

服装健保だより

服装健康保険組合

2022 **1** No.227



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

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皆さまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

■ 昨年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により緊急事態宣言等が再三発令され、マスクの着用や3つの密の回避等の新しい生活様式が求められました。ワクチン接種は進んでいますが、ウイルスの新たな変異株による再流行の懸念もあり、未だ感染症の脅威が続いています。

こうした状況の中、健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和3年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、約8割にあたる1080組合が赤字予算を編成、115組合が保険料率を引き上げました。コロナ禍の影響で財政赤字が増大しています。加えて本年は、団塊の世代が後期高齢者となり始める「2022年危機」を迎え、後期高齢者支援金の負担がさらに増加することが確実です。



服装健康保険組合

理事長 辻 庸介

国では、全世代型社会保障制度の構築をめざし、後期高齢者の窓口負担原則2割の制度改正を決定、令和4年度後半に施行されます。しかし、制度の持続性を確保するには十分とはいえず、現役世代の負担軽減に向けた改革が一層進むことが望まれます。

当健保組合といたしましては、引き続き効率的な事業運営により、健全な財政運営に努めます。また、データ分析に基づいた効果的な保健事業を実施して、皆さまの健康増進をサポートしてまいります。

皆さまにおかれましては、日々の生活に運動習慣を取り入れ、健康にご留意いただきますとともに、疾病の重症化予防対策の要となる特定健診・保健指導は必ずお受けいただき、健康管理の指標としてお役立てください。また、ジェネリック医薬品の活用など医療費の適正化にご理解とご協力をお願いいたします。

結びに、本年が皆さまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和3年度 健康保険組合全国大会が開催

「全世代で支え合う制度の構築へ」



令和3年度健康保険組合全国大会が10月19日、東京国際フォーラムで開催されました。大会のテーマは「未来のため、皆保険を守るため、全世代で支え合う制度の構築へ」。感染防止策を徹底したうえで約200名が来場したほか、大会の様子はライブ配信され、合わせて約3,000名の健保組合関係者が参加しました。



▲健康保険組合連合会
宮永 俊一 会長

高齢者医療の「構造的な課題」は不変
国民皆保険制度維持のためにも
早急な改革を

大会の冒頭で基調演説を行った健康保険組合連合会の宮永俊一会長は、「いわゆる団塊の世代が後期高齢者に入り始める2022年度から、そしてその方々が後期高齢者となる2025年度にかけて、高齢者医療制度への拠出金負担が急増するという構造的な課題は何ら変わっていない」と警鐘を鳴らし、今後想定される拠出金負担の増大を踏まえた次なる改革の重要性を訴えました。

また、コロナ禍における医療提供体制にも触れ、医療への国民の不安がかつてなく高まっていること、そして健保組合には誰もが安全・安心な医療を受けられる国民皆保険制度を堅持し、未来に引き継いでいく責任があることについて訴えかけました。

*

最後に、以下の3つのスローガンを含む決議文案が満場一致で採択され、大会は終了しました。

● 国民が安心できる安全で効率的な医療の実現

コロナ禍で明らかになった医療提供体制の課題を受け止め、それと同時に今後の人口動態や疾病構造の変化、そして新たな感染症にも対応していくためには、将来の医療需要を見据えた入院医療体制の整備に向けて地域医療構想を推進することが重要である。

● 現役世代の負担軽減と世代間の公平性確保

もはや限界に達している現役世代の負担。この過重な負担を軽減し、国民皆保険制度を維持していくためには、「一定以上の所得がある後期高齢者の窓口負担2割」を早期に実施するとともに、次なる改革に向けた歩みを進めることが不可欠である。

● 健康寿命の延伸に向けた保健事業のさらなる推進

現在のコロナ禍においても、健保組合は保険者機能を発揮し、加入者の健康を守るという重要な使命をまっとうすることに変わりはない。しかしその一方で、人生100年時代における働き方の多様化やデジタル化の推進など、社会の変革は急速に進んでいる。健保組合は今後も事業主との連携、加入者との距離の近さを生かし、社会の変革にも対応した取組みに努める。

