



当健保組合の事業を  
ぜひとも  
ご活用ください！



## 平成28年度 家具健保の予算

介護保険料率を引き上げます ..... 2

日々の健康管理にお役立てください

## 平成28年度 事業計画

データヘルス計画に基づき実施いたします ..... 3

## 健保組合からのお知らせ

被扶養者異動届の提出  
保養所「みやぎの」からのお知らせ  
当健保組合の個人情報保護について ..... 5

## 健康保険が変わります ..... 6

## 平成26年度の特定健診・特定保健指導

結果報告 ..... 8

平成28年度 健康教室開催のご案内 ..... 9

腸の元気で心も明るく

ココロがほぐれる、楽になるヒント ..... 10



平成28年度

# 家具健保の予算

データヘルス計画に基づき  
充実した事業運営を行います

## 一般保険予算

当健保組合の平成28年度予算は、総額129億8,103万円となりました。繰越金や繰入金を除いた実質的な収支差引となる経常収支の差し引きでは、約2億4,134万円の赤字を見込んでいます。

収入の不足分については、27年度の決算剰余金の繰り越しに加え、法定準備金からの繰り入れを行うことで、保険料率については28年度も従来の料率（千分の99・5）を維持することとしました。

保健事業については、加入者のみなさまの健康保持・増進や病気の予防は健保組合にとっての中心的事業であり、今年度もデータヘルス計画に基づき、充実した健康診査および保健指導等を実施してまいります。

## 介護保険予算

健保組合は、40歳以上65歳未満の方（介護保険第2号被保険者）に納めていただいた介護保険料を「介護納付金」として国に納めています。

28年度の介護納付金は、前年度比で増加が見込まれており、従来の料率「千分の15・1」と不足分について法定準備金からの繰り入れを行うと、準備金保有率が100%を下回ることから、介護保険料率については「千分の15・3」に引き上げて予算を編成いたしました。介護保険収入は12億3,999万円を見込んでいます。

## グラフで見る予算

予算総額 129億8,102万6千円

財政調整事業交付金  
1億657万9千円

高額な医療費が発生した場合に、健康保険組合連合会から調整金として交付されます。

繰越金・繰入金  
2億5,235万2千円

収入不足を補てんするために、前年度剰余金および法定準備金から充当されたものです。

その他の収入  
2億6,311万1千円

保険料収入  
123億5,898万4千円  
組合運営の大切な財源として、事業主とみなさまに納めていただきます。

収入

保健事業費  
7億8,803万4千円

健康診断や、保健指導、インフルエンザ予防接種補助などの費用として支出します。

納付金  
55億5,898万6千円

後期高齢者医療制度への支援金、前期高齢者医療給付のための納付金、退職者医療制度への拠出金などへ拠出されるものです。財政圧迫の要因となっています。

その他の支出  
4億7,844万7千円

保険給付費  
61億5,555万9千円  
みなさまが病気やけがをしたときに、医療費や各種の給付金として支払います。

支出

## 任意継続被保険者の保険料上限は…

健康保険料 **33,830** 円 + 介護保険料 **5,202** 円 = 合計 **39,032** 円

(40歳以上65歳未満)

※この金額は、平成28年4月分～29年3月分の任意継続被保険者の保険料の上限となります。



平成  
28  
年度

# 事業計画

健康づくり事業を  
ぜひ活用ください！

## データヘルス計画とは？

平成25年6月に政府が閣議決定した「日本再興戦略」に盛り込まれた、国民の健康寿命延伸を目指す取り組みのひとつ。  
健保組合が保有している医療の情報と健診の情報を活用することで、健保組合と事業所が協働により、より効率的・効果的な健康づくり事業の実施を目指すものです。

詳細については、当健保組合ホームページ  
(<http://www.kagukenko.or.jp>)をご覧ください。

## 健診事業

### 被保険者の健康診断

ご案内は、事業所にお送りします。

#### 一般健診

対象者：全被保険者

(生活習慣病健診および人間ドック希望者を除く)

#### 生活習慣病健診

対象者：35歳以上の希望する被保険者

(平成29年3月31日までに35歳以上となる方)

#### 人間ドック補助

対象者：35歳以上の希望する被保険者

(平成29年3月31日までに35歳以上となる方)

