

デパートけんぽ

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。

1 2018
No.253

理事長 新年のご挨拶

平成30年度の健康保険料率のお知らせ

(株)井上での健康づくりへの取り組みをご紹介

特定健診の受診期限は3月末です



みなさまのニーズをとらえ、 健康づくりのサポート事業を 充実させてまいります



デパート健康保険組合
理事長 板垣 隆義

新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびに被扶養者のみなさまにおかれましては、新たな年を健やかに迎えのことと存じます。

また、平素は当健保組合の事業運営に対し多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、後期高齢者支援金の全面総報酬割への変更、介護納付金の総報酬割への段階的変更のほか、高齢者に関して高額療養費や介護サービス費の負担変更等、健康保険・介護保険において、所得や、世代間の負担の公平性を図る制度改正がなされました。

平成30年度は、特定健診・特定保健指導が第3期へ、データヘルス計画が第2期へ移行し、診療報酬・介護報酬の同時改定、そのほか、国保の財政運営の主体が都道府県に変更されるなど、医療保険制度にとって大きな変わり目の年といえます。

近年の当健保組合の財政は、保険料収入の増加や高齢者医療費（後期高齢者支援金等）の負担減少、みなさまの医療費の減少等もあり、平成26年度から28年度まで3年連続の黒字決算となりました。しかし、実情は、高齢者医療費の負担が保険料収入の4割強を占め、これが財政を逼迫させています。このような状況は全国多くの健保組合においても同じであり、高齢者医療費への負担によって健保組合の運営がままならない事態にまで追い込まれています。

今後、高齢化の進展により、健保組合には高齢者医療費がますます重くのしかかることは確実であり、サラリーマンに過重な負担を強いる現行のしくみはすでに限界となつています。増え続ける医療費をだれがどのような形で負担していくか、国民全体でより良いあり方を考え、世界に冠たるわが国の公的医療保険制度を守っていく必要があります。

大変厳しい財政運営を余儀なくされている状況ではありますが、みなさまへの健康づくりのサポートは、これまで以上に注力してまいります。平成27年度からスタートしたデータヘルス計画については、これまでの3年間の試行期間の結果をもとに、現在、平成30年度からの第2期の計画の策定と、その実施の準備に鋭意取り組んでいるところであります。各健保組合には成果を上げるための創意工夫が求められており、当健保組合としましては、よりみなさまの健康状態や生活習慣等に合ったサポートを展開してまいります。

みなさまも特定健診・特定保健指導をはじめ、各種の健康づくりサポート事業をどうぞ積極的にご活用いただき、健康管理・健康づくりに取り組んでいただければ幸いです。

最後となりましたが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

平成30年度の健康保険料率は 29年度と同じ102%に決定

介護保険料率も29年度と同じ20%

先日開催された組合会において、平成30年度の当健保組合の保険料率が決定されましたのでお知らせします。

ここ数年の当健保組合の財政は、保険料収入の増加や、健康づくりにみなさまのご協力をいただいたことなどにより、平成26年度・27年度・28年度決算において赤字で終えることができませんでした。しかし、これまでもお伝えしているとおり、実際には当健保組合の財政は大変厳しい状況が続いています。その大きな理由の一つが高齢者医療費（後期高齢者支援金等）にあり、私たちサラリーマンが重すぎる負担を強いられていることにあります。

健保組合はみなさまから納めていただく健康保険料を運営の財源とし、私たちの医療費の支払いや健康づくりのサポート事業のほか、高齢者医療費への負担にもあてていますが、この負担は保険料収入の4割強を占めるほど過重になっているのが現状です。この負担は法律によって決められたものであり、健保組合が努力をしてもその額を減らすことは難しいため、厳しい財政状況は今後も続くものと予想されます。

こうしたことをふまえ、30年度の健保組合運営について検討を重ねました結果、みなさまにこれ以上の負担増のお願いは避けたく、医療費適正化や各種事業の見直しによって支出を減らす努力を続けることで、30年度の健康保険料率は29年度と同じ102%、介護保険料率も29年度と同じ20%を維持することとなりました。

今後も引き続きみなさまへの健康づくりサポートは積極的に行ってまいりますので、みなさまのご理解をお願い申し上げます。

平成29年度健保組合全国大会開催される

国民皆保険制度を守るために 健保組合の強い決意を示しました

去る11月28日、健保組合の考えや主張などをアピールする「平成29年度健康保険組合全国大会」が開催されました。当日は、都内の会場に全国の健保組合職員など約3,500人が参加。「迫る超高齢社会！ 皆保険の存続へ改革断行!!」がテーマとなった今年大会では、負担構造改革の早期実現を強く求める声が上がりました。

去る11月28日、健保組合の考えや主張などをアピールする「平成29年度健康保険組合全国大会」が開催されました。当日は、都内の会場に全国の健保組合職員など約3,500人が参加。「迫る超高齢社会！ 皆保険の存続へ改革断行!!」がテーマとなった今年大会では、負担構造改革の早期実現を強く求める声が上がりました。

「高齢者医療費の負担構造の改革」「医療費の伸びを抑制する」「健康な高齢者」を支える側」を増やす」を3本柱としたこの提言について、国民皆保険制度の堅持のため、実現に向けて、健保組合が一丸となってさまざまな政策提言活動に取り組んでいくことを呼びかけました。

続いて、健保連の白川修二副会長が決議の趣旨説明を行った後、下記の4つの大会スローガンを満場一致で決議として採択し、大塚会長が高木美智代厚生労働副大臣に決議文を手渡しました。

