

デパート けんぽ

No.245
2016.1 発行

理事長 新年のご挨拶



医療費通知をお送りします
(株)水戸京成百貨店での健康づくりへの取り組みをご紹介します
今年度の特定健診受診をお忘れなく

健保組合としての役割を 十分に果たしていくため、 みなさまのご理解・ご協力を お願いいたします

新年あけましておめでとうござい
ます。

被保険者ならびにご家族のみなさ
まにおかれましては、清々しい新年を
迎えられたこととお慶び申し上げま
す。また、平素より当健保組合の事業
運営に関しまして、格別のご理解とご
協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年5月、医療保険制度改革関連法
が成立しました。私たち健保組合の最
大の関心事であった、将来にわたって
持続が可能な医療保険制度への見直
し、すなわち高齢者医療制度の抜本的
な改革は行われず、後期高齢者支援助金
について、平成27年度より段階的に、
収入に応じて負担する全面総報酬割
というしくみへの変更にとどまりま
した。当健保組合はこれによって負担
が減るといふ一面があるものの、サラ
リーマンが加入する健保組合が依然
として不公平な負担を強いられてい
る構造に何ら変わりはなく、改革とい

うには不十分な結果に終わっていま
す。

今年、医療保険制度をめぐっては、
さまざまな改正が行われます。特に当
健保組合にとつては、10月に行われる
短時間労働者に対する被用者保険の
適用拡大によって、財政に大きな影響
を与えるものとみられています。これ
は、ある一定の就労時間などで線引き
されていた被用者保険への加入条件
が緩和され、被保険者・被扶養者が増
えることにもない、医療費も増加す
るためです。高齢者等医療費への負担
で財政運営もままならないなか、現役
世代の医療費の増加で、健保組合はさ
らなる厳しい局面に立たされること
になります。

また、みなさまが医療機関にかかる
際に関係する内容では、診療報酬改定
や入院時食事療養費の引き上げ、紹介
状なしで大病院を受診した際の定額負
担などの実施があります。これは、今



デパート健康保険組合
理事長 神谷 勉

後さらに高齢化が進展する中で、限り
ある医療財源を効率的に利用してい
くための改正でありますので、受診され
る際は、適正な受診時間を守り、ジェ
ネリック医薬品を積極的に利用するな
ど、医療費節減にご協力くださいま
す。ようお願いいたします。

当健保組合においては、近年、保健
事業を見直し、健診制度の充実をはか
っております。今年も、健診・保健指
導をみなさまへの健康づくりサポー
トの大きな柱とし、データヘルスのさ
らなる推進のほか、各種健康教室、禁
煙やインフルエンザ予防接種の費用
補助などを行っていく予定でござい
ます。これらもぜひご活用いただき、健
康づくりにお役立てくださいませよ
うお願い申し上げます。

最後になりましたが、本年がみなさ
まにとって幸多き一年となることを
祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

平成28年度の健康保険料率は102%に 27年度料率を維持します

平成20年度より導入された高齢者医療制度に対する過重な納付金負担により、当健保組合は大変厳しい財政運営を強いられています。26年度決算は、みなさまのご協力をいただき幸い黒字で終えることができたものの、一時的な好転にすぎず、納付金への負担は依然として非常に重いまま、という結果となりました。

健保組合財政を逼迫させている納付金は、高齢者等医療費に対する負担金として法律で定められた制度であり、健保組合に加入している人数や高齢者の加入率、給与などに応じて負担額が決まります。そのため、健保組合の自助努力によって、その額を減らすことはほとんどできません。こうしたことから、厳しい情勢は28年度も続くものとみられています。

こうした厳しい状況下、これまででもみなさまには保険料率の引き上げをお願いした経緯がありますが、当健保組合では被保険者数や標準報酬月額等が増加していることなどにより、28年度は27年度と同じ健康保険料率102%を維持することにいたしました。

今後も引き続きみなさまへの健康づくりのサポートは積極的に行ってまいりますので、積極的なご利用をお願い申し上げます。

なお、介護保険料率についても、28年度は27年度と同じ料率とし、20%となります。

平成27年度 健保組合全国大会が開催されました

高齢者医療費の 公平な負担のしくみの 実現を訴えました

「現役世代が納得できる公平な制度の実現へ」を副呼称として、平成27年度健康保険組合全国大会※が11月25日、東京都内で開催され、全国から約3,500人が参加しました。大会議事では、スローガンの1つでもある、高齢者医療費の負担構造改革などを求める訴えが相次ぎました。

※全国の健保組合職員が一堂に集まり、健保組合の考えや主張などをアピールする大会



健保組合の上層団体である、健康保険組合連合会（健保連）の大塚陸毅会長は、大会冒頭、27年5月に成立した医療保険制度改革関連法について触れ、「本来、国がすべき財政負担を、健保組合など現役世代の保険料負担に転嫁している。到底納得できる改革とは言い難い」と述べました。

全国の健保組合は、高齢者等医療費を負担するために、保険料率の引き上げで対応しなければ財政運営が成り立たない状況に追い込まれています。こうしたことなどから、平成29年4月に予定されている消費税率10%への引き上げに合わせた「高齢者医療費の負担構造改革の実現」に向けて、議論が開始されるよう、「全力で要求実現活動を展開していかねばならない」との声が上がりました。

