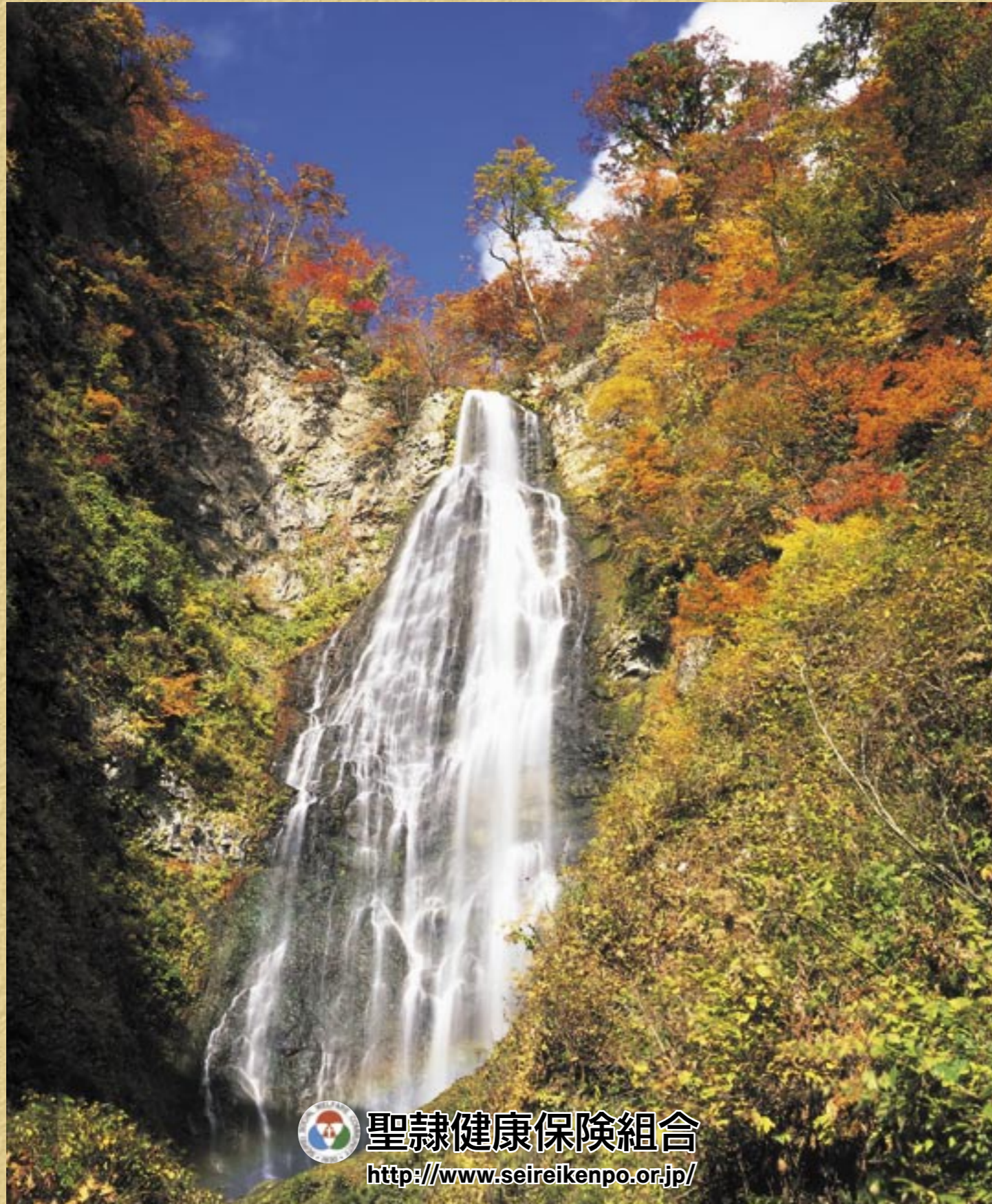


けんぽだより

2008●11

19号

ご家庭にお持ち帰りください。



聖隷健康保険組合

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

旅とウォーキング/世界遺産を遊散歩

青森県

悠久のときを刻み続ける太吉のブナ原生林

白神山地を歩く

約5.6km 約2時間30分

白神山地は、青森県と秋田県にまたがる約13万ヘクタールの山岳地帯の総称です。平成5年12月、白神山地のブナ原生林は「貴重な動植物が分布する極めて価値の高い生態系を有する地域」と認められ、日本初の世界自然遺産として登録されました。

