

# 服装健保だより

服装健康保険組合

2026 **1** No.247

🏠 最新の情報はホームページをご覧ください



## 新年のご挨拶

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皆さまにおかれましては、健やかに新春を迎えられましたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に対して多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、国内外で不安定な情勢が続いた一年でした。依然として続く国家間の紛争はエネルギー価格や物価の上昇につながり、現在も消費者の生活に多大な影響を及ぼしています。加えて、過去最高の平均気温となった夏には熱中症で倒れる人が続出し、沈静化したかと思われた新型コロナウイルスは変異株が静かに広がるという、健康面でも不安の絶えない一年となりました。一方で、4月13日から10月13日に開催された大阪・関西万博には国内外から国境や人種を超えて多くの人が来場しました。奇しくも戦後80年という節目の年に国を超えた交流が行われたことは、国際情勢の緊張が続く中で明るい話題となりました。



服装健康保険組合

理事長 白石正裕

さて、健康保険組合を取り巻く情勢を見ると、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。日本の総人口の5人に1人が後期高齢者という日本では、高齢者への拠出金の増加によって健保財政が今後ますますひっ迫することが予想されます。同時に、高齢者の医療費を支える現役世代の負担軽減についても、対策に注力していかなければなりません。これは超高齢社会であると同時に少子社会である日本において、喫緊の課題となっています。

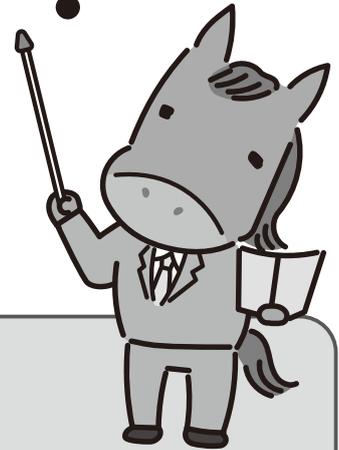
また、今年はいマイナ保険証に完全移行して迎える最初の年となります。昨年12月1日に猶予期間が終了し、従来の健康保険証は役目を終えました。マイナ保険証は、よりよい医療を効率的に受けられる、医療現場の負担を軽減するといったさまざまなメリットがありますのでぜひともご活用をお願いいたします。

結びに、本年も皆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。

令和8年4月1日から

# 任意継続被保険者の保険料の算定方法が変わります！

令和8年4月1日から新規に任意継続被保険者の資格を取得される方は、保険料の算定基礎の決定方法が「被保険者の資格喪失時の標準報酬月額」に変更となります。



## 変更点

### 変更前

資格取得年月日が  
令和8年3月31日までの方

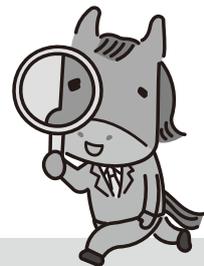
- ① 資格喪失時(退職時)の  
標準報酬月額  
または
- ② 前年9月末日現在の  
当健保組合の全被保険者の  
標準報酬月額の平均額

いずれか低い額で保険料を算定

### 変更後

資格取得年月日が  
令和8年4月1日以降の方

退職時の標準報酬月額で  
保険料を算定



さらに

資格取得年月日が令和8年3月31日までの方の内、  
②の方は保険料が変更になります

この度、当健保組合の全被保険者の標準報酬月額の平均額が28万円\*となりました。  
そのため、令和8年4月1日より、従来の26万円から改訂いたします。

\*令和7年9月30日時点

適用時期 令和8年4月1日～令和9年3月31日

標準報酬月額 改定前 26万円

改定後 28万円



お問い合わせ先 服装健康保険組合 業務課 03-3946-8561

# 冬をもっと楽しくする場所は、 スキー場で決まりっ!



冬と言えば、やっぱりウィンタースポーツ。  
そんなウィンタースポーツが存分に楽しめるスキー場と、  
当健保組合は法人契約を結んでおり、  
組合員の皆さまはおトクな組合特別料金でご利用いただけます。  
今年の冬、最高の思い出作りに、ぜひご家族で足をお運びください。