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、大会冒頭に、「高齢者医療制度に対する過重な医療費負担により、健保組合だけでなく、国民皆保険制度のしくみそのものが存亡の危機にさらされている」現状を訴えました。

また、団塊の世代がすべて後期高齢者となる2025年

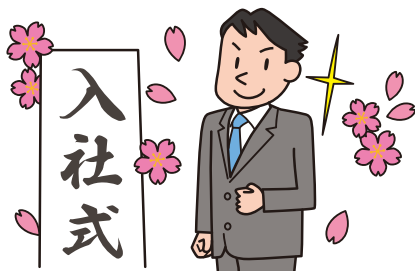
決議された4つの大会スローガン

- 拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを
- 高齢者医療費の負担構造改革の早期実現
- 実効ある医療費適正化対策の確実な実施
- 生涯現役社会を目指し、保健事業等の積極的な推進



異動届(削除)の提出が必要なケース

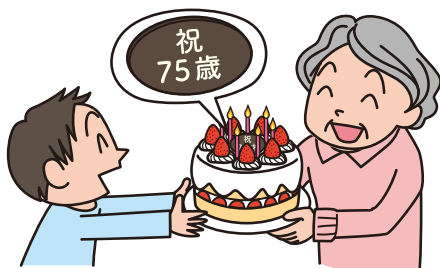
被扶養者が就職(パート、短時間勤務等含む)して、勤め先の健康保険の被保険者になったとき



配偶者と離婚したとき



被扶養者が75歳を迎えた(後期高齢者)とき
(65～74歳の一定の障害がある方を含む)



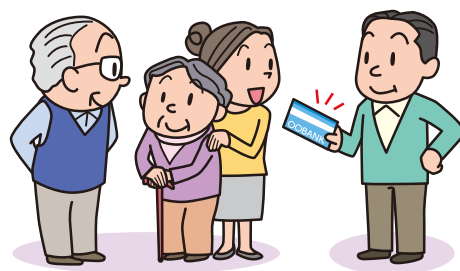
被扶養者が亡くなったとき



被扶養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



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



* 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10万8,334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。

詳細はホームページでご確認ください。

これら以外にも、平成28年10月より社会保険の適用拡大によって被保険者になった方や、年金受給開始時、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。

また、75歳の誕生日を迎えられた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。

上記に当てはまる場合は、**異動があった時点で早急に、日付を正確に記入のうえ**当健保組合へ提出してください。

**異動があった時点で
健保組合へ届出を**

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」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いとなります。

子どもの就職や、配偶者のパート開始など

異動届の提出を！

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、みなさまに、「被扶養者異動届」のすみやかな提出をお願いしています。

医療費通知が送付されたら、内容をご確認ください

医療費のお知らせ

健診、健康教室、各種補助金のご案内をホームページ (<http://www.depaken.com>) にてお知らせしています。ぜひご覧ください。

1234- 5678
健康 太郎 様

診療を受けた方	診療年月	診療区分	診療機関名称	医療費の総額	健保組合の負担額	公費負担額	あなたが支払った額	備考
健保 太郎	2812	医療外来	2 ○○○クリニック	7,870	5,509	0	2,361	
健保 一郎	2901	診療科	5 検査院	6,100	4,270	0	1,830	
健保 花子	2902	医療外来	1 △△△薬局	5,590	3,913	0	1,677	
健保 花子	2902	調剤	1 ○○○薬局 □□□	1,570	1,099	0	471	
健保 花子	2903	医療外来	1 △△△薬局	3,500	2,450	0	1,050	
健保 花子	2903	調剤	1 □□□薬局 □□□	5,250	3,675	0	1,575	
健保 一郎	2903	診療科	7 検査院	6,344	4,440	0	1,904	
健保 太郎	2905	医療外来	1 ◎◎◎大学総合医療センター	4,820	3,374	0	1,446	
健保 二郎	2908	医療外来	4 ☆☆☆病院	16,200	11,410	0	4,790	
健保 二郎	2909	医療外来	1 ☆☆☆病院	5,020	3,514	0	1,506	
健保 太郎	2910	医療外来	1 ○○○検査センター	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られ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

2月上旬に送付予定

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。

なお、この通知書は再発行ができませんので、大切に保管してください。

※平成29年分より、医療費通知が確定申告時の提出書類として使用できるようになりました。

みなさまが平成29年12月まで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、みなさまに自己負担だけでなく、ご自分の総医療費

医療費控除が活用しやすくなっています

平成29年分

多額の医療費等を支払ったときに確定申告をすることで所得税が還付される、医療費控除。平成29年分からは、5年間の特例として「セルフメディケーション税制」が始まっています。

変更点① 「セルフメディケーション税制」がスタート



対象の医薬品はこのマークが目印

セルフメディケーション
税 控除 対象

確定申告時の注意点

- セルフメディケーションの推進が目的のため、申告者が定期健診や予防接種など、健康づくりに一定の取り組みをしていることが条件です。健診などの結果通知表や領収書をご用意ください。
- ドラッグストアなどのレシートや領収書(対象の医薬品であることがわかるもの)が必要です。

