

けんぽだより

2014●8

42号

ご家庭にお持ち帰りください。

- ・平成25年度決算のお知らせ 2
- ・負傷原因を正しく伝えていますか？ 4
- ・こまめな水分補給と暑さを避ける工夫で熱中症予防を！ 5
- ・保健師だより 6
- ・自覚症状がなくても、「高血圧」に注意！ 8
- ・イライラをぶつけて「キレやすい」傾向はありませんか？ 10
- ・歩きたくなる旅 宮崎県・高千穂 11
- ・おいしくて太らない旬ごはん 12



聖隷健康保険組合

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

高千穂（宮崎県）



1人分
248kcal
塩分0.0g

1人分
230kcal
塩分2.4g

豚肉とトマトの にんにく甘酢炒め

＋ 玄米ごはん

豚肉のビタミンB1で夏太りを解消！

●材料〈2人分〉

- 豚もも肉（赤身） 160g
- 塩 小さじ 2/3
- 酒 小さじ 2
- 片栗粉 小さじ 2
- たまねぎ 1/2 個（120g）
- トマト 2 個（200g）
- にんにく 2 片（10g）
- 酢 大さじ 2
- しょうゆ 小さじ 2
- 砂糖 小さじ 2
- オクラ 6 本
- ごま油 小さじ 2
- 玄米ごはん 300g

●作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、Aをまぶす。たまねぎとトマトは乱切りに、にんにくは輪切りにする。Bは混ぜ合わせておく。オクラは表面に塩をこすりつけ1分半ほど茹でておく。
- ②フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火にかけ、焦げないようにじっくり火を通す。香りが出てきたら、たまねぎと豚肉を入れて、弱めの中火で4分ほど炒める。
- ③トマトとBを加えて2分ほど炒める。材料に火が通ったら火を止めて皿に盛り付ける。玄米ごはんとおクラを添える。

Point



きちんと下処理をすると、脂肪の少ない部位でもおいしくいただけます。片栗粉を加えるとさらに肉がしっとりする保水効果があるほか、全体に軽くとろみがつくので、味がよくからみます。

おすすめ食材 豚肉

糖質の代謝を活発にするビタミンB1が豊富。また、アリシン（ねぎ、にんにくなどに多く含まれる）と一緒に摂ることで、毛細血管の血行がよくなり、疲労回復効果も高まります。



トマトを加えた後は混ぜすぎないのがキレイに仕上がります。コツです。?

パイナップルとミントのシャーベット

パイナップルのクエン酸で夏バテ予防



おすすめ食材 パイナップル

疲労回復に役立つクエン酸、代謝を活発にするビタミンB1やB6、美肌などに効果的なビタミンC、腸内環境を整える食物繊維などが含まれています。美容と健康、夏バテ予防におすすめです。

●材料〈2人分〉

- パイナップル 1/8 個（120g）
- ペパーミントの葉 10 枚ほど
- 砂糖 小さじ 1
- 白ワイン 大さじ 1

●作り方

- ①パイナップルは皮と芯を取り一口大に切る。その他の材料と一緒にミキサーにかける。
- ②バットに移し、冷凍庫で2時間以上凍らせる。途中2～3回、フォークで掻いてかき混ぜ、シャーベット状にする。

1人分
42kcal
塩分0.0g



column

ビタミン B1 で夏太りを防ぐ

夏は暑さのあまり清涼飲料水を飲みすぎたり、のど越しのよい麺類ばかり食べて炭水化物（糖質）を摂りすぎたりして、意外と太ってしまうことがあります。そこで夏太り予防に重要なのが、糖質を分解し代謝をよくするビタミンB1。豚肉、玄米、大豆、うなぎ、ぬか漬けなどに多く含まれています。

また、不足すると糖質がエネルギーとして使われないので、“疲れやすい” “だるい” 等の症状が出ることも。ビタミンB1を摂ること、夏バテ予防にも効果があります。

●料理制作・イラスト／wato（管理栄養士、フードコーディネーター、イラストレーター） ●撮影／MIHO ●スタイリング／UKO

けんぽだより8月号／平成26年8月発行／42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/>

平成25年度決算概要表
(一般勘定)

● 収 入

科 目	決算額 (千円)
保 険 料	4,583,683
国 庫 負 担 金 収 入	1,575
調 整 保 険 料	69,341
国 庫 補 助 金 収 入	881
財 政 調 整 事 業 交 付 金	35,929
雑 収 入	19,820
合 計	4,711,229
経常収入合計	4,605,858

