服装健保だより

服装健康保険組合

2024 1 No.237

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みなさまにおかれましては、穏やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営につきまして、格別のご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、野球を筆頭に、女子サッカーや男子バスケットボール、ラグビーなどの世界大会が開催され、日本全体が熱気に包まれ、コロナ禍前の日常を取り戻したことを実感した一年でした。

一方で、新型コロナウイルス感染症は5類に移行したあとも、感染者数が増加と減少を繰り返す日々が続いています。みなさまにおかれましては、適度な緊張感を保ちながら、引き続き健康に留意していただければと存じます。

さて、全世代対応型社会保障制度改正法が昨年5月に可決・成立し、一部を除き、本年4月から施行されることになっています。このことから、2024年は私たち健康保険組合にとって大きな改革の年になると予想されます。

現役世代と高齢者の負担のアンバランスの是正が長年の課題とされていましたが、このたび、後期高齢者医療制度における高齢者の保険料負担割合を見直すこととなりました。これは、制度創設時と比べ、現役世代一人当たりの後期高齢者支援金が1・7倍に増加しているのに対し、後期高齢者一人当たりの保険料は1・2倍にとどまっており、双方の伸び率をならすよう見直すものです。我々が声を上げ続けた問題が、ようやく具体的な形となって施行される運びとなり、持続可能な社会保障制度の構築を見据えたものとして評価できます。

一方、前期高齢者納付金においては、報酬水準に応じて調整する仕組みが導入されます。現役世代の負担軽減という改革の趣旨を踏まえると、これ以上の報酬調整の拡大は認められません。団塊の世代すべてが75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」と、その後も少子高齢化による厳しい状況が見込まれるなか、健康保険組合は、現役世代の負担軽減のため、関係団体一丸となって国へ訴えてまいります。

本年7月に、パリ2024オリンピック・パラリンピックが開催されます。前回大会時に猛威をふるった新型コロナウイルス感染症が収束したわけではありませんが、私たちは知恵を出し合い、幾度も難局を乗り越えてきました。同時に、健康であることの尊さを身に染みて感じました。健康保険組合の存在意義である〝みなさまとご家族の健康と安心を守ること〟を強く再認識し、本年も事業の運営に努めてまいります。

結びに、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことを心よりお祈り申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

服装健康保険組合
理事長　白石 正裕

令和5年度 健康保険組合全国大会

将来世代が希望を持てる制度へ

去る10月25日、「将来世代が希望を持てる制度へ！ 医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を」をテーマに東京国際フォーラムで、令和5年度健康保険組合全国大会が開催されました。4年ぶりに全国の健保組合関係者が一堂に会し約3000名が集まったほか、ウェブ配信で約1500名が視聴し、合計でコロナ禍前よりも多くの方が参加しました。

▶健保連の宮永俊一会長（左）と濵地雅一厚生労働副大臣（右）

全世代型社会保障制度を前に進める改革の実現

最初に基調演説を行った健康保険組合連合会（健保連）の宮永俊一会長は、健保組合の令和5年度の決算はマイナス3600億円の赤字になるとの健保連予測に触れ、「この傾向は高齢化のピークを迎える2040年に向けてさらに強まると見ており、このままでは財政的に健保組合の存続が危ぶまれる事態になりかねないとたいへん危惧しております」と述べました。

また、出生数の減少傾向に歯止めがかかっていない現状に対して、「将来の社会保障の支え手の減少に歯止めをかけることは国家的に『待ったなし』の課題であり、この少子化の流れを食い止め反転させるためには若年人口が急減する2030年代に入るまでの今後10年弱の期間がラストチャンス。」と指摘しました。

宮永会長は、今大会のテーマは「これらの健保組合を取り巻く厳しい現状を踏まえたもの」として、「負担を将来世代に先送りするのではなく、国民皆保険制度を持続可能でよりよい制度として将来世代に引き継いでいくことが私たちの使命である」と述べ、その使命を果たすためには「私たち健保組合が保険者機能を一層強化していくことで、誰もが健康でいきいきと活躍できる社会の創出に貢献していくことが必要です」と話し、大会の4つのスローガンを解説しました。

