

デパートけんぽ

理事長 新年のご挨拶

1 2024
No.277

ご家族でご覧ください

健保組合の運営 令和6年度の保険料率は前年度と変わらず

健康保険 異動届の提出をお忘れなく

健診 令和6年度より健診のしくみが変わります



事業所
探訪

多彩な酒類・フードを提供し、
食文化で地域に貢献 (株)信濃屋食品



大好きなレッサーパンダを見に、冬の旭山動物園（北海道）を訪れました。

デパート健保組合職員（ペンネーム）風太郎

表紙写真を募集しています！

あなたの趣味や健康法についての投稿もお待ちしています！

➡ 詳しくは7、15ページ

新年のご挨拶

新しい健診制度を導入し、 被保険者とご家族の健康維持の サポートに努めてまいります

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、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

当健保組合は、本年12月1日に設立50周年を迎えます。これもひとえに設立からこれまでに至る、理事長をはじめとする役員等関係各位、事業主、被保険者のみなさま方の温かいご支援・ご協力の賜物であると、厚く御礼申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症が5類へと移行し、国内の行動制限の緩和、外国からの入国制限の緩和などもあり国内消費が盛況となりましたが、一方で、季節性インフルエンザの早期流行など、普段からの継続的な感染症対策が必要なおも再認識させられました。回復する消費需要への対応、消費者の生活ニーズ、ライフラインを絶やさないためにも、我々が小売業に携わっていくうえで、各事業所、従業員のみなさま一体となって健康維

持への取り組みが実践されることを期待しております。

わが国の医療費は、急速な少子高齢化や医療技術の高度化などにより年々増え続けています。厚生労働省が発表した「令和4年度医療費の動向」によると、令和4年度の国全体の概算医療費は、新型コロナウイルス感染症の影響も続いており、前年度比約1.8兆円増、過去最高額の46兆円となっています。なかでも高齢者の医療費の割合は大きく、約4割を75歳以上の医療費が占めています。

来年には団塊の世代すべてが75歳以上の後期高齢者となることで、医療費のさらなる増大と、それにとめない、我々現役世代が高齢者医療制度のために拠出する納付金の増加が予測されています。国民皆保険制度を将来にわたって持続させていくためにも、全世代対応型社会保障制度への転換が急がれます。

さて、本年は、4月から第3期データヘルス計画および第4期特定健診・特定保健指導が



デパート健康保険組合
理事長 金井 栄一

スタートします。これまでに蓄積したデータを活用し、エビデンスに基づく疾病予防事業が促進され、特定保健指導においてはアウトカム評価が導入されるなど、より効果的な取り組みが強化されます。また、秋には従来の保険証の廃止が予定され、医療DXの普及によって医療の質や効率性が向上し、医療費の削減につながることを期待されています。

当健保組合では、このような環境の変化に対応するため、新しい健診制度を本年4月から導入し、生活習慣病をはじめとする疾病の発症・重症化予防にさらに重点を置いてまいります。みなさまにおかれましては、当健保組合の各種健診や健康づくり事業を積極的にご活用になり、日々の健康づくりに留意され、医療費節減にご協力をいただきますようお願い申し上げます。

最後になりますが、みなさまのますますのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

令和6年度も保険料率は 前年度据え置きで運営します

先日開催された組合会において令和6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。

これまでみなさまにお伝えしてきたように、当健保組合の財政は非常に厳しい状況に置かれています。その原因は、ここ数年の医療費の伸びが大きいことや、高齢者医療制度への納付金が算定方法の見直しにより令和6年度は減額になっているものの、負担額としては依然として重いことがあげられます。

こうしたことにより、令和5年度の当健保組合は、健康保険組合連合会（全国の健保組合で構成）から組合財政支援助交付金※を受けて、組合運営をしなければならぬほど逼迫しており、令和6年度も引き続き交付金を受けざるを得ない状況です。

本来であれば、このような事態においては、保険料率を引き上げて財源を確保し、事業運営を執り行う、という方法があります。しかしながら、昨今の社会情勢等を踏まえますと、みなさまにこれ以上の負担をお願いすることは回避したいとの考えから、令和6年度においても、保険料率を前年度据え置きとし、引き続き財政健全化に努めることに決定いたしました。

今後も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、みなさまにはこうした状況をご理解いただき、事業運営にご協力をお願い申し上げます。

※全国の健保組合が互いにお金を出し合い、財政状況が悪化した健保組合に対し交付するもの。

令和6年度の保険料率

	被保険者	会社（事業主）	合計
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	51%	51%	102%
介護保険料 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	9.5%	9.5%	19%

付加給付金制度が休止となります

当健保組合では、被保険者・被扶養者が医療機関にかかったときや亡くなられたときに、国が定める給付にプラスして、独自の給付を行っておりますが、令和6年度よりこの独自の給付を休止させていただくことになりましたので、お知らせいたします。

