

デパートけんぽ

特集 使ってみよう マイナ保険証

8 2024
No.279

ご家族でご覧ください

健保組合の運営 令和5年度決算のお知らせ

健康保険 被扶養者に異動があったら届出を

健康づくり 秋のPep Upイベントが始まります



事業所
探訪

地域の食生活を支え、
変化に対応しながら商品を提供する

たごじゅう
(株) 田子重



ペンネーム：Kittyさん

澄み切った空に青い海。日差しの暑さを感じた沖縄での夏旅行。

表紙を飾る写真を募集しています！ 詳しくは当健保組合ホームページをご確認ください。

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！

現役・高齢者ともに医療費が増加し、赤字額は前年度より悪化

先ごろ健康保険組合連合会から発表された「令和6年度健康保険組合予算編成状況」早期集計結果について―によれば、約9割の健保組合が経常赤字を見込んでおり、赤字額は5年度よりも大幅に増加し6578億円と
なることがわかりました。当健保組合の財政においても、高齢者医療制度への過重な納付金負担に加え、医療費の高止まり傾向が続くものと見込んでおります。こうしたなか、当健保組合の令和5年度決算がまとまりましたので、その概要をお知らせします。

収入増を大きく上回る支出増で赤字額は前年度比10億円増

当健保組合の令和5年度決算は、収入総額467億円、支出総額466億円、差引額1億円となりました。しかし、経常収入額は426億円、経常支出額461億円となり、経常収支差引額は35億円の赤字となりました。赤字額は前年度より10億円も悪化しています。

収入では、そのほとんどを占める保険料が、被保険者数や平均標準報酬月額を増加を反映し、前年度に比べ8億円増加の425億円となりました。

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、被保険者数の増加に加え、被保険者一人当たり額でも同比約8千円増になるなど、同比13億円増加の278億円となりました。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も前年度より4億円増加し170億円となりました。この額は保険料の約4割を占めるほど、当健保組合財政にとって重い負担となっています。

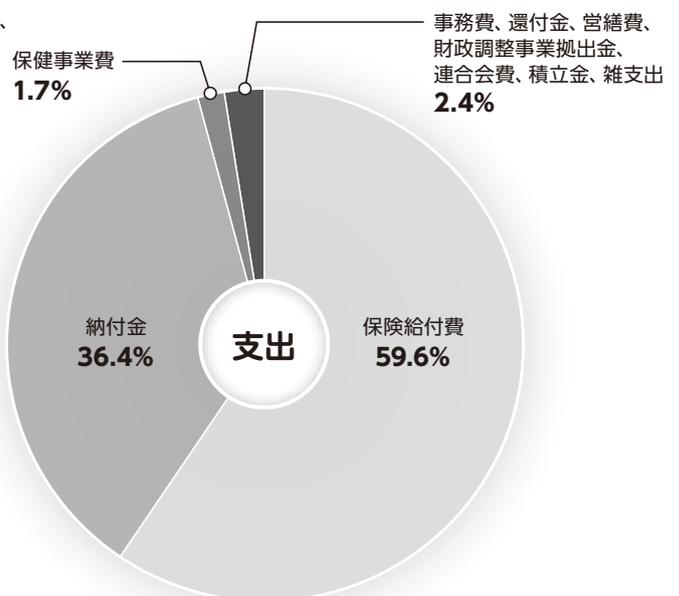
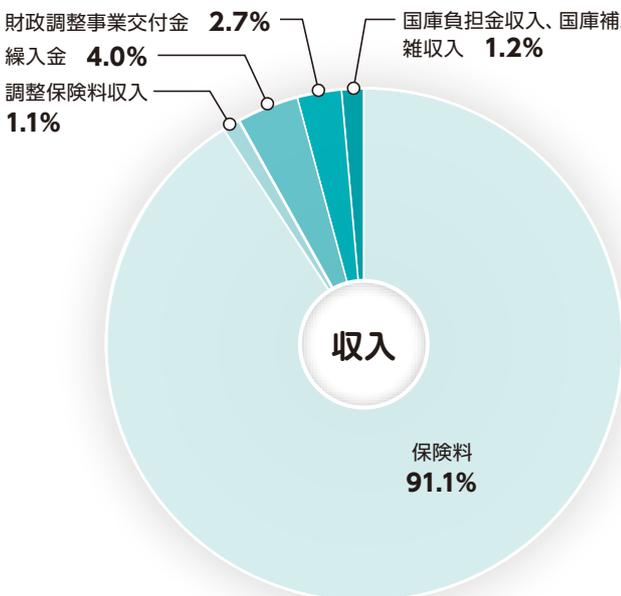
このほか、健康づくりとして、健診や保健指導、リフレッシュ事業の実施、禁煙サポートの費用補助などとして保健事業費は前年度とほぼ同じ7億円となりました。

