ShinMaywa

健保ニュース

NO.112　2023年4月

CONTENTS

令和5年度予算が決まりました
令和5年度の保健事業実施計画
被扶養者資格を失ったときは届出を
出産育児一時金が引き上げられます
健康保険組合の各種健康診断
特定健診のお申し込みについて

春

ご家族みんなでお読みください。

令和5年度 予算が決まりました

一般勘定

一般保険料率は据え置きます

予算規模 42億6257万円

経常収支 1億3466万円の赤字

▶ 一般保険料率

	（据え置き）
事業主	4.9%
被保険者	4.9%
計	9.8%

収　入

収入面では、保険料率は前年度と同じ9.8%に据え置き、被保険者数、平均標準報酬月額は前年度に比べともに増加を見込み、主にみなさまと会社に納めていただく健康保険収入は前年度に比べ4.5%増加の40億1724万円を見込みました。

支　出

支出面では、みなさまが病院等にかかったときの医療費や各種手当金などにあてる保険給付費は前年度に比べ13.0%増加の22億8627万円、高齢者医療制度への納付金は4.8%減少の15億8127万円を見込みました。

また、みなさまの健康をサポートする事業を実施するための費用となる保健事業費は前年度に比べ7.5%減少の2億1074万円を計上し、前年度と同様に各種健康診断やインフルエンザ予防接種などを行います。

これらの結果、健保組合の本来の財政状況を示す経常収支では1億3466万円の赤字予算となりました。
当健保組合としましては、引き続き効果的・効率的な事業運営と医療費の適正化に努めてまいります。

■ 収入

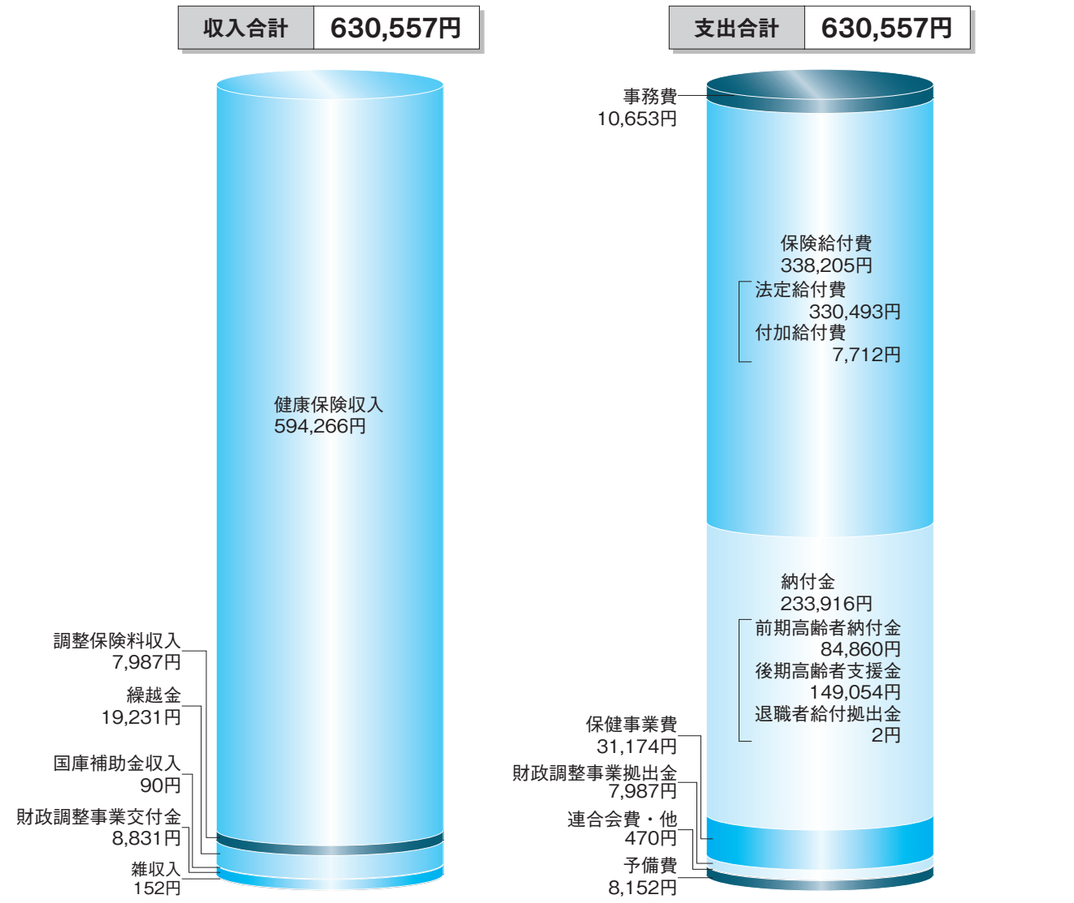
科　目	予算額（千円）
健康保険収入	4,017,239
調整保険料収入	53,993
繰越金	130,000
繰入金	0
国庫補助金収入	606
特定健康診査等事業収入	2
財政調整事業交付金	59,695
雑収入	1,032
合　計	4,262,567

