

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。

令和3年度 保健事業特集

4 2021
No.266



健診の積極的な受診や、 早期治療を心がけていただき、 医療費節減にご協力ください

かねてより、令和4年（2022年）には、団塊の世代が75歳に到達し始めることから、健保組合における高齢者医療費の負担が急増し、さらなる財政悪化が進むものと予想されておりました（2022年危機）。それに追い打ちをかけるように、新型コロナウイルスの感染拡大によって保険料の減収も見込まれ、財政の危機が「前倒し」になることが危惧されています。

このような中、当健保組合は令和3年度の予算編成を行いましたが、経常収支で赤字を見込む厳しい内容となりました。

23億円の経常赤字を見込む予算編成に

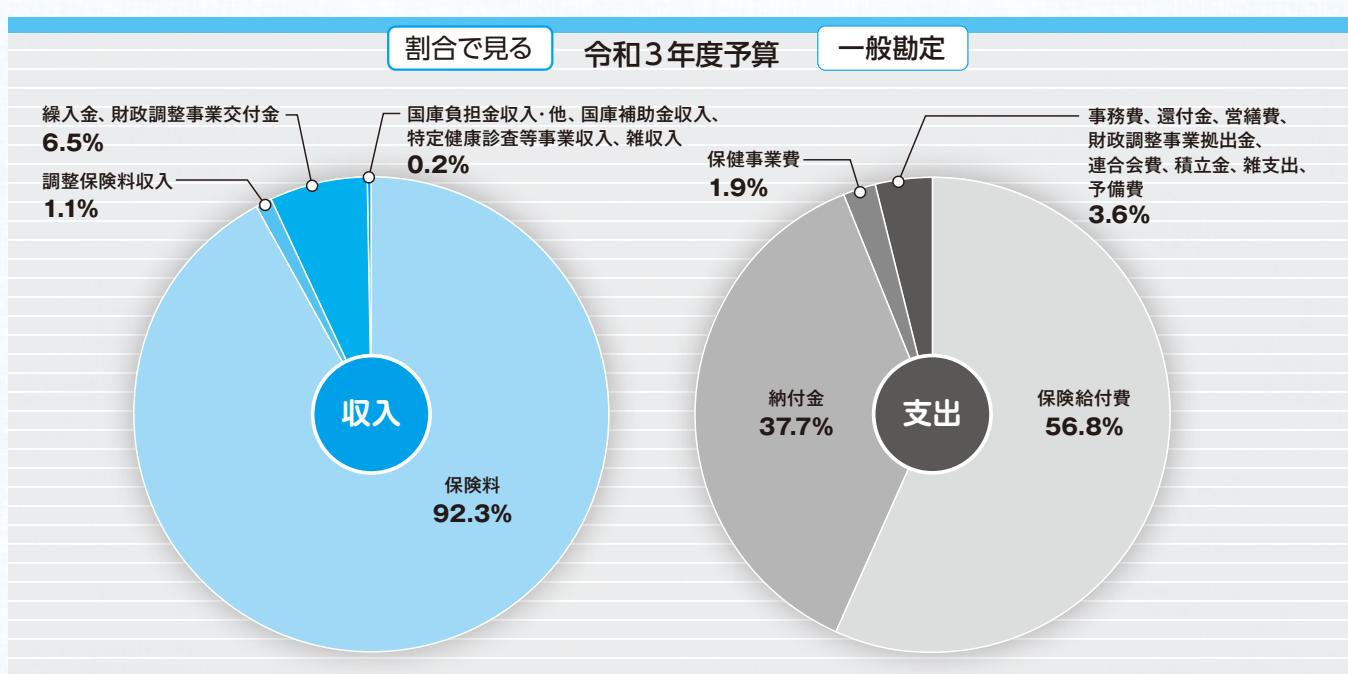
406億円、経常支出は429億円となり、23億円の赤字を見込むことになりました。

保険料による収入が 増加の一方、医療費支出も増加

新型コロナウイルス感染症の世界的大流行により、我が国の経済は停滞し、いまだ収束の見通しは立たず、内外経済の回復には時間がかかる見通しです。幸い、当健保組合においては、これによる保険料の減少の影響は少ないものとみているものの、先行き不透明な状況であることに変わりありません。

こうしたことを背景に、当健保組合は令和3年度の予算編成を行いました。総額438億円を計上しましたが、経常収支においては、経常収入

支出においては、みなさまの医療費や各種給付



令和3年度 収入支出予算概要表

(四捨五入のため一部合計の合わない箇所があります)

一般勘定

■収入 (健康保険料率 102%)

