

服装健保だより

服装健康保険組合

2015 **11** No.196



ホームページをご活用ください

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

感染前の予防が肝心！

インフルエンザ 予防接種

毎年秋から冬に猛威をふるうインフルエンザ。大半は1週間程度で回復しますが、高齢者や持病のある方、子どもは肺炎や脳症等の重い合併症が現れ重症化することもあります。

流行前に予防接種を受けるのが予防にはもっとも効果的です。

流行前に受けましょう

インフルエンザは、例年12月～3月に流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種の約2週間後から効果が現れ、その後5カ月間ほど効果が続くと考えられています。特に2回接種が必要な13歳未満のお子さんなどは、12月

の流行に備えて計画的に接種しておくといでしょう。

なお、予防接種を受けてもインフルエンザに絶対にかからないわけではありません。日ごろから予防をしておくことで、インフルエンザだけでなく、冬に流行しやすいかぜの感染を防ぐことにもなります。



毎日行おう

インフルエンザ・かぜ予防の基本

手洗い

特に帰宅後・食事の前・トイレの後は、15秒以上かけてしっかり洗いましょう。



うがい

初めに口をゆすいでから、喉の奥まで水を入れて10秒程度ガラガラと強くうがいをします。

食事



1日3食バランスよくしっかり食べましょう。粘膜を正常に保つビタミンA、免疫機能を高めるビタミンC・E、温かい鍋ものは特におすすめ。

マスク

使い捨ての不織布製マスクを、鼻・頬・あごの周辺に隙間ができないように密着させます。

※13歳未満のお子さんをお持ちの方へ

13歳未満のおさんは2回のワクチン接種が必要です。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は4週間空けるのが望ましいとされています。

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1000円（ただし、1回法、2回法を問わず自己負担額が1000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28年1月29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。

“いざ”というときのために学びたい
認知症に関する理解を深めたい —— そんな方へ

『一日介護・健康講座』

開催のお知らせ

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、認知症の理解と対応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

講座内容

① 介護健康コース

- 健康寿命を延ばす介護予防
 - 知っておきたい介護の知識
 - 介護が必要になったときの対応
 - 寝たきりからの脱出作戦
- (※ベッド、車いすを使った体験実技あり)

② 認知症介護コース

- 認知症の誤解と偏見を解消
 - 認知症患者を支える生活とは！
 - より良く暮らす方法を学ぶ
 - 専門家が悩みに答える質問コーナー
- (※体験実技はありません)

開催日・会場等(定員各会場80名)

開催日(平成28年)	会場	講座コース
1月9日(土)	ワークピア横浜(横浜市)	認知症介護
1月11日(月・祝)	専売ビル(港区)	認知症介護
1月16日(土)	損保会館(千代田区)	介護健康
1月17日(日)	梅田スカイビル(大阪市)	介護健康
1月23日(土)	北とぴあ(北区)	介護健康
1月30日(土)	町田市文化交流センター(町田市)	介護健康
1月31日(日)	大宮ソニックシティ(さいたま市)	介護健康
2月7日(日)	損保会館(千代田区)	認知症介護



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で送信する際はおかけ間違いにご注意ください)。

参加申込書は、左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27年12月11日(金)

● 抽選日

平成27年12月18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
東京都ニット健保会館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
<http://www.toshinkyō.or.jp/event/>

留意事項

- ・受講料は無料です。
- ・昼食は用意してあります。
- ・「介護健康コース」を受講の場合は、体験実技がありますので、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。



●監修●
管理栄養士
徳田泰子

免疫力を 上げる食べ方



免疫力とは、ウイルスや細菌などの病原体をやっつけて体を守る抵抗力のこと。免疫力が低下すると、風邪などの感染症にかかりやすく治りにくくなったり、疲れやすい、おなかを壊しやすい...といった状態になります。がんなどの病気にかかるリスクも高まります。

食事は免疫力を左右する大きな要素。病原体をやっつける免疫細胞も、毎日、必要な栄養をとらなければ活動できないからです。

免疫細胞を元気にして免疫力を上げる食べ方の基本は、栄養バランスのよい食事をとること。とくに、たんぱく質とビタミンA・C・Eをしっかりとる、腸内環境を整える食物繊維や発酵食品をとる、体を温めるものをとることがポイントになります。ストレスも免疫力を低下させるため、こまめにストレスを解消し、十分な睡眠をとることも大切です。

免疫力を上げる食べ方の3大ポイント

1

たんぱく質と ビタミンA・C・Eをとる

- たんぱく質は免疫細胞の主成分で、不足すると免疫細胞が栄養不足になって活動が鈍る。ビタミンA・C・Eには免疫細胞を活性化し、感染症から体を守る作用がある。いずれも毎食とることを心がける。

