

デパート けんぽ

No.235
2014.3^{発行}

平成26年度 予算が決まりました



クリアー
(アイルランド・ダブリン)

新年度のメタボ健診スタート!
61～74歳被扶養者の健診制度を新設
付加給付の自己負担限度額が新年度より変更

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。

平成26年度予算がまとまりました

日ごろからの健康づくりで 医療費節減に ご協力をお願いいたします

過重な納付金負担、伸び悩む保険料収入などによって、当健保組合の平成26年度予算は経常収支で赤字を見込むことになりました。しかしながら、みなさまのすこやかな生活を支えるための事業は、引き続き積極的に行ってまいります。

経常収支で19億円の赤字予算に

低迷を続けていた日本経済は、さまざまな景気対策によって明るい兆しをみせはじめはいるものの、健保組合をめぐる情勢は依然として厳しい状況にあります。とりわけ、高齢者医療制度への負担が、全国の健保組合にとって重くのしかかり、財政運営を困難なものにしています。

当健保組合においても苦しい状況に

変わりはなく、平成26年度の予算編成にあたっては、収入合計・支出合計それぞれで340億円を見込んでおりますが、実質的な収支である経常収支では経常収入316億円、経常支出334億円となり、19億円の赤字を見込むことになりました。

こうした厳しい財政に対応するため、26年度はみなさまのご協力をいただき、保険料率を引き上げさせていただきます。その結果、保険料収入は前年度より10億円増加の314億円となります。

支出においては、みなさまとご家族の医療費や出産などの給付金にあてられる保険給付費を診療報酬の引き上げなどを見込み、同比5億円増加の170億円としています。

また、高齢者の医療費にあてられる納付金については149億円となり、前年度より13億円減少しているものの、依然

平成26年度予算がわかる **3** ポイント

1 保険料収入は前年度より増加

伸び悩む収入に対し、増大する支出に対応するため、26年度より保険料率の引き上げを行いました。みなさまのご理解・ご協力の結果、10億円の増加を見込むことができました。

2 過重な納付金負担が財政運営の足かせに

高齢者の医療費（納付金）は国民皆で負担するものではありませんが、現在の医療保険制度では、健保組合に大きな負担を強いるしくみになっているため、納付金額が保険料収入の半分近くを占めるなど、財政悪化の要因となっています。

3 収入不足を補うために繰入金等で対応

保険料収入だけでは支出をまかなえないことから、健保組合の貯金である法定準備金からの繰入れ金と健保連からの財政調整事業交付金等で収入不足を補わなければなりませんでした。

平成26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 102%)

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
保険料	31,411,783	330,650
国庫負担金収入・他	19,987	210
調整保険料収入	348,658	3,670
繰入金	812,673	8,554
国庫補助金収入	11,239	118
特定健康診査等事業収入	6,200	65
財政調整事業交付金	1,335,028	14,053
雑収入	76,594	806
合計	34,022,162	358,128
経常収入合計	31,566,354	332,277

▶支出

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
事務費	581,811	6,124
保険給付費	17,008,990	179,042
法定給付費	16,847,870	177,346
付加給付費	161,120	1,696
納付金	14,886,986	156,705
前期高齢者納付金	6,553,193	68,981
後期高齢者支援金	7,018,599	73,880
退職者給付拠出金	1,315,128	13,843
老人保健拠出金	66	1
保健事業費	856,357	9,014
還付金	600	6
営繕費	2,700	28
財政調整事業拠出金	348,658	3,670
連合会費	25,059	264
積立金	80,000	842
雑支出	31,001	327
予備費	200,000	2,105
合計	34,022,162	358,128
経常支出合計	33,440,794	352,008

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	3,210,700	66,200
繰入金	378,577	7,806
雑収入	100	2
合計	3,589,377	74,008

