

# デパート けんぽ

No.229

2013.3<sup>発行</sup>

## 平成25年度 予算が決まりました



マークス&スペンサー  
(チェコ・プラハ)

ジェネリック医薬品に切り替えやすくなっています!  
新年度のメタボ健診が始まります  
4月から、禁煙にチャレンジする人に補助を行います

ご家庭にお持ち帰りください。ご家族の方もお読みください。

全国の健保組合は、長引く景気低迷により増えない収入と、増大する医療費・納付金とのほざまで、深刻な財政危機に直面しています。

このため、多くの健保組合では保険料率を引き上げることで収入を確保せざるをえず、当健保組合でも本誌前号でご案内のとおり、25年度よりやむなく保険料率を96%から100%へ改定し、予算を編成いたしました。

※介護保険料率は20%のまま変更ありません。

## 支出削減と医療費適正化に、ご理解とご協力をお願いいたします

平成25年度予算では、前年度に続いて保険料率を引き上げるとともに、被保険者数・給与などがわずかに増加すると見込んだため、保険料収入は前年度予算を15億円上回る304億円となっています。

支出に目を転じると、引き続き1人当たりの医療費が伸びており、保険給付費（医療費）全体で前年度比1億円増となる166億円を見込みました。また、高齢者の医療制度への仕送りである納付金には、同じく7億円増の162億円を計上したため、25年度もこれら2大支出を保険料収入でまかなえない、という厳しい予算となりました。

このため、収入不足の部分については昨年度同様、準備金からの繰入金と財政調整事業交付金等を充当して穴埋めを行う予定です。

当健保組合では、事務の合理化やレセプト点検の強化、ジェネリック医薬品の使用促進など、徹底した支出の削減と医療費適正化に全力で努めますが、医療費と納付金とで保険料収入を24億円も超過してしまつては、各

種健診や健康教室、保養施設の運営などのための事業に十分な予算を配分することができません。

特に納付金は、国から各健保組合に負担額が割り当てられており、健保組合の経営努力が及ばない仕組みになっています。このため、当健保組合をはじめ全国の健保組合では、上部組織である健保連を通じ、政府に対して高齢者医療制度に対する公費投入と、現役世代に過度に依存することのない制度改革の早期実現を強く求めています。

なお、25年度の健康づくり事業には、厳しいながらも昨年度と同規模の予算を計上し、みなさまの健康管理・健康づくりを応援する予定です。

みなさまならびにご家族の方々におかれましては、ぜひ各種健康づくり事業を積極的にご活用になり、健康に留意されることで医療費の節減と、健保組合の事業運営にご理解・ご協力をたまわれますようお願いいたします。

※関連記事が12ページに掲載されています。ぜひ、ご一読願います。

### ココだけ読めば平成25年度予算が分かる3ポイント

1 保険料収入は前年度比15億円増

前年度から保険料率を引き上げ、被保険者数と給与をわずかにプラスと見込んだため、保険料収入は前年度から15億円増となる304億円となっています。

2 保険料収入で2大支出をまかなえない

お医者さんにかかった際の医療費（保険給付費）に166億円、お年寄りの医療制度への仕送り（納付金）に162億円を計上しており、これらだけで保険料収入を24億円も超過する「赤字」となっています。特に納付金は保険料収入の50%を超過、医療費とほぼ同額に達しており、早急な制度改革が求められます。

3 17年度以降、ずっと赤字予算です

昨年度予算のマイナス44億円からはやや改善したものの、それでも37億円の經常赤字を見込む予算内容となりました。17年度以降連続して赤字予算を編成しており、毎年度、本業の収入（保険料収入）とは別の財源に頼らざるを得ない状況が続いています。

## 平成25年度 収入支出予算概要表

(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 (一般保険料率 100%)

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
保険料	30,365,661	323,039
国庫負担金収入、他	19,759	210
調整保険料収入	378,448	4,026
繰入金	1,476,500	15,707
国庫補助金収入	10,193	108
特定健康診査等事業収入	6,200	66
財政調整事業交付金	2,446,953	26,031
雑収入	80,618	858
合計	34,784,332	370,046
経常収入合計	30,475,577	324,208

#### 支出

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
事務費	550,317	5,854
保険給付費	16,552,366	176,089
法定給付費	16,385,046	174,309
付加給付費	167,320	1,780
納付金	16,202,572	172,368
前期高齢者納付金	7,811,247	83,098
後期高齢者支援金	6,964,155	74,087
退職者給付拠出金	1,427,004	15,181
老人保健拠出金	166	2
保健事業費	849,557	9,038
還付金	600	6
営繕費	700	7
財政調整事業拠出金	378,448	4,026
連合会費	19,771	210
積立金	20,000	213
雑支出	6,000	64
その他	4,001	43
予備費	200,000	2,128
合計	34,784,332	370,046
経常支出合計	34,199,174	363,821

