

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。

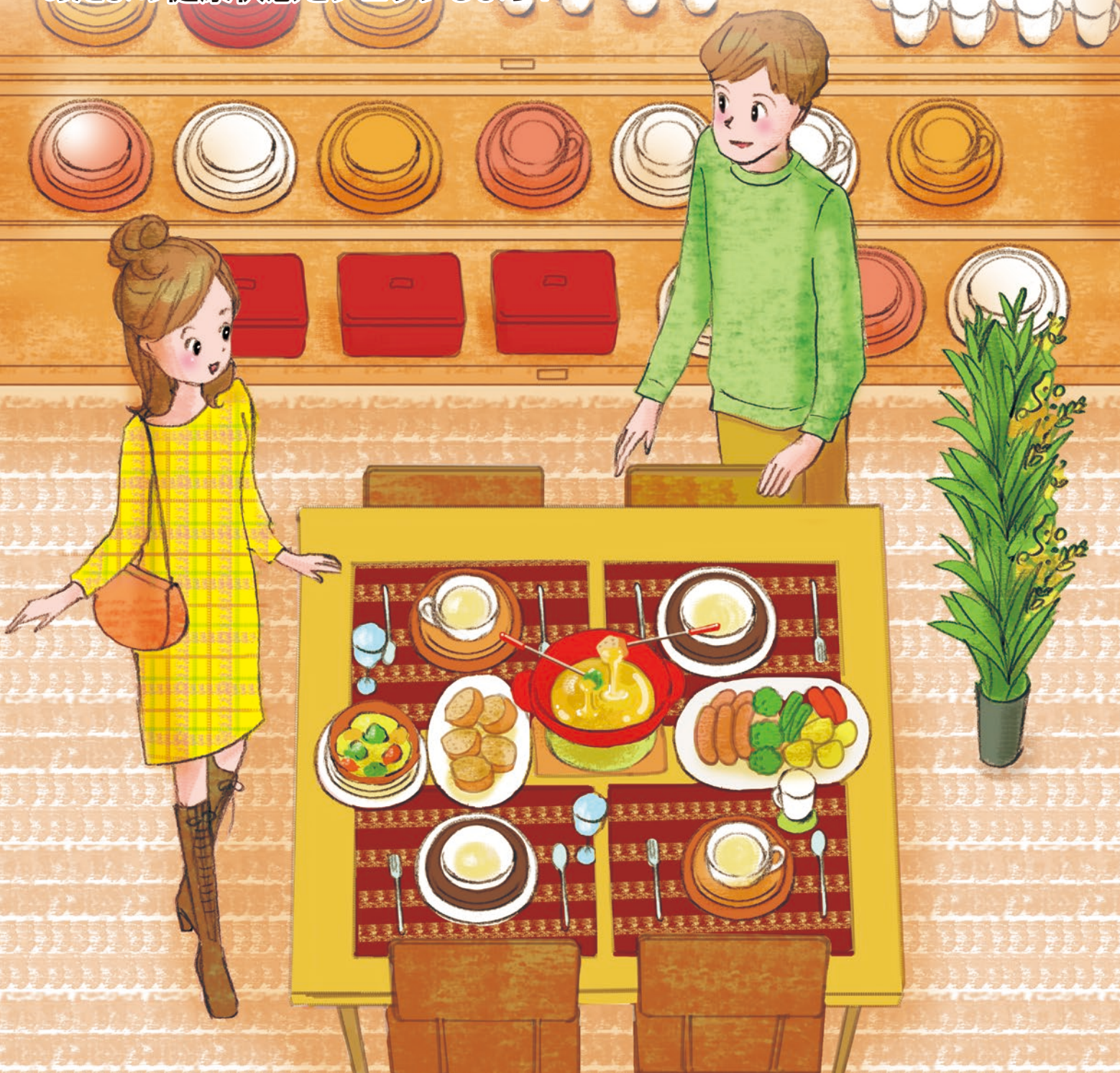
1 2022
No.269

理事長 新年のご挨拶

令和4年度の保険料率のお知らせ

「オンライン特定保健指導」を受けてみませんか？

あたまの健康状態をチェックしよう！



先行き不透明な状況においても、 みなさまの健康を支え、 健保組合の役割を果たしてまいります



デパート健康保険組合
理事長 上池 昌伸

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。昨年は、新型コロナウイルスの感染拡大により緊急事態宣言等が再三発令され、みなさまの店舗・事務所等においてもさまざまな対応が求められ、多忙を極めたことと拝察いたします。そのような状況のなかでも、当健保組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

健保組合を取り巻く情勢は、本年より団塊の世代が75歳以上の後期高齢者に移行し始める「2022年危機」を迎え、後期高齢者支援金の負担が急増することが事実となっております。また、本年度後半には後期高齢者の窓口負担を原則2割に引き上げる制度改正が施行されますが、健康保険制度の持続性を十分に確保したものであるとは言えず、現役世代の負担軽減

減に向けた改革が一層進むことが望まれています。

このほか、10月からは従業員数101人以上の事業所において、パート・アルバイト等の方の社会保険への加入が義務づけられます。これによって、新たな仲間が被保険者・被扶養者として加わる一方、医療費の増加も見込まれており、長年厳しい財政運営を強いられているなか、さらなる医療費の増加等で、今後の情勢はますます不透明な見通しです。

