

デパートけんぽ



事業所
探訪

女性がいそいそと活躍できる
職場環境づくりを実践します

(株)ピーアンドエム

9 2026
No.286

ご家族でご覧ください

令和7年度決算のお知らせ
インフルエンザ予防接種のお知らせ

(株)ヤオコー 尾上 求 様

埼玉県日高市巾着田(きんちゃくだ)の雨上がりが、とても美しかったので撮影しました。

表紙を飾る写真を募集しています！ 詳しくは13ページをご覧ください。

読者参加型コーナー「私のOff Time」の応募もお待ちしております！



保険料増収などにより黒字決算となるも、医療費は増加傾向

昨今の健保組合をめぐるのは、賃金上昇の効果により保険料が増加しているものの、構造的な問題を抱える高齢者医療制度については、今後、高齢者が増える一方で、その医療費を支える現役世代が減少していくため、納付金の負担がさらに重くなることから、財政の悪化が予想されています。こうしたなか、当健保組合の令和7年度の決算がまとまりましたので、その概要をお知らせいたします。

※科目ごとに四捨五入のため、一部合計の合わない箇所があります。

保険給付費は前年度より21億円の増加



重すぎる納付金負担などにより、かねてより厳しい財政状況であった当健保組合は、令和7年度より健康保険料率をこれまでの千分の102から千分の103に引き上げさせていただいたうえで、財政運営を行ってまいりました。みなさまにはご理解とご協力をいただき、御礼を申し上げます。

令和7年度決算は、収入総額502億円、支出総額477億円、収支差引額24億円となりました。単年度の収支をみる経常収入額は487億円、経常支出額472億円、経常収支差引額15億円の黒字で終了することができました。

収入では、その大きな財源となる保険料が、保険料

率の引き上げなどを反映し、前年度に比べ31億円増加の486億円となりました。

支出では、みなさまの医療費や各種給付金に使われた保険給付費が、当健保組合加入者の年齢が上がっていることや、医療の高度化などを背景に、前年度比21億円増加の309億円となりました。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0.6億円増加の152億円、保険料に占める割合でみると約3割となり、当健保組合財政にとって重い支出負担となっています。

このほか、健康づくりの費用として使われた保健事業費は、各種健診の実施や費用補助、各種健康相談事業の提供、ホームページでの情報発信などにあて、前年度とほぼ同額の6億円となりました。

この結果、保険料の大幅な増加が大きな要因となり、令和7年度決算は予算編成時の赤字見込みから一転して、経常黒字とすることができました。

健康やお過ごしいただくため健康づくり事業のご活用を

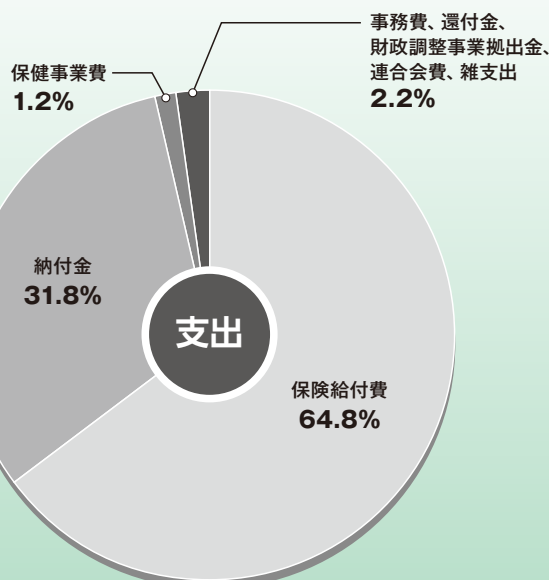
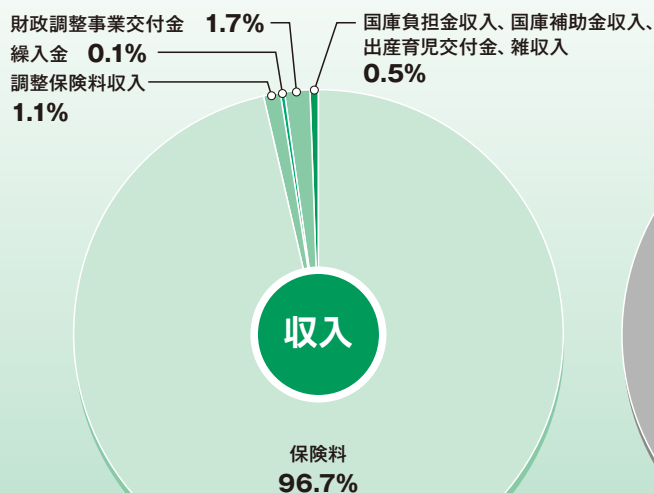