- **社会情勢の変化を見据え、全世代で支え合う制度へ**
  現役世代の負担は限界であり、年齢に関わりなく、すべての国民がその能力に応じて負担し、支え合うことが不可欠。
- **医療DXを推進し、国民の健康と安心を確保**
  まずは、オンライン資格確認システムを基盤とした全国医療情報プラットフォームの創設などを着実に進めるべき。
- **安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築**
  かかりつけ医の機能強化では、すべての国民・患者がニーズに応じて自ら選択・活用できる体制整備に向けた検討が必要。
- **保険者機能の推進による健保組合の価値向上**
  加入者一人ひとりに寄り添った予防・健康づくりを推進することはもちろん、生活スタイルや働き方が多様化するなかで保険者も進化していかねばならない。

以上の4つのスローガンを含む決議文案が大会決議として満場一致で採択され、宮永会長が決議を濵地雅一厚生労働副大臣に手交し、実現を強く要請しました。

いきいき腸活！「食事」編

腸活とは、バランスのよい食生活や適度な運動などによって腸内環境を整えることをいいます。腸活を取り入れて、健康な体づくりや美容に役立てましょう。

腸内には多くの細菌が存在し、互いにバランスをとっています。よいバランスを保つことで、免疫細胞の活性化など健康維持につながるといわれており、腸内環境のバランスをサポートするには食事に気をつけることが肝心です。**腸内環境を整えるのに効果的な食材や飲み物を、日々の食事に取り入れましょう。**

POINT

腸内にいるのは善玉菌、悪玉菌、どちらか優勢な方に味方をする中間の菌（日和見菌）の 3 タイプ。善玉菌が増えたり、働きが活発になったりすると、腸の調子や体調が整うといわれています。

①善玉菌を含む食品で腸内に菌を届ける

善玉菌を含む食品をとることで、腸内の善玉菌を直接的に増やすことができます。善玉菌の代表格であるビフィズス菌や乳酸菌が多く含まれている発酵食品がおすすめです。ただし、これらの菌は腸内に一定期間は存在しても定住しないとされているため、継続して摂取し、腸内に菌を届けることが大切です。

食品の例

- ヨーグルト
- 乳酸菌飲料
- 納豆
- 漬物
- 味噌

②善玉菌のエサになる食品で菌の数を増やす

腸内に元々存在している善玉菌を増やすためには、善玉菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維を含む食品をとることが効果的です。ただし、オリゴ糖を過剰に摂取すると体調を崩すこともあるため、様子を見ながらとり入れていきましょう。

食物繊維やオリゴ糖を含む食品の例

- 玄米
- トウモロコシ
- サツマイモ
- 大豆
- タマネギ
- ゴボウ
- ネギ
- ニンニク
- アスパラガス
- バナナ
- 柑橘類
- キノコ類
- 海藻類

からだにやさしいお酒の飲みかたとは？

コロナ禍による制限が緩和され、以前のようにお酒を飲む機会が増えてきたことで、飲酒量が気になる方も多いようです。アルコールは、ストレスの緩和や円滑なコミュニケーションに役立つこともあります。しかし、飲みかたを間違えると、健康に害を及ぼしてしまい、場合によっては命にかかわることもあります。家族や友人と楽しいひとときを過ごせるよう、健康を守る正しいお酒の飲みかたを心がけましょう。

監修●関谷　剛（東京大学未来ビジョン研究センター　ライフスタイルデザイン研究ユニット客員准教授　医師　医学博士）

“からだにやさしい飲みかた” Q&A

まずはアルコールに対する自分の体質を理解し、その日の体調を考慮して飲むことが大切です。飲みすぎを防ぎ、適量を守るためには、以下のコツを守るようにしましょう。

Q お酒を飲むときには、カロリーが気になるのであまり食事をとらなくてもいい？

A おすすめしません。胃が空っぽの状態では急速にアルコールが吸収され、悪酔いの原因になります。お酒を飲む前に、チーズや枝豆、刺身、豆腐などのたんぱく質を含む食事をとりましょう。

Q 入浴前やスポーツ前後に飲酒してもいい？

A 入浴前や入浴中の飲酒は、血圧の変動を引き起こし、脳卒中や心臓発作のリスクを高める可能性があります。スポーツ前後も同様で、心臓に負担をかけるだけでなく、スポーツによる発汗に加え、アルコールの利尿作用で脱水症状を引き起こす恐れもありますので、避けるようにしましょう。

Q 水分をこまめにとるのがいいって本当？

A アルコールには利尿作用があるため、脱水症状を引き起こす可能性があります。アルコール摂取時は水をこまめにとり、お酒はゆっくりと飲むことを心がけましょう。そうすることで飲みすぎの予防にもなります。