昨年の当健保組合における事業を顧みますと、コロナ禍によって、中止を余儀なくされた保健事業があった一方、オンラインを活用した特定保健指導の促進や、より受け易い・効果のある健診システムへの見直しを図るなど、みなさまへのさまざまな健康づくりのサポートに積極的に取り組んでまいりました。

当健保組合といたしましては、こうした状況下にあっても引き続き効率的な事業運営に

努め、また、データ分析に基づいた効果的な保健事業を実施して、みなさまの健康増進をサポートしてまいります。

現在、国内では新型コロナウイルスのワクチン接種が進んでいるものの、諸外国に目を向けますと、度重なる感染拡大がおこっている現実、あらためて健康に生活することの大切さを実感された方は多いと存じます。どうかみなさまには、当健保組合の保健事業を上手にご利用いただき、健康にお過ごしいただくための一助としてご利用いただければ幸いです。また、病

気予防の要となる特定健診や特定保健指導をお受けいただき、もし、再検査や治療が必要と判定された場合には、早めに対応いただくようお願いいたします。

結びに、みなさまがご家族とともに健康に留意され、心身ともにすこやかな毎日を過ごされますことを心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和4年度の保険料率（健康保険・介護保険）は 前年度据え置きに

先日開催された組合会において令和4年度の当健保組合の保険料率が決定されましたので、お知らせいたします。

健康保険料率 102%		介護保険料率 19%	
	健康保険料 病気やけがの医療費、また、出産や死亡したときの給付金、高齢者の医療費負担、その他、健診など病気予防や健康づくりの事業に使われます		介護保険料 国に代わって徴収し、そのお金を国に納めます。40～64歳の被保険者が対象です
被保険者の保険料率	51%	9.5%	
会社（事業主）の保険料率	51%	9.5%	
合計保険料率	102%	19%	

みなさまのご理解とご協力をお願いいたします

平成20年（2008年）度に始まった高齢者医療制度によって、当健保組合の財政が厳しい状況に長くおかれていることは、みなさまにお知らせしているとおりです。これに加え、新型コロナウイルスの感染拡大が及ぼす経済への影響や、団塊の世代が75歳に到達すること、後期高齢者医療制度への負担金の急増が見込まれるなど、今後、健保組合財政はさらにひっ迫の度合いが増すものと予想されています。

従来より当健保組合は、財政健全化のため、本来であれば保険料率の改定などを実施するところを、当健保組合の財産である準備金の取り崩しや事業の見直し、医療費の適正化などで対応してまいりました。令和4年度も依然として厳しい財政運営を強いられることになり、増えませんが、保険料率についてはみなさまの負担増を避けるため、これまでの対応を引き続き行い、前年度と同じ保険料率を維持することに決定いたしました。

厳しい状況にあっても、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、みなさまのご理解・ご協力をお願い申し上げます。

今冬も「コロナ」など 感染症対策を徹底！

今年の冬も、新型コロナウイルス感染症への対策が必須です。マスク・手洗い・ソーシャルディスタンスの確保などを継続しましょう。また、かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症対策もお忘れなく。

手洗いとせきエチケットなどを継続

これまで徹底してきたこまめな手洗いや消毒、せきエチケットを継続しましょう。また、換気の悪い密閉空間、多くの人が密集する場所、互いに手を伸ばしたら届く距離で会話をする密接場面では、室内の定期的な換気、複数人が集まる場所ではソーシャルディスタンスの確保を。

十分な加熱などでノロウイルス対策

カキやアサリなどの二枚貝に蓄積しているノロウイルスは、中心部の温度85℃90度で90秒以上の加熱で死滅します。加熱調理用の二枚貝を生で食べることは避け、生食用であっても体調の悪いときには食べないようにしましょう。調理器具の使用後は、洗浄・殺菌も行ってください。

「体ファースト」の生活習慣を

感染を防ぐ最後の砦は、自分の体（免疫）です。そして、免疫をしっかりと働かせるためには、体ファーストの生活習慣が大切です。睡眠時間を確保する、適度に運動する、暴飲暴食はしない、ストレスをためこまない、禁煙など、例年よりも意識して健康管理に取り組みしましょう。

ご家族が就職されたときなどは、 健保組合まで届け出てください

お子さまが就職したり、奥さまがパートを始めたときなどは、そのご家族は被扶養者ではなくなります。次のような場合は、「被扶養者異動届」の提出が必要ですので、ご協力をお願いします。

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るほか、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ります。

また、**75歳の誕生日を迎えられた被扶養者**はその日で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になりますのでご注意ください。

下記に該当した場合は、**早急に、削除日を正確に記入のうえ**異動届を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

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。

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



被扶養者がパートなどの仕事をししており、左記のいずれかに該当した場合

① 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2分の1未満の場合です。

② 勤め先で
被保険者とな
ったとき



※収入が右記を超えていなくとも、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)」(令和4年10月からは従業員数が101人以上の場合に変更されます)。

被扶養者が75歳の誕生日を迎えた(後期高齢者となったとき
(65~74歳の一定の障害がある方を含む))



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



医療機関などの窓口での オンライン資格確認が 始まりました

オンライン資格確認とは？

保険証機能を持たせたマイナンバーカードを使って、医療機関や薬局などで、患者の健保組合等の資格情報をチェックするしくみのことです。令和3年10月より本格運用が始まっています。
※対応していない医療機関等もありますので、念のため保険証も持参しましょう。

