

東京都歯科 健康保険組合ニュース

令和3年
特別号

- 理事長就任のご挨拶 (2ページ)
- 令和2年度の決算がまとまりました (3ページ)
- 「健康保険被扶養者確認調書」をご提出ください (4-5ページ)
- 人間ドック・脳ドック・生活習慣病予防健診の補助内容変更 他 (6ページ)

- 「東京デンタルフェスティバル 2021」開催のご案内 (7ページ)
- 今年の健診は受けましたか? (8ページ)
- ジェネリックを活用しましょう (9ページ)
- 公告／メンタルヘルス支援サービス (10ページ)
- 「呼吸」で自律神経を整える (11ページ)

ご家庭に
持ち帰って、
ご家族でお読み
ください。



年に1回は健診を受けましょう

旬菜で巡る世界の料理紀行

ご家庭でも旬の野菜を使って、ふだんあまり食べることのない諸外国の料理にチャレンジしてみましょう。今回はきのこを使用したイタリアの料理をご紹介します。日本人の好みに合う味付けになっていますので、ぜひお試しください。

旬菜栄養メモ



きのこ

ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な食材です。低カロリーで食べ応えがあり、満腹感を得やすいのも特徴。きのこの細胞壁に含まれる食物繊維の一種、βグルカンが免疫力を活性化させるといわれています。また、きのこに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を促し、丈夫な骨つくりをサポートする働きがあります。



きのこトリフォーティ 〜イタリア〜

【調理時間の目安】10分

1人分 エネルギー 138kcal
塩分 1.2g

材料 (2人分)

- エリンギ、まいたけ …… 各100g
- マッシュルーム …… 4個
- 無頭えび …… 4尾
- にんにく(薄切り) …… 1片
- 赤唐辛子(種を除く) …… 2本
- オリーブ油 …… 大さじ1
- バター …… 10g
- 塩 …… 小さじ1/3
- こしょう …… 少々

作り方

- ① エリンギは縦4等分に切って長さを半分にする。まいたけはほぐす。
- ② マッシュルームは石づきを落として半分に切る。無頭えびは背わたを除いて殻をむく。
- ③ フライパンにオリーブ油、バター、にんにく、赤唐辛子を入れて、弱火でにんにくの香りがたつまで加熱する。
- ④ ①、②を入れて塩、こしょうをふり、きのこの水分がなくなるまで中火で炒める。

料理制作・スタイリング ■ 曾根 小有里
(管理栄養士・フードコーディネーター)

撮影 ■ 栗山 サトル

トリフォーティってなに?

北イタリア・ピエモンテ地方の郷土料理。イタリア語で「トリュフのような」という意味の言葉です。きのこトリフォーティはさまざまなきのこで作ることができ、きのこから出る水分と香りとうまみが凝縮された一品です。

皆様からのご質問・ご意見・投書をお待ちしています。

発行元 東京都歯科健康保険組合 〒170-0004 東京都豊島区北大塚2-11-11 TEL (3918) 7511 FAX (3918) 0588

理事長就任のご挨拶



東京都歯科健康保険組合
理事長 井上 恵司

組合員の皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営にご理解ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、このたび、山崎前理事長の後任として、当健康保険組合理事長に就任いたしましたので、一言ご挨拶申し上げます。

皆様ご承知のとおり、現在の日本は新型コロナウイルス感染症拡大という、かつて経験のない難局に直面しております。その影響は、医療崩壊の危機にとどまらず、働き方や行動の制限など、暮らしの面でも新しい生活様式が提案されるなど、これまでの私たちの暮らしを一変させるものといえます。組合員の皆様も、あらためて「健康」であることの大切さを感じたのではないのでしょうか。

こうしたなか当組合においては、保険給付や保健事業の実施を通じて皆様の健康を支えることに取り組んでおりますが、毎年、医療費など保険給付費の増加、高齢者医療制度への納付金・支援金の増加等により大変厳しい状況が続いています。加えて団塊の世代が75歳を迎える