Q 休肝日は週にどのくらい必要？

A 少なくとも週に1日は休肝日を設けることが推奨されています。アルコールを飲まない日や時間を決めて、肝臓を休めるようにしましょう。より効果的な健康管理のためには、週に2日以上の休肝日がおすすめです。

Q 濃いめのお酒は控えたほうがいい？

A 焼酎やウィスキー、ジン、ウォッカなどの強いお酒は、胃腸への刺激が強く、肝臓への負担も大きくなります。アルコール濃度を抑えるためにも、水やお湯、炭酸などで薄めて飲むようにしましょう。ノンアルコール飲料を先に飲むようにすると、純アルコール量も飲む量も抑えることができます。

Q「一気飲み」はどうして危険なの？

A 短時間の大量飲酒は、血中アルコール濃度を急上昇させ、急性アルコール中毒の危険を高めます。急性アルコール中毒は、意識レベルの低下、嘔吐（おうと）、呼吸困難などを引き起こし、ひどい場合は命の危険につながってしまいます。

⚠ **周囲が一気飲みを強要することはアルコール・ハラスメントになります。絶対にやめましょう。**

column

“適量”を知っておこう！

適量には個人差があり、その日の状態によっても異なりますが、厚生労働省が推奨する「健康日本21」では、「節度ある適度な飲酒量」の目安として、1日平均純アルコールで**約20g程度**が適量（ただし、女性は男性の半分すなわち約10g程度以下）とされています。

純アルコール20gに相当する酒量

- ビール（5%）・・・ 中ビン1本（500mL）
- 日本酒（15%）・・・・・・・・ 1合（180mL）
- 焼酎（25%）・・・・・・・ 0.6合（約110mL）
- ワイン（14%）・・・・ 1/4本（約180mL）
- ウィスキーまたはブランデー（43%）・・・・・・・・・・・・・・・ ダブル1杯（60mL）

※基礎疾患のある方やアルコール代謝に問題のある方は、アルコールの適正量を医師に相談することをお勧めします。

※参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）／健康日本21（アルコール）（厚生労働省）／公益社団法人アルコール健康医学協会ホームページ

525名の方が健康優良者に選ばれました！

令和５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	2	4
15年以上	4	1	5
10年以上	11	6	17
5年以上	74	13	87
2年以上	257	155	412
合計	348	177	525

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3年4月1日～令和5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48回目は525名の方が健康優良者に選ばれ、当健保組合より記念品等を発送いたしました。受賞された皆さま、誠におめでとうございます！　今後もたくさんの方が健康優良者として表彰されますよう、皆さまの健康づくりをサポートしてまいります。