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
保険料	40,450,214	323,602
国庫負担金収入・他	25,129	201
調整保険料収入	461,480	3,692
繰入金	2,434,413	19,475
国庫補助金収入	8,060	64
特定健康診査等事業収入	310	2
財政調整事業交付金	400,001	3,200
雑収入	56,526	452
合 計	43,836,133	350,689
経常収入合計	40,562,107	324,497

■支出

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
事務費	554,304	4,434
保険給付費	24,878,000	199,024
法定給付費	24,751,750	198,014
付加給付費	126,250	1,010
納付金	16,510,625	132,085
前期高齢者納付金	7,315,950	58,528
後期高齢者支援金	9,194,363	73,555
病床転換支援金	36	—
退職者給付拠出金	276	2
保健事業費	849,491	6,796
還付金	600	5
營繕費	5,200	42
財政調整事業拠出金	461,480	3,692
連合会費	29,431	235
積立金	45,000	360
雑支出	2,002	16
予備費	500,000	4,000
合 計	43,836,133	350,689
経常支出合計	42,869,442	342,956

介護勘定

■収入 (介護保険料率 19%)

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円) *
介護保険収入	4,507,750	61,750
雑収入	2	—
合 計	4,507,752	61,750

■支出

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円) *
介護納付金	4,425,275	60,620
介護保険料還付金	20	—
雑支出	1	—
予備費	82,456	1,130
合 計	4,507,752	61,750

*介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額

金として使われる保険給付費について、前年度比8億円増の249億円、高齢者医療制度への納付金は同比7億円増の165億円を見込みました。納付金は保険料の4割を占めるほど負担が大きくなつており、財政運営の大きな足かせとなっています。このほか、みなさまの健康づくりのための保健事業費は、前年度とほぼ同額の8億円としています。今年度も新たな健診事業をスタートさせ、みなさまの健康づくりをさらにサポートいたします（4～11ページをご覧ください）。

以上の結果、収入が増加となったものの、支出も増加を見込み、とりわけ納付金への負担が重くのしかかつております。当健保組合の財政は依然として厳しくなっております。みなさまには、日々から運動習慣を身につける、栄養バランスの良い

食生活をおくるなどで、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。

なお、令和3年度の介護保険については、当健保組合が国に納める介護納付金は44億円となりました。これをもとに介護保険料率を算出し、前年度と同じ千分の19（事業主・被保険者折半負担）を維持することいたしました。

令和3年度 予算のポイント

1 高齢者医療費などが赤字の原因に

健保組合の収入の柱となる保険料は前年度より増加を見込むものの、高齢者医療費の重過ぎる負担（納付金）などによって、経常収支で赤字に。

※ 経常収支の赤字については、みなさまの負担を増やすことなく、準備金からの繰り入れで補います。

2 健康づくりへの意識を高めてください

先行き不透明な状況でも、みなさまに健康にお過ごしいただくことが、健保組合の運営にとって大きなカギとなります。コロナ禍でも健診や保健指導を必ず受け、また、早期治療を受けるなど、健康づくりへの意識を高めて日々お過ごしください。

令和3年度当健保組合の保健事業のご案内

充実のサポートを行います

当健保組合はみなさまの健康づくりのパートナーとして、各種健診や健康教室、保養事業などを積極的に展開してまいります。毎日の健やかな生活にどうぞお役立てください。詳細は当健保組合のホームページで確認できます。

デパート健保

検索

健康推進キャラクター
でぱと

疾病予防事業



	事業名称			事業内容	掲載ページ
被 保 険 者 ・ 任 意 継 続 被 保 険 者	特定健康診査 (特定健診)			40歳～74歳の方全員が対象の、メタボリックシンドロームの予防を目的とした、国により定められた健診です。	6
	人間ドック			40歳以上で3歳刻みの方が対象の、健診機関や健診車において行うドック健診です。 (40歳以上の方は、生活習慣病予防健診とどちらかを選べます)	6
	生活習慣病予防健診			35・37歳と40歳以上で3歳刻みの方が対象の、生活習慣病予防を目的とした健診です。	6
	特定保健指導			特定健康診査を受け、生活習慣の改善が必要と判定された方に対し、保健師等がアドバイスを行います。	6
	脳検査			40歳以上で6歳刻みの方が対象の、健診機関で行う脳検査です。	7
オ プ シ ヨ ン	婦人科検査	乳房検査	人間ドックまたは生活習慣病予防健診のオプション検査です。		
		子宮検査			
	健康表彰			一定の条件を満たした方を表彰し、記念品を贈呈します。	7
	歯科事業			歯科ケアセットを用いたセルフケアのサポートです。	7
被 扶 養 者	特定健康診査 (特定健診)			40歳～74歳の方全員が対象の、メタボリックシンドロームの予防を目的とした、国により定められた健診です。	10
	婦人生活習慣病予防健診			61歳～74歳の女性被扶養者を対象とした生活習慣病予防の健診です。	10
	被扶養者(男性) 人間ドック			61歳～73歳までの3歳刻みの男性被扶養者を対象とした人間ドックです。	10
	特定保健指導			特定健康診査を受け、生活習慣の改善が必要と判定された方に対し、保健師等がアドバイスを行います。	10
共 通	インフルエンザ予防接種の費用補助			東振協と共同で行うインフルエンザ予防接種事業、または、任意の医療機関でインフルエンザ予防接種を受けた場合に、費用補助を行います。	8
	禁煙支援補助金			保険医療機関の禁煙外来を利用した方に対し、費用補助を行います。	8
	健康教室			前期高齢者教室など、みなさまのニーズに合わせた健康教育教室です。	8
	メンタルヘルスカウンセリング			電話や面談で、心の悩みや不安を無料で相談できます。	8



