

兵庫県運輸業 健保だより

2025
秋号
No.174

あなたの健康づくりを応援します

ホームページに皆さまに役立つ情報を掲載しております。

兵庫県運輸業健康保険組合 検索



<http://www.hyogo-unyu-kenpo.or.jp/>

主 な 内 容

- 決算のお知らせ
- マイナ保険証の利用について
- 特定保健指導等の当組合の取り組み内容について
- 被扶養者再確認の実施案内

神戸市布引の滝 雄滝と紅葉

あなたの加入している健康保険組合です。
大切なお知らせを掲載しています。 ご家族の皆さままでお読みください。

令和6年度 決算のお知らせ

保険料収入は増加するも義務的経費が高止まり
引き続き健康づくりの支援と医療費適正化に努めます

兵庫県運輸業健康保険組合の令和6年度の決算が、去る7月30日に開催された第171回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和6年度決算は、収入45億8,197万9千円に対し、支出は43億3,010万7千円で2億5,187万2千円の決算残金となり、経常収支差引額では3億7,067万4千円の赤字となりました。

決算の内訳としましては、被保険者が年間平均で118人減少しましたが、賃金引上げ等により標準報酬月額が前年度比2.4%、標準賞与額が前年度比6.3%それぞれ増加したことで収入の柱である保険料収入は、前年度より6,753万8千円増加しました。支出では、短時間労働者の適用拡大などの制度改正の影響から被扶養者数が減少し、保険給付費は前年度決算より減少しましたが、決算額は保険料収入の63%を超え、また、高齢者医療への拠出金も保険料収入の43%を超えるなど高水準で推移していることから赤字幅は減少したものの厳しい決算となりました。

医療技術の進歩や高額医薬品の保険適用により医療費が増加傾向にある中、2040年にかけて高齢者人口がピークを迎えることから、医療需要のいっそうの拡大が予測されています。政府は、すべての世代が各自の能力に応じて互

いに支え合う持続性のある社会保障体制の構築を目指し、さまざまな制度改革を議論しています。現役世代の負担軽減につながる施策の早期実施が望まれます。

今年12月2日からは、マイナ保険証への完全移行が実施され、経過措置で利用可能とされている健康保険証も使用できなくなります。マイナ保険証をお持ちでない方は、資格確認書の提示により受診することになりますが、マイナ保険証には医療情報の一元管理によるサービスの向上や手続きの簡素化など多くのメリットがありますので、早めの登録をお願いいたします。

当健保組合は、引き続き皆さまの健康保持・増進に資する保健事業を展開し、医療費適正化を中心とした財政の健全化に最大限努めてまいります。そのためには、皆さま一人一人の日常を通じた健康への意識の向上も欠かせません。定期的な健康診断の受診、ジェネリック医薬品の選択、医療機関の重複受診の見直しなど、医療費適正化にご理解とご協力をいただけますようお願いいたします。

決算の主なポイント

- **高齢者医療への拠出金が前年度より増加**
高齢者医療への拠出金は、当健保組合の保険料収入の約4割を超えています。
- **収入の柱である保険料収入は前年度より増加**
保険料収入増加の主な要因は、標準報酬月額と標準賞与額の増加が挙げられます。
- **効果的な保健事業と受診率向上の推進**
データヘルス計画に沿った保健事業により、健診や特定保健指導の受診率向上に努めました。



令和6年度 収入支出決算概要

収 入	
保 険 料	3,909,831
基 本 保 険 料	2,186,512
特 定 保 険 料	1,723,319
国 庫 負 担 金 収 入	1,478
調 整 保 険 料	40,148
繰 入 金	210,000
国 庫 補 助 金 収 入	30,696
出 産 育 児 交 付 金	1,063
財 政 調 整 事 業 交 付 金	366,992
雑 収 入	21,771
合 計	4,581,979
経常収入合計	3,919,267

支 出	
事 務 費	69,832
保 険 給 付 費	2,471,958
法 定 給 付 費	
納 付 金	1,682,691
前 期 高 齢 者 納 付 金	817,127
後 期 高 齢 者 支 援 金	864,374
そ の 他	1,190
保 健 事 業 費	59,465
還 付 金	364
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	40,125
連 合 会 費	3,451
積 立 金	2,086
雑 支 出	135
合 計	4,330,107
経常支出合計	4,289,941

