ひろば

山善健康保険組合ニュース

106

2026―11



表紙写真〈山梨県　精進湖と富士山と朝焼けの水鏡〉

医療費が高額になったとき

健康保険では、医療費の自己負担が際限なく増加しないように
自己負担の限度額を設けています。
この仕組みを「高額療養費制度」といいます。
令和８年８月より「高額療養費制度」の見直しが行われています。



令和８年８月からの高額療養費制度見直し ３つのポイント

1. 月ごとの自己負担限度額が、所得に応じて引き上げられました
2. 多数回該当の限度額は、今回の見直しでは変更されません
3. 1年間（８月～翌年７月）の自己負担合計に「年間上限」が新設されました

医療費の自己負担が限度額までに抑えられる

高額療養費制度では、被保険者の年齢や収入（標準報酬月額）に応じて、月ごと（毎月1日～末日）の自己負担限度額が定められており、限度額を超えた分は、健康保険が負担します。マイナ保険証を医療機関の窓口で提示することで自動的に適用されるため*、事前の手続きは必要ありません。

＊マイナ保険証以外の方法で受診する場合は事前に限度額適用認定証を取得して、医療機関の窓口に提示が必要となります。

また、同じ世帯で直近12ヵ月以内に高額療養費が適用された月数が３ヵ月に達した場合、４ヵ月目からは「多数回該当」が適用されます。多数回該当になると、通常よりも低い自己負担限度額が設定されるため、窓口での支払いがさらに抑えられます。

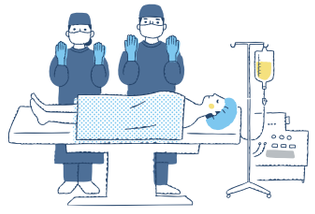


令和８年８月より自己負担限度額が引き上げ

高齢化の進展や医療の高度化などによって医療費が増大する中で、将来にわたり高額療養費制度を維持していくために、制度の見直しが行われています。

令和８年８月からの主な変更点として、月額の自己負担限度額が所得に応じて引き上げられました。例えば、年収約370万円～770万円の方の場合は、限度額が5,700円程度引き上げられています。なお、長期に継続して治療を受けている方の経済的負担に配慮し、多数回該当については据え置きとなっています。

さらに、令和９年８月からは、応能負担の観点から所得区分をより細分化した上で、さらなる自己負担限度額の見直しが行われます。



新たに年間上限が新設

多数回該当に該当しない長期療養者の経済的負担に配慮する観点から、令和８年８月より、新たに１年間（８月～翌年７月）の自己負担の合計に上限を設ける年間上限が導入されました。これにより、月単位の自己負担限度額に到達しない方であっても、年間の自己負担が上限に達した場合には、いったん窓口で支払った後、超えた分が保険者（健康保険組合、協会けんぽ等）から払い戻されます。

表●令和８年８月から令和９年７月までの自己負担限度額等　【70歳未満】

所得区分	１ヵ月の自己負担限度額	多数回該当	年間の自己負担限度額
年収約1,160万円以上 標準報酬月額83万円以上	270,300円+ （総医療費－901,000円）×1%	140,100円	168万円
年収約770万円以上 標準報酬月額53～79万円	179,100円+ （総医療費－597,000円）×1%	93,000円	111万円
年収約370万円以上 標準報酬月額28～50万円	85,800円+ （総医療費－286,000円）×1%	44,400円	53万円
年収約370万円以下 標準報酬月額26万円以下	61,500円	44,400円	53万円*
低所得者 （住民税非課税）	36,900円	24,600円	29万円

＊標準報酬月額15万円以下の所得区分に該当することが確認できた方は年間上限41万円が適用され、令和９年８月以降に払い戻されます。
※70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額は別途、定められています。

