

# 現役世代の負担軽減と 世代間の公平性を確保するため、 さらなる制度の見直しが不可欠

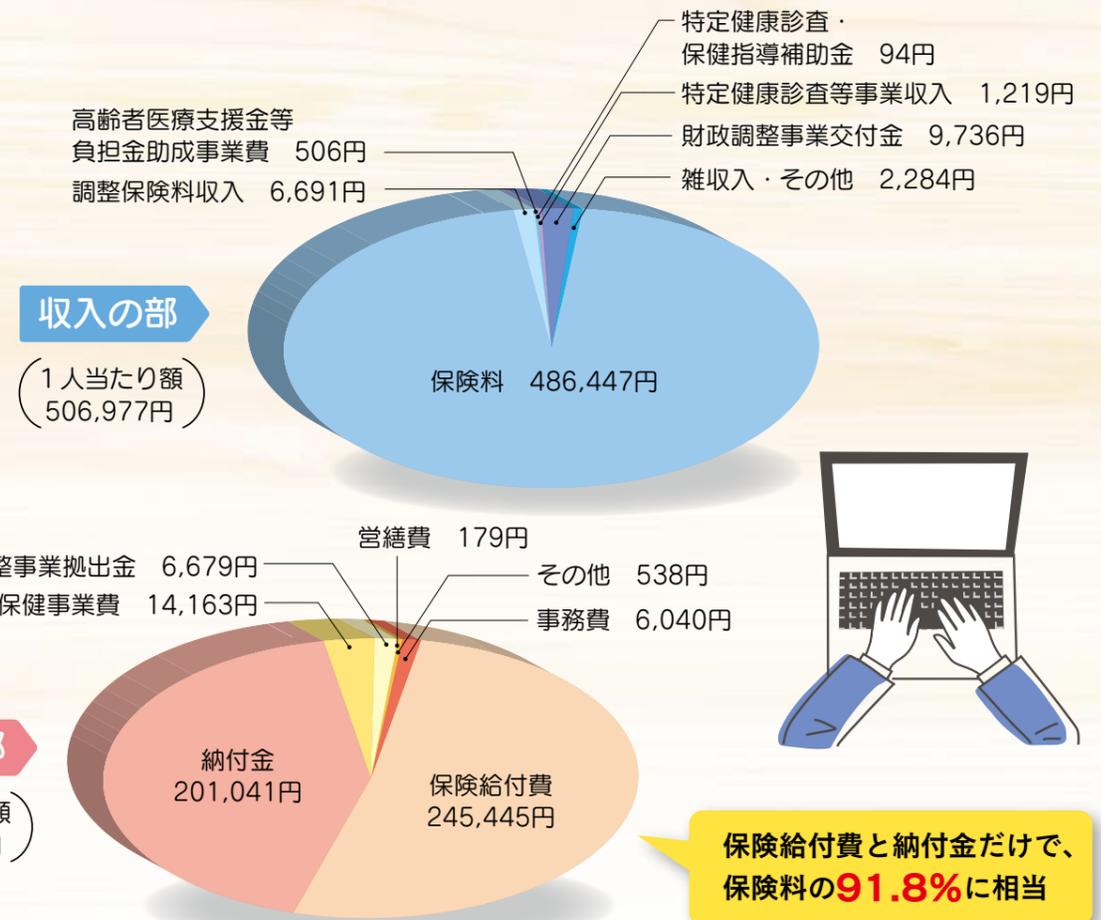
## 令和2年度収支決算状況

一般勘定 → 保険料が減少したものの、**9年連続で黒字を維持**  
介護勘定 → 介護納付金が増加し、実質的には**4年連続の赤字**

●賃金水準が低下する中で、納付金負担を軽減する措置が求められる

●介護保険制度の存続のために、課題への早期取り組みが必要

## 令和2年度 収入支出決算 被保険者1人当たり額（一般勘定）



保険給付費と納付金だけで、  
保険料の**91.8%**に相当

### 健保組合を取り巻く情勢

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症拡大によって人々の生活様式が大きく変化し、医療や経済など国民生活に大きな影響を及ぼしました。現在も収束の目途は立っておらず、今後、感染抑止と経済損失の両者を考えた対策が求められます。