■ 支出

科　目	予算額（千円）
事務費	72,017
保険給付費	2,286,265
法定給付費	2,234,134
付加給付費	52,131
納付金	1,581,274
前期高齢者納付金	573,653
後期高齢者支援金	1,007,606
病床転換支援金	2
退職者給付拠出金	13
保健事業費	210,737
財政調整事業拠出金	53,993
連合会費・他	3,172
予備費	55,109
合　計	4,262,567

一般勘定

被保険者1人当たりの収支の割合



介護勘定

介護保険料率は据え置きます

健保組合は、保険料を徴収し納付する役目で介護保険制度に協力しています。介護納付金は当健保組合の40～65歳の該当者数を基に算定されます。

今年度の当健保組合の納付予定額を賄うためには、前年度と同じ1.78%の介護保険料率が必要となりました。

▶ 介護保険料率

	（据え置き）
事業主	0.89%
被保険者	0.89%
計	1.78%

■ 収入

科　目	予算額（千円）
介護保険収入	522,500
繰越金	36,000
雑収入	3
合　計	558,503

■ 支出

科　目	予算額（千円）
介護納付金	526,600
介護保険料還付金	1
雑支出	1
予備費	31,901
合　計	558,503

令和5年度の 保健事業実施計画

保健指導宣伝事業

健康増進や疾病予防に対する知識の向上と意識の高揚を目的に、次の事業を実施します。

❶ 機関紙の発行……4月・9月
❷ 健康管理リーフレットの配布……随時
❸ 健康者表彰……3月
❹ 健康管理冊子の配布……随時
・新規加入者向け冊子の配布
・0歳児向け育児雑誌の配布

疾病予防

疾病の早期発見・早期治療や生活改善による疾病予防を目的に、次の事業を実施します。

	対象者	実施日	費　用	申　込	備　考
胃部健診 (レントゲン間接撮影)	被保険者（年齢制限なし：ただし、人間ドックの申込者を除く）	各事業所ごとに設定	健保組合が1人当たり上限4,500円を補助します	各事業所窓口へお申し込みください（申込案内は別途いたします）	
壮年者健診	35歳以上の被保険者（ただし、人間ドックの申込者を除く）	事業所の壮年者健診の実施時に合わせて受けてください	健保組合が1人当たり上限4,200円を補助します		各事業所、健診実施により補助します
人間ドック	40歳以上の被保険者・被扶養者並びに任意継続の被保険者・被扶養者	4月～11月（原則）	個人負担額は 被保険者 12,000円 被扶養者 15,000円 （契約健診機関以外での受診時には、上乗せがあります：右記備考参照）	各事業所窓口へお申し込みください 任意継続の方は当健保組合まで申し出てください	契約健診機関以外での受診には補助上限額があります ●基本検査項目 被保険者　30,000円 被扶養者　27,000円 ●婦人科健診　10,000円 (補助上限額を健保組合が支払ってもなお残る金額については、個人負担額に上乗せされます)
家族健診	40歳以上の被扶養者並びに任意継続の被保険者・被扶養者（ただし、人間ドック・特定健康診査の申込者を除く）	7月～1月	健保組合が全額負担します （オプションを除く）	本紙に同封の申込用紙により、直接（一財）京都工場保健会診療所にお申し込みください	
特定健康診査	40歳以上の被扶養者並びに任意継続の被保険者・被扶養者（ただし、人間ドック・家族健診の申込者を除く）	4月～11月（原則）	健保組合が1人当たり上限10,000円を補助します	被扶養者につきましては各事業所窓口へお申し込みください 任意継続の方は当健保組合まで申し出てください	
特定保健指導	40歳以上の健診結果基準該当者	別途ご案内	健保組合が全額負担します	申込案内は別途いたします	
歯科健診	被保険者	各事業所ごとに設定	健保組合が全額負担します	各事業所窓口へお申し込みください（申込案内は別途いたします）	
インフルエンザ予防接種	被保険者	4月1日～1月15日	健保組合が被保険者1人1回に限り上限2,000円を補助します	各事業所窓口に申請してください 任意継続の方は当健保組合に申請してください	予防接種者宛の領収証を提出してください