健康づくり事業



	事業名称	事業内容	掲載ページ
共通	健康管理アプリ 『グッピーヘルスケア』	食事や禁煙、エクササイズなどの情報の閲覧や記録がつけられる、スマホの健康管理アプリです。	8
	スポーツクラブ・ルネサンス	「スポーツクラブ・ルネサンス」を、お得な料金で利用できます。	9
	東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム利用券の配布	「東京ディズニーリゾート」を、お得な料金で利用できます。次回は令和4年度分の配布になります。	9
	育児指導書の配布	お子さんが誕生した被保険者および任意継続被保険者に育児指導書を1年間配布します。	9



リフレッシュ事業



	事業名称	事業内容	掲載ページ
共通	契約保養所・日帰りバスツアー	一般契約保養所、JTB、H.I.S.、読売旅行、健康保険組合共同利用保養所を利用した場合に、当健保組合が費用補助を行います。 また、インターネット上で予約・支払いの手続きができるサービス「インターネット契約保養所システム たびゲーター」も提供します。 このほか、読売旅行が取り扱う日帰りバスツアーを利用した場合について、当健保組合が費用補助を行います。	9



事業所向け事業



	事業名称	事業内容	掲載ページ
共通	健康教育事業補助金	健康教育の専門家による教室を事業所が開催した場合に、当健保組合が補助を行います。	11
	当健保組合主催の健康教室	当健保組合が主催となって、各事業所のニーズに合わせた各種教室を行います。	11
	事業主主催の健康教室等への保健師等の派遣	事業主が主催する各種健康教育について、当健保組合がサポートを行います。	11
	メンタルヘルス対策事業補助金	メンタルヘルスの研修を行う事業所に対し、費用補助を行います。	11
	重症化予防対策	生活習慣病等の重症化リスクが高い方に対し、手紙による受診勧奨や保健師による面談を行います。	11
	体育奨励事業補助金	事業所が主催する体力・健康づくりを目的とする各種行事について、当健保組合が費用補助を行います。	11
	健康経営	健康経営（健康企業宣言、健康経営優良法人認定制度）に取り組む事業所に対し、当健保組合がサポートします。	11

被保険者・任意継続被保険者向け事業

詳細はQRコード®で確認できます。



特定健康診査(特定健診)

■対象者

40歳以上75歳未満の方

■実施方法

事業主が実施する定期健康診断とともに、特定健診『標準的な質問票』(当健保組合が依頼を受けた事業所に配布)を回答された方、もしくは、当健保組合と契約

する人間ドックまたは生活習慣病予防健診を受診した方は、特定健診を受診したことになります。

※任意継続被保険者の実施方法は、10ページの被扶養者向けの特定健康診査と同様です。

■費用

無料(当健保組合が全額負担)

人間ドック

■対象者

表1の「人間ドック」欄の生年月日に該当する方

■申込方法

『令和3年度契約医療機関リスト』(当健保組合ホームページ参照)で受診予約のうえ、『各種健診受診申込書』を事業所経由で当健保組合へ提出。『承認書』の交付を受けて受診します。

■申込期限

表2を参照

■補助金額

実施期間内1人1回3万円(上限)

※補助額を超えた額については全額自己負担となります。

※健診料金は『令和3年度契約医療機関リスト』でご確認ください。



生活習慣病予防健診

■対象者

表1の「生活習慣病予防健診」欄の生年月日に該当する方

■申込方法

『令和3年度契約医療機関リスト』(当健保組合ホームページ参照)で受診予約のうえ、『各種健診受診申込書』を事業所経由で当健保組合へ提出。『承認書』の交付を受けて受診します。

■申込期限

表2を参照

■補助金額

実施期間内1人1回1万4,000円(上限)