変更点② 医療費等の領収書が不要になり、『医療費控除の明細書』を添付します

平成29年分の確定申告から、医療費等の領収書が不要になりました。国税庁のサイトなどから『医療費控除の明細書』をダウンロードし、明細を記入してください。

ただし、領収書は5年間保管する必要があります。

※経過措置として、3年間は従来の領収書による申告も可能です。

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

社員の健康づくりや時代のニーズに合わせた 職場環境づくりに取り組んでいます

(株)井上



前列左から、総務人事部 宇治部長、総務人事部 川窪課長、後列左から、友の会顧客サービス課 三島さん、経理課 中野さん、総務人事部 西尾さん、インターネット推進課 高山さん

スケジュールの調整などで 高い健診受診率を維持

(株)井上は、社員の満足が顧客の満足につながるという考えのもと、社員が健康で働くことができるように、その一環として、健康診断および保健指導の受診率向上をめざした次のような取り組みを行ってきました。

受診期間については幅をもたせ、毎年7〜10月に設定し、社員に事業所近くの医療機関

(株)井上は、長野県松本市に本社を置く百貨店です。松本駅前の本店をはじめ、郊外型ショッピングセンター「アイシティ21」など各種業態で県内に展開しています。創業以来「お客様第一」をモットーに、接客サービスの中から新しい文化、時代によるニーズの変化を先読みしてきました。

今回は総務人事部の方に、同社の健康づくりや働きやすい環境づくりへの取り組みについてお話をうかがいました。

で健診を受けてもらっています。健診前には前もって日時やオプションの希望を聞き、変更もできるような柔軟に対応しています。その効果もあり、受診率は95・4%に。保健指導についても、デパート健保組合から保健師が向いて、指導を行っているため、参加率は高いとのこと。

メンタルヘルス対策は サービス向上にもつながる

メンタルヘルス対策は、管理者や主任、中堅女性社員を対象に平成24年度から行っています。24年にはメンタルヘルスカウンセラーによる研修を、26年にはメンタルヘル

(株)井上 DATA		(平成29年11月現在)
正社員: 155名	パートタイム従業員: 71人	
男女比: 1対3	平均年齢: 41.8歳	



郊外型ショッピングセンター「アイシティ21」

井上百貨店本店



ス・コミュニケーション研修、28年には接客コミュニケーション研修ビジネススクールに通ってもらいました。28年度に法制化されたストレスチェックも実施しました。

とくに中堅女性社員の教育に尽力している同社ですが、総務人事部の宇治部長は、その意義について次のように語ります。

「世代が離れた従業員同士のコミュニケーションがだんだん難しくなっている状況で、お客さまの価値観や要求もやはり多様化してきています。そのような時代に必要な傾聴法や共感力などを学ぶことで、社員間のコミュニケーションが円滑になるのはもちろん、顧客満足度も高めていくような気づきが生まれているようです」

総務人事部の川窪課長も、職場の人間関係は中堅女性社員が担っていると話します。

「世代間の価値観の違いから、誤解や思い込みが生まれやすいように注意しなければいけないと感じます。時代による意識の変化をうまく受け入れて共有するためには、中堅女性社員の力が不可欠です」



「自分の子育て経験から実際に役立つ制度を考えました」と宇治部長



18年前に禁煙に成功。「自分にとって必要かどうか熟考したら、やめました」と川窪課長

社員食堂のメニューの工夫や 育休・時短に独自の制度

このほか、同社で力を入れているのは社員食堂です。メニューのカロリー表示はもちろん、リーズナブルな値段設定で、お弁当あるいはパンを持参の場合でも、栄養バランスを考えて、味噌汁やおかず、ごはんだけなどの単品で注文ができるようにしています。最近始まったサラダバーは、定食や麺類などを頼めば追加料金なしで利用できます。

同社の従業員は4交代制で昼食をとっており、時間が不規則になりがちなので、しっかりとからだを休める場にしてほしいという思いから、社員食堂の工夫を重ねています。

「若い人に多いのですが、食事をしない人やメニューがパンだけの人などがたまに見受けられます。栄養の偏りが心配なので、ここで味噌汁やスープなどを一品加えたり、野



「栄養バランスのとれた食事の一助に」と始まったサラダバー

菜不足を感じたらサラダバーを利用してもらうなど、自分の健康を意識するきっかけにしてほしいと思っています」と宇治部長。こうした同社による多様な社員が働きやすい職場づくりへの取り組みは、育児・介護休業取得者、時短勤務者に対しても向けられています。

子どもの誕生時については5日間の特別休暇制度が設けられており、男性社員も出産に立ち会うことができます。育児・介護休業や復帰後の短時間勤務制度についても、法定通りよりも進め、利用しやすい制度をめざしてきました。

たとえば、育児休業復帰後の短時間勤務制

育休取得者等が働きやすい 思いやりのある職場

現在、育児休業中の社員は2名、時短勤務中の社員が9名。出産・育児に理解のある同社では、出産・育児経験者である社員が中心となっており、縦横に連携し、出産予定者、育児中の社員をフォローする社風が育っています。育休・時短制度の利用経験者3名にお話をうかがいました。

「早く帰らせてもらうので、せめて早めに

入社して準備をするなど、しっかりと仕事をやる」と思っています」と高山さん。ちよっとした気づかいをするだけで、よい職場の雰囲気生まれていくようです。出産によって、ベビー用品についての知識や思いは深まるため、それまで



「東京から移り住んで4年目。運動不足解消のためお散歩は空気がとてもいい」と西尾さん

度は、法律では子どもが3歳になるまでが対象ですが、同社の場合、小学校入学年の4月末まで可能です。子育ての実情にあわせ平成15年から導入、多くの社員が利用しています。

