

15号

ご家庭にお持ち帰りください。



<http://www.seireikenpo.or.jp/>

<http://www.seireikenpo.or.jp/>



# メタボリックシンドロームの該当者や予備群の発見を重視した健診項目に変わります

特定健診の健診項目

| 項目   |             | 特定健診      | 労働安全衛生法に基づく定期健診 |
|------|-------------|-----------|-----------------|
| 診察   | 問診          | ○         | ○               |
|      | 計測          | 身長        | ○               |
|      |             | 体重        | ○               |
|      |             | 肥満度・標準体重  | ○               |
|      |             | 腹囲        | ■               |
|      | 理学的所見(身体診察) |           | ○               |
|      | 血圧          |           | ○               |
| 脂質   | 視力          |           | ○               |
|      | 聴力          |           | ○               |
|      | 中性脂肪        |           | ○               |
|      | HDLコレステロール  |           | ○               |
| 肝機能  | LDLコレステロール  |           | ○               |
|      | AST(GOT)    |           | ○               |
|      | ALT(GPT)    |           | ○               |
|      | γ-GT(γ-GTP) |           | ○               |
| 代謝系  | 空腹時血糖       |           | ○*              |
|      | 尿糖          | 半定量       | ○               |
|      |             | ヘモグロビンA1c | ○*              |
|      | ヘマトクリット値    |           | □               |
| 血液一般 | 血色素測定       |           | □               |
|      | 赤血球数        |           | □               |
|      | 尿蛋白         |           | ○               |
| 心機能  | 12誘導心電図     |           | □               |
|      | 胸部X線        |           | ○*1             |
| 肺    | 喀痰検査        |           | □               |
|      | 眼底検査        |           | □               |

○・・・必須項目  
 \*・・・いずれかの項目の実施でも可  
 □・・・医師の判定に基づき実施する項目  
 ■・・・35歳および40歳以上の者については必須、それ以外の者については医師の判断に基づき選択的に実施する項目  
 \*1・・・胸部X線検査については、厚生労働省の検討会では40歳以上を対象に実施、40歳未満については医師の判断により省略可能」とまとめられた。ただし、変更の実施は厚生労働科学研究でそのエビデンスが得られてから行われる予定で、平成20年4月実施にはならない見込み。

メタボリックシンドロームの元凶である内臓脂肪の蓄積をチェックする項目を追加しました。

標準的な質問票

| 質問項目                                                                                         | 回答                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-3 現在、aからcの薬の使用の有無<br>1 a・血圧を下げる薬<br>2 b・インスリン注射又は血糖を下げる薬<br>3 c・コレステロールを下げる薬               | ① はい ② いいえ                                                                                                                     |
| 4 医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。                                            | ① はい ② いいえ                                                                                                                     |
| 5 医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。                                           | ① はい ② いいえ                                                                                                                     |
| 6 医師から、慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析)を受けたことがありますか。                                             | ① はい ② いいえ                                                                                                                     |
| 7 医師から貧血といわれたことがある。                                                                          | ① はい ② いいえ                                                                                                                     |
| 8 現在、たばこを習慣的に吸っている。<br>(※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者)        | ① はい ② いいえ                                                                                                                     |
| 9 20歳の時の体重から10kg以上増加している。                                                                    | ① はい ② いいえ                                                                                                                     |
| 10 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施                                                             | ① はい ② いいえ                                                                                                                     |
| 11 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施                                                             | ① はい ② いいえ                                                                                                                     |
| 12 はほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い                                                                    | ① はい ② いいえ                                                                                                                     |
| 13 この1年間で体重の増減が±3キログラム以上あった                                                                  | ① はい ② いいえ                                                                                                                     |
| 14 人と比較して食べる速度が速い。                                                                           | ① 速い ② ふつう ③ 遅い                                                                                                                |
| 15 就寝前の2時間以内に夕食を取ることが週に3回以上ある。                                                               | ① はい ② いいえ                                                                                                                     |
| 16 夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある                                                             | ① はい ② いいえ                                                                                                                     |
| 17 朝食を抜くことが週に3回以上ある。                                                                         | ① はい ② いいえ                                                                                                                     |
| 18 お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度                                                                   | ① 毎日 ② 時々 ③ ほとんど飲まない(飲めない)                                                                                                     |
| 19 飲酒日の1日当たりの飲酒量<br>清酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎35度(80ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml) | ① 1合未満<br>② 1~2合未満<br>③ 2~3合未満<br>④ 3合以上                                                                                       |
| 20 睡眠で休養が十分とれている                                                                             | ① はい ② いいえ                                                                                                                     |
| 21 運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか。                                                              | ① 改善するつもりはない<br>② 改善するつもりである(概ね6ヶ月以内)<br>③ 近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりであり少しずつ始めている<br>④ 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)<br>⑤ 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上) |
| 22 生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか?                                                         | ① はい ② いいえ                                                                                                                     |

