

服装健保だより

服装健康保険組合

2015 **7** No.195



ホームページをご活用ください

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



平成26年度 決算がまとまりました

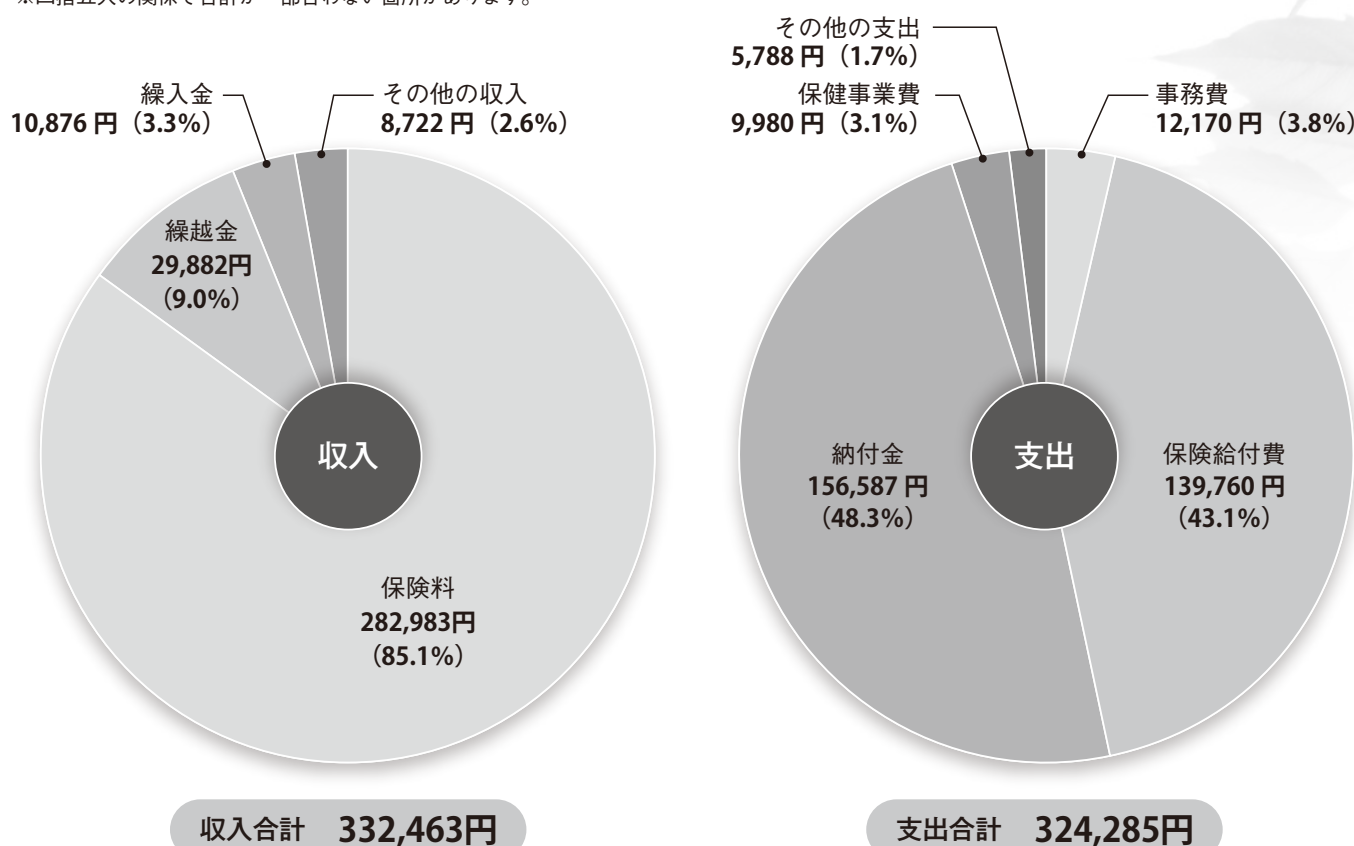
黒字決算から一転、赤字へ転落

健保財政の厳しい状況をご理解ください

平成27年7月5日に開催された組合会において、
平成26年度決算が可決・承認されましたのでお知らせいたします。

被保険者1人当たりでみた収支の割合（健康保険）

※四捨五入の関係で合計が一部合わない箇所があります。



当健保組合の平成26年度決算は、収入総額33億5,920万円、支出総額32億7,657万円、収支差引額は8,263万円となりました。しかし、実際の財政状況の指標となる経常収支における差引額では、3億4,252万円の赤字となっています。

