

デパート けんぽ

No.243
2015.8^{発行}

平成26年度 決算がまとまりました



フェンウィック
(イギリス・レスター)

(株)ワイズマートでの健康づくりへの取り組みをご紹介します
正しくかかっていますか？ 整骨院・接骨院
被扶養者・任意継続のみなさま 特定健診の予約はお済みですか？

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。

10年ぶりの黒字決算で終えたものの

当健保組合の財政は依然として厳しい状況

高齢者医療制度への納付金負担などにより、全国の健保組合は危機的な財政状況に陥っており、当健保組合も例外ではありません。さまざまな対策を講じ運営を行っているものの、依然として厳しい状態が続いています。みなさまのご理解・ご協力をお願いいたします。

(四捨五入のため一部合計の合わない箇所があります)

平成26年度 決算の ポイント

- 1 被保険者数の増加などにより保険料収入が大幅増加
- 2 見込みより医療費の伸びが小さく、支出減の一因に
- 3 26年度は黒字となったものの、27年度以降は再び厳しい財政状況に

現役世代に大きく依存した 高齢者医療費の負担は変わらず

当健保組合では、平成26年度の予算編成時に、増え続ける納付金(高齢者医療費等)への支出に対応するため、保険料率を10.2%に引き上げさせていただきました。

その結果、26年度決算において、収入総額349億円、支出総額336億円、差し引き13億円、また、経常収支においても差し引き0.1億円の黒字で終わることができました。

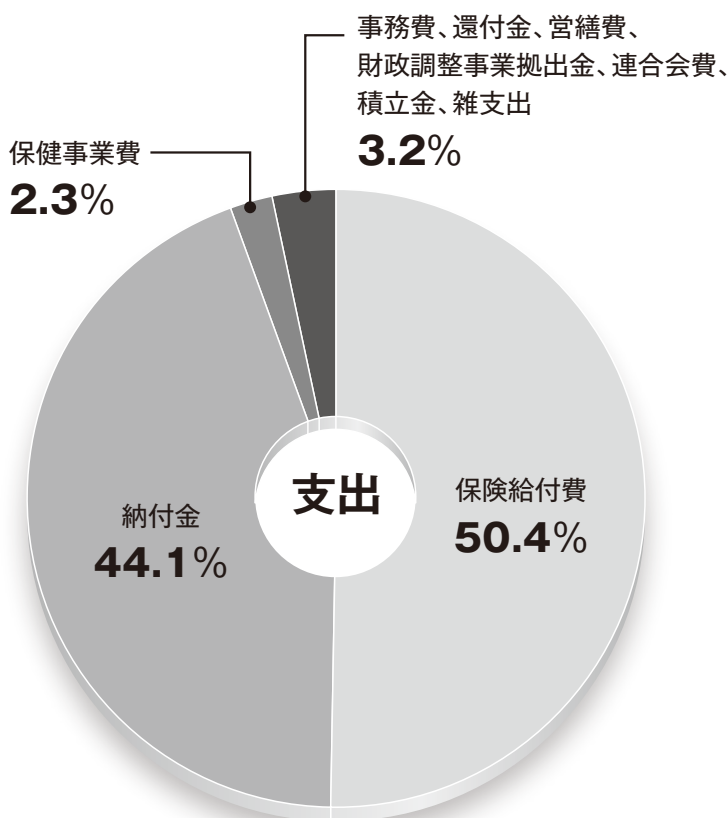
黒字となった理由は、被保険者数や平均標準報酬月額・賞与額が増加し

たこと、みなさまが健康維持に励まれ、見込みより医療費(保険給付費)の伸びが小さく抑えられたこと、納付金が大幅に減少したことなどがあげられます。

しかし、これは一時的な好転にすぎず、今後もこうした状況が続くわけではありません。高齢者医療費等に於てられる納付金への負担があまりにも重すぎるために、財政は悪化の一途をたどっています。

先の国会においては、医療保険制度改革関連法が成立し、後期高齢者支援金は今後、収入に応じて負担する全面総報酬割が段階的に導入されることになっています。当健保組合

割合で見る平成26年度決算(一般勘定)



平成26年度 収入支出決算概要表

一般勘定

●収入

科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)
保 険 料	32,817,864	335,815
国 庫 負 担 金 収 入	55,997	573
調 整 保 険 料 収 入	364,068	3,725
繰 入 金	795,516	8,140
国 庫 補 助 金 収 入	387,360	3,964
財政調整事業交付金	338,503	3,464
雑 収 入	97,104	994
合 計	34,856,412	356,675
経常収入合計	33,039,751	338,086

●支出

科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)
事 務 費	516,328	5,283
保 険 給 付 費	16,917,246	173,109
法 定 給 付 費	16,774,509	171,648
付 加 給 付 費	142,737	1,461
納 付 金	14,804,530	151,490
前期高齢者納付金	6,565,814	67,186
後期高齢者支援金	7,013,976	71,772
退職者給付拠出金	1,224,517	12,530
老人保健拠出金	223	2
保 健 事 業 費	757,549	7,752
還 付 金	235	2
営 繕 費	652	7
財政調整事業拠出金	364,041	3,725
連 合 会 費	21,891	224
積 立 金	13,916	142
雑 支 出	171,746	1,758
合 計	33,568,134	343,492
経常支出合計	33,033,221	338,019

