

服装健保だより

服装健康保険組合

2018 **1** No.207



 ホームページをご活用ください
<http://www.fukusou-kenpo.or.jp/>

新年のご挨拶



服装健康保険組合
理事長 辻 庸介

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびに被扶養者のみなさまにおかれましては、新たな年を健やかにお迎えのことと存じます。また、平素は当健康保険組合の事業運営に対し多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、みなさまご承知のとおり、高齢社会の進行や医療技術の進歩、高額薬剤の保険適用等により、健保組合が負担する医療費は増大を続けています。全国の健保組合の平均では、この10年間で被保険者1人当たりの年間保険料負担は約10万円も増加しており、健保組合の支出の増加は、現役世代の負担の増加となって現れています。

このようななか、平成29年度は、所得水準の高い高齢世代の負担が見直される等、健康保険・介護保険において世代間負担の公平性を図る制度改正がなされました。平成30年度は、診療報酬・介護報酬の同時改定が予定されていますが、現役世代の負担に配慮されたものになることが望まれます。

一方、平成30年度は、第3期特定健診・特定保健指導実施計画と第2期データヘルス計画が同時にスタートする、健保組合にとって非常に重要な年となります。特定健診・特定保健指導は、実施率に応じた後期高齢者支援金の加算・減算が拡大され、データヘルス計画は、3年間に及ぶ試行期間を経て本格稼働の時期となります。

いずれも、各健保組合には成果を上げるための創意工夫が求められており、当健保組合においても、平成30年度に向け、計画の策定とその実施の準備に鋭意取り組んでいるところです。みなさまにおかれましては、特定健診・特定保健指導をはじめとした当健保組合の事業を積極的にご活用いただき、健康管理・健康づくりに取り組んでいただければ幸いです。

最後となりましたが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



現役世代の負担増に歯止めを 高齢者医療費の負担構造改革の 早期実現を求める

平成29年度健康保険組合全国大会が11月28日（火）、東京都内で開催され、健保組合関係者約3,500人が参加しました。「迫る超高齢社会！皆保険の存続へ改革断行!!」をテーマとし、併せて「優れた保険者機能を発揮し、我々が皆保険を守る」と掲げて、国民皆保険制度の存続に向けた健保組合の決意を示しました。



大会の冒頭に、健康保険組合連合会（健保連）の大塚陸毅会長が基調演説を行いました。大塚会長は、高齢者医療制度に対する過重な拠出金負担により、健保組合、さらには国民皆保険制度が「存亡の危機にさらされている」現状を解説しました。

そして、団塊の世代がすべて後期高齢者となる2025年（平成37年）には、健保組合の負担増は一層深刻化し、「異常な状態」になると見込まれることから、健保連は29年9月に、『2025年に向けた医療・医療保険制度改革について』と題する提言を公表したことを紹介しました。

この提言は主に、「高齢者医療費の負担構造の改革」「医療費の伸びを抑制する」「健康な高齢者への支える側を増やす」の3つの柱で構成されており、国民皆保険制度の堅持のために、これらの実現に向けて、「二丸となって、さまざまな政策提言活動に取り組んでいくではありませんか」と呼びかけました。続いて、健保連の白川修二副会長が決議の趣旨説明を行い、4つの大会スローガン（左記）を満場の拍手により決議として採択。大塚会長が高木美智代厚生労働副大臣に手渡しました。

採択された 4つの 大会スローガン

- 拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを
- 高齢者医療費の負担構造改革の早期実現
- 実効ある医療費適正化対策の確実な実施
- 生涯現役社会を目指し、保健事業等の積極的な推進



健保連・大塚陸毅会長

第42回

健康者表彰が 実施されました



501 名の方が受賞！

当健保組合では、2年以上にわたって一度も医療機関を受診しなかった健康優良者を、毎年表彰しています。対象者は平成27年4月1日から平成29年3月31日までの2年間に健康保険による診療を受けていない被保険者の方々です。今回は501名の方が表彰されました。

