

服装健保だより

服装健康保険組合

2018 **7** No.210



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

先ごろ開催された組合会において、平成29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。

平成29年度
決算が
まとまりました

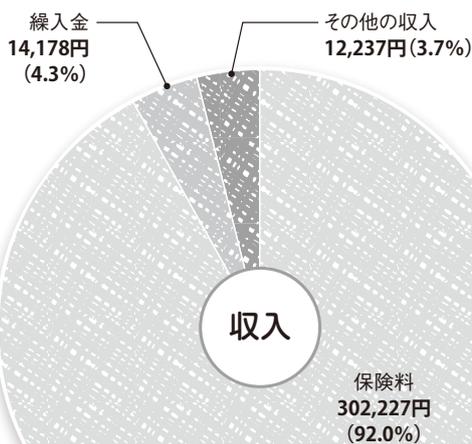
高齢者医療制度への納付金が重くのしかかり 3年連続の経常赤字決算に

被保険者1人当たりでみた収支の割合

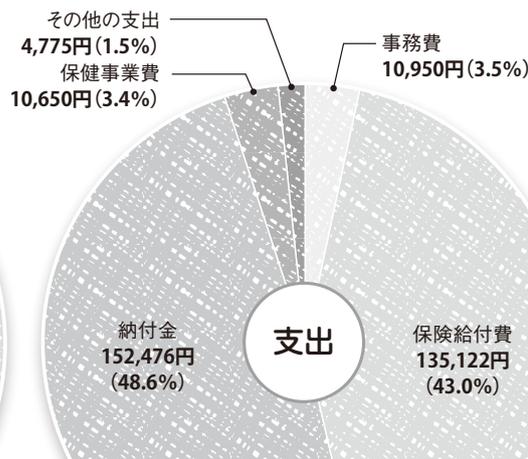
(健康保険)

収入合計 328,642円

支出合計 313,973円



皆さまと事業主に納めていただいた保険料が健保組合の収入の9割を占めています



高齢者医療制度へ拠出する納付金が最も多い割合を占めているのがわかります

当健保組合の平成29年度決算は、収入総額36億751万円、支出総額34億4648万円で、収支差引額は1億6103万円。実際の財政状況の指標となる経常収支差引額は、8064万円のマイナスとなり、3年連続の赤字決算となりました。収支の内訳をみますと、収入面では、皆さまと事業主に納めていただいた保険料が、前年度決算比約2億5200万円増と大幅に伸びました。これは、保険料率を引き上げたことが大きく寄与しています。支出面においては、皆さまやご家族が病気やけがをしたときの医療費の給付にあてられる保険給付費が同比約4700万円の減少となりました。健保財政を圧迫している最大の要因である高齢者医療制度への納付

保険料収入は増加したものの
予断を許さない状況は続く

平成29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	3,317,550
国庫負担金収入	2,090
調整保険料収入	47,558
繰越金	28,107
繰入金	155,635
国庫補助金収入	20,312
財政調整事業交付金	33,812
雑収入	2,443
合 計	3,607,507
経常収入合計	3,318,154

支出

科 目	決算額(千円)
事務費	120,194
保険給付費	1,483,235
法定給付費	1,482,985
付加給付費	250
納付金	1,673,729
前期高齢者納付金	811,204
後期高齢者支援金	815,422
退職者給付拠出金	47,089
老人保健拠出金・他	14
保健事業費	116,904
財政調整事業拠出金	47,490
連合会費	3,222
積立金	1,000
雑支出	705
合 計	3,446,479
経常支出合計	3,398,790