● 支 出

科 目	決算額 (千円)
事 務 費	62,221
保 険 給 付 費	2,263,226
{ 法 定 給 付 費	2,222,687
{ 付 加 給 付 費	40,539
納 付 金	2,045,084
{ 前 期 高 齢 者 納 付 金	930,332
{ 後 期 高 齢 者 支 援 金	884,416
{ 退 職 者 給 付 抛 出 金	230,319
{ 老 人 保 健 抛 出 金	17
保 健 事 業 費	182,707
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	69,312
連 合 会 費	1,964
雑 支 出	204
合 計	4,624,718
経常支出合計	4,555,244

● 決算残金処分内訳

種 別	金額 (千円)
別 途 積 立 金	86,454
財 政 調 整 事 業 繰 越 金	58
合 計	86,512

組合全体の約8割が赤字に陥っています。当組合では、平成25年度の保険給付費は大幅な上昇となり、保険給付費は予算を大きく上回る結果となりました。高齢者医療への納付金は前年度並みに抑えられましたが、来年度以降は納付金が増大することが見込まれ、より厳しい組合運営を迫られることになる予想です。

平成25年度の決算では、収入では保険料収入が予算を上回る加入者増により前年度比3・7%増の45億8、368万円となりました。保険料収入が増加したことにより、繰入金・繰越金を繰り入れずに支出をまかなうことができました。収入総額は47億1、123万円でした。

一方支出では、みなさんの医療費などに充てられる保険給付費は前年度比11・9%増の22億6、323万円となり、支出総額の48・9%を占めるに至っています。とくに被扶養者で前期高齢者の保険給付費の増加傾向が顕著でした。高齢者の医療費などに充てられる納付金は、前

一般勘定
収入支出状況

- 収入：……………47億1、123万円
- 支出：……………46億2、472万円
- 収支差引額：……………8、651万円
- 経常収支差引額：……………5、061万円

聖隷健康保険組合の平成25年度決算のあらましをお知らせします。

医療費の増加により 収支差引額が予算を下回る

来年度以降は
増加見込み

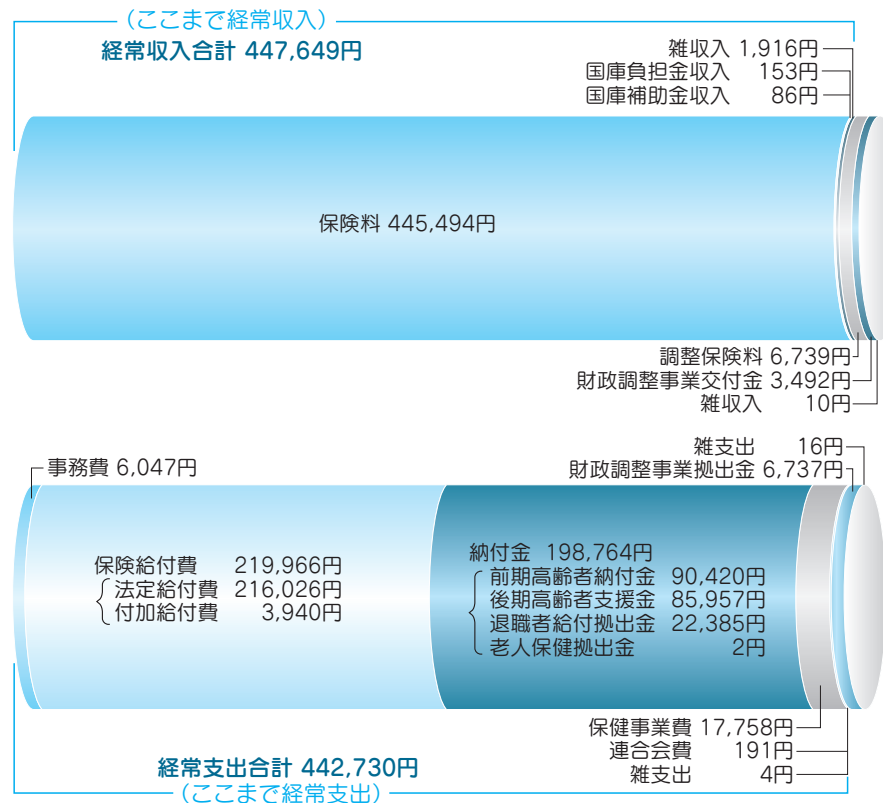


25年度は
前年度並
みでしたが…

被保険者1人当たりでみた決算〔一般勘定〕

収 入
合計
457,890円

支 出
合計
449,482円



決算の基礎数値(3月末現在)