#### 精密検査

対象者：一次健診の結果、精密検査が必要と判定された方

#### 管理検診

対象者：一次健診の結果、経過観察(原則として6カ月後)が必要と判定された方

※40歳以上の方には、一般健診、生活習慣病健診、人間ドック受診時に、特定健診の検査項目を追加して実施しています。

※受診日に被保険者資格のない方は対象となりません。

※当該年度に被保険者資格を取得された方は対象となりません。

### 被扶養者の健康診断

ご案内は、事業所を通して対象者の方へお送りします。

#### 婦人生活習慣病健診

対象者：35歳以上の希望する女性の被扶養者

(平成29年3月31日までに35歳以上となる方)

#### 健診コース

- (1) 組合直接契約健診機関の施設で受診するコース
  - (2) 東振協委託契約健診機関の施設で受診するコース
  - (3) 東振協実施の春または秋に会場で受診するコース
  - (4) 右記以外の健診(医療)機関で受診するコース
- ※(4)については、やむを得ず(1)~(3)で受診できない場合のみとなります。

#### 精密検査

対象者：一次健診の結果、精密検査が必要と判定された方

#### 特定健診

対象者：40歳以上の被扶養者

(平成29年3月31日までに40歳以上となる方)

※受診日に被扶養者資格のない方は対象となりません。

## 広報事業

### 広報誌「家具けんぼ」の発行

加入者のみなさまに知っていただきたい、役立てていただきたい情報を掲載し、事業所を通じて配付いたします。

### 各健診の実施時期はここでチェック!

平成28年度 健診事業カレンダー

	被保険者				被扶養者			
	一般健診	生活習慣病健診	人間ドック	精密検査	管理検診	婦人生活習慣病健診	精密検査	特定健診
4月	↓	↓		↓	↓	↓(3)春季	↓(1)	↓
5月							↓(2)	↓
6月							↓(4)	↓
7月								↓
8月								↓
9月								↓
10月	↓	↓		↓	↓	↓(3)秋季		↓
11月								↓
12月								↓
1月								↓
2月								↓
3月								↓

### 「健康保険ガイドブック」の配付

新規に資格を取得された方に、健康保険のしくみや諸手続きなどを解説した、ガイドブックを配付いたします。

### ホームページの運営

組合員のみなさまに、最新の組合情報やさまざまな事業のご案内をいち早くお届けします。

## 健康づくり事業

### 第54回事業所対抗軟式野球大会の開催

実施時期：平成28年5月15日・22日の各日曜日

### 直営保養所「みやぎの」運営

箱根に所有する直営保養所「みやぎの」を組合員料金でご利用いただけます。

### 家具けんぼウォークラリー

実施時期：平成28年11月6日(日)開催予定

スポーツクラブ「ルネサンス」との法人会員契約全国のクラブを会員料金でご利用いただけます。

## 保健指導事業

健保組合では、組合員のみならず心と身体の不安を取り除いていただけるよう、健康相談や健康セミナーを開催しています。

### 健康相談

#### 電話による相談

対象者：被保険者および被扶養者

#### ①からの相談

TEL：03-3833-6164

当健保組合の保健指導員がお話をうかがいます。

#### ②からの相談

TEL：0120-111-2826

外部委託機関の専門相談員がお話をうかがいます。

相談内容や個人情報、勤務先等に知られることはありません。WEB相談は当健保組合ホームページ(<http://www.kagukenko.or.jp>)よりアクセスください。

#### 来所による相談

対象者：被保険者および被扶養者

当健保組合の保健指導員がお話をうかがいます。

#### 訪問による相談

対象者：被保険者

保健指導員が事業所を訪問してお話をうかがいます。

### 健康セミナー

#### メタボリックシンドローム予防教室

対象者：被保険者および被扶養者

健保会館にてメタボリックシンドロームの予防・改善をテーマに開催します。

#### 事業所依頼による各種健康教室

対象者：被保険者

生活習慣病や新入社員の方の健康管理など、リクエストいただいたテーマのセミナーを保健指導員が行います。

## その他の保健事業

#### マイナンバーの収集

平成29年7月から情報連携が始まるマイナンバー制度に対応するため、情報セキュリティ基本方針等の諸規定に基づき適正に実施します。

#### インフルエンザ予防接種補助

インフルエンザの予防、発症時の重症化を防ぐためにワクチン接種費用の補助をしています。

対象者：被保険者および被扶養者

※接種日に資格のない方は対象となりません。

#### 健康保険委員会の開催

健康保険委員を委嘱して、各種事業実施の協力をお願いしております。また、健康保険に関する情報や資料をお送りするほか、疾病予防や保健衛生などについての専門講師を招き講演会を開催しています。

