

デパートけんぽ

ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族のみなさまでお読みください。

10 2020
No.264

インフルエンザ予防接種の 費用補助をご利用ください

健康保険限度額適用認定証をご活用ください

従業員一人ひとりが取り組む「健康経営®」

必ず特定保健指導をお受けください



インフルエンザ予防接種の 費用補助を行います

当健保組合では今年度も、10月より次の要領でインフルエンザ予防接種の費用補助（年度内1回、1,000円の補助）を行っています。当健保組合の補助対象となる接種期間は令和3年3月末日までです。

対象者 被保険者・被扶養者（接種時に当健保組合の加入者であること）

1

費用補助がされた接種料金の予防接種



東振協^{*}と共同で医療機関と契約し、費用補助の申請手続きがいない、費用が既に補助されたインフルエンザ予防接種を受けることができます（税込みの接種料金3,960円（上限）のところ、当健保組合の補

助で、2,960円（上限）で受けられます。）。

この予防接種は、利用者の利便性等を考慮し、3種類の実施方法で行っていますので、ご希望の予防接種を選択していただき、お申込みください。

※一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会の略称。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。

予防接種の申込みから支払いまでの流れ

被保険者又は被扶養者が個人で申込み、医療機関等で接種、料金を支払う予防接種

- **院内予防接種**…東振協契約医療機関での予防接種
（実施医療機関によって年齢による接種の可否が異なります。）
- **集合予防接種**…公的施設（ホテル等）での予防接種
（実施医療機関によって年齢による接種の可否が異なります。）

1. 医療機関への予約

- ①健康保険被保険者証を用意し、東振協ホームページのインフルエンザ予防接種画面で、希望する「院内予防接種」又は「集合予防接種」をクリックする。

★東振協のホームページ

東振協 インフルエンザ 検索

- ②画面下部の「発行申し込み」をクリックすると「健康保険組合選択」の画面となるので、用意した健康保険被保険者証に記載されている保険者番号（下の見本参照）を入力し、「医療機関選択画面へ」又は「会場選択画面へ」をクリックする。

健康保険被保険者証	本人（被保険者）	平成〇年〇月〇日交付
	記号 〇〇〇〇	番号 〇〇〇〇
氏名	〇〇 〇〇	
生年月日	昭和〇年〇月〇日	性別 〇
資格取得年月日	平成〇年〇月〇日	
事業所所在地	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇	
事業所名称	〇〇〇〇	
保険者番号	06137277	
保険者名称	デパート健康保険組合	
保険者所在地	東京都中央区日本橋本町1-6-1	
電話番号	03(3279)5920	

※平成23年3月1日以降発行の健康保険被保険者証には、事業所所在地・名称は記載されていません。

- ③「実施医療機関一覧」又は「実施会場一覧」が表示されるので、希望する実施医療機関等を選び、電話で『東振協インフルエンザ予防接種の利用』と告げ、予防接種の予約をする。

2. 「利用券」の作成（発行）

- ①「実施医療機関一覧」又は「実施会場一覧」の画面で、予約した医療機関又は会場の「選択」をクリックすると申込情報入力画面となる。
- ②健康保険被保険者証を確認しながら必要項目を入力すると、「利用券」となるので印刷（発行）する。

※はさみ込みの「東振協インフルエンザ予防接種利用券（院内・集合予防接種用）」の用紙に、健康保険被保険者証を確認しながら、ボールペン等で必要項目を記載したもので「利用券」としてお使いいただけます（接種希望者が複数人いる場合は、用紙をコピーしてお使いください。）。

3. 予防接種当日

- ①「利用券」と健康保険被保険者証を実施医療機関の窓口又は実施会場の受付に提示する。接種後、医療機関の窓口又は会場の受付で、当健保組合が補助する金額が差し引かれた接種料金を支払う。

事業所等で申込み、事業所等での団体接種、人数分の料金をまとめて支払う予防接種

●出張予防接種…事業所への医療スタッフ派遣による予防接種 (実施医療機関ごとに実施可能人数が異なります。)

1. 医療機関への予約 (事業所の健保担当者等による予約)

- ① 健保担当者等の健康保険被保険者証を用意し、東振協ホームページのインフルエンザ予防接種画面で「出張予防接種」をクリックする。
- ② 画面下部の「発行申し込み」をクリックすると「健康保険組合選択」の画面となるので、用意した健康保険被保険者証に記載されている保険者番号（右ページ見本参照）を入力し、「医療機関選択画面へ」をクリックする。
- ③ 「実施医療機関一覧」が表示されるので、希望する医療機関を選び、電話で『東振協インフルエンザ予防接種の利用』と告げ、予防接種料金の支払方法を確認のうえ、出張予防接種の予約をする。

2. 「利用申込書」及び「インフルエンザ予防接種申込者名簿」の作成

- ① 「実施医療機関一覧」の画面で、予約した医療機関の「選

択」をクリックすると申込情報入力画面となる。

- ② 健康保険被保険者証を確認しながら必要項目を入力し、ダウンロードすると「利用申込書」となるので印刷する。また、併せて「インフルエンザ予防接種申込者名簿」がExcelでダウンロードされるので、接種希望者の必要事項を入力（最大で30名しか入力できないため、それ以上の場合はコピー等して使用。）して名簿を作成し、印刷する。
- ③ 「利用申込書」及び「インフルエンザ予防接種申込者名簿」を事前に予約した医療機関へFAX等で提出する。

3. 予防接種当日

- ① 事業所へ医療スタッフが派遣され予防接種を実施する。
- ② 接種後、当健保組合が補助する金額が差し引かれた接種料金（医療スタッフの派遣費用及び交通費等の諸経費は予防接種料金に含まれています。）を被接種者の人数分を取りまとめて、指定された支払方法により支払う。

