

デパート けんぽ

No.237
2014.7^{発行}

今年度のメタボ健診の 予約は済んでいますか？



グローブス
(スイス・チューリッヒ)

61歳以上の被保険者の方は **新たな健診事業をご利用ください**
『あしたの健保プロジェクト』が始動！
(株)ワイズマートで 食生活アドバイスを行いました

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。

● 40歳～74歳の被扶養者と任意継続被保険者が対象です ●

受診者の氏名、性別、生年月日を確認してください

特定健康診査受診券		注意事項	
受診券整理番号	■■■■■■■■■■	1. 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筆で記入してください。 (特定健康診査受診結果等の送付に用います。)	＜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
受診者の氏名	■■■■■■■■■■	2. 特定健康診査を受診するときは、この券と被保険者証を窓口 に提出してください。どちらか一方だけでは利用できません。	
性別	■	3. 特定健康診査はこの券に記載してある有効期限内に受診して ください。	
生年月日	昭和■■年■■月■■日	4. 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。	
有効期限	■■年■■月■■日	5. 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。	
健診内容	・特定健康診査	6. 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。	
窓口での自己負担	特定健診（基本部分） 特定健診（詳細部分）	7. 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 処分を受けることもあります。	
保険者所在地	東京都中央区日本橋本町1-6-1（丸の内ビル9階）	8. この券の記載事項に変更があった場合には、すぐに保険者に差 し出して訂正を受けてください。	
保険者電話番号	03-3279-5920	住所	〒 -
保険者番号・名称	061372777 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		

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

これが『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）です



届いた受診券がそのままになっていませんか？

**ご自分の都合に合わせて
メタボ健診の予約を
お入れください**

去年は2,860名の方が受診

当健保組合のメタボ健診はこんなに *good!*

メタボ健診の費用
約8,000円は
健保組合が負担します



自分の都合が
よいときに
受けられる



実施機関名簿から
医療機関を選べる



メタボ健診受診はたった 2 ステップ!

1

『実施機関名簿』の中から、受診したい医療機関を選び、電話で直接予約を入れる

お手元の『実施機関名簿』の中で、「特定健康診査」欄に「○」がついている医療機関からご希望の医療機関を選び、電話で直接予約（下記見本参照）。

2

メタボ健診を受ける

受診券と保険証を必ずお持ちください。
受診料（約8,000円）は健保組合が負担します。

受診の結果、特定保健指導が必要と判断された方は…

1

『利用券』が送られる

特定保健指導の『利用券』とご案内をお送りします。

2

『実施機関名簿』の中から医療機関を選び、電話で直接予約を入れる

『実施機関名簿』の中で、「特定保健指導」欄に「○」がついている医療機関からご希望の医療機関を選び、電話で直接予約（下記見本参照）。

3

特定保健指導を受ける

指導料（動機づけ支援 約7,500円、積極的支援 約23,900円）は健保組合が負担します。

『○』がついている医療機関は、特定保健指導も可能です。『×』印の医療機関では、特定保健指導は受けられません。

受診にあたり、注意点など

- 75歳の誕生日の前日までに受診してください
- 前年度の健診結果をお持ちでしたら、受診時に提出を
- 9月上旬に都道府県別の実施機関名簿(Bタイプ)を発送予定です