#### 医療費通知

対象者：被保険者および被扶養者

医療機関からの医療費請求の確認などのため、6月、9月、1月、3月に、過去3カ月間の医療機関への受診状況を「医療費のお知らせ」として、事業所経由で配付しています。

#### 後発医薬品(ジェネリック医薬品)差額通知

対象者：被保険者および被扶養者

ジェネリック医薬品への切り替えによつて、自己負担額を減らすとともに、将来の薬剤費を抑制するため、切り替えを行っていない方に対して配付しています。

#### 新入社員健康スクールの開催

加入事業所の新入社員の方を対象として、健康教育および健康保険制度のしくみと、被保険者が知っておくべき事務手続きを説明する講習会を開催いたします(年2回開催)。

## 診療所

健保会館内に診療所を開設し、医師による健康相談や投薬治療を行っています。

対象者：被保険者および被扶養者

費用負担：薬剤の処方があった場合は、薬価の3割を  
ご負担いただきます。

利用方法：電話にてご予約ください。

(03-3833-6164)

## 東振協共同事業のご案内

当健保組合のような総合健保組合で構成してあります一般社団法人東京都総合保健施設振興協会(東振協)は、共同事業として毎年さまざまなイベントを開催しております。

また、東振協加入の各総合健保組合が所有する各地の保養所を、共同利用保養所として当健保組合の加入員のみならずご利用いただくことができます。

イベントの詳細、参加・利用申込方法等については、その都度当健保組合ホームページでもご案内いたしますが、東振協ホームページ(<http://www.tosinkyu.or.jp>)でもご覧いただけます。

## 健保組合からのお知らせ

春は就職のシーズンです！  
届出をお忘れなく



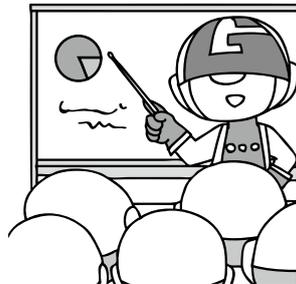
### こんなときは5日以内に 「被扶養者（異動）届」を提出してください

- 被扶養者が就職した  
勤め先の健康保険の被保険者になった
- 被扶養者の年間収入が増えた  
被扶養者の年間収入が被保険者の年間収入の1/2以上になった
- 被保険者の年間収入が減った  
被保険者の年間収入が減ったことで、被扶養者の年間収入が被保険者の年間収入の1/2以上になった
- お子さまが結婚した  
結婚して配偶者の被扶養者になった
- 被扶養者が75歳になった  
後期高齢者医療制度に該当するため、被扶養者ではなくなる
- 被扶養配偶者と離婚した
- 被扶養者が死亡した
- 赤ちゃんが生まれた

※被扶養者の年間収入限度額は130万円（60歳以上または障害厚生年金受給者の場合は180万円）未満です。  
※年間収入は、課税・非課税を問わず、すべての収入が対象になります（ただし、退職金、遺産相続や不動産売却収入等の一時的なものは除きます）。

### 箱根保養所「みやぎの」を 会議や研修等でご活用ください！

箱根保養所「みやぎの」には、45名収容可能な研修室×2ルーム〔最大90名収容〕と、28名収容可能な会議室があり、社内研修や会議などでのご活用も可能です。社員旅行をはじめ、家族の方や取引先の方たちとも一緒に、交流の場としてもご利用ください。



**団体（原則として20名以上）は、  
約3カ月前からご予約が可能です。**

詳しくは、健保組合庶務係（TEL 03-3833-6161）までお問い合わせください。

### 当健保組合の個人情報保護に 関する詳細は

#### ホームページでご確認ください

東京都家具健康保険組合は、加入者個人に関する情報（個人情報）を適切に保護する観点から、「個人情報保護管理規程」を定め適切に運用しております。

収集の原則や目的などの詳細については、ホームページ（<http://www.kagukenpo.or.jp>）でご確認になれますので、そちらをご覧ください。



平成 28 年 4 月から

# 健康保険の

# こんなところが変わります



平成 28 年 4 月から健康保険制度が変わります。今回の改正では、紹介状なしの大病院受診に対する追加負担の導入や、入院時の食事代の引き上げなど、受診時にみなさまの負担増につながる内容などが盛り込まれています。