※被扶養者…健保組合で扶養認定されている方

お知らせ

家庭常備薬等の斡旋について

昨年度に引き続き家庭常備薬等の斡旋を、本年度も次のとおり実施しますのでご利用ください。

第1回　令和5年4月　　第2回　令和5年9月

覚えておきたいけんぽの知識

ご家族が被扶養者資格を失ったときは届出が必要です

健保組合に必ず5日以内に届出を！

提出物　☑被扶養者異動届　☑被扶養者の保険証

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」がある場合は、あわせて提出

再確認！ 被扶養者ではなくなるCASE

□被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
□被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき

就職などで他の健康保険の被保険者になった

□年収が130万円以上＊、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

＊60歳以上または障がいがある場合は、180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）

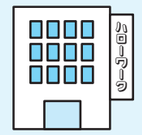
収入が増えた

□別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
□仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき

仕送り額が変わった

□被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上＊のとき

＊60歳以上は5,000円以上



失業給付金の受給を開始した

□被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき

結婚した

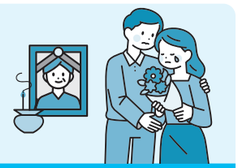
□被扶養者が被保険者と離婚したとき

離婚した

□配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき

別居した

□被扶養者が亡くなったとき



亡くなった

□被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様

後期高齢者医療制度の被保険者になった

□国内に住所（住民票）がなくなったとき

※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く

外国に移住した

4月から、出産育児一時金が引き上げられます

～ 2023.3
1児につき
42万円

→

2023.4 ～
1児につき
50万円

※被保険者と被扶養者、いずれの出産の場合も支給されます。

正常な出産は病気でないため、健康保険が使えません。代わりに健保組合は、出産育児一時金を支給しています。2023年度から、政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げられます。出産育児一時金は1994年に創設され、出産費用の増加に伴いたびたび引き上げられてきましたが、8万円の引き上げは過去最大幅となります。

出産育児一時金の対象になる出産とは？

A 妊娠4カ月以上（13週以上）の出産をいい、早産、死産、流産なども含まれます。なお、帝王切開分娩など、医師による治療行為が発生する場合は健康保険が適用されます。

出産育児一時金の受け取り方法は？

A 医療機関と代理契約合意文書を交わす「直接支払制度」の利用が一般的です。健保組合が医療機関に出産育児一時金を直接支払いますので、申請の必要はありません。

出産費用はいくらかかる？

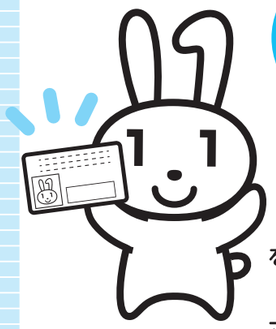
A 正常な出産は健康保険が適用されないため、医療機関によって異なるのが実情です。厚生労働省では、2024年4月を目途に医療機関ごとの出産費用を公表する仕組みをつくる予定です。

出産育児一時金50万円のうち、1.2万円は産科医療補償制度（出産に関連して重度脳性麻痺となった場合に補償金を支給する制度）の掛金です。このため、直接支払制度で出産費用が48.8万円を下回った場合は差額を受け取れます。この場合は健保組合に申請してください。

女性被保険者が出産のために仕事を休み、給料等をもらえなかったときは「出産手当金」が支給されます。出産の日以前42日（双子以上の場合は98日）と出産の日後56日の間、休業1日につき、標準報酬日額の2/3相当額が支給されます。

産前産後休業期間中と育児休業期間中は、保険料が免除されます。なお、免除期間中も健康保険は使えます。

2023年1月から、妊娠・出生の届出を行った女性に自治体が計10万円分のクーポンなどを支給する「出産・子育て応援ギフト」がスタートしています。自治体によって名称、内容などが異なりますので、詳細はお住まいの自治体へご確認ください。