たんぱく質の多いもの

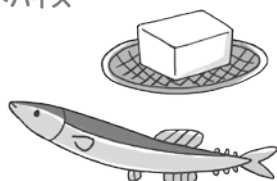
- 肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品(納豆や豆腐)、乳製品(牛乳やチーズ)

ビタミンA・C・Eが多いもの

- ほうれん草、ニンジン、トマト、ピーマン、ブロッコリー、かぼちゃ、パプリカなどの緑黄食野菜

★ワンポイントアドバイス

たんぱく質は、肉類だけでなく魚や大豆などいろいろな食品からとるのがよい。



2

腸内環境を整える 食物繊維や発酵食品をとる

- 免疫細胞の半数以上が腸にいたるため、腸がきれいだと腸内環境が整っていると、免疫細胞がしっかりと働いて免疫力が上がる。食物繊維と発酵食品は腸内環境を整える代表的な食品で、毎日とることを心がける。

発酵食品

- みそ、納豆、キムチ、ヨーグルト、チーズ、塩麹など

食物繊維の多いもの

- 水溶性食物繊維が多い
海藻、こんにゃく、果物など
- 不溶性食物繊維が多い
豆類、根菜やイモ類などの野菜、きのこ類など

★ワンポイントアドバイス

水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は、1:2の割合でとるのがよい。

3

体を 温めるものをとる

- 体温が上がると免疫力も上がるため、体を温める作用のあるしょうがなどの食品や、スープ、鍋などの温かい料理を積極的にとるようにする。

体を温める食品

- しょうが、ねぎ、トウガラシなど

★ワンポイントアドバイス

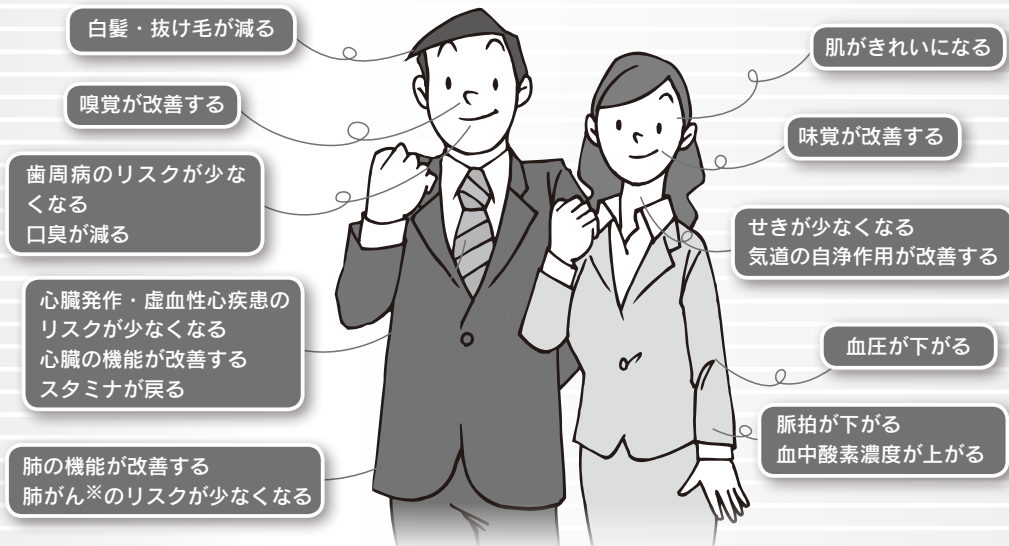
しょうがは、生より加熱したほうが温め効果がアップする。



あなた自身の健康への効果は？

死亡のリスク要因では、高血圧や高血糖、アルコール摂取などを抜いて、喫煙がトップです。また、死亡には至らなくても、体のさまざまな部分でタバコの悪影響は現れています。しかし、逆に考えれば、禁煙をすることで健康に大きな効果があることになります。

禁煙による体への健康効果



※肺がんだけでなく、喉頭がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がんなど、さまざまな部位のがんの発生リスクが低くなります。

時間やお金でも得をする！

あなた自身の健康へのメリットだけでなく、その他にもよいことがたくさんです。

時間で得をする

1日どれくらいのタバコを吸っていますか？
本数×5分で捻出できる時間を計算してみてください。



お金で得をする

1箱400円の場合、1日1箱タバコを吸う人は、やめると年間14万6,000円も得をすることになります。



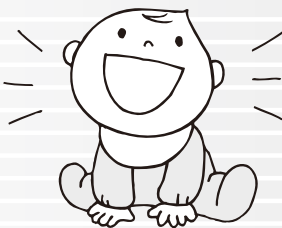
イライラしなくなる

外出先でついつい喫煙所を探していませんか？
タバコをやめればそんなこともなくなります。



周りの人が健康被害を受けなくなる

副流煙やサードハンド・スモーク※によって、家族や同僚が健康被害を受けることもありません。



※タバコの残留成分による健康被害のこと。タバコの火を消した後でも、衣類やカーテン、ソファなどには有害成分が付着しており、この有害成分を吸い込んでしまうことによって、タバコの健康被害を受けることになります。

