

服装健保だより

服装健康保険組合

2017 **11** No. 206



 ホームページをご活用ください

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

第16期

組合会議員のご紹介

去る平成29年10月20日(金)、任期満了に伴う組合会議員の改選が行われました。次のような顔ぶれで当健保組合の事業運営を行ってまいります。任期は平成32年10月20日までの3年間です。よろしくお願いいたします(敬称略)。



大栗 實
(株)平和台ドレス



常務理事 馬場和喜夫
服装健康保険組合



理事長 辻 庸介
(株)辻洋装店



浅水 辰雄
(株)貴



吉田 昌二
(株)福新ドレス

選
定
理
事



梶沢 明典
(株)マルエークロス



小林 陽一
(有)双葉洋装工業



増子 裕章
(株)王子デザイン

選
定
議
員



監事 保科 亮子
(株)ラポール



福岡 奎吾
(株)福岡



奥村 隆一
(株)共栄衣料

当健保組合のさらなる発展のため、 健全な運営を図ってまいります



川村 行雄
(株)カワムラドレス



大川 昌治
三好洋装(株)



大庭 茂
大庭繊維(有)



高橋 実
(株)おしゃれ工房



新井 光久
(株)エイ・アイ プランニング



横田 昭範
(株)ピゴラス



白石 正裕
(有)ファッションしらいし



原 博美
(株)ドウベル



監事 菅谷 智
(株)マーヤ



望月 潤一
(株)アーベセー



茂野 正
(株)ファッションエース茂野

互
選
理
事

互
選
議
員

流行前に受けましょう

インフルエンザ 予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンとは例年12月～3月、1月～2月に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5カ月間とされています。予防効果を高めるために、流行に備えて毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。



インフルエンザを予防する生活習慣

- 手洗い・うがいを習慣にする
 - 流行時の繁華街・人混みへの外出を控える
 - 規則正しい生活習慣で免疫力を高める
- … 十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、ウォーキングなどの適度な運動、ストレスをためすぎないなど



感染ではなく、発症を抑えます

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで発症します。感染とは、ウイルスが鼻や口の粘膜から体に入って増殖することをいいますが、ワクチンには感染そのものを完全に抑える働きはありません。ワクチンを接種すると、体内にウイルスを排除する抗体ができ、同じウイルスが入ってきたときに攻撃することで発症や重症化を抑えます。

予防接種を受けても絶対にインフルエンザにかからないわけではありません。予防接種に加え、日ごろから右記のようなことを気をつけておきましょう。

重症化リスクを軽減します

インフルエンザを発症すると、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などが現れ、あわせて、のどの痛みやせき、鼻水などの症状が出ます。通常は1週間程度で治まりますが、まれに小さな子どもでは脳炎・脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎などを併発し、重症化することがあります。ワクチンは、インフルエンザの重症化や死亡リスクを軽減する効果が認められています。ワクチンを接種した高齢者は、死亡の危険が $\frac{1}{3}$ に、入院の危険が $\frac{1}{3}$ から $\frac{1}{2}$ に減少するといわれています。

- インフルエンザ予防接種は流行してから受ける。
- インフルエンザ予防接種を受けても、発症を100%防げるわけではないので受けない。
- 昨年インフルエンザ予防接種を受けたので、今年は受けなかつもりだ。

Check あなたは大丈夫？
こんなことが当てはまったら注意！

2017～2018年の
インフルエンザ
ワクチン株

- A/ シンガポール /GP1908/2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09
- A/ 香港 /4801/2014 (X-263) (H3N2)
- B/ ブーケット /3073/2013 (山形系統)
- B/ テキサス /2/2013 (ビクトリア系統)

けんぽ
いんぷいおめーしょん

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、ワクチン接種が不相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30年1月31日（水）
- 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させていただきます。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。

東振協主催

「一日介護・健康講座」

開催のお知らせ

「いつまでも健やかに暮らしたい」
「寝たきりにさせない介護技術を体験したい」
—そんな方へ

本年度も健保組合の被保険者・被扶養者の方を対象に、保健師等の専門家による「一日介護・健康講座」が開催されます。『いざ介護』という事態に備えて、知っておきたい正しい介護の知識を学び、寝たきりにさせない介護技術を体験していただく講座と、認知症の理解と対応について学んでいただく講座となっております。この機会にぜひご参加ください。
※本講座には、他の健保組合の方も参加いたします。