※補助額を超えた額については全額自己負担となります。

※健診料金は『令和3年度契約医療機関リスト』でご確認ください。



特定保健指導

■対象者

40歳以上75歳未満の被保険者

■実施方法

特定健康診査データをもとに特定保健指導対象者を抽出します。指導を受ける方法は、3通りあります。

①特定保健指導実施機関(送付される『特定保健指導利用券』を実施機関の窓口に提出)

②事業所(対面、またはオンライン式。事業主を通して実施日時等を決定します)

③対象者が希望する場所(オンライン式。対象者が希望する日時・場所で実施)

■費用

無料(当健保組合が全額負担)

脳検査

■対象者

表1の「脳検査」欄の生年月日に該当する方
※脳検査単独または人間ドックおよび40歳以上の生活習慣病予防健診との併用で受診することが可能です。

■申込方法

『令和3年度契約医療機関リスト』(当健保組合ホームページ参照)で受診予約のうえ、『各種健診受診申込書』を事業所経由で当健保組合へ提出。『承認書』の交付を受けて受診します。

★従来の人間ドックのオプションから、単独の検査となりました

■申込期限

表2を参照



■補助金額

実施期間内 1人1回 1万5,000円(上限)

※補助額を超えた額については全額自己負担となります。

※単独または併用での実施につきましては、医療機関によって異なりますので、『令和3年度契約医療機関リスト』でご確認ください。

婦人科検査

乳房検査

■補助金額

実施期間内 1人1回 2,000円(上限)

子宮検査

■補助金額

実施期間内 1人1回 2,000円(上限)

健康表彰

一定の条件を満たした方を表彰し、記念品を贈呈します。

歯科事業

当健保組合から歯科ケアセットを提供し、ご自身で歯のケアを実践いただきます。

■対象者

歯のセルフケアに興味をお持ちの方

■申込方法

指定のURLにアクセスしていただき、アンケートにお答えいただきます。
その後歯科ケアセットが贈られますので、ご自身で歯のケアを行ってください。

■費用

無料



表1 ● 対象年齢

年齢	対象生年月日	人間ドック	生活習慣病 予防健診	脳検査
35歳	昭和61年4月1日～昭和62年3月31日	—	○	—
37歳	昭和59年4月1日～昭和60年3月31日	—	○	—
40歳	昭和56年4月1日～昭和57年3月31日		○	
43歳	昭和53年4月1日～昭和54年3月31日		—	
46歳	昭和50年4月1日～昭和51年3月31日		○	
49歳	昭和47年4月1日～昭和48年3月31日		—	
52歳	昭和44年4月1日～昭和45年3月31日		○	
55歳	昭和41年4月1日～昭和42年3月31日		—	
58歳	昭和38年4月1日～昭和39年3月31日		○	
61歳	昭和35年4月1日～昭和36年3月31日		—	
64歳	昭和32年4月1日～昭和33年3月31日		○	
67歳	昭和29年4月1日～昭和30年3月31日		—	
70歳	昭和26年4月1日～昭和27年3月31日		○	
73歳	昭和23年4月1日～昭和24年3月31日		—	

表2 ● 申込期限

健診日の属する月	申込期限
令和3年5月	令和3年4月19日(月)
令和3年6月	令和3年5月18日(火)
令和3年7月	令和3年6月18日(金)
令和3年8月	令和3年7月19日(月)
令和3年9月	令和3年8月18日(水)
令和3年10月	令和3年9月21日(火)
令和3年11月	令和3年10月18日(月)
令和3年12月	令和3年11月18日(木)
令和4年1月	令和3年12月20日(月)
令和4年2月	令和4年1月18日(火)
令和4年3月	令和4年2月18日(金)
令和4年4月	令和4年3月18日(金)

※ 令和4年4月健診は、令和4年度実施事業のため、健診費用の補助対象者は、表1に記載の「対象生年月日」と異なりますので、ご注意ください。

加入者向け事業

詳細はQRコードで確認できます。



インフルエンザ予防接種の費用補助

東振協インフルエンザ予防接種共同事業

■対象者

被保険者・被扶養者・任意継続被保険者

■実施期間

10月1日から翌年3月末日



■補助金額

実施期間内 1人1回 1,000円

※接種費用については、すで

に当健保組合補助金による
補てんがされていますので、あらためて補助金申
請の必要はありません。

任意の医療機関での接種

■対象者

被保険者・被扶養者・任意継続被保険者

■実施期間

10月1日から翌年3月末日。(実施期間以外の期間に受けたときは当健保組合が必要と認めた場合に限り補助あり)

■補助金額

実施期間内 1人1回 1,000円

禁煙支援補助金

■対象者

禁煙外来を受診した被保険者・被扶養者・任意継続被保険者(2回以上受診した場合に限る)

■補助金額

実施期間内1人1回 5,000円(上限)