- 被保険者数……………10,333人
- 被扶養者数……………4,800人
- 平均標準報酬月額……………346,660円
- 一般保険料率……………90.0%

平成25年度決算概要表(介護勘定)

● 収 入

科 目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者 たる被保険者等1人当 たり額 (円)
介護保険収入	312,584	76,073
繰 越 金	60,000	14,602
雑 収 入	5	1
合 計	372,589	90,676

● 支 出

科 目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者 たる被保険者等1人当 たり額 (円)
介護納付金	282,386	68,724
合 計	282,386	68,724

● 決算残金処分内訳

種 別	金額(千円)
準 備 金	10,203
繰 越 金	80,000
合 計	90,203

※端数を四捨五入
しているため、
合計が合わない
場合があります。

年度とほぼ同水準の20億4、508万円となり、支出総額の44・2%となっています。保健事業費は前年度比3・7%増の1億8、271万円となり、特定健診・人間ドック・婦人科検診など健診の費用負担を行いました。とくに節目年齢下ツクとして、40歳、50歳の加入者へ重点的に受診勧奨を実施し、50歳の加入者の受診率は66・8%となりました。また、被保険者の74・5%が女性という当組合では、婦人科がん発生も多くみられるため、早期発見のため婦人科検診の受診促進に力を入れました。保健師による健康講座として各施設に出向き、メンタルヘルス対策、メタボリックシンドローム対策、禁煙対策、腰痛予防など71講座を開催しました。

介護勘定(介護保険)

介護保険収入3億1、258万円と前年度からの繰越金6、000万円等から、介護納付金2億8、239万円を国に支払い、9、020万円の残金が生じました。

これらの結果、収支差引額で8、651万円の黒字となりました。

当組合では、今後も財政基盤を安定させ、被保険者および被扶養者のみなさんの健康への支えとなれるように努力してまいります。みなさんも組合運営にご協力くださいますようお願いいたします。

こまめな水分補給と暑さを避ける工夫で 熱中症予防を！

こまめに水分補給を

暑い日は体を動かしてなくても汗をかいています。こまめに水分を補給しましょう。また、軽い脱水状態では自分でも気づかないことがあります。のどが渇く前に水分補給し、暑いところに出る前にも水分を摂っておくことが大切です。

急に暑くなる日は 特に注意！

熱中症は、梅雨の合間や梅雨明け後、急に気温が高くなった日などに起こりやすくなります。暑さに体が慣れていないと熱中症が起こりやすいのです。天気予報などで気温の変化に注意しましょう。

暑さに備えた体づくりを

暑い日が続くと、体が暑さに慣れてきて、汗をかきやすくなったり（体温上昇を防ぐ）、汗に含まれる塩分濃度が低下したり（塩分欠乏にならないようにする）します。暑さに備えた体づくりは、日ごろから運動することによってでき、熱中症予防になります。ふだんからウォーキングなどをして、汗をかく機会を増やしておきましょう。

体調を考慮して外出や運動を調整しましょう

熱中症の発症には、その日の体調が大きく影響します。次のような体調のときは、暑いところでの運動や作業を控えるか、軽減することが必要です。



高温の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する熱中症。適切に対処しないと生命にかかわる場合があり、危険です。

予防法を知っていれば発症を防ぐことができるので、日常生活の中では次のようなことに気をつけて過ごしましょう。

暑さを避ける工夫をしましょう



服装の工夫を



「負傷原因を正しく伝えてありますか？」

健康保険を使える場合は限られています



療養費支給申請書の記入は 記載内容をチェックしてから

整骨院・接骨院で健康保険が使えない例

- 単なる（疲労性・慢性的な要因からくる）肩こりや筋肉疲労。
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術。
- 病院、診療所などで同じ負傷等を治療中のもの。
- 労災保険が適用となる仕事や通勤途上の負傷。

医師や柔道整復師に、骨折、脱臼、打撲、捻挫（いわゆる肉ばなれを含む）と診断され、整骨院や接骨院で施術を受けた場合に、健康保険を使えます。なお、骨折と脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