また、今後ニーズが増えるであろう介護休

よりいっそう実感のこもった提案をお客さまにできるのがうれしいとのこと。

三島さんは、「育休終了後に、社員はもちろんお客さまからも、『お帰り、待っていたよ』と言っていただけで、とてもうれしかったです。赤ちゃん連れのお客さまがいらっしゃれば、ベビーカーを取りにいったりと、以前とは気持ちの入りかたが違います」と言います。

また、中野さんは、「子どもと少しでも離れるのはつらいものですが、職場に復帰したことで気持ち切り替わり、育児にも仕事にもよい刺激になります」と、育児中の仕事・

業については、法定93日のところ同社では1年間可能です。さまざまなライフスタイルを持つ社員が、仕事と家庭のバランスをはかりながら、健康で長く働けることをめざした同社の各種取り組みですが、今後も、「できる限り社員の話聞く」ことを続けていきたいと宇治部長は話しています。さらに、売場の社員が持っている知識を紹介してもらうこと、「例えば寝具売場担当から『よい睡眠について』、食品売場担当から『栄養について』など、健康づくりに関する情報や知識を全社員で共有できるようにしていきたい」と語ってくださいました。

生活をよいサイクルで回せるメリットがあるとのこと。子どもが急に具合が悪くなり仕事を休むことになっても、職場の仲間が早く休ませてくれるなどのサポートがあるそうです。

子どもの学校行事などで休みが必要な場合が多いことにも同社からの配慮があり、休みを取得しやすくなっています。ママ社員が「感謝」と、同僚社員が「お互いさま」の心を互いに持ち合っているだけでなく、同社の体制や部署の垣根を越えた連携が、育休・時短社員を支えていることがわかります。



昨年4月に復帰。2人目の育休・時短を経験中の高山さん



昨年4月に復帰。受付でお客さまの赤ちゃんをあやすこともある三島さん



4年前に復帰。休業前の人事の経験から先輩にアドバイスする中野さん

健保組合の健康づくり事業は、平成30年度から新たなステージへ

健保組合は、みなさまの医療費の支払いだけでなく、健康づくり事業の実施にも取り組んでいます。

みなさまから納めていただいた保険料をより有効に使うために、健保組合は医療費の増加抑制、健康増進を目的とした取り組みを従来より続けていますが、平成30年度からはさらに健保組合の実情に合った対応が求められることとなります。

データヘルス計画は第2期がスタート

平成27年度からスタートしたデータヘルス計画は、レセプトデータや特定健診データを活用して、効果的・効率的に健康づくり事業を進め、将来の医療費を減らしていく取り組みです。これまでの3年間に及ぶ試行錯誤の第1期を経て、30年度から始まる第2期は「本格稼働」の時期と位置づけられており、各健保組合には、加入者の多様なニーズに応えることができるか、その進化と成果が求められています。

データヘルス計画の実践にあたっては、事業主との協働（コラボヘルス）が重要な

要素の1つです。健康づくりのノウハウをもった健保組合と、その周知徹底に長けた事業主が協働することにより、効果的・効率的な保健事業につながるためです。従業員の健康は企業の業績にも影響するため、積極的に従業員健康管理・健康づくりに関与する事業主も増えてきています（関連記事を9ページに掲載しています）。

特定健診・特定保健指導は第3期へ

30年度は、特定健診等実施計画の第3期も始まります。特定健診・特定保健指導は、データヘルス計画と相互に連携して実施し

ていかなければならない重要な事業であり、その実施率によって後期高齢者支援金の加算（ペナルティ）・減算（インセンティブ）が行われています。第3期では、このペナルティ・インセンティブも拡大される予定で、健保組合には実施率アップに向けた取り組みが求められています。

■加算対象（総合健保組合の場合。段階的に引き上げ）

平成30年度に特定健診実施率50%未満

平成31年度に特定保健指導実施率5%未満

〈現行：特定健診・特定保健指導実施率0・1%未満〉

■加算率（段階的に引き上げ）

平成32年度に最大で法定上限の10%

〈現行：0・23%〉

※減算率：最大10%～1%（3区分で設定）

ジェネリック医薬品のさらなる普及促進へ

国はジェネリック医薬品の普及促進をめぐし、普及率（数量ベース）80%の目標達成時期を平成32年9月までとしています（「経済財政運営と改革の基本方針2017（骨太方針2017）」）

健保組合においても、ジェネリック医薬品の利用による医療費削減に即効性があることから、普及促進に力を入れています。



今年度の特定健診の受診期限は 平成30年3月31日まで

40～74歳の被扶養者と任意継続被保険者が対象です

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、特定健診・特定保健指導を**自己負担なし（当健保組合が全額負担）**で実施しています。

しかし、受診券をお送りした方で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。

お忙しくてもご自身の健康管理のために、受診期限までに必ず特定健診をお受けください。

健診の結果、特定保健指導の対象になられた方は必ず特定保健指導（自己負担なし。当健保組合が全額負担します）をお受けください。

なお、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。

※一般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こととしております（当健保組合の費用補助を受ける人間ドックを含みます）。

受診までは簡単 3ステップ

1

『実施機関リスト』* から
受診したい医療機関を選ぶ

※実施機関リストに、受診したい医療機関が見つからない場合は、下記の当健保組合ホームページで検索していただくか、当健保組合までご連絡ください。

デパート健保

2

自分で医療機関へ
予約を入れる



3

平成30年3月31日
までに受診*

※受診券と保険証が必要です。
※75歳の誕生日以降は受診できません。

3月末に近づくとつれ、予約を取るのが難しくなります。早めにご予約を!