幸い、令和7年度決算は黒字で終えることができましたものの、今後もこうした状況が続いていくわけではありません。私たち現役世代の医療費は年々増加傾向にあり、令和8年6月からは、物価高や賃金上昇を反映

割合で見る

令和7年度決算

一般勘定



令和7年度 収入支出決算概要表

一般勘定

収入 (健康保険料率103%)

科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)
保険料	48,550,659	351,396
国庫負担金収入	25,001	181
調整保険料収入	533,330	3,860
繰入金	32,939	238
国庫補助金収入	128,910	933
出産育児交付金	17,093	124
財政調整事業交付金	830,254	6,009
雑収入	66,624	482
合計	50,184,810	363,224
経常収入合計	48,699,970	352,477

支出

科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)
事務費	505,568	3,659
保険給付費	30,940,419	223,938
法定給付費	30,939,498	223,932
付加給付費	921	7
納付金	15,171,252	109,805
前期高齢者納付金	4,855,813	35,145
後期高齢者支援金	10,315,434	74,660
病床転換支援金	5	—
保健事業費	560,486	4,057
還付金	1,108	8
財政調整事業拠出金	532,976	3,858
連合会費	28,285	205
雑支出	780	6
合計	47,740,874	345,535
経常支出合計	47,207,675	341,676

収入支出差引額	2,443,936	17,689
経常収入支出差引額	1,492,295	10,801

介護勘定

収入 (介護保険料率 18%)

科 目	決算額(千円)	1人当たり額*(円)
介護保険収入	5,140,140	63,067
雑収入	892	11
合計	5,141,032	63,078

支出

科 目	決算額(千円)	1人当たり額*(円)
介護納付金	4,493,929	55,138
介護保険料還付金	151	2
合計	4,494,080	55,140

*介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額

収入支出差引額	646,952	7,938
---------	---------	-------

させた診療報酬改定により、さらに医療費が増えていくものと見込まれています。加えて、納付金については、前述のとおり高齢者の増加などを背景に、ますます負担が増えていくことが予想されています。

当健保組合としては、みなさまの健やかな毎日を支えるため、健診やリフレッシュ事業などさまざまな健康づくりのサポートも行っておりますので、どうかみなさまには、ぜひ各種サポート事業をご活用いただき、医療費の節減にご協力いただけましたら幸いです。各種サポートについては、『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しておりますので、どうぞご覧ください。

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いたしました。収入総額は51億円となり、うち45億円を介護納付金として国へ納めました。

令和7年度 決算のポイント

1

15億円の経常黒字となっても、
明るい先行きは見通せず

保険料率の引き上げを反映して保険料による収入が増加し、黒字決算に。しかし、納付金の負担は、高齢者が増える一方で支え手が減っていくことから、今後さらに重くなっていくものと予想され、厳しい財政状況が続く見通しです。

2

保険給付費が年々増加、
今後もますますその傾向に

医療の高度化などに加え、今後も「医療にかかる値段そのもの」が上がっていくことで、ますます保険給付費が増加。保険給付費を減らすために、みなさまへの健康づくりサポートを今後も積極的に行ってまいります。

3

年1回の健診受診のほか
運動などの健康づくりを習慣に

自分のからだをよく知って、健康をキープする習慣を身につけてください。健診で指摘された項目があれば生活習慣を見直す、ウォーキングなど無理なく継続できる運動を行う、十分に休養をとるなどで、医療費節減にご協力をお願いします。



被扶養者の資格確認調査を行います

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も、的確な被扶養者の認定は大変重要なものになります。

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、ご協力をお願い申し上げます。

具体的な要領は下記のとおりです。

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。該当被保険者は太枠内に必要事項を記載し、届書裏面の「再認定取扱要領」の確認書類をご用意ください。届書に添付して事業所へご提出いただき、事業所を取りまとめ、提出期限内にご提出いただきますよう、ご協力のほどお願いいたします。

検認日程

項目	時期
再認定扶養届・事業所別被扶養者一覧表送付	9月中旬ごろ
提出期限	10月下旬ごろ

※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。

10月から 保険料が変わる場合があります

健保組合の運営には欠かせない保険料。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。

$$\text{毎月納める保険料} = \text{標準報酬月額} \times \text{保険料率}$$

※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。

保険料は定期的に見直しが行われます

保険料は、被保険者の報酬の平均額に、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月の報酬をもとに計算し、9月分の保険料から翌年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。みなさまの報酬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、大きく報酬が変動した場合は、適時、届出により、新たな保険料が適用されます。

