

けんぽ通信

vol.

29

特集

健康生活のススメ メンタルヘルス対策

CONTENTS

- 2 令和3年度 予算のお知らせ
- 3 テレワークで体調がすぐれない…
こんな症状はありませんか？
- 4 特集 健康生活のススメ メンタルヘルス対策
- 6 体の不調に効く！ かんたんストレッチ
「眼精疲労・顔のたるみ」に効くストレッチ
- 7 心のコーヒーブレイク 何をしても後悔してしまう
- 8 からだリセット食レシピ ハーブ入りオムレツ
／クロスワードクイズ



QRコード
で健保HPへ



近畿日本ツーリスト健康保険組合

<http://www.kntkenpo.org/>



令和3年度 予算のお知らせ

2月18日に健保組合が開催され、令和2年度決算見込みと令和3年度予算等が承認されました。

令和2年度一般勘定決算では、約2億5,600万円の黒字を見込んでおります。(単年度経常収支では、約3,800万円の黒字の見込み)
介護勘定では新型コロナウイルス感染症の影響により介護保険収入が当初の予算額よりも減少した為、介護保険収入、繰越金や繰入金(当初予算)だけでは賸えず、財産(準備金)からの繰入金を5,500万円増額し予算変更を致しました。それによって約400万円の収支残を予想しております。(単年度経常収支※では約1億700万円の赤字)

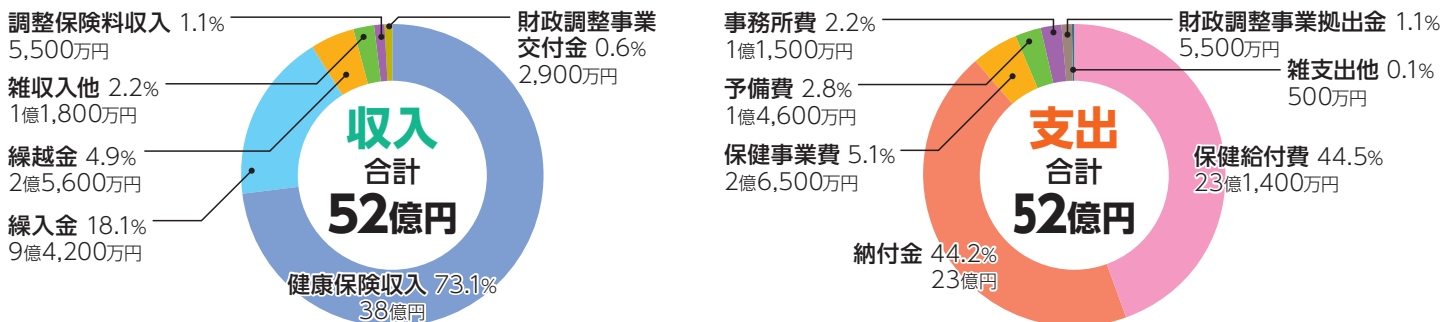
また令和3年度予算は一般勘定52億円、介護勘定5億2,000万円で決定しました。

一般勘定の収入において昨年度に引き続き新型コロナウイルスの影響や一部の事業所における希望退職による人数減等により健康保険収入が減少となり収入が大幅に不足し、また支出においては納付金が前年に比べ5億1,800万円の増加となったことから、財産(別途積立金)から9億4,200万円の繰入を行う予算を策定しました。

