

デパートけんぽ

特集

限度額適用認定証とは？

2023
No.276

健康保険のしくみ 整骨院等で健康保険を使えるのはごく一部

健康ポイント 増えているスマホなどによる急性内斜視

疾病予防 インフルエンザ予防接種の費用補助

ご家族でご覧ください

事業所探訪



鮮度の高い食品と
フレンドリーなサービスを提供する

(株)ツルヤ



〃限度額適用認定証〃の手続きをどこに存じますか？

マイナンバーカードの保険証利用は事前の申し込みが必要です

◇保険証利用の申し込み方法

スマートフォンやパソコン、セブン銀行のATMで申し込みができます。

※スマートフォンの場合は専用アプリが、パソコンの場合はICカードリーダーと専用アプリが必要です。

※マイナンバーカードおよび交付の際に設定した数字4ケタの暗証番号を準備してください。

●詳しくは下記をご参照ください。

https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



まだマイナンバーカードを取得していない人は…

◇マイナンバーカード取得方法

① 交付申請を行う。

② 概ね1ヵ月で住民票の住所に個人番号通知書と個人番号カード交付申請書が、簡易書留で届く。

③ 期限までに、必要なものを持って交付場所に行く。

※期限等は交付通知書に記載

④ 交付窓口で本人確認、暗証番号設定後、マイナンバーカードが交付される。

●詳しくは下記をご参照ください。

<https://www.kojinbango-card.go.jp/apprec/apply/>



「マイナ保険証」なら
「限度額適用認定証」は不要

マイナンバーカードを保険証として利用する「マイナ保険証」なら、高額な医療費が発生する場合でも、医療機関で自己負担限度額までの支払いで済みます。入院にはさまざまな準備が必要となることも多いため、限度額適用認定証の申請や費用の準備をしなくてよいのは精神的な負担の軽減にもなります。いざというときのために、マイナ保険証を作っておいてはいかがでしょうか？

10月から

保険料が変わる方がいます

健保組合の運営になくてはならない保険料。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。

保険料は定期的に見直しが行われます

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。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（下図参照）。

保険料は翌月徴収となりますので、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くのです。

※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。

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

■ 保険料決定のしくみ（定時決定の場合）



整骨院・接骨院で

健康保険が使える

施術はごく一部です

整骨院や接骨院で、健康保険が使えるのは限られたケースだけだということを
ご存じですか？ 知らずにかかると、思わぬ出費につながるかもしれません。

1 整骨院等で健康保険が 使えるのはどんな場合？

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない
次のもの

- 骨折 ※
- 脱臼 ※
- 打撲
- 捻挫
- 肉離れ



※骨折、脱臼は、応急処置を除き、
あらかじめ医師の同意が必要。

使えない 場合

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善が見られない長期の施術

- 仕事中や通勤途上におきた負傷は労災保険の適用となり、健康保険の対象外です。

2 どのくらい 通っていますか？

整骨院・接骨院では国家資格をもつ
「柔道整復師」が施術を行います。病
院ではないので、投薬や注射、手術、
リハビリテーションなどはできません。
長く通っても症状が改善しない場合
は、内科的要因も考えられます。

3 カ月以上施術が続く場合は、不調
の原因を確かめるためにも、医療機関
の受診をおすすめします。

3 領収書・明細書を もらいましょう

整骨院・接骨院では、領収書の発行
(無料)と、施術内容が細かく記された
明細書の発行(有料の場合もあり)が義
務付けられています。

領収書・明細書は必ず受け取り、金
額や施術内容が実際と違っている場合
は当健保組合にご連絡ください。



療養費支給申請書に 署名する際はよく確認を

「療養費支給申請書」に署名する
際は、負傷原因、負傷名、日数、
金額をよく確認しましょう。

※柔道整復師が患者に代わって健保組
合に費用を請求できる「受領委任払
い」を採用している健保組合の場合。

なお受領委任払いを採用してい
る健保組合でも、療養費の適正な
給付を図るため、一定の事例に当
てはまる患者については、健保組
合の判断で「償還払い」(患者が一
度費用を全額支払った後で健保組
合に健保負担分を請求するしく
み)に変更できることになってい
ます。

健保組合からの照会には 回答をお願いします

整骨院・接骨院からの請求に、
健康保険の対象外や水増しなど、
一部に不適切なものがあります。
みなさんから納めていただいた大
切な保険料を適正に使うために、
施術日や施術内容、負傷原因など
について、健保組合から電話や文
書などで照会させていただくこと
があります。その際には必ずご回
答いただけますよう、ご協力をお
願いたします。