## スキー場一覧

## リフト1日券料金



### 舞子スノーリゾート

契約期間 令和7年12月20日(土)～令和8年3月29日(日)

#### ■料金

区分	一般料金	利用者負担額
大人	7,000円 →	<b>4,300円</b>
中高生	6,000円 →	<b>3,300円</b>
小学生	3,500円 →	<b>1,700円</b>



### 湯沢中里スノーリゾート

契約期間 令和7年12月20日(土)～令和8年3月29日(日)

#### ■料金

区分	一般料金	利用者負担額
大人	6,400円 →	<b>4,000円</b>
中高生	5,200円 →	<b>3,200円</b>
小学生	3,200円 →	<b>1,500円</b>

#### 利用対象者

被保険者および被扶養者



#### 申し込み・利用方法

当健保組合・施設係へ「スキー場利用補助券申込書」をFAX(03-3946-8037)または郵送でお送りください。ご利用者1名につき1枚の利用券を発行します。利用券を施設にご提出のうえ、利用者負担額をお支払いください。

# プリンスノーリゾーツスキー場のご紹介

関東甲信越を中心にスキー場を運営する、プリンスノーリゾーツ。  
8つのスキー場をお得な価格でご利用いただけます！



## 苗場スキー場

契約期間 令和7年12月13日(土)～令和8年3月31日(火)

### ■ 料金

区分	一般料金	利用者負担額
大人(中学生以上)	7,800円	➔ <b>6,300円</b>



## かぐらスキー場

契約期間 令和7年12月1日(月)～令和8年3月31日(火)

### ■ 料金

区分	一般料金	利用者負担額
大人(中学生以上)	7,500円	➔ <b>6,000円</b>



## 六日町 八海山スキー場

契約期間 令和7年12月20日(土)～令和8年3月29日(日)

### ■ 料金

区分	一般料金	利用者負担額
大人(中学生以上)	6,000円	➔ <b>4,500円</b>



## 軽井沢プリンスホテルスキー場

契約期間 令和7年12月1日(月)～令和8年3月31日(火)

### ■ 料金

区分	一般料金	利用者負担額
大人(中学生以上)	11,000円	➔ <b>9,500円</b>



## 志賀高原焼額山スキー場

契約期間 令和7年12月6日(土)～令和8年3月31日(火)

### ■ 料金

区分	一般料金	利用者負担額
大人	8,000円	➔ <b>6,500円</b>
中高生	6,200円	➔ <b>4,700円</b>
シニア(60歳以上)	6,400円	➔ <b>4,900円</b>



## 妙高杉ノ原スキー場

契約期間 令和7年12月13日(土)～令和8年3月29日(日)

### ■ 料金

区分	一般料金	利用者負担額
大人	8,000円	➔ <b>6,000円</b>
中高生・シニア(55歳以上)	7,400円	➔ <b>5,700円</b>



## 雫石スキー場

契約期間 令和7年12月20日(土)～令和8年3月22日(日)

### ■ 料金

区分	一般料金	利用者負担額
大人(高校生以上)	6,700円	➔ <b>5,200円</b>
中学生・シニア(60歳以上)	6,100円	➔ <b>4,600円</b>



## 富良野スキー場

契約期間 令和7年12月1日(月)～令和8年3月31日(火)

### ■ 料金

区分	一般料金	利用者負担額
大人(中学生以上)	8,000円	➔ <b>6,500円</b>
シニア(60歳以上)	7,500円	➔ <b>6,000円</b>

万座温泉スキー場は、縮小営業のため補助の対象外となります。



## 歯周病は命にかかわる病気につながる?!

大人が歯を失う原因第1位の歯周病は、命にかかわる病気につながることも。適切なケアでしっかり対策を行いましょう。



### 歯周病菌が血液に入り、全身の病気の要因に

歯周病になると出血しやすくなるのは、歯のまわりで繁殖した歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こすため。放置すると歯ぐきや歯を支える骨が溶けて歯が抜ける原因になるだけでなく、歯周病菌が血液に入って全身の組織に送られます。