平成29年度 健康者表彰受賞状況

(単位：名)

区分	男性	女性	計
20年以上	2	0	2
15年以上	2	2	4
10年以上	8	7	15
5年以上	62	14	76
2年以上	279	125	404
合計	353	148	501

任意継続被保険者の標準報酬月額について

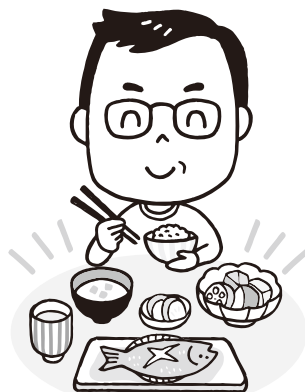
平成29年9月30日における当健保組合の全被保険者の同月の平均標準報酬月額は251,750円となりました。つきましては、健康保険法第47条の規定により、前記の額を標準報酬月額的基础となる報酬月額とみなしたときの任意継続被保険者の標準報酬月額とし、適用年月日を次のとおり公告します。

- 標準報酬月額 260,000円
- 適用年月日 平成30年4月1日から平成31年3月31日まで

※任意継続被保険者の標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額か、上に公告した標準報酬月額か、いずれか低いほうを採用することになっています。

重症化を防ぐ食習慣のキーワード

「糖尿病」「高血圧症」などの生活習慣病は、悪化する前に食習慣を変えることが大切です。重症化する手前で健康的な食事を心がければ、病気になったとしても「一病息災」の人生を楽しむことができるのです。



- 基本の3つの食習慣
- 1日の適正エネルギーを守る。
 - 1日3食を規則正しくとる。
 - バランスよく栄養をとる。

これができたら
重症化は
ほぼ免れる！



上記3つに
プラスして
鬼退治！



病気ごとに覚えておきたいキーワード

脂質異常症

脂っこいもの・甘いものに注意

- ★ファストフードなど、手軽な外食は脂質たっぷりメニューが多いので控えめに。
- ★栄養表示があれば一度確認してみよう。
- ★甘いものも中性脂肪を増やすので、食べすぎ注意！



糖尿病

「量」と「食べ方」が重要

- ★食事の始めは野菜やきのこなどの食物繊維をとると、血糖値の上昇がゆるやかに。
- ★間食ダラダラは今すぐやめよう。
- ★食後30分ほどの軽い運動がおすすめ！



高血圧症

減塩がポイント

- ★和食は塩分過多なものもあるので、洋食や中華も取り入れて。
- ★卓上塩やしょうゆは撤去。
- ★酢や香辛料などをうまく使って薄味に慣れよう。



箸休めに！ セロリの和風ピクルス

healthy
GOHAN
recipe

糖質制限ブームでごはんを抜く人が増えていますが、脳にとって糖質は大切なエネルギー源です。不足すると集中力の低下やイライラも。そこで「健康的にごはんを食べる」をテーマに脳が喜ぶごはんレシピ&おかず一品を紹介します。

材料 2人分

セロリ(茎) …… 1本分(60g)
にんじん …… 20g
いかくん …… 20g
(おつまみ用いかの燻製)
輪切り唐辛子 …… 1つまみ
酢 …… 大さじ2
白だし …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ1

■作り方 調理時間5分(漬ける時間は含まない)

- ① セロリは筋を取り、5mm幅の斜め切りにする。にんじんは薄い半月切りにする。
- ② 袋などにすべての材料を入れ、軽く手でもみ(写真) 冷蔵庫で冷やして完成。



POINT

調理 セロリを薄く切れば30分程で美味しく食べられますが、歯ごたえを楽しむには、少し厚めがおすすめです。半日置くと味がなじみ、さらに美味しくなります。

栄養 セロリの香り成分にはイライラを抑え精神を安定させる作用があるほか、血栓を作りにくく、脳梗塞の予防にも効果があるといわれています。

62kcal
塩分1.9g
<1人前>

562kcal
塩分1.5g
<1人前>

It works for the brain!