厳しい財政状況の折、どうかみなさまにはご理解のほど、お願い申し上げます。



休止となる付加金

- 一部負担還元金
- 家族療養費付加金
- 合算高額療養費付加金
- 訪問看護療養費付加金
- 家族訪問看護療養費付加金

令和6年4月1日以降受診分から付加給付はありません。



- 埋葬料付加金
 - 家族埋葬料付加金
- 令和6年4月1日以降にお亡くなりになられた方については、付加給付はありません。

休止の背景

保険給付費（医療費など）や高齢者医療制度への納付金の増加により、上記の組合財政支援助交付金を受けるなど、今後も組合財政運営が厳しい状況が続くと予測されるため、厚生労働省から示されている「付加給付金は、コスト意識や受診する者としていない者との負担の均衡等に留意し、組合の財政状況を十分勘案したうえで、適正に設定すること」等の指針に基づき、当健保組合が独自に実施していた付加給付を休止することとなりましたので、ご理解のほど、よろしくお申し込み申し上げます。

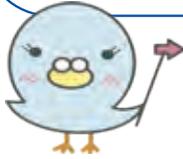
令和6年4月1日以降の受診分や死亡から付加給付はありませんが、3月31日以前の受診分等については、4月以降も給付の対象となります。

令和6年
4月より

生活習慣病予防健診と 人間ドック・脳検査が変わります！

当健保組合ではみなさまに健診を健康づくりにお役立ていただきたく、各種健診制度を設けておりますが、令和6年度より、被保険者・任意継続被保険者を対象とした「生活習慣病予防健診」「人間ドック」「脳検査」について、内容の充実や受診の利便性等を図るため、下記のとおり変更いたします。みなさまの積極的なご利用をお願いいたします。

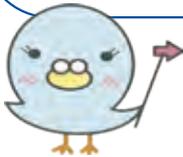
生活習慣病予防健診と人間ドックの対象年齢が、 35・37歳と40～74歳までの2歳刻みに拡充！



現行の対象年齢は35・37歳と40歳以後「3歳刻み」となっていますが、健康リスクが高まる年齢層の受診機会を拡充するため、令和6年度からは35・37歳と40歳以後「2歳刻み」となります。また、35・37歳の対象者も生活習慣病予防健診と人間ドックを選択して受診いただけるようになります。

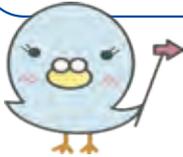
※脳検査の対象年齢については、令和6年度以降も変更はありません。

利用できる医療機関が 全国47都道府県1,635件に増加！



令和6年度からは全国の利用できる医療機関が増え、みなさまが受診しやすくなります。

各コースの自己負担額が **全国一律**になります！



現行の自己負担額は受診する医療機関によって異なっていますが、令和6年度からは全国一律になります。これにより医療機関による格差がなくなり、窓口でお支払いいただく自己負担額もわかりやすくなります。

※脳検査の検査費用が下記受診者負担額に満たない場合は、その検査費用が受診者負担額になります。

■令和6年4月からの受診者の自己負担額（税込）

生活習慣病予防健診	人間ドック	脳検査（上限）
7,000円	25,000円	23,000円

オプション検査 上記の「生活習慣病予防健診」または「人間ドック」に下記オプション検査を追加して受診することができます。

- 乳がん検査（マンモ）：4,000円
- 子宮がん検査（医師採取）：3,000円

詳細については、次号の『デパートけんぽ』4月号や当健保組合ホームページにてご案内いたします。

各事業所の健康保険担当者向けに、新健診制度の説明会を開催します

●令和6年度健診説明会●

開催日：令和6年1月17日（水）14:00～16:00

会場：ビジョンセンター日本橋（三越前）別館3階301

実施方法：会場集合型とオンライン（Zoomウェビナーによる配信）の併用

東京都中央区日本橋室町1-6-3

内容：令和6年度健診事業新体制について

開催通知等については別途書面にて通知します。どうぞご参加ください。

令和5年度の特定健診はお済みですか？ 被扶養者の特定健診受診率は3割未満！

当健保組合の令和3年度特定健診受診率では、被扶養者は29.1%と3割にも満たない結果でした。年に1回必ず特定健診を受ければ、生活習慣病のリスク要因の早期発見につながりますので、まだ受診されていない方は、速やかに予約と受診をお願いいたします。

