

服装健保だより

服装健康保険組合

2022 **11** No.231



ホームページをご活用ください

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

インフルエンザの流行に備えて 予防接種を受けましょう



新型コロナウイルス感染症の流行が始まった2019-2020年以降、感染対策が奏功し、インフルエンザの報告数は激減しています。

一方、南半球では今年、インフルエンザ流行の報告があったほか、3年間にわたりインフルエンザの流行がなかったため、次に流行する際はこれまでのシーズンを上回る恐れもあります。流行に備えてしっかり対策をおきましょう。

ワクチン接種で

合併症や死亡のリスクを減らそう

インフルエンザワクチンの効果は接種約2週間後から表れ、約5〜6カ月続きます。ワクチンを打っても発症を100%抑えることはできませんが、ワクチンの最大の効果は肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らすことです。65歳以上での死亡を抑える効果は82%といわれています。

12月中旬までに接種を終えましょう

例年の流行のピーク（1〜2月）に合わせて、12月中旬までには接種を終えておくことが安心です。

*13歳未満のお子さんなどは、1回目の接種から約4週間の間隔を空けて2回目の接種が必要です。1回目の接種を11月中旬に済ませておきましょう。

新型コロナウイルスとの 同時接種が可能に

インフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチンを同時に接種しても、単独接種と有効性や安全性が劣らないとの報告などがあることを踏まえ、同時接種が可能になりました。



合併症リスクの高い人は積極的に接種しましょう

高齢者、幼児、妊婦、持病*のある方などは、接種が強く推奨されています。

*慢性呼吸器疾患（喘息・COPDなど）・慢性心疾患・糖尿病など。

2022-2023シーズンのインフルエンザワクチン

A/ ビクトリア /1/2020 (IVR-217) (H1N1)
A/ ダーウィン /9/2021 (SAN-010) (H3N2)
B/ プーケット /3073/2013 (山形系統)
B/ オーストリア /1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

当健保組合では接種費用補助を行っています

当健保組合では、今年も被保険者・被扶養者の方を対象としたインフルエンザ予防接種の費用補助を実施します。ぜひご利用ください！

●対象者

被保険者および被扶養者

●補助金額

1名につき1,000円（1回法・2回法を問わず自己負担額が1,000円を超えた場合のみ補助の対象）

●申請方法

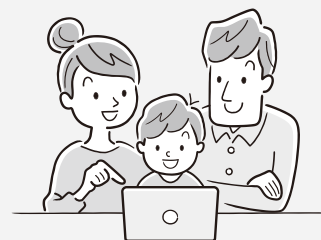
「インフルエンザ予防接種補助金交付申請書」および「インフルエンザ予防接種実施連名簿」に、予防接種にかかった費用の領収書（写）を添付し、事業所で一括して申請してください。

●締切日

令和5年1月31日（火）

●支払方法

申請書に記載の事業所指定（事業所名義）の銀行口座へ振り込ませていただきます。なお、個人名義の口座にはお振り込みできませんので、あらかじめご了承ください。



申請書は健保組合のホームページ（<http://www.fukusou-kenpo.or.jp>）からダウンロードできます。



特定保健指導ではどんな目標を立てるの？

無理なく取り組める個人にあったゴールを設定します！

特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣改善のために、
その人にあった目標を設定し、アドバイスをしてくれます。