経常収支差引 Δ 80,636千円

介護保険

収入

科 目	決算額(千円)
介護保険収入	190,657
繰越金	3,954
繰入金	20,274
国庫補助金受入	2,541
雑収入	78
合 計	217,504

支出

科 目	決算額(千円)
介護納付金	210,752
合 計	210,752

金は、同比約1億4500万円と大幅に増加いたしました。健診やインフルエンザ予防接種、保養所の運営費などにあてられる保健事業費は、前年度並みを維持しました。

以上の結果、赤字額は前年度よりも約1億3500万円回復したものの、赤字決算であることに変わりなく、依然として厳しい財政状況が続いています。

なお、介護保険におきましては、収入総額2億1750万円、支出総

額2億1075万円、収支差引額675万円の決算残金をもって終了しました。

健保組合を取り巻く
厳しい状況
医療費の節減にご協力を

健保組合の全国組織である健康保険組合連合会が4月に発表した「平成30年度健保組合予算早期集計結果

の概要」によると、全健保組合の経常赤字の総額は1381億円となりました。

平均保険料率は9.215%で、前年度より0.051%上昇しており、これで11年連続の増加となります。また、保険料収入に対する高齢者医療制度への納付金の割合が4割を超え、納付金負担が組合財政を圧迫している状況が続いています。

このように健保組合全体を取り巻く状況は困難を極めており、当健保

組合も例外ではありません。皆さまにおかれましては、ご自身はもちろんご家族の健康にも留意され、病院にかかる必要のない健康体の維持を心がけてくださいますようお願いいたします。

また、安価で先発医薬品と同等な効果があるジェネリック医薬品の活用や、病院にかかるときは時間外受診を避ける等、医療費に対するコスト意識を持ち、医療費節減にご協力くださいますようお願いいたします。



早く帰宅したくなる

リビング収納術

リビングは、家族がくつろぐための憩いの場所です。家族構成や子どもの年齢などによって多少の違いはありますが、一般的には家族が集まり、起きている間はもっとも長く過ごす場所です。だからこそ、家族みんなにとって居心地の良い空間にする必要があるのです。

くつろぎ方は、本を読んだり、テレビを見たり、趣味を楽しんだり、人それぞれ。別々のことをしていても、何となく心が落ち着く。それは家族だからこそであり、そんな安らぎを得られる場所がリビングです。

リビングの「使用目的」を決める



リビングをくつろぎの空間にするためには、「どのように過ごしたいのか」を明確にし、そのために「どのようなスペース」が必要かを考え

ます。くつろぐためのスペースのほか、次のようなスペースが考えられます。

- 子どもが遊ぶためのスペース
- 書斎、または作業スペース
- 裁縫などの趣味のスペース…など

リビングという限られた空間の中に、家族それぞれにとって必要な過ごし方のスペースがあると、より快適な空間になります。

また、過ごし方がはっきりすることで、リビングに必要なものが明確になるので、片付けもぐんとしやすくなります。

リビングを今よりもくつろげる安らぎの場所にするために、リビングでどう過ごしたいかを家族で話し合ってみましょう。そうすることで、それぞれの家族ならではの暮らし方のスタイルがつくられていきます。



● 監修 近藤典子（住まいアドバイザー）
約30年に及ぶ収納実績による商品開発・オリジナル収納ユニット・間取り提案が好評。著書は、累計部数400万部以上、海外でも翻訳多数。現在9月に開講する「住まい方アドバイザー養成講座4期 東京校・大阪校」の受講者を募集中。詳しいお問合せは、近藤典子の暮らしアカデミー事務局 TEL 03-3267-0537まで。

物が多いリビングをスッキリ見せるコツ

1

上着、
カバンなど



帰ってきて脱いだ上着を、とりあえず、椅子の背もたれに掛けたり、カバンをとりあえず、床にポンと置いたり…ということはないでしょうか？ こういった場合は、リビングに入るまでの動線上や、リビングの一角に上着を掛けたり、カバンを置くための「一時置き場」をつくりましょう。

この場合、掛けっ放しになってしまうと、物が増えるばかりで生活感が出るため、自分の部屋に戻るときに持っていくよう心がけましょう。

2

ソファで使う
小物類



ソファでよく使う小物類（リモコン、ティッシュペーパー、文具類、メガネ、爪切りなど）は、使うたびに元に戻すのが面倒に感じやすいため、テーブルの上に出しっぱなし、使いっぱなしになりがちです。収納の大原則「使うところに使う物を収納する」に従い、ソファ周りに「指定席」を作りましょう。小さなワゴンに浅めのトレイを設置し指定席としてソファに並べておくことで、必要なときにすぐに取り出せます。使用頻度の低い物は引き出しの中に入れておきましょう。