## 個人情報の取り扱いについて

聖隷健康保険組合では、被保険者については事業主から定期健診結果の提供を受け、特定健診に代えることとしています。事業主から提供を受けた定期健診結果および特定保健指導に関するデータは、健康保険組合が評価・分析するために管理することになっています。個人情報の保護に関する基本方針に従い、委託先を含めて厳重に取り扱い、責任をもって管理監督いたします。

平成20年度より

## 40歳以上の健診・保健指導が義務化されます

医療制度改革関連法案が平成18年6月に成立し、健康保険法等の改正が昨年10月より段階的に実施されています。そのなかでも健診(特定健康診査)と保健指導(特定保健指導)については、平成20年4月から、40歳以上の全員にメタボリックシンドロームの早期発見・改善のための健診として義務づけられます。

この健診・保健指導の義務化は、被保険者・被扶養者全員に健診を受けていただき、健診結果から、メタボリックシンドロームのリスクに応じた保健指導を実施することで、糖尿病等の有病者、予備群を25%減らすというものです。

今までの健診は、病気の早期発見というイメージが強かったのですが、今後は効率的で効果的な健診・保健指導をめざすことになります。

制度改正で変わる

これからの

# 健診・保健指導

### 特定健診項目は定期健診にも追加

労働安全衛生法に基づき事業主の義務として実施する定期健診に、特定健診項目が含まれることになりました。

### 健診結果は事業主から医療保険者(健康保険組合)へ提供

特定健診が安全衛生法の定期健診に含まれることになり、事業主は医療保険者(健康保険組合)へ健康診断・問診内容の結果を提供することが義務付けられました。

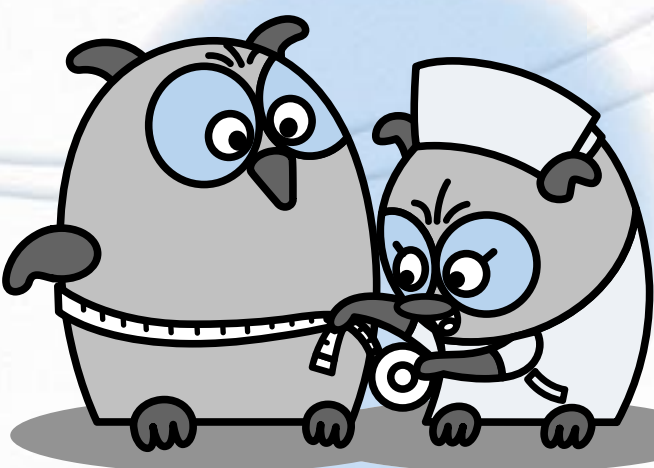
### 内臓脂肪型肥満に着目した健診・保健指導とは

新たな健診では、糖尿病等の生活習慣病、とりわけメタボリックシンドロームの有病者・予備群を減少させるため、保健指導を必要とする人を的確に抽出するための項目が選定されています。とくに重要となるのが「個人の行動変容につながる保健指導」という部分です。

## メタボリックシンドロームの診断基準とは

- 1 腹囲** おへその高さで測定  
男性85cm以上 女性90cm以上  
※両腕を下げ、息を吐ききったときに測ります。
- 2 血清脂質**  
中性脂肪値 150mg/dl以上  
HDLコレステロール値 40mg/dl未満  
かつ/または
- 3 血圧**  
収縮期血圧値 130mmHg以上  
拡張期血圧値 85mmHg以上  
かつ/または
- 4 血糖**  
空腹時血糖値 110mg/dl以上