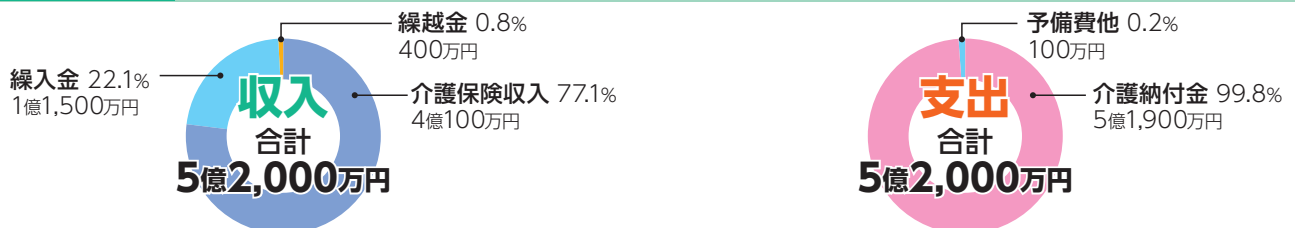
介護勘定でも一般勘定同様に介護保険収入の減少により、1億1,500万円の準備金からの繰入が必要となっています。

※単年度経常収支 収支から繰越金や補助金収入等を差し引いたもの。

一般勘定 令和3年度収入支出予算



介護勘定 令和3年度収入支出予算



組合会でのその他主な決定事項

■契約保養所での利用限度額 例年同様被保険者1人につき「年間10人泊30,000円」を限度としました。

令和2年度介護勘定予算変更

令和2年度決算見込みにおいて、新型コロナウイルス感染症の影響(により休業および業務規制等)減少した介護保険料を賸うため財産(準備金)からの繰入額を5,500万円増額しました。

<介護勘定 収入予算変更の内容> 介護保険収入(当初予算額5億500万円⇒変更後予算額4億5,000万円)
繰入金(当初予算額2,600万円⇒変更後予算額8,100万円)

■令和3年度保健事業計画 健康管理・増進を目的とした保健事業計画が決定されました。

事業所の編入について

(株)エヌ・ティー・ティー・データ・テラノスが4月からKNT-CTホールディング(株)の100%子会社化に伴い、新たに加わりました。
加入者数:115名(本人65名 家族50名)

令和3年4月からの健康保険組合の取り組み

※カッコ内は全て予定です。詳しくはけんぽHPでご確認ください。

- | | |
|--------|---|
| 特定保健指導 | ● 初回面談予約開始(5月GW明け～) / ● 初回面談実施(6月～) |
| 定期健康診断 | ● 診療所予約開始(5月下旬～) / ● 健診実施(7月～翌年1月頃まで) |
| 被扶養者健診 | ● 35歳未満被扶養配偶者(7月上旬にHP掲載予定)
● 35歳以上被扶養者(7月下旬～自宅へ案内送付予定) |



テレワークで体調がすぐれない…

こんな症状はありませんか？

あなたの健康は家族や社会にとっても大切なこと。自分では健康管理をしているつもりでも、自覚症状のない健康障害にはなかなか気付くことができません。テレワークなどの影響で体調不良になっていませんか？

まずはチェック！

- | | | |
|---|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 目の疲れ、乾き、異物感がある | ☐ 首、肩の凝りがある | ☐ 手指に痛み、しびれがある |
| ☐ 遠く、または近くが見づらい | ☐ 背中や腰の痛みがある | ☐ 頭痛持ちだ など |

早めに解消！

目

- 近くを交互に眺める
- 目薬をさす
- メガネやコンタクトの度数を調整する

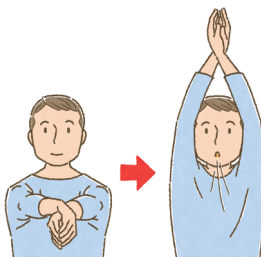


目のストレッチ

上⇒下⇒右⇒左の順で眼球をゆっくり動かします。頭を固定して、眼球だけを動かすイメージで。目の奥の筋肉がほぐれます。

首・肩・背中

- キーボードやマウスの位置を調整する
- 首や肩をゆっくり回す



首・肩のストレッチ

手を交差して手のひらを合わせ、息を吸いながら頭の上に手を持ち上げ、背筋を伸ばす。息を吐きながら、気持ちいいと思う範囲で、上体を左右にゆっくりと動かす。

腰・脚のだるさ

- 机や椅子の高さを調整する
- 30分に一度は立ち上がる



腰・脚のストレッチ

立った姿勢で両足を肩幅に開き膝を伸ばす。手で足の爪先を触るイメージで上体をゆっくり前に曲げ、体を左右にゆっくり動かす。
※無理せず、できる範囲で行いましょう。

ストレスを感じたときは

心が苦しいときは、まずは誰かにそのことを話してください。心の不調は身体症状や行動、感情の変化にも現れます。放置すれば、心身症やうつ病の発症につながりかねません。早めのセルフケアが必要です。

