

服装健保だより

服装健康保険組合

2026 **3** No.248

📄 最新の情報はホームページをご覧ください



保険料率のお知らせ



健康保険料率は引き上げ 介護保険料率は引き下げ

健康保険料率 千分の97→99

介護保険料率 千分の17→16

当健保組合の料率早見表

(単位：‰)

健康保険					介護保険		子ども・子育て支援金	
	3月分保険料から					3月分 保険料 から		4月分 保険料 から
	健康 保険料率	一般保険料率		調整 保険料率				
		基本保険料率	特定保険料率					
事業主	49.50	28.966	19.884	0.650	事業主	8.00	事業主	1.15
被保険者	49.50	28.966	19.884	0.650	被保険者	8.00	被保険者	1.15
合計	99.00	57.932	39.768	1.300	合計	16.00	合計	2.30

<p>基本保険料 組合員の皆さまの医療給付、保健事業等にあてる費用</p>	<p>特定保険料 高齢者の医療等に あてる費用</p>	<p>調整保険料 高額な医療費が発生した健保組合に交付される、 健保組合間の共同事業にあてる費用</p>
--	--	---

我が国では高齢化が深刻化し、2040年には高齢者がピークを迎える見込みです。1.6人の現役世代が1人の高齢者を支える構造となり、社会保障制度の持続可能性をどう確保するかは、待ったなしの課題となっております。

こうしたなか、去る2月に行われた第51回衆議院議員総選挙において高市新総理が選出されました。新政権が発足したばかりであることから、今後の医療制度改革や国の予算編成の方針には、現時点で不確定な要素が多く残されています。医療費適正化に向けた「高額療養費」や「OTC類似薬」に関する制度の見直し議論は継続しておりますが、新体制下での決定事項や変更が生じた際には、改めて詳細をお伝えいたします。

一方で、被扶養者の認定基準については、働き控えの解消と制度の明確化を目的に、令和8年4月1日より判定基準が大きく変更されます。これまでの「過去の実績」や「直近の収入見込み」に基づく判定から、「労働契約書（または労働条件通知書）」等の契約内容に基づく判定へと移行します。これにより、契約上の年収が認定基準内であれば、一時的に収入が増加した場合でも、原則として扶養にとどまることが可能となります。

このように制度が変化するなかであっても、当健康保険組合の財政は、高齢者医療制度への拠出金および医療費の増加などにより極めて厳しい状況に変わりはありません。安定した事業運営を維持するため、令和8年度の健康保険料率を「千分の99」へ引き上げました。一方、介護保険料率については「千分の16」へ引き下げを行いました。今後も引き続き経費削減に徹底して取り組むとともに、円滑な事業運営を図ってまいります。なお、令和8年度予算概況は4～5ページをご覧ください。

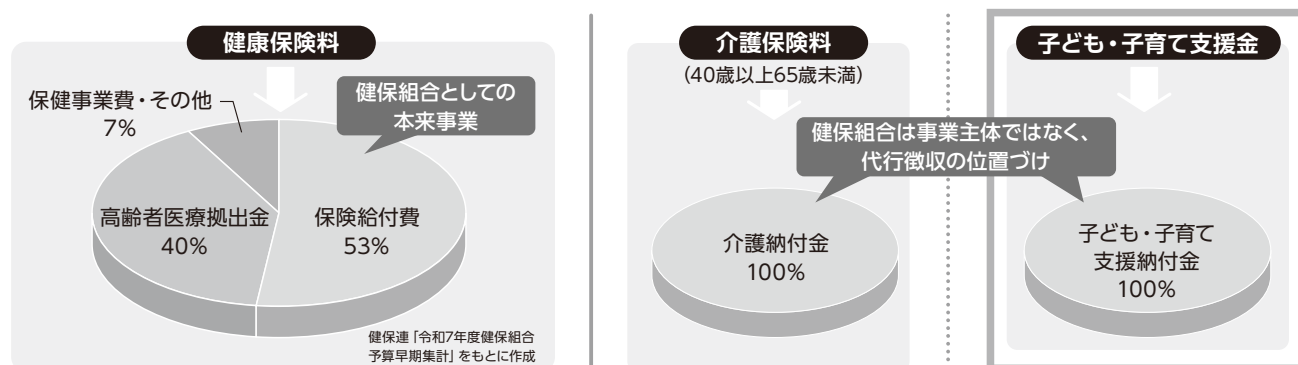
“子ども・子育て支援金”がはじまります

社会全体で子ども・子育て世帯を支援するため、令和8年4月分保険料(5月給与控除分)から、子ども・子育て支援金の代行徴収がはじまります。健康保険料、介護保険料(40歳以上65歳未満)に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

