

デパートけんぽ

特集

マイナンバーと 健康保険証の一体化

(詳細は4ページ)

8 2023
No.275

ご家族でご覧ください

健保組合の運営 令和4年度決算は赤字になりました

健康保険のしくみ 被扶養者になれるのはどんな人？

健康づくり 当健保組合では禁煙をサポートしています

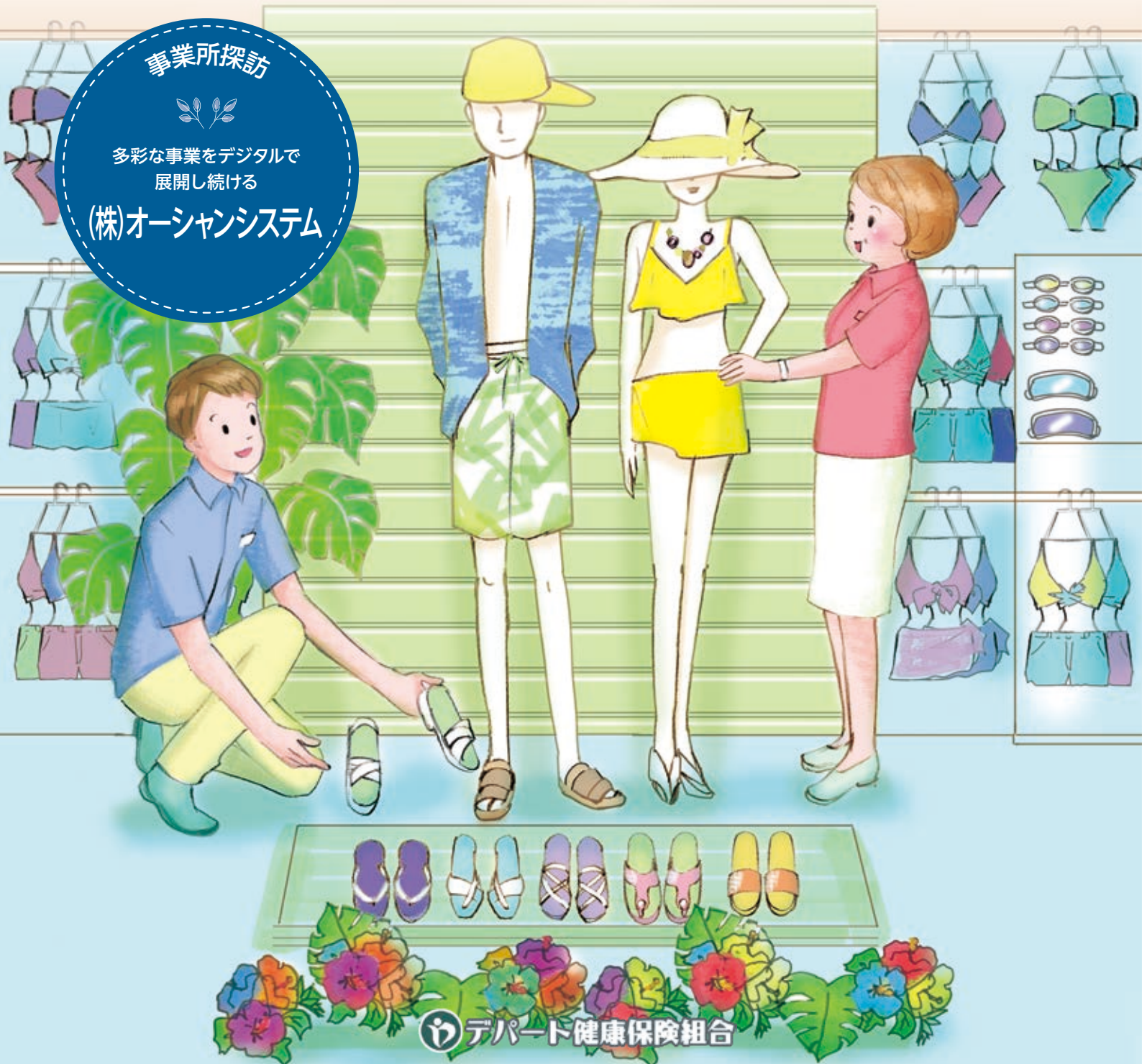
健康づくり 秋のPep UPイベントが始まります

事業所探訪



多彩な事業をデジタルで
展開し続ける

(株)オーシャンシステム



医療費増加などの影響により 前年度より赤字額が増大

高齢者の医療費を国民みんなで負担するという考えのもと、健保組合に課せられている納付金負担。これが健保組合財政を逼迫させています。さらにこうした状況に追い打ちをかけるように、令和3年度以降の被保険者1人当たりの医療費は、新型コロナウイルス感染症などの影響で増加し、令和4年度ではさらに大幅な増加となりました。当健保組合の令和4年度決算においても、こうした状況を反映した結果となりました。その概要をお知らせします。

準備金からの取り崩しで 収入不足に対応

当健保組合の令和4年度の決算は、収入総額449億円、支出総額448億円、差引額1億円となりました。しかし、経常収入額は418億円、経常支出額443億円となり、経常収支差引額は25億円の赤字となりました。前年度の赤字額は12億円であったため、財政はさらに悪化したこととなります。

収入では、その柱となる保険料が前年度に比べ8億円減少の417億円となりました。支出では、みなさまの医療費や各種給付

金として保険給付費が、前年度より被保険者1人当たり7千円強を超える額となり、同比5億円増加の264億円となりました。前期高齢者納付金や後期高齢者支援金など、高齢者の医療費にあてられた納付金については前年度より0.2億円増加し165億円となりました。

