

# 服装健保だより

服装健康保険組合

2019 **1** No.212





# 新年のご挨拶



服装健康保険組合  
理事長 辻 庸介

新年あけましておめでとうございます。  
被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年は、5月に「平成」から新元号に切り替わり、10月に消費税率10%への引き上げが予定される変化の年となります。健保組合にとっても、「経済財政運営と改革の基本方針2018（骨太方針）」に示されましたように、予防・健康づくりの推進、「被保険者番号の個人単位化」と「オンライン資格確認」導入への準備、健康経営のサポートなど、多くの役割が期待される年となります。しかし、健保組合の財政は厳しい状況にあります。健康保険組合連合会が発表した平成29年度健保組合決算見込では、納付金負担の大幅な増加により、経常収支差引額は黒字ではあるものの前年度に比べ黒字額

が4割減少しています。平成30年度健保組合予算早期集計では1、381億円の経常赤字であり、重すぎる納付金負担がその主因です。

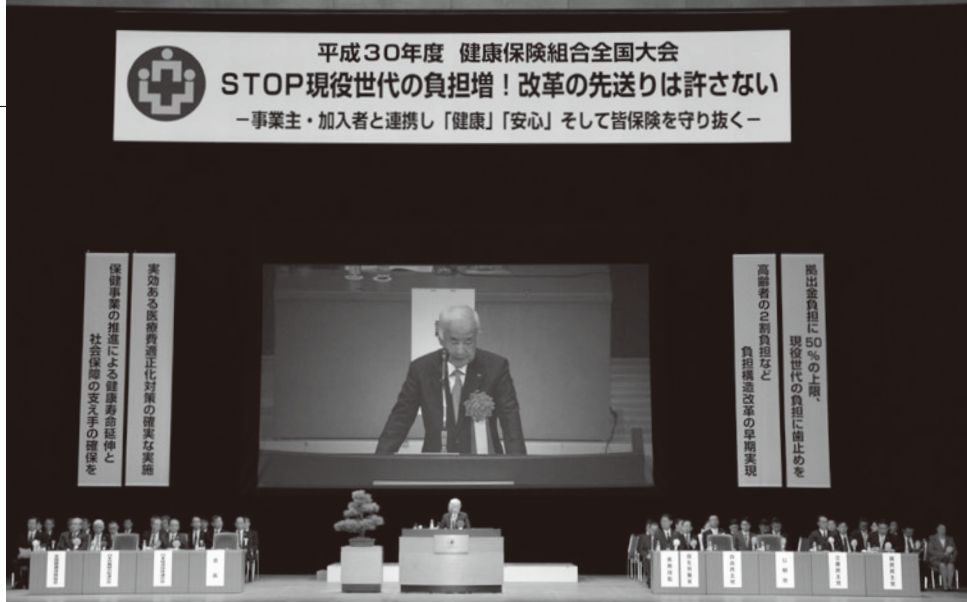
健保組合では、増え続ける高齢者医療費の負担構造改革を国に求めていくのと並行して、みなさまの健康づくりを積極的に推進するという使命を果たしてまいります。現在、「第2期データヘルス計画」を実施しておりますが、健診データと医療費データの分析から得られた健康課題の改善を目指して効果的な保健事業を展開してまいります。

みなさまにおかれましては、健診等を必ず受けていただくとともに、日々の健康づくりと適正受診、ジェネリック医薬品の使用等で、医療費の伸びの抑制にご協力くださいますようお願い申し上げます。

結びに、この一年がみなさまにとって実り多き年となりますようお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



▼応援にかけつけた小泉進次郎衆議院議員ら



# STOP 現役世代の負担増!

## 平成30年度 健保組合全国大会が開催されました

平成30年度健康保険組合全国大会が去る10月23日に東京都内で開催され、全国から健保組合関係者約4,000人が参加しました。大会のテーマは「STOP 現役世代の負担増! 改革の先送りは許さない」、サブタイトルは「事業主・加入者と連携し『健康』『安心』そして皆保険を守り抜く」であり、現役世代の負担に歯止めをかけることなどを強く求めました。