▶支出

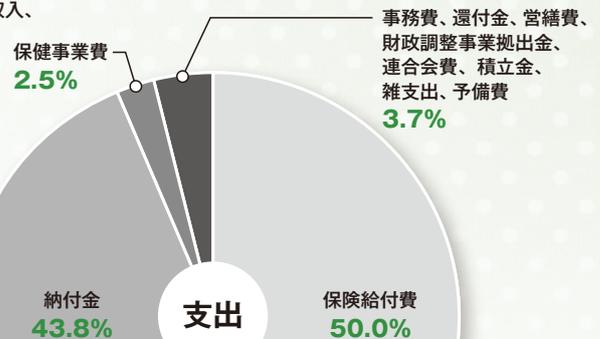
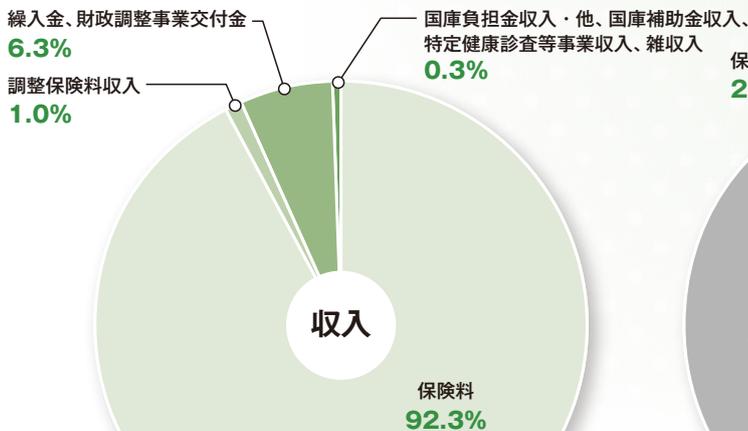
科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)*
介護納付金	3,589,276	74,006
介護保険料還付金	100	2
雑支出	1	—
合計	3,589,377	74,008

*介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額

として重い負担となっており、保険料収入の5割近くを占めています。
このほか、みなさまの健康づくりに使われる保健事業費は前年度と同規模の9億円を見込み、各種健診の実施費用、禁煙サポートなど、さまざまな事業を実施いたします。
厳しい状況ではありますが、当健保組合としては、引き続き安定的な健保組合運営を行いながら、みなさまの健康づくりをサポートしてまいります。みなさまもぜひこれらを活用され、元氣な毎日をお過ごしください。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

割合で見る

26年度予算 (一般勘定)



平成26年度の

メタボ健診（特定健診・特定保健指導）が始まります！

『受診券』と『実施機関名簿』を発送します



特定健康診査受診券

■年■月■日交付

受診券整理番号 ■■■■■■

受診者の氏名 ■■■■■■

性別 ■

生年月日 昭和■年■月■日

有効期限 ■■年■月■日

健診内容 ・特定健康診査

窓口での自己負担 特定健診（基本部分）
 特定健診（特給部分）

保険者所在地 東京都中央区日本橋本町1-6-1（丸船ビル9階）

保険者電話番号 03-3279-5920

保険者番号・名称 06137277
 デパート健康保険組合

契約とりまとめ機関名 健保連集合A、集合B

支払代行機関番号 94899010

支払代行機関名 支払基金

注意事項

- この券の交付を受けたときは、すぐに、下記住所欄にご自宅の住所を自署してください。（特定健康診査受診結果等の送付に用います。）
- 受診者の氏名、性別、生年月日を確認してください
- 特定健康診査受診結果は、受診者本人に対して通知するとともに、保険者において保存し、必要に応じ、保健指導等に活用しますので、ご了承の上、受診願います。
- 健診結果のデータファイルは、決済代行機関で点検されることがある他、国への実施結果報告として匿名化され、部分的に提出されますので、ご了承の上、受診願います。
- 被保険者の資格が無くなったときは、5日以内にこの券を保険者に返してください。
- 不正にこの券を使用した者は、刑法により詐欺罪として懲役の

住所欄に自筆で記入してください

これが『特定健康診査受診券（受診券）』です

<平成26年度版>

特定健康診査・特定保健指導実施機関名簿

見本

デパート健康保険組合

これが『特定健康診査・特定保健指導実施機関名簿（実施機関名簿）』です

特定健診と特定保健指導はセットで受診してください！

当健保組合では、40歳から74歳の被扶養者（ご家族）と任意継続被保険者のみなさまを対象に、メタボ健診（特定健診・特定保健指導）を自己負担なしで実施しています（被保険者は各事業所の定期健康診断を受けることで、特定健診を受けたとみなします）。

25年4月から26年2月13日現在までのみなさまの特定健診の受診状況（A参照）は、被扶養者（任継者含む）が1,785人、被保険者の方々の利用は24,840人と、それぞれ目標を下回っています。また健診の結果、特定保健指導の対象である「動機付け支援」「積極的支援」に該当した方々が、それぞれ1,817人（動機付け）と2,487人（積極的）であったにもかかわらず、実際に保健指導を受けられた方は残念ながらごく少数という結果でした（B参照）。

これまで、メタボ健診については、みなさまに積極的な受診の呼びかけを行ってまいりましたが、健診受診率が伸びていません。また特定保健指導は、被保険者・被扶養者ともに受診者がわずかです。特定健診と特定保健指導は、セットで受診することでメタボ改善・予防の効果を発揮するよう考えられたプログラムです。特定保健指導に該当された方は、必ず保健指導を受けられるようお願いいたします。

5月初旬を目途に発送

26年度用の『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（実施機関名簿）』を5月初旬を目途に発送します。

