

デパート けんぽ

No.231

2013.7^{発行}

自己負担なし! メタボ健診で健康チェックを



ストックマン
(フィンランド・ヘルシンキ)

全国の8割超の健保組合が赤字に!
デパート健保組合なら、人間ドックも脳ドックも低負担です
交通事故にあった際の損保会社によるサポートがスタート

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。

受診期間は
平成26年3月31日までです

自己負担なし

もうメタボ健診を、受けられましたか？

『実施機関名簿』で予約したら、
『受診券』と『保険証』をご持参ください

メタボ健診のポイント

- 1 75歳の誕生日の前日までに受診を
- 2 前年度の結果表があれば受診時に提出を
- 3 9月上旬に都道府県別の実施機関名簿(Bタイプ)を発送※
- 4 協会けんぽのメタボ健診と異なり自己負担なし!
- 5 昨年度は2,851名の方々が受診されました

※Bタイプ(健保連の各都道府県連合会と地元医師会の契約に基づく健診実施機関を言います)の実施機関名簿が発送される前に、Bタイプ実施機関で受診を希望される場合は、直接当該医療機関に電話でご確認ください。また、受診可能なBタイプ実施機関は、当健保組合ホームページにてご覧いただけます。

ご家族や任意継続の方の多くは、一般に健診の機会が少ないため、定期的に健康チェックをしにくい傾向にあります。

そこでデパート健保組合では、40歳から74歳までの被扶養者(ご家族)と任意継続のみなさまを対象に、メタボ健診(特定健診・特定保健指導)を健保組合の負担で実施しています。

先日、対象者の方々に『特定健康診査受診券』(受診券)と『特定健康診査・特定保健指導実施機関名簿』(Aタイプの実施機関名簿)を順次発送しましたが、すでにお手もとに届いているでしょうか？

メタボ健診を受けるには、この『受診券』と『被保険者証(保険証)』が必要です。ぜひ、ご自分のご都合のよい日に、お近くの健診機関でメタボ健診をお受けください。

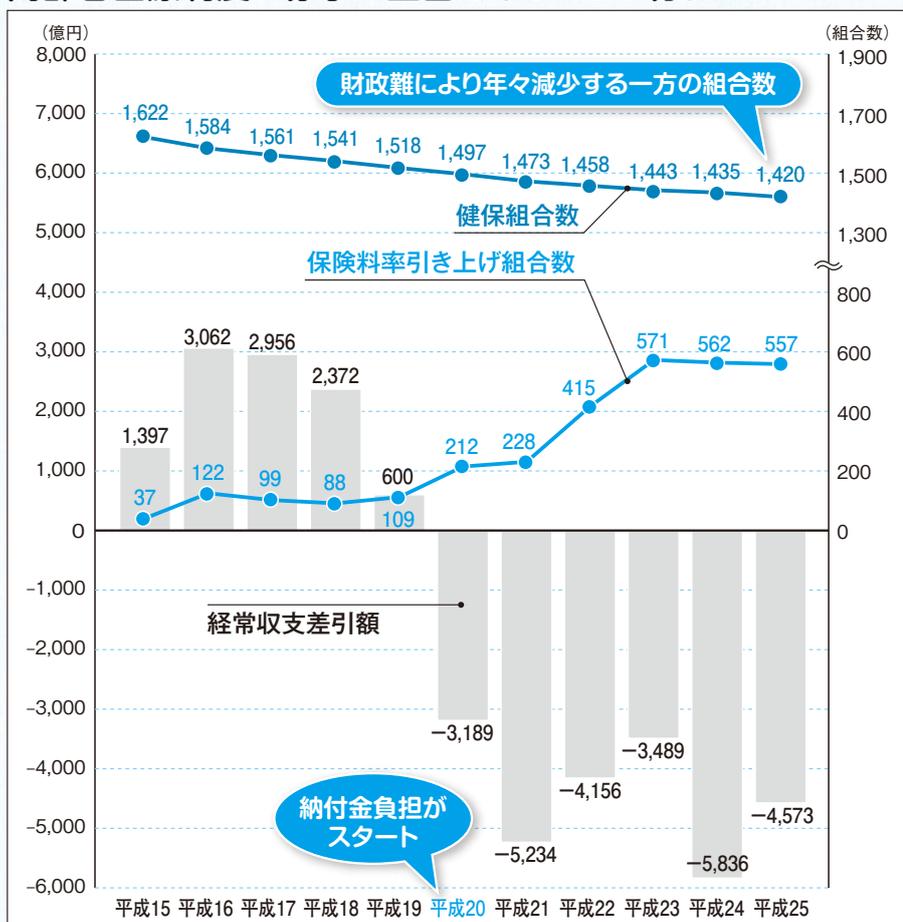
※40歳以上の被扶養者および任意継続の方で、受診券がお手もとに届いていない方は当健保組合本部・支部へご連絡ください。

被保険者の方のメタボ健診は、各事業所で行う「定期健康診断」結果をご提供いただくか、当健保組合と契約している人間ドックを受診することによりメタボ健診として取り扱います。このため、特定保健指導利用券が送られた被保険者は、左ページ③の方法で特定保健指導を受けてください。

いま、 全国の8割を超える 健保組合が 赤字運営を 強いられています



グラフ1
高齢者医療制度が赤字の主因であることは明らか



※平成15～22年度までは決算、23年度は決算見込み、24年度は予算、25年度は予算早期集計。保険料率引き上げ組合数は、15～23年度までは前年度決算、24年度は23年度決算見込みとの比較。25年度は予算データ報告組合と24年度予算との比較。健保組合数は平成15～23年度までは年度末、24年度以降は4月1日現在。(出典：健保連)

これ以上の負担は
すでに限界に……

この春、健保連が発表した平成25年度の全国の健保組合予算によると、全組合の8割以上が赤字に落ちり、その額は4,573億円に達しています(グラフ1参照)。現在の高齢者医療制