鮮度の高い商品と親切な対応で 豊かな食生活を創造します

(株)ツルヤ

DATA (株)ツルヤ

本社所在地：長野県小諸市

創 業：明治25年（会社設立：昭和25年）

代表者：代表取締役社長 掛川 健三

従業員：正社員1,110人／パートナー4,532人

（令和5年8月現在）



▲めずすは、毎日買い物に来ていただける地域No.1の店づくり



▲店舗での経験も豊富な白田 労務チーフリーダー

創業131年目の(株)ツルヤは、長野県と群馬県に41店舗のスーパーマーケットを展開しています。「豊かな食生活の創造」を企業使命に掲げ、創業以来、顧客満足を第一に、高品質・高鮮度の商品を提供し続けてきた同社の事業の特徴について、白田労務チーフリーダー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。

当社は明治25（1892）年に海産肥料商として創業し、昭和25（1950）年に(株)つるやを設立、平成3（1991）年に(株)ツルヤに商号を変更しました。長野県で初めての大規模スーパーマーケットを開業し、お客さま第一主義を経営の根幹として、お客さまの豊かな食生活を創造するための取り組みを続けています。

当社の方針は、地道に、堅実に、良い商品をお客さまにお届けしていくというもので、創業以来、無借金で経営を継続しています。特に、商品の新鮮さや旬を重視しているため、生産地・生産者の方々と連携して契約栽培を続けてきており、高品質・高鮮度の商品の安定供給を実現しています。こうした生産地・生産者の方々とのつながりの中から、「安心」「安全」で「おいしい」をコンセプトに、原材料の品質にこだわり、素材の味を大切に開発したツルヤオリジナル商品は、800品以上にのぼります。



▲質の高い商品の提供は、生産地・生産者との信頼関係があってこそ

また、スーパーマーケット内では、島陳列を行わないのも特徴のひとつです。お客さまが通行しやすいよう、全店舗で通路を広くとり、両サイドに商品を陳列しています。

働きやすい職場環境づくりで力を入れていることはありますか？

社員教育としては、入社後から3年目くらいまで、全体的な教育と合わせて、実務的な内容、会社の考え方、お客さまに対する姿勢など、多方面から教育を行い、さまざまなことにチャレンジして前向きに行動する人材の育成に努めています。

また、当社では、看護師の資格を持った健康相談員4名が常駐しており、仕事のことでだけでなく、健康の悩みやメンタルの不調など、何でもすぐに相談できる環境をつくっています。特に、入社後1～3年目は会社や業務に慣れていないため、各店舗で悩みをもつ従業員に対して、カウンセリングを実施しています。

さらに、40歳以上の次長以上の職位の従業員には、毎年日帰り人間ドックを行い、オプション以外では当社が全額負担しています。全員に確実に受けて

いただくために、本部で受診日と病院を決め、フォローしています。

地域とのつながりで工夫されていることはありますか？

当社は、ポイントカードやクーポンを発行していませんし、従業員割引やシニア割引などありません。なぜなら、こうした部分にかかる経費をできる限り削減して、その分を商品の価格で還元したいと考えているからです。みなさん平等に同じ価格で、少しでも安く販売することが、地域貢献につながると思っています。

また、（一財）誠志ツルヤ奨学会を通じて、長野県・群馬県で食品および食品関連分野を学ぶ学生を対象に、返済義務のない奨学金を支給し、次世代の食品分野を担う人材育成のサポートを実施しています。平成11（1999）年から現在まで、328人の奨学生への支給実績があります。

今後の目標をお聞かせください。

創業130年を迎え、当社では10年後の企業像として、「ツルヤは、より良い商品とサービスの提供を通じて、『1店舗あたり年間100万人のお客さま』の『食の幸せ』に貢献します。」を掲げ、「ツルヤTRY130ビジョン」を策定しました。最高レベルの鮮度・おいしさ・旬と安さを追求し、楽しい買い物体験ができる地域NO.1の買いやすいお店となることで、10年後の企業像の実現をめざします。

そして、お客さまの生活環境の変化に応え、世界的な視野をもった一歩進んだ提案をする新時代のスーパーマーケットとなるべく、事業を推進してまいります。



▲社員教育、健康相談へのフォローも充実

特定保健指導

なら1人よりも

モチベーションを維持しやすい

生活習慣の改善は、1人でチャレンジするよりプロに頼りながら取り組むのがおすすめです。
特定保健指導の案内が届いた方は積極的に参加し、プロと一緒に健康づくりをしましょう。