特定健診を受けるには、この『受診券』と『被保険者証（保険証）』が必要です。

（A）平成25年度 特定健診実施状況 （平成26年2月13日現在。単位：人）

	平成25年度 特定健診目標実施人数	保健指導階層化			
		情報提供	動機付け支援	積極的支援	治療中
被保険者	41,720	16,154	1,770	2,458	4,458
被扶養者	3,684	1,238	47	29	471
合計	45,404	17,392	1,817	2,487	4,929

（B）特定保健指導実施状況

	保健指導実施状況	
	動機付け支援	積極的支援
被保険者	469	575
被扶養者	7	8
合計	476	583



新年度より

61歳～74歳の被扶養者を対象に 健診制度を新設

当健保組合
からの
費用補助が
あります

定期的を受けて、
自分のからだの状態のチェックを

これまで健診の機会が少なかった男性被扶養者向けに「男性被扶養者人間ドック」を新たに設けることになりました。また、女性被扶養者に対しては、従来の健診より検査項目を増やした「春・秋季婦人生活習慣病予防健診」が受けられるようになります。ただし平成26年度は、「秋季」について

のみ受診が可能です。

受診にかかる費用の一部については、当健保組合からの補助がありますので、ぜひこの機会に健診を受けましょう。健診を定期的に受け、体の経年変化をチェックすることで、いつまでも元気で過ごせるよう健康づくりにつながってください。なお、これらの健診を受けることで、特定健診を受けたものとみなします(特定健診との重複受診はできません)。

男性被扶養者人間ドック

■対象者

61歳(当該年度中に61歳に達する者を含む)～74歳の男性被扶養者。3歳ごとに受診できます。
※受診日当日に被扶養者資格のある方に限ります。

■実施期間

4月1日～翌年3月31日

■申込締切日

受診月の前月原則18日必着

■自己負担額

20,124円(18,000円を当健保組合負担)

■申込から受診までの流れ

①受診希望者が直接、希望する医療機関へ受診日の予約を入れる。医療機関は東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)が契約しているなかからお選びいただきます

②予約がとれましたら当健保組合に電話連絡のうえ、「被扶養者(男性)人間ドック受診申込書」(以下、受診申込書と記載)を受け取ってください。その後、受診申込書に必要事項を記入し、当健保組合へ提出

③当健保組合より承認書を受診希望者に送付

④受診

■健診内容

東振協が実施している人間ドック(Dコース)に準じており、詳細は当健保組合のホームページで確認できます。

女性被扶養者春・秋季婦人生活習慣病予防健診

■対象者

61歳(当該年度中に61歳に達する者を含む)～74歳の女性被扶養者
※受診日当日に被扶養者資格のある方に限ります。

■実施期間

26年度は秋季の1回受診(27年度より2回)

・春季…4月1日～7月31日(27年度)

・秋季…10月1日～翌年1月31日

※平成26年は秋季実施のみとなります。

■自己負担額

10,105円(9,000円を当健保組合負担)

■申込から受診までの流れ

①当健保組合から対象となる方へ、「春・秋季婦人生活習慣病予防健診申込書兼振込納付書」を送付

②受診希望者は「春・秋季婦人生活習慣病予防健診申込書兼振込納付書」を使用し、健診費用を振り込む

③当健保組合に「特定健康診査受診券」を返送

④医療機関より受診希望者へ「受診票」を送付

⑤受診

■健診内容

東振協が実施している「春・秋季婦人生活習慣病予防健診(Cコース)」に準じており、詳細は東振協のホームページで確認できます(下記参照)。

付加給付の 自己負担限度額が変わります

みなさまの医療費などの負担を軽減する、当健保組合の独自制度「付加給付」の一部について見直しを行います。

見直し後も引き続き 医療費等負担をサポート

健康保険制度では、みなさまが病気やけがで医療機関にかかり、医療費が高額になった場合や出産、埋葬などの場合に、みなさまの費用負担を軽くするために「法定給付」という制度があります。これは、加入する健康保険の種類に関係なく受けられるものです。当健保組合では、この法定給付に独自の給付を上乗せして、みなさまの負担をさらに軽くする制度「付加給付」を設けています。

この付加給付制度の一部について、平成26年4月より、自己負担限度額の引き上げを行うことになりました。

2～3ページでもご案内のとおり、当健保組合の財政は高齢者医療制度への過重な負担によって厳しい状況にあります。そのため毎年度、事業の見直しを行っており、その一環として、付加給付について自己負担限度額を変更することにいたしました。

ただし、付加給付は協会けんぽ（中小企業の従業員が加入する健康保険）にはない当健保組合独自のメリットであり、引き続き医療費負担の軽減にお役立ていただけるものと考えております。なにとぞ当健保組合の財政状況をご理解くださいますようお願い申し上げます。

