

服装健保だより

服装健康保険組合

2022 **7** No.230

 ホームページをご活用ください
<http://www.fukusou-kenpo.or.jp>

依然として健保財政厳しく、 前年度に引き続き経常赤字に

令和3年度
決算が
まとまりました

先ごろ開催された組合会において、
令和3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

納付金の大幅増により、
健保財政が逼迫

当健保組合の令和3年度決算は、収入総額35億5844万円、支出総額34億1792万円で、収支差引額は1億4052万円となりました。一方で繰入金などを除いた、実際の財政状況の指標となる経常収支差引額は、3億7080万円の赤字となりました。

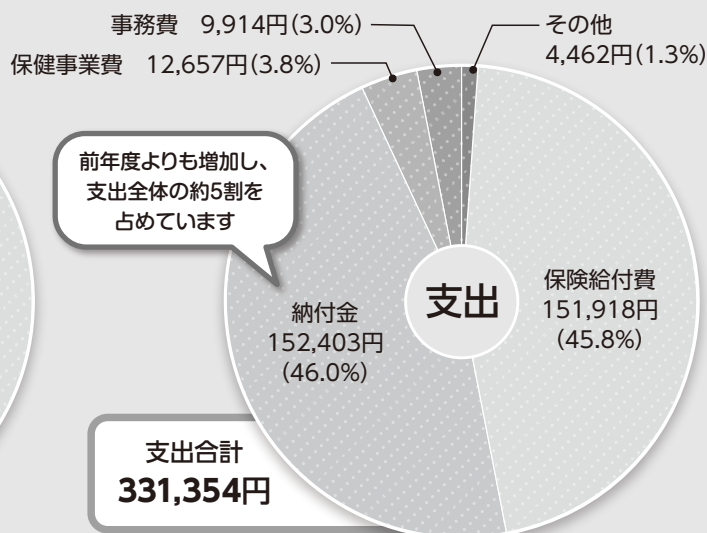
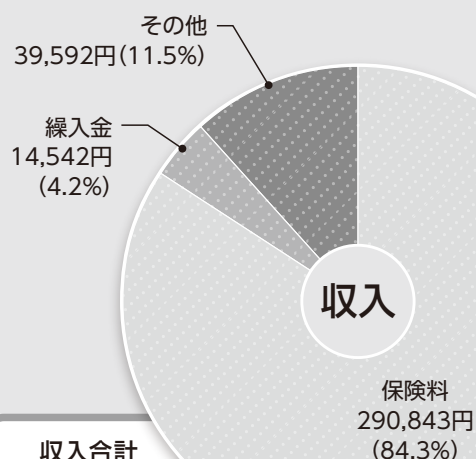
収入では、皆さまと事業主から納めていただいた保険料が、前年度決算比で約1億1702万円と大幅に減少しました。

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た保険給付費が同比で6952万円増加し、高齢者の医療費等にあてられた納付金は、同比で約1億1078万円の大幅増となりました。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、同比では微増しました。保険給付費と納付金の合計額は、保険料の104.6%に相当し、保険料だけでは支出を賄うことができず、不足額は別途積立金の繰入れによって収支の均衡を図りました。

以上をまとめると、3億7080万円の経常赤字と、前年度に引き続き厳しい財政状況となりました。これは、保険料収入が大幅に減少した一方で、支出の大半を占める保険給付費と納付金がそれぞれ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2億1430万円、支出総額2億944万円、収支差引額486万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3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	3,000,049
国庫負担金収入	1,942
調整保険料収入	43,021
繰越金	313,289
繰入金	150,000
国庫補助金収入	21,362
財政調整事業交付金	25,472
雑収入	3,304
合 計	3,558,439
経常収入合計	3,004,506