このような状況の中、先の国会で健保法等改正法が成立し、世代間の給付と負担のアンバランスを是正する観点から、一定所得以上の後期高齢者については受診時の窓口負担が2割に引き上げられることになりました。しかしながら、将来にわたって持続可能な社会保障制度を構築するためには、生産年齢人口の減少が加速する2040年頃を見据えた高齢

### 一般勘定

者医療制度のさらなる見直しが必要であり、医療提供体制の効率化、保険給付範囲の見直し等、山積している課題への取り組みや財源の在り方を含めた総合的な検討が進められなければなりません。

こうした情勢の下で、当健保組合の令和2年度収入支出決算が確定しました。

一般勘定の基礎数値を見ると、新型コロナウイルス感染症拡大が大きく影響して、平均被保険者数は前年度対比16.6人減の2万1033人となり、平均標準報酬月額も前年度対比45.83円減の36万4045円、年間1人当たり総標準賞与額は前年度対比3万2105円減の77万005円となりました。そのため収入においては、保険料が前年度対比2.61%、2億7442万円減少し102億3143万円となりました。

## 令和2年度 収入支出決算概要表

### 一般勘定

収入の部		
科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	10,231,430	486,447
調整保険料収入	140,726	6,691
高齢者医療支援金等負担金助成事業費	10,651	506
特定健康診査・保健指導補助金	1,973	94
特定健康診査等事業収入	25,642	1,219
財政調整事業交付金	204,777	9,736
雑収入・その他	48,043	2,284
収入合計	10,663,242	506,977

支出の部		
科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	127,048	6,040
保険給付費	5,162,454	245,445
納付金	4,228,487	201,041
保健事業費	297,899	14,163
財政調整事業拠出金	140,471	6,679
営繕費	3,762	179
その他	11,317	538
支出合計	9,971,438	474,085

※四捨五入につき、一部合計が合わない箇所があります。

医療機関への受診抑制が影響して、保険給付費が前年度対比4.05%、2億1776万円減少しました。保険料に占める割合は50.46%で、被保険者1人当たり額では前年度対比83.50円減の24万5445円となっています。

一方、支出においても、介護勘定の基礎数値は、平均被保険者数が前年度対比9人減の1万2496人となり、平均標準報酬月額は前年度対比4197円減の4万6958円で、総標準賞与額年間1人当たり額については前年度対比3万6208円減の91万9693円となりました。

一方、主な支出である介護納付金が前年度対比3.81%、4769万円増加し、13億60万円となりました。このため準備金から9600万円を繰り入れて対処しました。また、国からの国庫補助金は401万円の交付でした。

以上の結果、収入総額13億1708万円に対し、支出総額13億62万円となり、収支差引額は1646万円の決算残金が見込まれますが、準備金を繰り入れたため実質的には▲7954万円で4年連続の赤字となりました。

### 介護勘定

以上の結果、収入総額106億6324万円、支出総額99億7144万円となり、収支差引6億9180万円の決算残金が見込まれ、経常収支差引額も4億7039万円で9年連続の黒字となりました。

この保険給付費と納付金の合計額が保険料に占める割合は91.79%で、前年度対比で1.89ポイント減少しています。

当健保組合の

# インフルエンザ 予防接種

のご案内



2021年度のインフルエンザ予防接種事業については、多くの方に受けていただけるよう「A 東振協のインフルエンザ予防接種事業（健保組合共同事業）」による予防接種を奨励しています。A～Cのどの方法で受けるかをご検討のうえお申し込みください。

- 注1) どの方法を利用する場合においても事前に予約が必要です。
- 注2) 「C 委託先接種」の場合の接種料金は別途通知します。
- 注3) 2回接種の場合でも、補助の対象に該当するのは1回のみです。

