

# クリちゃん通信

Kurita Kenpo Communication Magazine

2025 Spring

4

## Contents

- 保健事業カレンダー…⑧
- スポーツ施設法人会員利用のお知らせ…⑩
- 今日からできる!睡眠改善…⑫
- ココロが軽くなるメンタルケア…⑭
- 各種相談窓口のご紹介
  - こころと体の健康相談…⑮
  - いつでもドクター…⑯
  - あなたの薬箱…⑱
- 今から始める筋肉積立…⑲
- 健康クロスワードパズル…⑲
- 気の向くままに坂道さんぽ…⑳

読んでね～

- 2025年度 健康診断のご案内…②
- 2025年度 がん検診・生活習慣病の重症化予防補助金のご案内…④
- 健康管理プラットフォームPepUpが始動!…⑥

ご家族(被扶養者)・任意継続者向け

# 2025年度 健康診断のご案内

ご都合にあわせて『施設健診』『巡回健診』より選択し、手順に沿って申込みください。

## 施設健診・巡回健診のちがい



### 施設健診とは

健診機関にて実施する健診。全国網羅した健診機関を利用可能。



自分で都合の良い日程を決めたい

いつも使っている病院やご近所の病院で受診したい



#### 予約期間

2025年  
4月16日 → 2025年  
10月31日

#### 受診期間

2025年  
5月7日 → 2025年  
12月31日



### 巡回健診とは

ホテルや公民館、検診車にて実施する健診。



短い時間で受診したい

土日に行きたい



#### 予約期間

2025年  
4月16日 → 会場によって  
締切日が  
異なります

#### 受診期間

2025年  
6月16日 → 2025年  
12月25日



内

2025年4月16日より  
**申込予約が  
始まっています!**

ご希望の病院・日程確保の  
ためには『お早め』に申込ください



## 申込の手順

### 施設健診



施設健診機関リストより施設を選択し健診機関に  
電話で予約(希望のオプションも伝えましょう)

↓ 3日以内に

QR内「KENPOS」予約システムで予約する(施設健診は受診券発行)  
※オプション検査(胃・婦人科)の申込もこちらから



受診券を印刷。スマホの場合は予約完了メール確認



予約した健診機関で受診

### 巡回健診



巡回健診リストより健診会場を選択



受診日の1~2週間前に健診機関から受診票送付



予約した健診会場で受診

## 詳細・申込はQRコードよりご確認ください

※新規加入者は資格取得日から1ヵ月~1ヵ月半より予約いただけます  
※健診案内の紙送付は廃止しました。パソコン・スマホ等でご確認ください



栗田健保の  
公式 LINE アカウントの  
メニューからも  
予約できます♪



被扶養者  
健診予約

TAP!

メニューボタン「被扶養者  
健診予約」をタップすると  
健診申込み方法・フォーム  
のリンク等がLINEトーク  
に表示されます。

栗田健保のLINE公式アカウントの  
ご登録はこちらからできます



ご家族(被扶養者)・任意継続者向け

# 2025年度 がん検診・生活習慣病の重

ご家族・任意継続者の皆さまには、健康診断とは別の日に一般医療機関でがん検診等を受診いただき、後日補助金を申請していただく方法もご用意しています。

## 家族がん検診 補助金

胃がん検査と女性のがん検診(乳がん・子宮頸がん)は、**P2-3の健康診断で申し込みたいと同日にがん検診が受診できます**。体のコンディション等により健康診断と同日に受診できない場合のみ、下記の補助金申請をご利用ください。\*2025年度より胃がん・大腸がん・肺がんには補助上限額が設定されています ※年齢は2026年3月31日時点の年齢

