

新年のご挨拶

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、新型コロナウイルス感染症によって先行きが見通せないなか、心身ともに大変なご番労をされておられることと存じます。こうした状況下におかれましても、当健康保険組合の事業運営に対も、当健康保険組合の事業運営に対し、格別のご理解とご協力を賜り、し、格別のご理解とご協力を賜り、

国内外で感染が拡大している新型 国内外で感染が拡大している新型 に
年となりました。日常生活に新しい
生活様式を取り入れるなどの社会変
化に合わせ、「骨太方針2020」に
おいては医療・介護分野でのオンラ
イン化の推進や、データヘルス計画
と重症化予防の推進を行う方針が示
と重症化予防の推進を行う方針が示
と重症化予防の推進を行う方針が示
のおいては
のまれば
のまれば



理事長 辻 庸介

は、加速する高齢化に伴う医療費の健康で安心できる暮らしを保障すの中核を担う健保組合の財政状況の中核を担う健保組合の財政な負担の中核を担う健保険制度は、わずかな負担の中核を担う健保験制度は、かずかな負担の

康に生活する」ことの大切さを実感

あらゆる業種が経済的打撃を受け、200万円以上の後期高齢者の医療役世代の負担を2割へ引き上げ、現役世代の負担軽減となる制度改革を行う方針を固めました。一方でを行う方針を固めました。一方での感染拡大にともない、全国を対した状況を受け政府は、年収こうした状況を受け政府は、年収

合への財政支援を求めています。制度設計と、財政が逼迫した健保組真に現役世代の負担軽減につながる識である健康保険組合連合会では、す。健康保険組合の全国的な連合組体険料の減収が避けられない状況で

健保組合では社会の変化に対応しつつ、コラボヘルスの推進と重症化ります。みなさまにおかれましては、ります。みなさまにおかれましては、引き続き体調に十分ご留意され、健康の維持・増進に努めていただくともに、ジェネリック医薬品のご利ともに、ジェネリック医薬品のご利用など医療費の節減にご協力をお願用など医療費の節減にご協力をお願いいたします。

まれています。

ており、制度そのものの継続が危ぶ

高齢者支援金の負担によって切迫し

増加および前期高齢者納付金、

後期

いただきます。 の申し上げ、新年のご挨拶とさせて のではいいないではいいただきます。 のもとに、一日も早く平





『Webによる介護・健康講座』 開催のお知らせ

日本人の平均寿命は延び続けており、介護は誰にとっても 身近な問題の一つです。

認知症についての正しい理解のため、在宅介護についての準備や知識の習得のため、医師等の専門家から学ぶ『Web による介護・健康講座』を開催します。今年は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、オンラインでの開催です。



カリキュラム内容(3講座のうち1講座を選択、複数選択不可)

介護•健康講座



- 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

認知症知識と 2 正しい対応



- ・認知症を正しく理解しよう
- ・認知症を引き起こす代表的病 気の特徴と症状
- ・認知症を患った本人又は家族 が陥る心理状況
- ・認知症になっても安心して暮 らせる環境づくり

突然の介護に備える 3 介護準備経済学



- ・破綻しないための介護ポイン ト、制度、費用、心構え
- 安心な介護となるための事前 の備えとは
- ・計画ある年金、保険、貯蓄計画

講座のご案内

●配信方法 オンデマンド配信

*ご都合の良い時間に繰り返し視聴が可能です!

*自宅での端末(パソコン・タブレット・スマートフォン等)とインターネット環境が必要です。

●視聴期間 令和3年3月1日(月)~令和3年3月31日(水)

●対象者 (1) 当組合の被保険者および被扶養者

(2) その他希望者

●受講料 無料(データ通信にかかる費用は受講者負担となります)

募集人数 1.000名(定員を超えた場合抽選)

●受付期間 令和3年1月12日(火)~令和3年2月10日(水)

●申込方法 FAXまたは郵送申し込み(申込書は下記ホームページよりダウンロードしてください)

*家族等で複数人視聴する場合は代表者のみお申し込みください。

*テキストは1家庭等で1セットとなります。

●申 込 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)