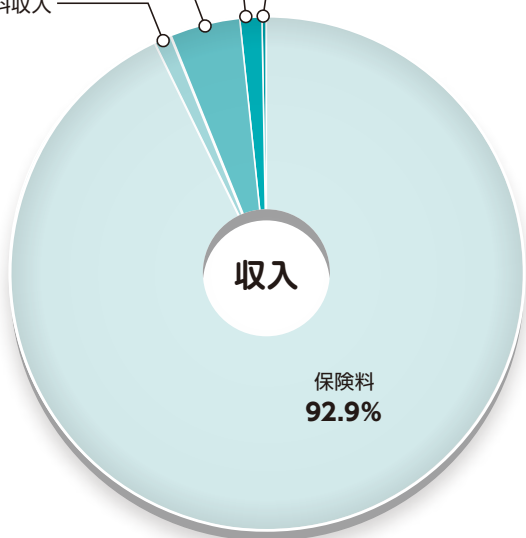
このほか、健診や保健指導、予防接種の費用補助、健康イベントなどに使われた保健事業費は前年度とほぼ同じ7億円となりました。ウェブで各自で取り組める健康イベントの実施や、禁煙サポート事業など、みなさまの健康づくりのサポートを積極的に行いました。

以上のことから、当健保組合の令和4年

割合で見る 令和4年度決算（一般勘定）

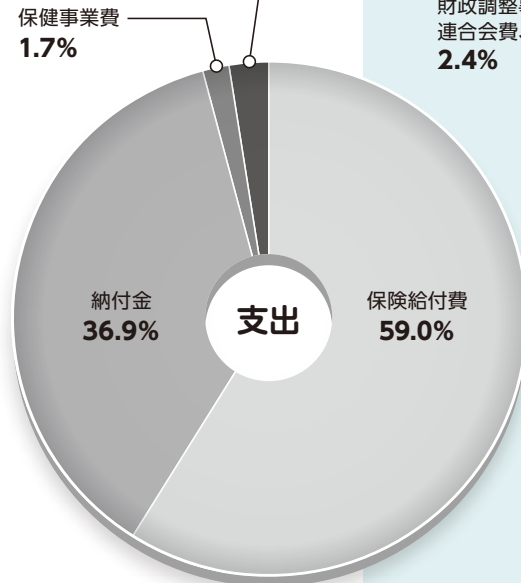
収入

- 保険料 92.9%
- 繰入金 4.5%
- 調整保険料収入 1.1%
- 財政調整事業交付金 1.2%
- 国庫負担金収入、国庫補助金収入、雑収入 0.2%



支出

- 保険給付費 59.0%
- 事務費、還付金、営繕費、財政調整事業拠出金、連合会費、積立金、雑支出 2.4%
- 保健事業費 1.7%
- 納付金 36.9%



令和4年度 収入支出決算概要表

一般勘定

●収入

科 目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
保 険 料	41,715,298	327,873
国庫負担金収入	24,517	193
調整保険料収入	496,718	3,904
繰 入 金	2,042,186	16,051
国庫補助金収入	20,170	159
財政調整事業交付金	553,819	4,353
雑 収 入	49,071	386
合 計	44,901,779	352,918
経常収入合計	41,829,841	328,773

●支出

科 目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
事 務 費	514,125	4,041
保 険 給 付 費	26,440,633	207,818
法 定 給 付 費	26,328,116	206,933
付 加 給 付 費	112,517	884
納 付 金	16,534,544	129,958
前期高齢者納付金	7,195,414	56,554
後期高齢者支援金	9,338,833	73,401
病床転換支援金	35	—
退職者給付拠出金	262	2
保 健 事 業 費	748,579	5,884
還 付 金	876	7
営 繕 費	1,144	9
財政調整事業拠出金	496,382	3,901
連 合 会 費	23,235	183
積 立 金	42,186	332
雑 支 出	679	5
合 計	44,802,383	352,137
経常支出合計	44,304,847	348,226
収入支出差引額	99,396	781
経常収入支出差引額	▲2,475,006	▲19,453

介護勘定

●収入

科 目	決算額 (千円)	1人当たり額 (円)※
介 護 保 険 収 入	4,666,910	62,850
合 計	4,666,910	62,850

●支出

科 目	決算額 (千円)	1人当たり額 (円)※
介 護 納 付 金	4,428,592	59,640
介護保険料還付金	90	1
合 計	4,428,682	59,642
収入支出差引額	238,228	3,208

※介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額

*四捨五入のため一部合計の合わない箇所があります。

日々の健康づくりで 健やかに過ごしてください

前述のとおり、健保組合財政は保険料による収入に対し、それを上回る保険給付費の増加や納付金負担によって、厳しい運営を強いられています。令和4年度は準備金を取り崩すことで収入不足に対応しましたが、こうした方法にも限界があります。

どうかみなさまには、こうした状況をご理解いただき、毎日を健康にお過ごしただきましたら幸いです。健診を必ず受け、もし再検査や要治療と判定されたら速やかに受診する、日々の健康づくりに運動習慣を取り入れたり、食生活の見直しなど、できることから取り組んでください。医療費の節減にみなさまのご理解・ご協力をお願いします。

なお、介護保険については、健保組合は国の代行機関としてみなさまから介護保険料を徴収し、収入総額は47億円となりました。うち44億円を「介護納付金」として国へ納めました。

令和4年度決算のポイント

1 赤字額は前年度赤字額の倍以上となる25億円に

保険料による収入が減少の一方で、保険給付費が増加となったことに加え、過重な納付金負担で経常赤字になったため、準備金（いわゆる貯金）を取り崩して、赤字分を補うことに。

