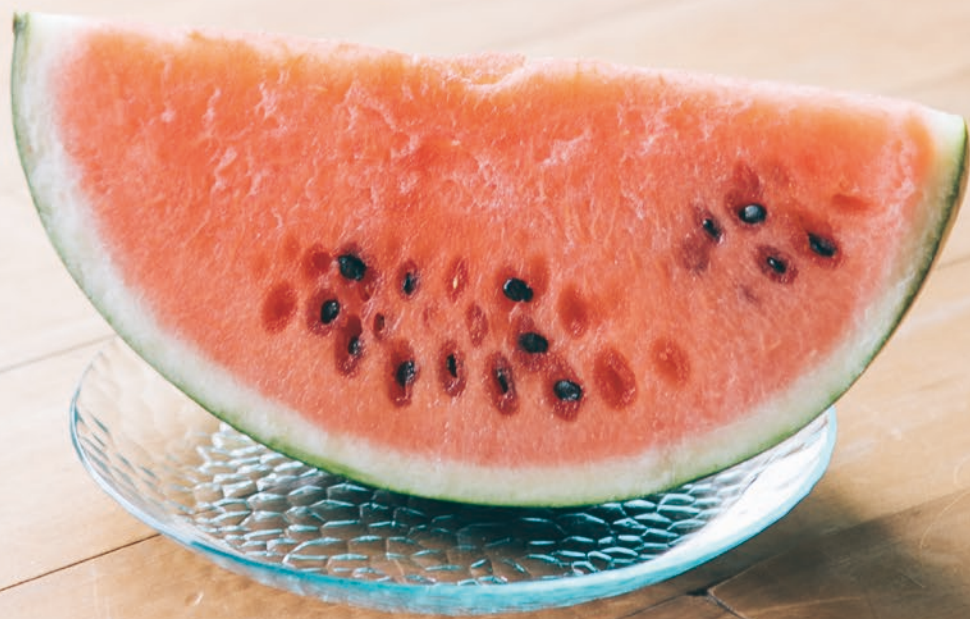


服装健保だより

服装健康保険組合

2021 **7** No.225



ホームページをご活用ください

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

保険料収入の大幅減と 納付金の増加で 厳しい財政状況に

先ごろ開催された組合会において、令和2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

前年度から一転 経常赤字決算

当健保組合の令和2年度決算は、収入総額35億5175万円、支出総額32億3843万円で、収支差引額は3億1332万円となりました。一方で繰入金等を除いた、実際の財政状況の指標となる経常収支差引額は、8724万円の赤字となりました。

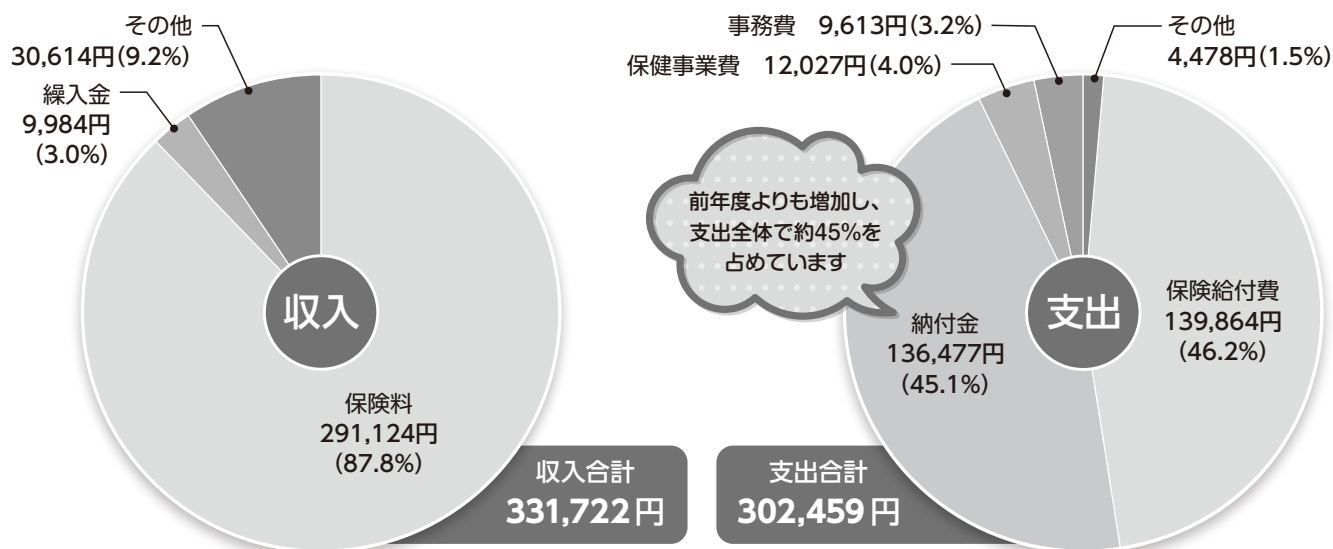
収支の主な内訳では、皆さまと事業主から納めていただいている保険料は、前年度決算比で約1億5758万円と大幅に減少しました。