な疑問 Q&A

監修 ● 医師・ジャーナリスト 森田 豊

まった健康に関するソボクな疑問の数々。ときには快適な生活に一步近づけるのではないのでしょうか。

Q なぜお酒を飲むと酔っぱらう？

A アルコールがアセトアルデヒドに変わるから

お酒を飲むとアルコールは肝臓で分解されて、アセトアルデヒドという物質に変わります。この物質が顔を赤くさせるなど、体にさまざまな酔いや二日酔いなどの症状を引き起こす原因となっています。アセトアルデヒドは酢酸に分解されて血液によって全身をめぐりながら、最終的には尿や汗、呼気となって体外に排出されます。

アルコールが脳内に増えると「ドーパミン」という快楽物質が増えて気分が明るくなるのですが、飲む量が増えると病気のリスクも高まります。アルコールの摂取量が体にとって有害になっていないかどうかの指標として、肝機能検査のひとつである「 γ (ガンマ) -GTP」があります。この値が正常 (男性50以下、女性30以下) であるかどうかをふまえて、飲酒を楽しみましょう。



日常生活編

毎日の生活の中で出会う健康に関する疑問…。見方や生活習慣を少し変えてみれば、生活全体のワンランク・アップが望めるはずです。

Q なぜ緊張するとトイレに行きたくなる？

A 交感神経が高まって血液量が増えるから

緊張すると自律神経のうち、交感神経が高まります。交感神経が高まると、ドキドキして心臓から体全体にいく血液の量が多くなり、腎臓にいく血液の量も多くなって尿も増えます。また、緊張すると、膀胱にある尿がたまったかどうかを察知する神経が過敏になり、わずかな増加にも反応しやすくなります。

これを防ぐにはリラックスして交感神経や内臓の感覚神経の働きを鈍くすることです。たとえば、大きく深呼吸をする、ストレッチをするなどが効果的です。また頻尿に効くといわれている食材が山芋です。マグネシウムが多く含まれていて、尿道括約筋などの筋肉の収縮を整える働きがあり、1日60g程度とるのが効果的だといわれています。



Q お腹がすくと音が出るのはなぜ？

A 胃や十二指腸の中の空気が音を出すから

胃や十二指腸の中に、食べものがなくなるとお腹がすきます。そこには、胃液や十二指腸液がありますが、ほかに空気も存在します。空腹時は食べものがなく空気だけが入っている状態なので胃や腸が動くことで「グー」という音が出るようになります。このとき、モチリンというホルモンが分泌されて胃腸の中に残っている食べものを排出しています。「グー」という音は胃腸が正常に働いているときの健康のサインともいえます。

しかし、空腹のままで勉強や仕事をしていると、血糖値が下がって脳が栄養不足になり集中力が低下してしまいがちになります。こんなときはチョコレートやナッツ、アメなどを食べて空腹を抑えるとよいでしょう。



Q 辛いものを食べるとなぜ汗をかくの？

A 味覚を感じる刺激が汗を出す刺激に変化するから

医学的に味覚性発汗と呼ばれている現象です。辛いものを食べると、舌にある味覚を感じる神経への刺激が、顔全体に汗を出す神経への刺激に変化して、汗が生じることが解明されています。この場合、顔や頭の温度を下げて、脳の温度の上昇を避けるように働いているのではないかとされています。

また、わさびや和からしなどの刺激物を食べると鼻にツーンとすることがありますが、これは蒸発しやすい性質をもつ辛味成分が、鼻の痛みを感じる神経を刺激するからです。



体のメカニズム編

加齢などによって体に現れる健康に関する疑問…。生活全般に気を配りながら最新情報をチェックして、充実した生活を送っていきましょう。

何だか気になるけれど、いままで素通りしてきたし立ち止まって疑問を解くことによって、より健康で

Q 歳をとると加齢臭がするのはなぜ？

A ノネナールが原因。運動不足や喫煙が臭いをアップさせる

枯れ草のような独特の臭いを放つ加齢臭ですが、原因となる物質はノネナール(不飽和アルデヒドの一種)であることがわかっています。運動不足、喫煙などによってもノネナールが増えて加齢臭をさらに放つことになります。ノネナールが出る主な部位は頭、首、胸、背中など、毛穴にある脂を出す皮脂腺からです。