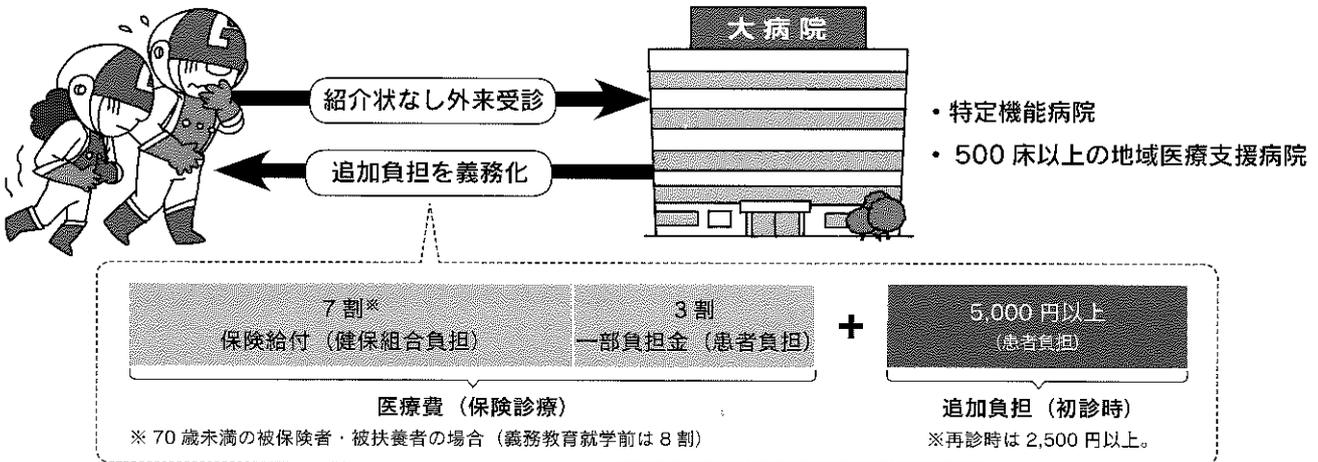
限りある医療費の財源を有効活用するためにも、日頃から疾病予防や適正受診を心がけ、医療費の負担増に備えましょう。

point

1

## 紹介状なしの大病院受診に追加負担が義務づけられます

紹介状をもたずに大病院を受診する場合には、救急時などを除き、初診料等とは別に、一定額を追加負担することが義務づけられます。身近な診療所や中小病院では通常の外来診療、特定機能病院などの大病院では専門的な外来診療に特化するという、医療機関の役割分担をさらに進めるためです。



point

2

## 入院時の食事代が引き上げられます

在宅で療養する方との負担の公平の観点から、入院時の食事代に食材費のほかに調理費が加えられ、260 円から 360 円に引き上げられます。

◆入院時の食事代の患者負担額 (1 食あたり)

現行	平成 28 年度	平成 30 年度
260 円	360 円	460 円

※ 低所得者の負担額 (現行 100 円または 210 円) と難病および小児慢性特定疾患の患者については現行どおりに据え置かれます。また、平成 28 年 4 月 1 日時点で、1 年を超えて精神病床に入院している患者についても、経過措置として据え置かれます。

