



ベルヒテスガーデン国立公園（ドイツ）

No.208
2026.4

Tabi Kenpo

旅けんぽ

- 02 旅の力 Top Interview
- 04 令和8年度予算
- 06 令和8年度保健事業のご案内
- 08 健診と人間ドックのご案内
- 10 令和8年度健康づくりキャンペーン
- 13 家族が就職したら被扶養者を失うの？
- 14 お知らせ掲示板
(令和7年度健康経営賞受賞事業所発表！ ほか)

旅けんぽが
フルカラーに
リニューアル！
ぜひチェックしてね！

旅けんぽナビゲーター
“デコケン”



ご家族みなさままでご覧ください

物事の本質を見極め、

事の起こりやその繋がりを大切にする。

接待代理業から始まったインセンティブ(イベント・ツアー)

～不可能を可能にするチャレンジ精神。顧客の思いを現実に～

➤ (株)ジャパングレーライン 代表取締役社長 眞下 慶一郎氏



事業所 memo

会社名 ● (株)ジャパングレーライン

所在地 ● 東京都千代田区麹町

設立 ● 昭和34年2月

従業員数 ● 約35名

JATA発足4か月前の1959年2月に設立、観光長官登録旅行業第35号という長い歴史をもつ(株)ジャパングレーライン。特筆すべき点は、創業当初からの「外国人旅行」に留まらず、「インセンティブ旅行(報奨旅行)」や「モチベーションイベント」の老舗として長年にわたり確固たる地位を築いてきたことです。今回は、2代目眞下社長に戦略のキギと“健康法”をうかがいました。

どこにもなかった接待代理業としてのインセンティブ、積極的な若い力が不可能を可能にし、転機を起こした

— 貴社の創業者はお父様だそうですね。

父の創業の動機は、海外への強いあこがれでとにかく海外へ行きたかった(笑)。

大学時代に駐留の米軍基地でボーイとして働き、外国人社長の英語のタウン誌の広告取りとして就職、外国人を案内する小さな旅行会社を作り、自ら頻繁に北米、南米、東南アジアにセールスに行き多くの訪日外国人ツアーを獲得しました。

1964年以降は、海外旅行の自由化の波を捉え、企業へ積極的にハワイや香港などへのチャーターツアーを提案し活況を呈しました。

その頃から企業の国内催しを請け負うようになったのですが、転機は創業から10年目。伊藤ハムさまの柏工場竣工披露パーティを請け負ったことです。屋外での着席4,000名は当時日本一の規模で前代未聞。できるかと聞かれ即答で「はい、できます」と答えました。雨が降ったらどうするか? 難題は山積みです。必死の思いで1,250坪をカバーするエアータントを探し出し、顧客の要望に応え大成功を収めました。

1970年、日本初の大阪万博では現地ホテルが常に満室、クライアントからは何とかならないかと依頼が殺到。そこで知恵を絞って

出た案が、クルーズ船を3か月間チャーターし往路は船に宿泊、一日万博を見て夕方新幹線で帰るという案。往路新幹線、復路が船中泊も加え、ホテル難を克服し見事大成功を収めました。その後、米国のインセンティブ専門会社であるマリッツ社やカールソン社を訪問、インセンティブ事業が確固たる地位を築いているのを目の当たりにして、日本一のインセンティブ会社を目指して今に至ります。

— 70年代、インセンティブ旅行は、日本で受け入れられたのですか?

残念ながら当初は馴染みがなく、なかなか受け入れられませんでした。転機になったのは、三洋電機さんの「三種の神器」のキャンペーン。洗濯機やテレビ、クーラーは当時高嶺の花で、これらを買うと、憧れの海外旅行(香港やハワイ旅行)が購入者特典で半額となるキャンペーンを提案したんです。1ドル360円の時代ですから、大ヒットした。それで企業に「旅行」という体験が販促プロモーションとして受け入れられるようになって行きました。それぞれの人のモチベーションを刺激する仕組みを考え、クライアント企業が目標を達成する手助けをする。それが弊社の仕事です。

— その後、「インセンティブ旅行」から「モチベーション・マーケティング」に展開された。

インセンティブは、モチベーションを引き出す手段ですから、そのノウハウを積み上げてきた当社としては、今後はいかにお客様のモチベーションをアップさせるかに取り組むようにしたんです。そ

のカギの一つが、人間性へのアプローチだと考えました。

創業からのインバウンド、日本の伝統・本物の感動体験を届けたいとの思いで

その一例が、鎌倉時代の名刀を奇跡的に再現することに成功した刀匠との出会いです。そこには途絶えてしまった800年前の技術と精神を試行錯誤の上に愚直なまで見出そうとする並々ならぬチャレンジ精神が溢れていました。既に何百年にもわたって失われてしまっていた「本物へのこだわり」がありました。これは人物そのものに触れ合わなければ体験できない本物の感動です。その素晴らしさをできるだけ伝えるために、刀匠の元へお客様を案内したとき、現場の門をくぐった時からその場を去るまでビデオを回しっぱなしにしたんです。そしてその一瞬、一瞬の「本物」との出会いとそのときの参加者の心の動きを出来るだけ感じ取れるように私自ら編集のディレクションをしました。映像を通して人間性にアプローチすることで、その価値を「感性の通じ合う人々」へと届けられると思います。

— 貴社が最も大切にされていることは？

参加者目線で考えること。自分が参加者だったらどう感じるか、それはイベントでもツアーでもインバウンドでも同じです。以前、表彰式が行われるコンベンション会場にバス数十台で到着、徒歩1分ほど屋外を歩いて会場入りすることがありました。もしここで雨が降ったらどうなるか。テントを予め張って対策をするのか？お客さまを雨に濡れさせるわけにはいきません。

経験がなくとも、もしも自分がお客さまの立場だったら困ること、されたらうれしい心遣いを出来るだけ想像し生かしていく。そんな気持ちを弊社では「ハートウェア」と言い大切にしています。

その「お客さまの気持ちを感じ取る力」はどこから来るのか、それは個々人の今までの経験や体験と「情熱」だと思うんです。スタッフを採用するときは、私はその人物が今までどういう経験をしてきたか。一つでも何か情熱をもっているものがあるかを見えています。経験や情熱を持ったものを生かして、自分なりにどうしたらお客様が喜ぶかを考えるようになるからです。