左の1が該当する場合は「内臓脂肪型肥満」と判断され、それに加えて2~4のうち2項目以上当てはまると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。ここで注意したいのは、血圧や血糖の基準値は一般の高血圧や糖尿病の診断基準より厳しくなっている点。それは個々の数字が軽度であっても、重なると動脈硬化が急速に進んでいくため、軽度の段階から改善する必要があるからです。





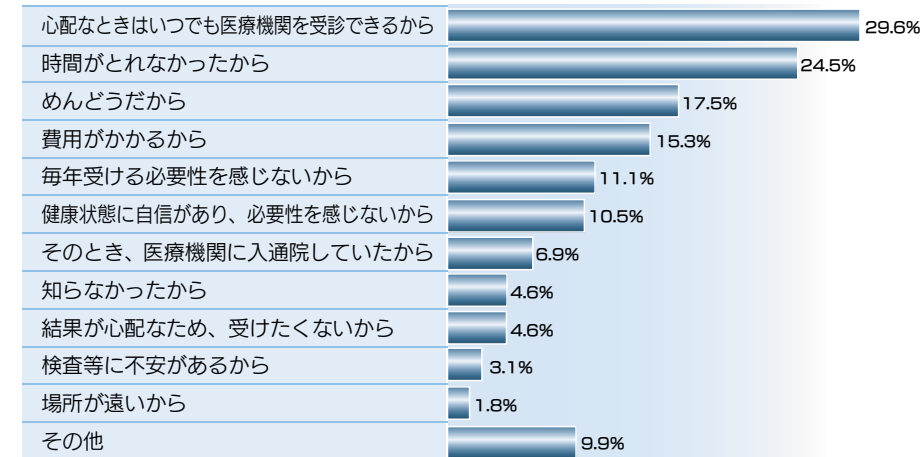
監修 ● 松澤 佑次  
(財団法人住友病院院長・日本肥満学会理事長)

メタボ対策を始めるきっかけに  
被扶養者も受けよう！ 特定健診

育児や介護で忙しく、自分の健康管理は後回し——そんな人にこそ受けていただきたいのが、平成20年度からの特定健診・特定保健指導。メタボリックシンドローム有病者と予備群を早期に抽出し、効果的な保健指導で生活習慣改善をサポートします。



#### ● 健診や人間ドックを受けなかった理由



(平成16年国民生活基礎調査より、20歳以上・複数回答)

**40歳～74歳の被扶養者も対象に**

平成20年度から健保組合に義務づけられる特定健診・特定保健指導は、40～74歳の被保険者だけでなく、被扶養者も対象になります。今後は、健康保険組合が被扶養者のみなさんの健康管理を担うこととなりますので健康診断の(問診等含む)結果を、健保組合へ提供していただきます(個人情報保護に関しては、6ページに掲載)。

