

# 大塚地保たより

令和5年 7月



ご家庭へ必ずお持ち帰りいただきご家族と一緒に読んでください

大阪線材製品健康保険組合ホームページ

URL <http://www.senzai-kenpo.or.jp/>

発行 大阪線材製品健康保険組合

〒577-0006 大阪府堺市東区21-5 市野野野ビル5階

TEL 06-6788-6061 堺・熊野郵便局



蝶花楼 桃花 さん ● 落語家

ちょうろう ももか/東京生まれ。2006年、春風亭小菊に入門し、ニッ目・春風亭びっかり☆時代に落語二船大賞新人賞を受賞。2022年3月、真打に昇進し、高座名を蝶花楼桃花に改める。以後は落語活動を中心にテレビやラジオにも出演するなど幅広く活躍している。公式サイトは<https://momoka.dub>

前座修業を終えてニッ目に昇進したころ、一人前の落語家として認められた喜びから、お仕事を何でもお引き受けして休みなく頑張っていたら、体調を崩して倒れたことがありました。その時はたくさんの人に迷惑をお掛けして、深く反省。それ以降は仕事量の調整や、メンタル面のケアの大切さを真剣に考えるようになりました。

今の生活に一番いい影響を与えているのは、朝と夜に必ず湯船に漬かること。夜の入浴は体の疲れが取れるし、精神的にリラックスできて、時間があるときはお風呂場で大好きな任侠映画を見ることも。朝の入浴は、頭と体がゆっくりと目覚めていくのを感じつつ、その日にやることを考えたり、仕事のメールを返したりしています。浴室が仕事の準備をする場のようなのですが、とても意義のある時間です。湯船から出て着物を着たら「トシ」と、気持ちがおんになって、一日のいいスタートを切れます。

落語界には、80歳を過ぎても元気に高座に上がる師匠がたくさんいらっしゃいます。そのお姿を拝見するたびに、健康に長生きするというのも一つの夢なんだなと思います。私も、高座に上がっただけで、それまで積み上げてきた人生が見えるような、人柄の良さがにじみ出るような。かわいいおばあちゃん落語家になりたいと思っています。

Special Interview

今日も笑顔で

高座に上がるだけで人柄の良さがにじみ出る「かわいいおばあちゃん落語家」になりたい！

## 公告事項

### ◆組合会議員の就退任

○就任:令和5年5月15日付

ナミティ 株式会社	村尾 耕一	株式会社 協栄製作所	金谷 伸司
大阪線材製品健康保険組合	茶野 幸喜	株式会社 オーアンドケー	藤野 明東
日新鋼業 株式会社	山本 邦央	日産ネジ 株式会社	前田 奈巳
株式会社 サンユウ	中村 容奈		

○退任:令和5年5月14日付

ナミティ 株式会社	村尾 雅嗣	株式会社 サンユウ	大川 雪恵
大阪線材製品健康保険組合	丸山 国男	有限会社 新城ホールディングス	久富真奈美

## 「差額通知」を実施します

### ジェネリック医薬品の利用促進

「ジェネリック医薬品」は新薬と同じ効果の薬で値段が安いのが特徴ですが、医師や薬剤師とよく相談したうえで、体質に合った薬を選びましょう。

当健康保険組合では、下記対象者の方に「ジェネリック医薬品利用促進通知」を送付いたします。この通知は、先発医薬品をジェネリック医薬品（後発医薬品）に切り替えた場合、薬代をいくらか軽減できるかをお知らせするものです。

ジェネリック医薬品に切り替えることで、受診者ご自身の自己負担が安くなることはもちろん、健康保険組合全体の医療費削減にもつながります。

通知書が届いた方は、この機会にジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

#### 対象者

- 20歳～74歳までの被保険者および被扶養者の方
- 一定期間の診療実績からみて、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、3ヵ月の自己負担額の差額が500円以上の方

#### 送付時期

令和5年8月

ジェネリックに切替えてみませんか？

852円 → 343円

自己負担額: 1,909円 → 800円

品名	数量	単価	総額	自己負担額
1. ジェネリック医薬品	10	85.2	852	343
2. 先発医薬品	10	190.9	1,909	800

### ジェネリック医薬品のご説明

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品と同じ有効成分を含有する医薬品です。効果・効能は先発医薬品と同等ですが、薬代が安くなるのが特徴です。

ジェネリック医薬品を利用しましょう。医師にジェネリック切替え希望を相談しましょう。



## 組合設立60周年を迎えて

理事長 金井 寛也

盛夏の候、皆さまにおかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、当健康保険組合は本年5月1日をもって、設立60周年を迎えることができました。これもひとえに、事業主と加入者の皆さまのご理解とご協力、並びに関係各位のご指導とご鞭撻、ご支援の賜物と深く感謝申し上げます。

顧みますと、当健康保険組合は「大阪伸線工業健康保険組合」として、事業所数43社・被保険者数約5,833人の規模をもって昭和38年5月1日に発足し、設立60周年を迎えた現在、事業所数140社・被保険者数約6,541人の規模となりました。

また、設立以来、当健康保険組合は我が国の皆保険制度の一翼を担うとともに、被保険者とそのご家族の健康づくり・疾病予防などの保健事業の推進に取り組んでまいりました。

近年の健康保険組合を取り巻く情勢は、少子高齢化の進行、医療技術の進歩・高度化等により増加の一途を辿る医療費と

ともに、団塊世代が75歳を迎え始めたことで医療費が急増する高齢者医療制度を支えるために課されている納付金が、健保財政への大きな負担となつていきます。

また、令和2年からの新型コロナウイルス感染症の世界的流行による社会経済へのダメージは大きく、ようやく本年5月に5類への移行がされましたが、今後も健保財政への影響は予断を許さない状況にあります。

このような状況下ではありますが、当健康保険組合は加入者の皆さまの健康を守るため、特定健診、特定保健指導を始めとした効果的な保健事業を展開し、これまで以上に積極的なサポートに努めて参る所存です。

皆さまにおかれましては、今後とも変わらぬご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、皆さまがこれからも健康で明るく過ごされますとともに、加入事業所のますますのご発展を心からお祈りいたしまして、設立60周年のごあいさつとさせていただきます。

# 特定健診Q&A



Q. やせていても受ける必要があるの？



A. やせていても高血圧、糖尿病等の生活習慣病になることがあります。メタボリックシンドロームの心配がない人も、毎年健診を受けて、自分の健康状態を客観的に把握しましょう。

Q. 受けるのにお金はかかるの？



A. 特定健診を受けるのにお金はかかりません(=全額補助)。無料で健診を受けられるのは、あなたの大切な権利です。ぜひ、この権利をむだにしないようにしてください。

## 健診機関の検索方法

①当健保組合ホームページの「健康診断」のボタンをクリックします。



②健康診断のページに移動するので「特定健診・特定保健指導」をクリックします。



③「全国の委託健診機関」をクリックします。



④特定健診等実施施設検索システムに移動するので、ページ下の「パスワード入力画面」をクリックします。

パスワード入力画面

⑤健康保険組合名に「大阪線材製品」、保険者番号に「06272264」を入力し、下の「検索画面に入る」をクリックします。



検索画面に入る

### 特定健診(集合契約)の実施機関

- ① Aタイプ  
(健康保険組合連合会が契約している実施機関)
- ② Bタイプ  
(医療保険者と医師会等が契約している実施機関)

ご都合のよい実施機関をお選びください。

# 特定健診のご案内

～生活習慣病の予防のために毎年特定健診を受けましょう！～

特定健診は、生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診を行うものです。

この先の人生を楽しむうえで、「健康」は必要不可欠!