サポートがあるからラクに取り組める

特定保健指導の初回面談では、保健師や管理栄養士と相談しながら具体的な行動目標を決めます。1人でイチから考える必要はなく、健康や栄養のプロがあなたのライフスタイルをふまえ、無理なくできることを提案します。激しい運動や厳しい食事制限を強いられることはありません。

具体的な行動目標が決まったら、あとはできることから実行していくだけでOKです。途中で困ったことがあれば保健師や管理栄養士に相談でき、1人でチャレンジするよりもラクに生活改善に取り組めます。

目標を誰かと共有すると 実行が後押しされる

健康のために食事や運動に気をつけるべきとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは難しいものです。最初はやる気に満ちている人でも、次第に「今日はいいか」とやらなくなってしまふこともよくあります。ですが、保健師や管理栄養士など、誰かと目標を共有することで責任感ややる気生まれ、日々の生活で実行に移す後押しをしてくれます。継続的に実行できれば、成果につながりやすくなります。

● 行動目標の例 ●

できるだけ階段を使う



食事は野菜から食べる



十分な睡眠時間を確保する





歯みがき剤選びのポイント

むし歯を予防したいとき

高濃度のフッ化物が配合されているものがおすすめ。使い続けることで歯を丈夫にする効果も期待できる。強すぎる研磨剤は、歯の表面を傷つけて知覚過敏になることがあります注意が必要。

歯周病を予防したいとき

抗炎症成分が入っていたり、血行促進作用があるもの、殺菌力の高いものがおすすめ。

ホワイトニングしたいとき

歯みがき剤のホワイトニングは、着色汚れを落とし歯の本来の色に戻すもの。さらに白くしたい場合は、歯科医院でホワイトニングを。

歯根部のケアをしたいとき

歯ぐきがやせて歯根部が露出してしまった場合は、研磨剤の入っていないジェルタイプがおすすめ。歯根は虫歯になりやすいため、高濃度のフッ化物が入っているものを選ぶとよい。

電動歯ブラシで
使用する
歯みがき剤は？



電動歯ブラシを使っている場合は、研磨剤入りの歯みがき剤に注意しましょう。お使いの電動歯ブラシの説明書をよく確認して、歯みがき剤を選びましょう。



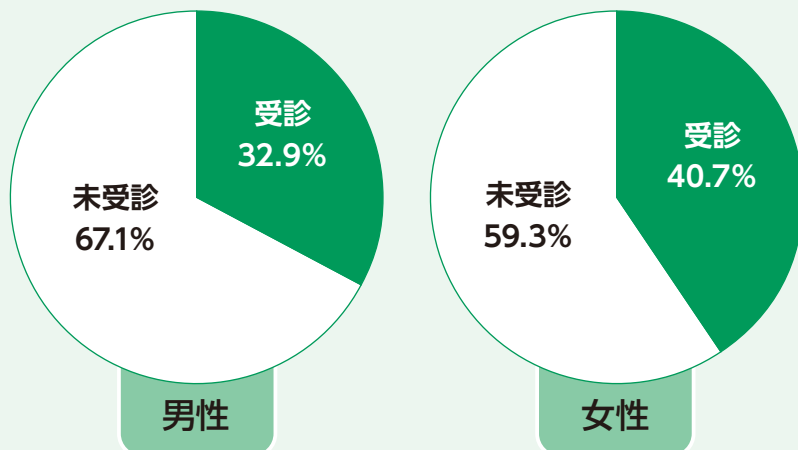
A

自分の口の中の中の環境に合わない歯みがき剤を使うと、お口の健康状態をかえって悪くすることがあります。歯みがき剤の種類や特徴を知り、現在の口内環境や目的に合わせて適切な歯みがき剤を選びましょう。どの歯みがき剤を選んだらいいのかわからないときは歯科医師に相談してみましょう。

Q

どんな歯みがき剤を選ぶといいですか？

令和3年度 被保険者歯科受診状況



定期的に

歯科健診を受けよう

当健保組合のみなさまの歯科受診状況はグラフのとおりです。受けていない人が約6割もいらっしゃいます。

歯・口の健康を損なうと、食事や会話だけでなく、からだの健康にも影響を及ぼします。いつまでも元気に過ごすためには、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康を守ることが重要です。

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。



健診で要精密検査と判定されました。忙しいし、体調は悪くないし、
それに結果が怖くて検査を受けたくないです…

(50代男性)