マイナ保険証を利用しましょう

政府は、マイナンバーカード（マイナカード）と健康保険証の一体化（マイナ保険証）を進めており、2024年秋には、現在の健康保険証の原則廃止を目指しています。

まだ、マイナカードを申請していない方は、早めに申請しておきましょう。また、マイナカードを受け取った方は、マイナ保険証の利用登録を行いましょう。

マイナ保険証のメリット

- ◎ 就職・転職・引っ越しをしても健康保険証として利用できます
- ◎ マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費を閲覧できます
- ◎ マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできます
- ◎ 窓口への書類の持参が不要になります

マイナ保険証で受診すると医療費が安くなる？

2022年10月に制度が改正され、マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも医療費が安くなりました。2023年4月からは、さらに差が広がります。医療費節減のためにも、マイナ保険証で受診しましょう。

		現行の加算		特例措置※	
		点数	3割負担の場合の額	点数	3割負担の場合の額
初診	従来の保険証で受診	4点	12円	6点	**18円**
	マイナ保険証で受診	2点	6円	2点	6円
再診	従来の保険証で受診	ー	ー	2点	**6円**
	マイナ保険証で受診	ー	ー	ー	ー
調剤	従来の保険証で受診	3点	9円/6カ月に1回	4点	**12円/6カ月に1回**
	マイナ保険証で受診	1点	3円/6カ月に1回	1点	3円/6カ月に1回

※特例措置：2023年4月1日～2023年12月31日限定

マイナ保険証を利用するには

- ◎ マイナポータルから、スマートフォンもしくはパソコンを使って利用登録できます
- ◎ セブン銀行のATMからも利用登録できます

※詳しくはマイナポータルのサイトをご覧ください。

https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

マイナ保険証

健診結果が悪化したら…

今日からできる **生活改善法**

体を蝕む 血糖負債をためない生活術

監修 慈恵医大晴海トリトンクリニック 所長 横山啓太郎

健診の結果、

ヘモグロビンエーワンシー
HbA1cが5.6%を超えていたら血糖負債のリスクあり！

↓

できるだけ早く生活習慣の改善が必要です

※6.5％以上は糖尿病が強く疑われ、医療機関への受診が必要です。

BAD! CHECK こんな人は要注意！

CHECK 休日はインドアでのんびり

CHECK ごはんはいつも大盛りで、食べるのが速い

CHECK 太っている、体重が増えている

CHECK 睡眠不足で日中も眠気に襲われることがある

今日からできる改善法 / GOOD!

軽い運動でも、血流が改善し、ブドウ糖の消費が促されます。また、筋力トレーニングを行うと、余分なブドウ 糖が筋肉で吸収されて血糖値が下がりやすくなります。

食後に軽く体を動かすと、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。

改善法1…活動量アップ

- ☑ 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
- ☑ 1日＋1,000歩、スクワット・かかとの上げ下げなどで運動量を増やす
- ☑ 食後1時間以内に15分程度、ウォーキングや家事をして体を軽く動かす

血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの？

Q HbA1c が高めでも、空腹時血糖値が正常範囲なら大丈夫？

A 「血糖値スパイク」にご注意を！

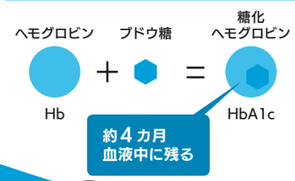
空腹時血糖値が正常範囲でも HbA1c が5.6％以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要です。血糖値スパイクは健診で発見しづらいのですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心せず、早めに生活習慣を改善しましょう。

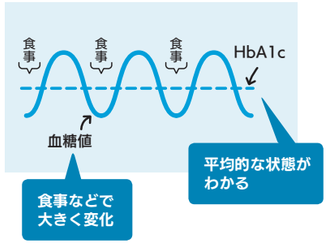
健診では、主に2つの項目で血糖値を調べます

- 空腹時血糖値……10 時間以上絶食した状態の血糖値
- HbA1c……過去 1 ～ 2 カ月の平均の血糖値

「空腹時血糖値」は、採血時の血糖値を表すもので、採血前の食事などによって大きく変動します。一方、「HbA1c」は、血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合してできた「糖化ヘモグロビン」の割合を調べる検査です。高血糖である時間が長いほど糖化ヘモグロビンの量が増え、血液中に約4カ月間残るため、過去1～2カ月間の平均的な血糖レベルがわかります。

