

クリちゃん通信

Kurita Kenpo Communication Magazine

Contents

- 男性とはちがう!? 女性の生活習慣病…⑧
- HPVワクチンは公費による接種が受けられます…⑩
- こころが軽くなるメンタルケア…⑬
- クリちゃんファミリーの健康フォト作品をご紹介します…⑭
- クリちゃんの知ってこ健康クイズ…⑮
- 異国情緒を味わうウォーキング…⑯

Special Feature-1

栗田健保の
LINE公式アカウント
をご利用ください…②

Special Feature-2

医療機関の受診は
マイナ保険証で…④

Special Feature-3

スポーツ施設
法人会員利用の
お知らせ…⑥



栗田健保の LINE公式アカウントを をご利用ください♪

この度、ご家族の皆様へ、よりタイムリーな情報提供と健康サポートをさせていただくため、LINE公式アカウントをスタートしました。

健保からの重要なお知らせの他、健康に役立つ各種情報を定期的に配信しています♪

また、健保ホームページや健康診断の予約手続き等に簡単にアクセスすることができてとっても便利です。今なら、デジタルギフト券1,000円分をプレゼント!

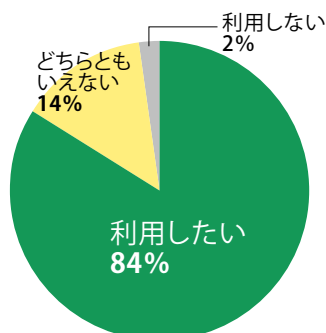
(ギフト券対象は配偶者(被扶養者)のみ) ぜひ、ご登録ください。



1 2
3 4



モニターとして「健康エール」を利用した84%の方が、「今後も継続して利用したい」と回答しています!



私たち組合員って
いろいろな補助や
サービスを
受けられるのね!!



※クリちゃん通信2023秋号で、LINE公式アカウントのモニター募集を行い、モニターになっていただいた43名のアンケート結果より

健保のLINE公式アカウント 栗田健保 de 健康エール



健保からのお知らせ・お得情報が LINE で届きます

各種健診のお知らせなど健保からの大切な情報に加え、
皆様の健康に役立つコンテンツをお届けします！

2024年より「クリちゃん通信」は年1回の発行となりました。
今後は、LINE公式アカウントを活用し、ご家族の皆様へタイムリーな情報発信をいたします。
社員の方へは、社内掲示板やメール等で情報発信しますので、お見逃しのないようお願いいたします。

忘れず予約・申請が できて安心！

健診申込締切や補助金等の締切が近づくとお知らせが届きます。



メッセージを
クリックで
かんたん予約！



知っててよかった！

運動動画や健康知識・レシピなど、日常生活に
取り入れやすい「健康コンテンツ」を配信します。



横にスワイプして
メッセージを
確認できます！



被保険者の配偶者（被扶養者）で
LINE友だち登録※された方全員に

電子ギフト券

1,000円分プレゼント!

※ 友だち登録後は本人確認のために、ユーザー認証（保険証の記号番号、生年月日等の入力）が必要です。

えらべる
デジタルギフト交換先



ギフト券がもらえる今がチャンス！
友だち登録はコチラ



ギフト券の対象は
配偶者（被扶養者）です。
お友達登録から
半年以内に
贈呈致します。

健康保険証は2024年12月2日に廃止

マイナ
保険証
始まっています!

医療機関の受診は マイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの(手続き方法は右頁)



今から使おう!マイナ保険証 なにが変わったの?

×メリット
1

医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。(本人が同意した場合のみ)



医師の声

Q オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか?



A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります

他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。

×メリット
2

手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。



患者の声

Q オンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか?



A 申請しなくても窓口での支払いが減額されました

急に入院することになり、健保組合に限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【何が便利になるの?メリット編】



Q

なぜ、マイナ保険証によるオンライン資格確認が必要なの？

マイナンバーカードを置いて本人確認



A

保険証の不正使用の防止や医療従事者の業務負担軽減につながります

マイナ保険証によって迅速な本人確認を行い、ご加入の健保組合におけるあなたの資格情報を把握し、なりすましや不正利用を防止したり、医療機関等の業務効率化を図ることができます。持続可能な医療保険制度を目指していくことにご理解とご協力をお願いいたします。

マイナンバーカードの使い方の詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【どうやって使うの？ 実践編】



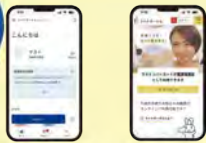
手続きは簡単！

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするための手続きは？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」を行う必要があります。ご利用の予定がなくても、早めに利用登録を行ってください。

