

服装健保だより

服装健康保険組合

2023

11

No.236



ホームページをご活用ください

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

去る令和5年10月19日（木）、任期満了に伴う組合会議員の改選が行われました。今後は、次のような顔ぶれで当健保組合の事業運営を行ってまいります。任期は令和8年10月20日までの3年間です。組合員の皆様のご支援を何卒よろしくお願いいたします（敬称略）。



常務理事 木村 勝利
服装健康保険組合



理事長 白石 正裕
(有)ファッションしらishi



原 博美
(株)ドウベル



川村 行雄
(株)カワムラドレス

選 定 理 事



浅水 清治
(株)貴



小林 陽一
(有)双葉洋装工業



増子 裕章
(株)王子デザイン

選 定 議 員



監事 保科 亮子
(株)ラポール



奥村 隆一
(株)共栄衣料

第18期

組合会議員のご紹介



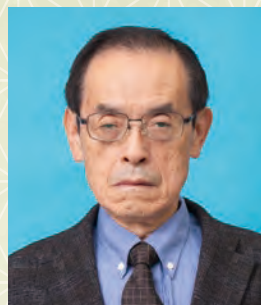
大川 昌治
(株)三好洋装



大庭 茂
(大庭繊維有)



吉田 浩
(株)福新ドレス



新井 光久
(株)エイ・アイ プランニング



監事 菅谷 智
(株)マーヤ



中村 卓司
(株)エーディーエス



茂野 正
(株)ファッションエース茂野



小澤 徳
(株)いさみや洋装



大栗 弘光
(株)平和台ドレス

互
選
理
事

互
選
議
員

流行前の接種がカギ!

インフルエンザの 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の影響から、インフルエンザの発生動向が大きく変わってきており、この春夏にインフルエンザが流行した地域もありました。

とはいえ、これからの乾燥した寒い季節は呼吸器系の感染症の増加が予測され、インフルエンザにも注意が必要です。

しっかり予防対策をして、元気に冬を乗り切りましょう!

予防接種を受ける!

予防接種は「感染後の発症予防」と「発症後の重症化予防」が大きな目的です。

原則、13歳以上は1回、13歳未満は2回接種です。

ワクチン製造株 (2023~2024年シーズン)

※流行を予測して選定されます。

A型株	A/ビクトリア/4897/2022 (IVR-238) (H1N1)
	A/ダーウィン/9/2021 (SAN-010) (H3N2)
B型株	B/プーケット/3073/2013 (山形系統)
	B/オーストラリア/1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

インフルエンザ 予防対策

OK! 帰ったら手洗いを!

アルコール製剤による消毒も効果があります。



CHECK!! 適度な湿度を保つ!

空気の乾燥で、気道の粘膜の防御機能が弱まるのを防ぐため、加湿器などで湿度を50~60%に保つとよいでしょう。



Point! 十分な休養と
バランスのとれた食事!

体の抵抗力を高めましょう。



人混みや繁華街への外出を控える

特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦の方、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



Good! こまめな換気

冬場は室温が下がらないよう、暖房を使用するなど注意しましょう。



＼ 1,000円を補助します ＼

当健保組合の予防接種費用補助をご利用ください

- 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6年1月31日(水)
- 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。

申請書は当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。

[トップページ](#) > [申請書一覧](#) > [保健事業に関する書式](#) > [インフルエンザ予防接種補助金交付申請書/実施連名簿](#)

疲労回復に効果的な 入浴方法ってどんなもの？

湯船に浸かりさえすれば、一日の疲れがとれると思って、なんとなく入浴を
すませている人はいませんか？ 正しい「入浴術」を知っておくと、より疲労
回復や入眠への効果が高まり、明日への活力となります。



温度などを誤ると
効果や健康に
マイナス

疲れているときに湯船に浸かると、体がほぐれ、リラックスした経験が誰もがもちのことでしょう。しかし、疲労回復のための入浴が、次のように間違った方法になっていることはありませんか？

- 就寝直前に入浴する
- 湯船の温度は高め
- 長湯
- 飲酒後に入浴 など

眠るために就寝直前に入浴する人がいますが、これは交感神経を刺激してしまい、かえって目を覚まさせる原因となることがあります。温度が高め(42℃以上)の湯船に浸かる場合も交感神経が活発になり、睡眠の質にも影響を及ぼします。また、長湯(15〜20分程度)は、温度にもよりますが、脱水やのぼせなどを引き起こすこともあります。

