

# デパートけんぽ

## 理事長 新年のご挨拶

1 2023  
No.273

ご家族でご覧ください

**健保組合の運営** 新しい理事・議員をご紹介します

**健康保険のしくみ** 令和5年度の保険料率は今年度と変わらず

**事業所での取り組み** (株)原信で健康アドバイスを行いました

**健康づくり** ディズニーコーポレートプログラム利用券のご案内

### 事業所探訪



階層別教育プログラムで  
人材育成に重点をおく

(株)文化堂





# デパート健保組合のメリットを 最大限に活かしながら、 みなさまの健康をサポートし、 ともに健やかな一年を

あけましておめでとございます。

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。また、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、深く感謝を申し上げます。

このたび、第17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。

昨年新型コロナウイルスに翻弄された一年となり、国内の感染者数は幾度も過去最多を更新しました。また、経済面では急激な円安による物価高騰の影響などもあり、みなさまの事業所においても、事業運営にさまざまな苦労があったことと推察いたします。

このコロナ禍によって、日本の行政や医療においては、デジタル化の遅れといった問題点が浮き彫りになりました。これを受け、政府は医療分野のデジタル化の推進を目的として「医療DX推進本部」を発足させています。本年1月からはオンライン資格確認システムを利用した電子処方せんの利用が開始となり、4月からはオンライン資格確認を原則義務化し、令

和6年秋を目前に現行の保険証を廃止、マイナンバーカードとの一体化をめざすこととなりました。医療のデジタル化による医療費適正化、サービスの効率化・質の向上に向けた改革が進められています。

一方、健保組合を取り巻く情勢は一段と厳しさを増しております。昨年10月からスタートした一定所得以上の後期高齢者を対象とする窓口負担2割導入も、残念ながら健保組合の納付金の負担が大きく緩和するには至らず、さらに令和7年には団塊の世代すべてが後期高齢者となることで、納付金の急増が危惧されています。高齢者人口が増加する一方で、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は減少が続いており、持続可能な制度のためにも、早急な対応が重要な課題となっております。

こうしたなか、当健保組合としましては、みなさまの健康を守り、将来も健やかに過ごしていただくことを目的として、昨年もさまざまな事業を実施してまいりました。健診において生活習慣病と判定された方やその予備群の方に、生活習慣の見直しをアドバイスする保健指導、禁煙に取り組み方への費用面でのバックアップ、ICTツールを利用したウォー



デパート健康保険組合  
理事長 金井 栄一

キングなどの健康習慣づくり、メンタルヘルス対策など、多様なサポートを行いました。コロナ禍であっても、こうした取り組みを継続し、今後もさらなる充実を図りながら行なってまいりますので、どうかみなさまには、こうした事業をご活用いただきながら、日々を健やかに過ごしていただければ幸いです。

最後になりますが、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。



# 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。  
よろしくお願いたします。

任期 令和4年12月1日～令和7年11月30日



## 選定理事・議員

理事長	金井 栄一	株式会社八木橋
専務理事	榎本 和志	デパート健康保険組合
理事	森 茂行	株式会社コメリ
//	樽林 亮	株式会社三徳
//	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
//	増田 仲夫	株式会社福田屋百貨店
//	神谷 勉	株式会社丸広百貨店
//	松浦 伸一	株式会社ヤオコー
議員	荒井 寿一	荒井商事株式会社
//	山田 匠子	株式会社いちやまマート
//	松田 正	株式会社井上
//	高橋 清二	株式会社ウオロクホールディングス
//	尾上 智彦	株式会社杏林堂薬局
//	岡村 篤	株式会社さくら野百貨店
//	久山 謙	株式会社スーパーアルプス
//	森下 毅	株式会社田子重
//	宮下 輝彦	株式会社ニシザワ
//	多田 寿人	株式会社マルイ
//	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

(敬称略・事業所名五十音順)



## 互選理事・議員

常務理事	嶋原 浩幸	デパート健康保険組合
//	村田 久雄	デパート健康保険組合東日本支部
//	望月 孝之	デパート健康保険組合西日本支部
理事	丸山 将範	アクシアルリテイリング株式会社
//	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
//	若井 義正	清水商事株式会社
//	瓜田 広	株式会社水戸京成百貨店
議員	藤巻 豊	株式会社一小イチコ
//	安田 浩一	株式会社エイヴイ
//	加藤 稲子	株式会社エンチャオー
//	山田 秀樹	株式会社オーシャンシステム
//	畑 信行	株式会社さいか屋
//	菊川 卓雄	株式会社三喜
//	桜井 直弥	株式会社食鮮館タイヨー
//	峯岸 進	株式会社セイミヤ
//	西谷 潤	株式会社タイヨー
//	清水真由美	株式会社フレッセイ
//	鎌田 眞一	山本商会株式会社
議員・監事	藤平 達也	株式会社コモディイダ