保険証利用の登録はここでできます

スマホで簡単！



<実証ベータ版> <正式版>

マイナポータル



受診時に簡単にできます！

医療機関窓口のカードリーダー



カードをかざし、4ケタの暗証番号を入れるだけ！

セブン銀行ATM



市区町村の窓口

マイナポータルで「医療費情報」や「わたしの資格情報」が確認できます。確定申告や給付の申請にもご活用いただけます。

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【どうやって申し込むの？ 今すぐできる！ 簡単申込み編】



マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得しましょう。
マイナンバーカード総合サイト ▶



📣 健保組合からお伝えしたいこと



健保組合では、マイナンバー紐づけ登録時に、本人確認のため氏名・生年月日に加え住民票住所まで正確に確認し誤登録が発生しないよう対策を講じています。これらの対策により安心・安全にマイナ保険証をご利用いただけますので、ぜひ医療機関で受診する際には、マイナ保険証をご利用ください。まだ保険証の利用登録がお済みでない場合は、早めに利用登録をお願いします。

参考 保険証の利用登録の状況 (令和6年1月15日時点)

当健保組合加入者の
保険証の利用登録の割合 **60.1%**

保険者が行っている安心、安全のための対応策について、動画をご覧ください。

デジタル庁作成動画 ▶【報告と対策】



当健保組合は加入者の皆さまの健康増進を図り、良質で効率的な医療を受けられるよう、加入者の皆さまの安心・安全実現のために努めてまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

お得に利用できる施設が大幅に増えました!

スポーツ施設法人会員利用のお知らせ

これまで、スポーツクラブルネサンスの法人会員利用が可能でしたが、今年度より新たにセントラルスポーツ(株)、(株)LAVA International、野村不動産ライフ&スポーツ(株)、RIZAP(株)と法人契約を締結したことにより、加入者の皆様がお得に利用できる施設が大幅に増えました。日頃の運動不足解消やリフレッシュ等にぜひご利用ください。

RENAISSANCE ルネサンス ※利用対象年齢:15歳以上

詳細、入会手続き、問い合わせ先等はこちら →



■ 一般会員 **16,500円** / 月 (税込)
(全国マスター会員)

法人会員の皆様なら…

● いつでも通って月額固定で使い放題

Monthly コーポレート会員

■ 月払い **9,450円** / 月 (税込)
※ご家族は10,450円 / 月 (税込)

● 都度払いだから自分のペースで通えます

1Day コーポレート会員

■ 都度払い **980円** / 回 (税込)
※月1回まで。2回目以降及びご家族は1,980円 / 回 (税込)

■ オンライン会員 **550円** / 月 (税込) (一般会員は1,100円 / 月)



★春の入会キャンペーン 期間
2024年5月1日~6月30日まで

CENTRAL セントラルスポーツ ※利用対象年齢:16歳以上

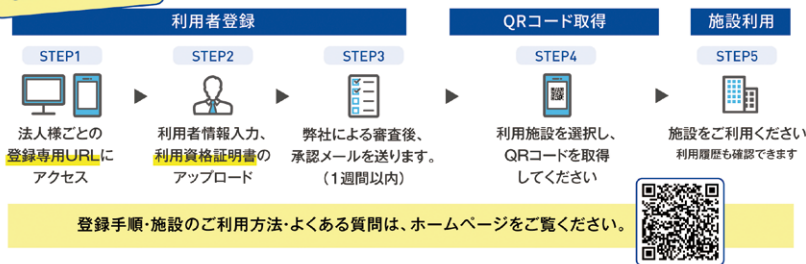
登録はこちら →



全国約370ヶ所の施設で都度利用が可能! *550円~2,200円 / 回 (税込)、都度払いだから無駄が無い!
※月会費の割引はありません

まずは登録から

利用者登録から施設利用までの流れ



※申請・登録には「利用資格証明書」として健康保険証が必要となりますので、お手元にご用意ください



■ お問い合わせ
セントラルスポーツ(株)健康サポート部
Mail: corporate@central.co.jp

MEGALOS スポーツクラブ メガロス ※利用対象年齢:16歳以上

詳細、入会手続き、問い合わせ先等はこちら →



*Web 入会の際は法人番号【900024000121】が必要です

■ 月会費 毎月**1,100円**割引
※特定の会員種別になります

■ 入会時事務手数料 **6,600円が無料**

ご利用可能店舗 首都圏中心に 36 店舗

■ 都度利用会員 各店 **2,200円** / 回 (税込) で利用可能
※会員証発行手数料 1,210 円 (税込) が別途必要

● ご不明な点はこちらへ
メガロス(野村不動産ライフ&スポーツ株式会社)法人営業部
Tel.03-5334-8600

★既存会員の方は、専用ページ下部のFAQをご参照ください

24時間利用型やオンライン会員など、ライフスタイルに合ったプランもお選びいただけます



5月1日
スタート!!

