

# けんぽっぽ for Family

みなさまの健康をサポート



特集!

ほつれたところを癒す セルフケア習慣



満開のチューリップ (岐阜県)

リクルート健康保険組合

<https://kempo.recruit.co.jp>



リクルート健保

ほつれたところを癒す

# セルフケア習慣

気候や環境の変化などでストレスを感じやすくなるこれからの季節。目に見えなくても、いつのまにかたまっているところの疲れをセルフケアで癒してあげましょう。

## セルフケア習慣 1 生活リズムを整える

生活リズムが崩れていると、ストレスや疲れがたまりやすくなるばかりか、生活習慣病のリスクが高まるなど心身に影響をもたらします。生活リズムを整えるには、規則正しい食事や睡眠は欠かせません。

### 生活リズムを整えるコツ

- 毎朝同じ時間に起きて朝日を浴びる
- 朝食を欠かさずにとる
- 眠る直前の食事や飲酒、スマホの使用は避ける



## セルフケア習慣 2 からだをほぐす

ストレス状態が続くと血管が収縮し、筋肉は緊張して、頭痛や肩こりなどからだの不調につながることも。まずはからだの緊張をほぐしてあげることで、次第にこころもリラックスしていきます。

### からだところをほぐす方法

- 仕事の合間に軽めのヨガやストレッチをする
- 38～40℃のぬるめのお湯に20分程入浴する
- 鼻から3秒吸って口から6秒吐く腹式呼吸を行う



## セルフケア習慣 3 自分に合ったストレス発散法を見つける

気分転換になりそうな行動をたくさん書き出しておき、悲しいときやイライラしたときにそれらをひとつずつ試してみましょう。状況に合ったストレス発散法を見つけられるはずです。

### たとえば…

- 好きな曲を大声で歌う
- おもしろ動画や動物の動画を見る
- 行きたい国の絶景写真を眺める
- 温かい飲み物でひと息つく など



## ひとりではどうしようもないとき

自分だけで悩みや問題を抱え込まずに、周りの人に相談してみましょう。直接解決につながなくても、気持ちが楽になったり、自分の考えや状況が整理できることがあります。身近に相談できる人がいないときは、カウンセラーなど専門家の力を借りてもよいでしょう。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

働く人のこころの耳

<https://kokoro.mhlw.go.jp>



困ったときの相談窓口

まもろうよ ころ

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



## もし相談を受けたら・・・

あなたが相談を受けたときは、まず相手の話を最後まできちんと聞くことが大切です。落ち着いて話せる場所と時間を確保し、意見やアドバイスを伝える際にも話を遮らないようにしましょう。



リクルート健保 ヘルスサポート

<https://kempo.recruit.co.jp/>  
(健康サポート → 健康相談)





# 医療費節約術



「いいね!」な行動  
4選!