2

申請による費用補助の予防接種



東振協と共同実施しているインフルエンザ予防接種を実施する契約医療機関等が最寄りにない等により、任意の医療機関等でインフルエンザ予防接種を受け、接種料金（1,000円以上。）を支払った場合に、

被保険者のお勤め先事業所を通して当健保組合に費用補助の申請（任意継続被保険者及びその被扶養者は直接申請。）をすることで、当健保組合の費用補助が受けられます。

●接種機関

東振協と共同実施しているインフルエンザ予防接種の契約医療機関等以外の全国の医療機関及び予防接種センター

注）接種料金が1,000円未満の場合は、費用補助はありません。

注）2回接種法による場合でも、費用補助は1,000円のみとなります。

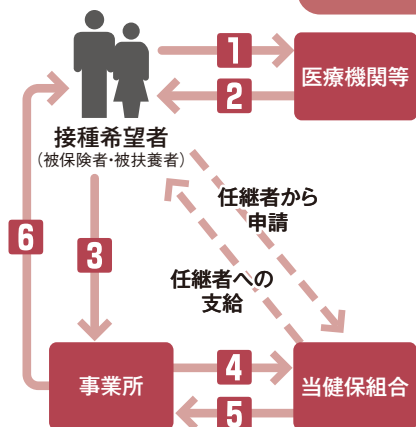
●申請期限

令和3年4月30日

(例)

接種料金	補助金額	自己負担額
999円	0円	999円
3,500円	1,000円	2,500円
1回目 800円 2回目 800円	1,000円	600円

補助金支給までの流れ



- ① 最寄りの医療機関等で接種を受ける。
- ② 医療機関等に予防接種費用を全額支払い、領収書又はレシートを受取る。
- ③ 領収書又はレシート（原本）の裏に、予防接種を受けた方の健康保険被保険者証の記号・番号・氏名を明記して事業所の健保担当者等に提出する。
注）領収書等には、「被接種者の氏名」・「接種日」・「接種費用」・「実施医療機関名」・「インフルエンザ予防接種の領収書等であることがわかる但し書き等の表示」があることを確認してください。
注）領収書等の原本を返却希望の場合は、あらかじめ事業所の担当者にお申出ください。
- ④ インフルエンザ予防接種補助金支給申請書とインフルエンザ予防接種者名簿を作成し、医療機関等が発行した領収書等の原本（事業主の確認証明がある場合は不要。）を添付して当健保組合へ申請する。
- ⑤ 当健保組合から事業所の健保口座に補助金が振込まれる。
- ⑥ 被接種者へ補助金を配付。

※任意継続被保険者（任継者）の方は、当健保組合ホームページのインフルエンザ予防接種補助金支給申請書（任継用）を使用して、申請書を作成し、医療機関等が発行した領収書原本を添付して、当健保組合へ直接申請してください。

窓口負担が少なく済む

「健康保険 限度額適用認定証」

2〜3割の自己負担でも、入院などでは医療費の総額が大きくなり、医療機関での支払いは数十万円になることもあります。この負担を軽減するための給付が「高額療養費」ですが、健康保険限度額適用認定証（以下、認定証）を提示していない場合、申請しても3〜4カ月後の支給となる場合があります。しかし、認定証を提示すると、病院に直接、高額療養費が支払われ、一時的な立て替えをしなくて済むようになります。

健康保険 限度額適用認定証の 申請・利用方法

- ① 当健保組合に「健康保険 限度額適用認定申請書」を提出してください
- ② 「健康保険限度額適用認定証」が交付されます
- ③ 医療機関の窓口で「健康保険限度額適用認定証」を提示すると、医療費の支払いが自己負担限度額（下記参照）までで済みます

認定証は、申請書を受理した月の1日から有効のものを交付することになっています。月末に申請して当健保組合に届くのが翌月になると、さかのぼることができませんので、早めに申請してください。

なお、当健保組合では、一部負担還元金・家族療養費付加金等プラスの給付としまして、自己負担額（各月、医療機関（入院・外来別）ごと、高額療養費を除く）から3万5,000円を控除した額が支給される場合がありますので、該当する場合は事業所を通じて申請の手続きをしてください。

次の場合には、認定証を返却してください。

- 有効期限を過ぎたとき
- 被保険者・被扶養者の資格がなくなったとき
- 異動により保険証の記号が変わったとき
- 標準報酬月額の変更により所得区分が変わったとき

「健康保険限度額適用認定証」を提示した場合と、
提示しない場合の窓口支払い額の差は？

（例）医療費50万円、標準報酬月額28万円、自己負担3割の場合

限度額適用認定証なし

15万円
（医療費50万円の3割）

限度額適用認定証あり

8万2,430円
（自己負担限度額）

窓口での負担が6万7,570円
少なくて済みます

※ 健康保険限度額適用認定証を提示しない場合は、申請すると健保組合から6万7,570円が戻ってきます。

※ 一部負担還元金・家族療養費付加金等に該当する場合は、申請すると自己負担限度額から3万5,000円を除いた4万7,000円が戻ってきます。（1,000円未満切り捨て）

■ 1ヵ月当たりの自己負担限度額

所得区分	標準報酬月額	自己負担限度額
ア	83万円以上	25万2,600円 + (医療費 - 84万2,000円) × 1%
イ (現役並みⅡ)	53万円～79万円	16万7,400円 + (医療費 - 55万8,000円) × 1%
ウ (現役並みⅠ)	28万円～50万円	8万100円 + (医療費 - 26万7,000円) × 1%
エ	26万円以下	5万7,600円
オ	低所得者	3万5,400円

