

# デパートけんぽ

事業所  
探訪

地域を支え、ともに発展する  
コミュニティの場をめざします

(株)富士屋

4 2026  
No.285

ご家族でご覧ください

令和8年度予算のお知らせ

令和8年度保健事業特集

㈱オーシャンシステム 早川 エミさん  
新潟県上越市の高田城址公園の桜！  
キレイで大好きです!!

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」の募集もお待ちしております！

# 収入増となるも支出も増加し、 厳しい財政となる見込み

令和7年度から健康保険料率を引き上げさせていただき、当年度は経常赤字となる見込みです。しかしながら、令和8年度は、医療費の増加や高齢者医療制度への納付金負担の増加などによって厳しい状況が想定され、予算編成においては経常赤字を見込むことになりました。みなさまにおかれましては、日ごろから健康づくりを意識してお過ごしいただきますよう、どうかご理解・ご協力のほど、よろしく願っています。

## 準備金の取り崩しで 収入の不足分を補うことに

当健保組合における令和8年度予算総額は、前年度より42億円増加の522億円を計上しておりますが、実質的な収支をみる経常収支においては、経常収入483億円、経常支出511億円となり、28億円の経常赤字を見込んでいます。

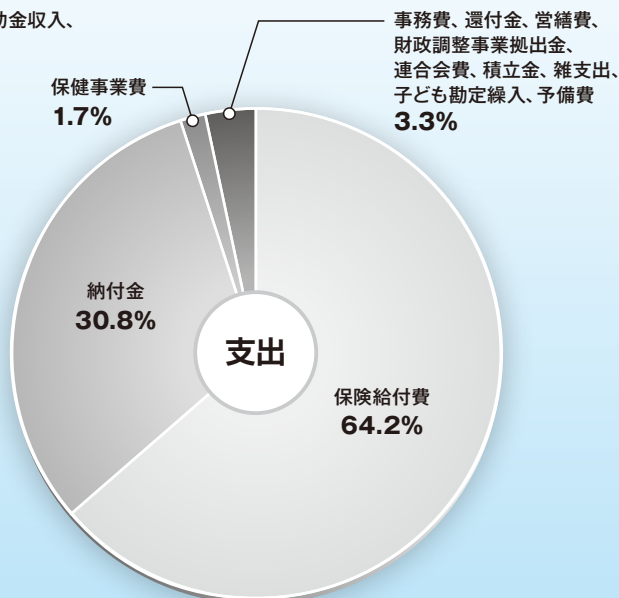
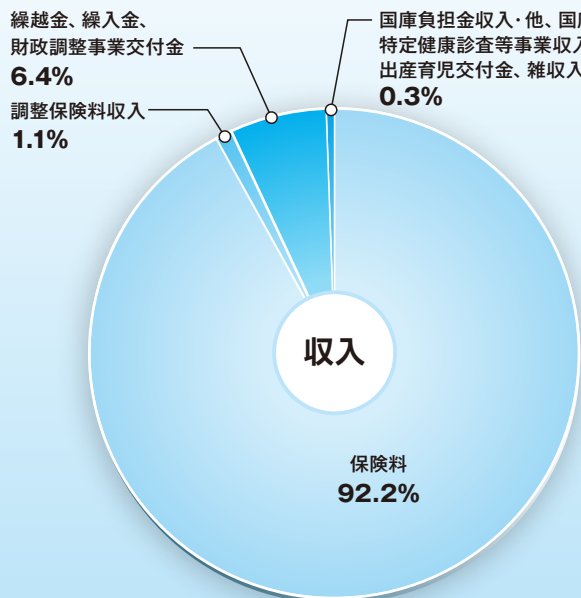
保険料による収入は、前年度比30億円増加の481億円となる見込みですが、医療費や各種給付金として使われる保険給付費が前年度比31億円増加の335億円、高齢者医療制度への納付金は前年度比10億円増の161億円となる見込みで、厳しい財政状況が見込まれています。

このため、保険料だけでは支出を十分にまかないことから、準備金等より26億円を繰り入れることとし、運営を行ってまいります。

また、介護保険については、すでにご案内のとおり料率を千分の17(事業主・被保険者折半負担)に引き下げ、不足分は繰入金で収支の均衡を図ります。

このほか、令和8年度よりあらたにスタートした子ども・子育て支援金制度についても、健保組合が国に代わって、子ども・子育て支援金をみなさまから徴収いたします。令和8年度は9億円を国に納付いたします。同制度についての詳細は8ページをご覧ください。

### 割合で見ると 令和8年度予算 一般勘定



# 令和8年度 収入支出予算概要表

※科目ごとに四捨五入しているため、一部合計が合わない箇所があります。

## 一般勘定

収入 (健康保険料率 103%)		
科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
保険料	48,141,213	350,628
国庫負担金収入・他	39,146	285
調整保険料収入	577,462	4,206
繰越金	850	6
繰入金	2,648,320	19,289
国庫補助金収入	8,296	60
特定健康診査等事業収入	1	—
出産育児交付金	31,711	231
財政調整事業交付金	700,000	5,098
雑収入	63,330	461
合計	52,210,329	380,265
経常収入合計	48,339,416	352,071

支出		
科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
事務費	564,970	4,115
保険給付費	33,498,811	243,983
法定給付費	33,497,159	243,971
付加給付費	1,652	12
納付金	16,092,622	117,208
前期高齢者納付金	4,913,527	35,787
後期高齢者支援金	11,179,088	81,421
病床転換支援金	6	—
流行初期医療確保拠出金	1	—
保健事業費	879,652	6,407
還付金	2,600	19
営繕費	1,000	7
財政調整事業拠出金	577,462	4,206
連合会費	30,360	221
積立金	60,000	437
雑支出	2,002	15
子ども勘定繰入	850	6
予備費	500,000	3,642
合計	52,210,329	380,265
経常支出合計	51,130,916	372,403

