心の健康のためのセルフケア

監修：洗足ストレスコーピング・サポートオフィス所長
公認心理師・臨床心理士、精神保健福祉士　伊藤絵美

私たちが生きていくためにストレスを避けることはできず、セルフケアをしながらうまく付き合っていく必要があります。 セルフケアとは、だれにも頼らず1人でケアするという意味ではありません。 自分のストレスに気づき、意図的に**ストレスに対処（=コーピング）**することによって、自分の心の健康を保っていきましょう。

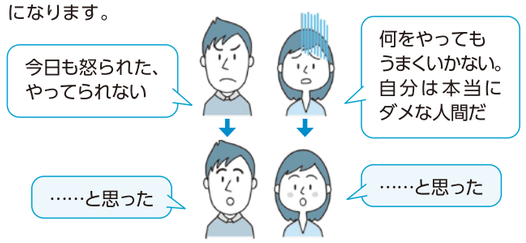
ストレスを感じたときにやってみよう ～あるがままに受け止め、手放すマインドフルネス～

マインドフルネスでは、すべての体験に一切の判断や評価をくだしません。**「ふーん、そうなんだ」**と受け止めるだけ。そして、自然に終わっていくのを見届けるのです。自分の感情をあるがままに認めることで、いつでも心をニュートラルな状態に置いておけるようになり、ストレスによるネガティブな感情に振り回されなくなります。ぜひ実践してみてください。

1 「“と思った”のワーク」

ストレス体験のなかで「やってられない!」「あの人きらい!」「何をやってもうまくいかない!」などと頭に浮かんで来たら、**「と思った」**をつけてみましょう。「今日も怒られた、やってられない……と思った」など。

「と思った」をつけて、評価も判断もない状態にすることで、「あ、自分は今そう思ったんだ」と冷静に受け止められるようになります。



2 川に流す「“葉っぱ”のワーク」

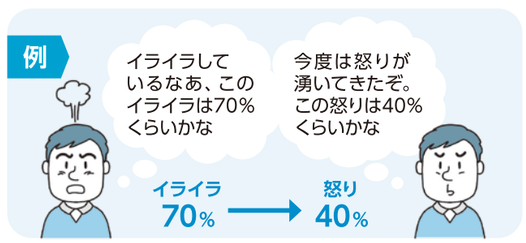
目の前に大きな川がゆったりと流れていて、そこに葉っぱが1枚、また1枚と、一定の間隔で流れてきます。その葉っぱに、ストレス体験のなかで頭に浮かんでくる言葉を一つひとつすべて乗せていきます。

「また失敗しちゃったなあ」→葉っぱに乗せる
「上司のあの言い方はひどいなあ」→葉っぱに乗せる
「子どものころ、よく川で遊んだなあ」→葉っぱに乗せる
「明日会社に行きたくないなあ」→葉っぱに乗せる…など。

あなたの思考を乗せた葉っぱは、川の流れに乗って小さくなって行き、自然に消えていきます。

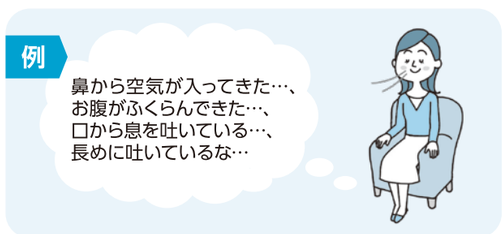
3 ただ見つめる「気分や感情の実況中継」

ストレス反応で起きる「気分や感情」にのみ込まれないように、自分の気分や感情をパーセンテージで表しながら実況中継をします。感情の高まりや静まりを意識的にコントロールしないで、ひたすら実況中継をし続けるうちに、必ず感情の波は消えていきます。



4 空気の出入りを感じる「呼吸のワーク」

コントロールせず自然に行う呼吸をあるがままに受け止め、感じます。鼻腔を通る空気の感触や温度、お腹がふくらんだりへこんだりする様子をただ感じ、実況中継する感覚です。



心の悩みはまず電話で相談!

