



2008.10

October

No.192

家庭版

特集 水の都 豊の国 大分  
日本一の名水の里を訪ねて  
心がけたいインフルエンザ予防  
保健事業のご案内

シリーズ2

健康管理室の次に役立つストレスプログラム

ダイエットチャレンジャー経過発表

付録:ジェネリック医薬品の活用を!



旭化成健康保険組合

# 日本一の名水の里を訪ねて

九州を代表する山々から湧き出る恵みを求めて、名水散策をしませんか？



**黒岳** 黒岳原生林は、「21世紀に残したい日本の自然100選」に選ばれている森です。人間の手が加わっていない自然のままの原生林には、ブナやカエデの仲間を中心に多くの広葉樹が群生しています。秋は全山が紅葉し、想像するだけでも美しそう。それだけに黒岳は阿蘇くじゅう国立公園としても保護されており、貴重な自然を残す山なのです。



大分県  
大分市  
直入町  
久住町  
竹田市

大分駅からバスで約2時間  
延岡から車で約2時間



**ナビゲーター**

旭化成クラレメディカル  
大分生産センター 環境安全課  
安部 留美さん

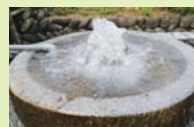
大分は、どこへ行っても湧水の豊富な場所で、幼少の頃から湧き水を飲んで育ってきました。私にとって水は、元気の源です。

**問い合わせ**

竹田市観光協会 TEL 0974(63)2638  
直入町観光協会 TEL 0974(75)3111

**名水めぐりワンポイントアドバイス**

おいしい水は料理、コーヒー、水割り、何に使っても味を引き立ててくれます。訪れる際はポリタンクやペットボトルの準備を忘れずに。



命の根源である水の大切さを人々が意識し始めたせいか、さまざまな銘柄の水が売られています。九州・大分県には、清く澄んだ名水がたくさんあり、竹田湧水群、男池湧水群などは、日本名水百選に数えられ、遠方から毎月水を汲みに訪れる常連さんでにぎわっています。

名水とは、特に良好な水質と水量を保ち続けて古くから土地の財産となってきた湧水・地下水などの水に対する敬称で、水質の良さから飲料としてはもちろん、ご飯を炊いたり、コーヒーを入れたりするのにも最適とされています。

九州中央部に位置する祖母山と阿蘇山、くじゅう連山に囲まれた大分県竹田・久住地方には各水系の伏流水が長い年月をかけて蓄えられ、いたるところから湧き出ています。

今回は、その中でも、くじゅう連山の麓にあり湧水が多数点在する長湯地区周辺の水汲みスポットはもちろん、温泉や滝なども紹介します。一度は、ぜひ足をはこんでみてください。



心がけたい

# インフルエンザ予防



予防のポイント

感染経路  
を断つ

予防のポイント

抵抗力  
をつける



予防のポイント

免疫  
をつける

毎年、空気の乾燥した冬になると、インフルエンザの流行が始まります。インフルエンザをただのかぜの一つと甘く見ていませんか。インフルエンザは強力な感染力を持ち、ときに爆発的に流行し、日本全国で実に865人ものが命を落としていきます(厚生労働省、平成18年人口動態統計)。

また、最近では「新型インフルエンザ」や、インフルエンザの特効薬といわれた「タミフル」の副反応が話題となっています。

インフルエンザから身を守るために、正しい知識を身につけ、日ごろから予防を心がけましょう。

## インフルエンザの症状は？

発熱、頭痛、せき、くしゃみやみなどの症状はかぜに似ていますが、高熱が突然現れること、そして全体にかなり重いのが特徴です。

関節痛や筋肉痛や全身の倦怠感もあります。

## 日常生活でインフルエンザを予防するために

インフルエンザにならないために、口まわりから意識して予防しましょう。

人から人へ感染するので、まず感染経路を断ち、一人ひとりが免疫

力や抵抗力をあげることが大切です。

## 感染経路を断つ

- 人ごみを避ける
- 外出時にはマスクをする
- 適度な湿度(50〜60%)を保つ
- うがい、手洗いを忘れずにする

## 免疫力や抵抗力をあげる

- 十分に睡眠をとる
- バランスのよい食事をする
- 適度に運動をし、厚着しすぎない

## こんな人が重症化しやすい

高齢者はインフルエンザにかかっても自覚症状が出にくく、気づかないうちに重症化することがあります。

また、持病があったり免疫力や抵抗力が低い、ハイリスクグループと呼ばれる人たちは、インフルエンザにかかると重症化しやすい、肺炎や脳症などの命にかかわる合併症を引き起こしやすいので注意が必要です。

インフルエンザが流行する時期に、体調がおかしいな、と感じたら、症状が軽くても念のために医師に相談しましょう。



## 予防接種(ワクチン)を受けましょう

ワクチン接種は、インフルエンザ予防に効果的です。感染を100%防ぐことはできませんが、感染したとしても症状を軽くし、死亡者を減らすことができます。日本の研究では、高齢者については約45%の発病、約80%の死亡を阻止、幼児については、20〜30%の発病を阻止したという報告があります。

## ワクチンの基礎知識

- 摂取時期は、11月〜12月がいいでしょう。ワクチン接種を受けてから効果がでるまでに2週間ほどかかるので、流行前に余裕を持って受けましょう。
- 過去に予防接種でアレルギーを起こした人、鶏肉・鶏卵に強い過敏症がある人などは接種を受けられないことがあります。
- ワクチン接種によって副反応が起こることがあります。接種した部位の発赤、腫脹、発熱、頭痛、悪寒、倦怠感、また、まれに発疹やじんましんなどのアレルギー反応が見られることがあります。
- 予防接種により健康被害が出た場合は、公費による救済措置の対象になります。

