

あなたとご家族の健康のために

Smile

ご家族と一緒にご覧ください

健保だより

2024.10 No.220



美山かやぶきの里とソバの花(京都府)

兵庫自動車販売店健康保険組合

URL <http://hyogojidousya-hanbaiten-kenpo.or.jp/>



ココロメンテ通信

監修
株式会社生き方はたらき方
ラボラトリー ukai yasumi
代表取締役 鵜飼 柔美



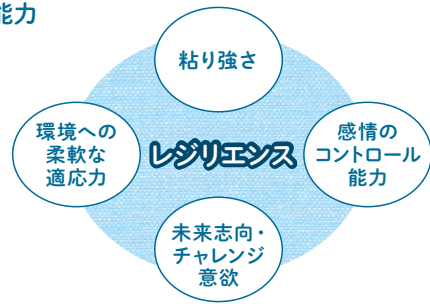
今求められる能力「レジリエンス」とは

近年さまざまな分野で注目を集めている概念「レジリエンス」とは、ショックなことや困難なことに直面して一時的に気持ちが落ち込んでも、忍耐力や柔軟性を持ってうまく適応する能力のことです。心理学的には、「ストレスやトラウマなどの困難をはね返し、未来に向かって前向きになれる力または過程」と定義されます。ストレスに耐える力である「ストレス耐性」とは異なり、ストレスの影響を受けにくい、いわば精神的免疫機能ともいえます。

組織は人の集まりなので、例えば、企業の場合、レジリエンスの高い社員が集まれば、組織に良くないことが起きても挽回できる企業になります。個人や組織の不祥事が社会からのバッシングを受けやすい時代において、レジリエンスの高さはより重要視されていくでしょう。

レジリエンスは次の4つの要素から構成されます。

- **粘り強さ**
不利な状況下でも、すぐに諦めず前に進む粘り強さ。
- **環境への柔軟な適応力**
一つのストレスである「変化」を受け入れ、臨機応変に対応できる力。
- **未来志向・チャレンジ意欲**
失敗の可能性があっても挑戦できる自信や意欲、好奇心。
- **感情のコントロール能力**
状況が変わるたびに一喜一憂していると、そのモチベーションも不安定になり、結果として大きなストレスに。

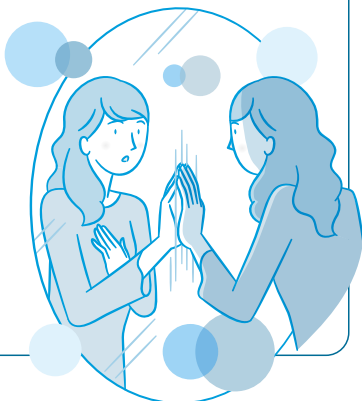


レジリエンスを高めるためには

個人で

自分の捉え方を見直す

人は、生活環境や人間関係などで起きる「出来事」について、その人特有の「捉え方」を介して、感情・思考・行動などの「反応」をします。この「捉え方」が事実に基づかない思い込みや、固定観念といった不合理な信念である場合、反応はネガティブなものになりがちで、不安や無力感の原因になってしまいます。自分自身を知ることで、自分の捉え方の癖を客観的に見直し、「その捉え方は妥当か?」と反論してみることで、不合理な信念を合理的なものに変容させることができます。



参考 **ネガティブ・ケイパビリティ**
答えの出ない事態に耐える力
ほほきき ほうせい
帯木 蓬生【著】/朝日新聞出版

小説家であり精神科医である著者による「答えの出ない事態に耐える能力=ネガティブ・ケイパビリティ」について記された本です。「レジリエンス」という言葉が広がるきっかけにもなりました。

ラインケア*で

自己効力感を高める

状況において要求される行動を「自分はどうもできる」と考える確信のことを「自己効力感」といいます。自己効力感が低いと、レジリエンスも低くなってしまいます。また、自己効力感個人だけでは高めづらいので、次のようなラインケアで高めましょう。