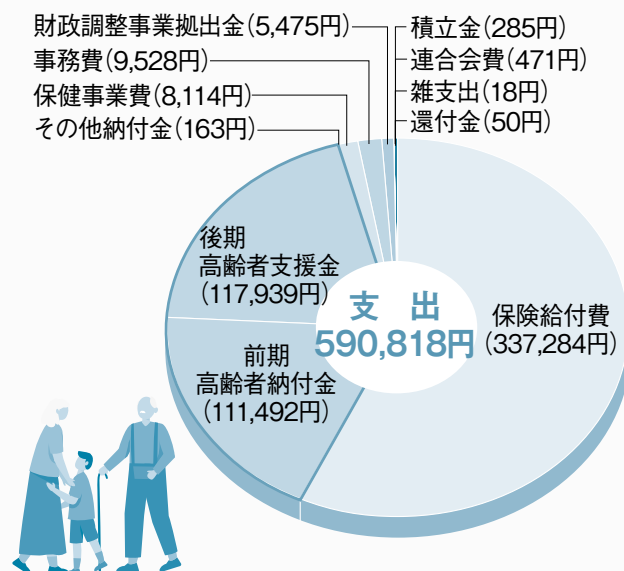
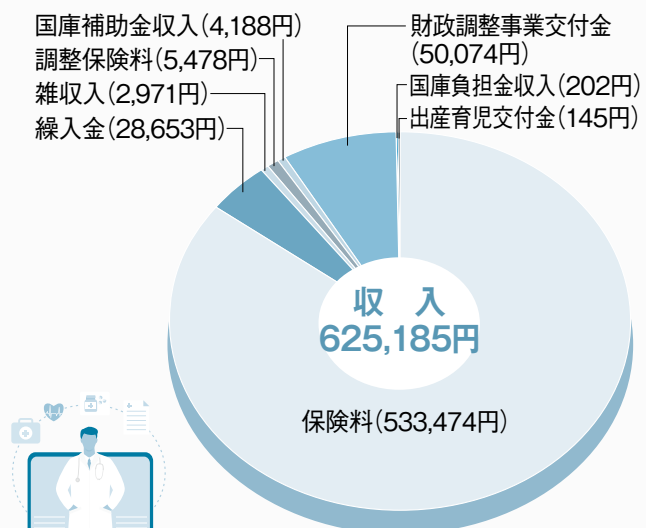
決 算 残 金	251,872 千円
経常収支差引額	▲ 370,674 千円

収 入	
保 険 料	467,646
雑 収 入	156
合 計	467,802

支 出	
介 護 納 付 金	456,877
合 計	456,877

決 算 残 金	10,925 千円
---------	-----------

被保険者1人当たりで見ると



組合現況

令和7年3月末現在

- **被保険者数 7,309人**
(男性 6,399人、女性 910人)
- **平均年齢 48.22歳**
(男性 48.52歳、女性 46.08歳)
- **平均標準報酬月額 368,163円**
(男性 382,722円、女性 264,020円)
- **総標準賞与額(年間合計) 6,643,311千円**
- **健康保険料率(調整保険料率含む) 1,000分の102.4**
(事業主 1,000分の51.45、被保険者 1,000分の50.95)
- **介護保険料率 1,000分の17**
(事業主 1,000分の8.5、被保険者 1,000分の8.5)

健康保険分 (千円)

介護保険分 (千円)

マイナ保険証をお持ちでない方には 「資格確認書」を交付します

令和7年12月2日の健康保険証の廃止に伴い、
マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関を受診するには「資格確認書」が必要です。

「資格確認書」の交付対象者 申請不要

当組合の被保険者（任意継続被保険者含む）、被扶養者の方で下記のような理由でマイナ保険証を利用できない方には、当組合から「資格確認書」を交付します。

ご本人の申請は不要です。

- マイナンバーカードを持っていない
- マイナンバーカードは持っているが、マイナ保険証の利用登録をしていない
- マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れた

※令和6年12月2日以降に資格取得するなどすでに資格確認書を持っている方は除きます。

「資格確認書」の
送付予定

令和7年
10～11月上旬頃

ご注意
ください

次のような理由では「資格確認書」の交付申請はできません。

- ・マイナ保険証は持っているが念のため資格確認書も持っておきたい
- ・修学旅行等の学校行事等において児童等が医療機関を受診するのに備えたい
- ・保育園等で園児が医療機関等を受診するのに備えたい



マイナンバーカードをお持ちでない方 マイナンバーカードの取得方法

申請 マイナンバー交付申請書をご用意ください。

受け取り 交付通知書が届いたら指定場所にて受け取り

いずれかの方法で

- スマホまたはパソコン
- 郵送
- 街中の証明写真機

※交付申請書がない場合は、マイナンバーカード総合サイトからダウンロードし、郵送で申請してください。

詳しくはこちら →

マイナンバー総合サイト

保険証利用登録がまだの方 マイナ保険証の利用登録方法

下記いずれかの方法で手続きできます。

- スマホ** マイナポータルから手続き
- セブン銀行ATM** 「健康保険証利用の申込み」から手続き
- 医療機関・薬局** 受付の顔認証付カードリーダーから手続き