(敬称略・事業所名五十音順)



# 令和5年度の保険料率は 前年度据え置きとなります

先日開催された組合会において令和5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	介護保険料
	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、健診など疾病予防や健康づくりの事業に使われます	国に代わって健保組合が徴収し、その保険料を国に納めます。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%

令和5年度の  
保険料率



当健保組合の財政は、法律によって定められた高齢者の医療費負担が重い足かせとなり、長年にわたって厳しい状況が続いています。これに加え、度重なる新型コロナウイルスの感染拡大などの社会情勢もあり、今後の見通しが難しくなっています。

このような中、当健保組合の令和5年度の予算編成にあたって、保険料率について検討を行いました。令和5年度も財政が好転するような明るい材料はなかなか見当たらない状況ではありますが、みなさまの負担増を避けるべく、保険料率の引き上げは実施しないことに決定いたしました。収入の不足分については準備金の取り崩し等で対応することとし、引き続き事業の見直しを行ってまいります。

今後引き続きみなさまへの健康づくりを積極的にサポートしてまいりますので、みなさまのご協力をお願い申し上げます。

令和4年度 健康保険組合全国大会が開催される

## 社会保障の構造改革は待ったなし。 実現に向け国へ強く要請

「健康保険法制定100年 これから健康を支え、皆保険を守る健保組合であるために」をテーマとして、令和4年度健康保険組合全国大会が10月18日、都内にて開催されました。感染症対策のため来場者は約1200名で、その他の健保組合関係者はウェブ配信を視聴して、合計約3000名が参加しました。

大会冒頭、健保組合の全国組織である健康保険組合連合会(健保連)の宮永

俊一会長が基調演説を行いました。健保組合情勢をめぐり、少子化や人口減少に歯止めがかからないうえ、団塊の世代が後期高齢者に入り始めたことで高齢者医療費が急増してきた問題について、「現役世代だけで支えていくのは、もはや不可能である」と述べました。

健保組合は「誰もが安全・安心な医療を受けられる国民皆保険制度を維持し、未来に引き継いでいくことは私たちの使命」であるとし、社会保障の構造改革の実現などを国に求めていくことを確認。全健保組合の総意として次の4つのスローガンを採択しました。

### 採択された4項目の決議

- 現役世代の負担軽減、全世代で支え合う制度への転換
- 国民が身近で信頼できる「かかりつけ医」の推進
- オンライン資格確認などICT化の推進による医療の効率化・質の向上
- 健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進



# 「子どもが就職」「妻の収入が増えた」など 異動があつた場合は、当健保組合へ届出を



**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

**被扶養者がパートなどの仕事をしており、  
下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年収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**

※ 収入が上記①に該当していなくても、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2ヵ月以上見込まれる」「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」「勤め先の被保険者数が101人以上（100人以下でも労使合意により適用可）」。



**配偶者と離婚・被扶養者と死別したときなど、  
生計維持関係※がなくなったとき**

※ 生計を同一としており、主として被保険者の収入によって生活していること。



**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）



ご家族が就職したり、収入が増えたときなどは、被扶養者でなくなる場合があります。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。

異動があつた時点で  
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」の提出が必要です。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りません。

**また、75歳の誕生日を迎えられた被扶養者は、その日に後期高齢者医療制度の被保険者となるため、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。**

上記に該当した場合は、「被扶養者異動届」に**削除日**を正確に記入のうえ、すみやかに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。



(株)文化堂

# 人材教育に力を入れ 地域の暮らしをより豊かに

DATA (株)文化堂

本社所在地：東京都品川区  
創業：昭和28年（会社設立：昭和44年）  
代表者：山本敏介  
従業員数：社員320人／パートナー600人  
（令和4年9月現在）



▲人材育成や今後の事業目標について熱く語る伊藤課長

◀駅前立地を特徴とし、客層などに合わせた品揃え



菓子店として創業し、時代の流れを背景にスーパーマーケット事業へと転身した(株)文化堂。東京都と神奈川県に、20店舗の都市型スーパーマーケットを展開しています。「地域の冷蔵庫役」としてお客さまの食生活を支え続ける同社の事業の特徴について、人事総務部の伊藤課長にお話を伺いました。

