

服装健保だより

服装健康保険組合

2017 **3** No.203



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

当健保組合の保険料率早見表

(単位：%)

	健康保険				介護保険	
	3月分保険料から				事業主	3月分 保険料から
	健康 保険料率	基本 保険料率	特定 保険料率	調整 保険料率		
事業主	46.00	23.40	21.95	0.65	9.00	
被保険者	46.00	23.40	21.95	0.65	9.00	
合計	92.00	46.80	43.90	1.30	18.00	

平成29年度
保険料率の
お知らせ

国(高齢者医療制度)への納付金等の
負担増に対応するため、

保険料率を引き上げさせていただきます

財政改善のため、ご理解とご協力をお願いいたします

千分の84

千分の92

近年、全国の健保組合は「増えない保険料収入」と「増え続ける保険給付費や納付金」の均衡を図るため、前年度からの繰越金、および積立金からの繰り入れによって財政を維持せざるを得ない状況となっております。

当健保組合も同様であり、経常収支は平成26年度が3億4千万円の赤字、平成27年度が3億6千万円の赤字であり、平成28年度も大幅な赤字が見込まれています。これまで、積立金を取り崩して対応してきましたが、それも限界に迫っています。健保財政の健全化を図るためには、保険料収入の確保ならびに支出の抑制を図ることが急務であることから、平成29年度は健康保険料率を「千分の84」から「千分の92」に引き上げて予算編成を行いました。

事業主ならびに被保険者の皆様には、経済状況がまだ不安定ななかでの負担増となり、誠に心苦しい限りです。以上のように、状況は大変厳しいものとなっておりますが、預かりする保険料の有効活用に努め、今後も保健事業(健診事業や人間ドック等への補助など)の充実を図り、健全な財政運営を図るため効率的な事業運営を進めてまいります。なにとぞご理解くださいますよう、よろしくお願いいたします。

※左ページに保険料額表を掲載いたしましたので、4月末(3月分保険料)に納入される保険料についてはこちらをご覧ください。

当健保組合の保険料額表

	健康保険料率 () は特定保険料率※③		介護保険料率※①
事業主および被保険者	$\frac{46.00}{1000}$	$\left(\frac{21.95}{1000}\right)$	$\frac{9.00}{1000}$
合 計	$\frac{92.00}{1000}$	$\left(\frac{43.90}{1000}\right)$	$\frac{18.00}{1000}$

平成29年3月1日適用

標準報酬			保険料月額									
健保等級	日額	月額	報酬月額		事業主および被保険者負担				合 計			
			円以上 ~	円未満	健康保険料 () は特定保険料再掲	介護 保険料	健康保険料 + 介護保険料	健康保険料 () は特定保険料再掲	介護 保険料	健康保険料 + 介護保険料		
円	円	円以上 ~	円未満	円	円	円	円	円	円	円	円	円
1	1,930	58,000	~	63,000	2,668	(1,273.0)	522	3,190	5,336	(2,546)	1,044	6,380
2	2,270	68,000	63,000 ~	73,000	3,128	(1,492.5)	612	3,740	6,256	(2,985)	1,224	7,480
3	2,600	78,000	73,000 ~	83,000	3,588	(1,712.0)	702	4,290	7,176	(3,424)	1,404	8,580
4	2,930	88,000	83,000 ~	93,000	4,048	(1,931.5)	792	4,840	8,096	(3,863)	1,584	9,680
5	3,270	98,000	93,000 ~	101,000	4,508	(2,151.0)	882	5,390	9,016	(4,302)	1,764	10,780
6	3,470	104,000	101,000 ~	107,000	4,784	(2,282.5)	936	5,720	9,568	(4,565)	1,872	11,440
7	3,670	110,000	107,000 ~	114,000	5,060	(2,414.5)	990	6,050	10,120	(4,829)	1,980	12,100
8	3,930	118,000	114,000 ~	122,000	5,428	(2,590.0)	1,062	6,490	10,856	(5,180)	2,124	12,980
9	4,200	126,000	122,000 ~	130,000	5,796	(2,765.5)	1,134	6,930	11,592	(5,531)	2,268	13,860
10	4,470	134,000	130,000 ~	138,000	6,164	(2,941.0)	1,206	7,370	12,328	(5,882)	2,412	14,740
11	4,730	142,000	138,000 ~	146,000	6,532	(3,116.5)	1,278	7,810	13,064	(6,233)	2,556	15,620
12	5,000	150,000	146,000 ~	155,000	6,900	(3,292.5)	1,350	8,250	13,800	(6,585)	2,700	16,500
13	5,330	160,000	155,000 ~	165,000	7,360	(3,512.0)	1,440	8,800	14,720	(7,024)	2,880	17,600
14	5,670	170,000	165,000 ~	175,000	7,820	(3,731.5)	1,530	9,350	15,640	(7,463)	3,060	18,700
15	6,000	180,000	175,000 ~	185,000	8,280	(3,951.0)	1,620	9,900	16,560	(7,902)	3,240	19,800
16	6,330	190,000	185,000 ~	195,000	8,740	(4,170.5)	1,710	10,450	17,480	(8,341)	3,420	20,900
17	6,670	200,000	195,000 ~	210,000	9,200	(4,390.0)	1,800	11,000	18,400	(8,780)	3,600	22,000
18	7,330	220,000	210,000 ~	230,000	10,120	(4,829.0)	1,980	12,100	20,240	(9,658)	3,960	24,200
19	8,000	240,000	230,000 ~	250,000	11,040	(5,268.0)	2,160	13,200	22,080	(10,536)	4,320	26,400
20	8,670	260,000	250,000 ~	270,000	11,960	(5,707.0)	2,340	14,300	23,920	(11,414)	4,680	28,600
21	9,330	280,000	270,000 ~	290,000	12,880	(6,146.0)	2,520	15,400	25,760	(12,292)	5,040	30,800
22	10,000	300,000	290,000 ~	310,000	13,800	(6,585.0)	2,700	16,500	27,600	(13,170)	5,400	33,000
23	10,670	320,000	310,000 ~	330,000	14,720	(7,024.0)	2,880	17,600	29,440	(14,048)	5,760	35,200
24	11,330	340,000	330,000 ~	350,000	15,640	(7,463.0)	3,060	18,700	31,280	(14,926)	6,120	37,400
25	12,000	360,000	350,000 ~	370,000	16,560	(7,902.0)	3,240	19,800	33,120	(15,804)	6,480	39,600
26	12,670	380,000	370,000 ~	395,000	17,480	(8,341.0)	3,420	20,900	34,960	(16,682)	6,840	41,800
27	13,670	410,000	395,000 ~	425,000	18,860	(8,999.5)	3,690	22,550	37,720	(17,999)	7,380	45,100
28	14,670	440,000	425,000 ~	455,000	20,240	(9,658.0)	3,960	24,200	40,480	(19,316)	7,920	48,400
29	15,670	470,000	455,000 ~	485,000	21,620	(10,316.5)	4,230	25,850	43,240	(20,633)	8,460	51,700
30	16,670	500,000	485,000 ~	515,000	23,000	(10,975.0)	4,500	27,500	46,000	(21,950)	9,000	55,000
31	17,670	530,000	515,000 ~	545,000	24,380	(11,633.5)	4,770	29,150	48,760	(23,267)	9,540	58,300
32	18,670	560,000	545,000 ~	575,000	25,760	(12,292.0)	5,040	30,800	51,520	(24,584)	10,080	61,600
33	19,670	590,000	575,000 ~	605,000	27,140	(12,950.5)	5,310	32,450	54,280	(25,901)	10,620	64,900
34	20,670	620,000	605,000 ~	635,000	28,520	(13,609.0)	5,580	34,100	57,040	(27,218)	11,160	68,200
35	21,670	650,000	635,000 ~	665,000	29,900	(14,267.5)	5,850	35,750	59,800	(28,535)	11,700	71,500
36	22,670	680,000	665,000 ~	695,000	31,280	(14,926.0)	6,120	37,400	62,560	(29,852)	12,240	74,800
37	23,670	710,000	695,000 ~	730,000	32,660	(15,584.5)	6,390	39,050	65,320	(31,169)	12,780	78,100
38	25,000	750,000	730,000 ~	770,000	34,500	(16,462.5)	6,750	41,250	69,000	(32,925)	13,500	82,500
39	26,330	790,000	770,000 ~	810,000	36,340	(17,340.5)	7,110	43,450	72,680	(34,681)	14,220	86,900
40	27,670	830,000	810,000 ~	855,000	38,180	(18,218.5)	7,470	45,650	76,360	(36,437)	14,940	91,300
41	29,330	880,000	855,000 ~	905,000	40,480	(19,316.0)	7,920	48,400	80,960	(38,632)	15,840	96,800
42	31,000	930,000	905,000 ~	955,000	42,780	(20,413.5)	8,370	51,150	85,560	(40,827)	16,740	102,300
43	32,670	980,000	955,000 ~	1,005,000	45,080	(21,511.0)	8,820	53,900	90,160	(43,022)	17,640	107,800
44	34,330	1,030,000	1,005,000 ~	1,055,000	47,380	(22,608.5)	9,270	56,650	94,760	(45,217)	18,540	113,300
45	36,330	1,090,000	1,055,000 ~	1,115,000	50,140	(23,925.5)	9,810	59,950	100,280	(47,851)	19,620	119,900
46	38,330	1,150,000	1,115,000 ~	1,175,000	52,900	(25,242.5)	10,350	63,250	105,800	(50,485)	20,700	126,500
47	40,330	1,210,000	1,175,000 ~	1,235,000	55,660	(26,559.5)	10,890	66,550	111,320	(53,119)	21,780	133,100
48	42,330	1,270,000	1,235,000 ~	1,295,000	58,420	(27,876.5)	11,430	69,850	116,840	(55,753)	22,860	139,700
49	44,330	1,330,000	1,295,000 ~	1,355,000	61,180	(29,193.5)	11,970	73,150	122,360	(58,387)	23,940	146,300
50	46,330	1,390,000	1,355,000 円以上		63,940	(30,510.5)	12,510	76,450	127,880	(61,021)	25,020	152,900