療養費支給申請書は記載内容をチェックしてから記入を

療養費支給申請書に患者が被保険者名等を記入するのは、療養費の受け取りを柔道整復師に委任する意味があり、健保組合が被保険者以外の方に療養費を支払ううえで、重要な要件となります。

そのため患者自身による記入が必要です。ケガで自筆ができない場合など、やむを得ない場合のみ代筆が認められています。実際に記入する場合には、負傷原因、負傷名、日数、金額などが事実と異なっていないか確認してから、記入するようにしてください。

領収証は柔道整復師に発行が義務づけられているため、無料でもらうことができます。医療費控除の対象となるため、大切に保管するようにしましょう。

今年度の被扶養者の確認調査について

- ◆対象者 18歳以上の「子（供）」が対象となります。
※18歳未満の「子（供）」は対象外となります
 - ◆目的 認定の適正化を図るため行うものです（⇒厚労省からの指導で定期的に行います）。
 - ◆提出書類 認定対象者の所得証明・認定対象者に配偶者がいる場合はその方の所得証明
※大学生、専門学校生の場合は学生証の写し・世帯全体の住民票
- ～提出書類の準備等でお手数かけますが、ご協力をお願いします～

伊勢志摩ツーデーウォークに参加して

聖隷沼津健康診断センター 健康支援課

稲葉 麻美さん 荒浪 淑子さん 田中 千鶴さん

5月25日に「第4回伊勢志摩ツーデーウォーク」に参加してきました。今回は2日目のみの参加でしたが、2日間でのべ3,000人以上が参加しており、コースも距離によっていくつか用意されている大規模なウォーキング大会です。

私たちが参加したのは、賢島港から遊覧船に乗り対岸の大崎半島・志摩地中海村へ渡り、そこからウォーキングを行うというコースです。このコースは距離が短いせいか、子どもからお年寄りまで多くの方が参加していました。

当日は天候に恵まれ、波の穏やかな海岸沿いを潮風を感じながら歩いたり、広大な芝生の緑地の真ん中を歩いたりなど、様々な景色を楽しむことができました。ただの散歩になってしまわないように少し早いペースで歩幅を大きく歩くことを心がけ、全員で無事完歩しました。

ゴール後には、全員に焼ホタテがふるまわれ、美味しくいただくことができました。

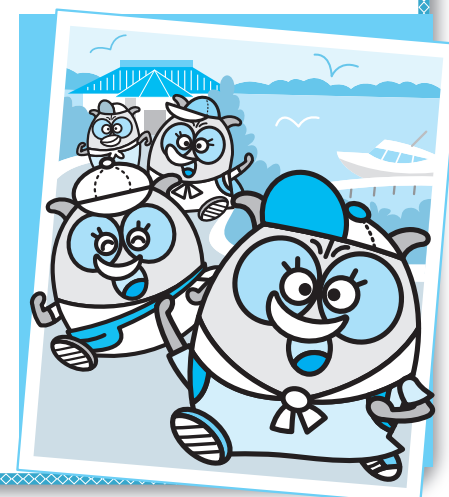


これからも様々なマラソンやウォーキングに積極的に参加し、健康づくりを行っていきたいと思っています。

焼きホタテおいしそう♡ こんなご褒美があると歩いたかいがありますね！



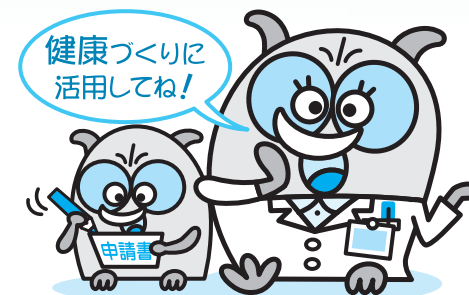
緑豊かな景色においしい海の幸！ 参加するだけで伊勢志摩を満喫できますね。写真の焼きホタテがおいしそう♡
こんなご褒美があれば、私も歩けそうです(*^_^*)



健康づくり支援事業

今年度の健康づくり支援事業もスタートしました

人気のマラソンやウォーキングなど、全身運動で体を動かす機会を増やしましょう。みんなで声をかけあい、ぜひご利用いただき、健康づくりにお役立てください。



【申請手続】

所定の申込書に必要事項を記入し、当健保組合保健指導係あてにお申し込みください。申請書は、ホームページ、総務課よりお取り寄せください。

聖隷健康保険組合ホームページ
<http://www.seireikenpo.or.jp/>

健康づくり支援事業では、事業所・グループ単位など被保険者が企画した健康づくり事業やウォーキング大会、シティマラソン、サイクリングなどの参加に費用を補助しています。



