デパート健康保険組合

デパートけんぽ

No.244
2015.10発行

インフルエンザ予防接種の費用補助を行います

バーニーズ・ニューヨーク
（アメリカ・シカゴ）

（株）ヤオコーでの健康づくりへの取り組みをご紹介

特定保健指導の対象の方はぜひ指導を受けてください

10月からマイナンバーが通知されます

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。

インフルエンザ予防接種の費用補助があります！

当健保組合では今年度も、9月から次の要領でインフルエンザ予防接種補助を行っています。
補助は**1回分のみ**です。以下を参照のうえ、ぜひご活用ください。

接種期間
12月末日まで！

接種方法はいずれか1つ！

東振協での予防接種

当健保組合の被保険者・被扶養者は、東振協※で実施するインフルエンザ予防接種を受けることができます。

接種方法は以下の3種類。いずれか1つを選択する形になります。

※一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会。東京都における総合健保組合の保健事業の振興と総合健保組合制度の普及・啓発のための事業を行っています。

①院内予防接種
医療機関で接種を受けます（要利用券・保険証）

②集合予防接種（接種期間11月～12月中旬）
公的施設で接種を受けます
（要利用券・保険証）

③出張予防接種
事業所に医療スタッフを派遣し接種を受けます
（要利用申込書）

個人で予防接種を受けるだけでなく、ある程度の人数が見込めれば、③のように事業所への出張接種も行ってもらえます。また、東振協契約医療機関であれば3,080円（上限）で受けられます。さらに当健保組合の補助によって、最終的な自己負担は最大2,080円です。

※詳しくは東振協のホームページでご確認ください。

東振協ホームページ　東振協　インフルエンザ　検索

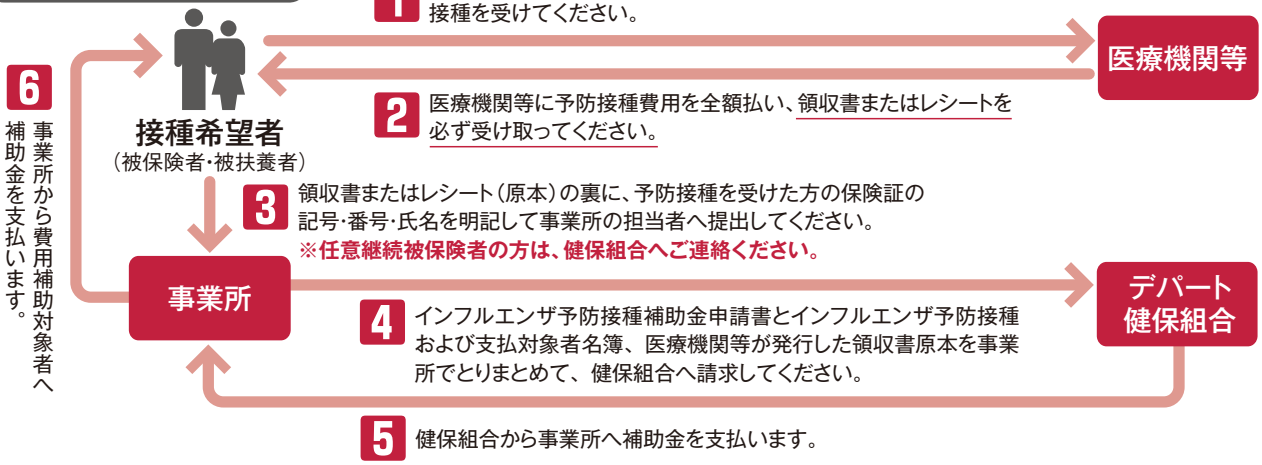
最寄りの医療機関での予防接種

- **対象者**　被保険者・被扶養者（接種時に当健保組合の資格があること）
- **実施期間**　9月1日から12月末日まで
- **接種場所**　全国の医療機関および予防接種センター
- **補助金額**　1人年1回1、000円
- **補助金申請期限**　平成28年1月末日まで

例 接種料金	補助金額	自己負担	補助金支給／不支給
999円	0円	999円	補助金は**不支給**です
3,500円	1,000円	2,500円	補助金は**支給**されます
1回目 3,500円 2回目 3,500円	1,000円	6,000円	補助金は**支給**されます

注）接種料金が1,000円未満の場合は、補助はありません。
注）2回接種法による場合でも、補助は1回分のみです。
注）インフルエンザ予防接種は医療費控除の対象となりません。領収書は返却いたしませんので、あらかじめご了承ください。
注）東振協インフルエンザ予防接種を利用した場合、デパート健保組合への補助金申請はできません（自己負担支払時に補助金を差し引いた金額になっているため）。

補助金交付までの流れ



予防接種は流行前に受けましょう

インフルエンザは、例年12月～3月に流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種の約2週間後から効果が現れ、その後5カ月間ほど効果が続くとされています。特に2回接種が必要な13歳未満のお子さんなどは、12月の流行に備えて計画的に接種しておくとよいでしょう。

なお、予防接種を受けてもインフルエンザに絶対にかからないわけではありません。日ごろから予防をしておくことで、インフルエンザだけでなく、冬に流行しやすいかぜの感染を防ぐことにもなります。

インフルエンザ・かぜ予防の基本

手洗い

特に帰宅後・食事の前・トイレの後は、15秒以上かけてしっかり洗いましょう。

うがい

初めに口をゆすいでから、喉の奥まで水を入れて10秒程度ガラガラと強くうがいをします。

食事

1日3食バランスよくしっかり食べましょう。粘膜を正常に保つビタミンA、免疫機能を高めるビタミンC・E、温かい鍋ものは特におすすめ。

マスク

使い捨ての不織布製マスクを、鼻・頬・あごの周辺に隙間ができないように密着させます。

骨太の方針における健保組合や医療をめぐる今後の動き

ジェネリック医薬品の普及加速化などが目標に

社会保障分野を含む、今後の国の財政運営を方向づける「経済財政運営と改革の基本方針2015」（骨太の方針）が、平成27年6月末に閣議決定されました。健保組合の運営やみなさまの負担にも大きく関係していますので、今後の動向について解説します。