※スマホ上で禁煙指導が受けられる、禁煙支援アプリ『アスキュア』も提供しています。

健康教室

「血管イキイキ・骨げんき教室」

被保険者・被扶養者・任意継続被保険者を対象に開催。血管年齢や骨密度の測定、当健保組合保健師による健康相談等を内容とした「血管イキイキ・骨げんき教室」を開催します。

前期高齢者健康教室等

前期高齢者を対象に、健康運動指導士による実践を交えた正しい姿勢や歩き方講座等、健康の保持増進のための健康教室を開催します。

メンタルヘルスカウンセリング

メンタルヘルスのカウンセリングセンターと契約し、被保険者・被扶養者・任意継続被保険者を対象に、臨床心理士の資格を有するカウンセラーとの電話および面接によるカウンセリングを提供しています。(はさみ込みのチラシ参照)
電話 0120-921203(相談料・通話料無料)

健康管理アプリ『グッピーヘルスケア』

ご自身の健康管理にお役立ていただけるスマホのアプリです。運動や食事、飲酒などさまざまな情報の閲覧だけでなく、ウォーキングの記録をつけられるなど、便利な機能が満載です。(裏表紙参照)



スポーツクラブ・ルネサンス

■対象者

被保険者・被扶養者・任意継続被保険者
(15歳未満の利用はできません)

■利用可能施設

全国約210か所以上の施設をご利用いただけます
(<https://www.s-re.jp>)

■利用料金

1回1,650円からご利用いただけます(4月1日現在)

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム 利用券の配布

「東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券」を配布。この利用券により、東京ディズニーランド・東京ディズニーシーのパークチケットを、補助金額を差し引いた価格で購入できます。(次回は令和4年度分)

育児指導書の配布

■対象者

お子さんが誕生した被保険者および任意継続被保険者で希望する方

■申込方法

育児指導書配布申込書と出生届の写し等(出産者氏名および出産日の確認ができるもの)を、当健保組合本部健康管理課あてに、直接または事業所を通じてお申ください。

■お届け内容

月刊『赤ちゃんとママ』／『お誕生日号』(初回配布時のみ)／『お医者さんにかかるまでに』(初回配布時のみ)／『歯が生える前から始めよう！乳歯ケア』(初回配布時のみ)／『大事な大事な歯のはなし』(初回配布時のみ)



契約保養所・日帰りバスツアー

一般契約保養所

当健保組合が契約した全国の保養施設を利用した場合について、当健保組合が費用補助を行います。詳細は当健保組合ホームページをご覧ください。

JTB契約保養所

JTBが取り扱う国内の保養施設を利用した場合について、当健保組合が費用補助を行います。詳細は当健保組合ホームページをご覧ください。

インターネット契約保養所システム たびゲーター

国内の保養施設について、インターネット上で予約・支払いの手続きができます。利用にあたっては、当健保組合が費用補助を行います。詳細は当健保組合ホームページをご覧ください。

健康保険組合共同利用保養所

民間の宿泊施設に比べてお得な他の健保組合の保養所を利用できます。利用にあたっては、当健保組合が費用補助を行います。詳細は当健保組合ホームページをご覧ください。

旅行会社「H.I.S.」「読売旅行」

「H.I.S.」「読売旅行」が取り扱う国内の保養施設を利用した場合について、当健保組合が費用補助を行います。詳細は当健保組合ホームページをご覧ください。

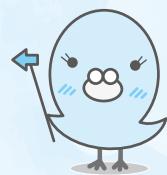
読売旅行 日帰りバスツアー

「読売旅行」が取り扱う日帰りバスツアーを利用した場合について、当健保組合が費用補助を行います。詳細は当健保組合ホームページをご覧ください。



被扶養者向け事業

詳細はQRコードで確認できます。



特定健康診査(特定健診)

■対象者

40歳以上75歳未満の被扶養者

■実施方法

対象者には、5月上旬に『特定健康診査受診券(セット券)』を発送予定。実施機関リストのなかから受診したい実施機関を選び、電話で直接予約をして受診してください。

■費用

無料(当健保組合が全額負担)



婦人生活習慣病予防健診

■対象者

61歳以上75歳未満の女性被扶養者

■実施期間

春季: 令和3年4月1日～令和3年7月31日

(申込を締切ました)

秋季: 令和3年10月1日～令和4年1月31日

翌年春季: 令和4年4月1日～令和4年7月31日(予定)

■申込方法

対象者に送付される健診案内に同封の受診申込書(はがき)に、必要事項を記入して申込み。

■健診料金

自己負担金1万円。自己負担を超えた額については当健保組合が補助します。

被扶養者(男性)人間ドック

■対象者

61歳から73歳までの3歳刻みの年齢の男性被扶養者

年齢	生年月日
61歳	昭和35年4月1日～昭和36年3月31日
64歳	昭和32年4月1日～昭和33年3月31日
67歳	昭和29年4月1日～昭和30年3月31日
70歳	昭和26年4月1日～昭和27年3月31日
73歳	昭和23年4月1日～昭和24年3月31日