収 入 支 出 差 引 額	1,288,278	13,183
経常収入支出差引額	6,530	67

介護勘定

●収入

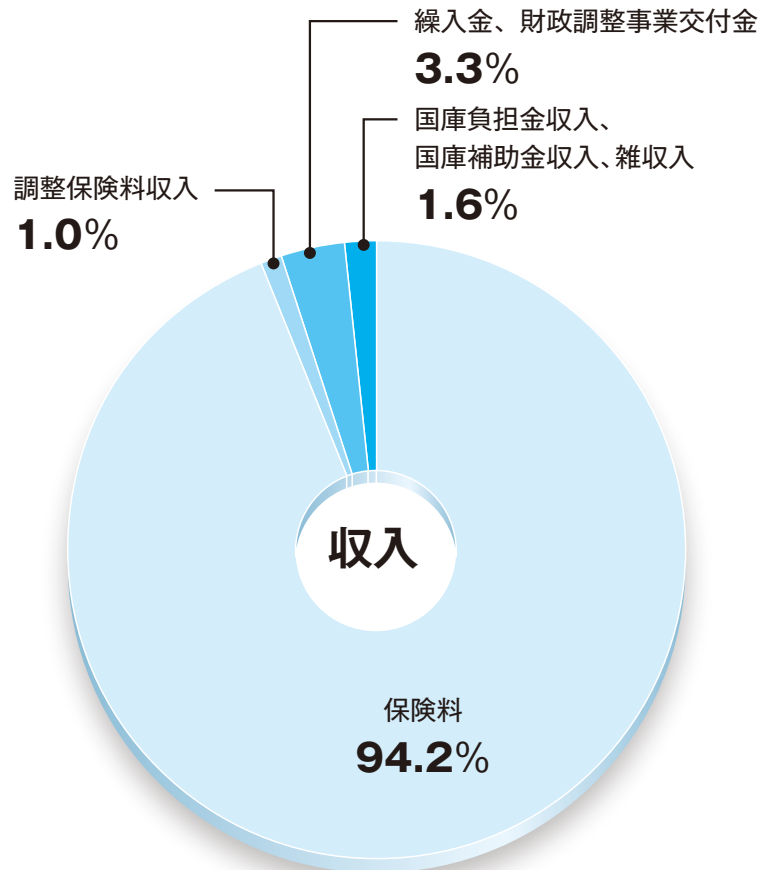
科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)※
介 護 保 険 収 入	3,453,406	67,394
繰 入 金	378,577	7,388
雑 収 入	124	2
合 計	3,832,107	74,784

●支出

科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)※
介 護 納 付 金	3,585,633	69,974
介護保険料還付金	18	—
合 計	3,585,651	69,975

収 入 支 出 差 引 額	246,456	4,809
---------------	---------	-------

※介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たりの額



納付金負担は保険料収入の約半分を占める結果に

収入では、財源の柱となる保険料収入が前年度より14億円増加の328億円となりました。このほか、積立金から8億円を繰り入れています。

にとって好材料となる面はあるものの、高齢者医療制度は依然としてサライーマンの負担に大きく依存したしくみのままであり、抜本的な改革は行われていません。今後も健保組合は厳しい財政運営を強いられることとなります。

支出では、みなさまの医療費として保険給付費が169億円となり、同比4億円増加しました。納付金については、同比14億円減少の148億円となり、金額は前年度より減っているものの、保険料収入に占める割合では約半分となっており、重い負担となっています。

このほか、健診費用や契約保養所の利用補助などに使われた保健事業費は、前年度とほぼ同じ7億円となり、みなさまの健康づくりに役立つ事業を積極的に行ってまいりました。今後も当健保組合は、健康づくり支援を実施してまいりますので、どうぞ活用ください。

全健保組合の平成27年度予算の集計結果がまとまる

高齢者医療制度への負担で、 保険料率100%を超える健保組合が2割に

2〜3ページでもお伝えしているとおり、全国の健保組合は、非常に厳しい財政運営を強いられています。こうした状況を反映するように、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）が先ごろ発表した『平成27年度健保組合予算早期集計結果の概要』によれば、約7割の健保組合が赤字を見込んでいることがわかりました。

健保組合の財政をめぐる状況について解説します。

数字でわかる！①

赤字を見込んだ組合は約7割

高齢者医療制度の開始以降、
財政状況の悪化が深刻に

健保組合全体の経常収入は7兆6,488億円、経常支出は7兆7,917億円となり、経常収支差引額は1,429億円の赤字に。高齢者医療制度がスタートした平成20年度以降、8年連続の赤字となっています。

また、全国の健保組合のうち67・3%にあたる945組合が赤字を見込むという結果に。

27年度は景気の回復傾向や、保険料率の引き上げで保険料収入が増加となる健保組合が一部にはありますが、赤字基調からはなかなか抜け出せないことがわかります。

■ 全健保組合における経常収支差引 -1,429億円の赤字

赤字	黒字
945組合 67.3%	458組合 32.7%

（出典：『平成27年度健保組合予算早期集計結果の概要』）

数字でわかる！②

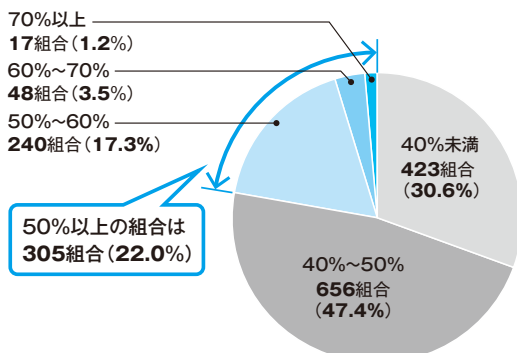
高齢者医療制度への負担が保険料収入の4割以上

サラリーマンに大きな負担を
押しつけるしくみが原因

増大し続ける高齢者医療費だけでなく、現役世代、とくに我々サラリーマンに大きな負担を押しつける現在の医療保険制度のしくみによって、納付金（高齢者医療費等）への負担が非常に重くなっています。

26年度は納付金の保険料収入に対する割合は43・68%となっており、5割近くが健保組合の外へ持ち出されたことになりました。健保組合によっては、納付金が保険料収入の50%以上を占めているところもあります。