3年間で段階的に構築する 少子化対策のための 特定財源

子ども・子育て支援金は、社会連帯の理念を基盤として、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯のしくみです。令和8年度から令和10年度にかけて段階的に構築される少子化対策のための特定財源で、児童手当の拡充、妊婦のための支援給付、こども誰でも通園制度など法律で定められた子ども・子育て世帯向けの給付のみに充てられます。

子ども・子育て支援金の代行徴収は、国からの要請で健保組合も担うことになりました。ただし、介護保険と同様、健保組合は事業主体でないことから、代行徴収した子ども・子育て支援金はそのまま国へ納めることになります。



子ども・子育て支援金 について

被保険者と事業主は、令和8年4月分保険料から、健康保険料、介護保険料(40歳以上65歳未満)に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

その支援金率は、国から被用者保険(健保組合、協会けんぽ、共済組合)一律で示され、原則として被保険者と事業主で折半負担します(任意継続被保険者は事業主分も負担します)。令和8年度の支援金率は0.23%(被保険者負担分0.115%、事業主負担分0.115%)となります。

また、子ども・子育て支援金は、健康保険料、介護保険料と同様、賞与からも徴収されます。

子ども・子育て支援金は以下の事業に充てられます

総額3.6兆円規模のこども未来戦略「加速化プラン」のうち、1兆円程度(令和10年度以降)が子ども・子育て支援金で確保されます。

児童手当の抜本的な拡充

令和6年10月から、所得制限を撤廃、高校生年代まで延長、第3子以降は3万円に増額

妊婦のための支援給付

令和7年4月から、妊娠申請時5万円、出産届出後1人につき5万円の経済支援

こども誰でも通園制度

令和8年4月から、月一定時間までの枠内で、時間単位等で柔軟に通園が可能なくみを創設

出生後休業支援給付

令和7年4月から、子の出生後の一定期間に男女で育休を取得した場合に、育児休業給付とあわせて最大28日間手取り10割相当となるよう給付を創設

育児時短就業給付

令和7年4月から、2歳未満の子を養育するために時短勤務をしている場合に、時短勤務中に支払われた賃金額の最大10%を支給

国民年金第1号被保険者の育児期間に係る保険料の免除措置

令和8年10月から、自営業やフリーランス等の国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間の国民年金保険料を免除

こどもまんなか
こども家庭庁

こども家庭庁ホームページ
「子ども・子育て支援金について」



こども家庭庁公式note
『最近話題の
「子ども・子育て支援金」について』



お問い合わせ窓口

こども家庭庁コールセンター

0120-303-272

受付時間 平日9:00~18:00

納付金負担増により赤字が拡大 医療費適正化と健康づくりに ご協力を!



組合会において、令和8年度予算が
可決・承認されましたのでお知らせします

健康保険

令和8年度は、健康保険料率千分の99、被保険者数9,900人、平均標準報酬月額27万5,000円等の数値を基礎として予算を編成いたしました。

収入面では、事業主と被保険者の皆さまから納めていただく保険料は、標準報酬月額の増加が見込まれることから、前年度比1億7,568万円(5.2%)増の35億8,298万円を計上しています。

支出面では、保険給付費に同比3,132万円(1.6%)増の20億1,380万円、納付金に同比1億8,033万円(14.1%)増の14億6,033万円を計上しています。年々増加が見込

まれる納付金は、当健保組合の本来の機能維持を困難にする大きな要因です。令和8年度は、保健事業費に1億8,293万円を計上しております。皆様には積極的にご利用いただき、健康管理と医療費の適正化による一層のご協力をお願いいたします。

以上から、前年度予算比2億7,315万円(7.2%)増の総額40億4,498万円を予算を組みました。実際の財政状況の指標となる経常収支においては、2億5,882万円の赤字となり、前年度よりも赤字が拡大しました。