## #ジェネリック医薬品を選ぶ

先発医薬品よりも安く、先発医薬品と同じ安全性・効果があります。

## #リフィル処方せんを使用する

リフィル処方せんは1回の診療で最大3回まで繰り返し使用できる処方せんです。症状の安定しているケースが対象で、通院費用・時間を削減できます。

希望する方は・・・

医師にリフィル処方せんの希望を伝え、判断に従ってください。

※向精神薬や新薬など、処方に制限がある薬と湿布薬は対象外です。

## #診療時間内に受診する

夜間などの診療時間外受診(コンビニ受診)は割増料金がかかります。

時間内でも、早朝や夜は割増料金がかかることも。急な発熱など、すぐに受診したほうがいいか悩んだときは、電話やWEB相談を活用すると◎

電話  
相談先

○大人 「救急安心センター事業」  
#7119

○子ども「こども医療でんわ相談」  
#8000



「こどもの救急」  
WEBサイト

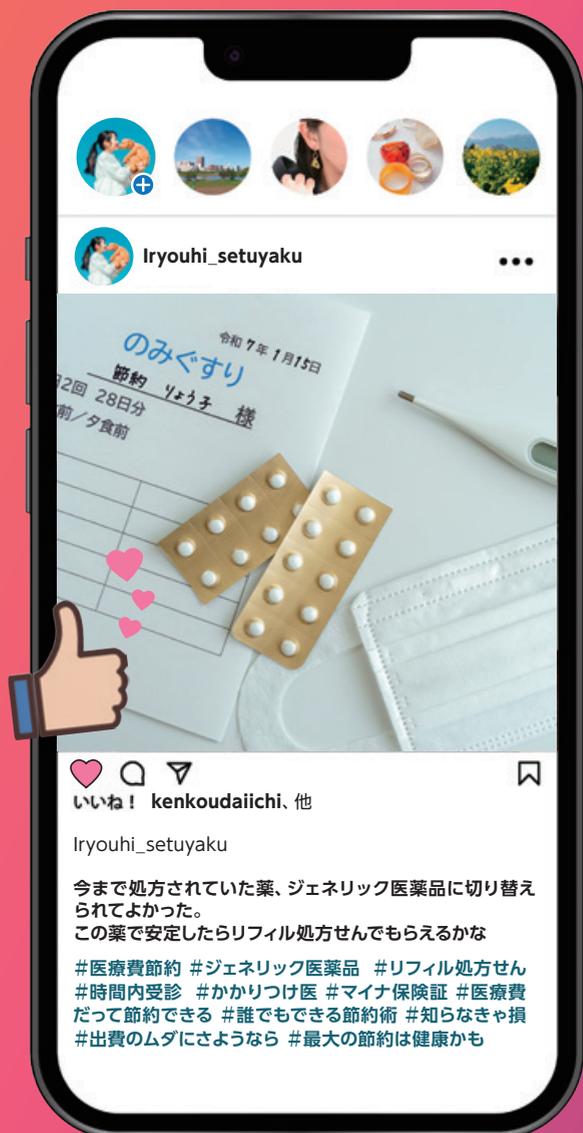
## #かかりつけ医を持つ

紹介状なしでいきなり大病院にかけると追加料金がかかります(初診7,000円以上、再診3,000円以上)。まずはかかりつけ医や身近な病院を受診し、必要に応じて大病院を紹介してもらうとスムーズ。

こんな  
行動はNG!

## #同じ症状で複数の病院を受診する(はしご受診)

同じ検査や投薬が繰り返され、お財布だけでなく身体にも大きな負担です。治療などに不安がある場合は、かかりつけ医に相談を。



## 気をつけたい多剤・ 重複服薬

多剤服薬は必要以上に多くの種類の薬が処方されて服用すること、重複服薬は同じ効果の薬が処方されて服用することです。同時期に複数の病院にかかっている場合に起こりやすく、本来不要な医療費がかかります。また、薬の効果が十分に得られない、副作用が起きるといった可能性も…。薬剤情報の共有に役立つ、お薬手帳やマイナ保険証を活用し、多剤・重複服薬を避けることも大切です。

健診結果  
を  
有効に

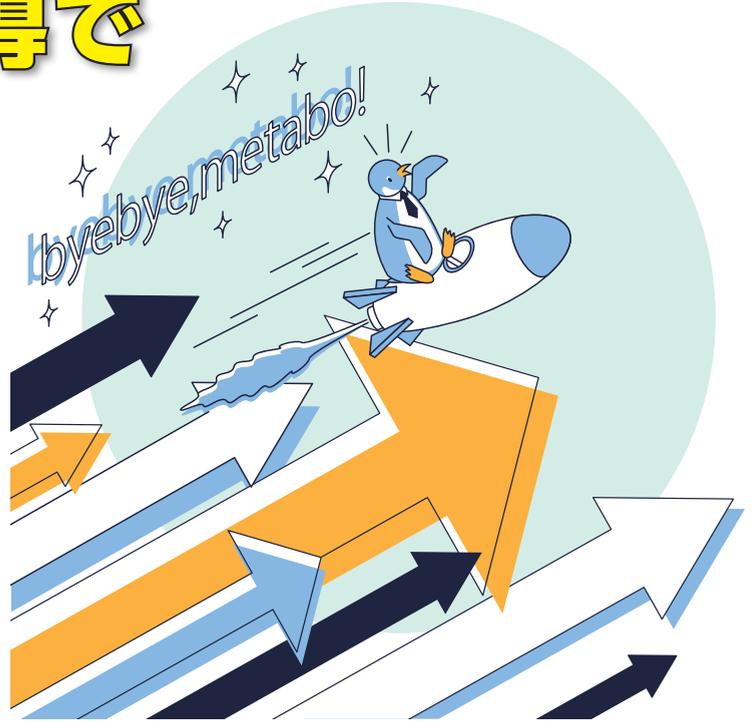
「特定保健指導」を受けて生活習慣を改善しよう！  
～ 特定保健指導の案内が届いた方限定～

# 特定保健指導で メタボ脱出

特定保健指導とは、40歳以上の方が受けた健診の結果でメタボリックシンドロームのリスクがある人に対して行われる、生活習慣改善のためのサポート制度です。管理栄養士などの専門家からアドバイスが受けられます！

費用は **無料** です

お持ちの**スマホ**から  
**簡単**に申し込みできます！



## 特定保健指導の対象となるのは？

2024年度にリクルート健保がご案内した人間ドック・ファミリー健診を受診された方、また健保に特定検診の結果を提出された方の中で、生活習慣病のリスクが高い方が対象です。

対象となる方には、2025年5月下旬～6月頃、「特定保健指導のご案内」をお送りいたします。届きましたら早めに中身を確認いただくようお願いいたします。

※特定保健指導はご案内が届いた方のみ対象となります。届いていない方は特定保健指導の対象外です。



### メタボのリスクが中程度の方

#### 動機付け支援

初回面接で、管理栄養士などのアドバイスのもと、ライフスタイルに合った目標を設定して取り組みます。3ヵ月以上経過した後に、達成度を確認します。

## 指導の内容は？

2024年度の健診結果で特定保健指導の案内が届いた方には、「食生活のアドバイスをメインとしたプログラム」と「運動を取り入れたプログラム」の2種類をご用意しております。

