

# 服装健保だより

服装健康保険組合

2013 **11** No.186



ホームページをご活用ください

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

御嶽山と開田高原（長野県）



# 予防接種を忘れずに

空気が乾燥してくると、本格的なインフルエンザのシーズンに突入します。できるだけ12月上旬までに、インフルエンザの予防接種を受けておきましょう。

## 接種2週間後から約5カ月間、効果を発揮

インフルエンザワクチンの効果は、接種してもすぐには発揮されません。過去数シーズンの傾向では、インフルエンザは12月下旬から流行し、1月下旬をピークに3月上旬まで猛威をふるいました。

ワクチンの効果が発揮されるのは、接種2週間後から約5カ月間です。流行期に入る前のできるだけ12月上旬には、予防接種を済ませておくとういでしょう。

※13歳未満は2回接種です。1〜4週間の間隔を空けて2回受けることになりますが、免疫効果を上げるために4週間空けるのが望ましいとされています。



## 予防接種のほかに、こんな対策を習慣に

### チェックポイント

- ☐ 帰ってきたら、手洗い・うがい（指の間、指輪の付近、手首も忘れずに）
- ☐ 室温は20℃以上、湿度は50〜60%に保つ
- ☐ 寒くても換気を行う
- ☐ 人混みではマスクを着用する
- ☐ バランスのよい食生活を心がける
- ☐ 十分に休養（睡眠）をとる
- ☐ せきエチケットを徹底する

けんぽ いんふおめーしょん

## ご利用ください！ インフルエンザ 予防接種の費用補助

当健保組合では、今年も被保険者および被扶養者の方を対象に「インフルエンザ予防接種」の費用補助を行います。

インフルエンザのもっとも効果的な予防法は、予防接種を受けること。感染予防だけでなく、重症化防止と死亡率低下にも効果があります。

なお、インフルエンザ予防接種にあたっては、ワクチン接種が不適当と考えられる場合もありますので、あらかじめ医師等にご相談ください。

### ●対象者…被保険者および被扶養者

●補助金額…1名につき10000円（ただし、1回法、2回法を問わず自己負担額が10000円を超えた場合のみ補助の対象となります）

### ●申請方法…「インフルエンザ予防接種補助金申請書」

および「インフルエンザ予防接種実施連名簿」に、予防接種にかかった費用の領収書（写）を添付し、事業所で一括して申請してください。

### ●締切日…平成26年1月31日（金）

### ●支払方法…申請書に記載の事業所指定（事業所名義）

の銀行口座へ振り込ませていただきます。なお、郵便局および個人名義の口座にはお振り込みできませんので、あらかじめご了承ください。

受講料は無料！どうぞご参加ください

# 『一日介護・健康講座』

本年度も、被保険者・ご家族の方々を対象に、保健師等の専門家から在宅介護についての正しい知識と技術を習得していただくとともに、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・解消についても学んでいただく「一日介護・健康講座」を開催します。

## 講座開催時間

- 受付…午前9時30分
- 講座…午前10時～午後4時

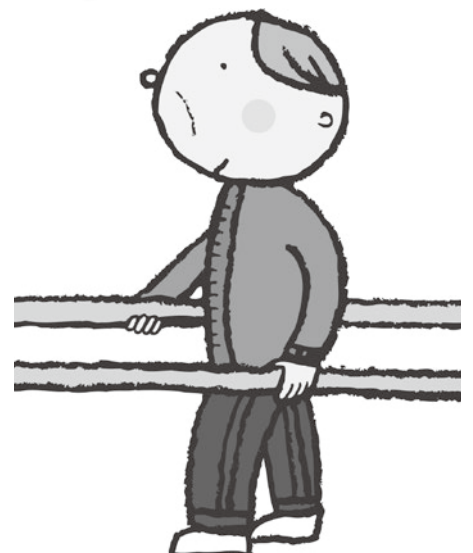
## カリキュラムの内容

- 知っておきたい介護の知識（講義）  
…寝たきり予防・介護の視点等が学べます。
- 介護保険等の上手な活用（講義）  
…介護保険の利用と福祉用具の活用の仕方について学べます。
- 早期リハビリ・在宅リハビリの必要性と方法（講義）  
…病院・在宅で行う家族によるリハビリ内容等について、習得できます。
- 寝たきりにさせない介護技術の体験学習（実技体験）  
…介護する側、される側両方の立場で体験ができます。
- メタボリックシンドロームの予防・解消（講義）  
…メタボリックシンドロームを予防・解消するための生活習慣の改善などが学べます。