「目標を達成できるか、心配…」と不安かもしれませんが、無理なく達成できるゴールを設定し、専門家がサポートします。

特定保健指導の例（イメージ）

※特定保健指導には積極的支援と動機付け支援の2種類があります。

〈積極的支援の場合〉

初回面談

START

健診結果などをもとに、どのような生活習慣改善を行って
いくか、保健師と一緒に考えていきます。

目標

体重 ▲3kg
腹囲 ▲2cm

生活改善
・週4日は休肝日！
・週末はウォーキング！

自信ないです…

特定保健指導の案内
もらうのは3回目…

一緒に取り
組みましょう！

継続支援

保健師とともに、メールのやりとりなどで
計画の実施状況を確認していきます。

体重、腹囲とも
順調に
減ってます！

その
調子です！
飛ばしすぎは
禁物ですが…

途中経過

体重 ▲1.5kg
腹囲 ▲1cm

最終評価

6ヵ月後

GOAL

これまでの取り組みを振り返ります。

目標を上回りました！
身につけた生活習慣も
維持したいです！

すばうしいです！
よくがんばりました！

これで来年は指導を
受けなくて済みます！

結果

体重 ▲4kg
腹囲 ▲3cm

目標達成！
目標達成！

継続支援

状況に応じて目標変更も。
無理なく生活習慣改善を！

カラダの変化が停滞
して、気持ちも辛く
なってきました…

生活改善目標を
変更しましょう

途中経過

体重 ▲1.5kg
腹囲 ▲1cm

生活改善
・休肝日は週3日に
・時間があるときだけでも
帰宅時に1駅分歩く

特定保健指導で身につけた生活習慣や健康な体づくりのための知識は、
生活習慣病を防ぎ、健康寿命を延ばすことにもつながります。
案内を受け取ったら、ぜひご参加ください！

特定保健指導のご案内

血行をよくして身体ぽかぽか 冷え解消レシピ

ふんわり鶏団子と根菜のスープ煮

一品で栄養満点！おいしく身体を温めるので、寒い季節にピッタリ

材料（2人分）

れんこん……………40g	鶏ひき肉……………200g
ごぼう……………40g	塩……………小さじ 1/3
にんじん……………30g	しょうが（すりおろし）…小さじ 1
長ねぎ……………50g	水……………大さじ 2
しょうが……………10g	水……………300mL
	B〔みりん……………小さじ 1
	しょうゆ……………小さじ 2
	小ねぎ……………適宜

作り方 約 20 分

- ① れんこん、ごぼう、にんじんは乱切りに、長ねぎは3cm幅に切り、しょうがは千切りにする。
- ② ボウルに A を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に水を入れ強火にかけ、沸騰したら中火にし、②をスプーンなどで一口大に丸めながら入れる。つくねに火が通ったら、①を加え野菜に火が通るまで7～8分煮る。
- ④ B を加え、中弱火で2～3分煮る。器に盛り付け、お好みで小ねぎを添える。

● Pick Up / ごぼう

鉄分の吸収を促すビタミンC、血流をよくするビタミンE、鉄分などのミネラルを含み、体を温めるのに効果的です。食物繊維が豊富なので、便秘解消や美肌効果も期待できます。皮には風味や栄養が豊富なので、タワシなどで軽く洗って皮ごと使いましょう。



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21winter02.html>

1 人分
200kcal
食塩相当量 1.9g



●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

カリフラワーとベーコンのチーズ蒸し

蒸し焼きにすることで
カリフラワーの栄養を閉じ込める

材料（2人分）

カリフラワー… 100g こしょう…… 少々
ベーコン…… 10g 水…………… 大さじ 1
ピザ用チーズ 20g パセリ……… 適宜
塩…………… 少々

作り方 ⏰ 約 10 分

- ① カリフラワーを小房に切り分ける。ベーコンは細切りにする。
- ② フライパンに①を入れ、上からピザ用チーズを散らし、塩こしょうをふり水を回し入れ、中火で加熱する。沸騰したら蓋をして弱火で5～6分蒸し焼きにする。
- ③ お好みで細かく刻んだパセリをふりかける。

●Pick Up / カリフラワー

熱に強いビタミンCが豊富です。糖の代謝をよくし疲労回復を助けるビタミンB₁、脂質の代謝や粘膜の健康を保つB₂、食物繊維が含まれます。これらのビタミンは水に溶けやすいので、蒸し焼きや電子レンジでの加熱が適しています。