Q&A よくある質問

Q どのような場合が、高額療養費の対象となりますか？

A 同一の医療機関で１人が１ヵ月（１日～末日）に支払った保険診療の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額を超えたときに高額療養費の対象となります。医療にかからない場合でも必要となる入院時の「食費」「居住費」、患者の希望によってサービスを受ける「差額ベッド代」「先進医療にかかる費用」等は、高額療養費の対象とはなりません。

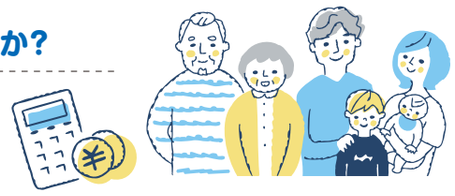


なお、月をまたいだ医療費は合算できないため、例えば月末に入院して翌月に退院した場合は、それぞれの月ごとに計算されます。受診のタイミングによっては限度額を超えない場合もあります。

Q 家族それぞれの医療費を合算して、高額療養費を申請することはできますか？

A 同じ健保組合に加入している家族（被保険者・被扶養者）であれば、同じ月の自己負担額を合算して計算することができます。合算した額が自己負担限度額を超えた場合、高額療養費が適用されます。

ただし１つの医療機関での自己負担額が21,000円以上のものだけが合算の対象となります。21,000円未満の自己負担額は合算できませんのでご注意ください。



※70歳以上75歳未満の方については、金額にかかわらずすべての自己負担額が合算の対象となります。

令和７年度
決算のお知らせ

後期高齢者支援金が増加したものの、保険料収入の上昇により黒字

引き続き、効果的な保健事業の充実・向上に取り組んでまいります



収入 16億1,536万1千円
支出 13億7,446万5千円
経常収支差引額 4,721万5千円

山善健康保険組合の令和７年度決算が、去る７月28日に開催された第121回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和７年度決算は、収入16億1，536万1千円に対し、支出13億7，446万5千円となり、経常収支差引額では4，721万5千円の黒字となりました。

決算の内訳としましては、賃金引き上げ等により標準報酬月額と標準賞与額が上昇したため、保険料収入が前年度決算より増加しました。支出では、２０２５年に団塊の世代すべてが75歳以上となったことを受け、後期高齢者支援金が大幅に増加しました。

当年度決算は黒字となりましたが、保険料収入に占める高齢者医療への拠出金の割合は約４割であることに加えて、本年度は約30年ぶりの大幅な診療報酬引き上げが実施されたことで保険給付費の増加が見込まれるため、今後の健保財政の悪化が懸念されます。

少子化による現役世代の減少が続く一方、２０４０年には団塊ジュニア世代が65歳以上となり、高齢者数がピークを迎える見通しのため、現役世代の保険料負担はさらに重くなることが予測されます。こうした少子高齢化の進行を見据えると、年齢ではなく能力に応じて全世代が公平に支え合う、持続可能な社会保障制度の構築が急務となっています。

こうした中、令和８年度には医療保険制度の改革が進められています。６月から先発医薬品の選定療養費の引き上げが、８月からは自己負担額の引き上げと年間上限額の新設が盛り込まれた高額療養費制度の見直しが実施されました。また、ＯＴＣ類似薬については患者に一定の追加負担を求める仕組みが導入される方向です。これらの改革が医療費抑制につながることが期待されます。

４月から導入された子ども・子育て支援金は、健保組合が保険料と併せて徴収いたします。健保組合の事業には充てることはできず、子育て世帯に対する給付の拡充に使用されます。制度の趣旨をご理解の上、ご協力をお願いいたします。

当健保組合は、皆さまの健康の保持・増進に貢献するため、各種健診の受診勧奨や保健指導をはじめとする保健事業の充実・向上に引き続き取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、健診や保健指導など当健保組合が提供する各種事業を積極的にご活用いただくとともに、定期的な健康診断の受診やジェネリック医薬品の選択、セルフメディケーションの実践などを通じて、ご自身の健康管理に積極的に取り組んでいただけますと幸いです。医療費の適正化にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