「2022年危機」が迫っており、高齢者医療制度への負担のさらなる増加が懸念されるところです。

とくに後期高齢者支援金については、40歳以上の組合員とその扶養家族の健康診断の受診率が低い組合には、ペナルティとして加算金が課せられてしまう大変厳しい制度になっているため、皆様のご協力が欠かせません。これまでにたびたび事業主の皆様、並びに組合員とその扶養家族の皆様にお願ひしている健康診断については、自身の健康管理、疾病の早期発見、早期治療はもとより、将来的な保険給付費の抑制にもつながりますので、年に一回必ず受診してください。

当組合では、今後においても諸経費の節減に努めながら、医療費適正化に向けた疾病予防事業の推進を図り、皆様の健康の保持増進に寄与してまいります。

このような厳しい状況のもと、理事長の重責を担うこととなり、身の引き締まる思いです。当組合の堅実な運営のため、まい進してまいりますので、前理事長同様、温かいご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和2年度の
決算が
まとまりました

4億8、387万円の経常赤字決算 保険給付費と納付金が大幅に増加

一般勘定

収入を支える健康保険収入（国庫負担金収入含む）は、前年度決算比で523万8千円増の61億9、631万5千円となりました。収入総額は74億1、415万7千円で、同比では3億6、335万2千円増加しました。これは、高齢者医療制度への納付金

等の増加を見込み、別途積立金から9億円を繰り入れたことが主な要因です。

支出では、皆様とご家族の医療費等にあてられた保険給付費が34億7、799万5千円となり、前年度決算よりも8、680万3千円増加しました。高齢者医療制度への納付金は、同比3億7、080万6千円的大幅増となり、

27億5、784万1千円となりました。

この納付金は、健康保険収入の44・51%に相当し、健保財政を切迫させる大きな要因となっています。また、皆様の健康をサポートする保健事業費は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響による健診の受診控え等により、同比で4、359万8千円減となりました。支出総額では、67億8、206万6千円で、

同比では4億1、146万1千円増加しました。

以上より、収入支出差引額は6億3、209万1千円の残、経常収支差引額は4億8、386万6千円の赤字決算となりました。保険給付費と納付金の大幅増によって、2年連続の経常赤字決算という大変厳しい状況です。

介護勘定

介護保険収入が前年度決算比701万4千円減、介護納付金は同比4、830万2千円増で大幅な赤字となり、そのため支出を賄いきれない不足分は、準備金を1億円繰り入れることにより補いました。

一般勘定

収入の部（単位：千円）			
科 目	決算額	予算額	増減 (決算額－予算額)
健康保険収入	6,196,315	6,185,023	11,292
調整保険料収入	88,832	89,532	△ 700
繰入金	900,000	930,000	△ 30,000
国庫補助金収入	118,513	4,204	114,309
財政調整事業交付金	82,547	65,000	17,547
雑収入	27,950	19,454	8,496
合 計	7,414,157	7,293,213	120,944
経常収入合計	6,209,509	6,232,863	△ 23,354

支出の部（単位：千円）			
科 目	決算額	予算額	増減 (決算額－予算額)
事務費	190,088	272,087	△ 81,999
保険給付費	3,477,995	3,758,952	△ 280,957
納付金	2,757,841	2,721,710	36,131
保健事業費	259,722	391,209	△ 131,487
還付金	758	2,098	△ 1,340
財政調整事業拠出金	88,680	89,532	△ 852
宮繕費	0	1,300	△ 1,300
連合会費	3,933	3,941	△ 8
積立金	0	1	△ 1
雑支出	3,049	8,001	△ 4,952
予備費	0	44,382	△ 44,382
合 計	6,782,066	7,293,213	△ 511,147
経常支出合計	6,693,375	7,157,969	△ 464,594

介護勘定

収入の部（単位：千円）			
科 目	決算額	予算額	増減 (決算額－予算額)
介護保険収入	575,231	591,281	△ 16,050
繰入金	100,000	100,000	0
国庫補助金受入	1,826	1	1,825
雑収入	4	4	0
合 計	677,061	691,286	△ 14,225