※ 暦上の1ヵ月（1日～31日）、同一医療機関での医療費を合算します。

※ 同一医療機関でも、入院と外来、医科と歯科は別々に計算します。

※ 健康保険適用外の治療や入院時の食事療養に要する標準負担額、差額ベッド代などは対象外です。

自己負担限度額とは

入院などで医療費が高額になった場合、患者の自己負担を抑えるために限度額が設けられています。

この限度額は、所得によって左表のとおり決められています。

マイナンバーカードが 保険証として利用できるようになります

令和3年3月からマイナンバーカードが保険証として使えるようになる予定です。カードリーダーが設置されている医療機関では、保険証を持たなくてもマイナンバーカードで医療保険の資格確認ができ、受付の手続きがスムーズに行えます。



Q

これまでの保険証はどうなるの？

A

現在の保険証は、引き続き利用できます。
マイナンバーカードには、保険証の機能も持たせるしくみになっています。

Q

保険証として使うには？

A

政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」での事前登録が必要です。「マイナポータル」は、行政サービスの検索やオンライン申請ができたり、行政機関等からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。

Q

保険証機能を持たせたマイナンバーカードで何がわかるの？

A

加入する健保組合などの資格情報が医療機関に通知されます。マイナンバーカードの保険証機能の利用には、ICチップ中の電子証明書を使うため、マイナンバー（12桁の数字）は使われません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーに紐づけられることはありません。

どんなメリットがあるの？

新たな保険証の発行を
待つ必要がありません

マイナンバーカードがあれば、就職や転職したときに、新しい保険証の到着を待つ必要がありません。

限度額適用認定証が
不要になります

医療費が高額になった場合に窓口負担額を軽減する認定証は事前申請が必要ですが、自己負担限度額も確認できるようになりますので、認定証も不要です。

医療費の過誤請求が
減ります

最新の加入資格が確認できるようになりますので、被保険者が就職や転職をしても、医療機関が請求先を誤ることが減少します。

マイナンバーカードの
作成・詳細について

マイナンバーカード作成の申請方法は、①スマホ、②パソコン、③郵便、④証明写真機の4つがあります。なお、マイナンバーカードの申請から交付通知までに約1カ月の時間を要します。

詳細については、マイナンバーカード総合サイトでご確認いただくか、マイナンバー総合フリーダイヤルへお問い合わせください。

って難しそう？

健康づくりに取り組む
「健康経営」®

具体的にどのような取り組みを行えばいいのでしょうか？

健診や普段の食事などについて、改善をめざす

しくみになっています。

具体的な質問事項をみると、健診や食事、心の健康などのさまざまな事柄に対し、取り組みやすく、目標達成もしやすい内容になっているのではないのでしょうか。たとえ取り組みの始めは、点数が低くても、事業所一丸となれば、より高い点数が得られるはずです。みなさまの事業所でも健康経営に取り組んでみませんか？

当健保組合では、健康経営に取り組む事業所に対し、さまざまなサポートを積極的に行っています。疑問やご相談がありましたら、どうぞお気軽にお問い合わせください。

現在、健康経営に対する関心がますます高まっていますが、「どのようなことに取り組めばいいのかわからない」「ハードルが高そう」としり込みをしてしまう事業所も多いかもしれません。一例として、当健保組合が所属する健康保険組合連合会（東京連合会（以下、連合会）が中心となっており）の「健康企業宣言」を紹介いたします。

取り組みへのハードルはけっして高くありません
みなさまの事業所でチャレンジしてみませんか？

質 問		点数		
		できて いる	概ね できて いる	できて いない
健診等	従業員の皆様は健診を100%受診していますか？	20	10	1
	40歳以上の従業員の健診結果を、健保組合へ提供していますか？	20	10	1
健診結果の活用	健診結果が「要医療」など再度検査が必要な人に受診を勧めていますか？	5	3	1
健康づくりの ための職場環境	健康測定機器等を設置していますか？	5	—	1
	職場の健康課題を考えたり問題の整理を行っていますか？	3	2	1
職場の「食」	従業員の工作中的の飲み物に気をつけていますか？	3	2	1
職場の「運動」	階段の活用など歩数を増やす工夫をしていますか？	3	2	1
職場の「禁煙」	従業員にたばこの害について周知活動をしていますか？	3	2	1
「心の健康」	管理職などが、毎日、従業員に声掛けを行っていますか？	3	2	1

※健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標。

お医者さんへのかかりかた その② 上手なかかりかたってどんなこと？

身体の具合が悪いとき、不安や心配が高じるあまり、2ヵ所、3ヵ所と病院やクリニックを渡り歩き、それぞれで同じような薬を処方してもらって混乱したり、あまらせたりすることは、とても上手なお医者さんのかかりかたとは言えません。



夏の疲れが残っているのかな。このところだるさが続いているんだよね。
昨日、医者に行って薬もらったけど、今日もちょっとだるいんだ。
心配だから、これから近所の新しいクリニックに行くんだ

どうしたの？ なんだか元気なさそうだけど



おだいじにね。でも、昨日の今日でしょ。
しかも別のお医者さんって、どういうこと？

昨日のお医者さんにきちんと体調とかを伝えたの？
薬のこととかも相談してみたの？



それは…。じゃあ、これから昨日のお医者さんのところに行ってみるよ

えっ!? 今日も来るように言われたの？ それとも体調がひどくなったの？



それは言われてないし、体調も変わらないけど。でも心配だし

心配なものわかるけど、むやみにお医者さんにかかるのはだめだよ。お医者さんのかかりかたにもコツがあるの。「どんな症状があるかしっかりと自分のなかで整理して、お医者さんに伝える」「治療について疑問や不安があれば、質問や相談をする」ことが大事。メモをとるのもいいよ