ジェネリック医薬品のさらなる普及

国はジェネリック医薬品の普及目標について、平成29年半ばに数量シェアにおいて70%以上とすることに。また、30年度から32年度末までの間のなるべく早い時期に80%以上とすることが掲げられました。

これにともない、今後はジェネリック医薬品の安定供給、情報提供の充実などが検討されています。

みなさまへお願い

ジェネリック医薬品を利用することによって、みなさまの薬代の負担が軽くなるだけでなく、当健保組合の財政にとっても医療費（薬代）削減のメリットがあります。積極的なジェネリック医薬品のご利用をお願いします。

「かかりつけ薬局」の推進

国は患者が服用する薬について、一つの薬局が調剤や服用履歴を管理する「かかりつけ薬局」を推進していきます。投薬の重複を防ぎ、残薬を解消することなどがねらいです。

みなさまへお願い

「かかりつけ薬局」があると、これまでの薬の履歴や、患者の薬に対するアレルギー情報などを把握してくれるので、とても便利。ぜひ、自宅、あるいは勤務先の近くにかかりつけ薬局を作っておきましょう。

医療費適正化に取り組む健保組合に対し納付金額の増減

特定健診や、ジェネリック医薬品の利用促進、適正な受診など、医療費適正化に取り組む健保組合の努力に応じて高齢者医療制度への納付金の負担額が増減するしくみについて、さらなる強化策が国により検討されています。

みなさまへお願い

健保組合が実施する特定健診などの保健事業に、みなさまが積極的に参加することが、健保組合の納付金負担の軽減につながります。みなさまの積極的なご活用をお願いします。

介護納付金の総報酬割への変更が検討に

介護納付金について、現行の加入者数に基づく計算方法から、報酬額に基づくもの（総報酬割）に変えることなどが国による検討課題としてあげられています。

みなさまへお願い

この方針は、今後増大していく現役世代の負担に、さらなる負担を強いるものです。全国の健保組合では、負担抑制のための施策を国に求めてまいりますので、みなさまも今後の動向にご注視ください。

みなさまに納めていただく保険料（健康保険）について

保険料が10月から変わる方がいます

みなさまに毎月納めていただいている保険料は、給料などの増減に対応するため、毎年定期的に見直しを行っています。

4月、5月、6月の給与をもとに、7月1日現在で保険料計算のもととなる標準報酬月額（下記参照）を見直し、9月から1年間適用されます。そのため、**10月中に支給される給与で9月分保険料を控除することから、控除される保険料額が変わる**場合があります。

標準報酬月額とは？

被保険者の収入は月によって異なる場合があり、収入額そのままで計算しては事務量が膨大になり、現実的でありません。そこで、計算しやすく区分した仮の報酬を決め、給料等をこれに当てはめて計算しており、この仮の報酬を標準報酬月額と呼んでいます。

健康保険の「報酬」には給与、俸給、手当など、被保険者が労務の対償として受けるものはすべて含まれます。金銭であるか、現物であるかを問わず、労務の対償であれば報酬に含まれますが、慶弔金など臨時の収入は除きます。

こんなときにも保険料は決定されます

随時改定

ベースアップや昇給などで、毎月決まってもらう給与等が大幅に変わった場合（固定給の変動月以降3ヵ月間の平均の報酬月額が保険料月額表で2等級以上の差）は、随時に標準報酬月額を決め直します。

資格取得時決定

就職し、被保険者資格を取得したばかりの人の標準報酬月額は、まだ報酬が支払われていないため、初任給等を基礎にして見込額で決められます。

育児休業終了後の改定

育児休業等を終了して職場復帰した被保険者が3歳未満の子を養育している場合で、短時間勤務制度等により給料等が下がった場合は、被保険者の申し出により標準報酬月額を決め直します。この場合、固定的賃金の変動をともなわず、かつ従前と比較して1等級しか報酬が変わらない場合であってもよいとされています。

産前産後休業終了時改定

産前産後休業を終了して職場復帰した被保険者が、短時間勤務等により報酬が下がった場合は、被保険者の申し出により、復帰後3ヵ月間の報酬をもとに標準報酬月額が決め直され、その翌月から改定されます。

社員の健康を第一に考え一人ひとりに的確な指導を実施できる体制を作っています

㈱ヤオコー

「豊かで楽しい食生活提案型スーパーマーケット」をめざす㈱ヤオコー。社員の健康が会社、ひいてはお客様の健康につながるとの理念のもと、パートナー社員（パート従業員）にも健診や人間ドックを実施するなど、社員の健康づくりに積極的に取り組んでいます。今回、総務部長からの具体的指示に基づいたその取り組みについて、担当の方にお話をうかがいました。

◀本社ビル

▼川越西口店

健診・人間ドックの受診を積極的にはたらきかける

㈱ヤオコーの現在の健診受診率は、約93％。高い受診率を維持する背景には、総務部による、受診勧奨のはたらきかけがあります。「必ず受診をしてください」と何度もお願いをする一方で、受診しやすい環境を整える取り組みも進めてきました。「例えば、広告の入る曜日は忙しいので、健診の日程や時間などを考慮してほしいなど、店舗からの要望を取り入れ、少しずつ改善してきました。その結果、徐々に受診率が上がってきたのです」

人間ドックについても、健保組合だけでなく、会社からも費用の補助があることから、受診率が50～60％と高くなっています。今年度からは、一定以上の役職者に関しては、会社で全額補助を行い、毎年人間ドックを受診してもらう制度が始まりました。

将来的には細かい健診項目を30歳未満の社員にまで広げていきたいといいます。「22歳で入社した人が、初めて血液検査を受けるのは30歳。その8年の間に、体をこわす人もいるかもしれません。ですから、若い世代にも細かい健診項目まで実施して、早くから自分の体に対する意識づけを行うことで、40代からの病気を減らすことができるのではと考えています」

保健指導の細分化など一人ひとりに合ったフォローを実施

健診後の保健指導についても、産業医面談、受診勧奨、特定保健指導、問題なしという4段階に分類してフォローを行っています。これは、社員の健康づくりを考えるにあたり、細かく分類をしないと正確なターゲットがわからず、適切なフォローができないからだといいます。