禁煙をするのに遅すぎることはありません。

最初からあきらめずに、今から始めてみましょう。



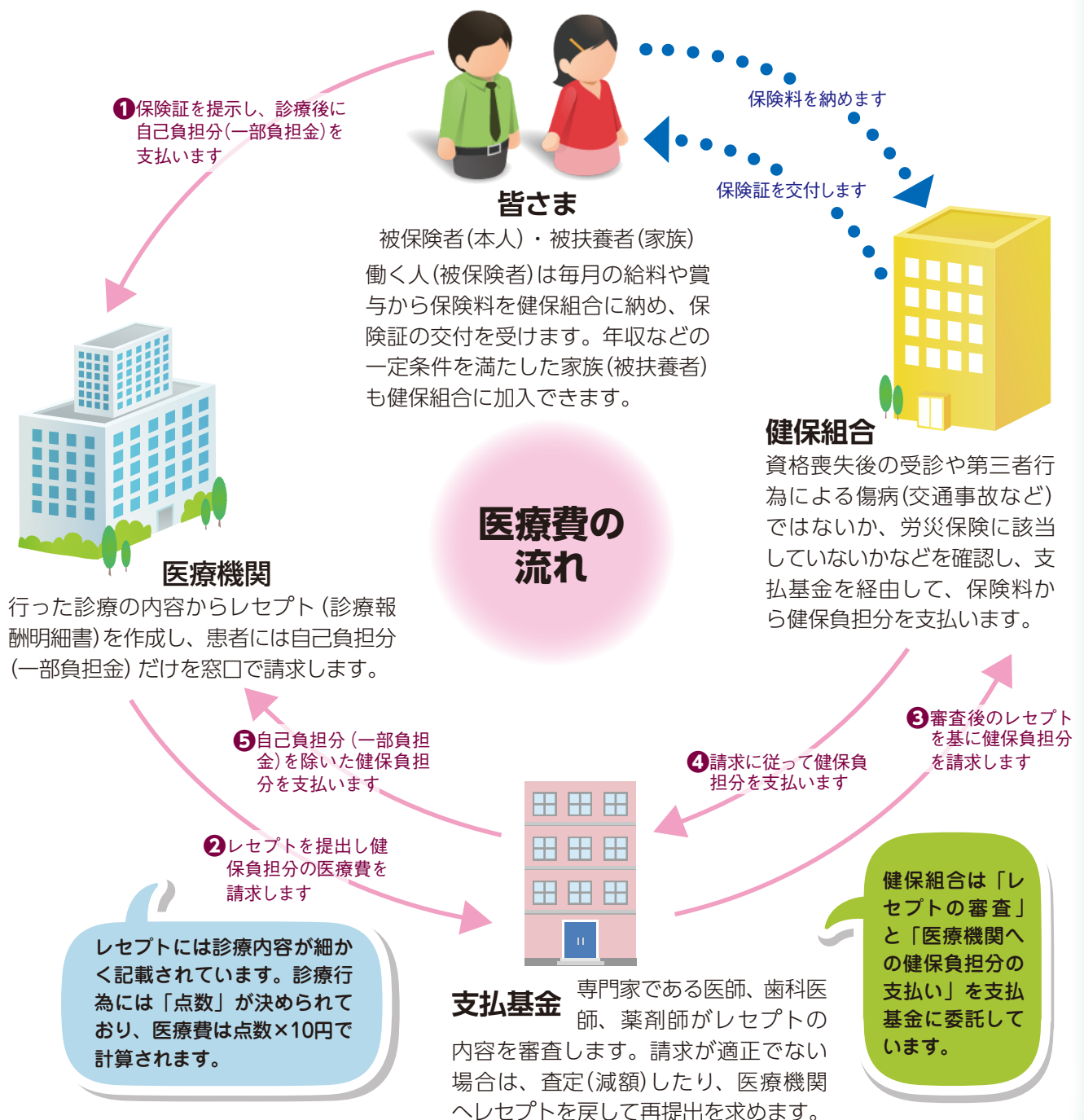
禁煙の“前”に
知っておきたいこと

「禁煙の効果」
こんなにたくさん

禁煙成功のカギは、動機づけです。禁煙に失敗しそうになったときに踏みとどまるためには、「なぜ禁煙をしたのか」を思い出すことが重要になります。
メリットが多いのが禁煙です。そのメリットをご紹介します。