利用可能対象者

社員（被保険者）および
ご家族（被扶養者）

※利用対象年齢は施設によって異なります。

各施設への申し込み方法および
ご利用方法等の詳細は、
各社QRコードよりご確認ください。

当健保ホームページにも、
各社の専用ページが
ございます。



LAVA
HOT YOGA STUDIO

ホットヨガスタジオ LAVA

※利用対象年齢:16歳以上

詳細、入会手続き、
問い合わせ先等はこちら →



■法人会員なら 月額最大**4,000円OFF**

さらに新規ご入会で

入会金
登録金

0円

水素水
飲み放題

無料

レンタル
タオルセット

無料

安心
サポート

無料

運営
管理費

無料

/入会特典/

水素水
バッグ
プレゼント



全国に470店舗以上展開※している
日本最大のヨガスタジオ

※2024年4月時点Rintosullブランド含む



全国展開
日本最大級 **ホットヨガ**

★既存会員は、専用ページ内の「法人会員入会の流れ」▶「LAVA会員の方」からお手続きください。

★春のポイントバックキャンペーン★

期間 2024年5月1日～6月30日まで

新規入会で**7,000円分LAVAポイントプレゼント**♪

※既にLAVAへ通っている方は対象外です
※ご入会后5～7日以内にLAVAポイント付与致します。
※キャンペーン詳細は専用ページをご覧ください。



RIZAP

※利用対象年齢:15歳以上

詳細、入会手続き、
問い合わせ先等はこちら →



完全個室のセルフエステが
月額費用だけで何度でも
使い放題!

※現在一部店舗のみご利用いただけます



chocoZAP専用キット
体組成計&ヘルスウォッチ

健康管理に欠かせない2つの
アイテムをセットでお届け!



入会も退会も web で完結!

カンタン3分

入会

QRコードを
スマホのカメラで
かざし表示をタップ!

「ご入会はこちら」
をタップ

メールアドレス
新規会員登録

月会費の
クレジット手続き

完了

★既存会員は、毎月10日までにご自身で退会し、専用ページ内にあるクーポンコードを使用して再度ご入会ください。

注) 年額/月額定額プランに関する一切の返金には応じかねます

女性の生活習慣病

女性は男性に比べて高血圧や糖尿病などの生活習慣病になりにくいと言われていますが、それは女性ホルモン（エストロゲン）が女性のからだを守っているからです。ところが閉経以降はエストロゲンの分泌が急激に減少するため、さまざまな病気のリスクが高まります。中には男性とは異なる影響や、男性よりかかりやすいものもあります。

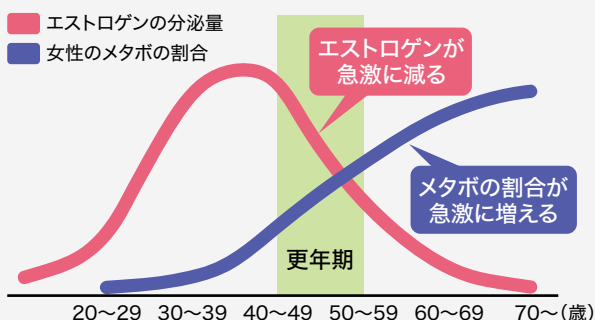
また更年期世代（45～54歳）の女性の就業率は約8割※1ともいわれ、最近では女性の健康支援を行う企業も増えています。自分や職場などの身近な人の健康を守るためにも、正しい知識を身につけることが大切です。

※1 出典：総務省「令和4年度 労働力調査」

女性ホルモンの低下で
病気の危険度がアップ!
女性ならではの
リスクを知ろう



■エストロゲンの分泌量とメタボの関係



※参考資料：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」より、女性の「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者／予備群と考えられる者」

エストロゲンの分泌が減ると生活習慣病のリスクが高まる！

エストロゲンとは卵巣で作られる女性ホルモンのひとつで、妊娠・出産に備える役割に加え、血管や骨など女性のからだを守る働きがあります。

エストロゲンの働き

- HDL（善玉）コレステロールを増やし、LDL（悪玉）コレステロールを減らす
 - 脂肪の燃焼を促進する
 - 骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ
 - 血糖値を一定に保つインスリンの効果を高める
 - 血管を拡張し血圧上昇を抑える
 - 動脈硬化を予防する
- など