■実施期間

令和3年4月1日～令和4年3月31日

■申込方法

5月下旬に送付予定の『令和3年度人間ドック受診申込書』に同封の『人間ドック(D2コース)契約医療機関リスト』から医療機関を選び、直接予約。予約がとれたら、受診申込書に必要事項を記入して、原則として受診月の前月18日までに(7ページの表2参照)、当健保組合へ提出。

■補助金額

実施期間内 1人1回 1万8,000円(上限)

※補助額を超えた額については全額自己負担となります。

特定保健指導

■対象者

40歳以上75歳未満の被扶養者

■実施方法

特定健診データをもとに特定保健指導対象者を抽出し、対象者宅へ『特定保健指導利用券』を送付。医療機関へ特定保健指導を申し込み、面談を受けます。

■費用

無料(当健保組合が全額負担)



事業所向け事業

詳細はQRコードで確認できます。



健康教育事業補助金

健康教育の専門知識を有する外部の医師、保健師等による健康教室等を実施した事業主（事業所）を対象に補助を行います。実施日の30日前までに当健保組合へ事前承認申請が必要です。

■補助金額

実施期間内20万円を限度に補助。（講師費用、教材費等。会場費、交通費等は除く）

健康教室

当健保組合主催

当健保組合が主体となって、被保険者等を対象として、生活習慣病予防やメンタルヘルスなどの健康教室等を開催する場合、当健保組合の保健師および管理栄養士を講師として派遣するとともに、開催に必要な教材等の費用を負担します。

事業主主催

事業主が主体となって、被保険者等を対象として、生活習慣病予防および健康相談の健康教室等を開催する場合、当健保組合の保健師および管理栄養士を講師として派遣するとともに、開催に必要な教材等の費用を負担します。

■実施期間

4月1日から翌年3月末日まで

メンタルヘルス対策事業補助金

厚生労働省の指針に基づいて行われる管理監督者に対するラインケア研修、または従業員（主に被保険者）に対するセルフケア研修を実施する事業主（事業所）を対象に補助を行います。実施日の30日前までに当健保組合へ事前承認申請が必要です。

■実施期間

4月1日から翌年3月末日まで

■補助金額

実施期間内20万円を限度に補助。（講師費用、教材費等。会場費、交通費等は除く）

重症化予防対策

生活習慣病等の重症化リスクが高い方に対し、手紙による受診勧奨や保健師による面談をすることで、適切な治療や生活習慣を改善するはたらきかけを行います。健診の結果が基準値を超えた方が対象です。

体育奨励事業補助金

事業所が主催する体力・健康づくりを目的とした各種大会等について、その費用の一部を補助します。実施日の30日前までに当健保組合へ事前承認申請が必要です。

■実施期間

4月1日から翌年3月末日まで

■補助金額

開催に要した総費用の3分の1を限度に補助。（各事業所への割当額以内）

健康経営

事業所（企業）が自ら健康課題をチェックし、課題をクリアしていくことで、社員の健康づくりに積極的に関わっていく取り組み。当健保組合がさまざまなサポートを行います。

健康企業宣言

一定の成果をあげた場合は「健康優良企業」として認定される制度。（主催：健保連東京連合会など）

健康経営優良法人認定制度

一定の成果をあげた場合は「健康経営優良法人」として認定される制度。（主催：経済産業省など）

病気や出産のときなどに、 健保組合が給付でサポート

みなさまが仕事以外で病気やけがをしたとき、また、出産されたり亡くなられたとき、健保組合は保険給付でみなさまの生活をサポートしています。これにプラスして当健保組合独自の給付も行っています。