## 介護勘定

収入 (介護保険料率 17%)		
科目	予算額(千円)	1人当たり額*(円)
介護保険収入	4,784,894	59,440
繰入金	71,025	882
雑収入	1,002	12
合計	4,856,921	60,334

支出		
科目	予算額(千円)	1人当たり額*(円)
介護納付金	4,856,421	60,328
介護保険料還付金	500	6
合計	4,856,921	60,334

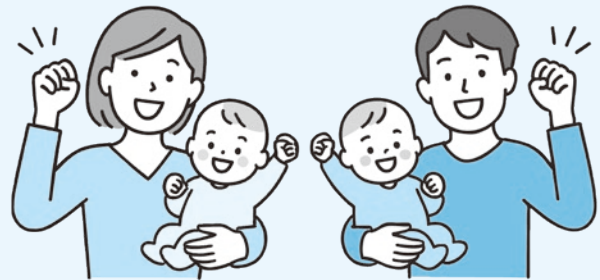
\*介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額

## 子ども勘定

収入 (子ども・子育て支援金率 2.3%)		
科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
子ども・子育て支援金収入	1,087,810	7,923
一般勘定受入	850	6
合計	1,088,660	7,929

支出		
科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
子ども・子育て支援納付金	947,866	6,904
子ども・子育て支援金還付金	100	1
予備費	140,694	1,025
合計	1,088,660	7,929



令和8年度

予算のポイント

1 支出の増加などにより  
28億円の経常赤字

保険料の増加を見込んでいますが、一大支出である保険給付費と納付金の増大がそれを上回るため、準備金からの繰り入れで不足分に対応します。経常収支で28億円の赤字が見込まれています。

2 健康づくりサポートを  
活用して  
健康な毎日を  
お過ごしください

当健保組合ではみなさまの健康づくりに役立つさまざまなサポートを行っております。こうした事業をご活用いただき、毎日を健やかに過ごしていただくことで、医療費の節減につながります。みなさまのご理解ご協力をお願いいたします。

# 令和8年度当健保組合の保健事業のご案内

## 健康管理やリフレッシュ、事業所での健康づくりなどに!

当健保組合はみなさまの健康サポートのため、健康増進および事業所における健康づくりにお役立ていただける多種多様な事業を展開しております。  
 詳細は当健保組合ホームページをご覧ください。

デパート健保  検索



健康推進キャラクター  
でばと

### 被保険者・任意継続被保険者を対象とした事業

### 疾病予防事業

#### 各種健康診断事業

35、37歳と40～74歳までの2歳刻みの被保険者等を対象とした健診で、生活習慣病予防健診と人間ドックのいずれかを選択して受診することができます。女性はオプション検査として婦人科検査（乳房検査・子宮検査）を追加することで、国が推奨する5がん検診をカバーすることができます。

※40歳以上の方の健診結果は特定健診として活用し、結果により特定保健指導のサポートをいたします。

#### ■ 受診者負担額

- 生活習慣病：7,000円（税込）
- 人間ドック：2万5,000円（税込）
- オプション検査 **令和8年度より金額が変更されています**

乳房検査：2,000円（税込）

子宮検査：2,000円（税込）

※オプションで「乳房検査」および「子宮検査」を希望される方は、実施する契約医療機関に限られますので、下記の「ご利用可能な医療機関」にてご確認ください。

※令和8年度より、東振協契約の医療機関における胃部検査を内視鏡に変更する場合の追加料金の取扱いが変更になります。医療機関ごとに異なる金額となりますので、希望される方は必ず事前に医療機関にご確認ください（東振協は一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会の略。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）。



ホームページ  
二次元コード

各種健診  
紹介ページ



受診可能な  
検査項目一覧



申込の流れ  
(リーフレット)



申込期限



#### ■ 令和8年度対象となる方

年齢	生年月日	年齢	生年月日
35歳	平成3年4月1日～平成4年3月31日	56歳	昭和45年4月1日～昭和46年3月31日
37歳	平成元年4月1日～平成2年3月31日	58歳	昭和43年4月1日～昭和44年3月31日
40歳	昭和61年4月1日～昭和62年3月31日	60歳	昭和41年4月1日～昭和42年3月31日
42歳	昭和59年4月1日～昭和60年3月31日	62歳	昭和39年4月1日～昭和40年3月31日
44歳	昭和57年4月1日～昭和58年3月31日	64歳	昭和37年4月1日～昭和38年3月31日
46歳	昭和55年4月1日～昭和56年3月31日	66歳	昭和35年4月1日～昭和36年3月31日
48歳	昭和53年4月1日～昭和54年3月31日	68歳	昭和33年4月1日～昭和34年3月31日
50歳	昭和51年4月1日～昭和52年3月31日	70歳	昭和31年4月1日～昭和32年3月31日
52歳	昭和49年4月1日～昭和50年3月31日	72歳	昭和29年4月1日～昭和30年3月31日
54歳	昭和47年4月1日～昭和48年3月31日	74歳	昭和27年4月1日～昭和28年3月31日

#### ■ ご利用可能な医療機関

令和8年度の契約医療機関一覧は、ホームページに掲載しています。契約医療機関は、とりまとめ機関である「東振協」または「ウェルネス・コミュニケーションズ」が、医療機関とそれぞれ契約しており、どちらも受診者負担額など条件は同じです。

