

デパートけんぽ

特集 保険診療はマイナ保険証で受診

10 2024
No.280

病気予防 インフルエンザ予防接種費用補助のご案内

健康づくり 健診を必ず年1回お受けください

健康づくり Pep Up イベントにご参加ください

ご家族でご覧ください



事業所
探訪

地域密着の店舗づくりを展開し、
新たな挑戦を続ける

(株)八百半フードセンター



(株)ヤオコー (ペンネーム) westvil1998さん

浅間山の三段紅葉です。北軽井沢のキャンプ場からの景色で、浅間山が冠雪していて手前の木々の紅葉、芝生の緑の三段紅葉でした。

表紙を飾る写真を募集しています！ 詳しくは14ページをご覧ください。

あなたの趣味や健康法などの投稿もお待ちしています！

2024年12月2日

迫る！保険証の

廃止



保険診療は、

マイナ保険証での受診が

基本になります

保険証廃止！？
大丈夫かな…

心配しないで、
マイナ保険証は
とっても便利だよ！



現在の保険証は今年12月2日で発行廃止となり、
以降は、マイナ保険証での受診が基本となります。
すでにお持ちの保険証は発行廃止後1年間使用できますが、
紛失や転職時にも新規発行・再発行ができません。
マイナ保険証はメリットがたくさんあります。
ぜひ早めの切り替えをお願いいたします。

マイナ保険証
使ってね！

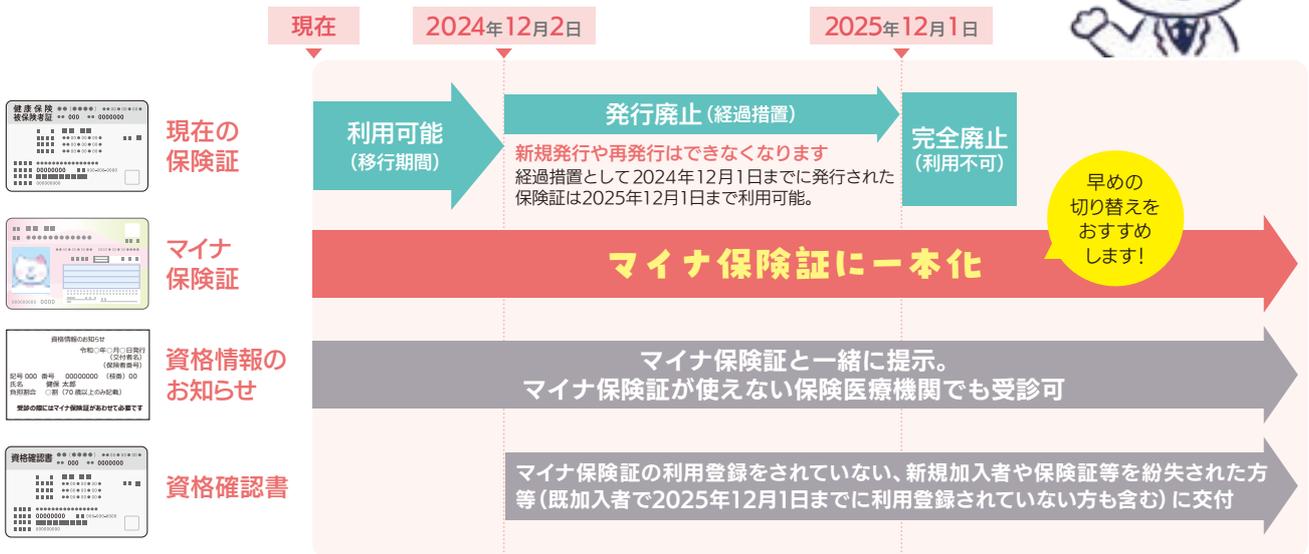


現在の保険証は本年12月2日以降、新規および再発行はされません。

マイナ保険証に切り替えを!

※マイナ保険証…保険証利用登録をしたマイナンバーカードのこと。

■ 保険証発行廃止のスケジュール



Q 保険証の発行廃止後はどうなるの?

A 2024年12月2日以降は保険証の新規発行や再発行はできなくなります。保険証を紛失したり、苗字の変更による再発行、ご家族を被扶養者として届け出たときにも保険証は発行されません。ただし、お手元の保険証は1年間の猶予期間があり、2025年12月1日まで使用可能です。



Q 今後は病院には何でかかればいいのか?