度が平成20年度に創設されてから、6年連続で3,000億円を超える赤字を計上し続けており、やむなく保険料率を引き上げた組合は3年連続で約4割にのぼります。さらに、185組合が協会けんぽ以上の保険料率に設定せざるを得ないなど、健保組合の負担はすでに限界に達しています。

4割近い組合で 保険料収入の50%以上が 納付金に

現在、健保組合は高齢者の医療制度を支えるために、保険料収入の中から膨大な額の納付金と呼ばれる負担を課せられています。25年度予算での納付金は、前年度から1、455億円増となる3兆2、863億円、被保険者1人当たりに換算すると年間21万円以上を負担していることとなります。

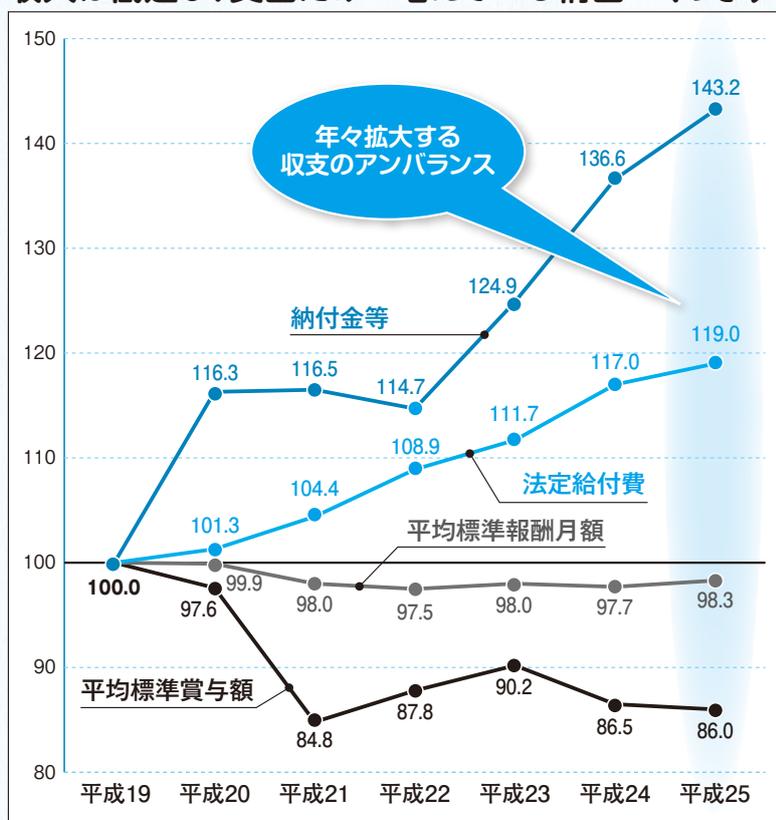
これを保険料収入に占める割合で見ると、実に過去最高となる46.25%に達しており、さらに4割近い組合で50%を超えているなど、その負担はあまりに重すぎると言わざるを得ません。今までは、保険料収入で不足する部分については積立金の取り崩し等で補ってきましたが、その財源も底をつきつつあります。このため25年度予算でも、約4割の組合が保険料率を引き上げなければ経営が立ち行かなくなるなど、状況は年を追うごとに深刻さの度合いを増しています。経営難を理由に解散する組合にも歯止めがかからず、25年度予算では1、420組合にまで減少しています。

増え続ける 収支のアンバランス

健保組合では、みなさまの給与やボーナスをもとに保険料を納めていただいているため、これらが低迷すれば、健保組合の収入も低迷することになります。平成20年のリーマンショックで、平均標準報酬月額（給与）も平均標準賞与額（ボーナス）も、それ以前のレベルより低いまま推移して

り、回復の兆しは見られません。その一方で、納付金（高齢者医療制度への負担金）と法定給付費（医療費）といった支出だけが毎年増え続けているため、収支のアンバランスは年々拡大しており、結果として毎年多額の赤字を抱えることとなります（[グラフ2](#)参照）。特に納付金の伸びはすさまじく、平成19年度に比べて143.2%もの増加を見せています。

グラフ2
収入は低迷し、支出だけが增えている構図がくっきり



※平成19～22年度までは決算、23年度は決算見込み、24年度は予算、25年度は予算早期集計の数値。平成19年度を100とした1人当り月額伸び率の推移。(出典：健保連)

全国の総合健保組合では 9割超が赤字に

当健保組合をはじめ全国の総合健保組合*が加盟する全総協が、健保連同様、今春発表した平成25年度予算概要によると、249組合中233組合が赤字となり、1、837億円の経常赤字となったことがわかりました。

増大する支出に保険料収入が追いつかず、やむなく127組合が保険料率の引上げに踏み切っています。さらに、中小企業の従業員と家族が加入する協会けんぽ以上の保険料率に設定せざるを得ない組合が、全体の3割に迫る71組合に達するなど、文字どおり危機的な状況に直面しています。

こうした事態を受け、健保連では「高齢者医療全体に公費5割を投入」「国全体で医療費抑制・適正化の施策を実施」「国民皆保険を守るため、健保組合の存続は不可欠」などを柱とした社会保障制度改革に対する健保連の考え方を国民会議で提言し、適正な負担の上に立った持続可能な制度の構築を求めています（12ページに関連記事を掲載しています）。

*同種同業の多数の中小企業によって設立・運営されている健保組合

この『お知らせ』が届いたら、ジェネリック医薬品に切り替えてみませんか？

現在処方されている薬からジェネリック医薬品に切り替えた場合、削減可能な最大の金額が表示されます。

ジェネリック 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 1001・123456789
種別 ご本人

平成25年2月処方分
をジェネリック医薬品に切り替えた
場合の削減可能額は

最大で
6,507 円

医療機関・薬局区分	過去の処方実績(平成25年2月分)		ジェネリック医薬品情報	
	お薬代*1 (3割負担)	数量	左記お薬代から 削減可能な金額	※2
病院	4,265	999	~	2,757
調剤薬局	5,114	3,181	~	3,750
合計	9,379	4,180	~	6,507

