

けんぽだより

2013●11

39号

ご家庭にお持ち帰りください。

特集

平成24年度特定健診・特定保健指導の実績



和歌山電鉄貴志川線



聖隷健康保険組合

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

One More ベジ DISH!

野菜たっぷりメニューをもう一品

野菜を食べて 動脈硬化を予防しよう

健康的な血管は弾力性・柔軟性があり、臓器や筋肉などに必要な酸素や栄養をスムーズに供給します。しかし、食生活の欧米化などによって肉や高脂肪の食事が多くなると、余分な血中コレステロールが増えて血管の壁の中に蓄積し、血管は弾力性を失い硬くもろくなってしまいます（動脈硬化）。それが脳血管障害や虚血性心疾患などの要因となります。

野菜に多く含まれる食物繊維は、コレステロールそのものの排泄を促したり、腸で再吸収される胆汁酸（コレステロールから作られる）を便として排泄します。また、ビタミンCは悪玉コレステロールを下げる効果があります。食物繊維とビタミンCが豊富な野菜や果物、海藻類を日頃から積極的に摂取することが、健康な血管を保つ鍵となります。



料理制作／井出 杏海（管理栄養士）
スタイリング／洲脇 佑美



1人分/376kcal

塩分/1.3g

さつまいもとチキンの照り焼き風味

甘くてホクホク。秋の味覚で血液サラサラに！

※写真はレタス3枚ですが、1人2枚ずつを目安に盛り付けてください。

●材料〈2人分〉

さつまいも……………150g
鶏もも肉……………200g
塩……………小さじ1/5
栗の甘露煮……………4個
しょうゆ……………大さじ1と1/3
A みりん……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
酒……………小さじ1
レタス……………4枚

●作り方

- ①さつまいもは乱切りにし、水にさらしてアクを抜く。水からあげ、ぬれたまま耐熱容器に入れ、ラップをかけて500Wで3～4分電子レンジにかける。
- ②鶏もも肉は食べやすい大きさに切って、塩をもみ込む。
- ③フライパンに②を入れて、中弱火で皮面から焼く（油はひかず、鶏肉の皮から出る脂で焼く）。すべての面を焼き、中心まで火が通ったら①のさつまいもと栗の甘露煮を入れてフライパンを振るように炒め合わせる。
- ④合わせたAを加え、とろみと照りが出るまで炒める。
- ⑤皿にのせたレタスに盛り付ける。

調理のポイント

さつまいもはレンジで火を通しておくと炒めたときに崩れにくく、早く調理ができます。



旬の野菜

さつまいも
(ビタミンC、
食物繊維)



さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られているので加熱しても減少が少なくすすみます。また食物繊維も豊富なので、コレステロールの排泄効果が期待できます。

プルーンとブルーベリーのすっきりスムージー

プルーンの甘味とヨーグルトの酸味がほどよい食物繊維たっぷりスムージー

果物

プルーン(食物繊維)



プルーンは水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランスよく含んでいます。水溶性食物繊維は余分なコレステロールの排泄を促し、不溶性食物繊維は腸の動きを活発にして便通をよくする効果があります。



●材料〈2人分〉

ドライプルーン(種なし)……………3～4粒
ブルーベリー……………10粒
プレーンヨーグルト……………120g
牛乳……………50ml
水……………2個

●作り方

- ①すべての材料をミキサーに入れて滑らかになるまで混ぜ、グラスに注ぐ。

1人分/201kcal

塩分/0.2g

けんぽだより11月号／平成25年11月発行／39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/>

ジェネリック医薬品は

こんなにおトク!

実際にジェネリック医薬品に変えると、こんなに薬代が安くなります。高血圧症、糖尿病など長期にわたって服薬が必要な生活習慣病でジェネリック医薬品に変えると、その節減効果はますますアップします。

3割負担の場合

(2012年4月現在
日本ジェネリック医薬品学会)

高血圧症 代表的な薬を1日1錠、 1年間服用した場合	先発医薬品 15,330円	ジェネリック医薬品 安いタイプ 1,090円 高いタイプ 6,570円	1年間で 14,240～ 8,760円 の節約に!
糖尿病 代表的な薬を1日1錠、 1年間服用した場合	先発医薬品 13,140円	ジェネリック医薬品 安いタイプ 5,470円 高いタイプ 7,660円	1年間で 7,670～ 5,480円 の節約に!
脂質異常症 代表的な薬を1日1錠、 1年間服用した場合	先発医薬品 10,950円	ジェネリック医薬品 安いタイプ 2,190円 高いタイプ 6,570円	1年間で 8,760～ 4,380円 の節約に!