1人分
70kcal
食塩相当量 0.7g

お手軽柚子の葛湯

胃腸にやさしく、身体を芯から温める

材料（2人分）

A 柚子の搾り汁……………大さじ 2
葛粉……………20g
砂糖……………大さじ 2
水……………300mL
柚子の皮……………5g

作り方 ⏰ 約 5 分

- ① 材料 A を鍋に入れてよく混ぜる。
- ② 混ぜながら弱火にかけ、とろみがついたらカップに注ぎ、千切りにした柚子の皮をのせる。

●Pick Up / 柚子

かぜ予防・疲労回復・肌荒れ予防効果のあるビタミンC、鼻やのどの粘膜を健康に保ち免疫力アップを助けるビタミンAが豊富です。さらに、外皮にはリモネンという血行をよくする成分が含まれ、冷え解消の効果も期待できます。しっかりと固さのある香りのよいものを選びましょう。



1人分
74kcal
食塩相当量 0.0g

血行をよくして、冷えを予防しよう

血行不良により、手先や足先まで十分な血液が届かないと手足の冷えが生じます。血行をよくするにはバランスのとれた食事と軽い運動を心がけてください。しょうがやんにくなどの香味野菜、ごぼう、ねぎなどの冬野菜には血流をアップし、身体を温める効果が

あるので、意識して食事に取り入れましょう。また、塩分は体液の濃度を上げ血行不良の原因となるので、とりすぎには注意。ストレッチなどで体をほぐすことも血行促進につながります。

まさか自分が

がん

コロナ禍による「がん検診」の受診控えの影響で、約45,000人のがんの診断が遅れたと推測されています。その中には、女性にもっとも多い「乳がん」も含まれます。40歳以上の人は、今すぐ乳がん検診を受けましょう。

パート勤めのMさんは40歳のとき、自治体が行っている乳がん検診を受けました。もともと健康情報に関心があり、初めて送られてきた乳がん検診の案内を見て興味をもったからです。しばらくして届いたのは、「要精密検査」という結果。精密検査をくり返し、乳がんと診断されたときは頭が真っ白になりましたが、医師からがんは早期で命に別状がないことを聞き、前向きに治療に取り組みました。手術のため1週間入院しましたが、その後の治療は通院しながら行っています。乳がんの診断から3年。治療はまだつづきますが、以前の生活を取り戻しつつあります。

興味本位で受けた自治体の乳がん検診で、乳がんがみつかった40代の女性

がん検診結果報告書	
氏名	〇〇〇〇〇〇
生年月日	〇〇年 〇月 〇日
住所	〇〇〇〇〇〇
連絡先	
子宮頸がん検診	
医療機関名	〇〇〇〇クリニック
受診日	令和 〇〇年 〇月 〇日
検診結果	1 異常なし 2 差し支えなし 3 要観察 4 要再検 5 要精査 6 要治療 7 治療
乳がん検診	
医療機関名	〇〇〇〇クリニック
受診日	令和 〇〇年 〇月 〇日
検診結果	乳がん検診 総合判定 1 異常なし 2 差し支えなし 3 要観察 4 要再検 5 要精査 6 要治療 7 治療
	マンモグラフィ検査 1 カテゴリー1 2 カテゴリー2 3 カテゴリー3 4 カテゴリー4 5 カテゴリー5



女性にもっとも多い「乳がん」

監修…むそうレディースクリニック 医学博士 武曾綾子

乳がんの発生には女性ホルモンが深く関わっている

乳がんは乳腺の組織にできるがん。乳がんになる女性は30代から増えはじめ、40代後半から70代まで高い発症率がつづきます*。

乳がんの発生には、女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっています。また、飲酒などの生活習慣も、乳がんの発症リスクを高めます。