血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結合して糖化ヘモグロビン(HbA1c)になる





糖の吸収を抑える野菜やきのこ、海藻から先に食べると、血糖の上昇が緩やかになります。また、糖質が多く食物繊維の少ない精製された小麦粉や白米を、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む未精製の穀物に置き換えるのも、高血糖の予防に効果的です。

改善法2…血糖値の急上昇を防ぐ

- ☑ 野菜（副菜や汁物）から先に食べる
- ☑ 炭水化物（主食）は、未精製の穀類（玄米や雑穀、ライ麦など）を取り入れる
- ☑ よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない

肥満になるとインスリンの働きが弱まるため、すい臓が疲弊してインスリンが分泌されにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。肥満の人は現在の体重から3％以上減らすと、血糖値の改善が期待できます。

改善法3…肥満を予防・改善

- ☑ BMI25、腹囲85㎝（男性）・90㎝（女性）未満を目標に
- ☑ 肥満の人は現在の体重から3～6カ月かけて3％減を目標に

日中、普段よりも強い眠気を感じるときは、睡眠不足になっているかもしれません。

慢性的な睡眠不足は体内時計を乱してホルモン 分泌の異常を招き、食欲が増進したり、血糖値が上がりやすくなったりします。

改善法4…十分な睡眠

- ☑ 睡眠時間は1日6～8時間を目標に
- ☑ 休日もできるだけ同じ時間に起床し、朝日を浴び、体内時計のリズムを整える

健診の結果、血糖値が高めでも、「糖尿病ではないし自覚症状もないから」と放置していませんか？
「血糖値が高め」の状態が続くだけで、「血糖負債」がたまっていき、健康を脅かすリスクになります。

血糖負債は早めに解消しよう

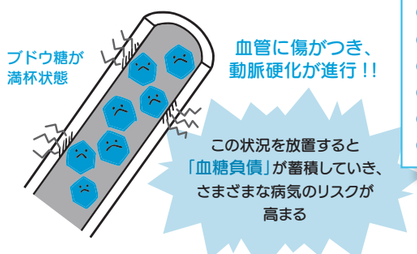
血糖値が高めの状態を放置すると、糖尿病を発症する手前の段階でも、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。

血糖値が高くてもそれ自体には症状がないため、本人も気づかないうちに病気のリスクが蓄積することを「血糖負債」といいます。

借金が増えるほど返済が難しくなるように、血糖負債も蓄積するほど元に戻すのが難しくなるので、毎年健診を受けて HbA1c が5.6％を超えたら、早めの対策が重要になります。

● **血糖値が高めの状態が続くと…**

インスリンの分泌が弱まり、血液中にブドウ糖が残り続け、血管に傷をつける

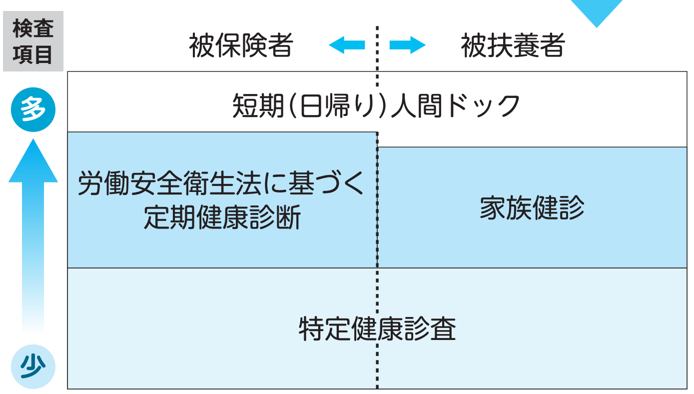


健康保険組合の各種健康診断

健康診断の内容とそのイメージ

当健康保険組合加入者に関わる各種健康診断の
検査項目を比較すると右表のとおりとなります。
内容をイメージにまとめると、下記になります。
ご自身にあった健康診断をご選択ください。

