能を活用



など

特定保健指導ではどんなことを行うの？

無理なく取り組める個人にあったゴールを設定します！

特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣改善のために、その人にあった目標を設定し、アドバイスをしてくれます。

「目標を達成できるか、心配…」と不安かもしれませんが、無理なく達成できるゴールを設定し、専門家がサポートします。

特定保健指導の例（イメージ）

〈積極的支援の場合〉

※特定保健指導には積極的支援と動機付け支援の2種類があります。

初回面談 START

健診結果などをもとに、どのような生活習慣改善を行っていくか、保健師と一緒に考えていきます。

目標

体重 ▲3kg
腹囲 ▲2cm

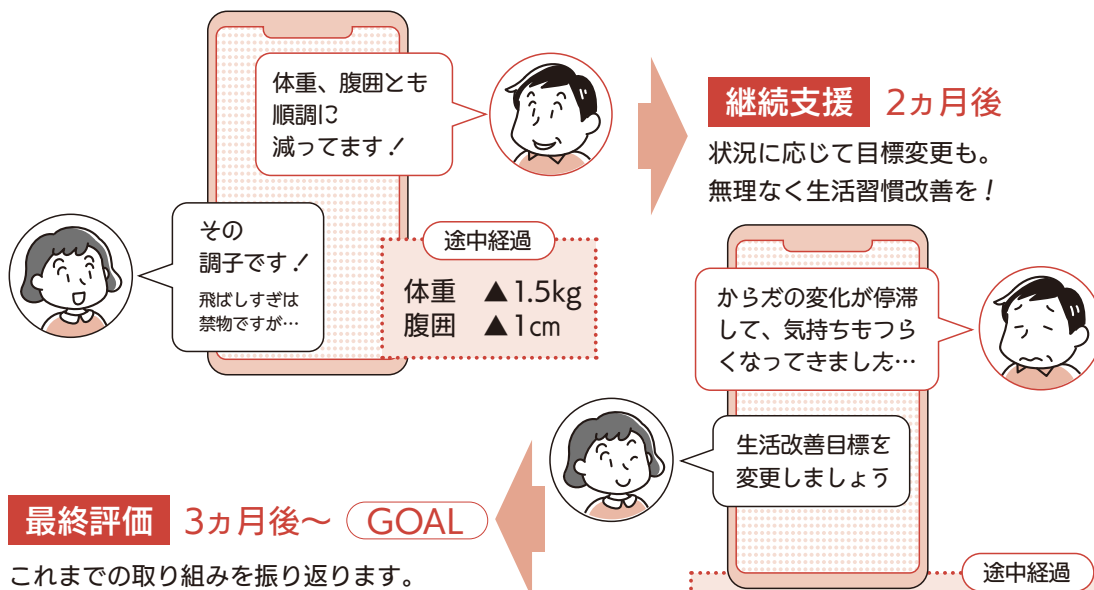
生活改善

・週4日は休肝日！
・週末はウォーキング！



継続支援 1ヵ月後

保健師とともに、電話やメールのやりとりなどで計画の実施状況を確認していきます。



特定保健指導のご案内

特定保健指導で身につけた生活習慣や健康なからだづくりのための知識は、生活習慣病を防ぎ、健康寿命を延ばすことにもつながります。案内を受け取ったら、ぜひご参加ください！

その疲れ秋バテかも？

「暑い夏が終わり、夏バテもそろそろ解消されるだろう」と思っていたのに、なかなかからだの調子が戻らない…という方はいませんか？
夏に冷たいものをとりすぎたことや、自律神経が乱れたことなどによってからだがだるく感じる、「秋バテ」の状態かもしれません。

どんな症状？

- だるい、疲れやすい
- 食欲がない
- 胃腸の調子が悪い
- めまいや立ちくらみがする
- 肩こり、頭痛 … など

内臓の冷え

夏に暑いからといって冷たいものを飲食しすぎたために、内臓が冷えてしまい、食欲不振、下痢、便秘などの症状が現れます。

対処法

冷たいものを控え、からだを温めるねぎやニラ、しょうが、にんにくなどの食材を積極的に取り入れましょう。からだを温めるような意識を。



水分の不足

暑さが落ち着きはじめると、水分補給への意識が薄れがちになり、水分不足による体調不良を起こしやすくなります。

対処法

意識的に水分をとるようにしましょう。水分は冷たいものでなく、常温や温かいものをとるとよいでしょう。

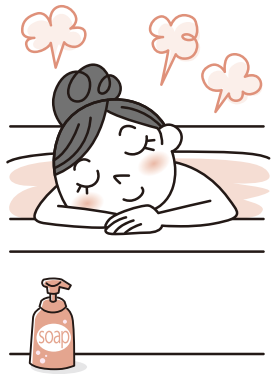


寒暖差による自律神経の乱れ

季節の変わり目で寒暖差が激しくなると、体温を一定に保とうとする自律神経が乱れることがあります。自律神経は血液循環や代謝などにも関係しているので、全身にさまざまな症状が出ることがあります。