医療費の請求が適正かを チェックしています

保険証を使って医療機関にかかった場合、窓口で支払う額は原則、医療費の3割（小学校入学前は2割）で済みます。残りの医療費は健保組合が社会保険診療報酬支払基金（支払基金）を通じて医療機関に支払っています。支払基金では、医療機関からの請求内容が適正かどうかを審査しています。



寒い季節にこそ行きたい!! 冬山の家・スキー場

毎年度、健康づくりの一環として実施しております、「冬山の家」・「スキー場」の利用補助について、本年度も実施いたしますのでご案内します。冬のレジャーにご活用ください。

健保組合補助額と申込・利用方法

冬山の家

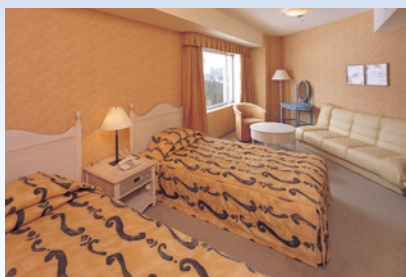
- 健保組合補助額 1人1泊2,000円(年2泊まで)
- 申込・利用方法 服装健保組合加入者である旨を告げ、各施設に直接ご予約ください。予約後、当健保組合へ利用手続きを行い、発行された利用連絡票を持参してご利用ください(組合補助額を差し引いた金額を現地で精算)。

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・施設課(TEL03-3946-8561)へお問い合わせください。

冬山の家

開設期間 平成27年12月1日～平成28年3月31日



舞子高原ホテル

- 予約電話番号 **025-783-3511**
〔ホテル内予約係 午前10時～午後6時〕
- 大人の利用負担金(1泊2食) **7,000円**～
(契約料金9,000円～健保組合補助額2,000円)



舞子高原ロッジ

- 予約電話番号 **025-783-3511**
〔左記と同じ 午前10時～午後6時〕
- 大人の利用負担金(1泊2食) **6,000円**～
(契約料金8,000円～健保組合補助額2,000円)

西武プリンスリゾートホテル

- 予約電話番号 **0120-33-8686**
(携帯電話・PHSからは03-6741-9155)
〔プリンスホテル予約センター 午前9時半～午後8時〕
- 大人の利用負担金(1泊2食・苗場プリンスホテルの場合)
12,914円～(契約料金14,914円～健保組合補助額2,000円)

※西武プリンスリゾートホテルスキープランは、宿泊にリフト券付きのバック料金となります。

※スキープラン以外の施設もご利用いただけますので、詳細についてはWEBサイト(<http://www.princehotels.co.jp/keiyaku>)にアクセス後、パスワード【prkeiyaku】を入力し、「プリンスホテルご優待プラン」をご覧ください。

※利用料金は、利用日、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。

スキー場



舞子スノーリゾート

- 契約期間 平成27年12月12日～平成28年3月31日
- 大人の利用負担金 **2,400円**
(契約料金3,400円～健保組合補助額1,000円)



ハンターマウンテン塩原

- 契約期間 平成27年12月1日～平成28年3月31日
- 大人の利用負担金 **2,600円**
(契約料金3,600円～健保組合補助額1,000円)



マウントジーンズスキーリゾート那須

- 契約期間 平成27年12月19日～平成28年3月27日
- 大人の利用負担金 **2,400円**
(契約料金3,400円～健保組合補助額1,000円)

西武グループスキー場

- 契約期間 施設によって異なります。
- 大人の利用負担金(苗場スキー場の場合)
3,500円
(契約料金4,500円～健保組合補助額1,000円)

お問い合わせは当健保組合・施設課(TEL 03-3946-8561)まで

リゾートクリスマスプラン 2015

チャリティ

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。
心地よい冬のリゾートで癒しと安らぎのひとときを過ごしませんか。

健保組合補助額と申し込み・利用方法

- 健保組合補助額：1人1泊2,000円（年2泊まで）
- 申し込み・利用方法：ご予約は当健保組合ホームページに掲載されている「リゾートトラスト予約申込書（兼）確認書」によりFAXにてお申し込みください。ご利用の際はフロントに返送された確認証と保険証を提示し、現地施設で宿泊料金等の精算をしてください。

