

服装健保だより

服装健康保険組合

2023 **1** No.232



 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、日頃より当健康保険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、深く感謝を申し上げます。

健康保険組合を取り巻く状況は年々厳しさを増しており、2025年には団塊の世代がすべて後期高齢者となることでさらなる納付金の急増が危惧されています。昨年10月より、一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担割合が2割に引き上げられました。現役世代の負担軽減効果は不十分です。少子高齢化にも歯止めがかからず、2042年には高齢者人口がピークを迎える一方で、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は減少が続いています。国民皆保険制度の持続性確保のためにも、全世代型社会保障制度への転換が急がれます。

また、新型コロナウイルス感染症の流行を契機に、医療提供体制の逼迫やデジタル化の遅れなどの問題点も浮き彫りになりました。こうした状況を受け、政府は「骨太方針2022」のなかで、医療



服装健康保険組合

理事長 辻 庸介

分野のデジタル化推進を目的として「医療DX推進本部」の設置を明記し、昨年10月に発足させました。本年4月からはオンライン資格確認を原則義務化し、2024年秋を目途に現行の健康保険証を廃止して、マイナンバーカードとの一体化をめざすこととなりました。あわせて、マイナンバーカードの健康保険証利用促進のため、医療機関等での導入加速化に向けた取り組みが強化されています。さらに、オンライン資格確認システムを利用した電子処方箋の運用も本年1月より開始となり、医療のデジタル化による医療費適正化、サービスの効率化・質の向上に向けた改革が進められています。

当健康保険組合も、データを活用した効率的・効果的な保健事業をさらに推進してまいります。皆さまにおかれましては、当健康保険組合が実施する各種健診や健康づくり事業を積極的にご活用ください。日々の健康づくりに留意され、医療費節減にご協力いただければ幸いです。

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。

「全世代で支え合う制度への転換を」



▲健康保険組合連合会
宮永 俊一会長

「健康保険法制定100年 これからも健康を支え、皆保険を守る 健保組合であるために」をテーマとして、令和4年度健康保険組合全国大会が10月18日、東京国際フォーラムで開催されました。感染症対策のため来場者は約1,200名とし、その他の健保組合関係者はWeb配信を視聴して、合計約3,000名が参加しました。

国民皆保険制度堅持のため 未来に引き継ぐのは「使命」

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、少子化や人口減少に歯止めがかからないうえ、団塊の世代が後期高齢者に入り始めたことで高齢者医療費が急増してきた問題について、「現役世代だけで支えていくのはもはや不可能。一定以上の所得がある後期高齢者の方の窓口負担2割化がスタートしたが、現役世代の負担を軽減するには十分な内容とはいえない」と述べました。

続いて健保組合全体の決算について、来年度以降団塊の世代の増加が続くことで、「拠出金負担の急増によって、さらなる財政悪化が見込まれる。こうした状況を打開していくためには、負担能力に応じて、皆が支え合う全世代型の社会保障制度への転換を強力に進めていく必要がある」と訴えかけました。

また、全世代型社会保障構築会議についても話を進め、「子ども・子育て支援の充実」「医療・介護制度改革」「働き方に中立的な社会保障制度構築」の3本の柱で議論が進められているとして、「こうした検討に健保組合の主張を反映させることが極めて重要」と強調しました。

次に、大会のテーマの「健康保険法制定100年」に関連して、「人生100年時代といわれるなかで、これからの100年、加入者の健康と安心を支え、誰もが安全・安心な医療を受けられる国民皆保険制度を維持し、未来に引き継いでいくことは私たちの使命」として、次の4つのスローガンの主旨を解説しました。その後、決議が満場一致で採択され、閉会しました。