支出面では、皆さまとご家族が病気やけがをした際の医療費にあてられる保険給付費が、同比で1億9513万円減となりました。一方、高齢者の医療費等にあてられる納付金は、同比約1億3063万円と大幅増となりました。この納付金額は、保険料の約46・9%に相当しており、大きな財政負担となっています。また、皆さまとご家族の健康をサポートする保健事業費は、同比で524万円減となっています。

以上をまとめると、前年度から一転して8724万円の経常赤字と厳しい財政状況となりました。これは、保険料収入が大きく減少した一方で、納付金が増加したことが要因です。

なお介護保険につきましては、収入総額2億5万円、支出総額1億9338万円、収支差引額667万円の決算残金をもって終了しました。

被保険者1人あたりでみた収支の割合（健康保険）



令和2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	3,117,069
国庫負担金収入	1,950
調整保険料収入	44,701
繰越金	227,351
繰入金	106,902
国庫補助金収入	17,651
財政調整事業交付金	31,046
雑収入	5,082
合 計	3,551,752
経常収入合計	3,106,449

支出

科 目	決算額 (千円)
事務費	102,930
保険給付費	1,497,520
法定給付費	1,497,340
付加給付費	180
納付金	1,461,258
前期高齢者納付金	687,898
後期高齢者支援金	773,328
病床転換支援金	5
退職者給付拠出金	27
保健事業費	128,771
財政調整事業拠出金	44,527
連合会費	3,046
雑支出	378
合 計	3,238,430
経常支出合計	3,193,684

経常収支差引額 ▲87,235

介護保険

収入

科 目	決算額 (千円)
介護保険収入	200,032
雑収入	16
合 計	200,048

支出

科 目	決算額 (千円)
介護納付金	193,378
合 計	193,378

窮地の健保財政のためにも
さらなる現役世代の負担軽減を

団塊の世代が75歳以上に到達し始める令和4年（2022年）からは、高齢者医療制度への納付金が急増するとされ、健保財政は厳しさが増す見込みです。支え手の現役世代に重くのしかかる負担が大きくな課題となっており、わずかな負担で誰でも必要な医療が受けられる「国民皆保険制度」の存続も危ぶまれています。

こうした厳しい状況のなか、「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」（医療保険制度改革関連法）が今年の6月4日に成立しました。この改正法には、世代間の

給付と負担のアンバランスの是正の観点から、後期高齢者の窓口負担を2割（一定所得以上の方）とする内容が盛り込まれています。現役世代の負担軽減としては限定的であり、十分とは言えないものの、全世代対応型の社会保障制度の構築に向け第一歩を踏み出したこととなります。

しかし、昨今の新型コロナウイルスの影響によってこれまで以上に健保財政は悪化し、窮地に立たされています。政府は、今年の経済運営と改革の基本方針「骨太の方針」に、財政健全化に向けて最優先で新型コロナウイルス対策を推進することを明記しましたが、健康保険組合連合会では、高齢者医療制度のさらなる見直しや、より踏み込んだ保険給付範囲の改革等を政府に求めています。

服装健保組合から
皆さまにお願いしたいこと

新型コロナウイルスへの感染の懸念から、健診やがん検診等の受診を控える方が増えています。もちろん、新型コロナウイルスの感染予防は大切ですが、定期的に健診を受けることはご自身の健康をチェックし、生活習慣病等の病気を早期に発見・予防するために重要です。

各健診機関では、感染予防対策をしっかりと行っただうえで健診を実施しています。当健保組合では、各種健診や日帰り人間ドックの補助を行っています。昨年は受診を控えたという方も今年は補助制度をぜひご利用のうえ、受診されますようお願いいたします。



夏休みは家族みんなで癒されよう

大人気のお宿がリーズナブルな価格で ご利用いただけます！

のんびりした時間を過ごせる、素敵なお宿と法人契約を結んでいます。
わずかに空きがあるお宿もありますので、お早めにご予約ください。

利用期間 7月24日(土)～8月23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・施設課にお電話のうえお申し込み ☎03-3946-8561