この明細について/使い方

本明細では、過去あなた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の代替については、まず医師に現在服用している医薬品をジェネリック医薬品に代替できるかどうか相談して、可能であれば、薬剤師にこの明細書を持参の上、ご相談ください。

医療機関・薬局区分	過去の処方実績(平成25年2月分)				今後の処方例(ジェネリック医薬品情報)			
	薬名	薬価 ※1	数量	単位	お薬代*1 (3割負担)	左記お薬代から削減 可能な金額	ジェネリック医薬品名※4	販売メーカー名※5
病院	カルデナリン錠2mg	59.7	112.0	錠	2,005	591 ~ 1,525	〇〇錠 ×××錠 △△錠	〇〇製薬 ××製薬 △△製薬
	ザイロリック錠100 100mg	25.3	112.0	錠	850	120 ~ 705	〇〇錠 ×××錠	〇〇製薬 ××製薬
	ゾルバスクOD錠5mg	58.8	56.0	錠	997	288 ~ 527	〇〇錠 ×××錠	〇〇製薬 ××製薬
	その他(ジェネリック処方分)				423			
	合計				4,265	999 ~ 2,757		
調剤薬局	フレタールOD錠100mg	173.4	56.0	錠	2,913	2,177 ~ 2,323	〇〇錠 ×××錠 △△錠	〇〇製薬 ××製薬 △△製薬
	メインテート錠2.5mg	70.6	56.0	錠	1,186	771 ~ 1,194	〇〇錠 ×××錠 △△錠	〇〇製薬 ××製薬 △△製薬
	シベンロール錠50mg	37.8	56.0	錠	635	233 ~ 233	〇〇錠	〇〇製薬
	その他(ジェネリック処方分)				380			
	合計				5,114	3,181 ~ 3,750		

※1 薬にかかった金額のみです。実際の医療機関への支払金額には、技術料、指導料、検査費用などが含まれています。市や市町村から医療助成を受けている場合には、実際の支払金額と異なる場合があります。

※2 薬価に支払った「お薬代」に対して、通知書発行時点でジェネリック医薬品として認定を受けている薬品に切り替えた場合、どの程度薬代を削減できるかをご紹介しています。ジェネリック医薬品は複数存在する場合があります。金額にも幅があります。

※3 本明細は、医療機関・調剤薬局の処方データに基づいて作成されています。本明細に記載されない場合は、削減効果が大きい医療機関区分から順に記載しています。

※4 記載のジェネリック医薬品は一例です。病院や調剤薬局によっては他のメーカーのジェネリック医薬品を取り扱っている場合があります。また、先発医薬品とジェネリック医薬品は同一成分ですが、使用できる病型・効能は異なっており、切り替えできない場合があります。詳しくは医師、薬剤師にご相談ください。

※5 ジェネリック医薬品名および販売メーカー名は安定供給が確保されているなどの審査基準をクリアしたメーカーの情報を記載しています。

※6 上記に記載している医薬品には、がんその他特殊疾病に使用されるお薬、短期処方のお薬などについては除外しています。

当健保組合では、病・医院にかかられて薬を処方された40歳～74歳の被保険者・被扶養者の方の中で、先発医薬品からジェネリック医薬品（後発医薬品）に変更が可能な場合に、委託業者を通じて『お知らせ』を通知しています。

『お知らせ』を受けられた方は、お医者さんや薬剤師に相談され、賢くジェネリック医薬品をご利用になり、自己負担の軽減にお役立てください。

* 慢性疾患で病・医院にかかられていて、先発医薬品を処方されている方が対象です。また、処方されている先発医薬品に代わるジェネリック医薬品がある場合にのみ通知を行います。なお、委託業者に提供する個人情報データは、個人情報保護法に基づき適正に管理・運用が行われます。

過去に、処方された医薬品のうち、同一成分のジェネリック医薬品が存在するものについて、一例を掲載してあります。

こうしてジェネリック医薬品へ切り替えよう！

まずは医師・薬剤師に相談を

厚生労働省の働きかけもあり、ジェネリック医薬品の活用が積極的に取り組む医療機関・調剤薬局が増えていますので、まずは医師や薬剤師に相談してみましよう。

この『お知らせ』を見せて、「健保組合からこうした通知が来たのですが、ジェネリックに替えられませんか？」と尋ねてみるとよいでしょう。

「お試し」で様子を見ることもできます

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同等の効果・安全性を確保しつつ、患者負担はもちろん、高騰し続ける医療費を抑える切り札として期待されている薬です。それでも、「やはり飲みなれた薬でないと不安だ」という場合もあるかもしれません。

そんなときは、現在処方されている薬から短期間だけ、ジェネリック医薬品に「お試し」で切り替えて様子を見ることが可能です。その後で、やはり元の薬の方が良ければ戻すこともできますし、問題がなければそれで降もジェネリック医薬品に切り替えることができますので、ぜひ、お気軽にご利用ください。

ジェネリックに変更できない場合も

医師の治療方針によっては、ジェネリック医薬品に変更できない場合や、薬局に希望するジェネリック医薬品がない場合もあることを、あらかじめ理解しておきましょう。

ご存じですか？

当健保組合独自のメリット

デパート健保組合だから 人間ドック・脳ドックが 低負担で受けられます！

実施期間 二次検診を除いて、いずれも
平成26年2月末日まで

デパート健保組合の被保険者であれば、健保組合からの補助を受けつつ、検査内容の充実した人間ドックを受けることができます。また、ご本人が希望すれば、なかなか機会の少ない脳ドックもオプションとして受診することが可能です。ぜひご利用ください。

東振協人間ドック

当健保組合の委託先（東振協）が契約する人間ドックです。

●対象者…40歳以後、3歳おきの年齢（別表1参照）になる被保険者

●健診料金…37,065円（税込）

●補助金額…1人年1回30,000円を限度に補助（超過分は受診者負担）

●申込方法…東振協人間ドック実施医療機関と平成25年度人間ドック契約医療機関で受診日を予約のうえ、『受診申込書』を事業所経由で健保組合へ提出し、承認書の交付を受けて受診します。