※上記は薬代のみの金額です。実際に窓口で支払う金額は、調剤技術料や薬学管理料などが加算されます。

ジェネリック医薬品

抑えておきたいポイント

薬の飲み合わせに注意!

ジェネリック医薬品は先発医薬品と有効成分は同じですが、より飲みやすくするための添加物がメーカーによって微妙に違うことがあります。他に薬を飲んでいるときは、薬の飲み合わせが変わってくることもあり、注意が必要です。違和感を覚えたなら、医師または薬剤師に相談してください。



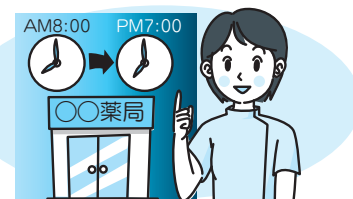
変更するときはお試し期間もOK

ジェネリック医薬品に切り替えたいけれど少し不安というときは、まず短期間だけ試してみてもいいかもしれません。短期間(たとえば1週間)ジェネリック医薬品を使う「お試し調剤(分割調剤)」も可能なので、薬剤師に相談してみましょう。



薬局に行くときは、なるべく平日8時から19時に

医療機関だけでなく、薬局にも休日・夜間等の加算料金がかかります。ジェネリック医薬品で節約できても、割高になってしまえば意味がありません。平日の8時から19時(土曜日は13時)までに調剤してもらいましょう。



ジェネリック医薬品を

活用して医療費を節約しよう

価格の安いジェネリック医薬品。よく聞くようになりましたが、使っていますか? 有効成分は先発医薬品と同等で、飲みやすさ、使いやすさなどが改良されているものもあります。積極的にジェネリック医薬品を活用して、医療費を節約しましょう。

ジェネリック医薬品を使うには

医療機関で薬の処方せんをもらったら内容をチェックしよう

❖ジェネリック医薬品への変更が「可」のとき

処方せんに医師によるジェネリック医薬品への変更が「不可」のサインがない場合は、ジェネリック医薬品に変更することができます。(医師が処方せんに変更不可のチェックやサインをした場合は、変更できません。)

❖ジェネリック医薬品を使いたいときは医療機関の受付に「お願いカード」を

診療を受けるとき医師に「ジェネリック医薬品を処方してください」と言いづらいこともあるでしょう。そんなときは、「ジェネリック医薬品お願いカード」を窓口に出して、意思を伝えてください。

薬局で薬剤師と相談してから購入しよう

処方せんに「ジェネリック医薬品への変更不可」のチェックやサインがない場合は、患者は薬局で薬剤師と相談しながらジェネリック医薬品に変更することができます。薬局の受付に「お願いカード」を出すと意思表示になります。



ジェネリック医薬品ってなに? 製薬会社がつくる薬には2種類あります

先発医薬品

特徴

- 新しい病気や新しい治療法に役立つ薬を研究、開発
- 研究、開発の費用がかかる
- 一定期間(20～25年)「特許」で守られている

ジェネリック医薬品

特徴

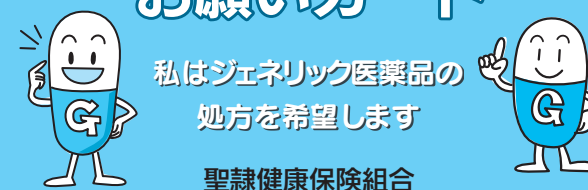
- 先発医薬品の「特許」が切れたあとに製造
- 研究、開発の費用が安くすむので価格が安い
- とくに長期投薬が必要な慢性疾患の患者には節約効果大

*すべての先発医薬品に対してジェネリック医薬品があるわけではありません。

切り取って、糊付けし、
お願いカードとしてご活用ください。



ジェネリック医薬品 お願いカード



医師・薬剤師の皆様へ ジェネリック医薬品の処方をお願いします

- 処方される薬にジェネリック医薬品がある場合には、ジェネリック医薬品の処方をお願いします。
- もちろん、ジェネリック医薬品を処方することができなかつたり、ふさわしくない場合があることも十分承知しています。
- このカードは、保険証・診察券などと一緒にお戻しください。

氏名

肥満は万病のもと

肥満は、様々な疾患の原因になっていることが指摘されています。肥満を改善することは、これら健康障害の発症を予防するうえで極めて重要となります。

平成20年度に特定健診が開始され、指摘されたくない肥満を指摘されるようになりました。運動をがんばりすぎて膝を痛めるケースもゼロではないので、食事と運動の両方で改善するとともに体重による負担を避けるためにも筋トレなども併用して改善に努めていってください。