大会の議事の最後は、別掲の4つの大会スローガンが決議として採択され、今後、健保組合の総意として取り組んでいくことを確認し、閉会しました。

決議された4つの大会スローガン

- 高齢者医療費の負担構造改革の実現
- 安定した組合運営に向けた財政支援の継続・拡充
- 実効ある医療費適正化対策の実施
- 保険者機能の発揮に効果的な健保組合方式の維持・発展

2月上旬から 医療費通知をお送りします

医療費通知が送付されたら、内容のご確認を

みなさまが平成26年12月から平成27年11月までに医療機関等にかかった際の医療費について、医療費通知を2月上旬から順次お送りします。この医療費通知は、みなさまが医療機関等の窓口で支払った自己負担額だけでなく、実際にかかった全体の医療費についてもお知らせしています。

医療機関等の窓口では、みなさまは自己負担分のみをお支払いただくことになっており、実際にかかった全体の医療費については、わかりにくいしくみになっています。そこで、みなさまにご自分の総医療費を知ってもらい、コスト意識や健康管理への意識を高めていただくために医療費通知を発行・送付しています。

医療費通知が届きましたら、医療機関等でもらった明細書や領収書と照らし合わせて、内容に誤りがないかどうかをチェックしてください。

医療費のお知らせ

1234- 5678
健保 太郎 様

ジェネリック医薬品は、皆さまのお薬代の負担軽減、健保財政の改善につながります。医師、薬剤師と相談のうえ、ぜひジェネリック医薬品をご活用ください。

H27. 2 ~ H28. 1 請求分

診療を受けた方	診療年月	診療区分	診療回数	医療機関名称	医療費の総額	健保組合負担額	公費負担額	あなたが支払った額	備考
健保 太郎	2612	整形外科	2	〇〇〇クリニック	7,870	5,505	0	2,361	
健保 一郎	2701	産婦科	5	産科	6,100	4,270	0	1,830	
健保 花子	2702	整形外科	1	△△産科	5,590	3,913	0	1,677	
健保 花子	2702	調剤	1	□□薬局 □□店	1,570	1,099	0	471	
健保 花子	2703	整形外科	1	△△産科	3,500	2,450	0	1,050	
健保 花子	2703	調剤	1	□□薬局 □□店	5,250	3,675	0	1,575	
健保 一郎	2703	産婦科	7	接骨院	6,344	4,440	0	1,904	
健保 太郎	2705	整形外科	1	◎◎大学総合医療センター	4,820	3,274	0	1,446	
健保 二郎	2708	整形外科	4	☆☆産科医院	16,300	11,410	0	4,890	
健保 二郎	2709	整形外科	1	☆☆産科医院	5,020	3,514	0	1,506	
健保 太郎	2710	整形外科	1	〇〇耳鼻咽喉科	6,320	4,424	0	1,896	
合 計					68,684	48,078	0	20,606	

あなたとご家族が、健康保険で治療を受けた際に要した費用をお知らせいたします。医療機関等発行の「医療費の内容が分かる領収書」と照合し、医療費の確認や医療費控除の際の参考にお役立てください。なお、ご不明の点がございましたら、健康保険組合までお問い合わせください。

医療費通知見本

子どもが就職したときなどは 異動届の提出を

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」を当健保組合に提出していただく必要があります。これは、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に発行しているものです。下記のとおり、子どもが就職したなど異動があった場合は、早急に健保組合に届け出をしてください。

下記以外に、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*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。

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



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)



離婚

配偶者と離婚したとき



就職

子どもが就職して、勤め先の健康保険の被保険者になったとき



みなさまの生活にも関係しています

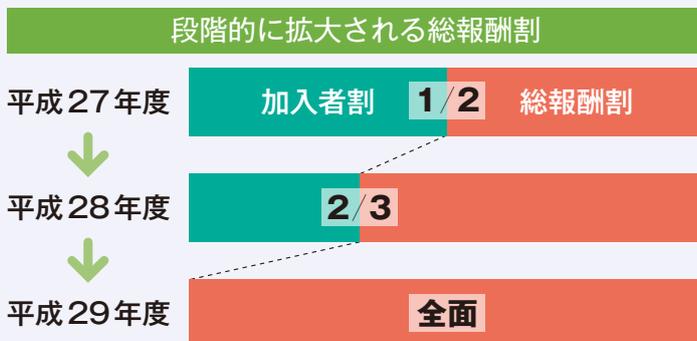
医療保険制度はこのように変わる!

昨年、国会において成立した医療保険制度改革関連法により、みなさまが医療機関にかかる場合の負担などが見直され、平成30年度にかけて変更されます。

平成27年度から段階的に

後期高齢者支援金への 全面総報酬割の導入

75歳以上が加入する後期高齢者医療制度に対して、健保組合等が負担している後期高齢者支援金の計算方法が右記のとおり変わります。



平成28年度から

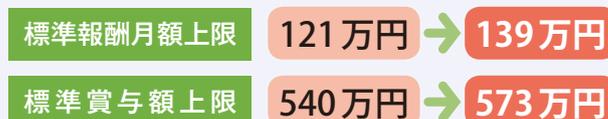
入院時の食事代の引き上げ

入院時の食事代について、平成28年度より調理相当額も負担することにもない、引き上げになります。



標準報酬月額の上限引き上げ

被保険者の保険料額の計算の基礎となる、毎月の給与額を一定の区分(1~47等級)に当てはめた標準報酬月額について、平成28年4月からは上限が引き上げられます。また、同時に標準賞与額の年間上限も引き上げられます。



