

服装健保だより

服装健康保険組合

2020 **1** No.217



ホームページをご活用ください

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

新年のご挨拶



服装健康保険組合
理事長 辻 庸介

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、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営につきまして、日頃より多大なるご理解ご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

昨年10月より消費税率が引き上げられ、日常生活への影響を少なからず感じていらっしゃるかと拝察いたします。この引き上げにより、高齢者に手厚い構造となっていた社会保障制度は、現役世代はもちろん、未来を担う将来世代をも支えるための全世代型社会保障へ転換していくことが期待されています。
団塊の世代が75歳に到達し始める

令和4年（2022年）は、高齢者医療のための拠出金が急増し、医療保険全体の財政悪化が急速に進む「2022年危機」の到来が確実視されています。わずか2年後、健保組合は今まで以上の困難を強いられることが予想されます。

政府は本年6月を用途に、医療保険制度などの給付と負担の見直しを含む改革に向けた重点政策を「骨太方針2020」として取りまとめる予定です。健保組合としましては、一刻も早い高齢者医療費の負担構造改革を求めるところであります。

このような状況ではありますが、当健保組合としましては、特定健診・保健指導等の疾病予防事業はもちろんのこと、健康づくりをサポートする

る保健事業を展開し、みなさまの健康寿命の延伸に向け、一層努力してまいります。

本年は、東京2020オリンピック・パラリンピックが行われる、全国民にとって記念すべき年です。世界に名だたるアスリートたちが、人々を感動させるパフォーマンスを発揮できるのも、心身の健康があつてこそ。みなさまにおかれましては、それぞれの舞台で実力を発揮できるよう、日頃からご自身とご家族の健康状態にご留意いただき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ることをお祈り申し上げます。新年のご挨拶といたします。



令和元年度 健康保険組合全国大会
迫る2022年危機！今こそ改革断行を！
—現役世代を守りたい！国民皆保険を支えるために—



保険給付範囲の見直しによる
医療費の適正化
人生100年時代
健康寿命延伸に資する保健事業の推進

皆保険の維持に向けて、
まずは高齢者の原則2割負担の実現
必要な公費の拡充
現役世代の負担増に歯止め

現役世代を守りたい！ 国民皆保険を支えるために 健康保険組合全国大会が 開かれました



▲スローガンを大会の決議として採択



▲各政党の代表挨拶

令和元年度健康保険組合全国大会が昨年11月22日、東京都内で開催され、全国から健保組合関係者約4、100人が参加しました。「迫る2022年危機！今こそ改革断行を！」をテーマに、「現役世代を守りたい！国民皆保険を支えるために」をサブタイトルとして、高齢者医療の負担構造改革などを強く求めました。

大会の冒頭に健康保険組合連合会の大塚陸毅会長が基調演説を行いました。大塚会長は、保険料率が急激に上昇し、医療、介護、年金を合わせると保険料率30%時代が目前に迫っていると警鐘を鳴らしました。また、現役世代の疲弊を回避し、国民皆保険を持続させていくためには、今こそ全世代で支え合う医療保険制度への改革が不可欠であると述べました。こうした強い決意のもとに採択された、今大会の4つのスローガンは下記の通りです。

大会スローガン

皆保険の維持に向けて、
まずは高齢者の原則2割負担の実現

改革の第一歩として、74歳まで2割負担となっている高齢者の患者負担を、低所得者に配慮しつつ、75歳以降も引き続き2割負担とし、高齢者にも応分の負担を求めるべきである。

必要な公費の拡充。

現役世代の負担増に歯止め

後期高齢者の現役並み所得者も公費負担5割の対象とし、拠出金負担には50%の上限を設け、上限を超える部分は国庫負担とすべきである。

保険給付範囲の見直しによる
医療費の適正化

国民皆保険制度の持続可能性を高めるためには、個人が負担しきれない大きなリスクの保障を重視しつつ、保険給付範囲の見直しや薬剤処方の方の適正化を行うなど、保険給付の適正化が必要である。

人生100年時代。
健康寿命延伸に資する保健事業の推進

保健事業の推進をはじめとする保険者機能を発揮し、自主・自立の特性を活かし加入者に寄り添うことができる健保組合方式を将来にわたり維持・発展させるべきである。

ココロとカラダ

心地よく

入浴で疲れをとろう



お風呂は日本人にとって身近なもので、入浴には疲れをとる効果があります。ただし、適切に入浴しなければ、効果が半減してしまうことに。お風呂を有効に活用して心身の疲れをとりましょう。