■ 保険料決定のしくみ(定時決定の場合)





被扶養者に該当しなくなる場合

※ 就職したとき

- 被扶養者が就職して就職先の医療保険に加入した。

※ パートやアルバイト先で被保険者になったとき

- 下記の要件をすべて満たし被扶養者がパートやアルバイト先で被保険者になった。

- 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 *賃金月額の要件は、令和8年10月より撤廃予定
- 3 雇用期間が2カ月超見込まれる
- 4 学生でない
- 5 職場が以下のいずれかに該当（短時間労働者で、被保険者となる場合）
 - *職場の規模要件は、令和17年にかけて段階的に撤廃される予定
 - ① 従業員が51人以上
 - ② 従業員が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

- 被扶養者が基本手当日額3,612円*以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

*19歳以上23歳未満は4,167円（配偶者を除く）、60歳以上または障害がある場合は5,000円。

※ 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円*以上見込まれることになった。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）。

*19歳以上23歳未満は150万円（配偶者除く。扶養認定日が令和7年10月1日以降）、60歳以上または障害がある場合は180万円（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）。

■ 年間収入は「労働契約の内容に基づく賃金」で判定

*年間収入の見込みは「過去の収入・現在の収入・将来の見込み」などがもととなりますが、令和8年4月からは労働契約がある場合には、労働契約の内容に基づく賃金で判定することに変更となり、基本的に臨時的な増収分などは年収に含まれなくなりました。

※ 後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

- 被扶養者が75歳になった。
- 65歳以上74歳以下の被扶養者が一定の障害があると認定された。

※ 別居した

- 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。

*被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（3親等内）は同居でなければ被扶養者として認定されません。

※ 国内居住要件を満たさなくなった

- 被扶養者が日本国内に住所（住民票）を有さなくなった*。

*一時的な海外渡航（留学、海外赴任、観光、保養、ボランティア等）は除きます。

被扶養者の資格とは？

ご家族が被扶養者として認められていても、就職したり収入が増えたりすると、扶養の削除の手続きを行う必要があります。



被扶養者の資格を失うことになったら届け出を

「被扶養者（異動）届」を、事由発生から5日以内に健保組合に届け出てください。

※「資格確認書」、「高齢受給者証」、「限度額適用認定証」をお持ちの場合は、あわせてご返却ください。

当健保組合の被扶養者として医療機関にかかった場合、当健保組合が負担した医療費分を後日返還していただくことになります。



高額療養費が変わりました

高額療養費制度とは、病院や薬局などの窓口で支払った額が、1ヵ月で自己負担限度額（上限額）を超えた場合に、その超えた金額が払い戻される制度です。

近年の医療費の伸びに対応するため、令和8年8月から月額自己負担限度額が引き上げられました。また、引き上げによって長期療養者等の経済的負担が大きくなりすぎないように、新たに「年間上限」が導入されています。

さらに、令和9年8月からは所得区分が細分化され、より収入に応じた自己負担限度額となる予定です。



自己負担額を計算するときの基準

毎月1日から末日までの受診分を「1か月」として、自己負担額を計算します。

- ① 複数の病院や診療所を受診した場合は、医療機関ごとに分けて計算します。
- ② 同じ病院・診療所で内科と歯科を受診した場合は、それぞれ分けて計算します。
- ③ 同じ病院・診療所であっても、入院と外来はそれぞれ分けて計算します。
- ④ 入院時の食事代や差額ベッド代など、保険診療の対象とならない費用は自己負担額に含まれません。

※院外処方により調剤薬局で支払った自己負担額は、処方箋を発行した医療機関の外来分と合算して計算します。

上記①～③の区分ごとに計算した1か月の自己負担額が、自己負担限度額を超えた場合は、高額療養費の対象となります。また、70歳未満の方については、1人が1か月に支払った自己負担額のうち、上記①～③の区分ごとに21,000円以上となるものを合算できます。その合算額が自己負担限度額を超えた場合も、高額療養費の対象となります。