ノネナールを抑えるポイントは体や衣服を清潔に保ち、ビタミンC・Eを摂取し、動物性タンパク質を控えて食物繊維をとり、禁煙、運動をすることなどです。とり急ぎ臭いを抑えたいなら、41度のお湯で1分間のシャワーをあびるとよいでしょう。洗髪をしっかり行ったらうで頭、首、胸、背中などに集中的にお湯をかけるようにしてみてください。



Q 寒いときに鳥肌が立つのはなぜ？

A 交感神経が高ぶり、皮膚の筋肉が収縮するから

体の神経には自律神経という、人の意思とは関係なく働いている神経があります。鳥肌が立つことに関係しているのが、この自律神経のうちの交感神経です。

寒さや恐怖、不快感、感動などがあると、交感神経が高ぶり、皮膚にある立毛筋という筋肉が、人の意思とは関係なしに収縮するのです。

寒さを感じたときにはこの立毛筋が縮むことによって毛と毛の間の空気が多くなって体温が逃げにくいようにしています。人間の場合、他の哺乳類と違って体毛が少ないので皮膚の盛り上がりが目立ちます。この盛り上がり羽毛をむしり取った鳥の肌に似ていることから鳥肌と呼ばれるようになりました。



Q 足がつるのはなぜ？

A 脱水や血流不足によるもの

脱水や血流不足によってミネラルのバランスがくずれて筋肉が急に収縮し、そのままかたまってしまい、痛くて動かせなくなる状態

を「足がつる」といいます。専門的な言葉では「有痛性筋痙攣」とも呼ばれます。一番多いのはふくらはぎに起こるもので「こむら返り」といわれますが、「こむら」とは「ふくらはぎ」のことです。ふくらはぎだけでなく、太ももや首の後ろなどがつることもあります。

対処法は、つったほうの足先を手でつかんで足裏が反るように顔のほうにゆっくりと引きつけることです。筋肉を伸ばすときは、反動をつけたり、痛みをこらえて無理に強く伸ばそうとしないでください。無理に伸ばすと肉離れを起こすことがあるので注意しましょう。



Q なぜ寝不足だとクマができるの？

A 寝不足や疲れによって、血液の流れが滞るから

目の下のクマは、寝不足や疲れによって、目の周囲の血液の流れが悪くなって起こります。目の周りの皮膚は、ほかの皮膚に比べて薄いため、血液の流れが悪くなると黒くなるので外から見てもすぐにわかるのです。

目のクマをとる方法で一般的なものは、十分な睡眠をとってストレスを解消することです。また、蒸しタオルを目の上にのせて温めるのもよいでしょう。食べものは血液をサラサラにして血行不良を改善する栄養素を積極的にとりましょう。レバーやほうれん草などの鉄分、カボチャに含まれるビタミンE、アジやイワシなどの青魚に含まれるDHAなどを意識してとるとよいでしょう。



第46回 健康者表彰

639 名の方が健康優良者に選ばれました！



これからもずっと
健康で過ごせるといいね！

令和3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	1	1	2
15年以上	3	2	5
10年以上	12	7	19
5年以上	79	16	95
2年以上	325	193	518
合計	420	219	639

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されなかった被保険者の方々を健康優良者として表彰しています。対象となるのは、平成31年4月1日～令和3年3月31日までの2年間に健康保険による診療を受けなかった方々です。

第46回目を迎えた今回は、639名の方々が健康優良者に選ばれました。来年はさらに多くの方が表彰されますよう、当健保組合でも皆さまの健康増進のサポートを積極的に行っていきます。

任意継続被保険者の標準報酬月額について

令和3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、249,572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4年4月1日から令和5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。



家族

にもらったパワーで、 家族を照らす存在に

芸人・タレント

柳原可奈子さん

家族ができたことで 心のスキマが埋まった

「自分の中にこれほどまでに、泉のように湧き出るパワーがあったんだって、嬉しい発見でした」

テレビ越しに見ていたとおりの、弾けるような笑顔でそう語ってくれた柳原可奈子さん。

2019年2月に結婚、同年11月に第一子を出産し、ママとなりました。ほどなくしてコロナ禍に突入し、日常生活がさまざまな面で制限されるなか、大変な子育ての時期を過ごされたのかと思いきや、正反對のエネルギーな答えが返ってきました。