健康保険 収入支出予算概要表

● 収入

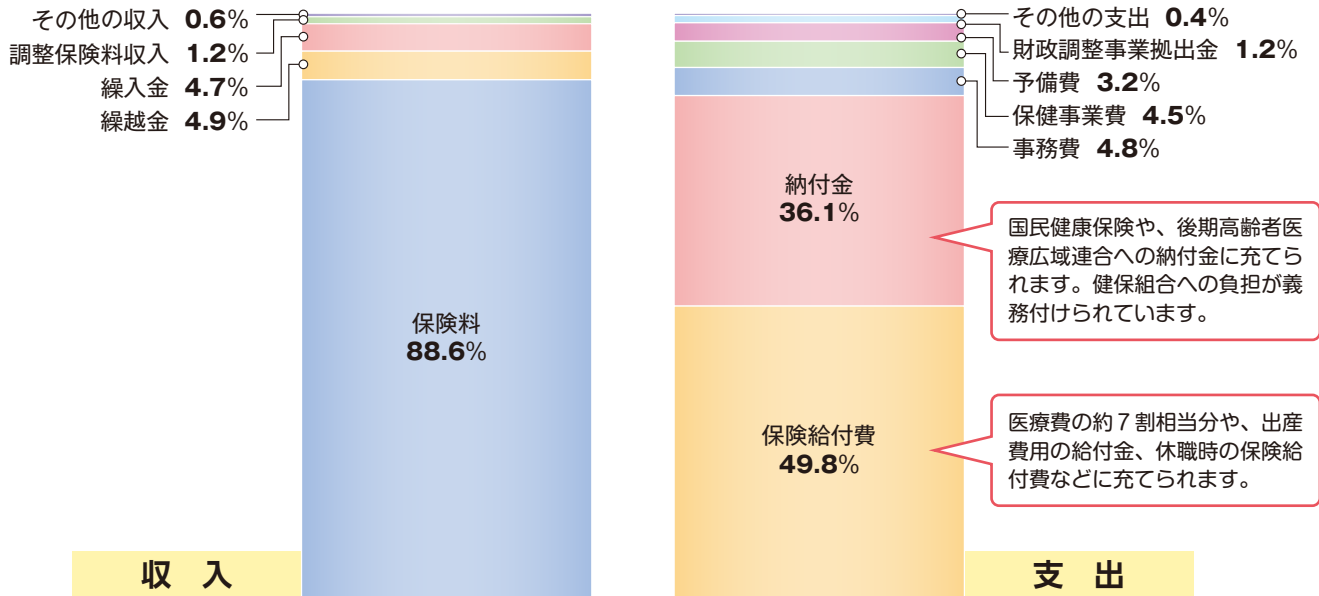
科目	予算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
保険料	3,582,981	361,917
国庫負担金収入等	2,665	269
調整保険料収入	47,725	4,821
繰越金	200,000	20,202
繰入金	191,178	19,311
国庫補助金収入	505	51
特定健康診査等事業収入	—	—
出産育児交付金	6,218	628
財政調整事業交付金	10,000	1,010
雑収入	3,703	374
合計	4,044,975	408,583
経常収入合計(A)	3,606,067	364,249

● 支出

科目	予算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	192,961	19,491
保険給付費	2,013,799	203,414
{ 法定給付費	{ 2,013,205	{ 203,354
{ 付加給付費	{ 594	{ 60
納付金	1,460,327	147,508
{ 前期高齢者納付金	{ 586,036	{ 59,196
{ 後期高齢者支援金	{ 874,289	{ 88,312
{ 病床転換支援金・他	{ 2	{ —
保健事業費	182,929	18,478
還付金	674	68
財政調整事業拠出金	47,725	4,821
連合会費	2,370	239
積立金	10,000	1,010
雑支出	2,838	287
子ども勘定繰入	170	17
予備費	131,182	13,251
合計	4,044,975	408,583
経常支出合計(B)	3,864,888	390,393

経常収入(A) - 経常支出(B) = ▲2億5,882万円

収支の割合 (健康保険)



介護保険

健保組合は、40歳以上65歳未満の第2号被保険者に介護保険料を納めていただき、介護納付金として国に支払っています。

令和8年度の介護納付金は2億3,280万円を計上し、前年度よりも1,020万円減少する見込みです。そのため、介護保険料率を前年度より引き下げ、千分の16としました。

● 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	228,237	68,130
繰越金	13,000	3,881
繰入金	15,000	4,478
雑収入	232	70
合計	256,469	76,558

*介護保険第2号被保険者たる被保険者等

● 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	232,804	69,494
介護保険料還付金	300	90
積立金	1	—
予備費	23,364	6,974
合計	256,469	76,558

子ども・子育て支援金

令和8年4月より、国の少子化対策強化のため導入されます。医療保険制度に加入するすべての被保険者が負担するもので、介護保険料と同様に、健康保険組合が代行して

徴収を行います。令和8年度の子ども・子育て支援納付金は7,440万円を計上します。

→詳しくは3ページへ

● 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	78,203	7,899
繰越金	—	—
繰入金	—	—
雑収入	2	—
一般勘定受入	170	17
合計	78,375	7,917

*端数処理の関係で、一部合計の合わない場合があります。

● 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	74,403	7,515
子ども・子育て支援金還付金	10	1
積立金	—	—
一般勘定繰入	—	—
雑支出	1	—
予備費	3,961	400
合計	78,375	7,917