| 検診種別     | 乳がん                                                                                                      | 子宮頸がん                                   | 胃がん                                                | 大腸がん                            | 肺がん                         |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| 検査内容     | ★乳房超音波検査(エコー)<br>★マンモグラフィ検査<br>(40歳上の方のみ)<br>※超音波・マンモのいずれかの検査<br>※39歳以下の方でマンモグラフィ検査を受けられた場合は全額自己負担となります。 | ★頸部細胞診検査<br>●HPV検査<br>NEW<br>●子宮頸がんワクチン | ★胃部内視鏡検査<br>※健康診断(KENPOS)で、胃部X線検査を選択した場合は、受診できません。 | ●大腸内視鏡検査                        | NEW<br>●肺CT検査               |
| 資格       | 20歳以上の被扶養者(女性)                                                                                           |                                         | 27歳から39歳の被扶養者(女性)                                  | 40歳以上の被扶養者                      | 40歳以上の被扶養者<br>※喫煙習慣がある方     |
| 頻度       | 2年に1度<br>※当面は1回/年可とする                                                                                    |                                         | 2回又は3回接種                                           | 1回/年                            | 1回/5年                       |
| 費用負担     | 個人負担額: なし                                                                                                |                                         | 補助上限額: 90,000円<br>個人負担額: 10,000円                   | 補助上限額: 20,000円<br>個人負担額: 3,000円 | 補助上限額: 25,000円<br>個人負担額: なし |
| 実施方法     | 一般医療機関で受診(受診者本人が医療機関に予約申込をする)<br>・乳がん・子宮頸がん・胃がん(内視鏡検査・X線検査)は健康診断(KENPOS)のオプションで受診された方は対象外です。             |                                         |                                                    |                                 |                             |
| 受診当日の支払い | 受診者が費用を全額立替えて支払う(後日、補助金申請をおこなう)<br>※保険証を使用しないことを病院に伝えてください。<br>※領収書(検査内容明細含む)は必ず受け取ってください。               |                                         |                                                    |                                 |                             |
| 受診期間     | <受診期限>2025年5月～2026年3月14日<br><補助金申請期間>2025年5月～2026年3月31日                                                  |                                         |                                                    |                                 |                             |

※★のついている検診は健診予約システム「KENPOS」(P2-3参照)からの予約が優先となります。

※HPVワクチン接種: 一度の接種額が3万円程度の為、都度補助金申請を行ってください。自己負担分は初回分より差し引きます。

※胃内視鏡検査・大腸内視鏡検査の前診察や後診察等の料金も上限額に含まれます。

※病理検査及びポリープ切除を検査と併せて実施する場合は、保険診療となり補助金の対象外です。



# 症化予防補助金のご案内



## NEW 生活習慣病の重症化予防 補助金

50・60歳の被扶養者を対象に、脳ドック・心臓ドックの検査費用補助を開始いたしました。

※年齢は2026年3月31日時点の年齢

| 検診種別     | NEW 脳ドック                                                                                  | NEW 心臓ドック                     |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 検査内容     | ● MRI/MRA 他                                                                               | ● 冠動脈CT検査<br>● 心臓MRI検査 他      |
| 資 格      | 50歳・60歳の被扶養者                                                                              |                               |
| 頻 度      | 1回／年                                                                                      | 1回／年                          |
| 費用負担     | 補助上限額：25,000円<br>個人負担額：なし                                                                 | 補助上限額：25,000円<br>個人負担額：5,000円 |
| 実施方法     | 一般医療機関で受診<br>・受診者本人が医療機関に予約申込をする                                                          |                               |
| 受診当日の支払い | 受診者が費用を全額立替えて支払う（後日、補助金申請をおこなう）<br>※保険証使用しないことを病院に伝えてください。<br>※領収書（検査内容明細含む）は必ず受け取ってください。 |                               |
| 受診期間     | <受 診 期 限>2025年5月～2026年3月14日<br><補助金申請期間>2025年5月～2026年3月31日                                |                               |

## 補 助 金 申 請 方 法

1. 一般医療機関で受診（個人申込）
2. 費用を全額立て替えて支払う ※領収書（検査内容明細含む）は必ずお受け取り下さい！
3. 補助金申請のQRコードより被保険者（社員の方）のID/PWで電子申請する。  
※領収書（検査内容明細含む）は電子申請内で添付してください。
4. 補助金は申請された月の翌月末に指定された口座へお振込みします。



☞ こちらのQRコードより補助金申請をおこなってください。

（注）自己負担額が3割のものは補助金対象外です。

『健康管理』を1つに集約した  
健康管理プラットフォーム

**本人・家族のヘルスケアプラットフォーム『PepUp』を導入します。**

## PepUpを活用したイベントも開催予定!

**順次ご利用が可能となります。**

**都度、掲示板・ホームページでお知らせします。**

**健康管理はこれひとつ！  
ご褒美もあるかも！**



## 主なサービス

- ◆私の健康状態(健診結果、推移・健康年齢・入院リスク・改善アドバイス等)  
◆医療費・給付情報 ◆日々の記録 ◆症状に合わせた健康レシピ検索 ◆ふれんどウォーク 等々