LINEで相談が気軽にできます

QRコードより登録

- 通年のテーマ「乳児（0歳、1歳）相談」
- 季節性相談テーマ「インフルエンザ相談」や「花粉症相談」
- 医療機関検索もできます。地域や診療科目・院名からの検索や、休日・夜間診療している病院の検索も可能です。



健康生活の ススメ

メンタルヘルス 対策

監修

医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐
常葉大学健康科学部 教授
東海大学医学部医学科 客員教授

久保 明 くぼ あきら

慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。東京都済生会中央病院内科副院長を経て、16年間高輪メディカルクリニックの院長を務める。『人気の「これだけ健康法」が寿命を縮める 老化指標を改善する28のステップ』（講談社）など著書多数。

ストレスが招く
心身の不調に
気付いていますか？
セルフケアで、
上手に解消しましょう。



そもそもストレスとは？

ストレスの原因は、暑さや寒さといった環境に左右されるものから、人間関係や仕事、病気などの健康面、将来についてなどの悩みと、さまざまです。

挙げればきりがありません。私たちは普段何らかの形で解消しています。ところがストレスの処理が追い付かなくなると、心と体のバランスが崩れてしまい、気付かないうちに健康に影響を及ぼすことがあります。

「たかがストレス」と侮ることなかれ

ストレスがたまってくると、次第に心身に不調のサインが表れます。頭痛が続く、体がだるいなどの症状を「ただの疲れだから」と軽く考えていませんか。それを放っておくと、胃や腸などの消化器疾患や高血圧、糖尿病、うつ病などの心の病といったさまざまな疾患の発症や悪化につながることもあります。

また、行動面でも変化が生じます。集中力の低下やミスの増加、人間関係のトラブル、生活リズムの乱れ…。本人がこうした異変に気付かない場合もよくあります。周囲の人が「あの人がおかしいな」と思う言動の相手がいたら、周囲の人が心

の病を疑い、診察を勧めたほうが良いかもしれません。

ストレスを「人生のスパイス」に

「ストレス」という言葉には、悪いイメージが付き物。でも実は、楽しいことやうれしいことも含めて身の回りで起こる全ての刺激がストレスなのです。適度なストレスは緊張感を与え、目標達成のために能力を高めるエネルギー源になります。

生きている限り、誰もがストレスの影響を避けられません。本当に心の強い人とは、その影響を全く受けない人ではなく、影響を受けることを知った上で、適度にストレスを解消しコントロールできる人ではないでしょうか。