どんなメリットがある？

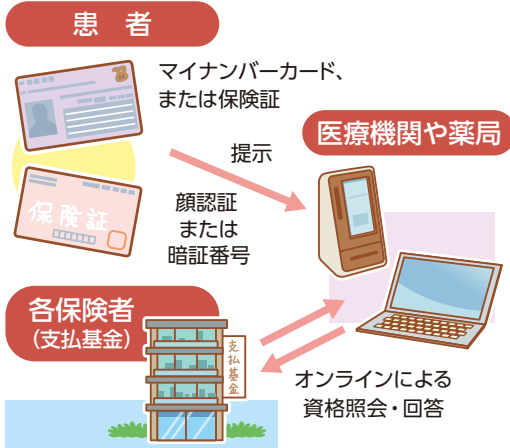
「就職や転職をしても新しい保険証を待たずにマイナンバーカードで受診することができる」ほか、「特定健診や薬剤の情報、医師などが閲覧可能（本人の同意のうえ）なため、より適切な医療が受けられる」、「医療費誤請求の減少」などのメリットがあります。

マイナンバーカードがあればOK？

マイナンバーカードを保険証として利用するには、以下の手続きが必要です。

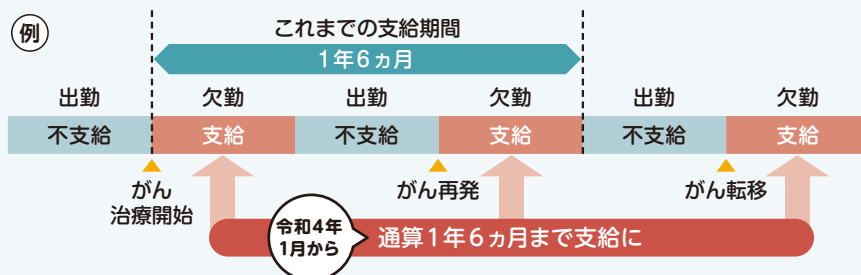
- ① 当健保組合へマイナンバーを届け出る（届け出ていない方は、事業所を通じて書類をご提出ください）。
- ② マイナポータル等で保険証利用の申し込みを行う（セブン銀行ATMや、一部チェーン薬局の窓口等からも申し込みができます）。

オンライン資格確認のイメージ



傷病手当金の 支給期間が 変更(通算化)されました

けがや病気で働けないときに健康保険から受けられる給付金が傷病手当金です。これまで、その支給期間は、支給開始日から起算して1年6ヵ月を超えない期間とされてきました。令和4年1月からは、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために働いた期間を除いて1年6ヵ月を通算できるようにしました。



おかげさまで
大好評！

「オンライン特定保健指導」を受けてみませんか？

健診でメタボ・メタボ予備群と判定された人を対象に、生活習慣の改善を目的とした特定保健指導を行っています。現在はオンラインにも対応。手軽さ・気軽さから、事業所や対象者からご好評をいただいています。

Q オンラインならではの特徴って？

A スマホやタブレット等で、場所を選ばず気軽に受けられることが最大のメリットです。時間の選択肢も広がります。その気軽さから特定保健指導の参加率が大きく上昇しています。



