

服装健保だより

服装健康保険組合

2019 **11** No.216



ホームページをご活用ください

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





© Disney

10月1日より

東京ディズニーリゾート®の チケット料金が 変更になりました

10月1日に行われた消費税率引き上げに伴い、東京ディズニーリゾートのチケット料金が変更になっています。当健保組合の東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券は年間を通して引き続きご利用になれますので、ぜひご家族でご利用ください！

■ 利用料金 (消費税込) ワンデーパスポートの場合

(料金等は予告なく変更になる場合があります)

	大人 (18歳以上)	中人 (12歳～17歳)	小人 (4歳～11歳)
通常料金 (9/30まで)	7,400円	6,400円	4,800円
通常料金 (10/1から)	7,500円	6,500円	4,900円
利用券使用	6,500円	5,500円	3,900円

お得な

コーポレートプログラム利用券を ご利用ください！

チケット料金が1,000円オフになるお得なコーポレートプログラム利用券をご存じですか？ 当健保組合の被保険者、被扶養者であれば年度内に1人2枚までご利用いただけます。利用券申込書を当健保組合にご提出いただくと、コーポレートプログラム利用券を交付いたします。ぜひご家族との思い出づくりにご利用ください！

利用券申込書は当健保組合ホームページよりダウンロードできます！

[トップページ](#) > [申請書一覧](#) > [保健事業に関する書式](#) > [「東京ディズニーランド・東京ディズニーシー特別利用券申込書」](#)

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

服装健康保険組合

検索

「一日介護・健康講座」を開催します

医療技術の発達により平均寿命が延び、人生百年時代が到来している今こそ、「介護」は誰もが向き合わなければならない問題といえます。

本講座では、自分の近い人が要介護状態になった時に必要となる正しい介護の知識を学んでいただきます。体験実技による寝たきりにさせないための介護技術も体験していただき、もしもの時に備えます。受講料は無料ですので、ぜひお気軽にご参加ください。

※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
(ワークピア横浜、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時の対応
- ・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
- ・いざ介護になった時を考えて！

医師、看護師、保健師、理学療法士等の専門家に質問できるコーナーもあります！



申込み方法

(1) FAX または郵送申込み

東振協ホームページ（ページ最下部参照）より申込書をダウンロードのうえ、下記送付先へFAX または郵送にてお送りください。

●送付先

〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3
東京都ニッパ健保会館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）

(2) WEB 申込み

東振協ホームページより「WEB 申込みはこちらをクリック」からWEB申込みサイトへ飛び、案内に沿ってお申込み

ください。申込み完了時に「受付番号」と「暗証番号」が表示されるので、忘れずに控えておいてください。

●申込締切日

令和元年11月29日（金）

●抽選日

令和元年12月13日（金）

- ・抽選結果は全員に郵送にて通知します
- ・参加証は当選者の方へ開催日の2週間ほど前に送付します
- ・WEB 申込みの場合は、東振協ホームページで抽選結果を確認することもできます



開催日・会場等

定員は各会場80名 ※大宮ソニックシティ、中野サンプラザは70名

開催日 (令和2年)	会場	講座コース
1月18日（土）	大宮ソニックシティ（さいたま市）	介護健康
1月26日（日）	専売ビル（港区）	認知症介護
2月1日（土）	日本交通協会（千代田区）	認知症介護
2月2日（日）	損保会館（千代田区）	介護健康
2月8日（土）	中野サンプラザ（中野区）	介護健康
2月15日（土）	TKP千葉駅東口ビジネスセンター（千葉市）	認知症介護
2月16日（日）	ワークピア横浜（横浜市）	介護準備
2月19日（水）	健保連東京連合会（新宿区）	介護準備
2月22日（土）	損保会館（千代田区）	認知症介護