対処法

寒暖差に対応するために、上着やストールなどを持ち歩くとよいでしょう。入浴で湯船にゆっくりつかかり、血液の循環をよくしましょう。



Relax Corner

漢字ダイヤモンドにチャレンジ

問題

周囲の漢字と二字熟語ができるように、中央の空欄に漢字を書き入れてください。最後に、中央に入れた4つの漢字を組み合わせてできる四字熟語を教えてください。

出題：©スカイネットコーポレーション



例
このように歌詞・演歌…などの二字熟語ができるようにします。

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11月10日(木)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。

271号正解 9

メンタルヘルスカウンセリングのご案内



気持ちが
スッキリしないときは
ご相談を

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

- ※ 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・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、12月29日～1月4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、日曜、12月29日～1月4日は休み)

● 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・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、日曜、12月29日～1月4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・任意継続被保険者・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、12月29日～1月4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5年1月～2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)



i 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。



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4年 8月

事業所数 279事業所
被保険者数 男 52,039名
女 73,760名
計 125,799名
被扶養者数 45,258名
平均標準報酬月額 男 312,139円
女 189,767円
平均 240,389円
保険料調定額(介護含む) ... 3,721,132千円
保険給付費 2,114,333千円
法定給付費 2,106,902千円
付加給付費 7,431千円
保健事業費 35,637千円
納付金(介護含む) 1,746,901千円

公 告

事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
(株)両毛三喜	千葉県柏市	令和4年8月16日
(株)東海三喜	千葉県柏市	令和4年8月16日

互選議員の就職

氏名	所属事業所	就職年月日
藤平 達也 氏	(株)コモディイイダ	令和4年8月9日
畑 信行 氏	(株)さいか屋	令和4年8月9日
清水真由美 氏	(株)フレッセイ	令和4年8月9日
丸山 将範 氏	アクシアルリテイリング(株)	令和4年8月9日
加藤 稲子 氏	(株)エンチャー	令和4年8月9日

互選理事の就任

氏名	所属事業所	就任年月日
丸山 将範 氏	アクシアルリテイリング(株)	令和4年8月23日

Pep Up. への 登録はお済みですか？



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受けられます。Pep Upを利用して健康づくりに取り組むと、ポイントがたまり、商品がもらえる特典も！ ぜひ、毎日の健康づくりにPep Upをご利用ください。

9月中旬に被保険者のみなさまへ登録案内通知（圧着はがき）をお送りしておりますが、登録はお済みでしょうか？ 利用にあたっては登録が必要となりますので、まだお済みでない方は早めをお願いします。

登録方法

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月中旬に発送済みの登録案内通知（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

Q 検索

アプリ版でご利用の方

スマートフォンで右記のQRコードよりダウンロードしてください。

iPhone



Android



登録を終えたら、下記のイベントへご参加を！

Pep Upポイント大量獲得の★大チャンス★

健康クイズ

12月スタート

クイズで健康知識を身につけよう

- ★ クイズ（全30問）に答えて
- ★ 全問正解すると

500ポイント★GET!

- 開催期間：令和4年12月15日～令和5年2月15日
- ポイント獲得条件：全問正解

やることチャレンジ

1月スタート

健康的な習慣を身につけよう

- ★ コースを選んで
- ★ 40日以上実行すると

500ポイント★GET!

- 開催期間：令和5年1月9日～3月12日
- ポイント獲得条件：実行日数が40日以上
（途中参加の場合、獲得条件を満たせない場合があります）



- 獲得ポイント：健康クイズ、やることチャレンジ、各500ポイント
- 参加方法：各イベントの開催期間に、Pep Upのキャンペーンページ、または、左のQRコードからご参加ください

詳細は当健保組合ホームページをご覧ください