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。



\\ 高血圧や高血糖は、死亡リスク要因の上位に… //

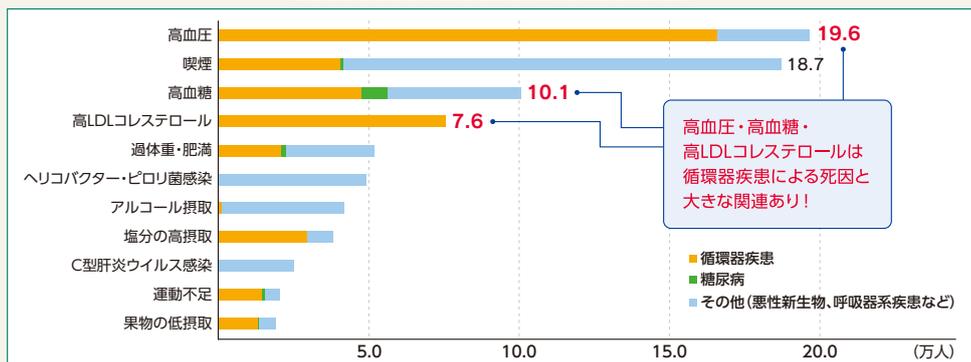
年に1回の受診で治療や体への負担を小さくできます

循環器疾患※や糖尿病、がんなどの生活習慣病は、日本人の死因の約5割を占めています。以下の「リスク要因別の関連死者数」を見ると、上位には喫煙などの生活習慣と、それらに関係する高血圧、高血糖、高LDLコレステロールがあがっています。また、とくに循環器疾患や糖尿病による死亡と大きく関連していることがわかります。

特定健診ではこれらのリスク要因を早期に発見でき、生活習慣病の予防・早期治療が可能です。体へのダメージや治療・生活改善の負担を小さくするため、年に1回は必ず特定健診を受けましょう。

※心疾患（急性心筋梗塞などの虚血性心疾患・心不全）や脳血管障害（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）・動脈瘤など

リスク要因別の関連死者数（2019年）



※「令和4年版厚生労働白書－社会保障を支える人材の確保－」（厚生労働省）より作成

豊かで美味しく健康的な食生活を 提供し続けることで地域に貢献します

(株)信濃屋食品

DATA (株)信濃屋食品

本社所在地：東京都世田谷区

創業：昭和5年(会社設立：昭和26年)

代表者：代表取締役 長井 正志

従業員：正社員126人／パート従業員数164人／

派遣10人

(令和5年10月現在)



▲ 地域への貢献や日本の文化発信などについても語る山崎総務人事務部長(左)と原さん(右)

(株)信濃屋食品は、現在、東京都と神奈川県に酒販店舗を13店舗、スーパーマーケットを4店舗、また、オンラインストア2店舗を展開しています。「食文化で地域に貢献」を経営理念に掲げ、安心・安全な食を提供することにより、お客さまの食卓へ楽しさの演出をめざしてきた同社の事業について、山崎総務人事務部長と人事部・原さん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5(1930)年に酒類食品店として開業し、昭和26(1951)年に有限会社を設立、昭和60(1985)年に株式会社へ改組しました。「信濃屋」の名は、初代社長が長野県の小布施出身であったことに由来します。

酒販においてはこだわりの酒類を提供していますが、中でもウイスキーの品揃えは全国でトップ10に入るとしています。バイヤーが現地向向いて樽ごと買い付け、オリジナルボトルをリリースし

ていますが、人気のあるものは抽選になるほどです。また、世界規模のコンペティション「ICON S OF WHISKY」のリテイラー複数店舗部門で最優秀賞を4回受賞しています。ワインは直輸入もしていますが、一定の温度で運ぶ定温輸送で、限りなく産地で飲む味に近い状態で提供をモットーとしています。また、当社でしか手に入らないブランドやスピリッツ、蒸留酒なども含め、常に4,000種類を超えるお酒を揃えています。

スーパーマーケットでは、様々なお客様に安心して食べていただくため、極力、化学調味料や保存料を使用しないものや、無農薬、減農薬のものを扱っています。野菜や魚介は農家や全国の漁港などから直接仕入れしているものもあります。これはお客様の安心・安全を担保するだけでなく、第一次産業の推進に少しでも寄与したいという思いで取組んでいます。

— 人材育成で力を入れていることはありますか？

現在、店舗ごとの横のつながりをつくるため、約10人ずつの社内研修を積極的に実施しています。また、社員のスキルアップのために、資格取得のための補助を行っています。バイヤーの出張に同行してもらうこともあります。例えば、日本酒の酒蔵に行ってもらいを混ぜる、田植えをするなど、作る過程を実際に体験することで、その商品に対する意識や思い入れが変わってきます。そして、店舗や部門の内部でのコミュニケーションを図るため、飲み会



▲ 食品と酒類を取り扱う六本木店

やスポーツなど用途の制限は特にない「コミュニケーション費用」を、3カ月に一度、1人3,000円まで会社が負担しています。さらに、社員にアンケート調査を行い、それをもとに年に1、2回すべての社員と面談を行っています。個人や店舗の課題などの早期発見・改善に役立っていると思います。