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



東振協ホームページ

<http://www.toshinkyō.or.jp/event/index.html>

ココロとカラダ

心地よく



ぐっすり眠ろう

睡眠は心と体の疲労を回復するうえでとても重要です。しかし、働く世代はなにかと忙しく、十分な睡眠時間を確保できないことが少なくありません。睡眠の「質」を上げて、限られた睡眠時間でぐっすり眠りましょう。

睡眠の質は
「最初のノンレム睡眠」で
決まる

眠りには、体が眠っていても脳は活動状態に近い「レム睡眠」と、体も脳も眠っている「ノンレム睡眠」があり、この2つの睡眠が眠りに落ちてから目覚めるまでくり返し現れます。

寝ついたあと、すぐに訪れるのは約90分のノンレム睡眠です。ひと晩の睡眠の中でもっとも深い眠りで、この「最初のノンレム睡眠」が十分に深いところまでたどり着けば、そのあとの睡眠の質がよくなり、限られた時間でもぐっすり眠ることができます。

一方、睡眠時間が長くても、「最初のノンレム睡眠」が深くなければ、よく寝た感じは得られません。

ぐっすり眠って、
しっかりメンテナンス

「最初のノンレム睡眠」が十分に深いと、自律神経が交感神経優位から副交感神経優位にスムーズに切り替わるため、脳も体もリラックスし、心身ともにしっかり休息できます。ホルモンバランスを整えて肥満や生活習慣病を防ぐ、免疫力を高める、記憶を定着させるといった睡眠の役割も、きちんと果たされます。

さらに、「22時から深夜2時は、成長ホルモンの分泌が活発な美肌のゴールデンタイム」とよく言われますが、本当のゴールデンタイムは「最初のノンレム睡眠」が十分に深いときです。成長ホルモンの大半がこのとき分泌され、肌の新陳代謝を促したり、傷ついた細胞を修復したり、骨や筋肉を丈夫にしてくれます。

とはいえ、睡眠不足は、やはり健康に悪影響を及ぼします。忙しくても6時間以上は寝るようにしましょう。

「最初のノンレム睡眠」を深くするコツ

睡眠と深い関係にある「体温」と「脳」を入眠しやすい状態にすると、寝つきがよくなります。また、体内時計を整えることも大切。体内時計は体に備わった約24時間周期のリズムで、睡眠と覚醒をコントロールしています。

【入眠しやすい状態をつくろう】

深部体温を急激に下げするために

■寝る時刻の約2時間前にぬるめのお風呂に入る

寝る1～2時間前の深部体温（体の内部の体温）の下がり方が急だと、入眠しやすい。入浴すると深部体温が急激に上がったあと、急激に下がる。ぬるめのお湯に15分程度浸かりましょう。

寝る直前にしか入浴できないときは、お湯をぬるくするかシャワーや足湯もOK

脳に考えることをやめさせるために

■寝る1～2時間前は頭を使わずのんびりと過ごす

脳が興奮すると眠気が訪れないため、寝る1～2時間前はハラハラ・ドキドキしないテレビや本、ストレッチなどでのんびり過ごす。すると、脳は考えることをやめ、退屈して眠くなる。

スマホはできるだけ使わない。ゲームやSNS、検索なども脳を興奮させる



【体内時計を整えよう】

24時間の生活リズムとズレないように

■毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴び、体内時計をリセットする

体内時計は24時間より少し長いので、毎朝リセットする必要がある。毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴び、体内時計をリセットすると、毎晩同じ時間に眠気が訪れて寝つきがよくなる。

寝る1～2時間前は、スマホやパソコン、LED照明などが発する明るい光を浴び過ぎないことも大切。脳が錯覚して体内時計が乱れ、眠気が訪れない。



「睡眠禁止ゾーン」に注意

いつも寝る時刻の2～4時間前は、1日でもっとも眠りにくい「睡眠禁止ゾーン」。体内時計が後ろにズレて、寝る時刻と睡眠禁止ゾーンがかち合うと寝つきが悪い。翌朝早く起きるときも、いつもの時刻に寝て睡眠の質を確保するのがおすすめ。どうしても早く寝たいときは、早めに入眠しやすい体温や脳をつくりましょう。