※いずれの施設も被保険者・被扶養者以外の方は当健保組合加入者の同伴が必要です。料金は3,300円(消費税込み)増しとなります。
※新型コロナウイルスの感染状況によって、各施設との契約内容が変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

小湊
温泉

吉 夢

千葉県鴨川市小湊182-2
☎04-7095-2111

- **交通** JR外房線「安房小湊駅」より送迎バス(要予約)2分
- **料金** 1泊2食付(消費税込み)
大人(中学生以上)…………… 6,600円
小人(3歳～小学生)…………… 4,400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



誕生の湯

湯河原
温泉

山翠楼

神奈川県足柄下郡湯河原町宮上673
☎0570-026577

- **交通** JR東海道線「湯河原駅」より路線バス17分もしくはタクシー7分
- **料金** 1泊2食付(消費税込み)
大人(中学生以上)…………… 6,600円
小人(3歳～小学生)…………… 4,400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

伊東
温泉

青山やまと

静岡県伊東市岡203
☎0557-37-3108

- **交通** JR伊東線「伊東駅」より送迎バス10分
- **料金** 1泊2食付(消費税込み)
大人(中学生以上)…………… 6,600円
小人(3歳～小学生)…………… 4,400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



外観

※新型コロナウイルスの感染状況によって、掲載の施設は臨時休業や営業時間の短縮、一部施設の閉鎖などを行う場合があります。
お出かけの前に施設HPをご確認ください。



エクシブ湯河原離宮

会員制リゾートホテル エクシブのご案内

～安心・安全のエクシブで、素敵な夏の思い出をつくりませんか～

＜1泊1名2,000円の補助金をご利用になれます＞



エクシブ蓼科

ディナーチョイスプラン2021

料金

レストランでのコースのご夕食代(アラカルトは対象外) + プラン料金(1泊朝食付)



お部屋タイプ	大人1名様	対象ホテル
A(スタンダード)グレード	5,500円	エクシブ初島クラブ、エクシブ伊豆
	6,200円	グランドエクシブ軽井沢
	6,700円	グランドエクシブ那須白河、エクシブ山中湖、エクシブ蓼科
C(ラージ)グレード	7,500円	エクシブ初島クラブ

お部屋タイプ	1室のご利用人数			対象ホテル
	大人4名様	大人3名様	大人2名様	
A/CB(スタンダード)グレード	6,500円	7,400円	9,200円	エクシブ湯河原離宮
	6,900円	7,800円	9,600円	エクシブ箱根離宮

プラン料金 算出例

グランドエクシブ軽井沢
夕食は日本料理「カジュアル料理」の場合

夕食 7,260円(税サ込)

+

プラン料金
1泊朝食 6,200円(税サ込)

= 13,460円(税サ込)

※7/22～24、8/7～14、9/18～19、12/29～2021/1/3、2/11～12、3/19～20はプラン対象外です。プラン対象外日につきましては、お部屋代+お食事料金でご利用になれます。※ご予約は先着分とさせていただきます。
※お早めにお申し込みください。※お子様の食事は、夕朝食ともに大人と同じ食事会場です。(お子様のご利用は、1室の定員まで可能です。料金は、食事料金のみ申し受けます。)*1室大人2名様からのご利用に限りです。
※朝食内容はホテルにより異なります。詳しくは予約時にお尋ねください。※ホテルにより入湯税及び宿泊税を別途申し受けます。※料理内容は仕入れ状況等により変更となる場合がございます。
※レストランは、提供内容や定休日、営業時間が変更となる場合がございます。※各ホテルのご利用は、ご契約会員権の利用規程に準じます。※写真はイメージです。※ご宿泊タイプは、ホテルで指定します。

申込方法

「法人用インターネット予約システム」からお申し込みになれます。

ログイン後、プラン検索 → お部屋代金+夕朝食予約 → と予約へ進み、備考欄に「ディナーチョイスプラン希望」とご入力ください。

ログインID・パスワードは、健保ホームページの「契約保養所」をご確認ください。

LINE 公式アカウント のご案内

法人用インターネット予約システムのご利用には
LINE友だち登録が便利です。

「空室状況」や
「予約サイト」へ
気軽にアクセス!

「宿泊プラン」や
「観光情報」を
タイムリーに配信!

「LINE友だち限定」
の嬉しい情報が届く!



友だち 追加方法



- 1 「友だち追加」から登録画面へ
- 2 コードを読み取るまたは
ID検索: @397sdsdq
- 3 「追加」で登録完了

予約サイトへ アクセス



- 1 LINEのトーク画面から
「メニュー▼」をタップ
- 2 「エクシブ空室&予約」を
タップして予約サイトへ
アクセス!