対象となる付加給付

- 一部負担還元金
- 訪問看護療養費付加金
- 家族訪問看護療養費付加金
- 家族療養費付加金
- 合算高額療養費付加金

自己負担限度額の変更額

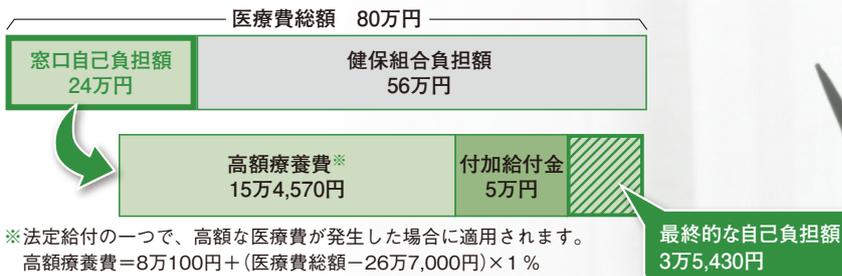
現行
30,000円
↓
26年4月受診分より
35,000円

付加給付のしくみって？

医療費が高額になった場合など、自己負担額が3万5,000円を超えた場合は、超えた分について払い戻しが行われます。つまり、みなさまの自己負担額は最高で3万5,000円程度で済むことになり、これを自己負担限度額と呼んでいます。

付加給付が支払われる場合の一例

- 医療費総額80万円・窓口自己負担額24万円の場合（一般所得者の例）



算出方法

- ① まず、高額療養費について自己負担限度額を計算します
 $8万100円 + (80万円 - 26万7,000円) \times 1\% = 8万5,430円$
- ② 高額療養費(払い戻しを受ける額)を計算します
 窓口自己負担額 - ①の自己負担限度額 = 高額療養費
 $24万円 - 8万5,430円 = 15万4,570円$
- ③ 次に付加給付金(払い戻しを受ける額)について計算します
 この例の場合、付加給付の一部負担還元金が適用されます
 ①の自己負担限度額から、3万5,000円を差し引きます
 $8万5,430円 - 3万5,000円 = 5万430円$
 付加給付金は1,000円未満の端数は切り捨てることになっているため、5万円となります。
- ④ 最終的な自己負担額は次のとおりとなります
 窓口自己負担額 - 高額療養費 - 付加給付金 = 最終的な自己負担額
 $24万円 - 15万4,570円 - 5万円 = 3万5,430円$

26年度

直営保養所 利用受付開始日のお知らせ

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

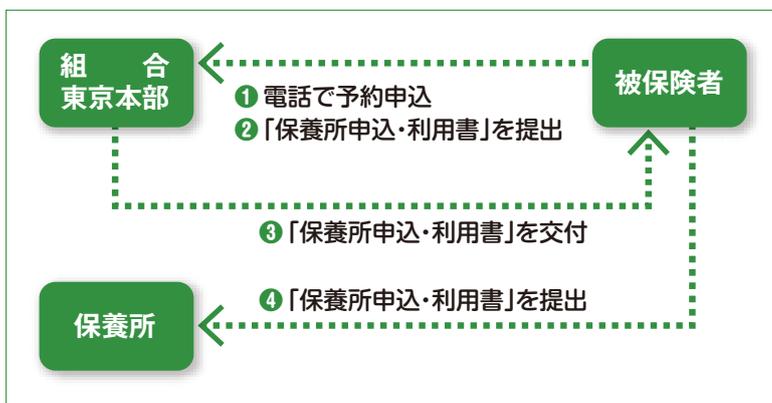


【**注意**】「蓼科」2014年3月末をもって閉鎖となります。
ただし、3月30日宿泊分までは利用可能です。

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)。

申込方法

- 1 被保険者が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、利用者の方々に「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26年7月19日(土)～平成26年8月31日(日)
利用書受付期間	平成26年5月1日(木)～平成26年5月16日(金)
締切日	平成26年5月16日(金) 組合必着
抽選日	平成26年5月19日(月)
結果発表	平成26年5月20日(火)より利用書発送

※抽選後の空室については6月2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26年12月29日(月)～平成27年1月3日(土)
利用書受付期間	平成26年10月1日(水)～平成26年10月17日(金)
締切日	平成26年10月17日(金) 組合必着
抽選日	平成26年10月20日(月)
結果発表	平成26年10月21日(火)より利用書発送

