

デパートけんぽ

特集

新年のご挨拶

令和7年度保険料率改定の
お知らせ

1 2025
No.281

ご家族でご覧ください



事業所
探訪



地域と深く結びついた
卸売業を目指す

(株) 中島半平商店



(株) ヤオコー 橋本さん

真冬の山梨県山中湖。雲一つない雪化粧の富士山を
バックに、悠々と泳ぐコブハクチョウが印象的でした。

表紙を飾る写真を募集しています！ 詳しくは9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！



デパート健康保険組合

財政運営へのご理解・ご協力を お願いするとともに、 みなさまの健康づくりを 支えてまいります

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。

健保組合を取り巻く情勢は、現役世代が高齢者の医療費として拠出する「納付金」が高齢化にともなって増大し続け、健保組合にとって重すぎる負担となっております。今年はすべての団塊の世代が75歳となる「2025年問題」を迎えることで、さらなる財政への影響が懸念されております。

これに加え、当健保組合においては、現役世代の医療費も年を追うごとに増え、令和5年度からは、健保組合の関連団体である健康保険組合連合会から組合財政支援交付金を受けながら運営を行っており、財政は厳しさを増しております。

こうした状況をふまえ、先ごろ開催された保険料率検討委員会において、今後の運営にあたっては令和7年度より保険料率の引き上げ

が必要と判断し、その後の組合会において決定されました。物価上昇など厳しい生活環境のなか、みなさまには負担が増えることとなり、大変心苦しい限りではありますが、なにとぞご理解を賜りますようお願い申し上げる次第でございます。

ただ、こうした保険料率の引き上げや、事業の見直しなど健保組合の自助努力だけでは財政運営の安定化・健全化に限界があるのも事実です。国では持続可能な社会保障制度の構築に向け、能力に応じて全世代が支え合う「全世代型社会保障」の構築をめざし、給付と負担のバランスや現役世代の負担上昇の抑制を図りつつ、総合的な検討を進めることとされています。

このほか、昨年からの大きなトピックとしては、昨年12月2日に従来の保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証を基本とするしくみに移行したことがあげられます。これは医療DXの基盤となるものであり、患者にとっては、質の高い医療が受けられるようになるなどのさまざまな



デパート健康保険組合
理事長 金井 栄一

なメリットがありますので、ぜひマイナ保険証をご利用ください。

さて、健保組合の柱の一つである、みなさまの健康を支える事業についてふれますと、昨年4月から第3期データヘルス計画がスタートし、これまでに蓄積したデータを活用した各種事業を進めております。各種健診、重症化予防、禁煙、メンタルヘルス、リフレッシュ事業などのほか、各事業所の実態や要望に応じた健康サポートを今後も継続し、積極的に推進してまいります。健診については、昨年4月よりしくみを見直し、対象年齢の拡充や、健診機関を増やすなど、より受診しやすい環境を整えております。みなさまにおかれましては、健診をはじめとする各種健康づくり事業をご活用いただき、日々の健康管理にお役立てください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、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和6年12月2日より 保険証は廃止されました

従来の保険証は、令和6年12月2日に新規発行が廃止され、受診の際はマイナ保険証でかかることが基本となりました。経過措置として、お手元の保険証は令和7年12月1日まで使用できますが、マイナ保険証への早めの切り替えをお願いします。

クリニックや調剤薬局などには何でかかる？

下記のいずれかの方法でかかることができます。

1 マイナ保険証

過去の診療情報に基づく的確な医療を受けられます。



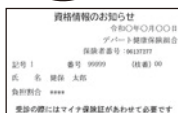
マイナ保険証＋ 「資格情報のお知らせ」※

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

イチ
オシ！



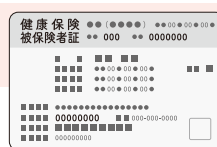
or



※「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。

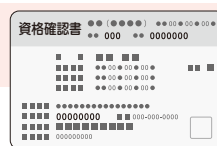
2 お手元の保険証

令和7年12月1日までは使用可能です。



3 資格確認書

令和6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で、マイナ保険証をお持ちでない方に交付されます。



資格情報のお知らせとは？

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、令和6年12月1日までに加入手続きをされたすべての被保険者・被扶養者のみなさまに、令和6年9月（令和6年5月2日現在の加入者）と令和7年2月（令和6年5月3日から12月1日現在の加入者）に分けて、事業所を通じて「資格情報のお知らせ」を交付することとしております。当健保組合への各種申請や届け出の際には、被保険者等記号・番号の記入が必要です。この書類は大切に保管してください。