「子育てを通して、心も体もすごく元気になったんです。自分の中の、明るさとか、ユーモアとか、素敵だった部分を思い出したような気がして」

20歳でお笑い芸人としてデビューし、その類まれな観察眼と声色をいかした、日常を切り取ったモノマネで一躍人気芸人となった柳原さん。順風満帆に思えるその人生には、見えないところで寂しさを感じていたと言います。

「早くに両親を亡くしたこともあって、いつもどこかにスキマがあったんです。家族ができたことで、そ

れが埋まって。もともと自分の中にあつた愛情深い部分が、娘のために、主人のために、すごく力が湧いてきたんです」

一緒にいると「飯がおいしい、と語ってくれたご主人と、自身をそのままぎゅつと小さくしたような、とお話する愛娘と、大切に家族愛を育んでいる真っ最中。愛娘とのスキンシップはかなり多めと、終始幸せそうな笑顔で語ってくれました。

家族にこそ、適度な距離感を

コロナ禍のなかで家にいる時間が増えたことで、家族との距離が近くなり、ありがたみを感じること、逆に煩わしさを感じることも、各家庭でさまざまな事情が見聞きされる今日この頃。

「主人の在宅勤務が増えて、育児についての話し合いがすぐできたのがありがたかったですね。逆にぶつかりそうになった時は、必殺技“離席”って言うてるんですけど(笑)。物理的にいったん距離をとる。カチンときた時にトイレとかで一人になって、あーちょっと言いすぎたかなって冷静になつて」

夫婦といえども、もとは別々の環境で育ってきた二人。お互い様と思いながら、時には適度な距離を保つことが夫婦円満の秘訣だと言います。

どんな状況でも 日常のなかに楽しさを

自粛期間中、心の支えになったのはエンターティンメントだと話す柳原さん。



Profile

1986年、東京都生まれ。東京アナウンス学院お笑いタレント科を卒業後、太田プロダクションに所属。女子高生やショップ店員などのモノマネで大ブレイクし、声優やナレーター業など、マルチにこなす。



ココロとカラダ
心地よく



香りで癒されよう

「いい香りだな」と感じたとき、気分がよくなったり、緊張がほぐれた経験があると思います。香りには脳に働きかけて、心や体を癒す作用があるからです。香りをつまく活用して、忙しい毎日を心地よくすごしましょう。

香りは脳に直接届き、
心や体に働きかける

脳には理性や知性をつかさどる部位（大脳新皮質）と、本能的欲求や感情をつかさどる部位（大脳辺縁系）があります。

においを感じる嗅覚は、人間の五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）の中で唯一、大脳辺縁系に直結しており、本能的ににおいを好きか嫌いかわき分けます。また、大脳辺縁系は自律神経の働きをつかさどる視床下部と連携しており、大脳辺縁系で生じた快・不快の感情が自律神経に影響を与えます。

いい香りがかぐと、反射的に気分がよくなったり、心身がリラックスして癒されるのは、こうした嗅覚の特徴によるものです。

好きな香りがいちばん。 香りのマナーも忘れずに

香りにはたくさんの種類があり、その中には香りの成分自体にリラックス作用をもたらすものがあります。しかし、香りは直感的に好きだと感じるものを選ぶのがいちばん。それが、いまの自分に必要だと脳が本能的に感じとった香りだからです。

香りにはコーヒー豆やフルーツ、花、アロマテラピーの精油の香りのような天然の香りと、香水や化粧品、お菓子などの加工食品に使われている人工の香りがあります。天然と人工で香りに優劣はありません。

ただし、香水や柔軟剤などの身にまとう香りには注意が必要です。香りの好みや感じ方には個人差があり、気づかないうちに周囲の人を不快にさせることがあります。また、服装にTPOがあるように、香りにもその場にふさわしいつけ方があります。香りをうまく活用して、心と体をすこやかに保ちましょう。