平成26年度 集合契約(Aタイプ)実施機関リスト

実施機関名	所在地	電話番号	受診業務	
			特定健康診査	特定保健指導
586 中央サマリアクリニック	東京都中央区月島1-3-11	03-3533-8881	○	×
587 東京慈恵会医科大学附属病院新橋健診センター	東京都港区西新橋3-19-18	03-3433-1111	○	×
588 センぽ東京高輪病院	東京都港区高輪3-10-11	03-3443-9555	○	○
589 医療法人財団厚生会 古川橋病院	東京都港区南麻布2-10-21	03-3453-5013	○	○
590 船員保険 芝浦健康センター	東京都港区芝浦1-11-18	03-3452-3381	○	○
591 財団法人日産厚生会診療所	東京都港区西新橋2-1-15 船度ビル新館5F	03-3504-1643	○	×
592 医療法人社団法善会 セラヴィ新橋通商クリニック	東京都港区西新橋2-39-33 VAX西新橋ビル5F	03-5408-8181	○	○
593 新赤坂クリニック	東京都港区六本木5-1-1 六本木ロアビル11F	03-5770-1250	○	×
594 夕留ガーデンクリニック	東京都港区東新橋1-8-2 ロッタタラシビル1F	03-5537-8080	○	×
595 医療法人社団厚生会 シェアスケークリニック	東京都港区新橋1-13-12 堤ビル4階	03-5157-5121	○	×
596 医療法人社団 永澤通夫記念会 永沢クリニック	東京都港区新橋3-5-2 サンヨースビル2F	03-3553-6710	○	×
597 社会福祉法人聖母会 聖母病院	東京都港区新橋2-1-1 新橋三井ビル4階	03-3551-1111	○	○
598 東京厚生年金病院 健康センター	東京都港区新橋2-1-1 新橋三井ビル4階	03-3269-8118	○	○
599 医療法人社団神楽保生会 新橋三井ビルクリニック	東京都港区西新橋2-1-1 新橋三井ビル4階	03-3344-3300	○	○
600 医療法人社団法善会 金内メディカルクリニック	東京都港区西新橋2-1-1 新橋三井ビル4階	03-3355-5521	○	○
601 医療法人社団仁会新宿西口ヘルスケアクリニック	東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング2F	03-3345-7166	○	○
602 医療法人社団成山会 輪船記念クリニック	東京都新宿区西新宿2-6-1 新宿住友ビル6F	03-3344-6666	○	○
603 医療法人社団 生光会 新宿通分クリニック	東京都新宿区新橋3-1-13 生光通分ビル3F	03-5263-3334	○	○
604 医療法人社団新正会ヒロオクリニック	東京都新宿区新橋2-5-12 3階	03-3225-1720	○	×
605 医療法人社団協和会 美容診療所成人病医学センター	東京都新宿区新橋2-5-14 5	03-3250-6731	○	○
606 一般財団法人日本健康推進協会 新宿健診プラザ	東京都新宿区歌舞伎町2-31-12	03-3209-0211	○	○
607 医療法人財団協友会 高戸橋クリニック	東京都新宿区高戸橋4-2-1 メモリアル高戸橋ビル1F	03-3200-3060	○	○
608 医療法人社団善仁会 ヘルスチェックレディース新宿クリニック	東京都新宿区西新宿2-7-1 第一生命ビル26F	03-3345-7166	○	×
609 社会保険中央総合病院	東京都新宿区百人町3-2-1	03-3364-0251	○	○
610 財団法人慈愛病院	東京都文京区本郷4-12-5	03-3812-7360	○	○
611 医療法人社団神保会 山崎富雄内科医院新橋健診センター	東京都文京区神保町1-16-10	03-3821-3381	○	○
612 一般財団法人 近藤記念医学財団 富坂診療所	東京都文京区小石川2-5-7	03-3814-2661	○	○
613 医療法人社団 七重会 カスガメディカルクリニック	東京都文京区本郷4-24-6 春日タワービル	03-5659-8211	○	×
614 医療法人社団協友会 春日クリニック第二	東京都文京区小石川1-12-167 G2 5	03-3810-5840	○	○
615 東京健生病院	東京都文京区大塚4-3-3		○	○

【ご注意】

- 『受診券』と『実施機関名簿』は、事業所より届出いただきました住所あてに送付しておりますが、届かなかった場合は、被保険者がお勤めの事業所経由で配付しています。この場合は、健保組合に『住所変更届』を事業所経由で提出してください。
- メタボ健診は、妊娠婦や4月1日現在病院などに6ヵ月以上入院されている方などは受診しなくてもよいことになっています。
- 受診券を紛失された場合は、デパート健保組合の本部および各支部までご連絡ください。

当健保組合では、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とした、メタボ健診（特定健診・特定保健指導）を実施しています。

対象者には5月上旬に、『特定健康診査受診券』（『受診券』）※『特定健康診査・特定保健指導実施機関名簿』（『実施機関名簿』）を発送済みです。

メタボ健診は自己負担なしで受けられ、自分の都合のよいときに受診日の予約ができます。家事や仕事で忙しい時間は数時間で済みます。

※受診券がお手元に届いていない方は、当健保組合本部・各支部へご連絡ください。

で、平成27年3月31日まで、必ず受診してください。

◎なお、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、特定保健指導の『利用券』が送られた被保険者の方は、上記の②の方法で特定保健指導を受けてください。

最新のメタボ健診（特定健診・特定保健指導）実施機関につきましては、健保組合ホームページ（<http://www.depaken.com/>）でご案内しています。

扶養者が対象です

新たな健診事業を利用して、健康づくりの第一歩に！

受診予定人員に限りがありますので、早めに申し込んでください



男性被扶養者 人間ドック

平成27年2月18日までにお申し込ください

当健保組合より、5月中旬に対象者へ、『被扶養者（男性）人間ドック受診申込書』をお送りしています。左記の概要をご覧ください、お申し込ください。

■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

平成27年3月31日まで

■申込締切日

原則として受診月の前月18日に提出書類必着

■自己負担額

20,124円（自己負担を超える金額（18,000円）は当健保組合が負担します）

■申し込受診までの流れ

- 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選ぶ
- ② 予約がとれ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』（受診申込書）を受け取り、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

詳細は当健保組合のホームページで確認できます。

■検査内容

● 問診	診察（聴打診）など
● 身体計測	身長など
● 視力	両眼
● 血圧	最高／最低
● 聴力	左右オージオ
● 糖代謝	尿糖など
● 腎尿路系	尿蛋白など
● 脂質代謝	HDLコレステロールなど
● 肝機能	AST（GOT）など
● 尿酸	尿酸
● 血球検査	赤血球数など
● 血清検査	CRP
● 呼吸器系	胸部X線
● 肺機能検査	スパイロメーター
● 消化器系	胃部X線
● 便潜血反応	便潜血反応（2日法）
● 心電図	安静時
● 眼底・眼圧	両眼
● 腹部超音波	超音波（肝臓など）
● 肝炎ウイルス検査	HCV抗体・HBS抗体
● 脾機能検査	アミラーゼ（血清）
● 梅毒検査	梅毒TPHA
● 前立腺検査	PSA