※人間ドック契約医療機関は当健保組合ホームページをご覧ください。

直接契約人間ドック

当健保組合と直接契約する医療機関での人間ドックです。

●対象者…40歳以後、3歳おきの年齢（別表1参照）になる被保険者

●健診料金…実施方法、検査項目等により料金が異なるため、事前に確認してください

●補助金額…1人年1回30,000円を限度に補助（超過分は受診者負担）

●申込方法…平成25年度人間ドック契約医療機関で受診日を予約のうえ、『受診申込書』を事業所経由で健保組合へ提出し、承認書の交付を受けて受診します。

※人間ドック契約医療機関は当健保組合ホームページをご覧ください。

二次検診

直接契約人間ドックで受診後、二次検査が必要となった方に。

●対象者…直接契約人間ドックで受診した結果、「二次検査を要す」と判定された方（東振協人間ドックおよび一部健診機関を除く）

●実施方法…健診医療機関の指示にしたがって受診。

●補助金額…1人年1回14,000円を限度に補助（超過分は受診者負担）

人間ドックのオプション！

脳ドック

脳ドックのみでは受診できません。また、人間ドックと同一医療機関で、同日に受健したケースに限りです。

●対象者…人間ドックと同様。ただし、一度受診して異常がなければ次回は6年後（別表1参照）

●申込方法…人間ドックと同様

●補助金額…1人年1回15,000円を限度に補助（超過分は受診者負担）

【別表1】人間ドック・脳ドック（オプション）
対象年齢一覧表

西暦	対象者
1973	昭和48年 1月1日～12月31日生まれ
1970	45年
1967	42年
1964	39年
1961	36年
1958	33年
1955	30年
1952	27年
1949	24年
1946	21年
1943	18年
1940	15年



健康保険ルールガイド

交通事故で被害者になった場合、治療に必要な医療費は加害者の損害賠償金から支払われるべきものです。また治療の都度、必要な医療費を支払ってもらうのが原則です。ただし、被害者救済の意味から緊急避難的に、健康保険で必要な医療費を立て替えることができます。

こうしたケースの場合、健保組合へ「第三者の行為による傷病届」（以下、傷病届）ほか、関係書類の提出が必要になりますが、損保会社が関与する交通事故の場合、この4月からは損保会社が「傷病届」の作成を支援するサービス*が始まっています。

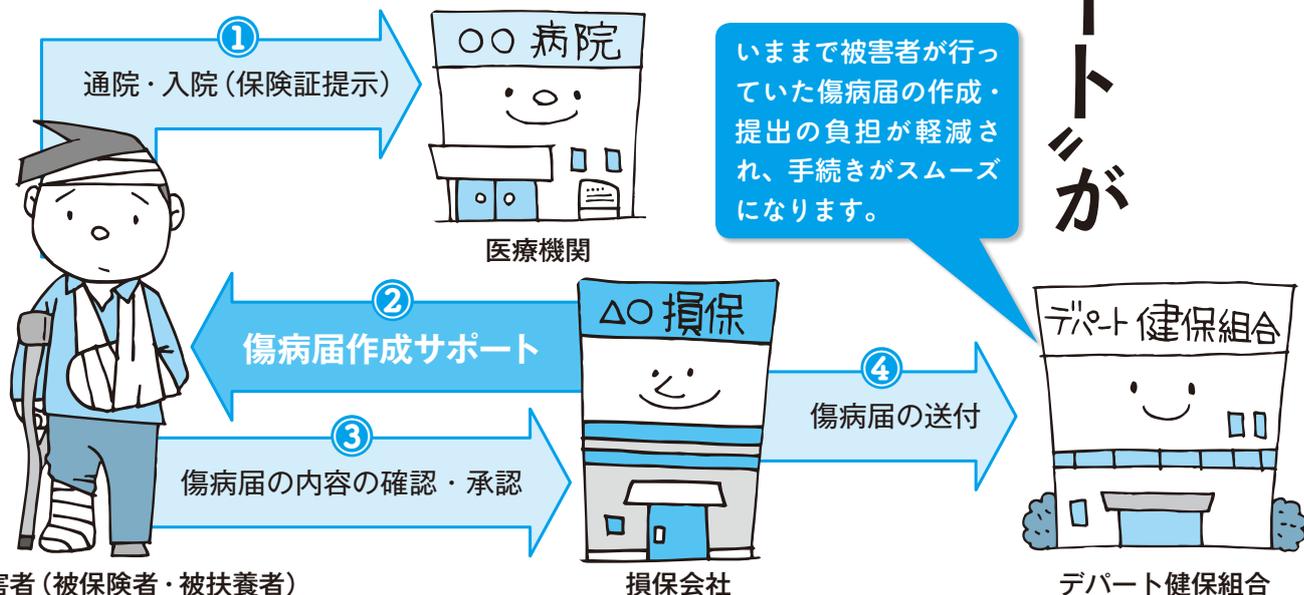
*示談代行サービスが付帯された任意保険の場合のみです。



交通事故にあった際、
損保会社による
届出手続きサポートが
始まっています

届出手続きサポートの流れ

※書類作成は損保会社がサポートしますが、あくまで被害者の主張通りに記載がされます。また、提出前に必ず内容確認のうえ、本人の署名・捺印を行ってください。



※警察への届出、相手側との補償金の支払い等の流れは省略しています。



交通事故で健康保険を使うとき

通勤中・仕事中の交通事故は労災保険で

通勤途中や仕事中に起こった交通事故は、労災保険から給付が行われるため、健康保険は使えません。すみやかに職場の担当部署に連絡してください。

重要 示談する前に健保組合に連絡を

被害者と加害者の間で示談が成立してしまうと、健保組合で立て替えている医療費を加害者に請求できなくなる場合があります。こうした事態を防ぐために、示談する前には必ず健保組合にご連絡ください。また、示談が成立した場合には、示談書の写しを提出してください。