香りを活用して心身を癒すコツ

香りはしばらくかいていっていると、嗅覚がそれに順応して香りを感じなくなります。そのため、効果的に心身を癒すなら、リラックスしたいタイミングで香りを活用しましょう。

【コーヒーや紅茶の香りでリラックス】

ひと息つきたいとき、コーヒーや紅茶、ハーブティーなどの香りを楽しみながら飲む。



【アロマテラピーでリラックス】

植物から抽出した精油の香りで、心と体に働きかけるアロマテラピー。香りを楽しむ芳香浴なら、専門的な知識がなくても大丈夫。

- ・夜、お湯を入れたマグカップなどに精油を1〜2滴たらし、部屋を香らせる。
- ・寝るとき、精油を1〜2滴たらしたティッシュやコットンを枕元に置く。

リラックス効果のある香り

- ラベンダー ●ゼラニウム ●ネロリ ●ローズマリー
- クラリセージ ●ベルガモット ●イラン・イラン など



【化粧品や柔軟剤の香りでリラックス】

化粧水などのスキンケア用品やシャンプーなどのヘアケア用品、ハンドクリームなどを好みの香りのものにとすると、それらを使うときにリラックス効果が得られる。香水や柔軟剤で好みの香りを身にまとえる。



【自然の香りでリラックス】

花や森、海などの自然の香りにもリラックス効果がある。そのため、部屋に花を飾ったり、休日に森や海に出かけてゆったりすごすのもよい。

知っておきたい香りのマナー

香水や柔軟剤などの身にまとう香りは、少し足りないと思うくらいが適量。とくにオフィスやレストランでは控えめに。香水は腰やひざ裏、足首などの下半身につけ、香りを感じなくなったら少しつけたす。柔軟剤は必ず使用量を守る。香りが強いシャンプーなども、周囲の人を不快にさせることがあるため注意する。

2022年 干支の話



鬼のパンツは なぜ虎の毛皮？



「鬼」というと、日本では、もじやもじやの頭髮から角が突き出し、虎の毛皮のパンツをはいている姿を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。童謡「鬼のパンツ」でも、鬼のパンツは「虎の毛皮でできている」と歌っています。ではなぜ、鬼のパンツは虎の毛皮なのでしょう。

鬼とは本来、日常をおびやかす疫病や災害など、形のないものを指します。そして陰陽道では、陰の気が宿

り、百鬼が出入りするとされる不吉な方角である北東を「鬼門」と呼びます。中国から伝えられた鬼門の方角を忌む信仰は、日本では11世紀後半から12世紀末にかけて盛んでした。現在でも、建造物を建てる時には、鬼門に出入り口を設けない、汚れやすくマイナスの気を発しやすい浴室やトイレを配置しないなど、鬼門を警戒する傾向があります。

昔は子を北として十二支を時計回りに配置していたため、鬼門である北東は、丑寅の方角となります。丑、寅は動物では牛、虎があてられることから、日本の鬼は、頭に牛の角を生やし、虎の毛皮のパンツを身に着けている姿になったといわれます。

毘沙門天の使いとして 活躍する虎

寅は十二支の3番目で、季節は草木が芽吹く春にあたります。月は旧暦の1月、時刻は午前3〜5時頃を表し、方位は北東、動物では虎があてられます。寅年は運氣が上昇する年で、何か重要なことを始めるには、寅の日が適しているといわれます。

寅の日は、毘沙門天の縁日です。聖徳太子の時代、日本に入ってきた仏教をめぐって戦いが起こったとき、毘沙門天に戦勝を祈願した聖徳太子は、寅年、寅の日、寅の刻に毘沙門天に戦勝の秘法を授けられ、勝利したと伝えられます。また、鑑真和尚の高弟である鑑真上人が、夢で白馬に導かれた鞍馬山で鬼女に襲われ、毘沙門天に助けられた日が、寅の月、寅の日、寅の刻であ



ったという伝承もあります。

毘沙門天は、鎧を身に着けた武将の姿をした仏教を守る戦いの神です。この毘沙門天の使いが虎であり、毘沙門天を祀る有名な寺院の多くには、虎も祀られています。虎は1日に千里を走り千里を帰るといわれますが、毘沙門天に代わって人々の願いを聞いて回る役目を、力強く足も速い虎が担っているということです。

