

服装健保だより

服装健康保険組合

2018 **11** No.211



ホームページをご活用ください

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

インフルエンザの 予防接種を受けよう

日本では毎年約10人に1人が感染しているインフルエンザ。自分の体のためにも、家族や周囲の人に感染を拡大させないためにも、予防接種を受けることが大切です。

流行前に知っておきたい

予防接種に関する Q & A

Q 昨年、予防接種を受けたのに
かかってしまいました…
予防接種を受ける必要は
ありますか？

A インフルエンザ
を発症すると、な
かには重症化し、
肺炎や脳症等の合
併症が現れ、入院
したり死亡したりする場合があります。



予防接種は、ウイルスが体の中に入る
「感染」を完全に防ぐことはできません
が、「重症化」の予防に大きな効果があ
るのです。

Q いつごろ受けるのが
よいですか？

A

日本では例年、
1月末～3月上旬
に流行のピークを
迎えます。ワクチ
ンの効果が現れる
のは接種（2回の場合）は2回目）から
約2週間後のため、12月の中旬までに
接種を終えることが望ましいです。



Q 昨年受けたので、
今年は受けなくてよいですか？

A

予防接種の効果が継続するのは約5
カ月間です。また、ワクチンはそのシー
ズンに流行すると予測されたウイルス
の型で製造されるため、今冬のインフ
ルエンザ予防には今年の予防接種が必
要です。

日頃から
感染を予防する
生活習慣も大切です

十分な
栄養と休養



こまめな
手洗い



湿度
50%
60%

適度な温度と
湿度を保つ



被保険者も被扶養者も
一律 1,000円OFF!

当健保組合の
予防接種費用補助を
ご利用ください

けんぽいんふおめーしょん

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。

なつたり、会社では出勤停止となる場合もあり、かかってしま
と日常生活に大きな影響を及ぼします。予防接種を受けて、流行
シーズンに備えましょう！

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
不適當と考えられる場合もありますので、あらかじめかかりつけ
の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交付申請
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31年1月31日（木）

●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、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。

受講料無料、昼食付き！ 平成30年度 「一日介護・健康講座」 開催のお知らせ

世界トップクラスの超高齢社会、日本。今後高齢化は進展するとみられており、「介護」は現役世代の私たちにとって、切っても切り離せない問題といえます。

本講座では、自分の近い人の介護に直面するときに備えて、認知症の理解と対応、正しい介護の知識を学んでいただき、寝たきりにさせない介護技術も体験していただくことができます。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時まで（健保連 東京連合会は午後3時まで）

● 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、車椅子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

(3) 介護準備コース

- ・破綻しないための介護ポイント、制度、費用、心構え
- ・いざ介護になったときを考えて！



医師、看護師、保健師、理学療法士等の専門家の話を聞くことができます！

● 申込方法

都合のよい日を選んで、東振協のホームページより申込書をダウンロードのうえ、郵送またはFAXにてお送りください。

- 東振協ホームページ <http://www.toshinkyo.or.jp/event/index.html>
- 送 付 先 〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3 東京都ニット健保会館5階
一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）
FAX：03-3626-7509
TEL：03-3626-7504（受付は平日の午前9時から午後5時）
- 申込締切日 平成30年12月7日（金）
- 抽 選 日 平成30年12月14日（金）
※抽選結果は全員に通知します

● 開催日、会場等（定員は各会場80名）

※大宮ソニックシティ、イオンコンパス幕張会議室は70名

開催日（平成31年）	会場	講座コース
1月19日（土）	大宮ソニックシティ（さいたま市）	認知症介護
1月20日（日）	ワークピア横浜（横浜市）	介護健康
1月26日（土）	専売ビル（港区）	介護健康
1月27日（日）	中野サンプラザ（中野区）	認知症介護
2月2日（土）	損保会館（千代田）	認知症介護
2月3日（日）	イオンコンパス幕張会議室（千葉市）	認知症介護
2月11日（月・祝）	日本交通協会（千代田区）	介護健康
2月16日（土）	損保会館（千代田区）	介護健康
2月27日（水）	健保連 東京連合会（新宿区）	介護準備