温熱・水圧・浮力の 3大作用が疲れに効く

疲れをとるためには、血行をよくして体にたまった疲労物質の排泄を促すのがいちばん。心身をリラックスさせることも大切で、とくに夜寝る前にリラックスすることは、質のよい睡眠をとるうえで欠かせません。

湯船に浸かると温熱作用によって体が温まり、水圧作用で全身がマッサージされたような状態になるため、血流がアップします。さらに、水中では浮力作用で体が軽くなり、関節や筋肉の緊張がゆるむため、心身がリラックスします。

こうした作用による疲労回復効果は医学的にも明らかです。

疲労回復には全身浴。 温度や時間なども大切

湯船に浸からず、シャワーだけで入浴をすすめる人が増えていますが、シャワーだけでは体が十分に温まらず、水圧や浮力の効果も得られないため、あまり疲れがとれません。

また、入浴という「半身浴で長時間」がいいと思われがちですが、半身浴では温熱・水圧・浮力のいずれの作用も半減します。長時間、湯船に浸かるほど効果が得られるわけでもありません。

疲労回復に最適なのは全身浴。お湯の温度はぬるめの40度で、浸かる時間は10～15分でOKです。お湯の温度は1度の違いで体に与える影響が変わるため、自宅の浴槽に温度調節機能がない場合は、お風呂用の湯温計の利用をおすすめします。

どうしてもシャワーですませたいときは、足湯をプラスすると血行がよくなって疲れがとれやすくなります。

疲れがとれる入浴のコツ

疲れをとるカギは「血流アップ」と「リラックス」。そのためには湯船に浸かり、適切に入浴することが大切です。入浴は手軽で、毎日ムリなく実践できる疲労回復法。有効に活用しましょう。

【疲れをとる入浴の基本】

全身浴で肩まで浸かる

体のすみずみまで血液が送られ、温熱効果もアップする。

＊ かけ湯をしてから湯船へ。心臓や呼吸器に疾患のある人は主治医に相談する。

お湯の温度は40度に

のぼせやヒートショック*などの体調不良を起こしにくい。

※ 急な温度差が体への刺激となって血圧が急上昇し、重大な病気を起こすこと。

浸かる時間は10～15分

全身浴なら体が十分に温まる。体に大きな負担もかからない。

入浴剤で

リラックス効果アップ

好きな香りの入浴剤は、心身のリラックス効果を高める。

入浴後は体を冷まさないように

すぐに服や靴下を着用し、血行がよい状態をキープする。

体がクタクタのとき

- 温冷交代浴がおすすめ。アスリートも疲労回復に用いている。
- 40度のお湯に3分浸かり、湯船から出て30度のぬるま湯をシャワーで手足の先に30秒かける。これを3回くり返す。

心がクタクタのとき

- イライラや焦りがあるときは、40度のお湯に20分浸かり、心身をリラックスモードにする。
- やる気がでないときは、42度くらいの熱めのお湯に5分浸かり、心身を活動モードにする。

シャワーですませたいとき

椅子に座ってシャワーで体や髪を洗いながら、42～43度ぐらいの熱めのお湯で足湯をする。シャワーのお湯の温度は40度ぐらいで。



浴室の温度にも注意

浴室や脱衣所が寒すぎるとヒートショックで体に負担がかかるため、入浴する前に温めることが大切。浴室暖房で温めるか、シャワーを使って湯船にお湯を張ると浴室内の空気も温まり、適度な室温に調整される。

第44回 健康者表彰を実施しました

513名のすこやかさんに拍手!



令和元年度 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	2	4	6
10年以上	12	4	16
5年以上	68	16	84
2年以上	270	134	404
合計	355	158	513

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、年に一度表彰しています。対象者は平成29年4月1日から平成31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513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

令和元年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、253,180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礎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 令和2年4月1日から令和3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。

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ただし、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。今回の足踏み運動を実践することによって、徐々に体があたたまり、冷え性やむくみの改善だけでなく、免疫力が上がり、かぜなどの予防も期待できます。

冷え性・むくみを改善する足踏み運動

マーチ

March

片脚ずつ交互にリズムカルにひざを高く上げ、両手のひらにタッチする。呼吸はラクに行い、手にふれるタイミングで吐くと、より効果的。上半身がグラついたり、猫背になったりしないように気をつけて。最後に元の姿勢に戻します。