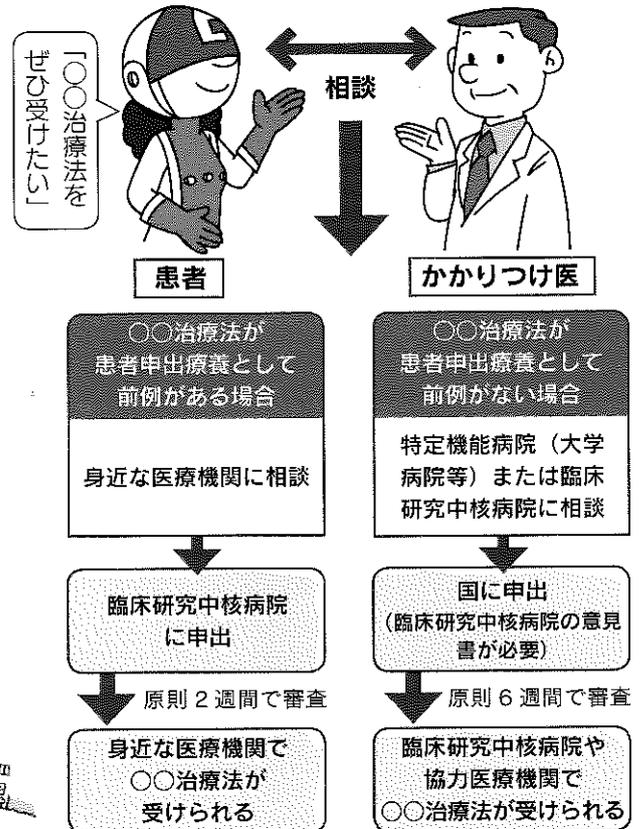
## 「患者申出療養」がスタートします

「国内未承認の医薬品等を保険外併用療養として使用したい」などの患者のニーズに応えるため、新たなしくみとして「患者申出療養」が創設されます。これにより申出から承認までの期間が、現在の6～7カ月から6週間（前例がある医療の場合は2週間）に短縮されます。

### 保険外併用療養ってなに？

健康保険が適用されない医療を受けたときは、保険適用される医療を含めて、医療費の全額が自己負担になってしまいます。しかし、一定の条件を満たす医療であれば、保険が適用される医療については保険診療となるしくみのことです。

### ◆患者申出療養のしくみ（イメージ）



## 標準報酬月額が3等級追加されます

毎月支払う保険料の計算の基礎となる標準報酬月額の上限・第47級に、「第48級127万円、第49級133万円、第50級139万円」の3等級が追加され、現在の47等級から50等級となります。

### ◆標準報酬月額の見直し

等級	標準報酬月額	報酬月額
47	121万円	117万5千円以上 123万5千円未満
48	127万円	123万5千円以上 129万5千円未満
49	133万円	129万5千円以上 135万5千円未満
50	139万円	135万5千円以上

追加

## 標準賞与額の上限が 引き上げられます

標準賞与額の上限が、これまでの「540万円」（年度累計）から、「573万円」に引き上げられます。

### 標準報酬月額、標準賞与額ってなに？

保険料を計算する際、残業などで変動するみなさまの給料等（報酬）を毎月反映させていると膨大な事務が発生してしまうため、みなさまの給料などの水準を「標準報酬月額」の等級に当てはめ、「標準報酬月額」に保険料率を掛けて、保険料を計算します。

また賞与（ボーナス）については、支給された額の1,000円未満を切り捨てた額を「標準賞与額」といい、保険料率を掛けて、保険料を算出しています。

平成26年度

# 特定健診・特定保健指導 結果報告

平成26年度の特定健診・特定保健指導の実施結果をご報告いたします。

## 特定健診 前年度の受診率を上回るも、被扶養者の受診率が…

全体の受診率では前年度比2.2ポイント増の70.3%となりました。被保険者（以下、本人）と被扶養者（以下、家族）の内訳を見ると、本人が同1.8ポイント増、家族が同2.3ポイント増となっております。

しかしながら、家族の受診率は、年々上がってきてはいるものの、現状では約3割の方しか受診していない状況となっております。

当健保組合では、平成29年度に全体での受診率85.0%を目標としています。目標を達成するためには、ご家族のみなさまに多く受診していただくことが必要です。

対象となる方につきましては、特定健診検査項目を含む「生活習慣病健診実施のご案内」をお送りしておりますので、毎年お申し込みいただき、受診されますようお願いいたします。

### ■ 特定健診の受診率

	全 体	被保険者（本人）	被扶養者（家族）
平成26年度	受診率 70.3% 〔対象者：20,986人〕 〔受診者：14,758人〕	受診率 86.2% 〔対象者：15,086人〕 〔受診者：13,000人〕	受診率 29.8% 〔対象者：5,900人〕 〔受診者：1,758人〕
	↑ 2.2ポイント UP	↑ 1.8ポイント UP	↑ 2.3ポイント UP
平成25年度	受診率 68.1% 〔対象者：20,751人〕 〔受診者：14,127人〕	受診率 84.4% 〔対象者：14,796人〕 〔受診者：12,487人〕	受診率 27.5% 〔対象者：5,955人〕 〔受診者：1,640人〕