### 介護勘定

#### 収入 (介護保険料率 20%)

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)*
介護保険収入	3,148,300	66,280
繰入金	175,865	3,702
雑収入	100	2
合計	3,324,265	69,985

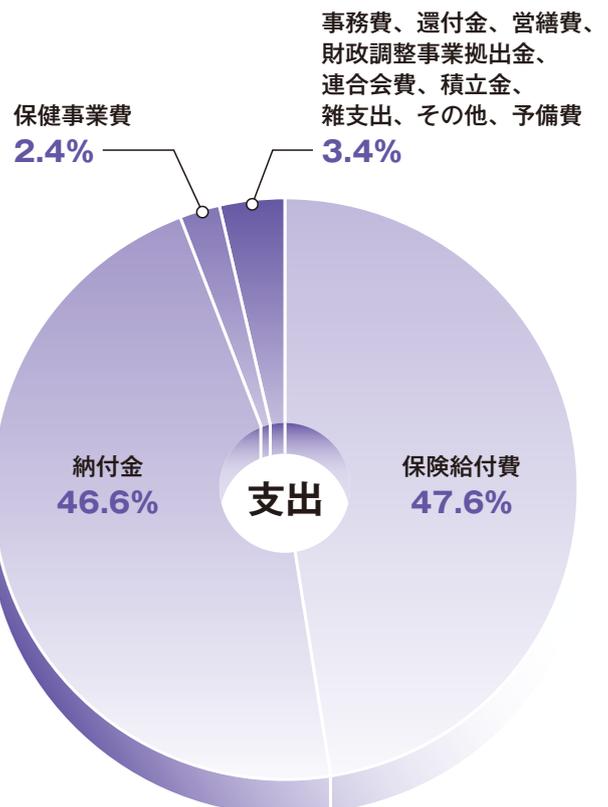
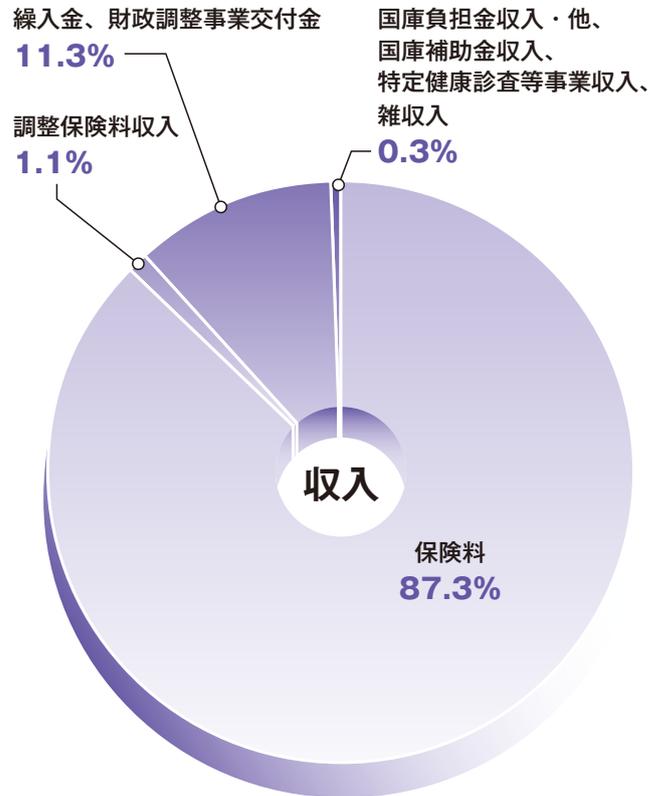
#### 支出

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)*
介護納付金	3,324,164	69,982
介護保険料還付金	100	2
雑支出	1	—
合計	3,324,265	69,985

\*介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額

### 割合で見る

#### 25年度予算 (一般勘定)



# ジェネリック医薬品に替えやすい 環境整備が進んでいます

昨今、話題のジェネリック医薬品とは、先発医薬品（新薬）の特許期間が終わったあとに、先発医薬品と同じ有効成分で製造された薬のこと。このため後発医薬品とも呼ばれ、先発医薬品のように膨大な研究開発費がかからない分、価格がグッと安いのが特徴です。医療機関で先発医薬品を処方されたときに、ジェネリック医薬品に変更することができれば、薬代が安くなることに加えて、健保組合財政の悪化に「待った」をかけることができます。

昨春からは、ジェネリック医薬品に替えやすい環境整備が、①から③のようになされる形で行われています。ぜひ、ジェネリック医薬品の活用で、医療費の節減にご協力ください。

## ① 処方せんの記入欄をチェックしよう!

従来、医療機関でもらう処方せんには「後発医薬品への変更がすべて不可の場合の署名欄」があり、処方された先発医薬品の中にジェネリック医薬品へ変更できるものがあったとしても、この欄に医師が署名・押印すると、すべての薬がジェネリック医薬品に変更できなくなっていました。