す。飲酒後の入浴も、飲酒で広がった血管が、入浴によってさらに拡張することで急に血圧が低下し、溺れるなどの危険があります。

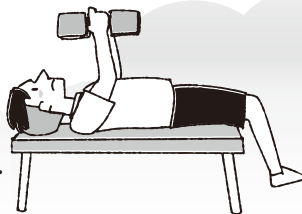
正しい入浴方法を実践すれば、疲労回復はもちろん、リラックス効果や入眠効果も高まります。次のポイントを参考にしましょう。

- 湯温は40℃を目安にし、熱すぎないように
- 水圧による血流促進効果などが得られるよう、肩まで浸かる
- 湯船に浸かる時間は10分を目安に
- 入浴のタイミングは就寝の2時間程度前を目安に
- 入浴中は体内の水分が失われるため、入浴前後に水分補給
- 「湯船(約40℃)に浸かる+シャワー(20〜30℃)を浴びる」を交互に繰り返すと、血行が促進される

温泉にのんびり浸かって



筋トレで
良い汗かいて



サウナでととのえて



楽しみ方はあなた次第！ 健康増進施設でリフレッシュ

皆さまの健康づくりサポートの一環として、当健保組合では下記3つの健康増進施設と契約を結んで利用料の補助を行っています。組合員の皆さまは、一般料金よりもお安くご利用いただけます。休日のお出かけにぜひご利用ください！

健康増進施設一覧

① 豊島園 庭の湯

- 利用者負担額
平日 1,750円／土日祝 1,950円／特定休 2,000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。

③ 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10分
JR 線・西武池袋線・東京メトロ各線「池袋駅」よりバス

② タイムズ スパ・レスタ

- 利用者負担額
一般 2,400円
休日割増料(土日祝 700円／特定日 1,000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 線・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。



▲屋外ジャグジー(女性用)



▲レストランロビー

申込方法

- ①～②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・施設係までFAXまたは郵送でお申し込みください。
- ③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>
- * 施設係 ☎: 03-3946-8561 FAX: 03-3946-8037

利用方法

- ①～②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。
- ③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。



* 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。

開園40周年を迎えた 東京ディズニーリゾート®で 特別な一日を!

当健保組合では、被保険者・被扶養者を対象にチケット価格が1,000円割引となる、コーポレートプログラム利用券を交付しています。1名につき2枚までお申し込み可能で、年度内(4月～翌年3月)までご利用になれます。

利用券のお申し込みは、当健保組合のホームページにある「利用券申込書」に、必要事項をご記入のうえ、各事業所で取りまとめて当健保組合までご提出ください。

当健保組合ホームページ

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

トップページ > 申請書一覧 > 保健事業に関する書式 >

東京ディズニーランド・東京ディズニーシー特別利用券申込書



コーポレートプログラム利用券のお問い合わせは、当健保組合 施設係までご連絡ください。

施設係 ☎03-3946-8561

来園前にチケット価格をご確認ください!

東京ディズニーリゾート®のチケット価格は、時期や曜日ごとに価格が設定される「変動価格制」を導入しています。来園される際は、事前に東京ディズニーリゾート・オフィシャルウェブサイト (<https://www.tokyodisneyresort.jp/>) からチケット料金をご確認くださいようお願いいたします。また、チケットの価格帯は今後変更となる場合があります。

★「東京ディズニーランド®」「東京ディズニーシー®」チケット税込価格 ★

区分	1デーパスポート	アーリーイブニング パスポート	ウィークナイト パスポート
大人	7,900円～10,900円	6,500円～8,700円	4,500円～6,200円
中人	6,600円～9,000円	5,300円～7,200円	4,500円～6,200円
小人	4,700円～5,600円	3,800円～4,400円	4,500円～6,200円

ご家族で
忘れられない思い出を...♪





きらめく白銀の世界が スキー場と冬山の家で お待ちしております！

この冬は暖冬との予報も出ていますが、冬はやっぱりウインタースポーツ！ 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、通常料金よりもぐっとお得な価格でご利用いただけます。ご家族との冬の思い出づくりにぜひご利用ください！