■70歳未満の方の自己負担限度額

	改正前	改正後 令和8年8月より	
所得区分 (標準報酬月額)	月額上限	月額上限	年間上限
83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% <140,100円>	270,300円 + (医療費 - 901,000円) × 1% <140,100円>	1,680,000円
53万円～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% <93,000円>	179,100円 + (医療費 - 597,000円) × 1% <93,000円>	1,110,000円
28万円～50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% <44,400円>	85,800円 + (医療費 - 286,000円) × 1% <44,400円>	530,000円
26万円以下	57,600円 <44,400円>	61,500円 <44,400円>	530,000円
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 <24,600円>	36,900円 <24,600円>	290,000円

< > 内の金額は「多数回該当」における上限額。直近12カ月の間に3回以上、月額上限に達した場合は、4回目以降、多数回該当となります。



■70歳以上の方の自己負担限度額

所得区分 (標準報酬月額)	改正前		改正後 令和8年8月より		
	月額上限		月額上限		年間上限
	外来(個人ごと)		外来(個人ごと)		
83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% 〈140,100円〉		270,300円 + (医療費 - 901,000円) × 1% 〈140,100円〉		1,680,000円
53万円～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% 〈93,000円〉		179,100円 + (医療費 - 597,000円) × 1% 〈93,000円〉		1,110,000円
28万円～50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% 〈44,400円〉		85,800円 + (医療費 - 286,000円) × 1% 〈44,400円〉		530,000円
26万円以下	18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 〈44,400円〉	22,000円 (年間上限216,000円)	61,500円 〈44,400円〉	530,000円
住民税非課税	8,000円	24,600円	11,000円 (年間上限96,000円)	25,700円 〈24,600円〉	290,000円
住民税非課税 (一定所得以下)	8,000円	15,000円	8,000円	15,700円	180,000円

〈 〉内の金額は「多数回該当」における上限額。直近12カ月の間に3回以上、月額上限に達した場合は、4回目以降、多数回該当となります。

計算の例(改正後)

1ヵ月の医療費総額が100万円の場合

(70歳未満で自己負担割合3割・窓口負担300,000円、標準報酬月額28万円～50万円のケース)

$$85,800円 + (1,000,000円 - 286,000円) \times 1\% = 92,940円 \text{ (自己負担限度額)}$$

$$300,000円 - 92,940円 = 207,060円 \text{ 高額療養費として207,060円を支給}$$

窓口での支払いを自己負担限度額までにしたいとき

「資格確認書」で医療機関にかかっている方^{*}は、窓口で「限度額適用認定証」を提示することで、支払いを自己負担限度額までにとどめることができます。限度額適用認定証が必要な方は、事前に当健保組合に「限度額適用認定申請書」を提出し、限度額適用認定証の交付を受けてください。

ただし、令和9年8月に高額療養費の所得区分の細分化が予定されているため、最長で令和9年7月までの期限で交付させていただきます。令和9年8月からの認定証が必要な場合には、令和9年8月中に再度申請が必要となります。

^{*}70歳以上の方は「現役並みⅡ」「現役並みⅠ」に該当する場合。

マイナ保険証で医療機関にかかっている方は、オンライン資格確認により限度額情報が提供されるため、限度額適用認定証は必要ありません。このため、マイナ保険証でない方もマイナ保険証への切り替えをおすすめします。

^{*}低所得に該当する方が低所得の区分適用を受ける場合は、マイナ保険証の利用であっても「健康保険限度額適用・標準負担額減額認定申請書」の事前申請が必要となります。



インフルエンザ予防接種のお知らせ

当健保組合では、今後も被保険者(任意継続被保険者)・被扶養者のみなさまに対し、割安なインフルエンザ予防接種(下記①)を実施するとともに、当該実施以外の予防接種(下記②)に対して、その費用の補助を行います。

対象者※¹

被保険者(任意継続被保険者)・被扶養者

※¹ 接種時に当健保組合の加入者であること。

① 東振協と共同で実施するインフルエンザ予防接種

東振協※²と共同で医療機関と契約し、割安なインフルエンザ予防接種を実施します(税込の接種料金4,060円(上限)のところ、3,060円(上限)で受けられます)。

接種方法は下記④～⑥の3種類。いずれか1つを選択して、お申込みください。

④ 院内予防接種

東振協契約医療機関での予防接種
(利用券・マイナ保険証等※³)

※² 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。

※³ マイナ保険証・資格確認書

⑤ 集合予防接種

公的施設(ホテル等)での予防接種(利用券・マイナ保険証等)

⑥ 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(利用申込書)