支出の部（単位：千円）			
科 目	決算額	予算額	増減 (決算額－予算額)
介護納付金	657,135	657,272	△ 137
介護保険料還付金	107	349	△ 242
積立金	0	802	△ 802
予備費	0	32,863	△ 32,863
合 計	657,242	691,286	△ 34,044

残金処分

一般勘定

7,414,157千円－6,782,065千円＝632,091千円

内訳 準備金……………0千円
別途積立金……………632,049千円
財政調整事業繰越金……………42千円

介護勘定

677,061千円－657,242千円＝19,819千円

内訳 準備金……………19,819千円

「健康保険被扶養者確認調書」をご提出ください

当健康保険組合では、健康保険法施行規則第 50 条の規定に基づき、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるか定期的に再確認しています。

被扶養者の認定基準を十分ご理解いただいたうえで、「健康保険被扶養者確認調書」（以下「確認調書」という。）に **5 ページの記入例を参照** のうえ正しくご申告いただき、下記の添付書類を添え、**令和 3 年 10 月 15 日（金）までに、事業所担当者を経由して** 当健康保険組合に提出してください。

今年度の被扶養者資格確認は、マイナンバーを活用した情報連携により前年收入等を照会して一次審査を行います。その一次審査結果によって、扶養認定基準外の被扶養者、住所確認が必要な方および別居の被扶養者に対し再確認が必要となるため、健康保険被扶養者調書を作成しております。被扶養者氏名欄に●が印字されている方（確認対象者）につきましては、必要書類を添付のうえご提出をお願いいたします。

※「健康保険被扶養者確認調書」は、9 月 15 日に事業所様宛に送付いたします。

なお、「確認調書」および添付書類の提出がなく、被扶養者資格確認ができない場合は、健康保険証が令和 4 年 1 月 5 日付けで「無効（削除）」となりますのでご注意ください。

添付書類について

- 被扶養者の収入額が確認できる書類
 - 大学・大学院生または各種専門学校に在学学生
「学生証」の写または「在学証明書」
 - I 以外の被扶養者
「令和 3 年度の非課税証明書」または「令和 3 年度の課税証明書」（市役所、区役所、町村役場または出張所等で入手してください。）
 - 年金を受給している被扶養者
II の書類のほか、直近の年金額がわかる「年金額改定通知書」または「年金振込通知書の写」（健康保険の収入には老齢年金のほか、遺族年金・障害年金も含まれます。）
- 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の被扶養者（配偶者の父母など）は、上記 I～III のいずれかの書類のほか被保険者と同一世帯に属していることが確認できる世帯全員の住民票（3 ヶ月以内に交付されたもの）
- 被保険者と別居している被扶養者がいる場合は、上記 I～III のいずれかの書類のほか被保険者との生計維持関係が確認できる書類として、被保険者からその被扶養者への直近 3 ヶ月分の送金額が明確にわかる「振込明細書」または「現金書留（控）」「預貯金通帳」の写
- 被扶養者が海外在住（外国において留学している学生を除く）の場合は、①査証（ビザ）・ボランティア派遣機関の証明書等の写、②収入が確認できる証明書類、③被保険者からその被扶養者への直近 3 ヶ月分の送金額が明確にわかる「振込明細書」・「現金書留（控）」・「預貯金通帳」のいずれかの写、①～③のすべてが必要です。

被扶養者を削除する場合

- 就職していたとき…該当する被扶養者の被扶養者でなくなった事由欄の「就職」に○印、削除年月日欄に就職した日を記入してください。
- 収入限度を超えているとき…すでに年間収入額 130 万円（60 歳以上または障害者の方は 180 万円）以上の場合、提出日が被扶養者の削除日となります。該当する被扶養者の被扶養者でなくなった事由欄の「収入超過」に○印、資格削除年月日欄に提出日を記入してください。