「例えば、糖尿病といわれても、人によって程度が異なります。ですから、それをある一定の基準で分けて、状態に即した指導をできるようにしました」

また、従業員の健康促進のために、今年度から産業保健師を1名採用。産業医面談、受診勧奨の方のフォローとして、産業医面談の後、「受診していますか」「体調はどうですか」などのアプローチを行うほか、健診結果を確認して、受診勧奨やアドバイスを行っています。このほか、保健師は、2週間に1回の頻度で「保健師だより」を作成し、職場で配布。日々の健康管理や運動のすすめなど、身近で実践しやすい内容になっています。

さらに、フリーダイヤルで健康に関する相談や質問を受ける、「ヤオコー健康相談ダイヤル」も今年4月に開設。活用することで、健康に関する意識づけの一助となることを、期待しています。

充実したメンタルヘルス対策と職場の団結力によるストレス軽減

同社では、メンタルヘルスへの取り組

総務部　城内さん

㈱ヤオコー DATA（3月末日現在）
正社員：2,474名　パートナー社員（パート従業員）およびアルバイト社員：9,137名

みも積極的に行っています。店長、副店長、次長、主任を対象としたメンタルヘルス研修は、1年に1人1～2回程度実施。メンタルヘルスとは何か、ストレスで精神的に不安定になる原因、兆候、対処法などについて理解を深めるため、講師を招いて研修を実施しています。

また、カウンセリングルームを常設。メンタルヘルス研修の講師が常駐のカウンセラーを兼任しているため、現場を理解しているという前提で研修も個別の相談も可能で、同社の状況に合った効果的な対応ができる体制となっています。

このほか、コンプライアンスホットラインも設置されています。

同社では、年に1回、全店舗の社員が一堂に会して大運動会を開催しています。地域ごとにチームを分け、一丸となって練習や準備を行うのですが、その中で一体感が強まり、年齢・性別を超えたつながりができていきます。「信頼関係ができれば、困った時、悩んだ時も周囲に相談できます。それはメンタル面での安定にもつながっていくのではないでしょうか」

社員の健康をフォローするため事業の精度を上げて取り組む

「今後の目標としましては、これまで取り組んできたことをより拡充して、深化させていくことです」。同社の「まず社員が健康になろう」という経営方針をふまえて、実施事業について精度を上げ、さまざまなアプローチを行って、健診受診率を95％にしたいといいます。

また、禁煙については、以前の取り組みで一定の成果が出たことで、今後も禁煙対策を実施していきたいと考えているそうです。

「社員のみなさまには、まずは自分の体をよく知って、よく見つめて、健全に過ごしていただきたい。みなさまが健康になることで会社も元気になりますし、お客様に健康の提案ができるようにもなります。みなさまが健康であるために、私たちは、さまざまな事業を通じて、全力でサポートを行ってまいります」と決意を新たにされていました。

小売業界初！

DBJ健康経営（ヘルスマネジメント）格付を取得

DBJ健康経営（ヘルスマネジメント）格付は、日本政策投資銀行（DBJ）が行う融資メニューの一つ。経済産業省の調査事業に応募し、独自の評価システムにより、企業が実施している従業員の健康管理に関する取り組みが評価・選定されることで、融資条件が決まるものです。

㈱ヤオコーは、パートナー社員の健診実施や、健保組合と連携した禁煙への取り組み、健康に関する商品開発などが評価され、平成26年8月に、小売業界で初めてDBJ健康経営格付を取得しました。

産業保健師による継続的なサポートや、楽しんで取り組める事業を実施

今年の4月から同社の産業保健師として社員の健康づくりのサポートにあたっている山口さん。そして、健診受診や保健指導、健康教室の実施などを中心となって進められている総務部の大塚さんに、今後の取り組みなどについてお話をうかがいました。

保健師へ気軽に相談を

健診受診後に、治療が必要と判定されている方や、保健指導の対象になっていても受けていない人に対しフォローを行うほか、「ヤオコー健康相談ダイヤル」に寄せられる、社員の健康管理に対する悩みや相談などに応じています。「健診結果が出たら、指示にしたがってほしいです。わからなければ、まずは保健師に聞いてくださいと」とアドバイスします。

そして、1回限りではない継続的なサポートをしていきたいといいます。「保健指導を受けた、あるいは、医療機関を受診したらそれで終わり、にしたくないと思っています。何か相談ごとがあればいつでも保健師が応じますし、こちらが窓口になって、関係機関へつなぐこともできますから」と、心強いサポートを約束してくださいました。

山口保健師

参加者の興味を引き出す事業を実施

同社では、健診受診や保健指導参加への勧奨、健康教室などさまざまな事業を行ってきました。社員のみなさまにいかに関心をもっていただけるか、工夫を重ねています。例えば、健康教室においては、開催の案内をただ通知するだけでなく、参加していただきたい方に、積極的に直接声をかけて参加を促しているそうです。

「今後も健診受診や保健指導参加の呼びかけなど社員へのサポートはもちろんのこと、みなさまが楽しんで取り組めるような事業の実施や、情報の発信をしていくことで、健康づくりに興味をもってもらえれば、と考えています。体の不調が、ちょっと良くなるだけでもうれしいものですからね」と社員へのサポートに対する強い意欲をみせていました。