※ ④・⑤は、被保険者または被扶養者が東振協ホームページで「利用券」の作成(発行)を行ってください。

※ ⑥は、事業所の健保担当者等が予約を行ってください。

●実施期間 令和8年10月1日から令和9年3月末日まで

★ 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 ①以外のインフルエンザ予防接種の補助

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。

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。

●対象となる予防接種期間

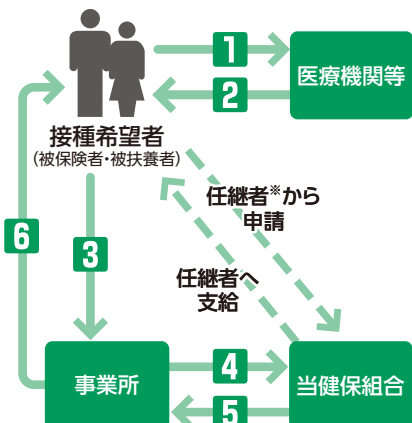
令和8年10月1日から令和9年3月末日までに接種したもの。

●申請期限 令和9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

② 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被保険者等の記号・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し出ください。

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。

特定健診

受診
Guide

被扶養者のみなさん!!

楽しい予定を立てるとき、
健診予約も済ませましょう!

被扶養者のみなさん、特定健康診査（特定健診）を毎年受けていますか？ 健保組合などが実施する健康診断や人間ドックには、40歳以上の方が受けるべき特定健診の検査項目が含まれています。特定健診は、40〜74歳を対象に、心臓病や脳卒中といった深刻な病気につながる恐れのあるメタボリックシンドロームを早期に見つけ出し、健康な毎日を送り続けるための大切な機会です。旅行やイベントの計画を立てるように、特定健診を「年中行事」の1つにしましょう。



健診を受けない理由 VS 健診を受けるメリット!

ケース1 これまでとくに異常もなかったの…

生活習慣病の多くは、自覚症状が現れにくい特徴があります。毎年欠かさず健診を受け、ていねいに、体重や血圧、血糖値などの数値の経年変化を確かめられます。生活習慣を見直すきっかけになり、病気の早期発見・早期治療に役立ちます。

ケース2 家事や育児、介護などで忙しくて時間がないの…

病気が進行してしまったら、治療のためにかえって時間が必要になったり、入院を余儀なくされたりするかもしれません。人生を健康で豊かに過ごすためにも、長くても半日程度で受けられる特定健診を予定に入れて、確実に受診しましょう。

ケース3 もし病気が見つかったら怖いので…

早い段階で病気を見つけることは、いち早く治療を始められるチャンスでもあり、治療の選択肢も広がります。早期にご自身の体の状態と向き合うことで、心理的な負担や家計への負担を小さくすることができます。

今すぐ特定健診の
予約を済ませましょう

特定健診受診までは

簡単3ステップ

1 希望する健診機関を選ぶ

●「受診券」(当健保組合から発送済み)をお持ちでない方は当健保組合までお問い合わせください。
●QRコードから健診機関を検索することができます。



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9年3月31日までに受診

●「受診券」(当健保組合から発送済み)とマイナ保険証もしくは資格確認書が必要です。
●75歳の誕生日以降は受診できません。

※「女性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。

女性がいきいきと活躍できる 職場環境づくりを実践します

(株)ピーアンドエム

DATA (株)ピーアンドエム

本社所在地：東京都中央区日本橋浜町

1-1-12

創業：昭和47年

代表者：代表取締役社長 小林 弘人

従業員：354人

(令和8年6月現在)



▲ 同社ブランド「Archives」(アルシーヴ)の店舗

女性従業員が9割を占め、女性管理職も多い当社の一番の強みは、「寄り添う」気持ちで根付いていることだと考えています。入社直後や新しく役職に就いた時など、状況や環境が変わると不安や悩みに直面することがありますが、そんな時でも周囲が相手に寄り添い、自然に声をかけ合いながら支え合える風通しの良い職場環境があります。

また、お客様の多くも女性であるため、スタッフ自身の経験や共感を活かした「寄り添う」接客を大切にしています。お客様一人ひとりとコミュニケーションを大切にし、ライフスタイルの変化にも寄り添いながら信頼関係を築いています。

女性が多い職場ならではの特徴や強みを教えてください。

(株)ピーアンドエムは、レディーススパレル事業およびインポートリビング事業に携わり、企業理念に「情熱で、「ココロ動かす。」を掲げて全国の主要都市に43店舗を展開するほか、ECサイトでの販売も広く行っています。従業員の9割が女性という同社の特徴や職場環境について、人財企画グループの福田グループマネージャーと臼井セルストレーナーにお話を伺いました。