被扶養者の方は、年1回は、必ず人間ドック、またはお近くの医療機関(病院、主治医等)で健診をお受けいただきますようお願いいたします。

健診の結果により、保健指導が必要な方につきましては、後日健康保険組合より連絡させていただきますので、保健指導もお受けいただくこととなります。

なお、健診の実施方法、料金・結果の提供・保健指導等の詳細については、後日お知らせします。

## 特定健診・特定保健指導の流れ

平成20年度からの

内臓脂肪にターゲットを絞って指導が必要な人を抽出。一人ひとりに適した保健指導を行います。



〈40～74歳の被保険者と被扶養者が対象〉

腹囲測定や生活習慣の質問票を追加

特定健診

特定健診の結果から、内臓脂肪蓄積のリスクを判定

メタボリックシンドローム有病者・予備群の発見

保健指導

情報提供

〈健診受診者全員に実施〉

健診結果に応じた生活習慣病予防についての情報を提供

パンフレット等を活用

…… 〈特定保健指導〉 ……

面接や電話、IT等を活用

動機づけ支援

〈原則1回の支援〉

面接で個別の行動計画を設定し、生活習慣改善のための自主的な取り組みが続けられるよう動機づけを支援

積極的支援

〈3～6カ月の個別支援〉

面接で個別の行動計画を設定し、生活習慣改善のための自主的な取り組みを3カ月以上継続的にサポート

体調の改善

生活習慣の改善

病気になる前に日常生活の悪い習慣を改善するので、経済的なコストと体への負担は軽くて済みます

### 腹囲男性85cm、女性90cm未満でもメタボリックシンドローム!?

特定健診の検査項目「腹囲」が男性85cm、女性90cm未満でも、メタボリックシンドロームの可能性をご存知ですか？

BMI※が25以上で、高血糖や高血圧、脂質異常のリスクがある場合、メタボリックシンドロームの有病者・予備群とされ、特定保健指導の対象に。たまった内臓脂肪が悪玉物質を分泌し、代謝異常を引き起こしている状態なのです。

メタボリックシンドロームを早い段階で見つけるためにも、毎年健診を受けて検査数値に変化がないかチェックしましょう。

※ BMI =  $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$

メタボリックシンドローム

内臓脂肪の蓄積

リスクが増大

動脈硬化が進行

心血管系疾患

心筋梗塞 狭心症 脳卒中

特定保健指導を活用し、家族単位で生活習慣の見直しを

これまでの保健指導は、健診結果を受診者に返すときに、補足的に行う程度でした。しかし平成20年度からは、健診結果に基づいて受診者の健康状態をレベル分けし、一人ひとりに合った保健指導が行われます。

健診の結果、リスクが高いと判定された人には、「特定保健指導」が行われます。面接で生活習慣改善の目標設定が行われ、確実に生活習慣を変えていけるようサポートします。

メタボリックシンドロームは、中年以降、男女を問わず増えてきます。主婦などの被扶養者が病気になるば、家庭の一大事。平成20年度からは被扶養者のみなさんも年1回の健診を受け、家族単位で生活習慣の見直しを始めましょう。



1日人間ドックにPET検査をプラスして、  
より精度の高い総合健診を!!

# 聖隷PET健診のご案内



## コース：PET健診 ベーシックコース

(PET検査 + 1日人間ドック腫瘍マーカー追加) ※2日間にて実施

PET検査・人間ドックを組み合わせ、PET/CTの弱点(膀胱・表在がん発見)を補います。  
時期により春・秋の職員健診の代用とすることができます。詳細は各施設総務課へお問い合わせください。

### 自己負担額

●35歳以上の健康保険被保険者 基本料金 144,900円 ➡ **20,000円(税込)**  
(婦人科オプション検査は追加自己負担0円です 全額健保負担)

●35歳以上の被扶養者 基本料金 144,900円 ➡ **36,000円(税込)**

■上記以外のオプション検査は全額自己負担。自己負担額以外は聖隷健保と互助会の負担です。

**受診機関** 聖隷健康診断センター(静岡県浜松市中区)

**利用回数** 1人につき1年間(年度)で1回のみ利用可

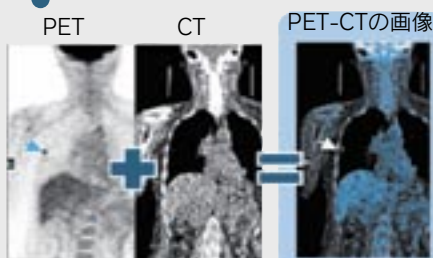
**受診の手順** ①受診機関へ予約 ➡ ②所属施設総務課へ ➡ ③受診  
補助申請書提出

### ご案内・注意事項

- PETの人数枠には制限があります。お申し込みの際は下記予約センターまでご確認ください。
- 以下の方は検査を受けることができません。
  - 妊娠中、あるいは疑いのある方
  - 血糖値(検査投薬時測定)150mg/dl以上の方
  - 極度の閉所恐怖症の方
  - 授乳中の方はおすすめできません。
- 詳しい内容・申請方法等は、健康保険組合事務局(TEL 053-413-3323)にてご確認ください。