――御社の業務内容について教えてください。

当社は、昭和28（1953）年に菓子店として創業しました。そして、買い物をする場所が個別店からスーパーマーケットへ変わり始めた昭和44（1969）年、(株)文化堂を設立してスーパーマーケット事業に進出し、今年で54年目となります。生鮮食品と一般食品を取り扱い、お客さまの健康で豊かな食生活を支え続けています。現在展開している20店舗は8割が駅前立地で、

半径500m～1kmに居住するお客さまをターゲットとしています。地域によって客層や買い物動向が異なるため、昔から親しまれている店舗では、毎日買い物に来ていただけるよう生鮮食品を充実させたり、会社勤めの方の利用が多い駅直結の店舗では、仕事帰りに気軽に買える惣菜や弁当等を増やすなど、その地域に住むお客さまのニーズに合った品揃えを心がけています。こうした取り組みを通して、地域の暮らしをより豊かにしていくことをめざしています。

――地域のお客さまに喜んでいただくために、工夫されていることは？

当社は、毎日お客さまに足を運んでいただきたいと考えています。そのため、常に鮮度のよい商品を提供しています。また、いつも同じ商品を陳列しているのは飽きられてしまうので、商品の改廃のスピードを上げるほか、他社で扱っていない商品も揃えて、お客さまに日々楽しみにしていただける売り場づくりに取り組んでいます。

また、商品だけでなく、接客も大切だと考えます。挨拶は当然ですが、毎日来てくださる常連のお客さまにお声がけするなど、一歩踏み込んだ接客を行い、従業員のファンになっていただくことを目標としています。

さらに、地域密着の取り組みとして、10年ほど前から移動スーパー事業「とくし丸」を各エリアで展開しています。車に食料品や生活雑貨品など



▶常連客などへの細やかなサービスを提供



▲お買い上げ商品を宅配するサービスにも注力

を積み、買い物に不自由しているお客さまを個別訪問したり、団地などの空きスペースに駐車して居住者のみなさまに商品を提供しています。この事業は、当社が個人事業主と契約して実施していますが、定年後に始める人も多く、第二の職場としても有効となっています。

――人材育成に力を入れているとお聞きました。

当社では、階層別教育として、新入社員、入社2～5年目の若い社員、幹部など、年代・役職別に教育プログラムを作り、それに沿って年間スケジュールを組んで指導しています。

やはり一番重要なのは、新入社員教育です。まず、入社から10日間でスーパーマーケットの基礎知識や衛生管理、接客マナーなどの研修を行います。その後、店舗に仮配属となり、2ヵ月間実践で教育するのですが、この時にすべての部署を体験してもらいます。そして2ヵ月後に新入社員に所属の希望を出してもらい、その部署へ本配属となります。本配属された後も、1年間は2ヵ月に1回ずつ面接と本社での集合研修を実施し、きめ細かい指導を行いながら新入社員の育成に努めています。

このほか、「産後パパ育休」制度の取得促進やインフルエンザ予防接種の自己負担費用の全額補助等の福利厚生・健康事業を通じて、全従業員が心身ともに健康で安心して働ける環境づくりに努めています。

――今後の目標をお聞かせください。

近年、ネットで買い物をする人が増えてきたため、当社でもネットスーパーを始め、今後はさらに広げていく予定です。また、来店してお買い上げいただいた商品を自宅まで運ぶ宅配サービスにも取り組んでいます。店舗の商品については、他社と差別化できる商品の開発が課題です。

今後も、便利で気軽な地域の冷蔵庫役として、お客さまに買い物を楽しんでいただける店舗づくりを進めていきたいと考えています。

予防接種で重症化のリスクを減らしましょう

# インフルエンザ予防接種の 費用補助のご利用を



今冬はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されています。当健保組合では、インフルエンザ予防接種の費用について補助を行っていますので、どうぞご活用ください。

## 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5年3月31日(金)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。

東振協の  
ホームページ

東振協 インフルエンザ

検索

## 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令和5年4月30日(日)までに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。