▲ 全国の店舗で、1人ひとりに寄り添いながら接客指導を行う臼井セルストレーナー

働きやすい職場環境づくりについてお聞かせください。

当社では、本社と店舗で役割や働き方が異なる中でも、職場を越えたコミュニケーションを大切にし、一体感のある職場づくりを進めています。その一環としてコミュニケーションアプリを活用し、売上情報やイベント案内、店舗や個人の好事例、新入社員紹介などを共有しています。仲間とのつながりや新たな気づきを生み、互いに支え合いながら、安心して働ける環境づくりにつなげています。

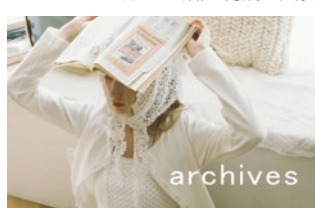
また、モチベーション向上のため、インセンティブ制度をとり入れています。SNSをメインとしてインスタグラム経由の売上やフォロワー数のインセンティブをはじめ、スタッフが作ったコーディネートを見て商品を買っていただいた場合に発生するインセンティブなどがあります。さらに、販売のプロフェッショナルとして活躍できる環境を広げるため、マネージャー職以外のキャリアパスとして「販売系エキスパート職」を新設しました。接客・育成・発信などの専門性を活かせる仕組みで、私自身もセルストレーナーとして新たな挑戦の機会が広がりました。



▲ 「業務上で悩みを抱えた仲間に寄り添っていきたい」と福田グループマネージャー



▲ 新入社員研修や店長研修など、各ステージに応じた研修・育成を実施



▲ 10代後半～40代向け服飾7ブランドと、輸入ホームリネン1ブランドを展開

御社のよいところをお聞かせください。

当社の良いところは、人の温かさや一人ひとりを大切にする風土があるところです。上司や同僚が悩みや体調の変化に気づいて声をかけてくれ、個性や可能性をしっかりと見てくれます。アットホームな雰囲気の中で安心して働けるからこそ、これからは結婚・出産などライフステージが変わってもキャリアを止めることなく、仕事とプライベートを両立できる環境を整えていきたいと思っています。

従業員のみなさんの健康管理はどうされていますか。

当社は2024年に健康企業宣言をして、2025年に銀の認定、2026年に健康経営優良法人を取得しており、健康診断受診率は100%を維持しています。アパレルの接客は人に見られる職業なので、ヨガやピラティスに通ったり、ランニングをしたり、みなさん自主的に運動しているようです。私たちも、食べ物のカロリーを気にしたり、時間のある時は一駅歩いたりしています。

また、コミュニケーションアプリで健康情報も発信していて、栄養士の資格を持つスタッフの手軽なレシジは好評です。

今後は、男性従業員を対象に女性の健康リテラシーの教育などにも取り組んでいきたいと考えています。

令和9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

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9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9年1月4日（月）～2月28日（日）

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8年12月21日（月）よりご案内を掲載予定です。

★令和8年度より当利用券はチケットレスに変わりました。

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、まだお済みでない方は早めにご登録をお願いいたします。

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。

※被扶養者（家族）の方はご利用いただけませんので、被扶養者の方がお申込みをする場合は、被保険者の方にお申込みをご依頼ください。

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お申込みください。

<https://pepup.life/users/ekyc/7Afvt1Je/issues/new>



みんなで知ろう 女性の健康



女性特有の健康課題解消に向けて、
周囲の人も理解を深めよう！

監修 ● 丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

FUS（成人女性の低体重・低栄養症候群） やせすぎにご注意を！

FUS（ファス）とは、Female Underweight/Undernutrition Syndromeの略で、成人女性の低体重・低栄養症候群を指します。肥満の予防や治療も大切ですが、やせすぎもさまざまな健康リスクを引き起こします。日本の20代女性では2割前後がBMI18.5未満の低体重（やせ）であり、先進国の中でもとくに高い割合であるといわれています。正しい知識をもち、無理のない体づくりをめざしましょう。

FUSの原因

原因は多面的であり、社会的要因、心理的要因が複雑に絡み合っているものですが、大きく下記の3点があります。

- 1 体質性やせ
- 2 SNS、ファッション誌など、メディアの影響によるやせ志向
- 3 社会経済的要因・貧困などによる低栄養



FUSによる健康リスクや症状

やせは必要な栄養が不足した低栄養状態です。低栄養状態が続くと貧血や骨粗しょう症などのさまざまな健康リスクが生じます。また、妊娠中のやせすぎは、低出生体重児の要因となり、その子どもが将来的に生活習慣病に罹患するリスクが高いとされています。