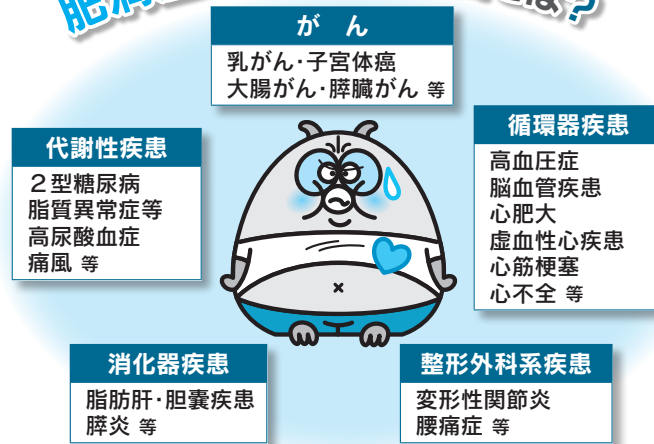
講演等で事業所に訪問すると結果に表れていなくてそっと姿を隠しつつも私に見つけられてしまう人、またがんばっている状況などお話しくださる人など、どちらにしてもがんばっている皆さんを見て私も大変嬉しく思います。肥満やデータの悪化、特定保健指導の受診勧奨等々、しつこく、しつこくお願いしているので『健保のしつこいおばちゃん』と名付けられても仕方がないかなあと感じている今日この頃です。

(聖隷健保組合 保健師 鈴木ます美)

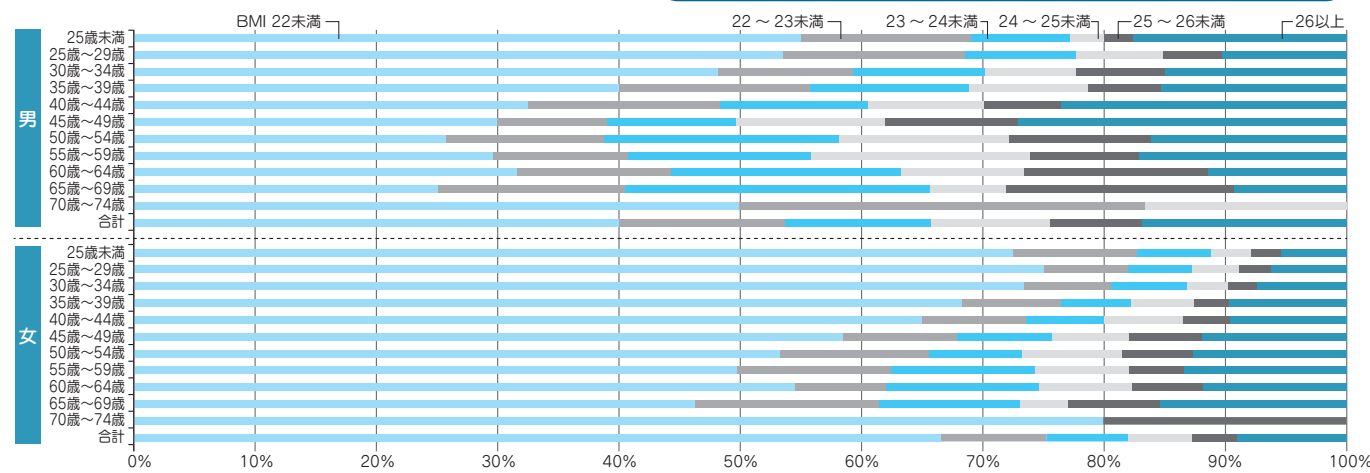
いつから減量するの？
やるなら…今でしょ!!



肥満症による健康障害とは？



●平成24年度定期健診人間ドック結果 被保険者本人 9,075人 男性 2,316人・女性 6,759人



平成24年度健診結果より、BMI24以上の割合は、男性34.2%・女性18.0%で男性に多く、男性は45～49歳、女性は50～54歳がピークを示していました。また、高血圧・脂質異常症・糖尿病の治療者が50歳以上に多いことから、30歳代は肥満対策を、40歳代は肥満による健康障害の予防対策を、50歳代は疾病の重症化予防対策を重点的に実施していきたいと考えています。

肥満対策 食事と運動の両面からバランスよく

たとえば、メニューを見直す ※kcalは目安です。

カツ丼 870kcal	カレーライス 760kcal	炒飯 700kcal	親子丼 500kcal
110kcal減		200kcal減	

鳥のからあげ 400kcal	焼き鳥 250kcal	野菜サラダ(ドレッシング) 130kcal	青菜のおひたし 30kcal
150kcal減		100kcal減	

食事の摂り方のポイント！

- 脂肪分を減らして、良質のたんぱく質はしっかり筋肉のもとになるたんぱく質は減らしすぎないように
- 朝食抜き、夜遅い食事はNG
食事回数を減らしたり、夜遅く食べると太りやすい
- よく噛み、早食いはしない
よく噛み、食事時間を20分以上とると満腹感を得やすい

