

# 1. 第5回エクササイズ（運動）キャンペーン 「もっとからだを動かそう！」11月7日



「あなたの健康、見つめる1か月」は健康強調月間・10月スローガンです。  
心地よい10月に第5回運動キャンペーンを実施します。（記録表配布）  
活動量とコメントを記入した記録表を送付ください。：参加賞進呈

6月の第4回キャンペーンには612名の参加がありました。  
軽い運動が脂質の代謝を促し、体を守るNK（ナチュラルキラー）細胞を  
活性化して免疫力も高めます。秋空の下、からだを動かそう！

# 2. 「うつ、アルコール依存、不眠」は専門家に相談

「うつ病とアルコール依存、不眠」は深く関係しています。  
冊子「職場のメンタルヘルスのキーワード」と相談制度を活用ください。  
1人で悩まず「専門家に相談」しましょう。気持ちが楽になります。



\* 横浜労災病院 こころのメール相談（海外からも相談可）  
：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「ドクター24」メンタル相談制度もご活用ください。  
：無料のカウンセリング面談や電話相談。管理者は部下メンタル対応等を相談できます。  
面談予約及び電話相談0120-860-302、管理者用の人事・労務ホットライン0120-0654-03

\* 「うつ度チェック診断」認知療法の大野裕先生サイト <https://www. cbt. jp. net/ qidsj/>

# 3. 第2回ジェネリック（後発薬）差額通知 162名

8月上旬、4～6月の薬代がジェネリックとの差1千円以上の162名へ  
差額通知が送付されました。（中には2万円以上支払が減る場合も）

ジェネリック医薬品が無い場合だけ、医師が処方箋に署名・押印します。  
薬局ではジェネリックを希望しましょう。値段は3分の1程度ですが  
薬効と安全性は同じです。心ある薬局はジェネリックを勧めます。



# 4. 人間ドック健保補助申請 1月末

2012年度人間ドック補助申請は2013年1月末で受付を終了します。  
申請には領収書と結果表写し（40歳以上は特定健診問診表も）も必要です。  
（キッコーマン病院受診者は申請書と支払証明書を1月末迄に送付）

再診までを含めて、年に一度は自分のからだの状態を確認しましょう。  
自分の健康は自分で守りましょう。



以上