予算基礎数値

健康保険

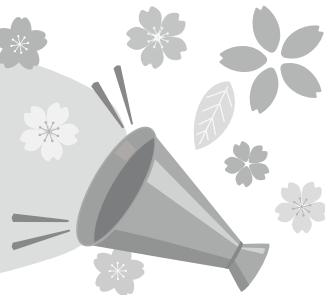
●被保険者
男 4,250人
女 5,650人
計 9,900人

●平均標準報酬月額
男 318,000円
女 232,000円
平均 275,000円

介護保険

●被保険者
計 3,350人
●平均標準報酬月額
平均 315,000円

令和8年度 保健事業のご案内



特定健診

実施期間：4月～12月

特定健診は、40～74歳が対象のメタボリックシンドロームに着目した健診です。

※生活習慣病予防健診および人間ドックには、特定健診の検査項目が含まれています。

対象者

40歳から74歳までの 被扶養者

費用

無料

実施健診機関

当健保組合ホームページにてご確認ください。

申込方法

受診者が健診機関で直接予約をとった後、服装健康保険組合へお電話にてご連絡ください。当健保組合で受診票を発行し、受診者のご自宅宛てに郵送いたします。受診当日に受診票を必ず持参してください。

お問い合わせ先 総務課 ☎03-3946-8561

注意事項

- 受診票を受診者のご自宅宛てに郵送するため、ご連絡いただいた日からお届けまでに、7日程度お時間をいただきます。お日にちに余裕をもってご連絡ください。
- 受診票がないと、受診できませんのでご注意ください。



特定保健指導

実施期間：4月～翌3月

特定健診の結果、メタボリックシンドロームの該当者や予備群と判定された方は、専門スタッフによる健康支援である特定保健指導を無料で受けることができます。

対象者

特定保健指導の対象となった被保険者
および被扶養者

費用

無料

実施場所

原則として対象者が所属する事業所

※都合により事業所で実施できない場合は、お近くの会館または会議室をご用意し、そちらで実施します。

委託実施機関

(株)ベネフィット・ワン

お問い合わせ先 ☎0120-571-766



特定保健指導、実は「保険料」にも関係あり？

特定保健指導を案内されても、「今は大丈夫そうだし…」と受けずにいる人も多いかもしれませんが、でも実は、特定保健指導の実施率が低いと、健康保険組合が負担する後期高齢者支援金が増える仕組みがあります。この支援金は保険料を財源としているため、回り回って保険料アップの要因になることも…。特定保健指導を受診することは、自分の健康のためだけでなく、皆さまの負担を増やさないことにもつながっています。「せっかくだから受けてみよう」という一歩が、体にもお財布にもやさしい選択かもしれません。



もっと詳しく!



特定保健指導ってどんなことをするの？

特定保健指導には「積極的支援」と「動機付け支援」の2つがあり、リスクに応じて実施されます。生活習慣を改善するための、その人に合った健康支援が受けられます。

特定健診の結果、メタリックシンドロームのリスクがある場合

特定保健指導

積極的支援

メタリックシンドロームのリスクが
● 高 程度の人向け

動機付け支援

メタリックシンドロームのリスクが
● 中 程度の人向け

初回面接

現在の生活習慣を見直し、改善に向けて無理なく継続できる目標と行動計画を立てます。
※オンラインで行う方法もあります。



継続的な支援

目標・行動計画の実行状況の確認や見直しを行い、電話やメールなどで継続的に支援します。



各自で生活習慣改善に取り組みます。

目標の歩数に足りないから、今日はちょっと遠回りして帰ろう



行動計画の実績評価 (初回面接から3カ月経過後)

3カ月以上経過後に生活習慣改善の目標や行動計画の達成状況を確認します。



3カ月後に生活習慣改善の目標や行動計画の達成状況を確認します。



対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう!



施設内健診

実施期間：4月～12月

1 若年者健診 A1コース

対象者

35歳未満の被保険者および20歳以上35歳未満の被扶養者

受診者負担金

700円

※血液検査オプションをご希望の場合+3,608円(全額受診者負担)

2 生活習慣病予防健診 Bコース

対象者

35歳以上の被保険者および被扶養者

受診者負担金

2,000円+オプション料金

※女性の希望者は婦人科オプション(乳房・子宮検査)を無料で追加可能。

3 人間ドック D1コース

対象者

35歳以上の被保険者および被扶養者

受診者負担金

21,305円+オプション料金

契約終了の健診機関

令和7年度をもちまして、以下の健診機関は契約終了となりました。

- 新赤坂クリニック青山
- 野村病院
- IMS Me-Lifeクリニック池袋
- 大宮シティクリニック
- 東実総合健診センター
- やまがた健康推進機構

各健診の項目(オプション含む)、オプション料金は当健保組合ホームページをご確認ください

申込方法

受診者が健診機関に直接予約を取り、ご受診ください。

※当健保組合へ連絡や申込書のご提出は不要です。

※人間ドック利用券の発行は終了しました。

注意事項

- ・健康診断については、いずれか年1回のみ受診となります。
- ・受診日当日に当健保組合の資格がない方はご受診いただけません。
- ・例年10月以降は予約が取りにくくなりますので、お早めにご予約いただきますようお願いいたします。
- ・二次検査は保険診療扱いとなります。