続けられる運動を習慣にして、筋肉量をキープ
※60kgの人の場合。安静時のエネルギー量を引いたもの。

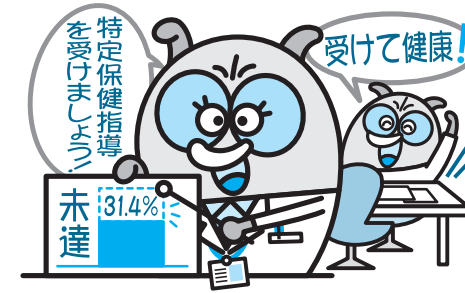
速めのウォーキング 120kcal 40分	水泳 150kcal 20分
自転車(軽い負荷) 130kcal 40分	軽いジョギング 155kcal 30分
ランニング 110kcal 15分	テニス(シングルス) 125kcal 20分

出典：『エクササイズガイド 2006』

平成
24年度

特定健診受診率 **87.2%** 目標達成

特定保健指導実施率 **31.4%** 目標未達

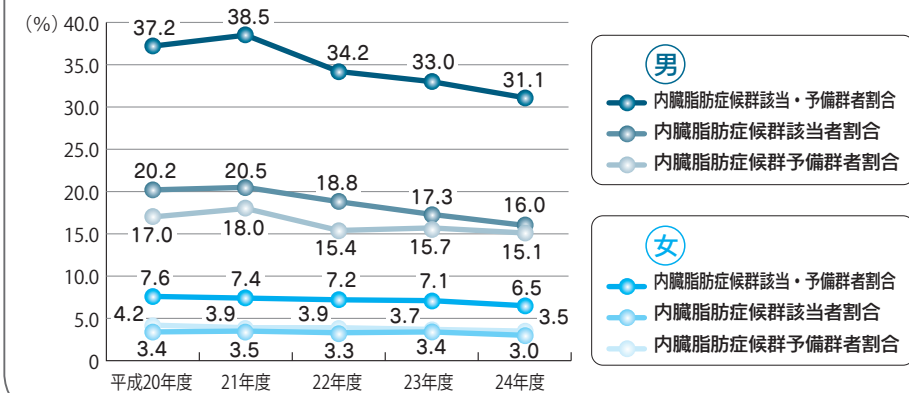


平成24年度の特定健診受診率においては、目標の80%を達成できましたが、特定保健指導実施率は目標の45%となり13.6%の未達でした。特定保健指導では、一部の事業所において100%に近い実施率の協力をいただいたり、実施率の悪い事業所に再度呼びかけをして保健指導を実施していただき、特定健康診査開始からの5年間では、最高の実施率となりました。しかし、目標未達成ということは第2期も更なる方法を駆使し、医療・福祉・保健事業を中心業務としている組織として積極的に取り組んでいきたいと思っています。

聖隷健康保険組合特定健診・特定保健指導実施率

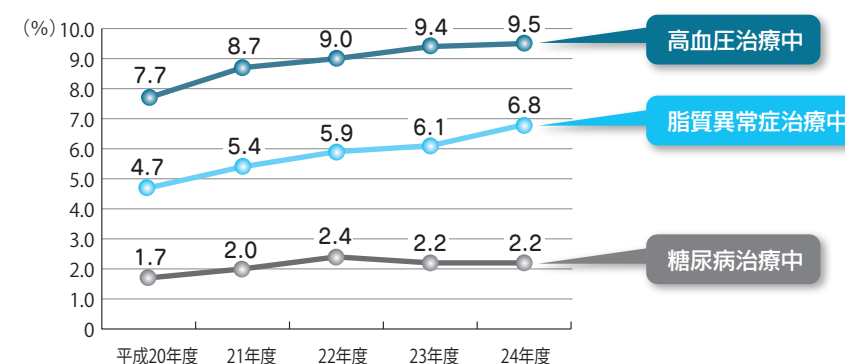
		平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
特定健診	被保険者	69.1%	91.7%	94.9%	↓93.5%	96.9%
	被扶養者	26.8%	19.4%	28.7%	29.5%	35.9%
	全体	61.9%	82.3%	84.5%	↓83.9%	87.2%
特定保健指導	動機付け支援	12.3%	27.6%	18.0%	23.2%	32.0%
	積極的支援	20.1%	17.1%	↓8.8%	↓9.5%	30.6%
	全体	16.8%	22.1%	↓13.6%	17.0%	31.4%