「健康企業宣言」とは、「健康優良企業」の認定をめぐり、事業所（企業）が組織全体で健康づくりに取り組みむことを宣言するもの。これに対し、健保組合も各種サポートを行っています。この取り組みが一定の成果を上げた場合、「健康優良企業」として認定される制度があります。

（株）ワイズマートは平成28年9月に、「健康企業宣言」を行い、平成29年11月に「健康優良企業 銀の認定」を受けました。これは当健保組合の加入事業所における認定第1号です。

同社では、健康づくりや働きかた改革に積極的に取り組んでおり、特定保健指導の実施率が100%を達成していることや、特定保健指導の該当事者に対し参加への声かけを粘り強く行っていることが評価されました。

加入事業所の認定第1号

（株）ワイズマートが健康企業宣言において健康優良企業としての認定を受けました

「健康企業宣言」
「健康優良企業」の
メリットって？

事業所が健康企業宣言を行うと、従業員の健康づくりへの意識が高まります。そして、従業員が健康になれば、事業所の生産性の向上や活性化につながるというメリットも。健康企業宣言を行ったり、健康優良企業として認定を受けると、ロゴマークを名刺や求職案内などに使用でき、事業所のイメージアップも図れます。

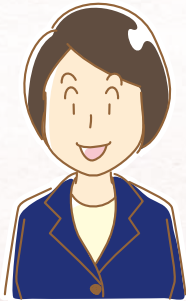
健康優良企業として認められるには、さまざまなチェック項目が設けられており（点数化）、一定の点数を満たすことが必要とされています。運営主体は、健康保険組合連合会東京連合会や東京都など13の関係団体が参加する「健康企業宣言東京推進協議会」です。

当健保組合の加入事業所であれば、健康企業宣言に参加できますので、お問い合わせやサポートが必要な場合は、当健保組合の健康管理係へご連絡ください。

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。

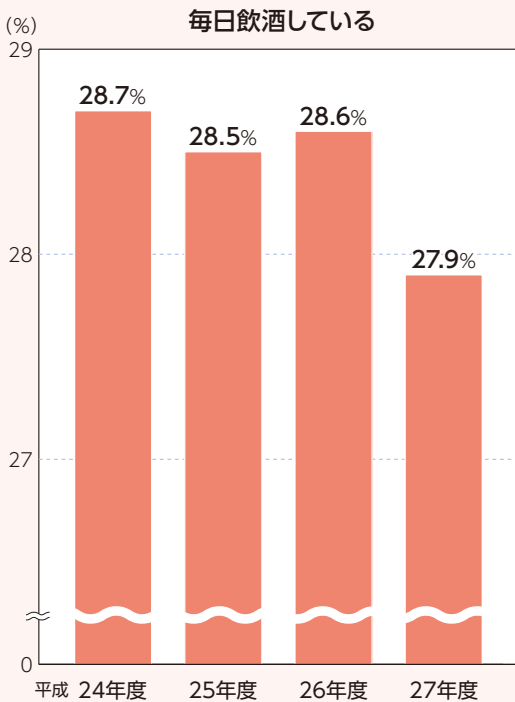
ぜひ、ご自身の生活習慣改善の参考にしてください。



金子保健師

グラフ 1

特定健康診査 被保険者 問診推移



毎晩、**飲酒**の習慣があります。お酒の量を減らしたいのですが、飲み始めるとそんなことはすっかり忘れてしまいます。何かいい方法はありませんか？ (50代・男性)

多量にお酒を飲む[※]と、肝臓への影響を及ぼす(脂肪肝やアルコール性肝炎などの発症)だけでなく、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病や、がんを引き起こす原因となります。当健保組合においては、毎日飲酒の習慣がある人は、3割近くにのぼっています(グラフ①)。

飲酒は量を少し減らすだけでなく、深い睡眠を得られやすくなったり、気分のムラが少なくなるなどの効



果があるので、お酒を多く飲む人は、飲みかたを改善しましょう。飲酒量を減らすには目標を立てることです。毎日ダラダラと飲んでしまうのを防ぐために、「○曜日と○曜日は飲まない」といったように、飲酒日数を減らすことを決めましょう。そして、飲む場合は「○時から○時まで」と飲酒時間の区切りをつけることも必要です。また、飲酒量についても目標をもちましょう。下記のとおり、アルコールの摂取には目安がありますが、必ずしも最初からこれを厳守する必要はありません。例えば毎晩、ワインをグラス4杯飲んで、自分は3杯に減らすなど、自分のできそうな範囲で上限を決め、



徐々に摂取量を減らしていくといいでしょう。このほか、周囲の人に減酒に取り組んでいることを公言する、飲酒量を記録するといった方法も効果的ですよ。

[※]ビール中びんを例にすると、男性は2本以上、女性は1本以上飲んだ場合

まずは自分ができる範囲で目標を立て、少しずつ飲酒日数や飲酒量を減らしていきましょう。



- アルコール20gの目安
- ・ ビール 中びん1本(500mL)
- ・ ワイン グラス2杯弱(200mL)
- ・ ウイスキー、ブランデー ダブル1杯(60mL)
- ・ 日本酒 1合弱(160mL)
- ・ 焼酎(25度) 0.6合弱(100mL)
- ・ 缶チューハイ(アルコール度数9%、350mL) 0.8本