2019／2020冬シーズンのインフルエンザワクチン

- ・A/Brisbane (ブリスベン) /02/2018 (IVR - 190) (H1N1) pdm09
- ・A/Kansas (カンザス) /14/2017 (X - 327) (H3N2)
- ・B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- ・B/Maryland (メリーランド) /15/2016 (NYMC BX - 69A) (ビクトリア系統)

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は例年12月～3月。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ので、毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。子ども（13歳未満）の場合は、4週間あけて2回接種するのがよいとされているので、1回目は10月～11月に受けましょう。

インフルエンザを防ぐ

インフルエンザ予防接種を受けておくと、体内にインフルエンザウイルスに対する抗体ができ、発症や重症化を抑えてくれます。しかし、予防接種をしてもインフルエンザにかかることはあるので、下記のような対策も欠かせないようにしましょう。

インフルエンザの感染には「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。感染を防ぐには感染経路を断つことが大事です。とくに、人が多く集まる場所ではマスクをし、帰宅したら必ず手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。

また、健康管理に気を配ることも大切です。十分な栄養と睡眠で抵抗力を高めておけば、体内にウイルスが侵入しても発症を防ぐことができます。

万が一、インフルエンザにかかってしまったらマスクの着用やせきエチケットも忘れずに！



感染を防ぐには…

- 流行前に予防接種を受ける
- 手洗い・手の消毒
- 十分な栄養と睡眠をとる
- 人ごみではマスクをする

被保険者も
被扶養者も
1,000円
お得に
受けられます！

予防接種の
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。

インフルエンザは非常に感染力が強く、日本では毎年約1千万人が感染しています。感染すると、38℃以上の高熱や関節の痛みが生じ、会社や学校はおおむね1週間は出勤停止扱いとなり、日常生活へ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！

●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。

※申請書は当健保組合ホームページ「申請書一覧」からダウンロードできます。

●締切日

令和2年1月31日（金）

●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、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。

あなたの腸内環境は大丈夫？

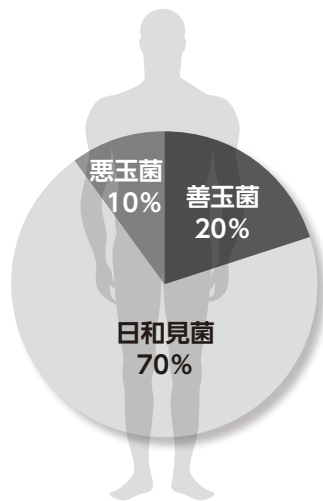
腸内フローラの バランスを保とう

こんな人は **要注意！**

- ☐ 便秘または下痢をくり返す
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ 食事を抜くなど食事時間が不規則
- ☐ 運動習慣がない
- ☐ おならや便が臭い

腸内には1,000種類以上の細菌が数百兆個もすんでいて、その様子を花畑にちなんでフローラ(=細菌叢)と呼びます。腸内細菌は大きく善玉菌・悪玉菌・日和見菌に分けられ、バランスをとりながら健康を保っています。

よい腸内細菌のバランスは **2:1:7**



日和見菌

善玉菌が優勢だとよい働きをし、悪玉菌が優勢だと悪い働きをします。

善玉菌

乳酸菌、ビフィズス菌、酪酸菌など

腸の働きを活発にし、食べたものの消化吸収を助けたり、悪玉菌の増殖を抑えたりします。

悪玉菌

病原性大腸菌、ウェルシュ菌、黄色ブドウ球菌など

腸内で有害物質をつくり、臭いおならや便秘の原因になります。がんや生活習慣病、免疫力の低下などにつながります。

食事の内容や加齢、薬などによって、腸内細菌のバランスは変化します。悪玉菌が優勢になりバランスが崩れると、便秘や下痢、肌荒れ、むくみ、免疫力の低下を招きます。これ以外にも、感染症やがん、糖尿病や動脈硬化、アレルギー、メンタル疾患など、さまざまな病気を引き起こす原因になります。最近の研究では、認知症との関連も報告されています。腸には免疫細胞の6〜7割が集まっており、人体最大の「免疫器官」なのです。