女性被扶養者 秋季婦人生活習慣病予防健診

申込締切 7月10日 **締切迫る！**

当健保組合より、6月上旬に対象者へ、『秋季婦人生活習慣病予防健診申込書兼払込取扱票』をお送りしています。左記の概要をご覧ください。お申込ください。

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

秋季・10月1日～翌年1月31日

※今回の春季健診は、4月1日～7月31日開催予定。

申込締切日

平成26年7月10日（払込締切日）

自己負担額

10,105円（自己負担を超える金額（9,000円）は当健保組合が負担します）

申込～受診までの流れ

① 受診希望者は7月10日までに、『秋季婦人生活習慣病予防健診申込書兼払込取扱票』を使用して申込を行い、健診費用を振り込む

② 9月中旬に健診実施機関より『受診券』『問診票』『検査容器』が送付されます。指定された日時に受診してください
※やむをえずキャンセルする場合は、当健保組合施設課（電話03-3279-5920）へご連絡ください。

③ 受診

詳細は東振協のホームページで確認できます。

61歳～74歳の被

当健保組合では、平成26年度より、健診受診の機会が少ない61歳～74歳の被扶養者を対象とした新たな健診事業を設けました。

右ページの男性被扶養者人間ドックについては、すでに健診の申込が始まっています。左ページの女性被扶養者秋季婦人生活習慣病予防健診は、申込締切が間

近となっています。

健診受診は健康づくりの第一歩です。「健診をうつかり忘れてしまった！」といったことがないよう、この機会にできるだけ早めに申込を済ませておきましょう。

なお、これらの健診を受けることで、特定健診を受けられるものとみなされます。

検査内容

● 問診	診察（聴打診）など
● 身体計測	身長など
● 視力	両眼
● 血圧	最高／最低
● 聴力	左右オージオ
● 糖代謝	尿糖など
● 腎尿路系	尿蛋白など
● 脂質代謝	HDLコレステロールなど
● 肝機能	AST（GOT）など
● 尿酸	尿酸
● 血球検査	赤血球数など
● 呼吸器系	胸部X線
● 消化器系	胃部X線
● 便潜血反応	便潜血反応
● 心電図	安静時
● 眼底※	両眼
● 子宮	医師採取・自己採取（選択）
● 乳房	超音波

※ 医師が必要と認めた場合に実施



中性脂肪の項目に 異常があったら

「中性脂肪」は、メタボリックシンドロームの判定基準項目の1つです。摂取エネルギーが消費エネルギーよりも多くなると数値が高くなるため、特定保健指導判定値に該当した人は、毎日の食事内容・運動習慣など、日常生活を見直してみましょう。

特定健診では、
「中性脂肪」は
血液検査によって調べます。

特定保健指導の対象となる数値

150mg/dl 以上

中性脂肪とは？

肉や魚、食用油などの食品に含まれる脂質や、体脂肪の大部分を占める脂質で、単に脂肪とも呼ばれます。

通常は皮下脂肪や内臓脂肪として体内に蓄えられ、体温を一定に保つ、けがなどから体や内臓を守るなどの役割を果たしています。また、体にエネルギー

が不足した場合に利用される、貯蔵用のエネルギー源でも

あり、人や動物が生きて

いくためには重要な物質です。

中性脂肪が 増える理由

中性脂肪には、食事によって体内に取り入れられるものと、炭水化物や糖類、たんぱく質、アルコールなどを原料として肝臓で合成されるものがあります。

蓄積された中性脂肪は運動などで消費されますが、食べすぎや甘いもの・お酒などのとりすぎに加え、運動不足になると、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ってしまい、中性脂肪の数値が高くなるのです。

中性脂肪が 増加すると…

消費されなかった中性脂肪は、皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられ、肥満となるほか、肝臓にたまると脂肪肝の原因にもなります。

さらに、中性脂肪が増えると動脈硬化を進行するLDL(悪玉)コレステロールが増加し、予防するHDL(善玉)コレステロールが減少することから、動脈硬化の危険性が高まります。

数値に問題が あったら

● 食べすぎ、甘いものやアルコールのとりすぎに注意し、摂取エネルギーを減らしましょう。

● 魚の油に含まれるEPA・DHAや、食物繊維を多く含む食品を積極的にとると、中性脂肪の減少に効果的です。

● ウォーキングなどの有酸素運動を習慣にするほか、意識して階段を使うなど生活の中での消費エネルギーを増やしましょう。



健保組合全体の平成26年度予算集計結果がまとまる

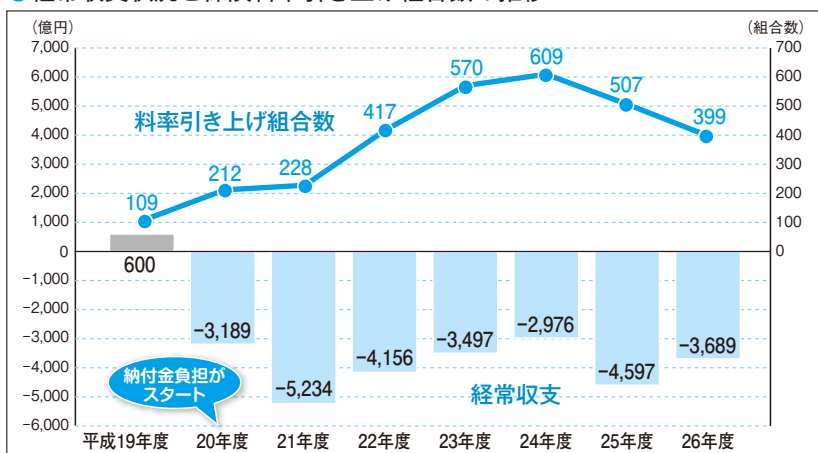
全国の健保組合の8割が赤字予算見込み

これまでもお伝えしているとおり、全国の健保組合の財政は大変危機的な状況に陥っています。先日発表された26年度の予算集計結果においても、対策を講じているにもかかわらず依然として厳しい状態が続いていることがわかりました。