詳細は、当健保組合ホームページ、または『デパートけんぽ』10月号をご覧ください



# (株)原信の健診会場にて 健康アドバイスをを行いました

去る11月、(株)原信(長岡市)での健康診断を利用して、当健保組合の保健師が参加者に対し、食事や健康管理のポイントなどについてアドバイスをを行いました。

当日は、本社で実施されていた健康診断会場に保健師が訪問。お菓子や菓子パンに含まれる油分、ジュースやコーヒー飲料に含まれる糖分などを、写真と図で示した掲示物を会場にご用意しました。参加者が次の検査を待つ間に、保健師が日ごろの食生活をお尋ねし、お一人おひとりのからだの状態に合わせた食品摂取のポイントなどをアドバイスさせていただきました。



当健保組合では、保健師・管理栄養士を事業所へ派遣し、保健指導や各種セミナー、健康アドバイスをしています。また、オンラインでも対応が可能です。事業所のご要望に合わせた内容で実施が可能ですので、当健保組合までお気軽にお問い合わせください。

担当者に  
お聞きしまし  
た



人事教育部  
労務企画室  
石坂室長

健康経営に取り組んでいる当社ですが、一人ひとりに対するアプローチが何かにできないかと考えていたところ、健保組合からご協力のお話をいただいたのが開催のきっかけです。当社は食品を扱う会社でありながら、朝食をとらない人が多いという問題を抱えており、今回の健康アドバイスが生活習慣を見直すきっかけになってもらえればと思っています。

今後、当社では、健康アドバイスなどを通じて、血糖値や血圧値などが高い従業員が健康的に日常生活を送ることができるようアプローチをし、また、若い人には若いうちから健康づくりへの意識を高めてほしいと考えています。

## 今年度の特定健診受診、 忘れていませんか？ 受診期限は令和5年3月31日(金)です！

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5年3月31日(金)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

※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や各事業所で行う定期健康診断をご受診いただき、その健診の結果、特定保健指導の対象になられた方へ特定保健指導等を実施しております。

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、当健保組合ホームページから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5年3月31日(金)  
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。



令和4年10月17日から40日間にわたって行われたウォーキングラリーに  
約1,400名・90チームの参加がありました。  
ご参加いただいたみなさま、お疲れさまでした!



## 「血管イキイキ・骨げんき教室」を開催しました

去る10月14日、3年ぶりとなる『血管イキイキ・骨げんき教室』をハピネスケア四谷（東京）にて開催しました。当教室では骨密度や血管年齢を測定し、お一人ひとりに合った健康アドバイスを行いました。多くの方々にご参加いただき、ありがとうございました。



### 血管年齢の測定

両腕・両足首の血圧を測ることで血管のつまり具合がわかります。また、血管壁を伝わる脈を測定することで、血管の硬さを確認できます。

### 骨密度の測定

かかとの骨を超音波が通過するときの変化を測ることで、骨密度（骨年齢）や骨粗しょう症の発症リスクがわかります。



### 塩分や糖分に関する健康アドバイス

即席麺やウインナーなどに含まれる塩分量、清涼飲料や缶コーヒーなどに含まれる糖分量などを示した掲示物。参加者の多くは、意外にも多くの塩分等が含まれていることを知り、驚いていました。



### 参加者にお話をうかがいました

おおすみいくこ  
大角生子様

自分のからだに“カタ”がきていると感じ、今回参加しました。具体的な数字でからだの状態を見せてもらえて良かったです。骨は丈夫なほうだと思っていますが、保健師さんから食事のポイントを教えてくださいました。

## ご好評のうちに終了! 「健脚・美脚セミナー」

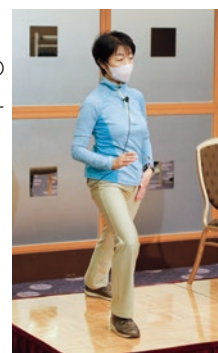
去る11月、当健保組合主催による「健脚・美脚セミナー ～いまがいちばん素敵なわたし～」を都内のホテルにて開催しました。

40代以上の方を対象とした当セミナーでは、いつまでもハツラツと歩ける元気な脚と、むくみなどが無い美しい脚づくりのコツを学びました。指導して下さったのは、健康運動指導士であり、(一社)ケア・ウォーキング普及会代表理事を務める黒田恵美子先生。セミナーでは、ユーモアを交えながら、楽しく無理なく取り組めるストレッチなどを教えていただいたほか、お一人おひとりに指導して下さる場面もありました。

参加者からは「自分のからだの使いかたのくせがわかった」「今日からさっそく実践します!」「また機会があれば、ぜひ参加したいです」などの声をいただきました。

▶正しい立ち姿勢や歩きかたのコツ、ストレッチなどを教えていただきました

▼真剣に耳を傾ける参加者



マスクミへの多数の出演、カルチャー教室の講師などで活躍の黒田先生

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。



高血圧で、医師の指導を受けるようすすめられました。  
 からだの不調は感じませんが、受けたほうがいいでしょうか？

(50代女性)