ストレスとうまく付き合っていけるようにセルフケアを始めましょう。

不眠とうつ

心当たりはありませんか

不眠が続くときは、うつ病のサインかもしれません。一人で悩まずに、かかりつけ医や専門機関に相談しましょう。

うつ病が
疑われる
サイン

- ▶ 2週間以上眠れない日が続く
- ▶ 食欲がなくて、体重が減っている
- ▶ だるくて意欲が湧かない

家族や友人に上記のような変化があれば見過ごさず、声を掛けましょう。

＼ストレスに負けない1日の過ごし方＼



朝

朝日を浴びて深呼吸

ストレスで乱れがちな体内時計を調整して、心身の状態を整えます。

朝食で1日をスタート

朝食をとることで、脳に栄養を供給し、活動に備えます。



目指そう！
セルフケア上手



夜

お風呂はゆったりと

ぬるめの温度がポイント。湯船の中で全身をほぐし、睡眠の準備を。

シンデレラ睡眠で疲労回復

夜12時までに就寝し、心と体のバランスを回復させましょう。



昼

コミュニケーションは 笑顔を忘れずに

笑うことで、緊張がほぐれてリラックス。
相手に安心感を与え、人間関係も円滑に。

すきま時間に体を動かそう

外に出るのもお勧め。全身の血行を改善し、気分転換にもなります。



年に一度は

ストレスチェックで 心の健康管理を！

労働安全衛生法の一部が改正され、働く人の心の健康を守るため、従業員50人以上の事業所を対象としたストレスチェック制度が平成27年12月からスタート。「仕事のストレス要因」、「心身のストレス反応」、「周囲のサポート」の三つの観点から、現在のあなたのストレス状態をチェックできます。法律による制度の制定は、世界でも例を見ない試みといわれています。積極的に受けて、心の健康管理に役立てましょう。

ストレスチェックの流れ

チェック実施 医師、保健師などが、心理的な負担の程度を調べるための質問票による検査を実施します。

結果通知 結果は、直接本人に通知され、本人の同意なしに事業者には知らされることはありません。

医師の面接 高ストレス判定に該当した人のうち、希望者は医師の面接・指導を受けられます。

事業者は、実施後、部・課ごとなど、職場の集団別ストレス状態を分析して、職場環境の改善につなげることもできます。

「眼精疲労・顔のたるみ」に効くストレッチ

パソコンの画面など一定の距離にある物をじっと見続けていると、目の回りの筋肉が緊張して血行不良を起こし、目の疲れや痛みが生じます。目元をしっかり動かして血行を良くしましょう。また、表情筋のストレッチは口や頬、目の回りのたるみ改善に効果的です。

目の開閉運動

一度に行う目安 10回×3セット

Step1



1 両目を強く閉じる

両目をギュッと強く閉じ、鼻と口も収縮させて顔の真ん中に寄せます。

Step2



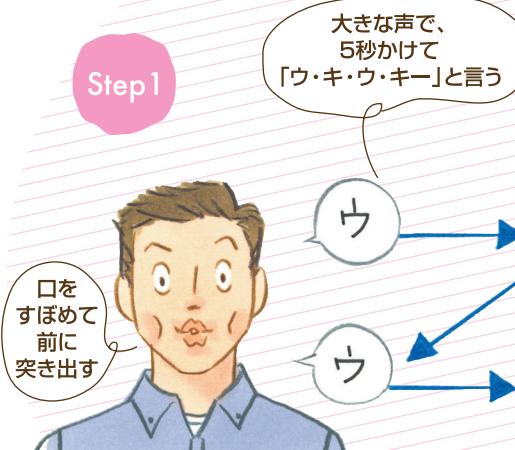
2 両目と口を大きく開く

両目をぱっと見開き、口をできるだけ大きく開けます。

ウ・キ・ウ・キーストレッチ

一度に行う目安 5秒×10セット
10回目の「キー」は10秒維持

Step1



Step2



10回目の「キー」で口を横に開いたまま10秒維持

1 大きな声で「ウ・キ・ウ・キー」

「ウ・キ・ウ・キー」を、5秒かけて、できるだけ大きな声で言います。「ウ」は口をすぼめて前に突き出しながら、「キ」と「キー」は口を思い切り横に開きながら発音します。

2 そのまま表情を維持

10回目の最後の「キー」のときに、最高の笑顔を表現しながら10秒維持します。

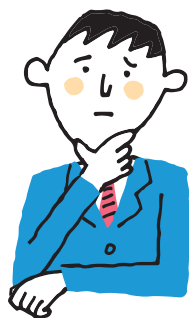
ストレッチのポイント!