健保組合全体の経常赤字は3,689億円に

高齢者医療制度開始前に比べ保険料負担は8万円以上増加

●経常収支状況と保険料率引き上げ組合数の推移



(注1) 平成19～23年度までは決算、24年度は決算見込、25年度は予算、26年度は予算早期集計の数値である。
 (注2) 保険料率引き上げ組合数は、19～24年度までは前年度決算、25年度は24年度決算見込との比較。26年度は予算データ報告組合(1,367組合)と25年度予算との比較である。
 (出典：「平成26年度健保組合予算早期集計結果の概要」)

先ごろ、全国の健保組合で構成される健康保険組合連合会(健保連)が発表した『平成26年度健保組合予算早期集計結果の概要』※によると、全国の健保組合では合計で3,689億円の経常赤字を見込むことがわかりました。これは7年連続の大幅な赤字となり、赤字組合の割合は全組合の約8割に達しています。

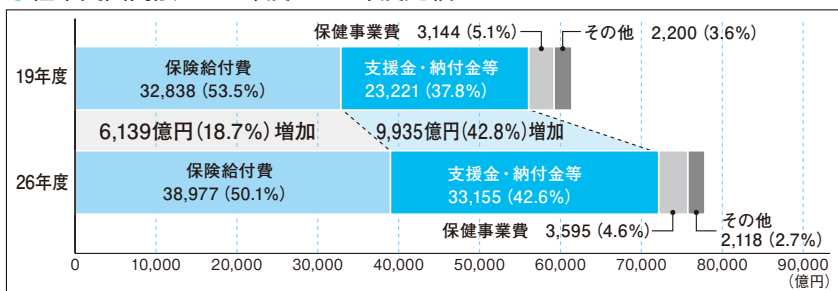
そのうちの、当健保組合のように同業の企業が集まって設立する総合健康保険組合でみると、全247組合中9割にあたる223組合が赤字、赤字総額は1,716億円となっています(平成26年度予算概要(中間報告))。当健保組合もこの赤字組合に含まれており、赤字額を19億円と見込んでいます。26年度はやむをえず保険料率を引き上げさせていただいておりませんが、残念ながら赤字の解消には至っておらず、同じように保険料率の引き上げを実施した健保組合は63組合にのびりました。

※全1,410組合中、報告のあった1,367組合の数値を基に推計

健保組合財政が悪化している要因は、高齢者医療制度への拠出金(支援金・納付金等)にあります。この拠出金は増大しつづけており、下のグラフのように高齢者医療制度が創設される前の19年度と26年度で比較すると42・8%増加しています。それにともない、保険料の負担も急増しており、26年度1人当たり額では19年度に比べ8万3,004円増加の46万6,616円となっています。27年度までには、団塊の世代全員が前期高齢者へ移行することにより、さらなる拠出金の増加が見込まれています。健保組合では、積立金の取り崩しや、保険料率の引き上げによって何とか財政を保っています。が、拠出金の急増がそのまま続けば、いずれは財政運営が立ち行かなくなることは目に見えています。

一刻も早い、前期高齢者医療への公費投入など、高齢者医療制度の費用負担構造の改革が望まれます。

●経常支出内訳の19年度と26年度比較



(注1) 19年度は決算、26年度は予算早期集計の数値である。
 (注2) ()内は、経常支出における構成比である。
 (注3) 端数整理のため、計数が整合しないことがある。(出典：「平成26年度健保組合予算早期集計結果の概要」)

このような厳しい情勢を打開するために、全国の健保組合が一体となって活動を行います。詳細は次の8ページをご覧ください

『あしたの健保プロジェクト』が始動！

将来にわたって国民みんなが安心して医療を受けられる国民皆保険制度を維持していくことを目的に、健保組合等が、さまざまな媒体で行うPR活動にご注目ください。

高齢者医療制度の改革を求め 活動を積極的に展開

7ページでも解説のとおり、全国の健保組合は高齢者医療制度への過重な拠出金負担によって財政がひっ迫し、健保組合運営そのものが危うい状況に陥っています。

以前より、全国の健保組合で構成する健康保険組合連合会（健保連）は、政府に対し、高齢者医療制度の抜本的改革を求める活動を行ってまいりましたが、このほど、さらなる活動強化・主張実現のために、一丸となって活動する『あしたの健保プロジェクト』をスタートさせました。