※①介護保険第2号被保険者(40歳~64歳)は、健康保険料+介護保険料の欄を参照してください。

※②65歳以上および39歳以下の被保険者は、健康保険料の欄を参照してください。

※③特定保険料は、高齢者医療に要する費用(前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、退職者給付拠出金等)を納付するための保険料です。

※保険料の端数の取り扱い

◇被保険者負担分の保険料に1円未満の端数がある場合(事業主と被保険者の間で特約があるときを除く)

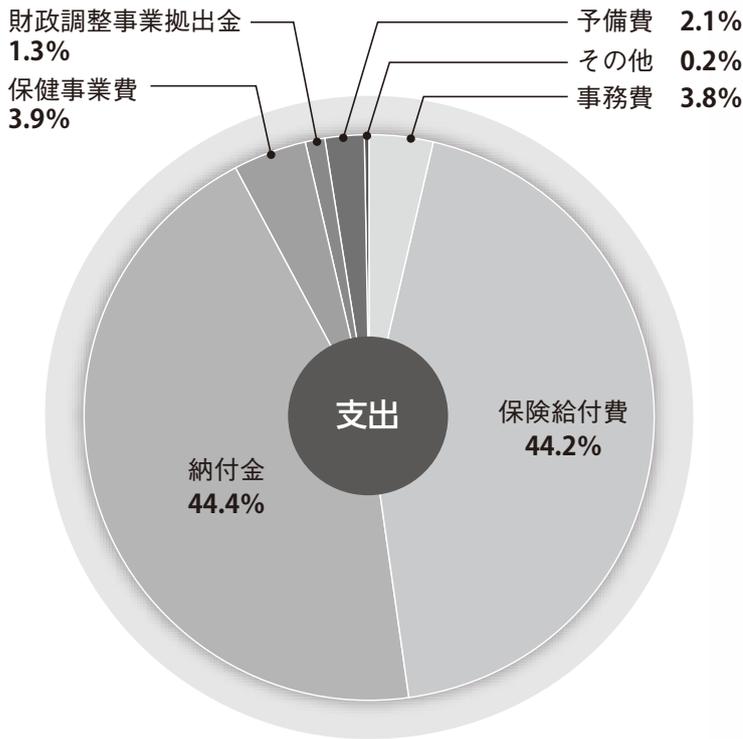
①事業主が給与から被保険者負担分を控除する場合、被保険者負担分の端数が50銭以下の場合は切り捨てし、50銭を超える場合は切り上げて1円となります。

②被保険者が、被保険者負担分を事業主へ現金で支払う場合、被保険者負担分の端数が50銭未満の場合は切り捨てし、50銭以上の場合は切り上げて1円となります。(通貨の単位及び貨幣の発行等に関する法律 第3条第1項)

