

服装健保だより

服装健康保険組合

2019

7

No.215



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30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

前年に引き続き4年連続の経常赤字決算 先行き不透明な状況が続く



保険給付費の大幅増により 前年度を上回る赤字決算に

当健保組合の平成30年度決算は、収入総額36億3908万円、支出総額34億9447万円で、収支差引額は1億4462万円。実際の財政状況の指標となる経常収支差引額はマイナス1億4219万円と、前年度よりも赤字幅が大きく厳しい決算となりました。

収支の内訳をみますと、収入の大部分を占める、皆さまと事業主から納めていただいた保険料が前年度決算比約2700万円減少しています。支出面では、皆さまとご家族の医療の給付にあてられる保険給付費が同比約1億300万円と大幅に増えました。高齢者医療制度への納付金は同比約7400万円の減少となりました。

当健保組合が特に力を入れている、皆さまとご家族の心身の保養にあてる保健事業費は、厳しい財政ながらも前年度並みをキープしました。以上を踏まえて、赤字額は前年度よりも約6200万円悪化し、1億4219万円の大赤字

字となり、これで4年連続の経常赤字決算となります。

なお、介護保険におきましては、収入総額2億1219万円、支出総額2億255万円、収支差引額964万円の決算残金をもって終了しました。



増え続ける高齢者医療費 2022年危機を乗り切るために

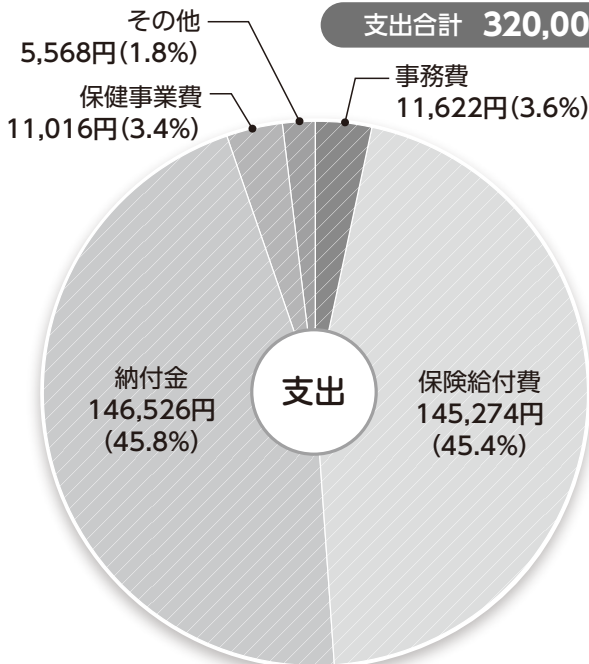
日本は世界に類を見ないほどの超高齢社会であり、高齢者医療制度への納付金の負担は限界に達し、解散を余儀なくされる組合もあるほどです。

2022年になると団塊世代が75歳に到達し、後期高齢者の仲間入りをします。2022年以降は後期高齢者数が毎年約4%ずつ増えるといわれており、現役世代が高齢者の医療費を肩代わりする、今の制度のままでは財政破綻することは目に見えています。

政府は、高齢者数がピークになる「2040年

(健康保険)

支出合計 320,006円



平成30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	3,290,249
国庫負担金収入	1,958
調整保険料収入	47,159
繰越金	138,074
繰入金	109,042
国庫補助金収入	20,166
財政調整事業交付金	29,982
雑収入	2,454
合 計	3,639,084
経常収入合計	3,305,145

支出

科 目	決算額 (千円)
事務費	126,908
保険給付費	1,586,394
法定給付費	1,586,034
付加給付費	360
納付金	1,600,063
前期高齢者納付金	823,931
後期高齢者支援金	769,610
退職者給付拠出金	6,518
病床転換支援金	5
保健事業費	120,299
財政調整事業拠出金	47,027
連合会費	3,176
積立金	10,000
雑支出	600
合 計	3,494,467
経常支出合計	3,447,339