— 社員の健康管理や地域とのつながりで工夫されていることはありますか？

健診に基づいたチェックは年間を通して徹底して行っており、健診受診率は100%です。コロナ禍で健康に対する意識が上がってきたようで、脳ドック等のオプション検査やインフルエンザ予防接種を受ける人が増えてきています。今後の課題は、禁煙指導とメンタルヘルスの相談窓口を外部に設けることです。

地域とのつながりについては、地域のお祭りなどに積極的に参加させていただくほか、フードバンクへの食材の提供、小・中学生の職場体験への協力を行っています。

— 今後の目標をお聞かせください。

お客様が楽しんでいただけるものを提供していくことが第一目標で、そのための手間などは惜しみません。日本の古来からの木桶を使って作られた調味料を取り扱うことで伝統文化の継承にも寄与すると考えています。価値ある商品を適した価格で提供し続けることをモットーとし、食とお酒をさらに結び付けていくことで、より豊かで楽しい食文化を提案していきます。



▲ こだわりの酒類をはじめ、生産者から直接仕入れた生鮮品などが並ぶ店内

草野球でも真っ向勝負！

これからでも楽しんで

続けていきたい

デパート健康保険組合 松江

週 に1回行っている日曜日の草野球が、私の Off time です。学生時代、多くの時間を野球をして過ごしてきましたが、今でも不思議と続けています。

プレーをした翌日には必ず筋肉痛になってしまいます。「以前はそんなことはなかったのに」と思うと悲しくなりますが、それでも今のほうが野球を楽しんでいる実感があります。

野球はチームスポーツでありながら、個人の力や技術で勝負をするスポーツでもあります。これが私が野球を楽しんでいる要素の一つです。また、いい結果を出してチームメイト全員が喜んでくれる瞬間は格別ですし、試合に勝つとさらにうれしいです。私はこの一瞬一瞬の喜びがあるから、今も野球を続けているのだと思います。

週一回の草野球とはいえ、けがをしてしまったりリスクはあります。学生の頃に比べ社

個人の色や技術で勝負するのが楽しみの一つ



会人になると運動量が減ってしまっているの、いい結果を出すためにも野球をする前は入念にストレッチとウォーミングアップを行うことを心がけています。

あと何年続けられるかはわかりませんが、野球を楽しめる間は続けていきたいです。

みなさまからの投稿をお待ちしております

読者参加型の新コーナー『私の Off time』がスタートします。このページは、みなさまから投稿をお寄せいただき、趣味や熱中していること、リラックス方法や健康づくりなどをご紹介いただくものです。4月号と10月号の年2回掲載します。多くの方からのご投稿をお待ちしております！採用者2名に図書カード各5,000円分を進呈いたします！

募集要項

- 応募者資格** 当健保組合の加入者（応募受付時点）
- タイトル** 自由
- 原稿** 450文字以内
- 応募手順** 注意事項をご確認のうえメールに次の1~5を記載し、寄稿文・写真（希望者のみ）はデータを添付していただき、下記のメールアドレス宛にお送りください。
 1. 事業所名（被扶養者の方は被保険者のお勤め先をご記載ください）
 2. 保険証の記号・番号 3. 投稿者本人フルネーム 4. 現住所
 5. 電話番号
- メールアドレス** kikanshi2@depaken.com

締切日 4月号・10月号の募集締切日は、ホームページ（機関誌「デパートけんぽ」バックナンバー）に記載していますのでご確認をお願いいたします。

注意事項

- 『私の Off time』には、ご応募いただいた寄稿文・写真と投稿者のフルネームおよびお勤め先を掲載いたしますので、ペンネームご希望の方はメールにフルネームのほか、ペンネームも合わせて記載し、ご応募ください。
- 「私の Off time」のコーナーは電子版（当健保組合ホームページ）でも公開され当健保組合加入者以外からも閲覧が可能となりますので、あらかじめご了承ください。
- 寄稿文はWordもしくは、Excelで作成をしてください。
- 応募者ご自身の投稿文章は未発表・未公開のものに限ります。
- 写真を送っていただく際、人物が写り込んでいる写真の場合は事前に承諾を得るなど肖像権の侵害等が生じないようにご確認ください。
- 選定結果に関するお問い合わせには応じられません。
- 応募後にご退職された場合も、採用の選考対象となりません。

処方せんのココをチェック!

ジェネリック医薬品

処方せんの「後発医薬品（ジェネリック医薬品）への変更不可」欄にまたはがなければ、患者の判断で自由にジェネリック医薬品を選択することができます。薬局でジェネリック医薬品を希望することを伝えましょう。



ジェネリック
医薬品

リフィル
処方せん

薬の処方でも変わる医療のねだん

先発医薬品よりも安価なジェネリック医薬品、2・3回目の通院が不要になるリフィル処方せんは、その可否が処方せんに記載されています。

医師の判断が必要!