現在の処方せんでは、ジェネリック医薬品への変更の可否を「薬ごとに」書くようになっていました。変更が可能な場合は、薬局で自由にジェネリック医薬品へ切り替えることができますので、お気軽に「ジェネリック医薬品で」とお伝えください。

処 方 せ ん									
<small>(この処方せんは、どの保険薬局でも有効です。)</small>									
公費負担者番号			保 険 者 番 号						
公費負担医療の受給者番号			被保険者証・被保険者手帳の記号・番号						
患 者	氏 名		保険医療機関の所在地及び名称						
	生年月日	性 別	電 話 番 号		保 険 医 生 名				
	区 分	被保険者	都道府県番号	診療科目番号	医療機関コード				
交付年月日		平成 年 月 日	処方せんの使用期間		平成 年 月 日	特に記載のある場合を除き、交付の日を含めて4日以内に保険薬局に提出すること。			
処 方	変更不可欄に「✓」や「×」がついていないため、ジェネリック医薬品に替えることができます。								
	変更不可欄に「✓」がついているため、ジェネリック医薬品に替えられません。								
	保険医署名欄に「✓」や「×」が記された場合は、署名又は記名・押印すること。								
調剤済年月日		平成 年 月 日	公費負担者番号						
保険薬局の所在地及び名称			公費負担医療の受給者番号						

ジェネリック医薬品に変更できない場合は、  
医師がここに「✓」や「×」を記入します。



## 2 処方せんに一般名で書かれていれば替えやすい

お医者さんの多くは、処方せんに先発医薬品の商品名を書きがちですが、**一般名（薬の有効成分名）**で書かれていれば、薬局で薬剤師が患者にジェネリック医薬品をすすめやすくなります。

このため、現在ではお医者さんが処方せんに一般名で薬を記入した場合に、お医者さん自身に報酬が加点されるようになっています。

## 3 薬の説明書にジェネリック医薬品の情報も

従来、保険薬局ではお薬手帳に必要事項を記載するとともに、「薬剤情報提供文書（薬の名称、用法、効能、副作用などを記載）」を渡すと、「薬剤服用歴管理指導料」が薬局の報酬として加点されていました。

現在では上記に加えて、「ジェネリック医薬品の有無、価格」に関する情報を薬剤情報提供文書に記載することが、加点の条件になっています。これにより、患者側からは今まで以上にジェネリック医薬品についての情報が得やすくなっています。

### POINT!

- すべての先発医薬品にジェネリック医薬品があるわけではありません。
- 治療上の方針で、ジェネリック医薬品に替えられない場合もあります。
- 処方された薬を一度にジェネリック医薬品に替えることが心配な場合は、一定期間のみ「お試し」で切り替えることも可能ですので、薬局でご相談ください。

## ジェネリック医薬品なら、この薬局へ！

薬局へ行って、せっかくジェネリック医薬品を希望したのに置いていなかった。

ジェネリック医薬品の処方に積極的な薬局は、どこにあるんだろう？

そんなときは、健保連のホームページをご利用ください。

お住まいの地域別に薬局の検索ができ、非常に便利です。お医者さんにかかる際は、ムダな手間を省くためにも、あらかじめジェネリック医薬品の処方に力を入れている薬局を調べておきましょう。

The screenshot shows the website interface for searching generic drug pharmacies. The main heading is 'ジェネリック医薬品取扱い薬局検索' (Generic Medicines / Yakkyaku Search). Below the heading, there is a brief explanation of the search criteria: 'ジェネリック医薬品を一定以上取り扱っている薬局（先発医薬品調剤体制加算を算定している薬局（調剤する薬のうち、ジェネリック医薬品の数割合が25%以上の薬局））を検索することができます。' (You can search for pharmacies that handle a certain amount of generic medicines (pharmacies that calculate the advance medicine dispensing system addition (among the medicines dispensed, the ratio of generic medicines is 25% or more)).). A note indicates that the data is as of April 24, 2019, and is updated annually. The search results are organized by region: '北海道・東北エリア' (Hokkaido / Tohoku Area) and '関東エリア' (Kanto Area). The sidebar on the right contains various utility links like 'ジェネリック医薬品とは' (What are generic medicines?), '特定健診・特定保健指導' (Specified Health Examination / Specified Health Guidance), and 'お住まいの地域で探す' (Search by your area).