切り取って
マイナンバー
カードとセットで
携帯できます

資格情報のお知らせ

令和〇年〇月〇〇日

デパート健康保険組合

保険者番号：06137277

記号 1 番号 99999 (枝番) 00

氏 名 健保 太郎

負担割合 半額

受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です

資格情報のお知らせ

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします（令和7年〇月〇〇日）。なお、このお知らせのあてはまりは以下のとおりです。

記号	番号	枝番	氏名	負担割合
1	99999	00	健保 太郎	半額

資格取得年月日 平成30年12月30日
保険者番号 06137277

※マイナ保険証をお持ちの方は、このお知らせのあてはまりはございません。マイナ保険証をお持ちでない方は、このお知らせのあてはまりとなります。マイナ保険証をお持ちでない方は、このお知らせのあてはまりとなります。マイナ保険証をお持ちでない方は、このお知らせのあてはまりとなります。

※マイナ保険証をお持ちでない方は、このお知らせのあてはまりとなります。マイナ保険証をお持ちでない方は、このお知らせのあてはまりとなります。マイナ保険証をお持ちでない方は、このお知らせのあてはまりとなります。

※様式が異なる場合があります。

マイナンバーカードの詳細はマイナンバーカード総合サイトでご確認ください



令和7年度の 保険料率の改定のご案内

さる12月11日に開催されました第135回組合会において、当健保組合の令和7年度健康保険料率・介護保険料率について審議され、改定することが決まりましたのでご案内いたします。

	現行		改定後
健康保険料率	102‰ (10.2%)	→	103‰ (10.3%)
介護保険料率	19‰ (1.9%)	→	18‰ (1.8%)