大会の冒頭に基調演説を行った健康保険組合連合会（健保連）の大塚陸毅会長は、高齢者医療の負担構造が現状のままでは「支える側と支えられる側が共に倒れてしまう。国民生活の安心の基盤である皆保険制度の崩壊が迫りつつある」との強い危機感をもっていることを明らかにしました。

そのうえで、拠出金負担に少なくとも50%の上限を設けて現役世代の負担に一定の歯止めをかけ、75歳以降も患者負担は2割にするなど、高齢者にも応分の負担を求め、現役世代に偏った負担の軽減が必要であることを訴えました。

続いて、健保連の佐野雅宏副会長が決議の趣旨説明を行い、「われわれには加入者の皆様から預かった貴重な保険料を適正かつ効果的・効率的に使う責務がある」「健康をつくるという点で最も効果的に保険者機能を発揮できる健保組合方式を将来にわたって維持・発展させるべきである」などと強調しました。

その後、4項目の決議（下記）を満場一致で採択し、大塚会長が、厚生労働省の鈴木康裕医務技監に手渡しました。そして、厚生労働大臣（鈴木技監・代読）、政党代表、関係団体による来賓あいさつがあり、講演の後に閉会しました。

▼満場一致で決議を採択



### 大会スローガン

- 1 拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを
- 2 高齢者の2割負担など負担構造改革の早期実現
- 3 実効ある医療費適正化対策の確実な実施
- 4 保健事業の推進による健康寿命延伸と社会保障の支え手の確保を



# 洗面所収納術



限られたスペースであるにもかかわらず、洗顔、歯みがき、脱衣、洗濯など、さまざまな機能が求められる洗面所。そのため、それらを置くための場所が必要となり、収納スペースが不足しがちです。快適な洗面所にするためには、奥行きがそれほどない場所でも、収納スペースを見出し、工夫することが必要です。

朝、顔を洗って、身支度を整えて出かける準備をする。外から帰ってきたら、手を洗い、うがいをし、メイクを落とし、「外出モード」から「プライベートモード」に戻る。玄関が、内から外へ、外から内へと物理的にオンとオフを切り替える場所だとしたら、洗面所は、精神的にオンとオフを切り替える場所といえるでしょう。

また、洗面所は家族だけでなく、来客が使用することもあるため、普段から掃除がしやすく、衛生的であることも重要です。

## 洗面所が片づかない理由



洗面所は、家族全員がさまざまな目的で使用する場所です。手や顔を洗ったり、化粧をしたり、ひげを剃ったり、脱衣や洗濯など、生活に欠かせない機能が集約している場所といえます。しかし、その重要性の割にコンパクトなスペースであることが多く、うまく片づけられないというのが現状です。洗面所が片づかない代表的な4つの原因を次にまとめてみました。

- ・物が多い
- ・洗面所に収納しなくてもよい物までしまっている
- ・少ない収納スペースが有効に使われていない
- ・「見える収納」状態の場所が多く、散らかって見えてしまう

洗面所は限られたスペースしかありませんが、空間の使い方によっては、収納スペースになりうる場所があります。収納スペースとして活用できる場所とアイデアを次にご紹介します！

1

## 洗面化粧台の収納

一般的に洗面化粧台の収納スペースは、「鏡の裏」と「洗面化粧台の下」の2つになりますが、加えて扉の裏も収納スペースと考えることで、細かい物の出し入れがしやすくなります。



粘着タイプのタオルハンガーを扉の裏にとりつけ、消臭スプレーなどを引っ掛けて収納

コの字型のラックを洗面化粧台下に設置し、上下2段に空間を分けて収納

折り曲げた焼き網を扉の裏に粘着フックで固定し、タオルなどの軽い物を収納



●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。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。