## 特定保健指導 前年度と終了率は横ばいとなり、目標終了率とは大きな差が…

特定保健指導は、特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方が、当健保組合の保健指導員サポートを受け、6カ月間の生活習慣改善に取り組んでいただくものです。特定保健指導の対象者のうち、6カ月間の生活習慣改善を終了した方の割合は、前年度比0.1ポイント増の13.5%となりました。

しかし当健保組合では、平成29年度に終了率30.0%を目標としています。目標を達成するためには、より多くの方のご活用が必要となりますので、当健保組合より連絡があった際には、積極的にご参加いただきますようお願いいたします。

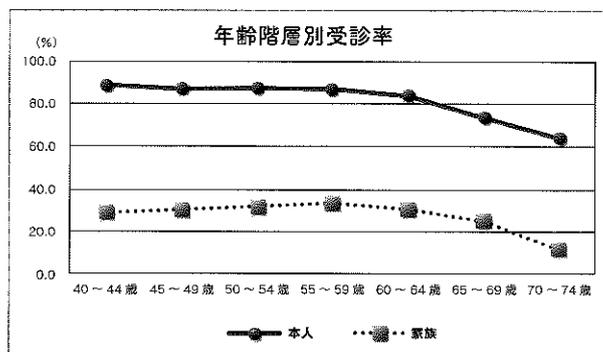
### ■ 特定保健指導の終了率

	全 体
平成26年度	終了率 13.5% 〔対象者：2,881人〕 〔受診者：388人〕
	↑ 0.1ポイント UP
平成25年度	終了率 13.4% 〔対象者：2,783人〕 〔受診者：373人〕

### 今後の課題は…

今後の課題は、60歳以上の方の受診率向上です。家族の受診率向上は勿論のことですが、右のグラフのとおり年齢が高くなるに従い、受診率は低くなっていきます。「月に一度、病院で検査をしているから健康診断は受診しなくても…」という方もいるかと思いますが、健康診断は、体全般の状態を把握することができますので、ご自身の体調の変化を見逃さないためにも、年に一度、健康診断を受診するよう心がけてください。

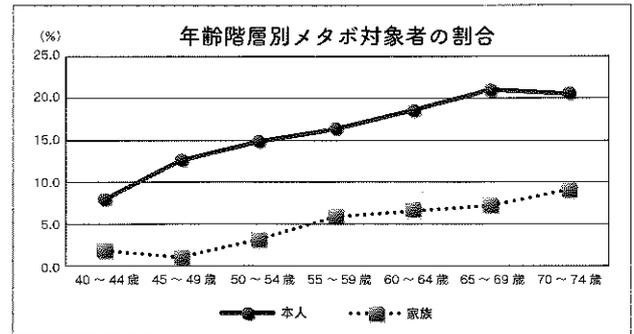
また、特定保健指導につきましては、終了率の向上が課題となります。こちらにつきましては、多くの方が利用でき、ご活用いただきやすいような実施方法等を引き続き検討していきます。



## 結果内容から 年齢が高くなるに従い…

メタボ対象者の割合を年齢階層別にみると、年齢が高くなるに従い、対象者の割合は高くなっていき、本人の60歳以上では、約5人に1人がメタボ対象者となっております。メタボ対象者に該当しないためにも、若い時から、ご自身の生活習慣を振り返ることや見直すことを心がけ、健康に対する意識を持つことが重要となります。

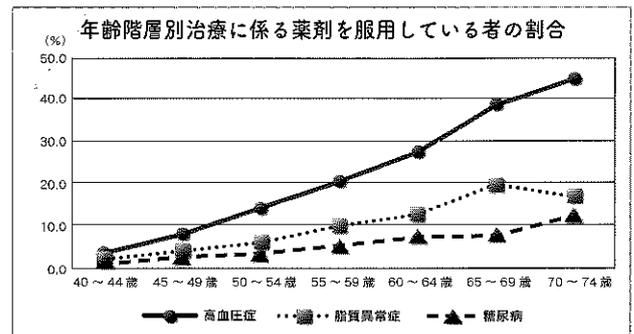
また、一度対象者になったからと諦めることはありません。生活習慣を見直すことなどにより、翌年度以降は、対象にならない方も多くおります。