健康保険料率は1‰引き上げ、介護保険料率は1‰の引き下げとなります。

改定日 令和7年3月1日（令和7年3月分保険料から〈4月分給与より控除〉）
※任意継続被保険者は、令和7年4月分保険料から。

当健保組合の財政状況

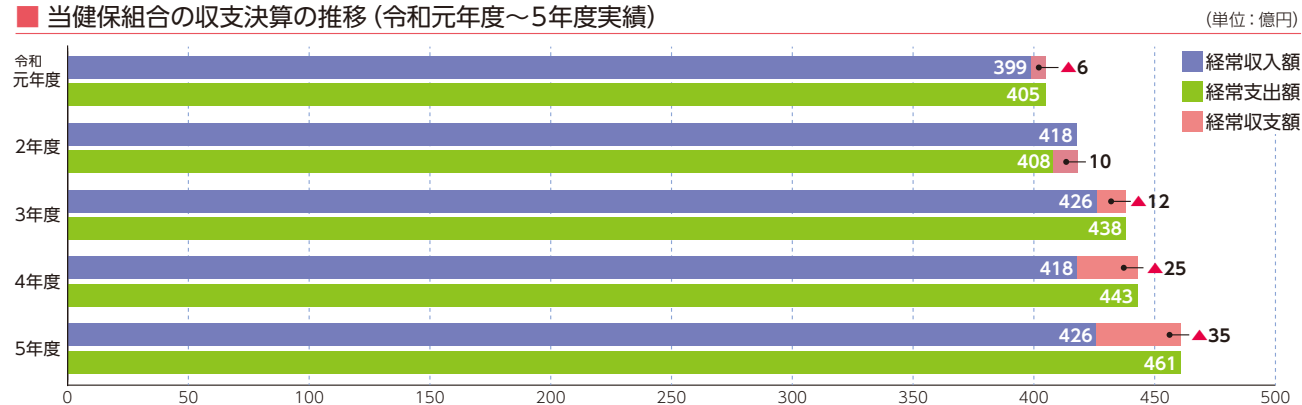
令和6年度も財政支援を申請

令和6年度は賃上げの影響等により保険料収入が予算に比べ大幅に上昇し、納付金も算定方法の見直しにより減額し、昨年より収支は改善されましたが、健保連※に

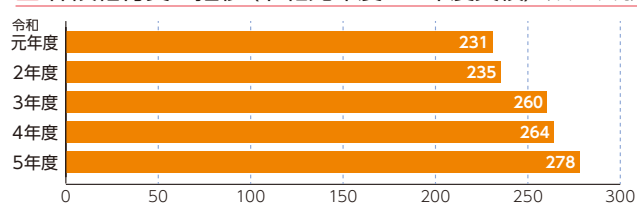
よる「組合財政支援交付金」を2年連続で申請している状況です。

※健保組合の関連団体である「健康保険組合連合会」の略。

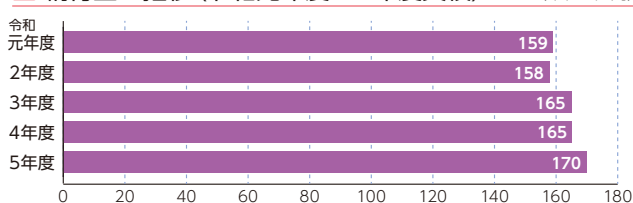
■ 当健保組合の収支決算の推移（令和元年度～5年度実績）



■ 保険給付費の推移（令和元年度～5年度実績） (単位：億円)



■ 納付金の推移（令和元年度～5年度実績） (単位：億円)



収入を上回る支出の伸び

上表のように収入が横ばい状態である一方、平均年齢が高くなっていることもあり、保険給付費は大幅に増え

ているなど、支出は収入の伸びを大きく上回っています。



令和7年度の予算編成(推計)も厳しく

現行の保険料率をベースに令和7年度予算を推計すると、保険料収入については、被保険者数の増加、標準報酬月額・賞与額の増加が予想され、前年度より増収となる見込みです。支出では、1人当たりの医療費の増加に

よって、保険給付費が増えることが見込まれるほか、納付金も団塊世代すべてが後期高齢者に到達することで引き続き重い負担となることが予想され、経常収支で赤字が見込まれています。



健康保険料率の引き上げを決定



みなさまには、これまで保険料を納めていただき、当健保組合の事業運営にご支援・ご協力をいただいていること、また、昨今の物価高など生活環境の厳しい変化などを鑑みますと、健康保険料率の引き上げをお願いすることは、大変心苦しいものがあります。

仮に健康保険料率を引き上げずに財政運営を行うには、保険給付費の抑制が必須となりますが、早期に抑制するのは難しいため、今後も健保連から組合財政支援交付金を受けるには、当健保組合としても健康保険料率の引き上げなどの対策を講じなければなりません。また、組合財政支援交付金を受けずに財政運営を行うには、大幅な健康保険料率の引き上げが必要です。

先日の組合会では、こうしたことを踏まえ、熟慮を重

ねた結果、令和7年度から当健保組合の健康保険料率を現行から1%引き上げて103%とさせていただくことに決定いたしました。当健保組合としましては、今後も事業の見直しや、事務の効率化等による経費の削減に取り組むほか、国に対しては高齢者医療制度の抜本的改革を求めてまいります。

みなさまにはどうか当健保組合の財政状況をご理解いただき、引き続きご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

なお、介護保険料率については、準備金に余裕が生じたことから現行から1%引き下げて18%とし、みなさまの負担を軽減いたします。

当健保組合加入のメリット

健保組合の大きな事業の一つとして、被保険者または被扶養者の病気やけが、また、出産や死亡に関して保険給付を行うことにあります。

このほか、健保組合は全国健康保険協会（協会けんぽ）に比べ、より自主性を発揮し、効果的な運営が行えるメリットがあります。

- ・健康経営に取り組む事業所へのサポート
- ・事業所の実態に即した保健指導や健康教室、講演会などのサポート
- ・保養施設などリフレッシュ事業の提供
- ・アプリを利用した自己健康管理ツールや、メンタルヘルズ相談、禁煙、健康づくりイベントなどのサポート提供
- ・当誌などによる健康づくりの情報提供



健保組合を取り巻く状況



高齢者医療費負担で財政は火の車

健保連が公表した令和5年度決算集計（見込み）によると、全体の5割を超える健保組合が赤字に陥り、赤字額は1,367億円となるなど、全国の健保組合は厳しい局面を迎えています。