■ インフルエンザワクチンは、かぜのワクチンではありません。

## インフルエンザにかかってしまったら

- ★ 十分に睡眠をとる  
体力回復のためにゆっくり休養をとりましょう。
- ★ 外出を控える  
発症後3日目くらいまでの期間が最も感染力が強いため、ほかの人につぎさないよう気をつけましょう。
- ★ 水分補給を忘れずに  
高熱により脱水症状になりやすいので、こまめに水分をとりましょう。
- ★ 適度な温度と湿度を保つ  
体を冷やさないように、室温は20〜22度、湿度は60〜70%を目安に調節しましょう。
- ★ バランスのよい食事を  
消化がよく、バランスのよい食事をとりましょう。

## 受診は感染から2日以内に

抗ウイルス薬は、遅くなつてから使っても十分な効果が得られません。発病から48時間以内の投与が勧められています。



## 自己判断での薬に注意

小児ではアスピリンやジクロロフェナウナトリウムなどの解熱剤の服用によって、脳の病気を引き起こしたり、重症化して、死亡率があがるという報告があります。どの薬が適切か、かかりつけの医師や薬剤師にあらかじめ相談しておくようにしましょう。

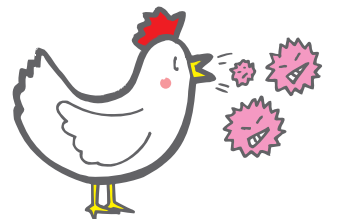
## 知ってほしい！

### 新型インフルエンザとは？

「鳥インフルエンザ」は、本来鳥類がかかる病気で、人がかかるインフルエンザとは異なります。しかし、鳥インフルエンザのウイル

スが突然変異することで、人から人へ感染する可能性もあると考えられています。このように変異したインフルエンザを人にとっての「新型インフルエンザ」といい、現在世界中で警戒されています。

今のところ新型インフルエンザに対する有効なワクチンは作れませんが、その製造法の研究開発は進んでいます。また、さまざまな流行時の対策が立てられつつあります。流行時には情報に注意して対応することが大切です。



## タミフルと異常行動の関連性

インフルエンザの治療薬・タミフルを服用した子どもが、その後、異常な行動をして死亡した事故などが報告されています。この異常行動については、関係機関や専門家間で議論され、調査研究が行われています。

しかし、タミフル服用との因果関係は、明確な結論が得られていません。現在タミフルについては、10歳以上の未成年患者の服用は差し控えるようになっています。タミフル

などの薬を飲む、飲まないにかかわらず、発熱中の子ども様子はよく見るようにしましょう。



# インフルエンザ予防接種補助 のご案内

## ●社内標準Web

<http://nasca.asahi-kasei.co.jp/grcom/kenpo/akgretc/>

## ●一般公開Web

[http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/member/05\\_sinsei/index.html](http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/member/05_sinsei/index.html)



インフルエンザ予防接種は  
確定申告(医療費控除)の対象外です。

当健保組合では、疾病予防事業の一環として、インフルエンザ予防接種費用の一部補助を実施しますのでお知らせします。

○申請される方は「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に領収書(原本)を添付して、申請期限までに当健保組合に提出してください。

○申請書は社内標準Web又は、一般公開Webの当健保のホームページより出力してください。

### ①対象者

被保険者及び被扶養者(含む、任意継続被保険者)

### ②対象期間

10月1日から翌年1月31日(平成20年度は、平成20年10月1日～平成21年1月31日)

### ③補助金額

補助額は2,000円(上限)以内  
/人・年で実費を支給します。  
(年間一人1回\*)

※2回に分けて接種を受けた方は、2回分の自己負担合計額を対象としますので、2回目終了後にまとめて申請してください。

### ④申請方法

①医療機関等で予防接種を受け、実費を支払い領収書を発行して

### 【領収書の必要記載事項】

領収書には下記必要記載事項すべてが必要です。

- 接種を受けた方の氏名
- 接種日
- 予防接種の内容  
(インフルエンザ予防接種代と記載)
- 接種を受けた医療機関名
- 予防接種に要した金額  
(注)市町村等からの補助がある場合は対象外です。

もつ。

②「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に上記①の領収書(原本)を添付して、申請期限までに当健保組合に提出する。

※事業所によって、個々人の申請分をとりまとめて提出するところもありますのでご協力方よろしくお問い合わせいたします。

③申請期限：2月末日までに当健保必着(2月末日までに届かない場合は対象外とします。)

### ⑤補助金の支払い

□一般の被保険者(被扶養者)の方  
原則として、申請書受付月の翌月に給与へ振り込みます。但し、事業所によっては翌々月になる場合があります。

□任意継続被保険者の方

原則として、申請書受付月の翌月に、ご本人(被保険者)の口座へ振り込みます。

### ⑥その他

申請期限のとおり、3月の補助金受付は行ないません。また、前年度分は補助の対象になりません。

## ●問い合わせ先

旭化成健康保険組合事務局  
担当 松田(892-2908)  
伊藤(892-2913)

## \*お願い

申請書と領収書の(写)を手元にとっておいてください

過去の問い合わせで「申請書と領収書を健保宛送付したのに、補助金が振り込まれていない」との問い合わせがありました。ご本人は健保へ送ったのに当健保に届いていないことが起きています。この場合、結果として、補助はできません。ただし、手元に控えが残っている場合は、事実確認のうえ補助を行いますのでご協力方よろしくお問い合わせください。



# 旭化成健保の 家族健診料 補助制度

健康診断の目的は、生活習慣病をはじめとする病気や、身体の異常を早期に発見するほか、健康状態を知ることや健診結果を健康づくりに活かすことにあります。旭化成健康保険組合では扶養家族の奥様及び40歳以上74歳までの家族の方を対象に補助金制度を設けています。ぜひご利用いただき、みなさんの健康管理にお役立てください。



## ① 受診方法

受診を希望される方はかかりつけ医、もしくは最寄りの保険医療機関へ問い合わせの上、受診可能な保険医療機関へ受診してください。

## ② 健診項目と補助金額

毎年4月1日より3月31日までの1年間の受診について、1、2、000円を上限に補助します。

| 健診項目と補助金額      |                           |                         |
|----------------|---------------------------|-------------------------|
| 健診項目           | 地方自治体                     | 市中健診機関                  |
|                | 1. 一般健康診断<br>(胸部レントゲンを含む) | 地方自治体での健診が<br>廃止になりました。 |
| 2. 胃部レントゲン     | 2,000 <small>(円)</small>  |                         |
| 3. 子宮がん健診      | 2,000                     |                         |
| 4. 乳がん検診       | 2,000                     |                         |
| 5. 大腸ガン検診      | 2,000                     |                         |
| 6. 前立腺がん(P SA) | 2,000                     |                         |
| 人間ドック          | —                         |                         |