自分が交通事故を起こしてしまったときは…

自損事故の場合、原則として健康保険が使えますが、酒酔い運転やスピード違反などの場合には給付が受けられないことがありますので、注意してください。

傷病原因の照会にご協力ください

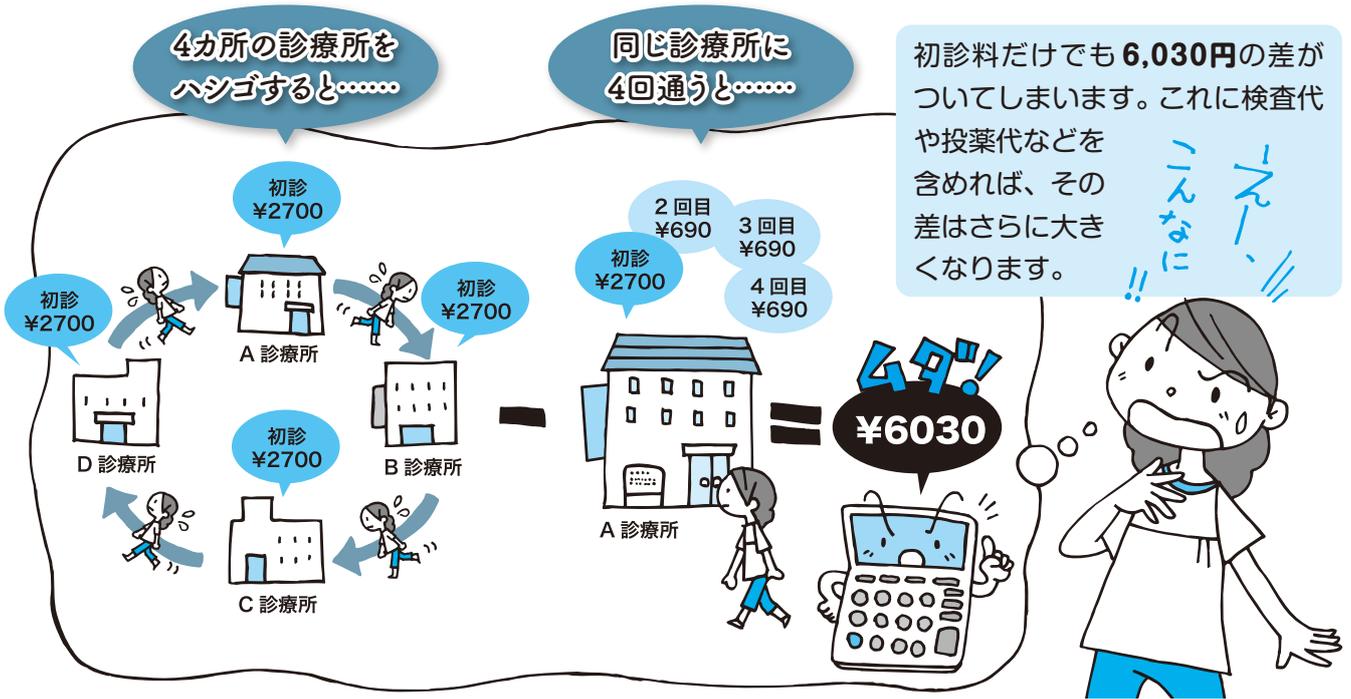
健保組合では、保険証を使ってけがの治療を受けた方に「第三者行為によるものか」「仕事から通勤中か」「自分の不注意によるものか」を判断するために、傷病原因を照会させていただく場合があります。貴重な保険料を適正に使用するための照会ですので、ご協力をお願いいたします。

医療費は、ちょっとした工夫次第で減らせるもの。みなさまから納めていただいた大切な保険料をムダにしないためにも、一人ひとりが医療に対するコスト意識を持ちたいものです。特に、ムダな医療費を生みがちなハシゴ受診は厳禁！医療費ばかりでなく、体にも悪影響が懸念されます。

医療費が2倍、3倍に……

STOP! ハシゴ受診

ハシゴ受診はこんなにムダだらけ!



そもそも、ハシゴ受診とは?!

「ハシゴ受診」とは、患者の都合で医療機関をあちこち渡り歩いて受診を繰り返すこと。でも、いろいろな医療機関を受診しても、たいていは同じような検査・診療を受け、似たような薬が出されます。

医療費は、受診した分だけどんかさみ、本来は支払わなくて良い初診料を、医療機関を変えるたびに負担しなければなりません。気軽にハシゴ受診を続けていると、知らぬ間に医療費が2倍、3倍にも膨らみかねないのです。さらに、転医先で繰り返されるレントゲンや投薬の重複のために、体への負担も心配です。

まだある! ハシゴ受診のデメリット

◆ 治療までの時間がかかる

医療機関を転々とするこでの時間のムダや、治療をその都度最初からやり直すことで、治療までの時間が長くなりがちです。

◆ 医師の信頼を得にくい

繰り返し医療機関を変えていると、転移先でも「すぐに移るのでは?」と思われ、医師からの信頼を得られないことにもなりかねません。

医師とのコミュニケーションを

症状がなかなか改善されず、治療に疑問や不安を抱くこともあるかもしれませんが、そのような場合は、まず医師に相談してみる姿勢が大切です。治療は計画に沿って行われますから、医師も見通しや考えを教えてください。

医師とのコミュニケーションを放棄して、勝手にハシゴ受診を繰り返しては、治療も進まず、医療費ばかりが増えていくという悪循環におちいりがちです。

デパート健保組合から補助を受けて、

「禁煙」に チャレンジ しませんか？

喫煙習慣は
「病気」です

「からだに良くない」と知りつつ、つい吸ってしまうたばこ。近年、喫煙の習慣は「ニコチン依存症という病気」として広く認識されています。自分では気づかないうちに、実は病気にかかっているのです。

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て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！