この原因は、増え続ける医療費と納付金負担などにあ

り、特に納付金については、高齢者医療制度の下、健保組合など一部の健康保険に過重な高齢者医療費負担を強いられるしくみになっているため、長年にわたって健保組合財政を圧迫する要因となっています。



令和8年度から子ども支援のための費用負担追加

昨年、子ども・子育て支援の拡充に充てる費用を、健保組合などが健康保険料と合わせて徴収する「子ども・子育て支援金制度」が創設され、令和8年度から10年度にかけて段階的に実施されることになります。



令和7年度

任意継続被保険者の 保険料額等が変わります



4ページでお知らせしましたとおり、健康保険料率等が改定されたため、令和7年4月分より新たな保険料率で算出した保険料額となります。

	現 行		改定後
健康保険料率	102% (10.2%)	→	103% (10.3%)
介護保険料率	19% (1.9%)	→	18% (1.8%)

健康保険料率は1%引き上げ、介護保険料率は1%の引き下げとなります。

新たに任意継続被保険者になる方の標準報酬月額について

令和7年4月1日以降に新たに任意継続被保険者となる方については、保険料額を下記の取り扱いによらず、「その人の退職時の標準報酬月額」に基づいて決定することとなりました。

なお、任意継続被保険者の保険料額は、「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（前年の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。

すでに加入中の令和7年度の任意継続被保険者の標準報酬月額について

この度、当健保組合の令和6年9月末日における全被保険者の標準報酬月額の平均は260,000円となりましたのでお知らせします。

このため、退職時の標準報酬月額が260,000円以上であって、任意継続被保険者での標準報酬月額が上限の240,000円である方については、令和7年4月分の保険料から改定後の上限260,000円が標準報酬月額となります。

- 標準報酬月額 改定前 240,000円 (上限) → 改定後 260,000円 (上限)
- 健康保険料 26,780円
- 介護保険料 4,680円
- 適用年月日 令和7年4月1日～令和8年3月31日

地域の顧客と向き合いながら 真摯に対応することを重視しています

(株)中島半平商店

DATA (株)中島半平商店

本社所在地：埼玉県深谷市西大沼230-1

設立：寛政8年

代表者：代表取締役社長 中島和俊

従業員：社員22人

(令和6年11月現在)



▲日用品をピッキングし配送へ



御社の業務内容について教えてください。

当社の創業は、寛政8年にさかのぼります。近江商人・中島半平が中山道を通って深谷の地に至り、たばこやキセルなどの小間物や、ちょっとしたしげいたく品を扱う商売を始めました。昭和23年に法人化して(株)中島半平商店となり、花王、ライオン、大王製紙など、大手メーカーの代理店や特約店として、日用品を1万点以上取り扱い、小売

(株)中島半平商店は、埼玉県深谷市で日用品の総合卸売業を営む企業です。創業から228年続く老舗で、「ナカハン」の通称で親しまれている同社の事業と、地域との深い結びつきについて、大野常務取締役と中島取締役にお話を伺いました。



▲働きやすい環境づくりに取り組む中島取締役

地域とのかかわりについてお話しください。

6代目社長が、深谷商工会議所を立ち上げるときの会頭だったのですが、その流れで当社は地域貢献を大切にしてきました。現社長も地元青年部の会長、ボランティア団体などに所属して、地域貢献活動を積極的に行っています。

7代目社長がモーターボート競走会の役員をしていた縁で、系列会社の(株)岡部コントリビューションパークがボートレースの場外発売場「ボートピア岡部」「ボートピア栗橋」を委託運営しています。この関連で、深谷市産業祭に本物のモーターボートを展示して、VR機器でボートを操縦する体験をしてもらったり、ボートレースのノベルティグッズ



▲同社の強みや地域貢献などについて語る大野常務取締役

の入ったガラポンを用意するなどして、地域の子どもたちに楽しんでもらいました。さらに、B3リーグのバスケットボールチーム・さいたまブロンコスに協賛し、スポーツを通じた地域活性化にも尽力しています。



▲試乗体験などで地域の人々との交流も

職場環境づくりで工夫されていることはありますか。

近江商人の経営哲学として、売り手よし、買い手よし、世間よしの「三方よし」が知られていますが、当社は「社員よし」を加えて「四方よし」としています。会社が適正な利益を得たら、必ず社員に還元するので、社員のみならず常にもベストの状態です。事に臨んでほしいと伝えています。