## 毎日の身支度がラクになる！

2

### 洗面化粧台と洗濯機の間

間に突っ張りネットを設置し、限られた空間を両面から利用することで、使用頻度の高い小物の指定席とすることが出来ます。



3

### 洗濯機上の空き空間

洗濯機の上部は、収納スペースとしてたいへん有効に使える場所です。洗濯機の大きさを考慮し、高さのあるラックを設置しましょう。





## 第43回 健康者表彰が実施されました

# 536名の方が受賞！

平成30年度 健康者表彰受賞状況

(単位：名)

| 区分    | 男性  | 女性  | 計   |
|-------|-----|-----|-----|
| 20年以上 | 3   | 0   | 3   |
| 15年以上 | 1   | 3   | 4   |
| 10年以上 | 13  | 4   | 17  |
| 5年以上  | 64  | 15  | 79  |
| 2年以上  | 287 | 146 | 433 |
| 合計    | 368 | 168 | 536 |

当健保組合では、2年以上にわたって一度も医療機関を受診しなかった健康優良者を、毎年表彰しています。対象者は平成28年4月1日から平成30年3月31日までの2年間に健康保険による診療を受けていない被保険者の方々です。

今回は536名の方々が表彰されました。受賞された皆さま、誠におめでとうございます！

## 任意継続被保険者の標準報酬月額について

平成30年9月30日における当健保組合の全被保険者の同月の平均標準報酬月額は252,679円となりました。つきましては、健康保険法第47条の規定により、前記の額を標準報酬月額の基本となる報酬月額とみなしたときの任意継続被保険者の標準報酬月額とし、適用年月日を次のとおり公告します。

理事長 辻 庸介

- 標準報酬月額 260,000円
- 適用年月日 平成31年4月1日から平成32年3月31日まで

※ 任意継続被保険者の標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額か、上に公告した標準報酬月額か、いずれか低いほうを採用することになっています。

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。わき腹の筋肉を鍛えて、憧れのくびれを手に入れましょう。

体幹、わき腹、腕を鍛える

## サイドベンド

体幹、わき腹、腕を同時に鍛えるエクササイズ。

やや強度が高いため、無理をしない程度に行いましょう。

1

横向きに寝て、左ひじを90度に曲げて床につける。  
右脚を少し前に出す。

ひじが  
肩の真下にくるように

2

お腹をひきしめ、わき腹の力を使って息を吐きながらお尻を浮かせる。  
息を吸いながら3～5秒ほどキープ。

頭から  
足先までが  
一直線に  
なるように

3

息を吐きながらゆっくりお尻をおろす。お尻のアップダウンを3セット、反対側も同様に行う。

呼吸を  
意識しながら  
お尻のアップ  
ダウンを行う

One Point  
ピラティス

力まず、流れるような動きを意識して

ピラティスは、勢いや反動を使っの動作はNG。力むと余計な力が入ってしまい、非効率的です。余計な力は抜いて、リラックスしてゆっくり流れるような動作を意識しましょう。



# 会員制リゾートホテル「エクシブ」のご案内



エクシブ鳥羽



エクシブ浜名湖



エクシブ鳴門

## 1 泊朝食がセットになった マイチョイスプラン

1 泊朝食セットを基本料金としており  
ご夕食はお好きなレストラン・コースを  
お選びいただけます。

期 間

～2019 年 3 月 31 日(日)

※12/31～2019.1/3 を除く

対象施設

[エクシブ]

那須白河／山中湖／軽井沢(バセオ含む)／蓼科／  
湯河原離宮／箱根離宮／初島クラブ／伊豆／浜名湖／  
鳥羽(別邸・アネックス含む)／琵琶湖／京都 八瀬離宮  
白浜(アネックス含む)／有馬離宮／淡路島／鳴門

### 料 金 表

すべて大人 1 名様料金(1 泊朝食、消費税・サービス料込)