■ 保険料収入に対する支援金・納付金等の割合別組合数



（注1） 予算データ報告組合1,384組合の数値である。
（注2）（ ）内は、1,384組合における構成比である。
（注3） 端数処理のため、計数が整合しないことがある。
（出典：『平成27年度健保組合予算早期集計結果の概要』）

■ 保険料率別組合数（平成27年度）

	組合数	割合 (%)
60%未満	12	0.87
60%~65%未満	22	1.59
65%~70%未満	23	1.66
70%~75%未満	55	3.97
75%~80%未満	89	6.43
80%~85%未満	179	12.93
85%~90%未満	187	13.51
90%~95%未満	250	18.06
95%~100%未満	282	20.38
100%~105%未満	207	14.96
105%~110%未満	55	3.97
110%以上	23	1.66

協会けんぽの料率
（100%以上の
組合が2割以上）

（注1） 予算データ報告があった組合（1,384組合）ベースの数値である。
（注2） 保険料率には調整保険料率が含まれる。
（注3） 構成割合は、小数点第3位以下を四捨五入しているため、内訳の合計が計に合わない場合もある。
（出典：『平成27年度健保組合予算早期集計結果の概要』より一部抜粋）

数字でわかる！③

保険料率が100%以上の組合が2割

納付金支出のために
収入を増やさざるをえない

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「協会けんぽ」の保険料率は100%。健保組合は比較的規模の大きい企業のサラリーマン等が加入していますが、保険料率が協会けんぽと同じ、あるいはそれ以上となる健保組合が約2割という結果に。

多くの健保組合が事業の見直しや効率化を進めてもお、納付金によって支出を十分にまかなえないことから、やむなく保険料率を引き上げ、収入を増やして対応する、という方法をとっています。

慢性的な
肩こりがあるって…



久しぶりに
運動したら筋肉痛

久しぶりに
運動したら筋肉痛



マッサージ利用



リウマチから
くる痛み

これらは整骨院等において保険証を使うことはできません！

この他にも、●慢性的な筋肉疲労 ●症状の改善がみられない長期にわたる施術 ●応急処置後、医師の同意のない骨折、ひび、脱臼 ●過去の負傷等による後遺症 ●異なる患部への“ついでマッサージ”なども保険証を使うことはできません

● 外傷性の打撲、ねんざ、肉離れ

● 骨折、ひび、脱臼の応急処置

(応急処置でない場合は医師の同意が必要)



この申請書は、「療養費支給申請書」といい、健保組合への治療費（自己負担額をのぞく治療費）の請求手続きを整骨院等に委任します、というもの。

重要な書類となりますので、「療養費支給申請書」については、しっかりと内容を把握・確認したうえで、氏名のサイン等（自署）を行ってください。

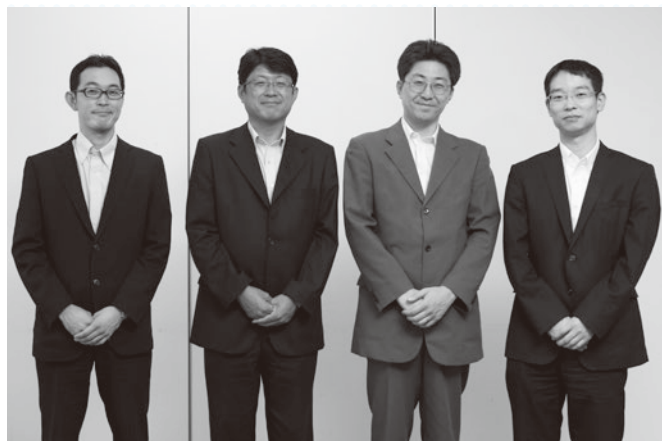
[illegible]

みなさまが整骨院や接骨院（柔道整復師）で受けられた施術内容について、当健保組合では保険証が適正に使われているかどうかのチェックを行い、照会させていただきます。

整骨院等では、看板上に「各種保険取扱」などと書かれていることがあります。どんな施術にも保険証が使えるわけではありません。柔道

整復師に「保険証が使えます」とい
 われ施術を受けたとしても、保険証
 の適用範囲内でなければ、後日、治
 療費の全額または一部を自己負担
 (返還) していただきます。
 みなさまから納めていただいた
 保険料を大切に使うためにも、整
 骨院等では保険証を正しく使用く
 ださいますよう、ご理解・ご協力
 をお願いします。

若手社員から上層部まで 社員全員が健康づくりに取り組める 体制を作っています



左から(株)ワイズマート 管理本部総務部係長 小町修さん／常務取締役
管理本部長 須藤政弘さん／管理本部総務部部長 鈴木辰弥さん／管理
本部総務部主任 前島広併さん



「お客様の身近な冷蔵庫代わりでありたい」をモットーにする(株)ワイズマート。親子料理教室などお客様参加型食育イベントを開催したり、社員のための健康教室を開くなど、社内外の健康づくりに積極的に取り組んでいます。その模様についてお話を伺いました。

(株)ワイズマート DATA

(6月30日現在)

正社員: 463名 パート従業員: 1330名 (社会保険加入者149名)
アルバイト: 642名 男女比: 4:6 平均年齢: 36.75歳



メンタルヘルス対策にもじっくりと取り組んでいます

社員の健康づくりサポートを担当するのは、おもに総務部部長の鈴木さん、係長の小町さん、前島さんの3人。
健診センターから健診受診者のデータが届くと、鈴木さん、小町さん、前島さんは健診を受けていない方の名前をピックアップします。そして、その方に電話をかけ、「来週、健診に行けるかな?」と柔らかな口調で健診受診の呼びかけを行っているそうです。社員のみなさまに健康づくりへの意識をさらに高めていただきたい、健康を維持していただきたいという思いから、呼びかけは健診を受けるまで続けているため、「当社の健診受診率は100%」と鈴木さん。
健診後の保健指導も同様で、対象者に受ける