新型コロナウイルス感染予防策について

リゾートトラストでは、お客様が安心・安全にご滞在になれるよう、
新型コロナウイルス感染予防対策に取り組んでおります。

詳細はホームページをご覧ください。

リゾートトラスト コロナ対策 検索



安心してご利用いただくために



リゾートトラストの
コロナウイルス
感染予防対策

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

【営業時間】 平日9:00～18:00
※GW・お盆、年末年始は別途休業です。

ここを覚えて！ 新型コロナウイルス感染症

こんなときはどうしたらいい？

私たちの生活に影響を及ぼしている、新型コロナウイルス感染症。

密を避ける、手洗いの徹底などこれまでやってきた感染症対策を継続して行うとともに、自分自身の健康状態を把握し、冷静に行動することが大切です。

※厚生労働省「新型コロナウイルス感染症について」・「新型コロナワクチンQ&A」・「接種についてのお知らせ」・「コロナワクチンナビ」より（令和3年7月時点）

感染したかもしれません…



熱やせきがあるときはどうすればいいですか？



まずは会社や学校等は休み、外出を控えましょう。そして、かかりつけ医等の身近な医療機関へ電話で相談し、医師の指示に従って受診してください。

外出を
控えることも
感染予防に！



こんなときはすぐにご相談ください！

- ① 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ② 高齢者、重症化しやすい基礎疾患などがある方、妊婦の方で、発熱やせき等の比較的小さい症状がある場合

症状が4日以上続く、または
解熱剤等を飲み続けている場合も
必ずご相談を！

*相談する医療機関に迷う場合は、「受診・相談センター」へお電話を
かかりつけ医に心当たりがない等、相談できる医療機関に迷う場合は、「受診・相談センター」へ
電話で相談しましょう。地域によっては、医師会や診療所等で相談を受け付けている場合もあります。
※詳しくは、お住まいの自治体の情報をご確認ください。また地域によって、相談機関の名称や
受付方法が異なる場合があります。



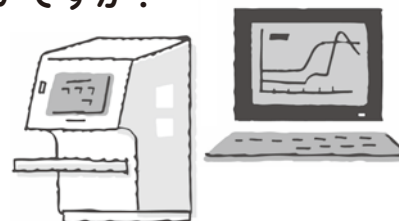
職場の同僚が陽性との連絡が…



濃厚接触者になったら、どんなことに注意すればいいですか？



濃厚接触者となったら、保健所の指示に従ってください。原則、PCR検査が実施されます。検査で陰性だった場合でも、感染した方と接触した後14日間は健康状態に注意を払い（健康観察）、自宅で待機することとなります。



そもそも濃厚接触者とは？

新型コロナウイルスに感染した方と近距離または長時間接触し、感染の可能性が相対的に高くなっている方をさします。保健所が新型コロナウイルス感染者から調査（積極的疫学調査）を行い、個別に濃厚接触者に該当するか判断します。

濃厚接触者の具体的な基準って？

新型コロナウイルス感染者と、ウイルスがうつる可能性がある期間（発症2日前～入院等をした日まで）に以下の接触があった場合

- ・ 必要な感染予防対策をせずに手で触れた
- ・ 対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（1m程度以内）で15分以上接触があった

※上記の場合に該当したとしても、マスクの有無等のその時のいわゆる「3密状況」等によって感染の可能性は大きく異なるため、濃厚接触者の最終的な確定は具体的な状況から判断されます。

自宅療養となりました



家庭内で感染を防ぐために気をつけることはありますか？



8つのポイントを抑え、ご本人は外出を控えましょう。ご家族は熱を測るなどの健康観察を。

1 感染者と家族の部屋を可能な限り分ける

部屋が分けられない場合は仕切りやカーテンなどを設置しましょう。

2 感染者の看病は限られた人に

重症化しやすい方、基礎疾患のある方、妊婦等の方はなるべく避けましょう。

3 全員がマスクを着用する

使用したマスクは他の部屋に持ち出さず、外した後は必ず手洗いを。

4 こまめにうがい・手洗い

石けんでの手洗い、アルコール消毒をしっかりと行います。

5 定期的な換気

共有スペースや他の部屋も窓を開けて換気します。

6 ドアノブ・トイレなど共有する部分を消毒

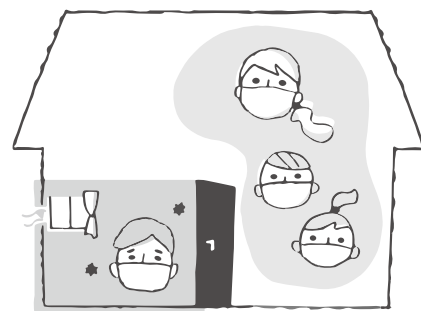
0.05%の次亜塩素酸ナトリウム（薄めた塩素系の漂白剤）で拭いたあと水拭きするか、アルコールで拭きます。