その結果、「動脈硬化」が促進され「狭心症・心筋梗塞」のリスクを高めたり、血糖値を下げるホルモンの働きを低下させて「糖尿病」を悪化させます。

歯周病対策は、歯だけでなく全身の健康を守るうえでも重要です。

#### 歯周病の症状

- 脳梗塞
- 肺炎
- 関節リウマチ
- 慢性腎臓病
- 認知症

#### 歯周病対策

歯周病の発症は生活習慣病と関連の深い「生活習慣」の影響も受けています。そのため、歯磨きや歯科検診に加え、動脈硬化や糖尿病などの病気のリスクを減らすことで、歯周病予防につながります。

- 禁煙する
- よく噛んで食べる
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 規則正しく食事をとる
- ストレスを軽減する



# すこやか 睡眠習慣

多くの働く世代が抱える「睡眠」に関する悩み。

眠りを整え、すこやかな日々を送るためのヒントをご紹介します。

## お風呂

編

人の体は、体温が低下すると眠気を感じます。そのため、就寝前に入浴し一時的に体温を上げると、その後自然と体温が下がっていき、入眠がスムーズになります。より快適な睡眠のために、湯船にゆっくりとつかり体温を上げ、心身ともにリラックスする時間を習慣化しましょう。

### 実践のコツ

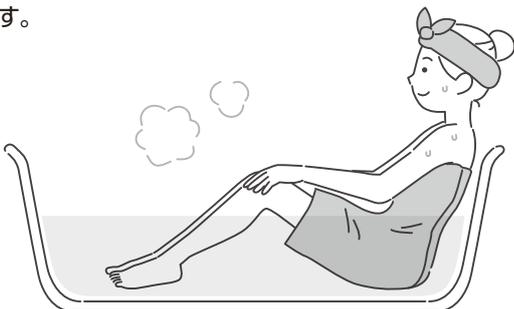
#### 入浴は就寝の1~2時間前に すませるのがベスト

深い睡眠をとるには、就寝直前に入浴がよいという研究結果もありますが、なかなか体温が下がらず寝つきを悪くしてしまう可能性があります。寝つきも睡眠の質もよくするためには、就寝1~2時間前を目安に入浴をすませるとよいでしょう。



#### お湯は熱すぎない温度で 半身浴もおすすめ

熱いお湯に短時間つかると、体に負担がかかってしまいます。38~40℃の熱すぎない温度のお湯にゆっくりつかることで、心身のリラックス効果も期待できます。おなかあたりまでの水位で30分ほど入浴する半身浴もおすすめです。



#### シャワーですませたい日は 首もみストレッチを

湯船につからずシャワーのみの場合、血管の集まる首の後ろを重点的に温めて効率よく体温を上げましょう。

- ①少し熱めのシャワーをうなじに当てる。
- ②両手指を組み、うなじの横のくぼみに親指を当て、手をゆっくり上下に動かし首筋をほぐす。





# 40代は飲酒の習慣を見直そう

40代になると生活習慣病やがんになる人が増え始めます。飲酒習慣はこうした病気のリスク要因で、適正でない飲酒が長期にわたるほど発症しやすくなります。40代のうちに飲酒習慣を見直しましょう。

