

1. もっとからだを動かそう！ ♪7/9

記録表の写しを送付ください。感想欄記入も必ずお願いします。

昨年10月は722名が参加しました。カラダを動かすと気分が良い。
エクササイズ・キャンペーン参加者には参加賞が進呈されます。含配偶者

ラジオ体操や腹筋呼吸、家事等のゆっくりした運動で体脂肪が燃えます。
からだを動かして、脂肪を燃やし、免疫力もアップさせましょう。

2. 人間ドック補助申請 ♪1月末

健診結果や領収書等を2014年（平成26）1月末迄に申請ください。2013年
度分健診（4～12月受診）の健保補助は2014年1月末で受付終了です。

自分や家族のためにも健診（再検）が大切です。健診（～12月）、申請（～1月）
再検（～3月）のサイクルで、「自分の健康を自己管理」しましょう。

3. 「ストレスに負けない脳をつくる」

「シンプル運動習慣でストレスに負けない脳をつくる」を配布します。
心の働きをコントロールするセロトニン研究で著名な有田教授の監修です。

うつ病は脳内神経伝達物質セロトニンが不足して起こる病です。現代人の
生活は太陽の光と運動が不足し、セロトニン神経の活性が弱っています。
太陽と運動でセロトニン神経が活性化すると心のバランスも整います。

以下のHPやメンタル相談もご活用ください。

(1) 心の健康診断には認知行動療法・大野先生のHPをご活用ください。

「うつ度チェック診断」：<http://www.cbtjp.net/qidsj/> で診断できます。

先生は早めの休養を勧めます。疲れたと思ったら早めのペースダウン。

(2) 横浜労災病院・山本先生の「こころのメール相談」アドレスです。

*横浜労災病院こころのメール相談 アドレス : mental-tel@yokohamah.rofuku.go.jp

(3) 共済会の会員はドクター24・メンタルヘルスカウンセリングや法律相談を活用ください。

①面談カウンセリングが全国の専用ルームで可能です。電話0120-860-302 電話やメール相談も可。

Web www.t-pec.co.jp/z-mental/kikkoman/index.html ユーザー名&パスワード:kikkoman

(管理者は、人事労務ホットライン・0120-0654-03でメンタル不調部下への対応を相談可)

②法律相談 弁護士とのメール相談で法律問題を即解決。 kikkoman@ogaso.com (又はFAX03-5501-7272)

4. 被扶養者認定:6月下旬

6月下旬に健保被扶養者の資格確認のため配偶者やお子さん等の現況報告をお願いします。例年通り、
被扶養者の所得証明書や在学証明書、年金振込み通知書の写し等を送付いただきます。：詳細6月送付
被扶養者は主として被保険者による生計維持が条件で、130万円未満（60歳以上180万円未満）の
健康保険法の「収入」制限があります。