※抽選後の空室については11月4日(火)午後1時より電話にて受付します。

26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26年4月1日(火)	6月1日～6月30日
5月1日(木)	7月1日～7月15日
※夏季期間の郵送締切日 5月16日(金)必着	7月19日～8月31日
抽選後の空室申込 6月2日(月)	7月19日～8月31日
7月1日(火)	9月1日～9月30日
8月1日(金)	10月1日～10月31日
9月1日(月)	11月1日～11月30日
10月1日(水)	12月1日～12月28日
※年末年始の郵送締切日 10月17日(金)必着	12月29日～27年1月3日
抽選後の空室及び1月分 11月4日(火)	12月29日～27年1月31日
12月1日(月)	2月1日～2月28日
平成27年1月5日(月)	3月1日～3月31日
2月2日(月)	4月1日～4月30日
3月2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
(TEL 03-3279-5953)へお電話ください。

治療にかかる費用や処方薬の“値段”が変わります！

平成26年度 診療報酬改定

診療報酬全体の改定率 **+0.1%**

※()内は、消費税率引き上げにともなう医療機関等の仕入れ負担増への対応分

- 本体部分 改定率 **+0.73% (+0.63%)**
- 薬価部分 改定率 **-0.63% (+0.73%)**

● 4月から変わるおもな医療費

初診料	2,700円	➔	2,820円
再診料	690円	➔	720円
歯科の初診料	2,180円	➔	2,340円
歯科の再診料	420円	➔	450円
調剤基本料	400円 240円	➔	410円 250円

国により2年に1度行われる“医療の値段”の見直し

診療報酬とは、医療サービスを受けた際に医療機関等に支払われる公定価格のことで、約2万ある項目について国が金額を定め、2年に1度見直しています。その内訳は、医師や薬剤師等の技術料にあたる本体部分と、医薬品や医療材料の薬価部分に分けられます。

今回の改定では、消費増税に伴う医療機関等の仕入れ負担増の対応に必要な額が確保されました。本体部分は0.73%の引き上げとなり、一方、薬価部分は市場の実勢価格に応じて0.63%の引き下げとなり、診療報酬全体で見ると0.1%の引き上げとなっています。

医療費がお得になる正しい受診方法を知っておこう

平日や日中に受診しよう

休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者を受け入れるためのもの。「忙しいから」「日中は混んでいるから」などといった理由で救急医療機関に行くのはやめましょう。

また、休日や深夜(22時～6時)に病院・診療所に受診すると、たとえば初診の場合、休日加算や深夜加算がそれぞれ医療費(初診料)に加算されるため、家計負担も重くなることを覚えておきましょう。

今すぐ受診する必要があるのか、迷ったときは…

救急相談センター ☎ #7119 (東京都)

救急車を呼んだほうがいいのか、病院へ行ったほうがいいのか、緊急性の判断や応急手当のアドバイス、医療機関の案内などが救急隊経験者や看護師から24時間受けられます。

※東京都以外にお住まいの方は、各自治体に相談窓口がありますので、ご利用ください。

子どもの場合は… 小児救急電話相談

☎ #8000

小児科の医師や看護師から症状に応じたアドバイスが受けられます。





産休中の保険料が免除されます

現在、育児休業取得中の場合は、負担の軽減をはかるため、その間の健康保険料は免除されています。

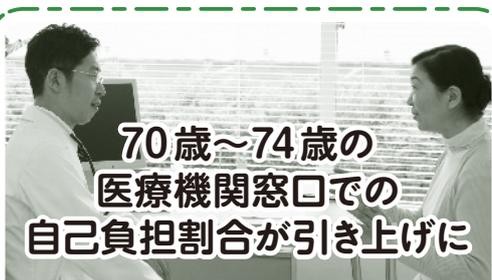
次世代育成支援の観点から、平成26年4月より、産前産後休業期間[※]中についても保険料が免除されることとなります。

※ 出産日・または出産予定日の前42日（多胎妊娠の場合は98日）から、産後56日の間のうち仕事を休んだ期間

就業中	産前産後休業中	育児休業中
保険料負担	保険料負担	保険料免除

↓

平成26年4月から 保険料免除



70歳～74歳の医療機関窓口での自己負担割合が引き上げに

70歳～74歳の方が医療機関にかかった場合、窓口での自己負担割合は1割となっています（現役並み所得者は3割）が、26年4月より2割へ引き上げられることになりました。

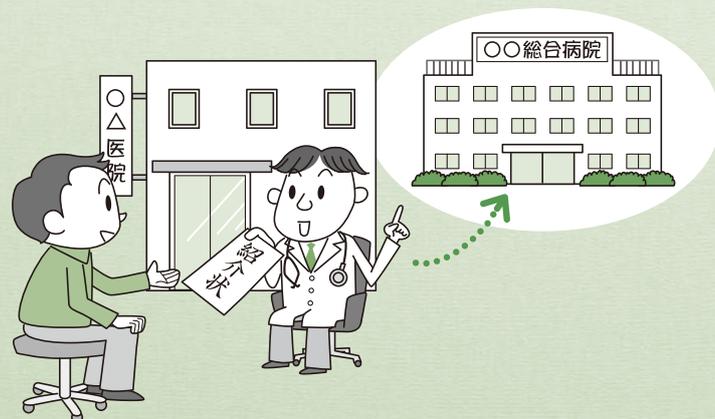
法律では、70歳～74歳の方の負担割合は2割とされてきましたが、特例措置により1割のまま据え置きとなっており、今回は世代間の公平を図ることなどを目的に、本来の負担割合へと変更されます。