聖隷健保組合 敦賀さち子



聖隷健保組合 鈴木ます美

笑顔でつながぐ！ 5時間リレーマラソン

松山エデンの園 脇本 久美さん 松浪 弘さん 能田 真紀さん
宝塚エデンの園 長岡 珠美さん

ゴールデンウィークも終わり、好天に恵まれた5月10日、松山で初開催となる5時間リレーマラソンに参加しました。リレーマラソンとは、1チーム4～10名でタスキをつなぎ、5時間にトラックを何周走れるかを競います。疲れたら次の人に交代でき、誰が何周走ってもいいというルールで、マラソン初心者にはうってつけのレースです。

「チームエデン」はエデンの園で働く職員とその家族、9歳から50歳までの老若男女7名で結成。この日のために走り込んできた者もそうでない者も、「僕の目標は10周！」「私が走っている間、ご飯食べてきて！」「もう無理交代して～」「最後は私に任せて！」と、それぞれの思いを抱き、笑顔で5時間走り切りました。5時間終了時は参加者全員でカウントダウン。「3、2、1、0！」



「飛び賞」は心にも懐にもうれしいですね。打ち上げも楽しかったかな。



で拍手と笑顔に包まれてレースが終了するのも、このリレーマラソンの大きな特徴です。

おつかれさまで帰ろうとした瞬間55位、155位、255位に贈られる「飛び賞」を受賞していることを発見！ いただいた賞金はその日の打ち上げ代へと消えました。

次回は10月4日のお城下リレーマラソンへ挑戦。参加者募集中です！

1人じゃ難しくても仲間と一緒になら、がんばって走れますね。誰が走ってもOKなのは、私も走れそうな気がします(^o^)

保健師だより

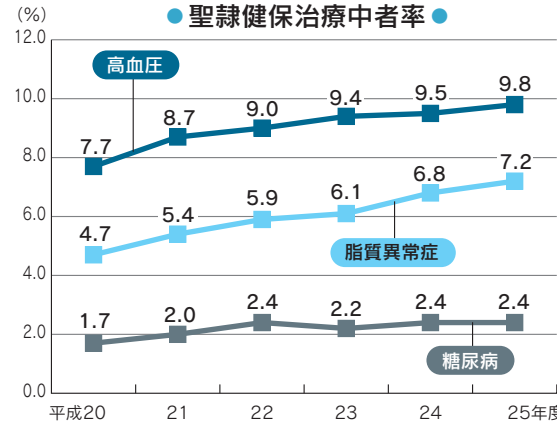
特定健診
ここに注目!

自覚症状がなくても、「高血圧」に注意!

血圧が高いと血管は常に圧迫されていて、動脈硬化を引き起こす危険性があります。

聖隷健保治療者 No.1!!

血圧は、年齢とともに上昇します。聖隷健保の特定健診の結果からも、高血圧の治療者は高血圧・脂質異常症・糖尿病の中で最も多く、男女ともに年代が上がるにつれて治療者も増加しています。高血圧が続くと血管に大きな負担がかかり、動脈硬化、そして脳出血や心肥大、腎硬化症など重篤な合併症につながることも。特定健診で高めの数値が出たら、血圧が正常域になるよう生活習慣を改善しましょう。