世界遺産・白神山地の自然を気軽に感じられるのが「暗門の滝歩道」です。溪流沿いに道が続き、滝の側を通ると冷たい水しぶきが風に運ばれ、頬に心地よく感じられます。

「ブナ林散策道」を歩けば、「コツコツ…」とクマゲラがブナをつつく音が聞こえてきます。「ここはクマゲラをはじめ、貴重な動植物の宝庫。ブナ原生林そのものが自然の博物館、といえるんですよ」と解説員の方。

暗門の滝へと続く紅葉の道をたどり、太古からの豊かな生態系に触れることで、心と体がともに満たされるでしょう。

●白神山地トレッキング解説員●

白神山地の見どころを、一緒に歩きながら解説してくれます。

【料 金】ブナ林散策道:12,000円より

【電 話】0172-85-3021 (アクアグリーンビレッジANMON)

ウォーキングマップ

表紙：白神山地（青森県）

1 アクアグリーンビレッジ ANMON

暗門の滝歩道の入口にあり、レストランや売店、ブナ原生林が見渡せる露天風呂つきの立ち寄り温泉(入浴料:大人550円)などがあります。

【時間】10:00~17:00

(11月下旬~4月中旬は休館)

【電話】0172-85-3021

2 ブナ原生林の水・水飲場

ブナ林が育んだ天然水が飲めます。口に含むと冷たく豊かな味わいで、旅の疲れを癒してくれます。

3 曲り淵

断崖が迫る道で、渓谷美が楽しめます。道が細いので注意。

4 第3の滝

暗門の滝は3つの滝の総称で、最初に現れるのがこの第3の滝です。この先は険しい渓谷道となります。

5 第2の滝

第3の滝からおよそ10分。険しい道を越えると第2の滝が勇壮な姿を現わします。

6 第1の滝

最後に豪快な水しぶきを立て現れるのが、この第1の滝。暗門の滝の中でも最大で、落差は約42mあります。



コースガイド (約5.6km・約2時間30分)

アクアグリーンビレッジANMON

↓ 約5分

ブナ原生林の水・水飲場

↓ 約40分

暗門の滝 (第3の滝)

↓ 約10分(登り坂)

暗門の滝 (第2の滝)

↓ 約10分(登り坂)

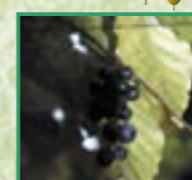
暗門の滝 (第1の滝)

↓ 約80分(ブナ林散策道経由)

ブナ原生林の水・水飲場

↓ 約5分

アクアグリーンビレッジANMON



けんぽだより11月号/平成20年11月発行/19号

発行/聖隷健康保険組合 〒430-0946 浜松市中区元城町218-26 聖隷ビル1F TEL 053-413-3323 FAX 053-413-3324

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

意外と知らない!?



健康保険

みなさんが医療機関へかかるときにもルールがあります。健康保険組合では、みなさんからお預かりした保険料で自己負担分を除いた分を医療給付していますが、この大切な保険料を有効に使うためにも、ルールに則した受診をお願いいたします。

正しい医療機関への かかり方



退職した方・被扶養者から外れた方は保険証は使えません

退職した方、被扶養者から外れた方は、聖隷健康保険組合も脱退することになります。保険証はすみやかに返却してください。もちろん、その保険証で医療機関にかかることはできませんので、新しい保険証を医療機関に提示してください。もし、資格喪失後の受診をした場合は、自己負担分を除いた健保負担分をあとでご請求することになりますので、ご注意ください。

はしご受診は医療費の負担増に

病院を転々と替えると、そのたびに初診料がかかり、検査や薬も重複します。医療費が増えるだけでなく、あなたの体にとっても負担増となります。治療について疑問に思ったら、まずはお医者さんに聞いてみましょう。聞いてみなければ疑問・不安を持つていくことがお医者さんにも通じません。お医者さんとの信頼関係がよい治療にもつながっていきます。



大病院に紹介状なしでいくと割高に

ベッド数200床以上の大病院に紹介状なしで受診すると、初診料や診察料のほかに特別料金という自費扱いの料金がかかります。特別料金はそれぞれ病院で独自に決めることができるため、一定ではありません。大病院にかかる前には、事前にかかりつけのお医者さんに紹介状を書いてもらうようにしましょう。



時間外受診はこんなに医療費がかかります

時間外・休日・深夜に病院を受診すると、基本となる料金の他に加算料金がかかります。事前に診療時間を確認して、緊急時以外は診療時間内に受診するように心がけましょう。



	基本となる料 金	各加算後の料 金		
		診療時間内	時間外	休日 (深夜 午後10時~ 午前6時)
未就学児	3,420円	4,700円 (+1,280円)	6,350円 (+2,930円)	9,650円 (+6,230円)
大人	2,700円	3,550円 (+850円)	5,200円 (+2,500円)	7,500円 (+4,800円)