必ず受診して医師の指導を受けてください。  
 血圧の状態を把握して生活習慣の見直しを

高血圧は、20歳以上の国民の約半数が高血圧有病者という統計\*があるように身近な病気ですが、喫煙と並んで生活習慣病の最大のリスク要因でもあります。

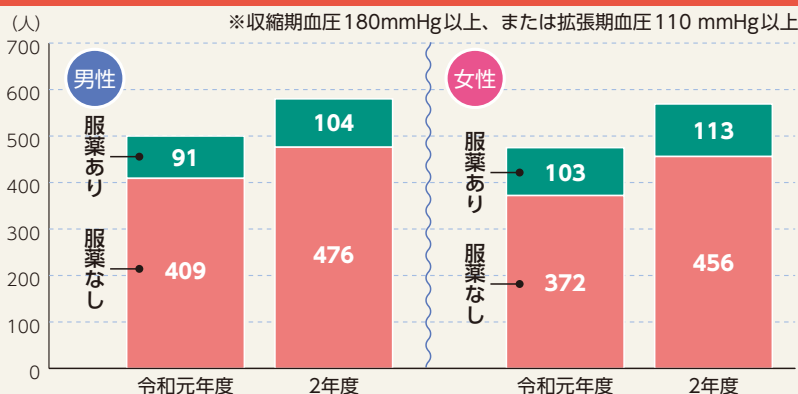
高血圧が進んで動脈硬化になると、心臓では狭心症や心筋梗塞、心不全など、脳では脳梗塞、脳出血などの脳血管障害などになりやすくなります。高血圧の怖いところは、こうした命にかかわる病気を引き起こす可能性がありながら、自覚症状がほとんどないことです。そのため、健診の結果、高血圧で要受診といわれても、「別にどこも具合が悪くないから」と医療機関へ行くのがおっくうになったり、食事内容の見直しをすすめられても、改善しない人が多いのが現状です。

当健保組合においても、健診の結果、重症高血圧者で早急に治療を始めないと前述の病気のリスクが非常に高い状態であるにもかかわらず薬を服用していない人の割合が、男性約82%、女性約80%と高く、高血圧であっても症状がない、または、つらくないことがわかります(グラフ①)。

高血圧の原因として、塩分の摂り過ぎ、肥満、飲酒、喫煙、運動不足、ストレスなどが挙げられますが、なかでも日本人は塩分の摂り過ぎが問題となっています。予防のためには、塩分控えめの食事を心がけ、運動を習慣にするなど、生活習慣全般を見直すことが大切です。そして、毎年きちんと健診を受けることや、自宅で血圧測定をして、普段の血圧を把握することが重要です。血圧の変化をチェックするとともに、健診結果で「要受診」と判定されたら、必ず医療機関へ行き、医師の指導を受けましょう。このとき、ご自宅で測定した血圧の記録を持っていくことをおすすめします。

※厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

グラフ① 特定健康診査結果 重症高血圧者\*と服薬の有無



出典：デパート健康保険組合「2021年度健康情報BOOK」

塩分を控える食習慣をつけ、  
 運動や禁煙で高血圧を予防

- 麺類の汁を残す、丼物より栄養バランスのよい定食を選ぶ



- 練り物やハム・ソーセージ、インスタント食品などの加工食品はさける



- 野菜や果物、大豆製品で、塩分を排出しやすくするカリウムを摂る



- ウォーキング、ストレッチなどの有酸素運動を毎日30分以上



- お酒は適量を心がけ、喫煙者は禁煙する



- ストレスをためこまない



- 冬はトイレや脱衣所などと部屋の寒暖差に気を付ける







富山統括保健師



金子保健師



外門保健師

# 教えて!

# 保健師さん



朝、なかなか起きることができません。  
仕事中に強い眠気に襲われることも多く、困っています。

(40代男性)



規則正しい生活を心がけて  
睡眠の質を上げましょう

睡眠の質に悩みを抱えている人は多いようで、国の調査によれば約3割の人が「睡眠全体の質に満足できなかった」と答えています\*。当健保組合でも、特定健康診査の問診で「睡眠不十分」と回答している割合は約40%で、男女ともに他健保組合の割合を上回っています(グラフ②)。