令和７年度　収入支出決算概要

●健康保険分

POINT 保険料収入は前年度より増加

皆さまに納めていただいた、健保組合の主な財源である保険料収入は、令和６年度決算より7,480万5千円増加しました。
このうち、「基本保険料」は、皆さまへの保険給付や保健事業などに充てられる保険料です。「特定保険料」は、前期高齢者納付金や後期高齢者支援金など高齢者医療を支える拠出金に充てられる保険料です。



POINT 病気やけがの治療などのための保険給付費は増加

医療需要の増加などの影響で、保険給付費は令和6年度決算より4,622万4千円増加しました。

POINT 健保財政の大きな負担となっている高齢者医療への拠出金

高齢社会を支えるため、義務的経費となっている高齢者医療への拠出金は、保険料収入の約40％を占め、依然として健保財政を大きく圧迫しています。

収入（千円）		被保険者１人当たり収入額（円）
保険料	1,392,587	594,107
国庫負担金収入	297	127
調整保険料	25,287	10,788
繰越金	161,704	68,986
繰入金	30,000	12,799
国庫補助金収入	425	181
出産育児交付金	1,063	453
財政調整事業交付金	1,642	701
雑収入	2,356	1,005
合計	1,615,361	689,147
経常収入合計	1,396,510	595,781

支出（千円）		被保険者１人当たり支出額（円）
事務費	31,270	13,340
保険給付費	693,756	295,971
法定給付費	671,834	286,619
付加給付費	21,922	9,352
納付金	557,849	237,990
前期高齢者納付金	168,279	71,791
後期高齢者支援金	389,569	166,198
その他	1	
保健事業費	64,915	27,694
還付金	791	337
財政調整事業拠出金	25,156	10,732
連合会費	724	309
雑支出	4	2
合計	1,374,465	586,376
経常支出合計	1,349,295	575,638

決算残金	**240,896千円**
経常収支差引額	**47,215千円**

●介護保険分



POINT 介護納付金は増加

介護納付金は、高齢化の影響で増加しています。

収入（千円）		支出（千円）	
保険料	172,683	介護納付金	158,121
繰越金	5,772	還付金	133
雑収入	22		
合計	178,477	合計	158,254

決算残金	**20,223千円**

組合の現況（令和８年3月末現在）

- 被保険者数 2,318人　（男性 1,520人、女性 798人）
  - 特定健診の受診者数 1,285人
    （被保険者 1,056人、被扶養者 229人）
- 平均標準報酬月額 481,112円
  （男性 543,562円、女性 347,390円）
- 総標準賞与額（年間合計）4,847,690千円
- 平均年齢 39.3歳　（男性 41.5歳、女性 35.0歳）
- 被扶養者数 1,953人
- 前期高齢者加入率 1.30％
- 健康保険料率　1,000分の80
  （事業主　1,000分の40、被保険者　1,000分の40）
  - 一般保険料率　1,000分の78.58
    （事業主　1,000分の39.29、被保険者　1,000分の39.29）
  - 基本保険料率　1,000分の41.64
    （事業主　1,000分の20.82、被保険者　1,000分の20.82）
  - 特定保険料率　1,000分の36.940
    （事業主　1,000分の18.47、被保険者　1,000分の18.47）
  - 調整保険料率　1,000分の1.42
- 介護保険の対象となる被保険者数1,476人
- 介護保険料率　1,000分の18
  （事業主　1,000分の9、被保険者　1,000分の9）



健康スコアリングレポートが通知されました

政府の『未来投資戦略2017』を受け、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携して、2018年より、企業と健保組合が従業員等の健康づくりなどに向けた連携を深めるため、各健保組合の加入者の健康状態や事業の取組み状態について、全健保組合平均と比較したデータを見える化した健康スコアリングレポートが通知されることとなりました。