※金額は初診料の総額です。窓口負担は1~3割で、年齢や収入によって、異なります。

※()内の金額は時間内料金に対する増加額です。

★20年4月から診療所にかかる場合、診療時間内であっても次の時間帯に受診すると大人の診療費については、早朝・夜間料金として初診料・再診料に加え、500円の割増料金が加算されるようになりましたので、ご注意ください。

平日	午前6~8時、午後6~10時
土曜日	午前6~8時、正午~午後10時
日曜日・祝日	午前6~午後10時

接骨院・整骨院に かかるとき

「健康保険取扱」の接骨院や整骨院(柔道整復師)であっても、健康保険で施術が受けられるのはケガの場合だけです。それ以外でかかった場合はすべて自己負担となりますので、健康保険が使える場合、使えない場合をよく確認して、適切にかかりましょう。

健康保険が使えます

- 骨折・脱臼の応急手当
 - 医師の同意がある骨折・脱臼の治療
 - 打撲・ねんざ
- ※ただし、ケガの原因が通勤災害や労働災害に該当するときは、健康保険は使えません。また、交通事故など第三者行為によるケガのときは必ず健康保険組合にご連絡ください。

健康保険で接骨院・整骨院(柔道整復師)にかかるときの注意

接骨院・整骨院(柔道整復師)が健康保険組合に提出する申請書は、請求内容を確認の上、必ず患者本人が署名してください。また、領収書は必ず受け取りましょう。健康保険組合発行の医療費通知と内容を照合するほか、医療費控除などで必要になります。

健康保険組合では、みなさまの保険料を正しく使うために、接骨院・整骨院(柔道整復師)からの申請書をチェックしています。そのため、施術内容について健康保険組合から内容照会を行うことがあります。医療費適正化のために、ご協力をよろしくお願いいたします。

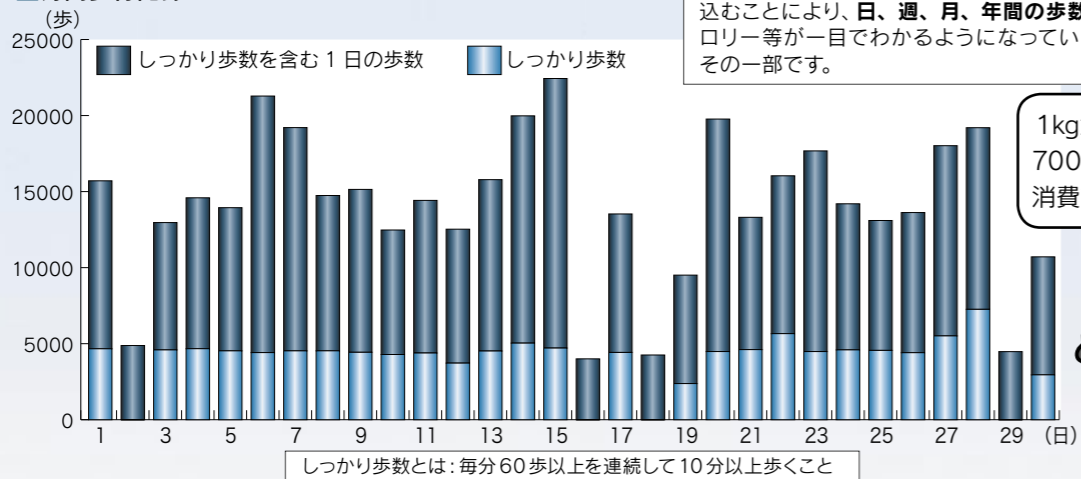
健康保険が使えません(自費診療)

- ×日常生活による単なる疲れ、肩こり、腰痛など
 - ×スポーツによる筋肉痛などの場合
 - ×神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニア等の病気がらくる痛みやこりの場合
 - ×打撲・ねんざが治ったあとの漫然とした施術、マッサージの代わりの利用
 - ×外科・整形外科で治療を受けながら、同時に同じ治療箇所について柔道整復師に施術を受ける場合
- ※痛みやしびれが長引くときは、医療機関を受診しましょう。

ウォーキングの紹介

メタボの予防、解消法としては、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」といわれています。
 メタボを予防する身体活動量を歩数に換算すると1日10,000歩のウォーキングです。歩数計を使用すると、ふだんどのぐらい身体を動かしているか目に見えてわかるようになるので、歩数計をつけることをお奨めします。
 運動にはいろいろありますが、今回は、メタボ健診が始まる前より、歩数計(オムロン walkingstyle) をつけて毎朝歩いている職員の歩行状況を紹介します。