※人間ドックを受診した場合は、上記健診項目1～6までの全部を、受診したものとして補助します。

## ③ 補助金の申請手続き

① 健診料は一旦全額を健診を受けた医療機関へ支払ってください。  
② 健診料を支払ったら領収書もらってください。

③ 補助金の申請は「家族健診料補助

金支給申請書」に必要事項を記入し、領収書を添えて直接旭化成健康保険組合へ提出してください。

※申請用紙は、旭化成健康保険組合ホームページから取り出すことができます。

④ 補助金は、申請書が毎月末日までに健康保険組合に届いたものを翌月の給与にて支払います。

⑤ 補助金の申請は、翌年3月までに行ってください。

### 【申請用紙の取り出し方】

#### ● 一般公開用Web

<http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/>

※ホームページを見ることができない人は、健康保険組合へ問い合わせてください。

#### ● 社内標準Webイントラネットから

※ご家庭のパソコンからはアクセスできません。

社内標準Web「従業員手続き案内  
(人事給与福利)」をクリック

ログインID、パスワード入力

旭化成健康保険組合のホームページ

の順で入ってください。

## ！ 注意

**保険証は使用しないでください。**

保険証を使った健診の場合には、窓口で支払った3割の残り、7割を健保が負担することになりますので、補助の対象となりません。



# 旭化成健康保険組合の

# 保健事業 のご案内

健康保険組合の大きな事業の一つが保健事業です。保健事業は被保険者のみなさん並びに被扶養者のご家族の健康管理や健康づくりのお手伝いをするための事業です。毎日が元気ですこやかに生活が送れるよういろいろな保健事業を実施しています。有効なご活用をよろしくお願いいたします。

## 保健指導宣伝事業

### 季刊誌 アニマート

● 被保険者全員に配布

● 発行：4月、8月、10月、1月

● 内容：予算や決算等の健康保険組合の財政状況、健康づくりのための知識、健保組合を取り巻く状況や皆さんからの投稿。



※バックナンバーはホームページにも掲載しています。

### 実年からの健康と生活の情報誌 ヘルス&ライフ

● 当該年に満48歳を迎える被保険者全員に1年間(4月～翌年3月)無料配付

● 発行：毎月

● 内容：実年向けに、健康管理や趣味、将来の計画参考事例等



赤ちゃんが生まれてからの  
おかあさんのために

### 育児指導情報誌 赤ちゃん和妈妈

● 新生児が誕生した被保険者の方へ1年間無料配布

● 発行：毎月/初回は「お誕生日」と「お医者さんにかかるまで」にもお届けします。



### 季刊誌 1・2・3歳

● 「赤ちゃん和妈妈」配布終了後に3年間無料配付。

● 発行：季刊(6月、9月、12月、3月)3ヶ月に一度お届けします。



### 暮らしと健康

● 職場の健康管理に携わっていただいている方向けに健康管理、健康指導の参考情報誌としてお届けしています。



無料配布。

● 発行：毎月

### 健生ニュース

● 健康に関するその時々  
の注意点やニュース等についての  
掲示用ポスターを希望する事業所へ  
無料配布しています。

● 発行：毎月5のつく日



「ヘルス&ライフ」「赤ちゃん和妈妈」「1・2・3歳」をご愛読の場合、転勤等で送付先が変更になったときは、健康保険組合までご連絡ください。

連絡先 / TEL.0982-22-2908(社内専用線 892-2908)  
FAX.0982-22-2910(892-2910) ☐kenpo@om.asahi-kasei.co.jp

### 医療費・給付金のお知らせ

● 被保険者並びに被扶養者のご家族が医療機関で受診された場合の医療費の内容と現金給付分をお知らせします。

● 発行：毎月(医療機関からの請求は受診2ヶ月後に届きますので、現金給付処理を含めた内容を受診3ヶ月後に通知します)

■「医療費・保険給付金のお知らせ」の内容に関する問い合わせ先

TEL.0982-22-2912(専用線 892-2912) ☎0120-29-0053



# 疾病予防事業

## 電話健康相談

● 被保険者と被扶養者のご家族が利用できます。

● 気になる症状や育児の相談など健康に関するあらゆる相談に、保健師や看護師が相談に応じてくれます。

## メンタルヘルスカウンセリング

● 被保険者と被扶養者のご家族が利用できます。

● 心理カウンセラーが相談に応じます。

● 必要に応じ、面接カウンセリングが受けられます。

## 旭化成グループドクターダイヤル

● 被保険者と被扶養者のご家族が利用できます。

● 電話によるセカンドオピニオン、専門医の紹介、専門医療機関情報の提供。

● 場合によっては面談による相談も行います。

※相談される場合は、病名が判明していること及び詳細をお尋ねすることになります。ご承知ください。また、美容整形外科、心療内科、精神科、歯科及び口腔外科

の疾患は相談の対象外です。その他、救急に関すること、入院・転院の相談なども相談の対象となりません。また、地域や内容により要望に添えない場合があります。

旭化成グループドクターダイヤル

■ 専門医の手配紹介サービス  
10:00～16:00(土日・祝祭日・12/31～1/3を除く)

**☎0120-878-142**

旭化成グループ健康相談

■ 電話による健康相談サービス  
24時間・年中無休

■ メンタルヘルスのカウンセリングサービス  
・カウンセリング受付  
電話/9:00～22:00(年中無休)  
Web/24時間・年中無休(返信は2～3日要します)

・面談カウンセリング予約受付  
電話/月～金 9:00～21:00  
土曜日 9:00～16:00  
(日曜・祝祭日・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)