今回、第７回目の健康スコアリングレポートの通知がありましたので、組合員の皆さまへお知らせします。

（06272983）山善健康保険組合　様

2025年度版（2024年度実績分）　健康スコアリングレポート

レポートの種類	保険者単位レポート	当組合の業態	卸売業

健保組合の保健事業が健康課題の解決策に！

本レポートでは、事業主と健保組合のコミュニケーションの一助となるよう、予防・健康づくりの取組状況や健康状況等を可視化しています。経営者においては、企業の財産である従業員等の健康を守るために、健保組合と連携した従業員等の予防・健康づくりの取組のさらなる推進にご活用ください。なお、健康状況等に関する詳細情報は健保組合にお問い合わせください。



【本レポートで使用するデータ】
2020～2024年度の当組合に所属する全加入者のデータに基づいて作成しています。
レポートの詳しい見方については、健康スコアリング活用ガイドラインをご参照ください。

【本レポートで使用する用語の定義】
「組合」及び「健保組合」：健康保険組合　／「全組合」：全健康保険組合　／
「医療費」：年間医療費　／「特定健診」：特定健康診査　／
「業態」：健康保険組合における業態（29分類）

■判定基準値（全組合平均を100とした場合）



■判定基準値（当組合の基準年度実績を100とした場合）



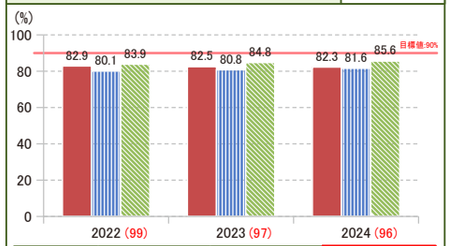
当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況

特定健診・特定保健指導　総合判定

単一	組合順位	447位 / 1,120組合
全組合順位		525位 / 1,375組合

特定健診の実施率

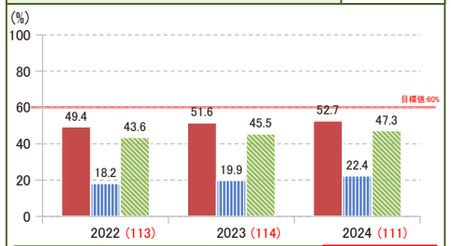
1ランクUPまで（*1）　あと 37人



特定健診の実施率	2022	2023	2024
当組合	82.9%	82.5%	82.3%
	700位 / 1,123組合	763位 / 1,119組合	872位 / 1,120組合
業態平均	80.1%	80.8%	81.6%
単一組合平均	83.9%	84.8%	85.6%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで（*1）　あと 32人



特定保健指導の実施率	2022	2023	2024
当組合	49.4%	51.6%	52.7%
	370位 / 1,123組合	378位 / 1,119組合	396位 / 1,120組合
業態平均	18.2%	19.9%	22.4%
単一組合平均	43.6%	45.5%	47.3%

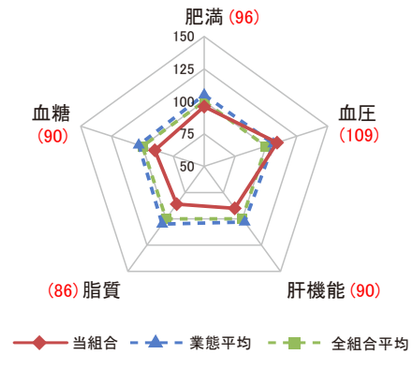
■当組合　■業態平均　■単一組合平均

※　目標値は、第4期（2024～2029年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
　　第3期（2018～2023年度）の目標値は健康スコアリング活用ガイドラインを参照。
※　順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。
※　（　）内の数値は、単一組合平均を100とした際の当組合のスコア。
※　（*1）"ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（実施人数）を記載。
※　実施率が100%であっても、当組合のスコアによって順位が1位とならない場合があります。