収支の内訳をみると、収入面では、皆様と事業主に納めていただいた保険料が前年度比1億9,888万円増の28億5,926万円となりました。

一方の支出面においては、皆様が病气やけがをしたときの医療費の給付に使われた保険給付費が、同比1億5,296万円増の14億1,213万円、高齢者医療制度への納付金等が同比3億5,300万円増の15億8,215万円となり、高齢者医療費が本来の役割である保険給付費の割合を上回っています。また、健診や疾病予防などの皆様の健康をサポートするためにあてられた保健事業費には、同比8,833万円増の1億84万円を支出しました。

保険料収入が増えたものの、それ

高齢者医療費が
前年度比
3億5,300万円の増

平成26年度収入支出決算概要表

健康保険

収入

科 目	決算額 (千円)
保険料	2,859,259
国庫負担金収入	2,158
調整保険料収入	44,946
繰越金	301,929
繰入金	109,889
国庫補助金収入	449
特定健康診査等事業収入	422
財政調整事業交付金	36,931
雑収入	3,221
合 計	3,359,204
経常収入合計	2,888,742

支出

科 目	決算額 (千円)
事務費	122,966
保険給付費	1,412,132
法定給付費	1,409,657
付加給付費	2,475
納付金	1,582,154
前期高齢者納付金	781,976
後期高齢者支援金	670,520
退職者給付拠出金	129,641
老人保健拠出金	17
保健事業費	100,841
還付金	127
財政調整事業拠出金	45,026
連合会費	2,502
積立金	10,000
雑支出	825
合 計	3,276,573
経常支出合計	3,231,261

経常収支差引 △342,519千円

介護保険

収入

科 目	決算額 (千円)
介護保険収入	180,999
繰越金	7,231
繰入金	5,000
雑収入	44
合 計	193,274

支出

科 目	決算額 (千円)
介護納付金	185,665
合 計	185,665

上に保険給付費と納付金の増加が著しく、前年度の経常黒字から一転、赤字に転落してしまいました。健保財政は依然として厳しい状況が続いています。

後期高齢者支援金の「全面総報酬割」導入で健保組合の負担はさらに：

先日、健康保険組合連合会（健保連）が発表した「平成27年度健保組合予算早期集計結果の概要」によりますと、健保組合全体の平成27年度予算は

1429億円の経常赤字で、高齢者医療制度が創設された平成20年度以降8年連続して赤字となることが見込まれています。

健保財政悪化の最大の要因は、高齢者医療制度への過重な納付金負担です。

後期高齢者支援金が導入された当初は、支援金の額を各健保組合の加入者数（被保険者・被扶養者）に比例して算出する「加入者割」でした。しかし、協会けんぽの財政再建を主目的として、平成22年度以降は支援金総額の3分の1について「総報酬割」を導

入。これを、まず平成27年度には2分の1に、平成28年度には3分の2に引き上げ、平成29年度からは「全面総報酬割」（支援金の全額を総報酬割で計算する）に変更する医療保険制度改革関連法が先ごろ成立しました。

全面総報酬割が導入されますと、健保組合の負担する後期高齢者支援金負担がさらに重くなります。健保組合は、全国組織である健保連とともに国に抜本的改革を断行するよう強く求めてまいります。

健保組合を取り巻く情勢は依然として厳しい状況が続いておりますが、

今後も健全な組合運営に努めてまいりますので、皆様におかれましては健康に留意され、医療費の節減により一層ご協力いただきますよう、お願いいたします。

介護決算は 収支差引額761万円

平成26年度の介護保険決算は、収入総額1億9327万円、支出総額1億8567万円、収支差引額761万円の決算残金をもって終了しました。

近年、ニュースなどでよく耳にするようになった熱中症。
熱中症は、夏の炎天下での運動時だけでなく、体が暑さに慣れない梅雨
明けの時期や高温多湿の室内でも発症するので、注意が必要です。
正しい知識を身につけ、暑い夏も安全に過ごしましょう。

こんなときはすぐに病院へ!

熱中症が疑われる症状がある

体に触れると熱い、意識障害、
けいれん、運動障害など

1

意識がない・呼びかけに対する返事が
おかしい

2

水などが自力で飲めない

3

症状はⅠ度(下記参照)だが、
次の対処をしてもぐったりしている

- ① 涼しい場所に寝かせる
- ② 衣服を脱がせ、氷のうなどで体を冷やす
- ③ 水分と塩分を補給する
(薄い塩水やスポーツドリンクなどを飲む)

重症になると
命も危険!

熱中症



軽度でも
油断は禁物!