支出

科 目	決算額 (千円)
事務費	102,260
保険給付費	1,567,035
法定給付費	1,566,615
付加給付費	420
納付金	1,572,040
前期高齢者納付金	841,804
後期高齢者支援金	730,208
病床転換支援金	3
退職者給付拠出金	25
保健事業費	130,557
還付金	300
財政調整事業拠出金	42,602
連合会費	2,862
雑支出	259
合 計	3,417,915
経常支出合計	3,375,309
経常収支差引額	▲ 370,803

介護保険

収入

科 目	決算額 (千円)
介護保険収入	199,707
繰越金	5,000
繰入金	9,553
雑収入	37
合 計	214,297

支出

科 目	決算額 (千円)
介護納付金	209,406
介護保険料還付金	35
合 計	209,441

令和5年度以降は 急激な財政悪化の予測

令和3年度は、前年度に引き続き新型コロナウイルス感染拡大に翻弄されるなか、世界情勢の不安定化によって物資不足や価格上昇が続くという混沌極まる情勢となりました。

こうしたなか、健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和4年度健康保険組合の予算早期集計結果（概要）」について※によると、全国の健保組合の経常収支は2770億円の赤字となる見通しで、5028億円の赤字であった前年度予算からは改善しました。これは、高齢者医療制度への拠出金が、前年度予算比よりも2080億円と大きく減少したためです。しかしこの背景には、令和2年度の新型コロナウイルス感染拡大による受診控えに伴う

高齢者医療費の一時的な減少や精算戻り等の影響があり、令和4年度限りの一時的かつ極めて異例なケースと言えます。

令和5年度以降は、一時的な拠出金減少の反動に加え、団塊の世代が75歳以上に到達することで後期高齢者支援金の増加が確実視されており、今後急激な財政悪化は避けられない見込みです。さらに、今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況や経済環境の変化によって、平均標準報酬月額伸びや保険給付費の伸びが大きく影響を受けるなど、現時点では拠出金増以外の不確定要素も懸念されています。

今年10月からは、一定所得以上である後期高齢者の窓口負担が2割となりますが、世代間の給付と負担のアンバランスは未だ深刻な状況です。健保連では、公平な負担に向けて、制度的な見直しを早急に進めるよう求めています。

服装健保組合から 皆さまにお願いしたいこと

健保財政を取り巻く現状は、非常に切迫しています。皆さまにおかれましては、こうした状況をご理解いただくとともに、ジェネリック医薬品への切り替えなど医療費節減へのご協力をお願いいたします。また、当健保組合では皆さまの健康づくりのサポートのため、特定健診・特定保健指導のほか、健康増進施設や契約保養所の利用料の補助なども行っています。ぜひご活用いただき、健康増進にお役立てください。

※予算データ報告があった1358組合の数値をもとに、令和4年4月1日時点に存在する1387組合の財政状況を推計。



南国ビーチリゾートのような入田浜海岸。【地図⑦】

詳細はこちらから → <https://www.shimoda-city.info/shimoda/sea/irita.html>

「水天一色」

… 水と空が一続きになり、
一様に青々としていること



静岡県下田市南部の太平洋に面する入田浜海岸は、白い砂浜や、海岸沿いのソテツの並木など、南国ムードが漂うビーチです。伊豆半島の南端に近く、晴れていれば新島や三宅島など伊豆諸島の島々や、大海原の先に水平線が見えます。

弓なりの浜の長さは約400m。透明度の高さは驚くほどで、水深1mの海底がくつきり見えるほど。水質は環境省が定めている国内最高レベルの「AA」の評価を受けています（令和3年度）。国道から少し離れた位置にあるため、穴場的な雰囲気も特徴のひとつ。海外の人気ビーチを彷彿させ、CMや映画のロケ地としても有名です。

黒船来航の地として知られる下田は、幕末・開港の歴史を伝える史跡や名所が点在しています。それに加え、温泉や自然豊かなビーチが数多くあるのも大きな魅力です。



●魚料理なかがわ

【地図①】

伊豆急下田駅から徒歩5分の、地元の人にも人気の魚料理専門店。下田港で水揚げされた魚の刺身や、金目鯛の姿煮など、伊豆の名産が味わえます。写真はちらし丼（1,700円）。