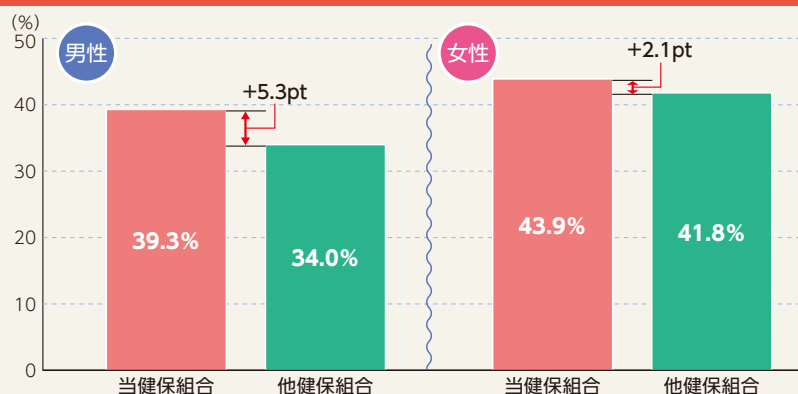
一般的に睡眠時間の目安は6~8時間と言われています。睡眠時間が短くても寝足りないと感じない人もいますが、こういった人はまれです。十分な睡眠が得られたかどうかは睡眠に要した時間だけでなく、良質な睡眠をとれているのが重要です。

そして、良質な睡眠がとれていないことによって、日中に眠気やだるさなどの不調が現れることも大きな問題です。この状態が続くと、仕事に支障が出るだけでなく、生活習慣病を発症したり、メンタルに影響してうつを引き起こすケースもあります。気をつけたいのが、いびきがあり、睡眠中に何度も呼吸が止まってしまうことがある場合です。睡眠時無呼吸症候群が疑われますので、早めに受診してください。

その他に睡眠の質が悪くなる原因としては、夜更かしなどの生活リズムの乱れやストレス、からだに合わない寝具や部屋の温度などの睡眠環境などが考えられます。まずは、起きたら太陽の光を浴びて体内時計をリセットし、決まった時間に食事をして、生活のリズムを整えましょう。そして、寝る前にゆっくりとお風呂でリラックスして、決まった時間に眠りにつくことを習慣にしてみてください。適度な運動でからだを動かすのも、良質な睡眠には効果的です。きっと、ぐっすり眠ってすっきりと目覚められるようになりますよ。

※厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」

グラフ② 特定健康診査問診結果 睡眠不十分の割合



出典：デパート健康保険組合「2021年度健康情報BOOK」



良質な睡眠のために  
心がけたいポイント

- 起床直後に太陽の光を浴びて体内時計をリセット



- 照明と音を消し、静かで暗い部屋で眠る



- 枕の高さやマットレスの硬さなど、からだに合った寝具を



- 夕食は眠る3時間前には食べ終えるようにする



- 就寝直前までテレビやスマホを見ることをやめる



- 就寝1時間前に、ぬるめのお風呂でリラックス



- 日中の軽い運動を習慣にして、心地よい疲労感を得る





松原管理栄養士

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

# お酒が好きで肥満が気になる男性

## 32歳男性・販売職のある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 野菜を食べるように意識しているのはgood! しかし、全体的に脂質が多く、高カロリーな食事です。

朝食	昼食	夕食	間食
 <p>メロンパン1個 野菜ジュース1本</p>	 <p>温かいそば (野菜かき揚げのせ)</p>	 <p>唐揚げ6個 トマトサラダ 塩辛、たこわさ 漬物5切れ ビール (500ml) 2缶</p>	 <p>せんべい3枚</p>