## 65歳以上では、2.5人に1人が…

受診者のうち、高血圧症、脂質異常症、糖尿病の治療に係る薬剤を服用している者の割合を年齢階層別にみると、メタボ対象者の割合と同様に、年齢が高くなるに従い、どの疾病に対しても薬剤を服用している者の割合は高くなっていきます。その中でも、高血圧症は65歳以上では、約2.5人に1人が薬剤を服用している状況となっております。

毎年の受診結果から、早期に治療を開始することは大切なことです。しかしながら、検査数値が徐々に高くなり、気になったその時に、また、薬剤を服用しなければいけなくなるその前に、何か自分自身でできることや気をつけることが必ずあるはずで



## 健診で結果が少し気になるあなた

# いま注目の3テーマの健康教室を開催します！

### 睡眠とダイエット

#### みるみる元気に、体型細く 睡眠力アップ講座

「寝ても疲れがとりにくい」  
「食事は減らしているのに体重が減らない」  
そんなお悩みはありませんか？  
睡眠習慣が変わることで解決するかもしれません。  
この機会に、体調・体型づくりのワンランクアップをめざしてみませんか？

#### ■カリキュラム

- 1 睡眠とホルモン分泌
- 2 睡眠力チェック
- 3 睡眠が変わる生活のコツ
- 4 からだを変えるちょい足し食材



4月15日(金)  
[午前の部は女性限定]

### 健康と食事

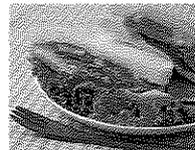
#### 食べる量を減らさずに 減量する方法

このような方におすすめ

- \* 病院に行くほどではないけれど、年々健康診断の数値が悪くなってきた
- \* なんとなく体調がすぐれない
- \* このままではまずいぞと思うけれど何をしたらいいかわからない

#### ■カリキュラム

- 1 動脈硬化症と肥満
- 2 からだは食べ方で劇的に変わる
- 3 時間軸での調整で食事を減らさず減量し、検査値も改善



5月16日(月)

### 糖尿病予防

#### ～血糖値が気になる方へ～ ここからはじめる 糖尿病セミナー

「糖尿病とは言われていないけど・・・」  
「血糖値が気になるな」  
糖尿病と言われる前に今できることを見つけたいませんか？

#### ■カリキュラム

- 1 血糖測定で自分の血糖値を知ろう
- 2 体の中はどうなっているの？
- 3 このままだとどうなるの？  
糖尿病の合併症、発症する時期
- 4 今から出来ることを見つけましょう
- 5 運動をして心も体もリフレッシュ  
筋カトレイングとストレッチ



6月15日(水)

- 会場：家具健保会館
- 受講料：無料
- 時間：午前の部 9:30～11:30、午後の部 2:00～4:00  
(午前・午後どちらかにお申し込みください)

- お問い合わせ・申し込み：健康管理課 (TEL: 03-3833-6164)
- ※案内送付のご希望や、詳しい内容の照会を承ります。  
まずはお電話ください。

腸の元気で心も明るく

# ココロがほぐれる、楽になるヒント

最近の調査では、半数以上の方がこころの疲れやストレスを感じながら生活を送っていることがわかっています。また、昨年より、ストレスチェック制度が施行され、心の健康にますます注目が集まっています。

ストレスの原因を、自分1人で取り除くことは、簡単にはできません。また、心のあり方や思考のクセを変えることが難しい

方もいらっしゃると思います。

実は、身体の状態を改善することで、ココロがほぐれる、楽になるヒントがいくつかありますが、特に、心のバランスを安定させるホルモンの『セロトニン』は9割以上が、“腸”で作られていますので、今回は、便秘を改善する、腸の健康維持方法を学んでみましょう。