『あしたの健保プロジェクト』って何？

- 1 健保組合、健保連、都道府県単位で構成する都道府県連合会が、一体となって活動
- 2 拠出金負担によって健保組合がおかれている厳しい財政状況を、社会一般に広報
- 3 大きく偏った拠出金負担のしくみの改革を政府に要求
- 4 国民皆保険制度を将来にわたって維持していくために、高齢者医療制度への公費の投入が不可欠であることなどを強く要求

今回は第一弾として、「高齢者医療への負担はもう限界です」と題して、左ページにPR記事を掲載しています。今後も本誌や当健保組合ホームページなどで高齢者医療制度の改革を訴える広報活動を継続して行っています。

同じように、他健保組合でも同時期にPRを行い、全関係者が同じ意思のもと、一丸となって、アクションを起こしていく予定です。

高齢者医療制度への拠出金負担は、みなさま個人の給料から納めていただく保険料にも大きく関わっており、当健保組合の平成26年度予算においては、保険料収入の約5割が拠出金支出にあてられています。今後ますます加速する高齢化社会において現制度が続けば、さらなる保険料負担の増加は免れません。ぜひ、みなさまもこの活動に関心をお持ちください。

このロゴが活動の目印！
今後もさまざまな媒体でPRしてまいります

＼健康保険のみらいをみんなでつくる／

あしたの健保プロジェクト

誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険制度は、私たちの貴重な財産。

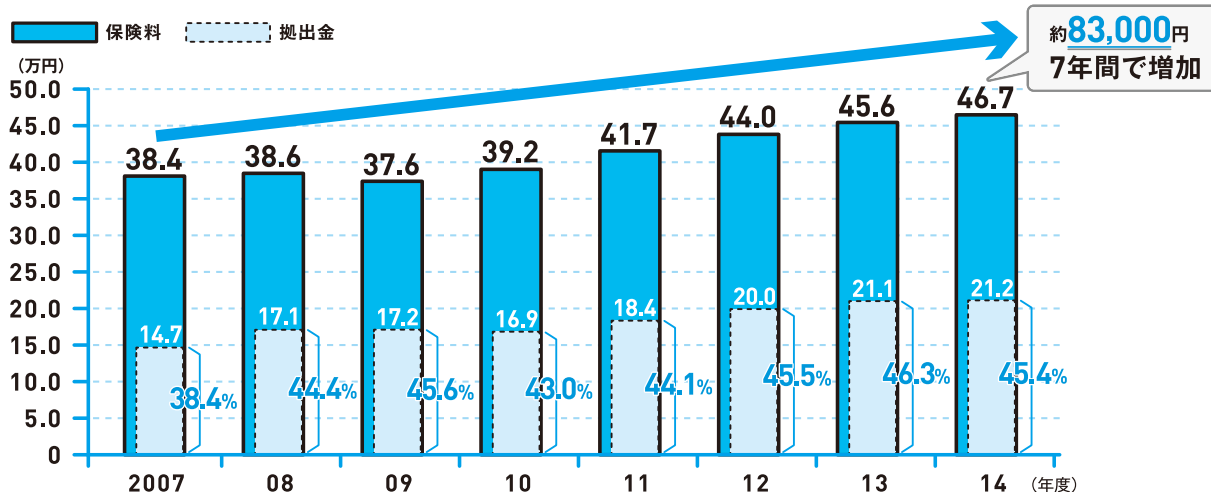
この財産を守るため、医療保険制度を超高齢社会に耐え得る仕組みに改革すべきです。

全国の健保組合と健保連は、一丸となって、『あしたの健保プロジェクト』を展開し、主張の実現をめざしています。

高齢者医療への負担はもう限界です

- 健保組合は2008年度以降、7年連続の赤字財政となっています。これは、高齢者医療制度が創設され、65歳以上の高齢者の医療費を負担する現役世代の拠出金の仕組みが改正されたためです。
- 健保組合の被保険者1人当たりで負担する高齢者医療への拠出金は、制度創設前の2007年度の14・7万円（年間）から2014年度は21.2万円に増え、**1人当たりの年間保険料も、この7年間で8.3万円、1年間に約1.2万円増加しています**。拠出金を支払うために多くの健保組合が保険料を引き上げていますが、保険料に占める拠出金の割合は確実に上昇し、2014年度は45.4%と約5割に達しています。
- 2015年度にはすべての団塊の世代が65歳以上の前期高齢者となり、高齢者の医療費は、さらに増加することが見込まれますが、**現役世代の保険料による拠出金負担はもう限界です**。

1人当たりの年間保険料に占める拠出金の割合（年度）推移



（注）2007～11年度までは決算、12年度は決算見込、13年度は予算、14年度は予算早期集計の数値です。

- 日本の国民医療費は毎年1兆円を超える規模で増加し、現在の仕組みのままでは増え続ける医療費を支えることができなくなります。将来にわたって国民皆保険制度を維持していくためには、国民医療費全体の約6割を占める高齢者医療費を国民全体でどのように負担していくかが最大の課題です。
- 健保組合と健保連は、健保組合の財政悪化に歯止めをかけ、国民皆保険を守っていくためにも、高齢者医療制度に公費（税金）を投入・拡充することを国に強く求めています。

※本資料は、健保組合の事業主・加入者の方がたに健保組合の現状と、健保組合・健保連の主張を広くご理解いただくことを目的に作成し、全健保組合の統一広報活動として広報誌およびホームページに掲載しています。