*出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

リスク要因

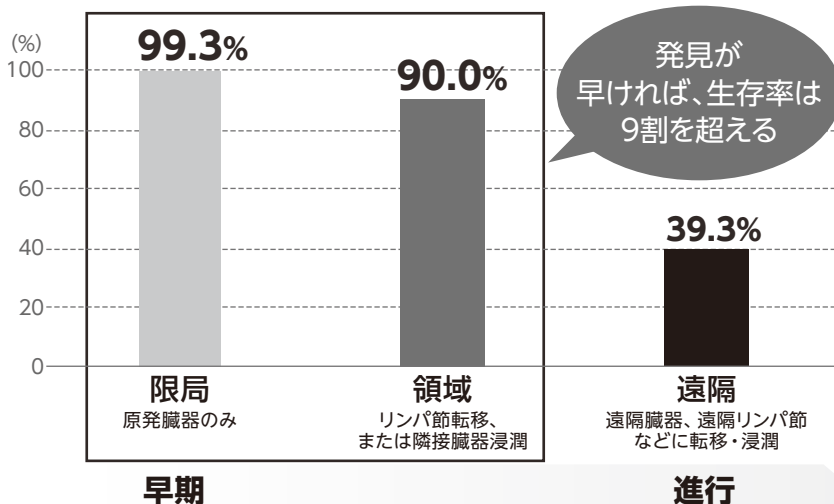
- ☐ 初経年齢が低い、閉経年齢が高い
- ☐ 出産・授乳経験がない
- ☐ 初産年齢が高い
- ☐ 閉経後、肥満傾向にある
- ☐ 飲酒量が多い
- ☐ 運動不足である
- ☐ 乳がんになった血縁者がいる

乳がんは早期でみつかるほど治る可能性が高い

乳がんは女性にもっとも多いがんですが、がんが2cm以下の早期の段階でみつければ治りやすいがんでもあります。また、乳がんはがんが1cmぐらいになると“しこり”として触れることができるため、自分でみつけれられる数少ないがんの1つです。

しかし、日本では発見の遅れで、年間約1万人以上が乳がんによって亡くなっています。

乳がんの臨床進行別5年相対生存率* (1993～2011年診断例)



Mさんは40歳で乳がん検診を受け、がんが早期でみつかったことで命に別状はなかった。

自分でしこりをチェックして、がんが見つかることも多い。

乳がんも進行すると治療方法が限られてしまい、生存率が低い。

*相対生存率: がんと診断された場合に治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標。

※出典: 全国がん罹患モニタリング集計 2009-2011年生存率報告 (国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター, 2020)
独立行政法人国立がん研究センターがん研究開発費「地域がん登録精度向上と活用に関する研究」平成22年度報告書

40歳になったら2年に1回「乳がん検診」

乳がん検診は、国のがん対策として職場や自治体で実施しており、40歳から2年に1回受けることが推奨されています。費用は対象年齢に該当すれば、少額の自己負担で受けられます。自覚症状がなくても、40歳以上の人は乳がん検診を受けましょう。また、年齢に関係なく、自己検診することをおすすめします。

検査方法 マンモグラフィ

乳房を片方ずつ板状のものではさみ、X線撮影して、がんが疑われる石灰化やしこりがないか調べる。



検診結果が「要精密検査」だった場合は、必ず精密検査を受けましょう。それによって、がんかどうかわかります。



20歳以上の女性は月1回「自己検診」でしこりをチェック

しこりの有無をチェックする自己検診は、月経後1週間ぐらいのタイミングで行うのがよい。閉経した人は、毎月、日を決めて行う。月1回、自己検診をしていても、40歳以降は乳がん検診を受ける。

乳房の形などをチェック

鏡の前で両手を上げた状態・下げた状態で、乳房の大きさや形の左右差、皮膚のひきつれなどがないか確認する。乳頭を軽くつまみ、分泌物が出ないかも確認する。

しこりをチェック

手指の腹で乳房を軽く圧迫しながらゆっくり手を動かし、しこりがないか確認する。



手にせっけんをつけて行うとやりやすい

ウィンタースポーツは

冬期契約施設
ガイド



ぜひ

健保組合契約の スキー場・冬山の家で！

今年の冬のご予定はもうお決まりですか？ 当健保組合では、スキー場や冬山の家と法人契約を結んでいますので、組合員の皆さまは通常料金よりもお安くご利用いただけます。ウィンタースポーツで思いっきりこの冬を楽しみましょう！ ぜひこの機会にお申し込みください！