TEL: 03-3626-7504 (平日の午前9時~午後5時) FAX: 03-3626-7509

東振協ホームページ

https://www.toshinkyo.or.jp/



◀こちらのQRコードよりアクセスできます。

* QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です

- ●注意事項
- ・配信される講座は著作権により保護されています。講座の録音、写真撮影、動画撮影、画面の キャプチャー等は禁止されていますのでご注意ください。
- ・視聴するためのID、パスワードの共有や貸与はご遠慮ください。



理的施設。

当健保組合では、全国各地にあるスキー場や冬山の家と法人契約を結んでいます。服装 健保組合の組合員である皆さまは、一般料金よりもお得な料金でご利用いただけます。

冬は寒くてお家にこもりがちですが、この時期にしか楽しめないウインタースポーツを 満喫しに、白銀の世界に出かけてみてはいかがでしょうか。



スキー場一覧ガイド

リフト1日券料金



舞子スノーリゾート



契約期間 令和2年12月18日~令和3年3月31日

大人の利用者負担額 2.500円 (契約料金 3,500円 - 組合補助額1,000円)

湯沢中里スノーリゾート



契約期間 令和2年12月19日~令和3年3月28日

◆大人の利用者負担額 2.600円 (契約料金 3,600円 - 組合補助額 1,000円)

マウントジーンズ那須



契約期間 令和2年12月19日~令和3年3月21日

大人の利用者負担額 2.400円 (契約料金 3,400円 - 組合補助額1,000円)

ハンターマウンテン塩原



契約期間 令和2年12月1日~令和3年3月31日

大人の利用者負担額 2.800円 (契約料金 3,800円 - 組合補助額 1,000円)

川場スキー場



契約期間 令和2年12月19日~令和3年3月21日

◆大人の利用者負担額 3.500円 (契約料金 4,500円 - 組合補助額1,000円)

西武グループスキー場(苗場スキー場)新潟



契約期間 令和2年12月1日~令和3年3月31日

- ◆大人の利用者負担額 3.700円 (契約料金 4,700円 - 組合補助額1,000円)
- ※表記は苗場スキー場の情報です。そのほかのスキー場については、 令和2年11月発行の『健保だより221号』をご覧ください。



スキー場のご利用方法

当健保組合ホームページから 「スキー場利用補助券申込書」 をダウンロードし、FAX にてお申し込みください。組合 より補助券を発行いたしますので、利用日当日、チケット売り場にご提出いただき利用者負担額をお支払いください。

トップページ → 申請書一覧 → 保健事業に関する書式 → 「スキー場利用補助券申込書」

服装健康保険組合 FAX: 03-3946-8037



『服装健保だより』は ホームページからも ご覧いただけます!

トップページより「機関誌バックナンバー」のページへジャンプ! いつでもどこでも過去の健保だよりがご覧いただけます。

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



舞子高原ホテル

新潟県

料金(1泊2食付き)

●大人 6,800円~ (契約料金 8,800円 - 組合補助額 2,000円)

●小学生 **4,160円~** (契約料金 6,160円 - 組合補助額 2,000円)

● 3歳~未就学児 **2,400円~** (契約料金 4,400円 - 組合補助額 2,000円)



高原リゾートならではの開放感が心地よいオープンジャグジー。 弱アルカリ性の癒しの温泉で、 心と体をほぐしてくれます。 白銀の世界のゲレンデが美しい 舞子高原ホテル。眺めのよい落 ち着いた部屋でごゆっくりおく つろぎいただけます。

西武プリンスリゾートホテル

全国 各地

料金(1泊2食付き)

●大人 (契約料金 10,856円 - 組合補助額 2,000円)

●子ども **5,956円~** (契約料金 7,956円 - 組合補助額 2,000円)





※表記は苗場プリンスホテルをご利用の場合になります。料金は、利用日、ホテルによって異なりますので、詳細は WEB サイトにアクセスしていただき、ユーザー名 【prkeiyaku】、パスワード 【prkeiyaku】 を入力して各プランをご確認ください。

https://www.princehotels.co.jp/keiyaku/

冬山の家のご利用方法

● 健保組合補助額

1人1泊2,000円(年2泊まで)