お住まいのエリアごとに  
薬局が検索できて便利です！

[http://www.kenporen.com/oyakudachi/generic\\_yakkyoku/](http://www.kenporen.com/oyakudachi/generic_yakkyoku/)



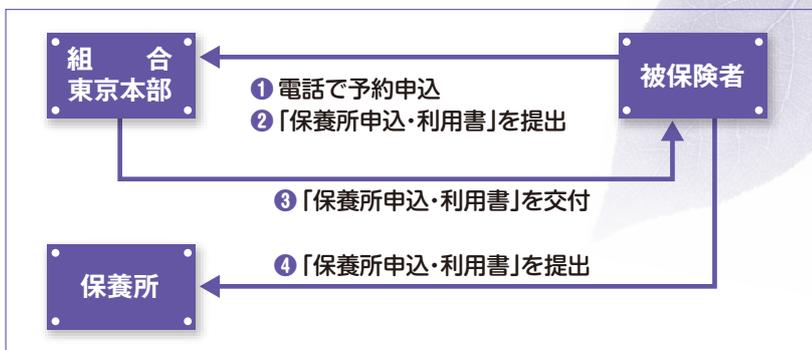
## 被保険者から直接申し込めます

### 定員数

- 「仙緑苑」「せせらぎ荘」…1組1部屋4名として2部屋まで  
※4名の場合1部屋となります
- 「草津」定員5～6名…1部屋定員数まで
- 「御宿」定員5名…1部屋定員数まで
- 「蓼科」定員6～7名…1部屋定員数まで

### 申込方法

- 1 当健保組合東京本部へ電話(03-3279-5953)でご予約ください。
- 2 予約が取れましたら、「保養所申込・利用書」に必要事項を記載して健保組合に提出します(FAX 03-3246-1558)。
- 3 健保組合より「保養所申込・利用書」の交付を受けてください。
- 4 「保養所申込・利用書」を利用日当日に保養所に提出し、ご利用ください。



### 特別期間(夏季・年末年始)申込受付方法

特別期間の保養所は申込用紙による抽選です。申込方法は下記のとおりです。

- 1 「夏季期間・年末年始抽選用保養所申込・利用書」に記入のうえ、健保組合本部へ締切日までに郵送またはFAXでお申し込みください。
  - 2 特別期間の電話予約は受け付けできません。
  - 3 申し込みいただいた後、それぞれの抽選日に抽選を行い、利用者の方々へ「利用書」発送をもって当選のお知らせといたします。
- ※「夏季期間・年末年始抽選用保養所申込・利用書」は1通のみの提出となります。

#### ●夏季期間

利用年月日	平成25年7月13日(土)～平成25年8月31日(土)
利用書受付期間	平成25年5月1日(水)～平成25年5月17日(金)
締切日	平成25年5月17日(金) 組合必着
抽選日	平成25年5月20日(月)
結果発表	平成25年5月21日(火)より利用書発送

※抽選後の空室については6月3日(月)午後1時より電話にて受付します。

#### ●年末年始期間

利用年月日	平成25年12月29日(日)～平成26年1月3日(金)
利用書受付期間	平成25年10月1日(火)～平成25年10月18日(金)
締切日	平成25年10月18日(金) 組合必着
抽選日	平成25年10月21日(月)
結果発表	平成25年10月22日(火)より利用書発送

※抽選後の空室については11月1日(金)午後1時より電話にて受付します。

## 25年度

# 直営保養所 利用受付開始日のお知らせ

被保険者より直接お申し込みいただけますので、ぜひご利用ください。  
利用月の2ヵ月前の1日午後1時より、電話にて予約申込を受け付けいたします(夏季期間・年末年始の宿泊を除く)。

### 25年度直営保養所受付開始日

(午後1時から1通話1件の受付)

申込受付開始日	利用期間
平成25年4月1日(月)	6月1日～6月30日
5月1日(水)	7月1日～7月12日
※夏季期間の郵送締切日 5月17日(金)必着	7月13日～8月31日
抽選後の空室申込 6月3日(月)	7月13日～8月31日
7月1日(月)	9月1日～9月30日
8月1日(木)	10月1日～10月31日
9月2日(月)	11月1日～11月30日
10月1日(火)	12月1日～12月28日
※年末年始の郵送締切日 10月18日(金)必着	12月29日～26年1月3日
抽選後の空室及び1月分 11月1日(金)	12月29日～26年1月31日
12月2日(月)	2月1日～2月28日
平成26年1月6日(月)	3月1日～3月31日
2月3日(月)	4月1日～4月30日
3月3日(月)	5月1日～5月31日

詳細につきましては、健保組合保養所係  
(03-3279-5953)へお電話ください。

ご家族が  
被扶養者で  
なくなったら

# 異動届(削除)を 必ず提出して ください!

後期高齢者(75歳に達した方、65〜74歳の一定の障害のある方)に該当する被扶養者も届を

デパート健保組合では、みなさまと事業主から納めていただいた大切な保険料を有効に活用するため、無駄な支出の削減に職員一丸となって取り組んでいます。そこでお願いしたいのが、「被扶養者異動届」のすみやかな提出です。



異動が発生した時点で  
早急に届を健保組合へ。  
日付に注意を!