## 40代男性の健康課題

### 飲酒量が多い

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合がもっとも高い

飲酒量が多い割合

**23.6%** ※1

### 肥満者が多い

肥満(BMI25以上)の割合が高い

\*BMI=体重kg÷身長m÷身長m

肥満の割合

**34.3%** ※1

## 40代女性の健康課題

### 飲酒量が多い

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合が50代に次いで高い

飲酒量が多い割合

**13.5%** ※1

### 乳がんの罹患数が多い

乳がんは40代後半から70代までが発症のピーク

40代の罹患数は

**17,649人** ※2

- 飲酒と肥満は関連がある。
- 過度の飲酒は高血圧、脂質異常症、糖尿病、脂肪肝、脳梗塞・脳出血、狭心症・心筋梗塞、大腸がん、食道がんなどの発症リスクを高める。



- 飲酒は乳がんの発症リスクを高める。
- 過度の飲酒による生活習慣病やがんの発症リスクは男性と同じだが、女性は男性より飲酒の影響を受けやすい。

## 純アルコール量で男性40g/日未満、女性20g/日未満にする

生活習慣病の発症リスクを高める飲酒量である「1日に純アルコール量で男性40g以上、女性20g以上※3」を超えないようにする。純アルコール量(g)の計算式は「飲酒量(mL)×アルコール度数(%)÷100×0.8」。

### 純アルコール量20gの目安



ビール (5%)  
500mL  
ロング缶1本



チューハイ (7%)  
350mL  
レギュラー缶1本



ワイン (12%)  
200mL  
グラス2杯弱



日本酒 (15%)  
180mL  
1合



焼酎 (25%)  
100mL  
ロック1杯



ウイスキー (40%)  
60mL  
ダブル1杯

出典:e-ヘルスネット(厚生労働省)

### 健康に配慮したお酒の飲み方

- あらかじめ量を決めて飲酒する。
- 飲酒前や飲酒中に食事をとる。
- 飲酒の合間に水を飲んでアルコールをゆっくり吸収するようにする。
- 1週間に1~2日、お酒を飲まない休肝日を設ける。



※1 出典:令和5年国民健康・栄養調査報告(厚生労働省)

※2 出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)2021年度の罹患数

※3 出典:健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(令和6年2月 厚生労働省)

# こどもの喫煙・受動喫煙

こどもがたばこを吸ってはいけないことを理解し、誘われても「喫煙しない」という選択ができるようになることは、すこやかな成長と将来の健康のためにとっても重要です。また、周りの大人がたばこの煙をこどもに吸わせてしまうことは、こども自身が吸うのと同じくらいの悪影響があります。家族で禁煙に取り組みましょう。

## ◆こどもの喫煙/受動喫煙の危険性(リスク)

- ①からだの健康への悪影響**: 成長期のこどもは、たばこの有害物質※の影響を受けやすく、心臓病の危険性が高くなったり、運動するとすぐに疲れたり、息切れしたりします。また、身長が伸びなくなり、しみやしわがでやすくなる、歯周病にかかりやすくなるなど、体に与えられる影響がとても大きいです。
- ②脳への悪影響**: 脳の成長が妨げられる、記憶力や集中力が落ちるといった影響や、怒りっぽくなる、自己中心的になるなどのさまざまな悪影響があります。
- ③大人よりも依存症になりやすい**: ニコチンは覚せい剤やコカインなどの薬物よりも依存性が高いといわれており、こどもは大人よりもニコチン依存症になりやすいといわれています。
- ④副流煙を吸わされる受動喫煙も健康への悪影響が大きい**: たばこを吸っている人が吸う主流煙よりも、たばこの火がついた先から出る副流煙に含まれる有害物質のほうが多いといわれています。そのため、受動喫煙によってがんや脳卒中、虚血性心疾患、呼吸器疾患などのさまざまな病気のリスクが高くなります。

※ たばこの3大有害物質…ニコチン（血圧を上げる、強い依存性がある）  
一酸化炭素（血液中の酸素が運ばれにくくなり、酸素不足を引き起こす）  
タール（発がん性物質が含まれ、さまざまながんの原因になる。肺を黒くする）

## 家族でこどもの喫煙防止・受動喫煙防止に取り組もう



### ●喫煙してはいけない理由を説明する

20歳未満の喫煙は法律違反になるだけでなく、充実した学校生活や健康な未来の妨げになることを説明し、理解させましょう。



### ●誘われたときの断り方を練習する

こどもが友人や先輩から喫煙を誘われてもキッパリと断れるように、断り方を練習しておきましょう。



### ●親も禁煙する

親が喫煙しているとこどもの喫煙率が高くなります。受動喫煙することも多くなるため、親も禁煙することがすすめられます。また、喫煙や受動喫煙は胎児の発育に悪影響を及ぼすことがわかっています。妊娠がわかる前から禁煙することが望ましいでしょう。

### ●加熱式たばこも安全ではない

加熱式たばこは、たばこの葉やその加工品を電気で加熱し、発生させた煙（蒸気）を吸入するもので、煙には多くの有害物質が含まれます。



# ジェネリック医薬品について 知ってほしい4つのこと

価格が  
安いだけ  
じゃない!