Q スマホやタブレットの操作に慣れていなくて……



A ビデオ通話アプリを使い、手順も3ステップ（下図）だけなので、とても簡単です。アプリの準備方法のご案内をお送りいたします。

難しく考えていたが、受けてみたら簡単でよかった。

テレビ電話で親身に話してくださり、健康維持の意欲が上がった。

対象者の声

「難しくてできない」という方のために会社の端末を利用し、社内に会場を設けて実施した。1日7～8人に指導していただき、助かった。

事業所の声

自分のスマホを使うので、自分の都合のよい日時で予約でき、保健指導が受けやすくなったと好評。

やり方はとてもシンプル！



Step1

面談日時を申し込む

Step2

スマホまたはタブレット、アプリを準備する

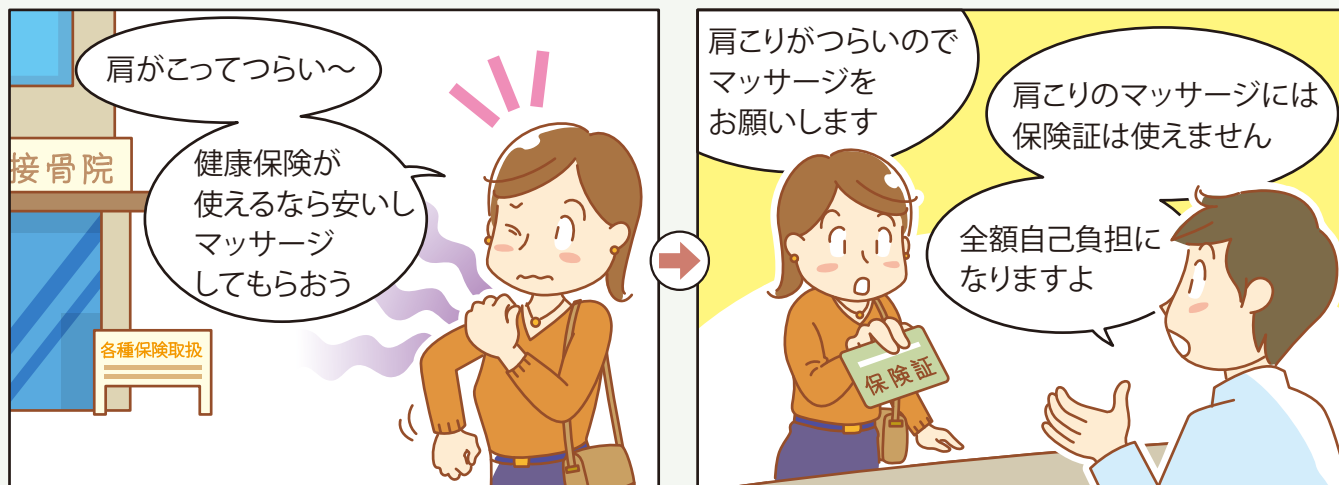
Step3

当日、保健師、管理栄養士とテレビ電話

詳しくは当健保組合 健康推進課までお問い合わせください

整骨院・接骨院で 健康保険が使えるのはごく一部

整骨院や接骨院はクリニックや病院ではないため、たとえ看板に「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険が使えるのはごく一部のケースに限られています。マッサージなど健康保険の対象外の施術を受けた場合は、全額自己負担となりますので、ご注意ください。



健康保険が使えるのはこれだけ

外傷性が明らかな以下のけが

- ✓ 打撲
- ✓ ねんざ
- ✓ 挫傷（肉離れなど）
- ✓ 骨折*
- ✓ 脱臼*

※応急手当をする場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得る必要があります。

こんなケースは全額自己負担になります

健康保険は使えません

- ✓ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ✓ 神経痛・リウマチ・五十肩などからくる痛み・こり
- ✓ 過去の交通事故等による後遺症
- ✓ 症状の改善が見られない長期の施術
- ✓ 病院などで治療中の負傷

※仕事や通勤途上に起きた負傷は、健康保険ではなく、労災保険が適用されます。



整骨院等で施術を受けたときは…

- 整骨院等では施術後、「療養費支給申請書」が渡されますので、負傷名・日付・金額等を確認してから署名しましょう。くれぐれも白紙の申請書には署名をしないでください。
- 領収書は必ず受け取り、大切に保管しましょう。
- 健康保険が使えないケースにもかかわらず、柔道整復師から健康保険が使えると説明されて施術を受けた場合は、後日、健康保険分の費用を請求されることがあります。



いつまでも症状が改善しないときは…

整骨院等に長期間通っても症状が改善されないときは、医療機関を受診して詳しい検査を受けることも大切です。けがだと思いこんで通っていたのに痛みがとれず、整形外科で検査を受けたら内臓疾患が原因であることが発覚したケースも報告されています。

今年度の特定健診の受診期限は 令和4年3月31日



まだ予約をしていない方はお急ぎください！

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。

未受診の方には、特定健診を受けていただくよう、ご案内を送付予定です。**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、令和4年3月31日（木）までに受診してください。

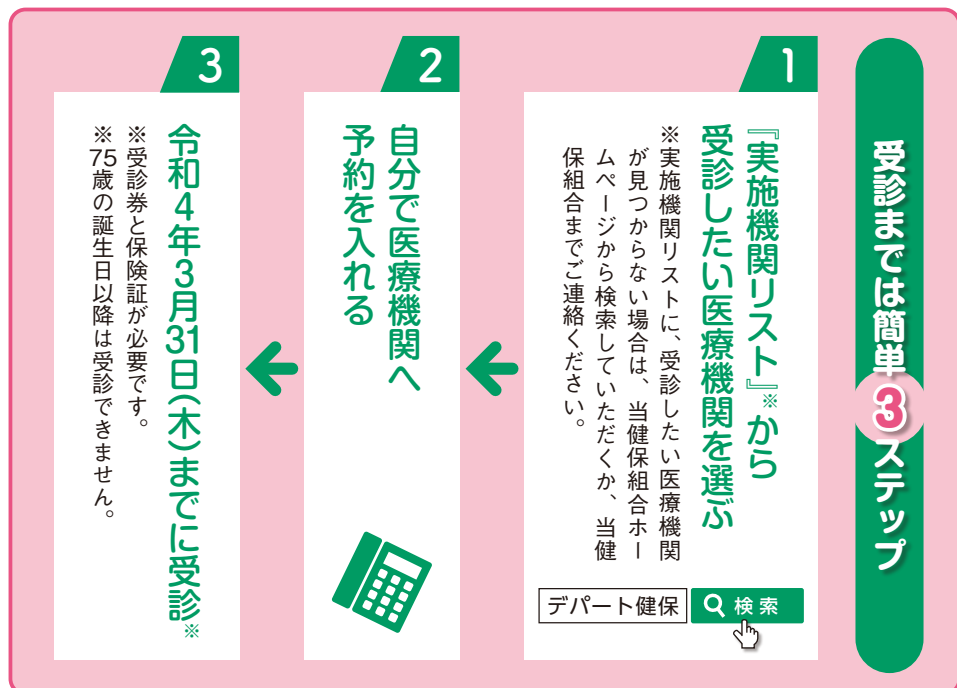
健診の結果、特定保健指導の対象になられた方は特定保健指導（自己負担なし）。当健保組合が全額負担します）をお受けください。

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。

（問い合わせ先）

本 部 ☎03-3279-5920
東日本支部 ☎0258-36-9300
西日本支部 ☎054-254-5303

※一般被保険者の特定健診は、当健保組合の人間ドック・生活習慣病予防健診をご受診いただくか、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。



被保険者のみなさまから寄せられた
質問にお答えします

Q1

人間ドックと生活習慣病予防健診が選択制になっていますが、どちらを受診した方がいいですか？

A1

どちらの健診も健康の維持、病気の早期発見を目的としています。より検査項目が充実している人間ドックをおすすめします。一方、生活習慣病予防健診は手軽に受けていただけるのが特徴です。