総務部　大塚さん

『特定保健指導利用券』が届いたのに、ポイッとしていませんか？

あなたに無理のない生活習慣の改善プランを立てるのが特定保健指導です

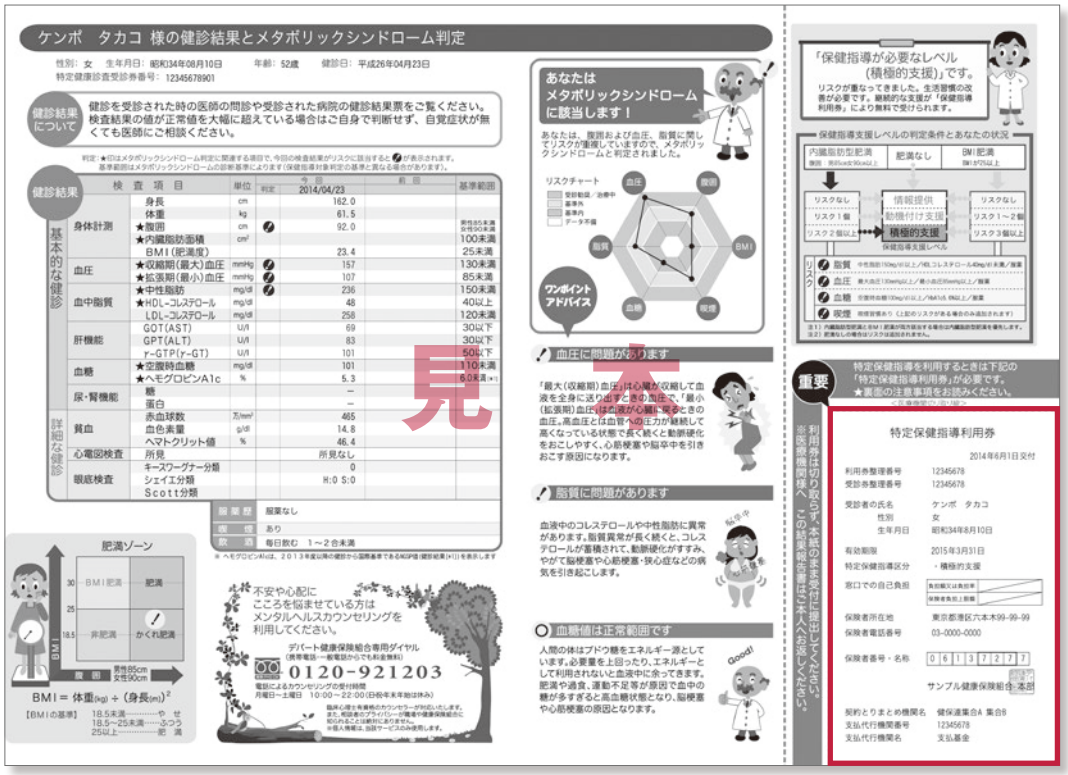
自己負担なし

特定健康診査や定期健康診断等を受けられた方のなかで、特定保健指導の対象となられた方に、『特定保健指導利用券』（以下、『利用券』）を送付しています。メタボリックシンドロームを予防・改善するためには、この特定保健指導を受けることが必要です。費用は健保組合で負担し、対象者の自己負担はありませんので、『利用券』を受け取った方は、この機会にぜひお受けください。

対象者には、下記の利用券をお送りしています

被保険者用

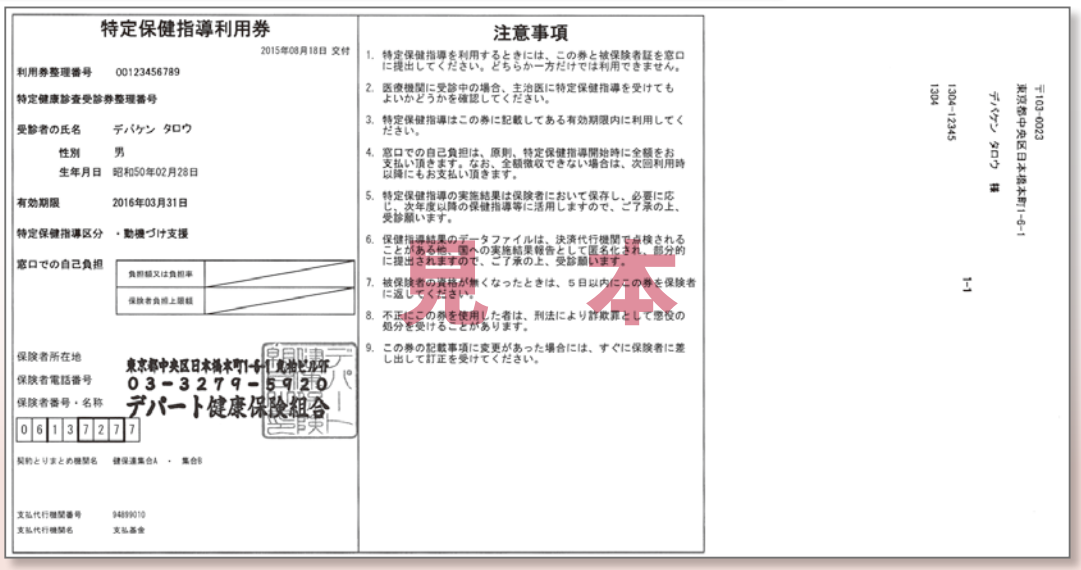
健診結果（カラー印刷）の一部が『利用券』になっています。



※特定保健指導の対象になっていない方は、利用券がついていません（ただし、対象者でも事業所にて特定保健指導が実施される場合は、利用券がついていない場合があります）。

被扶養者用

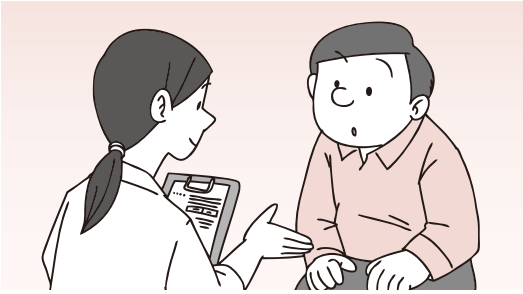
医療機関名簿と特定保健指導の受け方と一緒に送付します。



特定保健指導って何をやるの？

- 保健師や管理栄養士等と一緒に、対象者にとって無理のない生活習慣の改善プランを立てます
- 計画の実践中にサポートのため、保健師や管理栄養士等が尋ねることがありますが、取り組みに対する厳しい指導ではありません