2 私たちの医療費は 今後も増加する見込み

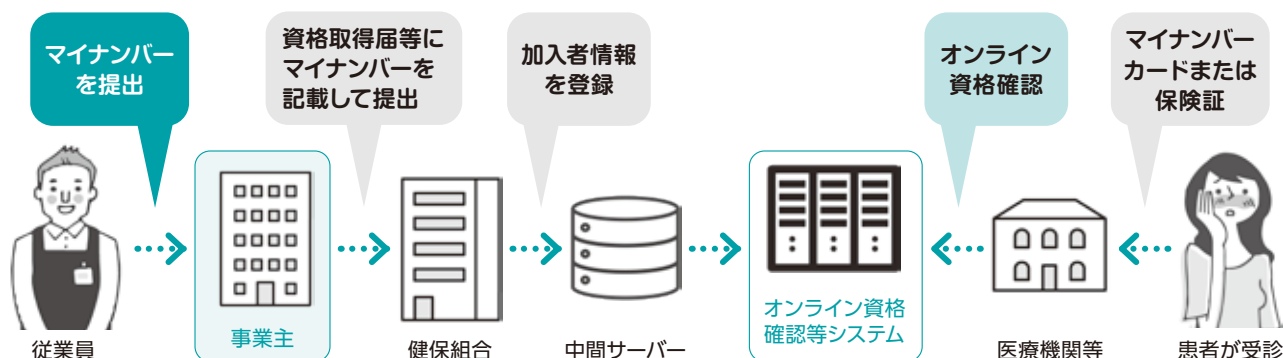
コロナ禍の収束が見えない中、加入者の平均年齢も上昇し、医療費は増加の一途となる見込み。

3 先行き不透明な状況 みなさまのご理解ご協力を

高齢者医療費についても、制度のしくみによって過重な負担を強いられており、厳しい健保組合財政は続く見込み。みなさまのご理解ご協力をお願いします。

『資格取得届』・『被扶養者異動届』には マイナンバーの記載をお願いします

オンライン資格確認等システムのしくみ



事業主からの届出を受けて、当健保組合が中間サーバーに加入者情報を登録しています。マイナンバー、氏名（漢字・カナ）、生年月日、性別、住所に誤りがあると、オンライン資格確認等システムにデータの確認ができず、医療機関等の窓口で資格確認できない場合があります。

加入者のみなさまへ

『マイナンバー』の記載が義務付けられました

- 健康保険法施行規則改正により、令和5年6月1日以降、「資格取得届」・「被扶養者異動届」を提出する際には、被保険者等の『マイナンバー』を記載することが義務付けられました。

『マイナンバー』の記載がないと？

- 加入者情報を正確に登録するため、マイナンバーの記載が必要となります。マイナンバーの記載がないと、医療機関にかかった際に、窓口での資格確認ができないといった場合があります。「被扶養者異動届」等を提出する際、事業主からマイナンバーを確認された場合は、速やかにご協力いただきますようお願いいたします。

事業主のみなさまへ

『資格取得届』『被扶養者異動届』は 5日以内に健保組合へ提出

- 事業主は資格取得等の事実があった日から5日以内に、マイナンバーを記載した「資格取得届」等を当健保組合へ届けることになっています。

マイナンバーカードを取得していない方には カードの取得促進をお願いいたします

- マイナンバーカードを取得された場合には、速やかに保険証利用の登録の促進も併せてお願いいたします。

マイナ保険証の利用申し込み方法

マイナンバーカードと一体化した健康保険証（マイナ保険証）を利用するには、
マイナポータルでのマイナ保険証利用の申し込みが必要です。

マイナポータルとは…政府が運営するオンラインサービス。オンライン申請や、行政機関等が保有する自身の情報の確認、行政機関等からのお知らせ通知の受信などのサービスを提供しています。

スマホから

☑ まず必要なものをチェック！

- 1 マイナンバーカード
- 2 マイナンバーカード読取対応のスマホ
- 3 アプリ「マイナポータル」のインストール

マイナポータル



STEP1 「マイナポータル」を起動する。

STEP2 「申し込む」をタップする。

STEP3 利用規約等を確認して、同意する。
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4 マイナンバーカードを読み取る。
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読取開始ボタンを押します。

完了！



セブン銀行ATM

☑ 必要なものは マイナンバーカードのみ！

ATM画面

「マイナンバーカードでの手続き」

「マイナ保険証利用の申込み」

画面の指示に従って
操作してください。

セブン銀行の
ATMでも申込みが
できるよ！



このほか、パソコン+ICカードリーダー、各市区町村において設置する住民向け端末等から申し込みできます。

マイナ保険証があれば、受診がもっとスマートに！

医療機関での受付が自動化

医療機関に設置されたカードリーダー（顔認証付き）で受付が自動化されます。本人確認と保険資格の確認が一度にでき、顔認証でなりすまし防止にもなります。

初めての医療機関でも、より患者にあった医療が受けられる

過去の健診データや薬剤情報などが蓄積されるため、本人の同意があればそのデータ等に基づき、よりの確な治療や指導が受けられます。災害時や旅行先でも情報連携ができます。

窓口での高額な医療費の支払いが不要に

現在、窓口での医療費の支払いが高額になる場合、『限度額適用認定証』を提示すれば、所得に応じた限度額までの支払いで済みます。ただし、この認定証は事前に健保組合への申請が必要です。マイナ保険証があれば、その場で手続きができるため、申請及び提示が不要となります。

健康保険が変わってもマイナ保険証は、そのまま使える

令和6年秋以降より健康保険証の廃止が予定されています。転職や就職をした場合も、マイナ保険証を登録していれば、新しい保険証（従来の健康保険証）が手元に届いていなくても、受診が可能になります。ただし、健康保険が変わった場合は、健保組合等へ脱退・加入の届出が必要となります。

「食」に関する多彩な事業で お客様に満足と豊かさをご提供

(株)オーシャンシステム

DATA (株)オーシャンシステム

本社所在地：新潟県三条市 創業：昭和38年

代表者：代表取締役社長 樋口 勝人

従業員：正社員 923人／パート2,505人 (令和5年6月現在)