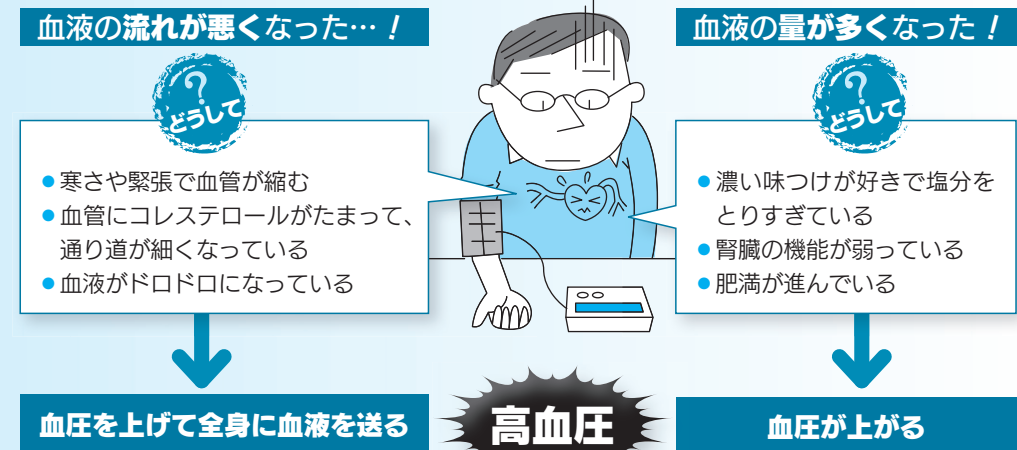


特定健診で
チェックするのはココ!

項目	保健指導判定値	受診勧奨判定値	わかること
収縮期血圧	130mmHg 以上	140mmHg	心臓のポンプ機能により全身に血液が送り出されています。血圧とはその圧力のこと。心臓が収縮するとき（最高血圧）と拡張するとき（最低血圧）を調べます。血圧が高いと動脈硬化や脳血管障害、心臓病などになる危険性が高くなります。
拡張期血圧	85mmHg 以上	90mmHg	

高血圧って
どんな状態?

全身に血液を送り出すために、心臓はポンプのように働き、血液は全身に酸素や栄養を届けています。このとき、血液によって血管にかかる圧力が「血圧」です。心臓から送られる血液の量が多かったり、血管が細くなり血液の流れが悪くなったりすると、血圧は高くなります。血圧は時間帯や状況によっても変化しますが、基準を超えて高い状態が続くと血管に負担がかかるので、治療の対象になります。



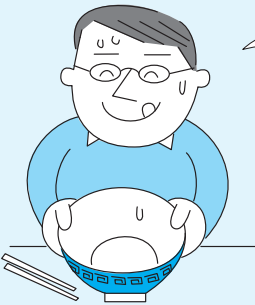
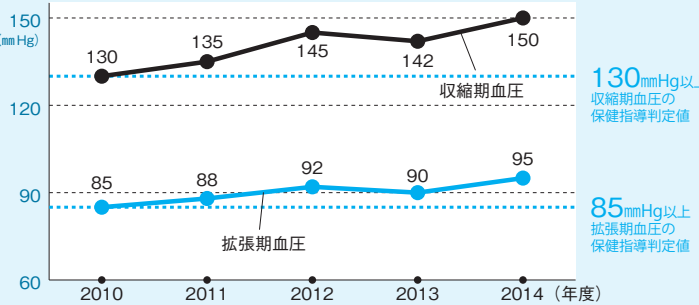
軽症の高血圧には
有酸素運動も効果的



一般的に運動習慣のある人のほうが運動習慣のない人に比べて、血圧が低い傾向にあります。ウォーキングや水泳、サイクリングなどの有酸素運動は、長期間続けると、血圧を下げる作用があるといわれています。ただし、重症の高血圧の人、すでに心臓や血管に病気のある人、腎臓に機能障害がある人は、運動が制限されることがあるため、主治医に相談しましょう。

Aさんの
健診結果

こんな変化はありませんか?



味の濃い
ものが好きで、
ラーメンの汁も
残しません

自覚症状が
なくても血管に
負担がかかり
続けている!?

Aさん (45歳 男性)

血圧をコントロールするには

1日8g*
を目標に

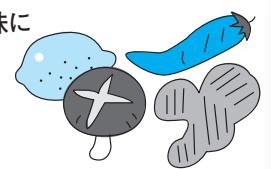
*第2次健康日本21
の目標値より

まずは減塩と食生活改善を

食事では塩分を減らし、塩分排出効果のあるカリウムを積極的にとるようにしましょう。

塩分を減らすコツ

●料理の味つけは薄味に
だしや酸味、辛味、
香りなどで味に変
化をつける



▼調味料は計測して使う

●塩分1gに相当する調味料

調味料	塩分量 (g)
食塩	小さじ1/6
濃口しょうゆ	小さじ1強
米みそ (淡色辛みそ)	小さじ1・1/3
ウスターソース	小さじ2
トマトケチャップ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ4強

(日本食品標準成分表 2010 より算出)