組合奨励事業	A 東振協のインフルエンザ予防接種事業（健保組合共同事業）：院内予防接種
実施場所	東振協契約医療機関 東振協ホームページ「院内・出張予防接種契約医療機関」一覧参照（追加・削除・変動あり）
対象者	接種日に当健保組合の被保険者および被扶養者（小児接種は実施可能な機関のみ）
契約料金 （補助金を差し引く前の額）	上限 3,960 円（税込） （医療機関により異なる）
申込受付開始	2021年9月から
接種期間（接種日）	2021年10月1日～2021年12月20日 ※東振協のホームページでは2022年3月末までと表記されていますが、当健保組合では2021年12月20日までとします。
申込方法	東振協ホームページ（ <a href="https://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html">https://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html</a> ）に直接アクセスし「インフルエンザ予防接種・健保組合共同事業のご案内」に記載の手順参照 ①東振協ホームページで希望する医療機関を選び、直接電話で予約をする。その際は「東振協インフルエンザ予防接種」利用であることを申し出る。 ②東振協ホームページより利用券を出力する。その際は保険者番号「06131783」の入力が必要。 ※利用券の発行のみでは申込・予約にはなりません！ ③予防接種当日は必ず、「利用券」と「保険証」の2点を医療機関窓口へ提示（提出）する。 ④会計時に1,000円（補助金）を差し引いた額を支払う。
その他	集合予防接種（集合予防接種会場での接種。中学生以下は除く）または出張予防接種（事業所に医療スタッフを派遣）を実施することも可能。詳しくは東振協（TEL03-3626-7504）へお問い合わせを。

組合実施事業	B 巡回接種	C 委託先接種（当健保組合直接契約医療機関での接種）			
委託先名称	メディカル インスペクションクリニック	メディカル インスペクション芝浦	東京港診療所	東京都 結核予防会	サニーピア クリニック
対象者	接種日に当健保組合の被保険者	接種日に当健保組合の被保険者および被扶養者（委託先により年齢制限等あり）			
実施場所	各事業所の指定場所	港区芝浦 3-18-17 健保会館内	港区海岸 3-9-5	墨田区両国 4-5-9	兵庫県神戸市 中央区波止場町 3-12
補助金額	1,000 円				
接種期間 （接種日）	2021年10月1日～2021年12月20日	2021年10月1日～2021年12月20日（委託先により異なる）			
お問い合わせ 電話番号	TEL 042-644-6060 FAX 042-644-6382	03-5765-7171	03-3451-4620	03-3633-4053	078-331-6141
申込方法	①「巡回インフルエンザ予防接種申込書」を作成し、メディカルインスペクションクリニックへFAXで申し込む。 ②当健保組合から「補助金利用券」の交付を受ける。メディカルインスペクションクリニックと接種日の日程調整を行い、接種する。 ③メディカルインスペクションクリニックが請求書を作成し、事業所へ送付する。 ④請求額を支払う。	①希望する委託先（医療機関）に各自予約をする。 ②予約が取れたら「利用券申込書」を当健保組合へ提出し「補助金利用券」の交付を受ける。 ③予防接種当日は必ず「補助金利用券」と「保険証」の2点を医療機関窓口へ提示（提出）する。 ④会計時に1,000円（補助金）を差し引いた額を支払う。 詳しくは当健保組合・総務課健康管理係（TEL03-3455-0063）へお問い合わせを。			

- ・遠隔地補助金申請（任意の医療機関においていったん全額負担で接種し、後日当健保組合に補助金申請を行う方法）は2016年度より廃止となりました。
- ・補助対象外の方（当健保組合の資格のない方等）の利用が発覚した場合、接種にかかった費用について、後日返還請求いたします。

重要なお知らせ

新型コロナウイルスの感染対策とあわせて

# インフルエンザの 予防接種を受けよう

昨シーズンのインフルエンザ患者数は約1万4,000人で、厚生労働省が現行調査を開始して以来初めて、流行なしでシーズンが終わりました。コロナ感染対策と多くの方がインフルエンザの予防接種を受けたことが奏功したと考えられています。今年もインフルエンザの予防接種を受けましょう。