株ワイズマート本社



健康教育コーナー

糖分や塩分等を摂りすぎている人が多いかも？ (株)ワイズマートの健診にて 食生活に関するアドバイスを 行いました

去る4月10日、当健保組合加入事業所である、(株)ワイズマートで行われた健診会場にて、新しい保健指導のコーナーを設置しました。

今回の取り組みは、参加者のデータを見ながら保健師・管理栄養士が食生活の指導を行うとともに、食べ物や飲み物の中に含まれる塩や砂糖の量、カロリーが一目でわかるよう工夫された展示などで、健康に対する意識を高めていただくというものです。

日ごろより全社員の健康管理に重きを置いている同社の衛生委員会へ健保組合から提案を行い、ぜひ実施したいとの賛同をいただいて実施しました。

その菓子パン おにぎり何個分？

数種類の菓子パンそれぞれのカロリーが、コンビニの昆布おにぎり何個分に相当するかを実物と写真で展示。

保健師：食後に菓子パン1個は食べられても、おにぎり3個は食べられませんよね。でも、カロリーは同じなんですよ。

知っていますか？ ジュースに含まれる砂糖の量

炭酸飲料やジュース、コーヒー飲料などのカロリーや砂糖の量を、3gのスティックシュガーに置き換えて展示。

保健師：日ごろ何気なく飲んでいるドリンクには、こんなに砂糖が入っているのです。健康のために、なるべく無糖のドリンクを選びましょう。



カップ麺の塩分はどのくらい？

代表的なカップ麺に含まれている塩分を、塩に置き換えて展示。男女の1日の目標摂取量(男性9g・女性7.5g)も示しました。

保健師：カップ麺によっては、1杯で1日の目標摂取量をオーバーするものもありますので、食べないことが一番良いです。どうしても食べたい時は汁を残せば約2g減らせるので、汁は飲まないようにしましょう。

アドバイスを受けられた方の声

商品部
今関 敬二さん
(46歳)



以前、LDL(悪玉)コレステロール値が非常に高かったことがあり、病院で検査を受けて薬も飲んでいました。今は薬を飲まなくていい数値になりましたが、もう少し減らして、逆にHDL(善玉)コレステロールを増やしたいですね。

〈金子保健師からのアドバイス〉

体重や数値に大きな変化はありませんが、中性脂肪が少し高めですね。基準値まで下げること、HDLコレステロール値が上がる可能性があります。カップ麺を食べた時は汁を残す、夜遅くに食事をしないなど、できる努力がされているので、継続していただきたいです。

経営企画室
市原 一雄さん
(50歳)



ベスト体重をオーバーしているので、元に戻そうと現在努力中です。缶コーヒーは低糖や微糖のものを選び、炭酸水を飲むようにしているのですが、低糖や微糖でもかなり砂糖が入っていることがわかって驚きました。

〈富山保健師からのアドバイス〉

炭酸水はカロリーゼロでおなか膨らむので、食事前に飲むといいですね。胃を刺激して消化にもいいし、食べ過ぎ防止にもなります。ご自身でベスト体重を決め、それを基準に食事を調節されていて、素晴らしいです。

小岩店・グロサリー
増田 日代さん
(43歳)



昼食はお弁当にしていますが、食後に菓子パンを食べてしまうことがあります。子どもは食事の代わりにジュースを飲んだりすること。こうして実際に砂糖や塩の量を見ると、こんなに入っているのかと怖くなりますね。

〈富山保健師からのアドバイス〉

お昼にしっかり食べるぶん、夕食の主食を抜いたり1日の摂取カロリーのバランスをとるようにされていますが、菓子パンは控えた方がいいですね。お子さんは、栄養バランスの面でも、食事をきちんととるようにしてあげたいですね。

入院・外来・
調剤薬局で
利用できます

『限度額適用認定証』

『認定証』が必要な の？

『限度額適用認定証』（認定証）は、事前に健保組合に申請することで、窓口での支払いを一定額（自己負担限度額）までに抑えることができる証明書です。

窓口で『認定証』を提示すると、支払いが自己負担限度額までで済みます

● 対象者が70歳になったとき

クライアントのGさんは、最近、上司によく怒られる。確かに本人のミスなので、しかたないと思うのだが、Gさんはいわゆる打たれ弱いタイプで、上司ももう少しやさしく言っておけばいいのになと、何事にも厳しくできない私は思ってしまう。最近、業務内容も変わって、慣れないこともあるし、と。

「で、上司が何か言うたびに身体がビクッとするようになってしまってます。自分に言うときじゃないときでも」

「ああ、もう脅えているんですね」

「そうです。上司が怖くてしょうがないんです」

こうなると、会社に行くことさえ怪しくなってくる。案の定、今では朝起きるとすぐに上司の顔が浮かび、なかなか支度ができないのだそうだ。近いうち、薬も必要になるかもしれないなと思いつつ、カウンセラーとしてできることをやっておこう。

「ところで、怒られたりすると、またミスを重ねるということはないですか？」

「あります、あります。何か頭が混乱するかどうか、ますます焦ってしまいます」

「そうですね。気持ちが悪化するから、前以上に焦りと緊張が増してしまうんですよね」

「そうです」

このとき、スキーマの初心者教えるのが得意なコーチの話を思い出した。このコーチの仕事ぶりを見ると、とにかくのんびりした感じで、ひよっとしてやる気がないんじゃないかと思うほどだった。で、夜の酒の席で、