なお、今回の引き上げは、平成26年4月以降に70歳以上になる方（昭和19年4月2日生まれから）を対象としています。現在、70歳～74歳の方はこれまでどおり1割負担となっています。

かかりつけ医をもとう

大病院は、より高度な検査や治療が必要な患者を対象とした医療機関です。「大病院なら安心だから」などといった思い込みで、なにがなんでも大病院に行くのは、本当に治療を必要としている患者の妨げとなることもあります。

自宅や勤務先の近くの診療所などにかかりつけの医師をもち、症状がある場合は、まずはそのかかりつけ医師に相談を。もしも大きな病気が疑われるような場合には、高度な医療が受けられる大病院等への紹介状を書いてもらえます。



医師とコミュニケーションをとろう

同じ病気で複数の医療機関にかかると、同じような検査がくり返されたり、同じような薬が処方されることとなります。医療費がかさむだけでなく、かえってからだに悪影響が及ぶことも考えられます。

受けている治療に不安がある場合は、医師に話してみましょう。また、「セカンドオピニオン」といって、主治医以外の医師に意見を求めることもできます。





より効率的な健康づくり事業をめざす

「データヘルス計画」を作成します！



国をあげて取り組む重要プロジェクト

この「データヘルス計画」は、政府が推し進める「日本再興戦略」に盛り込まれています。厚生労働省は「健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針」を改定し、データヘルス計画の実施を明文化しました。

加入者の健康づくりや予防活動を推進することが健保組合の本来の業務であり、保険者機能を發揮し、それを「見える化」することが求められています。国では、まずはすべての健保組合に取り組みを求め、その後、国民健康保険などにも広げていく考えです。

今後は、平成26年度中にすべての健保組合がデータヘルス計画を作成し、実際にデータヘルス計画が実施されるのは、27年度からです。当健保組合でも、計画作成の準備を進めています。

当計画を作成・実施するメリットって何？

みなさまにとって…

医療情報の電子化が進み、健保組合には大量の電子データが集まっています。医療機関の診療報酬明細書（レセプト）は現在92%が電子化され、20年度から始まった特定健診・保健指導も、標準化されたデータになっています。個々の加入者の健康状態の変化を把握できるようになり、一人ひとりに適した健康づくり事業を行う環境が整ってきているのです。

健保組合にとって…

高齢化の進行とともに医療費の増加が止まりません。病気を未然に防いで健康寿命をのばし、将来の高額な医療費の発生を抑えることをめざしています。

データヘルス計画とは？

国による重要政策の中の「国民の健康寿命の延伸」を目指す新たな取り組みの1つ。すべての健保組合が、データ分析に基づく健康づくり事業の計画作成と実施を求められています。

集めたデータを分析などに活用

医療機関からの診療報酬明細書（レセプト）を分析し、特定健診・保健指導のデータと突き合わせます。



健康状態や医療費の状況をさまざまな観点で把握

他の健保組合と比較したり、事業所同士で比較したりして、健康状態や医療費の状況などの特性を把握します。



指導の対象となる方を抽出

健診で「要治療」となっているのに受診していない人や、糖尿病の治療をやめてしまった人など、生活習慣病予防や医療費適正化の効果が高い対象者を抽出します。



保健指導などの健康づくり事業を計画・実施

個々人の状況に応じた情報提供や、保健指導、受診勧奨など、より効果の高い健康づくり事業を計画し、実行します。



4つのポイントを連動させてより効果を高める

健康づくり事業を行って終わりではなく、効果を検証し、改善して、次年度の事業に反映させます。



子供が就職したとき、被扶養者が75歳になったとき…など

異動届の提出をお忘れなく!