講座開催時刻

- 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30年)	会場	講座コース
1月20日(土)	柏商工会議所(柏市)	介護健康
1月21日(日)	専売ビル(港区)	認知症介護
1月27日(土)	ラジオ日本ビル(横浜市)	認知症介護
1月28日(日)	三鷹産業プラザ(三鷹市)	介護健康
2月4日(日)	損保会館(千代田区)	介護健康
2月12日(月・祝)	北とびあ(北区)	介護健康
2月17日(土)	JA共済埼玉ビル(さいたま市)	介護健康
2月18日(日)	損保会館(千代田区)	認知症介護
2月21日(水)	健保連 東京連合会(新宿区)	認知症介護



留意事項

- ・受講料は無料です。
- ・昼食はご用意いたしません。
- ・「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。

申し込み方法および申し込み先

参加申込書は、郵送またはFAXでお送りください(FAXで送信する際はお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。

● 締切日

平成29年12月8日(金)

● 抽選日

平成29年12月15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)

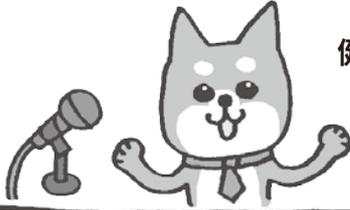
FAX 03-3626-7509

<http://www.toshinkyu.or.jp/event/>

ON AIR

今回のテーマ

健康保険料の見直して？ 納めた後のその使いみちは？



健康保険料の額を決める方法は？
どんなことに
健康保険料が役立てられる？



健康保険料は定期的に見直しが行われます

健康保険料は、被保険者の給与の平均額に、健保組合ごとに毎年設定する健康保険料率をかけて算出します※1。この平均額は、4月、5月、6月の給与をもとに計算し、9月分の健康保険料から翌年8月分まで適用されることとなります（定時決定）。そのため、10月中旬に支払われた給与から健康保険料額が変わった人がいます。みなさんの給与は毎年変動することもあるため、定期的に見直しを行うことになったりすることもあります※2。

●健康保険料決定のしくみ (定時決定の場合)

4月 5月 6月 → 9月 ~ 翌年8月
3カ月間の給与の平均額 1年間適用

収入に応じて
お金を出しあ
うわけですね

定期的な見直し
によって9月分の健
康保険料から変わ
る人がいます



医療費負担



健康保険料は病気やけがをしていない人に対しても、使われているんですね

健康保険料の使いみち

高齢者の医療費負担
(納付金・支援金)



健康な人へのサポートも実施

病気の予防などにも使われます



健康づくり

※1 賞与等からも同じ健康保険料率を用いて算出した健康保険料を徴収します。
※2 昇給やベースアップなどで大幅に給与が変わったときや、被保険者資格を取得したとき、育児休業が終了した後や産前産後休業が終了したときは臨時に改定が行われます。

納められた健康保険料は、私たちの医療費の支払いにあてられています。患者が医療機関の窓口で支払う医療費が原則3割(年齢等によって異なります)で済むのは、残りの7割を健保組合が負担しているからです。また、高齢者の医療費は国民全体で支え合うという考えのもと、高齢者医療制度への納付金・支援金として健保組合も負担をしています。

このほかに、特定健診など、健康づくりのための費用にも使われています。病気になることが少ない人は、どうしても健康保険料を納めなくてはいけないのかと思うかもしれませんが、将来、みなさんが病気にならないように、日々の健康を支えるためにも健康保険料は役立てられています。

腰まわりの血流アップで腰痛の緩和に ワシのポーズ

疲れたカラダを癒す
ヘルシーエイジング
Yoga
ヨガ

秋は日中と朝晩の気温差が腰への刺激となり、腰痛を引き起こしがち。ワシのポーズは背中上部を伸ばすことで、背中中の筋肉をほぐし、腰の痛みを緩和させてくれます。毎日続けると腰まわりの血流がよくなり、腰痛の改善が期待できます。