熱中症の症状

熱中症とは、体内の産熱(熱をつくる働き)と放熱(熱を体外に逃がす働き)のバランスが崩れたときに起きる、さまざまな症状の総称です。

熱中症は、症状によってⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度の3つに分類されます。自分の体の変化に注意して、症状の重篤化を防ぎましょう。

Ⅰ度

症状…大量の発汗、めまい、立ちくらみ、筋肉の痛みや硬直、こむら返り
※これらの症状を「熱けいれん」「熱失神」という。

体内では…体温が上昇したため、発汗により体を冷やそうとする。多量の汗により水分と塩分が失われ、脱水症・低ナトリウム血症になる。

Ⅱ度

症状…頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下
※これらの症状を「熱疲労」という。

体内では…体の表面の血流量を増やし、空气中に熱を放散して体温を下げようとする。臓器へまわる血液が減少するため、臓器の働きが落ちる。

Ⅲ度

症状…体に触れると熱い、意識障害、けいれん、運動障害

体内では…Ⅰ度、Ⅱ度の防御反応でも体温の上昇を抑えられず、脳への血流が不足。脳の機能が低下し、意識障害など深刻な症状に進行する。

予防と対処法

こまめな水分補給で予防

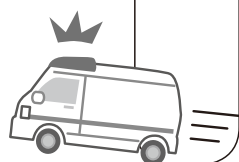
熱中症の予防には水分補給が最も効果的。夏場は室内外に関わらず、のどが乾く前のこまめな水分補給を心がけましょう。



屋外での運動時など、たくさん汗をかく場面では、スポーツドリンクや薄い塩水(水500ccに塩1g)でナトリウムなどのミネラルを積極的に補充します。

また、高齢者は暑さに対する感覚が鈍くなっているため、「1時間おきに水を飲む」などと時間を決め、水を飲む習慣をつくるのがおすすめです。

危険だと思ったら 救急車を!



熱中症の症状が出たら、軽度か重度かを正しく判断することが大切。判断のポイントは、「意識がしっかりしているか」と「自力で水を飲めるか」です。

発症者の意識に異常がある場合、水分補給ができない場合には、ただちに救急車を呼んで病院に搬送しましょう。救急車を待つ間は、涼しい場所に移し、衣服を脱がせ、体を冷やすなどのケアを行ってください。

たまには休もう…
心の
休日

●監修●
産業カウンセラー
上野幹子

完璧主義であることは悪いことではありません。しかし、仕事や家事をすべて自分で完璧にやらないと気がすまない人は、つねに時間に追われていたり、おのずと長時間働かなければならず、精神的にも身体的にもストレスがたまりがち。そのままではいつか心身が疲弊し、心の不調をまねきかねません。

たまには完璧主義を休んで、ストレスを軽減させましょう。完璧を求めるのは、自分や周りの人が期待するいい結果を出したいからだと思います。体調を崩してしまつては元も子もありません。

また、完璧主義を休むと時間や心のゆとりができます。職場の人や家族とのコミュニケーションが増えたり、好きなことに目を向けられるため、仕事や家事に追われるストレスフルな日常から抜け出すことができるでしょう。



「完璧主義」になりすぎて
心身が疲弊していませんか

♡「完璧主義」を休むコツ♡

明日できることは、明日にまわす

目の前の仕事をすべて今日中にしようとしなくて、明日できることは明日にまわしてみよう。

自分のこだわりは思い切って捨てる

完璧主義の人は、こだわらなくていいところまでこだわってしまいがち。たまには自分のこだわりを思い切って捨ててみよう。

他の人に任せる・手伝ってもらう

なんでも1人でやろうとせず、他の人に仕事や用事を任せたり、手伝ってもらう日を作ってみよう。



完璧でない自分を受け入れ、許す

思うようにできなくてもいい、休んでもいい。完璧でない自分を受け入れ、許すことも大切。

ノー残業デーやノー家事タイムを作る

完璧を求めるために、つねに仕事や家事に追われがち。たまには、残業しない日や家事をしないで自分の時間をもつ日を作ろう。



夏休みの予定がまだ決まっていない方必見!

夏期施設でゆったり SUMMER

利用期間 8月24日(月)まで

※1回の利用については
2泊まで

利用対象者 被保険者および被扶養者

申込方法 当健保組合・施設課にお電話にて受付します。
☎03-3946-8561当健保組合では
夏期施設をご用意しております。
まだ若干の空きがありますので、
ぜひご利用ください。伊東温泉
青山やまと静岡県伊東市岡203
☎0557-37-3108

- 交通 JR 伊東線伊東駅下車 送迎バス10分
- 料金 1泊2食付(消費税込み)
大人(中学生以上)…………… 6,480円
小人(3歳~小学生)…………… 4,320円
幼児(2歳以下)…………… 無料

