

デパートけんぽ

ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族の皆様でお読みください。

1 2020
No.261

理事長 新年および就任のご挨拶

新しい理事・議員のご紹介

令和2年度の保険料率のお知らせ

健康づくりに役立つアプリをご利用ください



日々を健康にお過ごしいただき 実り多き一年に

あけましておめでとうございます。

被保険者並びにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、当健保組合の事業運営につきましても、平素より多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

このたび、第16期の役員改選におきまして当健保組合の理事長に就任いたしましたので、一言ご挨拶を申し上げます。

さて、昨年は5月に平成から令和へと改元され、新たな時代が幕を開けました。本年は東京で2度目のオリンピックが開催される記念すべき年であり、皆様も胸を躍らせて待ち望んでいらっしゃるでしょう。

一方、私たち健保組合を取り巻く環境は厳しい状況が続いております。高齢化や医療の高度化、高額薬剤の登場などによる医療費の増加と、高齢者医療への納付金等の過重な負担の仕組みにより、全国の健保組合では保険料

率を引き上げなければ運営を行えない事態に陥っており、現役世代の負担が膨らみ続けています。

皆様は「2022年危機」という言葉をご存じでしょうか。これは、団塊の世代が75歳に到達し始める令和4年以降、後期高齢者支援金が増大し、保険料のさらなる負担増によって、健保組合や共済組合など医療保険全体において財政の急激な悪化が危惧される、というものです。本年からわずか2年後に、健保組合はさらなる困難に直面することが予想されているのです。

こうしたことを踏まえ、政府は本年6月に、医療保険制度の給付と負担の見直しなど改革に向けた政策を「骨太方針2020」として取りまとめる予定としております。これに対し、健保組合の全国組織である健康保険組合連合会は、「後期高齢者の原則2割負担」を軸として、一刻も早い高齢者医療制度の負担構造改革

を強く求めています。

このような状況下、健保組合に対しては、健康寿命の延伸と医療費の増加を抑制することが求められております。当健保組合においては、特定健診・特定保健指導などの疾病予防事業はもちろんのこと、事業所とともに従業員のさらなる健康をめざす「コラボヘルス」や、データ分析に基づいた効果的かつ効率的な各種事業を実施して、皆様の健康づくりをサポートさせていただく所存です。

皆様におかれましては、当健保組合の様々なサポートも活用いただきながら、健康の保持増進に努めていただきますようお願い申し上げます。健康づくりの三要素である食事、運動習慣、心身の休養を日ごろから心がけ、ご自身やご家族の健康状態にご留意ください。

結びに、この一年が皆様にとって実り多き年となることをお祈り申し上げ、新年及び就任のご挨拶とさせていただきます。



デパート健康保険組合
理事長 上池 昌伸

新しい理事・議員のご紹介

このたび、デパート健康保険組合の理事・議員の改選があり、次の方々が新たに就任いたしました。
よろしくお願いいたします。

任期 令和元年12月1日～令和4年11月30日

選定議員 (敬称略・順不同)

理事長	上池 昌伸	株式会社ヤオコー
常務理事	村田 久雄	デパート健康保険組合東日本支部
理事	金井 栄一	株式会社八木橋
	椿 洋一郎	株式会社三徳
	神谷 勉	株式会社丸広百貨店
	森 茂行	株式会社コメリ
	増田 仲夫	株式会社福田屋百貨店
	廣田 吉信	株式会社田原屋
	西田 光宏	一般社団法人 日本百貨店協会
議員	松田 正	株式会社井上
	荒井 寿一	荒井商事株式会社
	久山 謙	株式会社スーパーアルプス
	菊川 卓雄	株式会社三喜
	森下 毅	株式会社田子重
	高橋 清二	株式会社ウオロクホールディングス
	酒井 初雄	株式会社ニシザワ
	貫 龍太郎	株式会社マルイ
	岡村 篤	株式会社さくら野百貨店
	吉田 武司	株式会社与野フードセンター
	鈴木 辰弥	株式会社ワイズマート
議員・監事	榊原 長正	株式会社三松

互選議員 (敬称略・順不同)

専務理事	岡本 和司	デパート健康保険組合
常務理事	白井 明	デパート健康保険組合
	望月 孝之	デパート健康保険組合西日本支部
理事	五十嵐安夫	アクシアルリテイリング株式会社
	若井 義正	清水商事株式会社
	三澤 竹司	株式会社岡島
	木村 芳夫	株式会社Olympicグループ
	近江 良一	株式会社三和
	瓜田 広	株式会社水戸京成百貨店
議員	山田 匠子	株式会社いちやまマート
	山田 秀樹	株式会社オーシャンシステム
	土子 行雄	株式会社フレッセイ
	小森 康孝	山本商会株式会社
	貫名 信行	株式会社エンチャョー
	藤巻 豊	株式会社一小イチコ
	西谷 潤	株式会社タイヨー
	桜井 直弥	株式会社食鮮館タイヨー
	石川 浩二	株式会社さいか屋
	峯岸 進	株式会社セイミヤ
	安田 浩一	株式会社エイヴイ
議員・監事	飯田 哲生	株式会社コモディイダ