地図から検索する場合は「健診Assist」をご利用ください。

#### 「健診Assist」の使い方

ステップ1  
料金を確認



ステップ3  
受診したい場所を入力して検索



ステップ2  
受診したい健診を選択

受診したい健診を選択




ステップ4

受診したい健診機関を選ぶ

- ・ 緑色に表示される丸数字  
東振協と契約している医療機関
  - ・ 赤色に表示される丸数字  
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
- 数字を押すと下に健診機関の詳細を表示


健診Assist






<b>脳検査</b>	<p>40歳以上6歳刻みの方が対象で、自覚症状の出にくい脳血管の動脈硬化や脳動脈瘤など、脳疾患を早期発見することを目的とした検査です。 ご利用いただける健診機関の検索は、健診Assistをご利用ください。</p> <p><b>■ 費用</b> 受診者負担額2万3,000円(税込)</p> <p><b>■ 令和8年度対象となる方</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>年齢</th> <th>生年月日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>40歳</td> <td>昭和61年4月1日～昭和62年3月31日</td> </tr> <tr> <td>46歳</td> <td>昭和55年4月1日～昭和56年3月31日</td> </tr> <tr> <td>52歳</td> <td>昭和49年4月1日～昭和50年3月31日</td> </tr> <tr> <td>58歳</td> <td>昭和43年4月1日～昭和44年3月31日</td> </tr> <tr> <td>64歳</td> <td>昭和37年4月1日～昭和38年3月31日</td> </tr> <tr> <td>70歳</td> <td>昭和31年4月1日～昭和32年3月31日</td> </tr> </tbody> </table>	年齢	生年月日	40歳	昭和61年4月1日～昭和62年3月31日	46歳	昭和55年4月1日～昭和56年3月31日	52歳	昭和49年4月1日～昭和50年3月31日	58歳	昭和43年4月1日～昭和44年3月31日	64歳	昭和37年4月1日～昭和38年3月31日	70歳	昭和31年4月1日～昭和32年3月31日	
年齢	生年月日															
40歳	昭和61年4月1日～昭和62年3月31日															
46歳	昭和55年4月1日～昭和56年3月31日															
52歳	昭和49年4月1日～昭和50年3月31日															
58歳	昭和43年4月1日～昭和44年3月31日															
64歳	昭和37年4月1日～昭和38年3月31日															
70歳	昭和31年4月1日～昭和32年3月31日															


**健診ご利用の際の留意事項**


- ・ 健診当日に、当健保組合の被保険者または任意継続被保険者でない場合は、受診した健診・検査項目について、全額受診者負担となります。
- ・ 承認書の交付を受けずに受診した場合は全額受診者負担となります。
- ・ 健診の受診医療機関を変更した場合は、事業所担当者を通じて(任意継続被保険者の場合は個人で)、改めて、新しい受診申込書を提出し、承認書の交付を受けてください。
- ・ 脳検査対象者は、単独での受診のほか、生活習慣病予防健診または人間ドックと併用して受診することができます。
- ・ 乳房検査(マンモ)および子宮検査(医師採取法)は、東振協またはウェルネス・コミュニケーションズを通じて当該検査の実施に関する契約を締結した契約医療機関等において、生活習慣病予防健診または人間ドックと同日に受診した場合に受けることができます。(検査の実施が可能な医療機関であっても、東振協またはウェルネス・コミュニケーションズと契約のない場合は、検査に要した費用は全額受診者負担になります。)
- ・ 規定の検査項目(対象のオプション検査を含む)以外の検査を受けた場合は、その検査費用は全額受診者負担となります。
- ・ 受診後の再検査、精密検査または治療については、すべて保険診療となります。

<b>特定 保健指導</b>	<p>特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による効果が多く期待できると判定された方に対して行われる健康支援です。対象年齢は40歳以上75歳未満の被保険者で国の定めた基準に該当になった方が対象です。対象になった方には、特定保健指導利用券を対象者宅へ送付、もしくは所属事業所から案内が届きます。</p>	
--------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

<b>健康 ポータル サイト [Pep Up]</b>	<p>[Pep Up]とは、スマートフォンやパソコンから利用できる健康ポータルサイトで、当健保組合が実施する健康イベントへの参加やジェネリック医薬品差額通知等の配信をはじめ、さまざまなコンテンツを利用することにより、健康保持・増進をめざすツールです。</p> <p>Pep Upを初めて利用される方はスマートフォンまたはパソコンから事前に新規登録が必要です。こちらからお手続きをしてください。 ➡ </p>	
-----------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------





<b>健康 イベント</b>	<p>当健保組合の健康課題に合わせた健康イベント(ウォーキングラリー、やることチャレンジ、健康クイズ)をPep Upを利用して開催します。運動や食事などの良い生活習慣の習慣化を促します。</p> <p>※詳細は裏表紙を参照してください。</p>	
--------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

<b>ヘルスケア 大賞</b>	<p>当健保組合が主催する健康イベントへの参加および、Pep Upを利用しヘルスリテラシー向上に努めた被保険者のうち、当健保組合が優良者と認めた方を表彰し、副賞としてPep Up内で使えるポイントを進呈いたします。</p> <p>※詳細は裏表紙を参照してください。</p>	
---------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------



<b>ジェネリック 医薬品の 差額通知</b>	<p>Pep Upにて先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額効果を年4回(6、9、12、3月)お知らせします。また、2月にはPep Up未登録者も含め差額通知を自宅宛てに文書で送付いたします。</p>	
---------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