## インフルエンザワクチンの 最も大きな効果は重症化予防

インフルエンザワクチンを接種すると、免疫反応で体の中に抗体がつくられます。抗体があることで、インフルエンザにかかりにくかったり、かかったとしても重症化を抑えることができます。

とくに持病（ぜんそくや慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など）のある方や高齢の方では重症化しやすいので、かかりつけ医と相談のうえ、接種を受けることをおすすめします。



## 予防接種は 12月中旬までに終えよう

日本では、例年1月末～3月上旬にインフルエンザの流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種からその効果が現れるまで通常約2週間程度かかり、約5カ月間その効果が持続するとされています。流行に備えるには、12月中旬までにワクチン接種を終えましょう。

なお、13歳未満は2回接種（初回接種からおおよそ4週間後に2回目接種）が必要です。余裕をもってスケジュールを組みましょう。



### Q 昨年、予防接種を受けたけれど、今年も受けたほうがいいの？

A 今年も受けることを検討してください。  
インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異して異なるタイプが流行します。ワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されたウイルスを用いて製造されているので、毎年予防接種を受けましょう。

- 2021/2022冬シーズンのインフルエンザワクチン株
- ・A/Victoria (ビクトリア) /1/2020 (IVR-217) (H1N1)
  - ・A/Tasmania (タスマニア) /503/2020 (IVR-221) (H3N2)
  - ・B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
  - ・B/Victoria (ビクトリア) /705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)

## 予防接種+感染を防ぐ生活習慣を！

### ●外出中の感染対策の徹底

マスク着用、手洗い・手指消毒、人混みを避けましょう。



### ●体の免疫力を高める

バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠などを心がけましょう。



### ●室内では換気しながら、 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなります。換気しながら、加湿器などを使って50～60%の湿度を保つと感染予防に効果的です。



## 新型コロナワクチンと インフルエンザワクチンを 同時に接種できるの？

原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

※創傷時の破傷風トキソイド等、緊急性を要するものに関しては、例外として2週間を空けずに接種することが可能です。

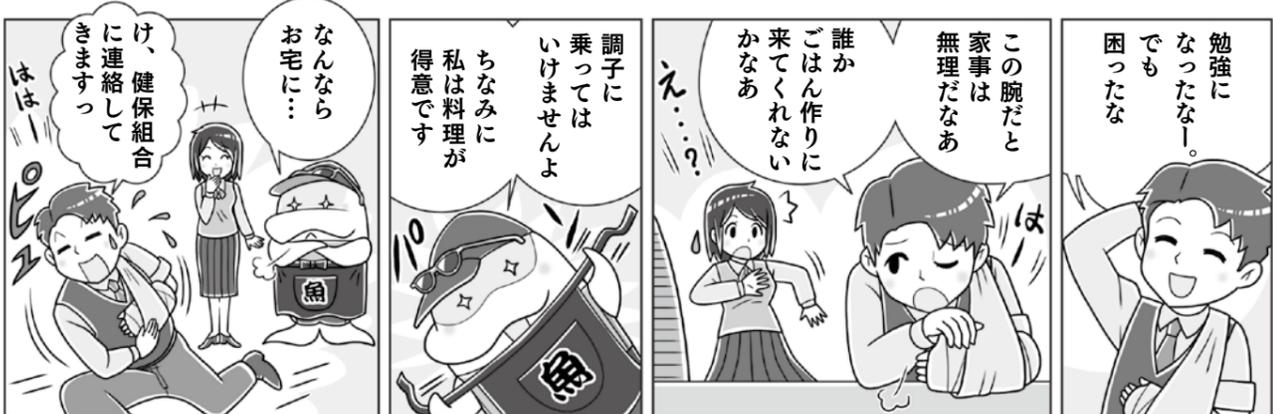


サンテくんの  
マンガ  
でわかる!