以上のことから、当健保組合の令和5年度決算は、保険料による収入が増加したものの、保険給付費と納付金が増加したことで保険料だけでは賄いきれず、準備金からの繰入れのほか、健保連からの組合財政支援交付金を受けて、不足分に対応いたしました。

健診の活用、早めの対処で健康づくりにご協力ください

当健保組合財政は長年にわたってひっ迫しており、令和6年度も健保連より組合財政支援交付金を

割合で見ると 令和5年度決算（一般勘定）



令和5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	42,526,042	330,667
国庫負担金収入	24,430	190
調整保険料収入	506,370	3,937
繰入金	1,846,880	14,361
国庫補助金収入	480,933	3,740
財政調整事業交付金	1,273,210	9,900
雑収入	36,400	283
合計	46,694,265	363,077
経常収入合計	42,636,865	331,528

●支出

科目	決算額(千円)	被保険者1人 当たり額(円)
事務費	531,720	4,134
保険給付費	27,750,165	215,775
法定給付費	27,633,174	214,865
付加給付費	116,991	910
納付金	16,961,956	131,890
前期高齢者納付金	7,477,928	58,146
後期高齢者支援金	9,483,883	73,743
病床転換支援金	17	—
退職者給付拠出金	128	1
保健事業費	773,042	6,011
還付金	1,338	10
営繕費	246	2
財政調整事業拠出金	506,095	3,935
連合会費	25,543	199
積立金	46,880	365
雑支出	456	4
合計	46,597,441	362,324
経常支出合計	46,091,084	358,387

収入支出差引額	96,824	753
経常収入支出差引額	▲3,454,219	▲26,859

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	4,775,915	63,323
合計	4,775,915	63,323

●支出

科目	決算額(千円)	1人当たり額(円)※
介護納付金	4,179,310	55,412
介護保険料還付金	149	2
合計	4,179,459	55,414

収入支出差引額	596,456	7,909
---------	---------	-------

※介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額

※表等の数値は四捨五入のため、一部合計の合わない箇所があります。

予算計上して、運営を行っています。厳しい財政の理由は、構造的な問題を抱える高齢者医療制度への過重な納付金負担や、増え続ける医療費（保険給付費）にあります。

当健保組合としては、医療費の適正化や、みなさまへの健康づくりのサポートで医療費節減に努めており、引き続き積極的に取り組んでまいります。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くださいますようお願いいたします。

なお、介護保険については、健保組合は国に代わってみなさまから介護保険料を徴収しています。収入総額は48億円となり、うち42億円を介護納付金として国へ納めました。

令和5年度決算のポイント

1 赤字額は35億円に
収入不足分は準備金だけでは
対応できず

保険料による収入が増加したものの、それを上回る支出増で35億円の経常赤字に。貯金（準備金）だけでは不足分に足りず、組合財政支援交付金を受け取ることに。

2 加入者が増えたことや
高齢化で医療費が増加に

医療費の伸びと、当健保組合に加入する人の増加にもなう医療費（保険給付費）が増加したこと、ますます進む高齢化で高齢者の医療費（納付金）が増えたことが赤字の主要因に。