当事者以外にも できること

無意識に「やせているほうがいい」という
価値観を押しつけていませんか？

「やせてきれいになったね」「そんなに食べると太っちゃうよ」などという言葉は「やせていなければならない」というプレッシャーを押しつけるものとなっているかもしれません。

周囲も気をつけながら、社会全体でこの問題に取り組んでいきたいですね。



参考 BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

- ～18.5未満 → やせ
- 18.5～25未満 → 普通体重
- 25～ → 肥満

ここを
めざそう

栄養バランスのよい食事や適度な運動を
習慣にし、適切な体重管理を心がけましょう。

朝起きはやっぱり徳

(株)コモディイダ ペンネーム となりのきのこさん

私 のオフタイムは早朝に行うランニング。

毎朝5時30分から30分のランニング。

早起きするために、夜は早めの食事と早めの就寝で体をいたわり、朝のランニングに備える。

なかなか布団から出たくない季節もあるが、眠い目をこすり一度布団から出て外に出ると涼んだ空気や神々しい朝日を見ると、早起きは三文の徳を実感する時間である。

日の出が早くなり最近はランニング終わりには公園で懸垂をして終える。

自宅に帰りシャワーを浴びて出た頃に家族も起きだす。

いい汗かいて気持ちもりフレッシュ。今日も元気にってきます！



機関誌編集長 デバボ

…尊敬デバ(泣) 次の日に備えルーティンもあって、デバボはとなりのきのこさんがアスリートに見えるデバよ！
デバボも大きい声で伝えるデバ！ いってらっしゃいデバ！！
デバボも絶賛走りますデバ～！



お庭のお花は、私の最高の癒しです

(株)千葉薬品 ペンネーム ゆうこりんさん

今 の新居に引っ越して二年。

お庭を花いっぱいにするのを夢みて、頑張っています。

土いじりは全くの初心者の方にとって、試行錯誤の毎日。

自分で蒔いた種が芽を出し花が咲いた時は、最高に幸せ気分です。

まだまだ、花いっぱいの庭には程遠いですが、少しずつ、いろいろな花に挑戦することが、私の楽しみです。



蒔いた種が花を咲かせたのは、ゆうこりんさんの花への愛情が伝わった証拠デバね！
花への挑戦、デバボ陰ながら応援しているデバね！
咲いた花にデバボウっとりデバ～！



次回のご応募もたくさん待っているデパ!!
みなさんの応募が楽しみデパ!

『デパートけんぽ』の表紙を飾ってみませんか?

あなたが撮った思い出の風景などの写真を募集します!

採用された方には、**QUOカードPay4,000円**を進呈いたします!

応募フォーム (右のQRコードでも可): <https://forms.cloud.microsoft/r/gUYZLSC76M>



応募フォーム

読者参加型コーナー『私のOff Time』大募集!

あなたの『私のOff Time』をお聞かせください

掲載された方には**QUOカードPay5,000円分**を進呈いたします!

応募フォーム (右のQRコードでも可): <https://forms.cloud.microsoft/r/xzCAFyUfTS>



応募フォーム

今回もたくさんのご応募、本当にありがとうデパ! 毎回みんなの応募作品を見たり、読んだりするのが楽しみで、知らない世界や新しい発見に出会えるのがとっても刺激的デパ! 次号も、素敵な写真やみんなのハッピーなオフの過ごし方を楽しみにしているデパ~! そして、次にみんなと会えるのは来年デパね。みんなが元気でハッピーな毎日を過ごして、また笑顔で会えることを心からお祈りしているデパよ!



応募締切日 令和8年11月2日(月) ※令和9年1月号掲載分

応募方法 上記のQRコードを読み取り、応募フォームへお進みください。

なお、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。

「表紙」および「私のOff Time」応募者にデパポオリジナルシールをプレゼント!

たくさんご応募お待ちしておりますデパ!

