

# デパートけんぽ

事業所  
探 訪

地域密着の店舗づくりで  
物心両面の豊かさをお届けします

(株)マキバ

1 2026  
No.284

ご家族でご覧ください

理事長 新年および就任のご挨拶  
マイナ保険証へ切り替えを

しゅんくん

幕張海浜公園で撮った写真です。夕陽が  
綺麗でベストショットがとれました！  
みなさまがいい1年になりますように！

表紙を飾る写真を募集しています！ 詳しくは11ページをご覧ください。

読者参加型コーナー「私のOff Time」の募集もお待ちしております！



# 安定的な運営を図りながら、 みなさまの健康維持のサポートに 尽力してまいります

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たこととお慶び申し上げます。また、平素より当健保組合の事業運営につきまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

このたび、第18期の役員改選におきまして当健保組合の理事長に就任いたしましたので、一言ご挨拶を申し上げます。

健保組合を取り巻く情勢を見ますと、昨年はすべての団塊の世代が後期高齢者となる「2025年問題」に直面した年でした。総人口の5人に1人が後期高齢者という日本では、高齢者医療制度への納付金の増加によって健保組合財政が今後ますますひっ迫することが予想されており、高齢者の医療費を現役世代だけでなく、広く社会全体で支える仕組みの構築が不可欠となっています。

当健保組合においても、長年にわたって納付金の負担が重くのしかかり、これに加え、医療

の高度化や加入者の年齢の上昇による保険給付費の増加によって、厳しい財政運営を強いられております。そのため令和7年度からは、昨今の物価高など生活環境の厳しいなか、健康保険料率を千分の103に引き上げさせていただいこともあり、令和6年度に引き続き黒字決算が見込まれる状況となり、みなさまのご理解ご協力に厚く御礼を申し上げる次第です。

こうしたなか健保組合連合会は、「ポスト2025」新提言をまとめました。国民に向けて、「制度への理解」、「自分の健康を自分で守る意識」、「セルフメディケーションの心がけ」の「3つのお願い」を提示しています。一方、健保組合としては、「健診を受診しやすいような働きかけ」、「丁寧な保健指導」、「健康づくりに役立つ情報発信」、「職場環境に応じた予防・健康づくりへの取り組み」の「4つの約束」を掲げています。

当健保組合といたしましても、これらの提言に沿って事業を進め、「より利用しやすい健診

制度の充実」、「一人ひとりのライフスタイルなどに合った保健指導の実施」、「スマホなどを活用した各種健康相談や健康管理アプリの提供」、「取り入れやすく、役立つ健康情報の提供」などを今年も積極的に展開し、みなさまの健康をサポートしてまいります。みなさまにおかれましては、こうした事業をご活用いただき、引き続き健康維持にご留意いただきますようお願い申し上げます。

さて、今年はマイナ保険証に完全移行して迎える最初の年となります。昨年12月1日に猶予期間が終了し、従来の健康保険証は役目を終えました。マイナ保険証は、よりよい医療を効率的に受けられる、高額療養費の限度額を超える支払いが免除されるさまざまなメリットがありますので、ぜひともご活用をお願いいたします。

結びに、本年もみなさまがご健勝でご多幸でありますよう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。



デパート健康保険組合

理事長 森 茂行

# 新しい理事・議員のご紹介

このたび、デパート健康保険組合の理事・議員の改選があり、次の方々が新たに就任いたしました。  
よろしくお願ひいたします。

任期 令和7年12月5日～令和10年11月30日

## 選定理事・議員

理事長	森 茂行	株式会社コメリ
専務理事	榎本 和志	デパート健康保険組合
理事	榑林 亮	株式会社三徳
〃	小柳 和孝	株式会社田原屋
〃	佐藤 信彦	一般社団法人日本百貨店協会
〃	増田 仲夫	株式会社福田屋百貨店
〃	神谷 勉	株式会社丸広百貨店
〃	関口 啓太	株式会社ヤオコー
〃	山岸 和彦	株式会社八木橋
議員	荒井 寿一	荒井商事株式会社
〃	山田 匠子	株式会社いちやまマート
〃	松田 正	株式会社井上
〃	飯塚 英人	株式会社杏林堂薬局
〃	一戸 和彦	株式会社さくら野百貨店
〃	久山 謙	株式会社スーパーアルプス
〃	森下 育	株式会社田子重
〃	戸村 仁	株式会社千葉菓品
〃	宮下 輝彦	株式会社ニシザワ
〃	林 朋和	株式会社マルイ
〃	鈴木 辰弥	株式会社ワイスマート
議員・監事	榎原 長正	株式会社三松