令和7年
9月から

マイナ保険証がスマホでも使えます！

機器の準備が整った医療機関等でご利用いただけます。
マイナ保険証をスマホで使うには健康保険証利用登録が必要です。

Androidの場合
最新のマイナポータルアプリから利用申請が可能です。



iPhoneの場合
最新のマイナポータルアプリからAppleウォレットに追加できます。

※iOS18.5以上のバージョンが必要です

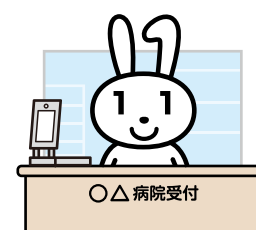


健康保険
の手続き
早分かり

さようなら！ 健康保険証



令和7年12月2日から使えなくなります



医療機関等の受診は
マイナ保険証で！



こんなに便利！

マイナ保険証ならさらに便利・安心！

さらに安心！

確定申告が簡単

マイナポータルで医療費通知情報を入力し、簡単に医療費控除の確定申告ができます。

限度額以上の支払いが不要

医療費が高額になった場合も、手続きなしで窓口での支払いが限度額まで済みます。

保険証の切り替えが不要

就職や転職、退職後の保険証の切り替えが不要です。
※資格取得の届出は必要。

より質の高い医療の提供

診療情報や薬剤履歴を医師等と共有でき、より質の高い医療が受けられます。
※同意した場合のみ。

災害時も安心

災害など緊急時も薬剤履歴が医師等と連携でき、安全な処方が受けられます。

マイナ保険証利用時には、 電子証明書の有効期限にご注意ください

電子証明書はマイナ保険証の利用時や、マイナポータルにログインする際に利用します。
有効期限が近づいたら更新手続きをしてください。

有効期限は
電子証明書の発行日から
5回目の誕生日まで

有効期限の確認方法

マイナポータルから確認できます



電子証明書の更新方法

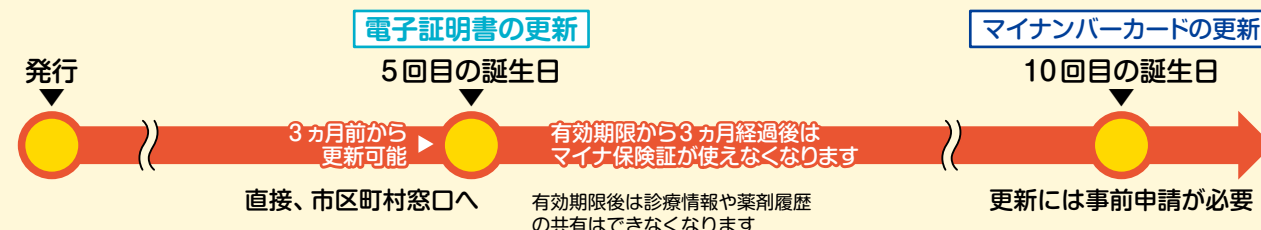
有効期限の2～3ヵ月前に「有効期限通知書」が送付されます。
お住まいの市区町村の窓口で手続きしてください。

有効期限の3ヵ月前になるとマイナポータルのログイン時や、受診時の医療機関のカードリーダーにもアラート表示が出ます。

▼有効期限通知書（見本）



※マイナンバーカード自体の有効期限は、カード発行から10回目の誕生日までです（カード発行時18歳未満は5回目の誕生日まで）。



生活習慣病で 認知症の可能性が 高まります！

若いうちから
予防しよう

認知症の多くを占める「アルツハイマー型認知症」と「脳血管性認知症」は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病によって発症の可能性が高まります。認知症を防ぐためには若いうちから生活習慣病を予防し、症状を進行させない必要があります。

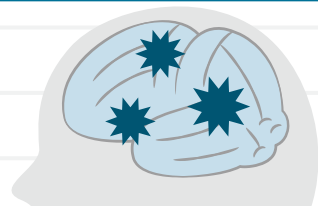
生活習慣病

高血圧

血液を全身に送り出す圧力が高くなる病気です。血管に過度な圧力がかかることで、血管の壁が弾力性を失って硬くなる動脈硬化が進行し、血管が破けて出血したり詰まりやすくなります。

動脈硬化の
進行

脳血管性認知症



部分的な
機能損失

脳の血管が詰まる脳梗塞や脳の血管が破れて出血する脳出血を繰り返し、脳の機能が失われてしまう。

高血圧では
脳血管性認知症
リスクは

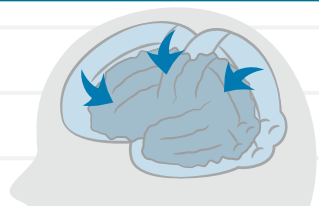
4.1倍！

糖尿病

血液に含まれる糖分の濃度（血糖値）が高い状態が続く病気です。血糖値を一定の値にコントロールしているインスリンというホルモンの働きが悪くなることで起こります。全身の臓器に悪影響を与え、重篤な合併症を起こします。

インスリンの
分泌異常

アルツハイマー型認知症



全体的な
機能低下

インスリン分泌の異常が続くことで、脳細胞に認知症の原因となるアミロイドβがたまり、脳細胞が死にやすくなる。

糖尿病では
アルツハイマー型
認知症リスクは

4.6倍！

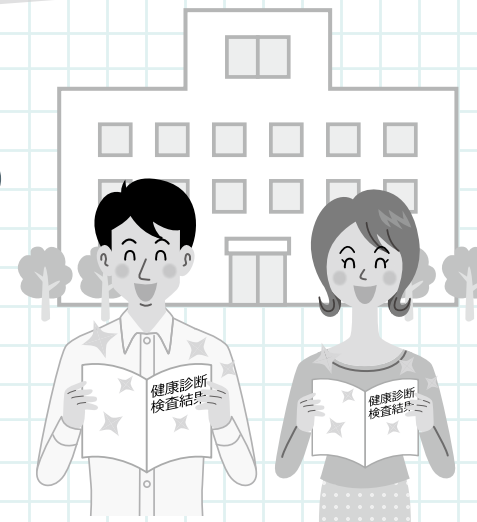
糖尿病は脳血管性認知症のリスクも増加させます

糖尿病はアルツハイマー型認知症のリスクになるだけでなく、動脈硬化の原因にもなります。このため、糖尿病の症状が進行すると動脈硬化も進行し、脳血管性認知症のリスクも増加します。