**☎0120-249-388**

<http://www.t-pec.co.jp/z-mental/asahikasei/index.html>

ユーザー名: asahikasei パスワード: 249388

## 「健康管理室の次に役立つ」ストレスプログラム

● 日々の生活の中で溜まったストレスとの向き合い方を、Webを通じて利用できます。

※詳しくは本誌11頁からの記事を参照してください。

## PETがん検診補助

● 被保険者と配偶者(被扶養者)が利用できます。

● 一人50,000円の補助(2年に1回)

● 可能な限り居住地近くの健診機関での検診ができるよう調整し

ます。(地域によっては健診機関がないところがあります。)

● 申し込みは、検診申請書を健康保険組合まで送付してください。

※用紙はホームページから取り出せます

注:個人での予約、検診後の申請書の提出は、補助の対象とはなりません。

## 家族健診料補助

● 扶養家族の奥様及び40歳以上74歳までの家族の方が補助対象。

年1回を限度として、実費相当額(12,000円を上限とする)を補助します。

※詳しくは本誌7頁をご覧ください。

## インフルエンザ予防接種補助

● 被保険者と被扶養者のご家族が利用できます。

● 対象期間: 10月～翌年1月

● 補助金の申請は翌年2月までに行ってください。2月までに申請がないと補助金の対象としません。

● 補助金: 2,000円/年1人

● 市町村等で予防接種の補助を受けた場合の負担金に対する補助は対象外です。

● 補助金申請は、申請書に領収書を添付して健康保険組合まで送付してください。

※用紙はホームページから取り出せます

## 事業主と共同で行っている疾病予防事業

### 定期健康診断

● 健康診断費用35%を健康保険組合が負担しています。

● 旭化成グループで定めた健診項目に基づいて健診を行います。(任意継続被保険者については35歳未満12,000円、35歳以上22,000円を上限に健康保険組合が負担します。)

## ● 補助内訳

| 項目           | 地方自治体診査             |
|--------------|---------------------|
| 1 一般健康診断     | 地方自治体での健診が廃止になりました。 |
| 2 胃部レントゲン    | 2,000(円)            |
| 3 子宮がん       | 2,000               |
| 4 乳がん        | 2,000               |
| 5 大腸がん       | 2,000               |
| 6 前立腺がん(PSA) | 2,000               |
| 7 人間ドック      | -                   |

# 保健事業のご案内

## 歯科健診

- 隔年実施となります。
- 健康診断費用の35%を健康保険組合が負担しています。
- 口腔検査と共にブラッシング等の指導を行います。
- (任意継続被保険者については3,780円を上限に健康保険組合が負担します)

## 人間ドック補助

- 一日全額個人が立替払いとなります。
- 35歳未満は12,000円、35歳以上は22,000円を健康保険組合(35%)と事業主(65%)が負担します。これを超える分は自己負担となります。
- 定期健康診断を受けた人は補助の対象となりません。
- 補助金申請は事業主におこなってください。

## メンタルヘルス対策

- メンタルヘルスのJ-MI調査問診表での調査は3年に一度実施します。健康保険組合が費用の1/2を負担しています。
- メンタルヘルス管理者研修、一般研修などを実施します。

## 在宅療養支援事業

### 在宅介護支援事業補助

- 介護保険認定者を在宅で介護する場合に、介護保険からの給付を上回る利用があった場合に、その費用の70%を補助。年間10万円限度。
- 在宅での紙オムツも補助の対象。
- 最初に「適用申請」を行い、対象者の登録をお願いします。

## 貸付金事業

### 高額医療費貸付金

- 高額療養費に該当する医療費の支払が発生した場合に、高額療養費の80%の範囲内で貸付を行います。
- 無利息
- 高額療養費支給月に返済していただきます。

### 出産費貸付金

- 出産のため資金が必要になったとき、出産育児一時金の80%の範囲内で貸付を行います。
- 無利息
- 出産育児一時金支給月に返済していただきます。

## 保養所

### トマム保養所

場所 北海道勇払郡占冠村

申込先 白老工場事務課

### ラッセーツ葉

場所 宮崎市山崎町

申込先 旭化成福利サービス(延岡)

### 東急ハーヴェストクラブ

場所 天城高原、南紀田辺、トラスト京都

※他の東急の施設も利用することがあります

申込先 直接、管理組合へ申し込んでください。

※申し込みにあたって、法人番号、法人パスワードが必要です。旭化成社内イントラの「旭化

### 契約保養所

青島観光ホテル

申込先 旭化成福利サービス(延岡)

### 大山寿荘

「契約保養所利用券」をご確認ください。

「契約保養所利用券」は当健保のホームページの申請書の中にあります。

当健保のホームページ

http://nasca.asahi-kasei.co.jp/

grom/kenpo/akgretc/

申請書↓保養所の利用申し込みは、こちら

↓契約保養所利用券(大山寿荘)

成福利サービスの保養所案内に明記してあります。もしくは健康保険組合までお尋ねください。

## 健康保険組合のホームページをご利用ください

健康保険の内容や情報及び各種申請書などいろんなコンテンツが満載です。ぜひご利用ください。

一般公開Web <http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/>

【内容】

- 健保の案内
- 様式集(申請書)
- 機関誌「Animato」バックナンバー
- 個人情報保護の取り扱い
- 健保連病院情報
- 健康管理室の次に役立つストレスプログラム
- [ID]cocoro [パスワード]asahi-kenpo
- ヘルシーファミリー倶楽部
- [ID]asahikasei [パスワード]kenpo
- 関係先へのリンク集
- ご意見ご要望Box



## 旭化成社内標準Webイントラネット

持株会社・事業会社・関係会社 ▶ 関係会社・組合 ▶ 旭化成健康保険組合

の順で入ってください。

【内容】

- 組合規約
- 予算、決算状況
- 様式集(申請書)
- 保健事業
- 健康管理室の次に役立つストレスプログラム
- ヘルシーファミリー倶楽部
- 個人情報保護の取り扱い 他