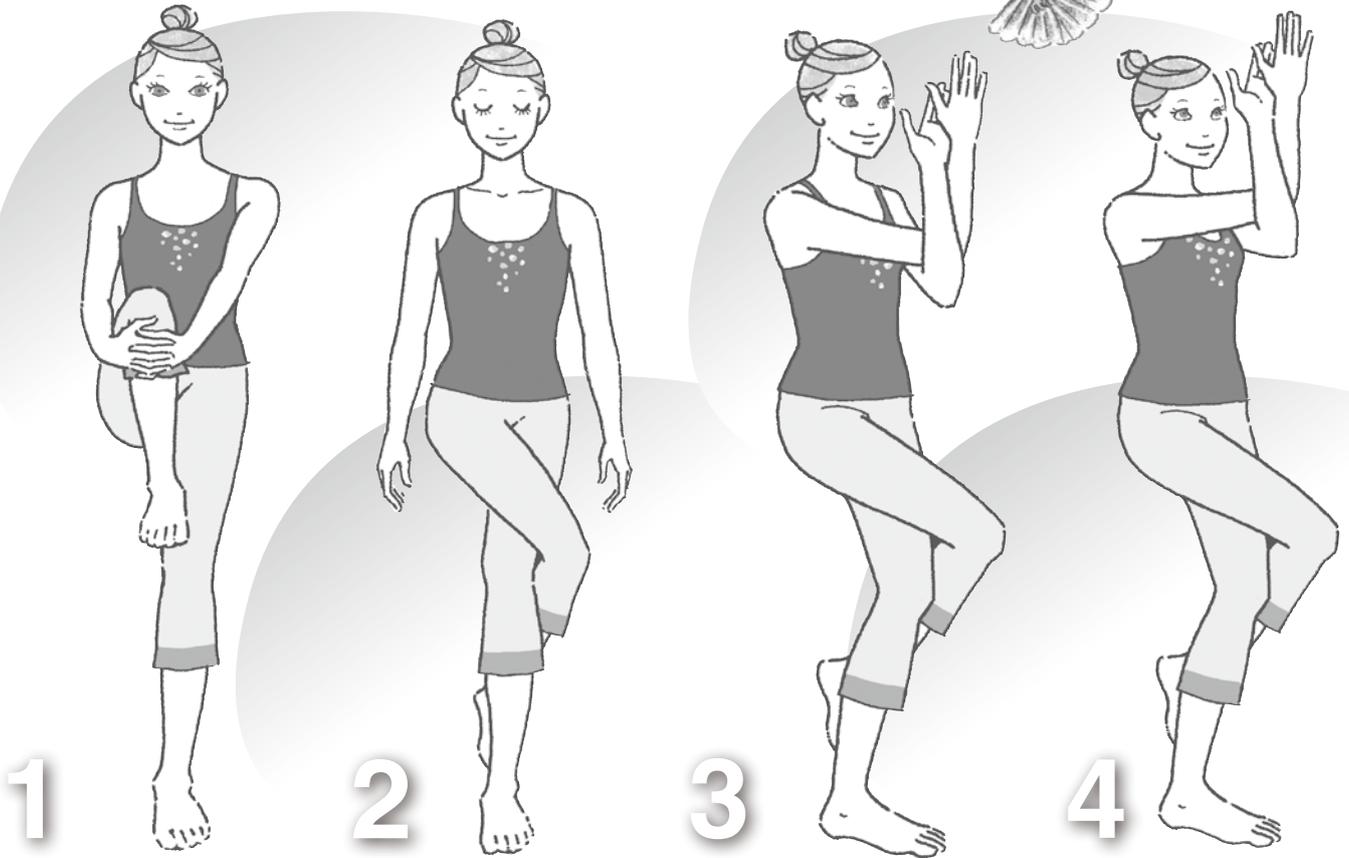
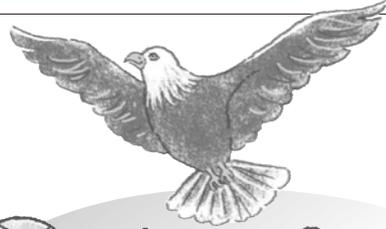
自分のペースでゆっくり行うヨガで、カラダの内側から伸びを感じましょう。

監修 ■ 一般社団法人 日本ヨガメディカル協会 代表理事 岡部 朋子

IMAGE

獲物を狙うワシをイメージ

正面に伸ばしている指先はワシの鋭いくちばしのイメージで。左右に広げた肩甲骨は羽を表します。



1 ひざを緩めて立ち、息を吸いながら重心を左脚に移し、右脚を持ち上げ、胸に抱きかかえる。

2 息を吐きながら右脚を太ももから左脚にからめ、右脚のつま先を下に向ける。

3 息を吸いながら右腕が上になるように両腕をクロスさせ、ひじを曲げて右腕を左腕に巻きつけ、手のひらを合わせる。

4 息を吐きながらひじを胸の高さまであげる。この状態で深い呼吸を4~5回繰り返す。反対側も同様に行う。

EASY

からめるほうのつま先を床につけても

片脚立ちができない人は、軸脚にからめる足のつま先を床につけて行いましょう。手のひらを合わせるのがつらい人は、手の甲を合わせるだけでもOK。



もうすぐ スキー・スノーボードの 季節がやってくる!

