

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

新年度がスタートしました。4月は進学、就職、異動など、新しい環境で生活をはじめめる人が特に多い時期です。日常の中で起こるさまざまな変化や緊張状態は、気づかぬうちにストレス症状やこころの不調の原因になっています。今回は日常生活の中でストレスをためないコツをご紹介します。

ストレスサインとその対処法

こんな症状ありませんか？

身体面

疲れがとれない、首や肩がこる
胃腸の調子が悪い、よく眠れない

心理面

気分が晴れない、イライラする
落ち着きがなくなる、攻撃的になる

行動面

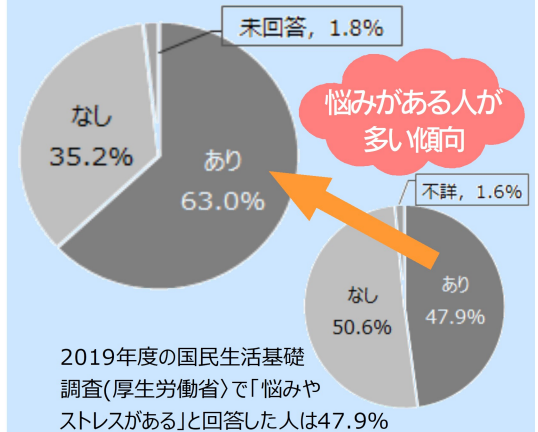
引きこもりがちになる
食生活が乱れる、喫煙や飲酒量が増える



あてはまる方は知らないうちにストレスがたまっているかもしれません。多少のストレスは誰にでもあります、ためすぎるとこころやからだの不調につながります。自分のストレスサインを知って早めに対処できるようにしましょう。

厚生労働省 こころの耳 より

2019年度に実施したアンケート調査結果では、東京土建国保加入者の63.0%が悩み事や心配事が「ある」、もしくは「多少ある」と回答しています。



ストレスをためない暮らし方

生活習慣を整える

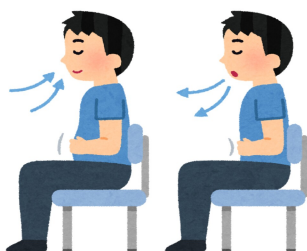
こころの健康の基礎をつくる

- ・バランスのとれた食事
- ・質の良い睡眠
- ・適度な運動



リラックスできる時間をもつ

- ・腹式呼吸をする
- ・ゆっくりとお風呂に入る
- ・好きな音楽を聴く など



厚生労働省 メンタルヘルスのとびら より

困ったときは誰かに相談しましょう

相談無料

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。東京土建国保では、24時間・年中無休の健康・医療相談窓口「こころとカラダの健康サポート24(けんさぽ24)」を開設し、3月1日(火)よりサービスを開始しています。

こころとカラダの健康サポート24(けんさぽ24)



通話料無料

0120-201-099

お気軽にご利用ください

☎ 24時間健康相談サービス

経験豊かな医師・保健師・看護師などのスタッフに相談できます。

☎ メンタルヘルスカウンセリングサービス

臨床心理士などの心の専門家が電話・Web・面談によるカウンセリングを行います。



詳しくはこちらのQRコードから→→→



ストレスと上手につきあうために～リラクゼーション法～

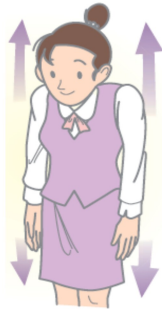
手軽にからだをほぐす

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、筋肉の緊張をゆるめて血液の流れを良くし、心身のリラクセスに効果的です。

簡単な体操

肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす



ストレッチング

背中

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める



ストレッチング

腰

腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ



※ 痛みを感じない程度に行いましょう

厚生労働省 こころの健康 気づきのヒント集 より

クピオ プラスに登録して賞品をもらおう



4月は「けんチャレ」と「ウォーキング」にチャレンジ

けんチャレイベント

2022年4月1日(金)～30日(土)
(参加登録期間:2022年3月15日(火)～4月15日(金))

4コースから2つを選びチャレンジします。クピオプラスに毎日の歩数を記録します。毎日の達成状況は、クピオプラスに○×で記録します。

2コース達成 **1,000** ポイント

1コース達成 **500** ポイント

※参加登録のみ(0コース達成)は100ポイントとなります。

ウォーキングイベント

2022年4月1日(金)～14日(木)
(参加登録期間:2022年3月15日(火)～4月8日(金))

2週間の平均歩数が
6,000歩以上:**100**ポイント
8,000歩以上:**200**ポイント
10,000歩以上:**300**ポイント

※参加登録のみ(0コース達成)は100ポイントとなります。

「クピオ プラス」は東京土建国保の加入者がご利用できるパソコンやスマートフォンで健康づくりを応援するサービスです。



無料登録はこちらのQRコードから→→→→



2つのイベント達成で
すぐに賞品と交換可能です!



東京土建国保では、禁煙対策にとりくんでいます!

今月のキーワード「たばこはストレスを作り出す」

喫煙者が感じるストレス軽減効果は、あくまでニコチン切れによるイライラが喫煙によって一時的にやわらぐため。つまり喫煙がストレス解消法というのは思い込みで、実はストレスを作り出す原因。禁煙に成功すると、たばこから解放されることでストレスが低下し、精神的健康度も改善します。

東京土建国保では禁煙外来受診への補助やニコチンガム購入補助を行っています! 詳しくは東京土建国保ホームページをみてね!



無料の歯科健診で歯の健康をチェックしよう!

年に2回(6カ月に1回)、無料で歯科健診を受けることができます。この機会に、歯のプロに診てもらいましょう。



お申し込みは歯科健診センターホームページから→→→→→



歯みがきは、歯の健康の基本! 毎食後しっかりしようね。

★編集後記★

先日2年ぶりに、感染症対策をしながらフルマラソンに参加してきました。途中つらい時間がありましたが、走り終えたときにはすごい達成感を感じられました。