経常収支差引 ▲142,194千円

介護保険

収入

科 目	決算額 (千円)
介護保険収入	194,434
繰越金	6,752
繰入金	8,000
国庫補助金受入	2,985
雑収入	19
合 計	212,190

支出

科 目	決算額 (千円)
介護納付金	202,554
合 計	202,554



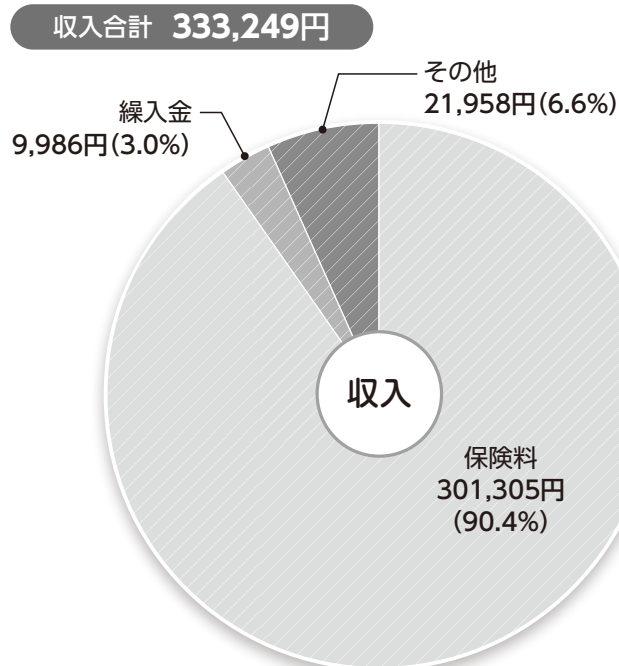
服装健保組合から 皆さまにお願いしたいこと

高齢者医療制度そのものを私たちの努力で変えることはできません。皆さまに協力をお願いしたいのは、「医療費の節約」です。食費や生活費と同じように、医療費に対してもコスト意識を持つていただきたいのです。

最近土曜日・日曜日と休みなく営業している医療機関が増えていますが、土曜日の午後、日曜日は終日、通常の診療費に休日加算等がつきます。これは本来、平日の診療時間内であれば発生しない料金なので、無駄な出費といえます。緊急でない場合は、なるべく平日の診療時間内に受診するようにしましょう。

そのほか、薬局で薬を処方してもらう際に、お薬手帳を持参すれば、薬の重複を避けられるので、無駄な出費を抑えられます。また、服用している薬をリーズナブルなジェネリック医薬品へ切り替えるなど、医療費もちょっとした工夫で節約することが可能です。今一度、病院のかかり方等を見直して、節約できるポイントはないか、ご家族皆さままで考えてみてください。

被保険者1人当たりでみた収支の割合



ココロとカラダ

心地よく

いい汗をかこう

汗には「いい汗」と「悪い汗」があり、いい汗はサラサラでニオイがなく、健康や美容に役立ちます。一方、悪い汗はベタベタしてニオイがあり、夏バテや熱中症の原因にも。夏に向けて、いい汗をかける体を作りましょう。

いい汗をかけない人が
増えている

汗腺は汗を出すところですが、体に必要な塩分などのミネラルが汗と一緒に出てしまわないように、ろ過して血液に再吸収させる働きもしています。再吸収がきちんと行われれば、水に近いサラサラでニオイのない「いい汗」をかくことができます。

現代人の多くは運動不足で、一年中空調の効いた部屋で過ごすことが多く、汗をあまりかきません。汗腺は使われないと衰えるため、いい汗をかけない人が増えています。

つまり、多くの人が、塩分などのミネラルや乳酸などの老廃物を多く含む、ベタベタしてニオイのある「悪い汗」をかいている可能性があります。



いい汗をかくて 健康や美容の味方に

悪い汗は肌の表面で蒸発しにくく、効率的に体温調節ができないため、汗をかくとぐったりと疲れます。汗とつしよに体内のミネラルも失われるため、熱中症の原因にもなります。一方、いい汗は肌の表面で蒸発しやすく、効率的に体温調節ができるため、汗をかくてもスッキリ爽快です。