▲ 食品スーパー「チャレンジャー」店舗



▲ 独自のDXの展開などについて語る山田社長室長

(株)オーシャンシステムは、創業以来、「より良いものをより安く」を掲げ、食を通じた満足と豊かさを提供してきました。今年創業60年を迎え、これまで培ってきた経験と知見を基に新たな挑戦を始めています。同社の「食」に関わる多彩な事業について、取締役兼執行役員の山田社長室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38年にひぐち食品の商号で、事業所等にお弁当を届ける弁当給食事業を開始しました。その後、ヨシケイ開発(株)とフランチャイズ契約を結び、個人宅に食材を届ける事業を開始。さらに、食品スーパー「チャレンジャー」を開店し、平成10年に関連会社を吸収合併して、商号を(株)オーシャンシステムに改めました。そして、平成13年には(株)神戸物産とフランチャイズ契約を結んで業務スーパーを開店し、現在の当社の事業の柱といえる弁当給食、食材宅配、食品スーパー、業務スーパーの4事業がそ

ろいました。

当社の経営理念は、「より良いものをより安くご提供し、一人ひとりのお客様に満足と豊かさを届けます。」であり、リーズナブルな価格で提供すること

で同業他社との差別化を図っています。業務スーパーとの提携もそのひとつですが、フラン

チャイズ契約がエリア制であることから、新潟県内で業務スーパーの商材を扱うことができるのは、当社直営店と加盟店だけです。ここ4～5年の間に、SNSやテレビで取り上げられたことにより業務スーパーの認知度が上がったこと、新潟県内のチャレンジャー全店舗で業務スーパーの商材を提供していることで、順調に売上が伸びています。

DX(デジタル改革)にも積極的に取り組んでいます。いらしやと伺いました。

現在、「IDEA&INNOVATIONで、新たな価値をつくる。」を掲げ、リアルとネットの利点を融合させて多彩な提案を行う取り組み「Ocean DX構想」を進めています。

その中核となるのが、当社のさまざまなサービスを1つのIDで利用できる、スマホアプリ「OM Channel」です。業務スーパーやチャレンジャーの商品や食材の宅配、事業所へのお弁当の配達などがスマホやパソコンで注文でき、独自の電子決済サービスによりキャッシュレスで会計できます。また、忙しいお客様のため、スマホで注文した商品をチャレンジャー店舗内の専用ロッカーで受け取ることができるサービスや、自社内に社員食堂がある事業所向けに、スマホでメニューを注文してキャッシュレス決済ができるシステムなども提供しています。

新しい企画は、新潟本部で試験的に実施し、その後、実際の一店舗に導入して、うまくいけば広く展開するという形をとっています。当社の柱である4事



▲ 無人・スマホ決済店舗の実験施設

業をつなげてシナジー効果を出し、お客様の利便性の向上を目指すことが目標です。
働きやすい環境づくりや地域との交流について教えてください。

当社の4事業部は、元々は別会社であったため、人材教育は各事業部で行っていますが、人材開発部を立ち上げて、今後は全社的に育てたい人材像を明確にするとともに、長く働ける職場環境づくりに力を入

れています。従業員の健康管理については、健診受診率はほぼ100%で、再検査が必要と判定された人には医療機関へ行くように周知しています。昼食時には、社員食堂のほか、管理栄養士監修の栄養面を重視した自社のお弁当も社員価格で購入できるなど、食事面においても従業員の健康をサポートしています。

地域との交流については、各事業所で、花火大会などのイベントに出店するなど、地域の要請には積極的にお応えしています。以前、中越地震で小千谷市や長岡市などが大きな被害を受けた時は、チャレンジャーが食品を避難所に持ち込み、地域の方に喜んでいただけたことがあります。当社は地域の方に貢献したいと思っています。

今後の目標について教えてください。

人材の定着や、若い人たちに当社を選んでいただくためにも、今後は健康経営に取り組んでいく必要があると考えています。

そして、60年「食」に関わってきた経験を活かし、これからも社員や地域の皆様の健康と発展に尽力していきたいと思っています。



▲ スマホで注文・決済ができる社員食堂

被扶養者・任意継続被保険者のみなさま

今年度の特定健診の予約を 早めにお済ませください

当健保組合から5月下旬に、被扶養者・任意継続被保険者のみなさま宛てに、特定健診のご案内をお送りしております。健診の予約はお済みでしょうか。まだ予約していない方は、早めに予定をお入れください。

特定健診受診までは 簡単 3 ステップ

1

受診券と同封の『健診機関リスト』から 希望する健診機関を選ぶ

※『健診機関リスト』に、受診したい健診機関が見つからない場合は、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

自分で健診機関に連絡して 「特定健診」の予約を入れる



3

令和6年3月31日までに受診※

※『受診券』（当健保組合から発送済み）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。

※「婦人生活習慣病予防健診」「巡回レディース健診」「人間ドック」の対象になる方は、特定健診と両方受診することはできませんのでご注意ください。



毎年健診を受け、数値の変化に気がつけることが大切です。とくに生活習慣病は、発症初期や予備群の段階ではほとんど自覚症状がありません。健診はからだからのSOSをキャッチして、異常を早期に発見できる絶好の機会です。

健診を受けると
どんないいことがある？

特定保健指導を受けて
生活習慣の改善を



特定健診後、腹囲や血圧などの検査値が基準を超えた場合、特定保健指導の対象となり、生活習慣の改善をめざすことになります。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの国家資格を持った専門家から、信頼度の高い情報を無料で得ることができます。また、一方的なアドバイスではなく、あなたのライフスタイルを理解し無理なくできる方法をご提案します。その後の生活でもずっと活かせる健康づくりの知識が身につきますので、特定保健指導の対象になった方は、必ずご参加ください。