その他

- ・受講料は無料です
- ・昼食はご用意いたします
- ・「介護健康コース」を受講の場合は、体験実技があるため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はありませんので、公共交通機関等でお越しください



料理をもっと楽しく！

キッチン収納術



●監修 近藤典子（住まい方アドバイザー）
TVや雑誌などのメディアでの活動のほか、約30年におよ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『片づく寸法図鑑』（講談社）など。現在資格取得ができる「住まい方アドバイザー養成講座」を東京・大阪にて開講。

キッチンは、家族の健康管理をする大切なスペース。それにも関わらず、家の中で一番片付かない場所といわれているのが実情です。ティースプーンや爪楊枝といったこまごましたものから、鍋やフライパンといった大きなもので、キッチン用品は大きさも形もバラバラ。「必要なものが見つからない」、「ものの出し入れがしづらい」など、使い勝手が悪いと料理をするモチベーションも下がってしまいますよね。

使いやすいキッチンにするには、「使う場所に使うものを収納すること」が基本です。当たり前のことのように思えますが、なかなかできている人は少ないもの。キッチンに限らず収納を考える時は、「整理」↓「収納」↓「整頓」の手順がわかっていないと、片付くまでの道のりが遠くなってしまう。

キッチンは「①食品」↓「②調理器具」↓「③食器」↓「④キッチン雑貨」↓「⑤密閉容器」の順に片付けるのが基本です。CASE1〜3の順番で、収納のコツをご紹介します。気持ちよく料理ができるキッチンづくりを始めましょう！

CASE 1

何をどこにしまったかわからなくなってしまう。

まず「整理」をしてから

グルーピングやラベリングをしてみましょう

「整理」とは必要な物だけにすること。まずは次の項目を目安に「いる」「いない」「とりあえず」の判断をしましょう。

①食品（賞味期限は大丈夫か）
↓②調理道具（使いやすいか）
↓③食器（欠けてないか、好みに合うか）
↓④キッチン雑貨類（スペースに収まる量か）
↓⑤密閉容器（使いやすい物だけか）

このように整理したうえで、例えばコーヒーセット（豆、フィルター、砂糖）といった一緒に使うものはまとめておくと探す手間が省け、出し入れの効率がよくなります。また、調味料は引出しやボックスに入れていても中身が区別できるようラベリングしてみましょう。



Before



After

CASE 2

どのように「収納」を考えれば良いですか？

使用頻度で高さ(位置)を決めると

物の管理がしやすくなります

整理 (CASE 1) が済んでから収納のことを考えます。食品ストッカーなどの前に立ち、手をくると360度回してみてください。円の内側は物が取り出しやすいので「よく使う物」を、円の少し外は背伸びをすれば届くので

「ときどき使う物」、円から離れた高さにある場合は、「めったに使わない物」の収納場所となります。軽い物は上部に置いて大丈夫ですが、重い物は危ないので下部に置くことをオススメします。



CASE 3

少しずつ収納がわかってきたけど物が入りきららず扉がしまりません

どうすれば出し入れしやすいかを考えて

シンプルな発想で「整頓」しましょう

収納位置 (CASE 2) がわかったら、収納の工夫を考えていきましょう。例えば、積み重ねると取り出しにくくなる鍋やフライパンは、立てて収納という方法があります。使うものは100円シヨップで手に入るブックエンドや

書類ケースでOK。書類ケースの下にエアキャップなどの緩衝材を敷くなど、しまう物が傷まないことも考えて。まずはシンク下など人目につかない箇所で、100円グッズを使って練習してみてもいいかがでしょうか。



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。どこの筋肉を使っているのかを意識しながら行いましょう。

ウエストのくびれをつくる

スパイン ツイスト

背骨(スパイン)を中心に上体をひねるエクササイズ。
体がかたい人はひざを曲げてトライしてみましょう。

1

両足を肩幅くらいまで
開いて座り、
両手を頭の上にのせる。

つま先は
真上を
向くように



2

背筋を伸ばし息を吐きながら
ゆっくりと上体をひねり、
息を吸いながら元の姿勢に戻す。

腕と肩に
力が入らない
ように



3

反対側にも同様にひねる。
それぞれ3往復行う。
終わったら、両足を揺らして、
股関節をゆるめる。

ウエストを
ひねっている
ことを意識



One Point
ピラティス

ピラティスを行う ベストタイミングは？

食後の2時間後くらいに行うのがベストです。食事の後は、胃に血液が集中している状態なので代謝が下がります。また、食べたものが消化されないうちに運動すると消化不良の原因になる可能性があります。反対に、空腹時は血糖値が低くなり、気分が悪くなることもあります。