リフィル処方せん

リフィル処方せんの対象者は、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者です。患者が希望しても、リフィル処方せんにできないことがありますのでご承知おきください。



かかりつけ薬局を持とう

リフィル処方せんでは、通院しない期間の患者の経過を薬剤師がみることになります。そのため、2・3回目の処方でも同じ薬局にかかることが理想です（変更する場合は変更先の薬局に情報提供するため申し出が必要）。職場や自宅の近くなど、通いやすいところでかかりつけ薬局を探しましょう。

かかりつけ薬局があれば、ジェネリック医薬品を選ぶときや、余った薬（残薬）の調整、処方薬に限らず薬に関するささいな疑問など、気軽に相談することができます。また、重複投与や注意が必要な飲み合わせのチェック、症状に合わせた市販薬を選ぶお手伝いなどもしてくれるので安心です。

早めの

花粉症対策を！

日本人の花粉症有病率は約4割といわれ、増加傾向にあります。花粉症は、アレルギー性鼻炎や結膜炎等によるQOL（生活の質）の低下に加え、保険診療にかかる医療費は約3、600億円（令和元年度）と、社会的損失も少なくありません。花粉症の人はもちろん、現在症状のない人も発症する可能性があるため、しっかり対策をしましょう。

花粉症の症状を緩和するためには、花粉を避けることが大切

今は花粉症でない人も、発症を遅らせるために、体に付着する花粉をできるだけ減らすようにしましょう！



- つばの広い帽子や手袋の着用
- メガネの利用（通常のメガネでも目に入る量が40%減少する）
- 顔にフィットするマスク
- 外出時は外側がウール素材の服を避ける（ウール素材は花粉がつきやすい）
- 帰宅したら手洗い、うがい、洗顔
- 頭髪の花粉を落とすため毎日シャンプー
- 飛散量が多い昼前後と夕方方の時間帯の外出を控える
- 花粉の飛散予測情報を活用する（飛散量が多い日は在宅勤務にするなど）



健康的な生活習慣や早めの服薬もポイント

医師の処方を受ける場合はジエネリック医薬品を選択したり、リフィル処方せん（右ページ参照）を発行してもらったりすると、医療費や受診の手間が軽減できます。医師に相談してみましょう。



花粉症は早めの服用開始で症状を軽くすることが出来ます。花粉の飛散が増える前に服用を開始しましょう。

十分な睡眠、規則正しい生活、かぜの予防、節酒、禁煙を心がけることも大切です。

高い効果が期待できる「スイッチOTC」を利用しよう

花粉症の薬には市販薬もありますが、「スイッチOTC」と呼ばれるものがあります。これまで処方せんが必要な薬が、市販薬として買えるようになった薬のことで、一般の市販薬に比べ、より高い効果が期待できます。花粉症のような症状が安定している病気であれば、スイッチOTCを上手に利用すれば、医療機関にかかる時間と医療費の節約に。薬剤師と相談し、スイッチOTCを花粉症治療薬の選択肢の一つにご検討ください。

pollen-food allergy syndrome, PFAS

花粉
アレルギー
症候群

花粉症のある人が果物や野菜を食べたときに、口のかゆみやイガイガ、チクチクとした痛みが生じたら、花粉・食物アレルギー症候群の可能性があります。これは、花粉と果物などのアレルギー成分が似ているために起こる口腔アレルギーです。気になる人は医療機関で調べてみましょう。

花粉・食物アレルギー症候群に関与する花粉と植物性食品

- | | |
|------------------|------------------------------------|
| ● スギ花粉 | ▶ トマト |
| ● シラカンバ、ハンノキ花粉 | ▶ りんご、もも、さくらんぼ、大豆、ピーナッツ、キウイフルーツなど |
| ● オオアワガエリ、カモガヤ花粉 | ▶ トマト、メロン、スイカ、キウイフルーツ、ピーナッツ、オレンジなど |
| ● ブタクサ花粉 | ▶ メロン、スイカ、きゅうり、バナナなど |
| ● ヨモギ花粉 | ▶ セロリ、にんじん、マンゴー、クミン、コリアンダーなど |

参考：「食物アレルギー診療ガイドライン2021ダイジェスト版」
日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会

お子さんが就職したら異動届の提出をお忘れなく

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。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」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私たちの保険料から支払わなければならなくなります。

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。

下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、すみやかに勤め先経由にて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

下記以外にも、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



被扶養者がパートなどの仕事をしており、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カ月以上見込まれる」「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)

「年収の壁」とは?