FAX：03-5323-7483 TEL：03-5323-8221

洋食シェフが心を込めて作り上げる、
期間限定のクリスマスディナーをお楽しみください。
（一部 日本料理）

■期間／12月1日（火）～25日（金） ■定員／1室2名様より

下記より1泊2,000円の補助をします。

対象施設	プランネージュ		ノエルドール	
	プラン料金 (1名様・税込)	夕食料金 (税込)	プラン料金 (1名様・税込)	夕食料金 (税込)
グランドエクシブ那須白河	15,500円	(9,720円) フランス料理	19,000円	(12,960円) フランス料理
エクシブ山中湖	14,500円	(8,640円) イタリア料理	18,000円	(11,880円) イタリア料理
グランドエクシブ軽井沢	14,500円	(8,640円) イタリア料理	18,000円	(11,880円) イタリア料理
エクシブ蓼科	14,000円	(8,100円) イタリア料理	18,000円	(11,880円) フランス料理
	14,500円	(8,640円) フランス料理		
グランドエクシブ初島クラブ	14,500円	(8,640円) イタリア料理	18,000円	(11,880円) イタリア料理
エクシブ伊豆	14,000円	(8,100円) 南欧料理	17,500円	(11,340円) 南欧料理
グランドエクシブ浜名湖	14,500円	(8,640円) イタリア料理	18,000円	(11,880円) イタリア料理
エクシブ鳥羽&アネックス	14,000円	(8,100円) イタリア料理	17,000円	(10,800円) フランス料理
エクシブ琵琶湖	14,500円	(8,640円) 南欧料理	18,000円	(11,880円) 南欧料理
エクシブ白浜&アネックス	14,000円	(8,100円) 南欧料理	17,500円	(11,340円) 南欧料理
エクシブ淡路島	14,500円	(8,640円) 日本料理	18,000円	(11,880円) 日本料理
グランドエクシブ鳴門	14,000円	(8,100円) イタリア料理	17,500円	(11,340円) イタリア料理
エクシブ京都 八瀬離宮 	—	—	18,000円	(11,340円) イタリア料理
			19,800円	(12,960円) フランス料理

〈共通事項〉※ご利用人数・ルームタイプにより差額が発生する場合がございますので、詳しくはルームチャージ差額表をご参照ください。※上記料金表の夕食料金（税込）は、プラン料金に含まれる夕食コース料理の料金を指します。※上記対象施設に軽井沢（バセオ・SV ムセオ・SV）・鳴門（SV・SV II）は含まれますが、山中湖（SV）・箱根離宮・有馬離宮は対象外となります。※ザ・ロッジ那須白河、ザ・ロッジ鳴門をご利用の際は、施設までお問い合わせください。※エクシブ蓼科・エクシブ京都八瀬離宮のフランス料理「ボナキュール」は小学生以下のお子様のご入店をご遠慮いただいております。※レストラン内の鉄板焼・割烹カウンターはご利用いただけません。※エクシブ山中湖サンクチュアリ・ヴィラのイタリア料理「イルコローレ」は対象外となります。※プランネージュコースについては、エクシブ京都八瀬離宮は対象外とさせていただきます。※ご提供する料理内容は仕入れ等状況により変更となる場合がございます。※施設により入湯税を別途頂戴いたします。※写真はすべてイメージです。※SV＝サンクチュアリ・ヴィラ ※売上の一部をチャリティとして寄付いたします。

リゾートクリスマスを楽しむプラン
プランネージュ

1泊2食 **12,000円**～（1名様・税込）
（契約料金14,000円－健保組合補助額2,000円）

リゾートクリスマスを楽しむプラン
ノエルドール

1泊2食 **15,000円**～（1名様・税込）
（契約料金17,000円－健保組合補助額2,000円）

キッズプラン 小学生コース **4,200円**
（契約料金6,200円－健保組合補助額2,000円）
幼児（3～5歳）コース **1,200円**
（契約料金3,200円－健保組合補助額2,000円）

※エクシブ京都 八瀬離宮のみ小学生コース5,000円
（契約料金7,000円－健保組合補助額2,000円）
（共に1名様・1泊2食・税込）

特典 全グレード ルームチャージ差額なし

※京都 八瀬離宮はA・Cグレードのみルームチャージ差額なし

POINT CLUB

リゾートクリスマス2015 × **XIV DAY**

12月14日（月）と28日（月）はPOINT CLUBポイント3倍！

各施設オリジナルデーはポイント2倍

(オリジナルデー対象施設・対象日)	グランドエクシブ那須白河 12月10日（木）	グランドエクシブ浜名湖 12月11日（金）	エクシブ琵琶湖 12月12日（土）
エクシブ山中湖 12月13日（日）	グランドエクシブ初島クラブ 12月15日（火）	エクシブ伊豆 12月16日（水）	エクシブ鳥羽&アネックス 12月18日（金）
エクシブ蓼科 12月24日（木）	グランドエクシブ軽井沢 12月25日（金）	エクシブ淡路島 12月26日（土）	グランドエクシブ鳴門 12月27日（日）

イヤーエンドプラン 2015



1年間の感謝を込めて、ごゆっくりお過ごしいただける12月の宿泊プランをご用意しました。
イヤーエンドプランでは日本料理・中国料理のディナーをお楽しみいただけます。