※対象者は20歳以上の本人・家族・任継者です

※皆様の登録状況により医療費・給付情報の初回揭示が遅延する可能性があります

※医療費・給付情報はMY HEALTH WEBよりPepUpに移管します



やっときゃよかった…

そうなる前に！ **pepup.**



# ム PepUp が始動!

## 健康状態の“見える化”で 生活習慣を改善しポイントもたまる

Pep Up(ペップアップ)はあなたの「健康年齢<sup>®</sup>」を維持改善するためのヘルスケアプラットフォームです。あなたの健康情報の一つにまとめ、健康活動をサポート。更にポイントもたまるお得なサービスです。

※「健康年齢」は、株式会社JMDの登録商標です。



### 自分のカラダ年齢がわかる 「健康年齢<sup>®</sup>」



健康年齢は健康診断や人間ドックの結果からあなたの健康状態が何歳相当かを表す健康の指標です。

### 健康づくりでご褒美ポイント 「健康チャレンジ」



ウォーキングや生活習慣の改善行動に取り組みながらポイントもたまるイベントを開催。健康への取り組みでお得にポイントゲット!

※掲載されている各画面は紙面作成時点のものです。実際の場合と異なる場合があります。



### しばいぬと自分のペースで歩こう 「ふれんどウォーク」



1日5,000歩以上でしばいぬがシャベルを発見!シャベルでほりほりするとポイントがもらえます。

### 隙間時間に学んでポイント 「健康記事」



あなたの健康状態に合わせたヘルスケア記事を読むことができます。健康記事を読んで評価するとポイントがもらえます。

## 【ご自宅に案内ハガキをお届けします】

QRコードを読みとり、メールアドレスとパスワードを登録。メールに届くURLから、ハガキ記載の本人確認用コードを入れるだけ♪



ご登録をお願いします!



# 2025年度 保健事業カレンダー

～健保では、皆さんの健康増進のために、年間を通して様々な保健事業をおこなっています～

|        |                              |             | 対象者                    | 内容                                                                               |
|--------|------------------------------|-------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 広報     | 機関誌「クリちゃん通信」発行               | 社員・家族<br>任継 | 社員の住民票住所宛てに郵送          | 健保からの重要なお知らせや健康情報などをご案内                                                          |
|        | LINE公式アカウント<br>栗田健保 de 健康エール | 家族          | 主にご家族向け                | 健康コンテンツやお得な情報を定期的に配信しています。健診の申し込み手続きも可能です。                                       |
| 家族健診   | 家族健康診断                       | 家族・任継       | 20歳以上<br>(家族・任意継続)     | 健診対象者はオプションで婦人科・胃がん検査も追加可能。                                                      |
| 各種がん検診 | 乳がん検診                        | 社員・家族<br>任継 | 20歳以上(女性)              | 超音波検査、マンモグラフィ検査(40歳以上限定)<br>1回/2年                                                |
|        | 子宮頸がん検診                      | 社員・家族<br>任継 | 20歳以上(女性)              | 頸部細胞診検査、HPV検査 1回/2年<br>※2025年度は20歳以上の女性社員全員にHPV検査キットを<br>自宅へ郵送し自己採取検査を行っていただきます。 |
|        | 胃がん検診                        | 社員・家族<br>任継 | 40歳以上                  | 胃内視鏡検診の補助 1回/年<br>補助上限額：20,000円(個人負担3,000円)                                      |
|        | 大腸がん検診                       | 社員・家族<br>任継 | 40歳以上                  | 大腸内視鏡検診の補助 1回/5年<br>補助上限額：25,000円                                                |
|        | 肺がん検診                        | 社員・家族<br>任継 | 40歳以上                  | 肺CT検診の補助(喫煙習慣がある方のみ) 1回/年<br>補助上限額：25,000円(個人負担5,000円)                           |
| 健康づくり  | 糖尿病性腎症予防<br>(人工透析予防)         | 社員・家族<br>任継 | 糖尿病ハイリスク者              | 郵送尿検査(アルブミン値)により対象者を抽出し、<br>2カ月間の保健指導プログラムを受講していただく。                             |
|        | クリタ健康改善プログラム                 | 社員          | 定期健診結果より生活習慣病リスクのある方   | 健康改善のためのプログラムを受講していただく。<br>リスクに合わせた4つのコースがあります。                                  |
|        | 家族対象の特定保健指導                  | 家族          | 定期健診結果より生活習慣病リスクのある方   | 約3カ月間の健康改善プログラムを受講していただく。<br>対象者はプログラム内容により3社から選択が可能。                            |
|        | スポーツ施設法人会員利用                 | 社員・家族<br>任継 | 15歳以上(施設による)           | 栗田健保が法人契約を結ぶ5社のスポーツ施設をお得に利用することができます。                                            |
|        | オンライン禁煙プログラム                 | 家族・任継       | 20歳以上の喫煙者<br>(希望者)     | 禁煙成功者には、参加費用15,000円キャッシュバック。                                                     |
| 相談窓口   | こころと体の健康相談窓口                 | 社員・家族<br>任継 | 匿名で専門家に相談できる！          | 匿名で24時間で自身や家族の「こころとからだ」の相談ができます。「メンタルカウンセリング」も利用いただけます。                          |
|        | 遠隔健康医療相談<br>「いつでもドクター」 NEW   | 社員・家族       | スマホで簡単♪<br>お医者さんに相談できる | 自分のことも、子どもや家族のことも。スマホで簡単にお医者さんへ相談ができます！。海外からも利用いただけます。                           |
|        | あなたの薬箱                       | 社員・家族<br>任継 | LINEでお薬相談 & 購入できる      | オンラインで病院処方同等の成分の薬が購入できます。薬の選び方などLINEで薬剤師に相談できます。                                 |
| 補助     | インフルエンザ予防接種補助                | 社員・家族<br>任継 | 全加入者                   | 1人当たり1,500円を上限に補助(年1回限り)                                                         |
|        | 子宮頸がんワクチン接種補助                | 社員・家族<br>任継 | 27歳～39歳の女性             | 積極的勧奨の一時中止により接種機会を逃した女性を対象 補助上限額：90,000円(自己負担10,000円)                            |
|        | 脳ドッグ                         | 社員・家族<br>任継 | 50歳、60歳                | MRI/MRA他の補助<br>補助上限額：25,000円                                                     |
|        | 心臓ドッグ                        | 社員・家族<br>任継 | 50歳、60歳                | 冠動脈CT検査、心臓MRI検査の補助<br>補助上限額：25,000円(個人負担5,000円)                                  |