被扶養者(国民年金第3号被保険者)として社会保険料(健康保険料等)を負担していない方の収入が増えて、社会保険料の負担が発生する収入基準(年収換算で106万円・130万円)が「年収の壁」と呼ばれています。

■「106万円の壁」(上記②)
パート等で働く方が健康保険等へ加入し、被保険者本人となります。

■「130万円の壁」(上記①)
パート等で働く方の収入が被扶養者の範囲を超え、被扶養者から外れ、国民健康保険、または健保組合等へ加入し、被保険者本人となります。

速やかに届出を行ってください。

「年収の壁」への当面の対応策とは?

厚生労働省は、「年収の壁・支援パッケージ」をまとめ、いわゆる「年収の壁」の当面の対応を決定しました。「106万円の壁」に対しては、新たに被保険者本人となった方の手取り収入を減らさないための取り組みを実施する事業主に対して支援が行われます。一方、「130万円の壁」に対しては、パート等で働く方が繁忙期等に収入が一時的に上がっても事業主がその旨を証明することで、引き続き被扶養者認定が可能となるしくみが作られました。

当健保組合に加入する方や
引越しされた方などはご注意を

各種届け出書類には、

住民票記載の住所をご記入ください

『健康保険被保険者資格取得届』や『健康保険住所(変更)届』など、当健保組合へ各種届け出の際、住所をご記入いただくことになっております。その場合には必ず、「住民票に記載されている住所」と同じ住所をご記入ください。令和5年12月の健康保険法施行規則の一部改正により、健保組合は被保険者・被扶養者の「住民票に記載の住所」を把握することが義務づけられておりますので、みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。



正しい住民票の住所を

記入する必要があるの？

医療機関ではマイナンバーを活用して、本人確認を行います。この際に当健保組合に登録されている住所と、住民票に登録されている住所が一致していることが必要となります。

住所が一致しなかった場合は、医療機関で資格確認ができないため、保険証を使うことができません。医療費の支払い時に、一時的に全額負担となる可能性があります。

インフルエンザ予防接種を受けると
補助が受けられます

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)

対象となる
予防接種

令和6年3月末日までに受けた予防接種

●予防接種の受けかた・補助金等について

東振協[※]と契約を結んでいる医療機関で予防接種を受けると、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。

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。

被保険者また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

●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

なお、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でない等により、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、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6年4月30日

詳細は、『パートけんぽ』10月号をご覧ください

教えて!

保健師さん



富山統括保健師



金子保健師



外門保健師

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。



健康的だと思って加熱式たばこに切り替えたんですが、
会社では加熱式たばこも禁止に。どうしてダメなのでしょう？ (50代男性)



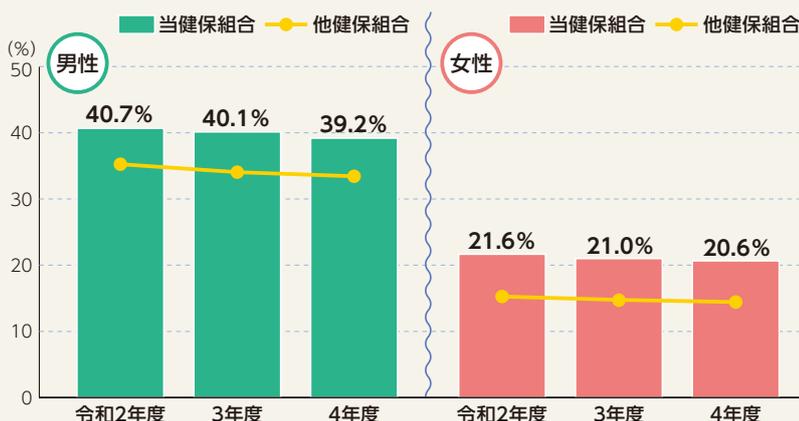
加熱式たばこでも喫煙者と周囲への健康被害が考えられます

紙巻きたばこが火を使ってたばこの葉を燃焼させるのに対し、加熱式たばこは加熱させて発生する蒸気を吸います。紙巻きたばこのような大量の煙が発生しないので、家族や周囲の人への健康被害が少なくなると期待している愛煙者も多いようです。

加熱式たばこが体に及ぼす影響については研究が始まったばかりで、科学的データが十分でなく、どのくらいの影響があるのかははっきりとわかっていませんが、加熱式たばこにもニコチンやホルムアルデヒドなどの有害物質が含まれているため、体にそれらを取り込んでいることに変わりありません。そのほかにも、プロピレングリコールやグリセロールといった物質は紙たばこよりも含有量が多く、肺への悪影響も懸念されています。また、目に見えない煙の中には有害物質が含まれているため、周囲の人への健康被害がないとはいえません。たばこ会社も述べているように、肺のために最も良いのは紙巻きたばこも加熱式たばこも両方やめることです。