● 申し込み・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。

舞子高原ホテル・・・・・・・・・・・ ☎ 025-783-3511

西武プリンスリゾートホテル・・・・・・・・・・ 0120-33-8686 (携帯電話・PHS からは0570-02-8686)

リゾートトラスト ・・・・・・・・・・・ ☎ 03-5323-8221

さくら綜合レジャー協定宿泊施設 · · · · · · ☎ 03-3434-0333

② ご予約後、当健保組合ホームページから「契約保養所補助金申請書」をダウンロードし、FAX にてお申し込みください。

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」

服装健康保険組合 FAX: 03-3946-8037

③ 組合より利用連絡票を発行いたしますので、ご宿泊当日、フロントにご提出いただき、ご精算の際に利用者負担額をお支払いください。



| 今和2年度 | 健康者表彰受賞状況 | (単位:名) |
|--------------|-----------|--------|
| 令和2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 | 2 | 1 | 3 |
| 15年以上 | 2 | 2 | 4 |
| 10年以上 | 13 | 5 | 18 |
| 5年以上 | 65 | 12 | 77 |
| 2年以上 | 254 | 146 | 400 |
| 合計 | 336 | 166 | 502 |

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被保険者の方々を、健康優良者として年に一度表彰しています。対象者は平成30年4月1日から令和2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方々です。

今回は502名の方々が表彰されました。健康であることの大切さが実感される今日この頃。来年はさらに多くの方が表彰されますよう、当健保組合も皆さまの健康増進に努めてまいります。

任意継続被保険者の標準報酬月額について

令和2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、237,662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 240,000円

●適用年月日 令和3年4月1日から令和4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。



今こそ 見直したい!

自然災害への備え、 できていますか?





2021年は、東日本大震災から10年の節目の年です。新型コロナウイルス流行下に被災した場合、今まで の防災の知識では足りない部分もあります。いざというときのために災害への備えを見直しておきましょう。

監修●備え・防災アドバイザー ソナエルワークス代表 高荷 智也先生

令和時代の防災キーワード

コロナ禍では、避難所は「三密」 のリスクがあるため、安全が確保でき ていれば自宅で避難する「在宅避難」

が推奨されてい ます。そのため の備えをしておく ことが大切です。



キーワード2 「日常備習

大規模災害の場合、流通機能が回 復するまで最低3日、できれば1週 間分以上の備蓄が必要とされていま す。これをすべて乾パンなどの非常食 にすると賞味期限等の管理が大変な ので、日常的に食べているものやトイ レットペーパーなどの日用品を多めに ストックしておきましょう。

「避難所での

在宅避難 が難しい場 合は、避難 所で過ごす



ことになります。体温計や消毒グッズ を準備するほか、換気によって寒い可 能性があるので防寒対策は入念に行 いましょう。

〉 今すぐできる!〉 最低限やっておきたい防災対策

何をすればいいのかわからず、備えができていない人は、最低限これだけはやって おきましょう。家族構成によって所要時間は違いますが、 1、2、3はすぐにでき ます。また、4は大掃除後の年末年始はよいタイミングといえます。

- 自宅、勤務先、学校周辺のハザードマップの 確認 (5~20分)
- 2 避難経路の確認(30分)
- 図 家族との連絡方法の確認(30分)
- 4 家具の転倒防止対策(2~3日)
- 5 非常持ち出し袋の準備(2日~1カ月)
- ※() 内は所要時間の目安





非常持ち出し袋を用意しよう

上記のように、意外と時間がかかるのが非常持ち出し袋の準備です。通販等でも購入できますが、人気の商品は在庫切れ で発送に時間がかかることも少なくありません。1人ひとり必要なものは異なるので、下記のリストやお役立ちサイトを 参考に自分に必要なものを備えておきましょう。