健診受診の呼びかけによって受診率は100%を達成

健診受診への積極的な呼びかけとその後のフォローも欠かせません

「一番は相手の話を十分に聞いてあげること。悩みを人に話すことで、ストレスは軽減されますから」と鈴木さんは言います。面接時は鈴木さんが店長や管理者層を、小町さんが中間層を、入社5年目の前島さんが若手担当といった連携プレーで、話しやすい状況作りにも配慮しています。特に毎年力を入れるのが新入社員です。研修を終えて店舗へ配属した後も毎月1

日常業務についての面接から ストレスのかかり具合を把握

ようになり強く連絡を取っており、全員が受けるまではたっかかりかけています。
また、同社では衛生委員会での話し合いから、健診受診後は、内臓脂肪型肥満のリスクの高さによって、産業医、要治療、特定、ヤング(30歳以上40歳未満)の4つのカテゴリーを設け、産業医や健保組合保健師とのコラボで面談を実施しています。若いうちから健康への意識づくりが大切と、今年から30歳以下も「ヤング」の対象となり、全社員が面談を受けられる体制を整えました。

「リーダーは背中を見せる」の本音

須藤常務に聞きました

貴社では、使命の一つに「食情報の発信者」とお考えとか？

「スーパーは、お客様と生産者を結び懸け橋でもあるんですね。ですから進んで食の情報を発信し、お客様の健康づくりの支援をすることは大切だと考えています」

その使命を具体化させる大きなきっかけになったのが、8年前に本社を現在の浦安に移転したときに作ったフリースペースだったそうです。今はそこで、お客様たちを呼んで親子料理教室やそば打ち教室などの食育イベントや、ワインセミナーなどを開催しています。また全店一斉に、毎月1回、食育提案メニューを出し、試食活動も行っています。

社内の健康教育は？

「今年、社長は50歳、私が48歳。会社は創業46年になります。社長を始め私たちが20、30代の頃は、健康は二の次で、業績を上げるためバリバリ働いてきましたが、こんなやり方がいつまでも続くわけではないことに気づきました。若い人たちに同じ轍を踏ませてはいけなと、社員には健康づくりを推奨しています」

こうしたことから、社員向けに一昨年は健康教室を開催したり、昨年から健康

診会場にコーナーを設けて、保健師、管理栄養士による食生活のアドバイスなどを実施しています。

また、以前、保健師から「血圧が高いか低いかでさまざまな病気になる可能性を知ることができないのに、家に血圧計がないので測れない人が多い」と話があったときは、すぐに全店の休憩室に血圧計を配置したそうです。一休みしたときに手軽に血圧を測ってもらい、自己管理ができるような環境を整えています。

健診の補助枠を広げられたそうです

「昨年は、人間ドック料金の一部を会社で補助することになりましたが、今年はさらに、脳ドックと肺ドックまで補助枠を広げました」。健保組合の規定では、人間ドックは40歳以上なら3年に1回、希望すれば受けられますが、40歳未満は対象外です。「病気の早期発見が大切ですから、当社では40歳未満も対象にしたんです。3つのドックを受けると、7万円ほどかかるところを最大5万円ほど会社が補助するので、個人負担は2万円ほど。これにはパートの方も、社会保険加入者なら当てはまります」。現在、同社の社会保険加入者は612名です。「ドックは希望者に限りませんが、社長は太っ腹でしょ(笑)」

ジョギングで健康維持に日々励んでいらっしゃいます



ご自身の健康管理は？

「7年前に禁煙キャンペーンをきっかけに、きっぱりタバコを止めました。ところが、少し太ってしまったんです。そこで走ることにしたのですが、40歳過ぎてからのジョギングは大変ですよ。最初は300mほどしか走れなかった」。でも毎日続けていくうちに、今では月間約300km走るまでに。東京マラソンや地元のマラソン大会にも参加しているそうです。「でも、部下には運動を強制するような話は一切しません。リーダーは背中を見せるものだと思うからです」

みなさまにメッセージを！

若い頃は、生活習慣を見直すことがなく脂質が高めだったという須藤常務。保健指導を受けた時に、「カロリーを燃やす！」と自分に宣言し、生活の改善に努めたそうです。「生活習慣は強制されて直すものではありません。みなさま、自分の意識を改善させましょう。それが結果的に健康への近道だと思います」

回、必ず巡回面談を実施しています。顔を見ながら各店舗で話をし、相談を受けたりアドバイスをしたりなど。「新入社員が元気に働いている姿を見ると安心します」と、前島さんは親のような心境で語りました。



社員一人ひとりの話にじっくり耳を傾け、健康管理に気を配られています

保健師談

以前、吉野社長のご厚意で、同社の決算会議において、保健師によるメタボや喫煙に関する講演を数回行わせていただきました。決算会議には全社員が一堂に集まるので、吉野社長の社員に対する健康への気づかいを感じましたし、会社と健保組合とのパイプも強まった気がします。

同社では社員の平均年齢が上がってきていることもあり、健康づくりに積極的に取り組んでいらっしゃいます。その核となっているのが、毎月実施される衛生委員会ではないでしょうか。同委員会では毎回、産業医による講演や、委員のメンバーによる健康についてのプレゼン等で意識や知識の向上を目指しています。このほか、委員全員での話し合いにより、産業医面談や保健師による保健指導や健康教室の実施、また、健診や保養所への費用補助等、社員のためになることは素早く対応できる体制をとっています。こうした上層部や衛生委員会メンバーの意識の変化や高さが、会社全体に良い効果をもたらしているように感じます。

吉野社長が、ずいぶん前に「健保組合へ支払う保険料は投資。将来きっと、健保組合が社員の健康のプラスになるときが来る」とおっしゃったことも印象的でした。その頃から、先々を見通していらしたんだと思います。