KENPO  
講座

# 自動車事故にあったとき (第三者行為による傷病)

自動車事故等の第三者行為でケガをしたとき、業務上や通勤災害によるものでなければ、健康保険を使って治療を受けることができます。その場合健保組合は、あとから加害者に医療費を請求しますので、できるだけ早く健保組合に届出をお願いします。



## 自動車事故にあったら...

### 1 負傷状況を確認

双方の負傷状況を確認し、必要な場合は救急車を呼びます。

### 2 加害者を確認

確認することは、車のナンバー、運転免許証、車検証などです。

### 3 警察へ連絡

どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう。

### 4 医療機関を受診

一見無傷でも、あとで症状が出る可能性があります。

### 5 健保組合へ連絡

保険証を使って治療を受けた場合は健保組合へ連絡が必要です。

※自動車保険(任意保険)、自賠責保険(強制保険)で保険金を請求するときに必要な交通事故証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されませんので、ご注意ください。  
※通勤途中または業務上で事故にあった場合は労災保険から保険給付が行われるため、健康保険は使用できません。

## 保険証を使って治療を受けた場合、健保組合に届出を

第三者行為が原因でケガや病気をして健康保険を使った場合、健保組合は、後日、加害者または加害者が加入する保険会社に治療費を請求しますので、必ず「第三者行為による傷病届」を健保組合に提出してください。

任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、損害保険会社からサポートを受けられる場合があります。詳しくは契約している損害保険会社にお問い合わせください。

## 示談をする場合は 健保組合にも相談ください

健康保険で治療を受けたときは、加害者と示談を結ばれると、健保組合が加害者に請求するべき費用を請求できなくなることがあります。

この場合、健保組合は賠償金額の限度内で給付を行わなくてよいことになっていきます。示談をする場合は、事前に健保組合にご相談ください。

## このような場合も 第三者行為になります

- 歩道を歩いているとき、自転車をぶつかったり、ケガをしたとき
- 他人の飼い犬やペットなどにより、ケガをしたとき
- 不当な暴力や傷害行為を受け、ケガをしたとき
- 外食や購入食品などで食中毒になったとき
- ゴルフ・スキーなど他人の行為によりケガをしたとき



### 大腸がん検診

- ① 実施期間 2022年1月～3月
- ② 申込締切 2021年12月6日(月)必着
- ③ 対象者 被保険者および被扶養者
- ④ 健診費用 500円  
※費用の個人負担は受診申込時に支払っていただきます。検査取消の場合は返金いたしません。  
※提出期限が過ぎますと全額自己負担になりますのでご注意ください。
- ⑤ 検査機関 メディカル インспекション芝浦
- ⑥ 問い合わせ 東京港健康保険組合 (TEL03-3455-0063)

### 超音波検査

※健保組合からの補助金はありません。

検査料金は、組合助成を考慮して契約し、自己負担額を表記しております。

#### 腹部超音波検査(個人)

- ① 実施期間 2022年3月2日(水)～2022年3月31日(木)  
毎週月・水・木(祝日を除く)  
《ただし、水曜日はレディース健診で女性のみ》
- ② 対象者 被保険者および被扶養者
- ③ 検査料金・検査項目

検査料金	検査項目
4,400円(税込)	男性：肝臓、胆のう、膵臓、脾臓、腎臓、前立腺 女性：肝臓、胆のう、膵臓、脾臓、腎臓、乳房

- ④ 問い合わせ  
メディカル インспекション芝浦  
(TEL 03-5765-7171)



#### 巡回超音波検査(会社単位)

- ① 実施期間 2022年1月～3月
  - ② 対象者 被保険者
  - ③ 検査料金・検査項目
- | 検査料金       | 検査項目                      |
|------------|---------------------------|
| 3,300円(税込) | 肝臓、胆のう、膵臓、脾臓、腎臓、前立腺(男性のみ) |
| 2,200円(税込) | 乳房                        |
- ④ 委託機関 メディカルインспекションクリニック
  - ⑤ 実施要領 希望される事業所を調査し、医師スタッフが事業所を巡回して実施する。
  - ⑥ 問い合わせ  
メディカルインспекションクリニック  
(TEL 042-644-6060)