脳に効く！

ヘルシー
ごはん
レシピ
Winter 冬

おせちに飽きたら！ かぼちゃのキーマカレー

材料 2人分

玉ねぎ …… 1/2個(80g)
にんじん …… 1/6本(25g)
かぼちゃ …… 90g
カレールー …… 1個
サラダ油 …… 小さじ1
おろしにんにく …… 小さじ1/4
合挽き肉 …… 100g
カレー粉 …… 小さじ2
水 …… 200cc
ケチャップ …… 大さじ1 } A
牛乳 …… 大さじ1
ごはん …… 茶碗2杯(300g)

■作り方

調理時間25分

- ① 玉ねぎとにんじんはみじん切りに、かぼちゃは2cm角に切る。ルーは刻んでおく。
- ② フライパンに油とにんにくを入れ火にかける。香りが出たら玉ねぎとにんじんを入れ、しんなりしたら挽き肉とかぼちゃを加え炒め合わせる。
- ③ 肉に火が通ればカレー粉を入れ軽く炒める。Aを加え10分ほど弱火で煮る。
- ④ 火を止めルーを溶かし、再度加熱して水分がなくなれば完成(写真)。ごはんなどと一緒盛り付ける。



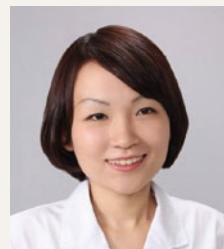
POINT

調理 カレー粉を軽く炒めることで風味が増します。ルーは火を止めてから加えると、なめらかに仕上がります。

栄養 かぼちゃに含まれる糖質はごはん同様、脳のエネルギー源となります。かぼちゃやにんじんの緑黄色野菜は脳の老化を防ぐといわれています。

監修者プロフィール

つじようこ
辻 庸子 ● 管理栄養士
スーパーやフィットネス
クラブ等さまざまな食
育イベントで講師を務
めるほか、文化サロ
ンでの料理教室も実施。
美味しく健康的な料
理をテーマに活動中。



食べて元気！

ヘルシーキッチン

【寒さに負けない体になろう】



家族紹介



おばあ
「元気の素は食にあり」がモットー。
好奇心旺盛で、趣味は水泳。



カリン
ほがらかで元気なママ。家事に子育て、パートと忙しい日々を送る。



ユズ夫
おおらかでんびりしたパパ。
最近は残業や飲み会が多く不調気味。



モモ
甘えん坊で食いしん坊。おばあ
の作ってくれるオヤツが大好き。

症状別のおススメ食材

冷え性 ～血行を促進して体全体を温める～

・ショウガ

ご存知、冷え性対策の王様。食べるのはもちろんですが、ショウガを足湯に入れても全身が温まります。すりおろしたショウガをガーゼで包み、お湯の入った洗面器にひたせばOK。



↓こちらもおすすめ
ニンニク、トウガラシ

貧血 ～鉄分を補って体を冷えから守る～

・レバー

貧血を改善する鉄分の含有量がとびぬけて高いのがレバー。植物性のものに比べて体内に吸収されやすいのが特徴です。造血をサポートするビタミンB12も豊富に含まれています。



↓こちらもおすすめ
シジミ、マグロ

風邪予防 ～豊富なβカロテンで免疫力アップ～

・にんじん

体を温めるだけでなく、免疫力を高める働きもあるので、風邪をひきやすい冬にピッタリ。即効性はないので、毎日少しずつ食べましょう。キンピラなど油を使った料理がおススメ。