平成29年度
予算が
まとまりました

医療費の適正化にご理解と ご協力をお願いいたします

2月21日に開催された組合会において、平成29年度予算が可決・承認されました。そのあらましをお知らせいたします。



健康保険 現行保険料率のままでは 29年度の予算編成が困難に

全国の健保組合の財政を圧迫している高齢者医療への納付金のうち、後期高齢者支援金の算出方法が平成29年度から「全面総報酬割」となりました。総報酬割とは、健保組合加入者の平均収入に応じて支援金を設定する方法です。介護保険における介護納付金についても段階的に総報酬割へ移行される予定で、多くの健保組合がさらなる負担増を強いられま

す。また、高齢化や高額薬剤の保険適用等の影響により医療費（保険給付費）も増加傾向にあり、健保組合を取り巻く情勢は一層厳しさを増しています。

当健保組合の財政状況も同様で、現行保険料率のままでは平成29年度の予算編成が困難となるため、健康保険料率を「千分の84」から「千分の92」に引き上げさせていただきます（前ページ参照）。主な収入である保険料は、これにより、前年度予算比4億4444万円増の34億2733万円を計上しました。

主な支出を見ると、皆様の医療費である保険給付費に、同比1613万円減の16億4967万円を見込みました。一方、高齢者医療制度への納付金は、当健保組合において最大の支出となり、同比1億2311万円増の16億5617万円を計上しました。この額は保険料収入の48・3%に、また保険給付費と納付金の合計額33億584万円は保険料収入の96・5%にあたり、一段と負担が増

予算基礎数値

健康保険			
●被保険者		●平均標準報酬月額	
男	4,380人	男	301,000円
女	7,120人	女	213,000円
計	11,500人	平均	246,500円

介護保険			
●被保険者		●平均標準報酬月額	
男	900人	男	404,700円
女	1,940人	女	225,800円
計	2,840人	平均	282,500円

✧ 健康保険 収入支出予算概要表 ✧

◇ 収入

科目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
保険料	3,427,334	298,029
国庫負担金等	2,184	190
調整保険料	49,212	4,279
繰越金	28,107	2,444
繰入金	209,000	18,174
国庫補助金収入	458	40
特定健康診査等事業収入	1	0
財政調整事業交付金	10,000	870
雑収入	3,027	263
合計	3,729,323	324,289
経常収入合計 (A)	3,437,000	298,870

◇ 支出

科目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
事務費	140,917	12,254
保険給付費	1,649,674	143,450
法定給付費	1,649,033	143,394
付加給付費	641	56
納付金	1,656,169	144,015
保健事業費	146,769	12,763
還付金	719	62
財政調整事業拠出金	49,113	4,271
連合会費	3,238	281
積立金	1,000	87
雑支出	1,700	148
予備費	80,024	6,958
合計	3,729,323	324,289
経常支出合計 (B)	3,599,645	313,013

経常収入 (A) - 経常支出 (B) = ▲1億6,265万円

※四捨五入のため、一部合計の合わない箇所があります。

✧ 介護保険 収入支出予算概要表 ✧

◇ 収入

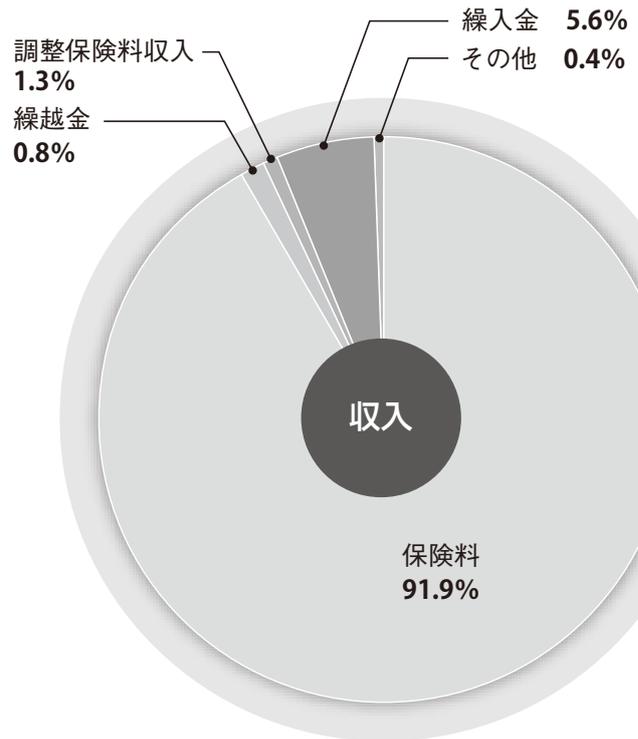
科目	予算額 (千円)	被保険者* 1人当たり額 (円)
介護保険収入	191,796	67,534
繰越金	3,954	1,392
準備金繰入	21,000	7,394
国庫補助金受入	1	0
雑収入	50	18
合計	216,801	76,338

◇ 支出

科目	予算額 (千円)	被保険者* 1人当たり額 (円)
介護納付金	211,925	74,621
還付金	141	50
積立金	1	0
予備費	4,734	1,667
合計	216,801	76,338

※介護保険第2号被保険者たる被保険者等

収支の割合 (健康保険)



す見込みです。

以上の結果、実質的な予算である経常収入支出差引額は、1億6265万円の赤字となりました。不足分は繰越金と繰入金を計上し、収支の均衡を図りました。

当健保組合ではこうした状況を踏まえ、医療費適正化の推進および事業経費の節減に努めてまいります。また、「データヘルス計画」に沿って引き続き特定健診・特定保健指導等の保健事業を効率的に推進してまいります。皆様におかれましても、ご家族ぐるみで健康づくりに取り組まれるとともに、適正受診も心がけていただき、医療費の適正化にご理解・ご協力をお願い申し上げます。

介護保険料率は同率を維持

介護保険料は介護保険第2号被保険者（健康保険の被保険者で40歳以上65歳未満の方）が負担することとなっております。その額は国から健保組合に提示される介護納付金によって決定されます。

平成29年度は介護納付金を2億1193万円と見込み、これをもとに計算した介護保険料率は前年度と同率の千分の18（事業主・被保険者折半）となりました。

介護保険



1

特定健診・特定保健指導

① 特定健診(通年)

40歳～74歳の被保険者・被扶養者を対象に東振協(一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会)にて実施します。特定健診の結果により特定保健指導対象者を抽出します。

受診者自己負担額

○被保険者・・・・・・・・・・・・・・・・2,000円
○被扶養者・・・・・・・・・・・・・・・・無料

※生活習慣病・婦人生活習慣病予防健診・人間ドックには、特定健診のすべての項目が含まれます。

② 特定保健指導(通年)