このような流れで行われます

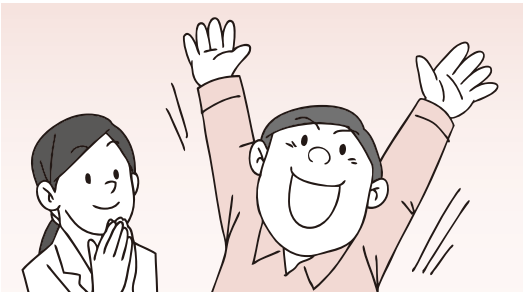


❶ 保健師や管理栄養士等と面接し、生活習慣改善に向けて、運動や食事などに関するアドバイスを受けます。また、改善のための具体的な行動目標や計画を立てます。

例 ・ご飯の量を半分にする
・晩酌はビール２缶から１缶に減らす

❷ ６ヵ月間、目標にそって取り組む。

★ 積極的支援の対象となった方には、６ヵ月間に数回、電話などでサポートがあります。



❸ ６ヵ月後、面接で設定した目標や計画が達成できたか、保健師や管理栄養士等と一緒にチェックします。

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	受託業務 特定健康診査	受託業務 特定保健指導 動機付け支援	受託業務 特定保健指導 積極的支援
586	中央サマリアクリニック	東京都中央区月島1-3-11	03-3533-8981	○	×	×
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	せんぼ東京高輪病院	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 芝浦健康管理センター	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1-1-15物産ビル別館9F	03-3504-1643	○	×	×
592	医療法人社団進興会　セラヴィ新橋進興クリニック	東京都港区西新橋2-39-3SVAX西新橋ビル6F	03-5408-8181	○	○	○
593	新赤坂クリニック	東京都港区六本木5-5-1六本木ロアビル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カレッタ汐留B1F	03-5537-8080	○	×	×
595	医療法人社団康生会　シーエスケー・クリニック	東京都港区新橋1－13－12　堤ビル9階	03-5157-5121	○	×	×
596	医療法人社団　永澤滋夫記念会　永沢クリニック	東京都港区赤坂3-5-2サンヨー赤坂ビル2F	03-3583-6710	○	×	×
597	社会福祉法人聖母会　聖母病院	東京都新宿区中落合2-5-1	03-3951-1111	○	○	○
598	東京厚生年金病院　健康管理センター	東京都新宿区津久戸町5－1	03-3269-8118	○	○	○
599	医療法人社団榊原厚生会　新宿三井ビルクリニック	東京都新宿区西新宿2-1-1新宿三井ビル4階	03-3344-3300	○	○	○
600	医療法人社団菱秀会　金内メディカルクリニック	東京都新宿区西新宿7-5-25西新宿木村屋ビル2F	03-3365-5521	○	○	○
601	医療法人社団善仁会新宿西口ヘルチェッククリニック	東京都新宿区西新宿3-2-4　新和ビルディング7F	03-3345-7766	○	○	○
602	医療法人社団成山会　楠樹記念クリニック	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　新宿追分クリニック	東京都新宿区新宿3-1-13京王新宿追分ビル7F	03-5363-3334	○	○	○
604	医療法人社団順正会ヒロオカクリニック	東京都新宿区新宿2-5-12　3階	03-3225-1720	○	×	×
605	医療法人社団敬昭会　美容診療所成人病医学センター	東京都新宿区新宿5-14-5	03-3350-6731	○	○	○
606	一般財団法人日本健康管理協会　新宿健診プラザ	東京都新宿区歌舞伎町2-31-12		○	○	○
	医療法人財団緑友会　高戸橋クリニック	東京都新宿区高田馬				

見本

特定保健指導の予約方法

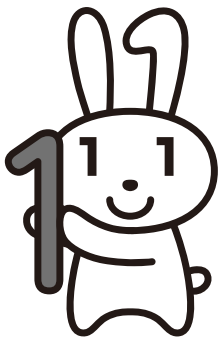
❶ 特定保健指導の対象となった方に、『利用券』をお渡しします（右ページの見本参照）。

❷ 『集合契約Ａタイプおよびタイプ実施機関リスト』から、自分が受けるレベルの特定保健指導に○がついている実施機関を選び、電話で直接予約を入れる。

❸ 特定保健指導を受ける。

平成27年10月以降

みなさま一人ひとりに「マイナンバー（個人番号）」が届きます



平成27年10月から順次「通知カード」がみなさまのもとへ郵送され、一人ひとりに固有のマイナンバー（個人番号）が通知されます。

マイナンバーは、今後、健康保険の申請や届出等で使うことになりますので、通知カードは大切に保管してください。

マイナンバーって何？

住民票を有する国民一人ひとり※に割り振られる12ケタの番号のことです。これによって、社会保障、税、災害対策の分野で効率的に情報を管理し、複数の行政機関に存在する個人の情報を正確に連携できるようになります。

※中長期在留者や特別永住者などの外国人含む

健保組合からのお願い

健保組合では、加入している被保険者や被扶養者のマイナンバーを活用して給付事務等を行うことになる予定です。

そのため、被保険者や被扶養者のみなさまのマイナンバーについては、事業主を通じて当健保組合にご提供いただくことになりますので、届いた通知カードを大切に保管していただきますようお願いいたします。

事業主や事務担当者をはじめ、被保険者や被扶養者のみなさまには、ご理解、ご協力をお願いいたします。

ご提供いただく時期等の詳細はあらためてお知らせいたします。

※任意継続被保険者とその被扶養者のマイナンバーは、直接、当健保組合にご提供いただくことになります。

その際には本人確認が必要となりますが、その方法、ご提供いただく時期等につきましては、あらためてお知らせいたします。

■ 通知カード（案）

表面

通知カード

個人番号 1234 5678 9012
氏名 番号花子

見 本

住所 ○○県■■市△△町◇丁目○番地 ▽▽号

平成 5年 3月31日生　性別 女　□□市長
発行 平成27年10月NN日　1234567980

しっかり保管しておいてください！

マイナンバーのメリットは？

行政の効率化

行政機関や地方公共団体などで、さまざまな情報の照合、転記、入力などの時間や労力が大幅に削減されます。複数の業務間の連携が進み、作業の重複などのムダが削減されます。