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

当健保組合では、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つ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当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、被扶養者異動届と一緒に保険証・高齢受給者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、下記のような場合にも「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。

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)



就職

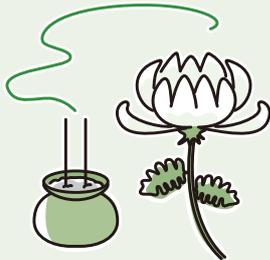
お子さんが就職して、
勤め先の健康保険の
被保険者になったとき



異動届(削除)の提出が必要なケース

死亡

被扶養者が
亡くなったとき



離婚

配偶者と
離婚したとき



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10万8,333円未満。60歳以上または障害者の場合は180万円未満(月額15万円未満)〕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。

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。26年度予算等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。

ツラ〜い！ 花粉症の症状は、 体調管理や薬の服用で できるだけ軽く！

ストレスや疲れなどは 花粉症悪化の原因に

アレルギーの発症は、自律神経の乱れと密接な関係があります。ストレスや疲れ、睡眠不足、運動不足などにより、花粉症が悪化することがありますので、この時期は体調を万全にしておきましょう。また、身の回りの花粉を減らすことも重要です。外出時は花粉が付着しにくい服装を選び、帰宅時は付着してしまった花粉をよく払ってから家に入るようにしましょう。なお、定番の対策であるマスク・うがい・手洗いは、かぜ・インフルエンザ対策としても有効です。習慣にしておきましょう。

薬剤師に相談して 「スイッチOTC薬」の利用も

これまで医療機関でしか処方されなかった医薬品が、薬局で買うことができるスイッチOTC薬（市販薬）として続々登場しています。薬のラインナップも充実していますので、薬剤師に相談して、自分に合った薬を選びましょう。

薬を「ジェネリック」に替えて 薬代の節約に！

「ジェネリック」というと、高血圧など慢性の病気で薬をのんでいる人の話だと思いませんか？ 実は花粉症の薬も、ジェネリック医薬品に変更できるものがあります。

今や国民病とも呼ばれる花粉症のシーズンになると、多くの人が医療機関を受診します。当健保組合においても花粉が多く飛ぶ3月の医療費は、他の月に比べ約1億円も多くなっています。処方される薬は、2〜3カ月間服用することになるため、これがジェネリックに切り替わっていくと大きな医療費節約効果をもたらすことに。ジェネリックへの切り替えを検討してみませんか？



一例

	先発医薬品	ジェネリック医薬品
内服薬 (エピナスチン塩酸塩20mg錠) (1日1錠。3カ月服用)	13,140円 (3,942円)	2,727円 (818円)
点鼻薬 (フルチカゾンプロピオン酸エステル4.08mg 8ml) (3カ月使用 [6瓶])	9,706円 (2,912円)	4,159円 (1,248円)
点鼻薬 (レポカバスチン塩酸塩0.025% 1ml) (3カ月使用 [5ml 12瓶])	8,880円 (2,664円)	5,778円 (1,733円)

※先発医薬品と、もっとも安いジェネリック医薬品を比較しました。

※金額は薬代のみで、このほか薬局には調剤料、調剤基本料などを支払います。

※カッコ内の金額は患者の自己負担額(3割負担の場合)です。薬価は平成25年9月1日現在。診療報酬改定(26年4月実施)後は薬価が変わります。

出典：使用薬剤の薬価(薬価基準)に記載されている医薬品について

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 26年4月10日(木)必着

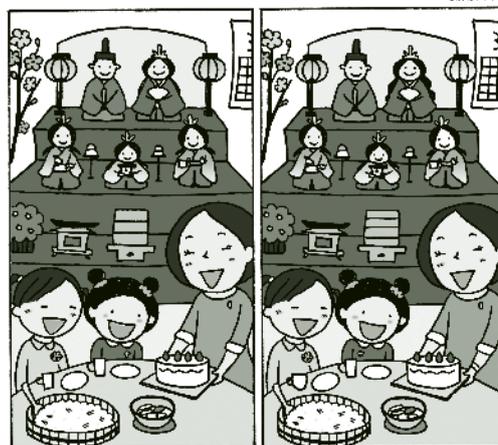
賞品・当選者 正解者が多数の場合は厳正な抽選を行い、①東京ディズニーリゾートパークチケット(1日無料パスポートペア券)、②直営保養所無料宿泊券(1年間有効宿泊券を1組4名様まで)を、①と②あわせて10組様に差し上げます。ハガキに必ずどちらの賞品を希望するか明記してください。なお、発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
当健保組合では、クイズ応募に際して収集した個人情報、クイズの抽選および賞品の発送の目的にのみ利用いたします。

234号正解 牛

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 以下の左右の絵は、一見同じに見えますが、実はいくつか異なる点があります。さて、左右の絵で違っている部分はいくつあるでしょうか?