虎の額には 百獣の王の印が？



中国では、百獣の王といえ虎を指します。大昔、虎は地上で猫の師匠から技を学び、山林の覇者となりました。天の玉皇大帝は、その勇猛さを聞いて虎に天に来るよう命じ、衛兵との力比べに勝利した虎は、天の宮殿の衛兵の役に就きました。

しかし、虎がいなくなった地上では獣たちが人間に危害を加え始めたため、玉皇大帝は獣たちを抑えるために虎を派遣しようとしています。すると虎は勝つたびに功績を記録することを求め、玉皇大帝はそれを承諾しました。

地上に戻った虎が、当時最も強かった獅子、熊、馬を続けて倒したことで、他の獣たちは虎を恐れて人のいない荒野や森林に隠れ、地上は平穏を取り戻します。虎が天に戻ると、玉皇大帝は3度続けて勝利した印として、額に3本の横線を刻みしました。さらにその後、人間を悩ませた亀の怪物を退治した功績をたたえ、虎の額に1本の縦線を加えたことで、虎の額には「王」の字が刻まれることとなりました。それ以来、虎は百獣の王として獣たちを支配することとなり、今でも虎の額には「王」の字がはつきりと浮かび上がっているといわれます。

あなたの運勢

占い/ムッシュ ムラセ



牡羊座

3月21日～4月20日

一般的に低調ですが、周囲に力を借りることで成果や成功を呼び込めそう。日頃から進んで打ち解けようと心がけるなど、手助けを受けやすい環境づくりを。夏場は趣味や創作活動が発展基調に。作品の発表や舞台に立つこと等に好結果。

★ラッキーカラー ラベンダー

★オススメ健康法

継続は力なり。運動でも何でも必ず続けて



牡牛座

4月21日～5月21日

新しいものの活用で活路が開ける星回り。行き詰まったときは、思い切って新たな手法を試したり、新製品を導入したりしてみても。新作ソフト・アプリの利用も成果大。夏場はクーラーや冷蔵設備の故障で不便・損害を被りそうなので注意。

★ラッキーカラー グリーン

★オススメ健康法

体重の増減が病気の前兆に。マメに計測を



双子座

5月22日～6月21日

重圧に苦しみそうな1年。ただし、耐え抜いた末には大きな報いが。職場でもどこでも困難を引き受け、精いっぱい奮闘を。早ければ5～6月にも表彰や昇進等、目に見える収穫がありそう。趣味のサークルやチームへの加入もラッキー。

★ラッキーカラー ブラック

★オススメ健康法

体の硬さがけがを呼びそう。柔軟体操に力を



蟹座

6月22日～7月22日

今年手がけたことは上達・進展が早く、将来第一人者になることも。趣味でも何でも強い興味を抱いたことは迷わずトライ＆熱中しましょう。コンペ、オーディション、資格試験に挑戦するのも大賛成。会場への移動中には、素敵な出会いも期待大。

★ラッキーカラー オレンジ

★オススメ健康法

カルシウムなどのミネラル摂取で健康維持



獅子座

7月23日～8月22日

運気停滞。気にかかっていることや人に借りたままになっている物など、早めに片づけましょう。そうすることで気分は楽に、またアクティブになれて、運気好転に役立ちそうです。仕事でも何でも人真似や焼き直しが意外にも吉と出る暗示。

★ラッキーカラー グレー

★オススメ健康法

心の乱れで体調が悪化。瞑想などで安定確保



乙女座

8月23日～9月23日

公私とも高い壁に阻まれることが多い年。めげずにできることから1つずつ片づけていけばクリアできたり、乗り越えるメドが立つはず。その際は、家族や恋人など、愛する人の激励が大きな力になりそう。気晴らしはおしゃれが最も有効。

★ラッキーカラー ブルー

★オススメ健康法

仕事、飲食など、節度を保つことで健康体に



天秤座

9月24日～10月23日

人間関係が吉凶半々。目上への対応では苦労しがちですが、目下には助けられることが多いでしょう。日頃から横から目線で接すること、常に平等に扱うことで助け船も入りやすくなります。節約を日々心がけていればかなりの余裕が。