コツかぁ。そうすれば何度もお医者さんにかかる必要がないし、同じような薬をもらって、のみかたがわからなくなったり、あまらせたりすることもなくなるね！

病気は、「お医者さんが治してくれる」というより、「お医者さんと一緒に治す」という気持ちでかかったほうがいいよ。「自分の健康管理は自分で！」がとても大切だよ



そうだね。ももちゃんのおかげで、無駄な通院をしなくて済んだよ



一つの病気で、お医者さんから別のお医者さんへ“はしご”すると、同じような検査をやり直すことになり、同じような薬が処方されます。これは副作用などからだに負担がかかるだけでなく、医療費がムダになります。また、同一の医療機関で受診回数が多いのも、からだへの負担や医療費の面から、上手なかかりかたではありません。



重い病気などでどうしても転医をしたい場合は、今かかっているお医者さんに相談のうえ、紹介状と検査データもらって、セカンドオピニオンを活用しましょう。



必ず

対象の方にはご案内をお送りしています

特定保健指導をお受けください

特定健診を受けた後、特定保健指導の対象となった方には、当健保組合より特定保健指導のご案内と特定保健指導利用券を送付しています（勤務先からのご案内をお送りしている場合もあります）。

特定保健指導は、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判断された方を対象に、保健師や管理栄養士が生活習慣改善のアドバイスを行うものです。

ご案内等が届きましたら、必ずお受けくださいますよう、お願いいたします。

『特定保健指導利用券』▶

特定保健指導利用券	注意事項
利用券番号 2023年06月30日 交付	1. 特定保健指導を利用する際には、この券と被保険者証を窓口に出す必要があります。どちらか一方だけでは利用できません。
特定保健指導受診券番号	2. 医療機関に受診中の場合、主治医に特定保健指導を受けてもよいかどうかを確認してください。
受診者の氏名	3. 特定保健指導はこの券に記載してある有効期限内に利用してください。
性別 男	4. 窓口での自己負担は、原則、特定保健指導開始時に全額を支払います。なお、受診後、必要に応じて、次回利用時に戻すことができます。
生年月日	5. 特定保健指導の実施結果は被保険者において保存し、必要に応じて、次年度以降の保健指導に活用しますので、ご了承ください。
有効期限 2024年03月31日	6. 保健指導結果のデータファイルは、決済代行機関で点検される場合があります。一時的な通信障害等により、データが正常に送信されない場合があります。この場合は、ご自身のPCで点検をお願いします。
特定保健指導区分 ・動機づけ支援	7. 特定保健指導の効果がなくなったときは、6日以内にこの券を被保険者に返してください。
窓口での自己負担 負担額又は負担率 保険者負担率	8. 未定にこの券を使用した場合は、別途により診療費として徴収の処分を受ける場合があります。
保険者所在地 東京都中央区日本橋本町1-6-1(丸ビル9階)	9. この券の記載事項に変更があった場合には、すぐに被保険者に差し出して訂正を受けてください。
保険者電話番号 03-3279-5920	
保険者番号・名称 デパート健康保険組合	
06137277	
契約よりまでの期間 健康保険組合・第1期	
支払代行機関番号 9430000	
支払代行機関名 特定保健指導実施委員会	

奥さまは特定健診・特定保健指導を受けていますか？

当健保組合における被保険者の特定健診受診率は80%、特定保健指導参加率は23%に上っています。

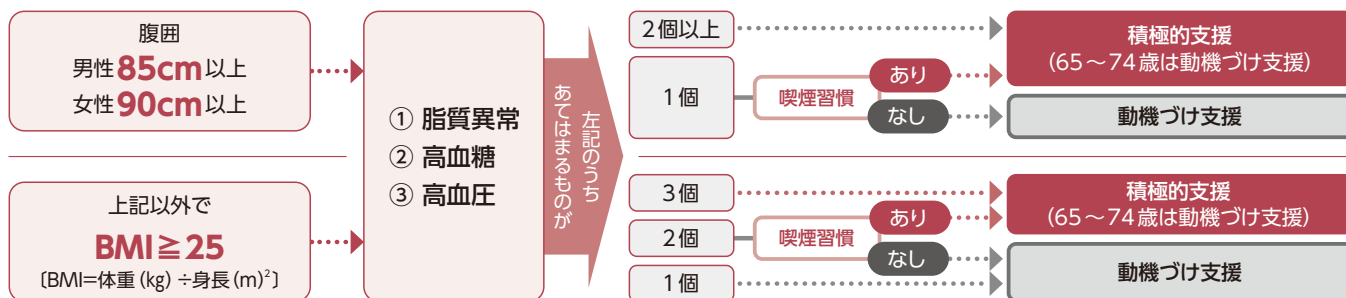
一方で、被扶養者（奥さま）の特定健診受診率は30%、特定保健指導参加率は7%となっています。

被保険者のみなさまは、毎年職場で健診を受ける機会がありますが、奥さまなどのご家族が毎年健診を受けているかご存じですか？ ご家族にも早めの受診・参加をすすめてください！

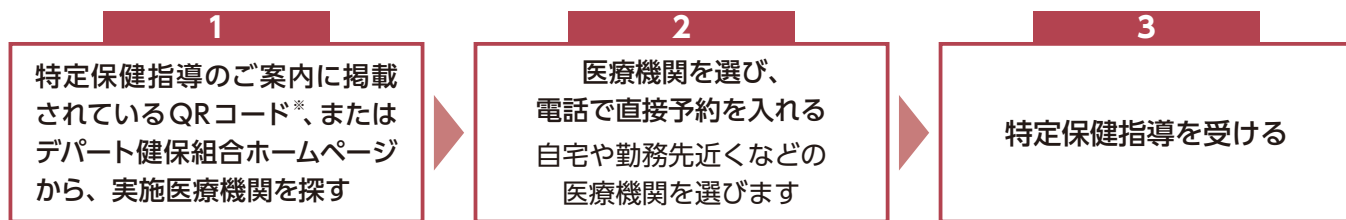
特定保健指導対象者の選ばれかた

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積」「脂質」「血糖」「血圧」「喫煙習慣」などの結果に着目して、メタボのリスクが高い方が選出されます。リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。