**改善後** 管理栄養士からの一言 揚げ物と菓子パンを減らし、脂質をカットしましょう。お好きなビールはやめずに1本に。おつまみは低カロリーな豆腐や海藻をとり入れてみて。

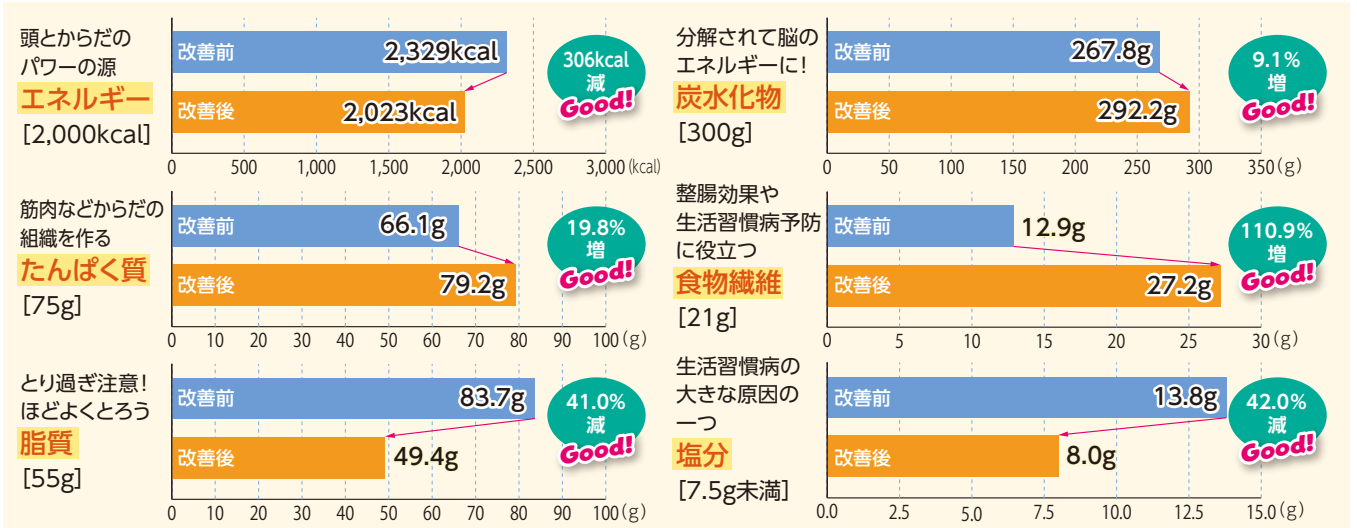
朝食	昼食	夕食	間食
 <p>ツナ&amp;ハム&amp;野菜のサンドイッチ 野菜ジュース1本、ヨーグルト1個</p>	 <p>わかめそば + 卵のトッピング</p>	 <p>ごはん1膳 唐揚げ4個 トマトサラダ 冷奴、もずく酢 たこわさ ビール (500ml) 1缶</p>	<p>なし</p>

#### 管理栄養士からのアドバイス

- ビールを1本減らした分、ご飯を1膳食べましょう。ビール500mlとご飯1膳(中盛り/150g)のカロリーは同等ですが、ご飯のほうが腹持ちが良く、満足感が得られます
- 菓子パンは目に見えない油がたっぷり。見た目以上に高カロリーです
- 揚げ物料理は1日1回までがおすすめ
- 塩分も要注意。たこわさ、塩辛、漬物は高塩分なので、食べる時は1種類に(1日1皿まで)

### ■ 栄養チャート

各項目の[ ]の数値は、適量の目安



参考：日本人の食事摂取基準(2020年版)



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。



- 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5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5年1月4日（水）～2月28日（火）
- 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/TEhAYdgzWy>  
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5年4月1日（土）～令和6年3月31日（日）

申込はこちら



※当健保組合ホームページに令和5年1月4日（水）からご案内を掲載しています。

パーク情報およびコーポレートプログラム利用券の  
利用方法についてのお問い合わせはこちら

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4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

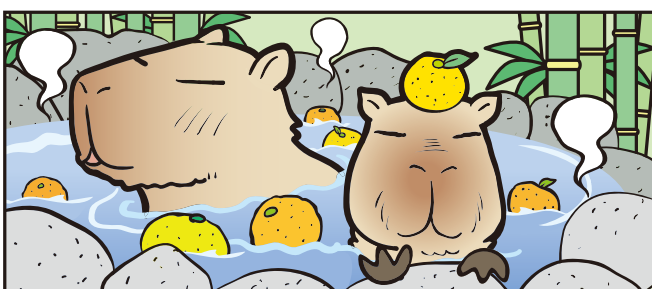
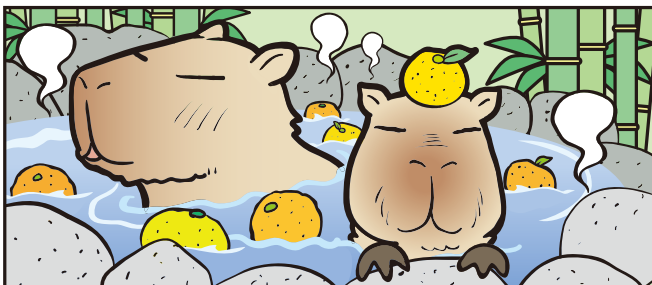
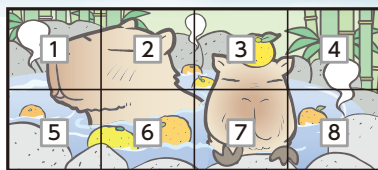
## Relax Corner