内臓脂肪症候群該当者・内臓脂肪症候群予備群者割合



内臓脂肪症候群該当者・内臓脂肪症候群予備群者の割合は、皆さんの努力のたまもので毎年減少傾向を示しています。しかし、その反面、高血圧・脂質異常症・糖尿病の治療者は、上昇傾向を示しています。しかし、伸び率が低くなってきていることから今後、メタボ対策により予防へとつながっていくことが予想されます。

高血圧・脂質異常症・糖尿病治療中割合



また、今年度冬場の時期に特定保健指導対象者以外の治療者に、重症化予防を目的に保健指導を実施していきます。特定保健指導対象にならないからいいや！など安心することがないよう、現状の中で、何が改善できるかお一人おひとりが生活を振り返っていただくことは非常に重要です。

Great Earthライド京都に参加して

7月28日(日) Great Earthライド京都への参加を行いました。京都市内に設けられたチェックポイント(5カ所)のルートを自分で決定し自転車で回るイベントです。

今回9時から走りだし、5カ所を回りゴールをしたのが13時30分でした(昼食休憩はなし)。渋滞のメッカである京都市内を自転車で走ることはECOの観点

からも良く、また運動することで普段のストレスを心身のリフレッシュも行うことができました。

今後も同様のイベントへ参加することで心身の安定を保つことで仕事の効率はアップし、残業時間の低減なども図れるのではないのでしょうか。残業時間の低減はまた心身の安定にもつながるため一石二鳥になるのではないかと考えています。

「淡路島ロングライド150 2013」に参加して



9月23日(祝)に淡路島にて開催された「淡路島ロングライド150 2013」に参加しました。

毎年2000人の応募を行っていますが、申込期限前にエントリーが終了するほどの人気イベントとなっています。

イベント当日は幹線道路なども事故防止のため通行規制を行いますので、島民の皆さんのご協力や応援を得て開催されています(淡路島内の聖隷関係の皆さんもご協力ありがとうございました)。

午前5時45分、並んだ順番に15名ずつ30秒間隔でスタート開始。スタートしてからはしっかりと距離を走れるように体を温めることを意識しながら洲本市内の第一エイドステーション(以下AD)まで向かいます。

その後は周りの参加者同士で風避けを順番に行い、4カ所のADで適宜休憩時間を設け、無事に総時間7時間で150kmのゴールを迎えることができました!!

今から来年の参加を計画しています。

今回、聖隷健保からのサポートもいただき感謝しています。他職員も含め健保からのサポートで健康で文化的な生活を営むことができればよいと思います。

爽やかな笑顔が素敵ですね。
来年もぜひ参加してください!!

敦賀さち子

健康づくり事業を上手に利用しながらイベント参加されていますね。
運動でリフレッシュしてストレス解消!!素晴らしいです。
暑い時期での参加でしたが、自転車で走るのは気持ちよさそうですね。



聖隷健康保険組合
鈴木ます美

今回は自転車特集です。2人とも健康づくり事業を活用しながら楽しんでいますね。これから冬に向けマラソン大会などのイベントがたくさんあります。

参加予定のある方は健康づくり事業を活用してみたいかがで
しょうか? 皆さんの申し込みをお待ちしております。



聖隷健康保険組合
敦賀さち子

冬に向け
チャレンジ!!

健康づくり支援事業

参加者募集中



健康づくり支援事業におきましては、参加者を募集しております。1人から団体まで参加OKです。この機会に新たな健康づくりにチャレンジしてみませんか?

*ウォーキング支援事業におきまして、「NTTデータ〜クリエイティブヘルス三健人」のサービスが残念ながら9月30日の申し込みをもって終了となりました。

保健師だより

「そでがうらサマーサイクルロードフェスタ2013」 参加レポート

藤沢愛光園 ケアサービス課 笠井 直樹さん

8月11日、千葉県袖ケ浦市の「そでがうらサマーサイクルロードフェスタ2013」に参加しました。

中級クラス(64名参加) 1周2.4kmを6周するクラスで39℃の炎天下の中、40~50km/h以上のスピードで集団走行し駆け引きしながらのレース! 集団の中は肩と肩が当たるか当たらないかの間隔で走ります。1、2周目は様子を見て3周目でここだ! と思い、前に出て3位まで上がりましたが、前を走る人がパンクし事故を避けるために後退。追い上げましたが30位という不本意な結果に。来年はもっと練習して優勝目指したいです! 普段は友達と走っています。



写真で見ると本当に肩と肩が当たるか当たらないかの間隔で走ってます!
この中で走れるのはすごいです。
日頃から練習していないと参加できないですね。来年は優勝目指してがんばってください。申請待っています。