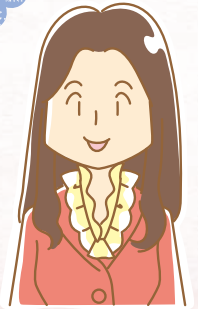
病気のリスクを高める飲酒量を知っておこう

1日に男性は40g以上、女性は20g以上のアルコールを摂取すると、生活習慣病のリスクが高まります(健康日本21〔第2次〕より)。



毎日朝は忙しく、朝食を抜いてしまいます。食べる習慣を身につけたいのですが、何か簡単に食べられる工夫はありませんか？
(40代・女性)

教えて！ 保健師さん

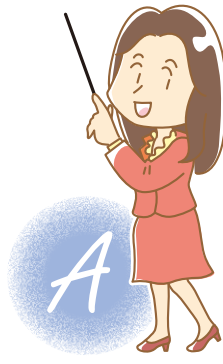


富山統括保健師

朝

十分な時間がなくて朝食をとることができない、食欲がわなくて朝ご飯を食べない、という人は多く、当健保組合においては約3割の人が朝食抜きというデータがあります(グラフ②)。

いつも朝食抜きの人、まずは、毎朝何かを食べることを習慣づけてみましょう。メニューは簡単なものでOKです。朝食のメニューがたとえワンパターンであったり、栄養が多少偏っていても、昼食や夕食で足



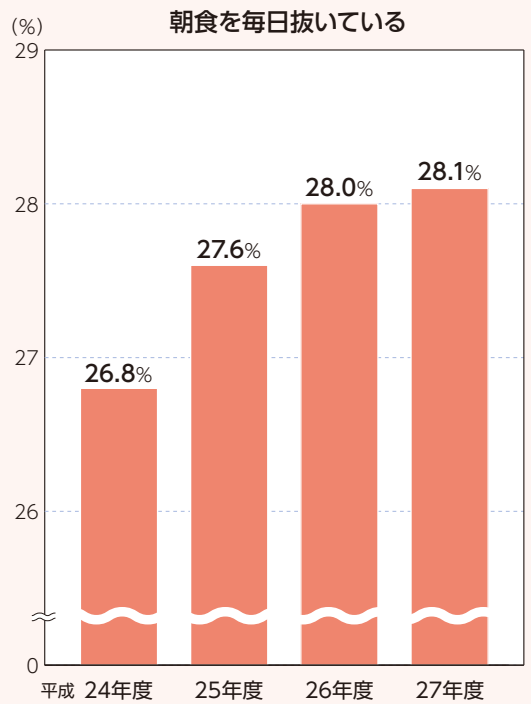
りない栄養を補うと考えればいいのです。

朝食を作る時間がないことが朝食抜きの理由になっているのであれば、下記のように前日の晩にある程度準備をしておくといでしょう。料理が苦手だったり、料理をしない人であれば、おにぎりやバナナ、プレーンヨーグルトなどの簡単に口に運べるものを前日に買っておきましょう。

朝食を抜いてしまう人のなかには、朝、食欲がわかないから、という理由もあるかもしれません。これは、前日の夜遅くに食事をとったために胃のなかの食べ物が消化しきれないことが原因です。夜遅い時間の食事はできるだけ

グラフ 2

特定健康診査 被保険者 問診推移



避けるか、食べる量を少なくしましょう。

朝食をとることは、からだや脳を動かすもとになったり、からだを温めて行動を活発にするなどのメリットだけでなく、肥満や生活習慣病予防の効果もあります。メニューは簡単でもいいので、少しずつ、必ず朝食をとることを習慣づけてください。

完璧なメニューでなくてもOK
できあいのものなどを
利用しよう

- 前日に夕食を多めに作り、翌朝にも同じものを食べる
- 前日の晩に朝食を作っておき、翌朝の調理は温めるだけにする
- 休日に常備菜を作っておき、朝食メニューにする
- 冷凍野菜や缶詰などを活用する
- おにぎりやそうざい、サラダなどを前日に買っておく
- そのままでも食べられるバナナなどの果物も良い



朝が忙しいのなら、朝食は、簡単に口に運べるものか、ごく簡単な調理で済むものを前日の晩などに用意しておきましょう。

「美・姿勢で マイナス7歳を目指す教室」

「自分をメンテナンスしませんか？」

「ひざ楽チン教室」

「100歳まで歩けるカラダに」を
開催しました

去る12月、都内のホテルにて、当健保組合の65歳以上の方を対象に右記の2つの健康教室を開催しました。当教室は例年好評をいただいております、今年は2日にわたっての開催となりました。



健康運動指導士として、マスメディアへ多数出演されている黒田氏。

講師は、一般社団法人ケア・ウォーキング普及及会代表理事の黒田恵美子氏。今回教えていただいたのは、「体幹を強化して姿勢を正し、いつまでも動かせるからだづくり」「100歳まで歩けるひざの動かし方」の運動です。歳を重ねると、つまりやすくなったり、腰痛やひざの痛みなどの症状があらわれることがあります、こうしたことを防ぐための、日常生活のちよつとした時間にできるさまざまな運動をご紹介します。



「片手背伸び」片腕をグーッと上方へ伸ばします。
「右手と左ひざをタッチ」左脚を上げ、そのひざに右手をタッチ。



ストレスチェックの結果が 積極的な対策へのきっかけ

同社では、一昨年の10月にストレスチェックを実施したところ、ストレスを強く感じている社員の割合が、全国平均より高いという結果に。これまでも同社では、健康づくりに取り組んではいたものの、この結果を受けて、「会社としてもっと積極的に取り組まなければ」と考えました」と大杉取締役人事教育部長。平成29年を健康づくり元年とし、デパート健保組合からのサポートも得て、今回、研修会開催のきっかけとなりました。