(富山保健師)

40歳～74歳の被扶養者・任意継続のみなさまに5月に受診券を送付

自己負担がないから
ありがたいわ～



自分の都合のよいときに
受けられるの



一覧から医療機関を選
んで、電話で直接予約
するだけで受けられる！



特定健診（メタボ健診）の 予約はお済みですか？

「気軽に受けられる健診」が 当健保組合の特定健診です

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、特定健診・特定保健指導（メタボ健診）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（当健保組合が費用約8,000円を負担します）、自分の都合のよいときに受診日の予約ができます。家事や仕事でお忙しいとは思いますが、健診に要する時間は数時間で済みますので、平成28年3月31日までに、必ず受診してください。

◎なお、被保険者の方の特定健診は、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特定健診として取

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

り扱います。特定保健指導の該当者には、『利用券』が送られます。該当になられた被保険者の方は、左ページ上の②③の方法で特定保健指導を受けてください。

※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。

特定健診受診は 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。

5月に送付したものがこちら

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

受診券整理番号

受診者の氏名

性別

生年月日

有効期限

健診内容

窓口での自己負担

保険者所在地

保険者電話番号

保険者番号・名称

契約とらまめ機関名

支払代行機関番号

支払代行機関名

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。）
- 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へ提出してください。どちらか一方だけでは利用できません。
- 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。
- 特定健康診査を受診するときは、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、必要に応じて、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となる他、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。
- 被保険者の資格がなくなったときは、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処分を受けることもあります。
- 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。

住所

これが『特定健康診査受診券』です

<平成27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』（Aタイプの実施機関名簿）です

住所欄に自筆で記入してください

【ご注意】

- 『受診券』と『実施機関名簿』は、事業所より届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、妊産婦や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。

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。

平成27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 せんぽ東京高橋病院	東京都港区高橋3-10-11	03-3443-9555	○	○
589 医療法人財団厚生会 古川橋病院	東京都港区南橋3-10-21	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1-15-15無量ビル新館5F	03-3504-1643	○	×
592 医療法人社団徳興会 セラヴィ新橋健康クリニック	東京都港区西新橋2-39-35VAX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3-5-1六本木ロアビル11F	03-5770-1250	○	×
594 汐留ガーデンクリニック	東京都港区東新橋1-8-2カレンタ汐留B1F	03-5537-8080	○	×
595 医療法人社団 生光会 新橋通分岐クリニック	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 永澤退老会 永沢クリニック	東京都港区新橋3-5-2サンヨー赤坂ビル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3-5-2サンヨー赤坂ビル2F	03-3551-1111	○	○
598 東京厚生年金病院 健康管理センター	東京都港区新橋3-5-2サンヨー赤坂ビル2F	03-3269-8118	○	○
599 医療法人社団徳興会 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 医療法人社団徳興会 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	03-3344-3300	○	○
601 医療法人社団徳興会 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	03-3344-3300	○	○
602 医療法人社団徳興会 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	03-3344-3300	○	○
603 医療法人社団 生光会 新橋通分岐クリニック	東京都港区新橋1-13-13京王新橋通分岐ビル7F	03-5363-3334	○	○
604 医療法人社団 生光会 新橋通分岐クリニック	東京都港区新橋1-13-13 京王ビル4階	03-3225-1210	○	×
605 医療法人社団 生光会 新橋通分岐クリニック	東京都港区新橋1-13-13 京王ビル4階	03-3225-1210	○	×
606 一般財団法人日本健康推進協会 新橋健診プラザ	東京都港区新橋1-13-13 京王ビル4階	03-3225-1210	○	○
607 医療法人財団 生光会 高戸橋クリニック	東京都港区新橋1-13-13 京王ビル4階	03-3225-1210	○	○
608 医療法人財団 生光会 高戸橋クリニック	東京都港区新橋1-13-13 京王ビル4階	03-3225-1210	○	○
609 社会福祉法人聖母会 聖母病院	東京都港区新橋1-13-13 京王ビル4階	03-3225-1210	○	○
610 財団法人日産厚生会診療所	東京都港区新橋1-13-13 京王ビル4階	03-3225-1210	○	○
611 医療法人社団徳興会 金内メディカルクリニック	東京都港区新橋1-13-13 京王ビル4階	03-3225-1210	○	○
612 一般財団法人 近衛記念堂診療 富坂診療所	東京都文京区小田2-2-7	03-3814-2661	○	○
613 医療法人社団 七尾会 カサ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 七尾会 カサメディカルクリニック	東京都文京区小田1-12-167QC&	03-3816-9840	○	○
615 東京健生病院	東京都文京区大塚4-3-3	03-3816-9840	○	○

○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。

データヘルスは、国をあげて取り組む、国民の健康寿命を延ばすための対策の一つです。みなさまの健康の保持・増進と疾病予防を推進するため、当健保組合では、これまで蓄積してきた健診結果や、医療機関にかかった際のデータ（診療報酬明細書。レセプトともいう）を活用して、効果的・効率的な健康づくり事業を行っています。

どうやって健診データ等を活かすの？

データの分析・活用

レセプト情報

受診状況・服薬状況などを把握

各種健診結果の情報

生活習慣病リスクを経年変化などで把握

電子データ

健保組合

みなさまの健康情報・医療情報を電子データで保有

活用

分析結果に基づき、適切な保健事業を実施

要治療を放置している人、治療をやめた人など、生活習慣病予防や医療費の適正化に効果が高い対象者を抽出。それぞれの状況に応じた情報提供、保健指導、受診勧奨など、効果的で効率的な保健事業を実施します。