| 開催日（平成26年） | 会場（最寄り駅）               |
|------------|------------------------|
| 1月5日（日）    | 大宮ソニックシティ（JR 大宮駅）      |
| 1月11日（土）   | 損保会館（JR 御茶ノ水駅など）       |
| 1月13日（祝）   | 板橋区立ハイライフプラザ（JR 板橋駅など） |
| 1月18日（土）   | 日本青年館ホテル（JR 千駄ヶ谷駅など）   |
| 1月19日（日）   | ワークピア横浜（地下鉄 日本大通り駅など）  |
| 1月25日（土）   | 林野会館（地下鉄 茗荷谷駅）         |
| 2月1日（土）    | 千葉市文化センター（JR 千葉駅）      |
| 2月2日（日）    | 八王子労政会館（JR 八王子駅など）     |
| 2月8日（土）    | 損保会館（JR 御茶ノ水駅など）       |
| 2月9日（日）    | 埼玉教育会館（JR 浦和駅など）       |

## 開催日・会場（定員各会場80名）

開催のお知らせ



## 申込方法および申し込み先

参加申込書は、郵送またはFAXでお申し込みください（FAXで送信する際にはおかけ間違いにご注意ください）。  
参加申込書は、下記のホームページからダウンロードできます。

締切り…平成25年12月13日（金）まで  
抽選日…平成25年12月20日（金）

（抽選結果は申込者全員に通知します）

申込先…〒130-0014 墨田区亀沢1-7-3

東京都二ツト健保会館5階

（一社）東京都総合組合保健施設振興協会

（東振協）

FAX 03-5608-2315

## 留意事項

- ・受講料は無料です。
- ・昼食は用意してあります。
- ・実技体験がありますので、動きやすい服装でご参加ください。
- ・各会場とも駐車スペースがありませんので、ご注意ください。

<http://www.toshinkyō.or.jp/event>



那須高原にある「一望閣」は、女性にはうれしい「美肌づくりの湯」の温泉と、和食&フレンチの創作料理が自慢のお宿。スキー場へは、車で約10分の距離にあります。利用料金については、健保組合からの補助もありますので、一望閣をどうぞご利用ください。

マウントジーンズ  
スキーリゾート那須への  
送迎車あり

あったか温泉で  
ほっこり、の〜んびり

「一望閣」なら  
休前日でも

1泊2食付で7,980円！

※客室「しらたま館」休前日、2名様1室大人1名利用の場合

## 一望閣

オススメポイント

1

天然温泉・美人の湯

### 美肌効果として注目のメタけい酸がたっぷり

ひのき造りの大浴場・露天風呂は、豊富な湯量の自家源泉・美人の湯。美肌効果が高いとして注目されるメタけい酸がたっぷりです。お肌の新陳代謝が促進されます。肌にやさしい中性の単純泉のお湯で日頃の疲れをいやしてください。



大浴場

## 一望閣

オススメポイント

2

創作料理

### 和食とフレンチが融合した新スタイル

一望閣自慢の食事は、和食とフレンチの絶妙なコラボレーションを楽しめる新スタイルの創作料理。和食とフレンチのイイトコ取りのお楽しみメニューです。





## アクティブに過ごしたい人は スキー場へ!

### マウントジーンズ スキーリゾート那須

一望閣から  
車で10分

利用期間

平成25年12月21日▶  
平成26年3月23日

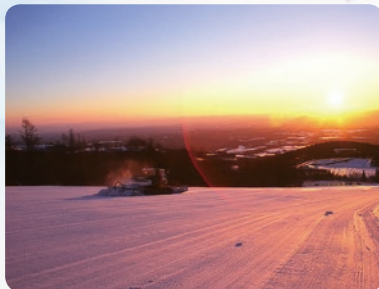
施設詳細

〒329-3223 栃木県那須郡那須町大字大島  
TEL 0287-77-2300  
URL <http://www.mtjeans.com/>

#### ●利用料金

大人(中学生以上) **2,600円**  
(契約料金3,600円●健保組合補助額1,000円)