## 加入者のみなさまを対象とした事業


### 疾病予防事業

	事業名称	事業案内	ホームページ 二次元コード
共通	インフルエンザ予防接種の費用補助	インフルエンザの罹患および重症化予防を図るため、インフルエンザワクチンの接種に要する費用の一部補助を行います。	
	禁煙支援補助	保険医療機関の禁煙外来を利用した方に対し、費用補助を行います。	
	メンタルヘルスカウンセリング	メンタルヘルスのカウンセリングセンターと契約し、被保険者(任意継続被保険者)・被扶養者を対象に、臨床心理士等の資格を有するカウンセラーとの電話および面接によるカウンセリングを提供しています。 電話 0120-000-663 (相談料および通話料ともに無料) ※詳細は、15ページを参照してください。	
	LINEを活用した健康相談サービス	おもに更年期世代を対象に、チャットによる健康相談や、健康知識を学ぶe-ラーニングのサービスを提供。 ※詳細は、11ページを参照してください。	
	ポリファーマシー対策通知	医薬品の多剤使用、傷病禁忌、併用禁忌、長期処方等の使用により有害事象が生じるリスクがある方に通知を送ります。	

### 健康づくり事業

	事業名称	事業案内	ホームページ 二次元コード
共通	契約スポーツ施設の利用	「スポーツクラブ・ルネサンス」をお得な料金で利用できます。	
	育児指導書の配布	育児指導書を1年間配布します。	

### リフレッシュ事業

	事業名称	事業案内	ホームページ 二次元コード
共通	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の提供	「東京ディズニーリゾート」で心身のリフレッシュを図るためにご利用ください。令和8年度分の提供は終了しました。	
	契約保養所・日帰りバスツアーの費用補助	当健保組合の契約保養所や、旅行代理店が取り扱う施設への宿泊、または日帰りバスツアーを利用した場合について費用補助を行います。	

## 被扶養者を対象とした事業

### 疾病予防事業

事業名称	事業案内	ホームページ 二次元コード												
特定健康診査	<p>40～74歳の方全員が対象のメタボリックシンドロームの予防を目的とした、国により定められた健診です。</p> <p>対象者には、5月中旬から6月末頃に「特定健康診査受診券(セット券)」を発送予定。実施機関リストの中から受診したい実施機関を選び、電話で直接予約をして受診してください。</p> <p>■費用 無料</p>													
女性生活習慣病予防健診	<p>61～74歳の女性被扶養者を対象とした生活習慣病予防の健診です。</p> <p>■費用 1万円</p>													
被扶養者(男性)人間ドック	<p>61～73歳までの3歳刻みの男性被扶養者を対象とした健診です。</p> <p>■費用 各契約医療機関の健診正規料金(税込)から、1万8,000円(上限)を控除した額</p> <p>■令和8年度対象となる方</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年齢</th> <th>生年月日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>61歳</td> <td>昭和40年4月1日～昭和41年3月31日</td> </tr> <tr> <td>64歳</td> <td>昭和37年4月1日～昭和38年3月31日</td> </tr> <tr> <td>67歳</td> <td>昭和34年4月1日～昭和35年3月31日</td> </tr> <tr> <td>70歳</td> <td>昭和31年4月1日～昭和32年3月31日</td> </tr> <tr> <td>73歳</td> <td>昭和28年4月1日～昭和29年3月31日</td> </tr> </tbody> </table>	年齢	生年月日	61歳	昭和40年4月1日～昭和41年3月31日	64歳	昭和37年4月1日～昭和38年3月31日	67歳	昭和34年4月1日～昭和35年3月31日	70歳	昭和31年4月1日～昭和32年3月31日	73歳	昭和28年4月1日～昭和29年3月31日	
年齢	生年月日													
61歳	昭和40年4月1日～昭和41年3月31日													
64歳	昭和37年4月1日～昭和38年3月31日													
67歳	昭和34年4月1日～昭和35年3月31日													
70歳	昭和31年4月1日～昭和32年3月31日													
73歳	昭和28年4月1日～昭和29年3月31日													
特定保健指導	<p>特定健診等のデータをもとに特定保健指導対象者を抽出し、対象者宅へ「特定保健指導利用券」を送付。特定保健指導委託機関へ特定保健指導を申し込み、面談を受けます。</p> <p>■費用 無料</p>													

## 事業所を対象とした事業

### 事業所向け事業

事業名称	事業案内	ホームページ 二次元コード
健康経営®・推進事業補助	<p>事業主が健康経営を推進する際に取り組む健康課題に対し、対策内容の充実や社会情勢の変化、ニーズの多様化に対応できるように、その実施に要した費用の一部を補助します。</p>	
その他の健康イベント	<p>歯科等の健康教育事業や前期高齢者等を対象に健康イベントを行います。</p>	
共通 重症化予防対策	<p>生活習慣病等の重症化リスクが高い方に対し、文書または面談による受診勧奨を行います。</p>	
事業主主催の健康経営等の相談・打ち合わせへの参画	<p>当健保組合から職員を派遣し、事業主が主催する健康経営や従業員の健康増進・管理に関連する取り組みのための相談・打ち合わせ等のサポートを行います。</p>	
健康経営のサポート	<p>健康経営(健康企業宣言®、健康経営優良法人認定制度)に取り組む事業所に対し、当健保組合がサポートします。</p>	

令和8年  
4月～

# 子ども・子育て支援金制度

この制度は、健康保険などの医療保険制度に加入している被保険者と事業主が費用を負担し、子どもや子育て世帯を社会全体で支えることを目的としています。

※被保険者と事業主の納付は、令和8年4月分(5月納付分)からとなります。



## 子ども・子育て支援金加算イメージ

健保組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機関を担います。

令和8年4月分  
からの保険料

=

健康保険料  
(被保険者全員)