※被保険者・被扶養者以外の方は健保組合加入者の同伴が必要で、
3,240円増し(消費税込み)となります。

- 定員 4名 和室10畳(バス・トイレ付)・1部屋

湯河原温泉
山翠楼神奈川県足柄下郡湯河原町宮上673
☎0465-63-1111

- 交通 JR 東海道線湯河原駅下車 路線バス20分もしくは
タクシー10分
- 料金 1泊2食付(消費税込み)
大人(中学生以上)…………… 6,480円
小人(3歳~小学生)…………… 4,320円
幼児(2歳以下)…………… 無料

※被保険者・被扶養者以外の方は健保組合加入者の同伴が必要で、
3,240円増し(消費税込み)となります。

- 定員 4名 和室12畳+次の間(バス・トイレ付)・1部屋

熱海温泉
ホテルニューアカオ静岡県熱海市熱海1993-250
☎0557-82-5151

- 交通 JR 東海道線熱海駅下車 送迎バス10分
- 料金 1泊2食付(消費税込み)
大人(中学生以上)…………… 7,020円
小人(6歳~小学生)…………… 4,860円
幼児(2歳以上5歳以下) …… 2,160円
※食事付・寝具なし

※被保険者・被扶養者以外の方は健保組合加入者の同伴が必要で、
3,240円増し(消費税込み)となります。

- 定員 4名 和室8畳(バス・トイレ付)・1部屋

三浦海岸
マホロバ・マインズ三浦神奈川県三浦市南下浦町上宮田3231
☎046-889-8900

- 交通 京浜急行三浦海岸駅下車 徒歩5分
- 料金 1泊2食付(消費税込み)
大人(中学生以上)…………… 5,940円
小人(3歳~小学生)…………… 3,801円
幼児(2歳以下)…………… 1,500円

※被保険者・被扶養者以外の方は健保組合加入者の同伴が必要で、
3,240円増し(消費税込み)となります。

- 定員 6名 和室もしくは和洋室(バス・トイレ付)・1部屋

大人2～10名様まで
(1室2名様より)

秋麗プラン

あきうらら

健保組合補助額

1人1泊2,000円
(年間2泊まで)

お好みのご夕食コース、
ご宿泊施設よりお選びいただける
お得なご宿泊プランをご用意いたしました。

利用期間

10月1日(木)～11月30日(月)

※10月10日(土)・11日(日)、11月21日(土)・22日(日)を除く

対象施設

[グランドエクシブ・エクシブ]

那須白河／山中湖／軽井沢(パセオ・SVムセオ・SV含む)／蓼科／
初島クラブ／伊豆／浜名湖／鳥羽＆アネックス／琵琶湖／
京都 八瀬離宮／白浜＆アネックス／淡路島／
鳴門(SV・SVⅡ含む) ※SV＝サンクチュアリ・ヴィラ

※山中湖SV、箱根離宮、有馬離宮は本プラン対象外。

※京都 八瀬離宮の対象期間は10月1日(木)～31日(土)、幼児コース・小学生コースは対象外となります。

※那須白河・鳴門のザ・ロッジご利用の場合は、各施設までお問い合わせください。



グランドエクシブ鳴門



グランドエクシブ軽井沢



エクシブ京都 八瀬離宮

らく

楽

気軽にリゾートを楽しむ

コース

お一人様料金

9,200円～

(契約料金11,200円－健保組合補助額2,000円)
(1泊2食・税サ込)

あかね

茜

定番! グルメ&リゾートを満喫

コース

お一人様料金

11,500円～

(契約料金13,500円－健保組合補助額2,000円)
(1泊2食・税サ込)

はな

華

秋のグルメを贅沢に堪能

コース

お一人様料金

15,100円～

(契約料金17,100円－健保組合補助額2,000円)
(1泊2食・税サ込)

幼児コース(3～5歳)

お一人様料金

3,200円～

小学生コース(6歳～小学生)