禁煙研修の
木村講師



メンタルヘルス研修の
山崎講師

メンタルヘルスの研修においては、社会保険労務士の山崎氏を講師としてお招きしました。「部下の心のSOSのサインに気づいたら、どのような対処をすべきか」「普段からどのようなコミュニケーションをとればいいのか」「部下の話を聴くときのNG行為」などについてお話していただきました。

(株)ベルクにて、メンタルヘルスと 禁煙の研修会が開催されました

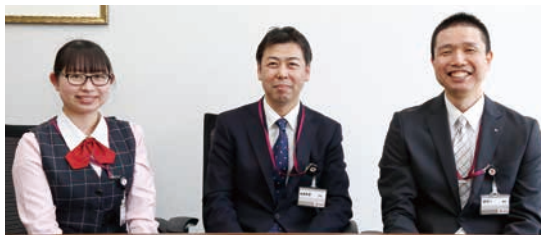
去る11月に、(株)ベルク本社(埼玉県鶴ヶ島市)にて、メンタルヘルスと禁煙についての研修会が行われました。管理監督者を対象にしたこの研修会では、8回にわたって開催、延べ1,000名以上の参加がありました。

実践や質問形式で 参加者の関心が高まった講話

このほか、コミュニケーションのとりかたなどを体験していただくために、出席者が隣同士で2人1組になって行う「ペアワーク」を行いました。どのペアも

互いに積極的に実践に取り組み、会場内がいちだんとにぎやかになるなど、みなさまが真剣にメンタルヘルスについて学ぼうとしている姿が見受けられました。また、講話の後には、山崎講師に質問をする方もおられ、意識の高さが感じられました。

このように、当健保組合では、事業所におけるメンタルヘルス対策や禁煙対策など、健康づくりへの取り組みについて、さまざまなアドバイスや費用の補助などを行っています。どうぞこのサポート事業をご活用ください。



社員のみなさまの健康を日々支えている人事教育部の担当の方々。左より永原チーフ、大杉取締役人事教育部長、細井人事課長。



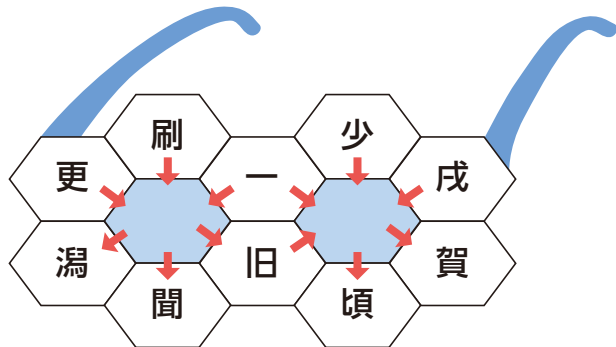
▶ 同社の共有スペース(リフレッシュコーナー)では、従業員が血圧測定器を自由に利用できます。

「めがね de パズル」にチャレンジ

問題

矢印の方向に二文字熟語ができるように、真ん中に漢字を入れてください。その二つの漢字でできた二字熟語が答えです。

パズル制作 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(2万2,000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

通常はがきまたは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

はがき 〒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30年2月5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。はがき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。

252号正解

12

へるす#こらむ



禁煙外来での治療に 費用の補助があります

医療機関での禁煙治療は、一人で禁煙に取り組むよりも成功率が高いと言われています。禁煙へのチャレンジを考えている人は、禁煙外来の利用を検討されてはいかがでしょうか。当健保組合からの費用の補助もありますので、どうぞご利用ください。

当健保組合における喫煙率は下のグラフのとおりです。一方、全国平均の喫煙率のデータでは男性31.1%、女性9.5%(平成28年国民生活基礎調査の概況)となっており、当健保組合は喫煙率が高いことがわかります。喫煙は「百害あって一利なし」と言われるように、生活習慣病やがんなどを引き起こす元凶となります。喫煙習慣のある人には、禁煙に取り組んでいただくことをおすすめします。

医療機関での禁煙治療にかかる費用の例は下記のとおりです。当健保組合からの費用補助(5,000円)もありますので、どうぞご利用ください。

※禁煙治療を受けるには条件があります(一般社団法人禁煙推進学術ネットワーク「禁煙の日」ホームページ(<http://www.kinenohip.jp/>)などで確認できます)。

禁煙外来での治療費用の内訳

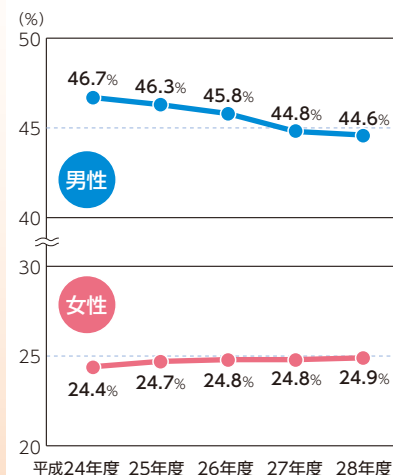
(禁煙補助薬バレニクリンを処方。標準的な用法・用量で使用した場合の一例)

内 訳		費 用	自己負担額 (3割負担)
診療所	初診料+再診料	7,780円	6,040円
	ニコチン依存症管理料	9,620円	
	院外処方せん料	2,720円	
保険薬局	調剤料	6,160円	13,620円
	禁煙補助薬	39,230円	
合 計		65,510円	19,660円