小学生 **1,500円**  
(契約料金2,500円●健保組合補助額1,000円)



### ハンターマウンテン塩原

利用期間

平成25年12月1日▶  
平成26年3月31日

施設詳細

〒329-2922 栃木県那須塩原市湯本塩原字前黒  
TEL 0287-32-4580  
URL <http://www.hunter.co.jp/>

#### ●利用料金

大人(中学生以上) **2,900円**  
(契約料金3,900円●健保組合補助額1,000円)

小学生 **1,700円** ※未就学児は無料。  
(契約料金2,700円●健保組合補助額1,000円)



ご予約は

当健保組合(TEL 03-3946-8561)まで

客室(しらたま館) 部屋には畳の間のほか、ソファ어도



### 那須高原・那須温泉 絶景の宿 一望閣

〒325-0301 栃木県那須郡那須町湯本157

URL <http://www.ichibokaku.com>

#### 交通アクセス

車: 那須I.C.より約25分

※車でお越しの際、万が一雪が積もって運転が心配な場合は、高速道を下りてから道の駅が数カ所ありますので、そこへ車を駐車してください。ご連絡いただければ駐車場までの送迎を行います。

電車: JR那須塩原駅西口より温泉組合無料送迎バス45分

※11:55発と14:45発の2本です。帰りは10:00発となります。予約制。

宿泊料金(2名様1室・大人1名 1泊2食付(税サ込み)入湯税別)

#### しらたま館

契約料金 ● 健保組合補助額 ● 利用者負担

平日

6,980円

●

2,000円

●

**4,980円**

休前日

9,980円

●

2,000円

●

**7,980円**

12/31~1/3

11,980円

●

2,000円

●

**9,980円**

※あざみ館は1,000円引き、つつじ館は2,000円引きです。

※小学生は70%、3歳~未就学児50%(大人1人・子ども1人の場合は子どもも大人料金)。



ロビー 広々とした空間

ご予約は当健保組合へご連絡ください。  
また、同日にお申し込み多数の場合、抽選となりますので  
ご了承ください。



# 冬のレジャーもお得に楽しまなくっちゃ!

被保険者とそのご家族を対象に、割安でご利用いただける施設をご案内します。

## 健保組合補助額と申込・利用方法

### 冬山の家

- 健保組合補助額 1人1泊2,000円(年2泊まで)
- 申込・利用方法 服装健保組合加入者である旨を告げ、各施設に直接ご予約ください。予約後、当健保組合へ利用手続きを行い、発行された利用連絡票を持参してご利用ください(組合補助額を差し引いた金額を現地で精算)。  
※予約後の変更・キャンセル(期日よりキャンセル料が発生)等は予約先にご連絡ください。

### スキー場

- 健保組合補助額 1,000円
- 申込・利用方法 詳細は、当健保組合(TEL 03-3946-8561)へお問い合わせください。

## 開設期間

平成25年12月14日から平成26年3月31日



### 冬山の家 セントレジャー舞子ホテル

- 予約電話番号 **025-783-3511**  
予約時間 月曜日から金曜日まで(午前10時～午後6時)
- 大人の利用者負担金(1泊2食付・税込、入湯税(120円)別)  
**5,500円**～(契約料金7,500円●健保組合補助額2,000円)



### 冬山の家 セントレジャー舞子ロッジ

- 予約電話番号 **025-783-6411**
- 大人の利用者負担金(1泊2食付・税込、入湯税(120円)別)  
**5,000円**～(契約料金7,000円●健保組合補助額2,000円)



### スキー場 セントレジャー舞子スノーリゾート

- 利用者負担金 リフト・ゴンドラ共通1日券\*
- 大人 **2,300円**(契約料金3,300円●健保組合補助額1,000円)
- 55歳以上  
中高生 **2,000円**(契約料金3,000円●健保組合補助額1,000円)
- 小学生 **1,300円**(契約料金2,300円●健保組合補助額1,000円)

\*リフト・ゴンドラ共通1日券で、ナイターもご利用いただけます。

## プリンス ホテルズ&リゾート

### 開設期間

平成25年12月1日から平成26年3月31日

### プリンスホテル予約センター

予約電話番号 **0120-33-8686**

フリーダイヤル  
携帯電話からは **0570-02-8686**

予約受付 年中無休(午前10時～午後5時まで)