## 春の健康ウォーキング(潮干狩り)実施報告

新型コロナウイルス感染対策として、従来のように特定日ではなく、令和3年5月9日～6月29日の期間を設けて実施いたしました。参加者の皆様からは、「密を避けることができよかった」「家族で久しぶりに気分転換ができた」などといったお声をいただきました。

このような状況ではありますが、今後もさまざまな対策を取りながら保健事業に取り組んでまいりますので、健康づくりの一環としてぜひご活用ください。



### ① 事務監査が実施されました

令和3年6月14日(月)、当健保組合健保会館第2会議室において、当健保組合監事による令和2年度収入支出決算並びに事務全般について事務監査が実施されました。

令和2年度の決算状況、諸帳簿証拠書、財産の保有状況並びに業務全般にわたり監査を実施したところ、「適切に処理されていることが認められる」と講評を受けました。

### ② 第208回組合会の審議報告について

第208回組合会の各議案は、新型コロナウイルスの感染拡大防止対策のため、令和3年6月25日付書面により議決されました。

<審議内容>

- 第1号議案 令和2年度事業報告書について
- 第2号議案 令和2年度収入支出決算報告
- 第3号議案 令和2年度収入支出決算残金処分(案)について
- 第4号議案 理事長専決事項の報告について
- 第5号議案 事業所の加入について

### 健保日より 告知板

#### 健康保険事務担当の皆様へ

## 算定基礎届の提出にご協力いただきありがとうございました

本年度も、各事業所の健保担当の皆様には、お忙しい中、算定基礎届・月額変更届ならびに賞与支払届の提出にご協力をいただきありがとうございました。

算定基礎届等により決定された標準報酬月額は、9月分保険料(10月支給給与より控除)から適用されることとなりますので、9月分保険料納入告知(10月中旬)の際に、同封されている算定原簿によりご確認をお願いいたします。

なお、算定原簿(計算書)の標準報酬月額に人数差異があった場合や告知金額が違う場合は、適用徴収係(TEL 03-3455-0062)までお問い合わせください。

※毎月、当健保組合の保険料告知額と事業所での計算結果との突合をお願いいたします。

#### 【事業所の編入】

- 羽田空港サービス株式会社
- 羽田空港グランドサービス株式会社
- 羽田空港グローバルサービス株式会社
- 羽田空港国際旅客サービス株式会社
- 福岡空港サービス株式会社  
…令和3年9月1日付

#### 【事業所の削除】

- 双日マリンアンドエンジニアリング株式会社  
…令和3年4月1日付
- 港隆運輸株式会社  
…令和3年7月1日付
- 株式会社エキソー  
…令和3年7月1日付

#### 【事業所の名称変更】

- (新) 株式会社三国屋
- (旧) 株式会社三國屋  
…令和3年8月1日付

#### 【事業所の所在地変更】

- 日本サルヴェージ株式会社
- ニッサルマリン株式会社  
(新) 東京都大田区大森北 1-5-1 大森駅東口ビル 8F  
(旧) 東京都大田区大森北 1-5-1  
…令和3年4月21日付
- 日本船燈株式会社  
(新) 埼玉県春日部市下柳 923 番地  
(旧) 埼玉県吉川市大字高久 555 番地  
…令和3年6月8日付
- 幸信商運株式会社
- 幸信物流株式会社
- 大日海運株式会社  
(新) 東京都中央区日本橋人形町 3-5-4 3F  
(旧) 東京都中央区日本橋人形町 3-5-4  
ユニソ人形町 3丁目ビル 3F  
…令和3年8月1日付

#### 組合の現況(令和3年7月末現在)

● 事業所数……………252社	● 被保険者数	● 被扶養者数	● 平均標準報酬月額
	男……………16,962名	男……………4,794名	男……………383,033円
	女……………3,623名	女……………10,038名	女……………258,270円
	合計……………20,585名	合計……………14,832名	平均……………361,074円

令和3年1月 **START**

## 医療費通知は紙面を廃止しWEBに移行

医療費  
通知

ジェネリック  
差額通知



被保険者様とご家族の月間の医療費明細だけでなく、処方されたお薬の費用やジェネリック医薬品に変更した場合の最小の差額がWEBでご確認いただけます。  
また、過去の医療費から算出した今後の医療費の予測や年間の医療費集計表等もご利用いただけますので、医療費などの管理にお役立てください。