スキー場一覧 リフト1日券料金

舞子スノーリゾート

契約期間 令和4年12月16日～令和5年3月31日

■ 料金

区分	一般料金	利用者負担額
大人	5,500円	➡ 3,000円
中高生・55歳以上	5,000円	➡ 2,700円
小学生	3,000円	➡ 1,300円

湯沢中里スノーリゾート

契約期間 令和4年12月17日～令和5年3月31日

■ 料金

区分	一般料金	利用者負担額
大人	4,900円	➡ 2,800円
中高生・55歳以上	3,900円	➡ 2,000円
小学生	2,500円	➡ 800円

川場スキー場

契約期間 令和4年12月17日～令和5年3月19日

■ 料金

区分	一般料金	利用者負担額
大人	5,500円	➡ 3,800円
小人(小・中学生)	4,200円	➡ 2,500円

プリンススノーリゾートスキー場

契約期間 令和4年12月1日～令和5年3月31日

※営業期間は施設によって異なります。詳細は各施設にお問い合わせください。

■ 料金

区分	一般料金	利用者負担額
大人	6,000円	➡ 4,000円
55歳以上	5,500円	➡ 3,500円
中高生	5,000円	➡ 3,000円

※上記は苗場スキー場の料金となっております。その他の施設については、各施設にお問い合わせください。

申し込み・利用方法

当健保組合・施設課あてに「スキー場利用補助券申込書」をFAX(03-3946-8037)または郵送でお送りください。ご利用者1名につき1枚の利用券を発行します。利用券を施設にご提出のうえ、利用者負担額をお支払いください。



冬山の家

舞子高原ロッジは、今期の営業を見送ることとなりました。

契約期間 令和4年12月1日～令和5年3月31日

舞子高原ホテル

予約電話番号 025-783-3511

●1泊2食付き **9,000円～**

(契約料金 11,000円 - 組合補助額 2,000円)

このほかにも、45日前までに予約できる早割や、リフト券付きのプランなどがあります。詳しくは WEB サイトをご覧ください。

<https://www.maiko-resort.com/hotel/>



プリンスホテルズ & リゾーツ

予約電話番号 0120-33-8686

(携帯電話からは 0570-02-8686、左記番号が利用できない場合は 03-6741-9155)

●1泊2食付き **9,167円～**

(一般料金 11,167円 - 組合補助額 2,000円)

MEMO

※左記は苗場プリンスホテルをご利用の場合です。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 [prkeiyaku2021] 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、さくら総合レジャー、リゾートトラスト協定宿泊施設のご利用方法

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 各施設に直接ご予約ください。電話予約の際は、当健保組合加入者である旨をお伝えください。
 - ・さくら総合レジャー・・・ ☎ 03-3434-0333
 - ・リゾートトラスト・・・ 法人用インターネット予約システム (<https://houjin.rtg.jp>) へ当健保組合の ID とパスワードでログインして、ご予約ください。ID とパスワードは、当健保組合のホームページをご覧ください。
- ② ご予約後、当健保組合ホームページより「契約保養所補助金申請書」をダウンロードし、必要事項をご記入のうえ、当健保組合まで FAX または郵送でお申し込みください。
- ③ 申請後、当健保組合で「利用連絡票」を発行し、申請いただいたご住所宛に郵便でお送りいたします。
- ④ 利用日当日、ホテルへご到着の際に当健保組合が発行した「利用連絡票」をフロントにご提出いただき、ご精算の際に組合補助額を差し引いた額をお支払いください。

●注意事項

当健保組合で発行した「利用連絡票」は郵便でお送りするため、お届けにお時間がかかる場合がございます。お日にちに余裕をもってお申し込みください。

冬期契約施設についてご不明な点は、当健保組合の施設課までお問い合わせください。

☎ 03-3946-8561

今度の週末は疲れた体を癒しませんか？ 健康増進施設でおトクに過ごそう！

当健保組合では、皆さまの健康増進をサポートするため、下記施設の
利用補助を行っています。申込方法を事前にご確認いただいたうえで、
ぜひご家族でご利用ください！

なお、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。



健康増進施設

① 豊島園 庭の湯

- 利用者負担額
平日 1,450円／土日祝 1,650円
特定日 1,700円
- アクセス
西武池袋線「豊島園駅」より徒歩2分
都営大江戸線「豊島園駅」より徒歩3分
- 備考
中学生未満の入館不可。男女共用の施設がありますので水着をご持参ください。