| 一次持ち出し袋··· | 二次持ち出し袋… | |
|---|---|--|
| 1~2日避難できる必要最低限のもの | ライフライン復旧まで過ごすために追加するもの | |
| □ 貴重品(保険証、免許証、小銭など) □ ホイッスル □ 非常食(乾パンなどそのまま食べられるもの) □ 水 (注) □ 体の一部(予備のメガネや杖など) □ 薬 □ 簡易トイレ □ マスク □ 除菌ジェル・消毒液 □ 体温計 □ 懐中電灯 □ 携帯ラジオ □ 乾電池・充電器 □ 防災頭巾 □ 軍手 □ 毛布 □ ティッシュ □ 紙おむつ・生理用品 など | □ 食品(レトルト食品、缶詰など) □ 水 (注) □ 給水用ポリタンク □ 寝具(寝袋・エアマットなど) □ カセットコンロ・カセットボンベ □ ランタン □ ラップ □ 紙皿・紙コップ・割りばし □ ビニール袋 □ ウェットティッシュ □ 石けん □ 歯磨きシート □ 着替え(下着など) □ 水のいらないシャンプー など | |

(注) 1人1日3Lが目安ですが、一次持ち出し袋は避難の妨げにならないよう、背負った際に走れる重さか確認を。二次持ち出し袋で必要な量を追加しましょう。



国土交通省・防災ポータル・・・・・・ https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/

ハザードマップポータルサイト・・・ https://disaportal.gsi.go.jp/

消防庁 防災マニュアル・・・・・・ https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/index.html

内閣府 防災情報のページ······ http://www.bousai.go.jp/

寒~い谷は、

ぼくたちだって 温泉で あったまりたい!

服装健保が契約している

各種健康ランドをご利用くだざい!

豊島園

庭の湯



練馬区向山3-25-1 ☎03-3990-4126 ▶西武池袋線「豊島園駅」より徒歩1分

利用者負担額(中学生以上)

●平 日 1,450円

(契約料金 1,950円 - 組合補助額 500円)

●休 日 1,650円

(契約料金 2,150円 - 組合補助額 500円)

特定日(GW、お盆、年末年始) 1,700円 (契約料金 2,200円 − 組合補助額 500円)





▲露天岩風呂

▲バーデプール

東京お台場 大江戸温泉物語



江東区青海 2-6-3 ☎ 03-5500-1126

▶新交通ゆりかもめ「テレコムセンター駅」より徒歩2分

利用者負担額

●大 人(昼間) 1,498円

(契約料金 1,998円 - 組合補助額 500円)

●大 人(ナイター) 1,098円

(契約料金 1,598円 - 組合補助額 500円)

• 小 人 300円

(契約料金 550円 - 組合補助額 250円)

タイムズ スパ・レスタ



豊島区東池袋 4-25-9

タイムズステーション池袋10~12F(フロント11F) ☎03-5979-8924

▶東京メトロ有楽町線「東池袋駅」より徒歩3分

利用者負担額

●大 人 2,050円

(契約料金 2,550円 - 組合補助額 500円)

健康ランド武蔵野



川□市柳崎1-22-1 ☎048-261-6111

▶ JR京浜東北線・武蔵野線「南浦和駅」より無料送迎バス

利用者負担額

•大 人 750円

(契約料金 1,250円 - 組合補助額 500円)

• 小 人 300円

(契約料金 550円 - 組合補助額 250円)

電設健保 へるすびあ



板橋区坂下1-33-12 ☎03-5970-6731

▶都営三田線 「志村三丁目駅」 より徒歩5分

利用者負担額(特別契約利用料)

●平 日 1.000円

●休 日 1.300円

※6歳未満無料

各施設の利用方法

■豊島園 庭の湯/東京お台場 大江戸温泉物語/タイムズ スパ・レスタ/健康ランド 武蔵野/スパ ラクーア 当健保組合ホームページから 「健康ランド共通利用券申込書」 をダウンロードし、FAXにてお申し込みください。 組合より利用券を発行いたしますので、利用日当日、窓口にご提出いただき利用者負担額をお支払いください。