■ 定員／1室2名様より ■ 期間／12月1日(火)～29日(火) ※すべて1泊2食・1名様・税込

夕食 日本料理	
ブロンズコース	10,500円～ (契約料金12,500円－健保組合補助額2,000円)
シルバーコース	12,500円～ (契約料金14,500円－健保組合補助額2,000円)
ゴールドコース	16,000円～ (契約料金18,000円－健保組合補助額2,000円)

夕食 中国料理	
ブロンズコース	9,500円～ (契約料金11,500円－健保組合補助額2,000円)
シルバーコース	11,500円～ (契約料金13,500円－健保組合補助額2,000円)
ゴールドコース	15,000円～ (契約料金17,000円－健保組合補助額2,000円)

お子様プラン	
幼児コース (3～5歳)	1,200円～ (契約料金3,200円－健保組合補助額2,000円)
小学生コース	4,200円～ (契約料金6,200円－健保組合補助額2,000円)
※エキシブ京都 八瀬離宮のみ5,000円 (契約料金7,000円－健保組合補助額2,000円)	

共通特典 Aグレードのみルームチャージ差額なし

下記より1泊2,000円の補助をします。

■ 料金表

(すべて大人1名様)

(すべて大人1名様)

日本料理料金表	ブロンズ		シルバー		ゴールド		中国料理料金表	ブロンズ		シルバー		ゴールド	
	プラン料金 (1名様・税込)	夕食料金 (税込)	プラン料金 (1名様・税込)	夕食料金 (税込)	プラン料金 (1名様・税込)	夕食料金 (税込)		プラン料金 (1名様・税込)	夕食料金 (税込)	プラン料金 (1名様・税込)	夕食料金 (税込)	プラン料金 (1名様・税込)	夕食料金 (税込)
グランドエキシブ那須白河	12,500円	(6,480円)	15,500円	(9,720円)	19,000円	(12,960円)	エキシブ山中湖	11,500円	(5,400円)	14,500円	(8,640円)	18,000円	(11,880円)
エキシブ山中湖	12,500円	(6,480円)	15,500円	(9,720円)	19,000円	(12,960円)	グランドエキシブ軽井沢	11,500円	(5,400円)	14,500円	(8,640円)	18,000円	(11,880円)
グランドエキシブ軽井沢	12,500円	(6,480円)	15,500円	(9,720円)	19,000円	(12,960円)	エキシブ蓼科	11,500円	(5,400円)	14,500円	(8,640円)	18,000円	(11,880円)
エキシブ蓼科	—	—	15,500円	(9,720円)	19,000円	(12,960円)	グランドエキシブ初島クラブ	11,500円	(5,400円)	14,500円	(8,640円)	18,000円	(11,880円)
グランドエキシブ初島クラブ	12,500円	(6,480円)	15,500円	(9,720円)	19,000円	(12,960円)	グランドエキシブ浜名湖	11,500円	(5,400円)	14,500円	(8,640円)	18,000円	(11,880円)
エキシブ伊豆	12,500円	(6,480円)	15,000円	(9,180円)	18,000円	(11,880円)	エキシブ鳥羽&アネックス	11,500円	(5,400円)	13,500円	(7,560円)	17,000円	(10,800円)
グランドエキシブ浜名湖	—	—	15,500円	(9,720円)	19,000円	(12,960円)	エキシブ琵琶湖	11,500円	(5,400円)	14,500円	(8,640円)	18,000円	(11,880円)
エキシブ鳥羽&アネックス	12,500円	(6,480円)	15,000円	(9,180円)	18,000円	(11,880円)	エキシブ白浜&アネックス	11,500円	(5,400円)	14,000円	(8,100円)	17,500円	(11,340円)
エキシブ琵琶湖	12,500円	(6,480円)	15,500円	(9,720円)	19,000円	(12,960円)	グランドエキシブ鳴門	11,500円	(5,400円)	14,500円	(8,640円)	18,000円	(11,880円)
エキシブ白浜&アネックス	12,500円	(6,480円)	15,000円	(9,180円)	18,000円	(11,880円)	エキシブ京都 八瀬離宮	—	—	—	—	18,000円	(11,340円)
エキシブ淡路島	12,500円	(6,480円)	14,500円	(8,640円)	18,000円	(11,880円)	※グランドエキシブ初島クラブのブロンズコースは、新和食「オセアノ」もご利用いただけます。						
グランドエキシブ鳴門	—	—	15,500円	(9,720円)	19,000円	(12,960円)	※中国料理ブロンズコースのみ、ディナーバイキング(開催時のみ)への変更も可能です。						
エキシブ京都 八瀬離宮	—	—	—	—	18,500円	(11,880円)	〈共通事項〉※上記「—」は対象外とさせていただきます。※料金表の夕食料金(税込)は、プラ						