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くなります。また、75歳の誕生日を迎えられる被扶養者はデ

パート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、被扶養者異動届と共に保険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。また、次のような場合にも「被扶養者異動届」が必要になりますので、異動があった時点で早急に、日付を正確に記入のうえ健保組合へ提出してください。

## 被扶養者の正確な人数把握が急務です

届け出るのを忘れ、いつまでも被扶養者の籍が残っていると、「本来負担する義務のない納付金など」が、当健保組合から支払われることになってしまいます。25年度予算の記事でご案内のとおり、健保財政が非常に厳しい状況下にあるいま、被扶養者の正確な人数把握は急務となっています。少しでも無駄な支出を抑え、健保財政の健全化を図るためにも、被扶養者異動届をすみやかに提出されますようお願いいたします。

## 異動届(削除)の提出が必要なケース

### 就職

お子さんが就職して、勤め先の健康保険の被保険者になったとき



### 離婚

配偶者と離婚したとき



### 75歳になったとき

被扶養者が後期高齢者に該当したとき  
(65〜74歳の一定の障害がある方を含む)



### 死亡

被扶養者が亡くなったとき



上記以外に、次のような場合も届出が必要になります。

① 配偶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108,333円未満。60歳以上または障害者の場合は180万円未満(月額150,000円未満)〕で、かつ被保険者の年収の1/2未満の場合です。

② 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、年金受給開始時や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。

# 脳卒中

●監修  
 東京大学医学部附属病院  
 アレルギー・リウマチ内科  
 関谷 剛

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり、破れたりすることによって起こる病気の総称。脳梗塞のほか、脳出血やくも膜下出血などがあげられます。かつては脳出血がもっとも多かったのですが、1970年代以降、食生活の欧米化などに伴って、脳の血管が詰まって起こる脳梗塞が増え、現在では約8割を占めています。

## 脳梗塞で入院が必要になったAさんの治療とその費用 (自己負担3割)

### 経過

Aさんは、高血圧の持病がありましたが、多忙なため服薬を中断していました。ある日の朝、トイレに行こうとして急に片足に力が入らなくなり、転倒。ろれつも回らないため、救急車で運ばれた結果「脳梗塞」と診断され、入院治療が始まりました。

治療内容によって費用は異なります。

急性期入院治療 16日間	
画像診断料／薬物治療料／手術料(ステント治療)など 総額 200万円	自己負担額 60万円
入院時食事療養費実費 3万4,370円	自己負担額(標準負担額) 1万2,480円
医療費総額 計 203万4,370円	窓口負担額 計 61万2,480円*

※このうち50万2,570円が高額療養費として払い戻されます。

まひが残ったため、リハビリ病院に転院して治療 90日間(3ヵ月)	
薬物治療料／リハビリ料など 総額 270万円	自己負担額 81万円
入院時食事療養費実費 19万3,320円	自己負担額(標準負担額) 7万200円
医療費総額 計 289万3,320円	窓口負担額 計 88万200円*

※このうち59万2,740円が高額療養費として払い戻されます。

## 入院+リハビリ病院へ転院 (計106日間)

かかった医療費総額 **約493万円**

うち、自己負担額 **約40万円**

(高額療養費が適用されたあとの金額)

※高額療養費の自己負担限度額は所得や年齢によって異なり、Aさんは70歳未満で一般の所得となっています。

※事前に健保組合へ「限度額適用認定証」の申請をし、病院の窓口に表示すると、高額療養費分を除いた自己負担限度額までの負担ですみます。

※Aさんは、個室を希望しなかったため、差額ベッド代などは含まれていませんが、希望すると、さらに費用がかさみます。

## 脳卒中予防のポイント

- 減塩(1日6g以下)
  - 適度な運動
  - アルコールは適量
  - 禁煙
  - 肥満の改善 など
- また、脳卒中のリスクとなる高血圧、糖尿病、不整脈などがある場合は、きちんと治療しておきましょう。



# 仕事のおもろいストレスは こまめなケアでスッキリ!

「いつもと違う」  
自分に気づいたら...

うつ病等により1カ月以上欠勤・休職している社員がいる企業が6割※を  
超えるなか、ストレス対策が重要な課  
題となっています。

ストレスがたまると、心の面だけで  
なく、体にもさまざまな症状が現れま  
す。まずは下表のようなチェックで、自  
分のストレス状態を知ることが対策の  
第一歩。頭が重いなら早めに帰って休  
むなど、症状が軽い段階で休息や気分  
転換をはかることが、心の健康につな  
がります。

セルフケアを  
こまめに実践しよう

平日は仕事だけに没頭し、やっと休  
日が来たと思ったら疲れで何もできな  
い：そんな経験はありませんか？ ス  
トレスを蓄積させないためには、休日  
だけでストレス解消するのではなく、  
こまめにケアすることが大切です。

ストレスは軽いうちであれば、セル  
フケアで簡単に解消できます。通勤中  
やちよっとした空き時間に、左記のよ  
うな方法を実践してみましょう。

※(勤務行政研究所「企業におけるメンタルヘルスの実態  
と対策」平成22年4～5月に実施)より。



当てはまる項目が多いほど、  
ストレスが  
たまっているといえます。  
早めに対策を!