より自分らしく、楽しく生きるためのヒントを発見！

健康管理室の次に役立つ **ストレスプログラム** で  
ワーク・ライフ・バランスを保とう！

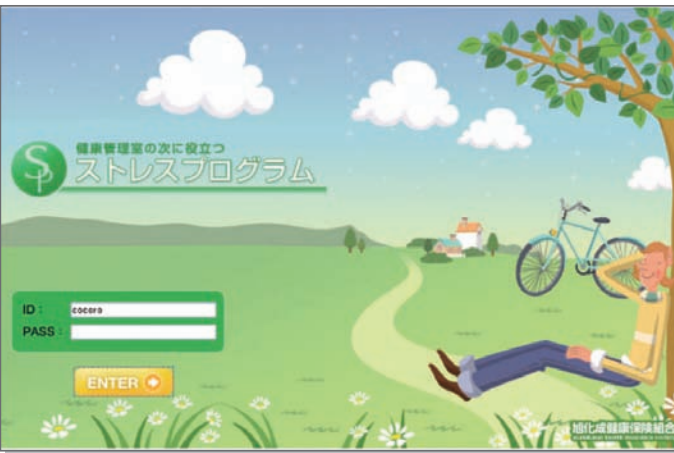
# ストレスの正しい知識編

前号より始めたストレスプログラムの紹介ですが、皆さん利用されましたでしょうか？  
今号はストレスに対処するための基礎知識と実践について案内していきます。  
ご覧いただき、ご自身でぜひ一度お試しください。

「ストレスプログラム」は、ストレスをなんとかしたいけれど、どうすればいいのか分からない人に利用いただく目的で、「ストレスの正しい知識編(全5コース)」「家族の不安解消編(全5コース)」の全8コースで構成されています。心理学の専門知識が詰まっているだけでなく、とてもわかりやすい内容です。

今回紹介する『ストレスの正しい知識編』は、心理学の専門家が**ストレスについての効果的な対処法や向き合い方**などを、分かりやすく解説しています。既にストレスを自覚している方はもちろん、今はストレスを

(トップページ)



感じていないという方も、予防の意味も含めて是非ご覧ください。

## ■アクセス方法

社内標準Web、一般公開Webどちらからでもアクセスすることができます。



社内標準Webアドレス

<http://nasca.asahi-kasei.co.jp/grcom/kenpo/akgretc/>



一般公開Webアドレス

<http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/>

ID:cocoro PASS:asahi-kenpo

一度は  
「健康管理室の  
次に役立つ  
ストレスプログラム」  
をご覧ください！

# ストレスマネジメント「基礎知識編」

まずはストレスの反応を理解。

あなたの身体・心・行動、それぞれの反応に気がついて、早めに対処しましょう。

**<ストレスマネジメント基礎知識編へようこそ>**

ストレスに対処するためには、ストレスとはどのようなものなのか？ どのような反応が起こるのか？ を正しく理解することが大切です。私たちの心や身体に起こる反応を正しく理解するために、この「基礎知識編」で正しい知識を身につけましょう。

ストレスについてきちんとした知識を持つことが、ストレス対応の第1歩です。ストレスのメカニズムや、ストレスの要因など、まずは自分自身を取り巻くストレスについて、学習しましょう。

ストレスの反応は3方向（身体、心、行動）に出ます。それぞれの反応について理解することで、知らない間に起きている自分自身のストレス反応に気がつくことができます。

ストレスは、早めに対処することが大切です。ストレス対応の基本的な考え方についてもお伝えします。

ストレスに対処するためには、ストレスとはどのようなものなのか？ という反応が起こるのか？ を正しく理解することが大切です。ストレスについてきちんとした知識を持つことが、ストレス対応の第1歩なのです。ストレスの反応は、身体、心、行動の3方向に出ます。それぞれの反応について理解するにつれて、知らない間に起きている自分自身のストレス反応に気がつくことができます。

ストレスのメカニズムや、ストレスの要因など、まずは自分自身を取り巻くストレスについて、学習しましょう。

## 1 セルフチェックをしてみましょう。

身体、心、行動のセルフチェックを行い、それぞれのカテゴリーのストレス度を知りましょう。

**<セルフチェック>**

こんにちは！

あなたのストレス反応がどこに出ているかを、チェックしてみましょう。あてはまるものを選んで、「チェック」ボタンをクリックしてください。カテゴリー別のストレス度とメッセージが表示されます。

朝ごはんを、食べていない。  
 くっすり寝た感覚がない。  
 自分の意見を人に伝えられない。  
 心をなやませるサポートが足りない。  
 仕事に集中できていない。  
 いつも通り寝がけない。（記憶力や判断力に不満を感じる。）

**<セルフチェック(結果)>**

| カテゴリー | ストレス度 | メッセージ   |
|-------|-------|---|
| 身体    | 0%    | 身体へのストレス反応は今のところ出ていないようです。手始めに意識を込めて、睡眠があれば身体へのストレス反応も見てみてください。 |
| 心     | 0%    | 心へのストレス反応は今のところ出ていないようです。手始めに意識を込めて、睡眠があれば心へのストレス反応も見てみてください。   |
| 行動    | 0%    | 行動へのストレス反応は今のところ出ていないようです。手始めに意識を込めて、睡眠があれば行動へのストレス反応も見てみてください。 |

## 2 読み進めていきましょう。

**<ストレス(要因)>**

ここではストレスの要因（ストレス）について紹介します。具体的なストレスについては、後編をご覧ください。

身体的ストレス：睡眠不足、過度な運動による疲労、過度な食事による身体への負担、過度なアルコール摂取による身体的負担

環境的ストレス：騒音、気候、温度、湿度、照明、空気汚染、振動、騒音、気候、温度、湿度、照明、空気汚染、振動

心理的ストレス：自己肯定感の低下、不安、焦り、緊張、ストレスの蓄積、自己肯定感の低下、不安、焦り、緊張、ストレスの蓄積

社会的ストレス：仕事の関係、コミュニケーション、人間関係、人間関係、人間関係、コミュニケーション、人間関係

**<日常生活に及ぼす影響>**

ストレスが原因で、日常生活に、こんな影響があります。ここでは、言葉でお伝えしている例を紹介しています。詳しく見てみましょう。

睡眠の質が低下する → 集中力が低下する → 生産性が低下する → メンタル不調 → 健康状態が悪化する → パフォーマンスが低下する → 人間関係が悪化する → コミュニケーションがうまくいかない → 健康状態が悪化する