- ✓ **成功経験を積ませる**
課題を自分の力で解決できたという体験は「やればできる」という自信につながります。いきなり大きな目標ではなく、スモールステップでの目標設定をしてあげるのがよいでしょう。
- ✓ **代理的体験をさせる**
これは他者の成功を伴う行動を観察し、自分もできるイメージを持たせることです。営業の現場でよくある、先輩や上司の訪問営業に新人が同行するのも、代理的体験の一つです。
- ✓ **言語的説得をする**
できていないところを指摘するより、できていることを評価した上で「あなたならできる」と励ましてあげましょう。他人から言ってもらう方がうまくいく傾向にあります。
- ✓ **身体や心の変化を意識させる**
自己効力感気分や体調によっても変化します。深夜残業が続いたり、夜中に連絡をするなど、生活リズムが整えづらい労働環境は避けるようにしましょう。

*管理職が主体となり、従業員の健康管理に取り組むメンタルヘルス対策

10月は健康強調月間です

あなたの生活習慣、大丈夫ですか？

健康保険組合の連合組織である健康保険組合連合会では、健康への意識を高めいただくために、毎年10月を「健康強調月間」と定めています。ご自身の健康に関心を持ち、生活習慣を改善して健康な毎日を手に入れましょう。

発症リスクを

全消しだ！！

4つそろえば生活習慣病の発症リスクを抑えることができます。

運動習慣

適切な食生活

禁煙

健診
検診

ストレス

肥満

喫煙

運動不足

塩分過多

偏食

過食

疲労

睡眠不足

未受診

インフルエンザ対策は流行前に

早めの

ワクチン接種が効果的

インフルエンザの発病リスクを減らし、重症化を予防するには、ワクチン接種が効果的です。インフルエンザウイルスの流行株は毎年少しずつ変異しますので、毎年ワクチン接種を受けるようにしましょう。ワクチンは効果が出るまで2週間ほどです。流行が始まる前の早めの接種で備えましょう。



Q1

インフルエンザワクチンの効果って？

A1

インフルエンザワクチンには発病リスクを減らし、重症化を防ぐ効果があります。国内の調査によると、ワクチンを接種しなかった人の発病率を基準にした場合、接種した人の発病率は相対的に60%減少しています。

Q2

特にワクチン接種が推奨される人は？

A2

特に重症化リスクが高いとされる65歳以上の高齢者、乳幼児や小学校低学年の子供、ぜんそく・糖尿病などの持病のある人や妊娠中の人などです。また、それらに該当する人と同居している人なども接種しておきましょう。

インフルエンザ予防接種の費用補助のご案内

対象者：被保険者及び被扶養者

補助対象期間：令和6年10月1日から令和7年1月31日までに予防接種を受けたもの

補助金額：1人につき2,000円(年度内1回)

ただし、予防接種費用(自己負担)が補助金額に満たない場合は実際に要した費用までとします。2回以上接種した場合も、補助は合計2,000円を限度に1回限りです。

請求方法：所定の申請書に領収書(原本)を添えて提出

- ※領収書には、受診者の氏名、接種年月日、インフルエンザ予防接種である旨の記載が必要です。(または、上記の内容記載の明細書を領収書に添えることでも可能です。)
- ※申請書の用紙は、当健康保険組合のホームページから印刷するか、お勤め先の健康保険事務担当者様にご依頼ください。

請求期限：令和7年2月28日(金)当健康保険組合 必着

(この日までに健康保険組合に到達するよう早めにご提出ください。)



宣言者募集!

今年も
被保険者全員と中学生以上の
被扶養者が対象です!!



デンタルケアキャンペーン

《歯ブラシだけでは守れない! 歯間ケアのススメ》

当健康保険組合では、被保険者全員と中学1年生以上のご家族(被扶養者)を対象として、キャンペーン参加者(宣言者)を募集します!

歯ブラシだけでは歯と歯の間のプラーク(歯垢)は十分に落とせません。歯周病を防ぐには、隙間に隠れたプラークをしっかり落とすことが大切です。歯ブラシの届きにくい隙間のお掃除には、デンタルフロス(糸ようじ)が有効です。

そこで、歯磨きとデンタルフロスを毎食後に併用することを宣言していただいた対象者の方に、歯ブラシのトラベルセットとデンタルフロスを無償で配付するキャンペーンを実施します。

ご家族のみの参加も可能です。是非とも、ご参加ください!