A 次の3つの方法で保険診療を受けることができます。

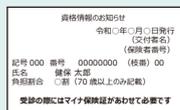
1 マイナ保険証

過去の診療情報に基づいた確かな医療を受けられます。



マイナ保険証+「資格情報のお知らせ」*

マイナ保険証が利用できない医療機関等でもセットで提示することで保険診療が受けられます。



2 お手元の保険証

2025年12月1日までは使用可能です。



3 資格確認書

2024年12月2日以降、新規に加入された方、保険証の紛失や氏名変更があった方 (既加入者で2025年12月1日までに利用登録をされていない方を含む) で、マイナ保険証をお持ちでない方に交付します。



*「資格情報のお知らせ」は、マイナポータル上の資格情報画面の提示でもOKです (詳細は次ページへ)。

とってもカンタン！

マイナ 保険証の 作り方

1 マイナンバーカード を申請

申請方法は
ココを見てね！



マイナンバー
カードを
受け取ったら…



2 保険証 利用登録

病院などに行ったときに、
カードリーダーにマイナンバー
カードを入れて登録



登録は
たった
30秒！

■「資格情報のお知らせ」を お届けしています

マイナ保険証には、被保険者等記号・番号が記載されていないため、すべての加入者に対し「資格情報のお知らせ」を交付しています。

・こんなときに使います・

☑ 医療機関の受診に

マイナ保険証が利用できない医療機関の受診にも、マイナンバーカードとセットで提示すれば保険診療が受けられます。

☑ 健保組合への給付金等の申請に

各種給付金を申請するときに必要な健康保険の「記号・番号」が確認できます。



切り取って
マイナンバー
カードと一緒に
携帯してね

※様式が異なる場合があります。

マイナポータルをご活用ください



紙を持ち
歩かなくて
いいよ



▲医療保険の資格情報（PDF）

スマートフォンのアプリ「マイナポータル」から、資格情報（PDF）をダウンロードできます。このPDF画面をマイナンバーカードと一緒に提示すると「資格情報のお知らせ」がなくても、保険診療を受けることができます。

操作方法

マイナポータル（ログイン）
▶ 健康保険証 ▶ 端末に保存



マイナポータルとは

健康医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える政府が運営するオンラインサービス。ご自身の薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。



必ず会社に マイナンバーおよび 住民票基本5情報を 提出してください

マイナンバーが健保組合に未提出だったり、間違っ
て提出されていたりすると、マイナ保険証による
オンライン資格確認ができません。就職・転職され
たときは、ご家族の分も含め、番号の間違いがな
いよう、正確に速やかに事業主へマイナンバーを
ご提出いただくようお願いいたします。また、住
民票に記載されている基本5情報（漢字氏名・カ
ナ氏名・生年月日・性別・住所）について変更
があった場合にも、会社へご連絡いただき、当
健保組合へ変更届を届出いただきますようお願い
いたします。

みんながもっと便利に!



「こうだったらいいのにな」が マイナ保険証で叶います!

病院や薬局で…

医師や薬剤師が過去の薬、特定健診データを確認できます。重複投薬や併用禁忌を確認してもらえるので、安全で質の高い医療が受けられます。
※患者の同意が必要です。



確定申告で…

1年間に支払った医療費が一定額を超えた際に、所得税の還付を受けられる医療費控除。マイナポータルを使うと、医療費通知情報を確定申告書に自動入力できます。



医療費の支払いで…

高額な窓口負担を軽減できる「限度額適用認定証」。事前に健保組合に申請が必要ですが、マイナ保険証なら限度額適用認定証がなくても窓口負担が軽減されます。

※非課税者の方は「限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請が必要です。
※合算および多数該当の方は、高額療養費の請求が必要になる場合があります。



就職・転職したとき…

マイナ保険証なら、就職・転職後もそのまま使い続けることができます。
※健保組合等への届出は必要です。



便利で安全 マイナンバーカード

便利だけど、持ち歩いてても大丈夫なの…?



セキュリティ対策は万全! キャッシュカードと同じように持ち歩いてても大丈夫!

なりすまはできません

写真入りのため、対面での悪用は困難。

電子証明書を使うため、オンラインの利用にはマイナンバーは使われません



マイナンバーを見られても悪用は困難

マイナンバーを利用するには、顔写真付き身分証明書などでの本人確認があるため、悪用は困難。

プライバシー性の高い個人情報は入っていません

ICチップ部分には、税や年金などの個人情報は記録されません。

万全の

セキュリティ対策



紛失・盗難の場合は、24時間365日体制で一時利用停止可能

アプリごとに暗証番号を設定し、一定回数間違えると機能ロック

不正に情報を盗み出そうとすると、ICチップが壊れる仕組み

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間 (年末年始を除く) 平日 9:30 ~ 20:00 土日祝 9:30 ~ 17:30

紛失・盗難による利用停止は 24時間365日受付!