お一人様料金

6,200円～

秋麗プランの選び方

※宿泊プラン料金・ご夕食内容は施設により異なるため、「秋麗プラン&おすすめ観光情報」をご確認ください。

利用日を決める

※期間は上記に記載。

ホテルを選ぶ

「秋麗プラン&
おすすめ観光情報」を
ご参照ください。

コースを選ぶ

「秋麗プラン&
おすすめ観光情報」を
ご参照ください。

夕食内容を選ぶ

「秋麗プラン&
おすすめ観光情報」を
ご参照ください。

利用人数を決める

※1室のご利用人数、グレード
により差額が発生する場合が
あります。下記ルームチャー
ジ差額表をご確認ください。

予約する

利用する

※ご利用人数、ご利用いただくお部屋のグレードにより料金が異なります。詳しくは下記ルームチャージ差額表をご参照ください。

※施設により別途入湯税を頂戴いたします。

RC
差額 ルームチャージ差額表

- 右の表はご利用人数・グレードにより発生する1室あたりの差額料金です。
- ご契約の会員権利内でのご利用となります。詳しくは予約担当者までお問い合わせください。
- 各施設・各部屋ともに、ご契約ホテルのオーナー様のご利用が優先されます。そのため、ご利用日よりご希望のお部屋をご用意できない場合もございますので、予めご了承ください。
- お子様の同伴について、お子様プランご利用の場合は1室の利用人数に加味されます。ただし、お子様プラン以外をご利用の場合は1室の利用人数に加味されません。詳しくはご予約時にご確認ください。
- 部分におきましては、エクシブオーナー様(主権者およびレセプション対応者を含む)がお一人様もしくは同伴者様とバックプランをご利用の際は、ルームチャージ差額は発生いたしません。ただし、設定された定員が2名様以上のプランにつきましては、お一人様のご利用はできませんので予めご了承ください。エクシブオーナー様も参加のグループ利用(2室以上のご利用)の場合は、エクシブオーナー様がお泊まりのルームチャージ差額が発生いたします(その他のルームチャージは通常通りの差額が発生いたします)。
- 利用費でご登録のエクシブオーナー様、軽井沢本館・伊豆・鳥羽本館・鳥羽アネックス・白浜本館・淡路島をご利用の際はルームチャージ差額は発生いたしません。
- ルームタイプにより1室の定員が異なります。詳しくは各施設までお問い合わせください。

グレード	ルームチャージ	ホテル	1室2名様 利用(税込)	1室3名様 利用(税込)	1室4名様 利用(税込)	1室5名様 利用(税込)
A	7,620円(税込 8,229円)	初島クラブ(2名定員)、伊豆、鳥羽＆アネックス、白浜本館、淡路島	—	—	—	—
	8,572円(税込 9,257円)	伊豆、鳥羽本館	—	—	—	—
	9,524円(税込10,285円)	軽井沢本館、鳥羽アネックス、琵琶湖、淡路島	3,600円	—	—	—
	10,953円(税込11,829円)	那須白河、山中湖、蓼科、浜名湖、琵琶湖、白浜アネックス、淡路島、鳴門	3,600円	—	—	—
	11,429円(税込12,343円)	京都 八瀬離宮	3,600円	—	—	—
CB	11,429円(税込12,343円)	軽井沢パセオ(2名定員)	—	—	—	—
	13,810円(税込14,914円)	軽井沢パセオ	3,600円	—	—	—
C	11,905円(税込12,857円)	伊豆、鳥羽本館、白浜本館	3,600円	—	—	—
	12,858円(税込13,886円)	軽井沢本館、鳥羽＆アネックス、淡路島	7,200円	3,600円	—	—
	13,810円(税込14,914円)	初島クラブ	3,600円	—	—	—
	13,810円(税込14,914円)	那須白河、山中湖、蓼科、浜名湖、琵琶湖、白浜アネックス、鳴門	7,200円	3,600円	—	—
	14,286円(税込15,428円)	京都 八瀬離宮	7,200円	3,600円	—	—
EC	16,667円(税込18,000円)	初島クラブ	7,200円	3,600円	—	—
	13,334円(税込14,400円)	軽井沢パセオ	—	—	—	—
	18,096円(税込19,543円)	軽井沢パセオ	7,200円	3,600円	—	—
	18,572円(税込20,057円)	軽井沢パセオ	7,200円	3,600円	—	—
	16,191円(税込17,486円)	伊豆、鳥羽本館	10,800円	7,200円	3,600円	—
E	17,143円(税込18,514円)	白浜本館	10,800円	7,200円	3,600円	—
	18,096円(税込19,543円)(4名様定員)	初島クラブ	7,200円	3,600円	—	—
	18,096円(税込19,543円)(4～5名様定員)	軽井沢本館	7,200円	3,600円	—	—
	18,096円(税込19,543円)(5名様定員)	鳥羽アネックス	10,800円	7,200円	3,600円	—
	19,048円(税込20,571円)(4名様定員)	白浜アネックス、淡路島	7,200円	3,600円	—	—
S	19,048円(税込20,571円)(4～5名様定員)	山中湖、軽井沢本館、初島クラブ	7,200円	3,600円	—	—
	19,048円(税込20,571円)(5名様定員)	那須白河、蓼科、浜名湖、琵琶湖、白浜アネックス、淡路島、鳴門	10,800円	7,200円	3,600円	—
	20,000円(税込21,600円)	京都 八瀬離宮	10,800円	7,200円	3,600円	—
	19,524円(税込21,085円)	白浜アネックス	10,800円	7,200円	3,600円	—
	20,477円(税込22,115円)	淡路島	10,800円	7,200円	10,800円	—
S	22,380円(税込24,171円)	軽井沢SVムセオ(2名定員)	7,200円	—	—	—
	25,239円(税込27,258円)	那須白河、軽井沢SV、蓼科、初島クラブ、浜名湖、鳴門	18,000円	14,400円	10,800円	7,200円
	25,715円(税込27,772円)	京都 八瀬離宮	18,000円	14,400円	10,800円	7,200円
	26,190円(税込28,286円)	軽井沢SVムセオ	18,000円	14,400円	10,800円	7,200円