会社のイベントとしては、社員への還元とリフレッシュを目的に、年に1、2回日帰りで研修を兼ねて、観劇やウォーキング、食事を兼ねて、親睦を深めています。ありがたいことに、みなさん長く勤めていただけており、寿退社以外ほとんどどの社員が定年まで勤めあげています。

社員の健康管理はどのようにされていますか。

健診は毎年、必ず全員が受けています。健保組合が実施する人間ドックの受診者が支払う費用は、会社が全額負担しています。生命保険会社に依頼して、お昼休みに血管年齢測定を行ったこともあります。また、基本的に定時終業を心がけています。

メンタルヘルスの面では、会社の規模が小さく普段から和気あいあいとしているため、ダイレクトに聞こえてくる社員みなさんの声をしっかりと受け止めて、対応していく努力をしています。健康づくりに関する意識の醸成にはまだ取り組んでいませんが、今後啓蒙していこうと考えています。

伴侶とともに

城跡巡りを楽しむ休日

(株)オーシャンシステム 杉山 栄作さん

私

が幼いころから読んでいたのが、父の歴史書（戦国時代）でした。その影響で大人になった今では、休日に城跡を巡ることが趣味のひとつになっています。みなさまが城と言って想像されるのは姫路城や大阪城のような立派な天守を持ったお城でしょうか。実はそのような城は日本国内に数少なく、ほとんどが山城で土塁やわずかに残った石垣などの城跡で、実にその数3万とも4万とも言われています。一昨年ずつと行きたかった石川

県能登にある七尾城に行ってきたが、遺構がとても良く残されており、大変感動しました。それが昨年の能登地震により登城（山）禁止となっているそうで、とても残念でなりません。また、被災地の早期復興を祈るばかりです。私も還暦が近づいており、いつまでも健康体であるために、この城巡りをこれからも続けていきたいと思っています。最後に、城にあまり興味はなくても、一緒に歩いてきてくれる伴侶に感謝！



絵を描きながら

幸せを実感

(株)ヤオコー 平原 百合子さん

絵

を描き始めたきっかけは、人間ドックで肺がんが見つかったことです。

たばこを吸わないどころか、たばこが大嫌いな私が肺がんになるなんて！嘘！信じられない！肺がんは死亡率が高いし、このまま死んじゃうかもしれないと思ったとき、私がやり残したことはなんだろうと考えました。

それは、子どもの頃から好きだった絵を描くことでした。入院中からスマホで絵の研究所を調べ、退院後、すぐに申し込みました。

それから2年半、2人展を始め、最近は公募展にも挑戦しています。今年の埼玉県展には入選することができました。

肺がんは3年おきの人間ドックだったので初期の発見となり、手術のみでした。健康に気をつけながら絵を描いている今が本当に幸せです。



読者参加型コーナー『私のOff Time』 大募集！

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。以下の募集テーマを参照していただき、お気軽にご応募ください。採用者にはQUOカードPay 5,000円分を進呈いたします

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. あなたの心に残る日常のエピソード

日常の中で心に残ったできごとや、ちょっとした感動の瞬間などを教えてください。ささいなことでも構いませんので、ぜひあなたのエピソードをシェアしてください！

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 4月号掲載分は令和7年2月3日（月）

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

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Pay 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. 被保険者等記号・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 4月号掲載分は令和7年2月3日（月）

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します。
- 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。