3

雑誌・カタログ・
新聞など



通販カタログや雑誌は、次号までのサイクルが速いため溜まりやすく、リビングが片付かない原因の1つとなっています。これらには、食品と同じように賞味期限があると考え、読み終わるか、次号が出たら処分することを基本とします。ソファの下や棚の一角などを指定席とし、フタつきのカゴやボックスを利用して置いておきましょう。

指定席のスペースからはみ出したら処分するという風に、溜めこまないようにしましょう。

監修 ■ FTPピラティスマスタートレーナー 千葉 絵美

もとはリハビリ用のエクササイズとして生まれたピラティスは、骨盤のゆがみ矯正や体の深層部にあるインナーマッスル強化に効果的。気温が高くなり、腕を出す機会が増える季節。効果的に二の腕を引き締めましょう。

二の腕のたるみをなくす

バックプッシュアップ

通常のプッシュアップ(腕立て伏せ)よりも強度が低いので、気軽にトライできます。

1

両ひざを立てて
脚は腰幅くらいに開いて座り、
つま先を浮かせる。



手の指先は
お尻のほうを
向くように

2

両わきをしめ、
両腕で体重を支えながら、
お尻を2~3cm浮かせる。



吸う

腕に全体重が
かかるように

3

両ひじをゆっくり曲げながら、
お尻が軽く床にふれる程度に
下げる。



吐く

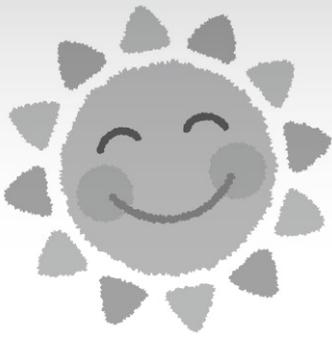
2~3の曲げ伸ばしを
5セット行う。

One Point
ピラティス

リラックスして 集中できる場所で行うこと

自分の理想とする体をイメージしながらエクササイズを行うと効果も出やすいので、騒がしくなく集中できる場所で行いましょう。心が安らぐ音楽を流したり、好きなアロマをたくなどして、リラックスできる空間を演出するのもおすすめです。





予防が大事！ 熱中症

熱中症で毎年約5万人以上の方が救急搬送されています。炎天下で活動するときはもちろん、熱中症予防には普段の生活の過ごし方も重要です。次のポイントに注意し、暑さに負けない夏にしましょう。