生活習慣病は、初期にはほとんど自覚症状がないため見過ごされがちです。症状が出る頃には重症化していて、これまでの生活を一変させる事態に至ることも少なくありません。健診では体の状態を数値で把握するので、早い段階で異常に気づけ、すぐに改善にも取り組めて、最悪の事態を避けられる可能性が高くなります。ぜひ、今年の健診での気づきを、あなたの健康づくりに役立ててください。



## 健診の主なポイント

### 健診対象者

- 4月1日時点で資格のある方で、年度内に40歳～74歳になる被扶養者及び任意継続被保険者(※年度途中で資格喪失される方は対象外になります)
- ※年度内に特定健診と人間ドック、生活習慣病予防健診との重複受診はできません。

### 健診時期

- 令和5年6月1日～令和6年3月31日(但し、実施機関の休日は除きます)

### 健診機関

- 全国の集合契約健診機関  
健診機関は当組合ホームページ  
URL▶ <http://www.senzai-kenpo.or.jp>  
健康診断 → 特定健診・特定保健指導 → 全国の委託健診機関で検索いただくか、当組合までお問い合わせください。

### 健診負担額

- 本人負担はありません(全額健保組合が負担します)

### 受診方法

- 健診機関をホームページで検索されるか、当組合までお問い合わせいただき、健診機関が決まりましたら事前に健診機関へ予約をお取りください。
- 予約が取れましたら健診当日、当組合からお送りしています受診券<sup>※</sup>と健康保険証を持参し、健診機関窓口にご提示いただき受診してください。  
※受診券は6月初旬、健診対象者のご自宅へお送りしています。

### 検査項目

検査項目	検査項目
質問票(問診)	服薬歴、喫煙歴など
身体計測	身長
	体重
	肥満度
	腹囲
血圧測定	
身体診察	
血液検査(血中脂質)	中性脂肪
	HDLコレステロール
血液検査(肝機能)	LDLコレステロール (non-HDLコレステロール)
	AST(GOT)
	ALT(GPT)
血液検査(血糖)	ガンマGTP
	空腹時血糖
尿検査	ヘモグロビンA1c
	尿蛋白
	尿糖

基本的な健診項目

### 検査項目

検査項目	検査項目
貧血検査	赤血球数
	血色素測定
心電図	ヘマトクリット値
	12誘導心電図
眼底検査	
血清クレアチニン検査(eGFR)	

医師の判断

# 適正受診で医療費節約!



上手に医療を受ければ、医療の質を落とさずに余計な医療費負担を減らせます。家計を守り、健康保険を守るために、適正な医療の受診にご協力をお願いします。

## 安易な時間外受診は避ける

時間外の診療は通常の診療とは異なり割増料金も請求されますから、緊急度をよく考えて必要最低限の受診にとどめることが大切です。



## ジェネリック医薬品を活用

ジェネリック医薬品は、成分・効能は新薬と同じなのに価格は半額以下。医療の質を落とさずに家計の負担を軽くすることができます。



## かかりつけ医を決める

軽い病気やけがですぐに大病院を受診すると、余分な特別料金(医科:初診7,000円)がかかります。まず「かかりつけ医」を受診して紹介状を書いてもらいましょう。



## 「はしご受診」はしない

はしご受診は同じ病気で複数の医療機関を転々と渡り歩くこと。検査や薬が重複するため医療費が余計にかかる上に、体への負担も心配です。



## 「リフィル処方箋」を使う

「リフィル処方箋」を利用すれば、医師の診察なしで最大3回まで同じ処方箋で薬が受け取れます。通院負担が軽減できるので、まずは医師に相談を。



## 健診で生活習慣病を予防

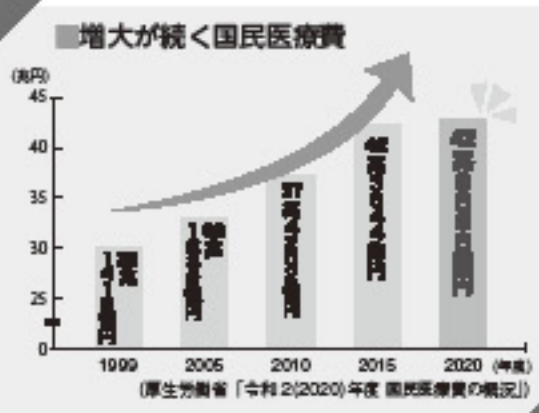
生活習慣病は治療が長期にわたり医療費が高額です。健診・保健指導を受けて生活習慣病を予防すれば、医療費を大きく節約できます。



## 医療費が増大中!

### 健康保険を守るために医療費の節約を

日本の医療費は医療技術の進歩や高齢化により年々急増し、増え続ける医療費を支えるために健康保険の財政は非常に厳しい状況です。医療費の増大は健康保険料の負担増につながりますから、ぜひ医療費の節約にご協力ください。



## 特定保健指導のすすめ

# 特定保健指導は必ず受けてください



40歳以上で健診の結果から生活習慣病のリスクが高いと判定された方は、特定保健指導の対象になります。対象になった場合は必ず受けて、健康を取り戻す機会にしましょう。

肥満に血圧・脂質・血糖の異常が重なると、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病の危険性が急激に高まります。そこで、40歳以上で健診の結果からリスクが高いと判定された方だけを対象に、特定保健指導で生活習慣を見直せるようにサポートします。対象になった場合には必ず受けて生活習慣を改善する機会にしましょう。費用は全額を当健保組合が負担するため、無料です!