紹介状なしでの大病院受診時の 定額負担の導入

ベッド数500床以上、または特定機能病院等の大病院を紹介状なしで外来受診した患者に対して、救急時等を除き初診料とは別に一定の額の料金を徴収することが義務づけられます。「一定の額」は5,000円~1万円程度で検討されています。

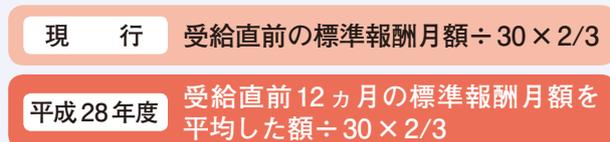
※現在すでに、特別料金を徴収している病院もありますが、すべての大病院で徴収されるようになります。

患者申し出による 「混合診療」がスタート

日本では承認されていない医薬品の使用などを患者が申し出た場合に、迅速な審査を経て「保険外併用療養費」として認める制度が始まります(薬剤費は患者負担、入院費等は保険適用などの混合診療)。

傷病手当金・出産手当金の 支給額計算方法の見直し

給付の基礎となる標準報酬の算定について、直近1年間の標準報酬日額の平均に改められます。



納付金負担が重い 健保組合への支援

納付金負担の高い上位10%の健保組合等の負担が軽減されます。負担軽減の費用は、公費と健保組合等の助け合いで折半します(約100億円)。また、前期高齢者納付金の負担が特に重い健保組合等への補助金が段階的に増額されます(約600億円)。

平成29年度から



前列右から西村社長、中村常務、後列右から総務部 片岡部長、総務部 勝村課長

強制でなく「一緒にやろう」と誘い合うことで健康に対する高い意識が醸成されています

「新しい生活文化の創造」「情報産業として地域の生活文化向上に貢献してゆく」という企業理念を掲げる(株)水戸京成百貨店。長年にわたって形成された企業風土には、社員一人ひとりの健康への高い意識も含まれ、特にはたらしめを行わなくても健診受診率はほぼ100%とのことです。今回は、総務部人事担当の方に、従業員の健康づくりについてお話をうかがいました。

**自主的な受診により
健診受診率はほぼ100%**

(株)水戸京成百貨店の健診受診率は、ほぼ100%ですが、基本的には声かけしきっていないそうです。健診車が来る日程を伝えることで、ほとんどの従業員が自主的に受診しています。「受診を強制することはないですね。受診率はもともと100%近かったのですが、受けていない人の都合を聞いて、日程を調整するなどのサポートを行うことで、100%になりました」と勝村さん。自分の健康は自分で守るという考えが土壌にあることで、従業員一人ひとりの健康に対する意識が自然と高くなっています。また、高い健診受診率につながっています。また、保健指導については、年に2回機会を設けて、忙しくても必ず受けられる体制を整え、健診結果を日常の健康管理に活かせるようにしているそうです。

(株)水戸京成百貨店

3年に1回の補助以外に、もう1回分を同店が補助することで、3年に2回受けられるようになっていきます。「人間ドックは40歳以上の従業員に実施しています。2年あいだが開くとその間に何かあるんじゃないかと思ってしまいますが、1年であれば安心感がありますし、1回分を自分で負担すれば、毎年受けることもできます」

**気軽に参加できる取り組みと
禁煙対策**

同店では、健保組合の事業を利用して、血液サラサラ教室や骨密度・体組成を測定する健康教室などを、2年に1回開催しています。すると、多くの従業員が興味を持って参加するそうです。「ポスターを掲示したり、声をかけて日程を知らせたりすると、大勢来ますね。行った人の話を聞いて、自分もやりたいと言ってくる人もいます」と勝村さん。健康教室には相談

(株)水戸京成百貨店 DATA (11月末日現在)
正社員：236名 パート従業員：220名
男女比：44.5：55.5 平均年齢：男性42歳、女性38.5歳



コーナーも設けられ、健保組合の保健師が結果についての説明や生活習慣へのアドバイス、健康に関する悩みなどに応えています。こうした気軽に参加できる教室も、健康について考えるきっかけとなっているようです。

禁煙対策としては、健保組合の補助金事業を活用して、社内ポスター等のご案内し、禁煙外来に通うための費用補助も毎年行っているそうです。喫煙率は若い世代を中心に下がってきていますが、国内の成人喫煙率に比べるとまだ高いので、今後も継続した取り組みが必要になります。

**予防に重点を置いた
メンタルヘルス対策**

メンタルヘルスに関しても、積極的に取り組んでいます。具体的には、新入社員と

主任以上の役職者を対象にメンタルヘルスについての研修を実施。新入社員には、新人研修の中でメンタルヘルスについて知ってもらう時間を設けています。そして、役職者も研修を受けて、自分の部署のスタッフをしっかりと見て、状況に応じた対応をするなど、日常の中で活かしていきます。「その人の性質を見極め、認めたいうえで、どのような対応をするかが大切です。また、相手をきちんと見ていけば、いつもと違うことに気づくことができます。小さな不調に気づいてあげられることが、メンタルヘルスでは重要です。それを研修で学んでいただいています」と勝村さんは言います。

また、自分自身が不調に気づいた時には、なるべく早く相談するよう伝えているそうです。こうした取り組みが功を奏し、現在はメンタル面で大きな問題を抱えている従業員はいないとのこと。「まわりの人が気づいてくれたり、自分で気づいて相談したりすることが増えているからかもしれません。こうした取り組みの効果がでてきたのだとすれば、うれしいですね」