※エキシブ蓼科・グランドエキシブ鳴門の割烹「樟林」は対象外となります。
※レストラン内の鉄板焼・コーナー(天婦羅・寿司・割烹)は、ご利用いただけません。

マークのプランご利用人数・ルームタイプにより差額が発生する場合がございますので、詳しくは下記のルームチャージ差額表をご参照ください。
売上の一部をチャリティとして寄付いたします。



ルームチャージ差額表 (ご利用プラン、ご利用人数により発生する1室あたりの差額です)

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)
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	—	—
	16,667円 (税込18,000円)	初島クラブ	7,200円	3,600円	—	—
EC	13,334円 (税込14,400円)	軽井沢バセオ	—	—	—	—
	18,096円 (税込19,543円)	軽井沢バセオ	7,200円	3,600円	—	—
	18,572円 (税込20,057円)	軽井沢バセオ	7,200円	3,600円	—	—
E	16,191円 (税込17,486円)	伊豆、鳥羽本館	10,800円	7,200円	3,600円	—
	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	—	—
	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	—
S	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	3,600円	—
	22,381円 (税込24,171円)	軽井沢SVムセオ (2名様定員)	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
	26,191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

※差額料金につきましては、上記のルームチャージ差額表をご覧ください。 ※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。 ※各ホテル・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が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(キッズ)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(キッズ)プラン以外のご利用の場合は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。 ※利用実費で登録のエクシブオーナー様が、軽井沢・伊豆・鳥羽本館・鳥羽アネックス・白浜本館・淡路島のバックプランをご利用の際は、ロゴマークが付いていても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。
※SV＝サンクチャリ・ヴィラ

●お問い合わせ・お申し込みは リゾートトラスト株式会社 <http://xiv-sun.resorttrust.co.jp>

リゾートトラストのモバイルサイト





どんなに忙しかったり、困難な状況にあっても、周りに助けを求めず1人でがんばってしまっている人がいます。がんばることはよいことですが、ムリをすると心身のエネルギーを消耗して、心の不調に陥ってしまいます。たまには1人でがんばりすぎるのを休み、心身のエネルギーを充電しましょう。そのためには、

人の助けを借りることが欠かせません。1人でがんばりすぎる傾向にある人は、「人に甘えたくない」「迷惑をかけたくない」「弱みをみせたくない」などの理由で人に頼るのを敬遠しがちですが、状況に応じて人に頼ることは、健康を維持しながらがんばりつづけるために必要な能力です。また、周りに助けを求めず、かたくなに1人でがんばりつづけていると、助けが必要ない人だと思われて孤立しかねません。どうしても人に頼ることができない場合は、疲れやつらさを感じたらひとまず休んだり、がんばらなくていい日を設定してみることからはじめてみましょう。

♡ 「1人でがんばりすぎ」を休むコツ ♡

やりはじめる前に、ムリなことは人に頼む

1人でがんばりすぎる人は、やりはじめるすべてで自分でやろうとしてしまいがち。やりはじめる前に、ムリをしないとできないと思うことは人に頼んで任せる。

【人に頼むときのポイント】

- スケジュールに余裕のある段階で頼む。
- 頼むときは相手の都合がよさそうなタイミングで話しかける。
- 「申し訳ないけれど」など、相手に配慮した言葉からはじめる。
- その人に頼みたい理由、目的、頼みたい内容を簡潔に伝える。
- 依頼後も任せきりにせず、感謝の言葉を伝える。



「疲れた」「つらい」と思ったら心身を休める

「疲れた」「つらい」は、がんばりが限界に近づいているサイン。1人でがんばりすぎても、そのことに気づかないことがあるため、「疲れた」「つらい」と感じたら心身を休めることを心がける。

お互いに気づかせたり、悩みを話せる人を作る

たいへんなときに声をかけあえたり、相談しあえるような人を作る。そんな人が1人でもいれば、自分1人でがんばりすぎるのを防ぐことができる。



定期的に「がんばらなくていい日」を設ける

1人でがんばりすぎる人は、うまく手を抜いたり、力の出し方をコントロールするのが苦手。定期的に「がんばらなくていい日」を設け、ムリにでもがんばらなくていい環境を作る。

たまには休もう…
心の
休息日

●監修●

産業カウンセラー
上野幹子

「1人でがんばりすぎてヘトヘトになっ
ていませんか」

縁あってこそその今を大切にして 自分らしく「ハッピー」な人生を!