弁当やどんぶりの「ごはんは残す」

※1…座位が中心で家事などの活動が3〜4時間、歩行などの活動が1時間未満
 ※2…「食事バランスガイド」より算出

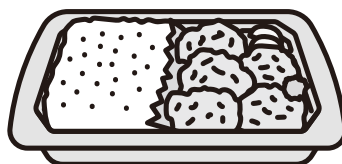
1日の活動量が少ない人^{※1}の、1食あたりのごはんの目安は男性200g前後、女性150g前後^{※2}です。コンビニ弁当や外食のどんぶりのごはんの量は、ふつう盛りで約250g、大盛りなら約350g。そのため、ごはんを完食すると食べすぎになります。

毎日ごはんを50g食べすぎると、1カ月で約2500kcalのカロリーオーバーとなります。

また、食べる順番も大事。ごはんから食べ始めると血糖値が急上昇。それを下げるためにインスリン（ホルモン）が大量に分泌され、余分な糖を脂肪に変えるため、太りやすくなります。

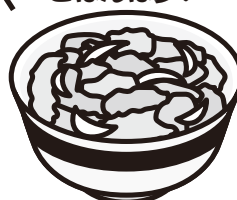
弁当やどんぶりのごはん、
無意識に平らげていませんか？

コンビニ弁当の
ごはんは多い



ごはんたっぷりのコンビニ弁当

どんぶりやカレーの
ごはんは多い



ごはんたっぷりのどんぶり

かしこく食べるポイント

自分のごはんの適量を“見た目”把握し、量が多いと思ったら残しましょう。ごはんの見た目の目安は、コンビニおにぎり1個が100g、ふつう茶碗1杯が150g、大きめの茶碗1杯が200gです。

自宅で一度、自分のお茶碗にいつもどおりごはんをよそい、重さを測ってみましょう。



弁当やどんぶりのごはんを食べすぎないコツ

基本

外 食

ふつう盛りやミニを注文して、あらかじめごはんの量を減らす

コンビニ食

弁当ではなく、「おにぎり+おかず」の単品の組み合わせにする

肥満予防のために

外 食

コンビニ食

共通

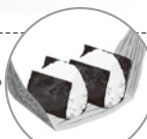
野菜から、よく噛んで食べる。
血糖値の急上昇や糖の吸収が抑えられる



野菜



肉や魚



炭水化物

適量のごはんでは物足りない人は

外 食

どんぶりやカレーなどのごはんものではなく、肉や魚のメイン料理と野菜のおかずがある定食にする

コンビニ食

おかずを肉や魚が中心の主菜を1品、野菜が中心の副菜を2品の計3品にしたり、具の多いおにぎりを選ぶ



おトクに冬を楽しむなら… 健保組合の契約施設がオススメです!

皆さまの健康づくりの一環として、冬期契約施設の利用補助を実施します。
「冬休みの予定はまだこれから」という方、ぜひプランの一つにご利用ください!



冬山の家 **1泊2食付き!**

補助金額

1泊2,000円(2泊まで)

開設期間

平成30年12月1日～平成31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〕

区分	一般料金	利用者負担額
大人	9,000円～	7,000円～
小学生	6,300円～	4,300円～
3歳～未就学児	4,500円～	2,500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〕

区分	一般料金	利用者負担額
大人	8,000円～	6,000円～
小学生	5,600円～	3,600円～
3歳～未就学児	4,000円～	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〕

区分	一般料金	利用者負担額
大人	14,914円～	12,914円～
小学生	10,439円～	8,439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(<https://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（リフト1日券料金）