※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。



特定保健指導を受けるには？



※ QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

検索方法がわからない

当健保組合へ電話（左記参照）をおかけください。

当健保組合スタッフが、ご自宅や勤務先の近くなど利用しやすい医療機関を探し、ご案内します。

～お近くに医療機関がない場合もサポートいたします！～

当健保組合では 「テレビ電話特定保健指導」を ご利用いただけます

テレビ電話特定保健指導とは？

- ▶ “コロナ時代”に対応した、スマホのテレビ電話機能を使った特定保健指導です
- ▶ お好きな場所から実施が可能です！

特定保健指導の対象者(動機づけ支援・積極的支援)
ならどなたでも



予約は下記の電話番号へ。テレビ電話の実施方法については、お電話でご案内します

※ご不明な点は下記へお問い合わせください

『テレビ電話特定保健指導』終了時にクオカード(500円)をお送りいたします

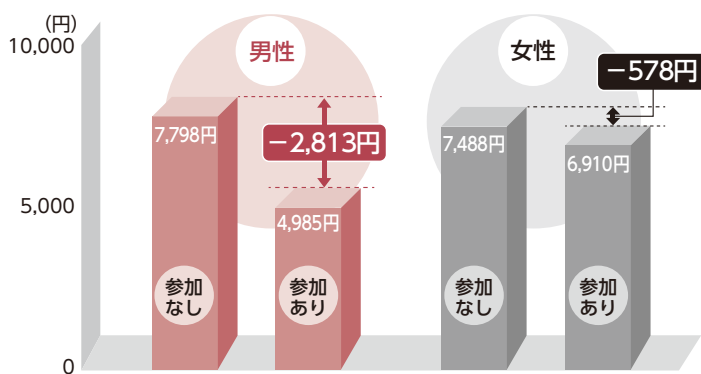
メリット いっぱい 特定保健指導



病気のリスクと 医療費が減る！

生活習慣病のリスクを放置すると知らぬ間に病気が進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中等の命にかかわる病気を発症してしまうかもしれません。そうすると、多額の医療費と時間を要するばかりか、重い後遺症が残ることもあります。

特定保健指導に参加した人は1ヵ月の医療費が低い



参考：健康保険組合連合会「特定健診受診者の医療受診状況と医療費に関する調査分析」
特定保健指導実施有無別の1人当たり医療費(医科入院外)より(平成26年5月診療分)



専門家がサポート！



保健師や管理栄養士などの専門家から、健診結果に基づいた、具体的な生活改善などのアドバイスが受けられます。
また、健診結果や食事の見直し、効果的な運動法など、健康に関する疑問や不安も専門家に直接相談できます。



自己負担なし！

費用はすべて当健保組合が負担しますので、無料でご参加いただけます。



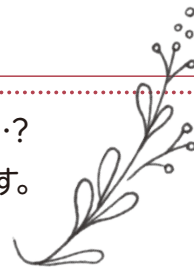
お問い合わせやテレビ電話特定保健指導の予約申し込みなどは、お気軽に当健保組合へお電話ください

TEL **03-3279-5920** 受付時間：月曜～金曜日 9:00～17:00 ※祝(休)日を除く。



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。



健診で運動習慣を身につけるよういわれましたが、もと
 もと運動が好きではありません。どうしたらいいですか？
 (40代・女性)

日ごろの行動で 運動量を増やせる

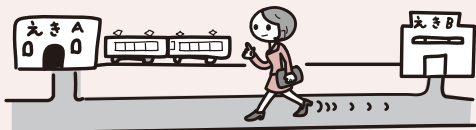
- 買い物は少し遠くの
店まで歩く



- 車での外出を徒歩や
自転車に替える



- 通勤時は1駅前で降りて歩く



- 掃除をするときに
からだを大きく動かす



- 移動にはなるべく
階段を使う



A 日常生活の中で
運動量を増やす工夫を
心がけましょう

運動が好きではなく、昔から運動習慣がない場合、なかなかやる気が出ませんよね。一念発起してスポーツジムに通ったり、ジョギングを始めたとしても、長続きしないケースも多いのではないのでしょうか。

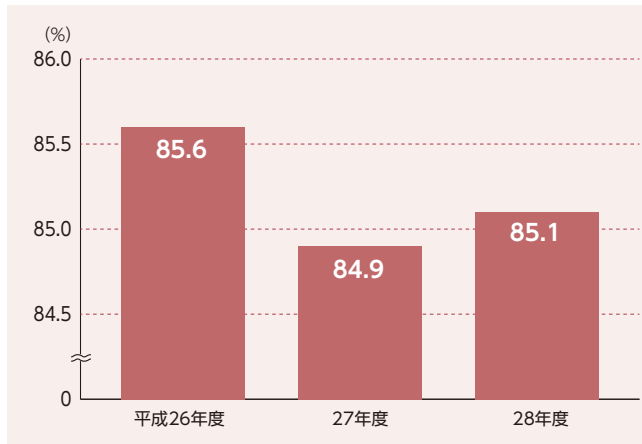
「運動＝スポーツ」と考えると、どうしてもハードルが高くなってしまします。そこで、階段を利用する、家事をするときに動きを大きくするなど、毎日の生活の中で、意識してからだを動かすことで運動量を増やす工夫をするとういでしょう。また、休日には友達とウインドウショッピングをする、公