+

介護保険料  
(40～64歳の介護保険第2号被保険者等)

+

子ども・子育て支援金  
(被保険者全員)

※健康保険に加入しているすべての被保険者(特例退職・任意継続を含む)が対象となります。年齢や性別、子どもの有無、海外赴任等とは関係ありません。ただし、産休中や育休中の被保険者は免除されます。



## 支援金の額について

標準報酬月額 × 支援金率<sup>※1</sup> = 毎月納める支援金額

標準賞与額<sup>※2</sup> × 支援金率<sup>※1</sup> = 賞与から納める支援金額

〈労使折半の場合〉令和8年度は、標準報酬月額30万円なら1人当たり月345円、50万円なら月575円になります。

※1 支援金率は、令和8年度から0.23%ではじまり、令和10年度には0.4%程度に段階的に引き上げられる見込みです。

ただし、国が支援納付金の上限金額を決めているため、令和11年度以降右肩上がりが増えることはありません。

※2 「標準賞与額」とは賞与等の額のうち1,000円未満を切り捨てた額です。ただし、年間の累計573万円を上限とします。



## 支援金のおもな使いみち

児童手当の拡充

妊娠・出産時の支援給付

出生後休業支援給付

育児時短就業給付

こども誰でも通園制度

国民年金保険料免除措置

詳しくは

こども家庭庁のホームページをご覧ください

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateshienkin>

コールセンター 0120-303-272 (受付時間 平日9:00～18:00)



## 「ポスト2025」健保組合の提言

### 健保組合を取り巻く情勢に関心を

健保組合の関連団体である健康保険組合連合会は、現在の医療保険制度に対し、改革を求めて各種の政策提言を行ってまいりました。しかし、依然として現役世代に過大な負担を求める構造に変わりはなく、今後ますます制度を支える担い手が減少する一方で、高齢者医療費は増え続けていくことが見込まれています。こうした状況が続けば国民皆保険制度の存続が危ぶまれることから、国民に向けてお願いと約束を掲げました。みなさまも今後の医療保険制度の動向に関心をもちたいだけでしたら幸いです。

#### 加入者(国民)の皆さまへの3つのお願い

- 医療費のしくみや国民皆保険制度の厳しい状況についてもっと知ってください
- 自分自身で健康を守る意識をもってください。健診をきちんと受けてください
- 軽度な身体の不調は自分で手当とするセルフメディケーションを心がけてください

#### 健康保険組合の4つの約束

- 各種健診を受診しやすいよう、こまめに働きかけます
- 一人ひとりの健康状態に合わせた丁寧な保健指導を実施します
- 予防・健康づくりに役立つ情報を提供します
- 職場環境に応じた予防・健康づくりに取り組みます(事業主との連携)

# 地域を支え、ともに発展する コミュニティの場をめざします

(株)富士屋

DATA (株)富士屋

本社所在地：静岡県焼津市八桶4-9-8

設立：昭和37年

代表者：代表取締役社長 木村 明正

従業員：社員168人、パート従業員441人

(令和8年1月現在)



▲ 東名店

焼津は、全国でも指折りの漁獲高を誇る日本有数の港町です。当社は、焼津で古くから水産事業を中心に営んでいる「いちまるグループ」の一員であるとともに、焼津市内の多数の水産加工業者とも取引があることから、豊富な魚種を新鮮なままお客様にご提供できることを自負しています。また、加工技術においても、先輩従業員が後輩に優れた技術を伝え、承継していく流れを作り加工技術維持の育成にも力を入れ、良い素材を優れた加工技術で加工し、最良の商品としてお客様にご提供させていただいております。

御社の事業の特徴や強みについて教えてください。

(株)富士屋は、静岡県中部地区を中心に8店舗を運営するスーパーマーケットで、今年創業64年を迎えます。生鮮食品を中心とした品揃えで、「より良い品」を「より安く」をモットーに地域に密着したサービスを展開し、お客様に来てよかったと思っただけの店づくりをめざして前進を続けています。

富士屋の特徴や地域とのかかわり、社員の健康管理などについて、市川取締役にお話を伺いました。



▲ 豊富な種類の魚が提供されるのは、焼津に本社を置く同社ならではの



▲ きめ細かな肉質とおいしさで自慢の豚肉

自身健康づくりはいかがですか。

本社にいるとデスクワークが中心になってしまふので、休みの日は1時間・10kmくらいの軽いジョギングをするようにしています。また、1〜2カ月に1回、仲間と一緒に近所の低い山を登っています。富士山も見えるので、いい景色でリフレッシュできます。

従業員のみなさんの健康管理はどうされていますか。

定期健診は、店舗ごとに検診車が回り、医療機関に行かなくても受診できるようになっています。インフルエンザ予防接種も同様なので、接種率は高くなっています。健保組合の2年に1回の人間ドックの受診者には、当社からも補助をして受診率の向上に努めています。二次健診や特定保健指導対象者へのアプローチは、各店舗の店長にお願いをして声掛けをしています。



▲ ジョギングや山登りで健康維持をされている市川取締役

今後の展望についてお聞かせください。

商品面で、今後スーパーが強化していかなければならないのは、一次・二次加工品だと考えています。当社で販売している生鮮食品を加工して販売することでお客さまになるべく手をかけずに食べていただける商品の開発に力を入れていきたいと思っています。