■月間歩行記録(2008年9月)



早朝ウォーキングを始めて1年半ほどになります。キッカケは「何か体を動かすことをやってみよう」でした。
 いつ歩くか! 夜はパイやりたいし。早朝しかない! ということで毎朝、雨が降らない限り夜明けとともに約4kmのウォーキングに出かけます(約40分)。最近では生活習慣になりました。目標は、しっかりと歩行4,500歩を含め1日10,000歩です。日々の記録をパソコンに取り込み月間、年間の記録を見るのも楽しいものです。
 今年になってからの記録を見ると、しっかりと歩数89万歩、総歩数249万歩、歩行距離1,915kmと出ています。皆さんも挑戦してみませんか。

和合愛光園職員 富士登山にチャレンジ

富士山元祖七合目から見た雲海は言葉に表せないほど素晴らしいものでした。8月2日・3日、初めての富士登山にチャレンジしました。以前から健康づくりのため、和合愛光園職員と一緒に登山に行こうと思い、呼びかけたところ、5人の職員と家族合わせて11人で行くことになりました。本格的な登山経験はなく、少し不安な面もありましたが、一生に一度は富士山に登りたいと思っていたので覚悟を決めて登ることにしました。サクセスリムプランで体重も75kgから70kgに落としていたので身も軽くなっていましたし…。



祖七合目でご来光を拝むことができました。夜間の真冬並みの寒さと昼間の日焼けするくらい太陽が照りつける猛暑の中、最終的にはチーム全体の体調を考えて、山頂一步手前の九合五勺まで登りました。日頃、仕事では冷や汗をしばしばかいていますが、これからは今回の富士登山のような気持ちのよい汗をたくさんかきたいと思います。

今後はぜひ、健保組合で健康づくりイベントを開催してもらえると嬉しいです♡♡♡

和合愛光園 園長 岡野有秀さん



聖隷健康保険組合
鈴木ます美

平成20年4月より、特定健診・特定保健指導が開始されましたが、事業所により、特定保健指導の実施状況も様々です。
 また、健康管理の力の入れ方も積極的に活動されているところや有志で健康づくりに励んでいるところがあります。
 今回は、一部の事業所で実施されました健康活動をご紹介します。

保健師だより

100kcalの消費エネルギーの目安

日常生活動作		運動	
洗濯	33~43分	散歩	34~44分
草むしり・園芸	29~37分	ラジオ体操	27~35分
入浴	26~34分	水泳	10~13分
掃除・そうきんがけ	27~35分	軽いジョギング	13~16分
階段を降りる	24~31分	ジョギング	7~9分
階段をのぼる	12~15分	エアロビクスダンス	18~23分
自転車(普通の速さ)	37~46分	ゴルフ	23~29分

【注意】性別・年齢・体重などにより、消費エネルギーに差があるので大まかな目安として参考にしてください

健康づくり事業の原稿募集中

健康づくりに関する事業を各施設で実施されているようであれば、ぜひ、聖隷健保組合までご応募ください(個人でも・職場でもOKです)。採用原稿については、ささやかですがお礼をさせていただきます。

聖隷健康保険組合 担当 鈴木ます美
 浜松市中区元城町218-26 電話 053-413-3323 FAX 053-413-3324
 E-mail masumi@sis.seirei.or.jp

本部職員(親睦) ボウリング大会 in 浜松エースレーン

10月3日(金) 所属対抗のボウリング大会を開催しました。結果は以下のとおりです。
 たかがボウリング!! されどボウリング!!
 なかなかいい汗(冷や汗??) をかかせてもらいました(^O^)/
 ボウリング1ゲーム74kcalなので、148kcal消費しました!!

	団体戦	個人戦
優勝	情報室	石岡 晃
準優勝	経営企画部	伊藤 剛
第3位	人事部	内山 広行

なんとボールが後ろに・・・



伊藤剛さん

ちよつと腹周り減ったかな???



石岡 晃さん

えっつ・・・
 ぜんぜん
 変わりませ〜ん!!