※利用料金はホテルによって異なりますので、予約の際にご確認ください。

### ●プリンスホテルスキー場

| 地域  | スキー場       |
|-----|------------|
| 新潟県 | 苗場スキー場     |
|     | かづらスキー場    |
|     | 六日町八海山スキー場 |
|     | 妙高杉ノ原スキー場  |
| 群馬県 | 万座温泉スキー場   |

### ●スキープラン施設

| 地域  | 施設名         |
|-----|-------------|
| 北海道 | 新富良野プリンスホテル |
|     | 富良野プリンスホテル  |
| 岩手県 | 雫石プリンスホテル   |
| 群馬県 | 万座プリンスホテル   |
|     | 万座高原ホテル     |
| 新潟県 | 苗場プリンスホテル   |
| 長野県 | 軽井沢プリンスホテル  |



リゾーピア  
箱根

## 箱根冬得Aプラン 2名様より

〈本館・強羅棟／洋室・和洋室〉

四季折々の季節を楽しめる箱根で、ご夫婦やご友人とご宿泊。新設された露天風呂で心身を癒し、お料理に舌鼓。リニューアルしたリゾーピア箱根でくつろぎのひとつきをお過ごしください。

**利用期間** 平成26年1月6日～3月15日 ※特別営業期間及び休前日を除く



## 1泊2食 (税サ込)

1室2名様ご利用あたりの1名様料金 **10,800円**  
(契約料金12,800円●健保組合補助額2,000円)

1室3名様ご利用あたりの1名様料金 **9,800円**  
(契約料金11,800円●健保組合補助額2,000円)

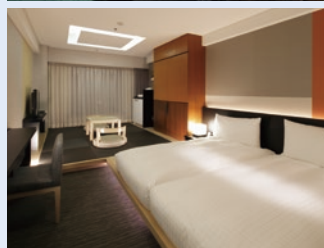
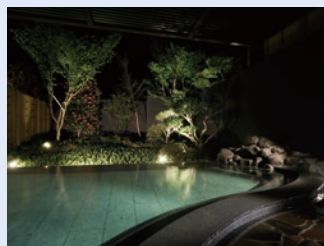
1室4名様ご利用あたりの1名様料金 **8,800円**  
(契約料金10,800円●健保組合補助額2,000円)

## 特典

8,400円相当の料理をご用意

- ① ウェルカムドリンク付き  
② 13時レイトチェックアウトサービス

- ご夕食は日本料理もしくは欧風料理よりお選びください(ご夕食は8,400円相当をご用意)。  
※ご提供するレストランが異なるため、日本料理・欧風料理のどちらかを選択ください。
- ご朝食は和食膳、バイキング、アメリカンブレックファーストよりお選びください。
- 宿泊料金は『1室あたりのご人数様』により異なりますのでご注意ください。
- 本館デラックスルームをご利用の際は1室あたり2,100円別途頂戴いたします。
- 本館・強羅棟 洋室・和洋室専用のプランです。  
※強羅棟和モダン・和モダンデラックス(ダブルベッド)・和モダンデラックスルームは対象外です。
- 記載料金には消費税・入湯税・サービス料が含まれます。