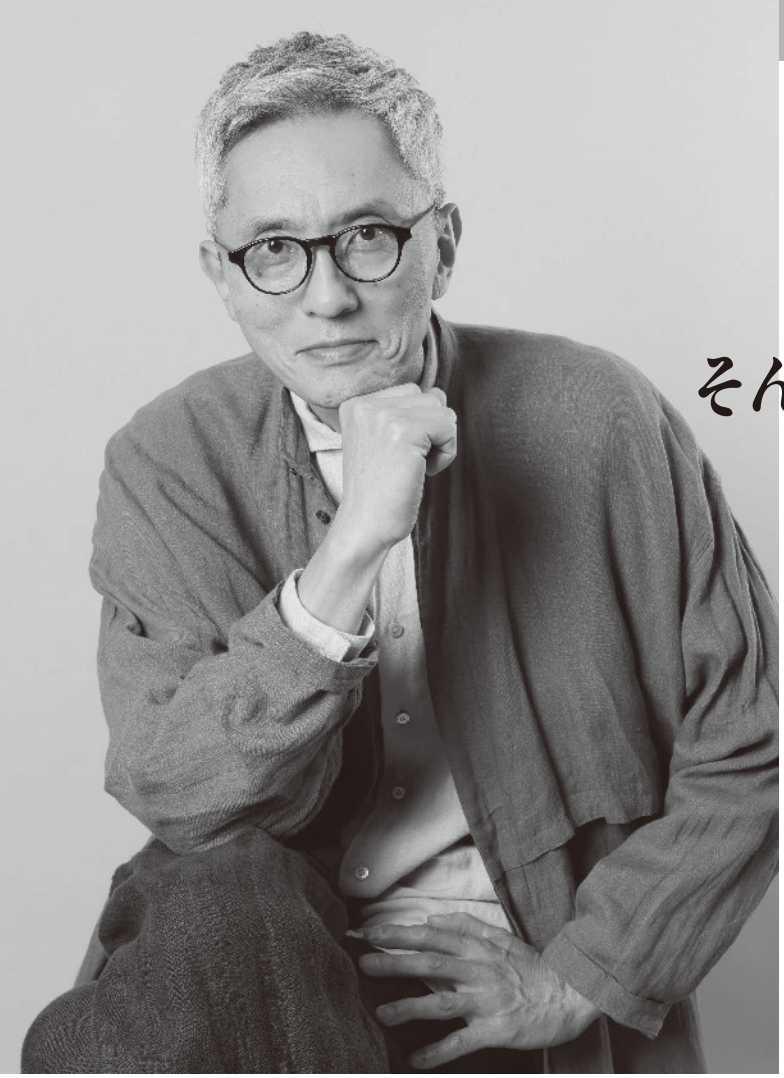
任意継続被保険者の標準報酬月額について

令和5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、263,891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　白石 正裕

- **標準報酬月額　260,000円**
- **適用年月日　令和6年4月1日から令和7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。



新たな世界に挑戦して泥にまみれる そんな60代を生きてみたい

俳優 **松重 豊**

家康の選択に人生の知恵を学ぶ

2023年のNHK大河ドラマ『どうする家康』で、徳川家康がもっとも信頼を寄せる武将・石川数正を好演し、話題を集めた松重豊さん。俳優として、大河ドラマで演じることの魅力をこう語る。

「伝統芸能や劇団員、お笑いなど、多彩なフィールドで活躍する人たちが顔を合わせるのは、大河ドラマならではの醍醐味です。異業種のバトルロワイヤルとでも言いますか、お互いの経験をぶつけ合い、刺激を受けて自分を磨くチャンスの場でもありますね」

主人公の家康は、窮地に立たされるたびに迷い、悩み、弱音を吐く。その人間くさい姿に「共感する」という声も少なくない。

「三河にある中小企業の若社長が、部下や家族に支えられながら自社を日本一の企業に育てあげる…。本作は、時代劇の名を借りて『組織論のなかの家康』を描く物語だと僕は思っています。コロナ禍やAIの活用で社会構造が大きく変わろうとしていますが、同じように大転換期を迎えた戦国時代の人々が何を悩み、何を選択したのか。僕が演じた石川数正は50代半ばで家康のもとを去り、羽柴秀吉に仕えますが、彼は『自分の役割は終わった、あとは若者に任せよう』と考えたのかもしれない。そうした人生のあり様が現代に生きる人々の心に何かの形で響くといいですね」

執着を捨てると心が自由になる?!

俳優業のみならず、執筆、YouTube配信などでも話題の松重さん。2023年に還暦を迎え、60代を元気に生きるために、1日20回のスクワットを実践しているという。

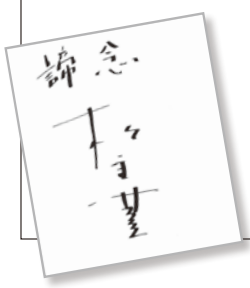
「年齢とともにセリフの覚えが悪くなり、絶叫しながら劇場を走り回ることもできなくなってきました。それなら、自分にできることだけをやって役者を続けるより、新しい表現に身を委ねてみたい。そろそろ俳優業を定年して、数正のように出奔するのもいいかなと思っています(笑)」

長いキャリアのなかで得たものを手離すのは簡単なことではない。だが松重さんは40代の頃から禅寺を訪ねて説法を聞き、執着を捨て去るレッスンを重ねてきた。

「執着から解放されて身軽になると、心が自由になってラクに生きられるそうです。僕も、仏教でいう『無一物』(何も持たない)の状態になって、ふわふわと漂うように生きてみたい。そして、ご縁があれば新しい世界に飛び込んで、20代の頃のように泥まみれになってみたいと思います。最後に棺桶の中で、『あ〜、おもしろい人生だった』と笑えたら最高ですね」