問い合わせ先

東京都歯科健康保険組合 TEL 03-3918-7511

記入例

現住所を記入してください。

パート・無職・大学 3 年等と記入してください。

年金受給者の有・無どちらかに○をしてください。

被扶養者の年収（パート収入・老齢年金・遺族年金・その他恒常的な収入を含む）を記入してください。なお、収入がない場合には「無」と記入してください。

同居・別居どちらかに○をしてください。

健康保険被扶養者調書

保険証 記号・番号	1234 - 56	事業所	健保歯科
フリガナ 被保険者氏名	ケンボ タロウ	性別	男
被保険者 現住所	〒170-0004 豊島区北大塚 2-11-11		
フリガナ 被扶養者氏名	ケンボ ハナコ	性別	女
被扶養者 現住所	〒981-0916 仙台市青葉区青葉町 1-1-1		
フリガナ 被扶養者氏名	ケンボ イチロウ	性別	男
被扶養者 現住所	〒981-0916 仙台市青葉区青葉町 1-1-1		
フリガナ 被扶養者氏名	ケンボ シロウ	性別	男
被扶養者 現住所	〒981-0916 仙台市青葉区青葉町 1-1-1		
フリガナ 被扶養者氏名	ケンボ サヲロウ	性別	男
被扶養者 現住所	〒981-0916 仙台市青葉区青葉町 1-1-1		

* 大枠内の空欄は、必ず記入してください。
* 氏名に●印のある方は添付書類が必要です。

※健康保険組合への提出期限は令和 3 年 10 月 15 日です。添付書類を添えて、事業所担当者にお早めに提出してください。

被扶養者でなくなった場合、事由に○と削除年月日を記入してください。

被扶養者と別居している場合は住所を記入してください。

被扶養者でなくなった場合、事由に○と削除年月日を記入してください。

「東京デンタルフェスティバル2021」 開催のご案内

本会では、楽しみながら口腔ケアの大切さに関して理解を深め、口腔疾患の予防意識等を定着させることを目的に、本年度は、「若さを保つ口腔ケア」をテーマとして「東京デンタルフェスティバル」を開催することと致しましたのでお知らせいたします。是非、ご周知ならびにご参加ください。



日 付：令和3年11月14日（日）

開催形式：オンライン LIVE 配信

視聴定員：1,500名（事前申込制）

出 演 者：講師 シドニー五輪競泳 銅メダリスト／スポーツコメンテーター
田中 雅美 さん

講師 東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科
医歯学専攻老化制御学講座 摂食嚥下リハビリテーション学分野
戸原 玄 教授



令和4年4月1日受診分から人間ドック・脳ドック・生活習慣病予防健診の補助を変更します

当組合を含めた東京都にある総合健康保険組合の多くは、40歳以上の方を対象に年度1回、人間ドック・脳ドックの補助を行っています。この度、当組合で40歳～74歳の方へ特定健診の受診勧奨を行った際に、「本人負担金なしで、生活習慣病予防健診を受診できる医療機関を増やしてほしい」というご要望がありました。

皆様の健康状況を把握するだけでなく、重大疾病の早期発見・早期治療にもつながる特定健診。当組合としましては、多くの皆様に受診いただくためには、

今回のご要望を始め、健診を受けやすい環境を整えていくことが重要であると考えています。

令和3年7月20日に開催された第143回組合会において、上記のことに加えて当組合の非常に厳しい財政状況も考慮し協議した結果、令和4年4月1日受診分より人間ドック・脳ドック・生活習慣病予防健診の補助内容を改正することといたしました。それぞれの補助内容を見直しましたので、ぜひ受診いただきますようお願いいたします。