Q2

脳ドックを6年前の43歳時に受診しました。次は49歳の今年度に受診するつもりでしたが、制度変更により費用補助の対象から外れてしまいました。次に受けられるのは52歳ですが、前回の健診から9年経ってしまったのは健康上問題ないでしょうか？

A2

脳検査の受診頻度は、6～9年が適正というわけではありません。自覚症状があるときは、すぐに受診してください。この場合、健康保険の適用となります。※症状がない場合は健康保険の適用外です。※検査費用は医療機関によって異なりますので、医療機関にご確認ください。

詳細は当健保組合ホームページをご覧ください

予防接種で
今年の冬も万全に！

インフルエンザ予防接種のご案内

当健保組合では、インフルエンザ予防接種の費用補助を行っていますので、どうぞご活用ください。コロナ対策とあわせてインフルエンザ対策もお忘れなく。

対象者

被保険者・任意継続被保険者・被扶養者
(接種時に当健保組合の加入者であること)

対象となる接種期間

令和4年3月31日(木)まで

予防接種の受けかた・補助金等について

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不要で、費用がすで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、下の3種類の実施方法で行っていますので、東振協のホームページにアクセスし、ご希望の予防接種を選択していただき、お申し込みください。

※一般社団法人東京都総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。

東振協のホームページ

東振協 インフルエンザ



個人(被保険者・任意継続被保険者・被扶養者)で申し込み

…医療機関等で接種を受けて、料金を支払い

① 院内予防接種…東振協契約医療機関での予防接種

② 集合予防接種…公的施設(ホテル等)での予防接種

事業所等で申し込み

…事業所等での団体接種、人数分の料金をまとめて支払い

③ 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

なお、インフルエンザ予防接種を東振協と共同実施している契約医療機関が最寄りでない等により、任意の医療機関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、当健保組合の費用補助が受けられます。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(任意継続被保険者およびその被扶養者は直接申請)をしてください。

申請期限

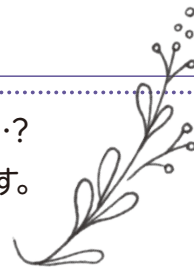
令和4年4月30日(土)

詳細は、『デパートけんぽ』10月号をご覧ください



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。



コロナ禍で家飲みをしていましたが、久しぶりに外で飲んだら以前よりお酒の量が増えた気がします。

(40代・男性)

お酒と上手につきあう方法 〈家飲みの場合〉

- 食物繊維やビタミン、たんぱく質が豊富なおつまみをバランスよく食べる
- 飲み始め、飲み終わりの時間を決め、だらだら飲まない
- お酒は1日の適量(純アルコール約20g、女性はその2分の1～3分の2程度)まででやめる
 男性の例) ビール500mLの場合1本、7%のチューハイ350 mLの場合1本
- お酒を大量に買い置きしない
- 週に2日、休肝日をつくる



A

家飲みは自制が大事。
 時間と量をあらかじめ
 決めて飲みましょう

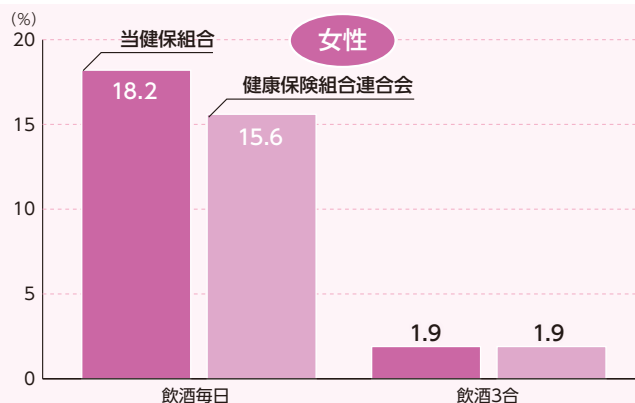
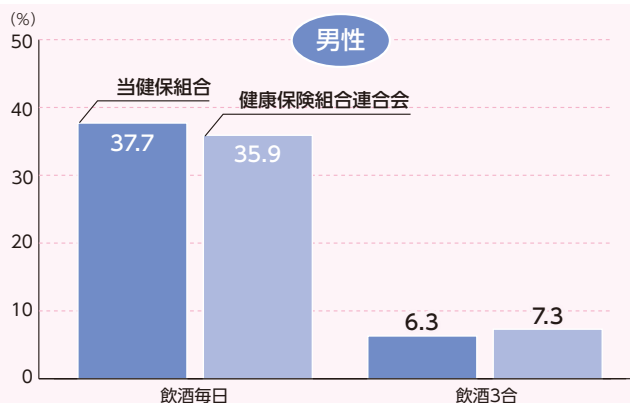
緊急事態宣言中、長期にわたり家飲みをしていたことで、外で飲んでいたり人はい多いようです。家飲みをするとうとして酒量が増えるのでしょうか。

- 帰宅時間がないため、飲み始めが早くなり、いつまでも飲み続ける
- 水割りなど自分で作るお酒は、飲んだ量を把握できない
- 外で飲むよりお金がかからないなどの理由が考えられます。外出できないストレスをお酒で発散するため、酒量が増えるケースもあるようです。適量を超える飲酒は、肝疾患および高