(株)ベネフィットワン・ヘルスケアにて特定保健指導対象者に実施します。

受診者自己負担額

○動機づけ・積極的支援対象者・・・・・・・・無料

2

疾病予防

① 若年者健診(4月～12月)

② 生活習慣病・婦人生活習慣病予防健診(35歳以上・4月～12月)
※契約健診機関リストは5月に広報いたします。

③ 人間ドック(35歳以上・4月～12月)

※健診機関は10～11ページを参照してください。

受診者自己負担額

○若年者健診・・・・・・・・・・・・700円

※追加で血液検査をご希望の方は、3,542円増(全額受診者負担)となります。

○生活習慣病・婦人生活習慣病予防健診
・・・・・・・・・・・・・・・・2,000円

○人間ドック

・・・・・・・・2万円を超えた額を自己負担

※健診についてはいずれか年1回のみ受診できます。

④ インフルエンザ予防接種補助(11月～1月)
○被保険者・被扶養者
・・・・・・・・・・・・・・・・1,000円

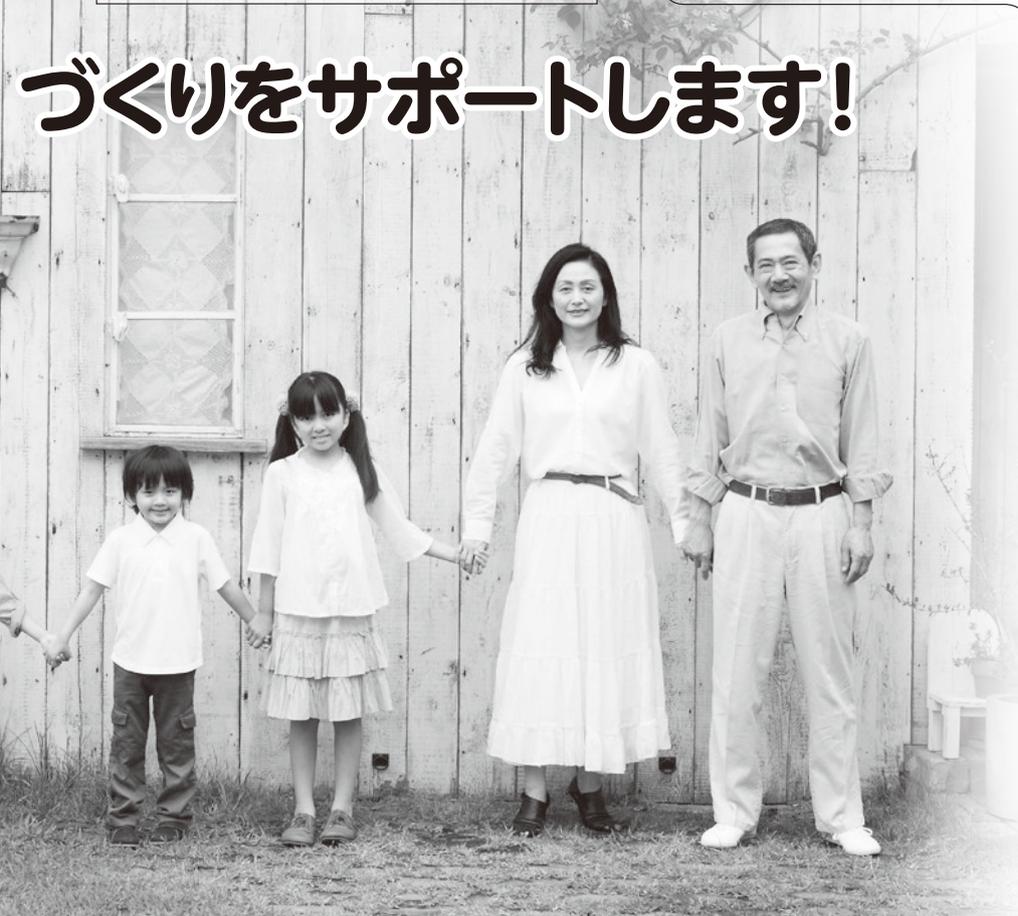
インフルエンザ予防接種を実施したことが明記されている領収書を添えて、各事業所できりまわしていただき、当健保組合へ申請をしてください。

平成29年度 服装健康保険組合の 保健事業

平成29年度

平成29年度は、特定健診・特定保健指導、疾病予防、保健指導宣伝、契約保養所、体育奨励の5つの分野でさまざまな事業を展開してまいります。健康維持・増進、心身のリフレッシュのためにご活用ください。

づくりをサポートします!



3

保健指導宣伝

- ① 広報出版物の配付
 - 『服装健保だより』(年5回)
 - 『すこやかファミリー』(年6回)
- ② 健康者表彰の実施(10月)

過去2年以上保険診療を受けなかった被保険者を対象に表彰
- ③ 医療給付のお知らせ(年2回)

治療を受けたときの明細書をご本人のお手元にお送りしていただきますので、受け取られたら必ず確認していただき、不明な点がありましたら、当健保組合(審査課)にお問い合わせください。

4

契約保養所

- ① 契約施設(随時)
 - 東京都電機健康保険組合 養所
 - ・ 洛北荘(京都市)
 - ・ トップパントラベルサービス協定施設
 - リゾートトラスト各施設
 - 東京ニットファッション健康保険組合 養所
 - ・ 箱根吟風荘(箱根町)
- 西武プリンスリゾートホテル
- さくら総合レジャー協定施設

5

体育奨励

健康で充実した1年のためにみなさんの健康



- ① レクリエーション施設(年間)
 - 東京デイズニールランド®
 - 東京デイズニール®
 - ② 健康増進施設(年間)
 - お台場 大江戸温泉物語(江東区青海)
 - 東京ドーム 天然温泉スパ ラクア(文京区春日)
 - 健康ランド武蔵野(川口市柳崎)
 - 豊島園庭の湯(練馬区向山)
 - タイムズスパ・レスタ(豊島区池袋)
 - ③ 体力増進施設(年間)
 - 電設健保へるすぴあ(板橋区坂下)
 - ④ 夏期施設(7月〜8月)
 - 青山やまと(伊東市)
 - マホロバ・マインズ三浦(三浦海岸)
 - 山翠楼(湯河原)
 - 吉夢(鴨川市)
 - ⑤ 冬期施設(12月〜3月)
 - 西武プリンスリゾートホテル
 - 舞子高原ホテル
 - 舞子スノーリゾート
 - 西武グループスキー場
 - 舞子スノーリゾート
 - マウンテンズ那須
 - ハンターマウンテン塩原
- ※詳細は8ページ参照。
- 〈プール〉
- 東武動物公園スーパープール
 - 昭和記念公園レインボー
- ※④⑤については契約予定の施設です。

心身のリフレッシュ・体力づくりにご活用ください!