朝起きるのが辛い → 集中力が低下する → 生産性が低下する → メンタル不調 → 健康状態が悪化する → パフォーマンスが低下する → 人間関係が悪化する → コミュニケーションがうまくいかない → 健康状態が悪化する

『解説ボタン』をクリックすると、用語の説明ページが開きます。

## 3 もう一度セルフチェック。

最後に、もう一度セルフチェックを用意しています。項目ごとに、解説・対処方法をおさらいできる設定になっているので、チェックのついた項目について、もう一度振り返ってみましょう。

**<もう一度チェック>**

おつかれさまでした。ストレスのメカニズムや要因を学習し、ストレス反応を正しく理解することができました。もう一度あてはまるものを選んで、「チェック」ボタンをクリックしてください。具体的な対処法が表示されます。

朝ごはんを、食べていない。  
 くっすり寝た感覚がない。  
 自分の意見を人に伝えられない。  
 心をなやませるサポートが足りないと感じることができない。  
 仕事に集中できていない。  
 いつも通り寝がけない。（記憶力や判断力に不満を感じる。）

基礎知識編で代表的なストレスの要因を発見し、どんなサポートが必要なのか 抜け出すポイントを実践編で参照してください。

# ストレスマネジメント「実践編」

## ～環境と身体を整える～

ここでは、環境や身体を整えることによってストレスに対処する方法を紹介します。

**<ストレスマネジメント実践編へようこそ>**  
～環境と身体を整える～

ストレスマネジメント～環境と身体を整える～では、日々の生活で行える、ストレス予防、対処方法を学習します。  
環境・身体を整えることで、ストレスに打ち勝つ方法を身につけましょう。

自分自身のストレスに気づいたら、自分なりの**ストレス対処法を実践**することが大切です。ここでは、ストレスの原因に対処することによって、ストレス反応を軽減するさまざまなストレス対処法をご紹介します。是非、皆さんの生活に取り入れてみてください。

**環境を整える**ことで、ストレスに対処することができます。普段は見過しがちな身体の状態にフォーカスすることで、早期にストレスに対処することが可能になります。

ストレスがかかると、生活リズムが崩れてしまったり、緊張状態から抜け出せなくなったりします。また、ストレスの反応は、身体に症状として出てきたり、さらに、身体が思うように動かないことがストレスとなり、体調が悪化することもあります。

これは、ストレスにおける「環境」と「身体」に深いかわりがあります。ここでは、「環境」と「身体」における能動的なリラククス方法を学習します。自分自身の「環境」と「身体」を理解し、ストレスを軽減させるため実践してみましょう。

### 1 セルフチェックをしてみましょう。

環境、身体セルフチェックを行い、それぞれの状態と、対処方法を知りましょう。

**<セルフチェック(結果)>**

環境・身体に関する専門知識を理解することによって、ストレスへの対処法を身につけることができます。メッセージを参考に、左の項目から各章へ進んでください。セルフチェックそれぞれの項目については、最後の「もう一度チェック」を行うと詳しい説明を見ることもできます。  
※コースの理解度を確認する意味でも、「もう一度チェック」を行ってみてください。

| カテゴリ   | ストレス度 | メッセージ   |
|--------|-------|---|
| 環境を整える | 0%    | 今のところ、環境が原因のストレスは高いようです。手始めの意味も含めて、時間があれば是非「環境を整える」をご覧ください。 |
| 身体を整える | 0%    | 今のところ、身体が原因のストレスは高いようです。手始めの意味も含めて、時間があれば是非「身体を整える」をご覧ください。 |

※「セルフチェック」のストレス度はあくまでも目安です。ご自分のストレス反応を再確認するために参考にしてください。

### 2 読み進めていきましょう。

学習すると同時に、自分に合った実践方法を探してみましょう。

**<代替医療について>**

アロマセラピーのように、薬性・毒性・副作用といった科学的正確性には従わないもの、効果のある療法を代替医療と呼びます。代替医療は、個人差があるものの、効果のある人には効果があることが特徴です。

**<アロマオイルの種類>**

各アロマの効果を参考に、まずは、自分が好きな香りの中から試してみましょう。

- ラベンダー**：穏やかな香り。リラックス効果。不安感を和らげ、心地良く眠りに誘ってくれる。
- ゼラニウム**：リラックス効果。気持ちを正常にしてくれ、心と体のバランスを整える。
- ローズマリー**：集中力アップ効果。記憶力を高める。気分を爽やかにしてくれる。
- ユーカリ**：気管支を潤し、風邪予防、喉痛に効く。鼻詰まりの人には効果的。
- レモン**：爽やかな香り。気分を元気にしてくれる。疲労回復効果もある。気分を元気にしてくれる。
- ベルガモット**：気分を元気にしてくれる。リラックス効果もある。気分を元気にしてくれる。
- レモンダス**：爽やかな香り。気分を元気にしてくれる。疲労回復効果もある。気分を元気にしてくれる。
- オレンジ**：爽やかな香り。気分を元気にしてくれる。疲労回復効果もある。気分を元気にしてくれる。

**<光の効果>**

光は脳をはじめ私たちの身体にたくさんの影響を与えています。

**<まとめ>**

身体、環境からのストレス原因を1つでも排除すれば、ストレス反応が軽減します。心、コミュニケーションからのストレスの原因を取り除き、ストレス反応を軽減する方法は、「ストレスマネジメント実践編」心とコミュニケーションを整えるをご覧ください。