この集団の中で走れるなんて、
かつこいいですね。
敦賀さち子

スポーツ前後のストレッチでケガを防ぐ・疲れをとる！

久しぶりの人はとくに念入りに

運動会などでからだを動かす機会が多くなる秋。運動会の前後には、しっかりとストレッチを行いたいものです。

運動前のストレッチは、筋肉を温めて（ウォームアップ）、関節の可動域を広げ、柔軟性を高める効果があり、肉離れなどのケガから守ってくれます。

運動後は、乳酸などの疲労物質が筋肉にたまりませんが、ストレッチによって血流が改善し、疲労物質が取り除かれ、疲れが残りにくくなります。しっかりとストレッチをしておけば、翌日の筋肉痛も軽くなるはず。ふだん運動をしていない人は、とくに念入りにストレッチをしましょう。

●監修
(公財)健康・体力づくり事業財団／
健康運動指導士
アメリカスポーツ医学会／
ヘルスフィットネススペシャリスト
山田 多佳子

ストレッチの効果を高めるコツ

- ◆基本の呼吸法
 - ・呼吸を止めたり、力んだりしない
 - ・筋肉を伸ばしたり、ひねるときに息を吐く
 - ・「鼻」から吸って、「口」から吐く
 - ◆反動をつけて動かさない
 - ◆伸ばすときの目安は「イタ気持ちいい」くらい。痛いとき、異常を感じたときはすぐに中止を
- ※回数やセット数、時間は目安です。

リレーやサッカーに！ 大きな一歩 太ももの内側と股関節を伸ばす

左右各2回で1セット

①

右ひざを立てて、左脚は足首を伸ばして床につけます。両手は右ひざの上におきます。

ココをCHECK!

左ひざは股関節の後ろになるように床につけている左ひざは、股関節よりも後ろにおくことで、脚が大きく開き、股関節がよく伸びます。

バランスがうまくとれない人は、左手を地面につける

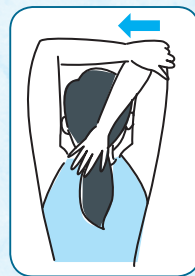
背すじはまっすぐ伸ばしたまま

② 息を吐きながら、徐々に上半身を前方に移動させ、体重をかけていきます。股関節が伸びていることを意識しながら、20秒間姿勢をキープします。息を吸いながら、元の姿勢に戻します。

呼吸は自然に

②

右腕と左腕をクロスしたまま（①の姿勢のまま）、頭の後ろへもっていき、右ひじに左手を当てて、左に引っ張ります。10秒間キープします。



ココをCHECK!