● 現役世代の負担軽減、全世代で支え合う制度への転換

給付は高齢者中心、負担は現役世代中心という、これまでの社会保障の構造を見直すことは「待ったなし」である。

● 国民が身近で信頼できる「かかりつけ医」の推進

国民にとって最も重要な「必要なときに必要な医療にアクセスできる体制」は何としても堅持されなければならない。

● オンライン資格確認などICT化の推進による医療の効率化・質の向上

今後、電子処方箋情報や電子カルテ情報の共有、全国医療情報プラットフォームの創設などにも取り組むべきである。

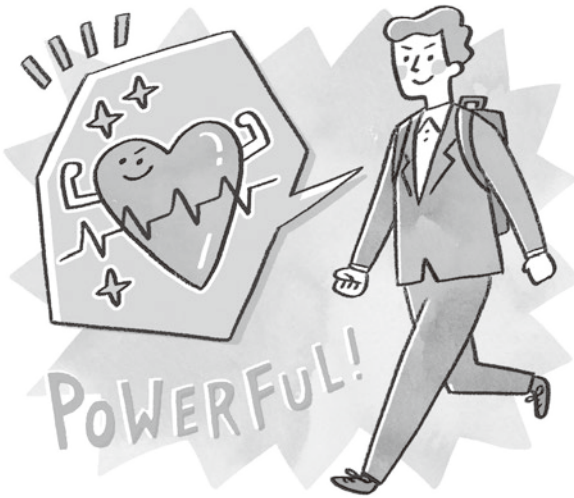
● 健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進

引き続き特定健診・特定保健指導をはじめ、データヘルスやコラボヘルスによる健康経営[※]の推進、加入者への健康教育・広報による取り組みを実践していく。

※健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

放置しちゃダメ！
重症化を予防しよう！！

虚血性 心疾患



心臓に血液を送る冠動脈が、狭くなったり（狭心症）、ふさがったり（心筋梗塞）して、心臓に酸素や栄養が届かなくなるのが虚血性心疾患です。これらを含む心疾患は、日本人の死因の第2位（令和3年）となっています。命にかかわる虚血性心疾患に至らないよう、早いうちから予防を心がけましょう。

この検査項目に注意！

LDL コレステロール	保健指導判定値	120mg/dL 以上	血压	保健指導判定値	収縮期血圧（最高血圧） 130mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧） 85mmHg 以上 いずれかまたは両方
	受診勧奨判定値	140mg/dL 以上			
中性脂肪	保健指導判定値	150mg/dL 以上		受診勧奨判定値	収縮期血圧（最高血圧） 140mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧） 90mmHg 以上 いずれかまたは両方
	受診勧奨判定値	300mg/dL 以上			
HDL コレステロール	保健指導判定値	39mg/dL 以下			
	受診勧奨判定値	34mg/dL 以下			

このほか、BMIや、空腹時血糖・HbA1cの値にも注意しましょう。

虚血性心疾患のリスク 動脈硬化が主要なリスクに！

動脈硬化が進行 ← 生活習慣病

メタボリックシンドローム

糖尿病

血液中のブドウ糖が血管壁を傷つける。

ブドウ糖

高血圧症

血管にかかる圧力が強いので、血管壁が硬くなり傷つきやすくなる。

圧力

脂質異常症

血液中のLDLコレステロールが増えて血管壁の傷などから入り込んでプラークを形成し、動脈硬化が進行する。

プラーク
(LDLコレステロールなどが沈着したもの)

不健康な生活習慣

睡眠不足

喫煙



運動不足

ストレス



など

心筋梗塞

冠動脈が完全にふさがり心筋への血流が途絶えると激痛が起こります。時間とともに心筋が壊死し、心臓機能が低下すると、脳をはじめ全身に回復不能なダメージを与える可能性があります。発作に気づいたらすぐに救急車を呼ぶ必要があります。



狭心症

冠動脈の内部が狭くなり、血流が滞ります。胸の痛み、息苦しさが出ますが、血流が改善すると回復し、症状が治まります。

労作性狭心症

体を動かしているときに起こる発作。



冠攣縮性狭心症

冠動脈がけいれんし血管が狭くなって起こる発作。



虚血性心疾患を予防する生活習慣

①適度な運動

ウォーキングなどの有酸素運動と、ストレッチや軽い筋トレも取り入れましょう。



②食事の見直し

●適正エネルギー摂取量の食事を

自分のエネルギー摂取量の目安

①身長(m) × 身長(m) × 22 → 適正体重(kg)

※デスクワークなど軽い仕事…………… 25 ～ 30kcal/kg
立ち仕事・外回りなど中等度の仕事…………… 30 ～ 35kcal/kg
力仕事など重い仕事…………… 35 ～ 40kcal/kg

② ① × 身体活動量※ → 1日の摂取エネルギー量(kcal)

●食事での脂質を見直し、飽和脂肪酸を控え、オメガ3系の脂質を積極的にとる

●飽和脂肪酸

体内のコレステロール量を増やし、中性脂肪値を上げる。肉の脂やバターなど、動物性脂肪に多く含まれる。



●オメガ3系(n-3)