↓こちらもおすすめ
カボチャ、ほうれん草

乾燥肌 ～全身を温めながら肌の潤いを守る～

・ミカン

ミカンの皮を乾燥させてお風呂に入れましょう。肌の表面に薄い膜を作り、保温・保湿効果を長時間維持してくれます。湯冷めも防げるので、寒い冬の夜にうれしい入浴法です。



↓こちらもおすすめ
ユズ、ダイコンの葉

CHOICE 食材



「ショウガ」

ショウガの主な辛み成分であるジンゲロールには、殺菌効果と発汗作用があります。加熱や乾燥させるとショウガオールに変化し、胃腸の壁を刺激しておなかから体を温めてくれます。風邪のひきははじめは生、冷え性対策には加熱や乾燥したものと覚えておきましょう。

＜おいしく効くレシピ！＞

ショウガのハチミツ漬け

- 材料 (2人分)
- ・ショウガ
- ・ハチミツ (お好みで。最低、ショウガがひたる程度)
- ・保存瓶 (煮沸消毒したもの)
- 作り方
- ① ショウガは皮ごと薄くスライスする (皮なしでもOK)
- ② ①を耐熱皿に広げラップを軽くかけ、500Wで約1分加熱する
- ③ キッチンペーパーで水気をとった②を保存瓶に入れ、上からハチミツを入れる

※翌日から食べられます。冷蔵庫で保存し1カ月ほどで使い切りましょう。

お湯を入れて
ショウガ湯や
紅茶やヨーグルト
トーストなど
いろいろ
おいしい



運動をするのは朝がいい



ウソ

朝 は交感神経が優位な時間帯。血管が収縮しているため、筋肉は硬く、血圧も高い状態です。このような状態で運動すると、けがや体調不良を起こしやすくなります。運動をするなら夕方がおすすです。

あまり体を使っていなくても、多くの人は仕事後などに肉体的な疲労を感じます。これは、うっ血や血流の悪さが原因です。夕方にウォーキングなどの軽い運動をすると血流がよくなるので、かえって疲れがとれます。

空腹時に運動をすると減量に効果的



ホント

食 事をしてから時間がたつと血糖値が下がり、それを脳にある満腹中枢が感知することで、人は空腹を感じます。空腹状態で運動をしてより血糖を消費しようとする、体は予備のエネルギーである脂肪を利用していきます。

血糖値が高い満腹状態での運動は血糖が消費されるため、高血糖の予防などにはおすすですが、脂肪を燃焼させるためには血糖値の低い空腹時の方が効果的なのです。

正しい運動 ウソ？ ホント？

高齢になっても元気で過ごすことができる健康寿命への意識が高まっています。老化を防ぎ、若さを保つには、上手に運動を取り入れていくことが不可欠です。せっかく運動に取り組むのだったら、正しい知識をもって、効果的にやりたいものです。

監修・医師・医療ジャーナリスト 森田 豊先生

痛みは運動で解消するのがよい

ホント



ひ ざに痛みがある場合、動かないで安静にしてばかりいると、ひざを支える筋力が低下し、ひざへの負担が増えます。一方、運動をすると、ひざを支える筋力がアップし、ひざへの負担も軽くなって痛みが解消していきます。

ひざや肩、腰などの体を動かすための運動器の治療は、積極的に体を動かして治す運動療法が基本となっています。かかりつけ医に相談して、無理なく効果的な運動を行いましょう。

運動は20分以上続けてやるべき

こまめに運動*



ウソ

運 動を始めて脂肪が燃やされるまでに20分以上かかるという「20分神話」がありますが、これは間違いです。安静にしているでも体脂肪はつねに分解されてエネルギーとして使われています。5分でも運動をすれば脂肪は燃やせるので、スキマ時間をみつけて運動を実践しましょう。