時間、回数の目安

ストレッチの健康効果を十分に引き出すには一つの動作に15～30秒くらいかけます。1セット目は軽く伸ばし、その後に筋肉を揺らしてリラックス。2セット目からは呼吸をコントロールしながら、より大きく伸ばします。2～3セット、1～2分が目安です。



何をしてても後悔してしまう



「あ」の時ああしていれば……」「何であんなことを言ってしまったのか……」などと、過去のことを悔やんでもしょうがないのに引きずってしまう。その結果、前向きになれなくなり、そんな自分がダメだと自己評価してしまう人は少なくありません。しかし、後悔することはごく当たり前のことです。後悔する理由を知り、「後悔することは普通である」という認識さえできれば、きっと自分にダメ出しをしなくなります。

元々、人の感情は原始時代に野生の中で生きていくために機能していたものです。原始時代の猛獣たちは、大きな体や鋭い牙などで敵から身を守ることができました。これに対して原始人は、体も小さくて弱く、猛獣たちに追いかけられたらひとたまりもありません。そこで原始人は、これから起こりうる事態を一生懸命に予測して、危険な局面を避けようとした。これが「不安」という感情です。

不安を予測するためにはデータが必要となりますが、そのデータは過去に危険にあったこと、痛い目にあった経緯を詳細に振り返ることで蓄積されます。

過去を変えることは不可能ですが、原始人は一度の失敗を何度も「後悔」することで、自分たちの未来を変えようとしていました。後悔を繰り返して人は進化してきたのです。

とはいえ、現代では一度の失敗が命に関わることは滅多にありません。それなのに原始人のように何度も過去を振り返り、同等のエネルギーを費やすのは過剰なことです。その状態になる前にまず心掛けたいのが、「今のクヨクヨしている自分は次に失敗しないように分析している状態である」と認識すること。次に、問題点をきちんと明らかにして、同じ失敗を繰り返さないための分析が十分にできたと思ったら、自分の意志でキツパリ忘れてしまうことです。ただし、自分の意志で忘れられずに、疲れ果てて忘れるタイプは要注意。自分主導の忘れ方でないため、ますます自信を失ってしまいます。

もし失敗したことをまた考え始めようとしたら、「私にはもう必要ない」と切り替える練習をすることが有効です。うまく切り替えるために、趣味や休養など、気分転換のツールをいくつか用意するとよいでしょう。



しもぞの そうた 1959年生まれ。防衛大学校卒業後、陸上自衛隊入隊。陸上自衛隊初の心理幹部となり、陸上自衛隊衛生学校メンタルヘルス教官としてメンタルヘルス、自殺防止、カウンセリングなどの教育に携わる。2015年退官。現在は惨事ストレスに対応するメンタルレスキューインストラクターとして活躍中。『自衛隊メンタル教官が教えてきた 自信がある人になるたった1つの方法』（朝日新聞出版）など著書多数。

ハーブ入り オムレツ オーロラソース添え

エネルギー 421kcal
塩分 2.8g

※1人分



香り野菜とハーブで 春のけだるさやストレスを緩和！

春は、自律神経のバランスが乱れやすい時季のため、転居や異動など環境の変化によるストレスから、体調を崩してしまう人も少なくありません。そんなときには、ハーブや香り野菜を使った料理がおすすめ。パセリ、バジル、セロリーには、気分をスッキリさせて、自律神経のバランスを安定させる作用があります。



パセリ

特有の味と香りがあり、
香味野菜として用います。

材 料(1人分)

卵 3個
塩 小さじ1/5
こしょう 少々
ハーブ(パセリ、バジル、セロリーの葉など) 大さじ1強
サラダ油 小さじ1
バター 小さじ1

【オーロラソース】

マヨネーズ 大さじ1・1/2
トマトケチャップ 小さじ1/2
A 白ワイン 小さじ1
塩 ひとつまみ
こしょう 少々

フェンネル ひと枝

つ く り 方

- ①卵を軽く溶き、塩、こしょう、みじん切りにしたハーブを入れる。
- ②フライパンを熱し、サラダ油(分量外)を入れて全体にまわしてから一度あける。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を流し入れ、2〜3回かき混ぜる。混ぜすぎるとコシがなくなるので注意。
- ④手前に向けて巻き込む。バターを入れて全体に絡め、皿に盛る。
- ⑤ボウルにAを入れ混ぜ合わせ、Aとオムレツを盛りつける。
- ⑥フェンネルを添える(なければパセリで代用)。