ミスを重ねない ために



この人のやり方を聞いてみたのである。

「初心者っていうのはね、失敗すると気持ちが悪化するんだよね。だから、すぐに起き上がってまた滑ろうとする。でも、そうやると、気持ちの切り替えができてないから、またすぐに転ぶんだよね。で、それを繰り返すちゃうの」

「なるほど、その通りですね」

と私も自分が初心者だった頃を思い出した。

「だから、私はよく言うの。転んだら、まず空を見上げなさい。そして、そこから動かな

いで、できればたばこでも一服しなさい。一服してからまた滑り出さない」

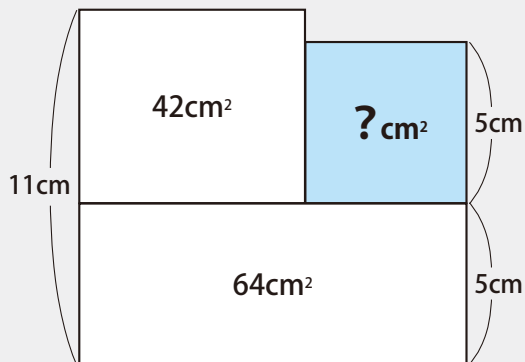
はあ、なるほど。さすがベテランは違う。

この話を聞いて、Gさんも感心した様子だった。そこで、上司に怒られたときどうするかを検討することに。たばこは吸わないので、ひとまずトイレに行ってくるとか、あれこれプランが出た。とにかく、ミスをしたら、すぐに、ただちに挽回しようと思わず、気持ちを切り替えてからやること、それが次のミスを生まないコツである。

Relax Corner

クイズ「面積迷路」にチャレンジ

問題 ?の面積は何cm²になるでしょう？



パズル製作・稲葉直貴 協力・学研パズル編集部

賞品は選択制です！ どちらでも応募ください。

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！

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8月1日(金)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。

235号正解 7つ

厚生労働省

「健康づくりのための睡眠指針2014」が策定されました

平成15年の「健康づくりのための睡眠指針 ～快適な睡眠のための7箇条～」から10年以上がたち、厚生労働省では新しく「健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～」を策定しました。

睡眠 **12** 箇条

- 1 よい睡眠で、体も心も健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。
- 3 よい睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感、心の健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 よい睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動でよい睡眠。
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

へるす*ころむ

この新指針では、睡眠不足や不眠の改善が生活習慣病の発症や重症化予防につながることや、心の病気との関連があることなどがとりあげられています。睡眠時間は年齢が20歳上がるごとに約30分の割合で減っていく、年をとると睡眠時間が短くなることは自然であることが調査データに基づいて示されています。

また特に若い人はメールやゲームによる夜更かしをやめ、朝目覚めたら日光を浴びて体内時計をリセットすること、夜間に必要な睡眠時間を確保できなかった場合は、午後の早い時刻に30分以内の短い昼寝をするなどが、眠気による作業能率の改善に役立つことなどが述べられています。



7/24

理事会・組合会を開催いたします

来る7月24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。



「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・産前産後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。



メンタルヘルスカウンセリングのご案内

フリーコール

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

※スマホ・携帯電話・PHSからも上記電話番号でご利用いただけます。
※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。

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。

1人で苦しまず、お電話ください

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。

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。



人間ドック医療機関の変更

●契約解除

名称	所在地および連絡先	備考
うえの井口クリニック	〒110-0015 東京都台東区東上野2-14-10 カナオカビル1階・2階 TEL 03-3837-5220	6月末で契約解除

●新規契約

名称	所在地および電話番号	健診車人間ドック料金	備考
(一財) 全日本労働福祉協会 茨城県支部	〒319-0209 茨城県笠間市泉1615-1 TEL 0299-37-8855	29,925円	6月より契約

●契約内容変更

名称	所在地および電話番号	胃部X線の料金	胃部内視鏡の料金	備考
医療法人社団三友会 あけぼの健診クリニック	〒194-0021 東京都町田市中町1-10-20 TEL 042-728-4010	36,720円	37,228円	6月より東振協から直接契約に変更

i 医療機関等からもらう「明細書」を保管しましょう

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、医療行為や薬剤名など当該費用の計算の基礎となった項目が記載されています。これらはみなさまが受けた治療の記録や今後の治療、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わかり、明細書を保管しておけば受診の記録にもなる
- 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る
- 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る

医療機関や薬局からもらった明細書は、「ただの詳細」ではありません。「受け取ったら終わり」ではなく、内容を確認し保管する習慣をつけましょう。

今月の表紙

グローブス (スイス・チューリッヒ)

グローブスは、スイス各地に店舗を持つ高級デパート。高級品から生活用品、食料品などを幅広く取り扱っている。

チューリッヒのベルビュー広場に面して建つ店舗は、中央駅近くにある本館の別館・食料品館。1階はサンドイッチやオードブル、寿司など、豊富な種類の食品が並ぶフードコートで、地下は食料品売場。買い物客だけでなく観光客も多く訪れている。晴れた日には店の外にもテーブルが並び、広場を眺めながら軽食やお茶を楽しむ人々の姿が見られる。