また、階段をのぼる、雑巾がけをするなど、日常でこまめに体を動かしていれば、確実に脂肪は燃焼されます。

今年の運勢

●ルネ・ヴァン・ダール研究所／ステラ・ボンボヤージュ



1月生まれ



非常にアクティブな1年です。昨年まで滞っていたことがスムーズに動き始めるでしょう。好奇心の赴くままに行動すると、大きなチャンスをつかめます。三日坊主でもよいので、実際に動くことが大切。愛情面では初対面で好感度の高い異性との出会いが期待できそう。意外な共通点に驚くかもしれません。レジャーも好調。季節ごとにイベントを企画して、仲間を誘って楽しむとさらに開運。

幸運のスポット ▶ カラオケボックス

2月生まれ



力強い発展運に恵まれます。日常に変化を取り入れることで、心にも運にも張りが出るでしょう。ヘアアレンジする、普段通っている道を変えろといった小さなことでOK。自分を退屈させない工夫がツキを呼び込みます。愛情面は情報通で話術の上手な異性と縁があります。楽しい会話を重ねると親密度がアップしそう。健康面は早寝早起きなど基本的なリズムを崩さなければ安泰。

幸運のスポット ▶ 家電ショップ

3月生まれ



大変華やかな運勢です。身だしなみに気を配ると異性を惹きつけるパワーが強まり、モテモテになりそう。ひと目惚れから交際が始まる可能性も大。さらに金運・物質運に恵まれ、前からほしかったものがついに手中に収まる兆し。ただし、衝動買いをしやすいつ傾向も強まるため、手元に大金は残らないでしょう。職場では後輩への指導を丁寧に。時間はかかっても結果的に自分が楽できるかも。

幸運のスポット ▶ ヘアサロン

4月生まれ



人づき合いが活発になる1年ですが、折り合いをつけるのが難しい相手も出てきそう。拒絶せず柔軟に受け入れることでトラブルは避けられるはず。好意的に協力してくれる人を頼りに、計画を進めましょう。感謝の気持ちを忘れないように。愛情面はお見合いに幸運がありますが、外見が好みでも早急に進めず、人間性も慎重に観察すること。習い事は本格的に学べる教室を選ぶと長続きしそう。

幸運のスポット ▶ 高層ビル

5月生まれ



社交性を発揮すればするほど、実りの多い1年になりそうです。SNSでつながった人と交流するのも悪くありません。これからの人生に必要な存在になるかも。愛情面は紹介に良縁が潜んでいます。話がきたらぜひ乗ってみましょう。相手もあなたを気に入ってくれるはず。レジャーは旅行運が好調。できれば海外まで足を伸ばすと開運効果が得られます。単独より団体での行動がおすすめ。

幸運のスポット ▶ サービスエリア

6月生まれ



普段と同じことをしていても、よくも悪くも目立ちやすい1年です。その分、影響力が強まるため、慎重な発言を心がけましょう。口にしたことは必ず実行しないと調子者と思われる恐れも。周囲からの批判はよき助言として受け止めると、大きく成長できます。愛情面は相手の肩書に惑わされず、本質を見極める目をもつこと。健康運は不安定。PCやスマホで目を酷使しないよう休ませて。

幸運のスポット ▶ 宴会場

7月生まれ



何事にもじっくり腰を据えて取り組める安定運。仕事も趣味も自分のペースで進められそうです。大役を任せられる暗示もありますが、協力者が多いので大船に乗ったつもりで引き受けて吉。親戚づき合いが盛んになり、疎遠になっていた相手との交流が再開しそう。レジャーは思い出の場所を訪れると、忘れていた夢を取り戻せるでしょう。愛情面は価値観が同じ人と出会い、意気投合。

幸運のスポット ▶ 宝石店

8月生まれ



エネルギーに活躍できる1年です。「気配り上手」「頭の回転が速い」などの評判が高まり、あちこちから引っ張りだこの状態に。仕事は多忙になりますが、やりがいや面白さを感じられて充実するでしょう。有言実行で信頼を勝ち取ると、社会的ポジションも必然的にアップしそう。愛情面は顔見知りの異性から熱烈なアプローチを受ける予感。いやでなければ、お友達からスタートを。