腰を反らさないように 腹筋に力を入れて、腰を反らさないようにすることで、良い姿勢が保たれ上腕がしっかり伸びます。

左右各2回で1セット

網引きやテニスに！

腕＆肩 クロスストレッチ

腕と肩の筋肉を伸ばす

- ① 右腕は手のひらを上にして、まっすぐ前に伸ばします。左腕で右腕を抱えてクロスし、手前に引き寄せます。10秒間キープします。

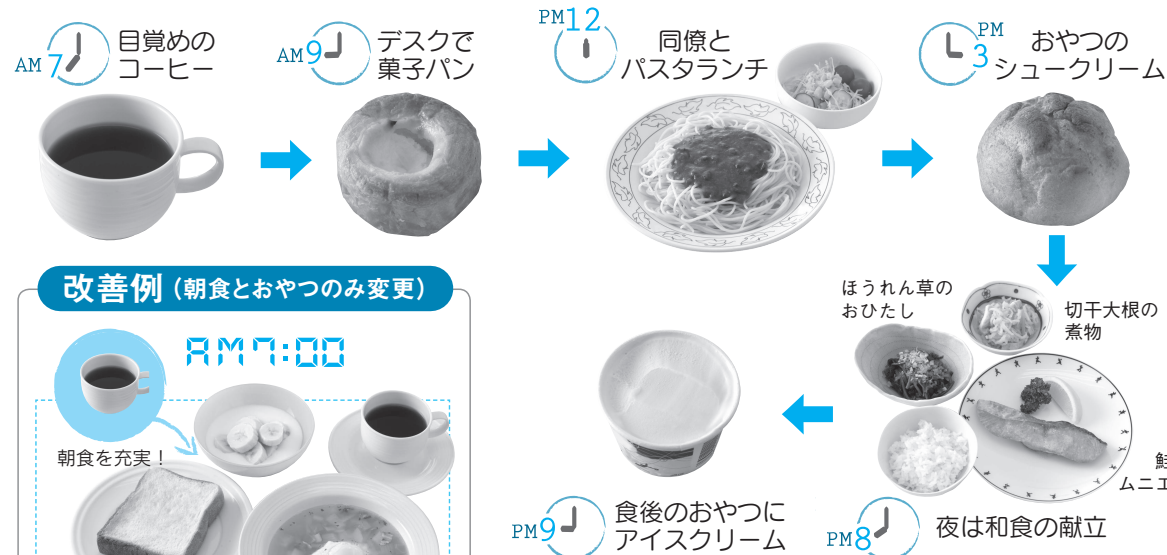
右ひじが曲がらないように

食育クイズ

20代女性Aさんの1日の食事です。
おやつからとっているカロリーは食事全体の何割程度？

A：1割 B：2割 C：3割 D：4割

ヒント クイズの食事の総カロリーは1692kcal



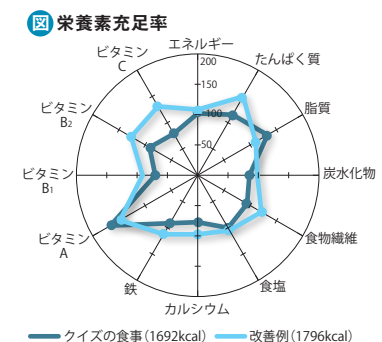
改善例（朝食とおやつのみ変更）



朝食 ヨーグルト＋バナナ、食パン、ポーチドエッグ入り野菜スープ



3時のおやつ シュークリーム、カフェオレ



みん
たの
育の

毎クオリティライフサービス
代表取締役
小島 美和子

おやつ の適量

カロリー合わせの 食事に注意！

上に示した1日の食事の摂取カロリーは約1700kcalなので、デスクワークが中心のAさんにとってはほぼ適量といえます。朝食と夕食はバランスよくとれています。朝食の菓子パンは、お菓子です。シュークリーム、アイスクリームと合わせると、おやつだけで総カロリーの約4割に相当します。カロリーオーバーにならないためには、体重が増えませんが、中身の栄養素が問題です。

おやつは どれくらいまでOK？

おやつは食生活の楽しみとして、欠かせない要素のひとつです。まったく食べないのではなく、食事からの栄養摂取に影響を及ぼさない範囲で楽しみたい。改善例は、おやつを1回に減らして朝食を充実させたものです。総カロリーはほとんど変わりませんが、栄養素の充足率はよくなります。おやつは、カロリーは全体の1割程度となります。

このような食生活が続くと、栄養素の不足や偏りから、貧血や疲れやすい、かぜをひきやすい、便秘、肌あれ、冷え、ストレスに弱いなどさまざまな体調不良を招きます。また、脂肪を燃焼させるビタミン類が不足すると、体重は増えても、体脂肪率が高くなる「かくれ肥満」になります。

おやつを 楽しむコツ



食べたいなら動く！

栄養素補給できる おやつにする

食べる時間帯も 意識して

おやつを1日の総カロリーの1割と考えると、1700kcalなら170kcalということになります。もっと食べたいという人は、体を動かして消費カロリーを増やしましょう。

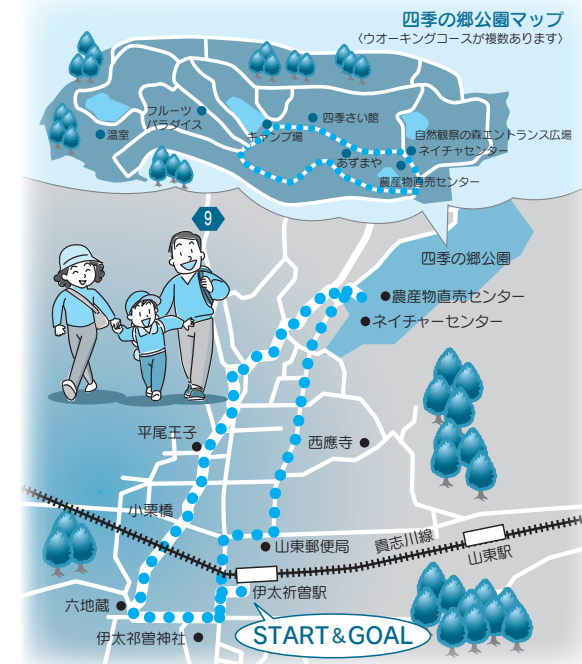
おやつとして楽しみつつ、栄養素を補給できるものを選べば、1日の栄養素バランスを大きく乱しません。ヨーグルトやチーズ、牛乳や豆乳、果物やナッツ類、ドライフルーツ、いもや栗などもおすすめです。