監修・料理: 中医国際薬膳師・料理研究家 中村きよみ
管理栄養士: 横山昌子 / 撮影: 渡辺七奈 / スタイル: 津嶋佐代子

クロスワードクイズ

正解の方先着30名様に健康グッズをプレゼント！

令和3年6月7日(月)までにクロスワードクイズのタイトルでクイズの答え、保険証記号番号、氏名、アンケートの答え

①〜③をkenpo@gp.knt.co.jpへメールしてください。

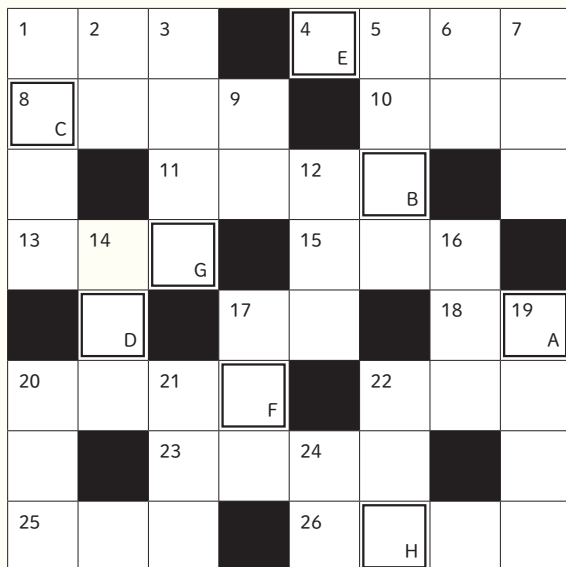
全部できたら二重枠の8文字をA B C順に読んでください。

答:

《アンケート》

クロスワード正解を
送信する際に一緒に
送付してください

- ①今号で興味を持った記事
- ②今号で気になったこと
- ③けんぽ通信に掲載してほしいこと



※答えは健保ホームページに6月8日(火)に掲載します。

- 1 サンタクロースと一緒にやります。
- 2 クーポン〇〇を取得する。
- 3 足の速い神。足の速い人のたとえ。
- 4 大雪で〇〇〇〇機関が乱れる。
- 5 職場の男性に渡す〇〇チョコ。
- 6 「川」を英語で言うとは？
- 7 出会って数分で〇〇投合する。
- 8 物を2枚の刃で挟んで切る道具。
- 9 S/M/Lで表します。
- 10 敵対的買収を救うホワイト〇〇〇。
- 11 チョコレートの原料になります。赤は止まれです。
- 12 住宅ローンの〇〇〇が通る。
- 13 ワイキビーチがある〇〇〇島。
- 14 10万〇〇〇だ鉄腕アトム〜
- 15 〇〇から手が出る程欲しい。

タテのカギ

ヨコのカギ

- 1 時刻を知る時に見ます。
- 4 電動〇〇〇〇で木材を切る。
- 8 無理〇〇〇〇を押し付ける上司。
- 10 デパートの食品〇〇〇で買い物をする。
- 11 悪事などをあばいて世間に発表すること。
- 13 世界〇〇〇に登録された絶景。
- 15 熱気を用いたフィンランド式の蒸し風呂。
- 17 人の頭に生える毛。
- 18 〇〇の上にも3年。
- 20 中部地方南東部の県。
- 22 リレーの選手が繋ぎます。
- 23 焼きそばやた焼きにふりかけます。
- 25 不景気で〇〇〇の紐が堅くなる。
- 26 男は〇〇〇〇女は愛嬌。