今年度も健康づくりの一環として実施しております
「冬期契約施設の利用補助」を実施します。
冬のレジャーにぜひご利用ください。



冬山の家

開設期間 平成29年12月1日～平成30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〕
- 大人の利用者負担額 (1泊2食) **7,000円**～
(契約料金9,000円～ ● 健保組合補助額2,000円)
- 小学生の利用者負担額 (1泊2食) **4,300円**～
(契約料金6,300円～ ● 健保組合補助額2,000円)
- 3歳～未就学児の利用者負担額 (1泊2食) **2,500円**～
(契約料金4,500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**
〔ホテル内予約係 午前10時～午後6時〕
- 大人の利用者負担額 (1泊2食) **6,000円**～
(契約料金8,000円～ ● 健保組合補助額2,000円)
- 小学生の利用者負担額 (1泊2食) **3,600円**～
(契約料金5,600円～ ● 健保組合補助額2,000円)
- 3歳～未就学児の利用者負担額 (1泊2食) **2,000円**～
(契約料金4,000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〕
- 大人の利用者負担額 (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)
- 小学生の利用者負担額 (1泊2食・苗場プリンスホテルの場合)
8,439円～ (契約料金10,439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。



冬山の家・リゾートトラスト・さくら総合レジャー協定宿泊施設

- 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、冬山の家は各施設に直接ご予約ください。リゾートトラストは (TEL 03-5323-8221) に、さくら総合レジャー協定宿泊施設は (TEL 03-3434-0333) にお申し込みください。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)。
※ リゾートトラスト、さくら総合レジャー協定宿泊施設については、当健保組合ホームページ (<http://www.fukusou-kenpo.or.jp/>) をご参照ください。



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・施設課 (TEL 03-3946-8561) へお問い合わせください。



スキー場



舞子スノーリゾート

- 契約期間 平成29年12月15日～平成30年3月31日
- 大人の利用者負担額 **2,400円**
(契約料金3,400円 ● 健保組合補助額1,000円)
- 中高生・55歳以上の利用者負担額 **2,100円**
(契約料金3,100円 ● 健保組合補助額1,000円)
- 小学生の利用者負担額 **1,300円**
(契約料金2,300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29年12月2日～平成30年3月31日
- 大人の利用者負担額 **2,600円**
(契約料金3,600円 ● 健保組合補助額1,000円)
- 小学生の利用者負担額 **1,600円**
(契約料金2,600円 ● 健保組合補助額1,000円)



マウントジーンズ那須

- 契約期間 平成29年12月16日～平成30年3月25日
- 大人の利用者負担額 **2,400円**
(契約料金3,400円 ● 健保組合補助額1,000円)
- 小学生の利用者負担額 **1,500円**
(契約料金2,500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。
- 大人の利用者負担額 (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)
- 55歳以上の利用者負担額 (苗場スキー場の場合) **3,000円**
(契約料金4,000円 ● 健保組合補助額1,000円)
- 中高生の利用者負担額 (苗場スキー場の場合) **2,500円**
(契約料金3,500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

肌の乾燥を防ぐメニュー



1人分
257kcal
塩分 1.2g

※Aの液を半分残した場合。

秋鮭の焼きマリネ

材料 (2人分)

にんじん……………1/2本 (75g)
なす……………1本 (80g)
かぼちゃ……………100g
しめじ……………1パック (100g)
鮭……………2切れ
酢……………大さじ2
A 砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1と1/2
生姜……………1かけ分
オリーブオイル…大さじ1