ここがポイント

### 最新式のPET/CTを導入



1回の撮影で全身のPET検査とCT撮影を同時に行いフュージョン画像を作成。それにより診断精度が大幅にアップします。

### ご宿泊を希望される方へ

優待料金にて提携ホテルのご紹介もいたします。予約時にお申し出ください。  
(ご紹介のみとなり、宿泊予約・お支払いは直接ご本人様からとなります。ご了承ください)



ご予約は…聖隷保健事業部 予約センター



**0120-938-375**

平成20年度以降、特定健診でメタボリックシンドロームと判定された人や、そこまではない人でも、心筋梗塞・脳梗塞のリスクをもつ人には、リスクに応じて特定保健指導(積極的支援・動機づけ支援)が行われます。

## 特定保健指導の 対象になる人は…



### ステップ1 腹囲とBMI(肥満度)から 心筋梗塞・脳梗塞などの リスクを判定します

**A** おへその高さの腹囲が 男性 **85cm**以上  
女性 **90cm**以上

**B** 腹囲は男性85cm未満、女性90cm未満だが、  
**BMIが25以上**

※ BMI =  $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$  で計算。  
BMI25以上が肥満。

### ステップ2 保健指導レベルを 決定します

★ステップ1で **A** に該当する人

- ステップ2でリスクが2つ以上…積極的支援
- ステップ2でリスクが1つ…動機づけ支援
- ステップ2でリスクが0…情報提供※

★ステップ1で **B** に該当する人

- ステップ2でリスクが3つ以上…積極的支援
- ステップ2でリスクが1~2つ…動機づけ支援
- ステップ2でリスクが0…情報提供※

※ステップ1で **A** か **B** に該当し、ステップ2のリスクが0個の人は特定保健指導の対象にはなりませんが、右のような情報提供が行われます。

### ステップ2 以下の検査結果や 質問票の回答から 心筋梗塞・脳梗塞などの リスクの数を数えます

- 1 血清脂質…中性脂肪値が150mg/dl以上かつ/  
またはHDLコレステロール値が40mg/dl未満
- 2 血 圧…収縮期血圧値が130mmHg以上かつ/  
または拡張期血圧値が85mmHg以上
- 3 血 糖…空腹時血糖値が100mg/dl以上、またはヘモグロビンA1cが5.2%以上
- 4 質 問 票…喫煙歴があるかなど

\*ただし、4は1~3が1つ以上ある場合のみカウントします。

\*血糖の基準値はメタボリックシンドロームの基準値と異なります。

### どんな保健指導が行われる?

- 積極的支援…医師、保健師、管理栄養士の面接・指導のもとに行動計画をつくり、生活改善に取り組めるような働きかけを相当期間継続して行い、計画どおり効果が出ているかを評価します。
- 動機づけ支援…医師、保健師、管理栄養士の面接・指導のもとに行動計画をつくり、生活改善に取り組むための動機づけが行われます。
- 情報提供…健康な生活習慣の重要性を理解し、生活習慣を見直すきっかけとなるよう、健診結果とあわせて基本的な情報が提供されます。

◆健診結果とくに問題がない人には、健診結果の見方や健康の保持増進に役立つ情報が提供されます。

## 個人情報の保護に関する法律に基づく個人情報の取り扱いについて

### —— 定期健康診断の結果(問診を含む)の共有と保健指導の共同実施 ——

平成20年4月から健康保険組合等には、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、40歳以上の加入者(被保険者・被扶養者)に対し、健康診断や保健指導を行うことが義務づけられます(特定健診・特定保健指導の実施)。

当健康保険組合では、20年4月以降、特定健診の項目が、事業主が行う労働安全衛生法に基づく定期健康診断の項目に包含され、特定健診よりも定期健康診断等の法令に基づき行われる健康診断が実施を優先するとされたことから、社会福祉法人聖隷福祉事業団、財団法人美容協会(聖隷沼津病院・沼津健康診断センター)・財団法人恵愛会(聖隷富士病院)・社会福祉法人さくま(さくまの里)(以下「事業主」)が実施する労働安全衛生法に基づく定期健康診断の結果(問診も含む)の提供を受け、特定健診に代えることとなります。