会社としては、本人の能力や情熱を出来るだけ生かせるように、フレキシブルでストレスなく働ける環境を目指しています。

— ご自身の健康について教えてください

昨年、心臓を患ったことをきっかけに健康に対する意識がガラッと変わりました。退院後は、心がけてマンションの階段を1階から11階まで4往復。それが楽に感じるようになってからは、1段飛ばしをするようにしたんです。脚力は付いたのですが、心臓の動きは思うように改善しなかった(笑)。急いで負荷をかけるよりも、早歩きのような「低負荷の有酸素運動」を続けることが大切だったのです。今は1~2時間早歩きするようにしています。

体重は退院前から比べ12キロ以上絞れ、大学卒業時と同じになりました。食事を入院中のメニューを参考にして、和食の刺身や豆腐、納豆、もずく酢やひじき、ブロッコリーなどを食べ、油物や麺類、

小麦粉を使ったパンなどは避けています。今はとても体調がいいです。今後はスキーを再開できるまで頑張りたいと思います。

— 観光産業のみなさんにメッセージを！

昨今はインターネットが普及し、個人旅行の直接手配が手軽にできるようになり、旅行会社の「職域」が狭くなってきた感があります。ここで改めて、「旅行会社って何なの？」と考えてみると、単なる手配だけではなく、お客様が何を一番求めているのか、したいのか、興味はどこにあるのかを的確に捉え、リコメンデーション(提案)をする。そして異文化やその土地の空気を感じてもらい、地元の人との触れ合いによって体感してもらう。その機会を提供するコミュニケーションの場だと思うわけです。同じプログラムのイベントでも参加者の特性によって雰囲気ガラリと違う。その場での出会い、体験が参加者の印象を創る。そのときに欠かせないのは「想像する感性」です。

感性は人それぞれですが、旅は自分の感性が目覚める機会です。人々の歴史や生活に自分の人生を照らし合わせることで世界が広がり、理解が深まるものだと思います。表面的な情報に惑わされず、現地の人との自然な交流や、そこでしか感じられない空気感を大切に旅を提案し、職域を広げてほしいですね。



▲学生時代から続く、競技スキー



▲ゴルフの聖地、セントアンドリュースもちろんプレーしました

眞下社長の心に残る旅日記

360度カメラに映る壮観なモンゴル旅

トラベル懇話会で、モンゴルに行くことになったとき、大草原の雄大な景色を体感しその感動を共有するのに言葉や写真だけでは伝えきれないと思ったので、出発日前日でしたが全方向が同時に撮れる360度動画カメラと乗馬中でも手放しで撮れるアクションカメラを買ったのです。

モンゴルではゲルで寝泊まりし、広大な草原地帯や羊の解体を見ただけでなく、見ず知らずの通りすがりの人にも水や食料を差し出して助け合うという昔からの遊牧民の習慣も体験しました。心のこもったツアーを企画された風の旅行社の原優二会長に感謝申し上げます。

360度カメラで撮った映像は、私自身が感じたモンゴルのすばらしさを多くの方に映像を通して少しでも感じてもらえるようにと編集・演出しました。

新春講演会でも上映された映像は、トラベル懇話会のホームページで観られますので是非一度ご覧ください。





健康保険料率を 92/1000 に引き下げ 介護保険料率を 18/1000 に引き下げ 新たに、子ども・子育て支援金率 2.3/1000 を新設

令和7年の日本経済は、依然として厳しい外部環境に直面しつつも、国内消費の改善や賃金の上昇、民間投資の広がりなどを背景に前向きな動きがみられました。当健保組合の適用事業所である旅行業や宿泊業においては、国内需要の回復や訪日外国人客数が4,000万人を超えるなど堅調に推移しています。

一方、健康保険組合を取り巻く環境は、現役世代の人口減少と高齢化に伴う高齢者医療への拠出金が依然として過重な負担となっているほか、高額療養費制度の見直し、OTC 類似薬の取扱い、出産費用の現物給付化などの課題も山積しています。

●令和8年度予算（事業計画）●

4期連続で経常黒字の当組合
引き続き適用の厳格化と保険給付の
適正化を実行

当健保組合の令和7年度の決算見込は、標準報酬月額の上昇により保険料収入が増加し、支出面では保険給付費の伸びが低かったため、経常収支で黒字となる見込みです。

令和8年度は、診療報酬点数表のプラス改定や高額薬剤の使用による医療費の増加が予想され、さらには、団塊の世代全てが後期高齢者に移行したことに伴う後期高齢者支援金の増加も見込まれており、約8億円を繰入れする予算となりました。このため、適用の厳格化と保険給付の適正化を実行し、支出額の増加を抑制してまいります。

また、旧保険証やマイナ保険証、資格確認書が混在する受診環境の中、資格確認書等の発行が煩雑化しているため、受診の基本であるマイナ保険証の登録を促進いたします。

「子ども・子育て支援金」徴収開始に伴い
健康保険料率・介護保険料率とも
引き下げへ

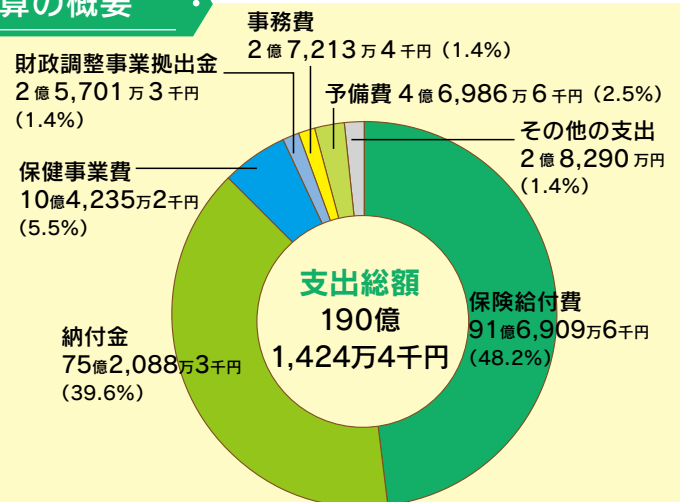
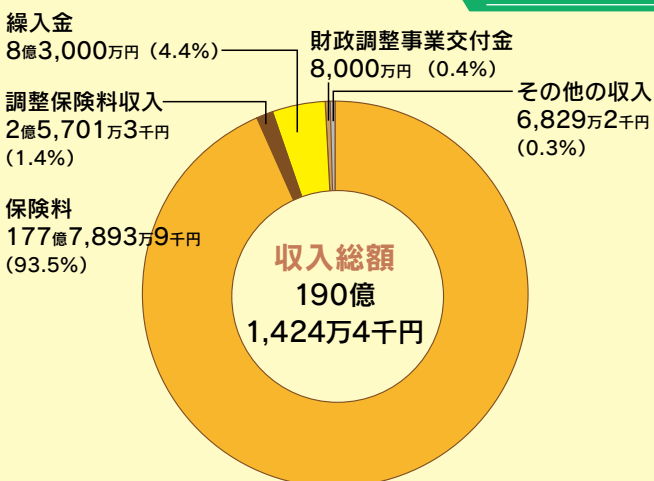
大きな変更点としては、「子ども・子育て支援金制度」が令和8年度より始まるため、子ども勘定を新設し、4月分保険料から「子ども・子育て支援金」を徴収いたします。