トップページ → 申請書一覧 → 保健事業に関する書式 → 「健康ランド共通利用券申込書」

服装健康保険組合 FAX: 03-3946-8037

■ 電設健保 へるすびあ

事前のお申し込みは必要ありませんので、窓口で健康保険証を提示し、利用料金をお支払いのうえご利用ください。

※新型コロナウイルスの感染予防のため、掲載の施設は営業時間の変更や臨時休業になる可能性があります。ご利用の際は、事前に各施設のホームページ等をご確認ください。

スパラクーア

都心にいながら「トータルでキレイがかなう」上質な癒しの空間「スパ ラクーア」。 地下1,700mから湧き出る琥珀色の天然温泉をはじめ、充実のトリートメント&ビューティーサロン、 レストラン&カフェ、お好きなスタイルでゆったりくつろげる休憩スペースなど、 リゾートの雰囲気溢れる館内で思い思いの時間をお過ごしいただけます。

平日券 契約料金 2,530 円 - 組合補助額 500円

→ 2,030 pm

※プラス350円で土日祝·特定日も ご利用いただけます。

休日券 契約料金 2,880 円 - 組合補助額 500円

→ 2,380_円

※平日もご利用いただけます。

ヒーリング バーディメージ (料金別途:18歳以上)

★有効期間:発行より半年間 ※価格は税込。商品代金8,000円以上で送料無料。

★館内トリートメント&ビューティー店舗で利用できる「スパ ラクーア トリートメント&ビューティー利用券」 (1,000円券;950円で販売)もございます。

スパラクーア 営業時間

11:00~翌朝9:00

(施設点検・整備のため、休館日がございます。)

一般料金

入館料/大人(18才以上):2,900円

6~17才:2,090円

休日割増料

土·日·祝·特定日:350円

深夜割増料

深夜1:00~早朝6:00在館:1,980円

ヒーリング バーデ ※18才未満利用不可

専用ウェア・タオルセットレンタル料:880円



東京ドーム天然温泉・



東京ドームシティ ラクーアビル5F~9F(フロント6F) ※6~17才のお客様のご利用は、保護者(6~11才の方は同性の保護者)同伴のもと、18:00まで(最終入館15:00)となります。 ※0~5才のお子様は、安全管理上ご入館いただけません。 ※休館日・特定日はホームページにてご確認ください。

https://www.lagua.jp/spa/



2021年イベントカレンダー

新しい年を迎えてワクワク? それとも重要な予定をひかえてドキドキ? 2021年は新型コロナウイルスの影響により延期になっていた東京オリンピック・パラリンピックが開催され、そのほかの先延ばしになっていたイベントの実施も予定されています。















1月20日

アメリカ大統領 就任式

11月のアメリカ 合衆国大統領選 挙で当選した新 大統領の就任式 が行われます。

3月

マイナンバーカード、保険証としての利用がスタート

医療機関や薬局の受付でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすことで、資格確認ができるようになります。また、マイナポータルに登録すれば、3月から自分の特定健診情報が、10月から薬剤情報・医療費情報が確認できます。



5月26日

スーパームーンの皆既月食

この日には月が最も地球に近づいてきて大きく見える「スーパームーンの皆既月食」が日本全国で観測できます。なお、11月19日には一部分だけ欠ける「部分月食」があり、どちらも月の表面が赤色に染まる光景が見られます。

3月11日

東日本大震災から10年 各地で追悼式典が行われる予定です。













8月24日 =1172号Wク問意

パラリンピック開幕

7月23日

東京オリンピック開幕

新型コロナウイルスの世界的な流行により、前年より1年延期しての開催となります。1年間の延期というのは、近代オリンピック史上始まって以来のことです。



楽しみにしているイベントも、体のコンディションが万全でないと参加できなくなってしまう場合があります。1年の初めに健康診断や人間ドックの予定を組み込み、ご家族のみなさんで、健康づくりに取り組みましょう。

9月11日

アメリカ同時多発テロ から20年

世界貿易センタービル跡 地のグラウンド・ゼロに て追悼式典が行われる予 定です。

10月17日

東京マラソン開催

新型コロナウイルスの感染拡大により イベントの参加人数制限が続く状況を ふまえて、3月から10月に延期しての 開催となります。一般ランナーが参加 する通常規模で行われる予定です。

(そのほかのスケジュール(時期未定)