種別	対象		概要
	被保険者	被扶養者	
■ 病気やけがをしたとき			
療養の給付	●	●	かかった医療費のうち原則7割が支給されます。
高額療養費	●	●	1ヶ月の医療費自己負担分が、所得に応じて定められた額を超えたとき、超えた分が支給されます。
訪問看護療養費	●	●	医師の指示により訪問看護・介護サービスを受けたとき、厚生労働省が定める基準額の7割が支給されます。
移送費	●	●	健保組合が認めた場合に限り、移送に要した実費が支給されます。
高額介護合算療養費	●	●	1年間に医療と介護にかかった自己負担の合計額が、自己負担限度額を超えたとき、超えた額を医療にかかった比率に応じて支給されます。
療養費	●	●	医療機関で医療費をいったん全額を立て替え払いした（保険証が使えなかった場合など）あとで、健保組合に請求すれば、保険の範囲の費用が支給されます。
傷病手当金	●		病気やけがのため仕事を休み給料をもらえないとき、1日につき直近12ヵ月間の標準報酬月額平均額÷30×3分の2相当額が最長1年6ヵ月間支給されます。
入院時食事療養費・ 入院時生活療養費	●	●	入院時、1日3食を限度に、1食につき460円を超えた額が支給されます（入院時食事療養費）。65～74歳の高齢者が療養病床に入院時、1食につき460円・居住費370円を超えた額が支給されます（入院時生活療養費）。
保険外併用療養費	●	●	個室に入院したり高度な医療を受けるとき、保険外の部分を自己負担すれば、それ以外の検査や入院などの部分には健康保険が適用されます。
一部負担還元金・ 家族療養費付加金 当健保組合独自のプラスの給付	●	●	自己負担額（1ヶ月、1件ごと。高額療養費は除く）から3万5,000円を控除した額。
訪問看護療養費付加金 当健保組合独自のプラスの給付	●	●	1ヶ月の自己負担額（高額療養費は除く）から3万5,000円を控除した額。
合算高額療養費付加金 当健保組合独自のプラスの給付	●	●	合算高額療養費の支給を受けるとき、自己負担額の合計額（合算高額療養費は除く）から1件につき3万5,000円を控除した額。
■ 出産したとき			
出産手当金	●		出産のため仕事を休み給料をもらえないとき、1日につき直近12ヵ月間の標準報酬月額平均額÷30×3分の2相当額が支給されます。
出産育児一時金	●	●	1児につき42万円が支給されます。
■ 死亡したとき			
埋葬料（費）	●	●	5万円が支給されます。
埋葬料付加金 当健保組合独自のプラスの給付	●	●	一律2万円が支給されます。

各種給付にあたっては、適用とならない場合や条件などがありますので、
詳細は必ず当健保組合ホームページをご覧ください。

デパート健保

検索

炭酸飲料で 歯が溶けるって本当?

気温がぐんぐん上がるこれからの季節、熱中症の予防には水分補給が大切ですが、炭酸飲料や天然果汁飲料ばかりを飲んでいませんか？

Q 炭酸飲料を飲みすぎると、歯は溶けるの？

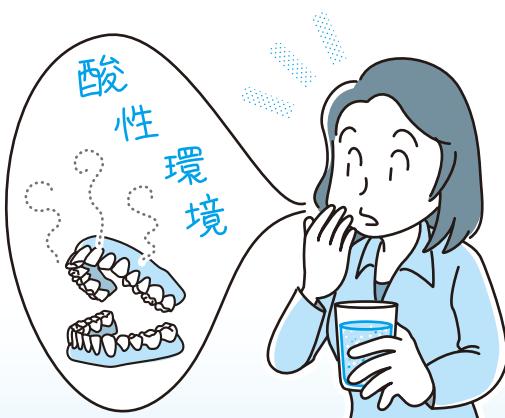
A

水のイオン指数は「pH7」ですが、それより値が小さいものは酸性飲料、大きいものはアルカリ性飲料です。歯の表面のエナメル質は酸に弱いので、口内環境が「pH5.4」以下の酸性になると溶け始めてしまいます。炭酸飲料だけでなくスポーツドリンクや天然果汁飲料なども「pH7」より値が小さいので、ダラダラと飲んでいると口の中は常に酸性になつて、歯が溶けやすい環境になります。もちろん一度飲んだくらいでは歯が溶けることはありませんが、それは唾液が口の中の酸を中和してくれることと、唾液には歯から溶け出したカルシウム成分を歯に戻す再石灰化の働きがあるからです。

炭酸飲料等を飲んだときは、口をすすぐ、歯磨きをするなどで口内環境を中性に保つようになります。

注意

口の中がpH5.4を切った状態が酸性環境です。歯が溶け始めると、「知覚過敏」をおこしたり、虫歯の原因になつたりします。また、「酸蝕歯」といつて、歯の溶けた部分が着色したり、再石灰化を繰り返してまだらの模様ができることがあります。



Relax Corner

本誌を読んでクイズにチャレンジ

問題 問題①～⑤の問題をそれぞれ解いてお答えください

- ① 脳検査を受けると、当健保組合から1万5,000円の費用〇〇が受けられます。
- ② 高齢者の医療費として、当健保組合も〇〇〇を負担しています。
- ③ 東振協インフルエンザ予防接種共同事業の対象となるのは、被保険者・〇〇〇〇・任意継続被保険者です。
- ④ 保養所利用の際、インターネットで、補助金申請から宿泊施設の予約・支払いまでできるのが、〇〇ゲーターです。
- ⑤ 1ヶ月の医療費自己負担分が所得に応じて定められた額を超えたときに、超えた分について支払われるのが〇〇〇〇〇〇です。