せっかく受けた健診を活用するためにも
早めに検査を受けることをおすすめします

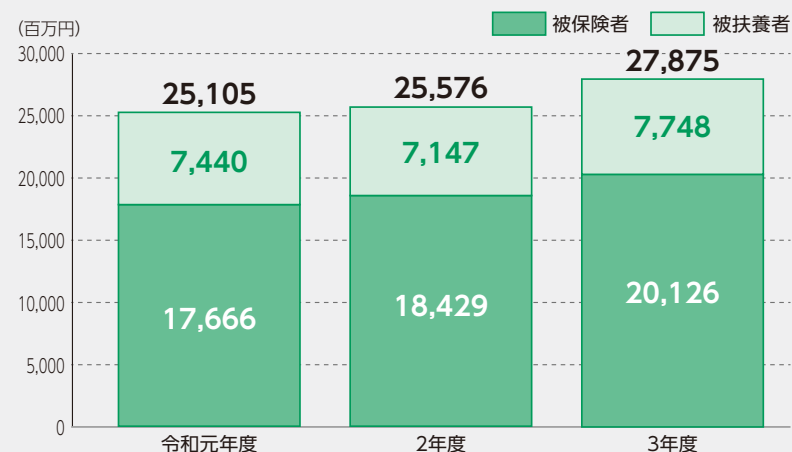
今年度の健診を受けられたとのこと、お忙しいなか、お疲れさまでした。また、健診結果を確認されているのも良い習慣です。ぜひ今後も年に1度の健診は忘れずにお受けいただき、結果もきちんと確認するようにしましょう。

さて、健診結果が出て要精密検査の指示があると、「重大な病気が見つかるかもしれない」と怖くなる気持ちはよくわかります。自覚症状もなく忙しければ、なおさら検査を受けたくないですよね。ですが、精密検査を受けずに放置しておく、病気が悪化してしまう可能性があります。すると、治療に時間や費用が多くかかったり、仕事を休まなくてはいけなくなることもあります。一方、精密検査の結果、問題ないことがわかれば、安心して1年過ごすことができますよね。元気に楽しく過ごすためにも病気の有無にかかわらず、精密検査は早めに受けることをおすすめします。

健診の目的は、体の異常を早期発見して、早期治療することです。特に生活習慣病の初期は、自覚症状がないことが多いため、健診でわずかな変化を発見することが大切です。病気未満のごく初期の段階なら生活習慣の改善だけで健康な状態に戻すことも可能だからです。

当健保組合の医療費は、年々増加傾向にあります(グラフ①)。医療費節減のためにも、日々の健康管理を心がけていただくとともに、年に1度の健診で、健康状態を確認しましょう。

グラフ① 医療費の推移



年に1度の健診を
健康管理に活用しましょう

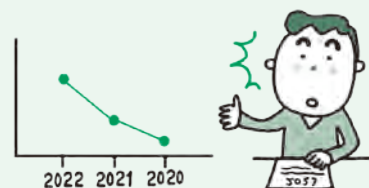
- 年に1度、健診を必ず受ける



- 健診結果を確認する



- 経年変化をチェックし、だんだん悪くなっている項目があったら、日常生活を振り返り、改善する



- 要精密検査、要治療などの指示があれば、速やかに従う



- 日ごろから自分の健康に関心を持ち、体によい習慣を心がける





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



子宮頸がんや乳がんの検診をすすめられますが、検査がおっくうです。
症状もないので、受けなくてもいいですよね?

(40代女性)



**子宮頸がん、乳がんとも罹患者が多いがんです。
早期は症状がないことも多いので、受診をおすすめします**

子宮頸がんは20～40歳代と比較的若い世代に多く発生しますが、定期的ながん検診を受けることで早期発見が可能です。

乳がんは40～60歳代で多くなり、死亡原因の上位にも位置するがんです。ともに、早期は自覚症状がないことも多いので、がん検診で早期発見することが重要になります。

各がん検診を受診するポイントは、子宮頸がん検診は月経時を避けること、また乳がん検診でマンモグラフィを受診するときは、乳房が張る月経前を避けることです。一生付き合っていくご自身の身体を健康に保っていくためにもがん検診を受診されることをおすすめします。