脚を肩幅程度に広げてまっすぐに立つ。

手はお腹の高さに固定して、歩く程度の速さで行いましょう。

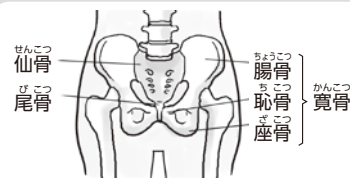
お腹を引きしめ、極力反動をつけないよう、脚のつけ根からしっかりと上げましょう。

1～2の動きを
30回×2セット行いましょう。

Key Word

足踏み運動で 骨盤のゆがみを なくそう

骨盤は体の腰部を形成する左右の寛骨、仙骨、尾骨に囲まれた骨部分になります。骨盤のゆがみによって下半身のリンパや血液の流れが滞ると、肥満やむくみ、疲れが取れにくくなるなどのさまざまな体の不調が現れます。足踏み運動では、骨盤のゆがみが矯正されやすくなり、また下半身の筋肉も鍛えられ、血液の巡りがよくなります。





寒い冬にほっこりカラダ温まる お手軽 **本格** 鰯料理



1人分
116kcal / 塩分1.0g



鰯のふんわりかぶら蒸し

▶材料 (2人分)

- 真鰯……………2切れ
 - かぶ……………2個
 - かぶの葉……………3本
 - にんじん……………20g
 - 酒……………小さじ1
 - 卵白……………1個分
 - 片栗粉……………小さじ1
 - 塩……………少々
- A** [だし汁……………200cc
みりん……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1/4
塩……………少々]
- B** [片栗粉……………大さじ1/2
水……………大さじ1]

▶作り方

- ① 鰯は塩少々(分量外)をふり5分ほどおき、出てきた水分をキッチンペーパーで優しくふく。かぶは皮ごとすりおろし、ざるにあげ軽く水を切る。かぶの葉は茹でて長さ1cmに切る。にんじんはお好みの型で抜いておく。
- ② ①の鰯に酒をふりかけ、にんじんとともに蒸気があがった蒸し器に入れ中火で5分ほど蒸す。
- ③ 卵白はハンドミキサーなどを使って七分立てにし、片栗粉と塩を混ぜた後、①のかぶとかぶの葉を加えさっくりと混ぜ合わせる。
- ④ 器に②を盛り、③をふんわりとかけ、中火で10分ほど蒸す。
- ⑤ 鍋に**A**を入れて温め、**B**の水溶き片栗粉でとろみをつけ、蒸しが完了した④にかける。お好みでわさび(分量外)を添える。





●料理制作 磯村 優貴恵
(管理栄養士・料理家)