当健保組合の令和2年度の保険料率のお知らせ

先日開催された組合会において、当健保組合の令和2年度健康保険料率・介護保険料率が決まりましたのでお知らせします。

健康保険料率 10.2%
介護保険料率 19%

当健保組合の財政は、高齢者医療へ拠出する納付金が、増大する高齢者医療費を反映し過重な支出負担となり、厳しい状況が続いています。

こうした事態に対して、健保組合の財産である準備金の取り崩しや徹底的な経費削減、また、みなさまの健康づくりに役立つさまざまな事業を実施することによって、医療費削減に取り組んでおります。

しかし令和2年度においても、事態が好転するような見通しは立たず、苦しい財政運営を強いられることが予想されております。

当健保組合では令和2年度の事業運営を行うにあたり、みなさまにこれ以上の負担増をお願いすることは避けたく、さまざまな方策を検討いたしました。その結果、保険料による収入の増加が見込まれることや、準備金からの繰り入れによる対応で、令和2年度の健康保険料率については、前年度と同じ10.2%を維持することで財政運営が可能であると判断し、引き上げを回避いたしました。

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

なお、介護保険料率については、令和2年度は1%引き下げて、19%となります。

令和元年度 健康保険組合全国大会 開催される



高齢者の原則2割負担を求めていくことなどを決議

去る11月22日、東京都内において、令和元年度健康保険組合全国大会が開催されました。これは、健保組合の考えや主張などをアピールするために例年行われているもので、健保組合関係者約4,000人が参加しました。

今大会では、「迫る2022年危機！今こそ改革断行を！」をテーマに、「現役世代を守りたい！国民皆保険を支えるために」を副呼称として、高齢者医療の負担構造改革などを強く求めました。

高齢者医療制度への納付金によって、我々現役世代の負担はふくらみ続けています。このような現状をふまえ、健保組合の全国組織である健康保険組合連合会（健保連）の大塚陸毅会長は、「保険料率が急激に上昇し、医療、介護、年金を合わせると保険料率30%時代が目前に迫っています。現役世代の疲弊を回避し、国民皆保険を持続させていくためには、今こそ全世代で支え合う医療保険制度への改革が不可欠であります」と述べました。

こうした健保組合の考えを社会に広く理解してもらうため、「今、必要な医療保険の重点施策（健保連の提案）」の公表や、ツイッターを活用した広報などを行い、わかりやすくアピールすることに取り組むとしました。

大会では、健保組合関係者の強い決意のもと、次の4つのスローガンを大会の決議として、満場一致で採択し、閉会となりました。

採択された4項目の決議

- 皆保険の維持に向けて、まずは高齢者の原則2割負担の実現
- 必要な公費の拡充。現役世代の負担増に歯止め
- 保険給付範囲の見直しによる医療費の適正化
- 人生100年時代。健康寿命延伸に資する保健事業の推進

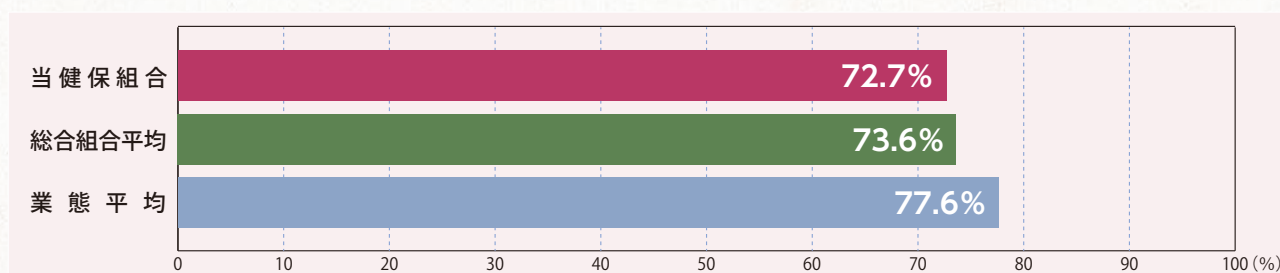
生活習慣改善を図るために 特定健診・特定保健指導を受けましょう

当健保組合の健康課題は、禁煙・食事・睡眠の3つ

「健康の通信簿」である健康スコアリングレポートの2019年度版が、当健保組合に通知されました。当レポートは、厚生労働省などが作成するもので、これによって当健保組合が取り組むべき健康づくりの課題が明らかになりました。