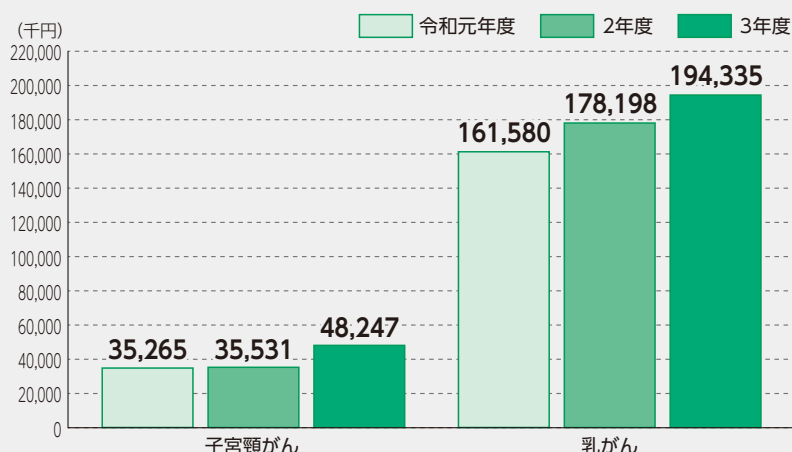
国で死亡率の減少に確実に効果があるとわかっているがん検診は5種類あります。そのうち女性を対象としたがん検診には、子宮頸がん・乳がん検診があり、国の指針ではそれぞれ2年に1回受けることが推奨されています。

子宮頸がん・乳がん検診は、当健保組合の各種健診では一部自己負担のオプションで受診が可能です。また、各自治体でも受診することができますので、住民票のある自治体のホームページや広報誌をご確認ください。

なお、もし「月経以外の出血」や「閉経後出血」、「乳房のしこりやひきつれ」などの症状がある場合は、がん検診を待たずに速やかに医療機関に受診しましょう。

※当健保組合における子宮頸がん、乳がんの医療費は年々増加傾向 (グラフ②)

グラフ② 女性のがんの医療費の推移



女性特有のがんを 早期発見するポイント

● 月経の記録をつける



● 月経の異変や月経以外の出血、閉経後も出血等の異変に気づいたら速やかに受診する



● 2年に1回、子宮頸がん、乳がん検診を受ける



● 乳房を意識する生活習慣(ブレスト・アウェアネス)を心がける

- ・ 乳房の状態を知る
- ・ 乳房の変化に気をつける
- ・ 変化に気づいたらすぐ医師へ相談する





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

最近、体重と貧血が気になる50歳女性

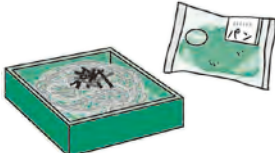
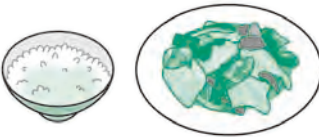
50歳女性・販売職の、ある1日の食事内容

■ 1日分の栄養バランス

改善前

管理栄養士からの一言

鉄分を多く含むヨーグルトを食べているので1日の鉄分は補給できています。しかし、たんぱく質や野菜が不足しています。一方、バラ肉や菓子パン、間食から糖質・脂質のとり過ぎで高カロリーな食事に。

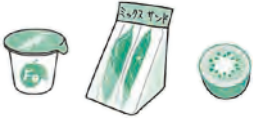
朝食	昼食	夕食	間食①	間食②
 バナナ1本 鉄分入りヨーグルト1個	 ざるそば、菓子パン	 ご飯1膳、豚バラ野菜炒め	 みたらしだんご2本 お茶	 せんべい3枚 お茶