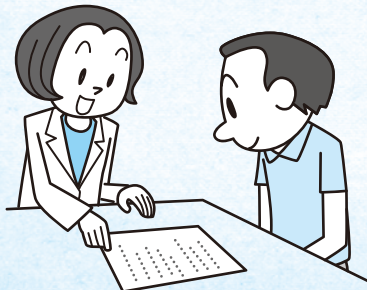
分析

みなさまの健康についての課題を分析

他の健保組合や事業所同士の比較で、健康状態や医療費の特徴などを分析

分析可能項目

- ① 健診・レセプトのデータ分析による健保組合・事業所の健康特性を把握（生活習慣病リスク、特定健診・特定保健指導実施率など）
- ② レセプト分析による健保組合・事業所の医療費特性を把握
- ③ 意識づけ、保健指導等のための分析（高額医療、重複・頻回受診者の抽出など）



みなさまにとっては、年に一度の健診受診が健康管理の基本となります。健診を受けていただくことで、健保組合にはデータが蓄積され、より効果的な事業を進めていくことができるのです。

仕事や家事などでお忙しいかもしれませんが、みなさまにはぜひ健診を受診していただくよう、お願いいたします。

LDLコレステロールの項目が高めだったら



増加すると動脈硬化を引き起こす直接的な原因となってしまうのが、LDLコレステロールです。動脈硬化は自覚症状がないまま進行するため、健診において判定項目である中性脂肪、HDLコレステロールとともに、数値が重視される項目です。

LDLコレステロール (mg/dL)	基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
	120未満	120以上	140以上
当健保組合の健診結果 (%) ※	44.2	24.4	31.4

※ 平成25年度特定健診の受診者数における割合

LDLコレステロールとは

LDLコレステロールは、肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を持っています。コレステロールは、たんぱく質と結合して血液に溶けやすいリポたんぱくとなって血管内を流れますが、リポたんぱくの中でも低比重のものを、「LDL」(Low Density Lipoprotein) コレステロールといいます。

LDLコレステロールが増加すると動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞を発症させる危険性が高まることから、悪玉コレステロールとも呼ばれています。

LDLコレステロールが増加すると

高血圧や喫煙などによって、血管の内壁にひびのような傷がつけられると、増加したLDLコレステロールはこのすきまから入り込みます。そして中で酸化し、過酸化脂質となって血管壁にたまっていくことで、血管がどんどん厚く、硬くなっていきます。これが動脈硬化です。一方、血管の表面についた傷を治そうと、血管が厚くなって血流が悪くなっている場所に、血小板が集まってきます。集まった血小板は、かさぶたのような血栓というかたまりを作り、血管をふさいでしまつて、そこから先の組織に血液が行き渡らなくなります。これが心臓の冠動脈で起こると心筋梗塞や狭心症を、脳の動脈で起こると脳梗塞などを発症します。

数値を改善するには

LDLコレステロールは、動脈硬化の直接の原因になります。健診結果で基準値を超えた場合は、生活習慣を見直しましょう。

数値の改善のポイントは、「運動」「食事」の2つです。

運動

「エレベーターではなく階段を使う」「いつもより10分多く歩く」など、日常行動における運動量を増やしましょう。

また、ウォーキングや水泳などの有酸素運動を習慣づけるといいでしょう。1日合計30分以上の運動を行うのが目安です。

食事

① 間食をやめる

1日3回の食事をしっかりとって間食をやめることで、カロリーのとりすぎを防ぎます。特に、菓子(ポテトチップス、チョコレート類)、缶コーヒー、菓子パンなどは避けましょう。

② 魚や野菜を多く取り入れたメニューを

肉を中心とした食事はLDLコレステロールを増やす原因となるので、メインメニューには肉より魚を。また、野菜など食物繊維の多い食品をとることも心がけましょう。サラダには、マヨネーズよりもノンオイルドレッシングをかけるのがおすすめです。

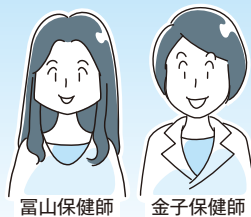
日本人の死因の約30%は動脈硬化が原因の病気！

日本人の死因の第1位はがんですが、第2位は狭心症や心筋梗塞などの心臓病、第3位は脳出血や脳梗塞などの脳卒中です。そして、心臓病と脳卒中を合わせると、全体の約30%を占めています。

心臓病と脳卒中、どちらも動脈硬化が原因となって起こる病気です。さらに、動脈硬化は高血圧を悪化させたり、腎臓病などの原因にもなります。

その動脈硬化を引き起こすのが、LDLコレステロール。健診の結果、基準値を超えていたら、食事や運動、喫煙などの生活習慣を見直して、すぐに改善に取り組みしましょう。

教えて！ 保健師さん



健康のためにより生活をしたいけれど、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。

Q1

栄養のバランスをとるためにサプリメントなどを飲むことは、体にいいのでしょうか？

健康の保持・増進を助ける健康食品の中で、サプリメントは「栄養補助食品」、国が有効性・安全性を評価し承認した食品は「特定保健用食品（トクホ）」に分類されています。

栄養のバランスをとるために大切なのは、まずは、基本的に正しい食生活ができています。そのうえで補助的にサプリメントやトクホを利用するといでしょう。また、サプリメントを食事の代わりにしたり、決められた分量以上にトクホをとったりすることは、逆に健康を害する可能性があるのです。おすすめしません。

