

メンタルヘルスを考えよう!

女性の『うつ病』

女性は男性の約2倍、うつ病にかかりやすいといわれます。妊娠・出産、閉経など女性ホルモンの変動に加え、家事・育児・介護など、社会的、環境的に女性特有の危険因子が多いからだと考えられています。

リスクを知っておき、予防や早期発見に努めましょう。

うつ病とは

うつ病は、さまざまな原因によりセロトニンが減少することで脳の機能に不調が生じ、心身のエネルギーが低下して精神的・多様な身体的症状が起きる病気です。

「気のもちよう」で直るものではなく、早めに気づいて専門医の診断と適切な治療を受けることが重要です。普段からストレスや疲れを溜めすぎないよう、十分な休養をとったり、規則正しい生活をするなどセルフケアも大切です。



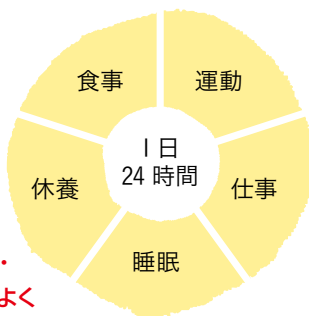
心のメンテナンスをしていますか?

仕事も家事も完璧にこなそうとしたり、全員に好かれようと過剰に周囲に合わせたり、毎日ムリをしていませんか? がんばりすぎてストレスがたまり、心身のエネルギーが乏しくなってきたら、できない自分を責めるのではなく、よくがんばった自分をほめてあげましょう。1人で抱え込まず、上手に周囲に頼ることも大切です。辛い気持ちを理解し共感してくれる人がいると、うつ状態を脱する助けになります。家族や親しい友人などに話を聞いてもらいましょう。

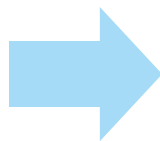


セルフケアを忘れずに

ストレスは翌日に延ばすことなくその日のうちに片づけましょう。毎日の生活の「**運動・仕事・睡眠・休養・食事**」の5要素をバランスよく保つことが大切です。眠れないからとお酒に頼るのではなく、運動でエネルギーを使い、食事をおいしく摂る…というあたりまえの生活習慣を大切にしましょう!



それでも気になる方は、**右の「うつ病セルフチェック」でチェックしてみましょう**



うつ病セルフチェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまでに楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今では億劫に感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

上記のうち2項目以上が、2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのために辛い気持ちになったり毎日の生活に支障が出たりしている場合には、うつ病の可能性があるので、早目に専門医を受診しましょう。

出典：厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

ワールド健康保険組合に加入されている方は、『**こころとからだの健康相談**』、『**健康・こころのオンライン**』を、ご家族皆さままでご利用いただけます。

電話健康相談は経験豊富な看護師や臨床心理士がお受けしています。
● 24時間受付・年中無休 ● 電話料・相談料も無料 ● プライバシー厳守

『こころとからだの健康相談』

電話番号・IDは健康保険組合へお問い合わせください。tel 078-302-8185

『健康・こころのオンライン』 <https://www.healthy-hotline.com/>

『健康・こころのオンライン』をご覧になるにはIDが必要です。



参加して楽しい、知って得するお知らせ

健保実施の保健事業、お得情報を活用して、健康づくりに役立てましょう！

10月はワールドグループ全体で健康を推進する月間です。春に引き続き、2種類のコースをご用意しました。誘い合っておおいに参加しましょう！

健康推進月間

対象者：ワールド健保被保険者 < 健保ホームページからWEBで申込！>

申込期間：2013年 9月2日(月)～9月24日(火)
実施期間：2013年10月1日(火)～10月31日(木)



四国八十八ヶ所巡礼の旅 PART II 高知・土佐の十一寺院を シミュレーションウォーキング

恒例のウォーキングフェスタ。春は徳島を歩きました。秋は高知に入り「四国八十八ヶ所巡礼の旅」を続けます。シミュレーションウォーキング PART II 徳島二十三番札所から高知三十六番札所の209km 完歩を目指します。一日1万歩31日間で完歩、あなたも四国八十八ヶ所巡礼の完歩を目指しましょう！



“歯の健康づくり” 第2回 健口(けんこう)チャレンジ ～正しく“歯みがき”～



毎日の歯みがきは全身の健康に影響を及ぼしています。3つのポイントで歯みがきができているかチェックしましょう！

歯の健康づくり

- ① 歯磨き時間3分以上
- ② 就寝前には必ず歯磨き
- ③ ブラッシングは力を入れず、小刻みに

31日間でできた日を記録表にチェックを入れるだけ。新たなチャレンジャー、春から継続の方、是非ご参加ください。

《斡旋》家庭用常備薬について

特別斡旋価格で、購入することができます。



お問い合わせ先はこちらに記載されています。

- 申込方法** 今回の健保だよりに掲載されている【申込書】または、【インターネット】からお申し込みいただけます。
- お届け** 希望お届け先（日本国内に限ります）にお送りします。自宅送付もできるので、大変便利。
- 送料** 申込金額：3,000円以上の場合、送料無料！
申込金額：3,000円未満の場合、送料一律420円。
- 購入金額振込** 郵便局またはコンビニエンスストアからお振込ください。振込手数料は無料！

【ご注意】この斡旋は、ワールド健康保険組合被保険者及び家族の方がご使用の場合に限ります。被保険者以外の方の申し込みはできません。

歯の健康づくりに
欠かせない
健口ワールドセットは
おすすめです！



Pink Ribbon Festival

ピンクリボンイベントを通じて、乳ガンの知識を深め、検診の大切さを知りましょう！

●ピンクリボンスマイルウォーク

東京/10月5日(土) 名古屋/10月12日(土)
神戸/10月20日(日) 仙台/10月26日(土)

ピンクリボン
乳ガンの早期発見・
早期診断・早期治療の
大切さを伝える
シンボルマークです。

●ピンクリボンシンポジウムも開催されます。

詳細は下記URLでご確認ください。

<http://www.pinkribbonfestival.jp/>

秋のウォーキングフェスタを兼ねて、
ピンクリボンスマイルウォークに参加しよう！

あなたも
ピンクリボン運動
に是非ご参加
ください。

RISONARE

YATSUGATEKUE

リゾナーレ八ヶ岳

秋は、梨&ぶどう狩。

冬は、近くのスキー場で
お子様のゲレンデデビュー。

家族で楽しめるプラン一杯。

秋・冬をリゾナーレ八ヶ岳で
思う存分楽しみ、
リフレッシュしましょう！

予約 & 申込

①直接、リゾナーレ八ヶ岳に電話にてご予約して下さい。
予約先電話番号：0551-36-5151

②後日、ご利用者に健保より「予約確認書」と「申込用紙」が届きます。

③ご利用の1週間前までに「申込用紙」に必要事項ご記入の上、健保へ「申込用紙」と「現金」をご持参、または振込でご入金ください。
<利用料金：1部屋1泊(2～4名) 18,000円>

④ご利用チケットは、「申込用紙」と「入金」確認後、直接お渡し、または健保よりのメール便等で届きます。