脂質異常症

エストロゲン
が減ると

肝臓のコレステロール代謝が悪くなるため、血中のLDL（悪玉）コレステロールが増えてきます。また血管のしなやかさが失われるため、動脈硬化へ発展することがあります。

男性との
違い

LDLが増えると、男性は心筋梗塞や狭心症のリスクが高くなるのに対し、女性はLDLが高めでも、HDL（善玉）が高い人が多いこともあり、あまりリスクは高くないといわれています。

糖尿病

エストロゲン
が減ると

内臓脂肪が増えるため、糖をエネルギーに変えるインスリンの働きが悪くなります。そのため血糖値が上がりやすくなります。

男性との
違い

男性がなりやすいというイメージがありますが、女性も閉経後は糖尿病になる人が急増します。特に**妊娠時に高血糖になった人や遺伝的素因がある人は要注意**です。

高血圧

エストロゲン
が減ると

血管のしなやかさが失われるため、血圧が上がりやすくなります。血管の収縮や血圧を高める男性ホルモンが増えるのも一因です。

男性との
違い

男性は加齢とともに緩やかに血圧が上昇しますが、女性は閉経後、低血圧の女性も高血圧になる可能性があります。特に**妊娠時に高血圧になった人や遺伝的素因がある人は要注意**です。

女性は心筋梗塞の死亡率高い!?



発症率は男性より低いにもかかわらず**死亡率は男性のほぼ2倍^{*2}**ということをご存知でしょうか。

主な自覚症状が典型的な胸痛ではなく（下記参照）、心筋梗塞と気付かず手遅れになりやすいのも一因です。また女性の場合は**特に喫煙と糖尿病が大きなリスクとなります**。該当する人は注意が必要です。

女性の心筋梗塞の
主な自覚症状

あご・のど・背中・肩・腕の
痛み、吐き気、動悸 など

あわせて予防したい!

将来寝たきりにならないために

この2つは将来、女性のQOL（生活の質）に大きな悪影響をもたらします。今のうちから対策しておきましょう。

骨粗しょう症

骨強度が低下して骨折しやすくなり、寝たきりの大きな原因になります。エストロゲンの減少に伴う、骨強度を支える骨密度の低下が一因です。

ロコモティブシンドローム

骨や関節、筋力やバランス能力などが衰えるため、転倒・骨折の原因になります。そのため寝たきりなど、要介護となる可能性も高くなります。

今からできる! 生活習慣病対策

1 健診を受ける

自覚症状がなくても、**毎年必ず健診を受けましょう**。特定保健指導のお知らせが来た人はぜひ利用してください。また、女性特有のがん（乳がん・子宮頸がんなど）の検査もお忘れなく。



3 適度な運動と筋トレ

女性はもともと運動習慣が少ない人が多いうえ、閉経後は骨量や筋力が低下します。将来寝たきりにならないためにも、ウォーキングや筋トレなどの運動習慣をつけましょう。



2 禁煙・節酒

同じ喫煙者でも**男性より肺がんの罹患率が2.7倍高く^{*2}**、骨粗しょう症や子宮頸がん等のリスクも高くなります。また女性は短期間かつ少量の飲酒で肝硬変やアルコール依存症となる危険があります。



4 かかりつけ医（婦人科）を持つ

ライフステージによって変化する女性特有の病気や女性ホルモンの管理までサポートしてくれる婦人科もおすすめです。また更年期障害の治療は、骨粗しょう症や動脈硬化等の予防にも役立ちます。