事業概況

平成26年5月

事業所数	301事業所
被保険者数	男 47,741名 女 50,107名 計 97,848名
被扶養者数	50,599名
平均標準報酬月額	男 306,430円 女 180,397円 平均 241,890円
保険料調定額(介護含む)	2,656,048千円
保険給付費	1,491,826千円
法定給付費	1,472,621千円
付加給付費	19,205千円
保健事業費	41,923千円
納付金(介護含む)	1,532,762千円

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 ジェネリック医薬品の『お知らせ』を送付しました

当健保組合では、現在服用している薬をジェネリック医薬品に切り替えることによって自己負担の軽減が見込まれる方を対象に、『ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ』(『お知らせ』)を発行しております。この『お知らせ』を、6月に対象者のご自宅あてに発送いたしました。

ぜひ、これをご覧になり、切り替えをご検討ください。また、医療機関や薬局で『お知らせ』を提示し、相談してみるのもいいでしょう。

なお、今回『お知らせ』を初めて受け取られた方には、『ジェネリック医薬品お願いカード』も同封しています。こちらのカードを診察券や処方せんと一緒に提出すると、スムーズに希望を伝えられます。

i ホームページをご利用ください

当健保組合のホームページは、健康保険のしくみから健診案内、保養所、各種届出書まで、充実の情報が自慢です。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

携帯電話から保養所空室情報がチェックできます

▶ <http://a.lke.jp/depaken/>

URL

<http://www.depaken.com>



公 告

事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
(株)三和ミート加工センター	神奈川県相模原市	平成26年4月1日

互選議員の退職

氏名	所属	退職年月日
久保 英敏 氏	(株)サンベルクス	平成26年5月20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祈念申し上げます。

ただいま、参加者募集中です！

『血管イキイキ・骨げんき教室』を行います

当健保組合の『血管イキイキ・骨げんき教室』に参加しませんか？
血管をイキイキと、また、骨をげんきに保つコツを、
当健保組合の保健師からアドバイスいたします。

開催日：平成26年9月3日(水)

時間：①11:00～12:00 ②13:00～14:00 ③14:00～15:00

会場：健保連東京連合会 「ハピネス・ケア四谷」

- JR中央線・総武線「四ッ谷」駅(赤坂口)下車 徒歩3分
- 東京メトロ丸ノ内線・南北線「四ッ谷」駅(四ッ谷口)下車 徒歩3分

料 金：無料

申込締切：8月15日(金)。申込多数の場合は、抽選によりご本人に通知いたします。

対 象 者：被保険者・被扶養者

申込方法：デパート健保組合東京本部「施設課推進係」まで電話(03-3279-5920)またはFAX(03-3241-5115)でお申込みください。

※電話申込の場合は、保険証をご用意ください。

※FAX申込の場合は氏名、保険証の記号・番号、住所、電話番号、希望時間帯、今までの参加回数を記入してください。

9月3日(水)
開催



▲血管の硬さ(血管年齢)や血管のつまりを調べます

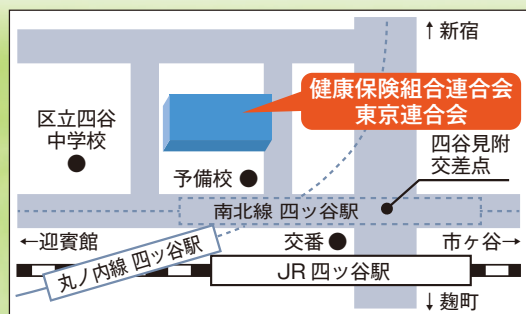
▶血管の模型に触れ、自分の血管の硬さの状態を確認



※写真は昨年開催の様子です。



▲骨密度を計ります



当健保組合直営保養所ご案内



せせらぎ荘

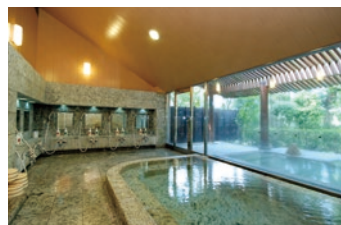
- 所在地 栃木県日光市栗原417-2
- 交 通
電車：東武鬼怒川線・新高徳駅下車徒歩8分
車：日光宇都宮道路今市ICより121号線経由

▲木のぬくもりあふれる保養所です

「せせらぎ荘」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、03-3279-5953へお電話ください。

今年の夏は、鬼怒川の緑豊かな自然に囲まれた「せせらぎ荘」で過ごしてみませんか？ 周辺では日光東照宮などの名所への観光、川べりでのレジャー、子どもが大好きな昆虫捕りなどを楽しめます！ ぜひご利用ください。



▲広々とした浴室



▲日ざしがこちよいダイニング

周辺で行われる花火大会の開催日

- 8月13日・14日 鬼怒川・川治温泉
- 8月14日・15日 川治温泉

詳細は日光市観光協会のホームページでご確認ください

8月、9月の予約を
受け付けています！

お問い合わせ ● 当健保組合東京本部施設課
☎ 03-3279-5953



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。)

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

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

読み取り方

- ①携帯・スマホで右記の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。