体にいい効果はこれだけではありません。いい汗をかくと同時に皮脂腺からいい皮脂が出て両者が混じりあい、天然の美容液になるため美肌効果が期待できます。体内の毒素も排出されるためデトックス効果もあります。

さらに、代謝が高まるため、ヤセやすくなる、冷えが改善する、免疫力が上がる、寝るときの体温低下がスムーズになり、寝つきがよくなつて睡眠の質が上がる、などの効果も期待できます。

いい汗は健康や美容の味方。汗をかく機会を作って、いい汗をかく体を作りましょう。

「いい汗」をかく体作りのコツ

適度に汗をかくて、汗腺を鍛えることで「いい汗」をかけるようになります。

本格的に暑くなる前に衰えた汗腺を目覚めさせると、夏バテや熱中症になりにくくなります。

【有酸素運動をする】

汗ばむ程度を目標にウォーキングなどの有酸素運動を行い、汗腺を鍛える。有酸素運動で体に酸素がいきわたると、ニオイのもとになる乳酸も出にくくなる。できるだけ涼しい時間帯に、こまめに水分補給をしながら歩くようにする。



【お風呂で汗トレ ※血圧の高い人や心臓の弱い人は行わない】

入浴前 常温の水で水分補給をする。

入浴中 42度ぐらいの熱めのお湯に3分間浸かり、湯船から出て髪や体を洗うなどして3分間体を冷ます。これを3回くり返して汗をかき、汗腺を鍛える。お湯に酢を大さじ1〜2杯入れると、ニオイの予防に役立つ。

入浴後 汗を軽くふいて自然に乾燥させる。体温もうちわであおぐなどして自然に下がるのを待つ。その間に、常温の水で水分補給をする。



【しょうがや大豆製品をとる】

しょうがは汗腺機能を活性化する作用がある。豆腐や納豆などの大豆製品に含まれるイソフラボンには、発汗を調節する働きがある。

汗のニオイ対策

■汗をかいたらすぐにふく

いい汗・悪い汗を問わず、汗が皮膚の汚れや皮脂と混じりあい、これを皮膚にいる雑菌が分解するとイヤなニオイが発生する。雑菌のエサになる前に汗をふけば、ニオイを抑えられる。はじめは乾いたタオルでよいが、ベタベタした汗になってきたら少し湿らせたタオルや汗ふきシートでふく。

■デオドラント剤を使いすぎない

制汗作用があるものは汗腺をふさいで汗を抑えるため、ワキと足以外に使うと体温調節に影響する。成分が汗腺に詰まってニオイの原因になることもある。殺菌・抗菌作用のあるものは悪い雑菌の繁殖を防ぐ常在菌まで殺してしまう、ニオイがひどくなることがある。入浴時にはデオドラント剤をしっかりと湯で洗い流し、3日に1回は使用を控える。

熱中症の知識と適切な暑さ対策

熱中症による救急搬送患者が
 昨年は95,000人を超えました。
 炎天下での活動はもちろん、普
 段の生活の過ごし方など、熱中
 症の知識と適切な暑さ対策を身
 につけましょう！

なんで 熱中症になるの？

人間の体は、熱をつくり出す一方で、汗をかくたり皮膚から熱を放散して体温の上昇を抑えています。ところが炎天下などで、体温調節機能がうまく働かなくなると体に熱がこもってしまったり、大量の汗をかいて体の中の水分や塩分のバランスが崩れたりすると、熱中症を起こすのです。

どれだけ知ってる？

熱中症

① 熱中症を起こしやすい人ってどんな人？

- 高齢者 加齢による体温調節機能の低下。暑さやのどの渇きなどを感じにくい。
- 子ども 体温調節機能が未発達。水分補給や衣服を脱ぐなど、暑さ対策が自分でできない。
- その他 下痢や二日酔いで脱水症状の人、体調不良の人、運動不足の人（発汗機能が低下している）、肥満の人（皮下脂肪が体の熱を逃がす効率を下げる）などにも注意が必要です。