出典：「アルツハイマー病と耐糖能異常：久山町認知症研究」（老年期認知症研究会誌第18巻）

今年度の健診は もう受けたか？

健診は、自覚症状がないうちに体の状態をチェックして、病気の早期発見・重症化の予防につなげるためのものです。大事な体が壊れてしまう前に、健診を有効活用しましょう。



なぜ健診が必要なの？

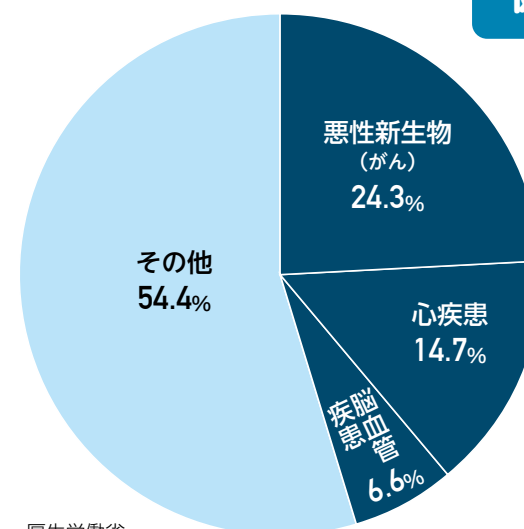


- 症状が出る前に病気を早期に発見できる。
- 病気の早期発見と治療によって将来的な医療費を減らすことができる。
- 自分の生活習慣を見直すきっかけになる。
- 生活習慣病の予防につながる。



死因の4割以上を占める生活習慣病は 健診で予防できる病気です

■死因に占める生活習慣病の割合



厚生労働省
「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」より作成

生活習慣病は、発症する初期の段階では自覚症状がない場合がほとんどです。健診を年に1回必ず受診することで、生活習慣病の早期発見・重症化予防をすることができます。



再検査・精密検査は
必ず
医療機関受診を

再検査・精密検査などと指示された場合、放置していると重症化リスクが高まってしまいます。自覚症状がなくても必ず医療機関を受診しましょう。

生活習慣病の悪化を防ぐため、保健指導を活用し、積極的に取り組みましょう!!

生活習慣病は他の病気と違い自らが生活の中でコントロールし、重症化を予防することが大切です。

そこで当組合では、生活習慣病の発症リスクが高い方を対象に、下記のとおり保健指導事業を実施しサポートを行います。

保健指導の対象となった方へは、別途ご案内いたしますので、案内が届いた方は、積極的に事業に参加し、健康な体を維持できるよう取り組んでいきましょう。

※下記事業は保健師等による専門スタッフと面談・電話支援を行い、食事習慣・運動習慣のアドバイスをし、生活習慣の改善をサポートいたします。

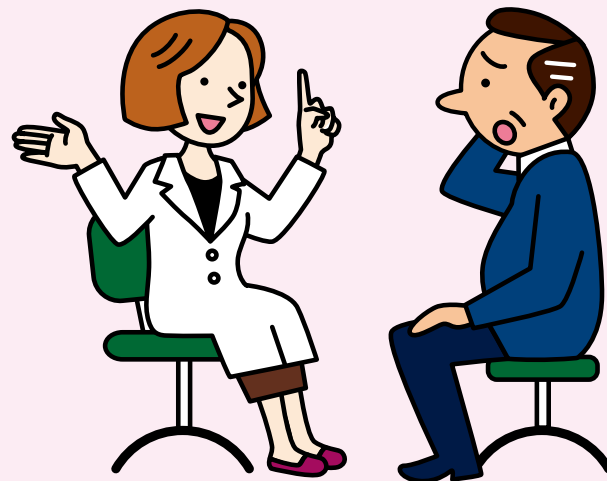
生活習慣病重症化予防事業内容

【49歳～64歳を対象とした重症化予防事業】

生活習慣病(糖尿病・高血圧症・脂質異常症)リスク保有者を対象に、生活習慣病の重症化を予防し、腎障害による人工透析への進行や循環器疾患の発症を抑制するため実施します。

この事業はご自身の糖尿病の状況や腎機能の低下状況を確認できる尿検査キット(尿テープ)を送付し支援を行います。

尿検査結果を用いて生活習慣改善のアドバイスがうけられるだけでなく自身の体の状態を実感できる事業です。



【非肥満者及び若年者層に向けた重症化予防事業】

特定保健指導の対象年齢に達していない方や、非肥満者であり、なおかつ生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症)のリスク保有者に対して、これ以上重症化しないようにアドバイス・サポートを行います。

【糖尿病腎症者に向けた重症化予防事業】

糖尿病であり、腎機能が低下している方へ、人工透析の移行や糖尿病がこれ以上悪化しないために、生活習慣等の改善のアドバイスを実施します。

※本事業は、健保連・当組合が全額費用を負担しますので、利用者の負担は一切ありません。
またプライバシーの保護には十分留意して参りますので、安心してご利用ください。

メタボのリスクは侮れない! 特定保健指導で病気を シャットアウト!