PM2.5濃度のチェックはこちらから

- そらまめ君 (環境省大気汚染物質広域監視システム)
→ <http://soramame.taiki.go.jp/>
- PM2.5分布予測 (日本気象協会)
→ http://guide.tenki.jp/guide/particulate_matter/

へるす*ころむ

のどの痛みだけではありません

PM2.5など大気汚染に、 高い発がんリスク

WHOの専門組織は、「大気汚染」とPM2.5などの「粒子状物質」を、5段階の発がんリスクのうち、最も危険度の高い「グループ1」に初めて分類しました。

世界保健機関(WHO)の専門組織・国際がん研究機関(IARC)の発表より

肺がんを引き起こす 証拠あり

IARCの発表によると、2010年に大気汚染による肺がんで死亡した人は、世界中で22万人にのぼりました。大気汚染は肺がんを引き起こし、また膀胱がんのリスク増とも関連があると認められ、5段階の発がんリスクのトップである「グループ1」に分類されました。さらに、PM2.5などの「粒子状物質」についても別途評価がなされ、「グループ1」に分類されました。

冬から春にかけて 増える傾向

PM2.5は、大気中に浮遊している2.5μm以下の非常に小

さな粒子のことです。肺の奥深くまで入り込み、ぜんそくや気管支炎などの呼吸器系疾患や循環器系疾患のリスクを高めることがわかっていましたが、WHOの報告で発がん性まで指摘された形です。

日本のPM2.5濃度は季節による変動があり、冬から春にかけて濃度が上昇する傾向があります。お住まいの地域のPM2.5濃度をチェックしましょう。また、濃度が高いときには外出を控えたり、換気や窓の開閉を必要最小限にする、N95という気密性の高いマスク^{*}を着用するなど、対策をとることをおすすめします。

^{*}長時間の装着は息苦しいので向いていません。

i 保健事業事務説明会を開催します

平成26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26年4月4日(金) アルカディア市ヶ谷(私学会館)
- 東日本地区
平成26年3月27日(木) まちなかキャンパス長岡
- 西日本地区
平成26年3月25日(火) クーボール会館

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は、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25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26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	24,480円(調整保険料含む)
介護保険料	4,800円
適用年月日	平成26年4月1日～平成27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

デパート健保組合
専用ダイヤル

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。

フリーコール

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。また個人情報も、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
※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)

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。



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。

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>

i 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！

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。

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



ジェネリック医薬品
ダウンロード
お願いカード

今月の表紙

クリアリー

(アイルランド・ダブリン)

創業1853年の老舗デパート。かつて内部には、商品を取り扱うだけでなく、舞踏場があり、男女の出会いの場にもなっていたという。

現在のクラシックな建物は1922年に建てられたもの。ダブリン子の人気を集めているのが、「ルーフトップ」というカフェテリア。昔懐かしい雰囲気のなかで、フィッシュ&チップスやコーヒーなどを楽しめる。また、各売場場のなかでは、キッチングッズの品ぞろえが充実。料理好きの人へのおみやげ探しに訪れてみるのもいいかもしれない。

事業概況

平成26年1月

事業所数	304事業所
被保険者数	男 46,825名 女 49,373名 計 96,198名
被扶養者数	51,336名
平均標準報酬月額	男 309,636円 女 181,140円 平均 243,686円
保険料調定額(介護含む)	2,958,345千円
保険給付費	1,353,768千円
法定給付費	1,339,423千円
付加給付費	14,345千円
保健事業費	74,682千円
納付金(介護含む)	1,737,414千円

公告

事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
ニューフロンティアサービス(株)	神奈川県横浜市	平成26年1月6日

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)ファミリーブック	群馬県太田市	平成26年1月1日

事業所の所在地変更

事業所名	変更後	変更前	変更年月日
(株)さかいりョップーズ	栃木県大田原市	栃木県那須塩原市	平成25年12月24日

互選議員の就職

氏名	所属	就職年月日
東 一佳氏	(株)セイミヤ	平成26年1月10日

組合運営につきまして、ご支援、ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

おもいっきり滑って楽しんで 白銀の世界を満喫しました!



デパート健康保険組合 スキー・スノーボード教室



ロウソクの
スタンプを解消

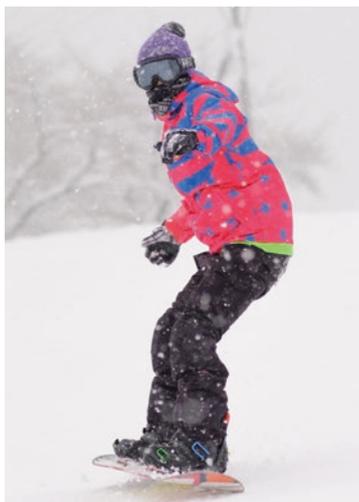
去る2月17日(月)～2月19日(水)、舞子スノーリゾート(新潟県南魚沼市)にて、スキー・スノーボード教室を開催しました。

今回は、みなさまのご都合に合わせてお選びいただけるよう、3つの宿泊パターン(1泊2日、あるいは2泊3日の宿泊)を用意し、ご参加いただきました。

当日は、オリンピックの熱戦をも思わせるアツ～い盛り上がりで、十分にお楽しみいただけただようです。ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。



正確めっちゃ
一生懸命に滑るー!



雪が降るなかでも
笑顔のみなさま