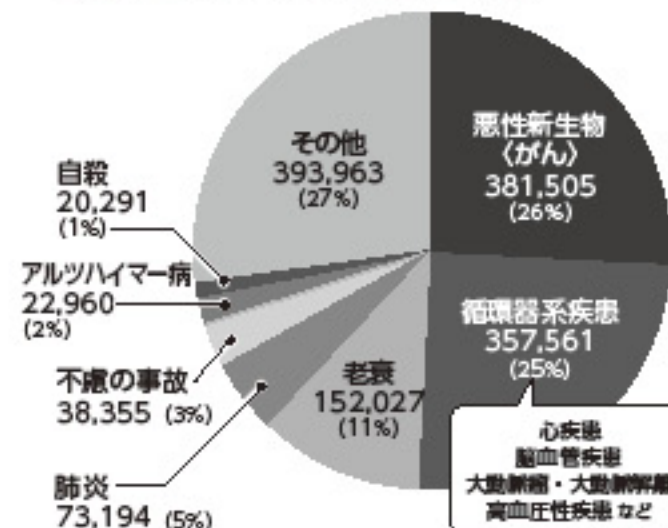
## パソコン・スマホで面談が受けられます

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。



## 死亡原因別死者数(人)

出典:厚生労働省「令和3年(2021年)人口動態統計(確定数)の概況」



■(例) 脳血管障害で治療・入院した場合

入院期間 平均 77.4日

出典:「令和2年患者調査の概況」厚生労働省

医療費 受診者1人当たり平均 約575万円\*

出典:「令和2年生活習慣病関連疾患の動向に関する調査」健保連  
\*医療費の総額を受診者数で割った金額であり、患者が負担する医療費とは異なります。

## 特定保健指導の流れ

### 保健師等の専門家による面談

保健師等の専門家と面談を行い、実現可能で取り組みやすい目標を一緒に考えます。



### 生活習慣の見直しを実践

目標達成に向けて生活習慣の見直しを実践します。電話などで継続して支援します。



### 目標が達成できたか確認

体重や腹囲の状態、目標が達成できたかなどを3~5ヵ月後に電話などで確認します。



ならない！悪化させない！  
生活習慣病

自覚症状なく進行する……

# 日本人に多い 胃がん

かつて胃がんは、日本人のがんによる死亡数の第1位でした。現在も肺がん、大腸がんに次いで死亡する人が多く、2021年に胃がんで死亡した人は4万1,624人でした(2021年人口動態統計・厚生労働省)。

胃がんは、早期に治療できれば治りやすいがんの一つですが、ステージが進むにつれて生存率が下がっていきます。定期的ながん検診を受けて早期発見を目指すとともに、胃がんにかかりづらい生活習慣を実践していきましょう。

監修/ 橋本美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント



- こんな人は要注意!
- 40歳以上
  - タバコを吸っている
  - 塩辛い食べ物をよく食べる
  - 野菜や果物をあまり食べない
  - 家族に胃がんになった人がいる

日本人のがんによる死亡数の  
男性3位、女性5位

早期発見・早期治療で胃がんから命を守る!

# 熱中症予防対策を 心がけましょう



炎天下ではもちろん、直射日光のあたらない室内でも、熱中症は多く発生しています!また、真夏になる前でも油断禁物。梅雨明けで急に蒸し暑くなった日などは要注意!高温多湿で風通しの悪いところや、アスファルトの地面から日光の強い照り返しを受けるところなども、体が熱を放散できず、汗の蒸発も不十分となり熱中症の危険が増大。自分でできる予防対策をしっかりと理解し、身につけておきましょう。



特に高齢者は  
用心しましょう!

## 予防対策の6カ条

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防対策をきちんとすれば防ぐことができます。そのためのポイントが下記6カ条。家族みんなで実践しましょう。

- 1 日陰を味方に**

外を歩くときは日陰を選び、直射日光を避けましょう。室内はすだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、風通しをよくする工夫を。


- 2 服装に工夫を**

汗がすぐ乾くような、吸湿性と通気性に富んだ衣服で、ネクタイも外しましょう。外出の際には帽子や日傘もお忘れなく。


- 3 水分を上手に補給**

暑い時期は水分が失われやすいので、渴きを感じる前に早めに補給しましょう。汗をたくさんかいたときは、塩分もあわせて補給を。


- 4 適度に汗をかく習慣を**

発汗機能が正常に働くように、日頃からウォーキングなどの運動や入浴などで汗をかく習慣をつけておきましょう。


- 5 体調と服薬の管理を**

1日3食、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を。持病があり薬を飲んでいる人は、暑い場所での活動を減らすことも大切です。


- 6 室内の温度・湿度管理を**

クーラーは28℃くらいに設定し、ドライ機能なども上手に活用を。冷房は強過ぎると外気温との差が大きくなり、出入りの際に体の負担になります。



## 熱中症になったときの応急処置は…

- 1 涼しい場所へ避難させる
- 2 衣類を脱がし体を冷やす(セーラースト)
- 3 水分・塩分を補給する

注意! 自力で水を飲めない、意識がない場合は、ただちに救急車を要請しましょう!到着までの間に、右の応急処置を。



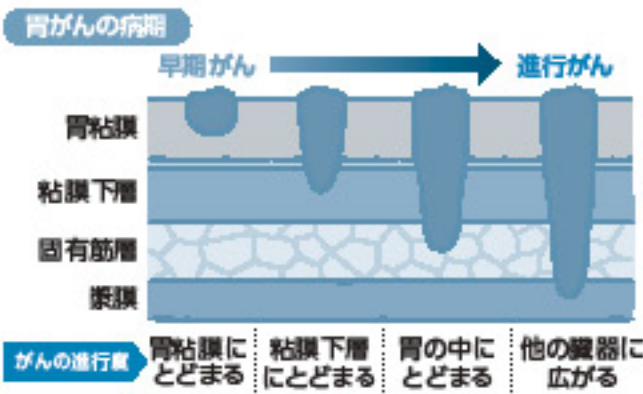
太い血管のある首や顔の下、足の付け根などに氷のうや濡れタオルをあて、うちわや扇風機で風を送って体を冷やしましょう。



# 胃がんは早期の治療が重要！

## 胃の壁にできて じっくり進行する胃がん

胃がんは、胃の壁の内側を覆う粘膜に発生するがんです。胃粘膜の細胞が発生したがん細胞が無秩序に増えると、胃がんになります。進行するに従って、がん細胞は胃



粘膜からその下の粘膜下層、固有筋層、漿膜へと深く進みながら広がっていきます。浸み出るように周囲に広がっていくため、浸潤と呼ばれます。

がんが漿膜の外側を越えて浸潤すると、おなかの中にがん細胞が散らばる腹膜播種が起り、胃の近くにある大腸や肝臓、横隔膜、肝臓などの臓器にも転移することがあります。さらに、がん細胞がリンパ液や血液の流れに乗って移動し、胃から離れた臓器で増殖す

## スキルス胃がんとは

スキルス胃がんは粘膜の下を隠れるように広がっていくため内視鏡でも発見は困難、しかも進行度の早い、悪性度の高いがんです。発生自体は非常にまれで、遺伝の影響が大きく、生活習慣がきっかけになることはほとんどありませんが、20代の若年層にも発生することがあります。食事が喉につかえる、体重が減るといった症状がある場合は、スキルス胃がんの可能性もあるので、年齢にかかわらず早めに医療機関を受診しましょう。

## 胃がんの 三大発生リスク

胃がんの発生には食事、生活習慣、ピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）感染の影響があるとされています。

食事の中でも特に塩分の影響が大きく、塩辛い食事を多く取ると胃がんリスクが2倍以上になるといわれています。喫煙も、タバコに含まれる発がん物質が唾液に溶けて胃まで達し、胃がん発生のリスクとなります。

ピロリ菌は、胃の中にすみついて胃炎を起こす細菌で

す。主に、胃の中の酸性度が低い幼少期に感染し、胃炎を繰り返すことで胃粘膜を萎縮させ、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がんの発生に強く関与します。感染しているからといって、必ず胃潰瘍や胃がんが発生するわけではありませんが、感染が続けばリスクは高まります。