[禁煙治療のための標準手順書第6版]より(平成26年4月)
(平成26年度の診療・調剤報酬点数による)

当健保組合からの5,000円の費用補助を利用して約15,000円の負担に

当健保組合の喫煙率



(平成24年度～平成28年度の国への実績報告より)

i 保健事業事務説明会を開催します

平成30年度保健事業事務説明会を、下記の日程で開催します。各事業所の事務担当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。

- 本部 平成30年3月30日(金)
アルカディア市ヶ谷(私学会館)
- 東日本支部 平成30年3月27日(火)
まちなかキャンパス長岡
- 西日本支部 平成30年3月27日(火)
クーポール会館

i 組合会を開催します

第115回組合会(平成30年度予算等審議)を次の日程で開催します。

- 開催日 平成30年2月21日(水)
- 場所 KKRホテル東京

i 東振協の無料健康相談をご利用ください

3月10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。

無料でご参加いただけますので、ぜひお気軽にご利用ください。

- 開催日 平成30年3月10日(土)
- 開催場所 むさし府中商工会議所ホール
- 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30年2月1日(木)から開催日の前日まで
- 申込方法・お問い合わせ先

『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東振協のホームページをご参照ください。

東振協



i メンタルヘルスカウンセリングのご案内

心の不安や悩みのご相談に応じます

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当健保組合、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。

デパート健保組合専用ダイヤル
通話無料

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。

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**
当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うえでご利用ください。

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
- 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。



i ホームページをご利用ください。スマホにも対応!

デパート健保

または

<http://www.depaken.com>

ご意見はメールで

▶eメール depaken@depaken.com

保養所の空室状況もわかります



当健保組合のホームページには、みなさまのお役に立つ情報を「見やすく」「わかりやすく」「探しやすい」掲載しています。健康保険のしくみや手続きに関する事柄だけでなく、健診をはじめ各種保健事業に関するご案内なども掲載していますので、どうぞご利用ください。

i インフルエンザ予防接種の補助金申請は平成30年4月末まで

平成29年10月1日から平成30年3月末までにインフルエンザ予防接種を受けられた方の**補助金申請は平成30年4月末日**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29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、いずれか低いほうとされています。

このため、平成30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30年4月1日～平成31年3月31日

事業概況

平成29年11月

事業所数 286事業所
 被保険者数 男 51,133名
 女 65,271名
 計 116,404名
 被扶養者数 50,454名
 平均標準報酬月額 男 311,161円
 女 180,953円
 平均 238,150円
 保険料調定額(介護含む) ... 3,145,122千円
 保険給付費 1,668,381千円
 法定給付費 1,660,416千円
 付加給付費 7,965千円
 保健事業費 77,924千円
 納付金(介護含む) 1,648,877千円

公告

事業所の編入

事業所名	所在地	適用年月日
(株)バックパッカーズ	東京都千代田区	平成29年12月1日

事業所の名称変更

変更後	変更前	変更年月日
(株)小川貿易	(株)ヤオコプロパティマネジメント	平成29年8月10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)サスタ古川	静岡県榛原郡	静岡県牧之原市	平成29年10月26日

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)ブロス	静岡県富士市	平成29年10月1日
(株)ヨシケイ水戸	茨城県水戸市	平成29年12月1日

早めの受診とセルフケアで花粉症対策を



花粉が飛散するシーズンを快適に過ごすには、飛散前からの対策がカギ。毎年花粉症でつらい症状に悩んでいる人は、下記を参考に、症状の軽減を図りましょう。

日ごろのセルフケア

花粉症の予防や症状の軽減には、体内に取り込む花粉の量を最小限に抑えることが大切です。今まで花粉症ではなかった人でも、ある日突然発症するリスクがありますので、花粉症対策を行っておくと安心です。

● ウェブサイトで花粉情報をチェック



環境省花粉観測システム(はなこさん)

<http://kafun.taiki.go.jp>

● こまめに部屋を掃除をする



● 花粉のつきやすい服装を避け、マスク・メガネの使用



● 飛散の多いときは窓や戸を閉め、不要な外出を控える



● 帰宅時は衣服や髪を払って入室し、手洗いと洗顔、うがいを行う



鼻の中と眼に入る花粉数

	鼻の中	結膜の上
マスクなし・メガネなし	1,848個	791個
通常のマスク・通常のメガネ	537個	460個
花粉症用マスク・花粉症用メガネ	304個	280個

出典：「的確な花粉症の治療のために(第2版)」

素材による花粉付着率

素材	花粉付着率 (綿を100とした場合)
ウール	980
化学繊維	180
絹	150
綿	100

出典：「花粉症環境保健マニュアル2014」

飛散前の受診・治療が効果的

花粉が飛散する前に治療を開始すると、症状が出るのを遅らせたり、重症化を防ぐといわれています。毎年つらい症状が出る人は飛散開始の約2週間前に医療機関を受診し、医師に相談しましょう。

花粉症の薬もジェネリック医薬品で!

花粉症の薬をジェネリック医薬品で調剤してもらえると、薬代の節約につながります。医師や薬剤師と相談のうえ、利用してみませんか。

新薬     **4,672円**

ジェネリック     **2,116円**

半額以下になることも!

*自己負担3割の人がアレルギー薬(フェキソフェナジン塩酸塩錠60mg)を4ヵ月間服用した場合の薬価のみの比較の一例です(平成29年10月現在)。