		東京都歯科健康保険組合		都内近隣健保組合	協会けんぽ
		現行	改正		
人間ドック	補助金対象年齢	年齢制限なし	40歳以上※1	35歳以上または40歳以上 補助金制度なしの組合あり	補助金制度なし
	補助金額	被保険者 33,000円 被扶養者 30,000円	被保険者 33,000円 被扶養者 30,000円	被保険者 0円～32,000円 被扶養者 0円～30,000円	被保険者 0円 被扶養者 0円
	補助金支給回数	支給回数制限なし	年度(4月～3月)1回	年度(4月～3月)1回	—
脳ドック	補助金対象年齢	年齢制限なし	40歳以上※1	40歳以上または50歳以上 補助金制度なしの組合複数あり	補助金制度なし
	補助金額	被保険者 33,000円 被扶養者 30,000円	被保険者 33,000円 被扶養者 30,000円	被保険者 0円～20,000円 被扶養者 0円～20,000円	被保険者 0円 被扶養者 0円
	補助金支給回数	支給回数制限なし	年度(4月～3月)1回	年度(4月～3月)1回	—
生活習慣病予防健診	補助金対象年齢	年齢制限なし	被保険者 年齢制限なし 被扶養者 30歳以上※2	30歳以上または35歳以上 被扶養者は配偶者のみの組合あり	被保険者 35歳以上 被扶養者は補助金制度なし
	補助金額	被保険者 13,500円 被扶養者 13,000円	被保険者 20,000円 被扶養者 20,000円	被保険者 5,990円～19,000円 被扶養者 0円～21,000円	被保険者 7,169円 被扶養者 0円
	補助金支給回数	支給回数制限なし	支給回数制限なし	年度(4月～3月)1回	年度(4月～3月)1回

(※1)年度末(3月31日)までに40歳になれる39歳の方を含む。

(※2)年度末(3月31日)までに30歳になれる29歳の方を含む。

DAIWA ROYAL HOTEL が お得にご利用いただけます！

令和3年9月1日より、大和リゾート株式会社と法人契約を結び、全国28ヵ所のDAIWA ROYAL HOTELが法人契約優待プランにてご利用いただけるようになりました。

お得な料金となっておりますので、ぜひこの機会に保養や観光、スポーツなどにご活用ください。

※申し込み方法など、詳細が決まりましたら当組合ホームページにてお知らせいたします。



ジェネリックを活用しましょう

増え続ける医療費を抑える切り札として期待されるジェネリック医薬品。安価なのは確かだけどホントに安全？——みなさんがいちばん心配する点ではないでしょうか。ジェネリック医薬品の安全性とのメリットをおさらいしてみましょう。

※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

ジェネリックは安心して使える安価なお薬です

効能・効果や安全性がすでに確立している先発医薬品（新薬）の特許期間（20～25年）が切れた後に、先発医薬品と同じ有効成分、効能・効果で製造・販売される後発医薬品を「ジェネリック医薬品」といいます。先発医薬品に比べ開発費が低く抑えられることから、薬価（薬の値段）が安

く設定されています。

その安全性は、厚生労働省の厳しい試験を経て認可されていることから、確立しているといえます。先発医薬品と比べ安価なので、みなさんの窓口負担の軽減や国の医療費節減に役立ちます。

●先発医薬品に比べて安いわけ

- 先発医薬品と同じ有効成分を使う
- 有効成分の開発をする必要がない
- 開発費用が安くすむ



●開発期間および費用の比較

	先発医薬品	ジェネリック
開発期間	約9～17年	約3～5年
開発費用	約300億円以上	約1億円

厚生労働省の厳しい試験

品質、有効性、安全性が先発医薬品と同等であることが証明されています

規格および溶出試験

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と有効成分の含有量、不純物の程度、溶出の程度が同じレベルでなければなりません。

安定性試験

ジェネリック医薬品の安定性は先発医薬品と同じレベルでなければなりません。品質が温度や光などに影響されず、長期に保存しても変化がないかどうかを確認する試験を行います。

生物学的同等性試験

ジェネリック医薬品は、ヒトでの有効性と安全性が先発医薬品と同じレベルでなければなりません。先発医薬品と同じ早さで同じ量の有効成分が体内に吸収されるかを確認する試験を行います。