3 健康にお過ごしいただき
医療費節減にご協力を

少しでも医療費を抑えるために、日々の食事や運動習慣などを見直し、健康づくりに取り組んでいただきますよう、みなさまのご理解ご協力をお願いします。

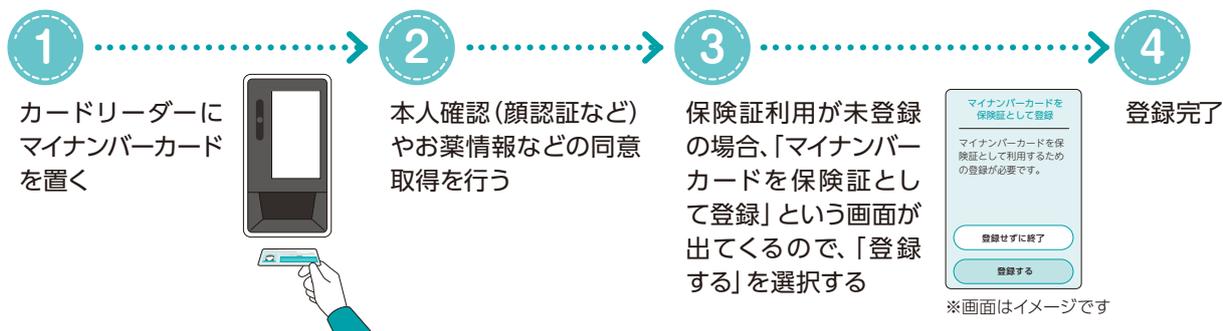
使ってみよう マイナ保険証

令和6年12月2日、これまでの保険証は発行されなくなり、マイナ保険証に移行します。12月になる前に、受診する機会があれば、一度マイナ保険証を使ってみましょう。

マイナ保険証の登録ができていない方は…… 医療機関で登録できます

マイナ保険証を利用するには利用登録が必要です。登録がお済みでない場合でも、受診の際に医療機関のカードリーダーで登録することができます。

登録方法



※登録完了までに少し時間がかかる場合があります。

※カードリーダーの機種によっては、本人確認や同意取得の必要となるタイミングが異なる場合があります。

医療機関でのマイナ保険証の使い方



マイナンバーカードを取得していない方は、今すぐ取得しましょう

取得に関する詳しい内容は
こちらをご参照ください

マイナンバーカード総合サイト
<https://www.kojinbango-card.go.jp/>



被扶養者に異動があったら、届出をお忘れなく

令和6年10月からは、社会保険の適用範囲が拡大されます。対象となる方はご注意ください。

こんなときはどうする？
健保の手続き



こんなときは、被扶養者でなくなるので、異動届を提出してください

就職した・他の健保組合に加入したとき

※令和6年10月からは、⑤の要件が変わり、適用範囲が拡大されます。

●被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。

●被扶養者がパート先で被保険者になった。

- パートなどで次の①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先などの健康保険の被保険者になる
- ① 週の所定労働時間が20時間以上
 - ② 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上見込まれる
(残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金)
 - ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
 - ④ 学生でない
 - ⑤ 職場が次のいずれかに該当

収入が増えたとき

- 1 従業員が101人以上(令和6年10月からは51人以上)
- 2 従業員が100人以下(令和6年10月からは50人以下)で、社会保険の加入について労使合意を行っている

失業給付金を受給したとき

- 被扶養者の年間収入が130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上見込まれる、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。
- 失業給付金を受給したとき
- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給することになった。



妻がパート先で、新しい保険証をもらったんだけど、健保組合へはどんな手続きが必要ですか？

被扶養者の削除をする手続きが必要です。5日以内に「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添えて会社経由にて健保組合に届け出てください

※被扶養者でなくなった後に、当健保組合の保険証で医療機関にかかった場合は、後日、健保組合が負担した医療費等を返還していただくことになるので、ご注意ください。



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、扶養要件以上の収入がある方には、適切に保険料をご負担いただき、公平な医療保険制度を維持するため、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。

また、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右記のとおりです。

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てご提出いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

「年収の壁」への対応

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。いわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。

■「106万円の壁」への対応

- ・手取り収入を減らさない取り組み*を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援

※ 社会保険適用促進手当を労働者へ支給（社会保険料の算定対象外）、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長。

■「130万円の壁」への対応

- ・収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的に事業所側の理由により、収入が変動したと認められると、引き続き被扶養者として認定