幸運のスポット ▶ 写真展

9月生まれ



楽しみの多い穏やかな運勢。家族旅行を満喫するなど、身内と一緒に過ごす時間が多いほど幸運を呼び込めます。長期的なスパンで新しいことをスタートするのは大吉。コツコツ続けられて必ずゴールに到達するでしょう。愛情面はスローペースながらも、意中の人と信頼し合える関係を築けそう。進展を焦らないことが肝心です。部屋に生け花や観葉植物を絶やさないと開運。

幸運のスポット ▶ 高原

10月生まれ



派手な盛り上がりはありませんが、好意的な協力者に恵まれる1年です。対人面は表面的なおつき合いより、少数でも深く語り合えるような関係を大切に。あえて“お一人様”の時間を楽しむのも悪くありません。自分の心とじっくり向き合えて、新たな気づきがあるでしょう。健康面は気がかりな症状があれば早めに受診を。素人判断は禁物。軽いエクササイズを定期的に続けると吉。

幸運のスポット ▶ カフェ

11月生まれ



道は平坦ではありませんが、乗り越える意気込みは十分。がんばり次第で苦手な分野やコンプレックスを解消できる年ですから、正面からぶつかってみましょう。パートナーとの関係は“雨降って地固まる”暗示。安易に別れを考えず、相手を理解する努力も忘れずに。レジャーは水に関する場所でリラックスできそう。芸術に親しむ活動や趣味もおすすめ。生活にも心にも潤いが出るでしょう。

幸運のスポット ▶ 温泉

12月生まれ



吉凶混合の運勢です。目上の人からかわいがられて得をすることが多い反面、過度な特別扱いで周囲から反感をもたれる恐れも。ゴシップ好きな人とは距離を置くのが正解です。健康面は黄信号が点滅中。嗜好品は適量を心がけ、ストレスは体を動かして発散しましょう。愛情面はロマンスが期待できますが、危険な香りの誘惑も少なくありません。秘密にするような関係は運を落とします。

幸運のスポット ▶ 映画館



ウォーキングは、自分のペースで日常生活に取り入れやすい健康法です。お正月、気分新たに七福神巡りはいかがですか？

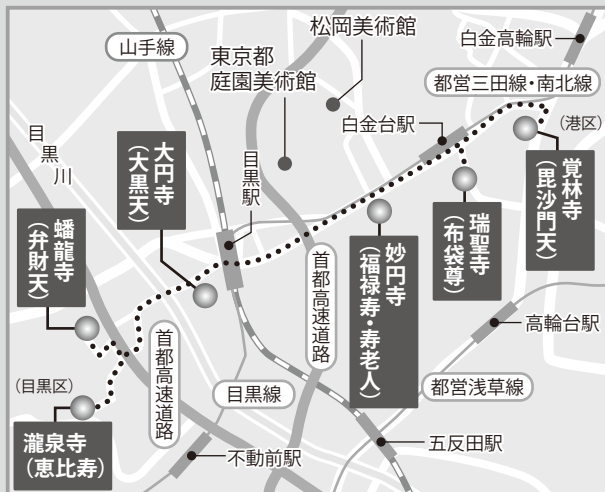
都内には2～3時間で回れる七福神巡りのコースが多くあり、気軽に挑戦できます。いつもと違うコースを歩いてリフレッシュしましょう。