「心の不調はできるだけ早くめ
に相談を」と総務部 人事担当
勝村課長

従業員が働きやすい 環境づくり



眺めが抜群の社員食堂

従業員が気持ちよく働くことのできる環境づくりにも力を入れています。そのひとつが、最上階にある社員食堂。全面ガラス張りである、水戸の街並みや遠くの山々が一望できます。「休憩の時は、明るい日が差し込む広々とした場所で、仲間と楽しく過ごし、リフレッシュしてほしいという社長の思いがあり、一番いい場所を社員食堂にしてくれました」と勝村さん。メニューすべてにカロリーが表示され、定食の他に用意された数種類の小鉢を足すことで、栄養バランスをとることもできます。お弁当を持ってきて、小鉢だけを頼む人も多いのだとか。

横になって休むことができる畳敷きの休憩室もあり、こうした従業員の目線に立った環境づくりが、仕事のモチベーションアップにつながっているようです。

健康に関する高い意識は 職場の雰囲気づくりから

健康づくりについて、特にはたらきかけをしていないと勝村さんは言いますが、それをしなくても健康に対する高い意識を従業員が持ち続けている背景には、同店の職場の雰囲気が大きく影響しています。

特徴的なのが、毎月行われる全体朝礼時の社長のお話。社長は従業員の健康を第一に考えており、実践したり調べたりしている中で、知ってもらいたいと思うことを朝礼のテーマとして取り上げるそうです。「社長のお話と連動して健康に関するポスターを作ると、従業員全員が見てくれるんです。ただ貼っているだけでは、興味のある人しか見てくれませんが、社長のお話と関連していると、興味を持ってくれますね」と勝村さん。社長が実際に壇上でストレッチをやってみせたあと、方法をポスターにまとめ、紹介したこともあったとか。こうした積み重ねで、日々の生活の中に「健康」というキーワードが当たり前のようになっているようになったと内田さんは言います。「仕事をして帰るだけでなく、従業員全員が何気なく健康を意識し、一緒に健康に関する行動を起こすようになってきたように思います。社長のお話との相乗効果ですね」

健康の大切さを再認識し 協力し合って健康づくりを



「できる限りみなさまの健康づくりのサポートをして
いきたい」と総務部 人事
担当 内田係長

従業員の健康をサポートする人事担当のお二人は、健康はとても大切であるということも、もう一度しっかり認識して、体の健康だけでなく心の健康にも目を向けて、自分自身を大切にしたいと言います。「従業員全員が自分を大切にしたいとできる限りのサポートを行っていきたくて思っています。すべては健康があつてこそなので、健康を大事にしながら、仕事や自分のやりたいことに取り組んでほしい。健康が一番で、もう一度自分を見つめ直してほしいと思います」と内田さん。勝村さんも、健康であるからこそ充実した仕事ができ、会社の健康にもつながって、いい会社になっていくのだと考えています。「笑顔あふれるお店にすることを、目標として掲げています。健康で仕事もプライベートも充実していれば、自然に笑顔になります。ですから、従業員全員で一緒に笑顔で過ごせるようになりたいですね」と勝村さん。今後も、良いところは伸ばし、悪いところは改めつつ、みなさままで協力し合って健康づくりを進めていきたいと締めくくられました。

「血管イキイキ・骨げんき教室」を開催しました

去る9月10日、ハピネス・ケア四谷で「血管イキイキ・骨げんき教室」を開催しました。骨密度と血管年齢の測定の後、データをもとに当健保組合の保健師がアドバイスをを行い、参加されたみなさまは健康についての疑問や心配事などを相談されていました。ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。

血管年齢を測定

- 血管年齢(血管の硬さ)、血管のつまり具合を測定。
- 動脈硬化による脳、心臓血管系疾患の発症リスクがわかる。

血管壁を伝える脈を測定し、血管の硬さを調べます。また、両腕、両足首の血圧を測定し、血管のつまり具合を調べます。

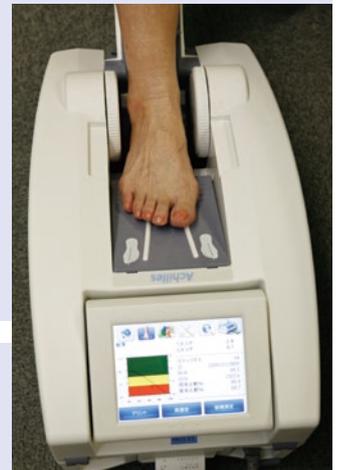


ベッドにおおむけになり、血圧脈波検査装置で血圧と脈波を測定します。

骨年齢を測定

- 骨年齢(骨密度)を測定。
- 骨粗しょう症の発症リスクがわかる。

超音波がかかるとの骨を通過するときの変化により、骨密度を調べます。同年齢の平均値および健康な20歳の平均値との比較も行います。



右足のかかとを裸足で超音波踵骨測定装置にのせ、測定します。

健康相談コーナー

測定後、当健保組合の保健師と面談を行いました。測定結果とともに、普段の生活習慣をお聞きし、食生活改善のポイントや運動を増やす工夫など、お一人おひとりに合わせたアドバイスをを行いました。



この機会に多くのアドバイスを受けようと、参加者は積極的に質問をされていました。

参加者にうかがいました

年齢相応の良い状態
骨密度アップのため運動を



(株)丸広百貨店 川越店
食品銘店
小川 寿子 さん

「お客様から信頼され愛される企業になる」ことを目標に、埼玉県内で事業を展開している(株)丸広百貨店の小川さんにお話をうかがいました。

血管の硬さとつまり具合は正常値で、金子保健師から「いい状態ですので、そのまま維持してください」と言われ、笑顔を浮かべた小川さんでしたが、「骨密度が実際の年齢より上だったんです」と心配そうな表情に。「体重が軽い人は、骨にかかる負荷が少ないので、骨密度が低くなりがちです。骨への負荷を増やすには、ウォーキングなどの運動が効果的です」と金子保健師。近くの買い物にも車でやっているという小川さんは、「今後は、歩いて買い物に行きます」と体を動かす決意をされたようです。