当組合の健康状況（生活習慣病リスク保有者の割合）

健康状況
全組合平均を100とした場合　総合判定

＊数値が高いほど、良好な状態　［全組合平均：100］

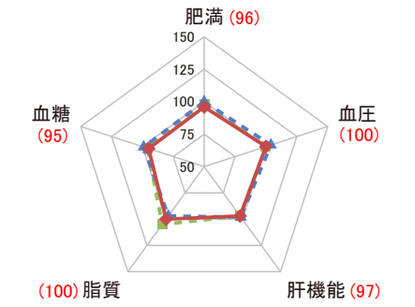


※　2024年度に特定健診を受診した者のデータを集計。

健康状況の経年変化		2022	2023	2024	
肥満	当組合	97	98	96	普通
	業態平均	104	104	105	
血圧	当組合	110	113	109	やや悪い
	業態平均	106	106	106	
肝機能	当組合	89	90	90	悪い
	業態平均	103	103	103	
脂質	当組合	95	88	86	悪い
	業態平均	106	106	105	
血糖	当組合	91	94	90	悪い
	業態平均	103	103	103	

健康状況
当組合の2021年度実績を100とした場合　総合判定

＊数値が高いほど、改善された状態　［当組合の2021年度実績：100］



健康状況の経年変化		2022	2023	2024	
肥満	当組合	98	100	96	悪い
血圧	当組合	100	104	100	普通
肝機能	当組合	97	98	97	悪い
脂質	当組合	105	97	100	普通
血糖	当組合	96	99	95	悪い

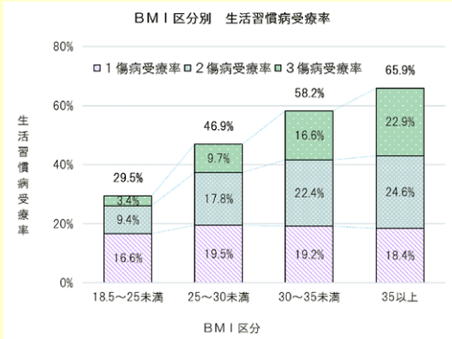
【コラム】ＢＭＩを適切に管理して生活習慣病を予防しましょう！

肥満との関連が強い高血圧症・脂質異常症・糖尿病について、電子レセプトから受療率を集計しました。肥満とされるＢＭＩ値25以上から受療率が高くなり、ＢＭＩ値が高くなるほど複数疾患の受療率も高くなる傾向が見られました（右図参照）。

肥満は、高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病をはじめとして数多くの疾患のもととなるため、健康づくりにおいて肥満の予防・対策は重要な位置づけを持ちます。

ＢＭＩを適切に管理して、生活習慣病を予防しましょう。

※ 2023年度に特定健診を受診し、ＢＭＩの記録がある約2,400万人 を対象に集計
※ 対象者における2023年度診療レセプトから生活習慣病（高血圧症・脂質異常症・糖尿病）受療率を算出



※　レポートで使用されている記号についてはP8下部をご参照ください。

当組合の生活習慣（適正な生活習慣を有する者の割合）

※ 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

生活習慣
全組合平均を100とした場合

総合判定

＊数値が高いほど、良好な状態　［全組合平均：100］



※ 2024年度に特定健診を受診した者のデータを集計。

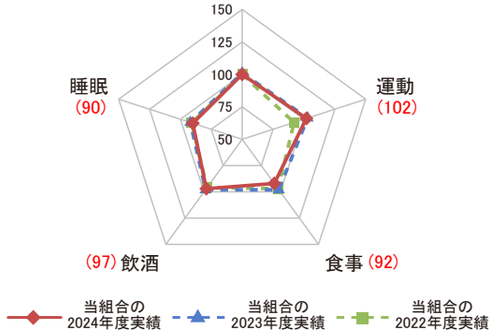
生活習慣の経年変化		2022	2023	2024		ランクUPまで（*1）
喫煙	**当組合**	**96**	**97**	**95**		あと 28人
	業態平均	99	99	99		
	上位10%	113	111	113		
運動	**当組合**	**90**	**98**	**94**		あと 21人
	業態平均	107	107	106		
	上位10%	129	130	130		
食事	**当組合**	**98**	**99**	**94**		あと 35人
	業態平均	98	98	98		
	上位10%	109	109	106		
飲酒	**当組合**	**91**	**93**	**95**		あと 20人
	業態平均	99	99	98		
	上位10%	97	97	93		
睡眠	**当組合**	**95**	**97**	**97**		あと 7人
	業態平均	99	99	99		
	上位10%	114	109	112		