これにより、聖隷健康保険組合と事業主は健診結果を共有し、協力して保健指導等を行うこととしますので、あらかじめお知らせいたします。この取り扱いは年齢を問わず全被保険者を対象とします。

被扶養者は上記と同じ取り扱いですが、40歳~74歳までの方が、対象となります。

### 1. 共有する個人データの項目

事業主が実施する定期健康診断結果(問診を含む)および保健指導結果・被扶養者(40歳~74歳)の特定健診(問診を含む)および・保健指導結果

※ なお、聖隷健康保険組合の保健師は、保健指導上必要な場合、定期健診(特定健診)後の再検査、精密検査、各種健診等の結果について、健診実施機関等に照会できるものとする。

### 2. 個人データを取り扱う者の範囲

聖隷健康保険組合の保健事業担当者、保健師、事務長、常務理事、定期健康診断結果管理者

### 3. 個人データを取り扱う者の利用目的

- ①定期健診(特定健診)結果に基づく保健指導、健康相談、再検査、精密検査の受診勧奨、治療状況の把握等、各種保健事業への参加勧奨等を通じて、被保険者、被扶養者の健康の維持向上、生活習慣の改善を図り、または、疾病の予防、治療等に資するため。
- ②特定の個人が認識されることがない方法で統計・調査研究を行い、保健指導等の企画立案の基礎資料とするため。

### 4. 個人データ管理の責任を有する者

聖隷健康保険組合の常務理事、各事業所の施設長または事務長



デスクワーク中心であまり体を動かす時間がない、あるいは毎日忙しくて運動する時間を作れない。そんな人におすすめなのが、仕事や家事をしながら行うことのできる「ながらエクササイズ」です。週23Exを達成するためには、日々の積み重ねが大切です。何気ない日常の生活活動をエクササイズに変えて、週23Exをめざしましょう!

超多忙な人は、  
仕事や家事をしながら  
エクササイズ!

「ながらエクササイズ」で3メッツ以上の身体活動に!  
1日18分間行えば1Exに相当!!

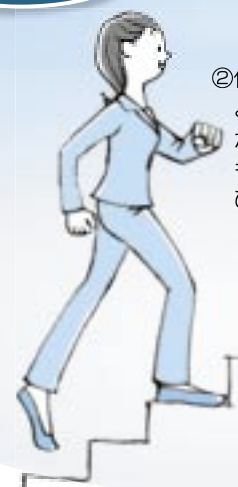
オフィスで、家庭で、  
「ながらエクササイズ」!

通勤しながら...

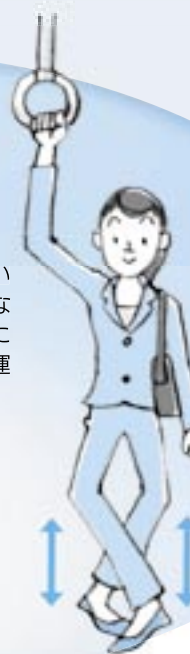
階段



①階段の2～3段目に片足をかけ、もう片方の股関節や足の後ろを伸ばすように意識しながら、階段にかけた足のひざに両手をつく



②体がふらつかないように安定させながら、①と同様にもう片方の足を運び、昇っていく



電車

①片手で吊り革につかまり、左足を右足のうしろにクロスさせる。右足に重心をかけ、右足のかかとを上下させる  
②左右の足をかえて行う

仕事の合間に...

デスクまわり2

①デスクの前に座り、上体を前に傾けてデスクの下に両手を差し入れる



②両手でデスクを持ち上げるように腕に力を入れる

デスクまわり1

①イスの両端をつかんで座り、ひじをしっかり伸ばして体を支える



②両ひざを上げて、そのまま5秒間静止する

日常生活を工夫して、  
身体活動量をアップ!