7 汚れたリネン、衣服を洗濯

体液で汚れた衣服、リネンはすぐに洗い、取り扱う場合は手袋やマスクを着用します。

8 ゴミは密閉して捨てる

ゴミを扱った後は直ちに石けんで手洗いをします。



ワクチン接種のここが気になる！



ワクチンには、新型コロナウイルス感染症の発症を予防する効果が期待されています。日々、ワクチンについての情報は更新されていますので、適宜厚生労働省や自治体のホームページで確認するようにしましょう。

接種を受けるにはどうすればいいの？

接種時期の前に市区町村から「接種券（クーポン券）」と「新型コロナワクチン接種のお知らせ」が届きます。ご自身で、接種総合案内サイト「コロナワクチンナビ」のホームページや市区町村からの広報などをご確認のうえ、医療機関や接種会場を検索し、電話やインターネットで予約してください。なお、全額公費のため、無料で接種が受けられます。



▲厚生労働省
接種総合案内サイト
「コロナワクチンナビ」

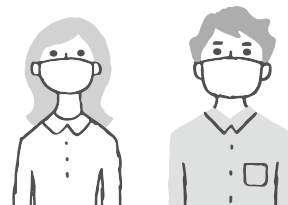
接種を受けただ後に副反応が起きてしまったら…

接種後に接種部位の痛み、疲労、頭痛、筋肉・関節の痛み、悪寒等がみられることがありますが、大半の症状は接種後数日以内に回復しています。また、まれにアナフィラキシー（急性アレルギー反応）の発生も報告されています。万が一アナフィラキシーが起きたときには、接種会場や医療機関ですぐに治療を行うことになります。

※新型コロナワクチンの接種についても、健康被害が生じた場合には、予防接種法に基づく救済を受けることができます。

ワクチン接種後も感染予防対策はしっかりと！

接種することで、免疫がつくことが期待されますが、免疫ができたとしても新型コロナウイルスに感染する可能性はあります。そのため、ワクチン接種後も感染予防対策を引き続き行うことが大切です。

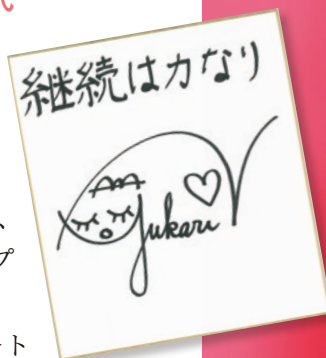


選手の魅力を引き出せる ジャッジを目指して勉強中!

楽しさから“義務、に変わった選手時代

根強い人気のフィギュアスケート。日本人選手は、高度な技術に加え、繊細かつ艶やかな演技力で、国内のみならず海外のファンも多い。中野友加里さんもその一人。現役時代は、代名詞のドーナツスピンの、安定したジャンプ、豊かな表現力でトップの座を争ってきた。

「小学校入学と同時に『フィギュアスケートでトップ選手になる』と決意してから、スケート漬けの毎日でした。たまのお休みに映画や買い物に行っても、見るものすべてスケートに結び付けてしまうほど。伸び盛りのころは上達する楽しさでいっぱいでしたが、20代になると体型や高いレベルの維持、周りからの期待、けがとの戦いで、次第に“義務、に変わっていったと思います。だから、引退した翌日は解放感で満ちあふれていましたね」。



元フィギュアスケート選手

中野友加里

フィギュアの経験が活かされた社会人生活

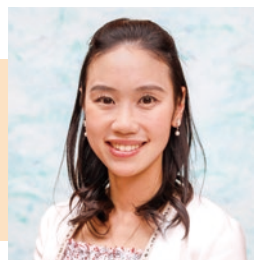
24歳で現役を引退。コーチやプロスケーターの道ではなく、一般職でフジテレビに入社し、映画事業や番組制作に携わってきた。

「いずれは社会人として人生の基盤をつくりたいと思っていたので、引退後は一般企業への就職を決めていました。ゼロからのスタートですから、入社1年目は何かと苦しみましたが、憧れだったテレビの裏側の仕事は面白かったですね。とくに生放送は、次々飛び込んでくる情報をパターンに当てはめて番組を遂行させるのですが、それがフィギュアスケートの試合中の思考回路と似ているんです。分野は違っても“継続は力なり、で、当時の経験が活かされました。多くの出会いもあり、人生観が広がった9年間でした」。