本部女性陣より♡♡♡

個人レベルでできる対策

マスクと手洗いでウイルスを遮断！

マスクは顔に密着するタイプを選ぶこと。肌などについたウイルスは1時間ほどしか生きられません。口元に近づけることの多い手は頻りに洗いましょう。



事前に食糧と水を備えて外出しない！

感染拡大は交通機関や流通、製造業にも深刻な影響を与えます。人との接触を極力避けるためにも、事前に2週間程度の食糧や水、日用品などを用意しましょう。

〈インフルエンザ対策の物品例〉

〜とくにインフルエンザ対策に備えておきたいもの〜

マスク、氷枕・水枕（頭やわきの下を冷やすため）、ゴム手袋（破れにくいもの）、消毒用アルコール、漂白剤（塩素系漂白剤：消毒効果がある）、ビニール袋（汚物を密閉するため）



家族で事前に連絡先を確認！

万一、家族が感染した場合を想定して、必要な連絡先（各人の学校や職場など）、家事の役割分担、発熱時の看護のしかたなどをあらかじめ話し合っておきましょう。

感染したかもしれないときは

まず、保健所に連絡する

流行地から帰国したなど感染のおそれがあり、発熱、せき、全身痛などの症状がある場合、最寄の保健所（発熱相談センター）に連絡し、都道府県が指定する病院（発熱外来）などを受診しましょう。

※流行時には、発熱相談センター（保健所に設置）や発熱外来（感染症指定医療機関）が設置されることになっています。



うがいよりもマスクで自衛！
食糧の準備も

こうして防ごう！ 新型インフルエンザ

静かに、しかし確実に忍びよつつある新型インフルエンザの脅威。防御には、まずは正しい知識を身につけることが大切です。



予防へ向けた 国としての取り組み

ウイルスの侵入を食い止める！

新型ウイルスが日本で流行するきっかけは、感染例の多い地域から旅行者が持ち込むケース。機内や空港での検疫により、水際での予防を強化します。

治療薬の備蓄と新薬の開発！

治療薬「タミフル」は新型には効きにくいとの指摘も。動物実験で H5N1 型への効果が確認された新薬が 2009 年には実用化されるとの朗報もあります。

外出や集会の自粛で感染拡大を阻止！

新型インフルエンザが流行した場合には、国は国民に対し外出や集会の自粛を呼びかけ、学校や大規模施設の一時的閉鎖を求めます。患者の隔離や立ち入り制限、企業などの就業制限もありえます。

例年、冬になると流行するインフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症で、症状は似ていてもカゼとはまったく別の病気です。現在の主流である A 型も、もともとは鳥インフルエンザウイルスだったものが、突然変異を続け、人も感染するようになったもの。それからすると近年の世界的な鳥インフルエンザの発生が、遅かれ早かれ新型インフルエンザ流行につながることは間違ありません。

この鳥インフルエンザが恐ろしいのは、H5N1 型と違って従来のウイルスよりはるかに毒性が強い点。感染すると 38 度以上の高熱や咳が続く、呼吸困難や全身の臓器不全で感染した人の 60% が死亡するとされています。アジア地域を中心に、鳥から人へ、そして昨年は人から人への感染例も中国で報告されており、現段階で肺の中の増殖にとどまっているウイルスが、のどの粘膜で増殖するようになれば、爆発的な流行は避けられないとみられています。

新しいウイルスには免疫がないだけに、世界的な感染爆発（パンデミック）が起こった場合、日本でも人口の 4 分の 1 にあたる 3200 万人が感染、最悪では 64 万人が死亡するという試算があります。その一方で、変異の過程で毒性が弱まり、被害は最小限度におさまるとの見方もあって、新型インフルエンザについては実際に発生してみないと、わからないことがたくさんあります。ここでは、感染爆発を防ぐためのおもな対策を紹介しました。個人レベルでは、マスクと手洗い、そして人とできるだけ接触しないことが重要になります。来るべき流行に備えておきましょう。



女性がかかるがんの 第1位「乳がん」



マンモグラフィ、超音波、視触診の3つセットがベスト

現在、女性がかかるがん第1位の「乳がん」は、乳房の乳腺組織にできるがんです。発症のピークは40代後半ですが、20代や30代でかかる人も増えています。

乳がんの危険因子は、家族歴がある（祖母、母、叔母、姉妹などに乳がんになった人がいる）、妊娠・出産回数が少ない、初経が早い、閉経が遅い、などです。誤解されることがありますが、ホルモン補充療法（HRT）や低用量ピル（OC）が原因で乳がんになることはありません。

乳がん検診には、①マンモグラフィ（乳房X線撮影）、②超音波検査、③視触診の3つの方法があります。それぞれ発見できるがんの種類が違うので、3つセットで受けるのがベスト。なお、乳がんの専門は乳腺外科ですが、検診は婦人科でも受けられるところもあります。

検診で早期発見して治療できれば、生存率も高く、乳房を温存することも可能です。家族歴がある人は20代から、家族歴がない人も30代から1年に1回は乳がん検診を受けましょう。