当健保組合は、グラフのとおり他健保組合に比べ喫煙率が依然として高い状態にあります。そのため、禁煙外来を受診した場合の費用補助や、アプリによる「オンライン卒煙プログラム」の提供を行っています。積極的に活用し、一日も早く喫煙習慣から卒業されることを期待しています。

グラフ 喫煙率の経年比較



当健保組合が禁煙への取り組みをサポート

● 禁煙外来の利用

禁煙外来を受診した当健保組合の被保険者・任意継続被保険者・被扶養者は、1人5,000円を上限に補助が受けられます(条件あり)。



● アプリ

「オンライン卒煙プログラム」

医師が開発したアプリを利用して、卒煙カウンセラーによるオンライン面談が受けられたり、禁煙補助薬が自宅に届けられます。5万4,000円相当の実費が無料!





監修 魚田 真弘(エンパシーデンタルクリニック 院長)



Q しつかり歯みがきしているのに
口が臭うのはなぜ？

A

口臭にもいろいろなタイプがありますが、原因の多くは口の中に由来します。歯科治療とセルフケアが大切です。口臭には大きく分けて次の5種類があります。原因に合わせて対処することが大切です。

1 生理的口臭

起床時、空腹時、緊張時などは唾液の分泌が減少し、口臭が出やすくなります。歯みがき、食事、水分補給などで気にならなくなります。

2 食べ物や飲み物、お酒やタバコによる口臭

にんにくやお酒などによる口臭は一時的なもので、タブレットやマウスウォッシュなどの口臭ケアで対処できます。

3 病的口臭

主な原因は口の中の病気です。多いのは歯周病ですが、むし歯、歯石が原因の場合もあります。消化器系や呼吸器系の病気が原因の場合もあります。

4 ストレスによる口臭

ストレスのある状態では、唾液を分泌する副交感神経が活動しにくくなり、唾液が出にくくなるため、口臭がきつくなります。

5 心理的口臭

口臭がないにもかかわらず、自分の口が臭うと思ってしまうことがあります。「自臭症」と呼ばれます。気になる場合は口臭専門外来の受診を。

歯周病が原因の口臭に注意！

病的口臭の主な原因は歯周病菌が口の中のたんぱく質を分解して出すガスです。このガスは食べ物が腐ったような臭いや生ごみのような臭いを発します。歯周病が悪化すると、歯周ポケットにたくさんの歯周病菌が潜み、歯みがきだけでは口臭が改善しません。このような場合は、歯周病の治療が大切です。



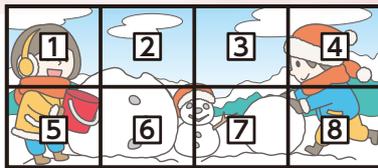
Relax Corner

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6年2月13日(火) 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。

276号正解

③と⑤

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5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6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6年4月1日～令和7年3月31日

i 令和6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6年3月中頃
- 開催方法 当健保組合ホームページ掲載による動画配信

i 「たびゲーター」が終了します

インターネット契約保養所システム「たびゲーター」が、令和6年3月31日宿泊分をもって終了します。令和6年4月1日以降は宿泊ができませんので、ご注意ください。

i 組合会を開催します

第133回組合会（令和6年度予算等審議）を次の日程で開催します。

- 開催日 令和6年2月9日（金）
- 場所 KKRホテル東京

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

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

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。

- ※ 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・スマートフォン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。
※ オンライン面接をご希望の方は、その旨をお伝えください。
- **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～土曜日の午前12時から午後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・被扶養者とも年度中、対面とオンラインあわせて1人5回まで無料。6回目からはご利用者負担で有料になります。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分程度のご利用となります。20分で終わらなときや継続のカウンセリングを希望するときは、面接カウンセリングのご予約にて承ります。
※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。

デパート健保共済会からのお知らせ

手軽に備える医療保険 EVERシンプル

元気でもしものための「医療保険」

▶ 皆様をご加入しやすいように、お手頃な保険料プランで設計してご案内しています。

集団料率保険料で
ご案内!



保障内容や保険料など、詳しくは募集代理店までお問合せください。

◎商品の詳細は「契約概要」等をご覧ください。

お申込み方法

>>> 下記フリーダイヤルにご連絡いただき「デパートけんぽを見た」とお伝えください。または、二次元コードからアクセスください。



0120-86-7711

デパート健保共済会
募集代理店: インケア株式会社

☎ 平日9:00~17:00(携帯電話からお掛けいただけます)

お客様の個人情報の当代理店における利用目的は、アフラックの各種商品やサービスの案内・提供・維持管理となります。



ご質問・ご相談も伺います

例

- 自分の保険料がいくら知りたい
- 持病があっても入れるか聞きたい
- アフラックの保険に加入済みだけど、集団料率に変更できる?