ジェネリックを使うとどれくらい安くなるの？

たとえばAさんが処方された糖尿病の薬、2週間分の場合…（2021年4月現在の薬価）

先発医薬品を選んだときは

例
ベイスン錠
0.2mg 24.8円／1日3回

Aさんの負担（3割）は
310円

参考 1年間だと8,140円



ジェネリック医薬品を選んだときは

例
ボグリボース錠
0.2mg 10.1円／1日3回

Aさんの負担（3割）は
120円

参考 1年間だと3,310円

今年の健診は受けましたか？

その受けない理由は後悔につながります



毎年健診を受け、数値の変化に気をつけることが大切です。とくに生活習慣病は、発症初期や予備群の段階ではほとんど自覚症状がありません。健診は体からのSOSをキャッチして、異常を早期に発見できる絶好の機会です。何かとせわしない毎日ですが、時間を確保して年に一度は健診を受けるようにしましょう。



病気に、自己判断はあてになりません。自分では健康だと思ってい

ても、自覚症状のない病気はたくさんあるからです。そもそも健診は、そんな病気を早期に発見するためのものです。安心するのは、健診を受けて健康であることを確認してからにしましょう。

通院の原因となる病気や、不調を訴えた箇所は診てもらえますが、体の状態をすべてチェックしてもらえているかどうかはわかりません。

健診の検査項目は、多岐にわたります。まだ見つからない病気を発見できることもありますので、受けるようにしましょう。

本当に病気にかかっている場合、発見を先延ばしにすることのほうがリスクがあります。発見が遅くなればなるほど、治療にかかる心身の負担や金銭的な負担が増えていくからです。

不安を感じながら毎日を過ごして悪化させるより、健診を受けて早期に改善するようにしましょう。

健診にかかる時間は、1年のうちでたった半日程度です。もし病気になってしまったら、治療のためにもっと長い時間が奪われることになります。

健康な時間が長いほど、人生を楽しむ時間が生まれます。将来、充実した時間を過ごすため、健診を受けておきましょう。

受けようと思ったら、今すぐ予約を！



年度後半になるにつれ、駆け込みで健診機関は混雑します。このため、健診予約のタイミングが遅くなると、希望する日時の予約がいっぱいで受けられないことがあります。

今、受けようと思っているなら、すぐに予約をとることをおすすめします。後回しにすると、ついすっかり忘れてしまうかもしれませんよ。



「呼吸」で自律神経を整える

イライラしたとき、緊張しているとき、やる気が出ないときなどには、「呼吸」をコントロールすることで自律神経を整え、メンタルの安定を図りましょう。



呼吸は自律神経のバロメーター

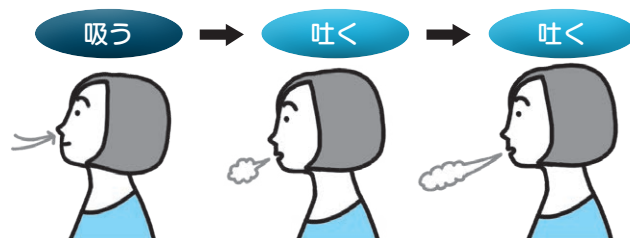
不安に襲われたり、プレッシャーを感じたり、怒ったり、嫉妬心がメラメラと燃えたりすると、呼吸はとても浅く速くなります。呼吸が浅くなると、副交感神経が下がり、血流が悪くなり、脳の働きも低下して、思考力、判断力も低下してしまいます。

呼吸は自律神経のバロメーターで、しかも自分で調整できる唯一のライフラインです。脈拍を自分で速くしたり遅くしたりはできませんが、呼吸は意識して調節できます。

通勤中におすすめ「1対2の呼吸法」

「吸う息1：吐く息2」の自律神経を整える呼吸法です。いつでもどこでもできます。朝、電車で通勤している人は席取り合戦には参加せず、つり革につかまってこの呼吸法を行ったり、つま先立ちをしてみたりして、心に余裕をもって、立ったまま休息することをおすすめします。