## 罹患率、死亡率は 減少している

胃がんにかかる日本人の数は、近年減少傾向にあります。その一因は、ピロリ菌の除菌にあると考えられています。日本では2013年にピロリ菌除菌治療の保険適用範囲が拡大されたことから、ピロリ菌の除菌治療を受ける人が増え、胃がんの罹患率減少に影響したといわれています。また、除菌治療が必要かどうかを調べる際に行う胃の内視鏡検査において、早期の胃がんが発見されることが多くなったのも、相乗効果的に死亡率の減少につながったといえます。

ピロリ菌への感染の有無は、血液検査でピロリ菌抗体価を測定することで分かります。生涯に1度は検査し、結果が陽性（+）であれば

れば除菌しておきましょう。

## 早期発見なら 治せる胃がん

胃がんの代表的な症状は、胃の痛み・不快感・違和感、胸焼け、吐き気、食欲不振などです。がんから出血することによって貧血が

起こったり、血の混じった黒い便（タール便）が出たりすることもあります。しかし、胃がんの早期段階にはこうした自覚症状がほとんどない上、胃炎や胃潰瘍でも同様の症状が起ります。胃炎や胃潰瘍などを疑って内視鏡検査を受けたときに偶然、がんが見つかるケースも珍しくありません。

胃がんは、早期に見つけて治療すれば治る可能性が高いがんです。がんが胃粘膜内にとどまりリンパ転移がない早期がん（ステージI）では、99%近い5年生存率です。したがって、たとえ自覚症状がなくても定期的に胃がん検診を受け、早期にがんを発見することが何より重要です。

## 早期発見のため 定期的に検査を

胃がん検診は、胃がんによる死亡率を減少させる目的で行われ、胃部X線検査または胃内視鏡検査による効果が証明されています。日本では50歳以上を対象に2年に1回、胃がん検診として、これらの検査を受けることが推奨されています。検査で異常が見つかった場合は精密検査を行います。その後は精密検査の結果に応じて、治療または定期的な検診を行っていきます。

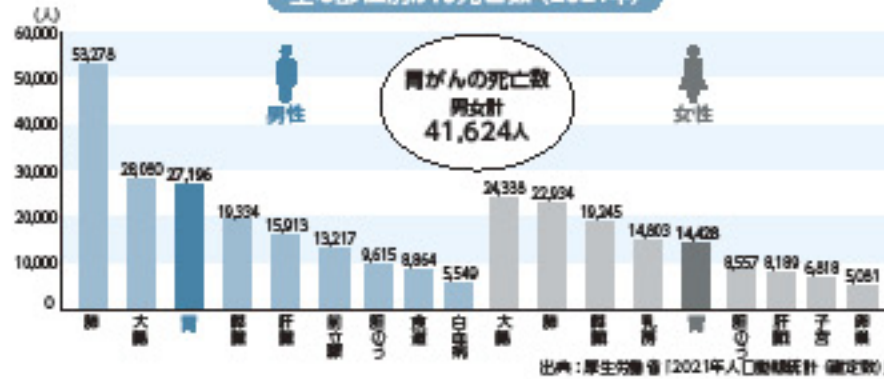
胃がんが見つかった場合でも早期であれば、内視鏡による切除が可能で、1週間程度入院で済みます。

## ABC 検診

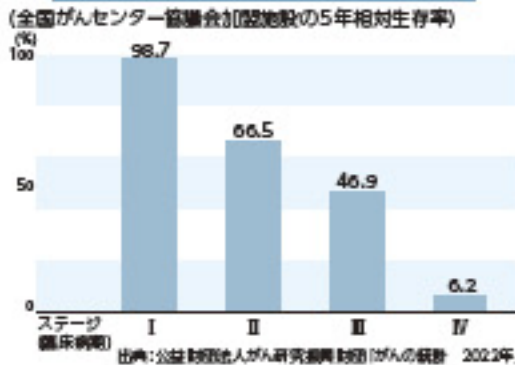
胃粘膜の萎縮の度合いを調べて、がんの発生リスクを測る「ヘプシノゲン検査」と、ピロリ菌への感染の有無を調べて、がんのリスクをチェックする「ピロリ菌検査」を併用した検査を、胃がんリスク層別化検診（ABC検診）といいます。胃がんそのものを発見する検査ではなく、将来の胃がんリスクを層別化するものです。検査結果でピロリ菌が見つかった場合は除菌して胃がんの発生リスクを下げます。

がんが進行してからは、長期入院が必要になったり、高度な手術や抗がん剤による治療を受けたりする必要があり、身体への負担や高額な医療費がかかってしまいます。

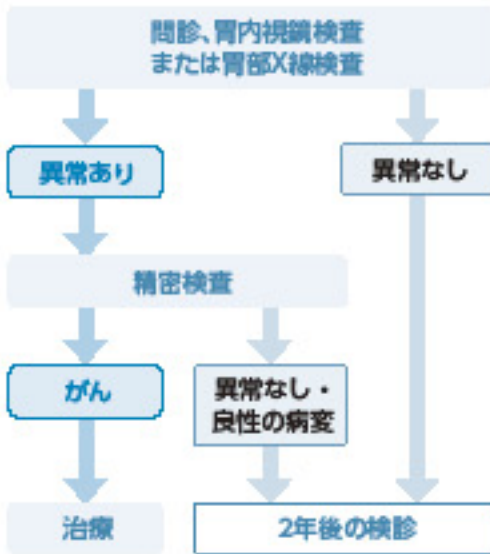
## 主な部位別がん死亡数 (2021年)



## 胃がんの進行度別に見た5年生存率



## 胃がん検診の流れ



胃がんの治療費について  
[\[がん治療費.com\]](http://gan.chiryohi.com)  
<https://www.ganchiryohi.com/>



動画でも  見られる

# 3分 やる気をUP! ストレッチ

デスクワークの合間にできる、リフレッシュできてやる気もUPするストレッチを紹介します。

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

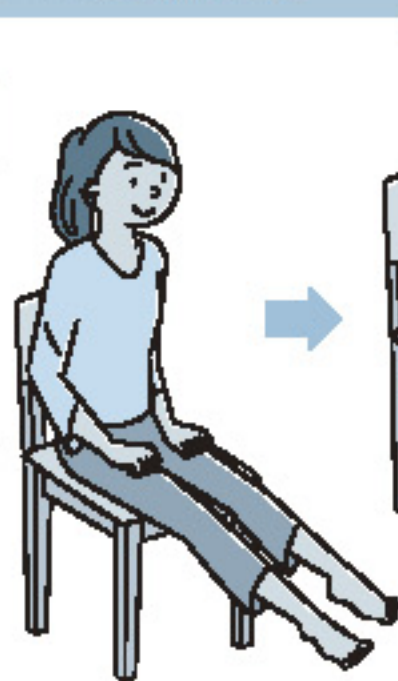
## 足の冷え対策のストレッチ

寒い冬だけでなく、冷房の効いた部屋にいることが多くなる夏も、冷えが気になる季節です。さらに、長時間座っていると血流が悪くなり足の冷えを進行させる原因に。そんなときは、足の冷え対策ストレッチを行えば、足の疲労回復にもつながります。