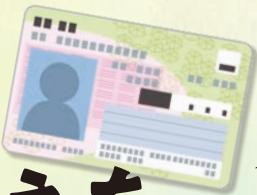
## 互選理事・議員

常務理事	鷗原 浩幸	デパート健康保険組合
〃	海津 秀明	デパート健康保険組合東日本支部
〃	山本 勝	デパート健康保険組合西日本支部
理事	丸山 将範	アクシアルリテイリング株式会社
〃	斎藤 伸哉	株式会社ウォロクホールディングス
〃	三澤 竹司	株式会社岡島
〃	木村 芳夫	株式会社Olympicグループ
〃	近江 良一	株式会社三和
〃	瓜田 広	株式会社水戸京成百貨店
議員	宮内 尚幸	株式会社一小イチコ
〃	安田 浩一	株式会社エイヴィイ
〃	丹沢 道哉	株式会社エンチュー
〃	山田 秀樹	株式会社オーシャンシステム
〃	石川 浩二	株式会社さいか屋
〃	今庄 孝夫	株式会社三喜
〃	桜井 直弥	株式会社食鮮館タイヨー
〃	佐久間憲一	株式会社セイミヤ
〃	西谷 潤	株式会社タイヨー
〃	清水真由美	株式会社フレッセイ
〃	鎌田 真一	山本商会株式会社
議員・監事	藤平 達也	株式会社コモディイイダ

(敬称略・事業所名五十音順)

(敬称略・事業所名五十音順)

# ますます便利になった マイナ保険証へ切り替えを



令和7年12月1日で保険証の猶予期間が終了し、従来の保険証は使用できなくなりました。今後は、マイナ保険証を使用してください。

マイナ保険証の利用登録がお済みでない方は、当健保組合が交付する資格確認書<sup>※</sup>でこれまで通り医療機関の受診等が可能ですが、マイナ保険証独自のメリットは受けられません。

この機会に、マイナ保険証へ切り替えてはいかがでしょうか？

※令和6年12月1日以前の加入者でマイナ保険証の利用登録がお済みでない方については、令和7年11月に資格確認書をお届けしています。

## マイナ保険証のメリット拡大中！

### 令和7年9月から スマホでマイナ保険証が利用可能に

健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカードをスマホに追加することで、マイナ保険証を医療機関・薬局でご利用できます。マイナンバーカードの紛失が心配な人も、カードを取り出さずに受診できるので安心です。

※スマートフォンのマイナ保険証が利用できる施設か事前にご確認ください。

#### スマホでマイナ保険証を使うための事前準備

##### ステップ 1

##### 健康保険証の利用登録

※すでにマイナ保険証を利用されている場合は不要です。

スマートフォンからマイナポータルにログインして、マイナンバーカードの健康保険証の利用登録を行ってください。

##### 事前に準備するもの

- 実物のマイナンバーカード
- 最新のマイナポータルアプリ
- 券面入力用暗証番号(数字4桁)  
※ iPhoneのみ
- 署名用パスワード(英数字6~16文字)

##### ステップ 2

##### スマートフォンにマイナンバーカードを追加

最新のマイナポータルアプリから、スマートフォンのマイナンバーカードの利用申請・登録を行ってください(下記画像の赤枠部分から)。

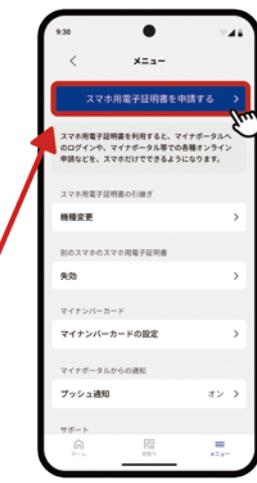
※すでにマイナポータルアプリをダウンロード済みの場合も、最新のバージョンにアップデートしてから利用申請・登録を行ってください。