血圧、高血糖などの生活習慣病の原因になり、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気を引き起こす可能性があります。当健保組合の特定健康診査の問診結果でも、「飲酒毎日」と回答した人の割合が、健康保険組合連合会(健保組合の連合組織)と比べて上回っており、注意が必要です(グラフ①)。

酒量が増えやすい家飲みでは、飲み始め・終わりの時間と飲むお酒の量をあらかじめ決めておき、食物繊維やビタミン、たんぱく質が豊富なおつまみを食べながら飲むことをおすすめします。また、週に何日か飲まない日を決めて、普段飲んでいる時間に散歩をしたり、ゆっくりお風呂に入ったりしてみてもいいでしょうか。

グラフ① 令和元年度 特定健康診査 被保険者 問診結果

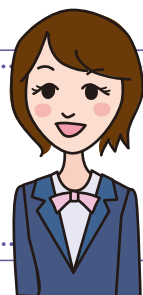


教えて!

保健師さん



富山統括保健師



金子保健師

Q

健康に自信があり、健診結果もA判定です。同じ生活
を続けていれば、ずっと健康でいられますよね？

(30代・女性)

A

健診結果は経年変化を
確認して生活習慣の
再チェックを!

日ごろから不調がなく、健診結果で
A判定というのはすばらしいですね。

ただ、A判定というのは、あくまで
も健診を受けた日までの健康状態の評
価であって、今後の健康を保証するも
のではありません。年齢を重ねれば身
体機能は低下していくため、同じ生活
をしていても、生活習慣病にかかるリ
スクは高くなります。

当健保組合の特定健康診査の問診結
果では、「喫煙率」「睡眠不十分」「運動
習慣無」「朝食抜き」の項目で男女とも
健康保険組合連合会のデータを上回っ

あなたの生活習慣は大丈夫?
チェックがついた人は要注意!

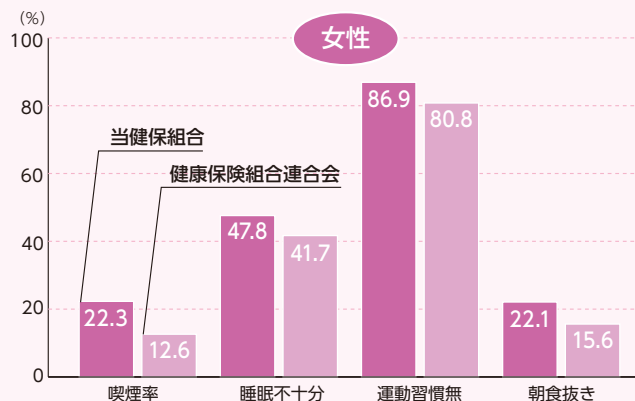
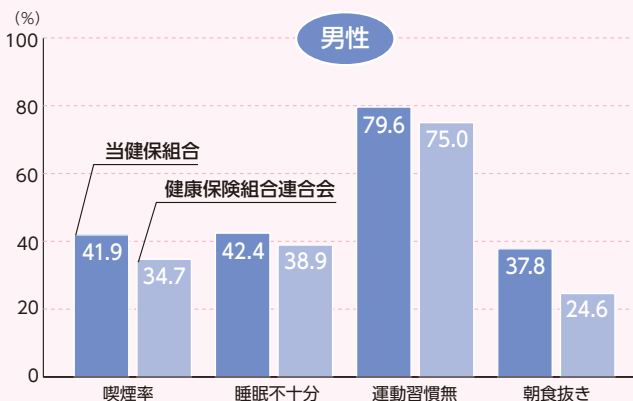
- ☐ 三食きちんと食べない
- ☐ 脂っこいものが好き
- ☐ 野菜をほとんど食べない
- ☐ 毎日アルコールを飲む
- ☐ 運動習慣がない
- ☐ 休日は家でゴロゴロしている
- ☐ あまり階段を使わない
- ☐ たばこを吸っている
- ☐ ぐっすり眠れず朝起きられない
- ☐ イライラしやすい



ており、特に運動習慣については、男
女とも約8割が「無い」と答えていま
す(グラフ②)。こうした生活習慣を続
けていると、たとえ現在A判定であつ
ても、少しずつ静かに体の状態は悪化
し、いずれ不調や病気となって現れて
きます。

そのため、健診結果を見るときに重要
なポイントは、今年の結果だけでなく、
経年変化を確認することです。A判定の
範囲内でも、数値が前年より悪化してい
る項目はありませんか? その項目を確
認したら、食事が不規則になった、お酒
の量が増えたなど、悪化の理由と考えら
れる生活習慣を探してみてください。そ
れを改善することが、ずっと健康でいる
ことにつながりますよ。

グラフ② 令和元年度 特定健康診査 被保険者 問診結果





普段から栄養バランスのよい食事をとれていますか？

みなさまの食生活を当健保組合の管理栄養士が診断します！

なに食べる？
今日のごはん

朝食抜きや“テキトー”な食生活の男性

24歳男性・店舗勤務者のある1日の食事内容

■ 1日分の栄養バランス

改善前 管理栄養士からの一言 チャーハンやポテトサラダで野菜摂取を意識しているようですが、野菜は少なく、ほとんどが炭水化物（米やじゃがいも）と油分（サラダオイル等、マヨネーズ）ですので逆にエネルギー過多の要因です。

朝食	昼食	夕食	間食
 水	 唐揚げ弁当  ポテトサラダ  カップ麺	 ラーメン・半チャーハン・ぎょうざ・ビールジョッキ1杯セット（外食）	 乳酸菌飲料1本  フライドチキン1個