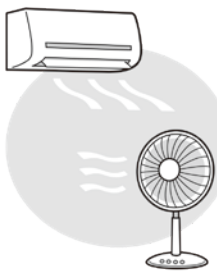
② 熱中症を起こすのはどんなとき？

最高気温が25℃を超えると熱中症患者が発生し、30℃を超えると熱中症による死亡者が増えはじめます。気温が低くても湿度が高いときや日差しが強いとき、風が弱いときにも要注意。環境省の熱中症予防情報サイトや熱中症指数計などで「WBGT値（暑さ指数）※」を確認し、予防のための対策をとりましょう。

※WBGT値（暑さ指数）：熱中症予防に使用する国際的な指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）ですが、気温とは異なります。

③ どんな場所が危ない？

- 屋外 炎天下では直射日光や、コンクリートの照り返しなどの影響を受けるので、日陰がない道を歩行しているときも要注意です。日傘・帽子を使用し、こまめに水分補給を。
- 屋内 高齢者などは条件によっては自宅でも熱中症になります。室温が28℃を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使い、水分補給を忘れずに。
- 車内 閉め切った車内で冷房を切ると車内温度は一気に上昇します。短い時間でも熱中症の危険が高くなります。



熱中症の対処法

のどの渇きを感じたときには、体の水分が2%失われているといわれています。のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしましょう。自分で水が飲めない、症状が改善しないなど、重症のときは迷わずに救急車を呼んでください。

熱中症はときに命にかかわることがあります。自分の体力や若さを過信しないで、症状に応じた対処をすぐに行いましょう。

軽 症

主な症状 めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗

対処法 涼しい場所へ移動して安静にし、水分補給を。

中等度

主な症状 頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下

対処法 涼しい場所へ移動し、ぬれたタオルや氷のうで体を冷やす。安静にして十分な水分と塩分の補給を。改善しないときは医療機関へ。

重 症

主な症状 意識障害（呼びかけに対する反応や会話がおかしい）・けいれん・運動障害

対処法 救急車を呼ぶ。救急車が到着するまでは、涼しい場所へ移動して安静にし、体が熱ければぬれたタオルや氷のうで体を冷やす。

今年
7月1日
から

学校・病院・行政施設 などが禁煙に！

2018年7月に成立した改正健康増進法により、今年7月からたばこによる健康への影響が大きい子どもや病気の人に配慮し、学校や病院、児童福祉施設、行政施設などが「敷地内禁煙」となりました。さらに、来年4月からは、飲食店を含むほとんどの施設が原則、屋内禁煙となり、受動喫煙防止に向けた取り組みが本格化します。

※自治体によって受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。

改正のポイント

- 1 「望まない受動喫煙」をなくす
- 2 受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者に特に配慮
- 3 施設の類型・場所ごとに対策を実施

違反者には最大30～50万円の過料があります！

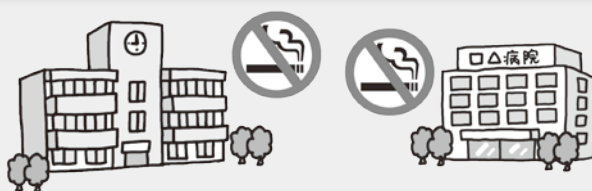
2019年

7月1日～

学校・病院・児童福祉施設・行政施設など

敷地内禁煙

20歳未満の人、病気の人などが利用する施設や屋外は、受動喫煙対策が徹底されます。



屋外で受動喫煙を生じさせない措置を講じた場所に喫煙場所を設置することができます。

2020年

4月1日～

事務所・飲食店・ホテルなど

事務所・規模の大きい飲食店・新設の飲食店など

屋内禁煙

or

喫煙専用室
(喫煙のみ)

or 加熱式たばこ専用の
喫煙室(飲食可)