| 那須白河・山中湖・蓼科・浜名湖・鳴門 |        |        |        | 軽井沢       |        |        |        | 伊豆・鳥羽(本館・アネックス)・白浜(本館・アネックス) |        |        |        |
|--------------------|--------|--------|--------|-----------|--------|--------|--------|------------------------------|--------|--------|--------|
| 1室利用人数             | 大人4名様  | 大人3名様  | 大人2名様  | 1室利用人数    | 大人4名様  | 大人3名様  | 大人2名様  | 1室利用人数                       | 大人4名様  | 大人3名様  | 大人2名様  |
| スタンダード             | 5,300円 | 6,300円 | 8,300円 | スタンダード    | 5,000円 | 5,900円 | 7,700円 | スタンダード                       | 4,500円 | 5,300円 | 6,900円 |
| 湯河原離宮              |        |        |        | 箱根離宮・有馬離宮 |        |        |        | 鳥羽別邸                         |        |        |        |
| 1室利用人数             | 大人4名様  | 大人3名様  | 大人2名様  | 1室利用人数    | 大人4名様  | 大人3名様  | 大人2名様  | 1室利用人数                       | 大人4名様  | 大人3名様  | 大人2名様  |
| スタンダード             | 6,300円 | 7,200円 | 9,000円 | スタンダード    | 6,700円 | 7,600円 | 9,400円 | スタンダード                       | 6,700円 | 7,600円 | 9,400円 |
| 琵琶湖                |        |        |        | 京都 八瀬離宮   |        |        |        | 淡路島                          |        |        |        |
| 1室利用人数             | 大人4名様  | 大人3名様  | 大人2名様  | 1室利用人数    | 大人4名様  | 大人3名様  | 大人2名様  | 1室利用人数                       | 大人4名様  | 大人3名様  | 大人2名様  |
| スタンダード             | 5,000円 | 5,900円 | 7,700円 | スタンダード    | 5,700円 | 6,800円 | 9,000円 | スタンダード                       | 4,500円 | 5,300円 | 6,900円 |
| 初島クラブ              |        |        |        |           |        |        |        |                              |        |        |        |
| 1室利用人数             | 大人4名様  | 大人3名様  | 大人2名様  |           |        |        |        |                              |        |        |        |
| スタンダード             | —      | —      | 6,900円 |           |        |        |        |                              |        |        |        |
| ラージ                | 5,800円 | 7,100円 | 9,700円 |           |        |        |        |                              |        |        |        |

※各施設のチョイス内容の詳細は、右記QRコードよりホームページをご覧ください。  
※施設により別途入湯税・宿泊税を申し受けます。  
※施設・お日にちにより、ご朝食の開催内容が異なります。  
詳細はご予約時にお問い合わせください。



### 健保組合補助額

1 名 1 泊 2,000 円  
(年間 2 泊まで)

例) 家族 3 名で 2 泊なら  
12,000 円もお得!

例：エクシブ那須白河へ 1 室大人 3 名で宿泊した場合 (1 泊朝食、消費税・サービス料込)

1 名様あたり

基本料金 6,300 円 - 健保補助額 2,000 円 = 4,300 円

上記プラン料金で、掲載のお部屋の宿泊とご朝食がお楽しみいただけます。  
施設内には温泉大浴場の他、和・仏レストランやエステ、ゴルフ場も併設しております。  
お客様ご自身のアレンジで、快適なホテルステイをお楽しみください。



外観



客室例(スタンダード)



アメリカンブレイクファスト(イメージ)

【お問い合わせ】 リゾートトラスト株式会社 MRP 東京予約センター <TEL> 03-5323-8221  
<FAX> 03-5323-7483

[営業時間] 平日 9:00～18:00 第4・5土曜 9:00～12:00(年末年始は別途特別休業がございます。)



# カラダが喜ぶ どちそう旬野菜サラダ

牡蠣の濃厚な旨みで、  
味わい深いサラダに



1人分

エネルギー 130kcal/塩分 1.9g



## 牡蠣とブロッコリーのホットサラダ



### 旬の ブロッコリー

#### 栄養メモ

ブロッコリーは、現代人に不足しがちな鉄、カルシウム、疲労回復や貧血に効く葉酸などを多く含むので、積極的にとりたい野菜です。茎にも栄養が豊富なため、固い皮をむいてぜひ食べましょう。