LDL コレステロールを抑えてHDL コレステロールを増やす、血栓を防ぐなど血管により作用をもたらす。まぐろ、いわし、さんま、あじなどの青魚の脂質や、えごま油、しそ油などに含まれる。



●野菜を意識して食べる

サラダ、炒め物、煮物などいろいろな調理法で、葉物野菜のほか、きのこや根菜、海藻などもとる。

●塩分を減らす

だしをきかせる、薬味や酸味、香ばしさをプラスするなど、塩味以外の風味や旨味を加えて薄味に。

③ストレスを解消し、睡眠をしっかり取る



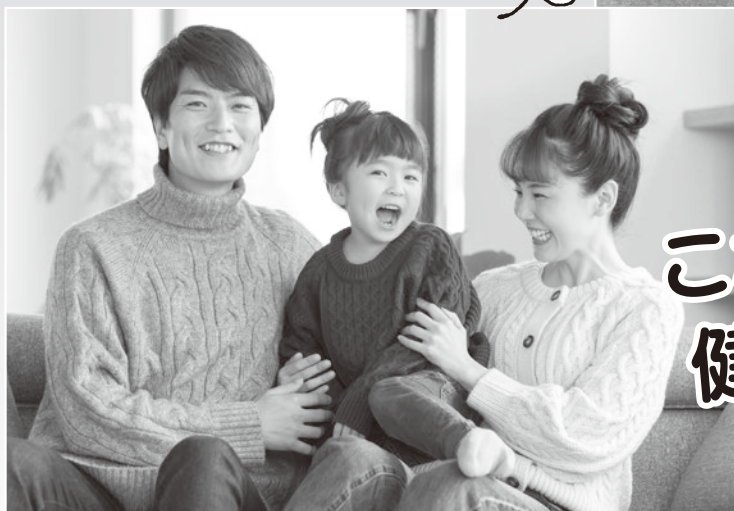
④禁煙する

タバコは呼吸器だけでなく心臓にも百害あって一利なし。



第47回 健康者表彰

718名の方が
健康優良者に
選ばれました!



これからもみんなで
健康に過ごそう!

令和4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	4	2	6
10年以上	11	4	15
5年以上	77	19	96
2年以上	370	228	598
合計	464	254	718

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。対象者は、令和2年4月1日～令和4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被保険者の方々です。

第47回目を迎えた今回は、718名の方が健康優良者に選ばれ、昨年度の人数を上回りました! 今後も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4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、257,176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 260,000円

●適用年月日 令和5年4月1日から令和6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。

スポーツ活動を通じて、 生きるために必要な力を！

元女子マラソン選手 有森 裕子

マラソンで 自身の生き方や人生を表現

有森裕子さんがバルセロナ五輪で銀メダルを手にしてから31年。都内各所にランナーのための設備を整えたサポート施設が開設されるなど、老若男女を問わず走ることを楽しむ人が着実に増えている。

「走ることを通じて自分に意識を向け、心と体の健康力を高めようとする人が増えているのは、すばらしいことです。私もマラソンはタイムや勝ち負けを競うただけではなく、私自身の生き方や人生を表現するものだという思いで走ってきました。運動を続けて体や動きが変わると、発信するエネルギー



が変わってくるし、それは周囲によい変化をもたらします。最近、景色を楽しみながらのんびり走る『マラニック（マラソン+ピクニック）』など、走りの新しいスタイルが増えているので、自分の体力に合わせた方法を選んで継続し、心身を整えていたきたいですね」

アトランタ五輪で2大会連続のメダルを獲得し、現役を引退後、国際オリンピック委員会の委員や会社経営など幅広い仕事に携わり、先駆者として女性が活躍するフィールドを広げてきた。その道は決して平たんではなく、山積みの問題を前に感情を爆発させたいときもあったという。

「わーっと、大きな声をあげて泣きそうになったこともありました。そんな

ときは、頭に浮かんだことを全部書き出すと、私は何が嫌だったのかなど、自分の気持ちに気づくことができると。もちろん周囲の支えもありますが、結局、問題を解決してもややもした状況から抜け出すには、私自身の心と真摯に向き合うしかない。今もしんどくなると、ひとりになれる時間と空間をもつて、考えを言語化するようにしています」