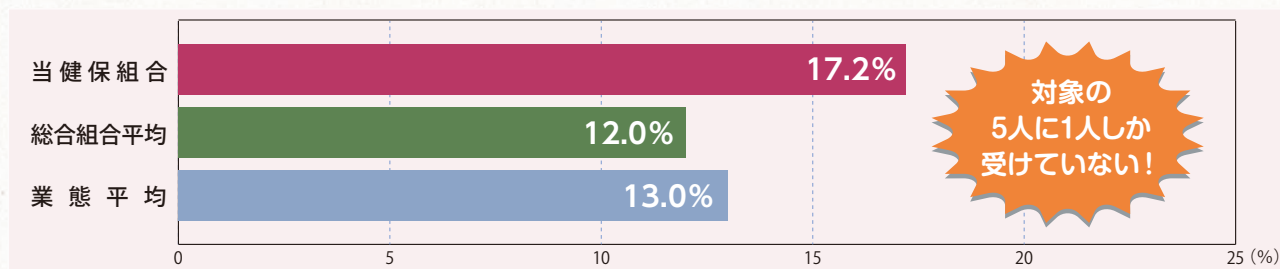
■特定健診の実施率

特定健診の実施率目標は85%となっているものの、全体としては70%台にとどまっており、当健保組合の実施率は総合組合平均より、若干低くなっています。



■特定保健指導の実施率

特定保健指導の対象になっている方は多くいらっしゃるのですが、実際に指導を受けられた方が少ないのが現状です。対象の方には特定保健指導の利用券が送付されます。



■健康状況

血圧値や血糖値が高い人のなかには、そのまま放置している方が多く見られます。健診結果で受診勧奨となる数値以上の方は医療機関を受診してください。

肥満リスク	😊	脂質リスク	😬
血圧リスク	😬	血糖リスク	😬
肝機能リスク	😬		

■生活習慣

当健保組合は喫煙率が高いだけでなく、食事および睡眠習慣のリスクも高くなっています。

喫煙習慣リスク 喫煙率が高い	😞
食事習慣リスク 夜遅い夕食、朝食をとらない	😬
睡眠習慣リスク 睡眠による休息が取れていない	😬

顔マークについて

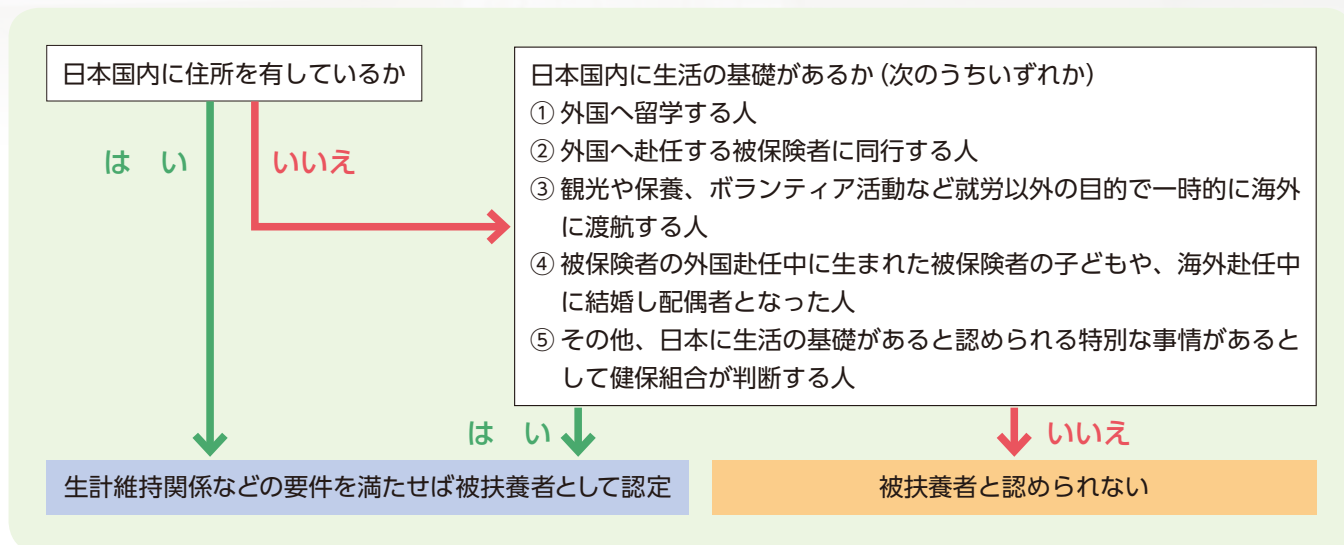


被扶養者の認定要件に 国内居住条件が加わります

『デパートけんぽ』10月号でもお知らせのとおり、被扶養者の認定要件が見直され、令和2年4月1日より、「国内に住所を有していること」が加わります。これにより、原則として、被扶養者が国内に居住していないなどの場合には、令和2年4月1日で被扶養者の資格を喪失します。

なお、日本国内に住所を有していなくても例外として被扶養者と認められる場合や、日本国内に住所を有していても被扶養者と認められない場合があります。下記に該当する場合は、『被扶養者異動届』の提出など手続きが必要となりますので、ご協力をお願いいたします。

