

1. 第3回エクササイズ キャンペーン 「もっとからだを動かそう！」 〆11月7日

気持ちの良い季節です。たまの休日、ちょっと散歩に出かけましょう。
第3回エクササイズキャンペーンが10月に実施されます。(9月、記録表配布)
こまめに身体を動かすと「心と身体の免疫力がアップ」します。

昨年は612名が参加しました。家族でウォーキングやカラオケを楽しむ方も。
参加者には図書カード(@500)を進呈、夫婦での参加は2枚です。
自分の健康のための自己申告です。ご意見・感想欄も記入の上、送付ください。



2. メンタル相談のススメ 専門家に相談

うつ病、認知症などの精神疾患は5大疾病(がん、脳卒中、心臓、糖尿、精神)の1つです。
厚労省発表によると精神疾患の患者数は323万人と最大です。6月に配布された
「心が元気になる習慣」をご活用ください。困ったら専門家に相談しましょう。



* 横浜労災病院 こころのメール相談

: mental-tel@yokohamah.rofuku.go.jp

* 厚労省メンタルヘルスサイト「こころの耳」 <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

: soudan@kokoronomimi.jp メール相談

* 共済会の方は9月開始のドクター24メンタル相談制度をご利用ください。

: 医療相談と同じ番号でのメンタル電話相談やメール相談が可能。また面談カウンセリングも全国で実施中
電話0120-860-302 Web www.t-pec.co.jp/z-mental/kikkoman/index.html ユーザー名&パスワード:kikkoman

3. ジェネリック薬(後発医薬品)のススメ

まだジェネリック医薬品が無い場合だけ、医師は処方箋に署名・押印します。
調剤薬局ではジェネリックを希望しましょう。新薬の3分の1程度の
価格ですが薬効は同じです。良心的な薬剤師はジェネリックを勧めます。

追: 10月に家庭常備薬を案内。改正薬事法のため今回で案内終了の予定です。



4. 人間ドックのススメ 10月迄に検診終了 ドック補助申請〆12月、再検3月迄に終了

人間ドックは10月までに受診し、12月末までに補助申請しましょう。
申請は領収書と結果表の写し(40歳以上は特定健診問診表も)も必要です。
健保検診補助・7割(最大5万円)をがん検診や脳ドック等にご活用ください。

昨年の日本の人間ドックでは受診者の9割以上が異常判定でした。ただ日本人の死因第1位のがんでも早期発見・早期治療でほぼ100%が完治します。
自分の気になる部分のがん検診も含め「検診から再検査まで同一年度完結」
の検診サイクルで自分の健康は自分で守りましょう。



以上