みなさまからの

投稿写真を
ご紹介します！

表紙に選ばれた写真以外にも素敵な写真が多数ございました。そのためほんの一部ですがご紹介いたします。



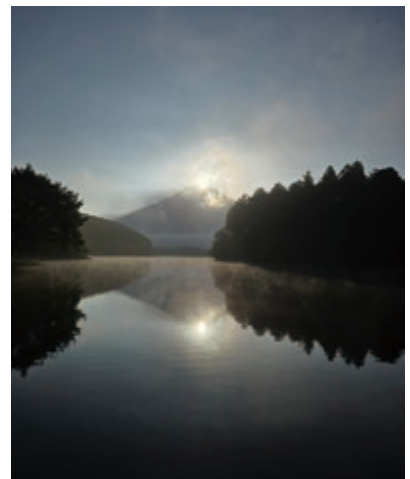
（株）ヤオコー 小林 庸子さん

秋は、散歩の季節です。ウォーキングラリーで新しい発見を！



（株）フレッセイ（ペンネーム）ねこさん

富士登山での雲海



（株）マキヤ 松本 ふみやさん

田貫湖で撮影「ダイヤモンド富士＆ダイヤモンド逆さ富士」



「子どもが就職」「妻の収入が増えた」など 異動があつたら届け出を

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、年金額変更時、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 短時間勤務の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。「2ヵ月を超える雇用の見込みがある」「週の所定労働時間が20時間以上」「所定内賃金月額8万8,000円以上」「勤め先の被保険者数が51人以上(50人以下でも労使合意により適用可)」。

配偶者と別居や離婚・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。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、従来の保険証・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、すみやかにお勤め先経由にて当健保組合へ提出してください。

「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」を意識せずには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



被扶養者・任意継続被保険者のみなさま

特定健診を受けていない方は
今すぐご予約ください！

今年の特定健診はもう受けましたか？
「私は大丈夫！」と思わず、特定健診を受けましょう。特定健診は毎年受けることで、生活習慣病の予防や、病気の早期発見につながります。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します。

通院中で治療を受けている方も
特定健診を受けてください

現在、病気で治療中や服薬中の方、定期的に検査を受けている方も特定健診の対象となります。

病院で治療の一環として受ける検査は、治療中の病気や不調を訴えた箇所については調べますが、自覚症状がなく進行している病気まで見つけられるかどうかはわかりません。

特定健診はメタボに着目した健診で、いろいろな病気の芽を見つけられることがあります。年に1回、体の状態をチェックするため、受けるようにしましょう。

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

※「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(マイナ保険証、資格確認書も可)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」を受診または受診予定の方は、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。

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。



冬はイベントが多くてつい食べ過ぎてしまううえに、寒くて運動をする気になれません。太らないようにするにはどうしたらいいですか？

(40代男性)



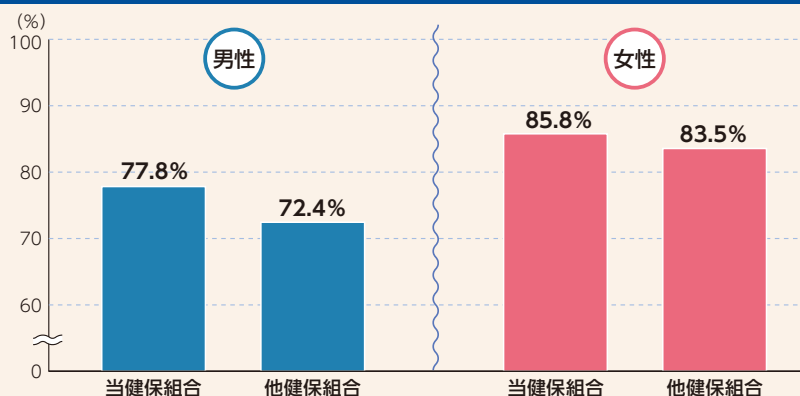
**食事の内容や食べ方を工夫し、
活動量も増やすよう心がけましょう**

冬は、お正月や新年会などお酒の席が増えることで、普段よりも高カロリーの食事が続く季節ですね。さらに、寒さで外出がおっくうになり家にこもったり、習慣にしているジム通いやウォーキングをサボってしまったりと、活動量も減ってしまいがちです。

冬の肥満を防ぐためには、まず飲み会での食事のとり方を工夫しましょう。お酒の飲み過ぎに注意しつつ、食物繊維やたんぱく質、ビタミンが豊富なおつまみをバランスよく選びます。サラダ、えだまめ、冷奴、刺身などが低カロリーでおすすめです。揚げ物を食べる場合は、量は控えめにしましょう。うっかり食べ過ぎてしまったときは、翌日のごはんやパンなどの炭水化物の量を減らす、肉や揚げ物などのおかずを控えるなどで、摂取カロリーをコントロールすると体重が増えにくくなりますよ。まめに体重測定をするのもおすすめです。