作り方

- ① にんじん、なすは5mm幅のななめ薄切りに、かぼちゃは7mm幅の薄切りにする。しめじは石づきをとって小房にわけ、鮭は一口大に切る。
※かぼちゃが固くて切りにくい場合は、レンジにさっとかけると切りやすくなります。
- ② バットにAを入れて混ぜ、生姜の千切りを加える。
- ③ フライパンにかぼちゃとにんじんを入れて蓋をし、火が通るまで焼いたら②につける。
- ④ 同じフライパンにオリーブオイルをひいて、なす、しめじを焼き、②につける。
- ⑤ 鮭を皮目からフライパンに入れ、火を通し②につける (写真)。



●料理制作
本田祥子
(管理栄養士)



●撮影 石田健一
●スタイリング 宮澤由香



鮭

鮭には肌をつくる良質なたんぱく質、栄養分を届けるために必要な血行を促すビタミンE、コラーゲン、抗酸化作用が特に強いアスタキサンチンが含まれています。アスタキサンチンは乾燥予防のほかにシミ予防にも効果があるといわれています。これらはすべて、肌をつくるうえで欠かせない成分ばかりです。

ちんげんさい 青梗菜のサラダ



1人分
38kcal
塩分 1.0g

材料 (2人分)

乾燥ひじき…………… 10g
青梗菜…………… 80g
ハム…………… 2枚
粒マスタード…………… 大さじ1/2
塩・こしょう…………… 少々

作り方

- ①乾燥ひじきは熱湯(分量外)で10分間戻し、ザルにあげ水気を切る。
- ②青梗菜は1枚ずつはずして細切りにし、ハムは短めの細切りにする。
- ③ボウルに①、②、粒マスタード、塩・こしょうを入れてざっくり混ぜる。



青梗菜

青梗菜は、茹でたり炒めたりすることが多いと思いますが、実は生で食べてもエグミがなく、とてもおいしい野菜です。また、乾燥から肌を守ってくれるビタミンCやビタミンEも、生で食べる方がより効率よく摂ることができます。

にんじんプリン

材料 (2人分)

にんじん…2/3本
(100g)
卵…………… 2個
牛乳…………… 1カップ
砂糖…………… 大さじ1
シナモン…少々
ミント…適宜

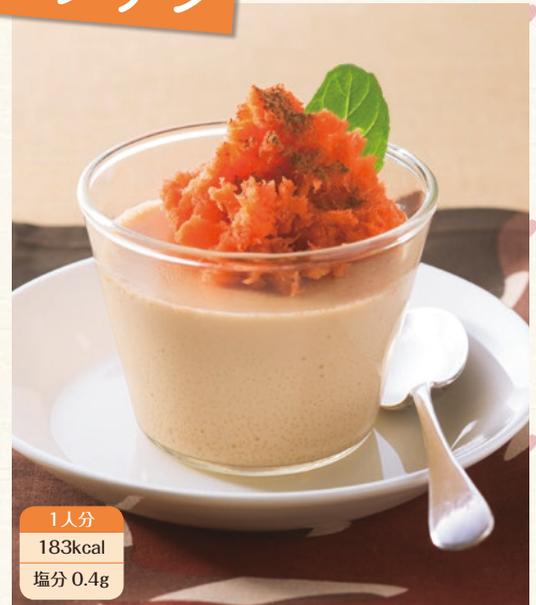
作り方

- ①にんじんをすりおろし、電子レンジ(600W)にかけて1分程度後、しぼり汁とにんじんの身の部分に分ける。
- ②卵、牛乳、砂糖をよく混ぜ、しぼり汁を加えて耐熱容器に流し込む。
- ③鍋に半分に折ったキッチンペーパーをしいて②を置き、水1カップを入れたらキッチンペーパーをかぶせ蓋をする。固まるまで中火弱で10分程度加熱する。
- ④冷蔵庫で冷やし、にんじんの身の部分をのせシナモンをふり、最後にミントを飾る。



にんじん

にんじんに含まれるβカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変わり、肌の乾燥を防ぐといわれています。生のにんじんには、たんぱく質分解酵素が含まれており卵が固まりにくいので、にんじんはあらかじめ汁ごと加熱しておきましょう。



1人分
183kcal
塩分 0.4g

肌の乾燥を防ぐには、日々の食事が大切です!