腸内フローラのバランスが崩れるとどうなる？



腸内環境を整えるコツ

コツ1
食物繊維を
しっかり摂る



健康な便の主要素は食物繊維です。不溶性食物繊維(レタスやキャベツなど葉物、ごぼうなどの根菜、玄米、きのこ)と水溶性食物繊維(わかめなど海藻類、オクラ、こんにやくなど)の両方を摂りましょう。

*

コツ2
発酵食品を摂る



善玉菌を増やすのに役立ちます。ヨーグルトやキムチ、納豆などをこまめに摂りましょう。

*

コツ3
ウォーキング
などで「腸腰筋」
を鍛える



ウォーキングなど、排便に必要なインナーマッスル「腸腰筋」を鍛える運動がおすすめです。

思い出づくりを

冬は寒さでつい家にこもってしまいがちですが、ウィンタースポーツは冬の間しか楽しめません。当健保組合では、新たに新潟と群馬のスキー場と利用契約を結びました。通常料金から半額近くお得になる施設もございます！冬休みのプランにぜひご活用ください！

スキー場 一覧

リフト1日券料金



NEW!

湯沢中里スノーリゾート



お子さま向けの道幅が広くゆるやかなコースから、上級者向けの起伏が激しい難関コースまで、誰もが満足できるコースがそろっています。滑り疲れたら、併設のキッズルームや大浴場でゆったりくつろげるのも魅力です。

契約期間 令和元年12月13日～令和2年3月31日

区 分	一般料金	利用者負担額
大人	4,500円	2,600円
中高生・55歳以上	3,500円	1,800円
小学生	2,500円	800円



NEW!

川場スキー場



首都圏から約2時間とアクセスが良く、雪質の良いさらふわのパウダースノーで知られる川場スキー場は、全国のスノーボーダー・スキーヤーから人気です。最長滑走距離は3,300mと滑り応えも抜群です。

契約期間 令和元年12月21日～令和2年3月22日

区 分	一般料金	利用者負担額
大人	5,200円	3,200円
小・中学生	3,900円	1,900円



冬をもっと！Hotに楽しむために！ 冬期契約施設で冬の



舞子スノーリゾート



契約期間 令和元年12月13日～令和2年3月31日

区 分	一般料金	利用者負担額
大人	5,000円	2,500円
中高生・55歳以上	4,500円	2,200円
小学生	3,000円	1,300円



ハンターマウンテン塩原



契約期間 令和元年12月2日～令和2年3月31日

区 分	一般料金	利用者負担額
大人	4,900円	2,600円
小学生	3,900円	1,600円



マウントジーンズ那須



契約期間 令和元年12月21日～令和2年3月22日

区 分	一般料金	利用者負担額
大人	4,500円	2,400円
小学生	3,600円	1,500円



西武グループスキー場



契約期間 令和元年12月1日～令和2年3月31日

区 分	一般料金	利用者負担額
大人	5,200円	3,700円
55歳以上	4,700円	3,200円
中高生	4,200円	2,700円



※表記については苗場スキー場のものとなっています。その他の施設については冬期施設の案内をご覧ください。

スキー場、冬山の家の
お申込・ご利用方法は
当健保組合の施設課まで
お問合せください！

☎ 03-3946-8561



舞子高原ホテル

予約電話番号 025-783-3511



区 分	一般料金	利用者負担額
大人	11,000円～	6,800円～
小学生	7,700円～	4,160円～
3歳～未就学児	5,500円～	2,400円～

冬山の家
1泊2食付き!