インフルエンザ予防接種補助

実施期間：10月～翌1月

対象者

被保険者および被扶養者で接種日に資格を有する方

補助金額

接種費用のうち、1人当たり1,000円を上限として補助
※支払った額が1,000円に満たない場合は、実費分のみのお支払いとなります。

※1回分の接種料金が1,000円未満の場合で、2回目の接種がある場合は2回分まとめて申請してください。



宿泊施設

- プリンスホテル&リゾート (全国)
- さくら総合レジャー協定施設 (全国)
- リゾートトラスト (全国)*
- アパホテル (全国)
- ホテルオークラ東京ベイ (千葉県浦安市)
- 健康保険組合共同利用保養所 (東振協)

*令和8年度より、利用条件を一部変更いたします。詳しくは当健保組合ホームページをご確認ください。

契約保養所補助金の廃止について

令和7年度をもちまして、契約保養所の補助金を終了することとなりましたのでご了承ください。



レジャー施設

- 東京ディズニーリゾート (千葉県浦安市) → 詳しくは10ページへ
- サンリオピューロランド (東京都多摩市)
- ムーミンバレーパーク (埼玉県飯能市)
- FUJIYAMA net クラブ (富士急グループの各施設)



プール (7月～8月) ※契約予定

- 東京サマーランド (東京都あきる野市)
- 大磯ロングビーチ (神奈川県中郡)

スキー (12月～3月) ※契約予定

- 舞子スノーリゾート (新潟県魚沼市)
- 湯沢中里スキー場 (新潟県南魚沼郡)
- プリンススノーリゾートスキー場 (全国)



スポーツ施設

★は令和8年4月よりご利用いただけます。

- 電設健保 へるすぴあ

★メガロス

→ 詳しくは12ページへ

★スポーツクラブ
ルネサンス

→ 詳しくは12ページへ

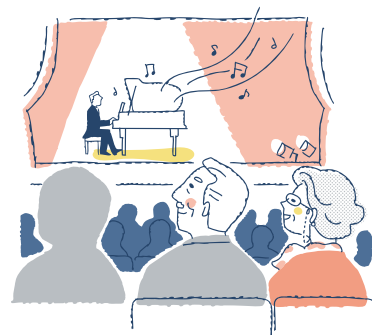


その他

令和8年4月よりご利用いただけます。

- ローチケ biz+

→ 詳しくは13ページへ



ご利用方法は当健保組合ホームページにてご確認ください

お得にパークを楽しもう!

東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム



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

東京ディズニーランド®/東京ディズニーシー®の
パークチケットの購入時にご利用いただける利用券です。

利用券に記載されている利用(補助)金額分が、パークチケット価格から差し引かれる形でご利用できます。

詳しくはこちら



公式東京ディズニーリゾート・
コーポレートプログラム 検索

パーク
チケット
購入

パークチケット1枚ご購入につき、利用券1枚のみご利用可能です。

※パークチケットの販売価格が、利用券記載の利用補助金額以下となる場合には
ご利用いただけません。



※イメージ

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を交付します!