●麺類の汁は全部飲まないで残す

●みそ汁などの汁物は
1日1杯までにして、
野菜などを加えて具
たくさんにする



血圧を下げる働きのあるカリウムをとる

塩分（食塩）の主成分はナトリウムで、水分をため込んで血圧を上げるのに対し、カリウムはナトリウムや水分の排出を助けるので、血圧を下げる働きがあります。カリウムは多くの食品に含まれていますが、野菜や果物、豆類、いも類、海藻、きのこ類に多く含まれています。これらの食品には、カリウムとともに血圧を下げる働きのあるマグネシウムやカルシウムも豊富なので、積極的にとりたいたいものです。

なお、腎臓に機能障害のある人は、カリウムの摂取を控えたほうがよい場合もあるので、医師に相談しましょう。

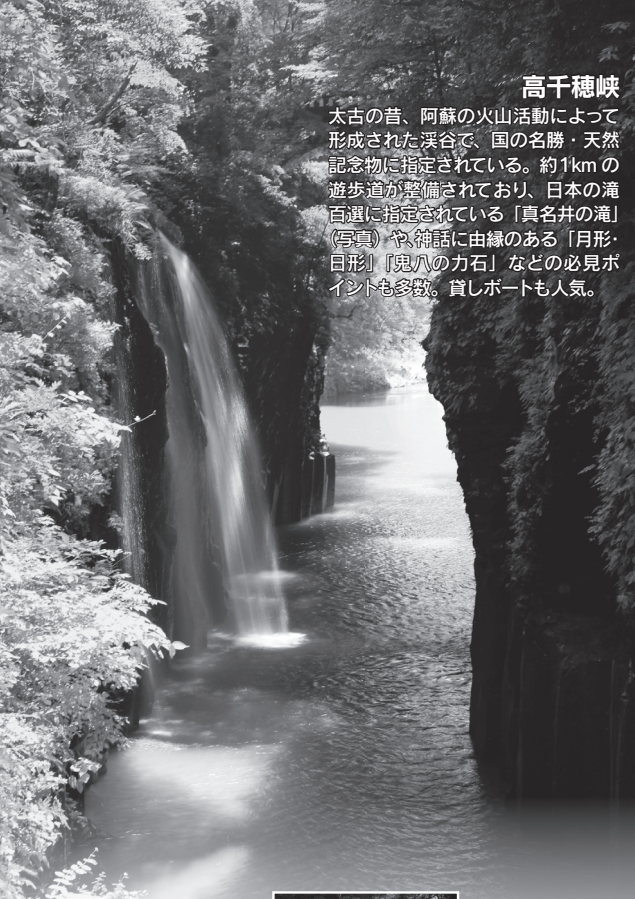
食品 100g 当たりのカリウム含有量

●カリウムを多く含む食品 (単位: mg)

焼きのり	2,400
生わかめ	730
アボカド	720
ひきわり納豆	700
ほうれん草	690
大豆 (ゆで)	570
里いも (水煮)	560
モロヘイヤ	530
アジ (焼き)	490
かぼちゃ (ゆで)	480
エリンギ	460
バナナ	360
じゃがいも (水煮)	340



(日本食品標準成分表 2010 より)



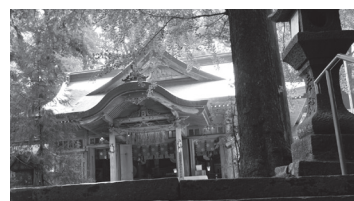
高千穂峡

太古の昔、阿蘇の火山活動によって形成された渓谷で、国の名勝・天然記念物に指定されている。約1kmの遊歩道が整備されており、日本の滝百選に指定されている「真名井の滝」(写真)や、神話に由縁のある「月形・日形」「鬼八の力石」などの必見ポイントも多数。貸しボートも人気。

ライトアップ

夏季は真名井の滝と遊歩道がライトアップされ、幻想的な雰囲気。

期間：7月中旬～9月上旬
日没～22:00まで



高千穂神社

創建は約1900年前とされる、高千穂八十八社の総社。境内の夫婦杉は、夫婦や恋人と手をつないで3周まわると願いがかなうという伝説も。本殿と鉄造狛犬は国の重要文化財。電話：0982-72-2413

湯ったり



高千穂温泉

広々とした大浴場や露天風呂、ミストサウナ、イベント湯など多彩なお風呂が楽しめる。

営業：10:00～22:00
休館日：木曜日(祝日の場合は翌日)
料金：高校生以上 500円、70歳以上・中学生 300円、小学生 200円
電話：0982-72-7777