支援金率は、国から一律で示された1000分の2.3で、徴収した支援金は、保険給付等に充てることはできず「子ども・子育て支援納付金」として国に納付することになります。

これに伴い当健保組合は、積立金の保有額に鑑み、新たに徴収することとなった支援金を含む合計保険料額の増加を抑えるため、一般保険料率を1000分の2.01引き下げ（健保連が決定する調整保険料率が1000分の0.01上がるため、一般・調整の合計では1000分の2下がる）、また介護保険料率も1000分の1引き下げることといたしました。

なお、引き下げによる保険料収入の減少分は、標準報酬月額の上昇に伴う収入増と積立金からの繰入で賄います。

一般勘定 予算の概要



予算概要表（一般勘定）

健康保険料率 1000分の92

●収入

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	17,778,939	467,867
国庫負担金収入・その他	7,381	194
調整保険料収入	257,013	6,764
繰越金	500	13
繰入金	830,000	21,842
国庫補助金収入	1,605	42
出産育児交付金	20,083	529
財政調整事業交付金	80,000	2,105
雑収入	38,723	1,019
収入合計	19,014,244	500,375
経常収入合計(A)	17,876,725	470,440

●支出

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	272,134	7,161
保険給付費	9,169,096	241,292
納付金	7,520,883	197,918
保健事業費	1,042,352	27,430
還付金	1,900	50
営繕費	6,000	158
財政調整事業拠出金	257,013	6,764
連合会費	12,000	316
積立金	10,000	263
雑支出	203,000	5,342
子ども勘定繰入	50,000	1,316
予備費	469,866	12,365
支出合計	19,014,244	500,375
経常支出合計(B)	18,031,265	474,507

●収支

経常収支差引額(A-B)	▲154,540	▲4,067
--------------	----------	--------

予算概要表（介護勘定）

介護保険料率 1000分の18

●収入

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)*
介護保険収入	1,678,644	111,910
繰入金	100,000	6,667
雑収入	3	—
収入合計	1,778,647	118,576

●支出

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)*
介護納付金	1,700,646	113,376
介護保険料還付金	300	20
雑支出	100	7
予備費	77,601	5,173
支出合計	1,778,647	118,576

*介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額

予算概要表（子ども勘定）

子ども・子育て支援金率 1000分の2.3

●収入

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
子ども・子育て支援金収入	413,384	10,879
雑収入	1	—
一般勘定受入	50,000	1,316
収入合計	463,385	12,194

●支出

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
子ども・子育て支援納付金	411,594	10,831
子ども・子育て支援金還付金	500	13
雑支出	100	3
予備費	51,191	1,347
支出合計	463,385	12,194

令和8年度 保険料率改定のお知らせ

令和8年度は、健康保険料率が94/1000から92/1000に引き下げとなります。
また、新たに「子ども・子育て支援金」が徴収されます。

健康保険料率の改定と新料率の内容（令和8年4月納付分から適用）

区分	令和7年度	令和8年度
健康保険料率	94/1000	92/1000 2/1000引き下げ
介護保険料率 (40歳～64歳の被保険者)	19/1000	18/1000 1/1000引き下げ
子ども・子育て支援金率※	—	2.3/1000 新設

※令和8年4月分保険料（5月納付分）から

皆さまの健康をお守りする

令和8年度

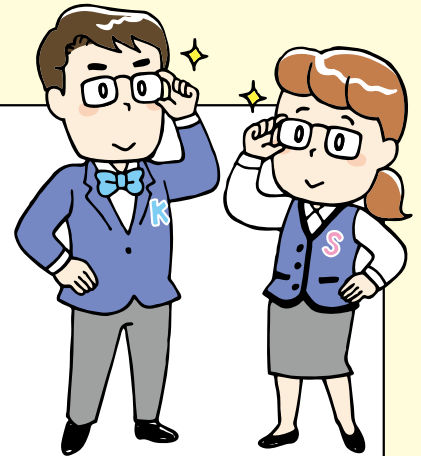
保健事業一覧

私たちに
お任せ
ください!

観光産業健康保険組合は、組合員の皆さまがすこやかで充実した日々をお過ごしいただけるよう、さまざまな保健事業を実施しています。詳しくは保健事業関係通知文をご覧ください、どうぞ積極的にご活用ください。

重点事業

KANとSANの2人。
当組合の事業を知りつくしたコンシェルジュ!



●健康経営の推進（事業所と組合のコラボヘルス）

●保健事業について

・データヘルス計画に基づき、検証し実施

- *デジタル活用推進
- *健診結果などからの受診勧奨
- *糖尿病性腎症など重症化予防
- *後発医薬品の推進・適正服薬の取組
- *がん検診の促進
- *予防接種の推進
- *運動習慣など生活習慣改善
- *禁煙促進
- *こころの健康づくり（健康セミナーなど）
- *インセンティブを活用した事業（ウォーキングキャンペーンなど）



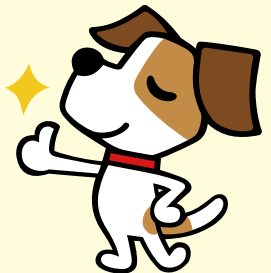
健康づくりのために

① 健診・人間ドックの実施（通年）

目標：被保険者受診率95%・被扶養者受診率50%

年齢区分	健診・人間ドック	オプション
被保険者：全年齢 被扶養者：22歳以上	簡易生活習慣病 予防健診	乳がん検査、子宮頸がん検査
30歳以上	生活習慣病 予防健診	乳がん検査、子宮頸がん検査
40歳以上	人間ドック	乳がん検査、子宮頸がん検査
50歳以上	人間ドック	乳がん検査、子宮頸がん検査 PSA検査 脳検査 (2年に1回16,500円上限)

健診と人間ドックの
自己負担は0円です!
ぜひご受診を



② 保健指導・特定保健指導

- 特定保健指導
*40歳以上メタボ該当者への保健指導（食事・運動・受診勧奨）
- 40歳未満への保健指導
*40歳未満の方でメタボ該当者に保健指導を行います。
- 糖尿病腎症重症化予防のための保健指導