熱中症を予防するための4つのキーワード

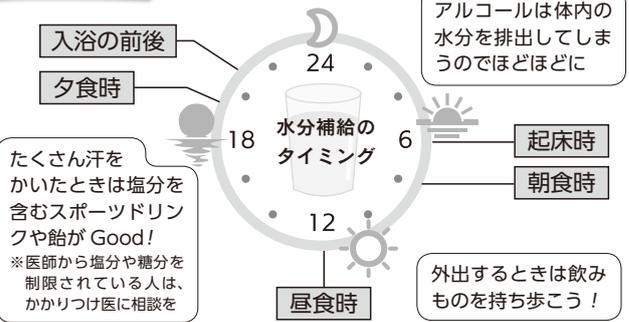
温度

- ☑外出前に天気予報をチェック
- ☑扇風機やエアコンで快適な室温に



水分

- ☑のどが渇く前にこまめな水分補給



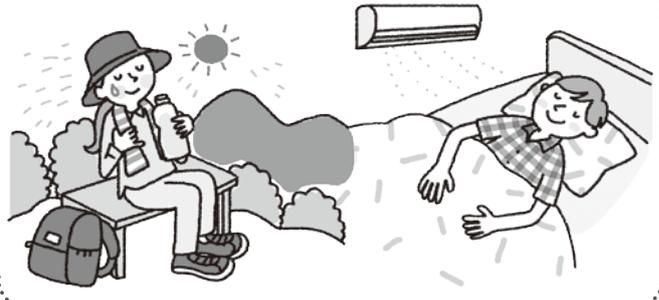
栄養

- ☑きちんと食事を摂り栄養補給
- ☑夏バテ・二日酔いときは要注意



休息

- ☑日中疲れたら無理せず休憩
- ☑ぐっすり眠れる環境づくり



熱中症になりやすい人

高齢者



熱中症患者のおよそ半数が高齢者（65歳以上）

- （特徴）
- 暑さやのどの渇きを感じにくい
 - エアコンを使わない人が多い

→ 周囲の人が積極的に暑さ対策を促しましょう。緊急時に備えて、本人がすぐに救急車や家族へ連絡できるようにしておきましょう。

子ども



車内に残された子どもの熱中症が後を絶たない

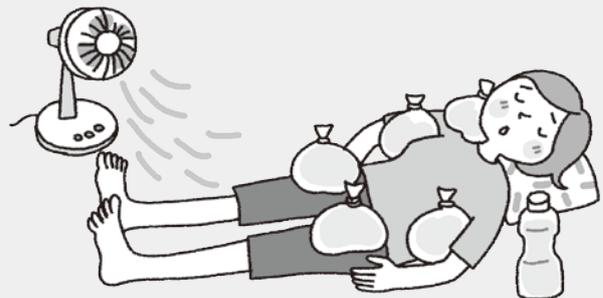
- （特徴）
- 体温調節機能が未発達
 - 自分で予防策をとるのが難しい

→ わずかな時間でも車や室内などに子どもを置き去りにしない。子どもの顔色や様子の変化に注意しましょう。

熱中症になってしまったら

応急手当で大切なポイント

- 休息** ……涼しい場所に寝かせ、衣服を緩める
- 冷却** ……冷たいもので首や脇の下を冷やす
- 水分** ……塩分を含む飲みもので水分補給をする



自力で水分の摂取ができなときや、意識がないときはすぐに救急車を！重症化を防ぐため、救急車を待っている間もできる限りの対応をしましょう。

平成最後の夏がくる!

大切な人と 最高の夏の思い出を作ろう

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。

ENJOY
every moment of
SUMMER

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 送迎バス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).....3,564円
幼児(2歳以下).....1,620円
- 定員
6名 和室もしくは和洋室(バス・トイレ付)・1部屋



ロビー



外観

利用期間

7月27日(金)~
8月26日(日)

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

1回の利用については
2泊まで

湯河原温泉

さんすいろう 山翠楼



外観

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分またはタクシー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
- 定員
4名 和室12畳+次の間(バス・トイレ付)・1部屋

伊東温泉

せいざん 青山やまと



外観

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
- 定員
4名 和室10畳(バス・トイレ付)・1部屋

小湊温泉

きちむ 吉夢



誕生の湯

千葉県鴨川市小湊182-2
☎04-7095-2111

- 交通
JR外房線安房小湊駅下車 送迎バス(要予約)2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
- 定員
6名 和室12.5畳(バス・トイレ付)・1部屋

※いずれの施設も被保険者・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。

健保組合の補助金でお得に夏旅

当健保組合が契約している保養施設「リゾートトラスト」の季節のプランのご案内です。夏休みの機会にぜひ、リゾートトラストをご利用ください。

※繁忙期など予約が集中する場合は、組合にて調整させていただく場合があります。

健保組合補助額

1人1泊2,000円
(年間2泊まで)

リゾートサマープラン ～ディナーバイキング～

期間

7月25日(水)～8月10日(金)

8月20日(月)～8月30日(木)

対象施設

[グランドエクシブ・エクシブ]

那須白河／山中湖／蓼科／伊豆／浜名湖／鳥羽(アネックス含む)／琵琶湖／白浜(アネックス含む)／淡路島／鳴門
※軽井沢(パセオ含む)、湯河原離宮、箱根離宮、初島クラブ、鳥羽別邸、京都八瀬離宮、有馬離宮はプラン対象外となります。