## ストレス初期の症状 CHECK!

- 夢を見るが増えた
- 朝すっきり起きられない日が多い
- 以前より目が疲れやすい
- なかなか疲れがとれない
- 肩こりがつらい
- 腰痛や背中痛みがある
- 食欲が落ち、体重が減っている
- 頭が重く感じる
- よく胃もたれする

## 仕事ストレス解消の

# 5 簡単セルフケア つのコツ

### 1 通勤中は しっかり歩く

通勤中は太陽の光を浴びて、胸を張って元気よく早歩きすると、ストレスをコントロールする脳内物質「セロトニン」の分泌が増え、ストレス耐性が高まります。

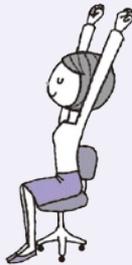


### 2 ランチタイムはしっかり休み、 コミュニケーションを楽しむ

ランチタイムは、午前中の仕事の疲れをリセットできる大切な時間。しっかり休みましょう。また、仲間とのランチでコミュニケーションを楽しむのもよい気分転換に。

### 3 ストレッチで 心と体のコリほぐし

体の緊張を感じたら、手足をブラブラさせたり、ストレッチするといいでしょう。体の緊張がほぐれると、心にも余裕が生まれます。



### 4 週に1度は退社後の スペシャルタイムをもつ

平日を充実させるには、退社後の時間を工夫しましょう。刺激が足りない人は資格の教室で勉強、疲れ気味な人はアロマやヨガで心身を癒すなど、自分の時間を楽しんで。

### 5 「おやすみ時計」を使って 十分な睡眠を

睡眠はストレス解消の特効薬です。夜ふかししないよう、寝る時間に「おやすみ時計」をセットするのもおすすめ。十分な睡眠時間をとり、生活リズムを整えましょう。



### 1人で抱え込まずに、相談を

長時間労働や人間関係のトラブルなど、自分の力だけで解決できないことは、上司や同僚に相談しましょう。また、気分が晴れない状態が続くのであれば、専門医に相談を。1人で抱え込まないのがポイントです。

デパート健保組合から  
補助を受けられます



# 新年度は、 思い切って「禁煙」を！

受動喫煙の害が叫ばれ、たばこを吸える場所が年々少なくなる昨今、禁煙は社会的な要請でもあるといえます。ところが、当健保組合ではまだ32・0%（23年度の40歳以上の喫煙率）の方々がたばこを吸っています。

喫煙による健康被害はもちろん、値上がりする一方の金額も気になるところです。新年度（4月）よりデパート健保組合の補助を利用して、禁煙にチャレンジしてみませんか？ お医者さんに通って禁煙治療を行う方法のため、自力での禁煙に比べ、はるかに高確率で成功できます。本気で禁煙したい方は、ぜひご参加ください！

## 対象者

- 次の条件をすべて満たす被保険者と被扶養者です。
- ① 医師から禁煙治療が可能と認められた者
  - ② 保険医療機関の禁煙外来を2回以上受診している者
  - ③ 禁煙外来受診時に被保険者および被扶養者の資格を有する者

## 補助金

禁煙外来や調剤薬局で支払った自己負担の一部として、対象期間内1回に限り5,000円まで補助します。

## 対象期間

平成25年4月1日から翌年3月31日までに保険医療機関の禁煙外来を受診した方を対象とします。

※詳しくは当健保組合までお問い合わせください。

喫煙者の15〜20%に発症

せき、息切れ……

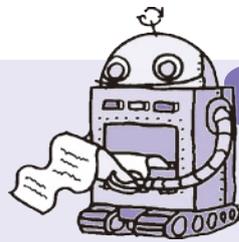
「ア、ひよこアアアア」

COPD?

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は「肺の生活習慣病」とも呼ばれ、世界保健機関では、2020年には死亡原因の第3位になると予想している病気です。その最大の要因はたばこ。長年の喫煙によって気管支や肺胞が炎症を起こし、肺への空気の流れが悪くなります。これをそのまま放置すると、進行して呼吸困難を起こし、酸素ボンベなしでは日常生活が送れなくなるのです。

初期症状は息切れや、慢性的なたんやせきなど。気になる症状がある人は、早めの受診が肝心です。なお、COPDの予防と治療には、禁煙が不可欠。思い切ったたばこことサヨナラする決断が大切です。





そこが知りたい!