## 便秘はありませんか？ 自覚症状チェック

- 便が出なくて食欲が落ちることがある
- 排便してもお腹に張りや違和感がある
- 臭いが強い
- 硬い、色が濃い
- 食べる量に比べて少ない

“出ない”だけが便秘じゃないよ！



1つでも当てはまれば、便秘の傾向があります。理想的な便の状態は、黄色から茶色のすりと出るやわらかさで、1日の量は、大人だと大きめのバナナ1～1.5本分くらいです。

## 改善のヒント

### ☝ 朝一番にコップ1杯の水分を摂る

便秘外来の専門医が、患者さんに初めに伝えるのがこれ。朝一番に水分を摂るだけで便秘が治る方がたくさんいるそうです。その理由は、身体に備わる「胃・結腸反射」によるもの。胃に重みをかけ、大腸を刺激することで働きが活発になります。1日の水分摂取量の目安は1～2リットルです。

### ☝ 野菜・海藻・果物は種類を豊富に

野菜には「不溶性」と「水溶性」の2種類の食物繊維が含まれています。野菜ごとに含まれているバランスは異なり、便秘には不溶性2に対して、水溶性1の割合で摂ると効果が見込まれます。便秘の方の多くは、水溶性食物繊維が不足しています。たとえばレタスでは、不溶性食物繊維10に対して水溶性食物繊維は1しか含まれていません。水溶性食物繊維の多い食材は、こんにゃく、納豆、海藻類（寒天、ひじき、わかめ等）、果物類（りんご、キウイ、バナナ等）が代表的ですが、この他にも季節ごとに旬のものをとり入れて、さまざまな食材を楽しみましょう。

### ☝ 善玉菌を増やす、整腸剤の活用も◎

善玉菌を増やすコソの1つは、発酵食品を意識して多く摂ることです。善玉菌を増やす発酵食品の代表的なものとしてはヨーグルトが有名ですが、コレステロール値を悪化させたり、菌が合わず効果がない場合も。1週間続けても、お通じの調子が変わらなければ、ヨーグルトから納豆に変えるなど違う方法にしてみましょう。この他にも、乳酸菌を主成分とする整腸剤（下剤ではありません）を活用するのも効果的です。

### ☝ マッサージや身体ツイストは続けて効果的

マッサージは、これまで左下腹部を押すとよいと言われてきましたが、正しくは①右下腹部②右わき腹③左わき腹④左下腹部の順に指全体をあててまわしながら、押し込むようにじっくりもみほぐしましょう。

マッサージの時間がとれない方は、椅子に座しているときや歩いているときにお腹をひねる動きが効果的です。ただし、慢性的な便秘の方には、すぐに効果が出るとは限りません。まずは1週間以上続けてみましょう。

## こころのお疲れサインはこんな症状でわかることも…

- 頭が重い・頭痛・肩こり・腰痛
- 胃腸の具合が悪い・下痢・便秘
- 食欲不振
- 肌荒れ
- 脱毛
- 目の疲れ
- 動悸・息切れ
- かぜをひきやすくなった
- 血圧が高くなってきた
- 血糖値が高くなってきた
- よく眠れない
- 集中力が落ちた

こころの疲れは、個々の「もともと弱りやすかった部分」に、体の症状として出てくることもあります。

相談無料

## こころの相談ダイヤル

TEL 0120-11-2826

電話受付 月～金 9:00～21:00

土 10:00～18:00 (休:日祝)

携帯・PHS  
利用可

※こころの相談窓口は外部の専門機関（保健同人社）に委託して開設しています。

※相談内容や個人情報が勤務先や他の人に知られることはありませんので安心してご利用ください。

### WEB相談

PC・スマートフォン

<https://www.healthy-hotline.com/>

携帯

<https://www.healthy-hotline.com/m>

ログインIDは、「保険証記載の保険者番号8ケタ」です。

### こころの相談ランキング (平成28年1月)

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 1 メンタル症状が出ている   | 6 親子間の葛藤がある   |
| 2 子どもの問題を抱えている  | 7 配偶者に不満がある   |
| 3 対人関係がうまくいかない  | 8 同僚の問題で悩んでいる |
| 4 夫婦関係に問題を抱えている | 9 性格の問題で悩んでいる |
| 5 上司の問題で悩んでいる   | 10 出勤するのがつらい  |

保健同人社「健康・こころのオンライン」ホームページより

こころの疲れかな？と思ったら  
こころの相談ダイヤル  
を使ってね！