例えばココ

元祖山手七福神巡り

目黒区・港区

参拝時間含めて約2時間(目安) 約5km



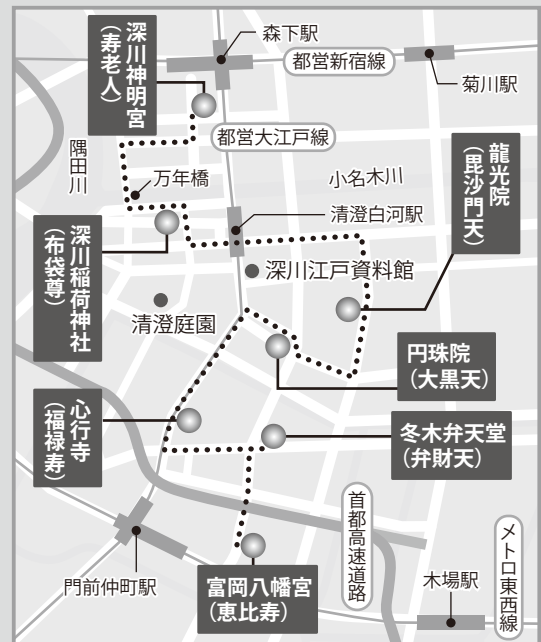
巡る順番でご利益が変わる珍しい七福神巡り。目黒区側から港区側へ進むと商売繁盛、港区側から目黒区側へ進むと無病息災・長寿のご利益が。おみくじ入りの七福神だるまも人気です。



深川七福神巡り

江東区

参拝時間含めて約2時間(目安) 約4.5km



元日から1月15日までの期間は、色紙と福笹、七福神を模した土鈴の授与があります。各寺社で土鈴を笹にかけながら巡ることができます。

23区内の七福神巡り例

港七福神(港区)
日本橋七福神(中央区)
小石川七福神(文京区)

新宿山ノ手七福神(新宿区)
荏原七福神(品川区)
東海七福神(品川区)
多摩川七福神(大田区)
池上七福神(大田区)
下谷七福神(台東区)

浅草名所七福神(台東区、荒川区)
谷中七福神(台東区、荒川区、北区)
隅田川七福神(墨田区)
亀戸七福神(江東区)
柴又七福神(葛飾区)
千寿七福神(足立区)

※お正月期間外は御朱印等がもらえない寺社もあります。事前にご確認のうえ、お出かけください。

●東京23区内の七福神巡りについては、東京の七福神巡りのキーワードを入れるとインターネットで多くの情報が得られます。また、東京以外にも多数のコースがありますので、ご自宅近くの七福神巡りを調べて歩いてみましょう。





「たまたま」の 出来事の連鎖で 今の幸せがある

芸人・タレント

パトリック・ハーラン

マックンと出会い、
役者から芸人の道に

日本人も顔負けの流暢な日本語で軽妙なトークを展開するパックンことパトリック・ハーランさん。名門・ハーバード大学を卒業してまもなく、中学時代の同級生に誘われて来日。当時はほとんど話

せなかった日本語を覚えながら、福井県で英会話学校の講師をして生計を立て、やがて役者を志して上京します。

「あのころは日本の芸能界で活躍しているアメリカ国籍の役者がいなかったの、ハリウッドよりも日本に可能性を感じていたのですが、現実には端役ばかり。どうしたものかと悩んでいたとき、マッ

クンを紹介され、彼とコンビを組んで、お笑い芸人を発掘するテレビ番組に出ることになったんです。僕自身、漫才に挑戦すること役者への道が開けるかもしれないという期待もありました」。

理解できなかった
漫才のボケとツツコミ

アメリカ人のボケと日本人のツツコミによるお笑いコンビ「パックンマックン」は瞬く間に注目を集め、芸人・パックンの知名度も上昇します。順風満帆でしたが、パックンのなかには、日本独特の文化である漫才について理解できない点がありました。

「漫才は、ツツコミ役がボケ役の弱点を突いて笑いをとるものだけど、僕はボケ役とはいえ、自分が突っ込まれて笑われることに、正直ムカついていました。これを乗り越えなければいけないと思い、お笑いライブに出演するたびに舞台のそでで他の芸人さんを見ては必死に学びました。漫才のパターンがわかってくると、次第に僕も人を笑わせたい、喜ばせたい、ずっと芸人でいたいと強く感じるようになってきて。だから、僕は今も現役バリバリのボケ役芸人です！」。