# デパケン Q&A

健保組合を運営するうえで、みなさまにご理解いただきたいこと、ご協力いただきたいことを、Q&Aの形に分かりやすくまとめました。ぜひご一読ください。

## Q 25年度に集められる保険料の使いみちを教えてください

当健保組合では可能な限りのコスト削減と医療費適正化、事業の見直しなどを行うとともに、保険料の50%以上を占め、財政窮迫の最大の要因となっている納付金問題などに対し、健保連を通じて政府へ積極的に働きかけを行っています。

さらに健診などのための保健事業費に9,038円、事務費ほかの経費に12,551円となつて、差し引き1人当たり年間**47,007円も保険料が不足**しています。

25年度の1年間に、みなさまと事業主から納めていただく保険料がどのように使われるのか……。その使いみちをお知らせするのが、2〜3ページでご案内している予算記事です。  
25年度は、1年間に1人当たり平均で32万3,039円の保険料を納めていただく(事業主・被保険者折半負担)ことになります。  
これを使いみち別に見たものが、以下のグラフです。  
まず、みなさまの医療費(保険給付費)に176,089円、そしてお年寄りなどの医療制度への仕送りである納付金に172,368円、この2つだけで348,457円となつて、すでに保険料を25,418円もオーバーしてしまします。

25年度の1年間に、みなさまと事業主から納めていただく保険料がどのように使われるのか……。その使いみちをお知らせするのが、2〜3ページでご案内している予算記事です。  
25年度は、1年間に1人当たり平均で32万3,039円の保険料を納めていただく(事業主・被保険者折半負担)ことになります。  
これを使いみち別に見たものが、以下のグラフです。  
まず、みなさまの医療費(保険給付費)に176,089円、そしてお年寄りなどの医療制度への仕送りである納付金に172,368円、この2つだけで348,457円となつて、すでに保険料を25,418円もオーバーしてしまします。

### 集められた保険料の使われ方 (25年度予算。1人当たり平均額)

不足する47,007円は、健保組合の財産の取り崩しや健保組合間の助け合い(交付金)などによって補っています。

こんなに足りない!



## Q 4月から紹介状がないと初診時の負担がアップするってホントですか?

紹介状なしで

500床以上の大病院にかかると……



この4月からは、紹介状を持たずに大病院\*を受診すると、初診料のうち健康保険が適用される部分が2,700円から2,000円に減らされ、残りの700円の一部もしくは全部が患者の自己負担になる予定です。余計な負担を増やさないためにも、大病院へは紹介状を持つてかかる習慣をつけましょう。  
\*ほかの医療機関から紹介されてくる患者が少ない(紹介率が40%未満)特定機能病院  
\*500床以上の地域医療支援病院

# Relax Corner

**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** 通常ハガキまたはFAXにて受け付けます。クイズの解答を記入のうえ、希望賞品番号、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。

**応募先** **ハガキ** 〒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  
**FAX** 03-3246-1558 「クイズ」係

**締切日** 25年4月3日(水)必着

**賞品・当選者** 正解者が多数の場合は厳正な抽選を行い、①東京ディズニーリゾートパークチケット(1日無料パスポートペア券)、②直営保養所無料宿泊券(1年間有効宿泊券を1組4名様まで)を、①と②あわせて10組様に差し上げます。ハガキに必ずどちらの賞品を希望するか明記してください。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。

228号正解 ③巳

賞品は選択制です!  
どしどしご応募ください。

東京ディズニーリゾートパークチケット(1日無料パスポートペア券)、もしくは直営保養所無料宿泊券(1年間有効宿泊券を1組4名様まで(2万2千円相当))を合計10組様にプレゼント!

**問題** 現在製造されている日本の硬貨には、さまざまな植物や花などがデザインされています。たとえば、1円は若木、5円は稲穂と双葉、10円は唐草と常盤木、50円は菊、といったように。では、100円硬貨に描かれているものは、次のうちどれでしょうか? ①から⑥のうち、1つ選んでください。

- ① 笹
- ② 梅
- ③ 桜
- ④ 松
- ⑤ 杉
- ⑥ いちょう

## H e a l t h C o l u m n

健康 〽️ 知識

# 女性にも筋トレは必要です!

女性におすすめの  
筋トレのポイント

- ①呼吸を止めない
- ②反動をつけずにゆっくり行う
- ③使っている筋肉を意識する

次の筋トレを週5日、10回を1セットとして、1日1~3セットを目安に行いましょう。筋トレ中は、呼吸を止めて行うと血圧が上がりやすいため、息を吐きながら、反動をつけずにゆっくりと動かし、使っている筋肉に意識を向けながら行うようにしましょう。

おしりの筋肉を鍛える  
トレーニング

上半身が前傾  
しないように。



- ①いすの背に手を置き、  
背筋を伸ばして立つ。

- ②ゆっくりと腰を反ら  
せないように、かか  
とから脚を後ろへ持  
ち上げる。



- ③ゆっくりと足を下ろす。  
※反対側も同様に行う。

体のラインが目立つ夏までに、スッキリと引き締まった体になりたい……。そんな願いを抱える多くの女性には、運動で脂肪を燃焼させるとともに、せっかくながら燃焼させた脂肪が再びつかないように工夫が必要。それには、基礎代謝を上げる筋トレがおススメです。

## **i** 保健事業事務説明会を開催します

平成25年度保健事業事務説明会を、下記の日程にて行います。各事業所の事務担当者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を賜り、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。