家族であれば誰でも 被扶養者になれる わけではありません

被保険者に扶養されている家族は「被扶養者」として、当健保組合に入るができますが、そのためには収入や被保険者との続柄など、一定の条件を満たしている必要があります。

被扶養者の認定は 収入額などによって決まる

被扶養者の資格は、家族であれば誰でも得られるわけではありません。被扶養者になるには、右下の図のとおり三親等内の親族と決められています。また、「主として被保険者の収入によって生活していること」が必要で、収入基準も設けられています。

収入基準は対象者の年収が130万円(月額10万8,334円)[※]未満 かつ

●同居の場合、収入が被保険者の収入の2分の1未満であること

●別居の場合、収入が被保険者からの仕送り額より少ないこと

この収入は過去の実績により、今後1年間の収入を見込んで判断します。

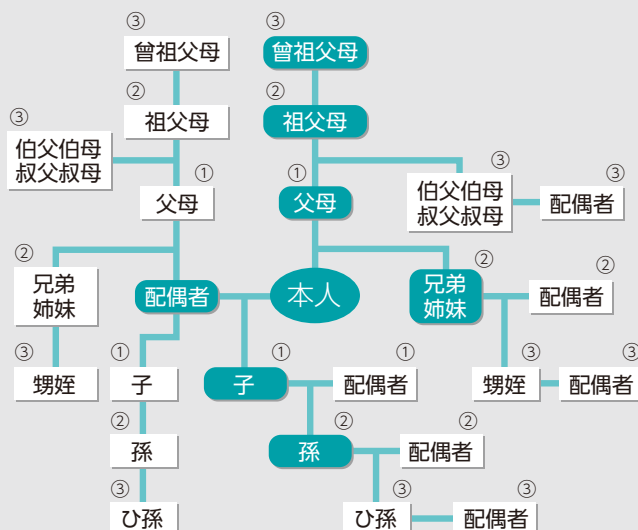
なお、共働きのご家庭の場合は、原則として、直近の収入が多いほうの被扶養者となります。
※60歳以上または障害者は180万円(月額15万円)。

●自営業者について

給与所得者との公平性を図るため、税法上の経費を控除した所得ではなく、原材料等の直接的経費のみを差し引いた額を所得として、総合的に判断いたします。

被扶養者の範囲

○数字は親等数 ■ は同居でも別居でもよい □ は同居が条件



パートなどでも被扶養者から 外れることもある

被扶養者の条件を満たさなくなる例は、さまざまあります。

●パートやアルバイトを始めて、一定の条件を満たしたため、勤め先の健康保険に加入した

●就職して勤め先の健康保険に加入した

●子が結婚して配偶者の被扶養者になったなど
条件を満たさなくなった場合は、すみやかに当健保組合へ被扶養者削除の手続きを行ってください。

被扶養者の 資格確認調査に ご協力ください

当健保組合では被扶養者の認定状況の確認（検認）を9月から行います。

これは、みなさまに保険証を適正に使用していただくため、現在被扶養者となっている方々に、引き続きその資格があるかどうかを確認するものです。

本誌2～3ページでもご案内のとおり、当健保組合では高齢者の医療保険制度を支えるために、毎年過重な額の「納付金」を負担していますが、この金額の算定に被扶養者の人数が深く関係しており、適正な支出を図るうえで正確な人数把握が非常に重要な課題となっています。

事業主と被保険者のみなさまにはお忙しいところ誠に恐縮ですが、こうした実情をご理解のうえ、資格確認調査にご協力をお願い申し上げます。

具体的な調査要領は下記のとおりです。

対象事業所

当健保組合では、全事業所を3区分に分け、調査を実施します。今年度の対象事業所には後日ご案内いたします。

調査日程

項 目	時 期
再認定扶養届・ 事業所別被扶養者一覧表送付	9月中旬～ 10月上旬
提出期限	10月下旬～ 11月上旬

※ 本部・支部で若干日程が異なります。対象事業所宛に、後日、案内の文書を送付します。

注意とお願い

当健保組合より『再認定扶養届』を対象事業所宛てに送付いたしますので、該当者がいる被保険者に配布をお願いいたします。該当者は太枠内に必要事項を記載し、裏面の「再認定取扱要領」にしたがって確認書類をご用意のうえ、届出書に添付して事業所へご提出ください。事業所でなるべく取りまとめでご提出いただきますよう、ご協力をお願いいたします。



Q 配偶者控除対象の妻を被扶養者にできますか？

A 税法上と健康保険法上では被扶養者の基準が異なります

税法上では、妻のパートなどによる収入が年間150万円以下であれば、夫（合計所得金額1,000万円以下）は配偶者控除・配偶者特別控除を最大38万円受けられるようになっています。しかし、税法上、配偶者控除を受けられても、健康保険法上では被扶養者として認められる基準が異なるので、被扶養者にならない場合があります。

Q パート収入が130万円未満であれば被扶養者になれますか？

A 一定の条件に該当すると当健保組合の被扶養者になれません

配偶者等がパートなどの勤務をしており、年収の見込み額が130万円未満であっても、被保険者の収入の2分の1を超えている場合や、社会保険の「一定の加入条件」に該当する場合には、ご自身で健康保険に加入することになり、被扶養者になることはできません。

一定の加入条件とは、左記のとおりとなります。

① 職場が以下のいずれかに該当

- ・ 従業員が101人以上
- ・ 従業員が101人未満で、社会保険の加入について労使合意を行っている

※ 厚生年金保険の被保険者のこと。

② 週の所定労働時間が20時間以上

③ 雇用期間が2カ月を超えて見込まれる

④ 賃金月額が8万8,000円※以上

※ 残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金

⑤ 学生でない

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。



健診で高血糖と判定されました。店舗での仕事で毎日疲れているので、
通院や運動をせずに食事改善する方法はありませんか？ (50代男性)