1対2の呼吸法



横隔膜を大きく広げるようにしながら、鼻から3秒かけて息を大きく吸い込む

一気に息を吐き出さず、お腹をへこませながら、ゆっくりと口から息を吐く

吸う息の倍、6秒かけて、細く長く息を吐き続ける。吐ききったら、息を吸う

大事な本番にのぞむときには吐く息に集中する

大事な本番にのぞむとき、余裕がなくなり焦って周りが見えなくなることがあります。そんなとき、人は無意識に呼吸を止めています。そうならないために、呼吸に集中するのもよい方法です。ゆっくり深く、前述した「1対2の呼吸法」を行い、ゆっくり話すことを心がけると、自律神経のバランスが保たれて集中力を高めることができます。

「ため息」は自律神経を整える自浄作用

よく「ため息をつく」と運が逃げる」といわれます。確かに、「あーあ、嫌になっちゃう」などとネガティブな言葉をため息に連ねていけば、運も逃げるでしょう。しかし、自然に出るため息は、いい休息の一つ。ため息が出るのは、呼吸が止まったり、浅くなっていた直後なのです。

ストレスを感じたり、一つのことに集中しすぎると、私たちは呼吸を忘れます。呼吸が止まると血流が滞り、細胞に酸素がいかず、自律神経も乱れます。そこで自然にため息が出て深い呼吸を取り戻し、副交感神経を上げてバランスがとれるのです。

ため息をつきなくなったら、大いについていいのです。遠慮せず、「はあ〜」と深いため息をつきましょう。最後の最後まで息を吐ききると、その反動で新鮮な酸素が体に入ってきます。

やる気が出ないときは速く短い呼吸をする

ぼんやりしてやる気が出てこないときは、副交感神経が優位になっています。意識して速く短い呼吸をすることで、血管を収縮させて交感神経のレベルを上げましょう。自律神経のバランスが整えば、自ずと活動的な気持ちに変わることができます。

「姿勢」と「呼吸」の2つを整える

歩いているときも、座っているときも、体の中心を意識して姿勢をよくします。背筋が伸びると、胸郭が広がるので酸素も十分に行き渡り、深い呼吸ができるようになります。すると血流がよくなり、細胞の一つひとつに酸素と栄養が行き渡ります。体が整ってはじめて、心が整うのです。呼吸をして肺が広がるイメージ、血液が流れているイメージ、そういうイメージをもつことで、うつ病を遠ざけることができます。

公告

理事長・理事・組合会議員の就退任がありましたので、お知らせいたします(敬称略)。

- 理事長 就任 井上 恵司 (令和3年7月21日)
- 選定理事 退任 西崎 威史 (令和3年7月20日)
- 就任 萬屋 陽 (令和3年7月21日)
- 選定議員 退任 小松 孝至 (令和3年8月31日)
- 就任 古宮 秀記 (令和3年9月1日)

ひとりで悩んでいたけど、電話で相談したら、気持ちが楽になりました。



職場内の人間関係や仕事のストレスなどのお悩みも

メンタルヘルス支援サービスへ

まずはご相談ください！

☎0120-783-112

通話料・
相談料無料
(オプションは除く)

プライバシー
保護

悩みを聞いてほしい...



電話相談



- 利用時間 (日・祝・年末年始は除く)
月～金曜日 ▶ 9:30 ~ 21:30
土曜日 ▶ 11:00 ~ 19:00
- 対象者は被保険者本人 (労務管理責任者も含む)、配偶者および被扶養者です。
- 発信者番号は「通知設定」でおかけください。携帯電話からでもご利用可能です。
- 受付の際臨床心理士等から、組合名・属性 (本人・家族)、年齢および性別の照会がありますので、お申し出ください。

*やむを得ない事由により、利用時間を変更する場合があります。変更時の詳細は東振協ホームページ (<https://www.toshinkyo.or.jp>) にてお知らせします。

メールで相談したい



WEB相談



「こころ相談ネット」

<https://www.kokoro-soudan.net/>

《法人契約コード》 shikakenpo

- 利用時間
24時間年中無休 (回答には3営業日程度を要します)
- 対象者は被保険者本人、配偶者および被扶養者 (18歳以上)
- 上記 URL 「こころ相談ネット」 にアクセスし、「法人契約コード」を入力してログインしてください。