健康づくりのために

3 歯科対策

- 事業所歯科健診（巡回・施設）**NEW**

4 健康経営賞

- 健康企業宣言事業所

5 WEB アプリキャンペーン（詳細は 10～11 ページ）**NEW**

- ウォーキングキャンペーン（5～6月・10～11月）
（達成賞クオカードペイ）
- マイヘルスアップキャンペーン（8～9月）
（達成賞クオカードペイ）

6 各種予防接種等補助

- 帯状疱疹ワクチン接種補助
（50歳以上）（補助金額上限 6,000円）
- インフルエンザ予防接種補助（補助金額上限 2,000円）
- 風しん予防接種補助（補助金額上限 6,000円）
- ピロリ菌検査費用補助（補助金額上限 3,000円）
- 肺炎予防ワクチン接種補助（65歳以上）
（補助金額上限 4,000円）

7 禁煙促進

- 禁煙補助剤購入補助 ※禁煙補助剤購入補助および禁煙成功達成賞

8 電話健康相談（無料）

- 健康相談（健保連東京連合会）
☎03-3357-6561
9:30～16:30
※保健師が在籍時にかぎり電話による相談を受付いたします。
保健指導等で外出している場合は対応できません。
- がん相談ホットライン（日本対がん協会）
☎03-3541-7830
10:00～13:00 15:00～18:00（年末年始を除く）
- 働く人の悩みホットライン（日本産業カウンセラー協会）
☎03-5772-2183
月～土 15:00～20:00（祝日・年末年始を除く）
- 働く人の「こころの耳電話相談」（厚生労働省事業）
☎0120-565-455
月～金 17:00～22:00 / 土・日 10:00～16:00（祝日・年末年始を除く）

9 家庭用常備薬の特別割引商品の斡旋



健保組合の広報活動について

1 機関誌『旅けんぽ』の公開（4月、7月、10月、1月）

2 ホームページによる広報活動（通年）

3 医療費通知（年1回）

4 ジェネリック医薬品のお知らせ（年1回）

5 出前セミナー

6 健康管理委員研修会

7 メンタルヘルス対策・健康管理関係 DVD 貸出



スポーツのすすめ

「遊園施設割引券（年間）」
「プール割引券（7月～）」
「スキー割引券（12月～）」は
事業所からの申込制です。

1 健保組合で主催・支援する体育行事

- 野球親善試合
- オンラインヨガ教室（5月）（YOGA-EVENT.jp）

2 契約スポーツ施設

- コナミスポーツクラブ、スポーツクラブルネサンス、スポーツクラブメガロス、セントラルスポーツ

3 遊園施設の割引券の配付



リフレッシュのための保養施設

1 契約保養施設

- リゾートトラストエクスブ
*法人用インターネット予約システムページは健保ホームページからジャンプできます。
ID・PWは事業所の担当者へお問い合わせください。
- エクシブLINE公式アカウントからも、空室確認や予約ページへアクセスできます。
LINE登録は下記URLをタップまたはID検索から入力「@167pibxo」

<https://line.me/R/ti/p/@167pibxo?from=page&accountid=167pibxo>

2 割引保養施設

※最新の対象施設は健保ホームページでご確認ください。

*1人当たり利用料金が6,000円以上の場合に1泊につき3,000円補助（年度内3泊まで）します。

- 休暇村（全国）
- 亀の井ホテル（全国）
- 国民宿舎（全国）
- 大江戸温泉物語（全国）
- 星野リゾート（全国）
- セラヴィリゾート泉郷（全国）

※セラヴィリゾート泉郷は予約専用ホームページから利用者登録のうえ予約できます。ID・PWは事業所の担当者へお問い合わせください。

その他

ニッポンレンタカー優待割引

- おでかけ優待プラン
一般料金より17～41%オフ

https://www.kankosangyo-kenpo.jp/member/resort/car_rental.html

ご家族の
思い出づくりにも
ご利用ください!





今年度の健診の予定はもう立てましたか？

健診を受けて健康づくりのスタートダッシュ！

観光産業健康保険組合では、被保険者および被扶養者の方を対象に各種健診の補助を行っております。

契約健診機関において、当該年度（4月1日から翌年3月31日）に**一人につき1回まで**、

自己負担なし^(※)で受診することが可能です。

年に一度の健診でカラダの総点検をして、今年度もすこやかに過ごしましょう！

※対象年齢の方が東振協(*)で受診した場合。一部オプションとD2コースを除く。

* (一社) 東京都総合組合保健施設振興協会。当健保組合のような健保組合が加盟し、健診機関との契約を一括で行っています。

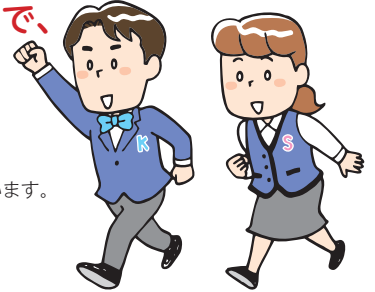


表 当健保組合の健診・人間ドック

東振協コース名	対象者	オプション検査
A2コース (簡易生活習慣病予防健診)	全年齢の被保険者 / 22歳以上の被扶養者	乳がん検査 子宮頸がん検査
Bコース (生活習慣病予防健診)	30歳以上の被保険者・被扶養者	乳がん検査 子宮頸がん検査
D1コース (人間ドック)	40歳以上の被保険者・被扶養者	乳がん検査 子宮頸がん検査
	50歳以上の被保険者・被扶養者	乳がん検査 子宮頸がん検査 P S A検査 脳検査※

* 被保険者・被扶養者には任意継続の方を含めます。

* オプション検査を希望する方は予約時にお申し出ください。

* 契約健診機関で東振協コースを受診した場合、D2コース以外は自己負担はありません(ただし、B・D1・D2コースにおいて、胃部X線を胃カメラに変更した場合は自己負担が発生します)。

* 二次検査・精密検査は保険診療となります。

* 対象年齢は受診する年の年度末(翌年の3月末日)現在の満年齢となります。

* 当健保組合が実施する健診を受診できるのは、当該年度(4月1日から翌年3月31日)1回のみとなります。**会社が変わっても年度1回のみです。**

※脳検査補助金について

50歳以上の方が脳の検査を追加受診した場合、後日の請求によって16,500円までを補助いたします。ただし、前年度に脳検査補助金支給を受けている方は対象外となります。

〈例〉昨年度に脳検査補助を利用

→ 今年度は対象外。

(注) C1コース (女性生活習慣病予防健診)