生活習慣病予防のための運動指針「エクササイズガイド2006」では、身体活動の強さと量を表す単位として「メッツ」を用い、メッツに活動した時間をかけたものを「エクササイズIIEx」として、身体活動量を計算します。ただし、「週23Ex」に合算できるのは、3メッツ以上の運動または生活活動です。例えば軽いオフィスワークは1.5メッツ、立位や座位で行う料理は2.0メッツですから、身体活動量の目標の計算には含まれません。そのため、デスクワーク中心で仕事が忙しい人、家事に追われて運動する時間を作れない人などは、意識して体を動かさないと、週23Exをクリアするのがむずかしくなります。

料理や洗いをしながら...

キッチン2

①足を肩幅に開いてまっすぐ立ち、まな板を両手で持って頭上に上げる



②腕、わき腹を伸ばすよう意識して、左右交互にゆっくり曲げる(左右20回ずつ)

キッチン1

①背筋を伸ばして、シンクの縁に両手をつき、足をクロスさせて片足に重心をかける



②重心をかけた足のかかとをゆっくり上下させる(左右20回ずつ)



床ふき



①片足で雑巾を踏み、足を大きく開き、太ももを意識しながら周囲の床を乾きする

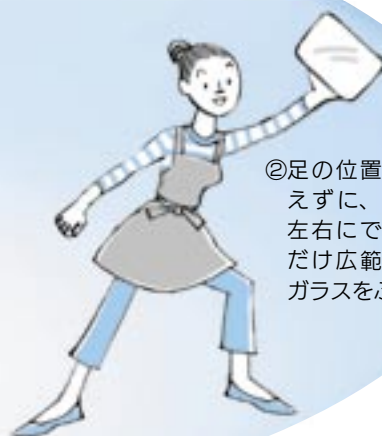
掃除をしながら...

ガラスふき

①片手に雑巾を持ち、足を大きく開いて腰を落とす



②足の位置は変えずに、上下左右にできるだけ広範囲のガラスをふく





# 気分が落ち込みやすくなっているとき

がんばりすぎて  
空回りしたAさんと  
現状を打破するために  
開き直ったBさん

何となくやる気が起こらない、何をやってもうまくいかない……。気分が落ち込んでいるときは、集中力や思考力も低下してしまうため、仕事も空回りしがち。そんなとき、自分を叱咤激励してがむしゃらにがんばるべき？ 「こんなときもあるさ」と、のんびり構えるべき？ 仕事は山積してるのに気分が落ち込みがちで仕事はかどらない……。そんなAさんとBさんのケースから、心身のバランスを取り戻す方法を探ってみましょう。

## CASE-2 Bさんの場合



だれにでも気分が落ち込むことはあります。ひと晩寝れば、もとの元気な自分に戻るときもあれば、落ち込みが2〜3日続くこともあるでしょう。そんなとき、がむしゃらにがんばったAさんは、そのがんばりとは裏腹にミスを誘い、できない自分を責めてますます気分が落ち込むという悪循環に陥ってしまいました。

一方、開き直って仕事から離れたBさんは、その場では上司の反感を買ったものの、うまく気分転換をはかることができたため、仕事のペースを取り戻すことができました。ストレスをためないためには、がんばるべきとき、休むべきときのバランスが大切なのです。

## CASE-1 Aさんの場合



「がんばりががんばりすぎて心オーバーヒートしていないか？」  
普段からがんばりすぎる傾向にある人は、心の疲労に気づかず、無理をしてしまいがちです。どんなに疲れていても、「この仕事だけは絶対にやらねば」とがむしゃらにがんばる人は、一見やる気に満ちた活発な人に見えますが、ストレスがピークに達したときの反動も大きいのです。

自分ではなかなか気づくことのできない心の疲労度も、最近の自分を振り返ることで、ストレス過剰のサインをキャッチすることができそうです。前述の傾向にチェックがついたとしたら、それは心が悲鳴をあげているサインです。マ



## 「気分の落ち込み」を回避する3つのポイント

- がむしゃらにがんばりすぎるとその反動は大きい。心の疲れをためないようにしよう！
- 気分が落ち込みがちになったらマイナスの感情があふれていないか自分を振り返ってみよう！
- 心がオーバーヒートする前に上手に気分転換をはかって心のバランスを取り戻そう！