### 足首回し

足の血流と関わりが深い、すねやふくらはぎの筋肉をストレッチします。

1 イスに座り、足を前に伸ばします。



2 膝が動かないように膝に手を当てて押さえ、足首をしっかりと回します。中から外へ内回しを10回、外から中へ外回しを10回ずつ行います。



できるだけ大きく全範囲に動かしましょう。

### ふくらはぎストレッチ

長時間の座り仕事や立ち仕事が続くと、こわばりがちなふくらはぎの筋肉をやわらかくして、つったりむくんだりするのを予防します。

1 イスなどの背もたれにつかまり、足を肩幅に開き、片方の足を後ろに引きます。



伸ばすときに息を吐くと、ふくらはぎがやわらかくなります。



2 後ろの足のかかとを上げてふくらはぎを締め、ゆっくりかかとを下ろして伸ばします。これを10回行います。反対側も同様。

#### 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 

※動画は予告なしに終了する場合があります。



## 胃がん予防のための生活習慣改善ポイント

胃がん予防のポイントはピロリ菌の除去ですが、ピロリ菌がゼロになっても、がんのリスクはゼロにはなりません。それ以外に生活習慣を整えることが、がんの発生予防につながることもあります。生活習慣を改善して、あなた自身の努力でがんになる確率を低くしていきましょう。



### 運動



適度な運動はがんの予防に効果的で、体を動かす機会が多い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなるという報告があります。歩行と同等以上の強度の身体活動を毎日60分と、息が弾んで汗をかく程度の運動を週に60分程度、それぞれ行いましょう。心疾患や糖尿病のリスク低下にも有効です。

### 体形



肥満だけでなく、痩せ過ぎでもがんのリスクになります。がんの死亡リスクが低いBMI\*の値は男性で21.0～26.9、女性で21.0～24.9であることが分かっています。適正体重を維持するようにしましょう。

\*BMI: (体重kg) / (身長m)<sup>2</sup>で算出される肥満度の指数

### 食事



胃がんのリスクを下げるには、まず塩辛い食事を避けるのが重要です。いくら・塩辛などの塩分濃度の高い食品を取る機会が多い人は、男女共に胃がんのリスクが高いという結果が報告されています。

そのほか、脂肪分の多い食品、肉類、辛い食品、糖分を多く含む食品、アルコールなどの胃腸に負担を掛ける食べ物を避けて、野菜類、ヨーグルト、海藻類、きのこ類などの胃腸に優しい食品を選びましょう。暴飲暴食を避けることも大切です。規則正しい時間に食べる、食べ過ぎを防ぐといった食生活の基本を心掛けましょう。

### 喫煙



喫煙は胃がんのほか、食道がん、大腸がん、咽頭がん、肺がん、子宮頸がんなど、多くのがんの発生リスクを高めるといわれています。喫煙者本人だけでなく、受動喫煙によって周囲への健康被害が生じることも。妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼします。タバコの煙は、がんだけでなく、心臓病、脳卒中などさまざまな病気の原因にもなります。喫煙中の人は禁煙外来などを利用して、禁煙にトライしましょう。

### 飲酒



2023年3月に、アルコールを体内で分解しにくい体質の人が飲酒をすると、スキルス胃がん(代表される治療の難しい「びまん型胃がん」)の発症リスクを高めるという研究結果を、国立がん研究センターが発表しました。

ほかにも、アルコールは、食道がん、大腸がん、乳がんのリスクを高めることが示されています。お酒の摂取は純エタノール量換算で1日当たり23g程度までを目安に、多く飲んだ日があれば飲まない日をつくるなどして、調整しましょう。

### ピロリ菌除去

胃がんの8割はピロリ菌の感染が原因で、除菌によって発生は3～4割減るというデータもあります。ピロリ菌感染の有無を調べる検査は、健康診断や人間ドックのオプションにもあります。胃潰瘍を何回も発症している人や、これまで1回も調べたことがない人は、検査することをお勧めします。検査の結果、陽性(+)になり、ピロリ菌の感染が認められれば、除菌をします。ただし、たとえピロリ菌を除菌しても、二度と胃がんにかからない体質になるわけではありません。除菌だけで安心せず、継続してX線検査や内視鏡検査を定期的を受けて、胃がんの早期発見を目指しましょう。

●胃がん全般の詳しい情報  
「がん情報サービス」  
<https://ganjoho.jp/public/cancer/stomach/index.html>



1万人の悩みを解決した

管理栄養士が教える

ダイエット・栄養・健康

に関するハウツー

# あしたの 元気に



管理栄養士  
健康運動指導士  
NR・サプリメントアドバイザー  
菊池真由子



## 「回転食」がお勧め

感染症予防のためにお勧めなのが「回転食」です。「回転食」とは、もともとはアレルギー対策の食事方法。食品を制限するだけでなく、食べる食品数を多くして栄養のバランスを取ろうというものです。なるべく食べる食品が重ならないように食品のサイクルを回転させる、という意味です。

例えば、たんぱく質の源になる肉や魚などから牛肉・豚肉・豆腐・卵・魚といったように「回転」させます。意外なことには、たんぱく質の源になる食品は同時にビタミン・ミネラル類が豊富。そしてそれぞれに豊富な栄養素の種類が違っているので、足りない部分を補い合えるのです。

「いつまでも難しく考えることはなく、「昨日

は肉だったから今日は魚にしよう」というイメージです。野菜類なら大根・インゲン・ほうろく・れんげし・もやし・レタス・ナス・ピーマンというように食べる食品を次々と変えていくのです。特に野菜・果物は「回転」させる食品の数を多くすることで重なりが少なくなり、自然に食品数が増えていきます。

## 食品のバラエティーを

そもそも食品には豊富に含まれている成分と少ない・ほとんどない成分があります。例えばにんじんにはビタミンAが豊富ですが、食物繊維はほとんどありません。しかしほうろくはビタミンAがない代わりに食物繊維が豊富です。このように「回転食」で食品数を増やすことで食品同士の栄養の過不足を補えるので、バランスが良くなります。

## 注目されるビタミンD

感染症を予防するために、テレビやマスク、雑踏やネットなどでさまざまな食品や栄養素が紹介されています。しかし「これさえ食べればよい」「特効薬」というような食品の栄養素や成分はありません。

今、注目されている栄養素がビタミンDです。もともとビタミンDはカルシウムの吸収

# 感染症予防に 効く食事とは

感染症予防には免疫力を高めること、といわれます。ところが免疫力とは造語で医学用語ではありません。一般的に「病気への防御システムの能力」として直感的に分かりやすいので使っています。この免疫力を高めるための食事が感染症の予防に役立ちそうです。



で、実はあまり当てになりません。

そこで食品で補う必要があるのです。日本人はビタミンDの8割を魚から得ています。(日本人の食事摂取基準2020版)より) ビタミンDが多い魚はかなり種類があります。例えばさけ、さんま、かれい、ひらめ、たちうね、まぐろのトロ、さば、かつお、ます、いわし、ぶり、しらす干しなどで、魚の身全般に含まれています。ほかの食品では、きくらげや乾しいたけ、きのこ類に豊富です。