インフルエンザ予防接種の 費用補助をご利用ください

当健保組合では今年度も、インフルエンザ予防接種の費用補助（年度内1回、1,000円の補助）を行っています。当健保組合の補助対象となる予防接種は令和6年10月1日から令和7年3月末日までに接種したものです。

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）



① 契約医療機関による予防接種

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4,060円（上限）のところ、当健保組合の補助で、3,060円（上限）で受けられます）。

接種方法は下記①～③の3種類。いずれか1つを選択して、お申込みください。

*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。

① 院内予防接種

東振協契約医療機関での予防接種
（要利用券・健康保険証等*）

*健康保険証等…健康保険証、マイナ保険証または資格確認書

② 集合予防接種

公的施設（ホテル等）での予防接種（要利用券・健康保険証等）

③ 出張予防接種

事業所へ医療スタッフが出向き、予防接種を実施（要利用申込書）

* ①・②は、被保険者または被扶養者が東振協ホームページで予約と「利用券」の作成（発行）を行ってください。

* ③は、事業所の健保担当者等が予約を行ってください。

★ 詳しくは東振協のホームページでご確認ください。

[東振協ホームページ](#)

[東振協 インフルエンザ](#)

[検索](#)



② 契約医療機関外での予防接種

上記①を利用できない場合、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）を支払った後に、申請をすることで費用補助が受けられます。

● 接種機関

東振協と共同実施しているインフルエンザ予防接種の契約医療機関等以外の全国の医療機関および予防接種センター

注) 接種料金が1,000円未満の場合は、費用補助はありません。

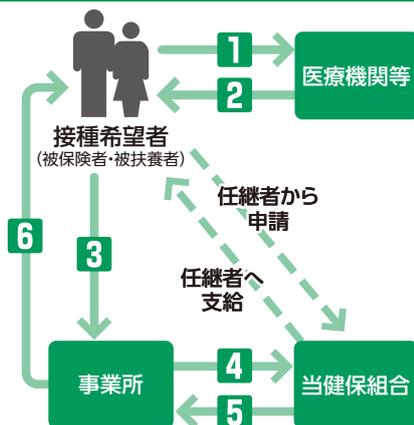
注) 2回接種法による場合でも、費用補助は1,000円のみとなります。

● **申請期限** 令和7年4月30日まで

【例】

| 接種料金 | 補助金額 | 自己負担額 |
|----------------------|--------|--------|
| 999円 | 0円 | 999円 |
| 3,500円 | 1,000円 | 2,500円 |
| 1回目 800円 2回目 800円 | 1,000円 | 600円 |

補助金支給までの流れ



1 最寄りの医療機関等で接種を受ける。

2 医療機関等に予防接種費用を全額支払い、領収書またはレシートを受取る。

3 領収書またはレシート（原本）の裏に、予防接種を受けた方の健康保険証等の記号・番号および氏名を明記して事業所の健保担当者等に提出する。

注) 領収書等には、「被接種者の氏名」・「接種日」・「接種費用」・「実施医療機関名」・「インフルエンザ予防接種の領収書等であることがわかる但し書き等の表示」があることを確認してください。

注) 領収書等の原本を返却希望の場合は、あらかじめ事業所の担当者にお申出ください。

4 インフルエンザ予防接種補助金支給申請書とインフルエンザ予防接種者名簿を作成し、医療機関等が発行した領収書等の原本（事業主の確認証明がある場合は不要）を添付して当健保組合へ申請する。