そして、スーパーが一つの地域のコミュニティの場であってほしいという思いがあります。地方都市は高齢化もかなり進み、一人暮らしの方も増えているので、スーパーに来ることで、お客様同士や従業員との会話を楽しみ、元気になっていただけたらいいなと思っています。地域のインフラ事業として成り立つこともやっていかなければならない、困った時は手助けできるような企業になつていかなくてはならないという思いは常に持っています。



▲ 地域の子どもたちから寄せられた多くの絵画が展示されている店内

地域とのかかわりについて教えてください。

スポーツイベントとしては、毎年富士屋杯争奪「家庭人バレーボール大会」を開催しており、昨年で40回目となりました。焼津市のバレーボール協会と一緒に取り組みを行っていて、販売している商品を賞品として提供しています。また一昨年から、東洋水産(株)が開催している「マルちゃん静岡中部少年柔道教室」に特別協賛として参加しています。

文化イベントとしては、CGCグループが実施している「全国児童画コンクール」に特別協賛として参加し、地域の小学校や幼稚園、保育園の子どもたちの絵の応募のとりまとめなどをさせていただいています。各店舗の努力もあって、1店舗あたりの平均応募数は当社が一位です。返却された絵は、店舗の売り場に掲示して、入賞されたお子さんには表彰式も行っています。

# 保険給付でみなさまの 健康で豊かな暮らしのサポート

みなさまが仕事以外の原因で病気やけがをしたり、出産や亡くなられた場合、  
健保組合はさまざまな「保険給付」でバックアップしています。

種別	対象		概要
	被保険者	被扶養者	
<b>■ 病気やけがをしたとき</b>			
療養の給付	●	●	かかった医療費のうち原則7割が支給されます。 [現物給付のため申請不要]
高額療養費	●	●	1ヵ月の医療費自己負担分が、所得に応じて定められた額を超えたとき、超えた分が支給されます。
訪問看護療養費	●	●	医師の指示により訪問看護・介護サービスを受けたとき、厚生労働省が定める基準額の7割が支給されます。 [現物給付のため申請不要]
移送費	●	●	本人が移動困難で、緊急に移送が必要と医師および健保組合が認めたととき、立て替えた交通費等が支給されます。
高額介護合算療養費	●	●	1年間に医療と介護にかかった自己負担の合計額が、自己負担限度額を超えたとき、超えた額を医療にかかった比率に応じて支給されます。
療養費	●	●	医療機関で医療費をいったん全額を立て替え払いした（健康保険が使えなかった場合など）あとで、健保組合に請求すれば、保険の範囲の費用が支給されます。
傷病手当金	●		病気やけがのため仕事を休み給料をもらえないとき、1日につき直近12ヵ月間の標準報酬月額平均額÷30×3分の2相当額が最長で通算1年6ヵ月間支給されます。
入院時食事療養費・ 入院時生活療養費	●	●	入院時、1日3食を限度に、1食につき510円を超えた額が支給されます（入院時食事療養費）。65～74歳の高齢者が療養病床に入院時、1食につき510円・1日につき居住費370円を超えた額が支給されます（入院時生活療養費）。 [現物給付のため申請不要]
保険外併用療養費	●	●	個室に入院したり高度な医療を受けるとき、保険外の部分を自己負担すれば、それ以外の検査や入院などの部分には健康保険が適用されます。 [現物給付のため申請不要]
<b>■ 出産したとき</b>			
出産手当金	●		出産のため仕事を休み給料をもらえないとき、1日につき直近12ヵ月間の標準報酬月額平均額÷30×3分の2相当額が支給されます。 ※期間：出産日（出産が予定日より後になった場合は、出産予定日）以前42日（多胎妊娠の場合は98日）から出産日の翌日以降56日までの範囲内で、会社を休み給与の支払いがなかった期間を対象としてお支払いします。
出産育児一時金	●	●	1児につき50万円が支給されます。
<b>■ 死亡したとき</b>			
埋葬料（費）	●	●	5万円が支給されます。

※給付内容は令和8年3月時点のものです。

各種給付にあたっては、適用とならない場合や条件などがありますので、  
詳細は必ず当健保組合ホームページをご覧ください。

デパート健保

検索



# 月経困難症・月経前症候群 (PMS)

生理痛など、生理(月経)にともなう不調はがまんするもの、病院に行くほどのことじゃない、と思っていませんか？ こんなときは婦人科に相談することを検討しましょう！

- ✓ **日常生活に支障をきたす場合** …… 仕事を休まなければならない、寝込んでしまう、など。
- ✓ **市販薬が効かない、効果が不十分** …… 市販の鎮痛剤やPMS対策薬を服用しても効かない、など。
- ✓ **症状が悪化してきている** …… 生理痛が徐々にひどくなってきている、PMSの精神症状(イライラ、抑うつ、不安感など)が強くなってきている、など。



## 月経困難症とは？

生理直前や生理開始とともに、腹部や腰に強い痛み、吐き気、下痢、頭痛など、さまざまな症状が現れます。生理が終わるころに症状がなくなるのが一般的です。「プロスタグランジン」というホルモンに似た物質の分泌が多いために痛みが強くなる「**機能的月経困難症**」と、子宮筋腫や子宮腺筋症、子宮内膜症などの病気によって痛みが強くなる「**器質性月経困難症**」があります。

### 月経困難症の治療

機能的

器質性

↓  
鎮痛剤  
低用量ピル  
漢方薬の  
服用など

↓  
原因となる  
病気の  
治療を！

生理前の症状のなかでも、イライラ、抑うつ、不安感、情緒不安定、興味や集中力の減退など、精神的な症状が強い場合は、**月経前不快気分障害 (PMDD) の可能性**もあります。気になる場合は医師に相談してみましょう。