新しいスタイルの 教育プログラムを作りたい

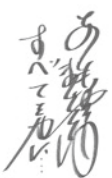
厚生労働省の「いきいき健康大使」をはじめ、さまざまな形で健康づくりの普及活動に従事するなど、社会貢献への取り組みを続けている有森さん。今後の目標は、「スポーツの楽しさやスポーツから生きるために必要なものをたくさん伝えたい」と語る。

「私はマラソンによって生きるとは何かを学んできました。だからこそ、スポーツ活動を通じて、順応性や広い視野のような生きるために必要な力を得られることを知ってほしいと思っています。特に子どもたちに向けて、スポーツを中心に音楽とアートを組み合わせ、豊かなメンタルを育む新しいスタイルの教育プログラムを作っていきたい。それが子どもたちの将来に役に立ったら、うれしいですね」



プロフィール ● ありもり・ゆうこ

1966年、岡山県生まれ。92年のバルセロナ五輪で銀メダル、96年のアトランタ五輪で銅メダルを獲得。マラソン選手として活躍する傍ら、98年にNPO法人『ハート・オブ・ゴールド』を設立するなど、スポーツ界に貢献。スペシャルオリンピックス日本理事長、日本陸上競技連盟理事副会長をはじめ、数々の要職を務める。2007年2月に現役を引退。2010年6月、国際オリンピック委員会（IOC）女性スポーツ賞を日本人として初受賞。同年12月には、ロイヤル・モニサラポン勲章大十字を受章している。



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。

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、この時季にしかできないウィンタースポーツをおトクな料金でご利用いただけます。ぜひこの機会にお申し込みを！

ウィンタースポーツで
この冬を
もっと楽しもう！



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 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

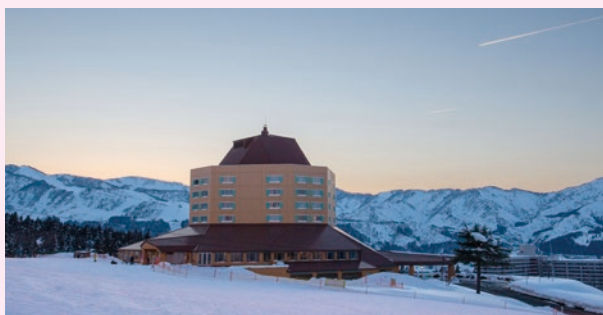
予約電話番号 025-783-3511

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、

上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

※上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

うさぎの主食はにんじん……ではない!?

うさぎの好物とされる、にんじん。しかし、にんじんはうさぎの主食ではないことをご存じでしたか？

野生のうさぎは、おもに草や若木、それらの葉や根などを食べています。ペットとして飼ううさぎには、乾いた牧草をたっぷりと、さらに「ペレット」と呼ばれる専用のフードを適量与えるのが基本です。このペレットの主原料も、イネ科やマメ科の牧草です。

さらに、うさぎは胃腸の機能を正常に保つために繊維質をとり続ける必要があります。一日中牧草を食べています。「うさぎはさみしいと死んでしまう」という通説は、この「常に食べたい」と体調を崩してしまう」ことか

ら広まったのではないかとわれています。にんじんや葉物野菜もうさぎの好物ですが、おやつ程度に与えるのがよいとされています。これは、野菜を食べすぎて主食を食べなくなると、体調を崩しやすくなってしまうためです。

おやつを食べすぎると健康によくはないのは、うさぎも人も同じ。体に必要なものを、バランスよくとるようにしたいですね。



満月でもちつきをするのは 献身的なうさぎ

子どものころに満月を見て、「ほら、うさぎがもちをついているよ」と大人から教えられた人は多いでしょう。文部省唱歌「うさぎ」でも、「うさぎうさぎ／＼に見てはねる／＼十五夜お月さま／＼見てはねる」と歌われます。月の表面の模様は確かにそのように見えますが、うさぎがほとんどだそうです。



月にいるうさぎの由来は、ブッダの前世の逸話を集めたインドの『ジャータカ物語』という文献と、それをベースにした『今昔物語集』に掲載されている、次のような逸話であるといわれています。

「猿やマイヌ（またはキツネ）、カワウソと暮らすうさぎの前に、施しを求める老人が現れた。ほかの動物と違い何も施すものがないうさぎは、自ら火に飛び込んでその身を捧げた。老人は帝釈天で、うさぎのため、月にうさぎの形を描いた」。 (諸説あり)