また、小川さんには、寝つきが悪いという悩みがあります。「眠気は体温が下がるときにくるようになっていきます。ぬるめのお風呂につかって体温を上げ、下がる頃が寝る時間になるよう逆算してお風呂に入るといいですね」というアドバイスに、「冷え性なので、お風呂に入ってから寝る習慣がついていました。それでは眠くならないですね」と驚かれています。「今日はいろいろ教えていただいたり助かりました。さっそく実践します」と笑顔で帰途につかれました。

ひざを正しく動かして いつまでも**元気**よく歩ける**脚**に!

「歳をとったら脚を動かしにくくなるのは当たり前」なんて思っていませんか？ 自由に歩ける脚を維持するには、若いうちから正しいひざの使いかたを身につけておけば、いつまでもスムーズに歩くことができるものです。その運動の一例をご紹介します。

これが
基本の動き!

ひざを痛めにくいイスからの立ち上がりかた

- ①脚のつけ根に両手を当てます。
- ②「こんにちは」と声を出しながら上体を前に傾けます。
- ③背中をまっすぐにキープしながら「どっこい…」とお尻を上げます。
- ④「しよ」で上体をおこして立ち上がります。



ももの前伸ばし



- ①イスの背もたれにつかまり、ひざをイスの上へのせませます。
- ②右手で右脚のひざを曲げて、お尻に引き寄せます。

ふくらはぎ伸ばし



- ①イスに浅く腰掛け、背中をまっすぐに保ちます。片脚を伸ばし、かかとを床につけ、もう片方の脚は床におろします。
- ②上体を前に傾けられるところまで倒し、ももとふくらはぎを伸ばし、約20秒キープ。

お尻締め伸ばし



- ①イスの背もたれにつかまって、脚を閉じてまっすぐに立ちます。
- ②お尻をキュッと締めながら、足の親指に力を入れるようにしてかかとを上げます。慣れてきたら、歯磨きの合い間に行うのもおすすめ。

靴の選びかた



ひざや股関節に負担をかけずに歩くには、靴の選びかたも大事なポイントです。できれば購入の際は、靴選びの専門家(シューフィッターなど)がいるお店で選ぶといいでしょう。

- 指先にほどよいゆとりがある
- かかとをしっかりとおおっている
- 紐あるいはベルトで足をフィットさせることができる
- 足底にクッション性があること
- 足にトラブルがある人は、インソールを使用する

スクワット



- ①足を肩幅くらいに開いて立ち、腕を伸ばし、手のひらを上に向けます。
- ②腰を下ろすように下げ、ひざを曲げます。ももがいすに触れるくらいの高さまでおろし、立ち上がります。

参加者にお聞きしました



(株)三和 牧野照男さん
写真を撮るのが趣味なので、月に1回、県外の山や渓流などへ撮影に出かけ、歩いています。ひざの調子が悪くなったので、今回の教室はいい機会だと思い、参加しました。



講師の黒田恵美子氏。テレビ・ラジオなど出演多数。

上記は、昨年12月3日、当健保組合の65歳以上の方を対象に、都内のホテルにて行われた、「ひざちゃん体操」教室の様です。講師は健康運動指導士であり、スポーツメーカーのアドバイザーなどを務める黒田恵美子氏。「ひざちゃん体操」とは、ひざをちゃんと動かすことで、歳を重ねてもいつまでも歩けるからだづくりをめざす運動のこと。当日は、70名の参加があり、みなさまは体操をしっかりと身につけていこうと真剣に取り組む様子がみられました。



自己負担なしで受けられる特定健診

平成
28
年

3月31日までに必ず受診してください

受診までは簡単
3
ステップ

1 実施機関名簿※から受診したい医療機関を選ぶ

※当健保組合から2タイプをお送りしています。

- ・Aタイプ(5月送付。受診券と同送しています)
- ・Bタイプ(9月送付)

2 自分で医療機関へ予約を入れる

3 平成28年3月31日までに受診※

※受診券と保険証が必要です。

※平成28年3月31日までに75歳になる方は誕生日の前日までに受診。

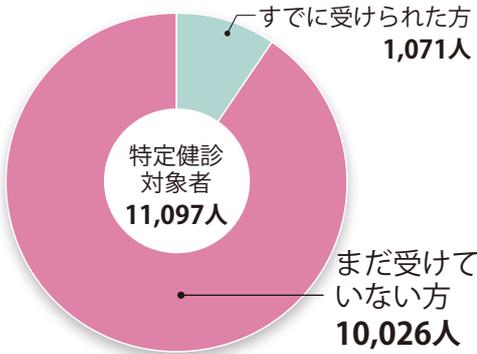
3月末に近づくにつれ、予約を取るのが難しくなります。早めにご予約を!