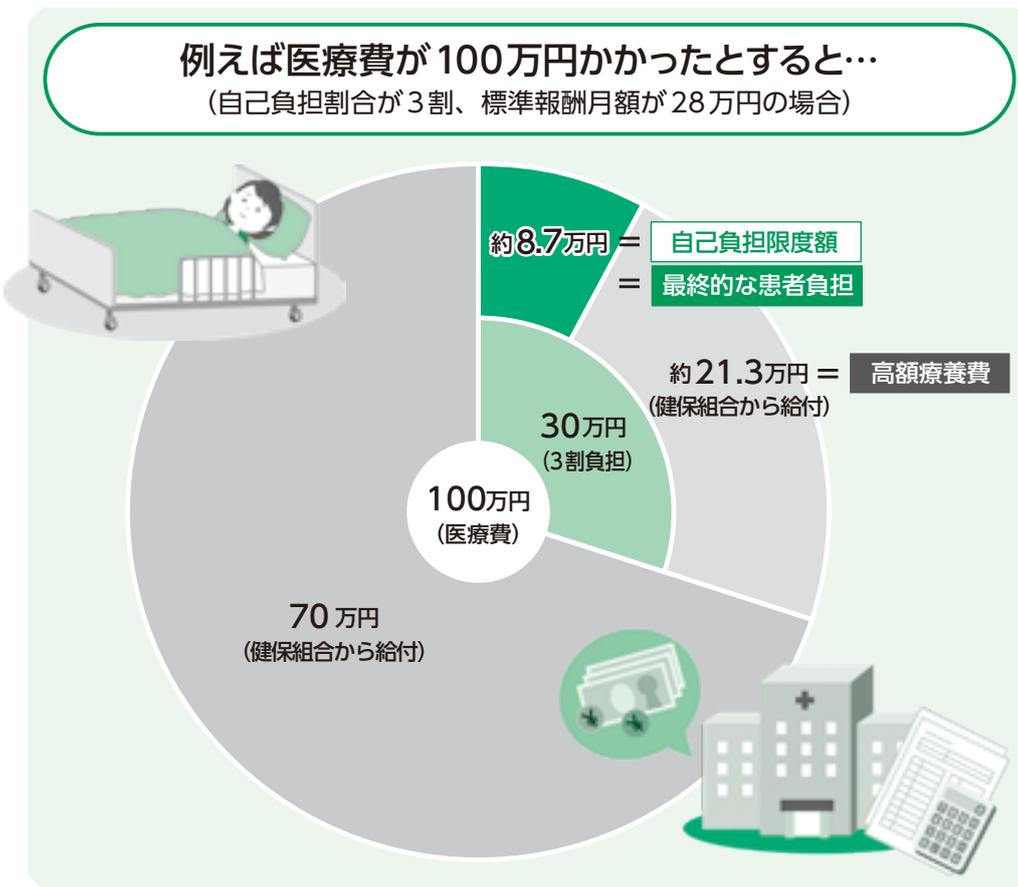
5 当健保組合から事業所の健保口座に補助金が振込まれる。

6 被接種者へ補助金を配付。

*任意継続被保険者（任継者）の方は、当健保組合ホームページのインフルエンザ予防接種補助金支給申請書（任継用）を使用して、申請書を作成し、医療機関等が発行した領収書原本を添付して、当健保組合へ直接申請してください。

医療費の自己負担限度額

医療費が大きくなれば、3割負担でも高額になることがあります。健康保険では、医療費が高額になった場合に備え、自己負担限度額を超えた額を給付する高額療養費という制度があります。



■ 1ヵ月当たりの自己負担限度額 (70歳未満)

| 標準報酬月額 | 自己負担限度額 |
|-------------|------------------------------------|
| 83万円以上 | 25万2,600円 + (医療費 - 84万2,000円) × 1% |
| 53万円～79万円 | 16万7,400円 + (医療費 - 55万8,000円) × 1% |
| 28万円～50万円 | 8万100円 + (医療費 - 26万7,000円) × 1% |
| 26万円以下 | 5万7,600円 |
| 低所得者 (非課税者) | 3万5,400円 |

※同月内、同一医療機関での医療費を合算します。

※同一医療機関でも、入院と外来、医科と歯科は別々に計算します。

※入院時の食事療養に要する標準負担額 (低所得者は減額制度有り)、健康保険適用外の治療や差額ベッド代は対象外となります。

マイナンバーカードがあれば
限度額適用認定証は不要です

基本的に高額療養費は後日支給されるものですが、限度額適用認定証を医療機関に提出することにより、窓口での支払いを自己負担限度額までにすることが出来ます。必要な場合は、健保組合に認定証の交付申請をしてください。

マイナンバーカードの保険証利用申し込みをしている場合は、オンライン資格確認で自己負担限度額を医療機関が把握することができるため、限度額適用認定証が不要です (マイナンバーカードの保険証利用に対応している医療機関に限ります。また非課税者は事前の手続きが必要です)。

なお、合算および多数に該当する場合は、高額療養費の請求が必要となる場合があります。

限度額適用認定証の 申請・利用方法

- 1 当健保組合に「健康保険限度額適用認定申請書」を提出してください
- 2 「健康保険限度額適用認定証」が交付されます
- 3 医療機関の窓口で「健康保険限度額適用認定証」を提示すると、医療費の支払いが自己負担限度額 (上記参照) まで済みます

薬代が一部 変わっています



本年10月から、長期収載品^{※1}の処方や調剤について、選定療養^{※2}のしくみが導入されています。

後発医薬品(ジェネリック医薬品)があるお薬で、先発医薬品を希望される場合は、ジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」^{※3}が全額患者負担(残りの4分の3は、従前と同様に患者の負担割合により負担)となり、先発医薬品を選んだ場合の自己負担額がこれまでよりも増えます。

※1 一般的に、ジェネリック医薬品がある先発医薬品のこと。
 ※2 入院時の差額ベッド代のように、特別な療養環境などを患者が自ら希望して選ぶ療養のこと。保険外の療養になります。
 ※3 端数処理の関係で4分の1丁度にならない場合もあります。

対象となる先発医薬品

- ジェネリック医薬品が登場して5年以上経過している先発医薬品
- ジェネリック医薬品への置き換えが50%以上となった先発医薬品



- 医療上の必要性があつて先発医薬品を使う場合
- 薬局にジェネリック医薬品の在庫がないなど提供が困難な場合

保険料が 変わる方がいます

健保組合の運営になくはならない保険料。毎月の給料やボーナスから、みなさまと事業主よりお納めいただいておりますが、10月から保険料が変わる方がいます。

保険料は定期的に見直しが行われます

保険料は、被保険者の給与の平均額に、健保組合が毎年設定する保険料率をかけて算出します。この平均額は、4月、5月、6月の給与をもとに計算し、9月分の健康保険料から翌年8月分まで適用されることとなります。これを「定時決定」といいます(下図参照)。