*2 出典：医歯薬出版株式会社「性差医学・医療の進歩と臨床展開」

子宮頸がん予防のために

【平成9年度～平成19年度生まれ】で
HPVワクチン接種がまだお済みでない女性は
公費による接種が受けられます



● 公費による接種は ●

2024年度末 (2025年3月末) まで

接種は3回、完了までに約6ヶ月かかります。

接種を希望する方は、お早めの接種をご検討ください。

接種するワクチンの種類とスケジュール

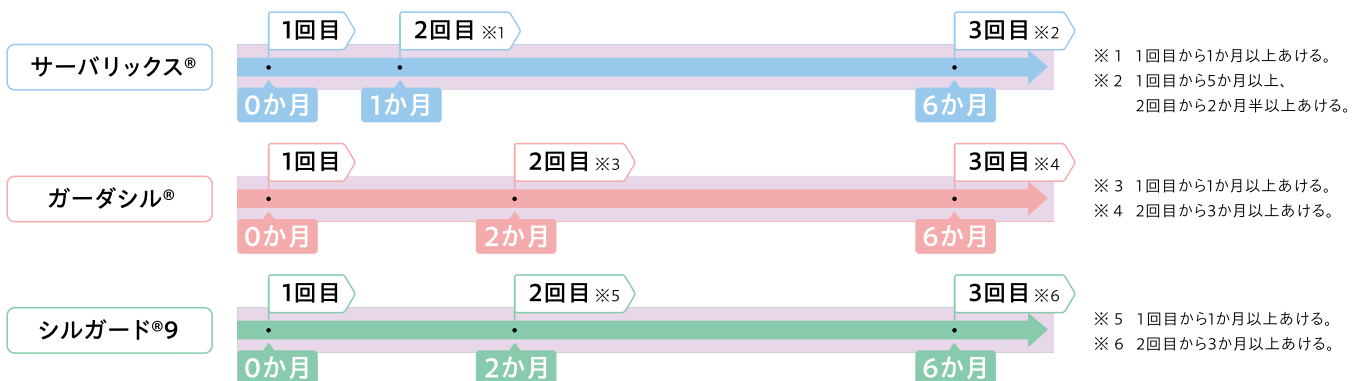
公費で接種できるHPVワクチンは、3種類(2価ワクチン(サーバリックス®)、4価ワクチン(ガーダシル®)、9価ワクチン(シルガード®9(※1))あります。決められた間隔をあけて、同じワクチンを合計3回接種します(※2)。

※1 2023年4月から、シルガード®9も公費で受けられるようになりました。

※2 1回目、2回目に気になる症状が現れた場合は、2回目以降の接種をやめることができます。



一般的な接種スケジュール



※ いずれも、1年以内に接種を終えることが望ましいとされています。

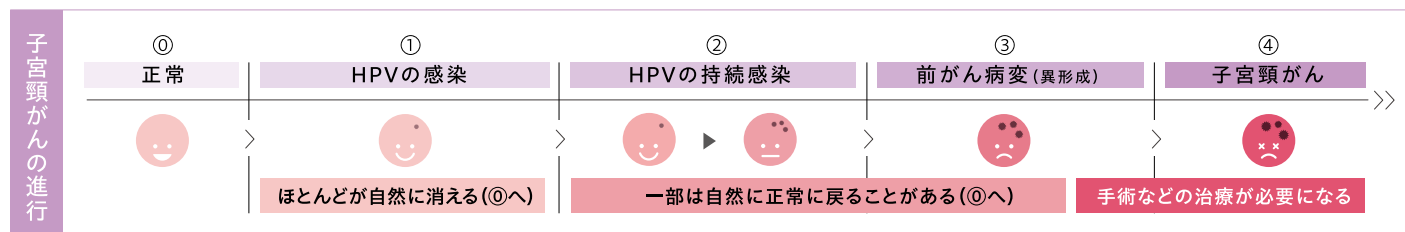
※ シルガード®9は、15歳未満はスケジュールが異なります。

子宮頸がんとは？

- 日本では毎年、約1.1万人の女性が子宮頸がんにかかり、約2,900人の女性が子宮頸がんで亡くなっています。
- また、若い年齢層で発症する割合が比較的高いがんです。患者さんは20歳代から増え始めて、30歳代までにがんの治療で子宮を失ってしまう(妊娠できなくなってしまう)人も、1年間に約1,000人います。

▶ 子宮頸がんにかかるのはなぜ？

- 子宮頸がんは、子宮の頸部という子宮の出口に近い部分にできるがんです。
- HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因と考えられています。
- 感染は、主に性的接触によって起こり、女性の多くが一生に一度は感染するといわれています。



子宮頸がんで苦しまないために できることが2つあります。HPVワクチンを受けた方も、検診をお忘れなく！

1 HPVワクチン

▶ HPVの感染を予防します

2 子宮頸がん検診

▶ がんを早期発見し治療します
▶ 20歳以上の方は、定期的に受診を

- ワクチンで防げないHPV感染もあるため、子宮頸がん検診を定期的に受診することが大切です。
- HPV感染は主に性的接触により起こります。パートナーと共に性感染症の予防も忘れずに。

HPVワクチンの効果とリスク

- サーバリックス®およびガーダシル®は、子宮頸がんをおこしやすい種類(型)であるHPV16型と18型の感染を防ぐことができます。そのことにより、子宮頸がんの原因の50~70%を防ぎます(※1)。シルガード®9は、HPV16型と18型に加え、ほかの5種類(※2)のHPVの感染も防ぐため、子宮頸がんの原因の80~90%を防ぎます(※3)。

※1-3 HPV16型と18型が子宮頸がんの原因の50~70%を占め、HPV31型、33型、45型、52型、58型まで含めると、子宮頸がんの原因の80~90%を占めます。また、子宮頸がんそのものの予防については引き続き評価が行われている状況ですが、これまでのサーバリックス®およびガーダシル®での知見を踏まえると、子宮頸がんに対する発症予防効果が期待できます。