## クイズ「まちがい探し」にチャレンジ

### 問題

上下のイラストにはまちがいが6つあるよ。エリア表を参考にまちがいのあるワクをすべて答えてね。

### 【エリア表】



**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5年2月13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。

**272号正解** 炭水化物

## i 令和5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5年3月8日(水) 午後2時
- 開催方法 オンライン式(Zoom)

## i 組合会を開催します

第130回組合会(令和5年度予算等審議)を次の日程で開催します。

- 開催日 令和5年2月14日(火)
- 場所 KKRホテル東京

## i 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(令和4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5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5年4月1日～令和6年3月31日

## 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

- ※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・任意継続被保険者・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・任意継続被保険者・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。





## 『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3年11月から令和4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、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。



## 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

検索



## 公 告

### 事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
株式会社OSCエフワン	東京都国分寺市	令和4年9月16日

### 事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
アークランドサービスホールディングス株式会社	東京都千代田区	令和4年10月1日
アークランドマルハミート株式会社	東京都千代田区	令和4年10月1日
エバーアクション株式会社	東京都千代田区	令和4年10月1日
株式会社かつや	東京都千代田区	令和4年10月1日
フィールドテーブル株式会社	東京都千代田区	令和4年10月1日
株式会社バックバックーズ	東京都千代田区	令和4年10月1日
株式会社梅屋ユニー館	神奈川県平塚市	令和4年10月16日

### 選定議員の退職

氏名	所属事業所	退職年月日
貴 龍太郎 氏	株式会社マルイ	令和4年10月26日

### 選定議員の就職

氏名	所属事業所	就職年月日
多田 寿人 氏	株式会社マルイ	令和4年11月1日

## 事業概況

令和4年 11月

事業所数	273事業所
被保険者数	男 52,018名 女 75,692名 計 127,710名
被扶養者数	44,814名
平均標準報酬月額	男 312,332円 女 189,469円 平均 239,513円
保険料調定額 (介護含む)	3,460,637千円
保険給付費	2,129,927千円
法定給付費	2,124,010千円
付加給付費	5,917千円
保健事業費	90,751千円
納付金 (介護含む)	1,746,901千円

# イベント開催中!

## 参加してポイントをもらおう

Pep Upを利用した2つのイベントを開催しています! あなたの健康知識をチェックする「健康クイズ」・日ごろの生活習慣を見直す「やることチャレンジ」。両方に参加、あるいは、どちらか一つに参加でもOKです。多くのみなさまの参加をお待ちしております。

### 健康クイズ開催!

開催期間  
令和4年12月15日  
～  
令和5年2月15日

あなたは全部解ける?

問題  
血圧を効果的に下げる方法として、正しくないものはどれ?

- 1 減量する
- 2 運動する
- 3 塩分を積極的に摂る

答え: ③ 塩分を積極的に摂る

500ポイント獲得のチャンス!

続けてわかる記録して変わる

やることリストの例

- 朝食を食べる
- 階段を使う
- 登山をする
- 寝る前にスマホを見ない

全問正解(30問)すると500ポイントGET!

3月上旬ポイント付与予定  
期間中に右のQRコードから  
Let's Challenge!!  
開催期間内であれば、何度でも挑戦できます。

複数の生活習慣の中から、毎日「やること」を選択し実行したら項目にチェックを入れるだけの簡単チャレンジです。  
**40日以上実行できたら500ポイントGET!**  
期間中に上のQRコードからご参加ください。  
4月ポイント付与予定。



## イベントへの参加はPep Upへの登録が必要です

健康年齢を維持改善するためのヘルスケアツール「Pep Up」のご利用にあたっては、最初に登録が必要となりますので、下記をご参照ください。

### 登録方法

お持ちのパソコン、スマートフォンで利用できます。

令和4年9月中旬に発送済みの登録案内通知(圧着はがき)をご覧ください。

#### Web版でご利用の方

PCまたはスマートフォンでWebに接続し、「ペップアップ登録」で検索してください。

ペップアップ登録

#### アプリ版でご利用の方

スマートフォンで右記のQRコードよりダウンロードしてください。

iPhone



Android