料金

ご利用施設の1室あたりのご利用人数により異なります。(1室大人2名様より)

1室ご利用人数(大人)	ご夕食5,400円(税込)			ご夕食5,400円(税込)+ アルコールフリードリンク1,620円(税込)		
	4名様	3名様	2名様	4名様	3名様	2名様
Aグレード-1	10,700円	11,500円	13,100円	12,300円	13,100円	14,700円
Aグレード-2	11,300円	12,300円	14,300円	12,900円	13,900円	15,900円



対象施設

Aグレード-1 伊豆、鳥羽本館、鳥羽アネックス、白浜本館、淡路島

Aグレード-2 那須白河、山中湖、蓼科、浜名湖、琵琶湖、白浜アネックス、鳴門

小学生コース(6歳～小学生) **1名様料金** ご夕食・ご朝食パック **4,500円**(税込)

幼児コース(3～5歳) **1名様料金** ご夕食・ご朝食パック **2,000円**(税込)

お子様(小学生・幼児)プランは1室あたりのご利用人数には含まれません。お食事料金のみとなります。

例) 夕食5,400円(税込)でエクシブ伊豆 Aグレードにご宿泊(大人2名様・小学生1名様・幼児1名様)の場合

大人1名様プラン料金 **13,100円** + 大人1名様プラン料金 **13,100円** + 小学生1名様お食事料金 **4,500円** + 幼児1名様お食事料金 **2,000円** = 合計 **32,700円**(税込)

特典

大人1名につき1個アイスクリーム付(銘柄指定あり)

※チェックイン時にアイスクリーム引き換えチケットをプランご利用人数分(大人のみ)お渡しいたします。ご滞在中、引き換えチケットをショップにご持参いただけますとアイスクリームと交換いたします。

※アイスクリームはバルティションアイスクリーム「ラズベリー・マスカルポーネ」または「ショコラ・アマレット」のいずれかとなります。

(「ショコラ・アマレット」はアルコール入りのため、20歳未満およびお車を運転される方は「ラズベリー・マスカルポーネ」と引き換えいたします)

(共通事項) ※上記「リゾートサマープラン～ディナーバイキング～」料金表の料金には、夕食コース・朝食料金も含まれております。 ※部屋グレードと1室のご利用人数により料金が異なります。

※1室5名様以上のご利用の場合は各施設までお問い合わせください。 ※朝食のバイキングの開催日については各施設までお問い合わせください。 ※施設により別途入湯税を頂戴いたします。

※お子様の食事は、夕食、朝食ともに、大人と同じ食事会場となります。 ※写真はすべてイメージです。

※ご夕食対象レストランは、季節によりご提供内容や定休日、営業時間等の営業形態が変更になる場合があります。

※ディナーバイキングプランはディナーバイキング開催日のみご利用いただけます。詳しくは各施設にお問い合わせください。

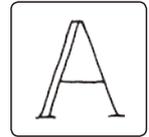
お問い合わせ

リゾートトラスト株式会社 東京MRP予約センター

TEL.03-5323-8221 FAX.03-5323-7483 (営業時間: 平日9:00～18:00、第4・5土曜日9:00～12:00)



共働きなのに、家事の多くは妻の私がやっています。不公平さに、とうとう怒りを夫にぶちまけました。夫も家事を積極的にやるのは当然だと思いませんか？



自分が当然だと思っていることが、必ずしも相手に当てはまるわけではありません。相手の考えや思いについて許容できるか否かを明確にして、許容できないことは伝えましょう

自分の理想や期待が相手と共有できないと怒りになる

怒りの感情が起こるその原因は、人にはそれぞれ「すべき」という考えがあるからです。「早く帰宅した夫(あるいは妻)が夕食の支度をするべき」「家の中はいつもきれいにしておくべき」など、人には理想や期待があります。しかし、この理想や期待がそのとおりにならなかったときに、怒りの感情が起こるのです。この「すべき」は、自分には常識や当たり前であっても、他人にとってはそうとは限りません。すべての人が自分と同じように、思ったり考えたりするわけではないのです。こうした違いは、互いにどの程度望んでいるのか明確に伝え合うことで、壁をなくせるようになります。