保険料は翌月徴収となりますので、10月中に支払われる給与から保険料額が変わる方がいます。みなさまの給与は毎年変動するため、定期的に見直しを行うことになっているのです。また、大きく給与が変動した場合は、適時、届出により、新たな保険料が適用されます。

※ボーナス等からも同じ保険料率を用いて算出した保険料を徴収します。

保険料は報酬に応じて毎月納めます

健保組合では、月単位で保険料を徴収し、その額は、被保険者の報酬(給料等)に応じて決められます。具体的には、あらかじめ定められた50等級(5万8,000円〜139万円)に分かれた「標準報酬月額」に各被保険者の報酬をあてはめ、保険料率を乗じて毎月の保険料を計算します。

毎月納める保険料

＝ 標準報酬月額 × 保険料率

■ 保険料決定のしくみ (定時決定の場合)



地域とのつながりを大切にしながら 常に新たなチャレンジを続けます

(株)八百半フードセンター

DATA (株)八百半フードセンター

本社所在地：栃木県鹿沼市上田町2341

設立：昭和36年

代表者：代表取締役社長 片柳 伸一

従業員：社員98人／社員以外従業員209人
(令和6年8月現在)



▲東町店(鹿沼市)外観



▲新しい取り組みでニーズに応える
片柳代表取締役社長

(株)八百半フードセンターは、栃木県内に8店舗のスーパーマーケットを展開しています。昭和36年の設立以来60年以上にわたり、地域と深くかかわりながら、地域の皆さまに貢献することを目指してきた同社の事業について、片柳代表取締役社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。

当社は鹿沼市に6店舗、日光市に2店舗のスーパーマーケットを運営しています。「地域の大勢の消費者に食料品と日用品の販売を通して貢献をする企業になろう」を企業理念として掲げ、地域の皆

さまに愛される店舗づくりを目指しています。近年では、「ヤオハンで暮らしやすく」を店舗のコンセプトとしています。しかし、「楽しさ」の中には、お客様の健康をバックアップするということも思いも込めています。そのため、販売する半調理品は、できるだけ添加物が少ないものを使うなどの工夫をしています。また、割安なまとめ売りを購入されても消費しきれない少数人数のご世帯など向けに、野菜が半分なら半額、グラム販売の品は、300gも100gも同じグラム単価とするなどお買い求めいただきやすくする工夫も行っています。



▲総菜や冷凍コーナーのシウマイの品揃えは充実

働きやすい職場環境づくりや従業員の健康づくりで工夫されていることはありますか。

会社にとって従業員の健康が第一なため、令和5年に勤怠システムを導入し、残業時間や有給の消化状況などをすぐに把握して対処できるようにしたこと、残業時間の削減などを図る他、正社員はもちろん短時間パートの契約者も健診を必須としています。また、デパート健保の禁煙プログラムやPep UPを利用したウォーキングの告知も積極的にを行い、メンタルヘルスに関しては、ストレスチェックやパワーハラ、セクハラなどの勉強会を実施することで、不調の早期発見と予防に取り組んでいます。作業環境の面では、水産部門は床が冷たく腰を痛める従業員が多かったことから、新規の店舗では冷凍冷蔵ケースの排熱を利用してお湯を床の下の配管に流す床暖房を導入しました。また、今後は研修用

の調理室を作るなど、新入社員やパート従業員の育成により一層励みたいと思っています。

地域とのかかわりについてお話しください。

猪対策のネット設営が必要な地域への支援として社員20名ほどを派遣したり、台風による川の氾濫時には、被害にあわれた地域の店舗だけではなく近隣の店舗も協力して、お弁当やパンを提供させていただくなど、地域に寄り添い貢献させていただいています。

鹿沼市は崎陽軒の初代の出身地であることから、オリジナルのシウマイを販売し、鹿沼をシウマイの町にしようと取り組んだり、県内外の各種イベントにも積極的に参加する他、ユネスコ無形文化遺産に登録されている「鹿沼秋祭り」と「鹿沼花火大会」には毎年協賛させていただき、鹿沼の魅力のアピールに協力させていただいています。

今後、取り組んでいきたいことをお聞かせください。

少子高齢化を背景に、今後は、小学校や中学校などの学校と関わる事業や、高齢で買い物が難しいお客さまを車で送迎するなど、ご自身がスーパーへ来て買い物をしていただけるシステムを考えていきたいと思っています。

また、今年7月から朝市場で買い付けた魚介を直送し、手早く調理したお寿司の販売を始め、好評です。今後も常にお客さまのニーズに応えながら、新たなチャレンジを続けてまいります。



▲朝市場で買い付けたネタでつくるお寿司は人気商品に

新しくなった健診制度、 利用していますか？

病気の早期発見・早期治療に有効な健診を、みなさまに積極的に受けていただきたいと思います。当健保組合は令和6年度より健診制度の見直しを行いました。今年度、未受診の方は、早めに予約をお入れくださいますよう、お願いいたします。