すぐに食事を改善しましょう。
運動対策も行うことで、より効果的になりますよ

血糖とは、血液に含まれる糖（ブドウ糖）のことで、この糖が多い状態を高血糖といいます。健診ではおもに「空腹時血糖」と「HbA1c」の2項目で血糖値を調べ、基準値より高いと高血糖と判定されます。

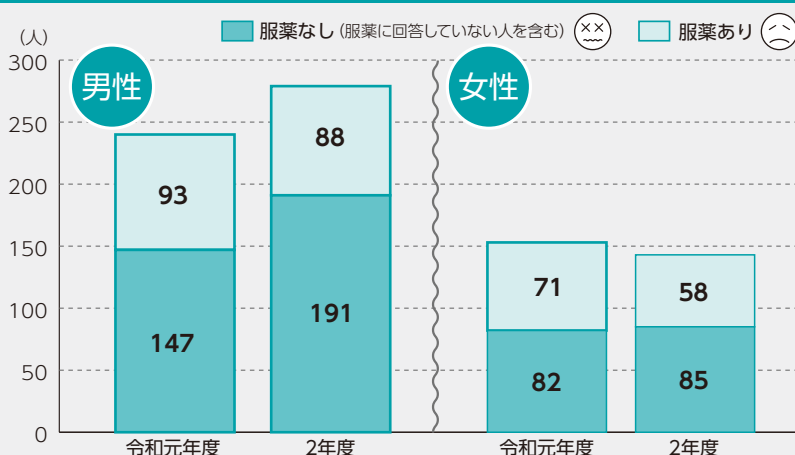
高血糖を放置すると、全身の血管が傷つきやすくなるため、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高くなります。さらに糖尿病を発症すると、三大合併症と呼ばれる糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害を引き起こす恐れがあるので、高血糖の段階で生活改善を行い、糖尿病の発症を防ぐことが大切です。

対策の基本は食事で、血糖値の上昇を緩やかにする工夫をしましょう。また、食後の軽い運動は特におすすめです。仕事の日には自然とからだを動かしていると思いますが、休日からもからだを動かすように心がけてください。

当健保組合では、特に男性に重症高血糖者が多く、服薬なしと答えた方は、約7割（女性は約6割）にものぼります（グラフ①）。健診結果に「要治療」などの指示があった方は放置せず、速やかに医療機関を受診してください。

また、近年、食後の血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」が注目されています。空腹時血糖が正常値でもHbA1cが基準値以上の場合、血糖値スパイクが疑われますので、こちらも放置は禁物。生活改善に取り組みましょう。

グラフ① 重症高血糖者*と服薬の有無



*空腹時血糖：200 mg/dL 以上またはHbA1c：10.0%以上



血糖値の急上昇を防ぐ 食生活と食後の過ごし方

- 食事を抜かず、1日3食を規則正しくとる



- 食物繊維の多い食材（野菜、きのこ、海藻類）を積極的に食べる



- 副菜（野菜、汁物）→主菜（魚、肉）
→主食（ご飯など）の順に食べる



- よく噛んでゆっくり食べる



- 主食は、雑穀米など未精製のものも取り入れる



- ジュース、アイスクリームなどのお菓子を控える



- 食後に家事やウォーキング、ストレッチなどで軽くからだを動かす





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



お酒はあまり飲まないのに脂肪肝と言われました。思い当たる原因もないので、そのまま放置しても問題ないですか…?

(40代女性)



お酒を飲まない人の脂肪肝が増えています。生活習慣を見直しましょう

脂肪肝は、肝臓に中性脂肪が過剰に溜まった状態をいい、健診では、血液中のGOT (AST)、GPT (ALT)、 γ -GTP (γ -GT) を調べて肝臓の異常を発見します。

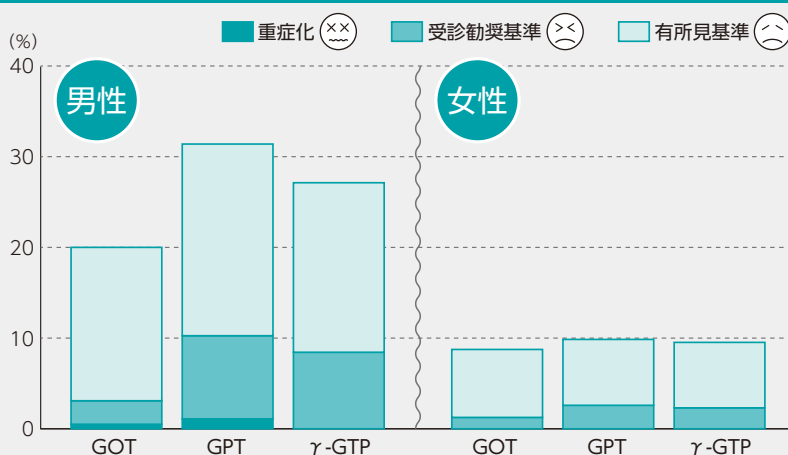
脂肪肝には、お酒の飲み過ぎでおこるアルコール性肝障害と、お酒が原因ではない非アルコール性肝障害 (NAFLD: ナッフルディー) があり、近年NAFLDが増えています。おもな原因は、食べ過ぎや運動不足、肥満ですが、過度なダイエットややせ過ぎが原因になることもあるので、肥満でない人も注意が必要です。

NAFLDの多くは脂肪肝のまま進行しますが、一部は肝臓に炎症などが起こる非アルコール性脂肪肝炎 (NASH) に移行し、さらに進行すると肝硬変や肝がんのリスクが高まるのが怖いところです。