まずは、一日三食、栄養バランスを考えた食事を取り、そのうえで、決められた用量・用法を守ってサプリメントやトクホを利用するようにしましょう。



Q2

夜勤をしているのですが、十分に体を休めるために質のよい睡眠をとる方法を教えてください。



質の良い睡眠に最適な環境

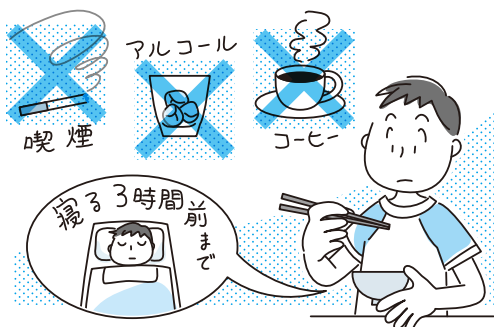
日中に、質のよい睡眠をとるには、まず寝室の環境を整えること、そして心地よく眠りにつくための準備をすることをおすすめします。

- ・騒音の聞こえない静かな部屋を寝室に。
- ・室温は夏25℃、冬15℃程度、湿度は約50%が目安。
- ・明るさは、真つ暗または薄明り程度。

寝る前の準備

- ・眠りが浅くなるのでアルコール、コーヒーなどは飲まない。
- ・ニコチンには覚醒作用があるため喫煙しない。
- ・食事は眠る3時間前までに済ませる。

眠れないときは、無理に眠ろうと焦らず、好きな音楽を聴く、ぬるめのお風呂に入るなどでリラックスするといいですね。



Q3

帰宅時間が遅くなりがちです。遅い時間に夕食をとる場合、気をつけるポイントは？



夕食が遅くなるときは、消化がよく低脂肪で、普段より軽めの食事を心がけるといいですね。そのために、揚げ物や脂の多い肉料理を控えめにし、野菜料理などを増やすと無理なく脂肪やカロリーを抑えられます。また、遅い時間に食べ過ぎないために、おにぎりや果物、乳製品などを間食にとっておくと、夕食時の空腹感が抑えられ、夕食の量も軽くすることができそうです。

普段よりもよく噛んで食べることが大切です。そうすれば消化がよくなるとともに、早く満腹感が得られて食べ過ぎ防止にもなり、結果的に夕食を軽くすることができそうです。

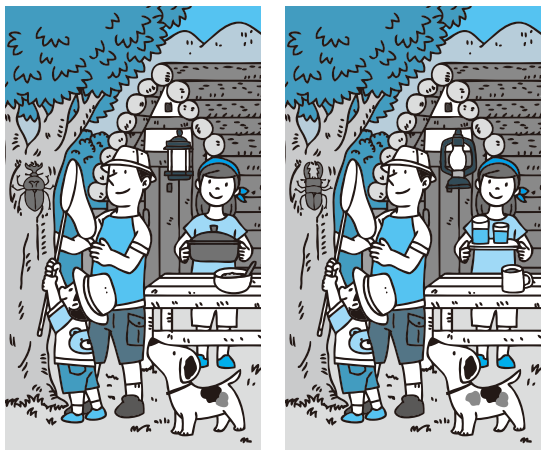


Relax Corner

クイズ「まちがい探し」にチャレンジ

問題

左右の絵で異なっている箇所があります。
いくつあるでしょう？



賞品は選択制です！ どれでも応募ください。

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

平成27年8月31日(月)必着

賞品・当選者

正解された方には、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）か、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）のどちらか一つをプレゼントします。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。

正解者多数の場合は厳正な抽選を行い、当選者10組の方を決定いたします。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。

242号正解

- ①箱根町／日光市／草津町 ②40歳～74歳
- ③5,000円 ④35歳被保険者生活習慣病予防健診
- ⑤明細書

へるす*こらむ



のどが渇く前に飲む

のどが渇いたときには、すでに脱水が始まっています。のどが渇く前の水分補給を心がけて。

熱中症のリスクが高い高齢者や子どもは、「1時間ごと」など時間を決めて水分補給をしましょう。

起床時と入浴後は多めに水分を

睡眠中と入浴中はたくさんの汗をかくため、起床時と入浴後はコップ2杯を目安に水分補給を。

アルコールやコーヒーは水分補給には向かない

利尿作用のあるアルコール、コーヒーやお茶、また糖分の多いジュースは水分補給には向きません。



飲むようにしましょう。

また、大量の汗をかくと、ナトリウムが失われて中毒（低ナトリウム血症）を引き起こす恐れがあります。スポーツや屋外での作業など、大量に汗をかくときは、スポーツドリンクや、ナトリウム濃度0.1～0.2%の食塩水（500mlの水にひとつまみの塩）を飲むようにしましょう。



熱中症を防ぐ水分補給法は？

熱中症の予防には、水分補給が最も大切です。左の水分補給法を参考に、1日1.5ℓを目安に、水分を少しずつこまめに摂りましょう。

熱中症の予防には「運動+コップ1杯の牛乳」が効果的！

近年、牛乳が熱中症対策として注目を集めているのをご存じですか？

運動後30分～1時間程度に牛乳を飲むと、牛乳に含まれるアミノ酸が赤血球の合成を促して血液量を増やすため、熱中症の原因である脱水を防ぐことが研究結果で明らかになっています。

また、運動によって汗をかく機能が高まって体温調節機能が向上し、熱中症にかかりにくい体づくりにもつながります。「運動+牛乳」を習慣にして、熱中症を予防しましょう！

のどの渇きを感じる前に水分を摂ろう

まだまだ厳しい暑さが続く8月。正しい水分補給法を知って、猛暑を乗り切りましょう。

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、本部・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おります。

■ 定時決定とは？

標準報酬額は年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 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

フリーコール 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・PHS・スマホからも上記電話番号でご利用いただけます。

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。

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意誠意努力します。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）

i 各種健診契約医療機関の変更

● 契約解除

名称	所在地及び電話番号	備考
医療法人社団 東京誠秀会 東京誠秀会クリニック	〒131-0032 東京都墨田区東向島 4-5-10 TEL 03-5247-1888	6月末日をもって契約解除