※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。
(*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（リスク対象者を減らす人数）を記載。

生活習慣
当組合の2021年度実績を100とした場合

総合判定

＊数値が高いほど、改善された状態　［当組合の2021年度実績：100］



生活習慣の経年変化		2022	2023	2024
喫煙	**当組合**	**100**	**101**	**100**
運動	**当組合**	**92**	**103**	**102**
食事	**当組合**	**97**	**98**	**92**
飲酒	**当組合**	**96**	**98**	**97**
睡眠	**当組合**	**91**	**92**	**90**

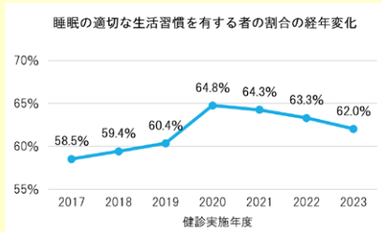
【コラム】睡眠習慣を見直しましょう！

睡眠の適切な生活習慣を有する者の割合は、2020年度（新型コロナウイルス感染症の流行初期）にピークを迎え、その後減少傾向にあります（右図参照）。働き方や生活リズムの変化により、知らず知らずのうちに「睡眠の質や量」が低下している可能性があります。

睡眠不足は、日中の眠気や疲労、頭痛等の心身の不調、感情の不安定さ、注意力や判断力の低下につながり、作業効率や学業成績の低下、事故リスクの増大等、日常生活に広く影響します。さらに、様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、２型糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスクの上昇や症状の悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかとなっています。

心身の健康を保持し、生活の質を高めるためにも、質・量ともに十分な睡眠を確保できるよう睡眠習慣を見直しましょう。

※ 2017～2023年度に特定健診を受診した者のうち、睡眠習慣に関する質問票に回答した者を対象に集計

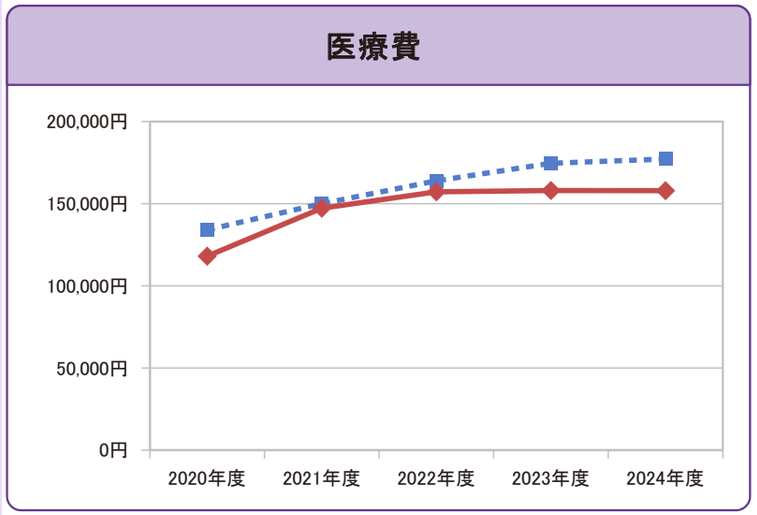


（注）【本レポートにおけるデータ対象】
・医療費：全加入者 ／ 特定健診（健康状況・生活習慣）：40歳～74歳
・2025年4月1日以前に合併のあった組合の2024年度分の医療費については、合併前の各組合のデータを合算して表示