園で子どもと遊ぶ、夫婦で散歩やサイクリングをするなど、家族や仲間と一緒に楽しみながらできることを見つけるのも、長く続けられる秘訣です。

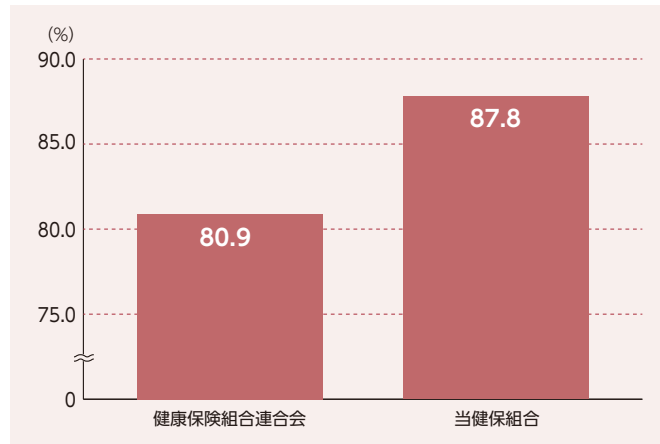
当健保組合では、運動習慣のない人が85%以上と高く、全国の健保組合と比較しても上回っているため、運動習慣を身につけてもらうことが課題となっています(グラフ①②)。

厚生労働省が提唱する「アクティブガイド」では、1日10分多くからだを動かすことで、生活習慣病や認知症、うつなどにかかるリスクが下がるとされています。続けることが大切なので、まずは、無理をせずにできる範囲で、からだを動かす時間を増やすことから始めてみましょう。

グラフ① 特定健康診査 被保険者問診結果推移 運動習慣なし



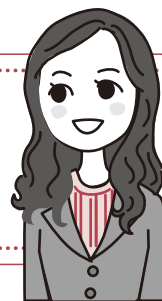
グラフ② 特定健康診査 被保険者問診結果推移 (女性) 運動習慣なし



出典：けんぽれん「平成27年度 特定健診の「問診回答」に関する調査」

教えて!

保健師さん



富山統括保健師



金子保健師

Q

仕事の関係で食事の時間が不規則です。遅い時間にドカ食いしがちなので、何とかしたいのですが…。

(50代・男性)

この方のように、当健保組合では、週3回以上夜遅い時間に食事をする人の割合が約20%、早食いをする割合が30%以上と多い傾向があります(グラフ③④)。仕事柄、食事の時間が不規則になりがちなうえに、サッと済ませて仕事に戻らなければならない場合もあるため、早食いがくせになっているのではないのでしょうか。

夕食の時間が遅くなると、空腹でいる時間が長くなるため、ついドカ食いしてしまいがちです。そして、夜遅い食事は消化されにくく、翌朝、食欲が出なかったり、胃がもたれたりして、

A

夕食が遅くなるときは
夕方に軽い食事を
とっておきましょう

夜遅くに食事をとるときは?

●よく噛んで
ゆっくり食べる



●夕方に軽い食事を
とっておく



●揚げ物など
油っぽいものは
避ける



●消化に時間のかかる肉類
などは控える



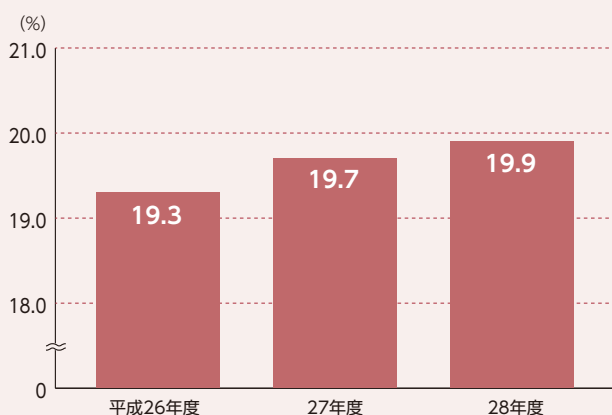
●野菜を先に食べる



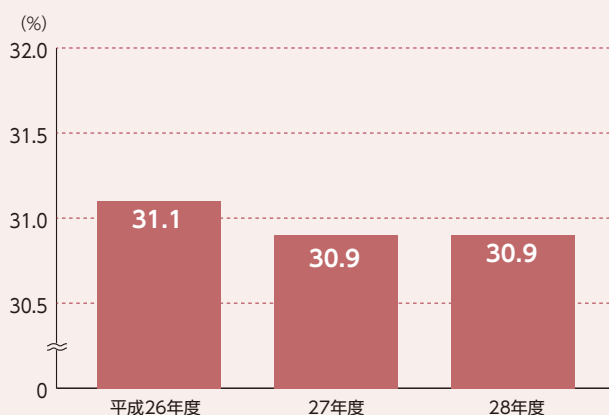
朝食が食べられない原因となつてしまっています。

そこで、夕食が遅くなるときは、夕食を2回に分けてとることをおすすめします。まず、17〜18時頃に、おにぎりやうどんなどの炭水化物をとって空腹をおさえます。そして遅い時間の夕食は、野菜、海藻、きのこ類などのサラダやおひたし、具だくさんのスープなど、油を控え、消化のよいものを。野菜やきのこ類は食物繊維が多いため、よく噛むので自然と食事がゆっくりとなり、満腹感が得られて食べ過ぎを防ぐことができます。ドカ食いは空腹によるストレスも原因の一つなので、夕方に軽く食べておくことでドカ食いもおさえられますよ。

グラフ③ 特定健康診査 被保険者問診結果推移 夜食週3回以上



グラフ④ 特定健康診査 被保険者問診結果推移 早食い



保険料が10月から 変わる場合があります

健保組合の運営になくはならない保険料。毎月の給料やボーナスから、みなさまと事業主より納めていただいておりますが、10月から保険料が変わる方がいます。

保険料は定期的に 見直しが行われます

保険料は、被保険者の給与（報酬。下記参照）の平均額に、健保組合が毎年設定する保険料率をかけて算出します。この平均額は、4月、5月、6月の給与をもとに計算し、9月分の健康保険料から翌年8月分まで適用されることとなります。これを「定時決定」といいます（下図参照）。