令和8年度申請より一部変更がございます。

配付枚数: 1人1枚まで

利用対象者: 被保険者およびお申込みの時点で4歳以上の被扶養者

補助金額: 2,000円

申込方法: 当健保組合のホームページより、「利用券申込書」に必要事項をご記入のうえ、各事業所の担当者を通じて当健保組合まで
ご提出ください。

利用券の発送は月1回となります。発送スケジュールは当健保組合のホームページをご確認ください。

※利用券の利用方法等は、上記「コーポレートプログラム利用者用サイト」で確認できます。

※利用券には、利用できる利用期間があります。必ず、利用期間内にご利用ください。

※有償・無償問わず、本券を第三者へ譲渡(インターネットオークション等を含む)することはできません。これに違反した場合、利用券は無効となります。

利用券の申込書についてのお問い合わせは、当健保組合 総務課までご連絡ください。

総務課 ☎03-3946-8561

お問い合わせはこちら

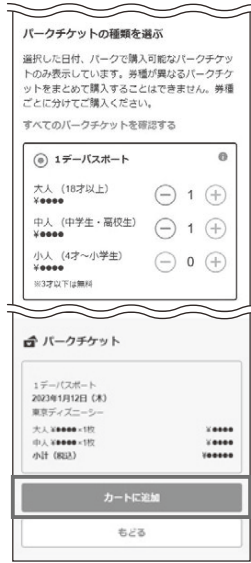
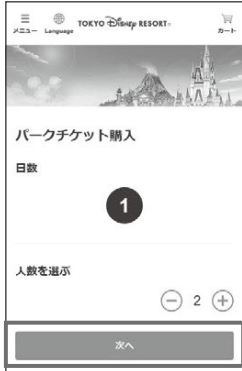
<https://www.tokyodisneyresort.jp/info.html>



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 パークチケット購入時の入力方法

パークチケットは、「東京ディズニーリゾート・オフィシャルウェブサイト」の予約・購入ページ、または東京ディズニーリゾート・アプリでご購入いただけます。
アプリには、チケットも表示され、パーク体験をより快適にする便利な機能がついていますので、アプリでのご購入をお勧めします。

1 パークで遊ぶ日数と人数を入力し、予約日、パークチケットを選択

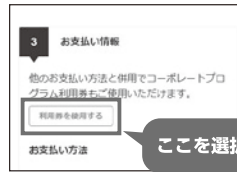


2 ログイン

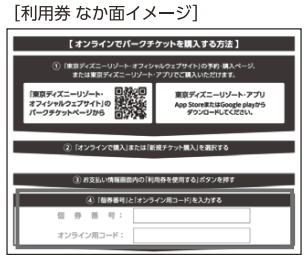


ユーザー登録情報を入力してログイン。
未登録の方は、登録後にログインしてください。

3 お支払い情報を入力



コーポレートプログラム利用券をご利用する場合は、この画面での入力が必要です。
「利用券を使用する」ボタンから利用券情報を入力してください。



複数枚利用する場合は
同じ動作を
順次くり返して
入力してください。

4 お支払い方法を入力

クレジットカードもしくは
スマートフォン決済でのお支払いとなります。

5 購入内容の確認



1 コーポレートプログラム利用券が
登録されていることを確認してください。

2 利用(補助)金額が反映されていることを
確認してください。

ご注意

予約・購入の確定後に
コーポレートプログラム利用券を
登録することはできません。



お問い合わせ

<https://www.tokyodisneyresort.jp/info.html>

※写真・イラストはイメージです。
購入方法、購入画面、チケット料金は変更となる場合があります。 ©Disney

令和8年度より

新たなスポーツ施設と 契約しました!

利用開始
令和8年4月から

RENAISSANCE

仕事帰りに、リフレッシュ!

スタジオ

すべてがととのう
ルネサンスへ!

ライフスタイルに合わせて!
3つの法人プラン
からお選びいただけます!

スタジオ

今日も自分、更新中!

ジム

お風呂

頑張ったカラダに、ごほうび!

サウナ

Oh!

忙しい方でも安心!

コワーキングスペース

まずは試しにジム・スタジオ・サウナを使いたい方は…

法人ジム・サウナおためし会員

5,500 (税込) 円/月

全サービスを思う存分使いたい方は…

Monthlyコーポレート会員

一般の全国会員の場合 22,000円 (税込)

10,450 (税込) 円/月

自分のペースで都度通いたい方は…

1Dayコーポレート会員

1,980 (税込) 円/回

詳細はコチラから!



※上記の金額は「スポーツクラブルネサンス」でご利用いただける金額です。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※法人との契約により価格等が変更となる可能性がございます。

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のジムエリアは、24時間ご利用できます(休館時間・未成年を除く) ●ジム、スタジオプログラム、ロッカールームと付帯の温浴設備、ラウンジ。(温浴設備は店舗により異なります) ※プール利用をご希望の場合は、Monthlyコーポレート会員など、他のプランをご選択ください。

【ご利用開始条件】 ●最長4ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額定プランで在籍していただける方に限ります。 ●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能) 会員プランについては料金ページでご確認ください。

※2025/12/1時点 2026通年_840012548432

MEGALOS スポーツクラブ メガロス

お得なご優待でご利用スタート (法人番号：900026000014)

月会費が
毎月

1,100 税込
円割引

※特定の会員種別になります。

入会時
事務手数料

6,600 税込
円が無料

＼ 24時間利用型会員やオンライン会員など、ライフスタイルに合ったプランもお選びいただけます。 /

ご利用可能店舗

首都圏に29店舗

都度利用会員

各店 1,650 円 (税込) / 回で利用可能
※会員証発行手数料1,210円(税込)が別途必要

詳細は専用サイトをご参照ください。

優待内容、各店舗の月会費、
見学・体験、ご入会手続き等



お試し施設体験のご用意もございます! 詳しくは専用サイトにてご確認ください

4月より

コンサート・イベントチケットや
旅行・物販をおトクに利用

エンタメも!