詳しくは、右の厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。



75歳になったとき

● 被扶養者が75歳*になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。

※ 65～74歳の方が一定の障害があるとして認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

別居したとき

● 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した。

国内居住要件を満たさなくなったとき

● 日本国内の住所がなくなった。
※ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

お客さまの豊かな食生活を支え 地域とともに成長を続けます

株式会社 田子重

（株）田子重は、静岡県中部を中心にスーパーマーケット14店舗を展開しています。「日常の食生活を豊かにするスーパーマーケット」として、地域のお客さまの「普段の豊かな食生活を支えてきた同社の事業について、曽根 誠司代表取締役会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47年に設立し、翌48年にスーパーマーケット第1号店舗を開店しました。以降、「おいしく」「鮮度が良く」「品揃えが豊富で」「気持ちよく買える」ことを大切にしながら、地域のお客さまの日常の食生活を豊かにすることを目標に、静岡県内で店舗を増やしてきました。

当社の店舗は、面積が広くアイテム数が多いこ



▲従業員一人ひとりの名前と顔を覚えていた曽根 誠司会長

DATA (株)田子重

本社所在地：静岡県焼津市

設立：昭和47年

代表者：代表取締役社長 曽根 礼助

従業員：社員271人

社員以外1,481人

(令和6年5月現在)



▲登呂田店外観

と、通路の幅が広く買い物の際にお客さまが動きやすいことが特徴です。また、パンやおにぎり、惣菜などは店舗で作っているため、出来立てを手ごろな価格で提供することが可能です。この店舗手作りを活かして定期的の実施する、細巻き寿司を何種類も揃えた「細巻きバイキング」などのイベントも好評です。

時代とともにどんどん変化化する食生活に対応し、お客さまの求める商品を提供することが、当社にできる社会貢献であると考えています。

――従業員のサポートで力を入れていることはありますか？

当社では、経営理念の1つに「従業員の幸せを考える。その後、お客様の利益を考える。」を掲げており、従業員の教育に力を入れています。

新入社員研修では、約3ヵ月かけてすべての部門を経験する全部門研修の後、配属部門で約3ヵ月間、集中研修を受けます。その後の部門別研修では、プロの講師を招いて魚のさばき方、盛り付け方、調理方法などを学ぶ海産・惣菜研修会や、高級感がアップするフルーツの切り方や商品化、衛生管理を学ぶカットフルーツ研修会など、部門ごとに必要となる技術を学びます。

従業員のスキルアップを目指した研修も充実しており、部門の長としての力をつけるチーフ育成研修会や産地視察、海外研修など、キャリアに合わせたさまざまな研修を用意しています。さらに、すべてのお客さまに気持ちよく買ってもらいたい、障害のある方へ配慮した態度、言葉遣い、表情などを障害当事者である講師から学ぶユニバーサルマナー研修を実施して3級取得を目指すほか、秘書検定や野菜ソ



▲厨房を備えたベーカリー。手ごろな価格と豊富なメニューで人気

ムリエ、チーズ検定など、仕事に役立つ資格を取得した従業員への補助も行っていきます。

また、働きやすい職場環境づくりとして、自社運営の保育所を2カ所完備して仕事と家庭の両立をサポートしています。休暇制度の充実度は業界でもトップクラスで、年間休日120日、年2回の連続7日間の休暇をとることができます。

――従業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？

従業員の健康管理は、全員の健診受診はもちろんです。常に仕事において100%のパフォーマンスを発揮してもらえよう、店長以上の従業員とその配偶者には会社負担で人間ドックを実施しています。

また、地元の高校とのコラボによる弁当やカレーの企画販売を実施したり、地元の幼稚園児が描いた絵を店舗の売り場に展示するなど、地域の皆さまと積極的にかかわっています。そして、地域の環境を保護するための取り組みとして、複数の店舗で屋根に太陽光パネルを設置し、クリーンエネルギーによって快適な店舗づくりを行い、各店舗でLED照明を採用しています。

――今後の目標をお聞かせください。

当社は、地域の皆さまの健康と安全安心を「食」を通じて守っていくスーパーマーケットとして、従業員が働きやすい環境を整え、取引先に信頼される関係を築き、地元の消費者に支持される企業を目標としています。2030年までに30店舗の出店を目指し、これからも地域とともに成長を続けながら、「田子重があつて良かった」と言っていただけ店舗づくりを実現していきたいと思っています。