今年度もデパート健保組合では、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、特定健診・特定保健指導、いわゆるメタバ健診を**自己負担なし(健保組合が全額負担)**で実施しています。しかし、今年度の特定健診をまだ受けていない方がたくさんいらっしゃいます。「忙しいから」「昨年健診を受けたけど異常がなかったし、今どこも悪くないし……」「私、別にメタボ体型じゃないもの」などという特定健診を受けていない方、それは間違いです。病気の症状は、本人の知らないうちに静かに進行します。だからこそ、たとえ自覚症状がなくても、毎年一回、健診を受けて、ご自身の健康を客観的に見つめ直す習慣をもちましょう。

平成28年3月31日までのご都合の良い日にお近くの医療機関で特定健診をお受けください。なお、自治体等が行うがん検診をすでに受けている、という方でも、特定健診をお受けください。がん検診では、該当するがんに関する

特定健診の受診状況(ご家族)

平成27年12月1日現在



項目しか調べません。特定健診では生活習慣病に関する検査項目が対象です。必ず特定健診を受けましょう。

健診の結果、特定保健指導の対象になられた方は健康を取り戻すチャンスです。必ず特定保健指導(自己負担なし。健保組合が全額負担します)をお受けください。

※受診券を紛失された方は、当健保組合本部・各支部へご連絡ください。

※被保険者の特定健診は、各事業所で行う定期健康診断の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、特定健診として取り扱います。

61歳〜74歳の被扶養者が
対象の健診

申込受付の締切が
迫っています!

●春季婦人生活習慣病予防健診

1月15日(金) 締切

●男性被扶養者人間ドック

2月18日(木) 締切





データヘルスの推進には事業所とみなさまのご協力が不可欠です

データヘルスの最大の特徴は、みなさまの特定健診や医療費などのデータを活用し、健保組合がそれぞれの実態に即した効果的・効率的な保健事業を行うことです。今回はその一例をみてみましょう。

データの分析からみえてくる問題点と解決のための施策

レセプト（診療報酬明細書）や健診データの電子化により、分析が容易になり、そこからみえてくる問題点を抽出します。

分析結果は各事業所へ通知され、課題にそれぞれ取り組んでいただくこととなります。みなさまも積極的にご参加ください。

例1 A事業所では、疾病傾向から生活習慣病にかかる医療費の割合が多いことがわかる

Point 生活習慣病の重症化予防対策の強化が必要
→ **健診受診を促進**



例2 B事業所では、メタボ該当者の改善率が前年度より低いことがわかる

Point 特定健診・特定保健指導の実施率アップをめざす
→ **メタボ該当者を減らす**



例3 C事業所では、薬代にかかる医療費の割合が多いことがわかる

Point ジェネリック医薬品の利用促進をはたらきかけ
→ **薬代の削減**



体を温めて元気に！ 冷えを予防する生活習慣

冬になると、多くの方が悩まされる冷え。冷えの原因には、体質や加齢に伴う筋力の低下など避けられないものもありますが、日常の中にも冷えを悪化させる原因が多いのです。食生活や運動習慣などでからだをあたためる工夫をしましょう。

ステップ1 熱を作り出す食生活

- 毎朝起床後にコップ1杯の白湯を飲む
- 熱を作り出す炭水化物（ごはんやパン）・たんぱく質（肉や魚、大豆製品）、代謝を促すミネラル・ビタミン（野菜や海藻、果物）をバランスよく摂る
- 体温よりも高い温度の食べものや飲みものを摂る
- よくかんで食べ、腹八分目を心がける



ステップ2 体に行き渡らせる生活習慣

- 十分な睡眠と適度な休養でストレスや疲れを解消し、自律神経のバランスが崩れて血流が悪化するのを防ぐ
- 禁煙する

ステップ1+2 熱を作り + 体に行き渡らせる運動

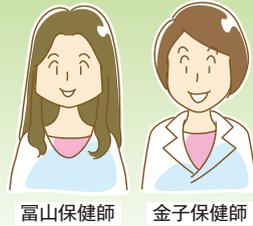
- ウォーキングなど体を動かすことを習慣にして筋力低下を防止する
- エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使って、下半身の血流を促す
- 正しい姿勢を心がける

ステップ3 保温する服装

- 「首（首元・手首・足首）」と「腰周り」をしっかり温める
- 下着などのインナーは、締め付けの弱いものを選ぶ
- 厚着しすぎると汗をかいたときに体を冷やす原因に。カーディガンなどの着脱しやすい服装で調整を



教えて！ 保健師さん



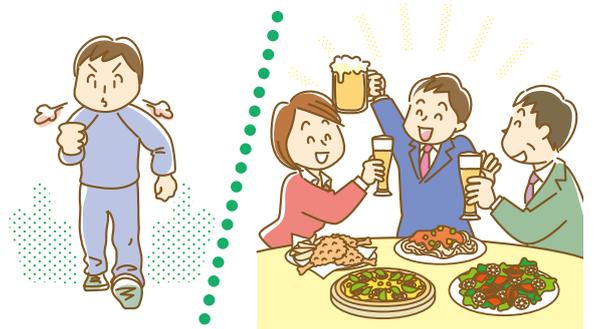
富山保健師

金子保健師

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

お酒を飲むときのおつまみは、どんなものを食べるといいですか？

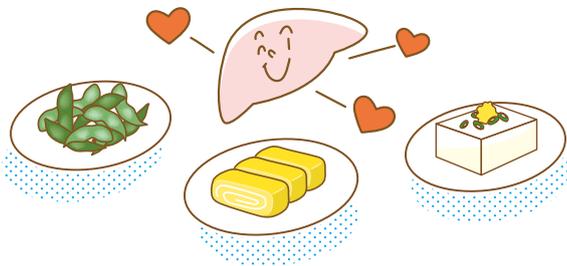


お酒を飲むときに胃が空の状態だとアルコールの吸収が速く、血中アルコール濃度が急激に高くなって肝臓に負担がかかるので、飲みながらおつまみを食べるのがおすすめです。また、アルコールには食欲増進作用があるので、食べ過ぎで肥満につながる恐れもあります。揚げ物や糖質の多いご飯ものや麺類、芋類は控えめにするといいですね。