【本レポートで使用する記号一覧】
・（空欄）：データが存在しない場合
・ - ：計算不能の場合
・ × ：特定健診受診者数が50名未満の場合（2024年度版以前のレポートでは対象者数50名未満の場合）
・ ＊ ：リスク保有者の判定基準に該当した人数が0人の場合
・ ■ ：対象者が0人の場合のランクUPまでの人数

当組合の医療費状況

1人あたり医療費と性・年齢補正後標準医療費の推移



参考：医療費総額（2024年度）
医療費総額は10割負担分を表示しています。

当組合
674百万円

参考：3疾患（高血圧症・脂質異常症・糖尿病）の医療費総額（2024年度）

当組合
81百万円

1人あたり医療費
性・年齢補正をしていない当組合の総医療費を当組合の加入者数で除した医療費。

性・年齢補正後標準医療費
全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費。

1人あたり医療費	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度
当組合	118,055円	147,246円	157,220円	158,006円	157,918円
当組合（性・年齢補正後標準医療費）	134,069円	150,037円	163,915円	174,600円	177,182円

【当組合の1人あたり医療費（2024年度）】

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
157,918円	177,182円	0.89

参考：当組合の男女別・年代別1人あたり医療費（2024年度）

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
当組合	**150,213円**	**166,161円**	**85,688円**	**148,955円**	**155,677円**	**210,123円**	**306,873円**
業態平均	186,087円	194,734円	104,160円	145,458円	170,183円	243,783円	370,018円
全組合平均	184,251円	199,621円	104,350円	144,308円	171,906円	245,883円	366,931円

※性・年齢補正後組合差指数とは、医療費の組合差を表す指標として、1人あたり医療費について、加入者の性・年齢構成の相違分を補正し、全組合平均を1として指数化したもの。指数が1より高いほど、全組合平均と比較して性・年齢補正後の医療費が高い傾向であることを示す。
※男女別・年代別の加入者数が50名未満の場合、その項目の1人あたり医療費情報は「×」表示です。

3疾患（高血圧症・脂質異常症・糖尿病）の1人あたり医療費	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度
当組合				**18,864円**	**19,070円**
業態平均				33,946円	34,763円
全組合平均				35,345円	36,253円

※2022年度以前は集計対象外のため空欄。

健康スコアリングレポート【レポート本紙】
2025年度版
（2024年度実績分）
厚生労働省　日本健康会議　経済産業省

くらしにプラス＋

こころとからだ整う
住まいのアイデア

今回のテーマ

ラグマットの活用で足元を心地よく

家の中で過ごすとき、足元の快適さはかなり重要です。今回は「見た目」と「快適性」を手軽かつ効果的に整えられる〝ラグマット〟に注目しました。

今回の先生 **武尾香菜さん**

Re:CENOインテリア 編集部

「ふつうのお家を、美しく。」をコンセプトに、家具・インテリアを提案するRe:CENOインテリアに所属。自社メディア「Re:CENO Mag」やYouTube、インテリア講座、書籍づくりなどを通じて、心地よい空間づくりのヒントを発信している。



ラグマットの役割は大きく5つ



毛足の長いラグマットで保温効果アップ！

❶床からの冷え、硬さを和らげ足元を快適にする
❷滑り防止などの安心・安全
❸防音効果
❹装飾性
❺一続きの空間を視覚的に分けるゾーニング（下写真）

Before



After





LDKなどの一部に敷く「ゾーニング」で、視覚的に「緩やかな境界線」をつくることができます。円形ラグマットにすると空間が柔らかくリラックスした印象に。



選び方の基本ポイント

機能 床に座ったり寝転ぶことが多い「フロアライフ」派には、クッション性があり、床からの冷えが伝わりにくい厚みのあるラグマットがお薦め。洗いやすさや防音性、床暖房・ホットカーペット対応など、使う状況に合わせた素材選びも重要です。