- ●横浜みなとみらいに大型複合ビルが開業。最先端プラネタリウムが 出店、ロープウェイが設置され、神奈川大学の新キャンパスが開校する など、スケールアップしたエリアに生まれ変わる
- ●米国、日本、カナダ、中国、インドの5カ国が協力して建設する世界 最大の次世代天体望遠鏡をハワイに設置
- ●世界初の宇宙ホテル「オーロラステーション」が地表から320kmの 軌道上にて開業

FINE SERVICE S

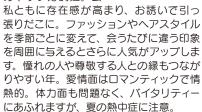
00

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

本来の魅力がキラキラと輝き、注目を集めやすい好調運。公



◆幸運のスポット / エステサロン

2月 生まれ

出番が多く活躍のス テージが用意されて いる年。人前に出る



機会や実力以上の仕事を任される場面も増えそう。成長の糧になると思って引き受けましょう。対人面では異世代との交流にツキあり。発想のヒントや刺激を受けて日常生活にも活かせそうです。愛情面は好意をストレートに押し付ける傾向が大。相手との心地よい距離感を大切にしましょう。ストレスはこまめに発散して。

◆幸運のスポット / 美術館

3月生まれ

情報のアンテナを張り、時代の流れに乗っていける順風満帆



な年。老若男女問わず人との交流が活発になります。SNSなどを活用して新しい人脈やネットワークを積極的に築くと吉。そこから理想的なパートナー候補が浮上する予感。レジャー運も◎。初めて訪れる土地で開眼する出来事がありそう。頭をよぎった場所はスルーしないで。健康面は疲れ知らずでエネルギッシュに過ごせます。

◆幸運のスポット / 大きな橋

4月生まれ

普段よりも慎重な姿 勢が求められる年。 余計な一言をグッと



飲み込むとトラブルは避けられるはずです。他人の動向を気にしがちですが、自分のやるべき作業に集中すること。愛情面は我を通すより、相手のリクエストを優先するとスムーズ。全体的に一歩引き気味でいれば難なく過ごせるでしょう。定期的な片付けや不要品の処分も開運の力ギ。体調面は無理をせず健康管理の徹底を。

◆幸運のスポット / シアター

5月生まれ

周囲の意見に流され やすく、自分軸が緩 みやすい星回り。噂



や誤情報に振り回されたり、取り越し苦労をする場面も少なくありません。そんなときは一人静かに心と対話する時間をつくりましょう。本当にやりたいことが見えてくるはず。愛情面は肩書きより相手の中身をよく観察して。腐れ縁は断ち切る好機です。健康面は不損生な生活に陥らないようご用心。規則正しいリズムを維持して。

◆幸運のスポット / 遺跡

6月生まれ

運気はやや低迷ムード。頼み事や相談を 持ちかけられ、人の



ために時間を費やす年になりそう。前半は 張り切ってこなせますが、次第にスタミナ 切れの心配が。自分を犠牲にせず、楽しみ を追求するプライベートも忘れないで。何 事もバランスが肝心です。愛情面でも尽く すより甘えさせてくれる相手が必要。健康 面は目の酷使に注意して。余暇は水辺や自 然豊かな緑に包まれて過ごすと吉。

◆幸運のスポット / スパ施設

7月生まれ

躍動感にあふれる快 活な雰囲気ではあり ますが、根拠や計画



性がないと足をすくわれる暗示。何事も一足飛びにせず着実に進みましょう。焦らないことであなた自身がラクになり、周囲からの信頼度もアップするはず。愛情面もドラマティックな時期だからこそ、時間をかけて相手を見極めて。健康面はフットワークが軽く良好。早朝や食後のウオーキングを日課にすると心身とも軽快に。

◆幸運のスポット / 楽器店

8月 生まれ

持ち前の行動力で重要なチャンスをつかめる発展運。先のこ



とや損得はあまり考えずに、思いついたアイデアは早めに実行に移すと吉。協力してくれる人も複数現れ、夢や目標があっという間に実現へと運びます。よい意味で周囲をあなたのペースに巻き込めるでしょう。愛情面の展開もスピーディー。障害があっても強い絆で乗り越えられる予感。健康面はあわてているときのけがに用心。