よい行いをすれば報われる、ということ説いた話です。満月の夜には、献身的なうさぎに思いをはせて見上げてみませんか。

因幡の白うさぎの 縁結び

鳥根県の出雲大社には、うさぎの石像がたくさんあります。これは、出雲大社の祭神・大国主命にまつわる、次のような「因幡の白うさぎ」の神話にちなんだものです。

大国主命とその兄弟神たちが、八上比売という姫と結婚するため、因幡に向かったときのこと。白うさぎが、隠岐の島から因幡の国へと海を渡るため、ワニザメをだまして背の上を通ろうとしていました。しかし、ワニザメにばれて体中の毛をむしりとられ、痛がって泣いているところへ、いじわるな兄弟神たちが通りかかったのです。「海で洗って風にあたって乾かすように」と言われてそのようにすると、痛みがさらにひどくなってしまう。次に大国主命が通りかから、「真水で洗ってガマの花粉をつけるとよい」と言うので従うと、すっかりよくなりました。喜んだ白うさぎは大国主命と八上比売との仲を取りもち、縁結びの象徴となったそうです。

鳥取県には白うさぎを祀った白兔神社があり、縁結びだけでなく、やけどや皮膚病などにもご利益があるとされています。

近くには、この神話の舞台とされる白兔海岸の美しい海と白砂が広がっています。出雲大社を訪れた際には足を延ばしてみてください。



2023年の

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

好調運。やりたかったことを実現するのによい年です。大目標や難題もステップ・バイ・ステップで進んでいけば見事に達成。秋からはハンドメイドに追い風が。野菜、ケーキ、食器など、食べ物関係は出来がいろいろ、生活の張りや生きがいにもなる暗示。



Aries

★ラッキーカラー レッド

★オススメ健康法

きつめの運動やエクササイズで体力アップ

牡牛座

4月21日～5月21日

運気低調。自分だけの考えで進めたこととは行き詰まってしまうがち。絶対大丈夫と思って上司に相談するなど、周囲に知恵や力を借りましょう。夏以降、自己投資が実り豊かな星回りです。自分の魅力、知性、技能を磨くための出費は惜しみなく。



Taurus

★ラッキーカラー パープル

★オススメ健康法

環境音楽や音楽療法が健康維持に効果大

双子座

5月22日～6月21日

物事がゆっくり進行する星回りです。焦らずにのんびりペースで前進すれば、運気の波にうまく乗れて、実りの多い年になるでしょう。クラブやサークルへの加入がラッキー。よき師や仲間にも恵まれて、楽しみながら腕を上げていけそうです。



Gemini

★ラッキーカラー ブルー

★オススメ健康法

病気や薬に関する知識を増やすほど健康に

蟹座

6月22日～7月22日

言い争いやいがみ合いなど、対人面の問題が多そう。こんな年は人を責めるよりも、自分の説明や態度の至らなさを反省するのが正解。そうすることで事態の好展開だけでなく、自らの人間的成長が得られる結果に。骨董・美術品の売買にツキ。



Cancer

★ラッキーカラー ブラウン

★オススメ健康法

マッサージがアンチエイジング効果大

獅子座

7月23日～8月22日

向上心が幸運の推進力に。何事につけ、もっと上手にもっと幸せにと思いながら努力を。継続は力なりで、3カ月後や半年後には成果を手に入れていることでしょう。また、海外を含めて旅行がよき学びの場に。現地の催しや会合に積極的に顔出しを。



Leo

★ラッキーカラー オレンジ

★オススメ健康法

自然に触れストレス軽減、より健やかに

て女座

8月23日～9月23日

力試しによい年です。職場やサークルで代表を買って出たり、コンクールやオーディションに挑戦するのもおススメ。樂觀視やダメモト気分が、意外な好結果をもたらしそう。恋や結婚も、難しく考えずにとりあえず告白してみるというノリが吉。



Virgo

★ラッキーカラー ブラック

★オススメ健康法

衛生・清潔確保が鍵。手洗い・消毒励行を

天秤座

9月24日～10月23日

周囲との連携が成否を決する年。何はともあれ、スクラムやチームワークの組み方を煮詰めたうえで実行を。その際、あなたがパイプ役や調整役を務めると評価もアップします。秋からは美容面にツキ。新作や新製品の活用で魅力アップの効果大。