詳細はこちらから

→ <http://shimoda100.com/restaurant/nakagawa/>

●宝福寺

【地図②】

1854年、日米和親交渉にあたり日本全権の本陣となり、下田奉行所が置かれた場所。山内容堂に勝海舟が謁見し坂本龍馬の脱藩の罪の許しを乞い、許された寺としても知られています。



千人風呂 金谷旅館 ⑧



●千人風呂 金谷旅館 【地図⑥】

蓮台寺駅から徒歩5分、日帰り入浴のできる老舗温泉旅館です。1915年に造られた「千人風呂」は日本一の総檜風呂。奥行約20m、幅5mの大きな浴槽には、自家源泉の豊富な湯があふれています。

詳細はこちらから

→ <http://kanayaryokan.secret.jp/spa.html>

伊豆急下田駅を出発し、了仙寺を経て下田公園へ。園内を散策し、一部海沿いの道をたどり西へ向かいます。国道も通りますが、歩道があるので安心です。「入田浜入口」の標識を左折してしばらく行くと、解放感満点のビーチに到着します。



●下田公園

【地図⑥】

小高い丘の上にある、16世紀末に北条氏が築いた山城の跡。下田港が一望できる自然公園で、遊歩道が整備されています。昭和28年に建てられた開国記念碑があり、ペリーの言葉や肖像が彫られています。



●了仙寺

【地図③】

国指定史跡で、ペリー一行と幕府との交渉場所となった寺です。下田条約はここで結ばれました。境内には3,000点以上の開国に関する資料の原本を所蔵するMobs黒船ミュージアムが併設されています。



●下田海中水族館 【地図⑥】

天然の入り江を利用した水族館。海に浮かぶアクアドームペリー号には600立方メートルの大水槽があり、さまざまな魚が回遊しています。イルカやアシカなどのショーも楽しめます。



詳細はこちらから → <https://shimoda-aquarium.com/>

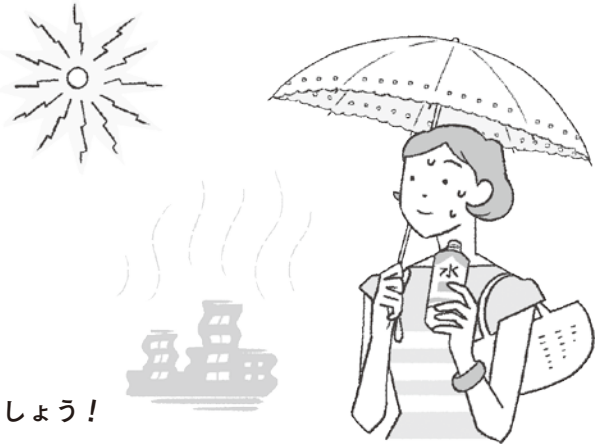
●ペリーロード 【地図④】
ペリー艦隊が下田に上陸し、部下を引き連れて歩いたという、平滑川沿いの500mほどの小径。石畳に柳並木の風情ある道で、古民家を利用したお洒落なカフェや雑貨店が並んでいます。



※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。

暑さに強い体で 熱中症を防ごう！

近年の夏の気温上昇などに伴い、
熱中症による全国の搬送患者は大きく増加しています。
暑さに強い体づくりと適切な対策で、猛暑を健康的に乗り切りましょう！



「暑熱順化」で暑さに強い体を！

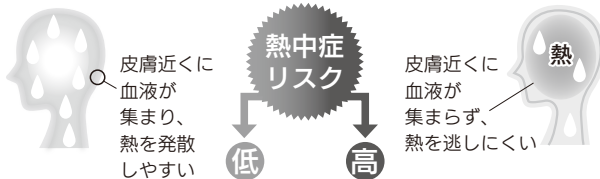
体を暑さに順応させることを「暑熱順化」といいます。ふだんから運動や仕事、入浴などにより汗をかく習慣があると、体が暑さに慣れ、熱中症を発症しにくくなると考えられています。