各施設の 利用方法

各施設とも当健保組合施設課(☎03-3946-8561)に申し込み後、下記の方法でご利用ください。

■お台場 大江戸温泉物語/東京ドーム 天然温泉スパ ラクーア/健康ランド武蔵野/豊島園 庭の湯/タイムズ スパ・レスタ

当健保組合が発行→利用券を施設に提出し、利用者負担額を支払い、利用。

■電設健保へるすぴあ

施設で保険証を提示し、入館料を支払い、利用。

豊島園 庭の湯

練馬区向山3-25-1 ☎03-3990-4126

利用者負担額	平日 1,510円 土日祝 1,610円
営業時間	午前10時～午後11時

※中学生未満の方は利用できません。

●最寄駅

西武豊島線豊島園駅下車 徒歩1分

都営大江戸線豊島園駅下車 徒歩2分

タイムズ スパ・レスタ

豊島区東池袋4-25-9

タイムズステーション池袋10～12F (フロント11F)

☎03-5979-8924

利用者負担額	一般 1,800円 休日割増料(土・日・祝日・特定日) 350円
営業時間	午前11時30分～翌朝9時(年中無休)

※入館料には、入浴料・館内着・タオルレンタル料含む。

※午前0時～午前5時に在館の場合、深夜割増料(440円/60分)が別途必要。

※18歳未満の方は利用できません。

●最寄駅

東京メトロ有楽町線東池袋駅 2番出口より徒歩3分

JR・西武池袋線・東京メトロ池袋駅 東口より徒歩8分

電設健保へるすぴあ

板橋区坂下1-33-12 ☎03-5970-6911

入館料	平日 1,000円 土日祝 1,300円 ※6歳未満無料
営業時間	月曜定休 平日 午前11時～午後10時 土日祝 午前10時～午後9時

●最寄駅

都営三田線志村三丁目駅下車 徒歩5分

JR・西武池袋線・東京メトロ池袋駅より路線バス

お台場 大江戸温泉物語

江東区青海2-6-3 ☎03-5500-1126 FAX 03-5500-4126

利用者負担額	大人 1,486円 小人 290円 ナイター 大人 1,054円 小人 290円
営業時間	年中無休 午前11時～翌朝9時 (お風呂・飲食店によって異なります)

※ナイターは午後6時～翌朝9時

●最寄駅

新交通ゆりかもめ「テレコムセンター」駅下車 徒歩2分

東京ドーム 天然温泉スパ ラクーア

文京区春日1-1-1 ☎03-3817-4173

利用者負担額	平日 1,786円 土日祝 2,092円 (小人料金は異なります)
営業時間	午前11時～翌朝9時

●最寄駅

東京メトロ丸ノ内線・南北線後楽園駅、都営三田線・大江戸線春日駅、JR中央本線・都営三田線水道橋駅

健康ランド武蔵野

川口市柳崎1-22-1 ☎048-261-6111

利用者負担額	大人 790円 小人 290円
営業時間	年中無休 午前10時～翌朝9時

●最寄駅

JR京浜東北線・武蔵野線南浦和駅下車 東口より無料送迎バス



●監修●

フリーインストラクター
今井 真紀

■ねじりのポーズ

- ①床に座ってあぐらをかき、右足は左足の上をまたいで立てる。
- ②右手を後方の床について上体を支え、左ひじを右ひざの外側につける。背筋を伸ばし、息を吸う。
- ③息を吐き、左ひじと右ひざで押し合いながら上半身を右にねじり、3呼吸。足を入れ替えて同様に行う。



【おもな効果】

- くびれをつくる
- 便秘の解消
- 腰痛の緩和
- 内臓機能アップ

■足を開くポーズ

- ①床に座って足を伸ばし、ムリのない範囲で開く。骨盤を立てて背筋を伸ばし、足先を天井に向け、両手は腰の後ろにつく。息を吸いながら下腹部を引き上げる。
- ②息を吐きながら両手を前に移動し、上半身を太もものつけ根から前に倒す。目線は床へ。この姿勢で3呼吸。背筋を伸ばしたいので、ひざは曲げてよい。



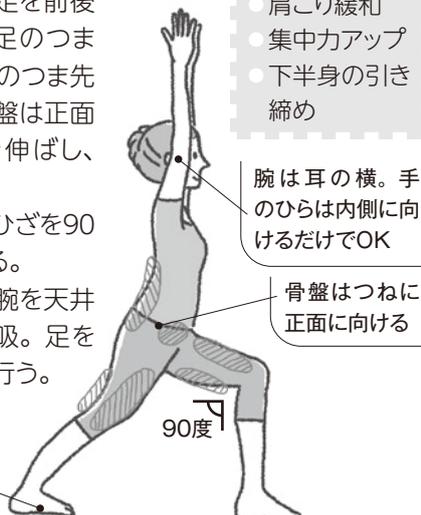
【おもな効果】

- 婦人科系の不調改善
- 冷え・足のむくみ改善
- 太もも引き締め

■英雄のポーズ

- ①左足を前に出して足を前後に大きく開く。左足のつま先は正面に、右足のつま先はやや外側に、骨盤は正面に向ける。背筋を伸ばし、両手を腰にあてる。
- ②息を吐きながら左ひざを90度になるまで曲げる。
- ③息を吸いながら両腕を天井へ突き上げ、3呼吸。足を入れ替えて同様に行う。

小指が浮かないように意識して足裏全体で床を押し

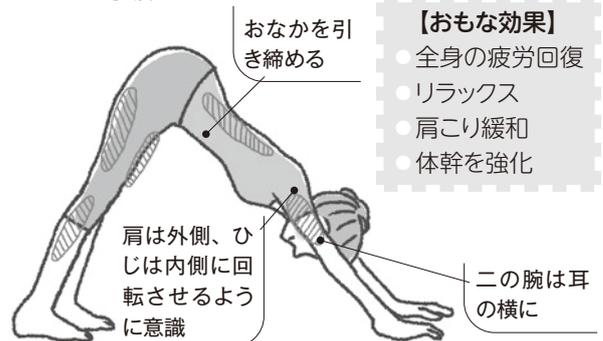


【おもな効果】

- 肩こり緩和
- 集中力アップ
- 下半身の引き締め

■下向き犬のポーズ&チャイルドポーズ

- ①四つんばいになり、息を吐きながらお尻を天井へ高くつき上げる。
- ②頭頂とお尻で引っ張り合うようにして背筋を伸ばす。かかとで床を押し、目線は足先へ。この姿勢で3呼吸。