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5年12月20日～令和6年3月31日

■料金

区分	一般料金	利用者負担額
大人	6,200円	➡ 3,600円
中高生・60歳以上	5,700円	➡ 3,100円
小学生	3,300円	➡ 1,500円



川場スキー場

契約期間 令和5年12月16日～令和6年3月24日

■料金

区分	一般料金	利用者負担額
大人	5,800円	➡ 4,000円
小人(小・中学生)	4,300円	➡ 2,600円



湯沢中里スノーリゾート

契約期間 令和5年12月23日～令和6年3月31日

■料金

区分	一般料金	利用者負担額
大人	5,500円	➡ 3,200円
中高生・60歳以上	4,500円	➡ 2,500円
小学生	2,700円	➡ 1,000円



プリンススノーリゾートスキー場

契約期間 令和5年12月1日～令和6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(中学生以上)	6,800円	➡ 5,000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・施設係あてに「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



契約期間 令和5年12月1日～令和6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 **10,100円～**
(契約料金 12,100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

(上記番号が利用できない場合は 03-6741-9155)

●1泊2食付き **11,050円～**
(一般料金 13,050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送いたします。
- 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、ご精算の際に健保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、当健保組合の施設係までお問い合わせください。☎03-3946-8561

モデル体型に憧れてダイエットをしています



モデルのような細い体になりたくてダイエットをしています。仕事が忙しくて運動する時間がないので、食事制限をしています。ですが、最近は集中力がなくなったり、貧血になったりすることが増えました。ここ数カ月は月経も来ていません…
(20代・女性)

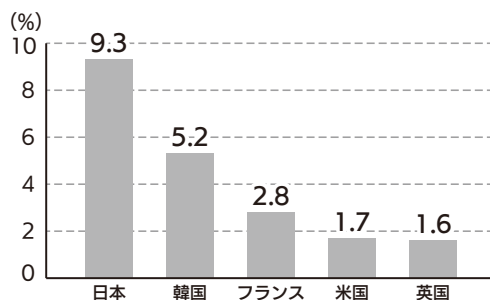
● 日本の若い女性は5人に1人がやせすぎ

若い世代の女性では「やせているほうがいい」という意識が強い傾向にあり、日本人の20代女性のやせ(BMI※18.5未満)割合は20.7%で中長期的に増加しています。国際的にみても、日本は先進国のなかでとくにやせ割合が高く、必要なエネルギーや栄養が不足していることがわかっています(下図参照)。

運動せず食事の量を減らせば体重は減るかもしれませんが、しかし、極端なダイエットや偏った食生活はさまざまな健康問題を引き起こすのでやめましょう。

※BMI = 体重kg ÷ (身長m)²

図 | 成人女性のやせ(BMI18.5未満)割合の国際比較(2016年)



参考：厚生労働省「自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会報告書」(令和3年6月30日)

● 「少食で運動不足」の女性は糖尿病リスクが高い

「少食で運動不足」のやせている若い女性は、肥満の女性と同じように糖尿病の発症リスクが高いことがわかっています。順天堂大学が行った研究では、標準体重に比べてやせ型の女性では耐糖能異常の割合が約7倍高く、さらには米国の同世代の肥満者よりも高い数値となりました。やせ型女性の特徴として、エネルギー摂取量や身体活動量が少ないことで、筋肉の量と質が低下していることも明らかになりました。

● 将来の自分や子どもにも大きな影響が

やせすぎや低栄養は、月経不順や無月経になり不妊を招いたり、生まれる子どもが低出生体重児(2500g以下)になった

りするリスクが高まります。低出生体重児は成長後に生活習慣病を発症しやすいなど、将来生まれてくる子どもの健康にも影響することがわかっています。妊娠を希望する人にとっては、ご自身の適正体重をキープすることが、将来の家族の健康を守ることに繋がります。

また、妊娠を望んでいない人でも、将来的にご自身の健康に大きな影響があります。やせすぎは骨粗しょう症やサルコペニアになりやすく、年を重ねてから寝たきりや要介護状態に陥るリスクが高まります。

● すべての人が知っておきたいプレコンセプションケア

プレコンセプションケアとは「妊娠前の健康管理」という意味で、世界保健機関(WHO)は2012年に「妊娠前の女性とカップルに医学的・行動学的・社会的な保健介入を行うこと」と定義しています。女性自身はもちろん、女性を支える家族やパートナーもぜひ知っておきたい概念です。

プレコンセプションケアは、妊娠を計画している女性だけでなく、妊娠可能年齢のすべての女性に必要なことです。したがって、妊娠する・しないにかかわらず、生涯にわたって質の高い生活を送るためにも下記の生活習慣を実践しましょう。