メタボは“命に関わる深刻な病気への入り口”です

メタボは、主に食べ過ぎ、運動不足などの不健康な生活習慣が原因となって内臓脂肪が過剰にたまり、高血圧、高血糖、脂質異常などの危険因子を複数持っている状態です。まだ病気ではないものの、放っておくと動脈硬化や高血圧症、糖尿病、脂質異常症などのさまざまな生活習慣病へと進行する、まさに病気一歩手前の危険な段階といえます。



パソコン・スマホで面談が受けられます

特定保健指導を受けやすくするために、パソコンやスマートフォン、タブレットを利用して遠隔で面談が受けられる仕組みを導入しています。詳しくは対象になった方にお送りするご案内をご確認ください。



特定保健指導を受ければ、**病気の手前でUターン**できます。

インフルエンザワクチンの接種はお早めに！

2024～2025年の冬季インフルエンザは、11月ごろから感染者数が増え始め、12月に急激な拡大が見られました。インフルエンザワクチンは流行前の接種がお勧めです。



ワクチン接種のお勧め理由

インフルエンザの感染を予防するには、ワクチンの接種が重要です。もちろんワクチンを接種したからといって、完全に回避できるわけではありませんが、少なくとも感染しにくくなり、もし、感染しても、重症化を防ぐ効果が期待できます。

ワクチンの効果が出るのは約2週間後といわれていますので、流行前に早めの接種がお勧めです。一度接種をすれば5ヵ月ほどその効果は持続するといわれています。流行が始まる前に、インフルエンザワクチンを接種しましょう。

特にワクチン接種をお勧めしたいのはこんな方

- ・65歳以上の高齢者の方
- ・乳幼児・小学校低学年などのお子様
- ・ぜんそく・糖尿病など、基礎疾患のある方
- ・妊婦の方

上記に該当する方と同居している方もワクチン接種を推奨します。

check



ワクチン接種以外の日常生活での予防策

- ・小まめなうがい、手洗いを行う
- ・十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心掛ける
- ・人混みはなるべく避け外出時はマスクを着用する
- ・乾燥する室内は加湿器などで湿度を50～60%に保つ



インフルエンザワクチンの効果

インフルエンザワクチンは発病リスクを減らします。発病した場合でも、重症化を防ぐ効果があります。ワクチンを接種しなかった方の発病率を基準にすると、接種した方の発病率は相対的に60%減少しています。



当組合
加入者
に限り

インフルエンザ予防接種のかかった費用について補助しております。

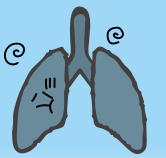
(令和7年10月1日～令和8年2月28日予防接種分)

3月末
提出期限

補助額 費用の半額(2,000円を上限とする。) ※請求される場合は、お勤め先の事業所を通じて領収書のコピーを添えて提出下さい。



こんなにあるたばこの害



本人への影響

日本人が命を落とす最大の原因はたばこです。

たばこは、脳卒中や心臓病をはじめ、多くの病気と関係しており、年間約13万人がたばこが原因で亡くなっていると報告されています。

〈がん〉

鼻腔・副鼻腔がん

口腔・咽頭がん

喉頭がん

食道がん

肺がん

肝臓がん

胃がん

すい臓がん

膀胱がん

子宮頸がん

〈がん以外の病気〉

脳卒中

ニコチン依存症

歯周病

慢性閉塞性肺疾患(COPD)
呼吸機能低下
結核(死亡)

虚血性心疾患

腹部大動脈瘤

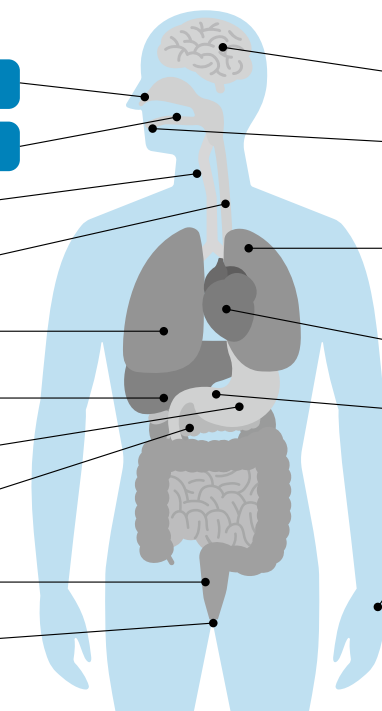
末梢性の動脈硬化症

2型糖尿病の発症

〈妊娠・出産〉

早産

低出生体重・胎児発育遅延



非喫煙者も有害物質を吸わされている！

たばこを吸っている人の周囲にいて、たばこの先から出る煙(副流煙)を吸ってしまうことを「受動喫煙(二次喫煙)」といいます。喫煙者本人が吸う煙(主流煙)よりも、副流煙の方が多くの有害物質が含まれているため、受動喫煙の方が健康被害が大きいとされています。

目の前で吸っていないなくても危険な「三次喫煙」

たばこの煙には、肉眼では見えなくても有害物質が舞い散っています。そのため、喫煙者の呼気や服、髪などには吸った後も有害物質が付着しており、それを周囲の人が吸うことを「三次喫煙」といいます。煙がなくても「たばこ臭い」と思ったら、それは三次喫煙の被害に遭っているかもしれません。