##### Android

※Android11以上  
バージョンが必要



詳しくはこちちら



##### iPhone

※iOS18.5以上  
バージョンが必要



詳しくはこちちら



令和7年10月から

# 全国で「マイナ救急」スタート

急病や事故等によって救急車で搬送される際、マイナ保険証があれば、救急隊員が適切な応急処置や円滑な搬送先病院の選定を行えます。

救急車で搬送される状況では、患者本人は意識がはっきりしないことや、家族も動揺していることもあるため情報収集が困難になりますが、マイナ保険証があれば、病歴や薬剤情報が正確に救急隊に伝わり、スムーズな対応が可能です。

- ① 傷病者が救急隊員による情報閲覧に同意
- ② 隊員がマイナ保険証を読み取り、医療情報を閲覧
- ③ より適切な処置や搬送先医療機関の選定

そのほかにもマイナ保険証ならこんなメリットがあります

- ◎ 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる
- ◎ 突然の手術・入院で医療費が高額になっても、手続きなしで窓口での支払いが自己負担限度額まで済む
- ◎ マイナポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできる



便利でメリットが多いマイナ保険証の利用をおすすめします

## 『医療費のお知らせ』が送付されたら、内容をご確認ください

みなさまが令和6年11月から令和7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、『医療費のお知らせ』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・送付いたします。

『医療費のお知らせ』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チェックしてください。



紙による『医療費のお知らせ』の送付は、今回を最後に終了します

以降のご自身の医療費情報の確認は、マイナポータルもしくはPep Upをご利用ください。



当健保組合では『医療費通知』を毎年お送りしておりましたが、マイナポータルやPep Up等のデジタル化の進展に伴い、今回を最後に、紙による送付は終了いたします。

Pep Upの登録方法につきましては、当健保組合ホームページ、もしくは、今回送付する『医療費のお知らせ』に案内を記載しておりますのでご確認ください。



# 健康保険料率は前年度据え置き、介護保険料率は1%引き下げ

先日開催された組合会において、令和8年度の当健保組合の保険料率が決定されたので、お知らせいたします。

高齢者医療制度への納付金負担、医療の高度化による医療費増加などを要因として、健保組合財政は厳しい状況となっています。今後も財政が好転するような明るい材料が見当たらないなか、当健保組合の令和8年度の予算編成にあたり、保険料率の検討を行いました。

健康保険料率については、令和7年度に料率を引き上げさせていただいたことなどを考慮し、令和8年度は前年度据え置きの103%とし、収入不足に対するは、準備金の繰り入れなどで対応していくことと決定しました。

当健保組合としましては、引き続き、医療費適正化に取り組むとともに、みなさまへの健康づくりのサポートを積極的に行ってまいりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

なお、介護保険につきましては、国に代わって健保組合が介護保険料の徴収を行っていますが、介護保険料率は前年度より1%引き下げて17%といたします。

## 令和8年度の保険料率

	被保険者	会社(事業主)	合計
<b>健康保険料</b>			
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	51.5% (5.15%)	51.5% (5.15%)	103% (10.3%)
<b>介護保険料</b>			
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	8.5% (0.85%)	8.5% (0.85%)	17% (1.7%)

## 支援金は何に使われる?

子どもや子育て世帯を社会全体で支える新しいしくみ「子ども・子育て支援金」の徴収が、令和8年4月分保険料から始まります。健保組合

などの医療保険者は、健康保険料・介護保険料とあわせて、子ども・子育て支援金を徴収することとなります。



## 開始時期は?

子ども・子育て支援金は令和8年4月分保険料(5月納付)より、健康保険料・介護保険料と合わせて納付していただきます。**下記①**。健保組合は子ども・子育て支援金の徴収を行し、国へ納付します。

## 支援金率は?

支援金の負担は令和8年度から、令和10年度にかけて段階的に上がることが想定されています。ただし、国は令和10年度を支援金の最大規模と決めているため、これ以上右肩上がりで増え続けることはありません。

## 負担額はどのくらいになる?

「標準報酬月額×支援金率」となるため、被保険者の収入(標準報酬月額)により異なります。令和8年度の支援金率は健保連の試算では0・24%となっており、この数字に基づくと標準報酬月額30万円の方の場合、**下記②**となります。なお、正式な支援金率は示され次第、みなさまに周知していく予定です。