おすすめのおつまみは、肝臓に良いたんぱく質を多く含む豆腐や枝豆などの大豆類や卵。また、ビタミンはアルコールによって失われやすいので、野菜類、食物繊維の多い海藻やきのこ類などを積極的に摂るといいですね。

●おすすめのおつまみ

サラダ、豆腐、刺身、卵焼き、枝豆、しらすおろし、あさりの酒蒸し など



Q2

立ち仕事のため、足に痛みやむくみが出てしまいます。簡単にできる予防法や改善法を教えてください



足は心臓から遠い位置にあるため血流が悪くなりやすく、さらに長時間立っていると重力の関係で水分がたまってむくみや痛みが出る場合があります。この場合の予防・改善法は、ふくらはぎや太ももの筋肉をつけること。特に、ふくらはぎの筋肉は血液を心臓に戻すポンプの役割を持っているので、鍛えることでむくみや痛みが起こりにくくなります。

●予防法・改善法

- ・ウォーキング、散歩などを習慣にして足をよく動かす
- ・立ち仕事のときは、時々つま先立ちをする
- ・青竹踏みで土踏まずを刺激する
- ・血液が「ドロドロ」になるのを防ぐため、こまめに水分補給



Q3

食事には気をつかっているつもりなのに、太ってきました。どうしてなのでしょう？



次のようなことが思いあたりませんか？

- ・「ゼロカロリー」「砂糖不使用」の表示がある食品をたくさん食べたり飲んだりしている
- ・「ゼロカロリー」「砂糖不使用」でもカロリーがあるものや砂糖・甘味料が含まれているものもあります。たくさん摂ってしまうと体重は増えます。
- ・空腹の朝食時に甘い菓子パンやケーキを食べている
- ・朝食に甘いものを摂ると血糖値の急上昇と急降下を引き起こし、太るだけでなく糖尿病発症の危険性もあります。

・運動不足

年齢とともに、基礎代謝は低下します。若い時と活動量が変わらなく、食事の量も変わらないと太る原因となります。



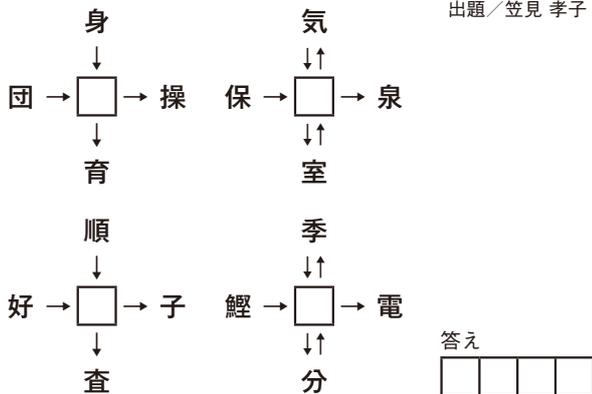
Relax Corner

「二字熟語の交差点パズル」にチャレンジ

問題

まず、矢印で結ばれた2文字が熟語になるように、□に漢字を入れます。□に入った漢字を並べてできる四字熟語が答えです。

出題/笠見 孝子



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28年2月1日(月)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。

244号正解 20

へるす#こらむ



寒さが厳しくなるにつれ、積雪・凍結を原因とする転倒事故が多く報告されています。雪害は豪雪地帯に多いイメージがありますが、転倒事故は雪が少ない地域でも発生しています。転ばないための自己防衛策を身につけておきましょう。

工夫を 雪道で転ばないための

豪雪地帯以外も転倒事故多発

まずは、滑りやすい場所を知ること。バス・タクシー乗り場や、地下鉄・地下街の出入り口などは多くの人が通るため、雪道が踏み固められている可能性があります。また、ガソリンスタンドなどの車の出入りのある歩道は、車のタイヤの摩擦で磨かれ、非常に滑りやすくなる場合があります。そのほか、横断歩道の白線の上は、乾いているように見えても、薄い氷膜ができている恐れがあるため、なるべく歩かないようにしましょう。

さらに、左記の歩き方のコツを押さえておくと、転倒のリスクを減らすことができます。

雪道の安全な歩き方のポイント

- 歩幅を小さくし、そろそろ歩く
- 重心をやや前におき、靴の裏全体を路面につけて歩く
- 路面をよく見て歩く
- 急がず、焦らず、余裕をもって歩く

i 保健事業事務説明会を開催します

平成28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いただき、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。

● 本都地区

平成28年3月29日(火)
アルカディア市ヶ谷(私学会館)

■ 東日本地区

平成28年3月28日(月)
まちなかキャンパス長岡

■ 西日本地区

平成28年3月28日(月)
クーポール会館

i 東振協の無料健康相談をご利用ください

3月12日(土)

東振協・多摩健康管理センターでは、血管年齢、骨密度、体脂肪等の身体測定や乳がん自己検診指導、保健師による健康相談を開催します。

無料でご利用いただけますので、ぜひお気軽にご利用ください。

●開催日・開催場所 平成28年3月12日(土) むさし府中商工会館ホール

●開催時間 午後1時～午後5時30分(受付は午後5時まで)