- 作り方**
- ① ボウルなどに牡蠣を入れ、片栗粉をまぶして汚れや生臭さを取り、水の中で振り洗いでキッチンペーパーで水気を切る。
  - ② ブロッコリーは小房に分け、茎は固い皮をむいて切り、塩(分量外)を少々入れたお湯で固めにゆで、パプリカは乱切りにする。
  - ③ ①に再度、片栗粉をまぶし、サラダ油小さじ2を熱したフライパンで炒め、取り出す。
  - ④ ③のフライパンにサラダ油小さじ1とAを入れ、香りが出たら②を加え、⑤の牡蠣を戻し入れてさっと炒める。
  - ⑤ ボウルなどにBを混ぜ合わせ、④のフライパンに加えて炒め合わせ、塩・こしょうで味を調え、器に盛りつける。

#### 材料 (2人分)

- 牡蠣…………… 150g
- 片栗粉…………… 適量
- ブロッコリー…………… 1株 (200g)
- パプリカ (赤) …… 1/2個 (60g)
- サラダ油…………… 小さじ3
- A [ にんにく (みじん切り) …… 1かけ
- 赤唐辛子…………… 1本
- オイスターソース…………… 小さじ2
- 水…………… 大さじ1
- B [ 酒…………… 小さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ1/2
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- 塩・こしょう…………… 各少々





# 世界で勝つための9秒8 出せる手ごたえは十分ある

男子陸上競技選手 山縣 亮太

決勝には9秒台が必須  
打ち破れ「10秒の壁」

2020年の東京五輪で活躍が期待される陸上男子の山縣亮太選手。個人種目の男子100メートルでの決勝進出には、9秒台のタイムが必須。2018年のアジア大会で自身2度目となる日本歴代2位タイの10秒00をマークしているものの、「10秒の壁」を打ち破らなければ、決勝にはなかなか手が届かない。

「練習では9秒台が出ていますし、アジア大会も実際は9秒997でしたが、100分の1に切り上げるルールから10秒00と記録されました。わずかに1000分の1とはいえ、そこが勝負の分かれ目です。世界で勝つための目標タイムは9秒8。出せる手ごたえは十分あります。スタートダッシュや走る姿勢など、繊細な部分を突き詰めていけば、9秒8にもメダルにも近づけるはずですよ」。

3大会連続の五輪出場で  
目指すはダブル表彰台

個人種目に加えて注目されるのが男子4×100メートルリレー。2016年のリオ五輪で銀、先のアジア大会では金メダルを獲得しているだけに、国民の期待も個人種目以上に大きい。山縣選手にとって、代表に選ばれば3大会連続での五輪出場となるだけに、狙うは個人・団体のダブル表彰台だ。

「バトンの受け渡しの練習を重ね、手の出し方やベストな距離感など、それぞれの個性を把握してきた結果が、リオ五輪やアジア大会



でのメダル獲得につながりました。東京五輪のときは僕も28歳になり、チームの年長者です。だから、「この人がいれば間違いない」と信頼されるような精神的支柱でありたいと思っています。また、第一走者をまかされることも多いので、持ち味のスタートダッシュとコーナリングにもっと磨きをかけ、火付け役としても自信をもって臨みたいですね」。

オフはアウトドア系  
友人とキャンプを満喫

練習と試合に明け暮れる毎日だが、つかの間のオフには陸上から離れ、自然に身をまかせて過ごすのが山縣流リラックス法だ。

「友人とキャンプを楽しんでいます。自然のなかで、釣った魚をさばいて自炊しているとリフレッシュできますね。キャンプや釣りに役立つアウトドア系の動画サイトを見るのも、練習後の楽しみのひとつです（笑）」。

オンとオフをうまく使い分けながら、日本陸上界のエースは東京五輪へと突き進む。

プロフィール●やまがた・りょうた（セイコー社員アスリート）

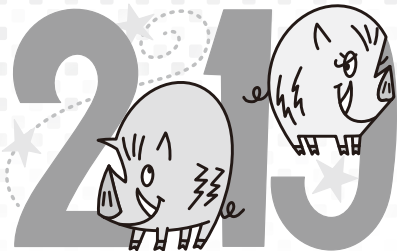
1992年6月10日、広島県広島市生まれ。修道中学・高等学校時代に短距離走者として頭角を現す。慶應義塾大学2年の2012年、男子100メートルで10秒08をマークし、五輪A標準記録を突破、ロンドン五輪日本代表に選出される。大学卒業後は、陸上競技者・第1号選手としてセイコーホールディングス株式会社に入社。2016年には、リオ五輪男子4×100メートルリレーで銀メダル（アジア新記録）。2018年のアジア大会では、男子100メートルで10秒00の自己ベストを記録して銅メダル、男子4×100メートルリレーでは日本勢20年ぶりとなる金メダルに輝いた。

9.8秒  
東京五輪で!