プロフィール

1963年、福岡県出身。映画、舞台、テレビドラマなど、幅広いフィールドで活躍。飄々とした空気感と、個性的な人物をナチュラルに演じる確かな演技力を備えた唯一無二の役者として支持を集める。主な出演作に、テレビ東京『孤独のグルメ』をはじめ、NHK朝の連続テレビ小説『カムカムエヴリバディ』、NHK大河ドラマ『いだてん〜東京オリムピック噺〜』『どうする家康』など多数。2020年には、初エッセイ『空洞のなかみ』(毎日新聞出版)を出版。



冬には冬の楽しみ方がある！

ウインタースポーツで冬の思い出づくりを

服装健保組合は、スキー場や冬山の家と法人契約を結んでいます。組合員の皆さまは、各地にあるスキー場等を一般料金よりもお得な価格でご利用いただけます。ぜひこの機会にお申し込みください！

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 ＞ スキー場利用補助券申込書

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。

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**

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**

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**

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。

冬山の家、さくら綜合レジャー、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。

- **さくら綜合レジャー**
  ☎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
※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、当健保組合の施設係までお問い合わせください。 ☎03-3946-8561

2024年 干支の話 辰

竜は古代中国では実在すると考えられていた

辰は、十二支の5番目にあたります。月は旧暦の3月、時刻は午前7～9時頃を指し、方位は東南東です。十二支のなかで唯一空想上の生き物である竜（龍）があてられていますが、その理由として、古代中国では竜が実在すると信じられていたからという説があります。

中国では、古代から恐竜の化石が多く発見されているため、その化石が「竜の骨」であると信じられていたというのです。漢方薬の原料にもなる「竜骨」は、現在はナウマン象などの哺乳類の化石がほとんどですが、昔は恐竜の化石だったそうです。

また、古代中国の南部には6mを超える巨大なワニが生息しており、中国の文献に「竜の肉は柔らかく鳥肉に似ていた」「王が竜を飼い、貴族が狩猟の対象としていた」などの記述がみられることから、ワニが竜だと考えられていたのかもしれません。

竜は四神（青竜、朱雀、白虎、玄武）のひとつで水中に棲み、鳴き声で雷雲や嵐を呼んで、竜巻となって天に昇り飛び回るとされます。天候をも支配する強大な力を持つことから、辰年は変革や激動、出世、隆盛にかかわる年といわれています。

美しい声で鳴く神社仏閣の天井に棲む竜

神社仏閣のお堂の天井を見上げると、竜が描かれていることがあります。これは、竜神が水を司ることから、建物を火災から守る意味があるとされます。そして、天井に棲む竜の中には、美しい鳴き声（竜鳴）を聞かせてくれる「鳴き竜」がいます。

天井画の下で、手をたたいてみましょう。音が幾重にも共鳴して響き渡り、まるで竜が鳴いているように聞こえます。これは、フラッターエコー現象と呼ばれるもので、天井と床が平行で、音が反響しやすい硬質の木材を使用していること、天井に傾斜があったり木材が歪んだりすることで中央部がへこんだ状態になり、音が拡散しにくいことなどの条件下で起こります。

鳴き竜には、全国各地で出会うことができますが、特に「日本四方鳴竜」と呼ばれる、東の栃木県日光東照宮、西の京都府相国寺、南の長野県妙見寺が有名です（北の青森県竜泉寺は、残念ながら焼失しています）。竜鳴は、お堂の大きさや天井の高さ、使われている木材などによって、鈴を転がすような音や低く響く音など、さまざまです。竜の美しい声を聞く旅に出かけてみませんか。

竜の爪の数で骨董の所有者がわかる

竜は、あらゆる動物の頂点に君臨する最高の瑞祥とされ、その姿は中国の「三停九似説」に則って描かれます。三停は、竜の首から腕の付け根、腕の付け根から腰、腰から尾までの3つの部分の長さが等しいことを意味し、天上、海中、地底の三界に通じるとされます。九似は、竜の9つの部位が他の動物に似ていることを指し、角は鹿、耳は牛、頭はらくだ、目はうさぎ、うろこは鯉、爪は鷹、掌は虎、腹は蜃（水竜の一種といわれる蛟）、うなじは蛇といわれます。