ショッピングも!

旅行も!

推し活も!

ローチケ biz+ のサービスを開始します!

服装健康保険組合は、(株)ローソンエンタテインメントと連携し、ローチケbiz+(ビズプラス)のサービスを導入します。会員本人はもちろんご家族も利用できます。

何がどれくらいおトクなの???



コンサート、スポーツ、演劇、イベント、レジャー、映画など、
チケット申込時の下記手数料が**0円!**

システム利用料 330円/枚 (インターネット予約時の手数料)
店頭発券手数料 165円/枚 (コンビニ店頭でチケット発券時の手数料)

ローソン・ユナイテッドシネマ全国共通鑑賞券

大人(大学生以上) **1,280円** / 小人(高校生以下) **790円**

※当日劇場で購入すると大人2,000円/小人1,000円



航空券予約 **3,000円OFF** / ホテル **1,000円OFF**
国内ツアー **3,000円OFF** / エンタメツアー **3%OFF**

※各割引適用条件をご確認のうえお申込みください



本・CD・DVDなどの購入時に利用できるクーポンプレゼント!

＼毎月使える／ 3,000円以上購入で**300円OFF**

※コンビニ受け取りで送料無料。Pontaポイントも貯まります



コスメ・化粧品などの購入時に利用できるクーポンをプレゼント!

＼毎月使える／ 3,000円以上購入で**1,000円OFF**

※コンビニ受け取りで送料無料。Pontaポイントも貯まります



24時間利用で一般料金より**17~41%OFF**

※出発1時間前まで予約可能 / ワンウェイ・レンタル(乗り捨て)OK

※他にもスーツケースレンタル、動画配信サービス、家庭常備薬販売、ゴルフ場予約クーポンもございます

どうやって利用するの???



ローチケbiz+会員専用サイトから各種サービスがご利用いただけます

ローチケbiz+会員専用サイト

<https://l-tike.com/bizplus/premium.html>



規約確認後、専用ログインパスワードを入力しログイン
公演タイトルやLコードでチケットを検索!



専用ログインパスワード

当健保組合ホームページにて
ご確認ください

お近くのローソン・ミニストップでお受け取り



その他のサービスは各専用
ページでご利用ください



- online -



※各サービスのパスワードや認証コードは
当健保組合ホームページにてご確認ください

燃え尽き症候群（バーンアウト）を防ぐ



これまで自分の仕事に一生懸命に取り組み、成果も出してきました。しかしあるときから仕事に達成感を感じなくなってしまい、自分の中で仕事への熱意も少なくなってきました。このままではまずいとわかっていますが……。

まじめな人ほど起こりやすい燃え尽き症候群（バーンアウト）とは

仕事に熱心に取り組み成果を出し、相談や頼みごとにも快く聞いてくれる。このようにまじめな人が何かのきっかけで燃え尽きたように意欲を失い、休職からやがて離職してしまうケースがあります。「燃え尽き症候群（バーンアウト）」と呼ばれるこの症状は、まじめで責任感のある人に起こりやすく、WHO（世界保健機関）が作成した国際疾病分類（ICD-11）では「適切に管理されていない職場における慢性的なストレスに起因する」ものとして定義されています。特徴は右の3つです。

心当たりはありませんか？ 燃え尽き症候群の特徴

- **エネルギーの枯渇や疲労感**
仕事に対して力を使い果たし、心身ともに疲れを感じる。
- **仕事から離れたがる、仕事に対して否定的・皮肉な感情**
遅刻・欠勤が続く、職場の人に対する態度が悪化する。服装が乱れる。
- **無力感および達成感の欠如**
今まで感じていた達成感を感じなくなる。仕事の効率が落ちる。

予防のためにできること

①日常生活ではしっかり睡眠を

心身の回復のためには十分な睡眠が不可欠です。慢性的な睡眠不足はうつ病や不眠症にもつながります。

②ストレスから距離を取る

長時間労働など業務上のストレスも燃え尽き症候群の原因の一つです。心当たりがある人は「ストレスから距離を取ることを意識してみてください。まずは休養をとることから始めて気分転換を図りましょう。

③仕事のオンオフをはっきりさせる

責任感が強くまじめな人は仕事達成のため休みを取ることを躊躇ちゅうちゅうしてしまいます。しかし、適度な休息も仕事達成のプロセスであると考え方を改めてみてはいかがでしょうか。休み中はスマホやパソコンに触れずに過ごすことでリフレッシュした状態に戻りやすくなります。