YouTubeでフィギュアの舞台裏などを配信

現在は2児を育てながら、全日本選手権の審判の権利をもつ「ナショナル級（N級）」の資格取得に向けて勉強中。また、YouTube「フィギュアスケーター中野友加里チャンネル」を開設し、フィギュアスケートの舞台裏や技術講座などを配信している。

「近年は4回転ジャンプなどの技術が成功すればトップに立てる傾向にあります。フィギュアスケートは本来、魅せる競技。技術に特化せず、プログラムの表現や演技の美しさといったトータルパッケージで評価してほしいと思います。私自身も、選手の技術面と表現面を合わせた魅力をできる限り引き出せるジャッジを目指してがんばります!」。



1985年8月25日、愛知県生まれ。早稲田大学人間科学部を経て、同大学院人間科学研究科修了。現役時代は、トリプルアクセルを含む6種類の3回転ジャンプや世界一と称されたドーナツスピンを武器に、女子シングルの第一線で活躍。2005年NHK杯優勝、同年GPファイナル3位、2008年世界選手権4位など。2010年に現役を引退し、フジテレビに入社（2019年退社）。現在は、フィギュアスケートの審判のほか、講演活動などもおこなっている。

【プロフィール】
なかの・ゆかり

夏の疲れ解消ごはん

ツナたっぷりなすのボート焼き

1人分
230kcal
食塩相当量 1.2g

調理時間(目安) 12分



簡単ポイント オープントースターにおまかせでお手軽に！

●料理制作
若子みな美
(管理栄養士)



元気になる
ごはん

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

材 料 (2人分)

なす……………小2本(140g)
ツナ缶……………1缶
コーン……………30g
水煮大豆……………30g
A〔マヨネーズ……………大さじ1/2
〔スイートチリソース……………大さじ1
チーズ……………30g

作 り 方

- ①なすは縦半分に切り、中をくりぬく。
- ②ボウルにくりぬいたなす、ツナ、コーン、水煮大豆、Aを入れて混ぜる。
- ③①に②を入れてチーズをのせ、オーブントースター(1000W)で7～8分焼く。

※オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。

ツ ナ

キッチンに熱がこもりやすい夏は、火を使わず調理ができるツナ缶がおすすめです。さらに、大豆やコーンの缶詰なども合わせると、さまざまな栄養素を摂取できます。



材 料 (2人分)

トマトジュース(無塩)……………150mL
調製豆乳……………150mL
塩……………小さじ1/4
オリーブオイル……………小さじ1
バジルの葉……………適量

作 り 方

- ①トマトジュース、調製豆乳、塩を混ぜる。
- ②器に注ぎ、オリーブオイルを回しかけてバジルの葉を飾る。

豆 乳

豆乳は、牛乳と比べて鉄とビタミンEが豊富です。鉄は多くの方が不足しがちな栄養素で、体内の酸素運搬に関わっています。ビタミンEは抗酸化作用があります。



冷製トマト豆乳スープ



1人分
79kcal
食塩相当量 0.8g

調理時間(目安) 3分

夏の疲れは栄養バランスのよい食事で解消

夏は、涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れてしまったり、熱帯夜が続いて睡眠不足になったり、さまざまな要因で夏バテになってしまいます。

夏の疲れ解消には、しっかり食えることから始めましょう。この時期は冷たい麺類を選びがちですが、栄養素が偏ってしまうため、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど、バランスのよい食事を心がけてください。



新型コロナ感染防止対策をしながら 熱中症を予防しよう

ウィズコロナの夏、感染防止の3つの基本「身体的距離の確保」「マスクの着用」「こまめな手洗い」や「3密（密集、密接、密閉）を避ける」等の「新しい生活様式」を実践しながら、熱中症を予防しましょう。特に、高齢者、子ども、障害者の方々は熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう。