<https://ibss.jp/portal>

### 1 保険証とメールアドレスをご用意いただき、iBssポータルサイトへログインください。

**ユーザーログイン**

ユーザーID  
パスワード

パスワードを忘れた方はこちら

ログイン

**ユーザーID**

保険者番号  
06131783

記号  
数字3桁(例:001)

番号  
数字5桁(例:00234)

初期パスワード  
生年月日(西暦8桁)「YYYYMMDD」

保険証に記載されています

スマートフォンからでも!  
Safari11以上、Chrome最新版

※印刷等、一部ご利用いただけない機能がございます

### 2 任意のパスワードへ変更し、メールアドレス、連絡先を登録ください。※初回のみ

パスワード変更

メールアドレス

連絡先

OKをクリック

数字・英字・記号をそれぞれ一文字含む  
合計8文字以上で設定してください

認証メールの認証番号を入力します。

※「KenninSystem@jmics.jp」から登録したメールアドレスに認証メールが届きます。このメールに認証番号が記載されています。

登録完了

### 3 「医療費通知」メニューより医療費やジェネリック医薬品差額通知等を確認します。

※操作マニュアルはメニューからご覧いただけます

◎医療費通知に関するお問い合わせは、下記の連絡先までお願いします。

給付第2係 ☎03-5439-6454



## 2021年度 冬季施設のご案内

# 冬のレジャーにご利用ください!

利用可能期間 2021年12月1日～2022年3月31日(施設により異なる)

種別	施設名称		種別	施設名称			
スキー場	新潟県	GALLA湯沢スキー場	スキーの宿	新潟県	ロッヂはやし		
		石打丸山スキー場					
		湯沢高原スキー場	水族館	神奈川県	新江ノ島水族館		
		舞子スノーリゾート					
		ムイカススノーリゾート					
			兵庫県	湯沢中里スノーリゾート	遊園地	三重県	ナガシマスパーランド
				キュービットバレイ			
	兵庫県	ハチ高原スキー場	温泉施設	東京都	豊島園 庭の湯		
		ハチ北高原スキー場			三重県	長島温泉 湯あみの島	

\*各施設の営業について、新型コロナウイルス感染状況により、大幅な変更の可能性があります。急遽中止となる場合があります。予めご了承ください。

- 利用資格  
当健保組合の被保険者および被扶養者(東京港健康保険組合の保険証をお持ちの方のみ)
- 利用方法  
①当健保組合ホームページより、「冬季施設利用券」をダウンロードしてください。  
(<http://www.tokyokoukenpo.or.jp>)  
※ダウンロード開始は11月下旬の予定です。  
②ご希望の施設を利用する際に、「冬季施設利用券」に割引利用料金を添えてご利用ください。
- 注意事項  
①利用券は1枚につきお1人様に限り有効です。  
②利用券は被保険者および被扶養者以外には使えません  
(当健保組合の保険証をお持ちでない方は利用できません)。  
③利用券は使用後、当健保組合で1件ずつ本人確認をしております。  
④利用者の保険証記号・番号、氏名、事業所名のないものは無効です。  
⑤身分確認のできる学生証等の提示を求められる場合があります。  
⑥利用時間等の詳細については、直接各施設へお問い合わせください。  
⑦入れ墨、タトゥー(シール類を含む)をされた方は、入園できない場合がございますので、各施設にお問い合わせください。  
⑧無資格の利用や不正と思われる利用が後日判明した場合、返還請求をさせていただきます。  
⑨不明な点やお問い合わせについては、当健保組合・総務課健康管理係までご連絡ください。

TEL03-3455-0063

※利用券に記入いただく個人情報については、冬季施設利用の目的に限り使用いたします。  
※「ロッヂはやし」については利用方法が異なります。宿にご予約のうえ、当健保組合ホームページより、「契約保養所利用申込書(2枚)」をダウンロードしてご記入のうえ、当健保組合へお送りください(1人1泊のみ。ただし、今年度すでに保養所の補助を利用された方は対象外)。