▲売り場には地元の園児が描いた家族の似顔絵も

年に1回必ず受けよう！

特定健診

健診は現在の自分の健康状態を知る 絶好のチャンス！



被扶養者・任意継続被保険者のみなさん、毎年健診を受けていますか? ご自身のため、そしてご家族のためにも、元気に生活が送れるよう健康を守ることが重要です。特定健診は40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診です。年1回の健康チェック、忘れずに健診の予約を入れましょう。

毎年健診を受けていると、
自分の体の状態の
経年変化を
見ることが出来る

毎年健診を受けていれば、年ごとの健診結果と見比べることができ、検査数値の小さな変化にも気づくことができます。

体重や腹囲、血圧、血糖値、コレステロール値等は昨年と比べてどうなっているか、健診結果を受け取ったら、必ず確認しましょう。また、数値が基準範囲内であっても、昨年や一昨年と比べたときに、徐々に変化している場合は注意したほうがよいこともあります。気になる数値があれば、生活習慣を振り返って健康管理に役立てましょう。



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

※当健保組合から5月中旬に、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。

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7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。

デパート健保 🔍 検索

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。



**お酒が大好きなせいか、健診で尿酸値が高いと判定されました。
 飲酒をがまんせずに数値を改善する方法はありませんか？ (50代男性)**



**飲酒習慣や量の見直しで適量を心がけ、
 肥満解消などにも取り組みましょう**

血液中の尿酸濃度が高くなって、値が7mg/dLを超えると高尿酸血症といいます。高尿酸血症が怖いのは、痛風や腎機能障害、尿路結石などを引き起こすだけでなく、肥満や高血圧、高血糖、脂質異常といった生活習慣病とも関連することがわかっていることです。

これらは、やがて動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中といった命をおびやかすような重大な病気を招いてしまうこともあります。たとえ症状がなくても、高尿酸血症と判定されたら、生活習慣改善に取り組んでくださいね。

高尿酸血症の原因は、過食や運動不足、尿酸のもとになるプリン体を含む食品の摂りすぎ、アルコールや砂糖・果糖を多く含む清涼飲料水の飲みすぎなどです。

質問者さんはアルコールがお好きなようですが、当健保組合では、毎日飲酒をする習慣のある人が他健保組合より多いという結果があります(グラフ①)。こうしたアルコール好きの人のなかには、プリン体がほとんど含まれない焼酎などを選んで飲む人もいますが、アルコール自体が尿酸値を上げてしまうので、種類にかかわらず適量にとどめることが大切です。また、夏であることに加え、アルコールによって脱水になりやすいため、水やお茶などでしっかり水分補給をしましょう。

尿酸値を下げるために、右記のポイントを参考にしながら、飲酒習慣や量の見直し、プリン体の過剰摂取を避けるほか、適正なエネルギー摂取や運動習慣による肥満の解消にも、ぜひ取り組んでみてくださいね。

グラフ① 特定健康診査 問診結果「飲酒毎日」

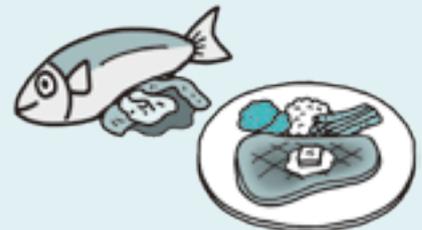


**尿酸値を下げるために
 運動習慣や食生活の見直しを**

- 腹八分目を心がけ、ウォーキングなどの適度な運動習慣で肥満解消



- プリン体を多く含む食品(肉・魚の内臓など)を控えめに



- 週2回以上の休肝日をつくり、アルコール量を1日20g以下に



- 水やお茶などを1日2L程度とる(尿量が増えると尿酸の排泄量が増加する)





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



Q 血圧が高めと判定され、医者から「自宅で血圧を測ると良い」と言われました。医療機関で測定するのと何が違うのですか？ (40代女性)



A 家庭で落ち着いた状態で測ると、
血圧の実態を把握しやすいメリットがあります

血圧の測定については、医療機関で測る血圧だけでなく、家庭で測る家庭血圧が重要です。血圧はストレスなどの影響を受けやすいため、医療機関等での測定は値が高くなりやすい一方、家庭であればリラックスした状態で測ることができるため、より実態を反映した数値が得られるとされています。