安価な理由は  
研究・開発費の  
違いです

研究・開発費  
原料費など  
先発  
医薬品

研究・開発費  
原料費など  
ジェネリック  
医薬品

## 1 安い理由は研究・開発費が抑えられるから

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効性を持ちながら、研究・開発費が抑えられるため価格が低く設定されています。また、2024年10月からは、先発医薬品を希望する場合に価格差の4分の1を自己負担する「**選定療養**」が導入され、価格差がさらに広がりました。

4つの試験で  
効き目や安全性が  
確認されています

試験①  
品質

試験②  
安定性

試験③  
血液中の有効成分濃度

試験④  
溶け出す有効成分の量と速度

同等性を  
確認しています

先発医薬品

ジェネリック医薬品

## 2 効き目や安全性は同じ

ジェネリック医薬品は、国の厳しい試験によって、品質、効き目、安全性が先発医薬品と同等であることが確認されています。国の基準をクリアしたもののだけが、ジェネリック医薬品として認められて販売されています。

同じでなければいけないところ

有効成分 用法・用量 効能・効果

先発医薬品 ジェネリック医薬品

変えてもいいところ  
薬の形や色、味、添加物など

味やにおいを改善

錠剤の大きさを小さく

文字や色を工夫してのみ間違いを防止

## 3 改良されたジェネリック医薬品も

ジェネリック医薬品のなかには、新しい技術によりのみやすく味や形状が改良されたものや、文字や色などを変えてのみ間違いを防ぐ工夫が施されているものがあります。

医療費節約にも  
つながる  
賢い選択だね!

多くの方が  
ジェネリックを  
選んでいますよ

## 4 高い普及率

国内のジェネリック医薬品の普及率は2023年時点で約80% (数量ベース)、医療費節減効果は約1.6兆円\*と試算されています。10年前の47%と比較すると大幅に上昇し、広く選ばれていることがわかります。

\*「後発医薬品(ジェネリック医薬品)及びバイオ後続品(バイオシミラー)の使用促進について」および「令和6年度薬価基準改定の概要」(厚生労働省)より

### 💡 患者と医療費を支える新しい選択肢

## バイオシミラー(バイオ後続品) をご存じですか?

バイオ医薬品は、遺伝子組換えや細胞培養などのバイオテクノロジーを応用して作られた薬です。がんや自己免疫疾患などへの治療効果が期待されているのですが、非常に高額なのが課題です。

そこで注目されているのがバイオ医薬品の後続品「バイオシミラー」です。先行品と同等の効果・安全性があり、価格が約70%に抑えられるので、患者の負担軽減だけでなく、国の医療費削減にもつながると期待されています。

2025年12月1日をもって、  
従来の保険証の  
ご利用は終了しました

# 医療機関等を受診の際は、 マイナ保険証をご利用ください！

従来の健康保険証の経過措置期間は2025年12月1日で終了となり、以降はマイナ保険証\*での受診が基本となっています。医療機関等の窓口での受付の際は、マイナ保険証を以下の要領でご利用ください。

\*マイナ保険証：保険証の利用登録をしたマイナンバーカードのこと。(手続きはご自身で行います。)