歩きたくなる

神話の里・高千穂のパワースポットをめぐる

日本有数のパワースポットとして、全国から多くの観光客が訪れる高千穂。国の名勝に指定されている高千穂峡の渓谷美を堪能し、「天岩戸伝説」などの神話・伝説ゆかりの地をめぐる、癒しの旅に出かけよう。

古代からの神話と伝説に彩られた高千穂では、懐かしいふるさとの風景を楽しみながらウォーキングできる。まずは「道の駅高千穂」からスタート。舗装された道路を進むと、「高千穂神社」に到着する。神社の奥にある、緑に包まれた遊歩道を抜けて「高千穂峡」へ。渓谷沿いには、鬼八が投げたという伝説のある巨岩や名瀑「真名井の滝」など、多くの見どころがあり飽きることがない。貸しボートに乗って、真名井の滝を間近で仰ぎ見るのも楽しい。

県道沿いに進み、天孫降臨の伝承が残る「穂積神社」へ。さらに進むと、日本最古の踊り子・天鈿女命と猿田彦命を祀る「荒立神社」に到着。昼でもつつすら陰る静かな地で参拝を済ませたら、来た道を引き返し、「道の駅高千穂」に戻ろう。



(宮崎県・高千穂町)

ACCESS

- JR日豊本線「延岡駅」から路線バスで約90分
- 鹿児島本線「熊本駅」から特急バスで約3時間
- 九州自動車道「松橋IC」から車で約90分

問い合わせ

高千穂町観光協会
☎ 0982-73-1213
http://takachiho-kanko.info/

聖隷健康保険組合の現況

平成26年6月末現在

●被保険者数	10,811人	●平均年齢	37.73歳
男	2,850人	男	38.36歳
女	7,961人	女	37.51歳
●平均標準報酬月額	340,572円	●被扶養者数	4,802人
男	459,527円	●任意継続被保険者数	85人
女	297,986円	●育児休業保険料免除者数	292人

監修 大賀賀 直子 産業カウンセラー・精神保健福祉士

ココロチェックシート

あなたのキレやすさチェック!

- ☐ 日常の小さなことにもイラ立つことが多い
- ☐ 待たされたり、予定どおりにいかないとイライラして仕方ない
- ☐ イラ立ちがもとで、人間関係が長続きしにくい
- ☐ 「ムカつく」「イラつく」「ウザい」などの言葉をよくつぶやく
- ☐ 沸き立った感情をどうしてもいいのかわからないことが多い
- ☐ 怒鳴る、蹴るなど、何かに攻撃をするとスッキリする

チェックが 4つ以上の人

大半にチェックがついたあなたは、人や物事にキレやすい傾向が強いかもしれません。小さなことにもイライラし、思いどおりにならないとイラ立ちをどうしてもいいのかわからないことが多くないでしょうか? イライラしたときには、その感情のままに行動せず、いったんぐっと気持ちを飲みこむクセをつけていきましょう。「感情が沸き上がったら一時停止」を心がけることで、感情に支配されやすい自分の傾向が少しずつ変わっていくでしょう。なお「一時停止」をするときには、下コラムの深呼吸も取り入れてみてください。

チェックが 2つまたは3つの人

あなたは「すぐにキレル」とは言えないまでも、ときどき感情に振り回されてしまう傾向があるのではないのでしょうか? 「感情の発生」を防ぐことはできませんが、イライラしたときにはその気持ちに集中せず、掘り起こして刺激せず、「そういうこともあるさ」と放っておくようにしましょう。すると、その感情はいつのまにか自然に消えてなくなっていきます。

チェックが 1つ以下の人

あなたは、自分の感情との上手なお付き合いができているようですね。これからも、一時沸き上がった感情に振り回されず、適度に受け流したり、気分転換を取り入れたりして、イライラを膨らませないようにしていきましょう。



「イラッとしたら3回深呼吸」でクールダウン

イライラしてキレそうになったときには、その場で3回ほど深呼吸をしてみてください。鼻から息を吸ってお腹をいっぱい膨らませ、口からゆっくり吐いてお腹を凹ませます。深呼吸(腹式呼吸)は、沸き立った感情をクールダウンさせる効果的なリラクゼーション法。「イラッとしたら3回深呼吸」を習慣化していけば、キレやすさは少しずつ治まっていくでしょう。

※このチェックシートは、あくまでも目安であり、現在の考え方や行動の傾向を知るための一つのヒントとしてお使いください。

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・イープラス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。