

1. 『心が元気になる習慣』: ストレス一日決算主義

ストレスから逃げない、ためない、先に送らない。横浜労災病院の山本先生は、その日のうちにストレスを解消する「ストレス一日決算主義」を説きます。雨の降る日は気分も晴れません。慣れない仕事や人間関係もストレスになります。こまめに体を動かし早めに休養をとる、、、。意思を持って心の健康づくり。

女性のメンタル不調の割合は男性の2倍ですが会話を通して周囲とも相談します。逆に1人で抱え込むことの多い男性は症状も重くなりがち、自殺も女性の5倍です。

日本人の5人に1人は何らかの脳や心の問題を抱えています。不眠やアルコール依存が強く長い場合は、思い切ってカウンセリング制度や精神科・心療内科の医師、臨床心理士等の専門家に相談しましょう。

*横浜労災病院 勤労者こころのメール相談

: http://www.yokohamah. rofuku. go. jp/mind_counseling/

相談E-mail: mental-tel@yokohamah. rofuku. go. jp 24時間以内対応



2. 心の健康診断(簡易ストレスチェック)

国立精神・^{にんち こうどう りょうほう}認知行動療法センター長の^{ゆたか}大野裕先生のHPにあるストレスチェックのサイトです。

「うつ度チェック診断」 <https://www.cbt.jp.net/qidsj/> で心の健康診断。

「うつ病かなと思ったら、かかりつけの内科医に相談してみましよう。女性は婦人科の先生も良いでしょう。必要に応じて専門医を紹介してくれます。」と大野先生。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を心がけ、休みたいときは思い切って休んでしまおう。」

3. 特定健康診断・受診券58名、キッコーマン病院指導46名

3月の健保速報で案内した特定健診受診券を希望者(58名)の方に送付しました。

キッコーマン総合病院では特定保健指導の対象者(積極的支援23名、動機付け支援23名)を看護師の石橋さんが指導中です。健康な「ちょい太」を目指しましょう。

特定保健指導: 40歳以上の糖尿病や脂質異常等の生活習慣病予防指導(運動・食事)



4. 薬局でジェネリック(後発薬)を希望。賢く健康に!

調剤薬局では、安くて安全な「ジェネリック」を希望しましょう。

政府広報: ジェネリック <http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg4155.html>
ジェネリック医薬品が使用不可の場合だけ、医師は処方箋に記名・捺印します。

ジェネリック薬の価格は新薬の2割~7割で薬効は同じですから経済的です。糖尿病薬1年間のジェネリック使用で個人負担を1万2千円以上節約できます。「ジェネリック」で賢く健康になりましょう。