Libra

★ラッキーカラー ホワイト

★オススメ健康法

バランスのいい食生活で好体調をキープ

蠍座

10月24日～11月22日

苦労を強いられそうな年ですが、それを乗り越えたところに新しい自分や世界が出現します。厳しい仕事やつらい役目をあえて引き受けて奮闘を。苦手克服に乗り出すのもおススメ。弱点を素直に受け入れ、改善の努力を気長に続けられればきっと…。



Scorpio

★ラッキーカラー ベージュ

★オススメ健康法

チェックシートでの健康管理が効果的

射手座

11月23日～12月21日

発展運。職場やサークルで頭角を現すチャンスです。秘めたエネルギーを爆発させるのがポイント。いつでも力をためていないで、全力を出し切って。秋からは資格取得や技能習得をめざす好機。新たに勉強を始めなど、励んでみましょう。



Sagittarius

★ラッキーカラー ゴールド

★オススメ健康法

笑いや明るさに満ちた生活こそ健康の源に

山羊座

12月22日～1月20日

自己流にこだわるあまり失敗が増えそうな年。まずは人の話をよく聞いて、やり方をしっかり観察しましょう。よいと思った意見や手法をまねたり、一部を取り入れたりすれば逆に成功が増えることに。家庭や実家が最良の癒しスポットになる予感も。



Capricorn

★ラッキーカラー シルバー

★オススメ健康法

食物繊維の積極摂取で体調・体質ともに改善

水瓶座

1月21日～2月18日

難しいことが多そうな年。ただ、何が起きても深刻にならず、軽いノリで受け止めて機敏に対処すれば災い転じて福に。夏以降、興味をもったことにはトライ。たちまちはまって毎日が充実します。生涯の趣味やライフワークに発展する可能性も。



Aquarius

★ラッキーカラー イエロー

★オススメ健康法

運動系クラブ加入でいつの間にか健康体に

魚座

2月19日～3月20日

目標に向かって着実に歩み続けられそうな年。仕事でも何でもめざすところを決めたら、段取りをしっかり練ったうえで発進を。スタートさえ決まれば、あとはとんとん拍子、いつの間にかゴールにたどり着きます。恋愛・結婚関係は特に有望。



Pisces

★ラッキーカラー グリーン

★オススメ健康法

家庭菜園が楽しいうに健康にも好影響

令和4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(火)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
(株) ヤングファッション研究所	加藤 清光	東京都渋谷区千駄ヶ谷3-51-2	令和4年9月28日
(株) エミリー・テンプル	伊井 浩貢	東京都渋谷区神宮前3-25-12	令和4年10月1日

Let's try 時間栄養学!



いつ、何をどのように食べると健康にいいのでしょうか、体内時計と栄養学を組み合わせた「時間栄養学」を今日から実践!

(有)クオリティライフサービス
代表取締役・管理栄養士
小島 美和子

上手に調整して食べすぎをリセット!

つい食べすぎてしまった…、そんなときも、その後の調整方法を知っていれば、体重や体調への影響を小さくすることができます。翌日の食事を抜くなど、間違った調整をしておかえって不調を招かないように気をつけましょう。



食べすぎた翌日の 上手な調整のポイント

いつもどおりに起きて、朝食を食べる

前夜遅くまで食べたり飲んだりしても、翌朝はいつもどおりに起きて朝の光を浴びましょう。起床後1時間以内に朝食を食べ、体内時計をしっかりとリセットすることで、代謝が上がります。

食欲がないときはスープや温かい飲み物だけでもとるようにしましょう。



昼間はアクティブに、食事は野菜をたっぷりと

昼間はできるだけ階段を使うなど、少しアクティブに過ごし、昼食はごはんをやや控えめに、野菜をたっぷり食べましょう。

夕食は油脂の多い料理を控え、できれば19時頃までに済ませましょう。



これはNG!

食べすぎた翌日の調整法

- ✕ ①朝食を抜く
- ✕ ②野菜だけ食べる
- ✕ ③断食をする

朝食抜きは体内時計のリズムを乱し、体調をくずす原因になります!

野菜だけの食事や断食は、代謝が下がり太りやすくなります。

毎日規則正しい生活をするのが難しい場合は、規則正しい生活をする「リセット日」を週2日設定しましょう。週半ばの水曜日と週末の日曜日などの組み合わせがおすすめです!



服装健保だより

第232号

令和5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4年11月末現在)



事業所数

137件



平均標準報酬月額

男 306,148円

女 221,549円

平均 257,272円



被保険者数

男 4,172名

女 5,708名

計 9,880名



被扶養者数

計 3,271名