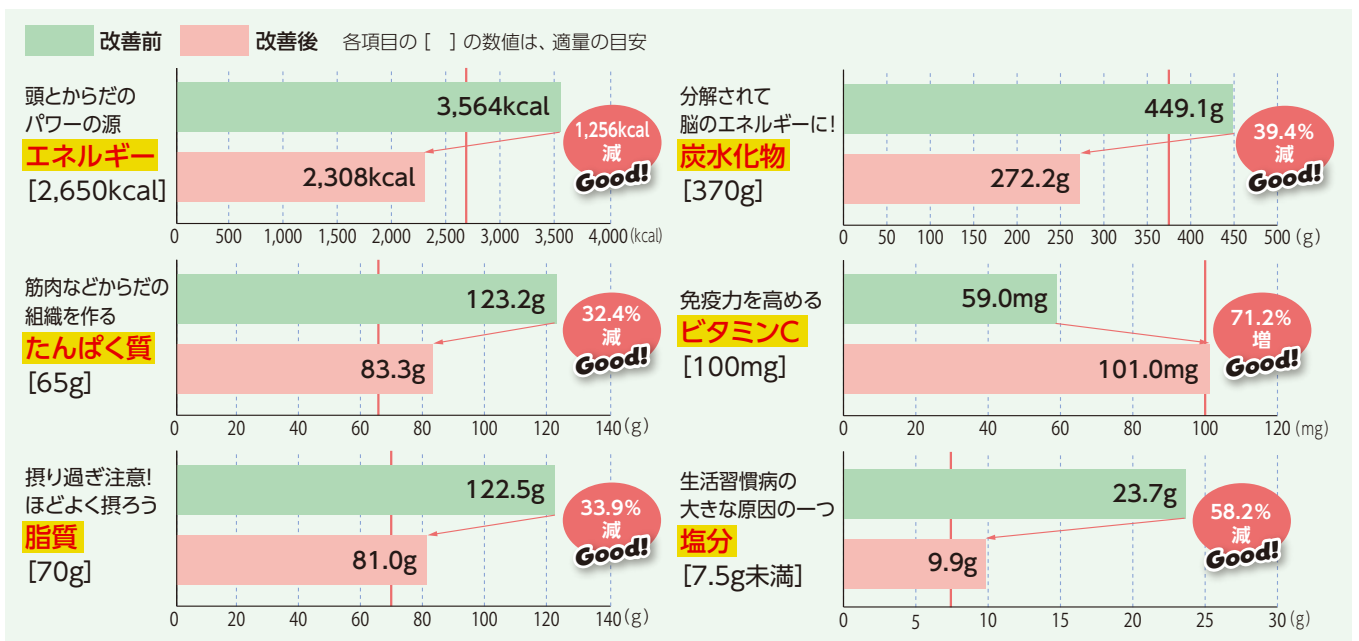
改善後 管理栄養士からの一言 外食やコンビニ食は選びかた一つで健康的な食事にできます。選びかたのコツをつかんで食生活を改善しましょう。

朝食	昼食	夕食	間食
 サンドイッチ1パック ブラックコーヒー1杯	 さばの塩焼き定食（外食）	 牛丼並盛（テイクアウト）  冷凍枝豆 野菜スティック ビール1本（500mL）	 お茶1本（500mL）  バナナ1本

管理栄養士からのアドバイス

- 朝食をとるためには、前日の夕飯のボリュームを抑えよう
- サラダはレタスやブロッコリーなど、グリーン系を選んでも
- 野菜スティック、枝豆、焼き魚は外食やコンビニで選べる優秀メニュー。揚げ物ではなく、野菜や魚のメニューを選ぼう
- 1日の中で朝は卵、昼は魚、夜は肉と大豆製品など、メイン食材が重ならないようにすると、よりGOOD！

■ 栄養チャート



コーポレートプログラム利用券について

東京ディズニーランド® / 東京ディズニーシー® のパークチケットの購入時に
ご利用いただける利用券です。



利用方法の詳細は
こちらでご確認ください



- 配布対象者：被保険者、任意継続被保険者、被扶養者（ただし、令和4年度中に4歳以上となる方）
 - 配布枚数：4,000 枚
 - 補助金額：2,000 円
 - 申込期間：令和4年1月4日（火）～2月28日（月）
 - 申込方法：右記のQRコード*または、下記URLより、専用サイトにアクセス。
https://forms.office.com/r/pqvJYFRgya
申込多数の場合は抽選とし、当選者の発表は利用券の発送をもって代えさせていただきます。
※専用サイトにアクセスできない方は、当健保組合へ電話でご連絡ください。TEL 03-3279-5920
 - 利用期間：令和4年4月1日（金）～令和5年3月31日（金）
- ※当健保組合ホームページに令和4年1月4日（火）からご案内を掲載しています。

申込はこちら



お電話での
お問い合わせ先はこちら ▶▶▶

東京ディズニーリゾート・インフォメーションセンター
0570-00-8632 (10:00～15:00(年中無休))

※令和3年12月現在の情報です。

※写真・イラストはイメージです。

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です



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、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 〒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4年2月14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。

268号正解 14

組合会を開催します

第127回組合会（令和4年度予算等審議）を次の日程で開催します。

- 開催日 令和4年2月8日（火）
- 場 所 KKRホテル東京

令和4年度保健事業事務説明会をオンラインで開催します

保健事業事務説明会を、本部・支部合同により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参加いただき、当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。
※詳細につきましては、後日、通知いたします。