「憂うつ」な気分は、ストレス過剰のサイン  
「気分の落ち込み」や「悲しみ」、「ブルーな気分」。普段どんなに明るく元気な人でも、こうした「憂うつ」な精神状態に陥ることがあるものです。そこには、家族や親しい人との別れ、受験や大きな失敗など、何らかの原因がある場合もあれば、とくに理由もなく、憂うつな気分になることもあるでしょう。

いずれにせよ、心が元気をなくしているときというのは、ストレスがたまっている証拠といえます。

ただ、同じような状態にあっても、ストレスを大きく感じる人もいれば、小さく感じる人もいます。また、ストレスを発散するのが上手な人もいれば、ストレスをため込みやすい人もいます。そこには、もともと性格や感受性の違いも関係していますが、心の疲労度も大きく影響しているのです。

普段から「うねばならない」という思いにとらわれていたAさんは、心の疲労に気づかず、さらにがんばった結果、そのがんばりが裏目に出てしまいました。

一方、心の疲労を自覚していたBさんは、開き直って仕事から離れることにしました。そして、好きな映画を観て、思いっきり体を動かすという自分なりの気分転換を実践することで、心の疲労をリセットすることができたのです。

心身の疲労度をチェックして、落ち込む前にストレス解消  
まずは、最近、次のような傾向がないか、チェックしてみましょう。

- 「どうせ」や「私なんて」など、何かにつけて自分を否定する言葉を口にする
- これまでは気にならなかったのに、他人への不満が大きくなっている
- 勝ち負けにこだわり、ムキになることが多い
- 「うねばならない」という思いが強くなっている

## 腹式呼吸で気分をリフレッシュ!!

- ① イスに座って首と肩を2〜3回グルグル回し、体の力を抜く。
- ② 背筋を伸ばし、おへそのすぐ下あたりに意識を集中させて、鼻からゆっくりと息を吸い込み、おなかを空気でふくらませる。
- ③ 十分に息を吸ったら、おなかをへこませるよう意識しながら、口からゆっくりと（吸うときの2〜3倍の時間をかけて）息を吐き出す。



イナス思考をやめるよう心がけると同時に、Bさんのように気分転換をはかるなど、心の元気を取り戻すことを考えましょう。そうはいっても、忙しすぎて仕事から離れないという場合は、仕事の合間に手軽に実践できる腹式呼吸で、リラックスをはかりましょう。

## 聖隷健康保険組合の現況

平成19年9月末現在

|           |          |             |        |
|-----------|----------|-------------|--------|
| ●被保険者数    | 7,752人   | ●平均年齢       | 35.81歳 |
| 男         | 1,970人   | 男           | 37.98歳 |
| 女         | 5,782人   | 女           | 35.07歳 |
| ●平均標準報酬月額 | 345,768円 | ●被扶養者数      | 3,690人 |
| 男         | 485,827円 | ●任意継続被保険者   | 61人    |
| 女         | 298,048円 | ●育児休業保険料免除者 | 133人   |
|           |          | ●老人医療受給対象者  | 126人   |

## こころの相談窓口 (@メンタル)

※当サービスは、外部の専門機関(株)ピースマインドにより運営されており、相談内容などの個人の秘密・プライバシーは完全に厳守されます。

- ★たったの5分! 手軽にできる……ストレスチェック…… (下記アドレスにアクセス、無料)
- ★いつでもどこでも気軽に相談……オンラインカウンセリング…… (下記アドレスにアクセス、無料)
- ★電話で待たずにすぐ相談……心の健康電話相談室…… (☎0120-726-489)
- ★カウンセラーと1対1で……来談カウンセリング…… (ご利用5回まで無料/6回目以降個人負担)

<https://www.kenko-program.com/seirei/>

※上記アドレスには、聖隷健康保険組合のホームページからもアクセスできます。

ストレスチェックとオンラインカウンセリングのアクセスには、契約団体IDとパスワードを入力してください。

契約団体ID:seirei パスワード:dec04rei



カードをお配りしました。いつでも携帯して、悩んだら、即相談しましょう。