- 本部地区  
平成25年4月4日(木) アルカディア市ヶ谷(私学会館)
- 東日本地区  
平成25年3月27日(水) まちなかキャンパス長岡
- 西日本地区  
平成25年3月22日(金) あざれあ

## **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、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(平成24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、いずれか低い方とされています。

このため、平成25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
- 一般保険料 24,000円(調整保険料含む)
- 介護保険料 4,800円
- 適用年月日 平成25年4月1日～平成26年3月31日

## **i** メンタルヘルスカウンセリングのご案内

### 1人で苦しまず、心の悩みを話してください

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。



デパート健保組合専用ダイヤル

フリーコール

電話番号は機関誌でご確認ください

- ※携帯電話・PHSからも上記電話番号をご利用いただけます。
- ※従来の番号も引き続きご利用いただけます。

免責事項●本サービスはこころの健康に悩んで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上でご利用ください。

### 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  
※カウンセリングルームの一覧は<http://www.tcchp.com/map.html>でご確認いただけます。
- **予約受付**  
月曜～土曜日の午前10時～午後8時  
(日、祝、年末年始は休み)  
デパート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～土曜日の正午から午後8時  
(日、祝、年末年始は休み)
- **面接の回数と料金**  
契約年度内は本人・家族とも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～土曜日の午前10時～午後10時  
(日、祝、年末年始は休み)
- **相談方法**  
デパート健保組合専用ダイヤルに電話します。その際、本人・家族の別、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～土曜日の午前10時～午後6時  
(日、祝、年末年始は休み)



ホームページからジェネリック医薬品の『お願いカード』をダウンロードできます!

URL <http://www.depaken.com>

当健保組合のホームページは、健康保険のことから健診案内、保養所、各種届出書まで、充実の情報量が自慢です。また、本誌『デパートけんぽ』もご覧いただけます。ぜひご利用ください。

ご意見はメールで

▶eメール [depaken@depaken.com](mailto:depaken@depaken.com)

携帯電話から保養所空室情報がチェックできます

▶ <http://a.lke.jp/depaken/>



けんぽ  
デパートけんぽ



70歳～75歳未満の1割自己負担が延長に

70歳以上75歳未満の高齢者（現役並み所得者は除く）の窓口負担は、本来は医療費の2割負担ですが、実際は1割負担のまま凍結されており、平成25年度も引き続き1割に据え置かれることになりました。



今月の表紙

マークス&スパンサー  
(チェコ・プラハ)

プライベートブランドの衣料品や食品、化粧品などを販売するマークス&スパンサーは、イギリス・ロンドンに本店を置くフランチャイズ店。全長約700m、チェコを代表する歴史的な広場であり、“プラハのシャンゼリゼ”とも呼ばれるヴァーツラフ広場に面して建つ店舗は、重厚かつ伝統的なたたずまいがひときわ目をひく。

プラハ随一の繁華街の一角を占めているため、国内外から集まる観光客で常に人波が絶えない。



「診療内容の明細書」をもらいましょう

医療機関にかかった際、みなさまは明細書をもらっていますか？  
明細書は領収書と違い、どのような診療にいくら費用がかかったのかを細かく確認することができます。原則無料で発行してもらえますので、受けた診療内容をよくチェックし、不明な点や疑問点は医療機関に確認する習慣をつけましょう。

明細書の見かたについては、健保連の病院検索サイト「ほすびたる」で詳しく説明していますので、ぜひご参照ください。

ほすびたる

URL <http://www.kenporen-hios.com/statics/S-1-4.html>

事業概況

平成25年 1月

事業所数 …………… 306事業所  
被保険者数 男…………… 46,269名  
                  女…………… 48,526名  
                  計…………… 94,795名  
被扶養者数 …………… 51,242名  
平均標準報酬月額 男…………… 309,009円  
                                  女…………… 179,320円  
                                  平均…………… 242,620円  
保険料調定額(介護含む) …… 2,781,007千円  
保険給付費 …………… 1,358,078千円  
    法定給付費…………… 1,349,132千円  
    付加給付費…………… 8,946千円  
保健事業費 …………… 75,151千円  
納付金(介護含む) …………… 1,557,497千円

公 告

事業所の名称変更

変更後	変更前	変更年月日
(株)ヨシケイ宮城 三重支店	(株)ヨシケイ三重	平成24年8月30日

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)ベラ	東京都杉並区	平成24年10月30日
アインツ協同組合	埼玉県比企郡	平成25年 1月 1日
(株)望月蔵商店	静岡県静岡市	平成25年 1月19日

# 春を思わせる陽気のもと、 雪をもとcas熱い滑りを楽しみました!



## デパート健康保険組合 スキー・スノーボード教室

### ★華麗な滑りをみせた参加者の方々★



去る2月28日(木)～3月1日(金)にかけて、おなじみの舞子スノーリゾートにてスキー・スノーボード教室を開催しました。  
今年には天候に恵まれ、春を思わせる陽気のもと、雪をもとcas熱い滑りを披露されていました。ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。