※2 HPV31型、33型、45型、52型、58型

- HPVワクチン接種後には、接種部位の痛みや腫れ、赤みなどが起こることがあります。まれに、重いアレルギー症状や神経系の症状が起こることがあります。また、広い範囲の痛み、手足の動かしにくさ、不随意運動(動かそうと思っていないのに体の一部が勝手に動いてしまう)といった多様な症状が報告されています。

※ 接種後に体調の変化が現れたら、まずは接種を受けた医療機関などの医師にご相談ください。HPVワクチン接種後に生じた症状の診療に係る協力医療機関をお住まいの都道府県ごとに設置しています。協力医療機関の受診については、接種を受けた医師またはかかりつけの医師にご相談ください。

■ 定期接種の対象年齢(高校1年相当まで)を過ぎても、接種の効果はありますか？

- 16歳頃までに接種するのが最も効果が高いですが、それ以上の年齢で接種しても、ある程度の有効性があることが、国内外の研究で示されています(※)。
- なお、定期接種の対象年齢を過ぎてからの接種について、明らかな安全性の懸念は示されていません。

※ ワクチンが子宮病変を予防する有効性は概ね16歳以下の接種で最も高いものの、20歳頃の初回接種まではある程度有効性が保たれることや、性交経験がない場合はそれ以上の年齢についても一定程度の有効性があることが示されています。性交経験によるHPV感染によって、ワクチンの予防効果が減少することが示されていますが、性交経験がある場合でも、ワクチンの予防効果がなくなってしまうわけではありません。

▶ ワクチンの安全性の確認について

接種が原因と証明されていなくても、接種後に起こった健康状態の異常について報告された場合は、審議会(ワクチンに関する専門家の会議)において一定期間ごとに、報告された症状をもとに、ワクチンの安全性を継続して確認しています。

接種方法について

- ・住民票のある市町村からのお知らせをご覧ください(※)。
- ・過去に受けた接種回数や時期により、接種方法が異なる場合があります。できるだけ母子健康手帳を確認・持参して、市町村や医療機関に相談してください。

※ 進学や就職などで引っ越しをされる方は、原則、引っ越し先の寮・アパートなどが新しい住所になります。忘れずに住民票を移してください。

住民票の移し方などの詳しい情報は、こちら→



予防接種健康被害救済制度について

極めてまれですが、予防接種を受けた方に重い健康被害を生じる場合があります。HPVワクチンに限らず、日本で承認されているすべてのワクチンについて、ワクチン接種によって、医療機関での治療が必要になったり、生活に支障が出るような障害が残るなどの健康被害が生じた場合は、申請し認定されると、法律に基づく救済(医療費・障害年金等の給付)が受けられます。

HPVワクチンに関する相談先一覧

接種後に、健康に異常があるとき	→ 接種を受けた医師・かかりつけ医師、HPVワクチン接種後に生じた症状の診療に関する協力医療機関 ※ 協力医療機関の受診については、接種を受けた医師またはかかりつけの医師にご相談ください。
不安や疑問があるとき、日常生活や学校生活で困ったことがあるとき	→ お住まいの都道府県に設置された相談窓口(衛生部局、教育部局)
HPVワクチンを含む予防接種、インフルエンザ、性感染症、その他の感染症全般についての相談	→ 厚生労働省 感染症・予防接種相談窓口
予防接種による健康被害救済に関する相談や、どこに相談したらよいかわからないとき	→ お住まいの市町村の予防接種担当部門

厚生労働省のホームページでは、HPVワクチンに関する情報をご案内しています。

厚労省 HPV

検索



HPVワクチンに関するよくあるQ&Aはこちら→





Q 夫のささいなひとことに 腹を立てずに済ますには

30歳の主婦です。子どもも3歳になり、それなりに夫婦仲良く過ごしてきたと思いますが、最近、夫に何か言われるとイライラして、強く言い返してしまうことが増えました。例えば「洗濯は終わったの?」と言われれば、「早く洗濯をしろ」と言われた気がして、イラッ。「ゴミ捨ててこようか」と言われれば、「ゴミも捨ててないのか」と言われた気がして、イラッ。という具合です。落ち着いて思い返せば、嫌味を言ったとは限らないと思うのですが、その場ではカチンと頭にきてしまい、勢いに任せた強い口調でイライラをぶつけてしまいます。これでは子どもにも良くないし、何よりどちらも疲れてしまいます。この感情的な怒りをうまく抑えるコツなどがあれば教えてください。