改善後

管理栄養士からの一言

サンドイッチや具だくさんの麺類にすることで、たんぱく質と野菜をプラス。肉→魚に変更し、お楽しみの間食は量を調節してカロリーダウンに。

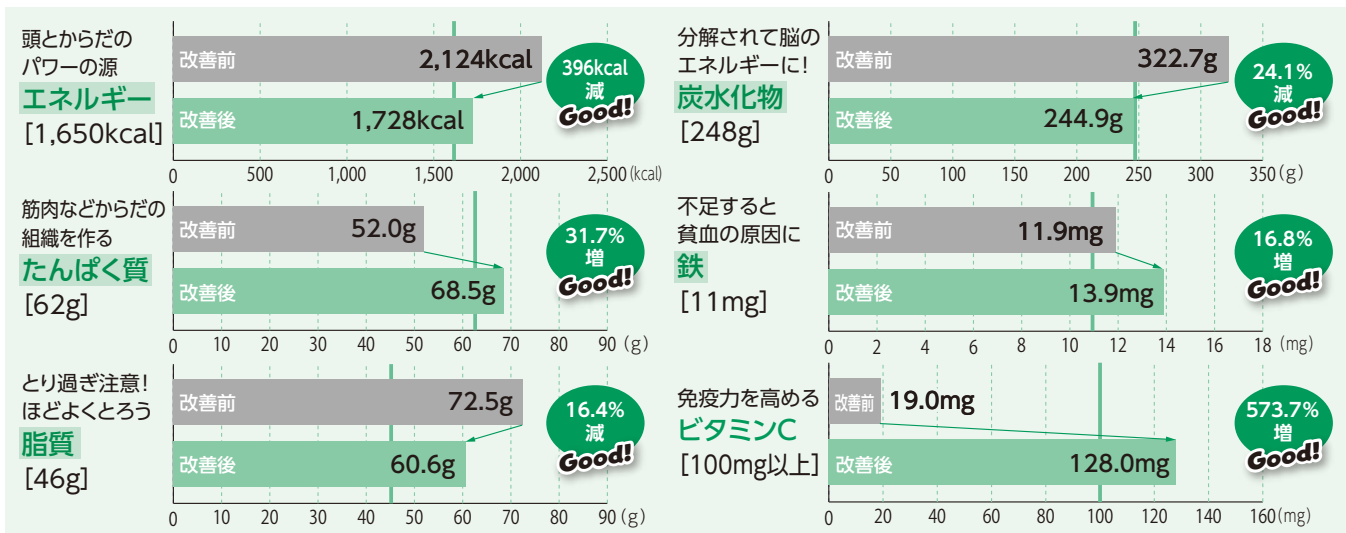
朝食	昼食	夕食	間食①	間食②
 ミックスサンド キウイフルーツ1/2個 鉄分入りヨーグルト1個	 具だくさんけんちんうどん	 ご飯1膳、サバの塩焼き、 根菜と厚揚げの煮物、白菜サラダ	 みたらしだんご1本 お茶	 せんべい1枚 お茶

管理栄養士からのアドバイス

- ビタミンCは鉄の吸収をアップさせます！ ビタミンCを含んでいる野菜や果物と一緒に食べましょう！
- 鉄分だけではなく、貧血の改善にはたんぱく質も必要です
- 食事は主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう
- 間食でエネルギーをとり過ぎないように、1日の間食は200kcal以内をめざしましょう

■ 栄養チャート

各項目の[]の数値は、適量の目安



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5年10月1日から令和6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）

① 契約医療機関による予防接種

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）。

接種方法は下記 ①～③の3種類。いずれか1つを選択して、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。

① 院内予防接種

東振協契約医療機関での予防接種
（要利用券・保険証）

② 集合予防接種

公的施設（ホテル等）での予防接種（要利用券・保険証）

③ 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
（要利用申込書）

※ ①・② は、被保険者または被扶養者が東振協ホームページで予約と「利用券」の作成（発行）を行ってください。

※ ③ は、事業所の健保担当者等が予約を行ってください。

★ 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](#)

② 契約医療機関外での予防接種

上記①を利用できない場合、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）を支払った後に、申請をすることで費用補助が受けれます。