「許容できる」「許容できない」の線引きをはっきりさせよう

自分にとって「何が許容できるか」「何が許容できないか」がはっきりしていると、相

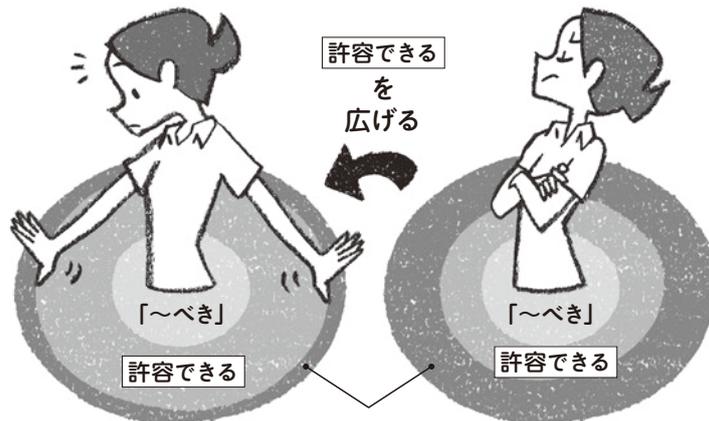
手に対して自分の考えや思いを伝えやすくあります。そのために自分の考えを、3つの層に分けて考えてみましょう。1つめは、自分が思う「すべき」に100%当てはまる状況の層。2つめは、自分の「すべき」と少し異なるものの、怒るほどのことではない許容範囲の層。3つめは、自分にとって許容できないものの層とします。

状況が、1つめの層、あるいは2つめの層に収まるのであれば、怒る必要はありません。もし、3つめの層に当てはまるのであれば、相手に〇〇してほしいと伝えることです。「ここまでは怒らない」「ここからは怒る・伝える」といった線引きを、自分のなかで明確にしておくことが重要です。

ただし、自分の「すべき」にこだわりすぎると、相手と互いに理解し合うことが難しくなります。そのためには、「許容できる」範囲を広げる努力も必要です。また、自分だけでなく、相手にも「すべき」があるはずなので、どうしてそう考えるのかといったことにも目を向け、さまざま「すべき」を認めていくことも大切です。

怒りを感じるが減る

怒りを感じやすい



許容できない=怒りを伝える



Jason Halayko/Red Bull Content Pool

理想にたどり着くための 努力は「楽しみ」そのもの

私、この競技が好きなんですよね。好きで続けていることなので…と、言葉はつながれた。目の前にある「やらなければならぬこと」に取り組むための気構えについて尋ねたときだ。

楽しさを追い求め 強さを手にしたい

スポーツクライミング 野中生萌選手 みほう

プロフィール



1997年、東京都生まれ。2013年のクライミングW杯で日本代表に初選出され、2016年の世界選手権ではボルダリング種目で銀メダルを獲得。レッドブル所属。



「私は、目標に達するために必要なことを『やらなければならぬ』とは感じていません。ちょっとでもそう思ってしまうというのは、その時点で『あまりやりたくない』『なんじゃないかな、って思いますね』強いクライマーになること——競技に勝ち、アスリートとしてリスペクトされる、肉体的・精神的に充実した姿。それが彼女の求める理想像だ。そのために必要な日々の努力は「楽しみ」であって、いちいち「やらなきゃ」と自己を奮い立たせるようなものではないのだ。

遊びの延長、そして負けん気。 世界ランクは上位を堅持

クライミングに出会ったのは9歳のとき。登山を趣味にもつ父親のトレーニングについて行った先が、クライミングのジムだった。

「子どもってジャンゲルジムに登ったりするのが好きじゃないですか。そういう遊びの延長みたいな感覚ですよ」

16歳でクライミングの世界大会（W杯）に参戦し、ボルダリング年間ランキングは常に上位をキープ。2020年の東京五輪にスポーツクライミングが正式種目として採用され、競技と競技者に対する注目度は高まりつつあるが、その立ち位置と信念にはいささかのブレもない。