肌が乾燥しやすい季節の到来ですね。肌の乾燥には日々のさまざまな要因が関係していますが、皮脂の分泌や角質層の細胞間脂質(セラミドなど)と天然保湿因子の量などが少なくなることで、皮膚の表面が乾燥してしまった状態を、乾燥肌といいます。そのため、血行をよくして新陳代謝を活発にすることが乾燥対策のポイントとなります。

皮膚や粘膜の潤いを維持するビタミンA、新陳代謝を活発にするビタミンB群、乾燥肌を防ぐために必要な肌のコラーゲン生成を促すビタミンC、血行を促進するビタミンE、そして肌をつくるたんぱく質、これらが重要な栄養素です。ビタミンCは加熱に弱いのでできるだけ生で、ビタミンAとEは油と相性が良いので油と組み合わせることで、効率よく摂ることができます。スキンケアも大切ですが、日々の食事にも気をつけたいですね。



1日10分で自分を浄化

マインドフルネス瞑想のすすめ

マインドフルネス瞑想ってなに？

最近話題のマインドフルネス瞑想。

心身を安定させる効果があると、著名人をはじめ多くの人が注目している瞑想法です。

マインドフルネス瞑想の魅力のひとつは、誰でも気軽に取り組めること。

まずは1日10分からチャレンジしてみましよう。

そこには、私たちの生活を豊かにする秘密が隠されています。



こんな人にオススメ!

- いろいろなことを考え込んで疲れてしまう
- 気持ちを切り替える方法を知りたい
- すぐにイライラしたり、落ち込んだりしてしまう
- 瞑想にチャレンジしたが続かなかった経験がある
- 通勤時間をストレスに感じている
- 忙しい生活に瞑想を取り入れたい

マインドフルネス瞑想は、頭の中を整理して新たな行動へのパワーを生み出す、心の整理術です。

日常生活のスキマ時間で、頭の中をリセットして心を整理。

マインドフルネス瞑想とは、過去でも未来でもなく、今の瞬間に意識を集中させる瞑想のこと。「マインドフルネス」とは、自分が感じている感覚や感情を、客観的に観察している状態です。では、今の自分に集中できていない状態とは、どのような場合を指すのでしょうか？ マインドフルネスの対義語は「マインドレスネス」と呼ばれ、注意力が散漫になっている、もしくは無意識の状態のことを指します。すでに終わった過去のことをよくよ思い出んだり、どうなるかもわからない未来のことを心

配したりするのは、マインドレスな状態。そのほか、ぼんやり考え事をしていたり、上の空になっているときなども、「今ここ」にある現実とのつながりが失われている状態です。マインドフルネス瞑想とは、たった今、自分の内側で起こっている事象だけに集中して、ストレスのもとになる雑念を排除する、脳や心のトレーニングです。瞑想を続けるうちに、漠然とした不安が消え、リラックスしながらも感覚が研ぎ澄まされ、安定した自分に近づくことができます。

マインドフルネス瞑想のメリット

マインドフルネスな状態を手に入れることは、日常生活のあらゆる場面で役立ちます。その一部をご紹介します。

● 集中力が高まり、
仕事やスポーツの
効率が上がる ●



瞑想中に「集中」と「集中が切れたことに気づくこと」を繰り返していると、集中する状態が長続きするようになります。

● ストレス解消になり、
心身の健康に
つながる ●



自分の思考や感情を客観的に観察することは、心身の深い休息になります。欧米では多くの研究がその効果を実証しています。

● 思いやりの心が芽生え、
豊かな人間関係が
築ける ●



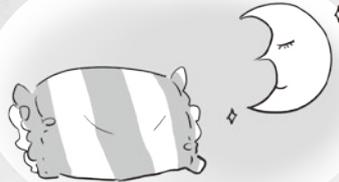
自分の感情をありのままを受け入れられるようになると、他人に対しても寛容になることができます。

● 見た目が若々しく、
そして
美しくなる ●



瞑想中の正しい姿勢が身に付けば、ふだんのシルエットも自ずと美しくなっていくはず。また、正しい姿勢は、体内メカニズムの調整にもつながります。

● 睡眠の質が上がり、
疲れが
とれやすくなる ●



就寝前の瞑想は心身のストレスをリセットして、睡眠の質を高めます。深い眠りをとることで、睡眠時間が減ることもあるでしょう。

ほかにも

- EQ(心の知能指数)が高まり、精神が安定する
- 脳内が整理され、自己洞察力が高まる
- 直感力・創造性が高まる
- 日常生活に喜びを感じる
- ありのままの自分を受け入れられる
- リーダーシップ能力が発揮されるようになる
- 自分の価値観に従った選択ができる

チャレンジ!