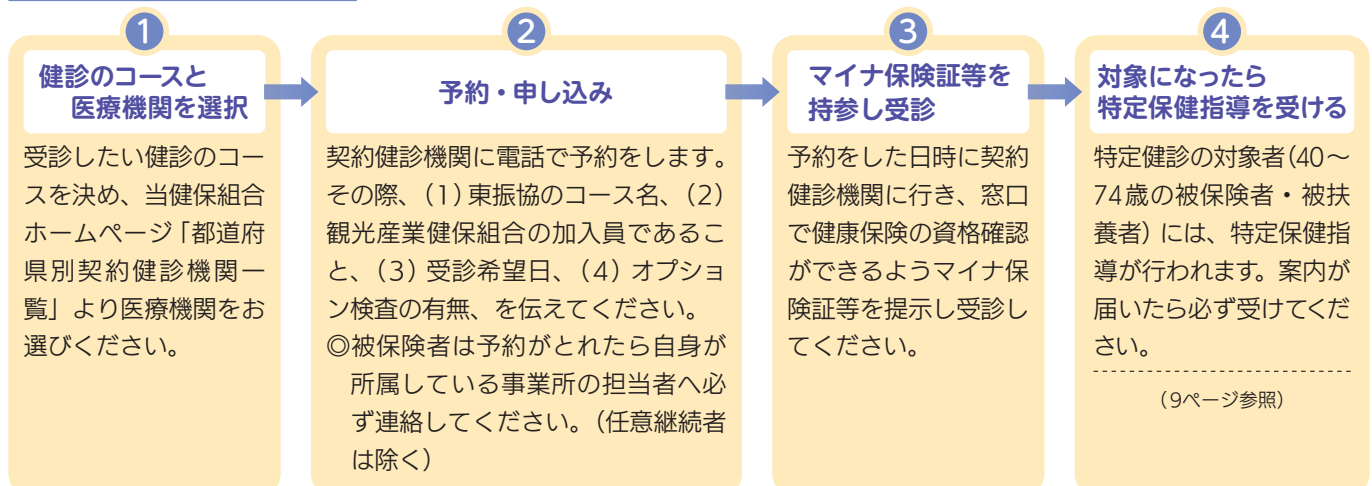
30歳以上の女性被扶養者

乳がん検査
子宮頸がん検査

(注) 東振協C1コースの申し込みは、6月下旬頃、当健保組合ホームページにてご案内いたします。

受診までの流れ

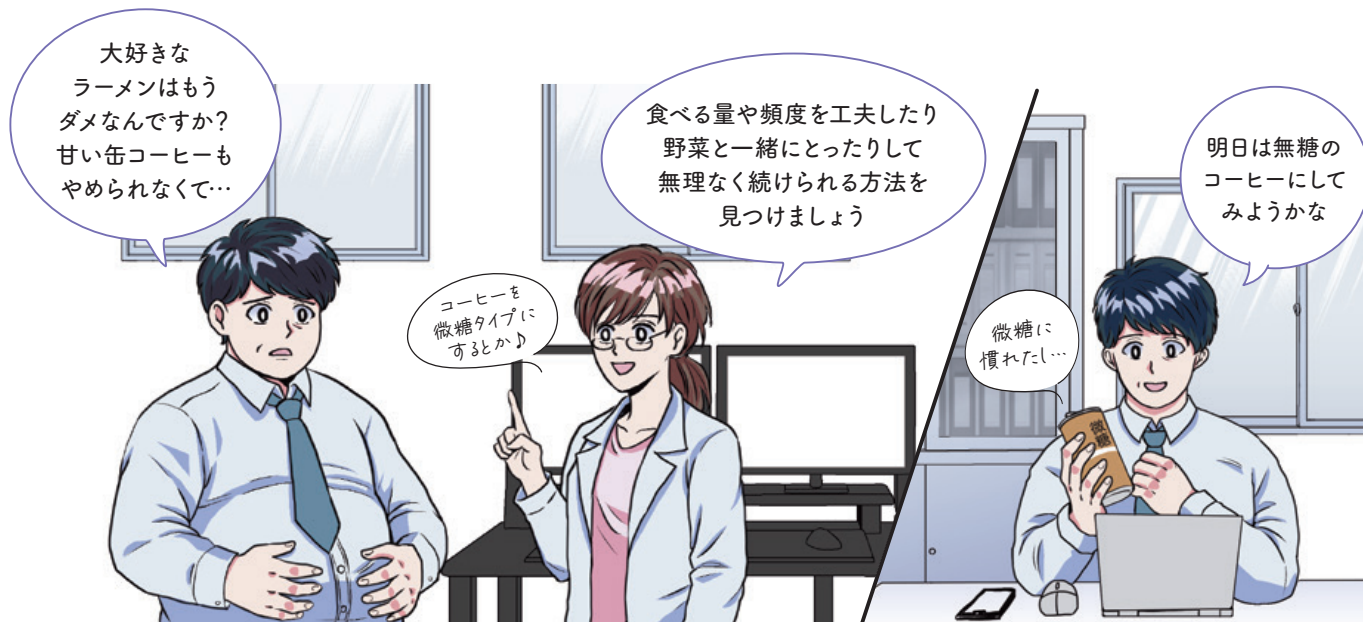
* 東振協契約機関の場合 (C1コースを除く)



特定保健指導は、あなた専用の健康改善プログラムです

「自分は大丈夫」と思っていたのに、「特定保健指導のご案内」が届いて戸惑っていませんか？

特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方に、健保組合からご案内をお届けしています。これは、保健師や管理栄養士などの専門スタッフと一緒に生活習慣を改善できる絶好の機会です。治療が必要になる前に、健康な状態へと引き返すための大切なチャンスを活用しましょう。



「あなたの健康を守るプラン」をプロと立てる3つのメリット！

MERIT 1

今の生活を微調整する小さな一歩からでOK

日常生活の中で「これならできる」というアクションを探します。「階段を使う」「揚げ物を控える」など、小さな一歩からでOK。負担の少ない習慣が積み重なり、少しずつ体が軽くなっていく楽しさを実感してください。

MERIT 2

プロ監修だから効率よく成果が出る

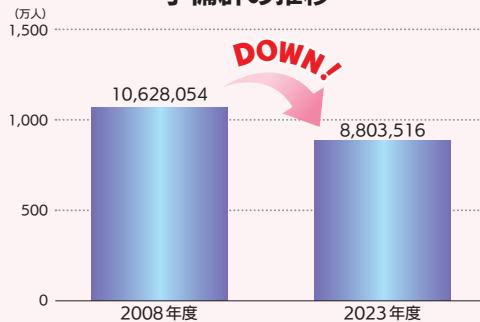
保健師や管理栄養士などの専門スタッフがあなたの生活リズムに合わせたプランを設定するため、無理なく続けられます。さらに、電話やメールで定期的にサポートしてもらえるので、「プロが見てくれる」という安心感が継続の力になります。