応募資格

当健保組合の被保険者、任意継続被保険者、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

Tel 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3年5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。



ご家族が就職されたときなどは「被扶養者異動届」の提出を

就職して新生活が始まるときなど、下記のようなケースは被扶養者でなくなります。必ず当健保組合に「被扶養者異動届」の届け出を行い、保険証も返却していただきますようお願いします。「被扶養者異動届」の用紙は、当健保組合のホームページからダウンロードも可能です。

 **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

 **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**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。

 **被扶養者**が国外に居住することになったとき

* 海外留学や海外赴任に同行するなどの場合を除きます。

これら以外にも、年金受給開始時、年金受給額変更時、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。

詳細はホームページでご確認ください。

デパート健保共済会からのお知らせ

デパート健保共済会の割引の保険料にて、ご加入いただけます

がん保険・医療保険

- がんの心配に備えた「デパート健保共済会オリジナルがん保険」や、一般的な病気やケガに備えた「医療保険」をご案内しています。
- 健保の被保険者本人が契約者となることで、本人および2親等以内のご家族（配偶者・両親・兄弟・子・孫・祖父母）も集団料率の保険料でご契約いただけます。
- アフラックの「がん保険」「医療保険」に個別料率（月払）でご加入済みの方は、当共済会の集団料率に変更できます。

引受保険会社：アフラック

団体所得補償保険

- 就業不能時の収入の減少に備える「所得補償保険」をご案内しています。
- 加入は被保険者本人のみ、保険料は団体割引が適用されます。

引受保険会社：あいおいニッセイ同和損害保険

保険に関するお問合せ先 インケア株式会社

フリーダイヤル
平日9時～17時
(携帯電話可)

0120-86-7711



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



ジェネリック医薬品の 『お知らせ』を送付します

当健保組合では、現在服用している薬をジェネリック医薬品に切り替えることによって自己負担の軽減が見込まれる方を対象に、『ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ』（『お知らせ』）を発行しております。この『お知らせ』を、7月に対象者のご自宅あてに発送いたします。

ぜひ、これをご覧になり、切り替えをご検討ください。また、医療機関や薬局で『お知らせ』を提示し、相談されてみるのもいいでしょう。

なお、今回『お知らせ』を初めて受け取られる方には、『ジェネリック医薬品お願いカード』も同封しています。こちらのカードを診察券や処方せんと一緒に提出すると、スムーズに希望を伝えられます。『お願いカード』は当健保組合ホームページからダウンロードも可能です。



当健保組合の部署が一部変更になりました

令和3年2月から、当健保組合の部署編成を下記のとおり変更しました。

- ① 保健事業部を新設し、健康管理課と健康推進課の2課体制とした。
- ② 業務部における適用課と給付課を統合し、新たに業務課を新設し1課体制とした。

〈業務内容〉

保健事業部

- 健康管理課 … 各種健診の実施、健康経営のサポート、保養所事業など
- 健康推進課 … 特定保健指導の実施、健康教育事業、メンタルヘルスなど

業務部

- 業務課 … 適用関係書類および保険給付関係書類の受付・審査、保険証の発行、各種給付金の支給など

公 告

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)カネスエートータルソリューションズ	愛知県一宮市	令和2年12月16日
(株)キングコーポレーション	神奈川県逗子市	令和3年2月1日
アークドラッグ(株)	新潟県三条市	令和3年2月21日
(株)大阪屋ショップ	富山県富山市	令和3年3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)三松	東京都渋谷区	東京都新宿区	令和2年12月28日

互選議員の就職

氏名	所属事業所	就職年月日
榎本和志 氏	デパート健康保険組合	令和3年1月18日

互選理事の就任

氏名	所属事業所	就任年月日
榎本和志 氏	デパート健康保険組合	令和3年2月1日

ご意見はeメールで▶ depaken@depaken.com

『グッピーヘルスケア』は 役立つ機能がいっぱい!

みなさまに健康づくりへの関心を高めていただいたら、健康づくりの習慣を身につけていただくための便利なツールとして、当健保組合では、スマホアプリ『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ます。

ぜひ、お持ちのスマホにアプリを入れて、健康増進にお役立てください。



当アプリができる健康管理に関する12の機能

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

ためになる情報が閲覧できるだけでなく、記録をつけられる機能もあります！

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。

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 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。

『血管イキイキ・骨げんき教室』に ご参加ください

開催日●10月14日(木)・15日(金)

詳細は「デパートけんぽ」8月号でご案内します。



当健保組合が『血管イキイキ・骨げんき教室』を開催いたします。各種測定の実施や、当健保組合の保健師が健康相談に応じ、血管を若々しく保つコツなどをアドバイスいたします。



▲骨密度を測定します



▲血管年齢や血管のつまり具合がわかります