舞子スノーリゾート

● 契約期間 平成30年12月14日～平成31年3月31日

区 分	一般料金	利用者負担額
大人	4,700円	2,400円
中高生・55歳以上	4,200円	2,100円
小学生	2,900円	1,300円



マウントジーンズ那須

● 契約期間 平成30年12月22日～平成31年3月24日

区 分	一般料金	利用者負担額
大人	4,400円	2,300円
小学生	3,500円	1,400円



ハンターマウンテン塩原

● 契約期間 平成30年12月1日～平成31年3月31日

区 分	一般料金	利用者負担額
大人	4,700円	2,600円
小学生	3,700円	1,600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。

区 分	一般料金	利用者負担額
大人	5,000円	3,500円
55歳以上	4,500円	3,000円
中高生	4,000円	2,500円



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
 - ①ご予約の際に「服装健保組合加入者である」旨を伝えてください。
 リゾートトラスト……………TEL：03-5323-8221
 さくら総合レジャー協定宿泊施設…TEL：03-3434-0333
 - ②ご予約後、当健保組合へ利用申請の手続きを行ってください。
 - ③組合が発行する「利用連絡票」を到着の際にフロントに提出し、精算の際に組合補助額を差し引いた額をお支払いください。



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）までお問合せください。

お問い合わせは

当健保組合・施設課（TEL 03-3946-8561）まで





自分の考えが何でも正しいと思っている上司がおり、私がやった仕事のひとつひとつに文句を言うので、腹が立ちます。いつか私がキレそうなのですが…



怒りを感じたときに衝動的な行動をとらないよう感情をコントロールするには、まず、数秒間待つことです。このときの対処法を知っておくと、冷静に対応できます

6秒待つことで感情をコントロールできる

怒りを感じたとき、そのピークは長くても6秒といわれています。これは6秒をやりすごせば、怒りにまかせた行動をとらずに、冷静に対処できるということです。カッと怒りを感じたら、まずは6秒待つてみましょう。6秒をやりすごすための、すぐにできる方法を次に紹介しますので、取り組んでみましょう。

① スケールテクニック

怒りに点数をつけます。点数づけに意識を向けることで衝動的な行動が抑えられます。

例 怒りを感じていない…0点、イラッとするが、すぐに忘れてしまう程度の軽い怒り…1〜3点、時間がたっても心がざわつく程度の怒り…4〜6点、頭に血がのぼるような強い怒り…7〜9点、絶対に許せないと思うくらいの激しい怒り…10点

② カウントバック

数をかぞえる（「数字の大きいほうから」、

「3つおきに」など）ことで怒りから意識をそらします。

例 100・97・94…

③ コーピングマントラ

自分にとって心が落ち着く言葉を唱えま

す。

④ ストップシンキング

一度思考を停止し、頭の中を真っ白にして、気持ちをリセットします。

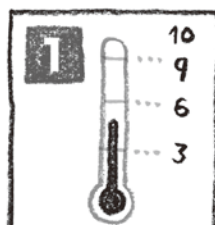
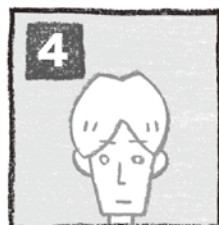
例 自分の心に「ストップ」と言い聞かせる

⑤ タイムアウト

戻ってくることを伝え、その場をいったん離れて気持ちをリセットします。

例 トイレに行く、時間を10分もらう

自分の意見を言う場合は、怒りに振り回されずに感情をコントロールし、一度冷静になってから発言すること。そのために、この5つの方法を身につけましょう。



がっしょん、どっかん。
競技中の体育館には衝突音がこだま
する。数あるパラリンピック競技のな
かで、唯一車いす同士のぶつかり合いが
許されているウィルチェアーラグビー。
「車いすの格闘技」といわれるゆえんで
ある。

コートの端から端へ、
衝突音を縫うように



©JWRF / ABEKEN

頂点と、その先。 それぞれを見据えて

ウィルチェアーラグビー
池崎大輔選手

プレーヤーが操る「ラグ車」と呼ばれ
る競技用車いすは、さながら戦車の装い
だ。そんな戦場のさなか「日本代表のポ
イントゲッター」と呼ばれる彼は縫うよ
うにコートを駆け抜けていく。