そのため、10月中に支払われる給与から保険料額が変わる方がいます。みなさまの給与は毎年変動するため、定期的に見直しを行うことになっているのです。

※ボーナス等からも同じ保険料率を用いて算出した保険料を徴収します。

報酬には何が含まれる？

給料、手当など、被保険者が労働の対価として受けるものがすべて含まれます。例えば、残業手当、住宅手当、通勤定期券代なども含まれます。ただし、慶弔金など臨時の収入となるものは除かれます。

保険料は報酬に応じて 毎月納めます

健保組合では、月単位で保険料を徴収し、その額は、被保険者の報酬（給料等）に応じて決められます。具体的には、あらかじめ定められた50等級（5万8,000円～139万円）に分かれた「標準報酬月額」に各被保険者の報酬をあてはめ、保険料率を乗じて毎月の保険料を計算します。

毎月納める保険料

標準報酬月額 × 保険料率

■ 保険料決定のしくみ（定時決定の場合）

4月

5月

6月

...

9月

～

翌年8月

3ヵ月間の給与の平均

1年間適用

こんなときにも保険料が決められます

■ 就職したとき

資格取得時決定

初任給等を基礎にして決められます。

■ 報酬が大幅に変わったとき

随時改定

昇給などにより3ヵ月間に受けた報酬の平均額が2等級以上変わる場合は、決め直されます。

■ 産前産後休業が終わったとき

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、決め直されます。

■ 育児休業等が終わったとき

育児休業等終了時改定

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、決め直されます。



「コロナ」やがん、生活習慣病… 喫煙者が抱える病気のリスク

たばこは身体に悪いとわかってはいるけれど、「今は病気もしていないから、禁煙しなくても大丈夫」と思っていないませんか？
今は身体に異常がなくても、たばこを吸っている人は吸っていない人に比べて、こんなにも多くのリスクを抱えているのです。

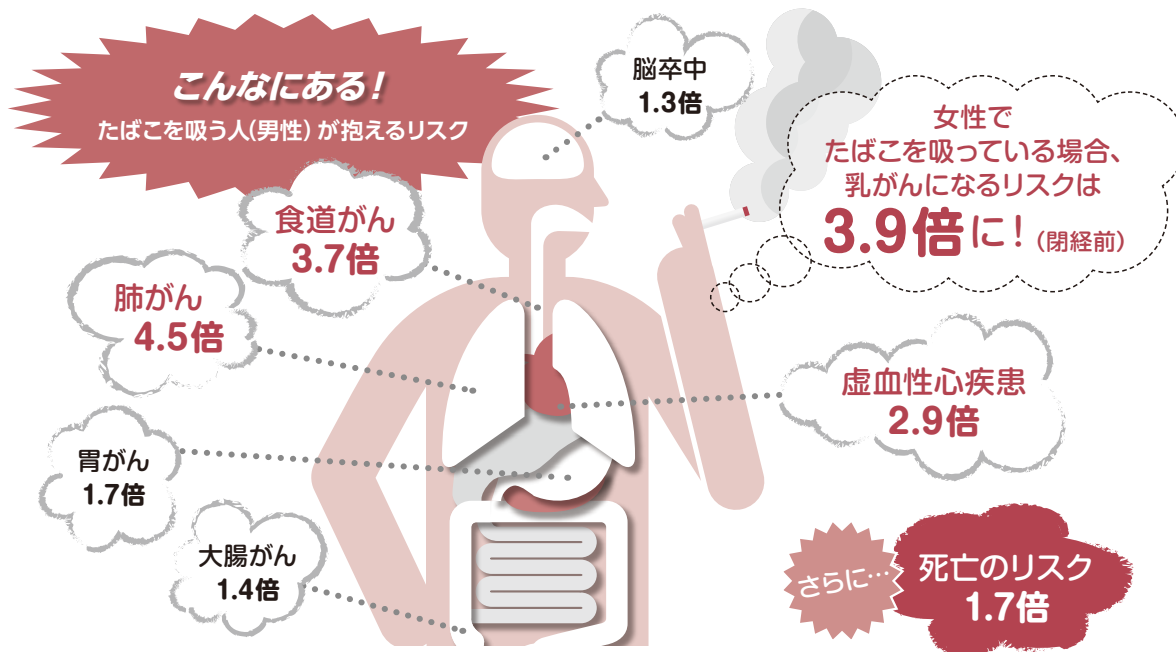


喫煙者は肺機能が弱く、
「コロナ」で重症化しやすい

日本禁煙学会によれば、喫煙によって肺の機能が低下している喫煙者は、新型コロナウイルスにかかると死亡率が高いと述べています。

また、喫煙者が集まる喫煙所の多くは3密になっているために、実際にクラスターが発生した例があります。

いつ終息するかわからない新型コロナウイルス感染症。現時点（令和2年8月末現在）ではワクチンありません。今がたばこのやめどきともいえるでしょう。



参考：国立がん研究センター「多目的コホート研究の成果（2016年12月）」

Relax Corner

ナンバープレイスにチャレンジ

問題 2つの二重マスの数字を全部加えた数が今回の答えになります。

出題：©スカイネットコーポレーション

			8	3			A	
9		1			6	5	7	3
	4		1		5			
2		5		8				
			6		1			
				7		1		8
			7		8		1	
4	7	6	3			2		5
				6	2	B		

◎タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1つずつ入ります。
◎3×3の太い線で囲まれた9個のブロックの中にもそれぞれ1～9の数字が1つずつ入ります。

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 通常はがきのみにて受け付けます。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。
※FAXでの応募はご遠慮ください。

応募先 〒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

締切日 令和2年11月16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。

263号正解 元気

メンタルヘルスカウンセリングのご案内 気持ちがスッキリしないときは ご相談を

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

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、12月29日～1月4日は休み)
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……各カウンセリングルームの開設日
(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、12月29日～1月4日は休み)
- **面接の回数と料金**
相談時間はおよそ50分(カウンセリングルームによって異なります)。
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が有料になります。料金は機関誌によって異なりますので、ご確認ください。