★ラッキーカラー ピンク

★オススメ健康法

冷えが大敵。ひざ掛け、温活食材等の活用を



蠍座

10月24日～11月22日

強運期。公私とも持てる力を十分に発揮でき、おおいに成果があがりそう。個性的な発想や取り組み、特技や才能の遠慮ないアピールが成果・成功につながりやすいはず。また、人前でのパフォーマンスが大受けして人気が高まる予感も。

★ラッキーカラー ゴールド

★オススメ健康法

心の余裕が美と健康にお役立ち。おおらかに



射手座

11月23日～12月21日

人のために動くことで充実した1年に。日頃からヘルプやサポートを心がけ、幹事や世話役なども快く引き受けて。確実に人望が高まって、やりがいのある仕事や役目が。地域で弱者支援に動いたり、災害地でボランティアに励むのも◎。

★ラッキーカラー シルバー

★オススメ健康法

お腹にやさしい食べもので胃腸を労わるのが鍵



山羊座

12月22日～1月20日

意見や情報交換に力を入れることで幸運をつかめる年。スマホなどを使ったりリモート・コミュニケーションもOK。ずっと探していた人や物が見つかったり、懸案事項や悩み解決のヒントが得られたりとメリット大。勉強会や研修会参加も◎。

★ラッキーカラー イエロー

★オススメ健康法

広い知識・情報を得ることで健康問題解決



水瓶座

1月21日～2月18日

穏やかな運気。好きな人や物に囲まれた生活が、心の安定と和やかな人間関係をもたらします。休日は、家族や恋人とゆったり過ごすことをメインに。お気に入り求めてショッピングに精を出すのもおすすめ。ウィズベットもハッピー。

★ラッキーカラー ブラウン

★オススメ健康法

自然の息吹に触れることで元気回復へ



魚座

2月19日～3月20日

上昇運。公私とも目標を高く掲げるほど意欲がアップし、大躍進につながることも。業績トップ入りを目指したり、専門家の助言を得て独立・起業に乗り出すのも今年はかなり有望。趣味の実益化を図ると収入増につながる可能性大。

★ラッキーカラー レッド

★オススメ健康法

“善は急げ”をモットーにして健康度アップ



令和3年度 インフルエンザ予防接種補助金の締め切りが近づいています

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31日(月)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。

公 告

●削除した事業所

事業所名称	代表者名	所在地	削除年月日
ミラノキング(株)	長谷川 功	中央区日本橋本町3-9-4 KDX 日本橋江戸通ビル7階	令和3年10月21日

寒い冬を乗り越えよう！ 免疫力をぐっと高めるコツ

気温が下がって乾燥する冬は、免疫力が落ちやすくなります。免疫力を高める習慣を取り入れて、かぜやウイルスに負けない体づくりを心がけましょう。

睡眠・運動など、規則正しい生活を！

最近、体に負担がかかるような無理な生活をしていませんか？ 睡眠不足や運動不足、ストレスなどは、免疫力を下げる一因に。以下が普段の生活からできているかどうか、この機会に見直してみましょう。

免疫力アップのためにおさえたい 3つの生活習慣



睡眠

☐ 1日6～8時間が目安

休 養

☐ ストレスを溜めこまない

運 動

☐ 適度な運動で体を動かす

腸内環境も整えることが大切

免疫力は、腸に多く集まる「免疫細胞」の働きから生まれます。生活習慣が乱れると、腸内細菌のバランスが崩れて免疫力の低下につながります。適度な運動と、1日3食・規則正しい食事を心がけて、腸内環境バランスを維持しましょう。

腸内環境をよくする食材は…？

- 食物繊維(野菜・いも類・豆類・海藻類・きのこ類など)
- 乳酸菌(ヨーグルト・みそ・しょうゆ・漬物・キムチなど)

バランスよく
食べることが大事。
食べすぎには
注意しよう！



服装健保だより

第227号

令和4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3年11月末現在)



事業所数

141 件



平均標準報酬月額

男 300,490 円

女 214,278 円

平均 249,655 円



被保険者数

男 4,154 名

女 5,969 名

計 10,123 名



被扶養者数

計 3,279 名