面倒な手続きが簡単に

添付書類の削減など、行政手続きが簡素化され、国民の負担が軽減されます。

給付金などの不正受給の防止

所得や他の行政サービスの受給状況を把握しやすくなるため、負担を不当に免れたり、給付を不当に受けたりすることを防止するとともに、本当に困っている人に対するきめ細かな支援を行うことができるようになります。

今後のスケジュールは？

- **平成28年1月**　マイナンバーの利用開始
- **平成29年1月**　国の行政機関での情報連携と「マイナポータル」※の運用開始
- **平成29年7月**　健保組合や自治体でのマイナンバーの活用がスタート

※平成29年1月開始予定の、インターネット上の個人用ページ

マイナンバー制度について詳しく知りたい方は…

社会保障・税番号制度のホームページ（内閣官房）をご覧ください。FAQ（よくある質問）もご活用ください。

http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/

※スケジュールや名称、活用例は、今後変更になる場合があります。

健診データ活用術

肝機能の項目に異常があったら

肝機能の状態は、血液検査で調べます。肝臓の肝細胞、胆管細胞には血液の通り道が接しているため、異常が起こると肝臓内の酵素が血液中に流出します。この流出した酵素の種類や量を測定することで、肝機能の状態を知ることができるのです。

健診で調べる肝機能の項目は、AST（GOT）、ALT（GPT）、γ-GTP（γ-GT）の3つです。

AST（GOT）とは

保健指導の対象　31U／L以上

肝臓、心臓、骨格筋に存在する酵素です。肝臓や心臓の細胞が破壊されると血液中に流出しますが、激しい運動の後も流出量が増えるため、健診の前日は運動を控えましょう。

数値が高い場合

肝炎、肝硬変、肝臓がん、心筋梗塞などが疑われます。肝炎から肝硬変や肝臓がんへの進行を防ぐため、数値が高かった場合はすぐに受診しましょう。

※AST（GOT）は肝臓以外にも存在するため、AST（GOT）の数値だけが高い場合は肝臓以外の病気の可能性もあります。

ALT（GPT）とは

保健指導の対象　31U／L以上

ほぼ肝臓の細胞のみに存在する酵素です。肝臓の細胞に障害が起こると、血液中に大量に流出します。

数値が高い場合

肝炎、脂肪肝などが疑われます。脂肪肝は肝臓に分解しきれない脂肪が溜まった状態で、アルコールを飲まない人も脂肪肝になることがあります。

※ALT（GPT）の数値がAST（GOT）の数値より高い場合は、脂肪肝の疑いが強まります。

γ-GTP（γ-GT）とは

保健指導の対象　51U／L以上

肝臓、腎臓、膵臓などに含まれる酵素で、これらに異常があると血液中に流出します。アルコールや薬物による肝機能の障害で数値が高くなりやすいのが特徴です。

数値が高い場合

アルコール性肝障害、薬物性肝障害、肝炎などが疑われます。普段からアルコールを多く飲む人は、γ-GTP（γ-GT）の数値が高くなりがちです。

肝機能の数値を改善するには

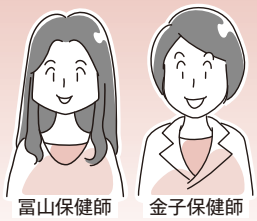
肝臓は、お酒の飲みすぎだけでなく、高脂肪・高たんぱくの食事や睡眠不足によっても負担がかかり、肝機能の数値が高くなります。数値の改善には、食生活をはじめ運動、睡眠などの生活習慣を見直すことが大切です。

- アルコールは、適量を守り、週に1～2日は休肝日を（適量の目安：ビール中びん1本、日本酒1合、ワイン1／4本）。
- 睡眠中は肝臓も休むので、睡眠時間を十分にとりましょう。
- 肥満体型の人や体重が急に増えた人は、減量しましょう。
- 高脂肪・高たんぱくの食事を低脂肪・低たんぱくへ変えましょう。
- 果物やジュースなどに含まれる果糖のとりすぎにも注意しましょう。

肝炎ウイルス検査を受けたことがありますか？

肝臓が肝炎ウイルスに感染し、細胞が壊れていく病気をウイルス性肝炎と呼びます。感染しているのに放っておくと、肝硬変や肝がんなどの病気に至ることもあります。ウイルス性肝炎の患者・感染者は国内に300万人超と推定されるほど身近な病気ですが、感染に気づいていない人が多いようです。

感染しているかどうかを知るには、肝炎ウイルス検査を受けることです。少なくとも一生に1回は検査を受けましょう。



教えて！保健師さん

健康的な生活を送りたいけれど、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。

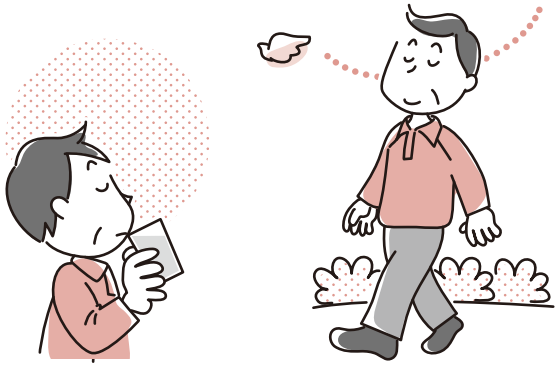
ぜひ、ご自身の生活習慣改善の参考にしてください。

Q1 禁煙したら、体重が増えてしまいました。体重をコントロールするにはどうしたらいいですか？

禁煙をすると、口さびしさから間食が増える傾向にあります。また、味覚が改善されて食事がおいしく感じられるため、つい食べすぎて体重が増えてしまうケースも……。

しかし、ここで無理にやせようとすると、ストレスとなり禁煙が続かないことがあります。数kgの体重増加よりも禁煙によるメリットの方がはるかに大きいので、食べすぎに気をつけ、口さびしくなったら次のような方法をとることをおすすめします。