高血圧は無症状であることがほとんどで、健診で高血圧と判定されていても放置している人が多いですが、大変危険です。当健保組合でも、特定健診を受けた人の約4割の人が有所見あるいは受診勧奨や重症化といった判定が出ているものの(グラフ②)、そのままにしている人が多いのが実情です。血圧が高い状態が続くと、血管壁が徐々に傷つき、動脈硬化が進みます。それによって、脳梗塞、脳出血、狭心症や心筋梗塞などの重大な病気を引き起こすこともあります。

これを防ぐには、毎日、家庭で血圧を測る習慣をつけましょう。現在は、お手頃で簡単に測定できる血圧計が多く販売されています。健診で血圧が正常と判定された人でも、早朝や夜間に血圧が高くなっている可能性もあります。自分の血圧の変化を知ることができれば、病気の早期対策にも役立ちます。そして、血圧が高めの人には、減塩を意識した食生活や運動の習慣を身につけるなど、生活習慣の見直しも併せて行ってください。血圧が受診勧奨値以上(収縮期血圧140mmHg/拡張期血圧90mmHg)なら、循環器内科などの内科に診てもらってください。

✿ 血圧を下げる生活スタイルを身につけよう

- ウォーキングなどの有酸素運動を習慣化する



- 質のよい睡眠やストレス解消を心がける



- 料理の味付けは下味より表面に。スパイスや酸味なども活用



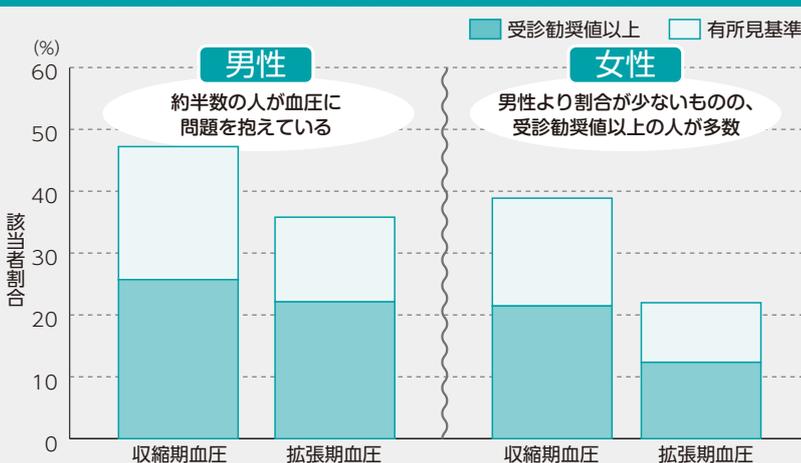
- ハムや練り物などの「見えない塩」に注意



- ナトリウムの排出を促すカリウムをたっぷり取る(にんじん、ほうれん草、わかめ、すいか、バナナなど)



グラフ② 特定健康診査 検査結果 判定別受診者の割合





八巻管理栄養士

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！



スタミナを意識した食事をする男性

35歳男性・販売職(太り気味)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 夏バテ対策で肉料理が多くなっています。脂ののった肉は夜に食べ過ぎると消化に負担がかかり、朝の食欲低下の一因に。夏バテ予防には適切な水分補給が大切ですが、アルコールは水の代わりにはなりません。

朝食	昼食	夕食	間食
 ウーロン茶500mL 1本	 どんぶりご飯1膳、 豚の生姜焼き+マヨネーズ、 みそ汁1杯、漬物	 ご飯2膳、焼肉(上ロース+ハラミ+カルビ)、 サラダ、ビールジョッキ3杯	 アイスラテ1杯、 アイスクャンディ1本