暑熱順化には数日～2週間程度かかる一方で、涼しい環境で4日以上過ごすと、暑熱順化の喪失が始まり、熱中症のリスクが高まります。

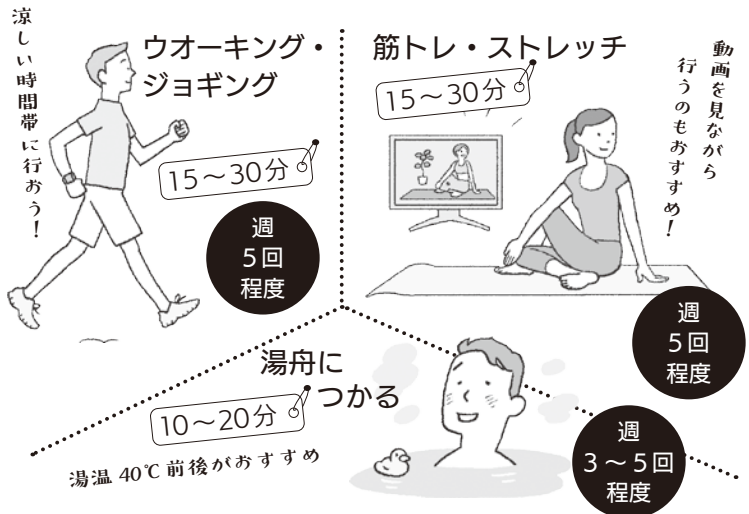
できているとき

← 暑熱順化 →

できていないとき



暑熱順化に有効な方法



熱中症は場所ごとの対策を！

短時間でも熱中症リスク大！

屋外

日傘や帽子を活用し、直射日光を避けましょう。炎天下では、短時間でも熱中症が起こりやすいので、こまめに涼しい場所で休憩をとり、スポーツドリンクや経口補水液（塩分濃度0.1～0.2%）などで水分補給してください。

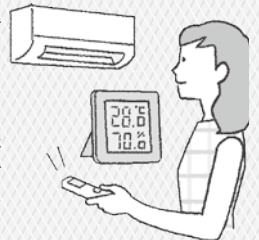


実は熱中症が最も多い

住宅

熱中症の発生場所として最も多いのが住宅です。特に高齢者に多く、発見が遅れると重症化することもあります。高温多湿になりやすいお風呂場や洗面所、台所で長時間過ごすときは注意が必要です。

水分は1日1.2ℓを目安に、こまめに摂取してください。のどの渇きを感じづらい高齢者や子どもは、「1時間ごと」など時間を決めるとよいでしょう。



暑さ指数 (WBGT) をチェックしよう

28～31未満	厳重警戒
31以上	危険

28を超えると
熱中症が増加！

https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php（環境省HP）

エアコンを利用する目安

室温 28℃、
湿度 70%を
超えたらエアコンを
使うようにしましょう

暑さで睡眠不足になると
熱中症リスクが高まるので、
就寝中もムリせず利用しましょう

熱中症かも…と思ったらムリしないで！

熱中症の多くは、軽症のうちに処置すれば重症化せずに済みます。右記のような異変を感じたら、すぐに涼しい場所に移動して体を冷やし、スポーツドリンクなどをとって休んでください。水分をとっても体調が回復しないようなときは、病院を受診しましょう。