受動喫煙を防ぐには
「禁煙」が
一番！

たとえ離れた場所でもたばこを吸ったとしても、受動喫煙のリスクをゼロにはできません。本人と周りの人の健康を守るには、「たばこを吸わない」ことが一番の近道です。

禁煙にチャレンジを!! オンライン禁煙サポート申込み受付中

当組合では禁煙される方のサポートをするため、「禁煙サポート事業」を実施しています。参加方法等は差し込みリーフレットに掲載していますのでご覧ください。なおこの事業に参加するにあたり**全て無料で参加**することができますのでこの機会にぜひ禁煙にチャレンジしてみましょう!!



北海道のご当地料理

鮭のチャンチャン焼き

秋の旬の味覚がたっぷりと味わえる鮭のチャンチャン焼き。より健康的にレシピをアレンジし、彩りも美しく仕上げました。

鮭のチャンチャン焼き

■ 334kcal ■ たんぱく質28.6g ■ 脂質13.5g
■ 炭水化物27.9g ■ 塩分相当量2.6g ※すべて1人分

作り方

調理時間15分

- 1 さけに塩、こしょうをし、10分ほど置く。キャベツはざく切りにする。たまねぎは1cmの厚さの半月切りにする。にんじんは短冊切り、ピーマンとパプリカは乱切りにする。まいたけは一口大に分ける。もやしは軽く洗ひ水気を取る。

POINT

さけは最後にキッチンペーパーで水気をしっかり拭いて臭みを取ります。



- 2 フライパンやスキレットに油を入れて熱し、さけの両面に焼き目を付けて一度取り出す。①の野菜を入れ少ししんなりするまで炒めたらさけのをせ、Aを回し入れてふたをし5〜7分ほど蒸し焼きにする。

- 3 バターをのせる。

秋から冬にかけて旬を迎えるさけと野菜をみそで蒸し焼きにするチャンチャン焼きは、石狩地方の漁師町が発祥の郷土料理。平成19年には「郷土料理百選」にも選ばれ、全国的に知られる料理です。今回は野菜にピーマンとパプリカを使い見た目もカラフルに。まいたけの味と香りも秋を感じさせてくれます。

スマホでも見られる!



材料 (2人分)

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ● 秋さけ (切り身) …………… 2切れ | ● まいたけ …………… 100g |
| ● 塩、こしょう …………… 少々 | ● もやし …………… 100g |
| ● キャベツ …………… 1/4個 (300g) | ● 油 …………… 大さじ1 |
| ● たまねぎ …………… 1/2個 | ● A みそ …………… 大さじ1と1/2 |
| ● にんじん …………… 1/4本 | ● みりん …………… 大さじ1/2 |
| ● ピーマン …………… 1個 | ● 酒、砂糖 …………… 各大さじ1 |
| ● パプリカ (赤) …………… 1/4個 | ● バター …………… 5g |

健康食材

さけ

さけは実は白身魚で、赤色は強い抗酸化力を持つアスタキサンチンによるもの。良質なたんぱく質に加え、ビタミンD・E、ビタミンB群、カリウムなど栄養も豊富。悪玉コレステロールを減らすDHA (ドコサヘキサエン酸) とEPA (エイコサペンタエン酸) も多く含まれ、高血圧や動脈硬化の予防にも役立つとされる食材です。