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。

- ※ 左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・スマホからも左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」をつけて左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。

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、12月29日～1月4日は休み)
- **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、12月29日～1月4日は休み)

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。

婦人生活習慣病予防健診のご案内をお送りします

当健保組合より対象のみなさまあてに、「春季婦人生活習慣病予防健診」のご案内と受診申込はがきを12月中旬にお送りする予定です。

ご案内等が届きましたら、お申し込みください。多くのみなさまが受診されますよう、お願いいたします。

- **対象者**：61歳～74歳の女性被扶養者（昭和36年3月31日以前に生まれた方）
- **健診の実施時期**：令和3年4月1日～7月31日（予定）
- **申し込み締め切り日**：令和3年1月中旬（予定）
- **自己負担額**：10,000円（10,000円を超えた分については当健保組合が負担）

デパート健保共済会からのお知らせ

当共済会では、アフラックの「がん保険」「医療保険」を集団料率の保険料にてご案内しております。

- **ご案内期間** 令和2年10月～11月中
- **ご案内商品** 「デパート健保共済会オリジナルがん保険」・「医療保険」
- **ご案内方法** 被保険者個人ごとのご案内資料を配付いたします。

当共済会で加入するメリット

1. 健保の被保険者が保険契約者となることで、本人および2親等以内のご家族のご加入でも、集団料率が適用されます。なお、ご家族について同居・扶養は問いません。
2. 加入後の保険料は個人口座からの自動振替です。(給与天引きではありません)
3. アフラックの「がん保険」「医療保険」に個別料率保険料(月払)でご加入済みの方は、保障内容の変更なく当共済会の集団料率に変更できます。



Aflac

< お問い合わせ先 > デパート健保共済会 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)



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医療費の計算の基礎となった項目が記載されています。これはみなさまが受けた治療の記録であり、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なります
- 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ます
- 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ります



新型コロナウイルス接触確認アプリをご活用ください

厚生労働省では、スマートフォンの新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」(COVID-19 Contact-Confirming Application)を提供しています。

このアプリをインストールすると、利用者の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)を利用し、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性についての通知を受け取ることができます。

アプリを入れた端末同士が接触すると、その記録が過去14日間分各端末に残されます(14日間を過ぎると自動的に消去)。過去14日間の接触記録に陽性者*がいた場合は、端末に通知されるというしくみです。陽性者との接触がわかると、相談窓口の連絡先などが表示されます。

氏名、電話番号、メールアドレス、位置情報など個人情報が収集されることはなく、個人情報保護には万全の対策がとられています。

よりたくさんの人が使用することで、感染拡大防止につながります。無料で簡単にインストールできますので、ぜひご利用ください。

※利用者が陽性者であると診断された場合、本人の同意のうえ、アプリにその旨を登録します。



厚生労働省ホームページ

公 告

事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
(株)西沢本社	長野県伊那市	令和2年7月1日
ママダスクールソリューションサービス(株)	茨城県筑西市	令和2年8月1日

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)ハローマート	千葉県松戸市	令和2年2月28日
(株)島田屋	長野県伊那市	令和2年8月26日

選定議員の退職

氏名	所属事業所	退職年月日
酒井初雄 氏	(株)ニシザワ	令和2年8月1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	所属事業所	就職年月日
宮下輝彦 氏	(株)ニシザワ	令和2年9月1日

事業概況

令和2年 8月

事業所数 288事業所
被保険者数 男 53,480名
女 73,751名
計 127,231名
被扶養者数 49,200名
平均標準報酬月額 男 310,793円
女 186,801円
平均 238,919円
保険料調定額(介護含む) ... 3,771,502千円
保険給付費 1,945,518千円
法定給付費 1,935,282千円
付加給付費 10,236千円
保健事業費 31,033千円
納付金(介護含む) 1,667,195千円

あなたに役立つ機能がいっぱい!

「グッピーヘルスケア」を 活用していますか?

日ごろからみなさまの健康づくりにお役立ていただけるよう、当健保組合ではスマホで利用できるアプリ「グッピーヘルスケア」を提供しています。エクササイズ動画が見られたり、日々の体重や飲酒量、食事内容の記録づけなど、さまざまな機能がいっぱいです。

アプリは無料となっており、ポイントをためることで賞品をもらえるチャンスも! ぜひ、アプリを活用いただき、ヘルスアップにお役立てください。

ポイント3倍キャンペーン実施中!

期間: 令和2年10月1日~31日

**ポイントでAmazonギフト券が
毎月250名に当たるチャンス!**

毎日、健康活動を記録するとポイントがたまります。月に1,000ポイント以上たまると抽選に参加でき、Amazonギフト券が毎月250名に当たります。

さまざまな機能が ラインアップ

- ▶ 体重 ▶ 歩く ▶ 走る
- ▶ エクササイズ ▶ 食事
- ▶ お酒 ▶ 睡眠 ▶ 生理
- ▶ 健診 ▶ メンタル
- ▶ ラジオ体操



アプリでどんなことができる?

「メンタル」機能の例

- 簡単な質問からストレスレベルを判定
- ストレス要因の分析や、心身の状態をグラフにして可視化
- ストレスに対しアドバイス

その他、ルートやタイム、消費カロリーなどが自動計算される「走る」、レベル別のエクササイズ動画が見られる「エクササイズ」、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。



アプリをダウンロードしよう

右のQRコードからアプリをインストールしてください。QRコードが読み取れない場合、各アプリストア (iPhone、Android) にて、「グッピーヘルスケア」で検索。参加入力画面内での保険者番号欄は、**06137277** を入力してください。