●メンタルヘルスカウンセリング　**0120-767-417**
Web：https://t-pec.jp/websoudan/　ユーザー名：mazakkokoro　パスワード：767417
○電話・Webカウンセリング受付時間〈電話〉9：00～22：00(年中無休)　〈Web〉24時間・年中無休(返信は数日を要します。)
○面談カウンセリング予約受付時間〈電話〉9：00～21：00(土曜日は16時まで)(日曜・祝日、12/31～1/3を除く)
〈Web〉24時間・年中無休(受付後、日程調整のお電話をさせていただきます。)

カウンセリングって何?…カウンセリングとは、専門家と一緒に自分自身や目の前の課題に向き合いながら、問題の解決や予防に取り組む作業です。

話すことで
- 心の負担が軽くなることがあります。
- 自分の悩みの原因に気づくことがあります。
- 自分の考え方の癖に気づくことがあります。

けんぽだより

ご家庭へお持ち帰りください

2023年・夏号

ヤマザキマザック健康保険組合
〒480-0197　愛知県丹羽郡大口町竹田一丁目131番地　TEL 0587-95-1178　FAX 0587-94-0112

2022年度決算をお知らせします

当健康保険組合の2022年度決算が去る6月28日に開催された組合会において承認され、決定しました。

2022年度の決算は、一般勘定において収入総額25億6,344万9千円、支出総額20億2,977万2千円で、収支差引額は5億3,367万7千円、経常収支差引額では約2億1,094万円の黒字決算となりました。

今決算では、コロナ禍の影響により減少傾向にあった平均標準報酬月額などに回復がみられたことで、保険料収入が前年度比約1億7,556万円増加しました。加えて、支出において、高齢者医療制度への納付金が、一時的とはいえ、前年度比約1億3,462万円減少したことなどから、黒字で決算を終えることができました。

しかしながら、コロナ禍による受診控えが解消され、保険給付費(医療費)が過去最高額の9億7,293万円となり、また、後期高齢者人口の増加が2025年度にかけて続くため、健保組合の運営は今後も厳しさを増すことが予測されます。皆様におかれましては、当健保組合の各種保健事業を積極的に活用し、健康の保持・増進を心がけていただきますようお願いいたします。

一般勘定

	科目	決算額(千円)	1人あたり額(円)
収入	保険料(含調整保険料)	2,225,200	587,900
	国庫負担金収入	522	138
	繰入金	300,000	79,260
	国庫補助金収入	12,016	3,175
	財政調整事業交付金	10,995	2,905
	雑収入	14,716	3,888
	収入合計	2,563,449	677,265
支出	事務費	26,366	6,966
	保険給付費	972,931	257,049
	納付金	870,491	229,984
	前期高齢者納付金	408,159	107,836
	後期高齢者支援金	462,316	122,144
	病床転換支援金	2	1
	退職者給付拠出金	14	4
	保健事業費	127,442	33,670
	財政調整事業拠出金	31,247	8,255
	連合会費	1,045	276
	積立金	250	66
	支出合計	2,029,772	536,267
収入支出差引額		533,677	140,998
経常収入支出差引額		210,935	55,729

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

決算の基礎となった数字

- ●平均被保険者数……3,785人
  - 男……3,298人
  - 女……487人
- ●平均標準報酬月額……394,643円
  - 男……420,817円
  - 女……207,954円
- ●平均年齢……42.88歳
  - 男……42.56歳
  - 女……45.05歳
- ●被扶養者数……3,795人
- ●扶養率……1.01人
- ●保険料率……(標準報酬月額の)千分の92.50
  - 事業主……千分の46.25
  - 被保険者……千分の46.25

科目の説明

◆国庫負担金収入：
健康保険事業の事務に要する費用に対し、国から交付される補助金

◆国庫補助金収入：
特定健診・特定保健指導の費用に対し、国からの補助金や高齢者医療への納付金等の概算増に対する補助金

◆財政調整事業交付金・拠出金：
財政窮迫組合への支援や高額医療給付にあてるため、健康保険組合連合会に「財政調整事業拠出金」として拠出。一方で、高額医療給付に対して「財政調整事業交付金」を受ける

介護勘定

	科目	決算額(千円)	1人あたり額(円)
収入	介護保険収入	263,002	132,561
	繰入金	40,000	20,161
	雑収入	1	1
	収入合計	303,003	152,723
支出	介護納付金	213,392	107,556
	支出合計	213,392	107,556
収入支出差引額		89,611	45,167

決算の基礎となった数字

- ●介護保険第2号被保険者数……2,893人
- ●介護保険第2号被保険者たる被保険者数……1,984人
- ●平均標準報酬月額……422,918円
- ●介護保険料率……千分の19.00
  - 事業主……千分の 9.50
  - 被保険者……千分の 9.50

2022年度はこんな保健事業を実施 しました

当健保組合では、みなさまとご家族の健康をサポートするために、各種保健事業を実施しています。
ここでは、2022年度に実施した保健事業の中から一部をご紹介します。

保健事業の詳細はホームページでご確認いただけます。
*保健事業実施にあたり収集した個人情報は、関連する法令規範を遵守し、適切に取り扱います。
ヤマザキマザック健保のHP ▶ 保健事業