生まれ月  
による

# 今年の運勢



ルネ・ヴァン・ダール研究所／ステラ・ボンボヤージュ

## 1月生まれ



穏やかながらも、慎重さが求められる1年。何となく気乗りしないことはムリに進めないこと。問題解決には家族が一番の味方になってくれます。日頃からコミュニケーションを密にしておきましょう。愛情面は肝心なときに邪魔が入り、もどかしいこともあります。募る想いが深い愛情を育てる好結果となります。母方の親類から譲られるものが幸運を引き寄せてくれそう。

◆幸運のスポット／果樹園

## 2月生まれ



よくも悪くも変化の絶えない多忙な1年。強い信念があれば状況を改善できますが、意固地になると横やりが入るのでご用心。職場での引き継ぎは時間をかけて慎重にしましょう。愛情面での進展速度はスローですが、揺るぎない信頼関係を築けそう。誠実なパートナーの存在が心の安心材料になります。余暇はガーデニングや家庭菜園を楽しむと精神的にもプラス。貯蓄額が増える可能性も大。

◆幸運のスポット／大きな橋

## 3月生まれ



出番が多く活躍の場に恵まれるアクティブな運氣。才能を引き出してくれる人物との出会いが期待できます。素直に助言を受け入れると大きく伸びるでしょう。手帳に余白がないほど多忙になるため、健康管理はしっかりと。外食続きにならない工夫が必要です。愛情面では趣味を通じて意気投合する異性と良縁の兆し。マメな情報交換が力を握ります。運転する人は違反に気をつけて。

◆幸運のスポット／城下町

## 4月生まれ



対人関係が活性化し、楽しみごとの多い好調な1年。老若男女を問わず、さまざまなタイプの友人ができて賑やかな雰囲気。会合やパーティーなどには積極的に足を運びましょう。異文化交流の場で将来の伴侶が見つかる可能性も。交際費や自己投資を惜しまないことが開運につながります。懸案事項も徐々に整い始めます。レジャーは遠方への旅行にツキ。憧れの場所を訪れてみては。

◆幸運のスポット／レストラン

## 5月生まれ



幸運や仲間のフォローに恵まれる一方、気が緩みやすい1年。「自分が動かなくても何とかなる」という考えはNG。多少の苦労は覚悟のうえで、周囲を統率するくらいの気力が運を底上げします。愛情面では相手の外見や肩書きに左右されず、じっくり中身を観察すること。第一印象も大事ですが会話を重視して。金運は散財傾向が強まりピンチの暗示。新製品にすぐ飛びつかないように。

◆幸運のスポット／デパ地下

## 6月生まれ



注目度抜群の強運期。得意な分野でスポットを浴びて、存在感が一気にアップ。引っ張りだこで行動範囲が拡大しそう。周囲への影響力が強まるだけに、発言の内容には注意しましょう。愛情面では一目惚れしたりされたりとドラマティックな様相。ただし、熱しやすく冷めやすい点もあるので、マンネリ対策を講じると吉。余暇は芸術鑑賞やアカデミックなセミナーを受講すると最高の気分転換に。

◆幸運のスポット／劇場

## 7月生まれ



優先順位を意識して過ごしたい星まわり。多忙のなかで新規の物事に着手するよりも、周辺を整理整頓して新たな空間をつくることで運気の流れがよくなります。ルーティンワークを大切に、勉強や習い事はマイペースでじっくり進めましょう。愛情面では甘い口説き文句に警戒。腐れ縁は心を鬼にして断ち切りましょう。旧友との再会はラッキー。率先して同窓会などを企画するのもおすすめ。