喫煙可能な施設には標識の掲示が義務づけられ、外からでもわかるようになります。

規模の小さい既存の飲食店

喫煙可能

or

屋内禁煙



すべての施設で、喫煙エリアは、客・従業員ともに20歳未満は立ち入れません。

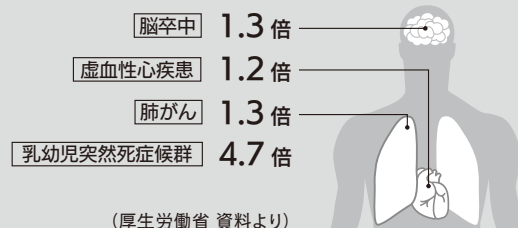
受動喫煙の 実情



受動喫煙による健康被害

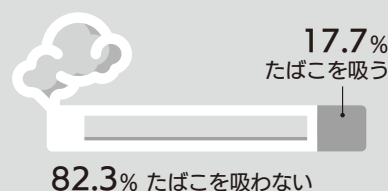
年間約15,000人が受動喫煙により死亡しているほか、受動喫煙にかかわる医療費は年間約3,200億円ともいわれています。

▶ 受動喫煙を受けている人は病気になるリスクが高い



国民の8割以上は非喫煙者

喫煙率は徐々に減少しており非喫煙者は82%になっています。国では2022年までに喫煙率を12%にすることを目標に掲げています。



(平成29年国民健康・栄養調査より)

今後、喫煙できる場所はさらに限られていきます。
たばこを吸っている人は、この機会に禁煙してみてください。

今年の夏はどう過ごす？

温泉でゆったり…プールでアクティブに…

お得で**粋**な夏期施設をご利用ください！

当健保組合では、皆さまの心身の保養のために夏期施設をご用意しています。

まだ若干の空きがありますので、夏休みのお出かけの際にぜひご利用ください！

周辺観光
スポット

小網代の森

昭和の時代より守られてきた貴重な生態系が残る広大な森。美しい景観と生物多様性を保つ自然の宝庫です。ホテルから毎朝送迎バスも出ているので、ぜひ訪れたい。



城ヶ島

三浦半島の南端に位置する周囲約4kmの自然島。漁業が盛んで新鮮な地魚を味わうことができるため、ミシュラン・グリーンガイド・ジャポンで二つ星の評価を獲得し、海外からも注目されています。

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



外観



ロビー



- 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

伊東
温泉

せいざん

青山やまと

静岡県伊東市岡203

☎0557-37-3108



外観

- 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

周辺観光
スポット

伊東マリンタウン

相模湾を一望できる道の駅。海辺の街をイメージしたカラフルな建物が立ち並びます。天然温泉、レストラン、お土産屋さん、さらに遊覧船も出ており、1日中楽しめる地元住民からも人気です。

利用期間 7月27日(土)～8月26日(月)

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



※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。

小湊
温泉

き ち む
吉 夢

千葉県鴨川市小湊182-2 ☎04-7095-2111

周辺観光
スポット



養老溪谷

房総半島のほぼ真ん中に位置する千葉県有数の温泉地。溪谷にはいくつもの滝が点在し、パワースポットとしても有名です。暑い夏にぜひとも訪れたい涼しげな空間です。



仁右衛門島

江戸時代の建物や、松尾芭蕉の句碑などが残り、新日本百景の地に選ばれています。島の周囲の海は青く澄んでおり、夏は海水浴がおすすです。



誕生の湯

- 交通 JR外房線安房小湊駅下車 送迎バス(要予約)5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



万葉公園

万葉集の中で温泉について唯一詠われた、湯河原を象徴する公園。“日本の歴史公園100選”にも選ばれている由緒ある場所です。園内には湯河原温泉を利用した「独歩の湯」という足湯があり、旅の疲れを癒してくれます。

周辺観光
スポット

湯河原
温泉

さんすいろう
山翠楼

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



外観

誰にでも備わっている

「レジリエンス」

やまき心理臨床オフィス 久持 修

同じ職場で同じような仕事をしているにもかかわらず、ある人は非常にやりがいを持ってストレスを感じることなく働いており、一方で、活気がなくストレスを感じながら働いている人もいる——このようなことは、職場でしばしば見受けられることですね。では、同じ環境で働いているにもかかわらず、生じているこの「差」は何なのでしょう？ それは「レジリエンス」という言葉で説明できます。