開設期間

令和元年12月1日～
令和2年3月31日

舞子高原ロッジ

予約電話番号 025-783-3511



区 分	一般料金	利用者負担額
大人	12,100円～	7,900円～
中高生・55歳以上	8,470円～	4,930円～
小学生	6,050円～	2,950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)



区 分	一般料金	利用者負担額
大人	12,871円～	10,871円～
小学生	10,071円～	8,071円～

MEMO

※記載の料金は、宿泊にリフト券付きのパ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、詳細はWEBサイトにアクセスしていただき、パスワード【prkeiyaku】を入力して各プランをご覧ください。

※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。

プリンスホテルご優待プラン WEB サイト
<https://www.princehotels.co.jp/keiyaku>

リゾートトラスト、さくら総合レジャー協定宿泊施設のご利用方法について

● 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…………… ☎ 03-5323-8221

● さくら総合レジャー協定宿泊施設…………… ☎ 03-3434-0333

② ご予約後、当健保組合へ補助金申請の手続きを行ってください。「契約保養所補助金申請書」は当健保組合ホームページからダウンロードできます。

トップページ > 保健事業 > 契約保養所 > 「契約保養所補助金申請書」

③ 利用日当日、ホテルへご到着の際に当健保組合が発行する「利用連絡票」をフロントに提出し、ご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。

冬期施設についてご不明な点は、当健保組合の施設課までお問合せください。

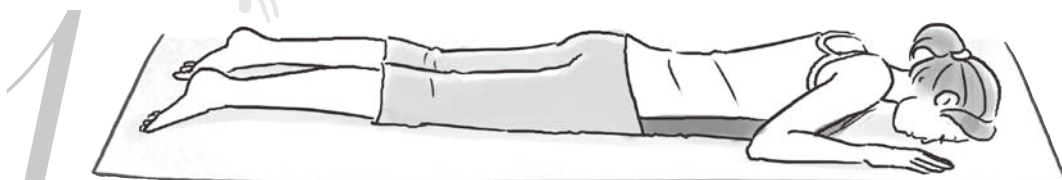
☎ 03-3946-8561

お尻のスタイルアップと腰痛予防に

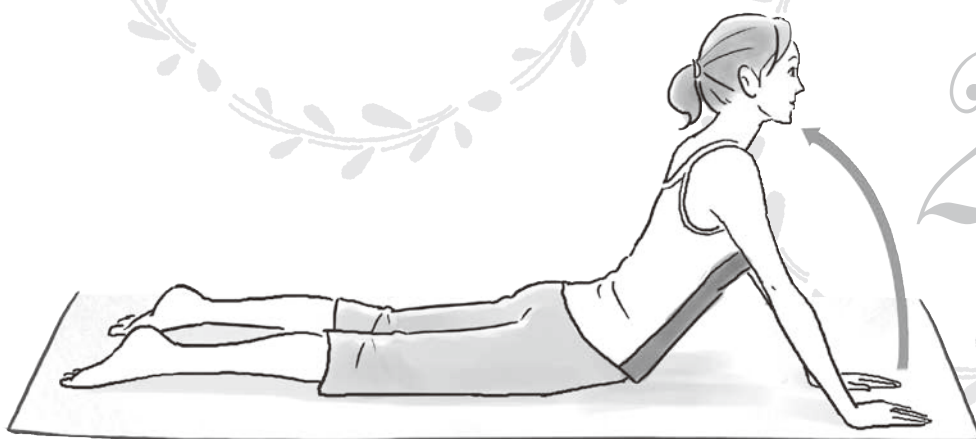
スワンツイスト

Swan Twist

うつぶせに寝て、両手はひじを曲げて顔のわきにつけ、両脚をマット幅に開く。



お尻をメインに鍛えるエクササイズですが、腰痛予防にも有効です。やっていると腰が多ダルくなることがあるかもしれませんが、これは効いている証拠なので気にせず行いましょう。



腕を伸ばし、ゆっくりと上体を起こす。これで腕が伸びきらない場合は、手をもっと遠くにつく。

一度右足のつま先を見ることで、お尻をキュッと引きしめることができます。

NG!