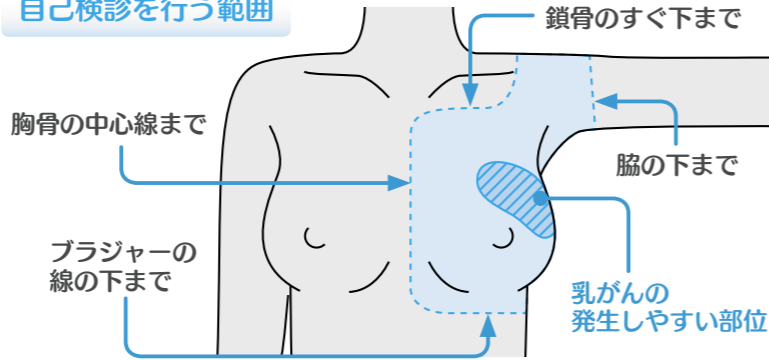
月に1回は自己検診を！

乳がんの早期発見には、自分でしこりの有無を調べることも効果的です。

自己検診では、親指以外の4本の指をそろえ、確認する乳房の反対側の手で乳房全体から脇の下や鎖骨の下にかけて、軽く押さえるようにしながら、しこりがないか調べます。また、乳首をしぼって血液が出ないかもチェックします。

ポイントは、毎月、月経が終わった後に行うこと。慣れないうちは仰向けに寝て、片手を上げて行うとわかりやすいでしょう。少しでもしこりや異変を感じたら、すみやかに乳腺外科を受診してください。

自己検診を行う範囲



マンモグラフィは痛ってホント？

乳房を板にはさんでX線撮影するマンモグラフィ。しこりになる前のがんも見つけられる、早期発見に欠かせない検査ですが、「痛い」というイメージも……。実際のところはどのようなのでしょうか？

胸が張る月経前は避けて

痛みの感じ方には個人差がありますが、「思ったよりも痛くなかった」という人が多いです。ただし、月経前は女性ホルモンの影響で胸が張るため、痛みを感じやすくなるので注意して。マンモグラフィを受けるのは、月経が終わった後にしましょう。

撮影技師の技術にも左右される

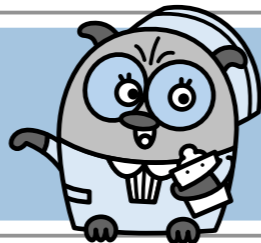
痛みを感じるかどうかは、マンモグラフィを撮影する技師の技術によっても左右されます。マンモグラフィをできるだけ快適に受けたい人には、経験豊富な施設での受診をおすすめします。

実例紹介

ブラジャーのサイズがAカップのE子さん。「胸が小さいので乳がんにならない」からと、これまで一度も検診に行っていません。

「乳がんの発症と胸の大きさには何の関係もありません。非常に稀ですが、男性が乳がんになるケースもあるほどです。胸の大小に関わらず、1年に1回は乳がん検診を受けましょう」（吉野先生）

平成20年4月より、35歳以上の女性の健保組合加入者（被扶養者含む）に、乳がん・子宮がん検診（人間ドック時・婦人科単独検診）を対象に、原則としてほぼ全額（一部を除く）を補助しています。年に1回は必ずお受けください。



背筋を引き締めて

背中ラインを美しく！



監修・本多 奈美

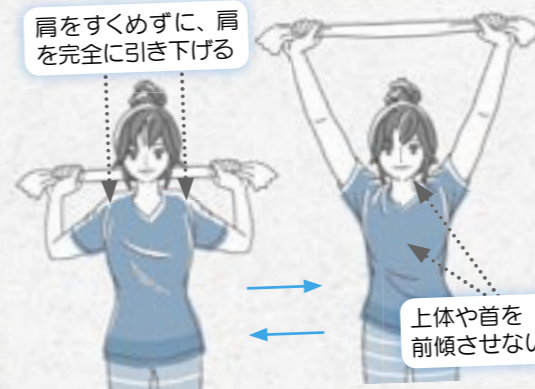
女性を対象にしたスポーツジム「リトルジム」代表。トレーナーとして、一般女性のみならず、アスリートなど幅広く指導。
<http://www.littlegym.jp/>