※SV＝サンクチュアリ・ヴィラ

『トッパン トラベルサービス』の ご案内

おトクに旅を
楽しもう



平成26年度より、当健保組合の契約保養所として『トッパントラベルサービス』と契約を結んでいます。このサービスをとおしてパッケージツアーの申し込みを行うと、3～5%の割引サービスが受けられます。さらに、従来の契約保養施設と同じように、当健保組合の補助金の対象となっているので、さらにおトクにご利用いただけます。

申込方法

- ① 各種パッケージツアーのなかから利用したいツアーを選び、服装健保組合の加入者である旨を伝え、利用希望日の20日前までにトッパントラベルサービスへ申し込む（電話・FAX・ホームページのいずれか）。
- ② 当健保組合へ『契約保養所補助金申請書』を提出。

パッケージ割引は、トッパントラベルサービスで予約申込いただいた場合のみ対象となります。各旅行会社の店頭やホームページ等で直接申込された場合は、対象外となり、当健保組合の補助金も対象外となります。

対象となるサービス

国内・海外旅行のパッケージツアー。ツアー代金より3～5% OFF の割引が受けられます。

パッケージツアーの一例

- | | |
|---------------|------------------|
| ● LOOK JTB | ● ANA スカイホリデー |
| ● 日本に、もっと恋しよう | ● TOPTOUR |
| エース JTB | ● Best Excellent |
| ● JALPAK | ベストエクセレント |
| ● Holiday | ● MACH マッハ |

お問い合わせ・お申込先

(株)トッパントラベルサービス

TEL 03-5403-9272

FAX 03-5403-9023

<http://www.toppanttravel.com/>

【営業時間】 月～日曜日 10:00～18:00
※土日祝日は新規予約のみ

おなかのストレッチで胃腸の血流アップ&リラックス

- ①足を肩幅に開いて立ち、手のひらを上に向けて両手を組む。鼻からゆっくりと息を吸い込み、おなかを膨らませる。同時に、組んだ手をゆっくりと頭上に上げる。
- ②口からゆっくりと息を吐きながら、前かがみになり、おなかをへこませる。このとき背中を丸めて下を向き、ひざを軽く曲げる。
- ③鼻からゆっくりと息を吸いながら①の最初の姿勢に戻す。これを10回くり返す。



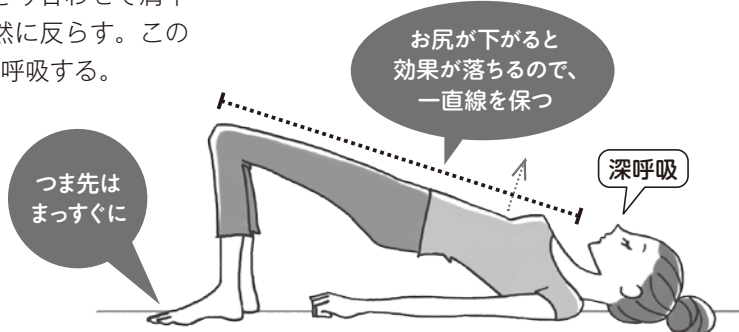
おなかをねじって、胃腸を刺激

- ①あお向けに寝て、右ひざを立てる。左手は後頭部に右手は右ひざに置く。左手のひじと、右ひざを軽く引き寄せる。
- ②息を吐きながら、頭、お尻、左足をゆっくりともち上げる。次に、右ひざを胸に引き寄せながら上体を右にねじり、おなかをへこませ、そのままで30秒ほど深呼吸する。反対側も同様に行う。



背中と胸をほぐしてリラックス&内臓を逆さにして胃腸の血流アップ

- ①あお向けに寝て足を腰幅に開き、両ひざを立てる。
- ②息を吸いながらお尻を引き上げ、ひざから首までを一直線にする。このとき、おなかをへこませ、ひざを足先のほうに伸ばすような感じで引き上げる。
- ③腰の下で両手をにぎり合わせて肩甲骨を寄せ、胸を自然に反らす。この状態で30秒ほど深呼吸する。