肩を上げすぎるのはNG。上体が横に流れてしまい、しっかりひねることができなくなります。

右の腰骨は浮いてもOK。

脚を下げるときは、床につかないスレスレのところでキープします。

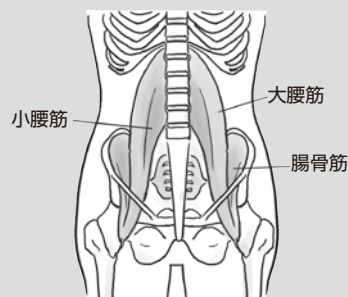
振り返って右足のつま先を見ながら、右脚をアップ、ダウンさせる。このとき、左ひじは曲げてOK。息を吐きながら脚を上げ、吸いながら下げる。肩が上がらずにすぎないように、上げる脚のひざが曲がらないように気をつけて。右が終わったら、いったん上体を戻して休む。反対側も同様に行う。

1～3を左右5回ずつ行います

Key Word

大腰筋を鍛えよう

大腰筋はお尻の筋肉を引き上げて骨盤の位置を正常に保ち、腰が曲がらないようにする働きをします。長時間立ちっぱなしや中腰、前かがみ姿勢をとっていると、筋肉が縮んだまま伸びにくくなり、筋肉が傷ついて炎症による痛みが起こりやすくなります。日常の姿勢にはバリエーションをもたせて、長時間同じ姿勢をとらないよう注意しましょう。



組合だより

令和元年10月25日(金) 理事会

(会場=組合会議室)

【審議事項】

第1号議案=第44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=体育奨励事業の契約施設の追加について

第5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=事業所編入等組合同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

● 編入した事業所

事業所名称	代表者名	所在地	編入年月日
株式会社佐田	佐田 展隆	東京都千代田区岩本町2-12-5	R1.8.1

● 削除した事業所

事業所名称	代表者名	所在地	削除年月日
マザウェイブ・ジャパン株式会社	橋本 信浩	東京都江東区新大橋1-3-11	R1.7.16
有限会社エサンス	武者 厚	東京都中央区日本橋人形町3-3-13 ユニゾ人形町フォレストビル9F	R1.8.1
株式会社ダブルジェイスタンダード	黒瀬 博	東京都渋谷区道玄坂1-12-1 渋谷マークシティウェスト19F	R1.9.1

● 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
株式会社テル・ア・テール	宮岡 洋司	東京都港区赤坂4-7-7-202	東京都渋谷区上原3-22-8-1F号	R1.7.4
有限会社灯屋	渋谷新三郎	東京都渋谷区代々木5-58-1	東京都渋谷区代々木4-8-1	H31.4.1

● 名称変更した事業所

事業所名称/変更前	事業所名称/変更後	代表者名	所在地	変更年月日
株式会社佐田	株式会社オーダースーツSADA	佐田 展隆	東京都千代田区岩本町2-12-5	R1.8.1



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27日(金)まで、
年始は1月6日(月)からとなります。

なお、12月13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。

令和元年度健康者表彰および
事業所備付用救急薬の配付について

今年も過去2年間(平成29年4月1日から平成31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を対象に表彰を行い、記念品等を発送いたしました。

また、疾病予防の一環として、感冒薬を中心とした救急薬を事業所単位で配付しましたので、ぜひご活用ください。

服装健保だより

第216号

令和元年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

(令和元年10月末日現在)



事業所数

144件



平均標準報酬月額

男 304,925円

女 218,985円

平均 252,848円



被保険者数

男 4,257名

女 6,553名

計 10,810名



被扶養者数

計 3,269名