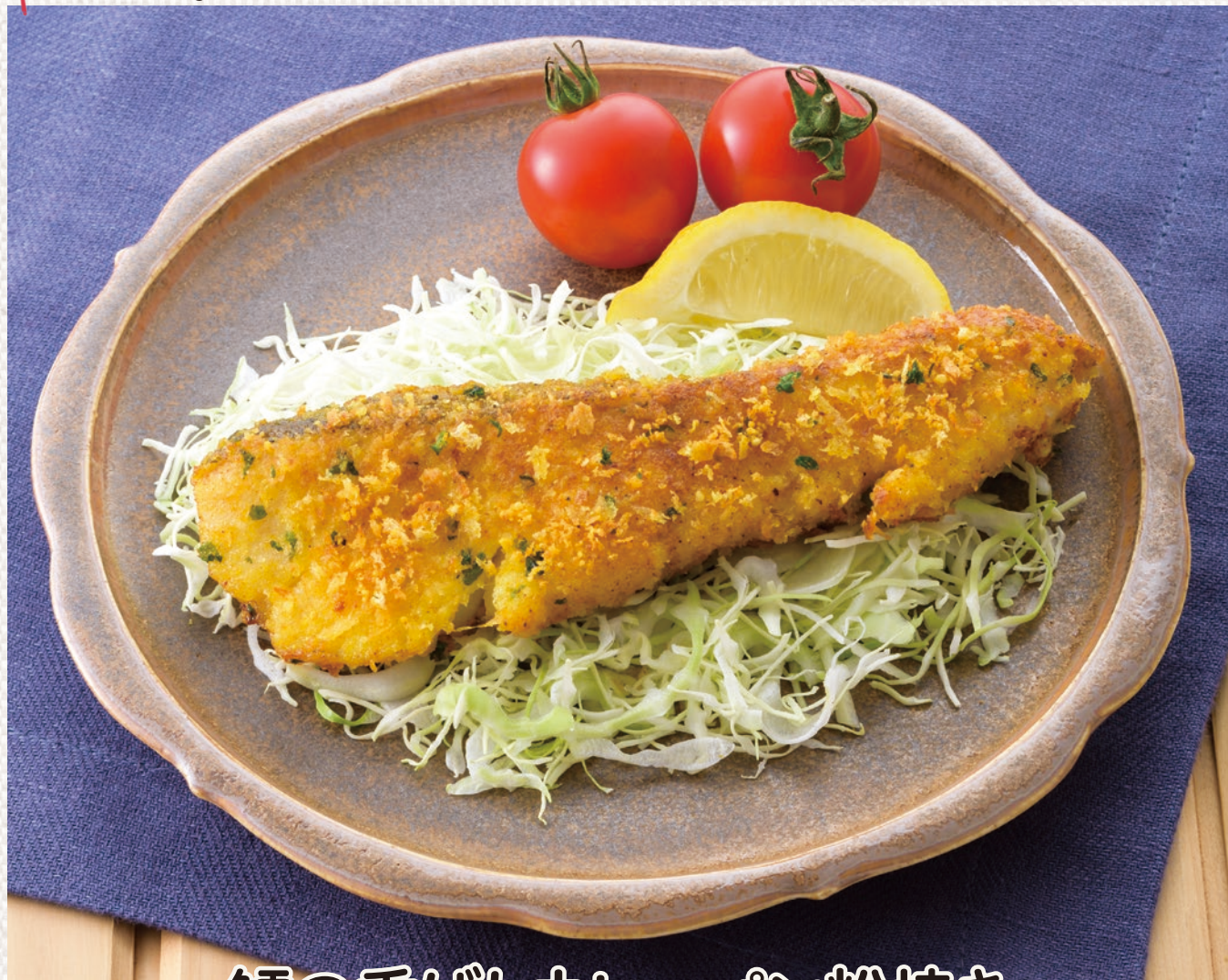
●スタイリング 佐藤 絵理
●撮影 栗山 サトル

魚料理は難しそう、手間がかかる、といったイメージを持たれがちですが、ヘルシーで栄養価も高く、ぜひご家庭で取り入れていただきたいもの。冬に旬を迎える魚は、寒さに耐えられるよう身に脂が乗って栄養価が高くなるといわれています。寒い冬にぴったりなお手軽本格鰯料理をご紹介します。



1人分

249kcal / 塩分0.4g



鰯の香ばしカレーパン粉焼き

プラス

美味しさ+のひと手間

淡白な味わいで和洋中さまざまな料理に向いている鰯。身が柔らかく崩れやすいため、片栗粉を軽くまぶしておくとし崩れだけでなくパサつきも抑えられます。



▶材料 (2人分)

- 真鰯……………2切れ
- 酒……………小さじ1
- 〔パン粉……………大さじ2
- 粉チーズ……………大さじ1と1/2
- A〔カレー粉……………小さじ1
- パセリ(みじん切り) ……適量
- 黒こしょう……………少々
- B〔小麦粉……………大さじ1
- 水……………大さじ1
- オリーブ油……………大さじ2
- にんにく……………1片
- 〔千切りキャベツ……………40g
- レモン……………1/4個
- ミニトマト……………4個

つけ合わせ

▶作り方

- ① 鰯は塩少々(分量外)をふり5分ほどおき、出てきた水分をキッチンペーパーで優しくふく。ポリ袋でAを混ぜ合わせておく。
- ② ①の鰯に酒をふりかけ、Bの水溶性小麦粉にくぐらせ、Aを全体にまぶす。
- ③ フライパンにオリーブ油とスライスしたにんにくを入れて中火にかけ、にんにくの香りがたったら②を入れ、両面焼き色がつくまで揚げ焼きする。
- ④ 器に千切りキャベツを盛り、その上に③を乗せ、くし形に切ったレモンとミニトマトを添える。

あなたはどんな年にする？ **2020年イベントカレンダー**

新しい年の幕開けは、何歳になっても気持ちが高まりますよね。
 今年一番のビッグイベントは東京オリンピック・パラリンピックですが、
 そのほかにも2020年はさまざまな出来事が目白押し。
 イベントカレンダーで1年の予定を確認してみましょう！