●申込期間 平成28年1月18日(月)～開催日の前日まで

●申込方法・お問合せ先

『健康相談申込書』に必要事項を記入のうえ、「多摩健康管理センター総務課」まで、郵送またはFAXでお申し込みください。

〒190-0022 東京都立川市錦町3-7-10

(一社)東振協 多摩健康管理センター 総務課

TEL 042-595-6033(平日、午前10時～午後4時)

FAX 042-525-7680

※詳細および申込書のダウンロードは以下のホームページをご参照ください。

<http://www.tamakenshin.jp>

i メンタルヘルスカウンセリングのご案内



**あなたの悩みや不安を
専門家がお聴きします**

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。こころの悩みを抱えているとき、また相談できる人がいないときに、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。

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。

※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。

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～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 健保連東京連合会の健康相談(無料)をご利用ください

当健保組合が所属する健保連東京連合会では、被保険者とご家族の方を対象として、無料で「健康相談」を実施しています。ぜひご利用ください。

- 相談開催日
毎週火曜日(祝日の場合は休み)
- 相談受付時間
午前9時30分～午後4時30分
- 利用方法
 - ・電話による相談
(TEL 03-3357-6561)
 - ・会場(健保連東京連合会)での相談
- お問い合わせ
健保連東京連合会業務課
(TEL 03-3357-5213)

※詳しくは健保連東京連合会のホームページをご覧ください。
<http://www.kprt.jp/>

i インフルエンザ予防接種の補助金申請は1月末まで

平成27年9月1日から12月末までにインフルエンザ予防接種を受けられた方の補助金申請は1月末までです。まだ申請をされていない方は、忘れずに事業所の担当者を通して申請されますようお願いいたします。

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27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28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
- 健康保険料 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28年4月1日～平成29年3月31日

🗓 月の表紙

干支張子 おさる小法師 (福島県)

会津に伝わる郷土の張子。江戸時代に始まった、子育てや五穀豊穡、開運などの願いを込めた玩具づくりの伝統が、現在も引き継がれています。

平成28年の干支である申(猿)は、「富士山は申の日に現れた」との故事から神の使いとされ、縁起のよい動物といわれます。そのため、日本各地には猿を祀る神社が点在しています。

i 組合会を開催します

第109回組合会(平成28年度予算等審議)を次の日程で行います。

- 開催日 平成28年2月22日(月)
- 場所 KKRホテル東京

i 『バーデンパレス草津』閉鎖のお知らせ

当健保組合直営保養所の一つ『バーデンパレス草津』は、平成28年3月末をもって閉鎖することになりました。

保養・レジャーの拠点としてみなさまにご利用いただいておりますが、事業見直しの一環として閉鎖することを決定したものです。

開設以来、多くのみなさまにご利用いただき、誠にありがとうございました。

事業概況

平成27年11月

事業所数 …………… 281事業所
被保険者数 男…………… 47,830名
女…………… 51,689名
計…………… 99,519名
被扶養者数 …………… 49,891名
平均標準報酬月額 男…………… 313,076円
女…………… 185,068円
平均…………… 246,590円
保険料調定額(介護含む) …… 2,711,877千円
保険給付費 …………… 1,478,785千円
法定給付費…………… 1,471,651千円
付加給付費…………… 7,134千円
保健事業費 …………… 70,333千円
納付金(介護含む) …………… 1,635,332千円

公 告

事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
エバーアクション(株)	東京都千代田区	平成27年9月1日

事業所の名称変更

変更後	変更前	変更年月日
(株)サンベルクスホールディングス	(株)サンベルクス	平成27年9月1日

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)オオサワ	埼玉県狭山市	平成24年8月2日
(株)ミタストア	東京都港区	平成27年10月30日

直営保養所「仙緑苑」に泊まって、箱根の自然や歴史を楽しもう

グルメ、美術館・博物館、史跡などレジャーや見どころに事欠かない箱根。暖かくなる春は、歩きながら見どころをめぐってみませんか？ 箱根にある当健保組合の直営保養所「仙緑苑」は、温泉を備え、お手頃な料金で宿泊できます。ぜひ、当保養所へお越しください。

春の行楽の計画はお済みですか



- 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10分
車：小田原厚木道路箱根ICより1号、138号線経由

「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、03-3279-5953へお電話ください。

春の陽ざしに包まれた箱根を歩こう

箱根町観光協会が推奨するハイキングコースは数多くあり、富士山の雄姿が眺められるコース、箱根の自然を満喫するコース、伝統工芸ゆかりの地を巡るコースなどさまざまです。箱根湯本から箱根に至る人気のコースでは、旧街道石畳を訪ねたり、箱根関所などを見学することができます。



▼1619年に開設されたといわれる箱根関所



▲かつて天下の難所とよばれた箱根旧街道。石畳は江戸時代に整備された

- お問い合わせ
箱根町総合観光案内所 TEL0460-85-5700

※箱根には、現在（平成27年11月20日）も火山活動による立ち入りが規制されている地域があり、今後、範囲が変更されることもあります。お出かけの際は、観光案内所に確認することをおすすめします。
※箱根は山あいにあるため、天気が変わりやすく、また、雨などで滑りやすくなっているところもあります。天候・服装には十分お気をつけください。



▲清潔感あふれる客室でゆっくりとおくつろぎください

仙緑苑はこんなところ



▲敷地内にある庭で散策を



▲当館自慢の温泉です！

2月、3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



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

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

（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

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。