季節のプランの  
ご案内

おいしい料理 &  
くつろぎのお部屋で  
過ごしてみませんか

当健保組合が契約している保養施設「リゾートトラスト」の冬のプランのご案内です。  
お手ごろな料金で充実した内容となっていますので、ぜひご利用ください。

## エキシブで過ごす12月 イヤーエンドプラン 2名様より

**利用期間** 平成25年12月1日～27日

**対象ホテル** 〈グランドエキシブ・エキシブ〉 那須白河・山中湖・軽井沢・蓼科・初島クラブ・伊豆・浜名湖・鳥羽&アネックス・琵琶湖・白浜&アネックス・淡路島・鳴門

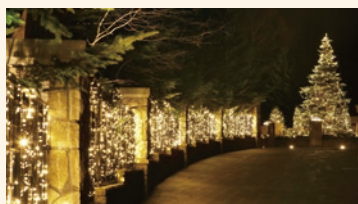
**対象レストラン** 日本料理・中国料理

※蓼科の「樺林」、琵琶湖の焼肉レストラン(焼肉のみ)と活造り割烹は対象外となります。  
※12月26・27日は洋食レストランもご利用いただけます。

**1泊2食 10,000円** (税サ込)  
(契約料金12,000円●健保組合補助額2,000円)

6,300円相当の料理をご用意

**特典** Aタイプのみ平日ルームチャージ差額なし  
※12月7・14・21・22日の宿泊を除きます。



## キッズプラン (1泊2食・税サ込)

小学生コース **6,000円**  
幼児コース **3,000円** もございます。  
※追加料金にて料理のランクアップも承ります。

12月25日～27日の宿泊限定

3日間限定の特別企画

**特典** 大人2名様につき、小学生以下のお子様 **1名分無料** (1泊2食)

※内容はキッズプランと同様になります。





# 自分が健康でいることは、 家族に対する 最高の愛情表現です



俳優 ■ 渡辺 徹さん

誰にでもありそうな体の異変。  
それは大きな病気の予兆だった

2012年4月のことですが、体がひどく疲れて、妙にだるかったんですね。休んでもなかなかよくならず、食欲も落ちて栄養がとれない。仕方がないので、点滴でも打ってもらおうと近くのクリニックに行っただけです。

ところが、医師から「別の大きな病院を紹介するから、精密検査を受けるように」といわれました。そこでわかったのが「虚血性心疾患」だったんです。動脈硬化が進行して、冠動脈の1本が完全に詰まっていた。急きょ入院することになり、約3週間後にカテーテル手術を受けました。

手術翌日に退院。そのときの体の調子は嘘のように良かったですね。それまで食欲がまったくなかったのに、手術を終えた直

後に「カツ丼が食べたい!」と思いましたから(笑)。心臓に血が通るとはこういうことなのかと実感しました。

自分の体をいたわることが、  
家族をいたわることにつながる

おがましい話ですが、この病気を経験するまで、自分の体は自分のものと考えていました。だから人から体のことをいわれると、つい反発してしまって(笑)。ただ、いざ入院してみて、どれほど家族が心配してくれたのか、そう考えると、入院中は家族をとてもしんどいと思ってたんです。

自分の体、自分の健康というのは、決して自分だけのものではないんですね。自分の体をいたわることが、家族をいたわることと同じ。自分が健康でいることは家族に対する最高の愛情表現なんです。これはそれまでになかった感覚でした。

じつは今回の病気で、休んだほうがいいといってくれたのは家族なんです。やはり家族の目は正確ですよ。顔色がわるい、疲れた顔しているよ、なんていわれると、「うるさいな」と思いますが、その意見にきちんと耳を傾けることが大切なんだと教えられました。

生活習慣を見直して、  
「不自然」を「自然」に変える

退院するとき、医師からは「今回は処置をしたままで、治療をしたわけではありま

せん。原因はわかっていますね? 原因は生活習慣です。同じことをしていると、また同じことがおきますよ」といわれました。これは耳が痛かったですね(笑)。それから定期的な健診を受けて、自分の生活習慣を見直すようにしています。

日常生活で心がけているのは「無理せず、自然に!」ということです。考えてみると、以前は食べるものも自然ではなく不自然だったんですね。肉一辺倒とか(笑)。今はそうではなく魚も食べるようにして、バランスをとるようにしています。

俳優業は人生のよろこびや味わいを表現する仕事と自負していますが、その魅力は誰かとかかわってできる「かわり芸」にあると思っています。いろんな人と、いろんなかたちでかわれる、これがあるから楽しいんですね。これからも一期一会を大切に、一所懸命やっていきたいと思っています。



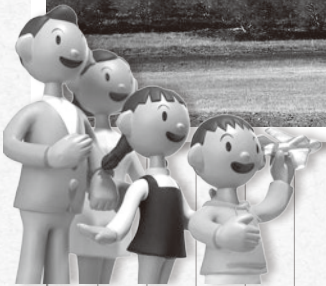
1961年生まれ。茨城県古河市出身。劇団文学座所属。1981年、テレビドラマ『太陽にほえろ!』のラガー刑事役でデビューし、一躍人気俳優に。現在は本業の舞台を中心に、歌手、テレビ番組の司会やナレーションなど幅広く活動している。