サイズ ソファの前に敷くラグマットは、ソファより一回り大きいサイズを選ぶのが正解。見た目にも安定感が生まれ、空間のバランスが良くなります（ソファ幅が180cmの場合、ラグマットは250cm程度）。

色 床色に近い明るめの色や落ち着いた柄を選ぶと部屋が広く見え、家具や小物が引き立ちます。

〝衣替え〟はメリットいっぱい！





春夏・秋冬と半年に1回ラグマットの衣替えをすることで洗濯の機会となり、清潔さを保てます。春夏は毛足が短い爽やかな素材、秋冬は毛足が長く暖かな素材と使い分けることでより快適な空間になり、季節の移り変わりも実感できます。

ラグマットの〝滑り〟を防ぐには…？



気になるラグマットの滑りには、ラグと床の間に敷くウレタン製などの「アンダーラグ」が便利。滑り防止や底付き感の軽減のほか、防音効果も高まります。

小さいマットでいろいろ試すのもお勧め！

個性的な色や柄を試したいときは、まず小さなサイズで挑戦するのもいいでしょう。空間の印象を変えるアクセントにもなります。

玄関や水回り



玄関や洗面所などに彩りを加えられ、ホコリを吸着する効果もあります。洗える素材を選べば衛生面も安心です。

アクセントとして



キャビネット前など小さなエリアでの個性的な色柄は、良いアクセントに。

お手入れ方法

日常

普段は掃除機や粘着クリーナーでOK。臭いや汚れが気になる場合は、固く絞った布で拭いたり、重曹をまいて掃除機で吸う方法も有効です。自動掃除機を使う場合は、購入時に使用できる厚みかチェックしましょう（約2cm。機種によって異なる）。

衣替え

「ウォッシャブル」と表示のあるラグマットは洗濯可能。裏張りが柔らかく折り畳める物は自宅やコインランドリーで洗えますが、裏張りが硬く折り畳めない物は専門のクリーニング店などに依頼を。

今回のおさらい

- ラグマットの役割を知って快適性を向上
- 半年に1回の衣替えがお勧め
- インテリアを楽しむアイテムとしても活用

Special Interview

今日も笑顔で

［歌手］早見優さん

無理せず、
続けられることを前向きに。



はやみ　ゆう／1982年「急いで！初恋」で歌手デビュー。「夏色のナンシー」「PASSION」などのヒットで知られる。グアム・ハワイ育ちのバイリンガル。近年はジャズにも活動の幅を広げ、毎夏恒例の「夏色のナンシー祭り」を開催。2026年には「Kenpa Dance」、五条院凌とのコラボ曲「HORIZON」をリリースするなど、精力的に活動中。

仕事をするには、もちろん健康第一。無理をしないことを心掛けながら、筋力を少しずつ積み上げる〝貯筋〟をしています。ウエートトレーニングやジム通いも取り入れていますが、あえて階段の多い地下鉄を利用するなど、日常の中でもできるだけ体を動かすようにしています。その中で、スクワットが好きだと気付きました。手軽にどこでもできて、大きな筋肉をしっかり使える。翌日に筋肉痛がきても、それすら心地よく感じられるようになってきました。続ける楽しさを実感しています。

15歳で仕事を始めて、来年で45周年。子供たちが成人し、自分の時間が持てるようになった今、ずっとやりたかったライブに向き合っていきたいと思っています。ファンの皆さんが、長年変わらずに笑顔で応援してくれる姿を見るたびに感激します。

先日は1966年生まれのアーティストが集まるライブイベントにも参加しました。自分の中では「もう還暦か……」という思いがあったのですが、同い年の皆さんが本当に生き生きとしていて、その姿にとても励まされました。アンチエイジングという言葉には、どこか年齢を重ねることにあらがうような響きがありますよね。でも、年を重ねるのは誰にとっても同じこと。私は前向きに、生き生きとエイジングしていきたいです。