A 怒りは抑えるのではなく どう表現するかが大切です

怒りは自然なこころの反応なので、怒り自体が起きるのを抑えることはできません。ただ、腹が立つところのエネルギーが瞬間的に高まって反射的に反応してしまいやすくなり、それがトラブルにつながることも少なくありません。ですから、怒りを抑えるのではなく、怒りを上手に表現するように意識することが大切です。

そのためには、すぐに反応するのではなく、ひと呼吸置くようにするようにしてください。「6秒ルール」という表現が使われたりしますが、体やこころの変化から怒りに早く気づいて、数秒間反応を抑えるようにしてみるのです。そのうえで、自分の考えを整理して、希望を伝えるようにします。

伝え方も大事です。勢いに任せて強い口調でイライラをぶつくと、相手も同じようにイライラと反応するようになります。感情は伝染するのです。そうなると、一緒に話合って、良い方向に考えていくことができません。

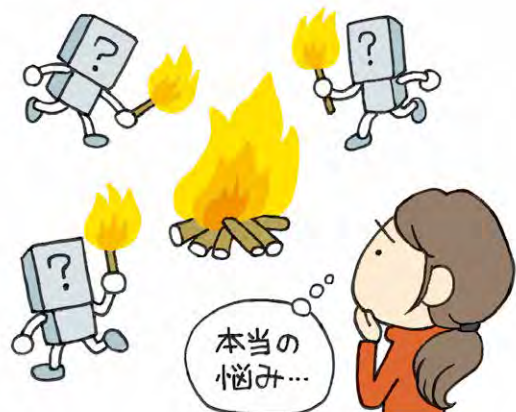
怒りに覆い隠された 本当の悩みがあることも

ここまで、怒りを感じたときの対処法について書いてきましたが、怒りの背景にはいろいろな事情が隠れている

ことがよくあります。ご質問を読むかぎりでは、もともと怒りっぽい性格の方ではなかったようです。夫婦仲も良かったと書かれています。

そのような方が、夫に対して怒りっぽくなっているとすれば、その背景に何らかの理由があるのかもしれない。夫や子どものことで、何か気になっていることはないでしょうか。それ以外の人間関係はどうでしょうか。そうした人間関係以外でも、心身の疲れがたまっていたり、体の不調を感じたりしているときには、怒りやすくなります。

その時々怒りを抑える工夫をするだけでなく、そうした問題がないかについても考えてみてください。





クリちゃんファミリーの健康フォト作品をご紹介します

クリちゃん通信 2023 秋号で募集した、「健康フォト作品」をご紹介します。

募集テーマ

ご自身やご家族の「健康」にまつわる物、料理、人、風景、ペット、趣味など



公園で凧あげ

広い公園で子どもと凧あげ
(栗田工業㈱ご家族 R・I 様)



多摩川でマス釣り

子供たちと多摩川上流で釣り堀を楽しみました。釣った魚をその場で焼いて、美味しくいただきました。(栗田工業㈱ S・I 様)



神社で缶蹴りダッシュ

大人と子供たち、みんなで従兄弟と近くの神社で缶蹴り遊びをしました。
(栗田工業㈱ S・I 様)



週末ランニング

健康維持の為、週末はランニングをしています。
(栗田工業㈱ A・K 様)



頭皮も大切に!

お風呂上がりに毎日頭皮をマッサージするようにしています。とってもリラックスできますよ!
(栗田工業㈱ご家族 M・K 様)

青春！ バドミントン部

中学でバドミントン部に入学し、毎日汗をかいて頑張っています!
(栗田工業㈱ご家族 Y・K 様)



楽しいサッカー

小学校で体育のサッカーがとっても楽しいので、体をたくさん動かしてもっと上手になりたいです!
(栗田工業㈱ご家族 K・K 様)



くりちゃんの

知っ&こ健康クイズ

全問正解者の中から抽選で5名様に、ちょっと嬉しいプレゼントを贈呈します!ぜひチャレンジしてみてください!

回答期日は5月26日まで!