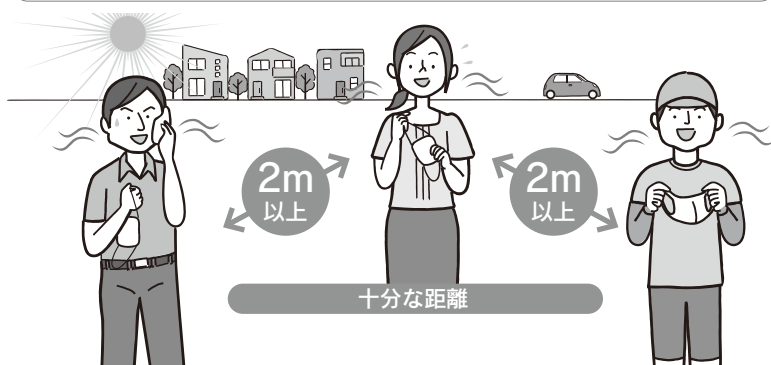


マスク熱中症に注意！

屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は
適宜マスクをはずしましょう

マスクを着用していると、熱が体の中にもりやすくなったり、のどの渇きを感じづらくなって知らないうちに脱水が進み、熱中症のリスクが高くなります。人と十分な距離（2m以上）を確保できるときは、マスクをはずしましょう。

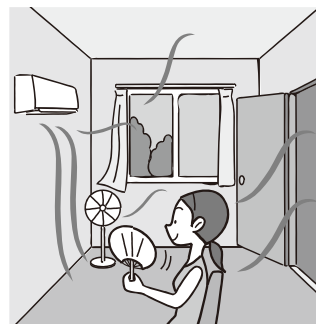
- マスクを着用しているときは…
- 強い負荷のかかる作業や激しい運動は避けましょう。
 - のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
 - 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう。



換気の悪い密閉空間を改善！

エアコン使用中も
こまめに換気をしましょう

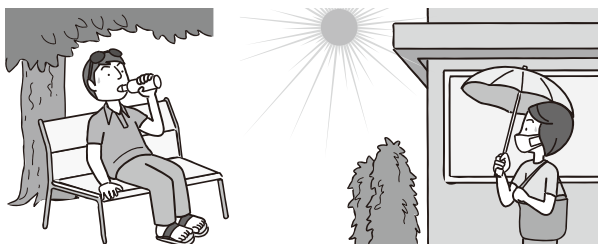
- 窓とドアなど2カ所を開ける。
- 扇風機や換気扇を併用する。
- 換気後は、室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整する。



〔注意〕一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。

暑さを避けましょう

- 外出時は涼しい服装にし、日傘や帽子を使用する。
- 少しでも体調が悪くなら、涼しい場所へ移動する。
- 外出時、涼しい室内に入れば、日陰に入る。



日ごろから体調管理をしましょう

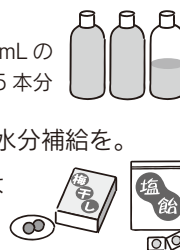
- 毎日決まった時間に体温測定と健康チェックをする。
- 体調が悪いときは、無理せず自宅で静養する。

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり 1.2L を 500mL の ペットボトル 2.5 本分 目安に水分補給。



- 入浴前後や起床時もまず水分補給を。
- 大量に汗をかいたときは 塩分も忘れずに。



熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方と当日早朝に都道府県ごと※に発表されます。発表された日には、外出を控える、エアコンを使う等の熱中症予防行動を積極的にとりましょう。

※北海道、東京都、鹿児島県、沖縄県はよりこまかい発表区分があります。

詳しい情報はこちら [環境省 熱中症](#) 検索



こんなシグナルに要注意!

誰でも、ストレスを感じて心が落ち着かなくなることがあります。そんなときに、うつ病などメンタル疾患を発症せずに健康な心を取り戻すにはどうしたらよいのでしょうか。ここでは、心の SOS を自分で感じとり、自分で対処する方法について考えてみます。

ストレスをあなたにとってはいけない

ストレスは、想像以上に人の心身に悪影響を与えることがわかってきました。ストレスがかかるとコルチゾールというホルモンが分泌され、過剰になると脳細胞が破壊されてうつ病や認知症にかかりやすくなります。自律神経も乱れ、心拍数や血圧、血糖値などが上がって命に関わる心疾患・脳血管疾患を誘発します。免疫力も低下し、がんを悪化させることもわかっています。私たちは自分で思っているよりもはるかにストレスに弱いことを自覚しましょう。

こんなシグナルが点灯したらキケン!