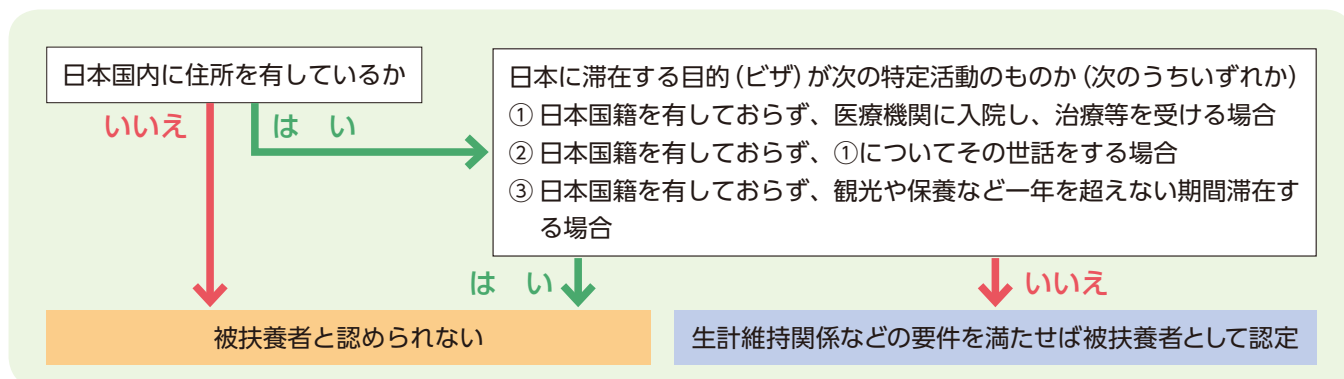
■日本国内に住所を有していなくても、日本国内に生活の基礎があると認められる場合



●必要な手続き書類の例

上図のケース	必須書類	添付書類
①	被扶養者異動届	ビザ、学生証、在学証明書、入学証明書等の写し
②		ビザ、海外赴任辞令、海外の公的機関が発行する居住証明書等の写し
③		ビザ、ボランティア派遣機関の証明、ボランティアの参加同意書等の写し
④		出生や婚姻等を証明する書類等の写し
⑤		個別に判断

■日本国内に住所を有していても、被扶養者として認定されない場合



届出等について

- 国内に住所を有するかどうかの判断は、原則として住民票の有無、またはマイナンバーを利用した情報連携によって確認を行います。
- 国内に住所を有しておらず扶養から外れる人だけでなく、扶養認定要件の例外に該当する方についても、届出が必要です（「例外事由該当の旨の届出」は「異動届」の様式でなくても構いません）。
- 法改正にともなう削除等の届出については、事前の届出が可能です。

令和2年4月1日施行に向けた経過措置等について

- すでに海外に在住している被扶養者については、施行日前に、『被扶養者異動届』と、上表の添付書類の提出が必要です。
- 施行にともない、被扶養者の資格を喪失する人が、施行日時点において国内の保険医療機関に入院中の場合は、入院中であることを証明する書類の提出が必要です。入院終了後は『被扶養者異動届』を提出いただきます。

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。

異動があった時点で 健保組合へ届出を



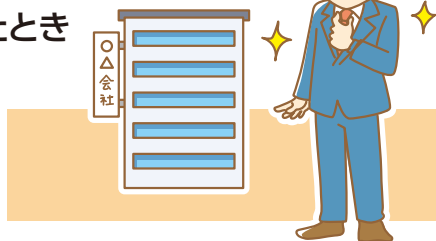
就職・結婚・出生・死亡などにより、扶養家族が増えたり減ったりしたときは、「被扶養者異動届」が必要です。異動の手続きをしないと、保険診療の請求に間違いが生じたり、また、被扶養者でない人の分まで高齢者医療制度への納付金や支援金を保険料から支払わなければなりません。

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。

下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

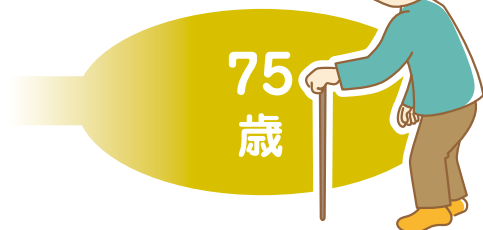
被扶養者が
就職（パート、短時間勤務等含む）して、
勤め先の健康保険の
被保険者になったとき



配偶者と離婚・死別したとき



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



* 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。

平成28年10月からの
社会保険の適用拡大
により
被保険者となったとき



※ 学生を除くパート・アルバイト等で、次のすべてに該当すると被保険者となります。「雇用期間が1年以上見込まれる」「1週間の所定労働時間が20時間以上」「月の所定内賃金が8万8,000円以上」「勤め先の従業員数が501人以上（500人以下でも労使合意により適用可）」

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、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。

健康管理アプリ

「グッピーヘルスケア」ができました

みなさまに健康づくりへの関心をもっと高めていただく、健康づくりの習慣を身につけていただくことを目的として、当健保組合では、令和元年10月より、スマホでの利用が可能な健康管理アプリ「グッピーヘルスケア」を提供しています。