しかし、爪の数だけが、絵によって5本、4本、3本と異なるのはなぜでしょうか。

中国では権力の象徴として、さまざまなものに竜が描かれていますが、明から清の時代までは、5本爪の竜は中国皇帝だけが使う特別なもので、皇族や貴族、地方の王などは4本爪、官吏などは3本爪と、明確な決まりがあったそうです。そのため、明から清時代の骨董や建造物は、描かれた竜の爪の数で、当時の所有者の位がわかります。もし、この時代の骨董や絵画をお持ちで、竜が5本爪ならば、中国皇帝のお宝かもしれません。

2024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

前半は規則正しい生活と適度な運動で体力の維持･増強を。その努力が後半、活躍の原動力に。秋以降、パーティや会合に顔を出すたび人脈が広がり、それを通じて新たな世界が開けることに。撮り鉄など、鉄道関連の趣味が大きな楽しみになる暗示も。

★ラッキーカラー　グリーン
★オススメ健康法
のんびり登山や里山歩きの習慣で体力充実

牡牛座

4月21日～5月21日

前半は思い切った策が図に当たって大発展の暗示あり。強運と自分の能力を信じて公私どちらでも勝負に出ることをオススメ。新規開拓はとくに吉。後半は愛の告白やプロポーズの好機。時期は９～10月、場所は色づき始めた高原や植物園がとくにラッキー。

★ラッキーカラー　オレンジ
★オススメ健康法
筋肉量を増やして肥満防止やメタボ予防を

双子座

5月22日～6月21日

前半は精神的に不安定になりがち。癒しや気分転換を重視した生活で不調やトラブルを回避して。後半はエネルギッシュに動き回ることで成果や成功を手中に。10月には職場・クラブ・サークルでトップやエースの座につくことも。競技会等に果敢に挑戦を。

★ラッキーカラー　ピンク
★オススメ健康法
夏場に限らず適切な水分補給が好調のカギ

蟹　座

6月22日～7月22日

前半は人と助け合ってこそ事が進展する星回り。何か始めるならまずは協力者探しを。いい人が見つかれば後はスムーズそのもの。後半は友情から愛が生まれる星回り。とくに有望なのは何でも相談できる異性の友だち。初婚はもちろん、再婚相手としても◎。

★ラッキーカラー　ホワイト
★オススメ健康法
外食も含め腹八分目の食生活が一番大切

獅子座

7月23日～8月22日

前半は上司や先生、先輩からかなりしごかれる暗示が。もちろん逃げや手抜きはダメ。完璧を期すつもりで取り組めば災い転じて福に。後半は生成AIなど最新テクノロジーに強くなることで出世頭に。余興、イベントでは進んでセンターを務めるのもオススメ。

★ラッキーカラー　ブラウン
★オススメ健康法
体と心の柔軟性を保つことが健康維持の鍵

乙女座

8月23日～9月23日

前半は軽快な行動がチャンスをつかむポイント。あそこに行けばと思ったら、あるいは上司や取引先から呼ばれたら迷わず飛んでいきましょう。利得、高評価に結びつくはず。後半はしんどいことが逆に楽しそう。座禅、滝行、トレイルランニングなどに挑戦しては。

★ラッキーカラー　パープル
★オススメ健康法
乗馬や犬の散歩など動物を健康維持の供に

天秤座

9月24日～10月23日

前半は困惑することが多そうです。ひとりで悩まず、専門家や専門機関に相談するのが解決の早道と心して。後半は海外がらみに幸運が。旅行はもちろん、外国人と会話、取り引き、交際など物心両面でメリットが期待できます。英会話スクールでは素敵な出会いも。

★ラッキーカラー　ブラック
★オススメ健康法
健康法について学べば学ぶほど好調な１年に

蠍　座

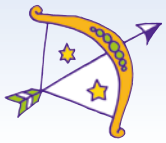
10月24日～11月22日

前半は転換期。公私とも今のままでは鳴かず飛ばず。でもどんな方法、方向であれ変わろうとすれば吉と出ることが多いはず。後半は学びの成果が大きそう。学生に戻ったつもりで真摯かつ熱心に自己研鑽を。教室通いなら、よき師・仲間に巡り合える暗示も。

★ラッキーカラー　ブルー
★オススメ健康法
運動も含めすべて適度にとどめることが大切

射手座

11月23日～12月21日



前半は低調ながらも、人の力になることで徐々に好転。よい話を耳にしたり、楽しい誘いに恵まれるようになります。後半は花・美術品・絶景など美しいものに縁が。それを商売や創作、恋人や結婚相手探しに生かすのも好結果が出やすく大いにオススメ。