また、体の免疫の約6〜7割を支えているのが腸です。そして、腸内環境を良くするためにヨーグルトなどの乳酸菌といった善玉菌野菜・きのこ・海藻類に多い食物繊維が活躍してくれれます。しかし、これらの食品にも含まれる栄養成分にも多い・少ないがあります。「これを食べておけば安心」という食品はありません。食べる食品にバラエティーを持たせることが、感染症予防には一番なのです。

を促して骨を丈夫にする働きが知られています。ところが最近の研究でビタミンD欠乏は免疫力を低下させる可能性が分かっています。ビタミンDの不足状態は、骨の健康だけでなく、血管疾患(動脈硬化など)、転倒筋力低下、がん、感染(感染症へのかかりやすさなど)、死亡率などに関連することが報告されています。

### column

ビタミンDを取るならサプリメントはどうでしょうか。ビタミンDやビタミンCのサプリメントが新型コロナウイルス感染症(COVID-19)、インフルエンザなどに対しても効果があるようにうたう宣伝がありますが、現時点ではそのような効果は確認されておらず、サプリメントの効果は期待できません。国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所、消費者庁が共に否定しています。しかし、ビタミンDを食品で取った場合には、同時にさまざまな栄養素や成分が得られます。これらの相乗効果で免疫力が働いたり、栄養がいざわって体力が付いて病気を乗り越えることができるのです。

ビタミンDは単体でも販売されていますが、マルチビタミンのサプリメントにも含まれています。マルチビタミンなら栄養のバランスが取れるのでは、と考えるかもしれませんが、残念ながら免疫に関わる栄養素や成分は多岐にわたっているため、サプリメントだけでは補いきれません。サプリメントは必要な栄養素だけをピックアップして摂取できるメリットがあり、不足を補うのは向いていますが、感染症予防には期待できそうにはありません。

※骨粗しょう症など治療目的でビタミンDが処方される場合があります。これは必要なので必ず飲みましょう。





# くらしに+ プラス

おうちでエコ活

## 身の回りの物で染色リメイク

環境的にも経済的にもエコな暮らしのアイデアを提案していきます。今回は普段は捨ててしまうような物で始められる草木染めをご紹介します。

今回の先生 佐藤 麻陽さん 染色家

天然染色を専門として活動。植物の生命を煮込んだ色彩に表し、布に映し取っている。草木染めワークショップのほか、年に1度は展示活動も。活動の様子はInstagram、Twitter、Facebookで発信中。著書に『キッチンでできる草木染めレッスン帖』（ブティック社）。



### エコなメリット

- ECOLOGY 環境面** 自然素材を使って染色するので、水を汚さない。捨ててしまう物から生まれる美しい色に感動できる。
- ECONOMY 経済面** ちょっと汚れてしまったり、色に飽きてしまったファッションアイテムを捨てずに使い続けられる。

### どんな布を選べばいいの？

#### 染色に向いている布

シルク、ウール、フェルトなどの動物繊維

#### 染色に向かない布

ポリエステル、アクリルなどの化学繊維

#### 濃染処理\*が必要な布

麻、木綿、レーヨンなどの植物繊維

#### \*濃染処理とは？

植物繊維を染める場合には事前に濃染処理が必要です。今回は、豆乳を使って処理する方法を紹介します（牛乳でも代用可能です）。







- ①布30gにつき豆乳200mlを用意。布は事前に水に浸しておく。
- ②豆乳をボウルに入れ、3倍量の水で薄めて豆乳液を作る。
- ③水気を絞った布を②に漬け、15分ほど豆乳液の中でもむ。
- ④布をそのまま絞って干す。布にシワが寄らないように広げて干すのがポイント。  
※市販の濃染処理剤を使うのも便利です。

### 染料用の植物によってどんな色になるの？

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <b>■スカーフ</b><br><br>ピワの葉 → ページュピンク<br>ミカンの皮 → 黄色 | <b>■靴下</b><br><br>賞味期限が過ぎて飲めなくなったピワ茶の茶葉 → ページュピンク | 他には……<br>フキの葉・皮 → 黄色<br>ザクロの皮 → 鮮やかな黄色<br>マリーゴールド → 黄色<br>ツバキの枝・葉 → ピンク色<br>ヨモギの葉 → 若草色 |
|---|--|---|

### 基本の染色方法

- 用意する物
- 布 ●染色用の植物……布の3倍量 ●ミョウバン……布の10%量
  - 薪火対応のボウルかずんどう鍋……2個 ●ザル ●不織布 ●パケツ ●箸

- 1 染色用の植物を煮出す**  
  
 素材が煮かるくらいのお湯に素材を入れ、沸騰後20分煮出す。
- 2 染液をこす**  
  
 パケツにザルをのせ、不織布を置いて、2をこす。
- 3 媒染（色止め処理）する**  
  
 布が煮かるくらいのお湯に、布の重さの10%量のミョウバンを溶かし、布を入れる。弱火で10分程度加熱する。
- 4 染める**  
  
 2をボウルに移し、布を入れて中～弱火で20分加熱する。  
 \*水位が足りない場合は、布がたっぴりと煮るようにお湯を足す。
- 5 放置冷却する**  
  
 火を止めて30分から1時間放置して冷ます。
- 6 水洗いする**  
  
 染液を水で流して布を乾かす。

### 質問

スマホが手放せません。読みたい本や急ぎの仕事があっても、SNSや動画を延々と見てしまって…。これって「スマホ依存症」？

30代の菊池さん（仮名）は通勤中や休憩中だけでなく、寝る前にもスマホを見続けてしまい寝不足も感じています。どうしたらスマホを見る時間を減らせるのでしょうか。



「スマホが手元にないと落ち着かない」「用もないのに触っている」などの症状があれば、要注意かもしれません。日常生活に支障が出ているのにスマホの利用がコントロールできない状態は「スマホ依存症」だといわれています。

近年では、若い世代でも「スマホ老眼」と呼ばれる症状が増えています。スマホの見過ぎによる情報過多で脳が疲弊し、集中力や判断力が低下するという研究結果もあります。寝る前にスマホを見ることで睡眠の質が落ち、精神的にも悪影響があるとされています。

とはいえ、SNSや動画を見るのをやめたいと思っても、スマホは手放せないからやっかいです。依存症に陥らないためには、スマホを見えない所に置いたり、使わない時間を過ごすことが大切です。意志の力だけでは難しいので、物理的に制限をかけるのがお勧めです。

今は、さまざまなスマホ依存対策の機能やアプリが登場しています。例えば、「YouTubeアプリは1日1時間まで」など、アプリごとに利用時間の上限を設定できる機能もあります。また、YouTubeの登録チャンネル

あなたの心は大丈夫？

ココロメンテ通信

ル以外は見られない設定にするアプリもあるようです。関連動画を眺めてしまおうという方にはよいかもしれません。

SNSの長時間利用に伴う精神的疲労やストレスなどから逃れるためにも、SNSの通知をオフにするのも効果的です。通知がオンだと、「いいね」が押されるたびにアラームが鳴るので、絶えず意識が向いて、通知が鳴っていないときでも気になってしまいうるものです。