6歳で難病、シャルコー・マリー・
トゥース病と診断された。病気の特徴
は、手先や足先といった末梢神経の障害
が進行していくというもの。

「日常生活でいえば箸が少しづつ使え
なくなっていくとか。高校生になってか
らは車いすバスケットボールに打ち込み
ましたが、筋力の低下によってボールを
重く感じるようになり、キャッチやパス
に徐々に支障をきたしていきました」

「言い訳不要」
世界への扉が開いた

ウィルチェアーラグビー関係者から声
がかかったのは、「うまくできなくなるこ
と」が増えていったそんな頃だった。

競技のことはほとんど何も知らない状
態。ただ、バスケット様にパラリンピック

の正式種目というのは魅力的に映った。

「スポーツを続けたいと思っていた自
分が世界に挑戦できるチャンス、そう思
いました。両手・両脚にハンディキャッ
プのある人同士で戦うウィルチェアラー
グビーなら、バスケットで悩んでいたとき
のような言い訳が必要なくなる」

大きな武器になったのが、激しいコン
タクトをすり抜けるチェアワーク。車
いすバスケットで培った唯一無二のスキル
だった。

競技と出会った日。タックルの瞬間の
衝突音と衝撃、それらとともに生じた爽
快感が今でも忘れられない。

「ここで勝負しよう」

2012年、ロンドンでのパラリン
ピックで4位、2016年のリオでは銅
メダルを獲得した。きたる2020年の
自国開催で見据えるのは最高の結果だ。

最大の目標を

「その先」につなげるために

「自分には、パラリンピックで金メダル

を勝ち取るという目標があります。そし
てそれから先のパラスポーツを盛り上げ
ていきたい、普及させていきたい、アス
リートとして認められながら、社会に根
づかせていきたいという夢も」

目標に到達することは大きなモチベー
ションだ。しかし、今はそれに加え、ハン
ディキャップを抱えている人でも前向き
に生きていけるような環境を整備するこ
ともにも価値を見出している。現時点での
最大の目標は、そのために必要不可欠な
きっかけなのだ。

「今、幸いにして競技に専念できる環境
にいるからこそ、期待にこたえて結果を出
したい。そのためにできることに全力を
かけて挑みたいですね」

転んだら起き上がれ。もう一度立ち向
かっていけばいい。彼らだからこそ発信
できる、強いメッセージがそこにある。

プロフィール

1978年、北海道生まれ。2008
年、車いすバスケットボールからウィルチェアーラグビーに転
向。2010年以降、同競技日本
代表。2016年リオデジャネイロ
パラリンピックで銅メダル獲得。
三菱商事所属。



組合だより

平成30年10月18日(木) 理事会

(会場=組合会議室)

【審議事項】

第1号議案=第43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=事業所削除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

理事長 辻 庸介

●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) オリゾンティ	佐分 和博	渋谷区神宮前 1-12-6	30. 7. 1
(有) マルミ	三宅 繁基	北区上十条 1-8-23	30. 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り扱いは、年末は12月28日(金)まで、年始は1月7日(月)からとなります。

なお、12月14日(金)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30年度
健康者表彰の実施

今年も過去2年間(平成28年4月1日から平成30年3月31日まで)、医療機関を受診しなかった健康な被保険者の方々に対象に表彰します。

なお、表彰対象者への記念品等につきましては、該当事業所に発送済みです。

事業所備付用救急薬を
配付しました

気温が下がり、空気が乾燥してくると、かぜが流行し始めます。かぜ予防の一環として、感冒薬を中心とした救急薬を事業所単位で配付いたしました。

クリスマス、大みそか、お正月と楽しいイベントが目白押しの冬。かぜをひいて寝込んでしまうことのないようしっかりと予防しましょう。

服装健保だより

第211号

平成30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

FAX 03-3946-8037

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

組合の現況

(平成30年10月末日現在)



事業所数

146件



平均標準報酬月額

男 306,609円

女 218,537円

平均 251,912円



被保険者数

男 4,123名

女 6,757名

計 10,880名



被扶養者数

計 3,296名