【おもな効果】

- 全身の疲労回復
- リラックス
- 肩こり緩和
- 体幹を強化

「ヨガ」で心と体を整える

ヨガはストレッチ、筋トレ、瞑想の要素が入っており、心と体を整える作用があります。家でもヨガの時間を作り、1ポーズでも集中して行えば効果が得られます。家でなら忙しい人でもつづけやすいはず。まずは、週1〜2回からはじめてみましょう。

ポイント

- 1工程ずつ、ゆっくりていねいに行う。
- 痛気持ちいいところで止め、ムリをしない。
- 呼吸は鼻で深くゆっくり行う。
- ヨガが終わったら、仰向けに寝転びリラックスする。

一年に一度の 人間ドックで健康チェックを!

実施要領

- 申込方法……………直接、健診機関に予約をとり、当健保組合にお申し込みください。
- 受診者負担額……………契約料金から組合補助額2万円を差し引いた額になります。
- 受診者負担額支払方法…受診する健診機関窓口にお支払いください。
- 対象者……………35歳以上の被保険者および被扶養者

③ 人間ドック受診の際には当健保組合への結果表の送付に同意していただきますようお願いいたします。
なお、二次検査は、保険診療扱いとなります。

期 間

4月1日～12月末日

**当健保組合からの
補助額は2万円**

日帰り人間ドックの契約健診機関

※婦人科料金は、検査内容により下記料金と異なる場合があります(金額はすべて税込み表示です)。検査する項目・料金などは、各健診機関にご確認ください。

※○印の健診機関で行う人間ドックは(一社)東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)契約健診で、「Dコース」扱いとなります。
東振協とは、都内の総合健保組合で構成される一般社団法人で、健康診断や健康体づくりなどの健康管理事業を主とした総合的な保健福祉事業を目的として設立された団体です。なお、すべての契約健診機関については、5月に広報いたします。

※ (健診機関名) 内は所在地	契約料金	① 受診者負担額	② 婦人科料金	①+②	最 寄 駅
○ フィオーレ健診クリニック (新宿区新宿)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	都営大江戸線・副都心線東新宿駅徒歩1分、 都営新宿線・丸ノ内線新宿三丁目駅徒歩10分
○ 新宿健診センター (新宿区歌舞伎町)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	都営大江戸線 東新宿駅徒歩3分
○ 鶯谷健診センター (台東区根岸)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線鶯谷・日暮里駅 徒歩6分
○ 葛飾健診センター (葛飾区立石)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	京成線 立石駅徒歩6分
○ 八王子健康管理センター (八王子市明神町)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	京王線 京王八王子駅徒歩7分
○ 孫田クリニック (八王子市旭町)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 八王子駅徒歩90秒
○ 総合健保 多摩健康管理センター (立川市錦町)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線立川・西国立駅 徒歩15分
○ 社会保険 中央総合病院 (新宿区百人町)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 新大久保駅徒歩5分
○ 西早稲田クリニック (新宿区西早稲田)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 高田馬場駅徒歩7分
○ 新宿追分クリニック (新宿区新宿)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	都営新宿線・丸ノ内線 新宿三丁目駅徒歩2分
○ フェニックスメディカルクリニック (渋谷区千駄ヶ谷)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 代々木駅徒歩5分
○ 永沢クリニック (港区赤坂)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	千代田線赤坂駅、 銀座・南北線溜池山王駅徒歩3分
○ 東健メディカルクリニック (港区赤坂)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	千代田線 乃木坂駅徒歩5分
○ 新赤坂クリニック (港区六本木)	43,740円	23,740円	追加料金 なし	23,740円	都営大江戸線・日比谷線 六本木駅徒歩3分
○ 汐留シティセンターセントラルクリニック (港区東新橋)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	都営大江戸線汐留駅・ ゆりかもめ新橋駅徒歩1分

健診機関名 ※ () 内は所在地	契約料金	① 受診者 負担額	② 婦人科 料 金	①+②	最 寄 駅
○ 同友会春日クリニック (文京区小石川)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	都営三田線 春日駅徒歩1分
○ 同友会深川クリニック (江東区三好)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	都営大江戸線・半蔵門線 清澄白河駅徒歩5分
あそか病院 (江東区住吉)	43,200円	23,200円	8,100円	31,300円	都営新宿線・半蔵門線 住吉駅徒歩5分
東実総合健診センター (中央区東日本橋)	50,000円	30,000円	追加料金 なし	30,000円	都営新宿線馬喰横山駅・ JR線馬喰町徒歩1分
三和会 中央診療所 (中央区八丁堀)	42,000円	22,000円	追加料金 なし	22,000円	JR・日比谷線 八丁堀駅徒歩1分
○ 城西病院健診センター (杉並区上荻)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 荻窪駅徒歩8分
野村病院 (三鷹市下連雀)	42,120円	22,120円	8,640円	30,760円	JR・京王線 吉祥寺駅バス10分
○ 北品川クリニック (品川区北品川)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	京浜急行線 北品川駅徒歩3分
○ 東京ライフクリニック (品川区上大崎)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 目黒・五反田駅徒歩8分
○ ケイ・メディカルオフィス テーオーシービル 診療所 (品川区西五反田)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR・都営浅草線 五反田駅無料バス5分
○ 生光会診療所 (板橋区小茂根)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	有楽町線 小竹向原駅徒歩10分
池袋ロイヤルクリニック (豊島区東池袋)	43,200円	23,200円	9,720円	32,920円	JR線 池袋駅徒歩3分
浩生会スズキ病院 (練馬区栄町)	42,120円	22,120円	8,640円	30,760円	西武池袋線 江古田駅徒歩3分
○ 山口病院 (豊島区西巣鴨)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 大塚駅徒歩8分
○ 山口クリニック (豊島区東池袋)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 池袋駅徒歩8分
○ オリエンタルクリニック (豊島区西池袋)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 池袋駅徒歩2分
○ あげぼの健診クリニック (町田市中町)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	小田急線 町田駅徒歩7分
大宮シティクリニック (さいたま市大宮区桜木町)	41,040円	21,040円	9,720円	30,760円	JR線 大宮駅徒歩5分
アムスランドマーククリニック (横浜市西区みなとみらい)	44,280円	24,280円	8,640円	32,920円	JR・市営地下鉄線桜木町駅 みなとみらい線みなとみらい駅徒歩3分
八戸市総合健診センター (八戸市青葉)	34,560円	14,560円	7,344円	21,904円	JR線 小中野駅徒歩10分
秋田県総合保健事業団 (秋田市千秋久保田町)	40,200円	20,200円	6,700円	26,900円	JR線 秋田駅徒歩5分
○ 宮城県労働衛生医学協会 (仙台市宮城野区小鶴)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 仙台駅タクシー利用5分
○ 岩手県予防医学協会 (盛岡市永井)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 岩手飯岡駅徒歩20分
○ 鶴岡地区医師会荘内健康管理センター (鶴岡市馬場町)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 鶴岡駅徒歩6分
○ 福島県保健衛生協会 (福島市方木田字水戸内)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線福島駅 バス20分、徒歩5分
○ 新潟県労働衛生医学協会 (新潟市中央区川岸町)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 白山駅徒歩2分
上越地域総合健康管理センター (上越市春日野)	38,880円	18,880円	7,128円	26,008円	JR線 春日山駅徒歩5分