健診制度 ここが変わった！

- 被保険者の生活習慣病予防健診・人間ドックの対象年齢が、年度内に35歳・37歳および40歳～74歳までの2歳刻みに拡充
- 利用できる医療機関等が、全国47都道府県1,643機関に増加
- 各コースの受診者負担額[※]は全国一律
生活習慣病健診：7,000円／人間ドック：2万5,000円
オプション 乳房検査(マンモグラフィ)：4,000円
子宮検査(医師採取法のみ)：3,000円
※受診者が窓口で支払う額。
- 脳検査は東振協が契約する医療機関等のみとなり、受診者負担額は上限で2万3,000円
※検査料金は、医療機関等で異なります。



受診予約方法

ステップ1 受ける医療機関等を決める

医療機関検索サイト「健診Assist」



※東振協と、ウェルネス・コミュニケーションズでは、予約方法が異なります。

ステップ2 予約する

- 東振協と契約している医療機関等 ▶ 医療機関等へ直接予約
- ウェルネス・コミュニケーションズと契約している医療機関等 ... ▶ 下記のいずれかの方法で予約

Web予約サイト
から予約



コンタクトセンターに
電話で予約

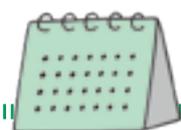
0570-783-186

ステップ3 事業所へ連絡

健診を予約したことを、会社の担当者へ伝えてください。

予約時の注意

- ご利用は対象年度内1人1回まで
- 健診を予約したことを必ず会社の担当者へ連絡（連絡しない場合の健診料金は全額受診者負担）



特定保健指導は何をするの？



健保組合から「特定保健指導のご案内」が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門職が、あなたに合った生活習慣の改善法をサポートしてくれます。

「脱・生活習慣病」のチャンスを手にしたあなた、ぜひ参加しましょう。



特定保健指導の流れ

〈積極的支援の場合(イメージ)〉

専門職と一緒に改善のために今できることを設定し、定期的にサポートを受けながら、ご自身で目標達成に向けた取り組みを実践します。

※実施する施設によって異なります。

健診当日または別日 初回面談

保健師、管理栄養士などの専門職に、これまでの生活習慣を伝えます。そのうえで、一人ひとりのライフスタイルに合わせて、どのように生活習慣を改善していくかを一緒に考え、目標を設定します。

お腹いっぱい食べます
晩酌は毎日です



それでは無理なく改善できることから始めて、**3カ月後の目標は、腹囲-2cm、体重-2kg**にしましょう

1カ月後 継続支援

これまでの取り組みを振り返り、改善結果を評価します。

現在、腹囲-1cm、体重-1kgです
腹八分め、週2日の休肝日ができている
つらくないので今度は運動を始めようかと考えています



無理なくできているんですね。運動を始めようとしているとのこと、素晴らしいです。無理なく始めてください

3カ月以降 実績評価 完了

メールなどで、現在の腹囲と体重、目標への取り組み状況を確認します。

あれからウォーキングを始めて腹囲-3cm、体重-3.5kgで、目標達成できました！
来年は保健指導を受けなくて済むよう、生活習慣の改善を続けます



素晴らしいです！ぜひ継続してください。このまま適正体重に近づけば来年の健診結果も改善されますよ



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！

なに食べる？ 今日のごはん

糖質を気にしている女性

45歳女性 (標準体型)・販売職 (レジ) 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 糖質オフを気にするあまり、他の栄養素も不足しています。

| 朝食 | 昼食 | 夕食 | 間食 |
|--|----------------|--|---|
| <p>サラダチキンバー、 野菜&果物スムージー、 ヨーグルト</p> | <p>ざるそば、お茶</p> | <p>ほっけ塩焼き、ミックスサラダ、 糖質オフビール350ml 1本</p> | <p>糖質控えめ 糖質オフクッキー2枚、 シュガーフリーチョコ3個</p> |