最初は勇気が要るかもしれませんが、1回消したら数日間SNSを開いていなかったなんてこともあり得るのです。依存度が高いときは考えられないかもしれませんが、実は自分にはSNSはそれほど必要なかった！と気付くケースもあるのです。

また、誰かとおしゃべりしたり、習い事を始めてみたりして、スマホ以外に楽しみをつくるのも良い方法ですね。ご自身に合った方法でスマホと上手につき合ってくださいませ。



心理カウンセラー 高見 綾

電話、面談によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。大学卒業後、民間企業の総務・財務事務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気づき、多くの人のサポートを行う。著書に『ゆずらない力』（ナベタカ舎）があるほか、専業主婦で活動中。

公式サイト



# 感染症法上の位置付けが変わりました 新型コロナウイルス感染症への対応は？

令和5年5月8日から、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の分類が見直され、「2類相当」から「5類」に引き下げられました。分類の変更により、療養の対応や医療体制などが変更になっています。

## ●感染症法上の分類

**2類感染症** 結核、ジフテリア、鳥インフルエンザ など

**5類感染症** インフルエンザ、感染性胃腸炎、ウイルス性肝炎 など

### 感染症法とは

感染症法（正式名称は「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」とは、感染症の予防や対応、感染症患者への医療などについて定めている法律です。感染症法では、感染力の強さや症状の重症性から、感染症を危険性が高い順に1類から5類に分類しています。

## 主な変更点



### 療養対応 >>>

保健所からの外出自粛要請がなくなり、外出を控えるかは個人の判断になります。「濃厚接触者」として特定されることもありません。無料の検査や検査キットの配布、自宅療養の際の食料の配布、ホテルなど宿泊施設での療養、療養証明書の交付などは終了しました。

※発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いため、発症後5日を経過し、発熱などの症状が軽快してから24時間が経過するまでの間は、外出を控えてください。発症後10日間は経過するまでは感染予防のためにマスクを着用し、高齢者などのハイリスク者との接触を控えましょう。



### 医療費 >>>

治療は健康保険が適用され、他の病気と同じように自己負担がかかるようになりました。ただし、令和5年9月末までは新型コロナ治療薬や入院医療費に対する支援が継続されるため、自己負担が軽減されます（10月以降は今後検討）。



### 医療体制 >>>

幅広い医療機関を受診できますので、発熱などの症状がある場合は事前に医療機関に連絡し、マスクを着用して受診します。自治体のホームページなどで外来診療に対応する医療機関が公開されています。



### 感染対策 >>>

マスクの着用は、基本的に個人の判断になります。  
※医療機関受診時、通勤ラッシュ時などではマスクの着用が推奨されます。また、感染拡大時はマスク着用など、より強い感染対策を求められることがあります。  
※事業者が従業員や利用者にマスク着用を求めることが許容されています。



### ワクチン >>>

必要な接種は自己負担なしで受けられます。初回接種（1・2回目接種）は令和6年3月まで継続され、追加接種については医療従事者や持病のある人、高齢者は春秋の2回、それ以外の人は秋冬に1回接種が実施されます。

## 引き続き

### 感染症予防対策を！

感染症法上の位置付けが変更となっても、感染予防対策を継続しましょう。

#### 3密(密閉・密集・密室)の回避

経済も再開し、人流もある中で、できるだけ人と人との距離を十分に保てるよう配慮しましょう。



#### 手洗い・手指消毒の徹底

公共の場から帰ったとき、食事の前などは、必ず手洗いや手指消毒を行いましょう。



#### 小まめな換気

空気の流れをつくるため、対角線上の窓やドアを開放して、小まめな換気を心掛けましょう。



知っていますか？

## 子ども医療費の仕組み

子どもが病院にかかったとき、各市区町村の助成により、窓口へ支払う個人負担金は0円（無料）になることがほとんどです。これは、みなさんが窓口へ支払う2割（3割）を各市区町村が助成を行い、残りの8割（7割）は健康保険組合が負担しています。

### 医療費の内訳

市区町村の助成  
(2割または3割)

8割または7割

健康保険組合の負担  
＝  
みなさんの保険料

●子ども医療費の助成は、各市区町村が独自に実施しており、対象年齢、助成額は市区町村によって異なります。



このお知らせは、子どもの医療費の仕組みを理解いただき、適正に医療機関へ受診いただくことをご案内するもので、受診を抑制することを目的としておりません。

子どものために

安心のために

## かかりつけ医を決めよう

免疫力が低い子どもは、ふだんの健康状態や体質などがわかる「かかりつけ医」が特に大切です。必要があれば専門の医療機関も紹介してもらえますので、余計な検査をせずに安心して治療が受けられます。

体質や病歴などがわかるので、適切な治療ができます。

紹介があるので、余計な検査をしないで済みます。

必要に応じて紹介

専門の医療機関



かかりつけ医

ふだんの治療・健康管理・相談

よく知っている先生だから安心だね



## 海南鶏飯

861kcal ■ たんぱく質25.2g ■ 脂質19.5g  
 炭水化物97.9g ■ 塩分相当量3.1g ※すべて1人分

## 作り方 ●調理時間15分(炊飯時間を除く)

1 鶏もも肉にAをもみ込み、5分ほど置いて下味を付けたら、キッチンペーパーで汁気を拭き取る。



POINT  
 汁気をしっかり拭き取ることで、鶏の臭みが取れます。

2 米をといだら炊飯器に、少なめの水加減にして蒸、酒を入れ混ぜ、●としょうが、長ねぎをのせて一緒に炊く。

3 サニーレタス、きゅうり、トマト、パクチーを食べやすいサイズに切る。

4 ダークソイソース、ジンジャーソースの材料をそれぞれよく混ぜる。チリソースは、器に材料を入れて混ぜ、ラップなしで電子レンジ(600W)で20～30秒加熱する。

5 ご飯が炊き上がったたら、鶏もも肉を取り出し食べやすい大きさに切る。しょうが、長ねぎを取り出し、ご飯を混ぜる。

6 器にご飯を盛り、鶏もも肉をのせ、●、●、レモンを添える。

「シンガポールチキンライス」とも呼ばれる、シンガポールの代表的な名物料理。鶏1羽丸ごとを煮込み、その煮汁で炊いた米を3種のソースで食べる料理ですが、今回は、炊飯器で手軽に作れるレシピにアレンジしています。

## 材料(3人分)

● 鶏もも肉	1枚	● パクチー	少々
● A		● レモン	くし形で3切れ
● 塩	小さじ1/2	● ダークソイソース	しょうゆ、はちみつ 各大さじ1
● 砂糖	小さじ1/2	● ジンジャーソース	しょうが(みじん切り) 少々
● 酒	大さじ1	● チリソース	しょうが(みじん切り) 少々
● 米	2合	● 豆板醤、おろしにんにく、砂糖、酢	各小さじ1
● 蒸	少々	● ケチャップ、水	各大さじ1
● 酒	大さじ1		
● しょうが(スライス)	1片		
● 長ねぎ(青い部分)	1本分		
● サニーレタス	4枚		
● きゅうり	1/2本		
● トマト	1/2個		