さらに厄介なのが、ストレスにさらされた状況では正常な判断ができなくなってしまうことです。次のようなシグナルが点灯したら、積極的に休息をとらなければならない状態になっているかもしれません。

① 休日の夕方に気分が暗くなる

仕事がイヤだという自覚はないのに、「明日は仕事だ」と考えると暗い気分になり体がだるくなる、いわゆる「サザエさん症候群」です。

② 対人関係でストレスを強く感じる

「上司とうまくいかない」「気が合わない人と仕事で組まなければならない」など、人間関係でイライラしたり、相手があることだから仕方ないなどと悩んでいたら要注意。

③ 眠れなくなる、起きられなくなる

自律神経が相当乱れている証拠です。「午前中は活動する気になれず、午後から夜になってようやく動き出し、翌朝起きられない」のは、うつ病患者によくみられます。

④ 意欲がなくなる、感動しなくなる

話し方に抑揚がなくなる、表情が乏しくなる、以前は大事にしていた仕事や人づきあいも「どうでもいいや」と感じる、好きな映画やコンサートなどに行きたいと思わなくなる、これは明らかな SOS です。



短い時間でも休息はとれる

ほんの 10 分でも「自分だけの時間」をつくりましょう。大事なのは「主体性」で、自分で自分の時間をコントロールします。ゆっくり深呼吸をしたり、好きな飲み物を味わったりする休息の時間をとりましょう。自律神経が整い、血流がよくなると、脳に酸素と栄養が行き渡り活性化して、頭がスッキリします。

休日の過ごし方のコツ

「休息」とは、動かずに寝ていることではありません。平日はがむしゃらに働き、休日はダラダラ過ごしていると、自律神経は乱れまくり、うつ病になりやすくなります。自律神経のバランスを保つためには、以下のポイントを守ってください。

① 寝だめをせず、なるべくいつもと同じ時間に起床・就寝する

朝寝坊して 1 日ダラダラしていると、副交感神経が上がりがちで、うつ傾向に拍車がかかります。寝すぎると、脳の血管が拡張して頭痛が起き、筋肉が過度に緩んで血流が悪くなり体がだるくなります。時差ボケを自分で作り出しているようなもので、リズムを元に戻すのが大変です。

② 何かの予定を入れる

平日とは違う質の予定を入れるのがおすすめ。習い事やスポーツ、観劇や美術鑑賞、映画を見てわんわん泣く、家の片付けをするのもよいでしょう。平日より活動量は少なくとも何らかの予定を入れ、生活リズムが崩れない範囲で楽しんでください。

組合だより

令和3年6月22日(火) 第4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= 令和2年度事業報告について
 第3号議案= 令和2年度収入支出決算報告について
 第4号議案= 令和2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

第6号議案= 組合規約の改正(案)について

【報告事項】

- 第1報告= 事業所編入等組合規約の変更について
 第2報告= 令和2年度事業状況報告について
 第3報告= その他

令和3年7月9日(金) 第120回組合会

(会場=ホテルベルクラシック東京)

【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= 令和2年度事業報告について
 第3号議案= 令和2年度収入支出決算報告について
 第4号議案= 令和2年度決算残金処分(案)について

第5号議案= 組合規約の改正(案)について

第6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= 令和2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

事業所名称	代表者名	所在地	編入年月日
(株)大楠水産	勝沼 清	渋谷区神南1-11-5	令和3年4月11日
(株)モバイアス	高橋 東紀	立川市錦町3-2-2 TM・タワー	令和3年5月1日

● 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
(有)エムケー	小田 浩史	中央区日本橋横山町3-13 日工業会館ビル3F	渋谷区松濤1-28-12 松濤一丁目ビル	令和3年4月26日

東京サマーランド・大磯ロングビーチ「日付指定整理券」の導入について

東京サマーランドおよび大磯ロングビーチより、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、事前予約制の「日付指定整理券」を導入するとの通知を受けました。詳細につきましては、各施設に直接お問い合わせください。

国営昭和記念公園レインボープール利用補助の中止について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、国営昭和記念公園レインボープールより「本年度は団体契約を行わない」との通知を受けました。

つきましては、5月に送付しました夏期施設のご案内、および『健保だより』5月号の中で掲載していました国営昭和記念公園レインボープールの利用補助は中止とさせていただきます。詳細につきましては施設に直接お問い合わせください。

組合監査が実施されました

6月16日(水)に保科監事(株式会社ラポール)、菅谷監事(株式会社マーヤ)両氏によって組合監査が実施されました。この監査は、令和2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。しかし、令和2年度の経常収支は赤字となっており、現下のコロナ禍により保険料収入が減少しているなか、高齢者医療制度への納付金等は例年増加しているため、厳しい組合財政となっている。今後の保険料率についても精査の必要がある状況である」との講評でした。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いたします。

服装健保だより

第225号
令和3年7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3年6月末現在)



事業所数 142件



平均標準報酬月額
 男 284,973円
 女 208,224円
 平均 239,390円



被保険者数
 男 4,282名
 女 6,263名
 計 10,545名



被扶養者数
 計 3,261名