### ① 健康保険料+介護保険料\*+子ども・子育て支援金

\*介護保険料は40歳~64歳の被保険者が徴収対象です。

### ② 1人当たり負担額のイメージ

例) 標準報酬月額30万円・支援金率0.24%・折半負担の場合

30万円×0.24% = 720円/月 (事業主負担360円:被保険者負担360円)

# お子さんの就職などがあったら 異動届の提出を

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」の提出が必要ですので、ご協力ををお願いします。



## 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、資格確認書・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、すみやかにお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、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に該当していないても、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)」。

**配偶者と離婚や**

**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)

令和7年10月から

## 19歳以上23歳未満の被扶養者の認定基準が変わりました

現下の厳しい人手不足対策の一環として、19歳以上23歳未満の被扶養者の年間収入要件の取り扱いが下記の通り変わりました。

### 変更内容

- 対象者：19歳以上23歳未満の認定対象者(被保険者の配偶者を除く)
- 年間収入要件：130万円未満 → 150万円未満に引き上げ
- 年齢判定基準：その年の12月31日時点の年齢
- 適用開始日：令和7年10月1日以降の認定日

\*上記以外の方は、従来通り130万円未満(60歳以上および障害のある方は180万円未満)となります。



# 地域密着の店舗づくりで 物心両面の豊かさをお届けします

(株)マキバ

DATA (株)マキバ

本社所在地: 神奈川県足柄下郡湯河原町

中央3-11-7

創業: 大正14年 設立: 昭和22年

代表者: 代表取締役 山田 有三

従業員: 268人

(令和7年9月現在)



▲綾瀬店



▲従業員の健康に常に気を使う  
梶田さん

物質的な豊かさはもち  
て、永井常務取締役と経営管理部の梶田さんにお  
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。

当社は大正14年創業で、昨年100周年を迎えました。昭和22年に(株)マキバ材木店を設立し、昭和37年に(株)マキバに商号を変更しています。創業時より木材を取り扱ってきたことから、薪を積む場所の「薪場」が社名の由来です。そして昭和59年、これまで培ってきた木材の知識と技術を活かしてお客様の住まいづくりに貢献していくこととハンディホームセンターを開設し、ホームセンター事業に進出しました。

現在、6店舗を運営していますが、それぞれの地域

の客層に合わせて、店舗の構造や品揃えも変えてい

ます。当社の特徴は、「豊かな住まいづくりのお手伝い」を経営理念に掲げた地域密着経営です。

「豊かな」というのは、

物質的な豊かさはもち

ろんですが、地域の特徴とお客様のニーズに合わせ、多種多様なお困りごとの相談に乗りながら解決していくことで、そこに住まう人の気持ちの豊かさもフォローしていくといったいふいも込められています。

——人材の育成についてお話ししてください。

ホームセンターは広く、商品の種類も多いため、当社では、お客様に商品の場所を聞かれた場合、従業員が販売している場所までご案内しています。ご案内中には、商品についての説明やご提案も行い、これを「マキバスタンダードのご案内」としています。このご案内を行うには、すべての従業員が商品に関する専門知識を持っていることが必要です。そのため、売場の各部門の担当者を対象に、メーカーの方に来ていただきて勉強会を開催したり、草刈り機などの実演会を実施して知識を身につけています。