Present

ZENB MEAL
糖質オフの豆スープ
パスタセット[ゼンブ
ミール6食+ミネスト
ローネ4食+豆乳きの
こスープ2食]



女性の健康編

Q1	日本の女性で、乳がんの発症が一番多い年齢層は?	① 20~30代 ③ 60代以降	② 40代~50代
Q2	乳がん検診(マンモ)について、欧米の受診率は70~80%ですが、日本の受診率は?(2019年調べ)	① 40%くらい ③ 60%くらい	② 50%くらい
Q3	日本の女性に最も多いがんはどれ?	① 胃がん ③ 乳がん	② 大腸がん
Q4	子宮頸がんを発症する世代で最も多いのは?	① 50~60代 ③ 20代	② 30~40代
Q5	子宮頸がん発症の原因は?	① 運動不足 ③ 栄養不足	② ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染
Q6	女性は男性と比較して生活習慣病になりにくい	① ○ ② ×	
Q7	女性ホルモンは2種類あるが、プロゲステロンともう一つはなに?	① セロトニン ③ テストステロン	② エストロゲン
Q8	月経前3~10日の間続く心身の不調、PMS(月経前症候群)の対応方法で間違っているのはどれ?	① 日頃から体調を日記やスマホアプリに記録する ③ 病院での治療	② 仕方がない症状なので我慢する ④ 日頃からパートナーや同居している人に共有しておく
Q9	次のうち更年期症状ではないものはどれ?	① ほてり、発汗 ③ 無気力 ⑤ めまい ⑧ ①~⑦全て当てはまる	② イライラ、憂鬱 ④ 肩こり、腰痛 ⑥ 頭痛 ⑦ 疲労感
Q10	更年期症状が現れる主な原因は?	① 食生活の乱れ ③ 運動不足	② 女性ホルモンの急激な減少

クイズの回答はFormsまたはメールで受け付けています。

メールの場合 takamizawa@kuritakenpo.or.jp

必ず、氏名、連絡先(メール、電話)を明記してください。
注) 回答漏れがありますと、全問正解の対象外となります

Formsの場合

右のQRコードよりアクセス
してください。



クイズの答えは5月27日以降に健保ホームページに掲載します

栗田健保



当選者には個別にご連絡致します。(全問正解者および当選者の発表は致しません)

次回の知っ&こ健康クイズは、10月に健保ホームページへ掲載します。社員の方には社内掲示板、ご家族には健保LINE公式アカウントでもお知らせします。

ここ日本?

異国情緒 味わう ウォーキング

今回はココ!



日本にいながら、まるで海外のような気分が味わえるスポットを紹介します。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外のような風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

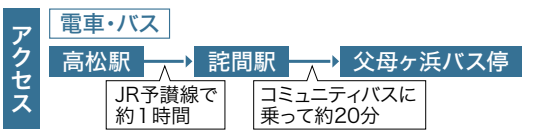
日本のウユニ塩湖

ちちぶがはま

父母ヶ浜

香川県三豊市

父母ヶ浜のある三豊市は、香川県西部に位置し、北は瀬戸内海、南は徳島県に接しています。父母ヶ浜はおよそ1kmの穏やかな波が寄せるビーチで、夏には海水浴客で賑わいます。2017年頃にSNSに投稿された一枚の写真が、南米ボリビアのウユニ塩湖に似ていると話題になり、「瀬戸内海の天空の鏡」とも称される絶景を見に、今では多くの観光客が訪れる浜辺となっています。



撮影の条件

- ①干潮&日の入りの時刻が重なるとき
- ②干潟に大きな潮だまりがある
- ③風がなく水面が波立っていないとき



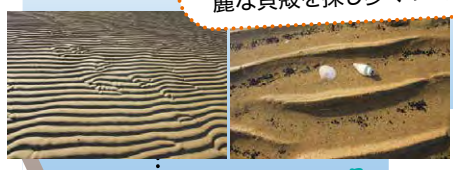
ウユニ塩湖 (ボリビア)
ウユニ塩湖は南米大陸の中央のボリビアにあり、富士山頂に匹敵する標高約3,700mの高所に広がる塩湖です。乾季は見渡す限り真っ白な塩の大地で、雨季になると大地に水が張り、写真のような絶景が見られます。

父母ヶ浜周辺散策マップ

ルート



浜を散策して、潮が引いた時に生じる「砂れん」を眺めたり、綺麗な貝殻を探し歩くのも楽しい。



伊藤製パン所

創業から70年以上続く老舗のパン屋さん。気さくなおばあちゃんを作る揚げパンは絶品。店内には著名人の色紙がずらり。



賀茂神社

賀茂神社は、1084年に京都の賀茂大社の分霊を祀ったのが始まりとされます。境内にある巨大な「しめ石」は海から引き揚げたもの。



百歳書店

書店とありますが、取り扱っているものは食料品や雑貨など。地域の魅力を伝えるさまざまな商品が取り揃えられています。



長兵衛

やっぱり香川と言えばうどん。いりこダシ香るうどんをすすりながら、ほっと一休み。



仁尾の町並み

この一帯の仁尾はかつて製塩業や海運業で栄えた町。多くのお寺や瓦屋根が連なる家々に歴史を感じます。