◆幸運のスポット／アウトレット店

## 8月生まれ



何事にも受け身になりやすい1年。じっとしていると運氣も落ち込む一方です。誘いにはノリよく応えて、外出の機会を意識して増やすと吉。対人面では噂好きや愚痴の多い人とは距離を置き、居心地がよいと感じる相手を選んで交際しましょう。婚活中なら焦りは禁物。復縁も慎重に、自分の心に耳を傾けること。健康は食生活を見直すと体調が改善します。旬の食材を多めに心がけて。

◆幸運のスポット／キャンプ場

## 9月生まれ



社交性が高まり、人づき合いに時間とエネルギーを注ぐ1年。ドレスアップして食事会へという優雅なシーンが増えるでしょう。一方で場の雰囲気に流れやすく、物事が流動的になりがち。自分軸をしっかりもって主体性のある行動を忘れないこと。愛情面ではその気のない相手から誤解されないように気をつけて。金銭面は不自由しないものの、財布の紐が緩んで貯めるのは難しそう。

◆幸運のスポット／水族館

## 10月生まれ



周囲から頼られる場面が多く、公私ともに多忙な運氣。予定をこなそうとスピードアップする反面、せっかちになりやすいので注意しましょう。職場では努力が認められて昇給や昇進の話が出る予感。年長者にかわいがってもらえてなにかと得をしそうです。愛情面では精神的に高め合えるパートナーが出現。衝突を恐れず自分をさらけ出すと絆が強まります。健康は目の酷使にご用心。

◆幸運のスポット／展望台

## 11月生まれ



アクセル全開で元気に動き回れる好調運。培ってきた知識や経験を活かせる場が見つかるでしょう。キャリアアップのための転職は迷わずに。ヘッドハンティングされる名望な出来事もありますが、何事もエスカレートしやすいので周囲の意見には真摯に耳を傾けて。愛情面では相性のよさを実感できる異性とトントン拍子に進展しそう。金銭面はお金を使うほどめぐりがよくなります。

◆幸運のスポット／美術館

## 12月生まれ



華やかさには欠けるものの、プライベートが充実する安泰な1年。スタンドプレーは避けて周囲と歩調を合わせたほうが何事もスムーズに運びます。対人関係はストレスを抱えがち。心を許せる相手とゆっくり語り合う時間を大切に。愛情面では嫌われないように感情を抑える傾向が。長続きさせたいければ素の自分を出すこと。金銭面は好調。うれしい贈り物など、サプライズが多そう。

◆幸運のスポット／ビュッフェ



平成30年度

## 補助金の締め切りについて

若年者健診・生活習慣病予防健診・婦人生活習慣病予防健診の補助金申請の受付は、3月末日をもって締め切らせていただきます。また、インフルエンザ予防接種の補助金申請の受付につきましては、1月末日の締め切りとなっています。手続きをしていない事業所は、お早めに申請してください。

生活習慣の見直しで体を温かに！

## 寒さ知らずで冬を過ごそう

寒さが厳しくなってくると、手足や腰、お尻、お腹に冷えを感じる…。一般に女性は男性より筋肉量が少ないので、こうした不快な症状がおこりやすくなります。また、貧血や低血圧などで血流が滞りやすいことも原因の1つです。

これを改善するためには、日ごろの生活習慣を見直して体を温めましょう。下記のセルフケアを参考にして、冬を快適に過ごしませんか？

## 体を温めるセルフケア

- 筋肉をつけて、体内で熱をつくりやすくする
- 下半身を温める服を着る
- 重ね着して気温に合わせて服を脱ぎ着する
- 朝食を必ずとって体温を上げる
- 体を温める食品をとる
- 湯船につかる など



## 公 告

理事長 辻 庸介

## ●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) マルエークロス | 松久 成享 | 杉並区高円寺北3丁目44番12号 | 新潟県上越市大字下真砂605番地 | 30.11.1 |

## 服装健保だより

第212号

平成31年1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11月末日現在)



事業所数

146件



平均標準報酬月額

男 306,125円

女 218,137円

平均 251,434円



被保険者数

男 4,112名

女 6,754名

計 10,866名



被扶養者数

計 3,299名