また、接客の面では、各店舗で接客リーダーを中心

に接客レベルを上げる取り組みを行っています。外部の接客の研修会社からスキルを学び、定期的に覆面

調査で売場やレジの対応などについて採点してい

たいた結果をフィードバックして、すべての従業員が

気持ちのよい接客ができるよう心がけています。

——従業員の健康管理はどうされていますか。

生活習慣病予防健診は自己負担なしで受診してい

ます。要再検査の従業員への受診勧奨については、数

年前から産業医にピックアップしていただき、一人ひ

とりに書面を送つて結果を提出してもらっています。

期限までに受けていない従業員には直接声をかけて

受診を促しているため、8~9割の方は再検査を受

けています。

——地域とのかかわりについてお話ししてください。

店舗によって異なりますが、高齢者の多い地域で

の配達サービス、カタログで電話注文を受けて配達す

るお手軽便、地元の農家で作った農産物の店頭販売

など、地域とつながる取り組みを実施しています。ま

た、熱海店では近隣の高校から、「生徒に、ものづくり経験をさせたい」というオファーをいただき、3年

前から年に1回、従業員が授業を行っています。こ

ほか、災害時の対応については、被害にあわれた方々

や地域の復旧支援として、地域の自治体と供給の協定を結ぶなどし、地域とそこにお住まいのみなさまとのかかわりを大切にして、事業を展開しています。

木カット、リリフォーム、工具のレンタルなど取り扱うサービスも幅広い



▲従業員が豊富な商品知識を持ち、現場で活躍していることを誇らしく語る永井常務取締役



# 特定健診の受けそびれにご注意ください！速やかな予約と受診をお願いします

今年度の健診を受けていない方はいませんか？メタボリックシンドローム（メタボ）を早期発見するための特定健診は、毎年受けてこそ効果を発揮します。今すぐ予約をしましよう。

## 特定健診は「毎年受診」が基本

「今年度の健診はもう間に合わないから、来年度受けよう」と思っていると、翌年も後回しにして、受けそびれてしまう可能性が大。そのうちに自覚症状がないまま、メタボが進行してしまうかもしれません。

今すぐ予約をすれば、令和7年度の特定健診に間に合います。どうか年に一度の特定健診をスキルアップすることなく、きちんと受診するようにお願いいたします。



※「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。

### 特定健診受診までは簡単3ステップ

#### 3ステップ

##### 希望する健診機関を選ぶ

- 受診券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



1

2

3

##### 自分で健診機関に連絡して「特定健診」の予約を入れる



令和8年3月31日までに受診

- 「受診券」（当健保組合から発送済み）とマイナンバーカード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。

## 特定保健指導を受けたらどうだった？

特定保健指導は、特定健診の結果に基づいて主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）によって行われる健康支援です。面倒に感じるかもしれません、効率的に効果を得られますので、対象になった方はぜひご参加ください。

### 特定保健指導を受けると効果が出やすいの？

特定保健指導を受けたAさんと受けなかったBさんのお話を聞いてみました。

Aさん  
の場合

「無料だからこの機会に受けてみよう」と思いました。その結果、体重が減って体調も良く、1年後の健診結果も改善しました。

Bさん  
の場合

「わざわざ受けなくても、本気でダイエットすればすぐにやせられる」と思いました。自分なりに1年気をつけたのですが、モチベーションが続かず、少し体重は減ったものの思つたほどやせられず、健診結果もあまり変わりませんでした。

### 特定保健指導を受ける場合と受けない場合ではその後が違います！

関西大学が公表した研究結果では、特定保健指導の対象となり、実際に保健指導を受けた人は、受けていない人に比べ、大きい改善効果が得られた可能性が報告されています。

関西大学プレスリリース2022.12より

特定保健指導を受けなかった人		
腹囲	男性	-0.3cm
	女性	-0.3cm
体格指数(BMI)	男性	-0.1
	女性	-0.1
体重	男性	-0.2kg
	女性	-0.3kg

特定保健指導を実際に受けた人		
腹囲	男性	-5.0cm
	女性	-5.7cm
体格指数(BMI)	男性	-1.3
	女性	-1.9
体重	男性	-3.8kg
	女性	-4.7kg

Aさん

健康的に無理なく続けられる生活習慣改善の方法をアドバイスしてもらえてよかったです。支援してくれる人がいるので、がんばれました。せっかく自分に合った改善方法をアドバイスしてもらつたので、これからも続けていきます。特定保健指導の案内があった方は、ぜひ受けてくださいね！