あわせて、日常生活の中で活動量を増やす工夫をしてみましょう。冬は寒さで血管や筋肉が収縮しているため、運動習慣のない人がいきなり運動をすると、急に血圧が上がる、筋肉や靭帯を傷めるなどのトラブルを引き起こしかねません。特に、当健保組合は運動習慣のない加入者が多いため(グラフ参照)、無理なくからだを動かすことで活動量を増やすようにするといいいですね。家事をするときは意識して腕を大きく動かす、買い物に行くときは車を使わず歩く、外出や通勤時はなるべく階段を使うなど、少しでも多く動くことを心がけましょう。

グラフ 特定健康診査 問診結果「運動習慣 無」



食事の内容とバランスに注意し
家事や日常行動で活動量を増加

- 飲み会のおつまみは低カロリー
のものをバランスよく選ぶ



- 食べ過ぎたら、翌日の食事量や
内容を調整してカロリーコント
ロール



- 窓ふきや風呂掃除などの家事
をまめに行う、買い物は自転
車が徒歩に変える



- 出勤や外出時は遠回りをした
り、階段を使う、電車などで
は座らない



●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。

この予防接種は、利用者の利便性等を考慮し、**A～C**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。

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

A 院内予防接種…東振協契約医療機関での予防接種

B 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

C 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

●東振協のホームページ

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にない等により、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7年4月30日

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

対象となる
予防接種

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)

令和7年3月末日までに受けた予防接種

詳細は、ホームページ掲載の『デパートけんぽ』10月号をご覧ください

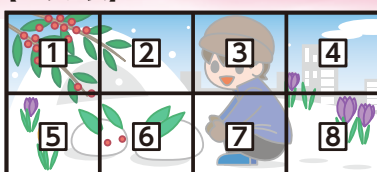
Relax Corner

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、被保険者等記号・番号、勤務先の事業所名を明記し、ご応募ください。
※FAXでの応募は無効扱いとなります。

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7年2月3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。

280号正解 ①と④

i 令和7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7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 医療費が通知されたら 内容をご確認ください

みなさまが令和5年11月から令和6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。

i 次年度から医療費通知の お知らせ方法が変わります

Pep Upにて医療費のお知らせが確認できるようになります。

令和7年度は従来の紙ベースと「Pep Up」で、令和8年度は「Pep Up」で医療費の確認をしていただけます。「Pep Up」に未登録の方は早めの登録をおすすめします。

	令和6年度	7年度	8年度
媒体	紙 (従来どおり)	紙(従来どおり)+ Pep Up	Pep Up

i 組合会を開催します

第136回組合会(令和7年度予算等審議)を次の日程で開催します。

- 開催日 令和7年2月18日(火)
- 場 所 KKRホテル東京

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辛い」、「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".



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。

令和6年10月からは患者が先発医薬品を希望した場合に、特別の料金が加算されるしくみも導入されており、ジェネリック医薬品の利用は、医療費節約の一つの方法です。

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。

★**pepUp**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。



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

事業概況

令和6年 11月

事業所数	273事業所
被保険者数	男 52,799名 女 82,129名 計 134,928名
被扶養者数	42,002名
平均標準報酬月額	男 324,991円 女 201,461円 平均 249,800円
保険料調定額(介護含む)	3,906,624千円
保険給付費	2,354,782千円
法定給付費	2,354,252千円
付加給付費	530千円
保健事業費	40,036千円
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)ヤオコービジネスサービス	埼玉県川越市	令和6年11月1日
(株)ヤオコーハーモニー	埼玉県東松山市	令和6年11月1日

互選議員の退職

氏名	所属事業所	退職年月日
畑 信行 氏	(株)さいか屋	令和6年9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。

選定議員の就職

氏名	所属事業所	就職年月日
竹元 則夫 氏	(株)千葉薬品	令和6年11月1日



歯磨き



運動

記録して
「わかる」
続けて
「変わる」



喫煙



食事



睡眠



飲酒

チェックだけのカンタン記録

やることチャレンジ

開催期間

1/23(木) ~ 3/3(月)

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：2,000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7年4月1日～令和8年3月31日）
 - 申込期間：令和7年1月6日（月）～2月28日（金）
 - 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をとってお申込
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7年1月現在の情報です。

※写真・イラストはイメージです。