改善後 管理栄養士からの一言 特定の食品に偏るのではなく、1日3食まんべんなく、さまざまな食品をとることが夏バテ予防になります。

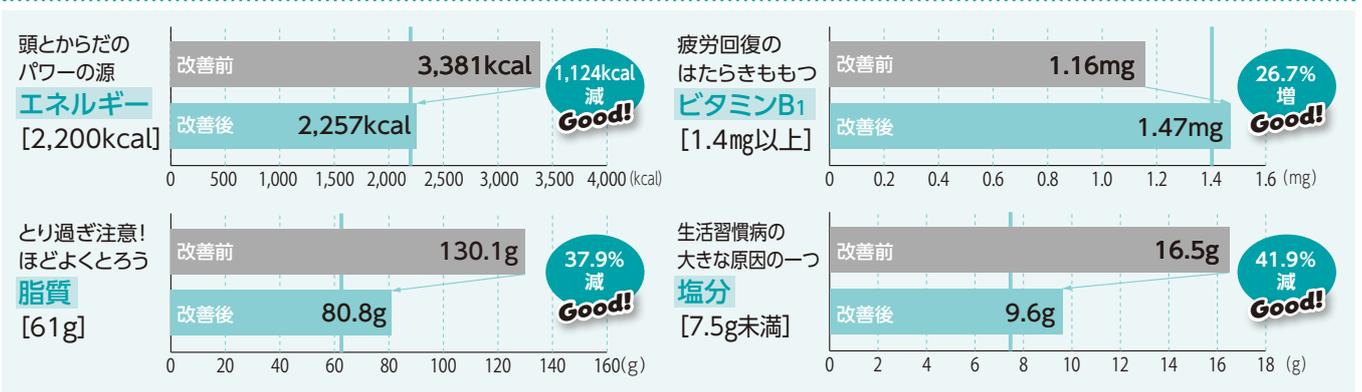
朝食	昼食	夕食	間食
 ミックスサンド、 果物入りヨーグルト、 野菜ジュース	 ご飯普通盛り1膳、豚の生姜焼き、 みそ汁1杯、冷奴	 ご飯普通盛り1膳、さば炭火焼き、 みそ汁1杯、ほうれん草のおひたし、 大根おろし、めかぶ、ビールジョッキ1杯	 アイスブラックコーヒー1杯、 アイスクャンディ1本

管理栄養士からのアドバイス

- 朝食をとるため、前日の夕食は腹八分目に。まずはヨーグルトや野菜ジュースだけでもOK。
- スタミナをつけるためには、バランスよく食事をとることが大切。
- アルコールは飲めば飲むほど体内の水分が失われ脱水傾向になりがち。適量の範囲にしよう(ビールなら500mL)。
- アイスラテやアイスクャンディは、カロリーのとりに過ぎの一因に。飲み物は無糖に代えたり、アイスは毎日にならないようにしよう。
- 外食は塩分過剰になりがち。漬物を残したり、味噌汁は具を中心にとって汁は残し、適度な塩分になるよう調節しよう。

栄養チャート

各項目の[]の数値は、適量の目安



予防歯科
への
第一歩

メリットいっぱい
「かかりつけ歯科医」

近年、むし歯や歯周病になってからの治療ではなく、なる前に予防し、生涯を通じて健康な歯を守る「予防歯科」という考え方が広まってきています。予防歯科では、かかりつけ医を持ち、定期的な健診や治療による「プロフェッショナルケア」と、歯みがきなどの「セルフケア」との両輪のケアが大切です。

「かかりつけ歯科医」にはどんなメリットがある？

- ☑ むし歯や歯周病の早期発見、早期治療につながる
- ☑ 定期的なプロフェッショナルケアが受けられる
- ☑ 効果的なセルフケアを提案してもらえる
- ☑ 検査や処置の重複が避けられる

歯科医院を変えるたびにレントゲンなどの検査や処置が必要となり、からだとお財布の両方に負担がかかります

☑ 医療費節約につながる(下記)

ライフステージに応じた口腔機能管理が強化されます！

「かかりつけ歯科機能強化型歯科診療所(か強診)」は、歯の喪失を未然に防ぐことを目的に創設された制度で、一定の基準を満たしてか強診の認定を受けた歯科医院では、予防目的の治療の健康保険適用範囲が拡大されます。

令和6年6月からは、か強診については、小児期〜高齢期のライフステージに応じた継続的かつ定期的な口腔機能管理の強化を目的に見直され、生涯を通じた歯科疾患の重症化予防の取組みが一層推進されます。

● 歯科医院を3回受診した場合 ●

- ▶ 毎回別の歯科医院にかかると…
初診料 8,010円 (2,670円×3回)
- ▶ 3回とも同じ歯科医院なら……
初診料+再診料 3,830円 (2,670円+580円×2回)

かかりつけ歯科医がいると、
初診料・再診料だけで4,180円節約できます!!