フリーアナウンサー

木佐 彩子

米国で過ごした少女時代
アジア人女性キャスターに
憧れの眼差し

アナウンサーとしてベテランの域に達した現在も変わらぬ若々しきで、さまざまなジャンルの司会進行をこなす木佐彩子さん。帰国子女、局アナ、野球選手との結婚、フリーでの活動と歩んできたこれまでに、「特に人生設計を立てることもなく、縁あることとの出会いを大切に、楽しみながらやってきました。アナウンサーが生涯の仕事になりましたが、学生のころは大使館員もいいな...とか漠然と考えていましたからね」と振り返ります。そんな木佐さんが、「今思えば、あれが分岐点だったかも!」という出来事は、父親の転勤で小学2年生から7年間を過ごした米国ロサンゼルスでの少女時代にさかのぼります。「英語もわからないまま現地の学校に編入し、海外から見た日本人の長所や短所、米国人の友人の日本に対する誤解などを目の当た

りにして、子どもながらにカルチャーショックでした。そんなとき、米国でニュースキャスターを務めていた、アジア人女性のコニー・チャンを見て、『なんてまぶしい人なんだろう。こんなふうには輝けるなんてステキ!』って憧れました。私のなかに、日本のよさを海外に伝えたい、海外生活で身についた考えや表現を日本で活かしたいという気持ちが芽吹いていたのかもしれない」

報道に携わってまもなく、
産休、再渡米...
思い通りにならずとも、
新たな縁を楽しむ

大学時代には、得意の英語を活かして語学学校の通訳やテレビ番組のリポーターなどのアルバイトを体験し、卒業と同時にフジテレビに入社。明朗快活な性格とアイドル並みのルックスで、人気女子アナウンサーの仲間入りを果たします。

28歳のとき、プロ野球・東京ヤクルトスワローズの投手だった石井一久さんと結婚。独身時代はスポーツや情報バラエティー番組中心の不規則な毎日でしたが、ちょうどそのタイミングでスポーツニュースから夕方の報道番組のサブキャスターに転向します。

「結婚して報道に携わるようになり、その醍醐味を感じ始めたころに妊娠がわかって産休に入り、出産後は程なくして夫のメジャーリーグ移籍で再渡米することに。人生、先はわからないってことを実感しました(笑)。思い通りにはいかなかったかもしれないけれど、それも私の縁であり、その時々でやるべき

こと」に出会えたと思っています。これからもいただける縁を楽しみながら、周りの人たちと一緒にいつもハッピーでいたいですね」

公私のバランスをとりながら、
日本女性ならではの伝統を
大事にしたい

フリーアナウンサーとして忙しい毎日を送る現在、木佐さんにとって家族は、強力なパワーの源となっています。

「何事も一人で抱え込まないところが私の長所であり、仕事と家庭のバランスを保てる秘訣かもしれない(笑)。女性が社会で活躍することは重要ですが、だからといって無理をしたら続かない。キツイときは上手にSOSを発信して、周囲に助けをもらうことも必要です。よね。家庭内の「空調」は母親の仕事です。縁の下の方の力持ちに徹して、家族を大事にする奥ゆかしさは日本女性の最大の魅力だと思います。私も祖母や母の姿を見て学んだ伝統を引き継いでいきたいですね」

プロフィール ● きさ・あやこ

1971年5月26日生まれ。東京都出身。青山学院大学文学部英文学科卒業後、1994年にフジテレビに入社。局の人気アナウンサーとして、『プロ野球ニュース』『めざましテレビ』など、主にスポーツや情報バラエティー番組に出演。2000年3月、東京ヤクルトスワローズの投手だった石井一久氏と結婚し、翌年12月に長男を出産。その後、石井氏のロサンゼルス・ドジャースへの移籍とともに家族で再渡米。2006年、石井氏の日本球界復帰に伴い、帰国後はフリーアナウンサーとして、NHKの国際放送『NHKワールドTV SPORTS JAPAN』やBS朝日『いま世界は』を担当するなど活躍中。

組合だより

平成27年10月16日(金) 理事会
(会場=組合会議室)

【審議事項】

- 第1号議案 = 第40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 = 事業所所在地変更に伴う組合規約の変更について
 第2報告 = 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	所在地／変更前	所在地／変更後	変更年月日
(株)フレッサ	町田市根岸2-1-28 マリノビル	町田市南大谷1398-2 あさぎビル1F	27. 7. 1
(株)テル・ア・テール	渋谷区渋谷4-3-3-402	港区赤坂4-7-7-202	27. 7. 13
(株)フィルム	港区北青山2-11-3 青山プラザビル B1F	港区北青山2-11-3 A-PLACE 青山 B1F	27.10. 1
(株)ヤコボ	渋谷区上原1-7-20	渋谷区東2-29-6 4F	27.10.15

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28日(月)まで、年始は1月5日(火)からとなります。

なお、12月15日(火)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27年度健康者表彰の実施について

今年も過去2年間(平成25年4月1日から平成27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した(11月中旬)。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196号
平成27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27年10月末日現在)



事業所数 155件



平均標準報酬月額

男 305,107円
女 220,160円
平均 253,095円



被保険者数

男 4,154名
女 6,560名
計 10,714名



被扶養者数

計 3,347名