

1. ストレスと心の健康診断（簡易ストレスチェック）

雨の日は気分も晴れません。初めての仕事や人間関係もストレスになります。仕事や人間関係だけではなく、その日の気温や湿度、体調でも心の状態は変化します。いつでも誰にもストレスはあります。自分にあったストレス解消法を持ちましょう。

以下は簡易ストレスチェック（心の健康診断）サイト例です。無料携帯電話やパソコンからのストレスチェックができます。お試しください。



①慶応大学 大野裕教授（認知療法の第一人者）の携帯サイト：

「うつ・不安に効く.com」 <http://cbt.jp.com> 「うつ度チェック診断」

うつやストレスへ対処を支援する専門医、大野先生のサイトです。

携帯からのご利用!A1

②えらべる倶楽部「メンタルジムライト」：健康カテゴリ・メンタルジムライト、「ストレス自己チェック」。 http://lite.mental-g.com/doctors_room/

③ヘルスデータバンクのサイト メンタルのセルフチェックが可能です。

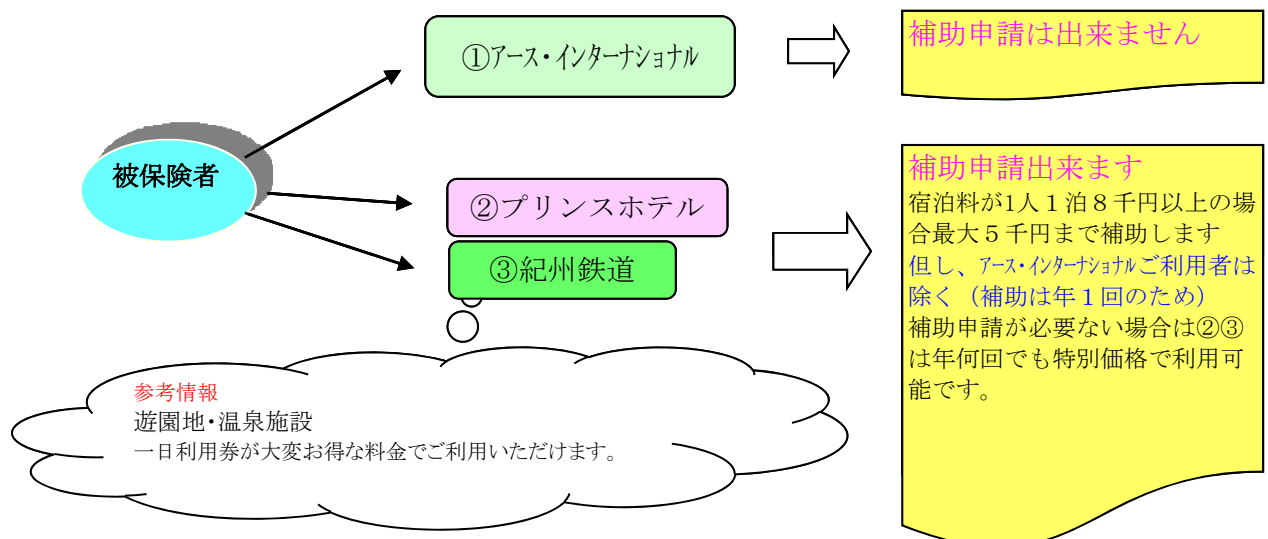
1日1回は自分のことを考える時間を持ちましょう。1日の自分を振り返ります。ストレスが大きく不眠も続くような場合は思い切って第三者に相談してみましよう。まわりの人や、ベテランの心理カウンセラー、心療内科の専門医とご相談ください。

2. 健保ホームページ「契約保養所 利用補助」更新

健保ホームページの契約保養所、利用補助詳細が更新されましたので活用ください。

アースインターナショナル宿泊、プリンスホテル利用補助、紀州鉄道利用補助の3施設から年1回1施設を利用できます。<http://www.kikkoman-kenpo.or.jp/health/04.html>
アースは補助後の価格表示ですので、補助申請の対象はプリンスと紀州になります。

- ・アースは年1回だけ利用可能です。（除日光代替、西日本特別契約施設）
- ・アースを利用しない場合のみ、プリンスホテルか紀州鉄道の施設「利用補助」を申請できます。宿泊料1人1泊8千円以上の場合、最大5千円まで実費補助。



お問合せ・お申込み先【紀州鉄道予約センター】Tel03-3262-8166

http://www.kitetsu.co.jp/web_r/web_r_2.html