「引く」動作をメインに“後ろ姿美人”をめざすエクササイズです。肩甲骨同士を引き寄せる運動で背筋が鍛えられ、背中ラインを美しくします。

自宅でエクササイズ

ラット・プル・ダウン

10～20回×1～3セット

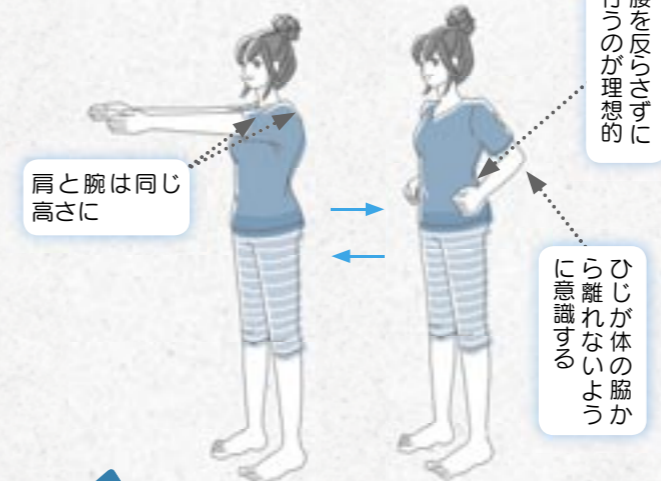


Point 肩に痛みがある場合は、すぐにやめること！

タオルの両端を握り、腕を頭上に伸ばす。肩甲骨を引き寄せながら、ひじをゆっくり曲げ、ゆっくり戻す。

ローイング1 10～20回×1～3セット

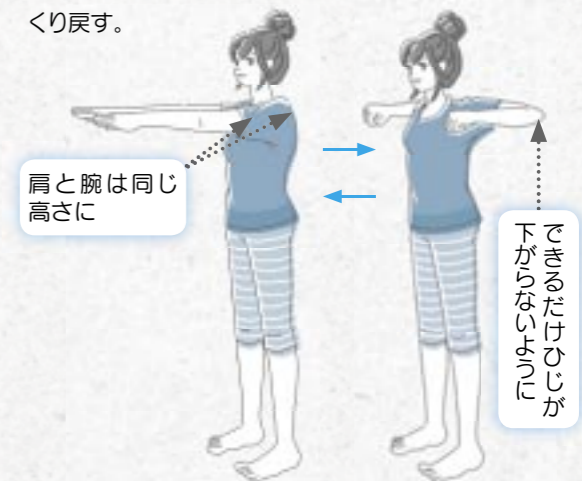
小指が下になるように両手をまっすぐ前に伸ばし、手を握りながらゆっくり腕を引き、ゆっくり戻す。



Point 肩をすくめず、肩甲骨を引き寄せることを意識して！ ダンベルやペットボトル、タオルなどを握って行ってもOK！

ローイング2 10～20回×1～3セット

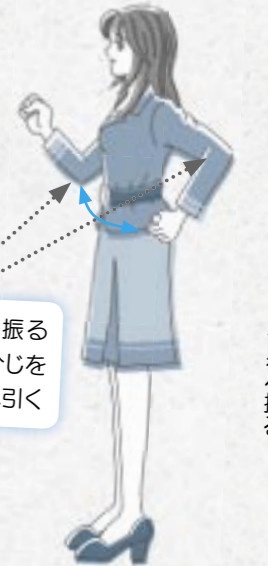
手のひらを下にして両手をまっすぐ前に伸ばし、ひじを曲げて手を握りながらゆっくり腕を後方へ引き、ゆっくり戻す。



オフィスでエクササイズ

肩甲骨の引き寄せ運動

50回×1セット



体の前で腕を振るのではなく、ひじをしっかりと後方へ引く

Point ひじが体から離れないよう、脇をしめて腕を振ろう！

メンタル編 こんな症状はないですか？

<input type="checkbox"/>	1	寝つきがよくない
<input type="checkbox"/>	2	ちょっとしたことで気になる
<input type="checkbox"/>	3	何かよくないことが起こりそうな予感がする
<input type="checkbox"/>	4	人混みのなかで気分が悪くなることもある
<input type="checkbox"/>	5	緊張すると手に汗をかいたり、ふるえたりする
<input type="checkbox"/>	6	イライラしやすい
<input type="checkbox"/>	7	職場で緊張することが多い
<input type="checkbox"/>	8	じっとしていられないくらい落ち着かないときがある
<input type="checkbox"/>	9	自分は社会から遊離しているように感じる
<input type="checkbox"/>	10	孤独を感じる時がある
<input type="checkbox"/>	11	憂うつになることがある
<input type="checkbox"/>	12	何もかもが、おっくうになる
<input type="checkbox"/>	13	わけもなく不安になることがある
<input type="checkbox"/>	14	言いたいことがうまく言えない
<input type="checkbox"/>	15	自分が自分でないように感じる
<input type="checkbox"/>	16	電話のベルやドアのノックの音にビクッとすることがある
<input type="checkbox"/>	17	夜中に目が覚める
<input type="checkbox"/>	18	外で食事をするのが苦になる
<input type="checkbox"/>	19	朝起きると気分が悪い
<input type="checkbox"/>	20	人前に出ると緊張しやすい