3分間、
マインドフルネス瞑想を
やってみよう!

まずは3分間、姿勢を正して自分のしている「呼吸」に集中。瞑想するのは、通勤時間や家事の合間など、一日のスキマ時間でOKです。3分間、繰り返される呼吸だけに集中してください。

「(3分経過)」。いかがでしたか? 「早く終わらないかなあ」「あ、別のことを考えていた」など、思考が次々と湧いてきたかもしれません。しかし、新たな思考が生まれる度に、意識を再び自分の呼吸へと引き戻してください。これを繰り返すことで、いつしか思考を客観的に観ることができるようになり、日常生活で思考の波にのみれることがなくなっていくはずです。



吉田昌生
よしだまさお

瞑想、ヨガ講師。日本マインドフルネス協会代表理事。インドをはじめ35カ国以上を巡り、各地の瞑想やヨガを実践。理想的な心身の状態を瞑想・ヨガ・心理学を通して研究する。主な著書に『マインドフルネス瞑想入門』(WAVE出版)など。



個性的な指導法の原点は 現役引退時にあり!

箱根駅伝3連覇&大学駅伝3冠という史上初の快挙を成し遂げ、さらなる高みを目指す青山学院大学陸上競技部。かつては廃部の危機もあった弱小チームを常勝軍団へと導いたのが、現監督の原晋さんです。『ハッピー大作戦』などの個性的な指導法の原点は、原さん自身の転機となった現役引退時にあります。「僕は中学から陸上一筋でしたから、27歳で引退してサラリーマンになった

とき、陸上以外では何も表現できない自分の無力さを感じましたね。営業職だったので、他人に勝つためにはマニユアルどおりではなく、その中にある言葉の意図を理解して、自分なりの達成プロセスを考えていくことが大事だと気がつきました。誰もが今は高く評価している物事も、いつかどこかにゆがみが生じて改善が必要になってくる。問題点は何かを常に考えながら、本質を見極め、目標に向かって自らの考えを組み立てていくことの大切さを実感しました」。

陸上を通して

青山学院大学陸上競技部監督 原 晋

社会に有益な人材の育成を!



サラリーマンから 陸上部の監督へ 経験なしの異例の人選

36歳のときに青山学院大学陸上競技部の監督に就任。箱根駅伝の出走経験もなければ指導者としての経験もない原さんが監督になることは、まさに異例でした。

「それまでの常識で言えば、僕のような者を監督には選びません。しかし、指導者とは人材育成ですから、サラリーマンとして成功した人間はマネジメント能力にも優れていると考えれば、分野は違っても立場は同じです。僕自身、社会に出て基礎学力の大切さを痛感していましたので、将来有益な人材となるために、学生時代に培うべき基本的な教育や社会のメカニズムといったものを、陸上を通して教えたいと思いました」。

監督を引き受けた原さんは、陸上部の寮で選手たちと共同生活を送り、工夫を凝らした独自の指導法で、彼らの心理や思考にもアプローチしていきます。やがて、廃部寸前だったチームは箱根駅伝への出場を果たし、念願の総合優勝、そして偉業達成へと成長を遂げました。

世界と戦える選手の育成と 社会的地位の向上を目指す

強い信念と独自の指導法で、日本陸上界に新風を吹き込む存在となった原さんは、2020年に開催される東京オ

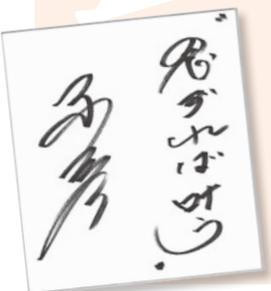
リンピックに向けたマラソンの強化にも乗り出しています。

「マラソンで2時間8分台を切れる選手を育て上げるには、個を引き出さなければいけない。集団で練習する大学陸上部では育てられません。われわれが2時間10〜15分台で完走できる選手を育て上げ、次のステージに送り出し、実業団で個と向き合い、26〜27歳をピークに世界と戦えるタイムを出せるように育成する。各組織が連携し合い、そういった活動をしていくことが、今後の日本陸上界を強くすると思います。そして、彼らが引退したとき、スムーズに社会に入り込める仕掛けづくりが大事。ジャンルを問わず、スポーツ選手の社会的地位の向上に携わることこそ、僕が一番やっていきたいことですね」。