●監修●
フリーインストラクター
今井真紀

ポイント

- 食後2時間以上たってから行う。
- 深くゆっくり呼吸をする(胃腸を刺激したり、自律神経のバランスを整える効果がアップ)。

胃腸の働きをよくする

胃腸の働きは食生活の乱れやストレスなどによって低下しやすく、疲れやだるさ、冷えなどの原因になります。胃腸を刺激して血流をよくしたり、自律神経のバランスを整えて心身をリラックスさせるエクササイズで、胃腸の調子を整えましょう。



●監修●
管理栄養士
徳田泰子

夏バテしない 食べ方

夏は暑さで体力が消耗しやすく、暑さによるストレスや発汗で体内のビタミンやミネラルも失われがち。夏バテを防ぐためには、栄養バランスのよい食事と適切なエネルギーや栄養素を補い、スタミナをつけることが大切です。

とくに積極的にとりたいのが、ビタミンB1とたんぱく質。ビタミンB1は速効性のエネルギー源である糖質の代謝に必要な栄養素で、疲労を回復させる作用があります。不足するとエネルギー不足になり、だるさが増え、バテやすくなります。たんぱく質は体をつくる材料になり、体力の回復などには欠かせません。

さらに、ビタミンやミネラルを補うために、夏野菜も積極的にとりましょう。夏野菜は、体にこもった熱を冷ます作用があります。



食欲がないときは
香味野菜や酸味を活用しよう

暑さで食欲が低下すると、エネルギーや栄養素を補うことができません。食欲がないときは、ネギやニンニクなどの香味野菜や、梅干し、酢などの酸味、カレー粉などのスパイスを活用して食欲をアップさせましょう。ニンニクの香り成分のアリシンや、梅干しの酸味成分のクエン酸には疲労回復効果もあります。冷たいものや脂っこいものとりすぎにも注意が必要です。どちらも胃腸に負担をかけて消化吸収能力を低下させ、食欲の低下をまねきます。

夏バテしない食べ方の3か条

1 1日3回、きちんと食事をする

食事の回数が少ないと、エネルギー不足や栄養不足になりやすい。朝、食欲がないときは、旬の果物や野菜ジュースで水分や糖質を補う。



3 夏野菜でビタミンやミネラルを補う

いろいろな色の夏野菜をとる。ほとんどの夏野菜には、体にこもった熱を冷ます作用がある。

代表的な夏野菜

トマト、キュウリ、ナス、オクラ、セロリ、ピーマン、カボチャなど



2 ビタミンB1とたんぱく質を積極的にとる

できるだけ毎食、糖質の多いごはんやめん類、パンといっしょにビタミンB1とたんぱく質をとる。たんぱく質は肉に偏らずいろいろな食材で。



たんぱく質の多いもの

肉類、魚介類、卵、大豆（枝豆）、大豆製品（納豆や豆腐）、チーズなど

ビタミンB1の多いもの

豚肉、うなぎ、大豆（枝豆）、大豆製品（納豆や豆腐）など

夏、食欲が低下しがちな人は

香味野菜やスパイス、酸味などを活用する

- ネギやショウガ、ミョウガ、青じそなどを薬味にする。
- 梅干しをごはんに添えたり、酢のものや南蛮漬けなどを選ぶ。
- ニンニクやカレー粉、唐辛子など使った料理を選ぶ。

冷たいものや脂っこいものを控える

- 口当たりのよい清涼飲料水やアイスクリームばかり食べない。
- 脂っこい肉料理や揚げものなどは、週1～2回に控える。



競泳 松田 丈志 選手
まつだ たけし

世界一へ。 「戦う覚悟」はできた

泳ぐのは一人。
でも一人では戦えない

ロンドン五輪競泳日本代表チームが獲得したメダルは、戦後最多の11個。

メドレーリレーで男女ともにメダルを獲得するなど、チームとしてまとまった結果だったといえよう。

個人種目、というイメージの強い競泳。15歳から29歳までの経験も年齢も違う27人の選手たちを、キャプテンとして引っ張った。

「もちろん、最後は一人で戦わなくちゃいけない。でもスタート台に立つまでの過程で共有できることはあります。キツ

いトレーニングと一緒に乗り越えたり、試合にける想いを話して励まし合ったり。トレーニングメニューのアイデアをもらえることも。だから全員が同じ気持ちにはならなくても、いい雰囲気と同じ方向に向かっていきたいと思いました」

意識すべきは「自分」

同じ日の丸を背負い、同じ高みを目指すからこそわかり合える仲間。一方でライバルでもある。そこに葛藤はなかったのだろうか。

「昔はありましたね。初めて出場したアテネでは、孤独に戦っていた。宮崎から出



profile

1984年宮崎県生まれ。アテネ、北京、ロンドンと、五輪に3大会連続で出場し、北京五輪の200mバタフライで銅メダルを獲得。ロンドン五輪では、同種目銅メダルと男子メドレーリレーで銀メダルを獲得した。