同じカロリーのお菓子でも、夜遅い時間に食べると体脂肪として蓄積されやすくなります。今日はケーキを食べたいなあというときは、明るいうちに食べましょう。



和歌山駅 田中口駅 日御宮駅 神前駅 龍山駅 貴志駅 貴志川線

数年前には利用客の減少により、廃止届けの出されたこの鉄道が、今では人々の注目を集めるようになった背景には、地方ローカル鉄道の再生のシンボルとなった「たま駅長」や、地域住民の熱心な存続運動があり、引き継ぎ会社が決定した後も地域住民が駅舎の掃除を行うなど、鉄道会社とともにさまざまな活動・PRをしたことから、国内だけでなく、海外からも観光客が訪れるようになりました。



散策コース (1時間20分・約6km)

四季の郷公園を歩く
園内にはウオーキングコースが整備されているほか、キャンプやバーベキューを楽しめる施設、遊具、農産物直売所などもある。

アクセス：伊太祈曽駅から徒歩15分 入園料：無料
電話：073-478-0070 (四季の郷公園管理事務所)
営業時間：9時～17時 休業日：火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始

和歌山電鉄 貴志川線 和歌山

多くの人々に愛され、支えられながら
走り続ける「みんなの」鉄道

鉄道ぶらり 秋の旅



ライフスキルを磨いて
日々 GOKIGEN
ごきげん

辻 秀一
スポーツドクター・(株)エミネクロス代表
http://www.doctor-tsuji.com

思考・表情・態度・言葉は自分の心に気づくツール

ライフスキルは思考の実践です。「言葉を選ぼうと考えている?」「心の存在と価値に気づいている?」「意味づけしていることに気づいている?」と実際に気づく、考えることが大切です。思考・表情・態度・言葉を自己ツールとしてどんな自分であるのが気分がいいかな?と実際に考えてみてください。

人間は知っているだけで満足しがちですが、実際に「気づく」「考える」ことを意識することが大切です。そして、「気づく」「考える」ことが心の変化をつくり出します。つまり気分を切り替えることができるのです。そのためには、心の中に起こる変化や体感に目を向ける必要があります。

言葉を選ぼう、と考えてみたのに何も変わらない!?

最悪!とか言っているより、ちょっと言葉を選んで「自分の心を大事にしよう」と思ったほうが気分がよくなりますか?この心の動きに敏感になってほしいのです。ところが、この感性がみんな落ち込んでしまっているのが現代。

特に今は、知識とか物事を判断する部分である「認知」の脳ばかりが問われる社会。出来事と行動と結果だけの認知的な会話ばかりしていることが多いですね。

人間らしい会話、つまり、「知って」「感じて」「考えて」話す。これがコミュニケーションのはずです。たとえば団らんで、おじいちゃんやおばあちゃんに「いただきます」と言ったほうが気分がいいでしょう?と言われて、「面倒くさいな」と思いながらも、「いただきます」と言ってみたら案外、気分がいいなとか。そんな会話の中から育まれてきたものがあつたはず。じつに人間らしい会話だと思いませんか?

自分をごきげんにするために心の会話をしませんか?

言葉を大事にしようって 考えよう
自分の心のためにどんな表情でいたほうが
いいかな?って 考えよう

そう考えてみるのに何秒かかりますか?
ただそう考えてみるだけでいいのです。
なにも難しいことはないですね。
まず、やってみてください。



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・イープ(株)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

カードをお配りしています。
いつでも携帯して、悩んだら、
即相談しましょう。

貴志川線といえば、水戸岡鋭治デザイナーによるかわいらしいデザインの電車が有名。大人も子どもも夢中になってしまう「おもちゃ電車」



貴志駅のとなりに住んでいた猫の「たま」が、すみかを追われたことがきっかけで「駅長」に大抜擢。貴志川線の知名度を上げた立役者に

貴志駅

貴志駅舎

猫の顔形を模し、屋根は檜皮葺で造られたユニークな駅舎。併設の「たまカフェ」では、特産のくだものを使ったジュースなどのメニューがある。



たまカフェ

アクセス：貴志駅構内
料金：ジェラート・ジュース300円など
電話：073-478-0110
営業時間：9時～17時
休業日：第3水曜日

伊太祈曽駅

ごはん処「いも畑」

「地元の野菜を食べてもらいたい」という思いから始めた食堂。好きなおかずを選んで精算するスタイル。ボリュームがあって値段も安い。



アクセス：伊太祈曽駅から徒歩8分
料金：野菜の天ぷら盛り合わせ150円など
電話：073-460-6580 営業時間：10時30分～14時
休業日：なし (年始のぞく)

聖隷健康保険組合の現況

平成25年9月末現在

●被保険者数	10,294人	●平均年齢	37.79歳
男	2,676人	男	38.61歳
女	7,618人	女	37.50歳
●平均標準報酬月額	348,125円	●被扶養者数	4,696人
男	479,697円	●任意継続被保険者数	74人
女	301,907円	●育児休業保険料免除者数	306人