★婦人科は、子宮細胞診(医師採取)+マンモグラフィ ※超音波検査等の料金は、健診機関へ直接確認願います。



●監修●

株式会社ナースハート代表取締役
井上 泰世

協力：一般社団法人
日本アンガーマネジメント協会



「アンガーマネジメント」で 怒りをコントロール

ストレスの多い現代社会。ストレスからくるイライラや怒りの感情に振り回されていますか。怒りをコントロールできればストレスが減り、人間関係にもよい影響を与えます。「アンガーマネジメント」で怒りの感情と上手につき合えるようになりましょう。

アンガー（＝怒り）マネジメント（＝後悔しない）

怒りの感情を抱くことは、人として自然なことでは悪いものではありません。アンガーマネジメントは怒りの感情と上手につき合うための心理トレーニングです。

アンガーマネジメントの目的は、「こんなことで怒らなければよかった」「あのとき怒っておけばよかった」と後悔しないように怒りの感情をコントロールし、怒

る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことには怒らなくて済むようになることです。

同じ「怒る」でも、「怒ってしまった」が「怒ると決めて怒った」になるだけでストレスが軽減します。また、怒っていることをうまく表現できれば、怒りの感情で人間関係が悪化するのを避けることができます。

「対処法」と「体質改善」で怒りを「コントロール

衝動的な怒りを鎮める対処法

ムカツ、イラッとしたときにやってみましょう。

6秒待つ

気持ちを落ち着かせる

怒りの感情のピークは6秒程度といわれている。その6秒をやりやすことができれば、反射的に怒ってしまうのを避けられる。



6秒待つ

すぐにその場で「大丈夫」「なんとかなる」などのフレーズを心の中で唱えたり、手をグーパーさせて6秒やりすす。

目の前のものを観察し「5秒」に意識を集中させる

長くつづいている怒りから解放されたいときや、過去の怒りが湧いてきたとき、よくない未来を想像し、ちなとときに効果的。

ペン先などの一点をみて、その形や色、素材などをじっくりと観察し、怒りの感情から意識を遠ざける。

怒りっぽい体質を改善！「アンガーログ」

怒りっぽい人は「アンガーログ」で体質改善にも取り組んでみましょう。アンガーログは怒りを感じたとき、そのできごとや思ったことなどを記録するものです。

怒りの原因は「こうあって欲しい」「○○であるべき」という価値観。私たちはものごとが自分の価値観のとおりにならず裏切られたとき怒りを感じます。そのため、怒りの感情をコントロールするには、自分がどのような価値観を持ち、それをどの程度望んでいるのかを知ることが大切で、それにアンガーログが役立ちます。

アンガーログを見直すと自分の怒りの傾向もみえてくるため、同じような場面に遭遇したときの対処法を考えておくことができます。ムダな怒りを減らしていきます。



【記録しよう】

怒りを感じたとき、手帳やスマホに「そのつど」「その場」で、次のような項目を記録する。書いているときはいっさい分析しない。



- 1 怒った日時
- 2 怒った場所
- 3 何があったか
- 4 そのとき思ったこと
- 5 怒りの強さ (10段階評価)

【見直してみよう】

週末などにたまったログの内容を見直し、自分の怒りを客観的に把握する。日ごろ、どんなことにイライラしているか、自分はどうな価値観をもっているのかなど。

怒るときは上手に気持ちを伝えよう

私たちが怒るのは相手に何か改善して欲しいという「要求」があるからです。それを「私」を主語にして「こうして欲しい」と具体的にいうことが上手に気持ちを伝えることであり、相手を責めたり、自分の気持ちを感情的に訴えることではありません。

アンガーログの例

- この例だと、「やる気があるならすぐに仕事を覚えられはず」という価値観が裏切られたため、後輩に対して怒りが生じている。
- 自分の怒りを客観的にみたり、後輩の言動の背景にある育った環境や習慣の違いに目を向け、「自分の価値観と違うが、まあ許せる」と思えるようになれば怒らなくてすむ。

- 1 ○月○日
- 2 会社で
- 3 後輩が仕事を一向に覚えぬい
- 4 いい加減、仕事覚えろよ
- 5 怒りの強さ：4

こんなことで怒っていたのか

まったく覚えていないわけではない

後輩はまだ仕事に余裕がないのかも

こなせるようになった仕事もある



また、気分や相手によって対応を変えず、いつも同じスタンスで怒ることや、その場に関係のない過去の話を持ちださないことなども大切。「いつも」「必ず」といった大げさな表現も、相手の反発をまねくだけなので避けるようにしましょう。

減塩

＋
余分なナトリウムを体外へ出す作用がある
「カリウム」と「水溶性食物繊維」を
積極的にとる



*腎臓病の人はカリウム排出が行われにくくなっているため、カリウムをとりすぎない。

高血圧は心臓から送り出された血液によって血管壁に過度の負担がかかっている状態。高血圧がつづくとう動脈硬化が進行し、脳梗塞などの命に関わる病気の危険性が高まります。

日本人は塩分をとりすぎる傾向にあります。そこで、食ベテク。減塩に加え、余分なナトリウムを体外へ出す作用がある「カリウム」と「水溶性食物繊維」が多い食品を積極的に食べましょう。とりすぎたナトリウムを排出することができ、高血圧が改善しやすくなります。