● 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。

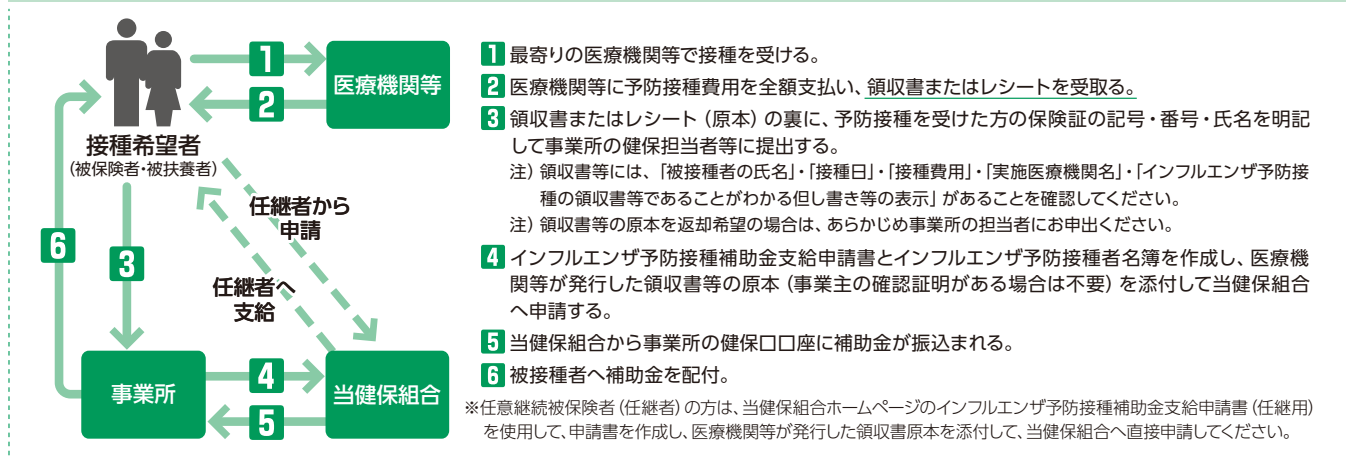
注) 2回接種法による場合でも、費用補助は1,000円のみとなります。

● **申請期限** 令和6年4月30日まで

【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



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 について

健康ポータルサイト「Pep Up」からのお申込みとなります。お申込みにはPep Upアプリへの登録が必要となりますので、まだお済でない方は早めにご登録をお願いいたします。

配布対象者：被保険者、任意継続被保険者、被扶養者
(ただし、令和6年度中に6歳以上となる方)

補助金額：2,000円

申込期間：令和6年1月4日(木)～2月29日(木)

申込方法：Pep Upアプリから

※当健保組合ホームページに令和6年1月4日(木)よりご案内を掲載予定です。

Pep Upに登録するには 「本人確認用コード」が必要です

本人確認用コードの発行は当健保組合のホームページより「登録申請フォーム」にアクセスいただき、Web申請いただいた方のご自宅へ発送いたします。

※Pep Upは被保険者(本人)資格をお持ちの方が対象です。被扶養者(家族)資格の方はご利用いただけません。

申請方法

お持ちのパソコン、スマートフォンで
利用できます。

下記のURLもしくは、右記のQRコードより登録申請フォームにアクセスしご申請ください。

<https://pepup.life/users/ekyc/7Afv1Je/issues/new>



健康管理事業推進委員会を開催しました

去る7月26日(水)、健康管理事業推進委員会が開催されました。当健保組合では、年に2回、当委員会を開催しており、今回は、オンライン形式で行い、加入事業所の健康管理委員73名の方に出席いただきました。

当日は、講師を招いての「科学的根拠に基づくがん予防・がん検診」についての講演を行い、がん検診の必要性について知識を深めました。また、令和6年度健診新体制の方針についてご検討いただきました。事業所が健診結果データ等を一元管理できる健康管理クラウドシステムの導入についてもご検討いただきました。

当日の 内容

1. 講演「科学的根拠に基づくがん予防・がん検診」 ※録画配信
講師 高橋 宏和 先生(国立がん研究センター がん対策研究所 室長)
2. 令和6年度健診新体制について
3. 健康管理クラウドシステムの導入について

※参加いただいた委員からのご質問については次回開催の当委員会の中で回答させていただきます。なお、次回は、11月15日(水)にオンライン形式にて実施予定です。

お問い合わせ先 ● デパート健保組合 保健事業部健康管理課 TEL 03-3279-5920

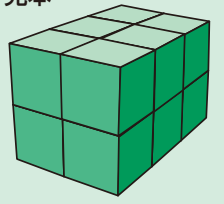
Relax Corner

立体パズルにチャレンジ

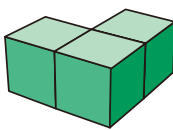
問題

見本と同じものを作るとき、使わないパーツがいくつかあります。それはどれでしょう。パーツの向きは変えません。 出題：©スカイネットコーポレーション

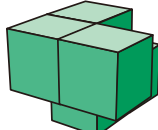
見本



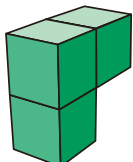
①



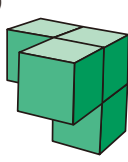
②



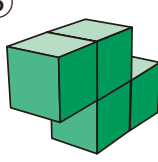
③



④



⑤



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5年11月10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。

275号正解 10



若い世代に増加！スマホ急性内斜視

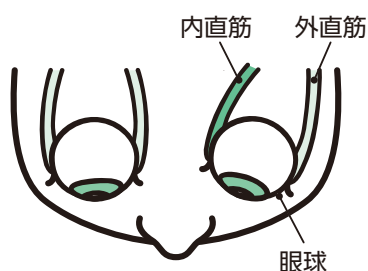
生活に欠かせなくなったスマホやタブレット。その使いすぎで急性内斜視、通称「スマホ急性内斜視」になる人が若い世代を中心に増えています。まずは生活をふりかえり、予防を心がけましょう。