レジリエンスは
ストレスからの回復力

レジリエンスは、「回復力」や「復元力」という意味を有しており、さまざまな環境や状況に適応し、生き延びていくための力のことをいいます。同じ環境で働いていても、レジリエンスが高い人と低い人では、ストレスの生じ方も違ってくるわけです。つまり、レジリエンスを高めることができれば、さまざまな環境におけるストレスを跳ね返す力が高まり、ストレスに強く

なれるということがいえます。

それでは、レジリエンスを高めるためにはどうすればよいのでしょうか？ それにはレジリエンスを構成する5つ、「感情コントロール」「自尊心」「人間関係」「楽観性」「自己効力感」をよりよい状態にすることが必要なのですが、ここでは目指すべき大まかな方向性について左にご紹介したいと思います。

目指すのは

ゴムボールのような精神

レジリエンスを高めるための大まかな方向性とは、決して心を鍛えて心を強くするというような力強いものではありません。嫌なことがあったときには、落ち込んだり、腹が立ったりしてもよいのです。しかし、落ち込みすぎたり、腹を立てすぎて暴走したりすることなく、ある程度の時間経過とともに落ち着きを取り戻し、やがて前を向いて歩を進められる、そういった「しなやかさ」を目指しています。

レジリエンスは誰にでも備わっているものですが、先にご紹介した5つの状態が悪くなることにより、心が固くなり、うまく機能しなくなります。ご自身に備わっているレジリエンスに注目し、それを引き出すことを考えてみてはいかがでしょうか？



肩こり、腰痛、むくみ、便秘…など、不快な症状は体のゆがみが原因となっているケースがあります。ピラティスでゆがみをだし、血流を促してあげることで、症状が軽減され、ラクになるでしょう。常にお腹をへこませるように意識しながら行うとより効果が得られます。