・深呼吸をする　・水を飲む
・ガムをかむ　・散歩など軽い運動をする

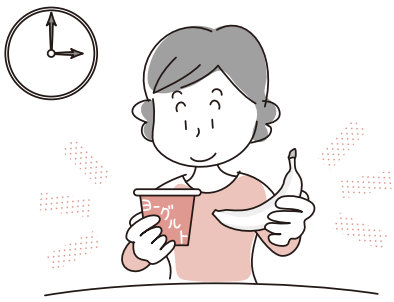


Q2 間食にお菓子を食べてしまいます。どうしてもやめなければいけませんか？

お菓子は、気分転換になり、仕事の能率が上がるなどのメリットがあります。とはいえ、やはりデメリットのほうが大きいです。

お菓子を食べすぎると、本来の食事ができなくなり、体に必要な栄養が不足する可能性があります。また、お菓子には、糖質、脂質、塩分などが多いため、肥満や高血圧の危険性が高まります。ダラダラと食べていると、血糖値が高い状態が続いて糖尿病の原因にもなります。

どうしても間食をしたい時は、甘くない飲み物と一緒にとって量を抑える、普段の食事で不足しがちなカルシウムを補うことができるヨーグルトや小魚、ビタミンや食物繊維を補える果物などを間食にするといいですね。



Q3 外食が多く、野菜不足だと感じています。無理なく、十分に野菜をとる方法を教えてください。

1日にとりたい野菜の量は350g、そのうち3分の1を緑黄色野菜でとることが厚生労働省から推奨されています。低カロリーでビタミン、ミネラル、食物繊維の豊富な野菜は、たくさんとる習慣をつけると、生活習慣病予防・改善に効果的です。

350gは生野菜で両手に山盛り3杯分。生野菜で毎日とるのは難しいですが、調理法を工夫する、外食時は野菜の副菜をプラスするなど、意識して野菜をとりましょう。

・具だくさんの味噌汁やスープをつける
・煮る、蒸すなど加熱してかさを減らす
・外食時は付け合わせの野菜も全部食べる
・作り置きできる野菜料理をストックする
（例　きんぴらごぼう、ほうれん草のごま和え）
・補助的に野菜汁100％の野菜ジュースを利用する

Relax Corner

クイズ「ナンバープレイス」にチャレンジ

問題 3つの二重マスの数字を全部加えた数はいくつでしょう。

出題・星かおり

	□		2	7	4			
6			3	9	1			8
		3				9		
		1		4		7		□
3	7	2				5	9	4
9	5			2			6	1
4	8						7	5
			□	8				
		6	4	1	5	3		

●タテ9列、ヨコ9列のそれぞれの列に1～9の数字が1つずつ入ります。
●太い線で囲まれた3×3の各ブロックにも1～9の数字が1つずつ入ります。

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！

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11月2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は、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。

243号正解 5箇所

へるす＊こらむ

ライトなたばこなら安心？「1mg」でも体への悪影響が…

たばこは体に悪いということが世間一般に広まるにつれて、「ライト」「マイルド」「1mg」など、たばこの被害の程度を薄めたような表現を使った銘柄が数多く見られます。

これらは「低タールたばこ」と呼ばれるもので、機械を用いたある一定の測定条件の下で、たばこの煙に含まれるタールの測定量が少なくなるよう、フィルターに穴を開けるなどの工夫を施したものです。

しかし、低タールたばこに替えても、喫煙本数や回数を増やしてしまうなど、かえって体の負担が増えることも。体のためには、たばこをやめることが大切です。

低タールたばこに替えた人に多い危険な吸い方

- 肺に煙を長くためる
- 根元まで吸う
- フィルターの穴をふさぐ
- 深く吸う　●本数が増える

当健保組合から禁煙の費用補助があります

禁煙外来を受診して禁煙に取り組む被保険者・被扶養者に対し、当健保組合では費用の補助を行っています。

自力での禁煙に比べ、専門家の指導を受けながら行う禁煙外来のほうが高確率で禁煙に成功できます。ぜひ、この補助制度をご利用ください。

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、年度内1回に限り、5,000円まで補助します。

ディズニーハイクを8月21日(金)に開催しました

今年の夏も、恒例のディズニーハイクを8月21日に東京ディズニーランドで行いました。本年度も応募者多数により抽選となりましたが、早朝よりご参加いただいたみなさま、ご協力ありがとうございました。

©Disney

直営保養所臨時休館のお知らせ

箱根にあります当健保組合の直営保養所「仙緑苑」は、施設内点検のため10月20日(火)・21日(水)(宿泊分)は臨時休館とさせていただきますので、ご了承ください。

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

デパート健保共済会からのおしらせ

被保険者とご家族の皆様(2親等以内)に、アフラックの「医療保険」「がん保険」を集団割引の保険料率でご案内しております。

ちゃんと応える医療保険 EVER　ちゃんと応える医療保険 Lady's EVER

短期の入院にも、入院前後の通院にも「ちゃんと応える医療保険」
三大疾病(がん・急性心筋梗塞・脳卒中)に手厚く備える特約が新登場！

NEW **三大疾病(がん・急性心筋梗塞・脳卒中)を保障する新特約**

特約を付加することで、三大疾病(がん・急性心筋梗塞・脳卒中)の場合、

- 以後の保険料はいただきません ― 三大疾病保険料払込免除特約
- 何度でも(2年に1回を限度に)一時金をお支払い ― 三大疾病一時金特約
- 日数無制限で入院を保障 ― 三大疾病無制限型長期入院特約

・・・ 詳しい保障内容や保険料については、下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。 ・・・

《アフラックに関する申込み・お問合せ先》
募集代理店 インケア株式会社
0120-86-7711 平日9：00～17：00(携帯電話可)

メンタルヘルスカウンセリングのご案内

心が晴れない…、そんなときには相談を

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、自動音声ガイドがご案内いたします。
※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。また個人情報は、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）

今月の表紙

バーニーズ・ニューヨーク

（アメリカ・シカゴ）

1923年に創業し、アメリカ各地に大型店舗を構える高級百貨店チェーン。衣料品からステーショナリーまで幅広く取り揃えられた商品は、すべて「バーニーズ・ニューヨークらしいものであるか」を基準にセレクトされ、オリジナルブランドとデザイナーズブランドで構成されている。シックなガラス張りの外観を持つシカゴの店舗が建つのは、高級ブランド店が軒を連ねるオーク・ストリート。店内には、大人がゆっくりとショッピングを楽しむのにふさわしい、洗練された高級感が漂っている。