- ▶ めまい
- ▶ 立ちくらみ
- ▶ 筋肉痛、こむら返り
- ▶ 汗が止まらない など

※自力で水分をとれない、
けいれん、体が熱い、会
話がおかしい、意識がな
いときなどは、すぐに救
急車を呼んでください。

ちょっと
ステキな
healthy life

男性も女性も 知っておきたい スキンケア

4つの

◆ スキンケアのポイント ◆

浄

肌の汚れや
老廃物を取り除く

潤

水分と養分で
肌を十分に保湿する

育

食事などの生活習慣
で体の中から健康な
肌づくり

断
STOP

肌に悪い習慣を
絶つ

浄

肌のバリア機能を壊さない洗い方 ▶▶▶

洗顔料はよく泡立てて、ごしごしこすらずやさしく洗う。

お湯の温度は人肌程度（32～38℃）のぬるま湯で。

洗顔料やクレンジングは
しっかり洗い流す。



育

健康な生活習慣で丈夫な肌づくり ▶▶▶

健康な肌のため食事に気をつける。

◆「肌は腸の鏡」。発酵食品や食物繊維（水溶性食物繊維と不溶性食物繊維）で腸内環境を整えましょう。



◆美肌づくりに欠かせないビタミンB群やビタミンA・C・E（エース）を食事でこまめにとりましょう。



◆いろいろなものを少しずつ食べ、
バランスよく継続して栄養をとりましょう。



断
STOP

悪い習慣から肌を守る ▶▶▶

STOP

紫外線を避ける。



！ 肌老化の8割は紫外線によるもの。
日焼け止めを塗るだけでなく、帽子や
日傘で年間を通して紫外線対策を。

潤

肌の乾燥を避けしっかり保湿 ▶▶▶

洗顔後は5分以内に化粧水で
保水し乳液で保湿を。

化粧水はこすらず手で肌に
押し込むようになじませる。

オイリー肌でも化粧水の保水と
乳液での保湿の両方をする。



質のよい睡眠をとる。

◆十分な睡眠をとれている人は肌の水分保持量が多いという報告があります。

夕方以降のカフェイン摂取や
寝る前のスマホチェックをぜひ注意！



肌の酸化はシミ・シワのもと！

◆ サビない肌づくりにおすすめのジュース ◆ //

食塩無添加トマトジュース…200mL

+

オリーブオイル…小さじ1杯

トマトに多く含まれるリコピンは抗酸化作用があり、
エイジングケアに役立ちます。



空腹時の
おすすめのおやつ

血糖値の急上昇は老化に関係するため、血糖値を上げやすい食べ方をやめる。空腹でいきなり炭水化物を食べない。



白い炭水化物をやめて
茶色い炭水化物を。

白米
パン
砂糖



玄米
全粒粉パン
きび砂糖

極端な糖質制限など無理なダイエットをやめる。

& 解消レシピ

＊料理のエネルギー・塩分は1人分です。
＊野菜類は皮をむく、ヘタや種を取るなどの下ごしらえをすませてからの手順を説明しています。



旬の食材を存分に味わえ、ひと皿で不足しがちな栄養素をバランスよくとることができるヘルシーレシピの健食をご紹介します。



なすに含まれるカリウムは、代謝をスムーズにする働きや筋肉の収縮にかかわり、夏バテによる体のだるさを予防・緩和してくれます。鶏むね肉は皮と余分な脂肪を取り除いてカロリーカット。そぎ切りにして酒をもみ込むことで、しっとりとした仕上がりになります。

●エネルギー 567kcal ●塩分 2.7g

材料(2人分)

- ごはん …………… 2杯分
- 鶏むね肉 …………… 1枚 (250g)
- 片栗粉 …………… 小さじ2
- 【A】 酒 …………… 小さじ2
- 塩 …………… 小さじ1/2
- なす …………… 2本 (160g)
- パプリカ (赤) …………… 1/4個 (35g)
- 豆苗 …………… 1/2袋 (50g)
- ごま油 …………… 大さじ1
- にんにく (すりおろし) …… 小さじ1/2
- ポン酢しょうゆ …………… 大さじ2
- 【B】 砂糖 …………… 小さじ1
- 片栗粉 …………… 小さじ1
- いりごま …………… 適量