## 月経前症候群 (PMS) とは？

生理の前に現れる心と体の不調で、イライラ、抑うつ、めまい、倦怠感、腹痛・頭痛・腰痛など、さまざまな症状が生理前3～10日間くらい続きます。



# LINEを活用した健康相談サービスのご案内



LINEで  
解決！

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

## 読書は私を未知の世界にいざなう… 最高の趣味です！

(株)クスリのマルエ ペンネーム まゆみんさん

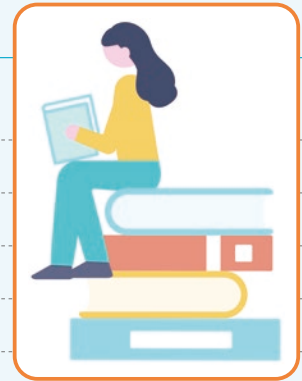
**気**分が落ち込んでいる時、現実逃避したい時、小説は最高のリフレッシュになります。

何も考えずに小説の世界に浸っていると、ワクワクドキドキハラハラさせられて家にいながら一人でとても楽しめます。

好きなジャンルはミステリーや刑事物です。

主に本は図書館から借りているので、お金もかからず最高の趣味だと思っています。

これからも素敵な本に出会い、楽しみながら心を豊かにしていきたいです！



知らない世界へひとつ飛びできる、それが本のすばさデバよね！ デバポも最近本を読んでるデバ、鳥の気持ち分かる鳥になれたらと思うデバ！  
これからも一緒に本を読んでいこうデバ！



## 株式投資で世界の真理に思いを馳せる

(株)せんだう ペンネーム RM村長さん

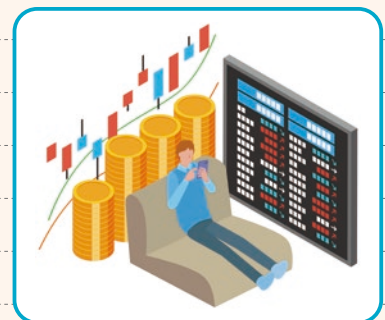
**私**のオフタイムは株式投資です。

仕事を終え、チャートを開く瞬間が1日の切り替えになる。

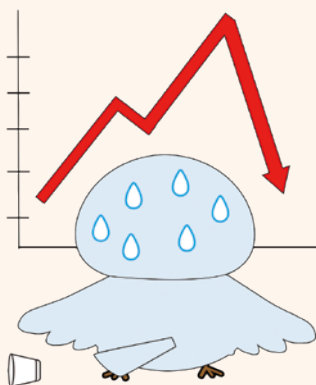
値動きを追い、企業の決算資料に目を通し、世界のニュースを確認する。

その時間は緊張感もありますが、不思議と心は落ち着いています。

数字の裏にある企業の戦略や思惑を想像するのが楽しい。



利益を狙うだけでなく、未来を読む感覚に胸が高鳴る。相場と向き合う時間こそ、私にとっての最高のオフタイムです。



素晴らしいデバ〜！ 企業の戦略を知ると、お気に入りの商品や飲食店のメニューの見え方も変わるデバね！  
背景にある企業努力まで想像すると楽しみが深まるデバ！  
デバポは未来を読んで億万長者を目指すデバ…パ…！？

# 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!

あなたが撮った思い出や風景などの写真を募集します!

『デパートけんぼ』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円を進呈いたします!



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

今回もたくさんのご応募、本当にありがとうデパ! みんなの『Off Time』は、デパポは一つひとつ大切に読んでるデパヨ! なのに、みんなの投稿をすべて掲載できなかったごめんデパ…。でも、今回もどれも素敵で、読んでいて楽しい気持ちになったデパ! これからも、みんなの“オフでハッピーな過ごし方”をぜひ聞かせてほしいデパ!



**応募締切日** 令和8年5月29日(金) ※令和8年9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。  
また、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。

## Relax Corner

### 本誌を読んでクイズにチャレンジ

**問題** ①～⑤の問題をそれぞれ解いてお答えください

- ① 子ども・子育て〇〇〇制度は、子どもや子育て世帯を社会全体で支えるのが目的。
- ② 令和8年度予算において、納付金は〇〇〇億円の見込み。
- ③ ポリファーマシー対策通知は、医薬品の〇〇使用により、有害事象が生じるリスクのある方に通知を送付。
- ④ 軽度な身体の不調は自分で手当てする〇〇〇〇〇〇〇〇〇。
- ⑤ アプリ「Pep Up」の「健康クイズ」では、全問正解すると〇〇〇ポイントゲット。

**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上、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5月29日(金)

**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。

**284号正解** 16

## **i** 令和8年度算定事務説明会についての説明動画を配信します

算定事務説明会について、本部・支部合同により下記のとおり配信します。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事務手続きの参考としていただき、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。

- 配信日 令和8年6月頃
- 配信方法 当健保組合ホームページ掲載による動画配信

## **i** 被保険者資格等のご確認のお願い

健康保険の資格記録が重複している被保険者等について、当健保組合では、随時、加入事業所宛に資格重複リスト等を送付して、該当被保険者の方々等にご確認をお願いしているところです。つきましては、お勤め先の事業所担当者様から、被保険者資格等の重複についてのご連絡がありましたら、下記を参考として、該当する手続きを行ってください。