プロフィール

はら・すすむ

1967年3月8日、広島県生まれ。中学から陸上(長距離)を始め、広島県立世羅高等学校、中京大学を経て、中国電力陸上競技部に入部。主将として全日本実業団駅伝に出場するなど活躍するものの、けがの影響により1995年に現役を引退。中国電力の営業職で再出発し、営業マンとしての手腕を買われて、2004年に青山学院大学陸上競技部長距離ブロック監督に就任。2009年、同部としては33年ぶりに箱根駅伝に出場し、2015年に初の総合優勝に輝く。2016年〜2017年には、史上初の箱根駅伝3連覇&大学駅伝3冠を達成。



公 告

公告 第1939号 平成29年8月28日 議員定数及び理事定数の変更について

議員定数の変更 26人 → 22人

理事定数の変更 12人 → 10人

公告 第1941号 平成29年10月5日 組合会議員総選挙について

服装健康保険組合の現議員は、平成29年10月20日をもって任期満了となります。

ついては、服装健康保険組合同規約並びに組合会議員選挙執行規程第2条（総選挙）及び第13条（投票所）、第20条（郵便による投票）、第39条（開票及び選挙会の開催場所及び日時）の規定に基づいて下記により選挙を行います。

平成29年10月5日

服装健康保険組合 理事長 大栗 實

記

1. 選挙期日 平成29年10月20日（金）
2. 選挙すべき議員数 11人
3. 立候補届の提出期間
及び届出方法 (1) 立候補届の提出期間
平成29年10月5日（木）から受付け、10月13日（金）の正午に
締切ります。
(2) 立候補の届出方法
立候補の届出は被保険者20名の推薦届を添え選挙長宛提出
してください。
4. 選挙長 川村行雄（株カワムラドレス）
5. 投票日時 平成29年10月20日（金）午前9時00分から午後3時00分まで
6. 選挙会場 文京区本駒込6-2-19 服装健康保険組合3階
7. 選挙人の範囲 投票日現在、被保険者の資格を有する者
8. 郵便投票の範囲 東京都外に所在する事業所に勤務する被保険者
9. 開票日時 平成29年10月20日（金）午後3時30分より

公告 第1942号 平成29年10月5日 理事選挙について

公告 第1943号 平成29年10月5日 監事選挙について

公告 第1944号 平成29年10月13日 組合会互選議員選挙立候補者について

公告 第1945号 平成29年10月13日 組合会互選議員選挙無投票について

公告 第1946号 平成29年10月23日 組合会選定議員の選定結果並びに議員就任について

公告 第1947号 平成29年10月23日 組合会議員当選人について

公告 第1948号 平成29年10月23日 理事の当選及び理事長、常務理事の就任について

公告 第1949号 平成29年10月23日 監事の当選及び就任について

組合だより

平成29年9月15日(金) 理事会
(会場=組合会議室)

【審議事項】

第1号議案 = 第42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 = 契約保養所の契約解除について(トッパントラベル)

第5号議案 = 第16期組合会議員の改選について

第6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同約の変更について

第2報告 = 健康フェスティバル2017の開催について

第3報告 = 事業状況報告について

第4報告 = その他

平成29年10月20日(金) 理事会
(会場 = TKP 新宿ビジネスセンター)

【審議事項】

第1号議案 = 常務理事の指名について

第2号議案 = 学識経験監事の委嘱について

平成29年10月20日(金) 組合会
(会場 = TKP 新宿ビジネスセンター)

【審議事項】

第1号議案 = 役員の選出について
・ 監事の選出(選挙)

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
ミスズユニム(株)	今井 承一	台東区蔵前4-10-8	台東区蔵前2-4-5	29.7.1

●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)インビテーション	八子 和之	新宿区西新宿4-15-7	29.8.1

年末・年始の
事務取り扱いのお知らせ

当健保組合の事務取扱いは、年末は12月28日(木)まで、年始は1月5日(金)からとなります。

なお、12月12日(火)までに受け付けた給付金請求書は、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29年度健康者表彰の
実施について

今年も過去2年間(平成27年4月1日から平成29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。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206号
平成29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29年10月末日現在)



事業所数 148件



平均標準報酬月額

男 305,910円

女 217,314円

平均 251,188円



被保険者数

男 4,163名

女 6,725名

計 10,888名



被扶養者数

計 3,305名