MERIT 3

3カ月で健康習慣が身につく

このプログラムは、一時的な減量だけでなく、将来のリスク回避を目的としています。3カ月間で正しい食事や運動の知識が自然と身につき、終了後もリバウンドしにくい体へ。結果として、将来の医療費節約や健診数値の改善という大きなリターンが得られます。

メタボリックシンドローム該当者と予備群の推移



※2008年度の人口構成に合わせ、高齢化等の影響を除いて算出した推定値
厚生労働省「2023年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」より作成

メタボ該当者とその予備群の推定人数は、特定保健指導がスタートした2008年度を基準として、2023年度までに**17.2%**も減少しました！



令和8年度

健康づくりキャンペーンのお知らせ

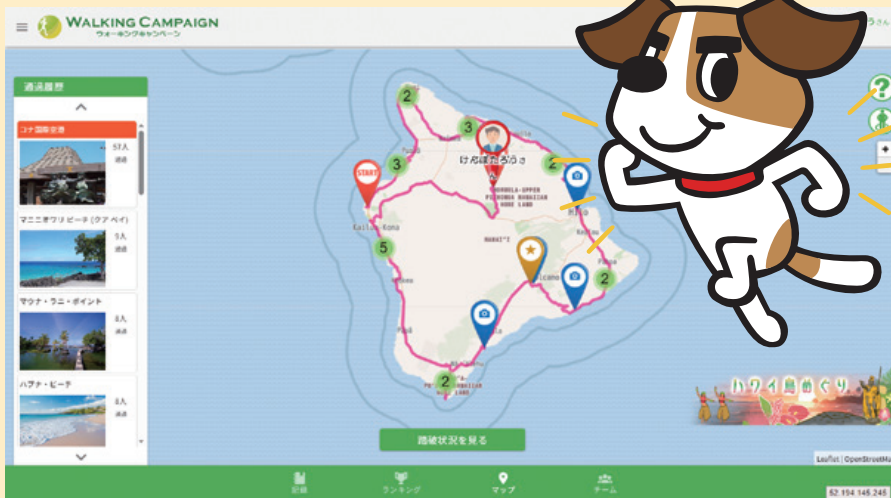
令和8年度はWebアプリを活用して健康づくり！ お気軽にご参加ください！

令和8年度からの
変更点

これまで実施しておりました年間ポイント制キャンペーンは令和7年度をもって終了とし、令和8年度からは環境負荷の低減（ペーパーレス化）や事務手続きの効率化を図るため、Webアプリを活用した2つの新しいキャンペーンへとリニューアルしました。

ウォーキングキャンペーン

Web上のバーチャルマップを歩いて楽しもう！



Webアプリを用いたウォーキングキャンペーンを春と秋の2回開催します。歩数を記録すると、自分がどのくらい歩いたのかバーチャルマップでわかるので、まるで歩いて旅する気分！？

他の参加者の歩数も閲覧できるので、職場のみなさんで楽しめます。楽しく健康づくりをしましょう！

マップ画像はイメージです。

キャンペーン概要

対象者 被保険者および16歳以上の被扶養者

実施期間 春：2026年5月1日～6月30日

春のマップテーマ：オーストラリア

秋：2026年10月1日～11月30日

エントリー期間 春開催分：2026年5月1日～6月30日

実施内容 実施期間中、1日の歩数をキャンペーンサイトに入力してください。

達成賞 総歩数48万歩以上を満たした方にメールにてQUOカードPayを進呈します。

参加方法 **キャンペーンサイト**からエントリーできます。当健保組合へのお申込みは必要ありません。
※参加にはメールアドレスが必要です。

参加の流れ

- 1 キャンペーンサイトから「登録はこちら！」ボタンを押す。
- 2 利用資格の確認画面でパスワード入力 資格情報のお知らせおよび資格確認書に記載されている保険者番号を入力します。（0から始まる8ケタの番号です。）
- 3 メールアドレスを登録します。
- 4 参加登録画面で必要事項を入力します。
- 5 登録内容を確認し、登録するボタンを押すと参加登録完了です。



歩数の記録方法

- ① ご自身で記録した歩数をキャンペーンサイトに直接入力するか、②歩数計アプリ「Renobody」と連携して、自動で記録できます。
なお、①②は併用可能です。①②のどちらも歩数を登録された場合は、多い方の歩数が採用されます。
- ②「Renobody」と連携した記録方法について
「Renobody」の登録後、ウォーキングキャンペーンと連携します。



Renobodyの登録

Renobodyアプリをインストールし、画面の案内に沿ってアカウントを作成・アプリにログインをします。

ウォーキングキャンペーンと連携

1



Webウォーキングキャンペーンサイトへアクセスして、エントリー時に登録したメールアドレス・パスワードでログインします。

2



ログインし、画面上部にあるバナーを押します。

3



画面下部にある「Renobodyと連携する」ボタンを押すと連携できます。

※Renobodyの歩数データはリアルタイムではキャンペーンサイトには反映されませんのでご注意ください。

マイヘルスアップキャンペーン

昨年度まで開催していた健康づくりプログラムと同様に、日常生活のなかで取り組める健康づくりの目標にチャレンジするWebキャンペーンです。目標達成者には達成賞の進呈を予定しています。

キャンペーン概要

対象者 被保険者および16歳以上の被扶養者

開催期間 2026年8月1日～9月30日



その他詳細は
決まり次第お知らせします。
楽しみに!

年間ポイント制キャンペーン終了のお知らせ

平成25年度より実施しておりました「年間ポイント制キャンペーン」は、令和7年度をもって終了することとなりました。キャンペーンの周知にご協力いただいた各事業所ご担当者様、そして近年は毎回1,000人を超える被保険者の皆様にご参加いただき、心より感謝申し上げます。



仕事中・通勤中にけがをした場合、健康保険は使えないの？

仕事中や通勤中にけがなどをしたときは、健康保険ではなく労災保険を使って治療を受けることになります。労災保険の対象となるけがなどの治療で健康保険を使ってしまった場合は、手続きが必要になりますので、ご注意ください。

？ 労災保険の対象になる場合ってどんなとき？

仕事中のけがなどは「業務上災害」、通勤中のけがを「通勤災害」といいます。通勤とは、「就業に関し」、「住居」と「就業の場所」との間を「合理的な経路および方法」によって往復することをいう、と定められています。