当アプリは無料で利用でき、ポイントをためることで賞品獲得のチャンスも！

みなさまに毎日、このアプリをご活用いただき、さらなる健康増進にお役立てください。



当アプリでできる健康管理に関する15の機能

- 歩く ● 走る ● 体重 ● 食事 ● 睡眠 ● お酒 ● エクササイズ ● 健診
- 禁煙 ● メンタル ● 生理 ● 健康相談 ● レシピ ● ダイエット ● 医療機関

こんな便利な機能があります

「歩く」機能の例

- ウォーキングの際にスマホを持ち歩くだけで、歩数が記録されます
- 歩いた距離や消費カロリーがわかります
- 1ヵ月や年単位での歩数がわかります
- 当健保組合内や事業所内におけるあなたの歩数ランキングがわかります

その他、レベル別のエクササイズ動画が見られる「エクササイズ」、
「塩分控えめ」「美肌」などの目的や調理時間、ジャンルでも検索できる料理の「レシピ」、
飲酒量を記録することで適量がわかる「お酒」など、さまざまな機能を利用できます。

ポイントをためると抽選でギフト券が当たります

ひと月に1,000ポイント以上ためると抽選に参加でき、Amazonギフト券1,000円分が毎月250名に当たります。

獲得ポイントの例

- アプリを起動したら10ポイント／毎日
- 体重を記録したら10ポイント／毎日
- 禁酒したら10ポイント／毎日 など

アプリの設定は簡単！

iPhoneの場合はApp Storeから、Androidの場合はGoogle Playストアから、アプリをダウンロードしてください。

グッピーヘルスケア

Q 検索

※参加入力画面内の保険者番号欄は、**06137277** を入力してください。



今年度の特定健診がお済みでない方はいませんか

特定健診を必ずお受けください

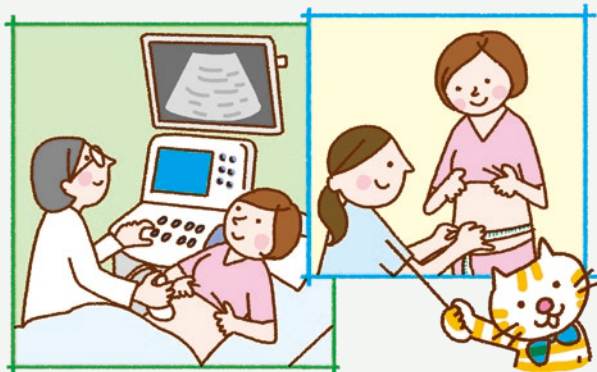
対象

40～74歳の被扶養者と任意継続被保険者のみなさま

受診期限

令和2年3月31日

当健保組合では、40～74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・特定保健指導を行っています。



自己負担なし（当健保組合が全額負担）で受けられますので、ご自身の健康管理のために、必ず令和2年3月31日までに受診してください。

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 検索

②

自分で医療機関へ
予約を入れる



③

令和2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。

40代以降は口の中の
トラブルが多くなりやすい

年を重ねると、からだのさまざまな部位に不調がおこりやすくなるのと同じように、口の中についてもトラブルが増加します。

特に女性の場合は40代以降、女性ホルモンの分泌が減少するのにもない、唾液の分泌量が減ります。それによって細菌が繁殖しやすくなり、ドライマウスにかかるリスクが高まります。また、日本人が歯を失う大きな原因の一つである歯周病についても、免疫力の低下や悪い生活習慣によっておこりやすくなり、ある統計によると、40代の約5割に歯周病がみられるとの結果があります。

「毎日しっかりと歯磨きをしている、痛みもない」と自分では思っている、高血圧などの生活習慣病と同じように、口の中の病気は初期のころには自覚症状がほとんどありません。痛みなどを感ずるころには、すでに悪化していることも多く、最悪の場合、歯を失います。

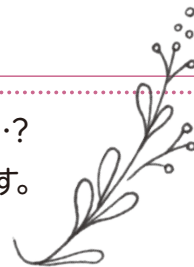
毎年一回、特定健診でからだの検査を受けるように、歯科健診の定期的な受診もお忘れなく。

column



外門保健師

健康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。



お酒が好きなせいか、血糖値が高めです。仕事のつきあいもあるのでやめられないのですが、どうしたらいいですか？
 (40代・男性)

お酒の適量とはどのくらい？

厚生労働省の指標では、節度ある適度な飲酒量は1日平均純アルコールで20g程度。お酒の種類による純アルコール20g相当量は、下記のとおりです。

- ビール：中びん1本 (500mL)
- 日本酒：1合 (180mL)
- 焼酎：グラス1/2杯 (100mL)
- ウイスキー：ダブル1杯 (60mL)
- ワイン：グラス2杯弱 (200mL)
- チューハイ (7%)：缶1本 (350mL)