事業概況

平成27年 8月

事業所数	283事業所
被保険者数　男	48,130名
女	51,481名
計	99,611名
被扶養者数	50,010名
平均標準報酬月額　男	310,534円
女	183,319円
平均	244,787円
保険料調定額（介護含む）	3,113,539千円
保険給付費	1,479,914千円
法定給付費	1,473,120千円
付加給付費	6,794千円
保健事業費	41,467千円
納付金（介護含む）	1,635,332千円

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/**

各種健診契約医療機関の変更

契約変更

（所在地の変更）

名称	新所在地	備考
利根中央病院	〒378-0012　群馬県沼田市沼須町910番地1	9月1日より移転

（追加検査項目）

名称	人間ドック追加契約
医療法人社団 進興会 セラヴィ新橋クリニック	健診車人間ドック　30,000円
横浜東口クリニック	オプション（脳ドック）37,800円

契約解除

名称	所在地	備考
一般社団法人 岡山市医師会 総合メディカルセンター	〒703-8278 岡山県岡山市中区古京町1-1-10-201	11月末日をもって契約解除
医療法人社団 青泉会 下北沢病院	〒155-0031 東京都世田谷区北沢2-8-16	11月28日をもって契約解除

公　告

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
（株）ライフヴィークル静岡	静岡県静岡市	平成27年 7 月18日
（株）マスダ	茨城県常総市	平成27年 9 月 1 日

デパートけんぽ No.244 平成27年10月発行 発行所 デパート健康保険組合 〒103-0023 東京都中央区日本橋本町1-6-1 丸柏ビル9階 TEL03(3279)5920
ホームページアドレス http://www.depaken.com e-mail depaken@depaken.com

無料で受講できます

介護・健康講座のご案内

東振協の『一日介護・健康講座』

都内の総合健保組合が加盟する東振協では、介護の知識や認知症の対応などを学ぶ講座を開催します。

●開催日・会場等

開催日（平成28年）	会場		講座コース
1月9日（土）	横浜市	ワークピア横浜 横浜市中区山下町24-1	認知症介護
1月11日（月・祝）	港区	専売ビル 港区芝5-26-30	認知症介護
1月16日（土）	千代田区	損保会館 千代田区神田淡路町2-9	介護健康
1月17日（日）	大阪市	梅田スカイビル 大阪市北区大淀中1-1-88	介護健康
1月23日（土）	北区	北とぴあ 北区王子1-11-1	介護健康
1月30日（土）	町田市	町田文化交流センター 町田市原町田4-1-14	介護健康
1月31日（日）	さいたま市	大宮ソニックシティ さいたま市大宮区桜木町1-7-5	介護健康
2月7日（日）	千代田区	損保会館 千代田区神田淡路町2-9	認知症介護

●講座開催時間
（1）受付…午前9時30分
（2）講座…午前10時～午後4時

●講師　医師・看護師・保健師・理学療法士等

●講座内容
（1）介護健康コース
・健康寿命を延ばす介護予防
・知っておきたい介護の知識
・介護が必要になった時の対応
・寝たきりからの脱出作戦
※ベッド、車椅子を使った体験実技有り。

（2）認知症介護コース
・認知症の誤解と偏見を解消
・認知症患者を支える生活とは！より良く暮らす方法を学ぶ
・専門家が悩みに応える質問コーナー
※体験実技はありません。

●受講対象者
（1）健保組合の被保険者および被扶養者
（2）その他希望者

●受講料　無料

●受講募集者数　各会場とも　80名

●申込方法
左記開催日のうち、都合のよい日を選んで一日介護・健康講座申込書を郵送、またはFAXにより申し込んでください。
［申込先］〒130-0014　東京都墨田区亀沢1-7-3
東京都ニット健保会館5階
一般社団法人　東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）
FAX 03-5608-2315
※参加申込用紙は、東振協ホームページからダウンロードできます。
ホームページ ➡ http://www.toshinkyo.or.jp/event/
［お問い合わせ先］TEL 03-5608-2311
※平日の午前10時～午後4時

●申込受付期間　平成27年12月11日（金）まで

●抽選日
平成27年12月18日（金）（抽選結果は全員に通知します）

●その他
（1）当日は昼食の用意があります。
（2）「介護健康コース」を受講の場合は、体験実技がありますので動きやすい服装でご参加ください。
（3）各会場とも駐車スペースはございません。公共交通機関をご利用ください。

健保連東京連合会の介護セミナー

健保連東京連合会が開催する「介護セミナー」にどうぞご参加ください。

●在宅介護支援セミナー

テーマ	開催日時
介護保険制度の理解・活用編	平成27年12月5日（土） 午前10時～午後4時（午後12時～1時休憩）
介護をするにあたっての心がまえ編	平成28年3月5日（土） 午前10時～午後4時（午後12時～1時休憩）

●介護予防セミナー

テーマ	開催日時
ひざ痛・腰痛予防教室	平成28年1月15日（金）　午後6時30分～8時

●会場
健保連東京連合会3階会議室
（JR四ツ谷駅、地下鉄四ツ谷駅）

●受講対象者　被保険者および家族

●申込方法
健保連東京連合会ホームページより「介護・健康セミナー参加申込書」をダウンロードし、郵送またはFAXにより申込んでください。また、健保連東京連合会ホームページの各セミナーのご案内ページからも申込みができます。
健保連東京連合会ホームページ ➡ http://www.kprt.jp/index.html

●申込先
〒160-0004　東京都新宿区四谷1-1-2
健康保険組合連合会東京連合会「介護・健康セミナー係」宛
FAX 03-3357-8782

●受付と締切
各セミナー開催日2ヵ月前の初月営業日から受付開始（参加者多数の場合は定員になり次第締切）。
締切は、セミナー開催1週間前。

●お問い合わせ先　TEL 03-3357-5213