### 3 実践してみましょう。

最後に、もう一度セルフチェックを用意しています。解説・実践方法をおさらいし、できることから実践に移してみましょう。

自分にとって一番効果的なリラククス方法を発見しましょう。  
環境を整え、緊張を緩和し、ゆっくり休み、活力を得ることができます。

# ストレスマネジメント「実践編」

## ～心とコミュニケーションを整える～

ここでは、日々の生活で行える、ストレス予防、対処方法を学習します。

**<ストレスマネジメント実践編へようこそ>**  
～心とコミュニケーションを整える～

ストレスマネジメント実践編～心とコミュニケーションを整える～では、日々の生活で行える、ストレス予防、対処方法を学習します。

心・コミュニケーションを整えることで、ストレスに打ち勝つ方法を身につけましょう。

自分自身のストレスに気づいたら、自分なりの**ストレス対処法**を実践することが大切です。ここでは、ストレスの原因に対処することによって、ストレス反応を軽減するさまざまな**ストレス対処法**をご紹介します。是非、皆さんの生活に取り入れてみてください。

**心を整える**ことで、ストレスに対処することができます。  
心を整えることで、かなりスッキリした感覚が生まれます。

**コミュニケーションを整える**ことで、ストレスに対処することができます。  
人間関係は大きなストレスの原因になることが多いですが、コミュニケーションがうまく行くことで助けられることも多いです。

自分自身のストレスに気づいたら、自分なりの**ストレス対処法**を実践することが大切です。ここでは、心・コミュニケーションを整えることで、ストレスに打ち勝つ方法を紹介しています。

ストレスは、**心を整理する**ことで、かなりスッキリした感覚が生まれまします。また、人間関係は大きな**ストレス**の原因になることが多いですが、**コミュニケーション**がうまく行くことで助けられることも多いのです。

実践に移しやすいように、**記入シート**を印刷し、実際に記入してみましょう。

### 1 セルフチェックをしてみましょう。

心とコミュニケーションのセルフチェックを行い、それぞれの状態と、対処方法を知りましょう。

**<セルフチェック(結果)>**

心・コミュニケーションに関する専門知識を理解することによって、ストレスへの対処法を見つけていることができます。メッセージを参考に、次の日から早速実践してみてください。

セルフチェックそれぞれの項目については、巻頭の「もう一度チェック」を行うと詳しい説明を見ることが出来ます。

※このコースの理解度を確認する意味でも、「もう一度チェック」を行ってみてください。

| セルフチェック項目     | ストレス度 | メッセージ   |
|---------------|-------|---|
| 心を整える         | 0%    | 今のところ、心の原因のストレスはないようですが、手始めの習慣も決めて、時間を決めて「心を整える」をこなしましょう。                 |
| コミュニケーションを整える | 0%    | 今のところ、コミュニケーションが原因のストレスはないようですが、手始めの習慣も決めて、時間を決めて「コミュニケーションを整える」をこなしましょう。 |

※「セルフチェック」のストレス度はあくまでも目安です。ご自分のストレス反応を再確認するために参考にしてください。

### 2 読み進めていきましょう。

チェックシートを印刷し、記入例にならって実際に記入しましょう。

**<気分の変動を把握する>**

自分の気分の変動を、様子をみましょう。

- 気分変動を把握したいが、忙しくてチェックできない
- 1日の中で気分の変動が激しく、自分でコントロールできない感じがする
- そんな場合は、下の印刷用紙表を用いて、自分の気分を把握してみましょう。

**記入方法**

- アイコンをクリックして、「プリントアウトPDF」をクリックします。
- 「言語の気分」であれば、「気分がよい」と感じた理由にはより高い点数を、「気分が悪い」という理由にはより低い点数をつけます。記入例を参考に、自分の気分について記入してください。
- 気分の変動をつけたら、その日の朝に、なぜそのような気分になったかについて、主な理由を記入してください。

気分の変動を把握することによって、無用の強い活動予定を、より合理的にすることが出来ます。

※ プリントアウトPDF (450KB)

『PDFアイコン』をクリックすると、チェックシートをプリントアウトできます。

**<記入例>**

**デイリームード CHECK SHEET**

| 気分    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 昼     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 夕方    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 夜     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 翌朝    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 一日の平均 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

コメント・気付いたこと: 夜アルコールを飲む習慣が、もしもしたら朝起きられず寝られない原因かもしれない。

**<まとめ>**

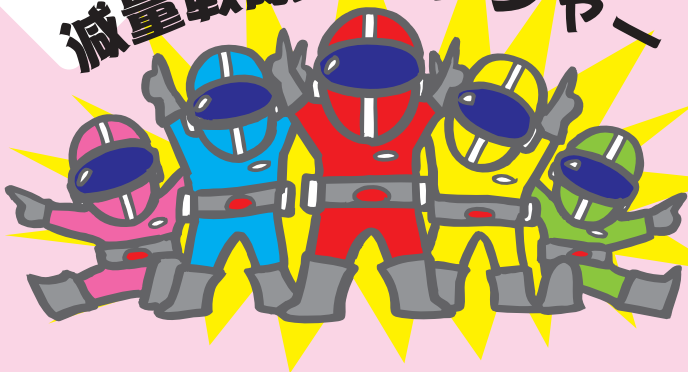
心・コミュニケーションからのストレス原因を1つでも排除すれば、ストレス反応が軽減します。環境、身体からのストレスの原因を取り除き、ストレス反応を軽減する方法は、「ストレスマネジメント実践編」環境と身体を整える～をご覧ください。

### 3 実践してみましょう。

最後に、もう一度セルフチェックを用意しています。解説・実践方法をおさらいし、できることから実践に移してみましょう。

デイリームード観察で自分を知る、楽しいことリストを作るなど  
心をリラックスさせ、自信、元気を取り戻し、活力を得ることができます。

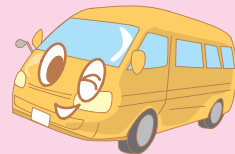
# 減量戦隊ゴレンジャー



## ダイエットワゴン発進中!!

### 5月からスタートしたダイエットワゴン!!

スタート時に、管理栄養士による個別面接相談を実施し目標体重の設定やダイエット法等を検討し生活習慣の見直しを図りました。また、ダイチャレメンバーはEメールで、フォロー日(月1回)等に、体重や実践法を報告し合い情報や経過を交換しています。今回はメンバーの3ヶ月後の報告をします。