改善後

管理栄養士からの一言 糖質オフを行うのであれば、夕食のご飯を軽めにするといった“プチ糖質オフ”がおすすめです。

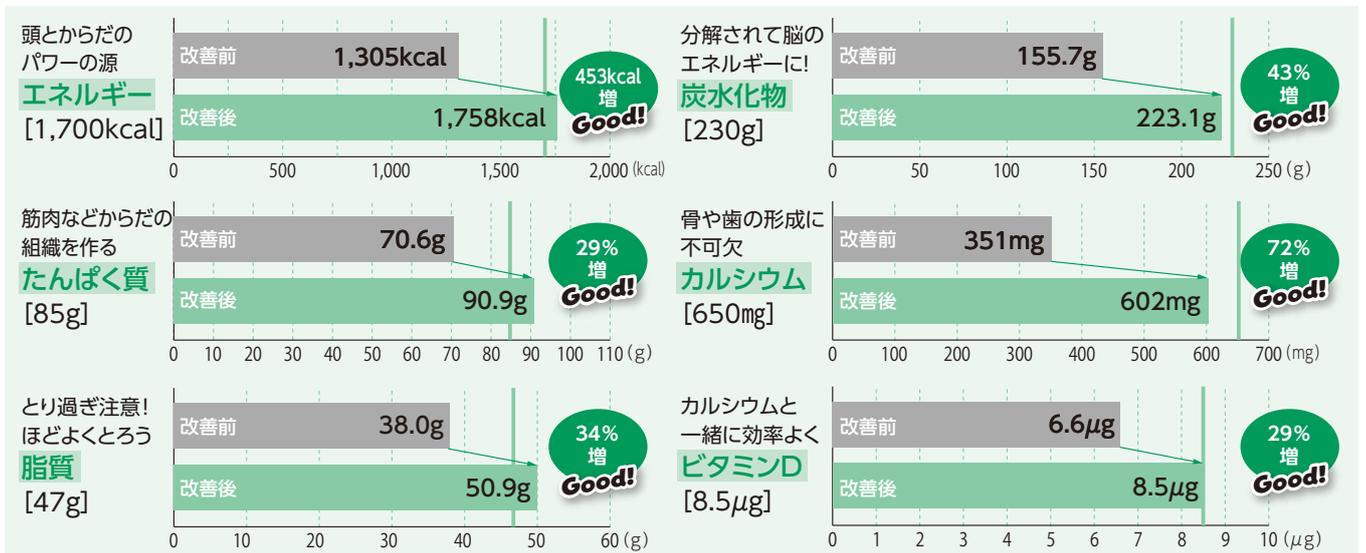
| 朝食 | 昼食 | 夕食 | 間食 |
|--|---|---|-----------------------------|
| <p>野菜だけ 朝食でエネルギーチャージ ライ麦ロール2個、 サラダチキンバー、野菜スムージー、 ヨーグルト100g (バナナ1/2本入り)</p> | <p>具だくさんの野菜で 食べ応え有り 卵はたんぱく源に！ けんちんそば、厚焼き玉子、お茶</p> | <p>ご飯を減らそう ご飯軽く1膳、ほっけ塩焼き、ミックスサラダ、 ほうれんそうとにんじんのごま和え、 糖質オフビール350ml1本 緑黄色野菜も</p> | <p>糖質控えめ 糖質オフクッキー2枚</p> |

管理栄養士からのアドバイス

- 食事量が少なすぎると、冷え、だるさ、片頭痛、気分の落ち込み、便秘や肌荒れなどの原因になることがあります。
- 栄養不足の状態が続くと、骨粗しょう症や筋肉量が減る原因にもなります。
- 糖質は脳と身体の大切なエネルギー源です。朝や昼は適量を取り、糖質が気になる時は夕食のご飯を控えめにしましょう。
- 3食しっかりとることで、間食の防止にもなります！
- 糖質オフの食品は過信せず上手に利用しましょう。

■ 栄養チャート

各項目の [] の数値は、適量の目安



令和7年度の

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について

健康ポータルサイト「Pep Up」からのお申込みとなります。お申込みにはPep Upアプリへの登録が必要となりますので、まだお済でない方は早めにご登録をお願いいたします。

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7年度中に4歳以上となる方)

補助金額：2,000円

申込期間：令和7年1月6日(月)～2月28日(金)

申込方法：Pep Upアプリから

※当健保組合ホームページに令和7年1月6日(月)よりご案内を掲載
予定です。

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。

※Pep Upは被保険者(本人)資格をお持ちの方が対象です。被扶養者(家族)資格の方はご利用いただけません。

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、右記の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/
7Afv1Je/issues/new](https://pepup.life/users/ekyc/7Afv1Je/issues/new)



Relax Corner

立体パズルにチャレンジ

問題

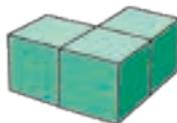
見本と同じものを作るとき、使わないパーツがいくつかあります。それはどれでしょう。パーツの向きは変えません。

出題：©スカイネットコーポレーション

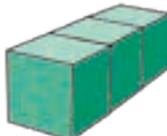
見本



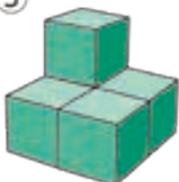
①



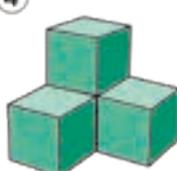
②



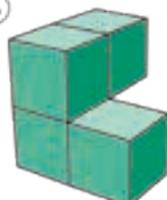
③



④



⑤



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12月2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。

279号正解

12

読者参加型コーナー『私のoff time』大募集

採用者にはQUOカード5,000円分を進呈いたします

こんにちは！ 機関誌編集部です！
編集部では、当機関誌がより読者のみなさまに愛されるよう、みなさまと一緒に作り上げる新しいコーナーをスタートいたしました！

みなさまの経験や思いを共有することで、他の読者にも新しい発見や感動を少しでもおすそ分けできればと思っています。どんなささいなことでも構いませんので、ぜひお気軽にご応募ください！