● 40～74歳の健診比較イメージ図



各種健康診断　基本検査項目比較表

●＝必須検査項目
○＝いずれかの項目の実施でも可
□＝医師の判断に基づき選択的に実施する検査項目

検査項目		内容	短期（日帰り）人間ドック	家族健診	特定健康診査	【ご参考】労働安全衛生法に基づく定期健診
問診		既往歴等の調査（既往歴・服薬歴及び喫煙歴）	●	●	●	●
診察		胸部聴診・腹部触診等 自覚症状及び他覚症状の有無の検査	●	●	●	●
身体計測		身長	●	●	●	●
		体重	●	●	●	●
		肥満度	●	–	–	●
		BMI	●	●	●	●
		腹囲	●	●	●	●
血圧		血圧	●	●	●	●
心電図		心電図	●	●	□	●
		心拍数	●	–	–	–
眼科		視力	●	●	–	●
		眼圧（両目）	●	–	–	–
		眼底（両目）	●	–	□	–
聴力		聴力	●	●	–	●
肺機能		呼吸機能検査	●	–	–	–
X線・超音波	胸部X線	（上部消化管X線検査を行わない健診機関で、内視鏡検査のみ実施可能であり、差額が発生しない場合は、内視鏡検査を特例的に補助項目として認めます）	●	●	–	●
	上部消化管X線		●	–	–	–
	腹部超音波		●	–	–	–
血液	血液学	赤血球数	●	●	□	●
		白血球数	●	●	–	●
		血色素	●	–	□	●
		ﾍﾏﾄｸﾘｯﾄ（血球容積）	●	●	□	●
		血小板数	●	●	–	●
		ヘモグロビン	–	●	–	●
		MCV	●	–	–	–
		MCH	●	–	–	–
		MCHC	●	–	–	–
	生化学	総蛋白	●	–	–	–
		アルブミン	●	–	–	–
		クレアチニン	●	●	–	–
		尿酸	●	●	–	●
		尿素窒素	–	–	–	●
		総ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	●	–	–	●
		HDLｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	●	●	●	●
		LDLｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	●	●	●	●
		中性脂肪	●	●	●	●
		総ビリルビン	●	–	–	–
		AST（GOT）	●	●	●	●
		ALT（GPT）	●	●	●	●
		γ－GTP	●	●	●	●
		ALP	●	●	–	●
		血糖（空腹時）	●	●	○	●
		HbA1c	●	●	○	●
		ZTT	–	–	–	●
		グルコース	–	–	–	●
	血清学	CRP	●	–	–	–
		血液型（ABO・Rh）初回のみ必須	●	–	–	–
		梅毒反応 希望者のみ	●	–	–	–
		HBs抗原 希望者のみ	●	–	–	–
尿		蛋白	●	●	●	●
		尿糖	●	●	●	●
		ｳﾛﾋﾞﾘﾉｰｹﾞﾝ	–	●	–	●
		沈渣	●	–	–	–
		潜血	●	●	–	–
		比重	●	–	–	–
		PH	●	–	–	–
h		潜血	●	–	–	–
情報提供		特定健診情報提供を含む	●	–	–	–
質問票		特定健診質問票２２項目を含む	●	–	–	–
説明・教育・指導			●	–	–	–
婦人科健診						
乳がん検査		乳房触診、ﾏﾝﾓｸﾞﾗﾌｨｰ(2方向まで)または乳房ｴｺｰどちらか選択	●	–	–	–
子宮がん検査		子宮頸部細胞診	●	–	–	–

家族健診のお申し込みについて

40歳（対象年齢）から74歳の方で、人間ドック・特定健診受診者以外の当健康保険組合在籍の被扶養者および、任意継続被保険者とその被扶養者を対象に行います（被保険者は対象外です）。

この家族健診の申込書、詳細資料は同封させていただいております。男性・女性ともに受診可能です。40～74歳のご家族のみなさま、多数のお申し込みをお待ちしています。

▶**対 象 者**：❶ 被扶養者
❷ 任意継続被保険者とその被扶養者

▶**対 象 外**：❶ 当該年度の人間ドック・特定健診受診者
❷ 当健康保険組合に在籍していない方
❸ 被保険者

▶**対象年齢**：来年3月31日までに40歳の誕生日を迎える方
（昭和59年3月31日以前に生まれた方）

▶**検査費用**：当健康保険組合が全額負担いたします。
ただし、下欄のオプション検査等に付きましては受診者負担とさせていただきます。
料金および胃部Ｘ線検査の間接・直接撮影の別は、会場によって異なりますので、
資料中の会場一覧をご確認ください。