<募集代理店> インケア株式会社

〒103-0015 東京都中央区日本橋箱崎町8-1 ヤマトネ箱崎ビル6階

☎ 03-3660-7711

<引受保険会社> アフラック東京第二法人営業部

〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-6-1

丸の内センタービル19階

☎ 03-6374-1423

AF006-2023-0679 9月27日(250927)



『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4年11月から令和5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。

事業概況

令和5年 11月

事業所数	271事業所
被保険者数	男 51,870名 女 76,885名 計 128,755名
被扶養者数	43,025名
平均標準報酬月額	男 317,089円 女 194,612円 平均 243,953円
保険料調定額(介護含む)	3,612,995千円
保険給付費	2,288,252千円
法定給付費	2,276,781千円
付加給付費	11,471千円
保健事業費	74,162千円
納付金(介護含む)	1,761,758千円

『デパートけんぽ』表紙写真募集

あなたの趣味や旅行などで撮影した写真を募集します!

採用された方には、採用者1名に図書カード4,000円分を進呈いたします!

募集要項

応募資格	当健保組合の加入者(応募受付時点)
応募手順	注意事項をご確認のうえ、メールに次の1~6を記載し、下記のメールアドレス宛に写真データ(3MBまで)をお送りください。 ※写真の応募枚数は2点までとさせていただきます。 1.事業所(被扶養者の方は被保険者のお勤め先を記載してください) 2.保険証の記号・番号 3.投稿者本人フルネーム 4.現住所 5.電話番号 6.写真のコメント(50字以内) メールアドレス kikanshi1@depaken.com
締切日	募集締切日は、ホームページ(機関誌「デパートけんぽ」バックナンバー)に記載していますので確認をお願いいたします。

①注意事項

- 機関誌の表紙には、ご応募いただいた写真と投稿者のフルネームおよびお勤め先を掲載いたしますので、ペンネームご希望の方はメールにフルネームのほか、ペンネームも合わせて記載し、ご応募ください。
- 機関誌は電子版(当健保組合ホームページ)でも公開され当健保組合加入者以外からも閲覧が可能となりますので、あらかじめご了承ください。
- 応募にあたっては、投稿者の責任において写真をお寄せください。人物が写り込んでいる写真の場合は、事前に承諾を得るなど肖像権の侵害等が生じないようにご確認ください。
- 写真は応募者ご自身が撮影した未発表・未公開のものに限ります。
- 募集していただいた写真・コメントは、適切に処分いたしますのでご了承ください。
- 誌面の都合により写真の大きさをトリミングさせていただく場合があります。
- 選定結果に関するお問い合わせには応じられません。
- 応募後にご退職された場合も、採用の選考対象となります。

公 告

事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
(株)スーパーアルプス物流	東京都八王子市	令和5年12月1日

互選理事の退職

氏名	所属事業所	退職年月日
村田 久雄 氏	デパート健康保険組合東日本支部	令和5年11月30日

選定議員の退職

氏名	所属事業所	退職年月日
高橋 清二 氏	(株)ウオロクホールディングス	令和5年11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。

Pep Upで行う健康チャレンジ

やること チャレンジ



続けてわかる

記録して変わる



2023年2月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	★				

2月28日(火)

- ★ 朝食を食べる 誰も人衆!
- ★ 自分の好きな運動をする「普段より+10分」
- ★ ストレッチまたはヨガをする
- ★ 野菜から食べる
- ★ 砂糖の入った飲み物を飲まない
- ★ 間食をやめる

TIP

歯みがき 喫煙



開催期間

1/1(月)～2/29(木)

参加方法

Pep Up内チャレンジ参加ページより

達成で

自分でコースを選んで毎日記録

200 Pepポイント GET!!



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

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。



詳細はこちらで
ご確認ください



コーポレートプログラム
利用者専用サイト

- 配布対象者：被保険者、任意継続被保険者、4歳以上の被扶養者（3歳以下は無料のため対象外）
- 配布枚数：2,500枚 ※応募者多数の場合は抽選になります。
- 補助金額：2,000円（利用期間：令和6年4月1日～令和7年3月31日）
- 申込期間：令和6年1月4日（木）～2月29日（木）
- 申込方法：Pep Upからのお申込

※ Pep Upのご登録には「本人確認用コード」が必要です。右のQRコードよりアクセスしご申請ください。

※ お申込みの際に利用するPep Upは被保険者資格をお持ちの方のみ登録可能です。被扶養者の方が「コーポレートプログラム利用券」をご利用になりたい場合は、被保険者の方が登録されたPep Upをとしてお申込ください。



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6年1月現在の情報です。

※写真・イラストはイメージです。