★ラッキーカラー　シルバー
★オススメ健康法
お酒や甘いものを摂りすぎないことがポイント

山羊座

12月22日～1月20日

前半は暇を見ては遊び、趣味を楽しんで。たまっていたストレスもきれいに解消。ずっと続けられるものに出会える予感も。後半は計画なくして成功は見込み薄の星回り。出費や投資などマネー関係はもちろん、求愛やデートも行き当たりばったりはNGと心して。

★ラッキーカラー　ゴールド
★オススメ健康法
日常生活を楽しむことこそ最良の健康法に

水瓶座

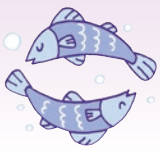
1月21日～2月18日

前半は家族や恋人ともめがち。もちろん十分な話し合いで大ごとになるのを防げます。旅行は、心を割って話し合う場としてとても有益。後半は主役運が浮上。職場でもどこでも進んでリーダーシップをとりましょう。多くの人が支えてくれ、信頼度アップに。

★ラッキーカラー　ホワイト
★オススメ健康法
食物繊維の摂取で生活習慣病の改善・予防を

魚　座

2月19日～3月20日



前半は好奇心の赴くまま本を読んだり、講演会に出かけたりするのがオススメ。なぜか「知的な人」と異性の評判に。後半は転居や不動産購入にツキ。願った通りの物件に出会えたり、より居心地のよい環境が得られたりするはず。リフォーム、模様替えも大満足。

★ラッキーカラー　イエロー
★オススメ健康法
寒さ・暑さに素早く対応することで健康確保

令和5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(水)** 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) ファッションホンダ	本田　吉三	東京都北区滝野川1-54-16	令和2年11月16日

●所在地変更した事業所

事業所名称	代表者名	事業所所在地		変更年月日
		変更前	変更後	
(株) ヤコボ	古屋　貴史	東京都渋谷区南平台町15-1-1201	東京都新宿区新宿2-1-4	令和5年10月10日
(株)スマイルクローゼット	古屋　貴史	東京都世田谷区経堂3-10-22	東京都新宿区新宿2-1-4	令和5年10月10日
(株) 共栄	奥村　太朗	東京都中央区日本橋本町3-9-4 KDX日本橋江戸通ビル	東京都中央区日本橋本町3-9-4 日本橋ライフサイエンスビルディング6　7階	令和5年11月27日
(株) 共栄衣料	奥村　太朗	東京都中央区日本橋本町3-9-4 KDX日本橋江戸通ビル	東京都中央区日本橋本町3-9-4 日本橋ライフサイエンスビルディング6　7階	令和5年11月27日
(株) ティアンドキュウ	中山　慎一	東京都中央区日本橋本町3-9-4 KDX日本橋江戸通ビル	東京都中央区日本橋本町3-9-4 日本橋ライフサイエンスビルディング6　7階	令和5年11月27日

・HEALTH INFORMATION・

ソーシャルジェットラグ（社会的時差ぼけ）

こんな習慣ありませんか？

☑ 休日はたっぷり「寝だめ」をする。

☑ 昼寝をするときは長めにしっかりと寝てしまう。

☑ 休日の前の晩はつい夜更かししてしまう。

時差ぼけ（時差症候群）は、時差のある地域にジェット機などで高速移動したときに、体内時計が大きくずれて起こります。休日などに、平日とは違う不規則な生活をすることにより、時差ぼけと同様の体内時計のずれが生じることを「ソーシャルジェットラグ（社会的時差ぼけ）」といいます。

休日に長く寝ても睡眠を「ためる」ことはできません。また、翌日が休日だからと夜更かしをし、翌朝遅くまで寝ていると、体内時計が乱れて入眠時間が後ろにずれ、休日明けの睡眠不足につながりかねません。

●睡眠不足による日中の眠気対策●

眠いと作業効率が下がります。睡眠不足のときは、昼休みなど（午後3時頃まで）に30分以内の短い昼寝をとると、午後の作業効率が改善します。昼寝をする直前にコーヒーを飲んで20～30分寝ると、ちょうどカフェインが効くころにすっきり目覚められるといわれています。

服装健保だより
第237号
令和6年1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11月末現在）

事業所数　137件

平均標準報酬月額
男　311,838円
女　227,355円
平均　263,267円

被保険者数
男　4,261名
女　5,763名
計　10,024名

被扶養者数
計　3,197名