など



**お酒は適量を心がけ
 高めの血糖値は食事と運動で
 コントロールしましょう**

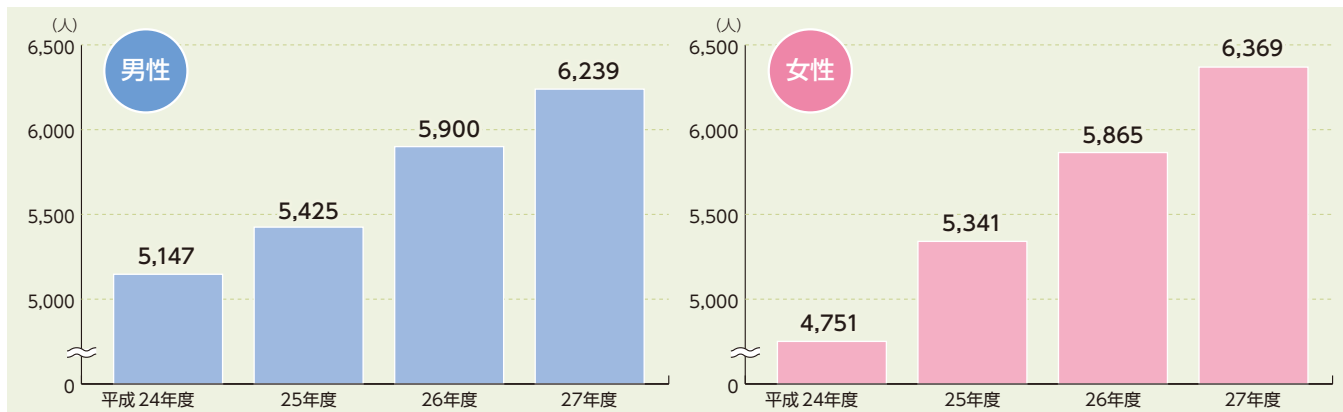
糖尿病は、初期には自覚症状がないため、知らないうちに進行して合併症を引き起こし、人工透析が必要になったり、失明してしまったりするおそろしい病気です。一度発症してしまうと完治は難しいので、血糖値が高めと指摘された段階で、早めに医師の指導を受け、血糖コントロールによって発症を防ぐことが大切です。

ことがポイント。また、食物繊維は血糖値の上昇を抑える働きがあるので、意識して野菜をとりましょう。お酒は適量を守り(左記参照)、週に2日は休肝日を作るようにしてくださいね。

次に運動ですが、血糖値コントロールには、ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。まずは歩く機会を増やすことから始めましょう。

当健保組合では、糖尿病受診者数が年々増加しており、平成27年度には男女とも6,000人を超えています(グラフ①参照)。「血糖値高め」は、糖尿病になる前に改善できるサイン。検査結果を放置せず、まずは医師に相談し、血糖値のコントロールについて指導を受けましょう。

グラフ① 糖尿病受診者数推移 被保険者

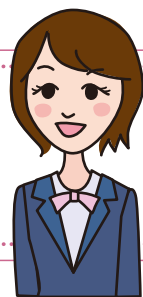


教えて!

保健師さん



富山統括保健師



金子保健師

Q

冬は血圧が上がりやすいと聞きました。高血圧なのですが、どんなことに気をつければいいですか？

(50代・女性)

冬は、暖房をつけている部屋とお風呂やトイレなどの温度差が大きくなります。例えば入浴時、暖かい部屋から寒いお風呂へ移動すると、からだの熱を逃がさないよう血管が収縮して血液が流れにくくなり、血圧は急上昇します。そして、お湯につかると血管が広がり、血圧が急激に下がります。さらに、寒い脱衣所に出ると、再び血管が収縮して

寒くなると、私たちのからだは熱を逃がさないように血管を収縮させるため、血圧が上がりやすくなります。この時期、起こりやすいのが「ヒートショック」です。

温度差で血圧が急に上下する「ヒートショック」に注意が必要です

血圧が急上昇します。このように、急に血圧が大きく上下することで、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすのが、ヒートショックです。65歳以上の高齢者に起きやすく、また、高血圧や糖尿病、動脈硬化のリスクがある人も注意が必要です。当健保組合では高血圧者の割合が4割近く（収縮期血圧の場合。グラフ②参照）もいらっしやいます。

ヒートショックを防ぐ方法は、トイレや脱衣所に暖房を置くなどして、部屋との温度差を小さくすること。また、普段から規則正しい生活、塩分控えめの食事や、運動習慣を身につけて肥満を防ぐなどの生活習慣で、血圧を安定させるよう心がけてください。