✔ 労災保険の対象となる例

業務上災害	通勤災害
業務上の理由によってけがや病気になったとき <ul style="list-style-type: none">■ 仕事中または準備や後片付け中のけが■ 仕事中にトイレに行く途中のけが■ 出張先の工場でのけが■ 業務上のけがの治療等による皮ふ炎 など	通勤中にけがをしたとき <ul style="list-style-type: none">■ 出勤途中や帰宅途中の、駅や路上でのけが■ 家から得意先に直行、または出先から直接帰宅途中のけが■ スーパー等で買い物を済ませ、通勤経路に戻った後のけが* など

※帰宅途中に日用品の買い物や医療機関の受診など、日常生活上で必要とされる行為をして通常の経路に戻った後も含みます。ただし、映画館に行く、バーで飲酒するなどの後は、通勤中とはみなされません。

？ 労災保険を使って治療を受けるには？

労災指定病院で労災であることを伝えて治療を受けてください。原則として自己負担はありません。

※労災指定病院以外の場合は、いったん治療費を全額支払い、後日、労働基準監督署に申請することで、立て替えて支払った治療費が支給されます。

Column 健康保険を使ってしまったときは？

労災保険の対象となるけがなどにもかかわらず、健康保険で治療を受けてしまった場合は、すみやかに受診した医療機関に連絡し、労災保険に切り替えできるかどうか確認してください。また、健保組合にも忘れずに連絡してください。

◎ 切り替えができる場合

医療機関の窓口で支払った金額（一部負担金）が返還されます。受診した医療機関で所定の手続きをしてください。

◎ 切り替えができない場合

一時的に医療費の全額を自己負担したうえで、労災保険の手続きをしてください。健康保険でかかった際の医療費については、健保組合に返還していただきます。必要な書類をそろえて労働基準監督署へ請求してください。



詳細は、お近くの労働局・労働基準監督署へお問い合わせください

労災保険制度に関するご質問については、「労災保険相談ダイヤル」でも応じていますのでご利用ください。

労災保険相談ダイヤル ☎ 0570-006031 (土・日・祝日・年末年始除く)



家族が就職したら 被扶養者の資格を失うの？

健保組合の被扶養者として認定されているご家族が就職した場合、扶養から外す届出が必要です。就職以外にも、被扶養者の資格を満たさなくなった場合は届出が必要になりますので、確認しておきましょう。



どんな届出をするの？

「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。



もし届出が遅れたら？

健保組合の被扶養者として医療機関にかかった場合、健保組合の負担分の医療費を後日返還していただくことになります。



どんなときに被扶養者の資格がなくなるの？

■ 就職した・他の健康保険に加入した

- ・被扶養者が就職して、就職先の健康保険の被保険者になった。
- ・被扶養者がパート先で被保険者になった。

★パートやアルバイトの方も、下記①～⑤の要件をすべて満たすと、パートやアルバイト先の健康保険の被保険者になります。

- 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
※ 残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金
- 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
 - 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

■ 収入が増加した

- ・被扶養者の収入が増加して、収入要件を満たさなくなった（下記コラム参照）。

■ 失業給付金を受給した

- ・被扶養者が基本手当月額3,612円（配偶者を除く19歳以上23歳未満は4,167円、60歳以上および一定の障がいのある人は5,000円）以上の雇用保険の失業等給付を受給するようになった。

■ 75歳になった

- ・後期高齢者医療制度の被保険者になった。
※ 65～74歳の方が一定の障がいがあると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

■ 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。

Column 被扶養者の収入要件って？

被扶養者として認定されるためには、下記の①と②を満たすことが必要です。

- ① 主として被保険者の収入により、生計を維持されている
 - ・被保険者と同一世帯の場合 → 被保険者の年間収入の1/2未満
 - ・被保険者と同一世帯でない場合 → 被保険者からの仕送り（援助）額未満

② 年間収入が130万円未満

- ※ 19歳以上23歳未満の場合（配偶者を除く）は150万円未満。
- ※ 60歳以上または障がいがある場合は180万円未満（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）。



被扶養者の年間収入について

2026年4月1日より、下記ようになります。

従来 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

新 労働契約で定められた賃金から見込まれる収入を用いて左記①②に該当すれば認定

※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。

令和7年度健康経営賞受賞事業所を発表します！

次のいずれかに該当する事業所を表彰する制度です。

- ① 従業員とその家族への健康配慮が優れている事業所
- ② 健診受診率が一定以上、保険給付率が一定以下の事業所



表彰事業所並びに選考基準



① 従業員とその家族への健康配慮が優れている事業所

新規健康企業宣言事業所

- 株式会社エヌオーイー

以上1事業所



② 健診受診率が90%以上、保険給付率が30%以下の事業所* (令和6年度実績)

- 株式会社国際サービス・エージェンシー
- 株式会社西遊旅行
- 太平観光株式会社
- 株式会社エステーエートラベル
- 株式会社カーニバル・ジャパン
- 株式会社船清
- ハーツ・アジア・パシフィック株式会社
- 萩生田観光株式会社
- 株式会社霞が関トラベル
- 株式会社イシン・ホテルズ・グループ
- 株式会社ホスピタリティエージェント
- Agoda International Japan 株式会社
- 株式会社パーパスジャパン
- Hilton Worldwide International Japan 合同会社
- 株式会社アメリカンホテルマネジメント
- 株式会社AGホテルマネジメント

以上16事業所

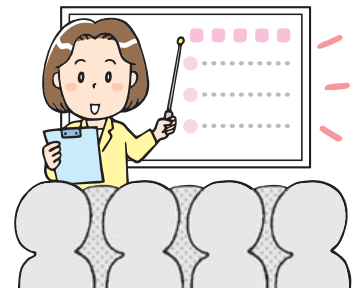
*健診受診率、保険給付率における母数にあたる被保険者数：年間平均被保険者数
 保険給付率＝保険給付費÷保険料収入

出前セミナーを開催しました！

事業所よりご依頼をいただき、講師派遣型セミナーの「出前セミナー」を実施いたしました。その内容をご報告いたします。

- 依頼事業所 株式会社 JR 東日本びゅうツーリズム&セールス
- 開催日時 令和8年2月17日
- 講師 坂口 育実 氏
(一般社団法人日本産業カウンセラー協会)
- 内容 メンタルヘルス研修

このセミナーは当健保組合で講師料を負担いたします。「メンタルヘルスクア」のほか、「食生活ケア」や「婦人科系がん対策」などについても出前セミナーをご提供可能です。ぜひ、ご活用ください。



大好評！

オンラインヨガレッスンを開催します！

5月1日(金)～5月31日(日)