肝臓の病気は自覚症状がないまま進行するので、1年に1度の健診で肝臓の状態を確認しましょう。また、脂肪肝には治療薬がないので、脂肪肝を指摘されたら速やかに食生活や運動の生活改善に取り組むことが大切です。

当健保組合では、女性は3項目とも肝臓の有所見者は約10人に1人の割合ですが、男性はGOTが約5人に1人、GPTと γ -GTPは約3人に1人が有所見者で、とくにGOT、GPTは重症化に該当されている方もいます (グラフ②)。お酒を飲む人はもちろん、飲まない人も肝臓に負担をかけない生活を心がけましょうね。

グラフ② 特定健診検査結果 肝臓の有所見基準以上の割合



毎日の食生活と運動で脂肪肝を改善

- 腹八分目を心がける



- 青魚を積極的に食べる



- 野菜をたっぷり食べる



- ご飯のおかわりをしない。ご飯とラーメンなど“ダブル炭水化物メニュー”は避ける



- 揚げ物や脂質の多い洋菓子は控えめに



- ジュース、アイスクリームなどのお菓子を控える



- 甘みの強い果物を食べ過ぎない



- 通勤をウォーキングの時間にしたり、すきま時間に筋トレをする



店舗のある他の健保組合と協力して 新たな禁煙支援事業をスタート

当健保組合は全国の健保組合に比べて喫煙率が高い傾向にあり、なかでも店舗に勤務している被保険者の喫煙率が高止まりしている状況です。

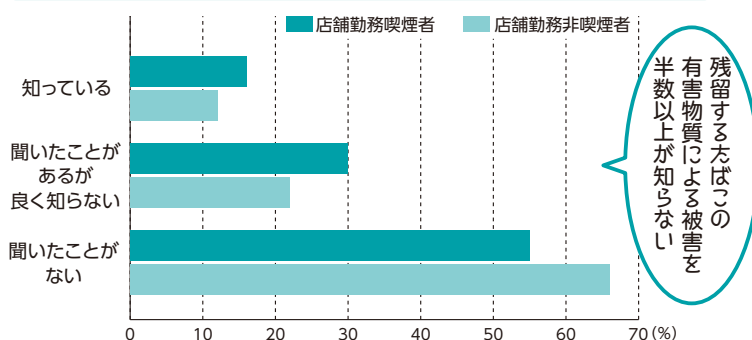
そこで、当健保組合では、令和4年度より国からの補助金を活用し、店舗のある他の健保組合と協力して店舗勤務者の特性に合わせた禁煙支援事業をスタートさせました。令和4年度の実施報告と、5年度の事業計画についてお知らせします。



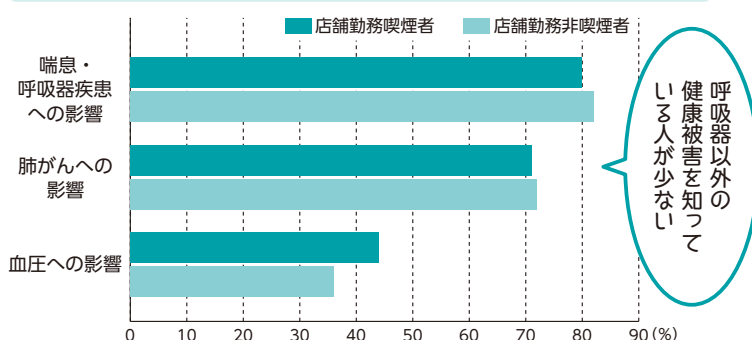
令和4年度実施内容

アンケート結果

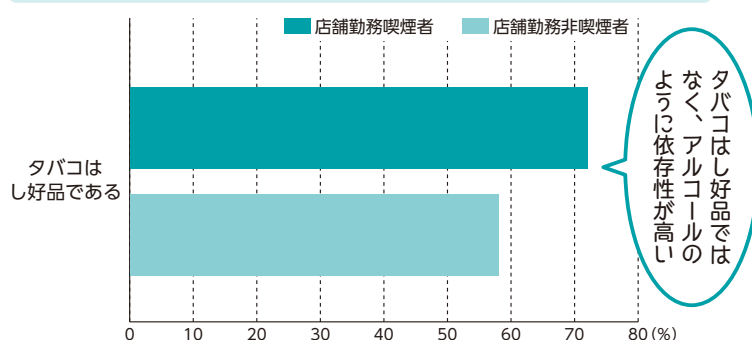
サードHANDSモーク（3次喫煙）の認知度



受動喫煙の健康影響の認知度（複数回答）



タバコを「し好品」と考える人の割合



ポスターの一例

令和5年度事業計画

5年度は、4年度に計画・実行した事業の効果検証を行い、アンケートにより特に認知度が低かった「サードHANDSモーク^{*}」に着目。専門家から最新の知見を得て、教育や情報発信等で活用できる動画を作成し、eラーニングに活用いただく予定です。

※タバコの火を消した後も残留する有害な化学物質を吸入すること。

★広辞苑では第7版より、タバコは「し好品」に含まれなくなりました



あなたの禁煙チャレンジをカウンセラーが応援!