プレコンセプションケアにつながる生活習慣

- ① 適正体重をキープする
- ② 栄養バランスを整える
- ③ 適度に運動する
- ④ 禁煙する・受動喫煙を避ける
- ⑤ アルコールは控えめに
- ⑥ ストレスをため込まない
- ⑦ 健診や女性特有のがん検診を受ける

「まが若いから」と無理をせず、
将来を見据えて
健康管理に取り組みましょう



公 告

公告 第2043号 令和5年10月2日 組合会互選議員総選挙について

服装健康保険組合の現議員は、令和5年10月20日をもって任期満了となります。

については、服装健康保険組合規約並びに組合会議員選挙執行規定第2条（総選挙）及び第13条（投票所）、第20条（郵便による投票）、第39条（開票及び選挙会の開催場所及び日時）の規定に基づいて下記により総選挙を行います。

令和5年10月2日

服装健康保険組合 理事長 辻 庸介

記

1. 選挙期日 令和5年10月19日（木）
2. 選挙すべき議員数 9人
3. 立候補届の提出期間及び届出方法
 - (1) 立候補届の提出期間
令和5年10月2日（月）から受付け、10月10日（火）の正午に締切ります。
 - (2) 立候補の届出方法
立候補の届出は被保険者20名の推薦届を添え選挙長宛提出してください。
4. 選挙長 川村行雄（株式会社カワムラドレス）
5. 投票日時 令和5年10月19日（木）午前9時から午前11時まで
6. 選挙会場 文京区本駒込6-2-19 服装健康保険組合3階
7. 選挙人の範囲 投票日現在、被保険者の資格を有する者
8. 郵便投票の範囲 東京都外に所属する事業所に勤務する被保険者
9. 開票日時 令和5年10月19日（木）午前11時30分より

公告 第2044号 令和5年10月2日 理事及び、理事長選挙について

公告 第2045号 令和5年10月2日 監事選挙について

公告 第2046号 令和5年10月10日 組合会互選議員立候補者について

公告 第2047号 令和5年10月10日 組合会互選議員総選挙の無投票について

公告 第2048号 令和5年10月19日 互選議員当選人について

公告 第2049号 令和5年10月19日 選定議員の選定及び就任について

公告 第2050号 令和5年10月19日 理事・理事長・常務理事の当選及び、就任について

公告 第2051号 令和5年10月19日 監事の当選及び就任について

組合だより

令和5年9月15日(金) 第17期 第14回 理事会

(会場=組合会議室)

【審議事項】

- 第1号議案=第48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=印章規程新設(案)について
 第5号議案=会計事務取扱規程の廃止及び制定(案)について
 第6号議案=準備金その他の財産の保有及び保管について
 第7号議案=第18期組合会議員の改選について

【報告事項】

- 第1報告=財産管理規程の廃止及び制定について(理事長専決)
 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=事業状況報告について
 第4報告=その他

令和5年10月19日(木) 第18期 第1回 理事会

(会場=ホテルベルクラシック東京)

【審議事項】

- 第1号議案=理事長の選出について
 第2号議案=常務理事の指名について

令和5年10月19日(木) 第125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=役員の選出について(監事の選出)
 第2号議案=印章規程新設(案)について
 第3号議案=会計事務取扱規程の廃止及び制定(案)について

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) コーダ洋服工房	高橋 実	東京都立川市錦町3-2-2 TM・タワー2階	令和5年7月1日
(株) おしゃれグループホールディングス	高橋 実	東京都立川市錦町3-2-2 TM・タワー2階	令和5年7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) オッシュマンズ・ジャパン	松本 敦司	東京都渋谷区神南1-20-9 ABC-MART 公園通りビル7階	東京都渋谷区神南1-11-5	令和5年7月14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(木)まで、年始は1月5日(金)からとなります。
 なお、12月8日(金)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5年度健康者表彰の実施について

今年も過去2年間(令和3年4月1日から令和5年3月31日まで)医療機関を受診せず、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236号

令和5年11月発行

発行所 服装健康保険組合

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5年9月末現在)



事業所数

137件



平均標準報酬月額

男 312,195円

女 228,171円

平均 263,891円



被保険者数

男 4,261名

女 5,762名

計 10,023名



被扶養者数

計 3,193名