*毎日開催、朝ヨガは毎日、夜ヨガは平日

YOGA-EVENT.jp 主催

参加費無料！

初心者から経験者まで楽しめる、オンラインヨガレッスンを開催いたします！1回の申込で1ヵ月間、無料でレッスンを受講できます。ぜひお申し込みください！

レッスンの特徴

- Zoom 開催なので、ご自宅でリラックスしながら参加OK！
- 5月は40本以上(朝ヨガ、夜ヨガ)配信予定。多彩なヨガレッスンを1ヵ月間自由に受けられます。
- 人気インストラクターが多数在籍、自分のスタイルに合ったレッスンが受けられます。

開催方法：Zoom

募集人数：500名(先着)

申込方法：事業所担当者にお問い合わせください。

令和8年度

遊園施設割引券のご案内

令和8年度遊園施設割引券の配付申請を3月13日(金)から開始します。

健保ホームページに掲載されている『【遊園施設割引券】申込書』に必要事項を記入のうえ、事業所の担当者経由でお申し込みください。

公告

第979号(令和7年12月25日)

事業所の名称変更および変更年月日(下表)
 事業所の所在地変更および変更年月日(下表)
 事業所の削除および全喪年月日(下表)

事業所名称変更

新事業所名	旧事業所名	所在地	変更年月日
ジャパン・ホテル・マネジメント(株)モクシー大阪梅田 (株)グローバル	ジャパン・ホテル・マネジメント(株)モクシー大阪新梅田 (株)グローバルユースビューロー	大阪府大阪市 東京都港区	R7.7.1 R7.6.20

事業所所在地変更

事業所名	新所在地	旧所在地	変更年月日
(株)ホテルマネージメントジャパン	東京都港区	東京都渋谷区	R7.6.30
(株)ジェイワールドトラベル	東京都渋谷区	東京都港区	R7.7.7
Agoda International Japan(株)	東京都港区	東京都渋谷区	R7.8.18
(株)イシン・ホテルズ・グループ	東京都港区	東京都中央区	R7.11.1

事業所削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)イシン・ハチオウジ・オペレーションズ	東京都八王子市	R7.9.20
(株)ホライズン・ホテルズ	兵庫県神戸市	R7.9.22
(株)エア・システム	東京都港区	R7.10.21
(株)旅行綜研 東日本	東京都港区	R7.10.1
(株)旅行綜研 西日本	大阪府大阪市	R7.10.1

第980号(令和8年1月19日)

事業所の編入について
 ・Japan Experience 株式会社
 令和8年2月1日付

第981号(令和8年1月20日)

互選議員補欠選挙について

第982号(令和8年1月20日)

互選議員補欠選挙の立候補者について

第983号(令和8年1月28日)

互選議員補欠選挙において投票を行わないことについて

第984号(令和8年2月4日)

互選議員補欠選挙における当選人について

第985号(令和8年2月4日)

互選議員の就職について
 ・互選議員 田中まゆみ(HYホテルマネジメント株式会社)
 令和8年2月4日付

第986号(令和8年2月4日)

互選側監事の就職について
 ・互選側監事 嶋岡有紀(ビッグホリデー株式会社)
 令和8年2月4日付

第987号(令和8年2月9日)

事業所の編入について
 ・株式会社京都リゾートマネジメント
 令和8年3月1日付

第988号(令和8年3月2日)

保険料率の変更について
 ・一般保険料率の変更
 令和8年3月1日付

第989号(令和8年3月2日)

規約の変更について
 ・子ども勘定の追加
 令和8年4月1日付

議員・監事就任のお知らせ



嶋岡有紀(ビッグホリデー株式会社)氏が、互選側監事に2月4日付で就任されました。



田中まゆみ(HYホテルマネジメント株式会社)氏が、互選議員に2月4日付で就任されました。

健保組合の現況(令和8年2月末現在)

■ 事業所数	329事業所
■ 被保険者数	男：16,075人 女：20,090人 計：36,165人
■ 被扶養者数	12,895人 (扶養率 0.36)
■ 平均標準報酬月額	男：458,217円 女：352,232円 平均：399,341円

ココロが軽くなる **癒し** の名言

日々の暮らしで落ち込むことはたくさんあります。
そんなときは、偉人の名言をヒントに心を軽くしてみましょう。

My life didn't please me, so I created my life.

私の人生は楽しくなかった。
だから私は自分の人生を創造したの。

ココ・シヤネル

フランスの伝説的ファッションデザイナー。1883年、ロワール地方に生まれる。いわゆる下層階級の出身で、幼いころに母を亡くし、孤児院で厳しい生活を送りながら裁縫を学ぶ。やがて帽子職人となり、1910年に自身の店を開業。その後、服飾の店を開き、デザイナーとしてスタートする。それまでの窮屈な服から女性を解放するなど、革新的なデザインで一躍注目を集める。「リトル・ブラック・ドレス」や「シヤネルスーツ」、香水「N°5」などでモード界に革命を起こした。数々の著名人と恋愛関係を持ち、恋多き女性としても知られる。戦時中に一時引退するが、70歳を過ぎて現役復帰。生涯独身で自由と自立を貫き、1971年、87歳で逝去。



「皆殺しの天使」——それが私のあだ名よ。
服だけでなく、19世紀の価値観も
一掃したと言われているの。

ココロを軽くするヒント

「自分の快適」を大切にす

「私がスポーツウェアを作ったのは自分のため」と公言したように、シヤネルは大のスポーツ好き。当時の女性では珍しかったセーリングも楽しんだ。そして「快適であること」を追求し、時代の常識を打ち破る服を次々と生み出した。

他人の価値観や社会の枠に息苦しさを感じたら、シヤネルのように、自分にとっての「心地よさ」を選ぶと、心が軽くなるかもしれない。



ジャージ素材をオシヤレに取り入れたのも私よ

シヤネルの健康術

たまには自分にごほうび

「20歳の顔は自然の贈り物、50歳の顔はあなたの功績」と語ったシヤネルは、生涯スリムなスタイルを保った。その一方で、甘いモンブランが好物だったともいわれる。スイーツは、少量でも心に潤いを与えてくれる。ストイックになるばかりでなく、自分をいたわる「ごほうび」も忘れずにいること。それが、元気を保つ秘訣なのかもしれない。



時間を見つけては
カフェで食べていたのよ

当健保組合のホームページをご活用ください!

「すっきり・見やすく・わかりやすく」を意識し、必要な情報へスムーズにアクセスできます。最新のお知らせや各種イベントの開催についてなど、随時掲載してまいりますので、定期的にご確認ください!



『旅けんぼ』次号は7月公開です。最新情報はホームページでぜひチェックを!