禁煙の「前」に知っておきたいこと

「サードハンド・スモーク」って ご存じですか？

〃分煙、の意識が高い人でも要注意。
知らないうちに、家族へ健康被害をもたらして
いるかもしれません。

能動喫煙、受動喫煙によるタバコの健康被害については広く認知されているところですが、近年、三次喫煙被害「サードハンド・スモーク」と呼ばれる健康被害が注目されています。

サードハンド・スモークとは、タバコの残留成分による健康被害のことです。タバコの火を消した後も、衣類やカーテン、ソファなどには有害成分が付着しています。この有害成分は長期間揮発することがわかっており、たとえ受動喫煙に気をつけていたとしても、付着した有害成分を吸い込むことによって、タバコの健康被害を受けることになってしまいます。

子どもへの健康被害をなくすために……

成長期にある子どもへの健康被害に配慮することは、大人の義務であるといっても過言ではありません。室内、車内はもちろん、子どもの衣服や寝具にタバコの残留成分が付着しないよう、こうした場所では完全禁煙を。



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26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。

※ 詳しくは事業所の健保担当者もしくは当健保組合までお問い合わせください。

虫歯や歯周病は自然には治りません

よほどの早期のものを除けば、虫歯や歯周病は治療をしないと治りません。治療の痛みや通院の手間をいやがって先延ばしにしがちですが、後にすればするほど痛みも通院にかかる期間も増加してしまいます。

日頃から歯や歯ぐきの状態をチェックし、気になるところがあればすぐに歯科医院を受診するようにしましょう。

初期の虫歯

チェックポイント

- ときどき痛みを感じる
- 冷たいものがしみることもある
- 黒くなった部分が見える（詰め物の周辺や歯と歯の間を特にチェック）
- 舌でひっかかりを感じる場所がある

初期の歯周病

チェックポイント

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯が長くなってきた気がする
- 歯と歯の間に食べカスが詰まりやすい
- 起きたとき、口の中がネバつく
- 口臭がある

長寿大国の日本では、より一層「歯のケア」が必要に

日本人の寿命の長さは、世界でもトップクラスです。しかし、平均寿命が長くなったということは、それだけ歯を使う期間が増えたということです。

歯がなくなると、食生活や発音など、今何気なくできていることが不自由になります。少しでも自分の歯を残すことができるよう、歯のケアに取り組んでいくことが必要です。



“歯のケア”のヒント

- 1 1日1回はじっくり歯を磨く（1本1本ていねいに）
- 2 早めの治療と定期的な歯のチェック（年に1～2回は歯科医院で検診を受けましょう）
- 3 歯ブラシだけでなく、フロスや歯間ブラシも活用
- 4 外出先でも磨けるよう、携帯用歯ブラシをバッグのなかに（口臭予防やリフレッシュにも役立ちます）

虫歯・歯周病も、「生活習慣病」です

もともとの体質に、日々の習慣が影響して虫歯・歯周病になります。これは糖尿病などの生活習慣病と同じ図式です。人生80年とすると、10歳で生えた永久歯は70年もたせなくてははいけません。日頃から歯のケアを習慣づけるようにしましょう。

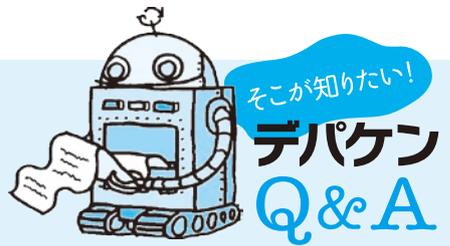
虫歯や歯周病をそのままにしていまませんか？

「歯医者は痛いところ」「歯科治療は時間がかかる」というイメージを持っていませんか？ 早いうちに治療したり、定期的に歯のチェックをすることで、痛みや治療にかかる期間を減らすことができます。

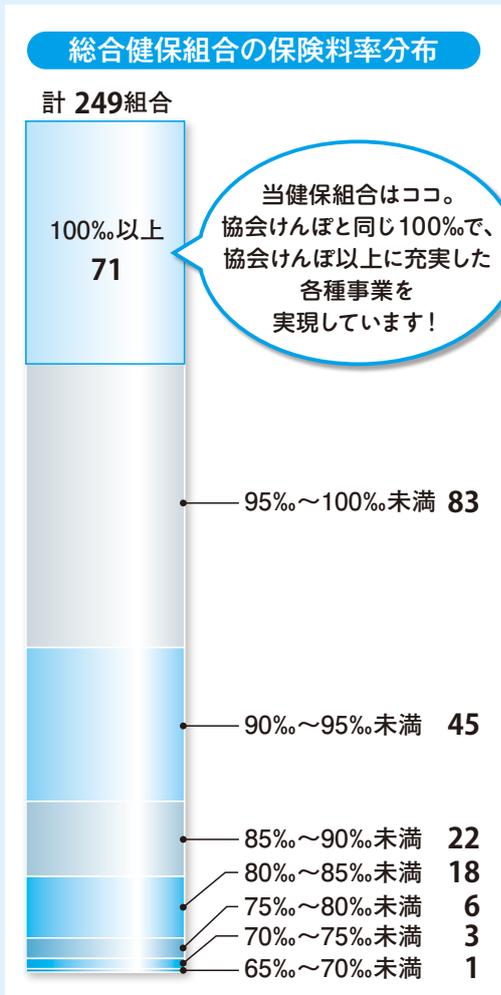
乳歯から永久歯へと生え変わった歯は、人生の最期までつきあうものです。日頃から大事にして、歳をとっても自分の歯で不自由なく食べることができるとよいですね。



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 協会けんぽの平均料率以上の組合はどのくらいありますか？



※ 保険料率には調整保険料率が含まれる。(出典：全総協)

本誌4〜5ページでご案内しておりますとおり、全国の健保組合の平成25年度予算で、協会けんぽ*の平均保険料率100%以上の組合は185組合に達しています。これは全体の13.3%に当たり(予算報告のあった組合・1,393組合)、昨年度の73組合から大幅な増加となっています。