● 契約内容変更

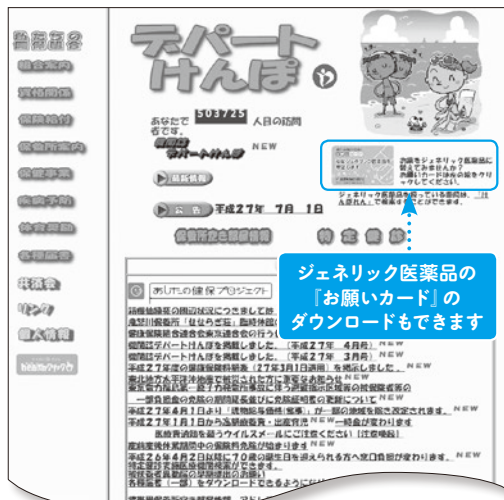
名称	人間ドックの料金	備考
医療法人 仁泉会みやぎ健診プラザ	(胃部X線コース 39,960円) (胃部内視鏡コース 44,280円) オプション (脳ドック 24,840円)	東振協人間ドックより直接契約へ変更
名称	35歳生活習慣病健診について	備考
公益財団法人 山梨厚生会山梨厚生病院	35歳生活習慣病健診契約無し	
独立行政法人 地域医療機能推進機構 山梨病院	35歳生活習慣病健診契約有り (19,612円)	



ホームページをご利用ください

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

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、健診機関一覧表、保養所、各種届出書まで、充実の情報量！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/>



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、領収書を 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がわかり、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

今月の表紙

フェンウィック

(イギリス・レスター)

フェンウィックは1882年に創業し、専門店で物販が主であったイギリスに、フランスを中心に広がりを見せていたデパートという業態を取り入れた先駆的なグループ。女性向けの衣類やアクセサリ、小物等の品揃えが充実している。比較的小規模な店舗を歴史ある都市に展開し、大型店では見られないブランドを積極的に扱うなど、独自性を大切にしていることが特徴。1962年に開業した鮮やかなグリーン屋根が目目をひくレスターの店舗は、幅広い年齢の女性客で常に賑わっている。

事業概況

平成27年 6月

事業所数 292事業所
被保険者数 男 48,387名
女 51,813名
計 100,200名
被扶養者数 50,126名
平均標準報酬月額 男 307,931円
女 181,849円
平均 242,734円
保険料調定額(介護含む) ... 2,891,510千円
保険給付費 1,438,090千円
法定給付費 1,432,352千円
付加給付費 5,738千円
保健事業費 46,804千円
納付金(介護含む) 1,635,359千円

公 告

事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
(株) クラウン	神奈川県茅ヶ崎市	平成27年 6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) ビュマージ	東京都府中市	東京都武蔵野市	平成27年 5月 1日

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株) エフ・アンド・エス・ツー	東京都町田市	平成26年11月30日
(株) ヨシケイ多摩	東京都八王子市	平成27年 3月 1日
(株) ライフヴィークル	静岡県静岡市	平成27年 3月 3日
ハーベスト広島(株)	広島県広島市	平成27年 3月21日
(株) 千食	静岡県富士市	平成27年 3月21日
ニューフロンティアサービス(株)	神奈川県横浜市	平成27年 4月 1日
(株) フレール	栃木県宇都宮市	平成27年 4月 1日
仙台物産(株)	宮城県仙台市	平成27年 4月 1日
クラウン産業(株)	神奈川県茅ヶ崎市	平成27年 6月 1日
(株) ヨシケイ千葉	千葉県成田市	平成27年 7月 1日
東北ミート販売(株)	宮城県宮城郡	平成27年 7月 1日
(株) ヨシケイ宮城	宮城県仙台市	平成27年 7月 1日
(株) ショクザイ	静岡県静岡市	平成27年 7月 1日
(株) ヨシケイ	静岡県静岡市	平成27年 7月 1日
(株) ヨシケイ宮崎	宮崎県宮崎市	平成27年 7月 1日
(株) ヨシケイ宮城三重支店	三重県四日市市	平成27年 7月 1日

選定議員の退職

氏名	所属	退職年月日
小豆澤 幸照 氏	日本百貨店協会	平成27年 5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	就職年月日
西田 光宏 氏	日本百貨店協会	平成27年 6月 1日

選定理事の就任

氏名	所属	就任年月日
西田 光宏 氏	日本百貨店協会	平成27年 6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。

秋の旅は、日光へ！

当健保組合保養所 「せせらぎ荘」を ご利用ください

もうすぐ秋の行楽シーズンがやってきます。忙しい毎日を送っているみなさま、たまには遠出して、からだと心をリフレッシュさせませんか？ 当健保組合では、日光で直営保養所を運営しています。手ごろな料金でご利用いただけますので、次の休暇はぜひ日光へ！

日光のイベント情報

月あかり花回廊 第6章

川治温泉郷と鬼怒川温泉郷の公園などを「明かり」と「花草木」で飾る催し。やわらかな明かりが訪れる人々をあたかく迎え、ユニークな木々のオブジェなどが楽しませてくれます。

●開催日：川治温泉 9月12日(土)～21日(月)
鬼怒川温泉 9月25日(金)～10月4日(日)



日光けっこうフェスティバル・日光秋の花火

「関東一芋煮会」「日光下駄飛ばし選手権大会」「石ころアートコンテスト」のイベントを日光運動公園などで開催。大谷川では、花火大会が行われます。

●開催日：10月10日(土)



お問い合わせ：日光市観光協会 TEL0288-22-1525



豊かな自然に囲まれた保養所

- 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



◀ 日ざしがふりそそぐダイニング

▶ 緑を眺めながら入浴できます



◀ 客室には開放感たっぷりの大きな窓



▶ カラオケも楽しめます



「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。

休館のお知らせ 施設点検のため、平成27年9月9日(水)は休館とさせていただきます。

9月、10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



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.lke.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。