カリウムで夏のだるさを解消

鶏むね肉となすのスタミナごまポン丼

作り方

- ① 鶏肉は皮と余分な脂肪を取り除き、そぎ切りにする。ボウルに入れて【A】を加えてもみ込み、10分ほどおく。
- ② なすとパプリカは乱切りにする。豆苗は半分の長さに切る。
- ③ フライパンにごま油とにんにくを入れて中火にかけ、①を加えて広げる。空いたところに、なすとパプリカを加えて炒める。
- ④ 鶏肉にしっかりと焼き色がついたら裏返し、さらに3分ほど焼く。全体に火が通ったら豆苗を加えてさっと炒め合わせる。
- ⑤ よく混ぜ合わせた【B】を少しずつ加えて手早くかき混ぜ、とろみがついたら1分ほど加熱する。
- ⑥ ごはんを盛ったどんぶりに⑤をのせて、いりごまをふる。



暑さを乗り切る!

夏のダメージ予防

料理制作 ■ 藤原 朋未
(管理栄養士)

撮影 ■ 巢山 サトル
スタイリング ■ 大原美穂

夏は暑さで食欲が落ちやすく、栄養がかたよりがちに。夏バテによるダメージを防ぐためにも、栄養たっぷりの夏野菜で体調を整えましょう。



そうめんの量を減らし、もやしでかさ増しすることで、ヘルシーながらも食べごたえアップ！
トマトに含まれるリコピンは抗酸化力が高く、紫外線によるダメージを防いで肌を守る効果も期待できます。お子さんや辛いものが苦手な方は、豆板醤を入れずにお作りください。

●エネルギー 509kcal ●塩分 3.0g

材料 (2人分)

- そうめん …………… 150g
- さば缶 (みそ煮) …… 1缶 (190g)
- オイスターソース…大さじ1/2
- 豆板醤 ……………大さじ1/2
- にんにく (すりおろし) ……………小さじ1/2
- 砂糖 ……………小さじ1/2
- きゅうり……………1/2本 (50g)
- にら ………………1/2束 (50g)
- みょうが ……………2個 (40g)
- トマト ……………1/2個 (100g)
- もやし ……………1/2袋 (100g)
- ゆで卵 ……………適宜



さばみそ缶の濃厚そぼろが味の決め手!

さば缶と刻み野菜の冷やし混ぜ麺

作り方

- ① ボウルにさば缶を缶汁ごと入れ、**A**を加えてさばの身をほぐすように混ぜ合わせる。
- ② きゅうりは細切りに、にらはみじん切りに、みょうがは小口切りにする。トマトは1.5cm角に切る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、そうめんともやしを加えてゆでる。そうめんの表示どおりにゆでてざるにあげ、冷水で冷ます。しっかりと水けを切り皿に盛る。
- ④ ①と②を盛りつけ、お好みでゆで卵を添える。

まずは30秒! ストレッチ前に腹式呼吸を

深くゆっくりと腹式呼吸することで、脳が休み心身ともに疲労が回復します。目を閉じて背筋を伸ばし、あぐらの姿勢に。口から息を吐き、吐き切ったら改めて鼻で息を吸い込みます。そのまま鼻で呼吸を続け、お腹が膨らんだりへこんだりするのを感じたらOK。