# 雄大な御嶽山を一望する

## 木曾馬のふるさと、開田高原

御嶽山と開田高原（表紙）……長野県



御嶽山の裾野に広がる開田高原。岐阜県に接する長野県西部に位置し、標高1,000メートル以上のため、夏でも冷涼な風が吹き抜けます。冷え込む時期、朝には草木が霜におおわれ、霜柱が立って幻想的です。

この厳しい環境の地は、日本の在来馬「木曾馬」を育んできた土地でもあります。険しい山間高冷地は、丈夫な脚で急な坂道を上り下りでき、粗食に耐えて温厚な、人なつこい馬を育てあげてきました。

安閑天皇の御代（530年代）には元木曾の神坂村湯舟沢霧ヶ原に牧場が設けられたといわれており、平安時代のころには、優れた馬の産地として名を知られるようになりました。その後、木曾馬は、農作業や物の運搬の労働力として、人々の生活になくてはならない存在となります。

江戸時代をとおして、開田高原の人々は、木曾馬を人と同じ屋根の下で、家族の一員として大切に育ててきました。生まれると馬頭観音にお参りをして、誕生の鐘を鳴らし皆で喜び合う風習もあるほどでした。

しかし、時代の流れとともに、軍用馬として外国産の大型の馬が徴用されるようになると、外来の馬との交配が進んで、純血種である木曾馬は激減してしまいました。絶滅が心配された時期もありましたが、戦後、密かに神社で御神馬として残されていた純血の木曾の雄馬をもとに、復元事業や保護などが行われるようになりました。

現在、開田高原では、木曾馬が飼育され、見学や乗馬体験などができるようになりました。御嶽山をバックに放牧された木曾馬が悠々と高原をかける……、そんな穏やかな風景が訪れる人々の心を癒してくれています。

表紙写真は、御嶽山を開田高原から望む秋のひとこま。裾野が広がる台形状の御嶽山が、美しい紅葉の錦をまといます。

新緑、紅葉、雪景色と、四季に彩られる御嶽山の雄姿はもちろんですが、夕日にそまる姿も絶景です。開田高原は、御嶽山が一望できるビューポイントとしても有名で、多くの人々が写真撮影やスケッチに訪れます。



## 組合だより

平成25年10月18日 理事会（会場＝組合会議室）

### 【審議事項】

- 第1号議案＝第38回健康者表彰の実施について  
 第2号議案＝疾病（感冒）予防対策事業について  
     1. 事業所備付用救急薬の配付について  
     2. インフルエンザ予防接種の補助について  
 第3号議案＝冬期施設の開設について  
 第4号議案＝準備金その他の財産の保有及び保管について

### 【報告事項】

- 第1報告＝事業所削除に伴う組合規約の変更について  
 第2報告＝夏期施設の利用状況について  
 第3報告＝事業状況報告について  
 第4報告＝その他

## 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)ニッポンプレス | 中野 晃 | 江東区南砂7-4-1 | 25. 9. 1 |



### 年末・年始の事務取扱いの お知らせ

当健保組合の事務取扱いは、年末は12月27日（金）まで、年始は1月6日（月）からとなります。

なお、12月13日（金）までに受付した給付金請求書は、内容の不備または審査を要するものを除き、年内にお支払いいたします。

### 平成25年度健康者表彰の 実施について

今年も過去2年間（平成23年4月1日から平成25年3月31日まで）医療機関に受診せず、健康であった被保険者を対象に表彰します。

なお、表彰対象者に対する記念品等につきましては、11月下旬までに該当事業所に発送いたします。

### 事業所備付用救急薬の 配付について

かぜが流行する時期を迎えるにあたり、感冒対策の一環として救急薬（感冒薬中心）を事業所単位で配付いたします（11月下旬までに配付予定）。医療費削減のためにぜひご利用ください。

### 服装健保だより

第186号  
平成25年11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25年9月末日現在）



事業所数 155件



平均標準報酬月額

男 309,679円

女 220,386円

平均 255,953円



被保険者数

男 3,925名

女 5,929名

計 9,854名



被扶養者数

計 3,016名