日本で骨を埋める覚悟で
恩返しできる活動を

夢だった役者ではなく芸人の道に足を踏み入れ、かれこれ20年。最近では、国際

情勢などを扱うテレビ番組のコメントーター、大学の講師や執筆活動など、マルチな才能を発揮しています。

「今後も芸人を本業にしながら、世界情勢から教育関係まで、僕だからこそ感じて語れる分野にどんどんチャレンジしたいと思っています。振り返ってみると、たまたま友人が日本へ行くこうと誘ってくれて、たまたまマックンと出会えて、たまたま芸人として多くの人に知られるようになって、いろいろな番組に出演できて……と、たまたまの出来事の連鎖で今に至っている。苦労もあったけど、いつも誰かが僕に助言やきっかけをくれました。おかげで不幸と思ったことは一度もなく、常に幸せを感じています。日本で家庭をもち、日本で子どもを育て、日本で骨を埋める覚悟で、これからもお世話になっている日本に恩返しできる活動が続けていきたいですね」。

profile

パトリック・ハーラン (Patrick Harlan)

1970年11月14日生まれ。アメリカ・コロラド州出身。ハーバード大学を卒業後、1993年来日。1997年、お笑いコンビ「パックンマックン」を結成し、フジテレビ「ボキャブラ天国」やNHK「爆笑オンエアバトル」などで一躍人気者に。個人の活動としては、NHK「英語でしゃべらナイト」(2009年3月終了)をきっかけに、流暢な日本語を活かしてバラエティ番組などに多数出演。現在は、東京工業大学の非常勤講師を務めるなど、多方面で活躍中。近著に、『世界と渡り合うためのひとり外交術』(毎日新聞出版)。家族は、妻と1男1女。

平成29年度

補助金の締め切りについて

若年者健診・生活習慣病予防健診・婦人生活習慣病予防健診の補助金申請の受付は、3月末日をもって締め切らせていただきます。また、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月末日の締め切りとなっています。手続きをしていない事業所は、お早めに申請してください。



「歯」と「お口」のはなし

お口からのウイルス侵入を防ぐ

お口の乾燥を防ごう！

インフルエンザの予防にも！

冬は空気が乾燥するため、インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、ウイルスによる感染症が流行します。お口の中は、粘膜そのものが免疫組織であり、適度に湿っていることで、体内へのウイルスの侵入を防止しますが、乾燥する季節は粘膜が傷みがちで、ウイルスが侵入しやすくなってしまいます。

乾燥を防ぐことで、感染症の予防にもつながりましょう。

ドライマウスにご注意！

ストレスや他の病気の影響、薬剤の副作用などで唾液の分泌量が低下し、口の中が、乾燥してしまうのがドライマウスです。近年の日本では、ストレスの増大や咀嚼回数が減ったことによる唾液の分泌量の減少により症状を訴える人が増え、推定800万人の患者がいるともいわれます。

お口の乾燥を防ぐために

こまめに水分補給をするほか、次のような方法があります。



よく噛んで
唾液の分泌を促す

マスクをする



室内の湿度を上げる



塩分、香辛料、カフェインを含むコーヒーなどを控える

公 告

●所在地変更した事業所

事業所名称	代表者名	所在地／変更前	所在地／変更後	変更年月日
(株)フレッサ	高橋 実	町田市南大谷 1398-2 あさぎビル 1F	立川市錦町 3-2-2 TM・タワー 2F	29.10.1

服装健保だより

第207号

平成30年1月発行

発行所 服装健康保険組合

発行責任者 馬場 和喜夫

東京都文京区本駒込 6-2-19

TEL 03-3946-8561

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

組合の現況

(平成29年11月末日現在)



事業所数

147 件



平均標準報酬月額

男 305,604 円

女 216,649 円

平均 250,537 円



被保険者数

男 4,152 名

女 6,747 名

計 10,899 名



被扶養者数

計 3,321 名