- 開催日 令和4年3月10日（木） 午後2時
- 開催方法 オンライン式（Zoom）

任意継続被保険者の標準報酬月額決まる

当健保組合の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3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しています。

このため、令和4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4年4月1日～令和5年3月31日

本人の申請による資格喪失が可能になりました

以前は、任意継続被保険者になると任意で脱退する規定がありませんでしたが、令和4年1月からは、被保険者が当健保組合に申請することにより脱退できるようになりました。

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（<https://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、は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

- ※ 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・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。

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
（日曜、祝日、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
（日曜、祝日、年末年始は休み）
- **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
（日曜、祝日、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
（日曜、祝日、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療・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 『医療費通知書』が送付されたら、内容をご確認ください



みなさまが令和2年11月から令和3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、『医療費通知書』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で、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。

『医療費通知書』が届きましたら、医療機関等で発行され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 令和3年度健康保険組合全国大会が開催されました



去る10月19日、令和3年度健康保険組合全国大会が東京都内で開催されました。これは健保組合の考えや主張を国などへアピールするために行われたもので、「未来のため、皆保険を守るため、全世代で支え合う制度の構築へ」をテーマに、2年ぶりの開催となりました。

大会では、「国民が安心できる安全で効率的な医療の実現」、「現役世代の負担軽減と世代間の公平性確保」などの3つのスローガンを全健保組合の総意とし、その実現を国に強く要請していくことになりました。

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 毎週水曜日
- 相談受付時間 午前9時30分～午後4時30分
(午後0時～午後1時のぞく)
- 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。

[東京連合会](#) [Q 検索](#)



事業概況

令和3年11月

事業所数 285事業所
被保険者数 男 53,812名
女 75,778名
計 129,590名
被扶養者数 48,403名
平均標準報酬月額 男 310,943円
女 188,361円
平均 239,263円
保険料調定額(介護含む) ... 3,533,010千円
保険給付費 2,126,153千円
法定給付費 2,117,448千円
付加給付費 8,705千円
保健事業費 65,087千円
納付金(介護含む) 1,744,823千円

公 告

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)与野フードセンター	埼玉県さいたま市	令和3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)六本木	茨城県水戸市	東京都港区	令和3年7月16日

選定議員の退職

氏名	所属事業所	退職年月日
吉田武司 氏	(株)与野フードセンター	令和3年9月30日

互選理事の退任

氏名	所属事業所	退任年月日
白井 明 氏	デパート健康保険組合	令和3年10月29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。

電話で簡単!

10分で できる!

あたまの健康状態をチェックしよう!

当健保組合では、認知機能の状態をチェックするテストを**無料**で提供しています。

認知症は、その前段階での早期発見・早期予防が大切です。

家族や大切な人の笑顔のために、ぜひご参加ください。

最近気になっていませんか?

- ・もの忘れが気になる
- ・人や物の名前が出てこない
- ・約束を忘れてしまう
- ・記憶力が落ちたような気がする



■対象者

50歳以上の被保険者・
任意継続被保険者・被扶養者
500名(先着)

■実施時期

令和4年2月上旬～3月末(予定)

■申込期間

令和4年1月4日(火)～
500名に達するまで

※当健保組合ホームページにもご案内を掲載しています。

申し込み・テスト・判定までの流れ

①申し込み

右記のQRコード*または、下記URLより、
専用サイトにアクセス。

[https://forms.office.com/r/
kWkyRnnHte](https://forms.office.com/r/kWkyRnnHte)

※専用サイトにアクセスできない方は、
当健保組合へ電話でご連絡ください。
TEL 03-3279-5920



②テストのご案内

お申し込み順に「テストのご案内」をメールにてお送りします。
※令和4年2月上旬～3月上旬にかけて案内予定。

③お電話にてテストを受ける

テストの案内が届きましたら、記載の番号にお電話し、テスト
を受けてください。
※10分程度の簡単なテストです。

④結果レポートの到着

結果レポートをご自宅へ発送いたします。ご確認ください。

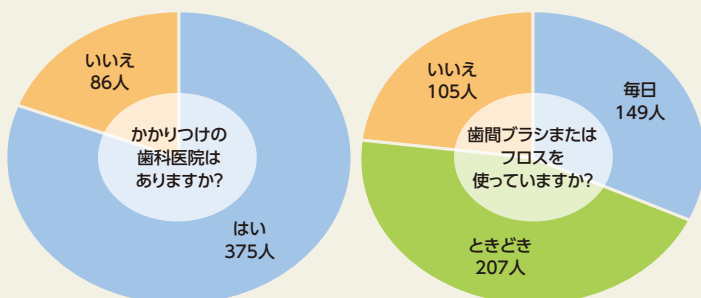
コールセンターのオペレーターが
ていねいに対応いたします!



セルフ歯科チェックキャンペーン報告

今回も多数の方に申し込いただきました! 申込者の多くがご自身の
歯とお口の健康について日ごろから気にかけている方々でした。

申込数: 461人 年代: 10～20代(8%)、30代(16%)、40代(32%)、
50代(33%)、60～70代(11%)



健康の“コツ”をシェア インスタキャンペーン報告

多くのみなさまから、
「健康のコツ」を投稿いた
だきありがとうございます!
投稿写真の一部
をご紹介します。



運動



食生活



リラックス