次は素直に受けよう…

Bさん

レザークラフト 革が語る、私の時間

## ものづくりと向き合う、静かで豊かなひととき

(株)ヤオコー 金澤靖夫さん

**昔** から革製品が好きでした。手になじむ質感、使い込むごとに深みが増していく風合い—そんな革の魅力にずっと惹かれていました。

子どもも成長し、自分の時間が少しずつ持てるようになったことをきっかけに、「自分の手で作ってみたい」と思い、レザークラフトを始めました。

実際に手を動かしてみて感じたのは、“型紙作り”的大切さ。

革は決して安くない素材。だからこそ、無駄なく、美しく仕上げるために型紙は、完成の鍵を握っています。

革の厚みや折り返しをイメージしながら、ミリ単位で調整を重ねます。道具も少しずつ、自分の手に合うものを揃えてきました。

### 母の日にプレゼント

ピンクがかった明るい赤の革で、スマホショルダーと免許証入れを作りました。

「若々しく、元気でいてほしい」—そんな想いをこめて。

その作品を見た娘から「私も欲しい」と言われ、深い赤の革で免許証入れとL字ファスナーウォレットを制作しました。飽きのこない色で、長く使えるように工夫を重ねて。

自分には懐中時計ケースとサングラスケースを。

クラシックな雰囲気のブラウン×白ステッチのケースや、ネイビーに赤を効かせたストラップ—実用性と“自分らしさ”的バランスを楽しみながら作りました。

試行錯誤の繰り返しが少しずつ手が覚え、作品に“らしさ”がじむようになってきた気がします。

レザーに触れている時間は、誰かを思い、自分と向き合う静かなひととき。

それが、今の私にとっての“OFF”であり、“私の時間”です。



おしゃれデバ！ レザーは使えば使うほど味が出るデバよね！ 家族それぞれに想いを込めて作られた作品に温かみを感じるデバ！ これからもレザーを通して、自分と向き合う時間を大切してほしいデバ！



## 趣味はホットヨガ。心身共に癒されます

(株)柳屋 ペンネーム 猫好きさん

**瞑** 想から始まり、身体を伸ばしたり動かして、深い呼吸をすると心身ともにスッキリします。

普段、無になることってあまりないので、気持ちが落ち着きます。

できなかったポーズができるようになったり、自分に自信がついたりします。

きっかけは、以前から興味ありましたが、職場の同僚が通っていて、お誘いを受けました。

こだわりは無理をしないことです。自分が気持ち良い範囲で行なうことが長続きの秘訣です。



忙しい毎日の中で『無』になる時間を持つことは大切デバ！ それとこだわりの部分も素敵デバ！ 無理しないで、自分が心地よい範囲で続けるスタイルはGOODデバ！ デバホ、体がかわいから、す、すごく難しいデバ…。



## 趣味は乗馬！ 馬が、かわいい。

(株)ヤオコー ペンネーム S.Hさん

**前** から引き馬じゃなく、自分で手綱を持って馬に乗りたい！ と思っていました。

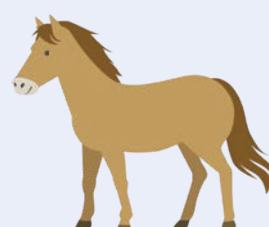
思いきって体験を一人で予約。

楽しくて、その日に契約して習う事にしました。

他の習い事よりは少し高いですが、馬は可愛いし楽しいです。

目標は馬に乗って走る事、草原や海辺など走ったら最高だと思います。

まだ速足ぐらいなので、先は長いが頑張るぞ！



思い切って一歩を踏み出した行動力が素晴らしいデバ！ 草原や海辺を駆け抜ける日を想像するだけでワクワクデバ！ 上達していく過程はきっとかけがえのない時間デバヨ！ ぜひ目標に向かって頑張ってほしいデバ！



今回もたくさんのご応募ありがとうございます！前回よりも応募が多くて、びっくりしたデパよ～！本当に感激デパ！ちなみに『私のoff time』は、読者のみなさまが“ほっと一息つく時間”に読んでもらいたい、そんな思いも込めているデパ！年度が変わると、新しい出会いや恋、そして別れも訪れるデパ。たとえば、“恋のエピソード”なんかも大歓迎デパよ！次回のご応募も、たくさん待っているデパ～！