てきて、ほかのエリートたちには負けられないと、ずっと張りつめていて。選手村で食事とか誘われても、断っていた。でも、それじゃあだめだったんですね。チームはいい流れだったのに、自分はそれに合っていないと思うようになりました」

他の選手は自分を蹴落とす存在ではなく、あくまで高め合える存在。意識しすぎないように気をつけているという。

「たとえば、日本代表を決めるオリンピック選考会は、1番から2番に入って標準タイムも切らなければならぬ。しかも決勝一発で勝敗が決まる。ミスができない。ほかの選手もいる。そんなことを考え

だすと、きりがいいですね。でも、自分自身がやってきたことをこの場所ですというだけで集中できればプレッシャーは感じなくなります」

速くなるための方法はシンプル。 あとは気持ちをもてるか

ロンドン五輪が終わったとき、現役を続けるか——迷った。

次の五輪を目指す、それは、昨日よりも今日、今日よりも明日、さらに速く泳げるようになることを信じ、戦い続けることを意味する。

「もつと速く泳ぐには？ 答えはシンプルです。今までよりさらに強い刺激を与えるトレーニングを重ね、食生活など水泳以外のところでどれだけ体に気をつかえるか、そういうことで決まる。ただ、それを行うには、相当な覚悟が必要です。ほかのすべてを我慢して、速く泳ぐことだけに集中できるのか。ロンドン前のあの強い気持ちをもう一度もてるのか。自分でも迷いがありました。でもロンドンが遠ざかり、リオが近づいてきて、ずっと覚悟が備わってきたんですね」

勝負師としての本能がそうさせたのかかもしれない。

トップ選手たちは、五輪開催の1年くらい前から心身にエンジンがかかるといって。研ぎ澄まされていく感じ、とでもいうのか。

若手選手たちの台頭。周囲の期待とプレッシャー。取り巻く世界は騒々しい。それでも、水中にそんな喧騒は届かない。水の感触、身体の動き、息遣い。ただそれだけを感じ、頂点を狙う。

組合だより

平成27年6月23日 理事会
(会場=組合会議室)

【審議事項】

- 第1号議案=予算の同一款内の項間流用及び予備費の充当について
第2号議案=平成26年度事業報告について
第3号議案=平成26年度収入支出決算報告について
第4号議案=平成26年度決算残金処分(案)について
第5号議案=就業規則の一部改正について
第6号議案=準備金その他の財産の保有及び管理について

【報告事項】

- 第1報告=事業所所在地変更に伴う組合理約の変更について
第2報告=平成26年度事業状況報告について
第3報告=その他

平成27年7月5日 組合会
(会場=ホテル リゾーピア熱海)

【審議事項】

- 第1号議案=予算の同一款内の項間流用及び予備費の充当について
第2号議案=平成26年度事業報告について
第3号議案=平成26年度収入支出決算報告について
第4号議案=平成26年度決算残金処分(案)について
第5号議案=就業規則の一部改正について
第6号議案=事業所所在地変更に伴う組合理約の変更について

【報告事項】

- 第1報告=平成27年度夏期施設の開設について
第2報告=平成26年度事業状況報告について
第3報告=その他

公 告

●所在地変更した事業所

事業所名	代表者名	所在地/変更前	所在地/変更後	変更年月日
(株)佐田	佐田展隆	千代田区岩本町2-12-5	千代田区神田須田町2-2-2	27.5.7

健保組合からのお願い



当健保組合に登録されている被保険者の住所が変わった際は、住所変更が必要となりますので、ご連絡ください。

組合監査が実施されました

去る6月17日(水)組合会議室において、菅谷監事(株マーマ)と保科監事(株ラポール)の両氏によって組合監査が行われました。この監査は平成26年度の決算を迎え、組合の運営状況、財政状況および事務の執行状況など事務の全般について行われたものです。

監査の結果は、「組合の事業運営は適正に行われている。財政状況については赤字決算となり、平成20年度より新設された高齢者医療制度に伴う納付金が、年々、組合財政を圧迫していることから、厳しい組合運営が予想される。健全財政確保に向け、今後も引き続き診療報酬明細書の審査等に努めていただくことを望むものである。」との講評でした。

服装健保だより

第195号
平成27年7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27年6月末日現在)



事業所数 155件



平均標準報酬月額

男 304,324円
女 218,844円
平均 252,174円



被保険者数

男 4,190名
女 6,556名
計 10,746名



被扶養者数

計 3,255名