急激な温度の変化がヒートショックを引き起こす

●暖房の効いた部屋

血圧は平常



●冷え切った脱衣所へ移動

血管が縮んで血圧は急上昇

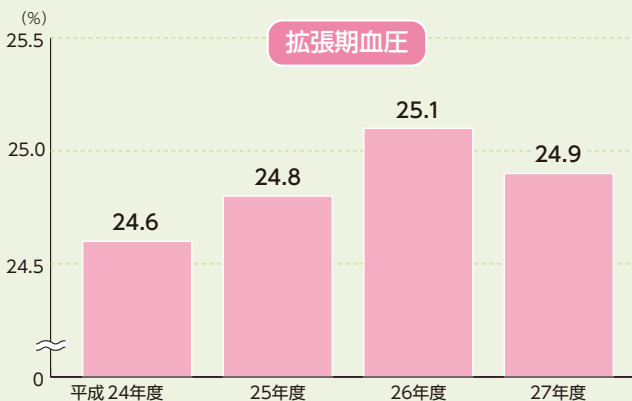


●熱い湯船に浸かる

血管が広がり血圧は急下降



グラフ② 特定健康診査 被保険者有所見者率推移 血圧



花粉症の薬も ジェネリックでね!! の巻

花粉症の症状を緩和するために、医療機関にかかって薬をもらう…、しかし必要なものとはいえ、数ヵ月にわたる服用で、薬代が多くかかっていることにお悩みの人はいませんか？

★3月は当健保組合の医療費が、1年で一番高くなる月でもあります。



スーさん

はあーっ。ゆううつだ……。また花粉症の季節がやってくる



ももちゃん

私もなんだ。つらいよね。ほんとに。
ところで、お医者さんにはもう行ったの？



薬をもらわなきゃだから、早めに行こうと思ってる



花粉症の薬って何ヵ月も飲むことになるよね。
私はジェネリックだけど、どうしてる？



新薬に比べて、約2割～7割安いジェネリック医薬品。長期間にわたって薬を服用する場合ほど、ジェネリック医薬品を利用すると薬代を大きく節約できます。花粉症はもちろん、高血圧や脂質異常症など生活習慣病の薬も節約効果が大きくなります



今までの薬からジェネリックに替えるのって、ちょっと不安だから……



私も不安だったけど、かかりつけのお医者さんに相談して安心したから、それ以来、ずっとジェネリックだよ。効きめも同じ。かかりつけの薬局でも相談にのってくれるよ



かかりつけ医やかかりつけ薬局であれば、ジェネリックへの切り替えの相談がしやすいだけでなく、患者の服用履歴が残っているので、体質や生活スタイルに合わせた対応をしてくれます



それとね、ジェネリックを試しに試してみる、「お試し調剤」という方法もあるんだよ



例えば4週間の薬が処方されている場合、ひとまず2週間分の薬をジェネリックで出してもらい、服用します。その間の薬の効果や体調をみて、残りの2週間分もジェネリック医薬品を使い続けるかどうかを判断する、という方法。「お試し調剤」と呼ばれます。



へえー。「お試し調剤」か～。それだったらいいかも



ぜひ試してみてください！ 自分の体質に合って、効果があるなら、その後もジェネリックを使い続ければお得だよ



そうだね。今度、かかりつけのお医者さんに相談してみようって



靴選び・履きかたのおもなポイント



「ひざの正しい使いかたを知って、いつまでも若々しく歩く」ことを目的とした当教室では、日常動作や姿勢の改善、日ごろから行いたい筋トレとストレッチ、靴の選びかた・履きかたなどを学びました。今回の講師は、健康運動指導士であり、(社)ケア・ウォーキング普及会代表理事を務める黒田恵美子氏です。普段何気なく行っている、「いすから立ち上がる」といった動作では、「股関節やひざを

去る12月、当健保組合主催による「ひざ楽チン教室」を、都内のホテルにて開催しました。毎年多くの方々から参加応募をいただいております。今年も2日間わたっての開催となりました。

「ひざ楽チン教室」を開催しました



ストレッチで肩のこわばりを解消して、腕を振って歩く

意識しながら立つ」ことや、歩くときは「腕をやや後ろに振る」コツのほか、ひざを軽く屈伸してからだを揺らすようにして行うストレッチなど、無理なく楽しみながらできる方法を教えていただきました。



さまざまなテレビ番組へ出演されている黒田氏

参加者にお話を伺いました

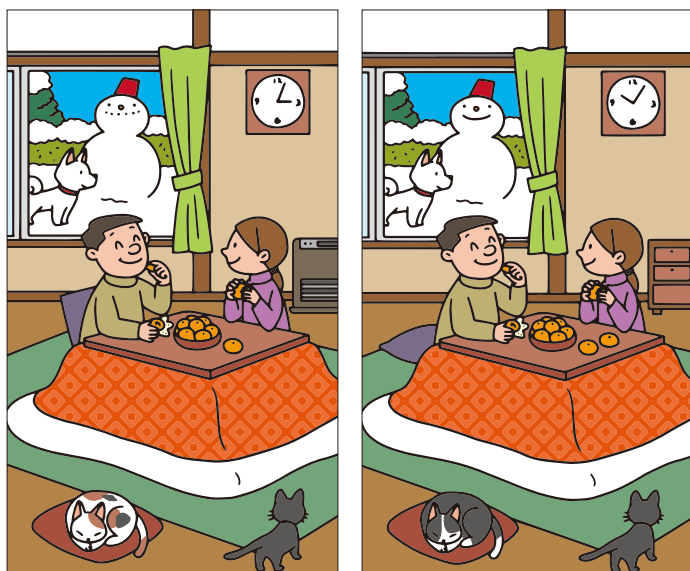
菊地順子様

仕事上、重いものを持つことが多く、腰に負担がかかっているせいか、ひざに痛みを抱えています。運動で痛みが改善されればいいなと思い、今回参加しました。本日習ったことを毎日続けていけたらと思います。