「減塩」のコツ

減塩は継続することが大切です。食事の楽しみを減らさない程度に、できることから取り組んでいきましょう。

1日の塩分摂取の目標量*1

男性8.0g未満 女性7.0g未満

1日の平均食塩摂取量*2は男性11.0g、女性9.2gで、2〜3g以上多い。

*1:日本人の食事摂取基準2015年版 (ともに厚生労働省)
*2:平成27年国民健康・栄養調査

- ◎みそ汁は1日1杯にするか、実だくさんに。
- ◎ラーメンやうどんの汁は飲み干さない。
- ◎しょう油をポン酢しょう油に変える。
- ◎ソースやタレは、かけずに「つける」。
- ◎レモン汁や酢などの酸味、しょうがや青じそなどの香味野菜、スパイス、天然ダシのうまみをきかせる。
- ◎塩分の多い加工食品は控えめに。

ハムなどの肉加工品、ちくわなどの練り製品、漬物・佃煮、チーズ、インスタント食品・レトルト食品など

◎減塩タイプの調味料や加工食品を選ぶ。



「カリウム」「水溶性食物繊維」を積極的にとるコツ

カリウム・水溶性食物繊維は、野菜や海藻、いも類、豆類、果物などに多く含まれています。

カリウム・水溶性食物繊維の多い食品

野菜	ほうれん草、かぼちゃ など
海藻	わかめ、ひじき、昆布 など
いも類	じゃがいも、さつまいも など
豆類	納豆、枝豆、インゲン豆 など
果物	アボカド、キウイ、バナナ など

- ◎バナナなどの果物を朝食にとる。
- ◎毎食、野菜や海藻、いも類、豆類を使った料理を1〜2品食べる。
- ◎食後に無塩タイプのトマトジュースでカリウムを補う。
- ◎切り干し大根やひじきの煮物、大豆の水煮などを常備食としてストックしておく。





体操 ● 加藤 凌平 選手



主戦場たる体育館はかつての「遊び場」

ばんつ。

体育館に響く、踏み切りの音。

視界の奥には、重力を無視するかのよう飛び、跳ね、ひねる姿が映る。扉を開けるや否や感じた「白っぽさ」は、滑り止めに使われる「タンマ」(炭酸マグネシウムの粉)が飛び散り、霧のように空气中を漂っているためだ。

本人の記憶によれば、本格的に体操を始めたのは9歳のとき。元体操選手の父(現所属クラブ監督)を持つ、いわゆる「体操一家」に育った生い立ちを考えればそのスタートは遅かったようにも思えるが、体操器具のある体育館は幼少のころから遊び場のひとつだった。

バネが仕込まれた床、積み重なったマット、ランダ

きたる大舞台に向け 日々研鑽を積む

けんさん

ムに切り分けられたスポンジの海。

「普通に外で友達とサッカーをやるのと同じ感覚ですよね。自分にとっては、とても自然な環境というか」

「普通に」やること、できることにバク転が含まれていたのは、さすがに環境ゆえ、というべきか。

けがに悩む背中を押しした 現役王者のひょうこ

10代で代表選出となったロンドン、中心選手として金メダル獲得に貢献したりオ。ここまで順風満帆に映る競技生活だが、文字どおり「極限で体を張る」という競技の性格上、けがとは常に隣り合わせだ。

男子団体としては37年ぶりの優勝となった2015年の世界選手権。本番を間近に控えた時期に、重い故障に見舞われた。翌年に控えたオリンピックのためにも大事をとって出場見合わせ、という選択肢がある中、背中を押ししたのは、目標であり、「史上最高」と世界から称賛される現役王者のひとことだった。

「俺なら痛くても出る、と。この(内村)航平さんの言葉で覚悟が決まったというか。もしこのとき辞退していたら優勝メンバーの一員ではなかったわけです、この経験がなかったらリオにだって行けたかどうかわからない」

結果的には、自身のケアも、周囲のサポートも功を奏した。これまでの選手生活における大きな転機だったという。

明確な大目標へ 日々の積み重ねを

きたる2020年の東京は、体操選手としてはベテランの領域で迎えることとなる。

目標は明確だ。自国開催のオリンピックで表彰台の一番高いところへ上がる。

「日本はオールラウンドに強い(全種目の平均点が高い)。しっかり能力を底上げしていければ、十分に手が届くと思います。目標がはっきりしているので、練習で積み上げていくだけです」

やらなきゃ、という使命感と、いい演技をしたい、という自身への期待感。ほどよく混ぜ合わせながら、充実の達成感へとたどり着くために。



Profile

1993年、愛知県生まれ。ロンドン、リオデジャネイロの夏季オリンピックに2大会連続で出場、ロンドンで団体総合銀メダル、リオでは同金メダル獲得に貢献。コナミスポーツクラブ所属。

組合だより

平成29年2月14日(火) 理事会
(会場=組合会議室)

【審議事項】

- 第1号議案 = 一般保険料率の変更(案)について
- 第2号議案 = 平成29年度事業計画(案)について
- 第3号議案 = 重要財産の処分について
- 第4号議案 = 平成29年度一般保険料率において基本保険料率及び特定保険料率を定める件について
- 第5号議案 = 平成29年度介護保険料率を定める件について
- 第6号議案 = 平成29年度収入支出予算(案)について
- 第7号議案 = 組合会の開催について
- 第8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 = 事業所削除等組合同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

平成29年2月21日(火) 組合会
(場所=巣鴨信用金庫本店)

【審議事項】

- 第1号議案 = 一般保険料率の変更(案)について
- 第2号議案 = 平成29年度事業計画(案)について
- 第3号議案 = 重要財産の処分について
- 第4号議案 = 平成29年度一般保険料率において基本保険料率及び特定保険料率を定める件について
- 第5号議案 = 平成29年度介護保険料率を定める件について
- 第6号議案 = 平成29年度収入支出予算(案)について
- 第7号議案 = 事業所編入等組合同規約の変更について

【報告事項】

- 第1報告 = 事業状況報告について
- 第2報告 = その他

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)ふいっと	高橋 東紀	中野区中野5-52-15 中野ブロードウェイB1-65-1	立川市錦町3-2-2 TM・タワー	28.4.1
(株)ヤコボ	古屋 貴史	渋谷区東2-29-6	渋谷区南平台町15-1-1201	28.11.19



服装健保だより

第203号
平成29年3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1月末現在)



事業所数 151件



平均標準報酬月額

男 301,831円

女 216,565円

平均 249,421円



被保険者数

男 4,268名

女 6,808名

計 11,076名



被扶養者数

計 3,380名