Relax Corner

ナンバープレースにチャレンジ

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

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

◎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

下記のURLまたはQRコードの定型フォームよりお申込みください。クイズの解答を入力のため、メールアドレス、お名前(フルネーム)、被保険者等記号・番号を入力し、ご応募ください。

応募先

<https://forms.office.com/r/PwnQSkahSU>



締切日

令和8年11月2日(月)

賞品・当選者

正解された15名の方にQUOカードPay(3,000円分)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、クイズの応募に際して収集した個人情報は、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。

285号正解

①支援金 ②161 ③多剤
④セルフメディケーション ⑤100

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：当健保組合の加入者

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しょう。

WEBサイトのURLとログインが、令和7年7月2日より、下記のとおり変更になっています。
これまでご利用いただいていた方は、ご注意ください。

電話カウンセリング

電話番号は機関誌でご確認ください（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（電話番号は機関誌でご確認ください）
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。

LINE

ID等は機関誌でご確認ください



URL等は機関誌でご確認ください

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

LINEを活用した健康相談サービスのご案内



LINEで
解決！

当健保組合の加入者向けに、主に更年期世代を対象とした
チャット相談・e-ラーニングのサービスを提供しています。
男女の健康について相互理解を深め、
みんながウェルビーイングで働ける環境を作りましょう。

オンラインチャット相談の利用方法

詳細は機関誌でご確認ください



i 健保組合への電子申請がe-Govに移行します

事業主から健保組合への電子申請方法が令和8年11月以降、e-Govアプリを利用した電子申請に移行されます。詳しくは、右のQRコードからe-Govのサイトをご覧ください。当健保組合業務課（電話 03-3279-5920）までお問い合わせください。



i ジェネリック医薬品を利用していますか？

新薬（先発医薬品）に比べ、薬価が約2～7割安いジェネリック医薬品（後発医薬品）。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月からは患者が新薬を希望した場合に、特別の料金が加算されるしくみ（選定療養）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。



★ 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、通知をご覧ください、ジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

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

事業概況

令和8年 7月

事業所数	272事業所
被保険者数 男	53,892名
女	86,828名
計	140,720名
被扶養者数	39,879名
平均標準報酬月額 男	332,223円
女	212,133円
平均	258,125円
保険料調定額(介護含む)	5,804,900千円
保険給付費	2,547,228千円
法定給付費	2,547,228千円
付加給付費	0千円
保健事業費	61,297千円
納付金(介護含む)	1,756,603千円

公 告

事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
(株)フードクラフト	神奈川県川崎市	令和8年4月1日

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)キュービット	新潟県新潟市	令和8年7月1日
(株)松本フードセンター	福井県福井市	令和8年7月21日

選定議員の退職

氏名	所属事業所	退職年月日
宮下 輝彦 氏	(株)ニシザワ	令和8年4月30日

互選理事の退任

氏名	所属事業所	退任年月日
近江 良一 氏	(株)三和	令和8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。

選定議員の就職

氏名	所属事業所	就職年月日
久保田英夫 氏	(株)丸広百貨店	令和8年4月1日
山本 貴芳 氏	(株)サンベルクスホールディングス	令和8年4月1日
柘植 一也 氏	(株)ニシザワ	令和8年7月1日

選定理事の就任

氏名	所属事業所	就任年月日
久保田英夫 氏	(株)丸広百貨店	令和8年8月7日

2026

秋～冬の健康フェスティバル開催!

歩いて健康的に楽しむ? それともすきま時間にサクッと楽しむ?

Pep Upを利用した2つのイベントを開催します! 1日8,000歩以上をめざす「ウォーキングラリー」・すきま時間に気軽にクイズに答える「Pep Up健康クイズ」。両方に参加、あるいは、どちらか1つに参加でもOKです。この機会に参加してポイントをもらいましょう!

なお、Pep Upの利用には登録が必要ですので、下記をご参照ください。



WALKING RALLY

歩いて
ポイント
ゲット!

開催期間
10/1 THU ~ 11/14 SAT

申込期間
9/17 THU ~ 9/30 WED

申込方法
Pep Up内ウォーキングラリー参加ページより
※チームの戦績作成・参加は申込期間中のみ可能です。申込期間を過ぎると作成・参加とも行えません。

1日8000歩以上で
300 ポイント
GET!

ポイント貯めて商品と交換!

Pep Up KENKO QUIZ

突然ですが問題です

標準体型(体重60kg)の人が
**10分間歩いたときに
消費するエネルギーは?**※1

A 約30kcal B 約100kcal C 約400kcal

すきま時間でクイズにチャレンジ!

開催期間 12/2 WED ~ 12/8 TUE
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、何度も挑戦可能です。
※クイズの成績によりペップポイントを授与します。
※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JMDIC)による提供です。

健康に関するクイズ
全問正解で
100 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。

※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/7Afvt1Je/issues/new>