「もともと器械体操に打ち込むなどスポーツが好きだったのに加え、負け嫌いな性格にも火がついた。「ちょっとだけ年上の子がスイスイ登っていたのがカッコよかったんですよ。うわっ、いいなっつて」

この楽しさを より多くの人に

「もっとたくさんの人にクライミングというスポーツを知ってもらいたいし、トライして楽しんでほしいです。私がこの競技を始めたのも、続けているのも、やっぱり『楽しい』からなので。登り切ったときの達成感はもちろんですが、登れなくても醍醐味は味わってもらえるんじゃないかな」

よじ登り、ぶら下がり、飛び移る。彼女に限らず、クライマーたちの動きは至ってシンプルだ。ただ、一連の単純な動きに観る者はスリルを感じ、課題がクリアされれば感嘆の声をあげる。シンプルゆえの「純度の高さ」が、かえって何かにつけ複雑な現代を生きる私たちの琴線に触れるのかもしれない。

※4~5mの壁を使い、複数の課題をこなして完登できた数を競う競技。東京五輪の正式種目「スポーツクライミング」は、このほか、12m以上の壁を登った高さを競う「リード」、15mの壁を2名同時にスタートして登る速さを競う「スピード」の3種目複合で行われる。

組合だより

平成30年6月28日(木) 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29年度事業報告について
- 第3号議案 = 平成29年度収入支出決算報告について
- 第4号議案 = 平成29年度決算残金処分(案)について
- 第5号議案 = 服装健康保険組合検査及び監査規程の改正(案)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 = 事業所編入等に伴う組合規約の変更について
- 第2報告 = 平成29年度事業状況報告について
- 第3報告 = その他

平成30年7月8日(日) 組合会

(会場=ホテルリゾーピア箱根)

【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29年度事業報告について
- 第3号議案 = 平成29年度収入支出決算報告について
- 第4号議案 = 平成29年度決算残金処分(案)について
- 第5号議案 = 服装健康保険組合検査及び監査規程の改正(案)について
- 第6号議案 = 事業所編入等組合規約の変更について

【報告事項】

- 第1報告 = 平成29年度夏期施設の利用結果について
- 第2報告 = 平成29年度事業状況報告について
- 第3報告 = その他

公 告

理事長 辻 庸介

● 編入した事業所

事業所名称	代表者名	所在地	編入年月日
東京洋装協同組合	川村 行雄	墨田区太平1-19-3	30.6.1

● 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
有限会社エムケー	林 常喜	渋谷区千駄ヶ谷3-3-14-201	中央区日本橋横山町3-13 日工業会館ビル3F	30.5.26

組合監査が実施されました

6月21日(木)に、保科監事(株式会社ラポール)、菅谷監事(株式会社マーヤ)両氏によって、組合監査が実施されました。この監査は、平成29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業務全般について行われたものです。

監査の結果、「組合の事業運営は適正に行われていると認められる。平成29年度の経常収支の赤字幅は前年度より改善しているが、今後も、医療費や高齢者医療制度への納付金等の増

加が見込まれるため、レセプト点検の強化やジェネリック医薬品の促進等、医療費の適正化および削減に一層努めていただきたい。また、第三期特定健康診査実施計画並びに第二期データヘルス計画に基づいた事業を推進するとともに、個人情報の保護にも十分留意していただきたい。」との講評でした。

今後とも、引き続き法令を遵守し、迅速かつ効率的な事務処理に努めてまいりますので、皆さまのご協力をよろしくお願い申し上げます。

服装健保だより

第210号
平成30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

FAX 03-3946-8037

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

組合の現況

(平成30年6月末日現在)



事業所数 147件



平均標準報酬月額

男 301,171円

女 214,120円

平均 246,934円



被保険者数

男 4,177名

女 6,904名

計 11,081名



被扶養者数

計 3,320名