◆ 特定健診

●対象者：40歳以上の被保険者・被扶養者

人間ドック(4～9月実施)・定期健診(10月実施)・
共同巡回健診(主婦健診)の中に含まれる健診

受診率

87.2%
(うち社員 96.9%、家族 66.4%)

今後の取り組み
- 厚生労働省の定める受診率90%以上をめざす
- 社員の受診率は事業所と協力し100%実施をめざす
- 家族の受診率向上を図る

◆ 特定保健指導

●対象者：特定健診の結果から、生活習慣病のリスクのある方に行う生活改善指導

人間ドック・主婦健診受診時の指導、社内で行うグループ指導、
セイコーエプソンの訪問指導のいずれかで実施

参加率

77.9%

今後の取り組み
- 人間ドックの受診日当日に初回面談を実施し、特定保健指導の参加率向上をめざす
- 特定保健指導の途中離脱者へのケアを強化する

◆ 人間ドック

4～9月に東海三県26契約健診機関と全国TC所在地の契約医療機関で実施(個人負担3,000 円)

受診者数

社員	家族
1,900人	588人

◆ 脳ドック

45歳から5歳刻みの年齢時に実施
(個人負担10,000円)

受診者数

社員	家族
155人	35人

◆ ICT利用サービス

kencomによる健康情報提供、健診結果閲覧、
歩数・体重記録、ウォーキングイベント

2023年3月	本人登録率 21% 健診閲覧登録率 58%
春の歩活	参加 58人 チーム参加：9チーム 40人
秋の歩活	参加 85人 チーム参加：11チーム 46人

◆ 電話健康相談サービス

24時間電話健康相談、セカンドオピニオン、
メンタルヘルスカウンセリング

2022年度
健康相談 602件
(うちメンタルヘルスカウンセリング 310件)、
セカンドオピニオン 13件、海外 9件、
メンタルヘルス面談カウンセリング 15件(4人利用)

◆ ヘルスアップキャンペーン

62歳以上の被扶養者に対し、前期高齢者対策として8週間「明治プロビオヨーグルト R-1」を無料配付しながら健康情報を提供・健診結果の提出促進

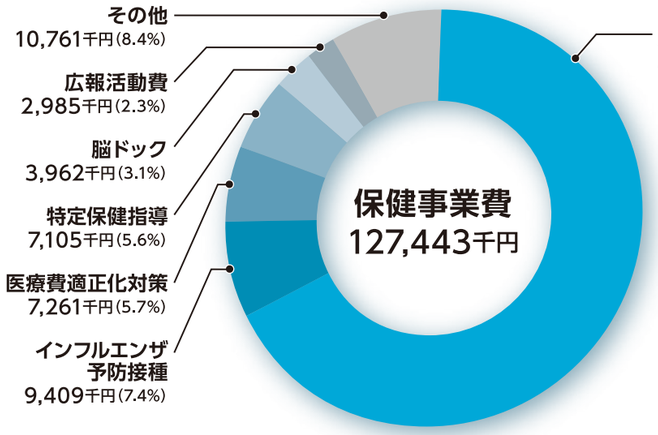
2022年度 参加 47人(対象 59人)

◆ みんなでちょこやせ・ハッピーキャンペーン

8週間の体重記録・情報提供などによる減量対策

2022年度 参加 64人(申込 80人)

■ 保健事業費の内訳 (2022年度)



お知らせ

特定健診を受けましょう

毎年4～9月に35歳以上の方を対象に人間ドックを実施(2月に案内)しています。
個人負担3,000円で基本項目を実施できます。**人間ドックを受診しない被保険者(社員)は10月に実施する事業所定期健診を必ず受けてください。**
また、家族(40歳以上)で当健保組合以外の健診を受けている方は、**健診結果を当健保組合までご提出**いただきますようお願いいたします(1,000円分のクオカードを差し上げます)。

忙しい日々のなか、忘れずに健診に行くために

STEP1 案内が届いたら、すぐ予約をする
予約時期が遅くなればなるほど、健診機関が混み合って予約がとりづらくなります。
ご自身の予定を優先するためにも早めの予約がおすすめです。

STEP2 決まった日程をスマホやカレンダーに記入する
他の予定と重ならないよう、スマホや手帳に記入しておきます。
万が一都合が悪くなった場合は、すぐに予約をとり直しましょう。
健診の日が近づいたら検体の採取や絶食時期などの準備も忘れずに行ってください。

特定保健指導の対象者になったら必ず参加しましょう

40歳以上でメタボリックシンドロームのリスクが高い方には、管理栄養士などの専門家からサポート(特定保健指導)が行われます。今はまだ自覚がなくても、**年齢とともに病気のリスクが高まることを理解**し、早めに生活習慣を改善しましょう。