〇の合計 個

このテストの〇の合計を出してみると、心の疲れがメンタル面で感じられるかがわかります。ストレスの影響がメンタル面にでていないかどうか、ときどきチェックしてみてください。

診 断			
0～2個 快調	3～6個 人並み	7～12個 要注意	13～20個 重症
小さな疲れはあるものの、社会生活のうえで影響がない程度です。現在の状態を維持するよう心がけましょう。	現代人の疲労度としては平均的です。これ以上の疲れをためないよう、リフレッシュをしながら、キープしてください。	このままの状態では疲れをためていくと、身体的・メンタル的な病気を引き起こす可能性もあります。生活を見直して本格的な休養を。	そうとう心が疲れています。すでに日常生活に支障があるのでは。体調がすぐれないようなら、早めに病院で診断を。

聖隷健康保険組合の現況

平成20年9月末現在

●被保険者数 …………… 8,166人	●平均年齢 …………… 35.99歳
男 …………… 2,084人	男 …………… 37.83歳
女 …………… 6,082人	女 …………… 35.36歳
●平均標準報酬月額 …… 352,072円	●被扶養者数 …………… 3,711人
男 …………… 490,770円	●任意継続被保険者 …………… 61人
女 …………… 304,547円	●育児休業保険料免除者 …… 149人

ストレスと上手につきあう
チェック＆コントロール

心の疲れが精神状態に出いていませんか？



監修 ● 山本 晴義
(横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長)

私たちに、心の痛みやつらさを我慢したり、目を背けたり、他人には知られないように気持ちを隠してしまう傾向があります。でも、心の疲れは、体の不調という形になって現れる以外に、イライラする、憂うつになる、寝つきが悪い、夜中に目が覚める、といった精神面にも現れてくるものです。最近のあなたの生活を振り返りながら、今の精神状態をチェックしてみましょう。

UTSU レクチャー

監修 ■ 東京カウンセリングセンター 所長
菅野 泰蔵

うつ病は、単なる心の問題や気の持ちようだけではありません。何らかの要因があつて発症することがわかっています。

要因はさまざま
複数重なること

うつ病は、さまざまな要因によって引き起こされます。たとえば、仕事上、あるいは人間関係でのストレスが高じて、うつ状態になることがある。あるいは役割を失った喪失感からなる人や、疲れがたまっていたり、病気や障害があると、発症する人もいます。責任感が強い人、完璧主義者は、無意識のうちにも、心も体もがんばりすぎてしまいがちです。また、周囲から見ると喜ばしいことでも、先行きの取り越し苦労をして、うつ状態になる人もいます。

わたしたちが生活するうえで、心理的にも身体的にも、一定のストレスはあるものです。しかし、それが重なったり、限度を超えたりすると、自分ではさほど自覚していなくても、脳内でストレスに対抗していた神経伝達物質のパランスが崩れてしまいます。

これがうつ病を引き起こすと考えられています。

うつを引き起こす要因あれこれ

<p>体の病気・薬 その他</p> <ul style="list-style-type: none"> 脳卒中や神経疾患 糖尿病 服用中の薬 <p>過度のアルコール</p> <p>※家族にうつ病の人がいても必ずうつ病になるということはありません</p> <p>病気の症状、薬やアルコールが脳や神経に悪影響を与え、うつを引き起こすことがあります。</p>	<p>性 格</p> <p>「うつ病になりやすい性格」はある</p> <ul style="list-style-type: none"> 責任感が強い、几帳面 仕事熱心、気配りができる こり性、完璧主義 <p>責任</p> <ul style="list-style-type: none"> 自信がない 何事もネガティブにとらえやすい <p>同じストレス状況に置かれても、うつ病になる人とならない人がいます。上のような性格の人は、ストレスを感じやすく、うつ病になりやすいと考えられています。</p>	<p>ストレス</p> <p>私たちの周囲はストレスだらけ</p> <ul style="list-style-type: none"> 仕事のミス、トラブル 人間関係のトラブル 長時間の労働、困難な労働 <p>環境の変化</p> <ul style="list-style-type: none"> 結婚・妊娠・出産・更年期障害 職場の異動、昇進、退職 <p>近親者や親しい人の死亡、別れ</p> <p>ストレスの原因は、無数にあります。私たちは、通常これらのストレスに対処して、克服することができるのです。</p>
---	---	---

illustration / うかい えいこ

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(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。