## マイナ保険証の登録方法

### マイナ保険証の利用登録は、 コンビニでもできます

- マイナ保険証の利用登録は、コンビニに設置されているセブン銀行ATM(写真)でもできます。  
マイナンバーカードを持参のうえご登録ください。

所要時間は  
1~2分！



\*マイナンバーカード申請時に設定した4桁の暗証番号が必要です。

### マイナンバーカードを お持ちでない方は、 以下の方法で申請を

- オンライン申請  
(パソコン、スマホから)
- 郵送で申請
- 街中の証明写真機で申請

申請方法の  
詳細



## マイナ保険証の利用方法

### ①読み取り

マイナンバーカードをカードリーダー\*に置きます。

\*カードリーダーには複数の種類があります。



### ②本人確認

顔認証または暗証番号のどちらかを選びます。

顔認証



画面の枠に顔が  
収まると自動的  
に撮影されます。

暗証番号



カード申請時に設定  
した4桁の暗証番号  
を入力します。

or

### ③同意の確認

医師・薬剤師に提供する情報を選びます。



過去の手術・診療、処方された薬の情報、健康診断結果の情報提供について同意すると、同意した情報が医師・薬剤師に提供されます。同意しない場合は「個別に同意する」から、それぞれ選択します。

### ④受付完了

受付が完了します。カードをカードリーダーからお取りください。

②本人確認の画面で「マイナンバーカードを保険証として利用するための登録が必要です」と表示された場合は、以降の画面表示に従い登録をお進めください。登録完了後、③「同意の確認」画面に遷移します。

## マイナ保険証の登録状況は、マイナポータルで確認できます

ご自身のマイナンバーカードがマイナ保険証として利用登録されているかどうかは、マイナポータル\*で確認することができます。



- 1 ●スマートフォン  
●マイナンバーカード  
を用意します。



- 2 「マイナポータル(モバイルアプリ)」にログインします。

- 3 「健康保険証」をタップします。



- 4 「未登録」もしくは「登録済み」と表示されるのでご自身の登録状況をご確認ください。

「未登録」の方は、画面に表示される「登録」をタップするとその場でマイナ保険証の登録ができます。

画像提供(セブン銀行ATM除く): デジタル庁

\*マイナポータル: 健康・医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える、政府が運営するオンラインサービス。ご自身の処方薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付  
時間

平日 9:30~20:00  
土日祝 9:30~17:30

\*年末年始(12月29日から1月3日)を除く

マイナンバーカード及び電子証明書を搭載したスマートフォンの紛失・盗難などによる一時利用停止については、24時間365日受け付けます

令和7年度

## インフルエンザ予防接種補助金の 締め切りが近づいています



インフルエンザ予防接種の補助金申請の受付につきましては、**1月30日(金)**が締め切りとなっています。手続きがお済みでない事業所は、お早めに申請をお願いします。

## 「医療費のお知らせ」の廃止について **再周知**



すでに当健保組合ホームページ、機関誌等でご案内させていただいたとおり、「医療費のお知らせ」の発送は令和7年度から廃止となりました。

### 組合だより

令和7年11月27日(木) 第9回 理事会

(会場=組合会議室)

#### 【審議事項】

- 第1号議案= 組合会の開催について
- 第2号議案= 準備金その他の財産の保有及び管理について
- 第3号議案= 会計事務取扱規程の一部改正について
- 第4号議案= 文書保存規程の改正について
- 第5号議案= 被保険者証管理取扱要領の廃止について

### 公 告

#### ● 削除した事業所

事業所名称	代表者名	所在地	削除年月日
(株)ルパレ	増子 幾三	東京都豊島区池袋2-20-2	令和7年7月22日

#### ● 所在地変更した事業所

事業所名称	代表者名	事業所所在地		変更年月日
		変更前	変更後	
(有)灯屋	渋谷 新三郎	東京都渋谷区代々木4-8-1	東京都渋谷区代々木5-58-1	令和7年11月10日

### 服装健保だより

第247号

令和8年1月発行

発行所 服装健康保険組合

東京都文京区本駒込6-2-19

TEL 03-3946-8561

FAX 03-3946-8037

<https://www.fukusou-kenpo.or.jp>



### 組合の現況

(令和7年11月末現在)



事業所数 131件



平均標準報酬月額

男 325,776円

女 238,007円

平均 275,780円



被保険者数

男 4,289名

女 5,677名

計 9,966名



被扶養者数

計 2,941名