体幹をきたえて、むくみを解消

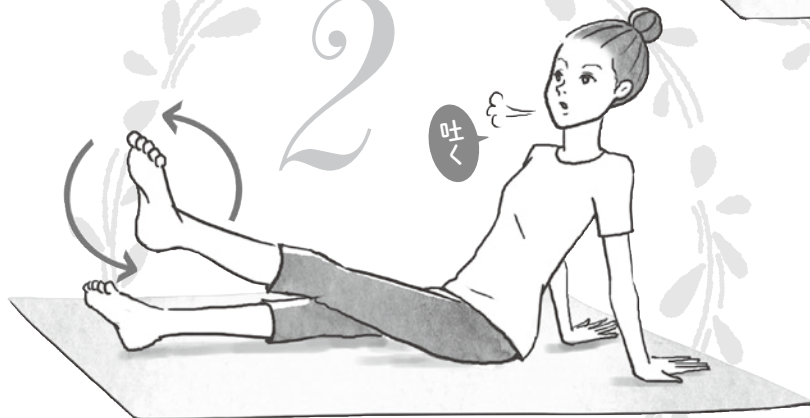
シットイングレッグサークル

Sitting Leg Circle

片脚を上げ、その脚で大きな円を描く。呼吸はラクに行い、できれば脚を上げるときに息を吸って、吐きながら1周まわす。

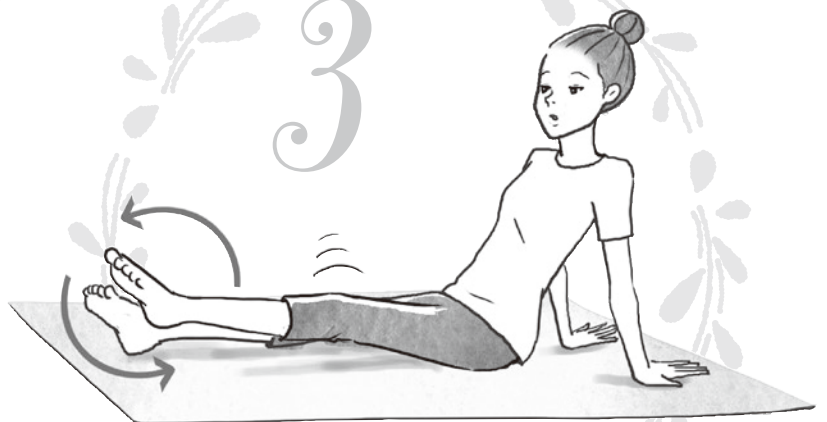


両脚を伸ばして座り、
両手は後ろにつく。



脚のつけ根と前ももを使っていることを意識。
骨盤は極力動かさないようにします。

円の直径を徐々に小さくし、肩幅よりやや広くなるようにまわす。その際きれいな円を描くように心がける。終わったら、太ももを振ってリラックスする。



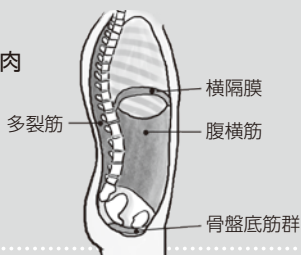
脚が痛くなったら、高さをやや下げましょう。

Key Word

体の主要部分となる体幹

ピラティスにおける体幹とは、体の軸となる部分のこと。腹横筋や多裂筋、横隔膜、骨盤底筋群などの筋肉を含む「胴体の部分」をさします。この部分が弱いと、全身の筋肉を効率的に使うことができないのです。ピラティスで刺激をあたえ、きたえることでよりエネルギー代謝を活発にさせましょう。

体幹を構成する筋肉
インナーマッスル
(体幹深層筋)



1～3を左右5セットずつ行います

組合だより

令和元年6月24日(月) 第9回理事会

(会場=組合会議室)

【審議事項】

- 第1号議案= 予算の流用及び予備費の充当について
 第2号議案= 平成30年度事業報告について
 第3号議案= 平成30年度収入支出決算報告について
 第4号議案= 平成30年度決算残金処分(案)について
 第5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= 事業所削除等組合規約の変更について
 第2報告= 平成30年度事業状況報告について
 第3報告= その他

令和元年7月7日(日) 第115回組合会

(会場=ホテルリゾーピア箱根)

【審議事項】

- 第1号議案= 予算の流用及び予備費の充当について
 第2号議案= 平成30年度事業報告について
 第3号議案= 平成30年度収入支出決算報告について
 第4号議案= 平成30年度決算残金処分(案)について
 第5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30年度事業状況報告について
 第2報告= その他

公 告

●編入した事業所

理事長 辻 庸介

事業所名称	代表者名	所在地	編入年月日
株式会社S.H.C.	三浦 義哲	中央区銀座1-20-15	R1.6.1

●削除した事業所

事業所名称	代表者名	所在地	削除年月日
有限会社増宮縫製	増宮 彬博	豊島区池袋3-13-4	R1.5.1

●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
株式会社ブルフォンセ	結城 愼意	目黒区目黒1-3-16 プレジデント目黒ハイツ503	目黒区目黒1-3-16 プレジデント目黒ハイツ1301	H30.10.25

組合監査が実施されました

6月19日(水)に保科監事(株式会社ラポール)、菅谷監事(株式会社マアヤ)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30年度の決算を迎え、組合の運営状況、財政状況、財産の保管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30年度の経常収支の赤字幅は、医療費の増加により前年度より増えていることから、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、引き続きデータヘルス計画に基づく加入者の健康の保持増進、重症化予防、ジェネリック医薬品の使用促進等により、医療費の適正化および財政基盤強化に一層努めていただきます。また、これらの事業の実施にあたっては、適正な個人情報の取扱いに努めていただきたい。」との講評でした。

今後とも、引き続き法令を遵守し、適正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215号
令和元年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

(令和元年6月末日現在)



事業所数 146件



平均標準報酬月額
 男 300,583円
 女 215,492円
 平均 248,143円



被保険者数
 男 4,288名
 女 6,887名
 計 11,175名



被扶養者数
 計 3,289名