動画でも見られる

おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。

動画で正しい動きをチェックできます。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

リラックスできるストレッチ

生活環境の変化や日ごとの寒暖差は、心身の疲れの原因に。

そんな疲れを軽減する、リラックスできるストレッチをご紹介します。寝る前に布団の上で行うと効果的です。

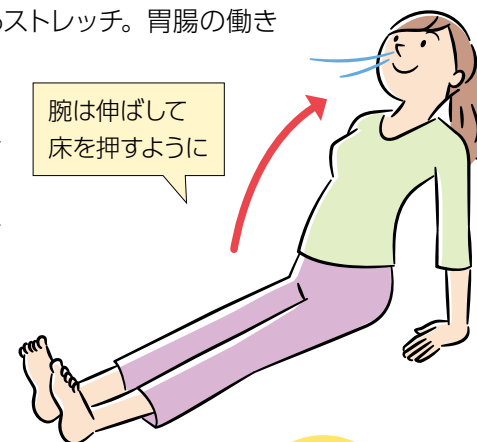
肋骨リラックスほぐし

回数の目安
2〜3回

ストレスで浅くなりがちな呼吸を深め、ゆったりと呼吸できるようにするストレッチ。胃腸の動きも整えます。

- 1 足を伸ばして両手を体のやや後ろにつく。鼻から息を吸いながら上を向いていき、胸を広げる。

腕は伸ばして床を押すように



- 2 息を吐きながら肘を緩めて下を向いていき、背中を丸める。



ポイント

息を吸えるだけ吸い、吐けるだけ吐くことで、肋骨や横隔膜などがしっかりストレッチされます。

やわらか腕回し

回数の目安
左右それぞれ
3〜5回ずつ

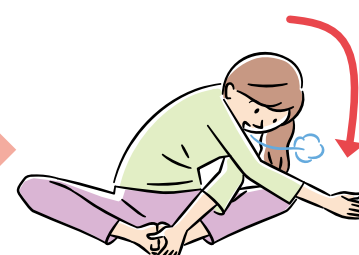
脇腹や肋骨周りをほぐすことで、深い呼吸ができるようになるストレッチです。

- 1 あぐらをかいて座り、左手は前に置く。息を吸いながら右手を横から上に上げる。

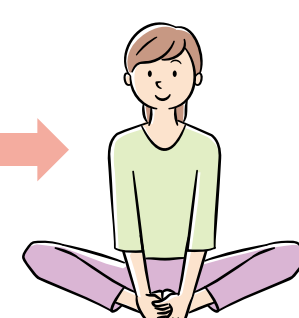
反対側のお尻が浮かないように注意



- 2 息を吐きながら左に大きく回し、前に円を描いていく。



- 3 正面から体を起こす。



ポイント

緩やかに大きくのびのび動かしましょう。

【ストレッチをするときの注意点】

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。

動画でチェック! アクセスはこちらから

動画ではここで紹介した内容以外にも、効果的なストレッチをまとめて見ることができます。

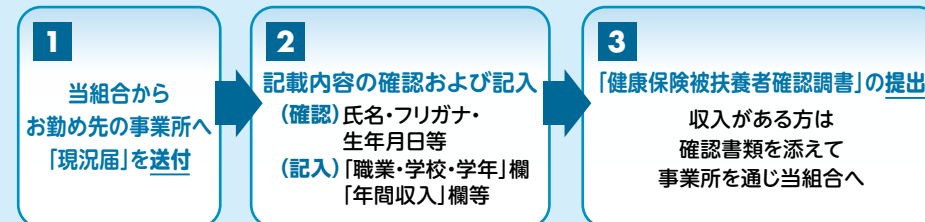


被扶養者の資格確認を行います

当健康保険組合では、厚生労働省の指針により、全被扶養者を対象として法令に基づく収入要件等の資格確認を行い、適正な被扶養者認定に努めています。

今年度に付きましても、下記のとおり11月に実施を予定していますので、対象となられた方は「被扶養者現況届」の提出にご協力をお願いします。

「健康保険被扶養者現況届」調査の流れ

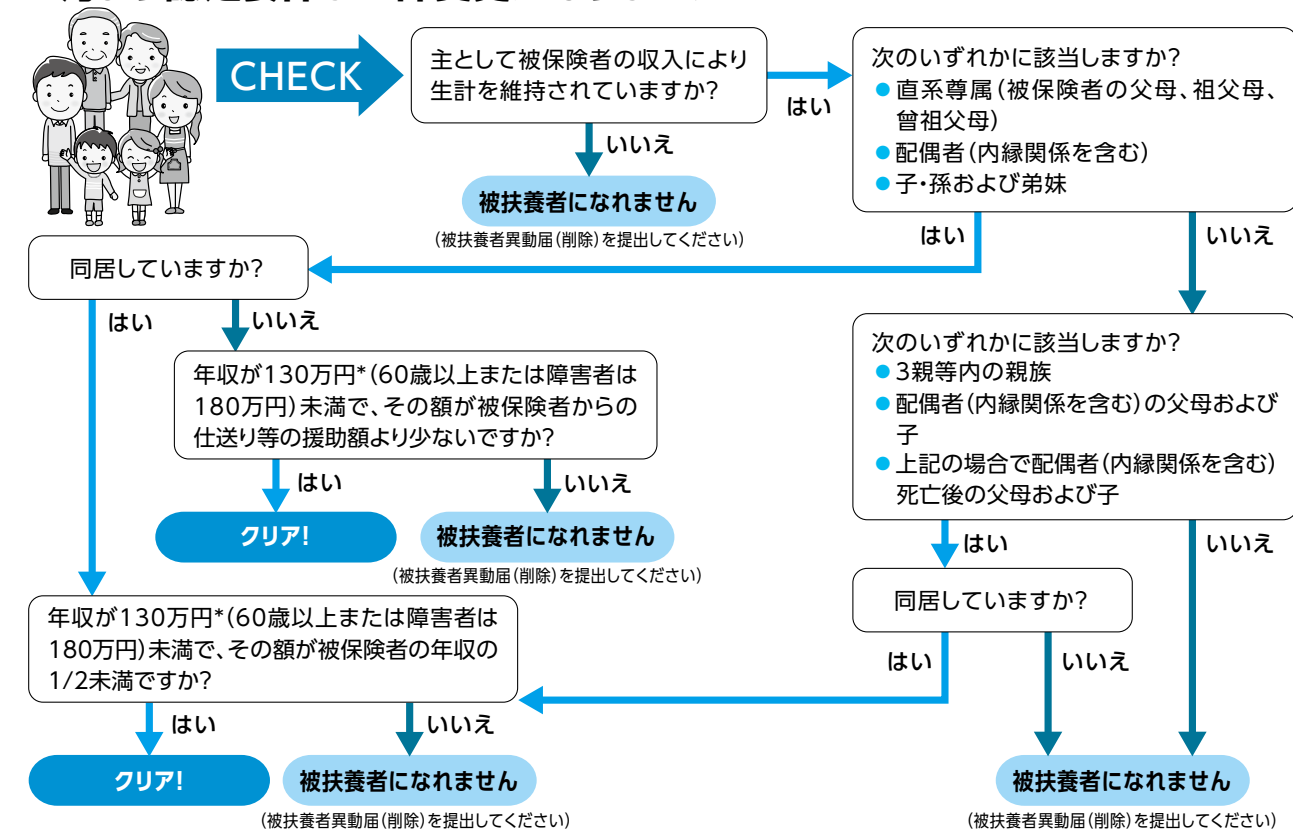


届出のあった情報に不備がないか確認を行っています!!