※上記は健康保険適用前の金額です。

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

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

◎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6年9月10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。
- 278号正解** ①人間ドック ②34 ③12
④初診料 ⑤地図

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。

LINE でご利用いただけるようになりました！

ご利用いただける方：

デパート健保の被保険者および被扶養者

カウンセリングサービスご利用案内

「職場の人間関係で悩みがある」、「頭から離れない出来事があってつらい」、「ずっと気分が晴れない」、…、そんなときはカウンセリングを利用してみませんか。カウンセラーと一緒に解決方法をさがしてみませんか。

電話カウンセリング 0120-000-663 (無料)

平日 9:30～21:30 / 土曜 11:00～19:00
原則1日1回50分まで
最終開始時間は終了時間の20分前
日祝・年末年始12/29～1/4を除く

対面カウンセリング 年度内で5回まで無料

年度初回はフィスメック経由で予約
電話(0120-000-663)または
「こころのひろば」から予約可能

「こころのひろば」ではご利用案内の確認や対面カウンセリングの予約ができます。困ったときにすぐ利用できるよう、友だち登録やブックマークをお願いします。



ID : @365nptcb または QR コードから
・電話カウンセリングへの発信
・対面予約



<https://www.service-fismec.net/inquiry-ftof/login/>
法人契約コード：depaken
・電話カウンセリングの番号確認
・対面予約 (要メールアドレス)

for foreigners (insured individual only)

Text-based counseling using English is available for foreign members. Please contact us by email at “kenkousuishin@depaken.com”.

業務委託先： 株式会社フィスメック

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



みなさまからの投稿写真をご紹介します

『デパートけんぽ』の表紙用写真の募集に多くのみなさまから素敵な写真をご応募いただき、誠にありがとうございます。表紙となった写真以外も素敵な写真ばかりなので、ほんの一部ですが、ご紹介いたします。



(株)タイヨー (ペンネーム) トモさん
双子男子がようやく高校生になって、旅行中に親の姿を撮ってくれたうれしい写真。



(株)ヨシケイ東京 (ペンネーム) 海女さん
山、川、池、森どれも自然を満喫できて素晴らしかった(長野県上高地)。



(株)ヤオコー 増田 小百合さん
愛犬「いちご」といろいろな場所に行って食事したり遊んだり泊まったりいつでもどこでも一緒です。

常時、みなさまからの表紙用の写真および趣味や健康法の原稿を募集しています。

応募方法など詳細は、当健保組合ホームページをご覧ください。



事業概況

令和6年6月

事業所数	271事業所
被保険者数	男 52,690名 女 80,256名 計 132,946名
被扶養者数	41,986名
平均標準報酬月額	男 315,469円 女 194,838円 平均 242,647円
保険料調定額(介護含む)	3,976,204千円
保険給付費	2,311,332千円
法定給付費	2,304,963千円
付加給付費	6,369千円
保健事業費	26,863千円
納付金(介護含む)	1,615,892千円

公 告

事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
(株)京葉商事	千葉県千葉市	令和6年4月1日
(有)ヤックス物流センター	千葉県千葉市	令和6年4月1日
(株)ワイズファクトリー	千葉県浦安市	令和6年4月14日

事業所の編入

事業所名	所在地	編入年月日
(株)ビックライズホールディングス	神奈川県横浜市	令和6年4月1日
(株)OSCあまいけ	東京都東久留米市	令和6年5月1日

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)OSCエフワン	東京都分寺市	令和6年2月16日
(株)東海三喜	千葉県柏市	令和6年2月21日
(株)主婦の店	千葉県袖ヶ浦市	令和6年3月1日
(株)スーパーよどばし	静岡県富士宮市	令和6年3月16日

選定議員(理事)の退職

氏名	所属事業所	退職年月日
西田 光宏 氏	(一社)日本百貨店協会	令和6年6月19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。

選定議員の就職

氏名	所属事業所	就職年月日
関口 啓太 氏	(株)ヤオコー	令和6年5月1日
高橋 昌行 氏	(一社)日本百貨店協会	令和6年7月1日