デンタルケアキャンペーン実施方法

実施期間	令和6年10月1日～令和6年10月31日
宣言書の配付	健保だよりSmile(6ページ)及びホームページに掲載
宣言書の集約	各事業所において取りまとめて 11月11日(月) 必着で健康保険組合に提出
トラベルセット等の配付	委託先の業者から各事業所へ送付し、事業所から 被保険者に配付(令和7年1月に送付予定)

全身の病気に関係する歯周病

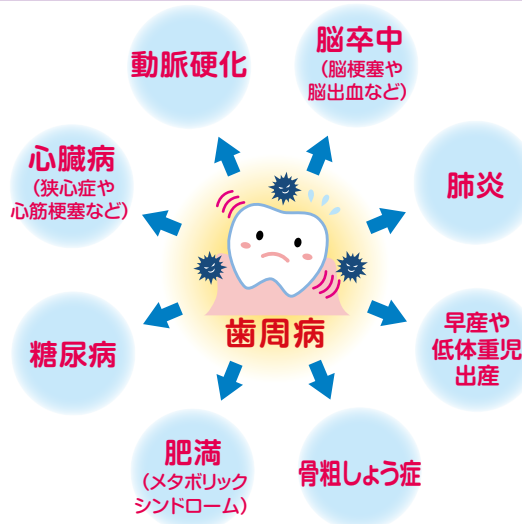
歯周病は細菌によって歯茎に炎症が起こり、歯を支える骨が溶けてしまう病気です。歯を失う原因は20～30歳代は虫歯が多くを占めていますが、年齢を重ねるにつれて歯周病が増えていきます。60歳以降の半数の人が歯周病にかかっているとされ、喫煙する人、肥満や糖尿病の人は悪化しやすいといわれています。

歯周病は歯を失うだけでなく、生活習慣病などの全身の病気とも関係します。健康を守るために歯周病から歯を守りましょう。

歯を守る「痛くなる前の歯医者」

「かかりつけ歯科医」を決め、症状がなくても定期的に受診して歯と歯茎のチェックと歯のクリーニングを受けましょう。異常を早期発見することで治療も短期間で終わり、治療費の負担も少なく済みます。歯のクリーニングは歯周病や虫歯の予防と口臭など口のトラブルの防止に役立ちます。

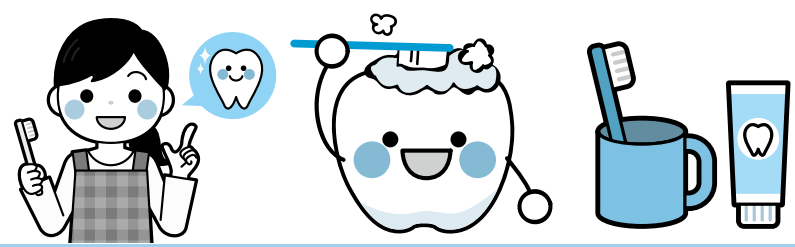
歯周病が関係する病気



歯科医院で受けられること

- 虫歯と歯周病のチェック
虫歯や歯周病など歯と歯茎の異常を早期発見できます。
- 歯石除去とクリーニング
歯磨きでは取れない歯石を除去し、専用器具でクリーニングを行います。
- 歯磨きのアドバイス
磨き残しのチェックを行いながら歯磨きのアドバイスが受けられます。

いい歯de
暮らそう!



デンタルケア宣言書

私は、毎食後に歯磨きとデンタルフロスの併用を励行し、兵庫自動車販売店健康保険組合のデンタルケアキャンペーンに参加します。

※宣言対象者

- ・被保険者
- ・中学生以上の被扶養者（被扶養配偶者含む）
1949年（昭和24年）10月1日生まれの方から
2012年（平成24年）4月1日生まれの方まで

ご家族のみの参加も
可能です!

1 キャンペーン参加者 氏名 _____

2 キャンペーン参加者 氏名 _____

3 キャンペーン参加者 氏名 _____

4 キャンペーン参加者 氏名 _____

5 キャンペーン参加者 氏名 _____

参加者数
人

※ 事業所の健康保険ご担当者にお渡してください。



事業所名称	
営業所及び 部署	
フリガナ	
被保険者名 氏	

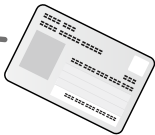
☆お客様の個人情報は、デンタルケアキャンペーンのみに使用し、それ以外の目的には使用しません。

令和6年12月2日に保険証が廃止

保険証とマイナンバーカードが
一体化され、医療機関の受診は
マイナンバーカードが基本となります。

令和6年12月2日に保険証の発行が廃止され、医療機関の受診はマイナンバーカード（マイナ保険証）で行うことが基本となります。保険証廃止までに、マイナンバーカードで受診できるように、マイナポータルで保険証利用の申し込みを済ませておきましょう。まだマイナンバーカードの交付を受けていない方は、お早めに交付を受けてください。なお、保険証廃止後も最大1年間はすでに交付されている保険証が引き続き使えます。