参加者募集中

オンライン卒煙プログラム

ポイント

- ・卒煙カウンセラーによるオンライン面談
- ・医師開発のアプリでサポート
- ・禁煙補助薬は自宅に発送

参加条件

- ・当健保組合の被保険者・被扶養者で、禁煙を希望する方
- ・アプリを利用できること

参加費用

無料(実費5万4,000円相当)

参加方法

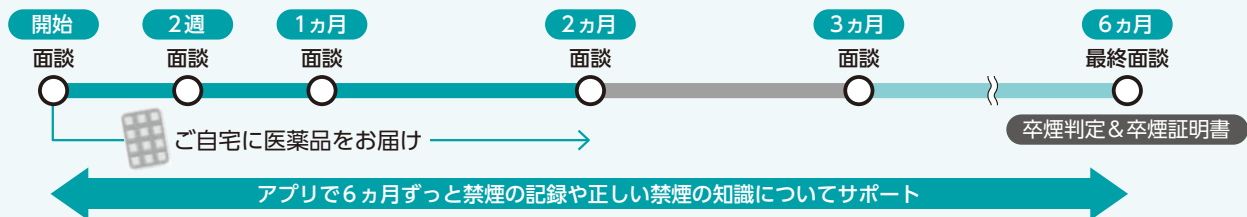
- ① アプリをスマートフォンにダウンロード
右記の QR コード*からインストール
- ② ユーザー登録
招待コード: 498908
- ③ アプリ内で面談を予約



先着順ですので、
申し込みは早めに!



プログラムの流れ



※ QR コードは (株) デンソーウェーブの登録商標です。

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

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

◎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、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9月11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。

274号正解 ①バスツアー ②1万 ③経常赤字
④300 ⑤出産育児

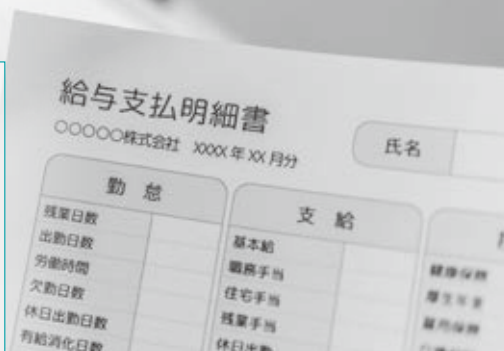
i ただいま定時決定を行っています

現在、当健保組合では、提出いただいた算定基礎届にもとづき、9月以降の標準報酬月額を決める定時決定作業を行っております。

■定時決定とは？

標準報酬月額は年1回、全被保険者について決め直すことになっています。毎年4月、5月、6月の給料等をもとに7月1日現在で決め直され、その年の9月1日から翌年8月31日までの1年間使われます。

ただし、4～6月の平均標準報酬月額と前年7月から当年6月までの1年間の平均標準報酬月額に2等級以上の差が生じた場合であって、この差が業務の性質上例年発生することが見込まれる場合については、事業主の申し立てによって保険者算定を行うことができます。



i メンタルヘルスカウンセリングのご案内

業務のストレスや 心の不安や
人間関係など 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 (<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、個人情報と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、自動音声ガイドがご案内いたします。
- ※ 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
(祝日、日曜、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、日曜、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・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、日曜、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、日曜、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

インフルエンザ予防接種に
費用補助(1,000円)を
行います

令和5年度も10月からインフル
エンザ予防接種の費用補助を行う
こととしています。

東振協*と契約している接種医
療機関にて、「インフルエンザ予
防接種利用券」と「保険証」を提
示すれば補助金額(1,000円)を差
し引いた額で予防接種が受けられ
ます。

お近くに東振協と契約している
接種医療機関がない場合は、任意
の医療機関にて実費で接種後、事
業所を通じて当健保組合へ補助金
の支給申請を行ってください。

詳細は「デパートけんぽ」10月
号でご案内いたします。

※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。



事業概況

令和5年 6月

事業所数 271 事業所
被保険者数 男 52,280 名
女 76,397 名
計 128,677 名
被扶養者数 43,396 名
平均標準報酬月額 男 310,041 円
女 189,706 円
平均 238,597 円
保険料調定額(介護含む) ... 4,098,605 千円
保険給付費 2,260,850 千円
法定給付費 2,249,502 千円
付加給付費 11,348 千円
保健事業費 65,206 千円
納付金(介護含む) 1,761,758 千円

i

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みます
- どのような診療にいくら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

公 告

事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
株式会社カネスエ・あーすワン	愛知県一宮市	令和5年4月3日

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
株式会社ベル三幸	栃木県栃木市	令和5年2月21日
清水商事株式会社	新潟県新潟市	令和5年3月 1 日
株式会社サンエー	新潟県糸魚川市	令和5年4月11日
株式会社カワマツ	新潟県新潟市	令和5年5月 1 日

事業所の名称および所在地変更

事業所名		所在地		変更年月日
変更前	変更後	変更前	変更後	
株式会社カネスエ・あーすワン	株式会社旬楽膳	愛知県一宮市	愛知県名古屋市	令和5年4月1日

選定議員の退職

氏名	所属事業所	退職年月日
多田 寿人 氏	株式会社マルイ	令和5年6月30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。

秋の健康フェスティバル開催

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ます！ 1日平均8,000歩以上をめざす「ウォーキングラリー」・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。

ウォーキングラリー 2023

開催期間

令和5年10月16日
～
令和5年11月30日



1日8,000歩以上で
獲得
300 ポイント
GET!

500

ポイント獲得の
チャンス!



PEP ポイント

Pep Upで行う健康チャレンジ
**やること
チャレンジ**

開催期間

令和5年8月15日
～
令和5年10月15日

運動



続けてわかる
記録して変わる

やることリスト
の例

- ☒ 速く歩く
- ☒ 階段を使う
- ☒ ストレッチをする
- ☒ 筋トレをする

健康への取り組みを
コースを選んで毎日記録
獲得
200 ポイント
GET!

Pep Upに登録するには「本人確認用コード」が必要です

本人確認用コードの発行は当健保組合のホームページより「登録申請フォーム」にアクセスいただき、Web 申請いただいた方のご自宅へ発送いたします。

申請方法

お持ちのパソコン、スマートフォンで利用できます。

下記のURL もしくは、右のQRコードより登録申請フォームにアクセスしご申請ください。
<https://pepup.life/users/ekyc/7Aft1Je/issues/new>