② 東京ドーム天然温泉 スパ ラクーア

- 利用者負担額
平日 大人 2,030円／小人 1,590円
土日祝 大人 2,580円／小人 2,140円
- アクセス
東京メトロ丸ノ内線「後楽園駅」より徒歩1分
都営大江戸線「春日駅」より徒歩2分
- 備考
大人は18歳以上。小人は小学生から17歳までで、保護者（小学生は同性の保護者）同伴で入館可能ですが、午後6時までに退館ください。小学生未満の入館不可。

③ タイムズ スパ・レスタ

- 利用者負担額
一般 2,100円
休日割増料（土日祝・特定日）400円
- アクセス
東京メトロ有楽町線「東池袋駅」より徒歩3分
JR・西武池袋線・東京メトロ各線「池袋駅」より徒歩8分
- 備考
午前0時～翌朝5時に在館の場合、深夜割増料金（500円／60分）が別途必要です。18歳未満入館不可。

④ 電設健保 へるすぴあ

- 利用者負担額
大人 平日 1,000円／土日祝 1,300円
- アクセス
都営三田線「志村三丁目駅」より徒歩8分
JR・西武池袋線・東京メトロ各線「池袋駅」よりバス

申込方法

- ①～③の施設 当健保組合ホームページより、「健康ランド共通利用券申込書」をダウンロードし、必要事項をご記入のうえ、当健保組合・施設課までFAXまたは郵送でお申し込みください。
- ④の施設 お申し込みは必要ありません。保険証をご持参のうえ、直接施設にお越しください。

* ホームページ <http://www.fukusou-kenpo.or.jp>

* 施設課 ☎：03-3946-8561 FAX：03-3946-8037

利用方法

- ①～③の施設 ご利用者1名につき1枚の利用券を発行します。利用券を施設にご提出のうえ、利用者負担額を支払いご利用ください。
- ④の施設 施設に保険証をご提示のうえ、入館料を支払いご利用ください。

東京ドーム天然温泉 スパ ラクーア



▲露天風呂



▲ヒーリングバーデ



タイムズ スパ・レスタ



▲屋外ジャグジー（女性用）



▲レストランロビー

組合だより

令和4年10月24日(月) 第17期 第9回 理事会

(会場=組合会議室)

【審議事項】

- 第1号議案 = 第47回健康者表彰の実施について
 第2号議案 = インフルエンザ予防接種の補助金について
 第3号議案 = 冬期施設の開設について
 第4号議案 = 個人情報保護管理規程の改正(案)について
 第5号議案 = 準備金その他の財産の保有及び保管について

【報告事項】

- 第1報告 = 事業所の削除等組合規約の変更について
 第2報告 = 事業状況報告について
 第3報告 = その他

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
(株) ダブリンイラストレイテッド	金 刺 誠	東京都大田区西馬込1-32-15	令和4年9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
(株) RS	佐藤 寿洋	東京都千代田区麹町3-2-1 HAKUWA5階	東京都千代田区平河町1-6-4 H1O平河町401号室	令和4年9月1日

年末・年始の事務取り扱いのお知らせ

当健保組合の事務取扱いは、年末は12月28日(水)まで、年始は1月5日(木)からとなります。
 なお、12月13日(火)までに受け付けた給付金請求書は、内容の不備または審査を要するものを除き、年内にお支払いいたします。

令和4年度健康者表彰の実施について

今年も過去2年間(令和2年4月1日から令和4年3月31日まで)医療機関に受診せず、健康であった被保険者を対象に表彰を行い、記念品等を発送いたしました。

服装健保だより

第231号
 令和4年11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9月末現在)



事業所数 138件



平均標準報酬月額
 男 306,312円
 女 221,486円
 平均 257,176円



被保険者数
 男 4,199名
 女 5,781名
 計 9,980名



被扶養者数
 計 3,278名