### **1** 当健保組合の被保険者であるにもかかわらず、他の健康保険でも被保険者資格等がある場合 (不必要な保険料や高齢者医療制度への余計な負担が生じています)

- ① 被保険者資格が国民健康保険と重複している場合は、国民健康保険の脱退(喪失)の手続きが必要となります。
- ② 被保険者資格が国民健康保険以外と重複している場合は、同時に複数の適用事業所に勤めていることとなりますので、「健康保険・厚生年金保険 被保険者 所属選択・二以上事業所勤務届」で選択事業所・非選択事業所を選び、加入する健康保険を選択していただくことになります。  
この場合の保険料は、双方の報酬を合算した金額を標準報酬月額として算定し、事業所ごとに按分した保険料を納付していただきます。なお、健康保険料率は選択した事業所を管轄する健康保険のものが適用されます。また、被保険者資格についても、選択事業所を管轄する保険者だけとなります。  
なお、当健保組合の加入事業所と異なる事業所についてすでに退職している場合は、資格喪失の手続きが必要となります。
- ③ 他の健康保険では被扶養者となっている場合は、他の健康保険に対し、被扶養者異動届(削除)の提出が必要となります。

### **2** 当健保組合の被扶養者であるにもかかわらず、他の健康保険で被保険者資格等がある場合 (加入者数によって高齢者医療制度への負担額が決まります)

- ① 他の健康保険で被保険者である場合は、当健保組合に被扶養者異動届(削除)の提出が必要となります。なお、他の健康保険の管轄する事業所を退職し、当健保組合の被扶養者になっている場合は、他の健康保険への資格喪失届の提出が必要となります。
- ② 他の健康保険でも被扶養者である場合は、現在の生計維持関係に応じて、被扶養者に該当しないもう一方の健康保険に対して被扶養者異動届(削除)の提出が必要となります。

### **3** 後期高齢者医療制度の被保険者であるにもかかわらず、当健保組合の被保険者または被扶養者となっている場合(保険料を二重に納めることになります)

75歳の誕生日以降は、必ず後期高齢者医療制度に加入することとなりますので、被保険者が該当するときは資格喪失届、被扶養者が該当するときは被扶養者異動届(削除)の提出が必要となります。

#### 被扶養者の年間収入の取り扱いが変更

<b>従来</b>	過去の収入、現時点の収入、将来の収入の見込みなどから今後1年間の収入を判定	→	<b>令和8年 4月1日より</b>	労働契約で定められた賃金のみの場合、その賃金から見込まれる収入を用いて判定。それ以外については、従来どおり
-----------	---------------------------------------	---	------------------------	-------------------------------------------------------

※当初想定されなかった臨時収入により、結果的に年間収入が基準額以上となっても、社会通念上妥当である範囲であれば被扶養者としての取り扱いを変更する必要はありません。

詳細については、当健保組合ホームページをご覧ください。



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る」、「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

業務委託先:  株式会社フィスメック

for foreigners (insured individual only)

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

## ホームページの「健康保険の知識」をご利用ください

当健保組合ホームページに掲載している「健康保険の知識」では、健康保険制度のしくみに関する情報がご覧いただけます。各種届出が必要なときや家族に異動があったとき、医療費が高額になったときなど、知りたい情報がわかりやすく解説されていますので、どうぞご利用ください。



## 事業概況

令和8年2月

事業所数	274事業所
被保険者数	男 53,427名 女 85,445名 計 138,872名
被扶養者数	41,097名
平均標準報酬月額	男 332,059円 女 210,969円 平均 257,555円
保険料調定額(介護含む)	4,075,335千円
保険給付費	2,571,238千円
法定給付費	2,571,238千円
付加給付費	0千円
保健事業費	69,321千円
納付金(介護含む)	1,638,763千円

## 公告

### 事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)OSCゴルフワールド	東京都国分寺市	令和7年9月16日
(株)エムケイカーズ	東京都国分寺市	令和7年9月16日
(株)OSCベーカリー	東京都国分寺市	令和7年9月16日

### 選定議員(理事)の退職(退任)

氏名	所属事業所	退職年月日
荒井 寿一 氏	荒井商事(株)	令和8年1月15日
松田 正 氏	(株)井上	令和8年1月31日
一戸 和彦 氏	(株)さくら野百貨店	令和8年1月31日
神谷 勉 氏	(株)丸広百貨店	令和8年2月28日

### 選定議員の就職

氏名	所属事業所	就職年月日
出縄 信吾 氏	荒井商事(株)	令和8年2月1日

## 健康づくり&ポイ活を習慣にしませんか

Pep Upは、年間をとおして被保険者のみなさまの健康をサポートします。  
各種イベントに参加して、健康維持・アップにつなげましょう！

### pepUp 健康づくりイベント年間スケジュール

イベント	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	備考
①ウォーキングラリー	→						→						平均8,000歩以上で 300ポイント×2回
②やることチャレンジ		→				→				→			目標達成で 200ポイント×3回
③健康クイズ									→				全問正解で 100ポイント×1回
④eラーニング		→											全講座受講で 200ポイント
⑤ふれんどウォーク	→												歩数に応じて ポイントゲット
⑥健康記事	→												記事閲覧で ポイントゲット

①~④の4つの健康イベントにすべて参加&目標達成すると、  
**最大1,500ポイント**獲得できます!!

さらにすべて参加&目標達成し、アンケートに回答した人中から表彰するヘルスケア大賞も実施しています。

ヘルスケア大賞

- 最優秀賞** 30,000ポイント 1名
- 優秀賞** 10,000ポイント 5名
- 特別賞** 7,000ポイント 5名
- 努力賞** 5,000ポイント 17名

### 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>