「子にゃんこズに夢中。可愛すぎます。」	株安心堂 メレディスさん
「本物の美術作品に触れることで感性が磨かれ、心に余裕が生まれる」	株安心堂 カフェラテさん
「冬の趣味はスキー。ゲレンデを滑る爽快感でストレス発散！」	株ウォロク ピーコさん
「いつもを忘れ、自由気ままに！」	株クスリのマルエ やす子さん
「私の趣味は、ズバリ…ナンプレです！毎朝、出勤前に必ず1問解きます。」	株コメリ はなぞうさん
「家族でキャンプ」	株コメリ ジョン.マクレーンさん
「趣味はスキー、風を切って滑るのは、最高です。」	株コモディイイダ T.Sさん
「趣味は料理。鉄と火炎の総合技術。」	株コモディイイダ メグミヌンティウスさん
「ライブ鑑賞！」	株サンベルクスホールディングス akさん
「心の一眼」	株スズキヤ シャオミンラブちゃんさん
「息子と桃鉄バトル！」	株スーパーアルプス K.Hさん
「radikoを聴きながらのウォーキング！」	株フレッセイ バーバラさん
「投稿は心のバロメーター」	株平安堂 ころんさん
「編み物瞑想。すべては編み目に…」	株マキバ こんりんざいさん
「趣味の筋トレは、還暦で貰った娘の革手とマルチダンベル」	株マルイ いなりんさん
「食べることは生きること」	株ヤオコー ちーさんさん
「岩盤浴とサウナです。月に1度の垢すりでリラックスします」	株ヤオコー ぷう子さん
「見たことない景色や体験でリフレッシュ！」	株ヤオコー おはぎさん
「散歩で、季節を体感！」	株ヤオコー ゆずみちさん
「ディズニーはまさに夢の国！」	ヤオマサ株 mkmkさん
「私の趣味は編み物です！」	ヤオマサ株 ラジオネーム恋するうさぎちゃんさん
「趣味は登山、非日常の世界が日頃の疲れを癒してくれます」	任意継続被保険者 M.Sさん

## 次回のご応募もたくさん待っているデパ～

### 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Pay4,000円分**を進呈いたします！

※建造物などの写真は、所有者の掲載許可などの関係で採用が難しい場合があります。



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』を教えてください！

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

**応募締切日** 令和8年4月号掲載分 令和8年2月24日(火)

**応募方法** 上記の二次元コードを読み取り、応募フォームへお進みください。

また、募集要項＆注意事項等の詳細は、当健保組合ホームページをご覧ください。

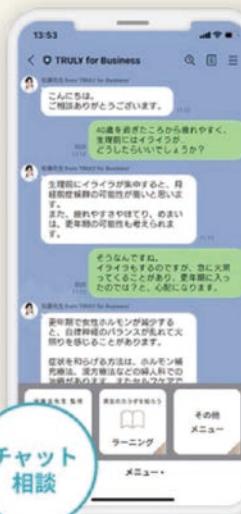
<https://www.depaken.com/member/info/letter.html>

# LINEを活用した 健康相談サービスのご案内

当組合の加入者様向けに、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く環境を作りましょう。

## LINEで解決！



チャット  
相談

e-  
ラーニング

### 医師・専門家チーム監修・運営



生理  
PMS



妊娠  
出産



男女の  
更年期



メンタル  
不眠



デリケート  
ゾーン



パートナー  
シップ

### オンラインチャット相談の利用方法

1 LINEアプリから「TRULYチャット相談」を  
お友だちに追加します。  
(すでにお友だちに追加している場合は2から)

#### QRコードから

LINEアプリの「お友だち追加」➡  
「QRコード」から右のQRコード  
を読み取ります。



#### ID検索から

LINEアプリの「お友だち追加」➡  
「ID/電話番号」より「@trulybiz」  
と入力してください。

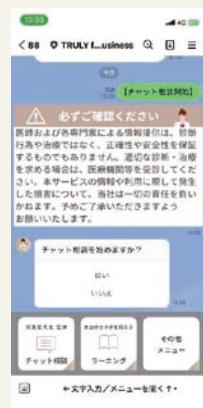
ID  
@trulybiz

### 2 企業コードを登録して相談する

規約に同意後、  
企業コードを登録する

相談を開始する

企業コード「dp5920」



平日(土日祝日除く)に、医師・医療専門家より回答させていただきます。  
※回答は、LINE公式アカウントのトーク画面に表示されます。  
※その後、LINE上で続けて同一テーマについて質問できます。  
※別のテーマで質問される際は、最初から相談を開始してください。

# 整骨院・接骨院にかかるとき

健康保険の対象となるのは、外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限られています。それ以外は全額自己負担になりますので、ご注意ください。

## ポイント1 健康保険は使える？

### 健康保険が使える場合

- 骨折
- 脱臼
- 打撲
- 捻挫
- 肉離れ

※骨折・脱臼は、応急手当を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。  
※仕事中や通勤途上の負傷については健康保険を使うことができません。