監修…松本眼科 院長 松本拓也

片目が内側に寄り、
ものが2重に見えるようになる

私たちがものを見るとき、眼球を内側に向ける「内直筋」や外側に向ける「外直筋」などが働いて目の焦点を合わせます。近くのものに焦点を合わせるときは内直筋が縮み、「寄り目」の状態になります。

スマホやタブレットを近距離で見続けて寄り目の状態が続いたことで、内直筋の力が強くなり、片方の目が寄り目のまま戻らなくなる人が10〜20代を中心に増えています。これがスマホ急性内斜視で、両目の焦点が合わなくなり、ものが2重に見えるなどして勉強や仕事などに影響が出ます。



- ものが2重に見える
- 遠近感や立体感が把握しにくい
- 視力が低下する

日常生活に影響

スマホやタブレットの使い方に
注意して予防しよう

スマホ急性内斜視はある日突然発症し、自分では気づきにくいため発見が遅れることがあります。そうならないために、日ごろからスマホやタブレットの使い方に注意して予防することが大切です。

スマホやタブレットは目から30cm以上離し、なるべく視線に対して垂直の位置に持つ。



20〜30分に1回はスマホやタブレットから視線を外し、20秒以上遠くの景色を見る。

スマホ急性内斜視

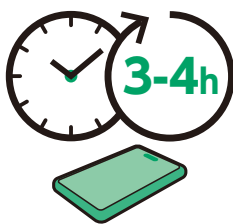


スマホなどを近距離で見ると寄り目になる

毎日、長時間
スマホやタブレットを
見ていると



片方の目が寄り目のまま戻らなくなり「スマホ急性内斜視」に



使用時間は
合計1日3〜4時間
までにする。

子どもがいるご家庭では、
スマホやタブレットを使う
際のルールを決めましょう

異変があれば
すぐに眼科を受診

子どもはとくに自覚しにくい
ため、大人がよく観察し、異変
があればすぐに眼科を受診しま
しょう。発見が早ければ、スマ
ホやタブレットの使用を制限す
るだけで症状が改善することが
あります。常にもものが2重に見
えるなど症状が進んだ場合は、
メガネを使った治療や手術を行
うことになります。

i 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

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。

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。



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6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。

★Pep Upでは、3ヵ月ごとにジェネリック医薬品通知を掲載しています(新薬からジェネリック医薬品に切り替えることで、薬代の節約が見込める方を対象)。ぜひ、通知をご覧ください、ジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。



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。



- 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

事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
さくら野弘前(株)	青森県弘前市	令和5年8月14日
さくら野八戸(株)	青森県八戸市	令和5年8月14日

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)小川貿易	埼玉県川越市	令和5年7月14日
(株)ヤオハン	栃木県栃木市	令和5年9月1日

選定議員の退職

氏名	所属事業所	退職年月日
岡村 篤 氏	(株)さくら野百貨店	令和5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上げます。

選定議員の就職

氏名	所属事業所	就職年月日
林 朋和 氏	(株)マルイ	令和5年8月1日
一戸 和彦 氏	(株)さくら野百貨店	令和5年9月1日

事業概況

令和5年 8月

事業所数 272事業所
被保険者数 男 52,058名
女 76,274名
計 128,332名
被扶養者数 43,165名
平均標準報酬月額 男 313,431円
女 191,747円
平均 241,109円
保険料調定額(介護含む) ... 3,646,256千円
保険給付費 2,323,548千円
法定給付費 2,315,489千円
付加給付費 8,059千円
保健事業費 42,074千円
納付金(介護含む) 1,761,758千円



Pep Up.
健康クイズ

間違えても
何度でもトライOK!!

開催期間 **12/1(金) ~ 12/7(木)**

参加方法 **Pep Up健康クイズページより参加**

※本イベントは開催期間中のみ、何度も挑戦可能です。
※Pep Upの登録がまだお済みでない方は先にご登録ください。

全問正解で  **100** ポイントGET!

Pep Upに登録するには「本人確認用コード」が必要です

本人確認用コードの発行は当健保組合のホームページより「登録申請フォーム」にアクセスいただき、Web申請いただいた方のご自宅へ発送いたします。

※Pep Upは被保険者(本人)資格をお持ちの方が対象です。被扶養者(家族)資格の方はご利用いただけません。

申請方法

お持ちのパソコン、スマートフォンで利用できます。

下記のURLもしくは、右のQRコードより登録申請フォームにアクセスしご申請ください。
<https://pepup.life/users/ekyc/7Aft1Je/issues/new>