1月18日・19日

最後のセンター試験実施

1990年に実施されてから、毎年行われていたセンター試験が本年度で終了となります。来年からは「大学入学共通テスト」が導入される予定です。



2月23日

令和の 天皇誕生日

天皇陛下即位後初となる誕生日。平成の天皇誕生日である12月23日にかわり、2020年以降は2月23日が祝日となります。

3月14日

羽田空港第3旅客ターミナルビルに名称変更

羽田空港の「国際線旅客ターミナルビル」の名称が「第3旅客ターミナルビル」に変更されます。あわせて京浜急行線、東京モノレールも駅名を変更予定です。

高輪ゲートウェイ駅開業

JR 山手線・京浜東北線の田町一品川駅間に新駅が開業します。広大な敷地を使った駅周辺の街づくりにも期待が高まります。



7月

8月

9月

10月

11月

12月

7月14日

東京国際クルーズターミナルがオープン

日本観光の新たな海の玄関口として、臨海副都心に誕生します。秋には豪華客船クイーン・エリザベスが初入港を予定しています。

7月24日

東京2020オリンピック開幕

東京での開催は1964年大会以来、56年ぶり。アジア初の同一都市による2回目の開催となります。

※パラリンピックは8月25日に開幕します。



10月12日

体育の日がスポーツの日に 名称変更

10月の第2月曜日の祝日の「体育の日」が、東京2020オリンピックの開催に伴い、「スポーツの日」に名称変更します。本年のみ、オリンピック開催日の7月24日に移動します。

12月31日

嵐の活動休止

国民的アイドルグループ「嵐」が2020年をもって活動を休止する予定です。

※2019年12月現在の予定であり、変更になる可能性があります。

ワクワクするイベントも、元気でないと楽しむことができません。
 1年の初めに健康診断・人間ドックの予定を組み込んでおきましょう。
 ご家族みなさんと、ぜひ話し合ってみてくださいね！

牡羊座

3月21日～4月20日



一人では何をやっても冴えない年。遊びも仕事も周囲と力を合わせて進めましょう。助け合ううちに、チームワークの大切さや共同作業の楽しさをあらためて知ること。資格取得も追い風。仲間がいれば、よりスムーズに目標が達成できます。

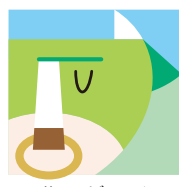
★ラッキーカラー ブラック

★オススメ健康法

運動やカルシウム摂取で骨を強くしよう

牡牛座

4月21日～5月21日



強い興味を抱いたことにはすみやかにトライしたい年。新たに手がけたことは進展が早く、将来的にはライフワークになる可能性も。海外への旅行や出張がラッキー。よい刺激を受けて、仕事や生活に一層張りがもてるようになります。

★ラッキーカラー パープル

★オススメ健康法

トレッキングやウオーキングで歩く習慣を

双子座

5月22日～6月21日



荒れ気味な年。仕事、趣味、人間関係などの問題点を洗い出し、正すべきところは正しましょう。運気は徐々に安定して、後半には成果が上がります。投資運も後半が好調。前半にじっくり研究してつぎ込めば、期待以上の利益が得られそうです。

★ラッキーカラー エンジ

★オススメ健康法

食べすぎに注意。低カロリー食を励行して

蟹座

6月22日～7月22日



仕事、暮らし、人づき合いなど、何らかの形で新たなステージに入りそうな年。停滞を強く感じたときがそのサイン。取り組み方やつき合い方、ライフスタイルを一新してツキを呼び込めば、地位向上や愛情あふれる生活などを実現できます。

★ラッキーカラー クリーム

★オススメ健康法

善玉菌を増やす工夫で腸内環境を改善

獅子座

7月23日～8月22日



仕事や人づき合いなどに追われて多忙な年。確かにストレスはたまりますが、収入が増える、人脈が広がるといった見返りも少なくないはず。友人や親戚とのコミュニケーションを密にすれば、お得な話を耳にしたりとメリットも多そうです。

★ラッキーカラー グレー

★オススメ健康法

加湿器や空気清浄機で乾燥・汚染予防

て女座

8月23日～9月23日



うれしい誘いや朗報が舞い込んで喜びあふれる年。誰とでもよい関係を築きつつ、まめに情報発信を。ここに行きたいといった希望を周囲に伝えておくことも異性の誘いにつながります。創作などの趣味への熱中が充実した日々をもたらす暗示。