### 健康保険が使えない場合の例

- ✗ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ✗ 保険医療機関で治療中の負傷
- ✗ 脳疾患後遺症などの慢性病
- ✗ 症状の改善がみられない長期の施術など

## ポイント2 書類へサインするときは？

### 必ず内容をチェックしてから

施術費は患者が全額を支払ったあと、療養費として健保組合から払い戻しを受けるのが原則ですが、例外的な取扱いとして、柔道整復師が患者に代わって申請を行う「受領委任払い」が認められています。

受領委任払いは必要書類（療養費支給申請書）に患者のサインが必要です。傷病名・日数・金額等をよく確認し、内容に間違がないかじっくり確認してからサインしましょう。

## ポイント3 健保組合から照会があつたら？

### 必ず回答をお願いします

健保組合ではみなさまに納めていた大切な大切な保険料を適正に使うために、整骨院・接骨院からの請求に間違いなどがないかをチェックしています。

施術内容や負傷原因などについて、みなさまに電話や文書などで照会させていただくことがありますので、その際には必ずご回答くださいますようお願いします。

## Relax Corner

- 今回より、ナンバープレイスの難易度は「難しい」レベルです。
- QUOカードPayの金額を増額しました。

### 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

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

◎タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1つずつあります。  
◎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つずつあります。

#### 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うえ、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/SQ0AhzQRut>



#### 締切日

令和8年2月24日（火）

#### 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。

#### 283号正解

11

## i 令和8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8年3月中頃
- 開催方法 オンライン開催

## i 組合会を開催します

第139回組合会（令和8年度予算等審議）を次の日程で開催します。

- 開催日 令和8年2月5日（木）
- 場所 KKRホテル東京

## i 任意継続被保険者の標準報酬月額について

### ■令和7年3月31日以前に 任意継続被保険者になった方

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7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8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 260,000円
- 健康保険料 26,780円（調整保険料含む）
- 介護保険料 4,680円
- 適用年月日 令和8年4月1日～  
令和9年3月31日

### ■令和7年4月1日以降に 任意継続被保険者になった方

退職時の標準報酬月額となります。

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（任意継続被保険者）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。

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る方は、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

年度初回はフィスマック経由で予約

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。



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".



## 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7年 11月

事業所数	275事業所
被保険者数 男	53,499名
女	85,240名
計	138,739名
被扶養者数	40,970名
平均標準報酬月額 男	331,809円
女	209,771円
平均	256,830円
保険料調定額(介護含む)	4,081,826千円
保険給付費	2,519,097千円
法定給付費	2,519,097千円
付加給付費	0千円
保健事業費	55,210千円
納付金(介護含む)	1,638,763千円

### 公 告

#### 事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
(株)ティーアール	東京都板橋区	令和7年 8月23日
(株)ブルーゾーンホールディングス	埼玉県川越市	令和7年10月 1日
(株)三浦屋	東京都杉並区	令和7年12月 1日

#### 事業所の所在地変更

事業所名	変更後所在地	変更前所在地	変更年月日
(株)マキヤ	静岡県富士市	静岡県沼津市	令和7年10月 1日



開催期間 **1/20(火)～2/28(土)**

申込期間 **1/7(水)～** ※開催期間中いつからでも  
参加可能です

参加方法 Pep Up チャレンジ参加ページより

達成で

「やること」選んで毎日チェック  
**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\*

\*令和8年度より利用券はデジタル券に変更となります。

パークチケット購入の際に必要なコードはメールで送信します。

### ○対象者：被保険者・被扶養者

※令和8年度時点で3歳以下は対象外（入場無料のため）

### ○配布数：2,000名（申込多数の場合は抽選となります）

### ○補助額：2,000円

### ○申込期間：令和8年1月5日～2月28日

### ○利用期間：令和8年4月1日～令和9年3月31日

### ○申込方法：PepUp「各種申請」よりお申込みください。

※未登録の方は右のコード「PepUp 登録申請」からご申請ください。

### ○配付：令和8年3月末、申請時に登録されたメールアドレス宛に通知いたします。

※このメールにパークチケット購入の際に必要なコードが記載されています。  
いかなる理由でも再発行・再送信できませんのでご注意ください。

コーポレートプログラム  
利用者専用サイトはこちら



PepUp  
登録申請はこちら



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))