事業の縮小や積立金の取り崩しなど、身を切る手法だけでは支出に追いつかず、やむを得ず料率を引き上げざるを得ない健保財政の厳しさが浮き彫りになっています。

これを総合健保組合だけに絞ってみると、249組合中、協会けんぽの平均料率100%以上の組合は71組合であり、

全体の28.5%と、さらに厳しい状況が見えてきます。

当健保組合でも同様に、平成25年度より保険料率をやむなく100%へ引き上げさせていただきました。保険料率こそ協会けんぽと同率となりましたが、当健保組合ではメタボ健診や人間ドック・脳ドックなどの各種健診事業や付加給付の実施、デイズニーハイクやスキースノーボード教室の開催、保養所の運営など、**協会けんぽにはないさまざまな事業を実施しています**。みなさまにおかれましては、ぜひ当健保組合の各種事業をご利用になり、日々の健康づくりにお役立てください。

* 前年度健保組合を持たない中小企業のサラリーマンやその家族が加入する健康保険

Q 財政がこれだけ厳しいと、今年度から変更になった事業もありますか？



本誌で再三ご案内しておりますように、高齢者医療制度がスタートして以降、当健保組合では非常に厳しい財政運営を強いられています。ただし、みなさまの健康づくりを応援するための事業は、毎年度可能な限りの予算を計上し、できる限りの応援を行う予定であります。平成25年度につきましては、種々検討を行った結果、**前年度から変更になった事業はありません**。

逆に、世の中の禁煙志向に歩調を合わせ、新しく「**禁煙補助事業**」をスタートさせました。本誌10ページに詳細をご案内しておりますので、ぜひご活用になり、健康づくりにお役立ていただきますようお願いいたします。

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7月31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。

229号正解 ③ 桜

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!

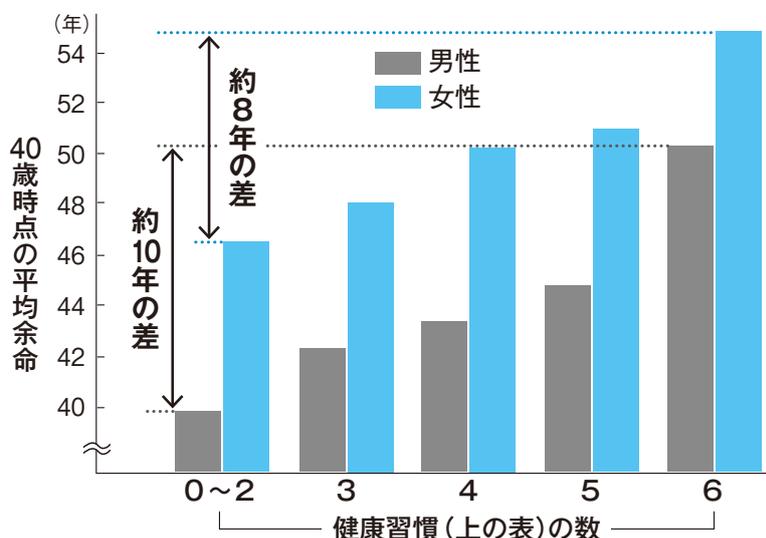
問題 今年も温室効果ガス削減のため、6月1日からスーパークールビズが始まりました。環境省では初めて、女性のためのクールビズファッションを提案しています。さて、下記の中にその環境省が提案しているクールビズファッションが3つありますが、それはどれでしょうか?

- ① BOXシルエットのワンピース
- ② フレアスカート
- ③ タイトスカート
- ④ 半袖ジャケット
- ⑤ キャミソールドレス
- ⑥ プリントTシャツ

6つの健康習慣

- ① たばこを吸わない、もしくは禁煙している
- ② お酒を飲まない、もしくは日本酒に換算して1日1合以内の飲酒
- ③ 1日1時間以上歩く
- ④ 1日6.5～7.4時間の睡眠
- ⑤ 緑黄色野菜を毎日摂取する
- ⑥ BMI*が18.5～24.9

*BMI(体格指数) = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m



出典: 北海道大学・玉腰暁子教授らの追跡調査(JACC Study)より

へるす*こらむ

長生きのコツは「健康習慣」

健康によい生活習慣が多いほど、平均余命が長くなるということが明らかになりました。上記の6つの健康習慣をいくつ実践しているかで、40歳時点での平均余命を比べてみると、「2つ以下」の人より「6つ」の人は、男性で約10年、女性で約8年長いことがわかりました。長生きするには、健康習慣を増やしていくことが大切といえそうです。

i ただいま定時決定を行っています

保険料、保険給付などの計算の基礎となる算定基礎届の提出に当たって、作成上の注意事項などを説明するため、先日、支部ごとに算定基礎届説明会を開催し、各事業所の健保担当者の方々にお集まりいただきました。

ご多忙中にもかかわらず多数のご出席を賜り、厚くお礼申し上げます。

現在、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。

i 7/16 理事会・組合会を開催いたします

来る7月16日に、理事会・組合会の開催を予定しております。詳細はすでに事業所を通じてお知らせしております。理事・議員のみなさまにはお暑いなか誠に恐縮ですが、ご出席を賜りますようお願い申し上げます。

i 「賞与等支払届」をお忘れなく！

健康保険および介護保険では、月々の給与に加えて賞与、ボーナス*などからも保険料を納めていただくこととなっています。各事業所におかれましてはお手数をおかけして恐縮ですが、必ず健保組合へ「賞与等支払届」の提出をお願いします。

なお、賞与などを支払ったときには「被保険者賞与支払届」「被保険者賞与総括表」をあわせて5日以内に健保組合へ、賞与の支払がない場合でも「被保険者賞与総括表」の提出をお願いします。

*名称に関係なく、年3回まで支給される手当、一時金、役員手当なども徴収対象になります。ただし、育児休業期間中の方は賞与などからの保険料徴収はありません。

i 「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。

また、明細書を保管しておくことで医療費控除の際に役立つメリットもあります。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>