【胃部Ｘ線検査】間接撮影もしくは直接撮影	3,600円～10,000円（税別）
【大腸検査】便潜血検査２回法	1,000円～1,500円（税別）

特　　徴：❶ 各地での健診 ⇒ 全国の医療機関、ホテルや結婚式場など年間延べ約440会場にて実施。
❷ 健康啓蒙活動 ⇒ 健診会場にて健康教育実施。

特定健診のお申し込みについて

40歳（対象年齢）から74歳の方で、人間ドック・家族健診受診者以外の当健康保険組合在籍の被扶養者および、任意継続被保険者とその被扶養者を対象に行います（被保険者は、対象外です）。

お申し込みに当たっては、下欄の特定健康診査受診申込書を切り取ってご利用になるか、当健保ホームページ内の原紙をダウンロードいただき、必要事項をご記入のうえ、被扶養者におかれては事業所総務経由、任意継続被保険者とその被扶養者におかれては直接、当健康保険組合にお申し込みください。

お申し込みいただいた方には、資格等確認のうえ、受診券と詳細案内書類等を送付させていただきます。

健診は年度に1回限りです。生活習慣を見直すきっかけとなります。奮ってお申し込みください。

対象者
1 被扶養者
2 任意継続被保険者とその被扶養者

対象外
1 当該年度の人間ドック・家族健診受診者
2 当健康保険組合に在籍していない方
3 被保険者

対象年齢 補助上限
来年3月31日までに40歳の誕生日を迎える方（昭和59年3月31日以前に生まれた方）
基本検査および詳細検査ごとに1人当たり10,000円（消費税込み）まで
（補助上限額を超えた金額については、健診当日に健診機関窓口にてお支払いください）

✂切り取り✂

氏名等を記入
該当箇所に○

特定健康診査受診申込書

新明和工業健康保険組合　行

会社(事業所)名									
事業部・工場 支店(営業所)名									
被保険者 記号・番号	－	（フリガナ） 被保険者名		職番					
（フリガナ） 受診者名		男 女	生年月日	昭和	年	月	日	才	
住　　所	〒　　－								
受診予定時期	令和	年	月	日	上 ・ 中 ・ 下 旬				

◎ 当健保の被保険者(被扶養者)でなくなった場合は受診できませんのでご注意下さい。
◎ 個人情報の取扱いについては新明和工業健康保険組合ホームページをご覧下さい。尚、健診結果は、健康の保持・増進のために、今後の健診・保健指導に利用する場合があります。

季節のお悩み相談室

五月病編

季節によって変化する体調のお悩みごとはありませんか。
スッキリ解消法を学んで、心身の調子を整えていきましょう。
今回は五月病の症状と対策方法を取り上げます。

最近、気分が優れなくて…

5月の連休明けから、なんとなく気分が落ち込みがちで、集中力も続きません。体も疲れやすく、いつもの調子が出ない感じがしています。家事や仕事が思うようにこなせず困っています。

「五月病」の症状かもしれません。

環境の変化が大きい新年度。**慣れない環境で気を張っていると、次第に心身の疲れが溜まってしまいます。**とくに、真面目で責任感の強い人がなりやすい症状なので、何事も頑張りがちな人こそ注意が必要です。

ストレスを抱えやすい現代では、誰でも五月病になる可能性があります。自分にあったストレス解消法を見つけて、心が疲れてしまう前に対策していきましょう。

3つのポイントで改善！先生からのアドバイス

POINT 1 悩みや考えを言葉にしましょう

思っていることを周りに話してみるだけで、心が軽くなることも。人に相談しづらいときは、文章にして客観的に見ることで、解決策が見つかるかもしれません。

POINT 2 体のリズムを整えましょう

夜遅くまで仕事をしたり、不規則な生活が続くと体内リズムが乱れてしまいます。睡眠や食事の時間などがなるべく同じ時刻になるよう、無理のない範囲で調整しましょう。

POINT 3 好きなことに打ち込みましょう

料理や読書、スポーツなど、趣味や自分の好きなことに時間を使いましょう。「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの分泌が活性化して、ストレスが緩和されます。

発行・連絡先／新明和工業健康保険組合　〒665−8550　宝塚市新明和町1番1号
☎(0798)56−5098　FAX(0798)56−5099
E-mail　shinmaywa.kenpo@shinmaywa.co.jp
URL　https://www.shinmaywa.co.jp/kenpo/
ユーザー名：smickenpo　パスワード：37100119