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？



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、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 令和2年2月10日(月)必着

賞品・当選者 正解された20名の方に図書カード(2,000円)をプレゼントします(正解者多数の場合は厳正な抽選を行います)。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。

260号正解 紅葉前線

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、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。
- ※ 発信者番号は「通知設定」でおかけください。つながらない場合は、はじめに「186」をつけて上記電話番号におかけください。
- ※ ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。

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
※ 面接会場は予約時にご確認ください。

● 予約受付

月曜日～土曜日の午前10時～午後8時（祝日、休日、年末年始は休み）
当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

月曜日～土曜日の正午から午後8時（祝日、休日、年末年始は休み）

● 面接の回数と料金

契約年度内は被保険者・被扶養者とも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

月曜日～土曜日の午前10時～午後10時（祝日、休日、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、被保険者・被扶養者の別、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：月曜日～土曜日の午前10時～午後6時（祝日、休日、年末年始は休み）

免責事項 ● 本サービスは心に悩みを抱えて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 組合会を開催します

第121回組合会（令和2年度予算等審議）を次の日程で開催します。

● 開催日

令和2年2月19日（水）

● 場所

KKRホテル東京

i 保健事業事務説明会を開催します

令和2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

令和2年3月30日（月）

アルカディア市ヶ谷（私学会館）

● 東日本支部

令和2年3月25日（水）

まちなかキャンパス長岡

● 西日本支部

令和2年3月24日（火）

クーポール会館

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、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（令和元年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、令和2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

4,560円

● 適用年月日

令和2年4月1日～

令和3年3月31日

i 『医療費のお知らせ』が送付されたら、内容をご確認ください

みなさまが平成30年11月から令和元年10月までに医療機関等にかかった際の医療費について、『医療費のお知らせ』を1月末から2月上旬に各事業所へ順次お送りします。これは、みなさまに自己負担だけでなく、ご自分の総医療費を知ること、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。

『医療費のお知らせ』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。



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、被保険者を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**
毎週水曜日
 - **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 インフルエンザ予防接種の補助金申請は令和2年4月末まで

令和元年10月1日から令和2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**補助金申請は令和2年4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 直営保養所閉館のお知らせ

当健保組合の保養所「仙緑苑」「せせらぎ荘」は、令和2年2月末日の宿泊をもって閉館となります。残りわずかの期間ではありますが、みなさまのご利用をお待ちしております。

長い間、多くの方々にご利用いただき、誠にありがとうございました。

公 告

事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
水素の窓口(株)	茨城県筑西市	令和元年11月1日

事業所の編入

事業所名	所在地	編入年月日
(株)岡部コントリビューションパーク	埼玉県深谷市	令和元年12月1日

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)ジジシーグループ	東京都新宿区	令和元年10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)グローバルライフ	群馬県みどり市	群馬県太田市	令和元年10月1日

事業概況

令和元年 11 月

事業所数 288 事業所
被保険者数 男 52,152 名
 女 70,141 名
 計 122,293 名
被扶養者数 49,155 名
平均標準報酬月額 男 313,212 円
 女 186,717 円
 平均 240,661 円
保険料調定額(介護含む) ... 3,394,308 千円
保険給付費 1,865,055 千円
 法定給付費 1,852,489 千円
 付加給付費 12,566 千円
保健事業費 79,046 千円
納付金(介護含む) 1,709,175 千円

花粉症対策は、 早めの受診とセルフケアが ポイント！

多くの人を悩ませる花粉症シーズンがいよいよ到来です。日常生活に支障をきたさないよう、早めの対策と日ごろの生活習慣の工夫で、のりきりましょう。

症状が出る前に受診を

毎年、花粉症で悩む人は、花粉が飛散する1～2週間前に受診しておくのがおすすめです。症状が出る前に薬の服用を開始すると、症状が強くてから薬を服用する場合に比べて、症状が出る時期を遅らせることができたり、症状を軽減できるメリットがあります。

シーズン中のセルフケア

外出前後

- 花粉のつきやすい服装を避ける
- マスク・めがねの使用
- 室内に入る前に衣服や髪を払う
- 手洗い、うがい、洗顔



屋内にいるとき

- 花粉の飛散が多いときは窓や扉を閉める
- こまめに室内を清掃する
- 洗濯物は室内に干す



花粉を寄せつけないからだづくり

- 禁酒・禁煙
- 栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠、運動習慣



花粉症の薬も
ジェネリック医薬品で！

花粉症の症状が出るのは、1年のうちで限られた期間ですが、毎年使用するので、長い目でみればジェネリック医薬品に切り替えることで薬代を節約できます。医師や薬剤師と相談のうえ、ジェネリック医薬品を利用してみませんか。