◆幸運のスポット / スポーツジム

9月生まれ

積み重ねてきた努力が実りを迎える結実 運。その収穫やご褒



美をたっぷり受け、精神的にも物質的にも満足できそう。新規のことに着手するよりは、過去の形跡をじっくり振り返って、やりかけのことがあれば完成させるのが先決です。愛情面は年齢差のある相手と誠実な愛を育める予感。手順はゆっくり踏みましょう。健康面は嗜好品を適度に楽しめば問題なし。段差での転倒に注意。

◆幸運のスポット / 展望台

10月 生まれ

気持ちが明るくなる 出来事が多く、全体 的な上昇志向が高ま



ります。交際範囲も拡大して充実しそう。 気の合う仲間とのコミュニティーにツキ。 レジャーも満喫できるでしょう。異性から の注目度が高くモテますが、誘惑に流され てのトラブルがやや心配。健康面は運動不 足に陥らないよう気をつけて。話題のエク ササイズやダンスを動画で楽しみながら 続けると、理想的なボディラインに。

◆幸運のスポット / 宝飾品店

11月 生まれ

心躍るような知らせ や楽しみが満載の星 回り。ただし、やる



べき仕事をおざなりにしやすいので、片付けてから遊ぶスタンスが正解です。自律心があれば真の実力が身につき、より自信をもてるように。愛情面はフィーリングの合う相手に出会えそうですが、勢いでのゴールインは避けたほうが無難。身近な女性のアドバイスが参考になります。健康面は暴飲暴食や高カロリーの外食は控えめに。

◆幸運のスポット / 商店街

12月 生まれ

孤独を感じやすい年 ですが、基本的にリ ラックスして自分の



ペースで過ごせます。対人関係は表面上の付きあいに気疲れしがち。本当に心を許せる仲間との語らいを大切にして。仕事は縁の下の力持ちに徹したほうが高評価を得られるでしょう。愛情面は魔が差しやすいとき。築いた信頼にヒビを入れないよう慎重に。健康面は不安定。気がかりな症状は素人判断せずに受診しましょう。

◆幸運のスポット / 母校

令和2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29日(金)が締め切りとなって います。手続きがお済みでない事業所は、お早めに申請をお願いします。

●削除した事業所

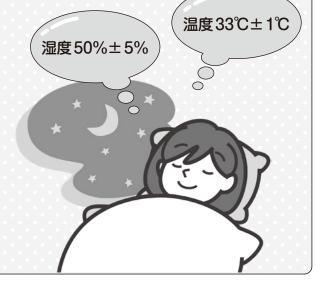
| 事業所名称 | 代表者名 | 所在地 | 削除年月日 |
|-----------|------|--------------|----------|
| ㈱昭和ドレス研究社 | 西澤和男 | 昭島市松原町3-4-29 | R2.11.19 |

●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 |
|-------|------|----------------|----------------|---------|
| 大庭繊維領 | 大庭 茂 | 江戸川区東瑞江2-29-29 | 江戸川区東瑞江2-23-14 | R2.11.2 |

寝具を整えて、冬の眠りを快適に 睡眠は心身の疲労を回復するうえで欠かせません。質 湿度50%±5% のよい睡眠を得るためには体と寝具との間にできる空間 の温度と湿度も大切。これを「寝床内気象」といい、温度 33℃±1℃、湿度50%±5%がベストといわれています。

冬場、理想の寝床内気象にするためには、敷き布団を 「厚く」するのがポイントです。布団の中の熱の多くは、 敷き布団から逃げていくからです。一方、掛け布団は「軽 く」するのがポイント。寒いからと掛け布団を何枚も重 ねると体が圧迫されて血行が悪くなり、温かくなりませ ん。寝返りもうちにくく睡眠の質が低下する恐れがあり ます。寝具を整えて、朝まで快適に眠りましょう。



服装健保だより

第222号

令和3年1月発行

発 行 所 服装健康保険組合 発行責任者 隅 知幸 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2年11月末現在)



平均標準報酬月額

283,755円 207,738円 平均 238.350円



被扶養者数

計 3,238名



男 女

事業所数

4,269名 6,332名 10,601名

140件