### 青木 義和さん

(川崎)旭化成ケミカルズ  
MMA製造部MMA製造課  
(兼務)技術ライセンス部

(イエロー) 現在**3.5kg減量**

#### 【今、実践していること】

いま取り組んでいることは、夜中の間食を絶対しないことです。それと、21時以降の食事も絶対しないことです。どんなに空腹感に襲われても、お茶で我慢です。



### 佐藤 裕介さん

(千葉)旭化成ホームズ  
柏支店

(ピンク) 現在**2.5kg減量**

#### 【今、実践していること】

- ①何かを食べる時、カロリー表示を見る
- ②夜(といっても夜中ですが)の食事の量を控える
- ③間食をなるべく我慢するくらいのことしかできていません。今後は、早く帰って、食事の時間を早くすることと運動をちょっと入れないと、と思っています。



### 網嶋 正通さん

(富士)旭化成 新事業本部  
基盤技術研究所

(グリーン) 現在**2.6kg減量**

#### 【今、実践していること】

- 一食に20分以上かけ、お米のご飯は一食200gまで。
- 毎日の晩酌は止め、週の半分以上は休肝日。
- 週1回、2時間の運動。
- 体重を朝晩2回、毎日記録。以上の事を心掛け、目標体重(80kg)以下を目指します。



### 松村 和典さん

(延岡)旭化成ファインケム  
RC統括部

(レッド) 現在**3.4kg減量**

#### 【今、実践していること】

昼休みの自転車こぎ。何が楽しいって、メンバーが、ダイチャレ戦隊に加わってくれたこと。私はダイチャレ・レッド。日夜、体脂肪メタボ星人と闘っている。すれ違う人に「お、もしかして痩せた？」なんて声をかけられればすかさず変身!! 体脂肪メタボ星人との20分を超える闘いが始まる。ママチャリにまたがる! 右足でペダルを力いっぱい踏み込む! さらに左足でも踏み込む! パワー ア〜ッ! いけ! そこだ! 燃えろ! 体脂肪メタボ星人!! 今日も(からだの)平和は守られた。行くぞ! イエロー、グリーン、ブルー、ピンク! 明日も明後日も闘いは続く。(な〜んちゃってね)



### 滝口 勝雅さん

(名古屋)旭化成ホームズ  
名古屋総合営業所

(ブルー) 現在**4.1kg減量**

#### 【今、実践していること】

- ①朝食べていたバナナ、ヨーグルトを間食に回す。
- ②夕食は9時までに取るようにする。
- ③帰宅後、できるだけ歩く。
- ④休日の山歩き・ゴルフの練習を無理のない範囲で再開。
- ⑤大敵の間食はローファットヨーグルト、野菜ジュース等できるだけ低カロリーのものにする。
- ⑥我慢できないときは無理せず食べる! その後頑張る!!

今回は「ダイチャレ戦隊(減量戦隊)ゴレンジャー」とチーム名をつけ、それぞれレッド、ブルー、ピンク、グリーン、イエローの愛称で呼び合い楽しみながらダイエットを実践中です。ダイチャレのみなさんは、「計るだけダイエット」を併用しています。毎日体重を計り記録することで生活習慣の見直しになっているようです。6ヶ月コースのダイエットも残すところあと2ヶ月となりました。自己目標に向かって楽しんでいきます。次回は最終報告です。ご期待ください。

#### 今月の表紙

秋のくじゅう連山(大分)  
くじゅう連山は1791mの中岳を最高峰に、1700m以上の峰々を有する山群の総称で、山がいくつも重なって見えることからくじゅう(九重)と呼ばれる。主峰は久住山。阿蘇くじゅう国立公園内にあり、四季を通じ観光客が訪れる一大リゾート地です。

# 胡麻おこし



1/8個で  
61kcal 塩分  
0.1g

## ■作り方

- 1 胡麻を煎って塩をふる。
- 2 鍋に玄米米飴を入れて火にかけ、泡が立ったら胡麻を入れて混ぜ、クッキングペーパーなどに出して長方形にかためる。冷めたら切って保存する。

## ■材料

胡麻(白でも黒でも可).....50g  
玄米米飴.....50g  
塩.....小さじ1/5

## ヘルシーメモ 玄米米飴

### 穀物から作られる甘味料 糖度も砂糖の40%

穀物から作られる甘味料は穏やかな甘みです。体内でゆっくり代謝され、少しずつゆっくりエネルギーに変わっていきます。そのためサトウキビを原料とするお砂糖の甘味料のように急激に代謝されませんので、体に優しい甘味料です。ぜひ一度お試しください。



参照資料: 献立集【つぶつぶカフェ】  
大谷ゆみこ著

ヘルシークッキング

穀物の甘味を生かして!

体にやさしいお菓子



家族健康指導グループ  
管理栄養士  
藤田 佳代子

## 木の實のタルト (パイ皿直径16cm1個分)



1/8個で  
220kcal 塩分  
0.2g

## ■作り方

- 1 生地を3mmの厚さにのばし、パイ型に敷き入れフォークで底に穴を開け、180℃のオーブンで15~20分焼く。少し色づく程度に焼き、型から抜いて冷ます。
- 2 米飴と白ごまペーストを混ぜ合わせ、煎って大きめに刻んだクルミ、カシューナッツ、アーモンドを加えて混ぜ合わせる。
- 3 サツマイモをゆでてつぶし(マッシュし)塩少々と水大さじ1を混ぜ合わせ、できたパイ生地の上に敷き詰める。
- 4 ②を③の上に乗せて、出来上がり。

## ■材料(2人分)

パイ生地  
地粉.....80g(なければ小麦粉でもOK)  
※ひえ粉.....20g  
塩.....小さじ1/5  
油.....大2  
水.....大1  
パイ生地の上に乗せるもの  
サツマイモ.....100g  
塩.....少々  
水.....大2  
クルミ.....50g  
カシューナッツ.....50g  
アーモンド.....40g  
※玄米米飴.....50g  
白ごまペースト.....小1/3

※玄米米飴、ひえ粉は、自然食品のお店で販売しています。