コロナ禍で強まった家族の絆

一緒に過ごす時間を大切に、有意義に

タレント 藤本美貴さん

夫婦円満の秘訣は報・連・相

「ミキティ」の愛称で知られ、明るい笑顔と飾らない語り口で、ママタレントとして活躍されている藤本美貴さん。2009年にお笑いコンビ・品川庄司の庄司智春さんと結婚され、今も芸能界きってのおしどり夫婦といわれています。そんなご夫妻の円満の秘訣を伺うと……。

「よく言われる『報・連・相(報告・連絡・相談)』を大事にしています。仕事の話だったり、子どもの話だったり、本当によく会話をしていますね。うれしいと思っただけはもちろんです、お互いの会話の中で『んん?』って引つかかったようなところも伝え合っています。私はケンカは悪いものだと思っていないので、イライラをためて爆発するよりも、そっちがいい!」

1人目妊娠時はうつ状態になったことも

「基本的にポジティブで、鋼(はがね)のメンタルの持ち主」を自認する藤本さんは、長い芸能生活のなかでも、仕事のことや人間関係で、落ち込むことはほとんどなかったそ

うです。しかし、1人目を妊娠中に産後うつならぬ「産前うつ」になってしまったのとか。

「自分のことに関しては、自分で何とかすればいいじゃないですか。でも、子どものこととなると1人の命であり、人生であり、人間なので、私がどうしようっていうことだけではないですよ。その子の人生に責任を持たなきゃいけないので、すごく心配になりました」

産前は悩んで泣いてばかりだったといいます。産後は日々対処することがたくさんあって、そんな時間も余裕もなかったのだとか。

「出産前はどうかかわからないことに対して不安を感じて悩みましたが、産まれてしまえばやるしかないと思って、無我夢中で育児がスタートしました。やってみたら、こんなもんか!って感じでした(笑)」

現在は、3人のお子さんのママとなり、育児の日々を送りながら、タレント活動、YouTubeチャンネルの開設など、何足ものわらじを履き、精力的に活動されています。

「仕事と家事・育児の両立は、正直言って大変です。だけど、私は大変なのが嫌いじゃないタイプ。課題を一つひとつクリアしていくのが好きなので。『この短時間でこんなにできた私、スゴイ!』みたいな(笑)。仕事でも、子どもと離れているからこそ、会いたい気持ちが強くなりますし、気分転換にもなりますね!」

コロナ自粛期間は家族の絆を一層強める経験に

2020年夏、夫の庄司さんが新型コロナウイルスに感染されました。庄司さんが陽性と判定された後は、入院す

るまでの自宅療養、入院中はお子さんたち3人との外出自粛生活です。外に出られないストレスや、お父さんがいない寂しさを紛らわせるためにどうしたかというところ……。

「庭でプール遊びや、体力維持のために体幹トレーニングをしたり、スクワットをしたり、お家でポップコーン作りに挑戦したり…、少しでも楽しく自粛生活を送れるように工夫して過ごしました。小学3年生だった長男は『とーたん死んじゃうの?』と不安に感じていましたが、毎日寝る前に夫とテレビ電話をして、元気になるために入院していることを伝えると安心したようです」

今回のコロナ禍で家族全員が揃っているという当たり前のことが、当たり前でなくなるといった経験をし、普通でいることのありがたみを改めて実感したということですが、家族の絆を一層強めることにもつながったといいます。

「これからの人生を考えてみても、こんなに家族が一緒に時間を過ごせることってないんじゃないかなって思います。子どもはあつという間に成長してしまいますし、現在進行形の今を大切に、有意義に過ごしたいですね!」



Profile

1985年、北海道生まれ。2001年歌手デビュー後、モーニング娘。として活躍。2012年に長男、2015年に長女、2020年に次女を出産し、現在は3児のママ、YouTubeチャンネルを開設するなど幅広く活躍中。