提出期限までに提出しない方や提出のありました現況届の内容を確認するためマイナンバーによる情報照会等を行い、扶養家族として認められないと判断した際には扶養家族の抹消を行う場合がありますので、届出は正確にご記入をお願いします。

ご家族が被扶養者の認定条件をクリアしているかチェックしてみましょう

10月より認定要件が一部変更になりました



*19歳から23歳未満の方(配偶者除く)の年間収入は150万円未満となります。

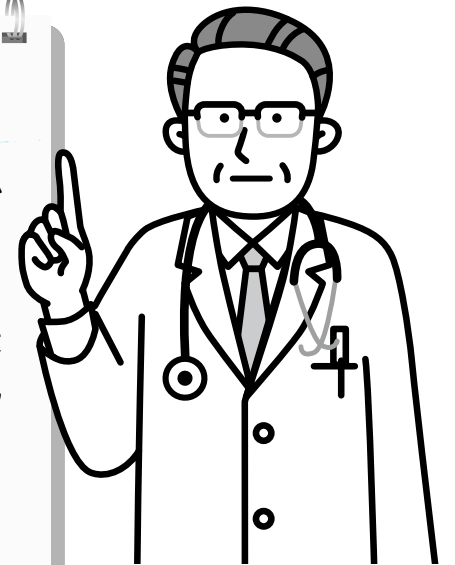
ストレスが続くとどうなるの?

ストレスを受けると、心身はいったんショックを受けるものの、抵抗力を高めて対応します。

しかし長引けば次第に抵抗力は失われ、心身の状態は悪化していきます。

ストレスは「心」「体」「行動」に現れる

- | | |
|-------------------|---|
| 心理的
反応 | 不安、イライラ、集中力の低下、気分の落ち込みなど(うつ病や不安障害、パニック障害などに発展すること) |
| 身体的
反応 | 頭痛、肩凝り、 ^{どうき} 動悸、目まい、息切れ、 ^{けんたい} 倦怠感、食欲不振、下痢、不眠など(慢性化すると消化器・循環器・免疫などの疾患に発展すること) |
| 行動的
反応 | お酒・タバコなどの量が増える、食事・生活リズムの変化、薬物・ギャンブルなどへの依存、暴力、出勤困難など |



周囲の役割

心の病気の予防や早期発見には、周囲のサポートも大変重要です(家族や同僚)。本人が「大丈夫」と言っても、心の病気が疑われるときは休養や相談窓口の利用などを積極的に勧めてください。取り返しがつかなくなる前に行動を起こしましょう。

! こんな様子に注意!

- 身だしなみに気を使わなくなった
- 口数が減り、表情がない
- じっとしてられない
- いつもはできていたことができなくなり、ぼーっとしていることが多い
- タバコやお酒の量が増えたり、過食・少食になったりする



ストレスとうまくつきあう

ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

POINT 親しい人たちと交流する時間を持ちましょう

POINT 仕事に関係のない趣味を持つ

POINT 笑いのすすめ

POINT 自然を親しむ機会を多く持つ

POINT 緊張を細切れにする

POINT 適度に運動をする

POINT できるだけ落ち着ける環境を

POINT ストレス解消をタバコやお酒に頼らない

ひょうご健康企業宣言

「ひょうご健康企業宣言」
(健康企業を目指して、事業所と健康保険組合が協働して健康づくりに取り組むことで宣言をする)を当組合加入の次の事業所が宣言しました。

株式会社大木産業(明石市)

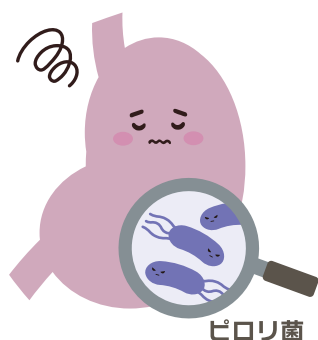


今年度もピロリ菌抗原検査

(郵便検診)事業を実施します。

40歳以上の加入員の皆さまを対象に、ピロリ菌の感染を確認するピロリ菌抗原検査(郵便検診)事業を実施いたします。詳しくは差し込みのリーフレットをご覧ください。

なお、おひとり様500円負担いただきます。



ピロリ菌

加入員
全員対象

皆さまのご意見をお聞かせください

当組合では「健保だより」を年4回発行しています。
このたび加入員の皆さまによりご満足いただける紙面づくりを目指しアンケートを実施いたします。回答に際し下記二次元コードにより簡単に回答できるようになっておりますのでお気軽にご回答ください。



回答期限：令和7年12月31日