コラム

職場で思い当たる人がいたら

燃え尽き症候群は職場の人への態度の変化、身なりの乱れなど周囲の人にも気づきやすい特徴があります。職場でいつもと様子が変わった人がいたら、声をかけて話を聞いてみてください。その際、励ますような言葉ではなく「疲れているようだけど大丈夫？」と相手をいたわりながら話を聞き、休むことを提案してください。

心の「春支度」は、 相談することから始めましょう

春の訪れは嬉しいけれど、新年度に向けて「うまく馴染めるかな」、「期待に応えられるかな」という不安を感じている方もいるはず。その緊張の糸が切れてしまう前に、専門家と一緒に心の準備運動をしておきましょう。不安を言葉にすることで、春が少しずつ楽しみなものに変わっていくはずですよ。



電話相談



電話一本で手軽にご相談。
仕事でのストレス、
職場や家庭での人間関係など、
経験豊富な臨床心理士・
産業カウンセラーがご相談に応じます。

フリーダイヤル

ナ ヤ ミ ミ ナ サン
0120-783-373

通話料は無料で、携帯電話からもご利用いただけます。

対象者 本人〔被保険者(労務管理責任者も含む)〕
および家族〔被扶養者〕

利用時間 月～金曜日▶9:30～21:30
土曜日▶11:00～19:00
(日祝・年末年始は除く)

その他

- 受付の際、臨床心理士等から組合名、属性〔被保険者(労務管理責任者も含む)・被扶養者〕、年齢および性別の照会がありますのでお申し出ください。
- 1日あたり1人1回でお願いします。電話番号は「非通知」にしないでください。
- 相談時間はおおむね30分以内です。

Web相談



「こころ相談ネット」

インターネット接続環境があれば、いつでもどこでも相談可能。
心理臨床相談チームが、
ご相談内容に応じてアドバイスをいたします。

<https://www.soudan.fismec-eap.jp/counseling/sign-in>

上記URL「こころ相談ネット」にアクセスし、新規利用登録を行いご利用ください。登録の際、法人契約コード、法人パスワードに「fukusoukenpo」を入力ください。

対象者 被保険者および被扶養者(18歳以上)

利用時間 24時間・年中無休

その他 ●相談内容送信後、おおむね3営業日(土日祝・年末年始を除く)以内に回答

詳しくは、(一社)東京都総合組合保健施設振興協会のホームページ(<https://www.toshinkyu.or.jp/>)をご覧ください。

健康増進施設の廃止について

令和7年度をもちまして、「豊島園庭の湯」、「タイムズスパ・レスタ」との契約を終了することとなりましたのでご了承ください。

契約保養所補助金の廃止について

令和7年度をもちまして、契約保養所の補助金を終了することとなりましたのでご了承ください。

組合だより

令和8年2月10日(火) 第10回理事会

(会場=組合会議室)

【審議事項】

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 第1号議案 = 令和8年度一般保険料率について | 第7号議案 = 令和8年度収入支出予算について |
| 第2号議案 = 令和8年度介護保険料率について | 第8号議案 = 準備金の保管替えについて |
| 第3号議案 = 令和8年度子ども・子育て支援金率について | 第9号議案 = 組合規約の改正について |
| 第4号議案 = 令和8年度事業計画について | 第10号議案 = 諸規程の改正および廃止について |
| 第5号議案 = 重要財産の処分について | 第11号議案 = 固定資産の廃棄について |
| 第6号議案 = 令和8年度特定健診および特定保健指導の実施について | 第12号議案 = 特定個人情報保護評価書の新様式について |

令和8年2月17日(火) 第130回組合会

(会場=組合会議室)

【報告事項】

- 第1号議案 = 組合規約変更に係る理事長専決について

【審議事項】

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 第1号議案 = 令和8年度一般保険料率について | 第6号議案 = 特定健診および特定保健指導の実施について |
| 第2号議案 = 令和8年度介護保険料率について | 第7号議案 = 令和8年度収入支出予算について |
| 第3号議案 = 令和8年度子ども・子育て支援金率について | 第8号議案 = 組合規約の改正について |
| 第4号議案 = 令和8年度事業計画について | 第9号議案 = 特定個人情報保護評価書の新様式について |
| 第5号議案 = 重要財産の処分について | |

服装健保だより

第248号

令和8年3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8年1月末現在)



事業所数 131件



平均標準報酬月額
男 324,985円
女 238,195円
平均 275,593円



被保険者数
男 4,287名
女 5,662名
計 9,949名



被扶養者数
計 2,943名