特定保健指導は日頃の生活習慣を見直すチャンスです。これをきっかけに健康生活を始めましょう！

## 目標は3ヶ月で2kg減

特定保健指導では無理のない健康目標を保健師等と一緒に立て、3ヵ月以上の支援期間で減量と体重維持のコツを学びます。**血圧・血糖・脂質といったメタボリスクは体重を少し減らすだけで改善します。**スマホを使ったTV電話やチャットで、休憩時間中やご自宅でも支援を受けることができます。

※詳しいプログラムの内容や申し込み方法は、お届けするご案内書でご確認ください。

### メタボのリスクが高い方

#### 積極的支援

初回面接で、管理栄養士などのアドバイスのもと、メタボ改善目標と計画をたて、3ヵ月以上継続的に電話やメール(チャット)などで支援を受けます。支援終了後に達成度を確認します。

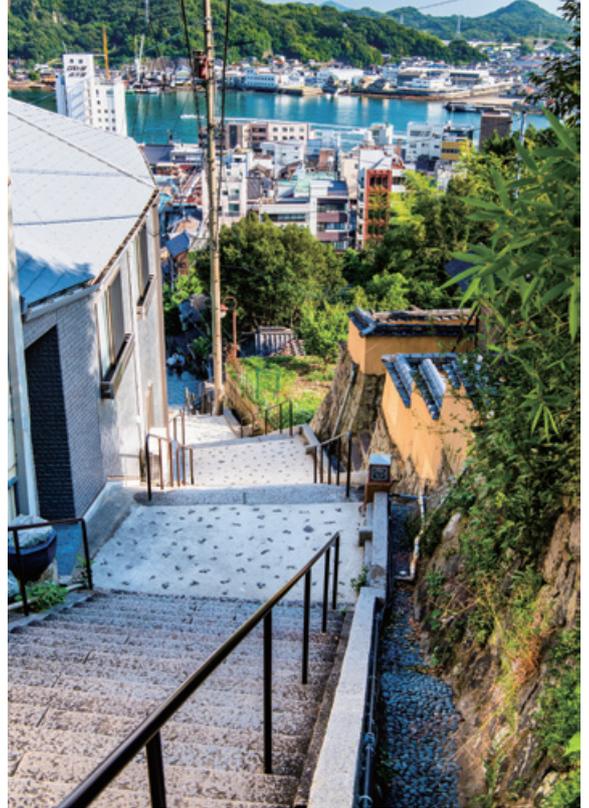


広島県 尾道市

せんこうじしんみち

# 坂道さんぽ 千光寺新道

～映画と絶景が出会う坂道～



千光寺新道のある尾道市は、穏やかな瀬戸内海に面した歴史ある港町です。その独特の風情と美しい景観から、多くの映画の舞台になっています。とくに大林宣彦監督による『転校生』『時をかける少女』『さびしんぼう』の尾道三部作が有名ですが、千光寺新道はそんな映画にも登場する坂の一つ。趣のある住宅街のなかに石畳の道が続き、ノスタルジックな雰囲気醸成を醸し出しています。坂道を上って振り返れば青く広がる瀬戸内海が望め、疲労感もやわらぐ癒しのひとときを味わえます。

START

ポイント① 看板猫? に出迎えられるながらコーヒーで一息



## AIRSHIP COFFEE

元航海士のオーナーが営むカフェ。テラス席では飲食物の持ち込みOK! 船旅気分を味わいながら、至福の一杯を。

ポイント② 公園まではロープウェイを使う手も



## 千光寺公園

「さくら名所100選」に選定されています。園内には美術館やお土産の買える売店などがあります。

ポイント③ 高台にある境内から尾道の風景を眺めてみよう♪



## 千光寺

断崖絶壁にへばりつくように建てられた舞台造りの本堂と、境内から眺める尾道の絶景が人気。

ポイント④ 歩き疲れたら商店街で名物グルメを堪能



## 尾道本通り商店街

尾道を訪れたら、「尾道焼き」と「尾道ラーメン」をぜひ。お気に入りの軒を見つけてみては。

GOAL



## 健診結果ご提供のお礼について

前号でご案内いたしました「勤務先・通院先健診結果」ですが、多くの方にご提出いただくことができました。ご協力をいただき、ありがとうございました。対象の条件を満たされた「勤務先・通院先健診結果」をご提出いただいた方には、お礼として5月頃にクオカードを進呈致します。今年度も「勤務先・通院先健診結果」のご提出をお願いする予定ですので、引き続き、ご協力の程、よろしくお願いたします。



## 編集後記

春の日差しも心地よい季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか? 新年度となり、ご自身やご家族の環境に変化があった方も多いかと思いますが、その変化から、春は心に負担がかかりやすい時期であるとも言われております。今号では「ほつれたところを癒すセルフケア習慣」を特集しておりますので、ぜひ、参考にさせていただき、心の健康にお役立てください。