呼吸を30秒、ストレッチを30秒の計約1分間を毎日続けましょう。



リラックス効果を高める 骨盤まわりのストレッチ

2 足裏を合わせた状態で、徐々に両ひざをさらに深く曲げて、かかとを手前に引き寄せる。引き寄せた両足のつま先を、両手で握って一呼吸。

1 座って両脚を前に伸ばす。両ひざを曲げて、左右の足裏を合わせる。合わせづらい場合は、お尻の下にたたんだタオルなどを敷いて腰の高さを上げると楽になる。



30秒かけて
1日1回

POINT /
足裏を合わせて前屈することで、骨盤まわりの筋肉がほぐれて、血流が促進されます。背中を丸めるとリラックスします。



3 息を吐きながらゆっくり上体を前に倒す。両ひじは左右に広げ、肩の力を抜く。背中丸めながら、自分の重さでかかんでいくイメージ。

4 額が手につかない程度で倒すのを止めて、姿勢をキープ。ひじが床につかないときは、ふくらはぎにのせてもOK。顎の力をゆるめて、ゆっくり5回呼吸をする。



毎日疲れがたまっていますか？ 蓄積した疲労やストレスは、快眠を妨げる原因に。1日中がんばった体は、おやすみ前の呼吸法とストレッチでしっかりとほぐしましょう。心地よい眠りにつながり、疲れを翌朝に持ち越さなくなります。

※痛みを感じたら、ストレッチはお休みしましょう。



挑戦したいことがあっても、失敗するのでは...と思って踏み出せないことがあります。その状態がつづくと、焦りやイライラなどでストレスがたまります。失敗が怖いという気持ちと、きちんと向き合ってみましょう。

失敗が怖くて踏み出せない

「失敗＝悪いこと」という思いがあると踏み出しにくい

失敗が怖くて踏み出せない理由は、「自信がない」「失敗すると自分の評価が下がりそう・怒られそうという不安」「完璧にできない自分が許せない」「過去の失敗を引きずっている」などさまざま。しかし、その根底には「失敗＝悪いこと」という思いがあります。

「うまくやりたい」という気持ちが強いほど、失敗に対する恐れや不安が強くなり、踏み出すことに躊躇してしまいがちですが、失敗は本当に悪いことでしょうか。たとえ失敗しても、あなたの価値や存在がおびやかされることはありません。むしろ得られるもののほうが大きいはずです。

失敗が怖いという気持ちにきちんと向き合い、悔いのない選択をしましょう。

失敗が怖いという気持ちとの向き合い方

● 失敗が怖いという気持ちを認める

恐れや不安は、かき消そうとするほど強くなる。失敗が怖い自分を認めてあげることが、怖さをやわらげることに有効。

● 挑戦したい理由を思い起こす

失敗が怖い気持ちに意識が向くと、挑戦したい理由を忘れがち。もう一度、理由を思い起こして、やるかやらないかを考える。

● 悩みや不安を紙に書き出す

踏み出せないでいる悩みや不安を1枚の紙に書き出し、「どうしたらいい?」「本当にそう思う?」などと自問自答する。頭の中だけで考えると恐れや不安が勝り、客観的な視点をもちづらい。



組合だより

令和4年6月27日(月) 第8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3年度事業報告について
第3号議案=令和3年度収入支出決算報告について
第4号議案=令和3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

【報告事項】

- 第1報告=組合規程の変更について
第2報告=事業所編入等組合規約の変更について
第3報告=特定個人情報保護評価について
第4報告=その他

令和4年7月13日(水) 第122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3年度事業報告について
第3号議案=令和3年度収入支出決算報告について
第4号議案=令和3年度決算残金処分(案)について
第5号議案=組合規程の変更について
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=特定個人情報保護評価について
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) オッシュマンズ・ジャパン	松本 敦司	千代田区二番町8-8	令和4年5月1日

東京サマーランド 「日付指定整理券」導入について

東京サマーランドより、新型コロナウイルス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、施設に直接お問い合わせください。

夏期施設の当選者を決定いたしました

たくさんのお申し込みをいただいた夏期借上げ施設につきまして、辻理事長による厳正なる抽選を行い、当選者を決定いたしました。



組合監査が実施されました



6月20日(月)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3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。なお、今後も高齢者医療制度への納付金等は増加が見込まれるため、状況を把握し適正な事業運営を心掛けていただきたい。また、保険料については未収金等に重点を置き、滞納が増えていかぬよう努めていただきたい」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230号
令和4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4年6月末現在)



事業所数 142件



平均標準報酬月額

男 298,453円

女 214,898円

平均 249,930円



被保険者数

男 4,212名

女 5,834名

計 10,046名



被扶養者数

計 3,284名