## ヘルシー食材

## 鶏肉

鶏肉において鶏肉は、補気(エネルギーを補う)、調(胃腸の働きを促し、体中に栄養を運ぶ機能)を良くすると考えられており、夏バテ予防や冷食多飲による冷え、消化不良の改善が期待でき、高温多湿の夏に最適な食材です。もも肉は、むね肉やささ身と比べてたんぱく質は少なめですがナイアシン、パントテン酸などのビタミンB群を含み、貧血予防効果が期待できる亜鉛などのミネラルが含まれています。



## ロジャック

162kcal ■ たんぱく質6.5g ■ 脂質6.4g  
 炭水化物22.3g ■ 塩分相当量1.2g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



「ロジャック」とは、マレー語で「混ぜこぜ」という意味。好きな食材とソースを混ぜるスパイシーなサラダで、材料は民族や家庭によっても異なります。油條(中国式揚げパン)とタマリンド(マメ科のフルーツ)は日本では手に入りにくいので、それぞれ厚揚げとはちみつ漬の梅干しで代用します。

## 材料(2人分)

● もやし	100g	● 梅干し(はちみつ漬)	1個
● きゅうり	1本	● ピーナッツ(いたもの)	10g
● バイナップル	80g	● A	
● 厚揚げ(凍結でも可)	1/2枚	● 豆板醤	小さじ1
		● 黒糖	大さじ2

## 作り方 ●調理時間10分(冷やす時間を除く)

1 もやしはボウルに入れ、ラップをきかずに電子レンジ(600W)で2～3分加熱し、冷ます。

2 きゅうりは千切りにする。バイナップルは小さめの一口大に切る。梅干しは種を取り除き包丁でたたく。厚揚げは1cmの短冊切りにし、トースターで焼く。

3 ボウルに●、●を入れ、Aとあえる。

4 ●を器に盛り、粗めにすりつぶしたピーナッツをかける。



## ヘルシー食材

## パイナップル

日本でも手に入りやすい南国フルーツの一つで、東南アジアでは料理にもよく使われます。整腸作用のある食物繊維や抗酸化作用が高い美肌成分のビタミンCが豊富に含まれる。美容と健康の強い味方です。また、プロメラインというたんぱく質分解酵素の一種が含まれており、肉の消化を助けたり、喉の痛みやせきなどを抑える抗炎症作用があります。



世界各国で食べられている健康的なレシピをご紹介します。今回は、暑い季節にピッタリな夏バテ予防にも効果的なエスニック料理です。

おいしく食べて旅行気分  
**世界の健康レシピ**

World Healthy Recipes

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、  
 国家栄養管理士、国家栄養士

ハイナンチーフン  
**海南鶏飯**

## シンガポールのレシピ

東南アジアの都市国家であるシンガポールの食文化は、中国やマレーシア、インドなどをルーツとする多国籍さが特徴です。中でも、野菜や魚、肉などの食材をスパイスや漢方と組み合わせた薬膳料理は、世界トップクラスの健康寿命の一因といわれています。また、高温多湿な気候のため、室内では冷房が効いていることが多く、体を冷やさないように、温かい飲み物を好む傾向があります。

スマホでも見られる!



目覚めるパズル

# クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。  
A~Fに入る言葉も並べてできる言葉は何でしょう？

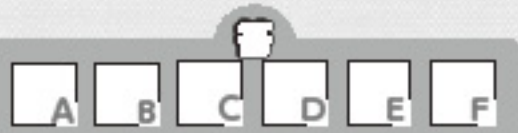
1	2	3	4	5
			F	
6			7	B
A	8		9	
10				11
		12	13	
			E	
14			15	16
D				
	17			C

## 5文字の言葉

- ことわざ「転ばぬ先の○○」
- 地中を走る電車
- 洗った食器を拭くための布
- 専門知識を持った人のグループは○○○集団
- 踏むと自動車が加速するペダル
- 神社の入り口にある朱色の門
- 野菜や果物を液状にする調理家電
- 自宅から仕事場まで通うこと
- 「身長」の別のいい方
- 十字路は2本の道が○○○する所
- 想定外の○○せぬ出来事

## 3文字の言葉

- 足の裏の地面に接しにくいくぼんだ部位
- 画家のこと
- 入室前にドアをコンコン
- 階段で○○○防止のために手すりを握る
- チョウが花から吸う甘い物
- 亀と並んで長寿の象徴とされる鳥
- ことわざ「失敗は○○○○のもと」
- ナポリの有名な民謡である○○○ルチア
- 写楽や北斎が描いた○○○絵
- この機械を使わず計算すれば脳トレになりそう



# メンタルヘルスカウンセリング

(こころの電話健康相談)

「こんなとき…」は  
お電話ください

臨床心理士が対応

- 仕事でストレスがたまる
- 職場の人間関係で悩んでいる
- 育児・介護がづらい
- なぜか頭痛や下痢が続いている

相談料・通話料  
無料

プライバシー  
厳守

相談無料でプライバシー厳守  
安心してご相談ください

## 相談は無料です！

電話カウンセリングは、相談料・通話料ともかかりません。面接カウンセリングも、年度中1人5回まで無料です(6回目から有料)。

\*電話相談は1日1回20分程度、面接は1回50分程度が目安です。

## プライバシー厳守！

プライバシー保護のため、カウンセリングは外部へ委託して運営しています。個々人の相談の有無・内容等が職場等に伝わることはありません。

\*面接の予約やご相談の関連上、年齢・都道府県名・相談者と相談対象者の続柄等をうかがう場合がありますが、プライバシーは厳守されます。

職場や家庭の悩み、ストレス・うつなど、こころの健康相談はこちらへ

電話番号が「非通知設定」の場合は、始めに「186」をつけてご利用ください。



携帯電話に  
登録してね

専用  
番号

# 0120-610820

大阪線材製品健康保険組合

## 面接カウンセリングの予約窓口

サービス番号 ②

東京カウンセリングセンター、もしくは全国主要都市のカウンセリングルームで、「臨床心理士」の資格を有するカウンセラーが対応します。

●受付時間：月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～20時

## 電話カウンセリング

サービス番号 ③

電話カウンセリングは1回20分程度が目安です。面接を受けたくなくなったときは、面接に移行できます(要・面接予約)。

●受付時間：月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～22時

## 電話カウンセリングの予約窓口

サービス番号 ④

電話カウンセリングで混雑を避けたいときは、翌日以降の予約もできます。

●受付時間：月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～18時

\*ご予約の際には所属団体名、予約希望日時、氏名、電話番号、保険証番号等をおうかがいします。

カウンセリングは  
臨床心理士が担当

カウンセリングは、臨床心理士の資格(文部科学省の認可した日本臨床心理士資格認定協会が認定するカウンセラーの資格)を持った専門性の高いスタッフが担当します。

出題/五段 伊藤優詩

出題/五段 山下カズ子

出題/五段 伊藤優詩

出題/五段 山下カズ子

出題/五段 伊藤優詩