ここからダウンロードできます！

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

携帯電話・スマホから保養所空室情報がチェックできます ▶ <http://a.lke.jp/depaken/>



デパート健保組合専用ダイヤル

一人で苦しまず、
お電話ください

メンタルヘルスカウンセリングのご案内



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。こころの悩みを抱えているとき、また相談できる人のいないときに、ぜひお気軽にご利用ください。なお、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ありません。

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> でご確認ください。

●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)

今月の表紙

ストックマン

(フィンランド・ヘルシンキ)

創業1862年、1世紀半におよぶ歴史を誇るストックマンは、北欧最大級のデパートであり、ヘルシンキのシンボルの一つと言われる。「ストックマンにはフィンランド人に必要な物はすべて揃っている。ここにはないものは必要のないもの」とまで言われるほど、フィンランド人の生活に密着しており、北欧を代表するモダンな都市にあって、レンガ造りの重厚な外観が、街のアクセントにもなっている。

事業概況

平成25年5月

事業所数	303事業所
被保険者数	男 47,427名 女 49,591名 計 97,018名
被扶養者数	50,922名
平均標準報酬月額	男 305,301円 女 178,725円 平均 240,601円
保険料調定額(介護含む)	2,586,521千円
保険給付費	1,499,575千円
法定給付費	1,483,481千円
付加給付費	16,094千円
保健事業費	43,434千円
納付金(介護含む)	391,723千円

公 告

事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
(株)ヨシケイ多摩	東京都八王子市	平成25年4月18日

事業所の名称変更

変更後	変更前	変更年月日
(株)Olympic	(株)フードマーケット・オリンピック	平成25年3月1日
(株)ヤオコープロパティマネジメント	(株)名友	平成25年3月8日

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)ハイパーマーケット・オリンピック	東京都国分寺市	平成25年3月1日
(株)ヤオコープロパティマネジメント	埼玉県川越市	平成25年3月31日
(有)ビッグバック	神奈川県横浜市	平成25年4月1日

選定議員の退職

氏名	所属	退職年月日
福島 敏男 氏	(株)バルク	平成25年4月15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。

夏と秋 どちらのディズニーハイクに参加しよう？

今年も、ディズニーハイクを夏(8月17日、18日の2日間)と秋(10月5日)に、それぞれ東京ディズニーランドと、東京ディズニーシーとで開催いたします。みなさんぜひ、ご参加ください。なお、「セレモニー」は開催いたしません。



夏は東京ディズニーランド®で

8月17日(土) 開催 申込締切 **7/16(火)**
8月18日(日)



秋はディズニーシー®で

10月5日(土) 開催 申込締切 **8/28(水)**

残念ながら8月のディズニーハイクにご参加いただけないみなさん、ぜひこの機会にご参加ください！なお、夏のディズニーハイク同様、「セレモニー」は開催いたしません。

被保険者証の同記号番号で、夏と秋の合計3日間のうち1日しか申し込みません！

●開催日および場所

夏	8月17日(土)	東京ディズニーランド
	8月18日(日)	
秋	10月5日(土)	東京ディズニーシー

●申込期限

夏	8月17日(土) 開催分	7月16日(火) 締め切り
	8月18日(日) 開催分	
秋	10月5日(土) 開催分	8月28日(水) 締め切り

●参加資格

被保険者、被扶養者

●参加費

大人(18歳以上) 2,000円
中人(中・高校生) 1,700円
小人(4歳以上、小学生以下) 1,300円
※現地までの交通費、駐車場代、飲食代等は自己負担です。

●申込方法

夏/8月17日(土)、8月18日(日)、秋/10月5日(土)のいずれか一つの開催日を選び、事業所担当者を通じてお申し込みください。

●参加費の納付

申込期限後、申込代表者へ参加人数に応じた参加費の納付書を配布いたします。

●ディズニーハイク入園引換券の送付

参加費納付を確認のうえ、申込代表者へディズニーハイク入園引換券を送付いたします。当日、引き取り時間内にパスポートと交換してください。

引き取り時間は **8月17日(土)、8月18日(日)は「7:30~11:00」、10月5日(土)は「8:00~11:00」**の予定です。

時間外はパスポートを引き取れません。
時間厳守でお願いします。

※申込後の『納付書』および『ディズニーハイク入園引換券』は申込代表者宛に発送いたします。
※申込に際して収集した個人情報は、申込後の書類送付および連絡の目的のみに利用いたします。



当健保組合直営保養所 仙 緑 苑

●所在地
神奈川県足柄下郡箱根町
仙石原1246

●交 通 電車：小田急箱根登山線・箱根湯本駅下車、
桃源台行バス仙石高原下車徒歩7分
車：小田原厚木道路箱根ICより1号、138号経由

夏本番の箱根にいらっしやいませんか？ 観光もグルメもイベントも、箱根なら満足間違いなし。楽しい思い出をたくさん作ったら、ぜひ仙緑苑へお越しください。スタッフ一同、とびきりの笑顔でみなさまをお迎えいたします。



▲石造りの大浴場が温泉情緒をかきたてます



▶8月16日には箱根大文字焼が明星ヶ岳で行われます



◀清潔な和室でおくつろぎください

「仙緑苑」はこんなにおトク！

●利用料金 (1人1泊・2食付、幼児は3~6歳)
本人・家族：大人5,500円、幼児4,500円
その他：大人7,000円、幼児6,000円

●申込方法 保険証をご用意のうえ、以下にお電話ください。
TEL: 03-3279-5953

8月、9月の予約を受け付けています！

問合せ ● 当健保組合東京本部施設課
☎ 03-3279-5953



ホームページで保養所の空室情報を毎日更新しています

アドレス

(右のQRコードを携帯・スマホで読み取ってもOKです。)

読み取り方

パソコンから → <http://www.depaken.com>
携帯・スマホから → <http://a.lke.jp/depaken/>

①携帯・スマホで以下のQRコードを読み取ります。
②表示されたURLにアクセスしてください。