また、マイナンバーカードの交付を受けていないなど、マイナンバーカードを使って受診することができない方には健康保険の「資格確認書」が交付され、資格確認書で医療機関を受診することが可能です。



医療機関の窓口では
カードリーダーで
受け付け
を行います。

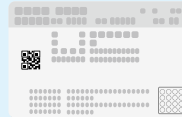
●保険証廃止後の医療機関の受診方法●

マイナンバーカード（マイナ保険証）



マイナンバーカードを使って受診します。受診前にマイナポータルでマイナンバーカードを保険証として利用するための「利用申し込み」を行います（初回のみ）。

現在の保険証



経過措置として、保険証廃止後もすでに交付されている保険証についてはそのまま利用できます。期間は最大1年間（有効期限が先に到来する場合は有効期限まで）です。

資格確認書

マイナンバーカードの交付を受けていない方や、マイナポータルで保険証の利用申し込みを行っていない方には、健康保険の「資格確認書」が交付されます。

令和6年度 冬季体育奨励事業のご案内

(アイススケート・スノーパーク)

- ◆アイススケートと、スキー・スノボ・雪あそびなどができる「六甲山スノーパーク」の契約を予定しています。
- ◆詳しくは、11月以降に当健康保険組合のホームページ、または、お勤め先の健康保険事務担当者様までご確認ください。



●組合の現況 (令和6年7月末現在) ●

事業所数		29事業所
被保険者数	計	4,641人
	男	3,814人
	女	827人
被扶養者数		4,009人
平均標準報酬月額	平均	371,682円
	男	394,877円
	女	264,709円
前期高齢者数 (再掲)	計	294人
	被保険者	213人
	被扶養者	81人



おうちで
おいしく

ご当地 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修/清水加奈子
フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中医師

宮城県の
ご当地料理

はらこ飯

脂が乗った秋鮭を使った秋が感じられるご当地料理。豊かな漁場を持つ宮城県らしく、鮭のうま味を余すことなく味わえます。

はらこ飯



秋に阿武隈川に遡上してくる鮭を地引網で取っていた地元の漁師飯。「はらこ」は宮城県でイクラを指す言葉で、鮭の腹にいる子(腹子)からこの名が付いたといわれています。鮭の煮汁で炊いたご飯の上に、鮭と煮汁にくぐらせたイクラを盛り付けた、見た目も鮮やかな料理です。

スマホでも見られる!




- 607kcal ● たんぱく質27.7g ● 脂質11.0g
- 炭水化物90.0g ● 塩分相当量3.2g ※すべて1人分

作り方 調理時間15分※ご飯を炊く時間を除く

- 1 米はといでおく。鮭は骨ごと食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切りにする。
- 2 小鍋にA、鮭、昆布を入れ、軽く煮立て、鮭が濃いオレンジ色から白っぽく変わったら火を止める。粗熱が取れたら、鮭と昆布を取り出し、煮汁は取っておく。

POINT 鮭の身の表面が淡いオレンジ色に変わったくらいで火を止め、長く煮ないのがポイント。



- 3 炊飯器に米、②の煮汁を入れ、2合の線まで水を加えて混ぜる。その上に鮭の身と昆布をのせて炊く。炊き上がったら鮭の身、昆布を取り出し、ご飯を混ぜる。鮭は骨を取り除く。
- 4 器に③のご飯を盛り、鮭の身、イクラのしょうゆ漬けをのせ、小ねぎを散らす。

材料(3~4人分)

- 米 2合
- 秋鮭 2切れ
- 小ねぎ 少々
- 昆布 約5cm角 1枚
- A 水 1カップ
- しょうゆ 大さじ1.5
- みりん、酒 各大さじ2
- イクラのしょうゆ漬け(市販) ... 適量

健康食材

秋鮭

鮭の色は天然の色素であるアスタキサンチンという成分。抗酸化作用が強く、ビタミンCの約6,000倍、ビタミンEの約500倍の抗酸化作用を持ち、活性酸素を除去する働きもある。他にも不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)も豊富で、血流改善などの効果が期待できる。