★ラッキーカラー オレンジ

★オススメ健康法

“よく食べ、よく寝る”を心がけて快調に

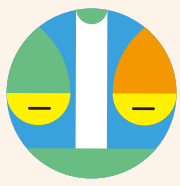
2020年の あなたの運勢

占い/ムッシュ ムラセ



天秤座

9月24日～10月23日



人生を揺るがす大問題こそ起きないものの、家族・親族間の争い事や近隣トラブルなどの困難に見舞われやすい年。私生活にしっかり目を向け、臨機応変に改善策を講じることが大切です。料理・グルメなどの食の充実がプラスに働きそう。

★ラッキーカラー ホワイト

★オススメ健康法

ジムなどに定期的に通って運動不足解消

蠍座

10月24日～11月22日



さまざまな体験を積むことで運が開ける年。趣味の会に入る、イベントに参加する、ボランティア活動に携わるなどしてみましょう。視野が広がって交際術に磨きがかかり、苦手だったり、ウマが合わない相手ともうまくつき合えそうです。

★ラッキーカラー イエロー

★オススメ健康法

気の使いすぎで不調。ポーっと過ごして

射手座

11月23日～12月21日



まずまずな年。ささいなこともおそろかにせずていねいに処理すれば、塵も積もれば山となって評価が上昇。誠心誠意のつき合いは、人望アップに役立ちます。本業はもちろん、副業でも収入増の予感。増えた分を金貨や骨董に換えると有益。

★ラッキーカラー グリーン

★オススメ健康法

暴飲暴食は厳禁。日頃からほどほどに

山羊座

12月22日～1月20日



先手を取ることで幸運を招ける年。誰よりも先に発言や立候補をしたり、仕掛けることができれば、アドバンテージをしっかりと握れて多くのことが思いどおりに運びます。レジャーやパーティーの旗振り役は人気アップに大いに貢献。

★ラッキーカラー レッド

★オススメ健康法

鉄は熱いうちに打て。即実行で体質改善

水瓶座

1月21日～2月18日



迷いや尻込みがチャンスをつぶす年。知識や情報の不足が不運の原因となるので、何事もしっかりと勉強・調査・研究して臨みましょう。あとは実践あるのみの展開に。また、高価なモノを1点買いするなど、ささやかな贅沢で心が潤う暗示。

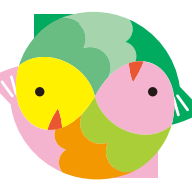
★ラッキーカラー ピンク

★オススメ健康法

不調のサインに敏感になって病気を予防

魚座

2月19日～3月20日



公私ともに独力で試行錯誤を重ねるうちにゴールに行き着く年。よい案が浮かばなくても人に頼らず考え続けければ、名案が突然浮かぶケースも少なくありません。旧交が復活しやすい傾向なので昔の友人との再会や同窓会への参加はおすすめ。

★ラッキーカラー ブルー

★オススメ健康法

暑さや寒さが大敵。衣類などで温度調節

リゾーピア箱根の 休館について

当健保組合の契約保養所であるリゾートトラスト所有のリゾーピア箱根は、2019年10月に発生した台風19号の影響により施設が一部被害を受けました。そのため、12月1日より修繕のため一時休館とし、再開時期については未定となっております。

なお、その他のリゾートトラスト各施設については通常通りの営業を行っております。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

令和元年度 インフルエンザ予防接種 補助金の締め切りについて

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。

体を温めて
冬も元気に！

生活習慣を見直して 冷えを改善

女性に多いといわれる「冷え性」は、体質だからと適切な対処をしないでいると、辛い症状や病気につながる可能性があります。生活習慣の改善で冷え性を予防しましょう！

冷えを改善する生活習慣のPoint

栄養バランスのよい食事を

食事全体の栄養バランスを整え、欠食せず朝食をきちんととることが冷え性の予防には効果的です。

肌着選びに注意を

肌着は腕・胸からお腹、背中までを覆う面積の広いものを着用して体幹深部を温めると、体の末端の血流が増え、温まります。

入浴にも気をつけましょう

冷え性には40℃～42℃のお湯に浸かる全身浴がよいとされます。のぼせないように肩までお湯に浸かるのは5分間程度、入浴全体では10分間を目安に。

アルコールは適量を

アルコールを代謝するときにはアセトアルデヒドが血管を拡張させ、皮膚から熱を大量に放散するため、お酒の飲みすぎは体温の低下を招きます。



服装健保だより

第217号
令和2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

(令和元年11月末日現在)



事業所数 144件



平均標準報酬月額

男 304,780円
女 218,932円
平均 252,808円



被保険者数
男 4,229名
女 6,489名
計 10,718名



被扶養者数

計 3,265名