編集部は読者のみなさまと一緒にこのコーナーを作り上げることを楽しみにしていますので、以下の募集テーマを参照していただき、お気軽にご応募いただければと思います。

募集テーマ

1. あなたの趣味や熱中していることについて

「今、夢中になっている趣味を始めたきっかけは？」など趣味等を通じて体験できたエピソードをぜひお聞かせください。

2. 日常のちょっとした幸せエピソード

何気ない日常の中で感じた幸せな時間。例えば家族や友人との楽しいひととき、おいしい食事、素敵な景色など、どんなささいなことでも構いません。

3. 旅行先での思い出

特別な場所やできごと、そこでのエピソードをお聞かせください。旅行中に会った人々や、驚きの体験、心温まるできごとなど、思い出をぜひ教えてください。

応募要項

応募締切日 令和6年11月7日(木)

応募方法 応募方法等の詳細は、当健保組合ホームページをご覧ください。



https://www.depaken.com/UploadedFiles/forms/health/letter_requirements02.pdf



最後に

左記の募集テーマ以外でも、ご自身にとって印象に残るできごと等でも構いません。また、文章についてもお気軽な気持ちで書いていただけたらと思いますので、みなさまのご応募を心よりお待ちしております。

あなたが撮った思い出や風景などの写真を募集します！

『デパートけんぽ』の表紙を飾ってみませんか？ 採用された方には、Quoカード4,000円分を進呈いたします！

応募要項

応募者資格 当健保組合の加入者(応募受付時点)

応募方法 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

応募締切日 令和6年11月7日(木)

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。



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

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たら」、「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



ジェネリック医薬品を利用していますか?

新薬に比べ、薬価が約2~7割安いジェネリック医薬品。低価格なのは、新薬に比べて開発コストが少ないためです。一方、有効性・安全性は国によって厳しくチェックされ、新薬と同等であることが認められています。つまり、ジェネリック医薬品を活用することは、医療の質を落とすことなく、医療費を抑制することにつながります。

また、本年10月から選定療養費の仕組みも導入されています(詳しくは8ページ参照)。

ジェネリック医薬品への切り替えに不安がある場合

は、一度試してみることをおすすめします。調剤薬局では、処方された日数について、分割して調剤してもらうこともできます。例えば4週間分の薬が処方されている場合、2週間分をジェネリック医薬品で調剤してもらい、その後の体調をみて、残り2週間分の薬を決めるという方法も可能です。

★Pep Upでは、3ヵ月ごとにジェネリック医薬品通知を掲載しています。ぜひ、通知をご覧いただき、ジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

事業概況

令和6年8月

| | |
|--------------|---|
| 事業所数 | 271事業所 |
| 被保険者数 | 男 52,596名 女 80,679名 計 133,275名 |
| 被扶養者数 | 41,943名 |
| 平均標準報酬月額 | 男 320,476円 女 197,817円 平均 246,224円 |
| 保険料調定額(介護含む) | 3,792,584千円 |
| 保険給付費 | 2,326,223千円 |
| 法定給付費 | 2,325,082千円 |
| 付加給付費 | 1,141千円 |
| 保健事業費 | 43,823千円 |
| 納付金(介護含む) | 1,615,892千円 |

公 告

事業所の削除

| 事業所名 | 所在地 | 削除年月日 |
|--------|--------|----------|
| (株)六本木 | 茨城県水戸市 | 令和6年6月1日 |

選定理事の就任

| 氏名 | 所属事業所 | 就任年月日 |
|---------|-------------|----------|
| 関口 啓太 氏 | (株)ヤオコー | 令和6年8月5日 |
| 高橋 昌行 氏 | (一社)日本百貨店協会 | 令和6年8月5日 |

互選議員の就職

| 氏名 | 所属事業所 | 就職年月日 |
|---------|-------|-----------|
| 今庄 孝夫 氏 | (株)三喜 | 令和6年8月13日 |

健康クイズ



Q 10分間歩いたときに消費するエネルギーは？

何度でも挑戦OK

選択形式のクイズで

全問正解を目指せ!!

答えは
Pep Up
の中に!?



健康に関するクイズ
全問正解で

ポイント付与予定時期 1月中

100 ポイント
GET!

開催期間 12/02(月) ~ 12/07(土)

参加方法 Pep Up健康クイズページより参加

- ※本イベントは開催期間中のみ、何度でも挑戦可能です。
- ※全問正解で100ポイントを満呈します。
- ※掲載されている商品名およびロゴは、各社の商標または登録商標です。
- ※ポイント交換商品はPep Up運営会社(株式会社JMDC)による提供です。

ポイントためて
ほしい商品に
交換

amazon gift card

R
POINT

P ポイント



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。

※Pep Upは被保険者(本人)資格をお持ちの方が対象です。被扶養者(家族)資格の方はご利用いただけません。

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/7Afv1Je/issues/new>