♥みなさまの健康づくりにお役立てください♥



※対象者年齢：2026年3月31日現在の年齢

| 4月                      | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-------------------------|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| 発行                      |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 毎月2回配信                  |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 忘れずに受けましょう!             |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 申込期間：4月16日～10月末         |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 受診                      |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 受診                      |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 受診                      |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 受診                      |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 受診                      |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 案内開始                    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 案内開始                    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 案内開始                    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 通年                      |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 通年                      |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 通年                      |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 通年                      |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 通年                      |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 通年                      |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 10月～3月                  |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 注)年度内に2～3回接種するようにしてください |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 通年                      |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 通年                      |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 通年                      |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |

詳細はP2



詳細はP4



詳細はP10



詳細はP15

詳細はP16

詳細はP18





さらにお得に利用できるようになりました!

# スポーツ施設法人会員利用のお知らせ

2025年度より、栗田健保が法人契約を締結しているスポーツ施設をさらにお得に利用することができるようになりました! ぜひこの機会に、スポーツ施設への入会をご検討ください!

**RENAISSANCE ルネサンス** ※利用対象年齢:15歳以上

法人会員限定プランの詳細はこちら➡



**大好評!!/ 新規限定**  
**法人ジム・サウナ おためし会員**  
5ヵ月間ずっと  
**5,500円/月(税込)**

ライフスタイルに合わせて

**3つのプラン** からお選びいただけます!

一般会員の場合 16,500円/月のところ...

月払い ジム・サウナ・スタジオ・温浴施設が使い放題!

**法人ジム・サウナ おためし会員** **5,500円/月(税込)**

月払い 全サービスが使い放題! プール利用も可能

**Monthly コーポレート会員** **8,450円/月(税込)**

昨年度より1,000円OFF!

都度払い 自分のペースで通える!

**1 Day コーポレート会員** **980円/回(税込)**  
※月2回まで、3回目以降1,980円(税込)

補助回数を月2回に増加!

ジム・サウナおためし会員

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のみ、ジムエリアは24時間利用可能(未成年の方は、有人時間のみ利用となります)  
●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯の温浴施設。プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート会員などのプランをご選択ください。

【ご利用期間・条件】 ●最長5ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。 ●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外となります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能) 会員プランについては料金ページをご確認ください。



**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140ヶ所の施設で都度利用が可能!

\*都度払いだから無駄がない!

\*豊富な無料レッスン!

\*スパやサウナでリフレッシュだけでもOK!

\*月2回まで都度利用料の補助がうけられる!  
(詳細は下記「詳細はこちら」をご確認ください)



詳細はこちら➡



**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

今年から補助を開始!

■月会費 毎月**1,100円割引**

※特定の会員種別になります

さらに健保から毎月2,000円(税込)補助!

■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 **1,650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

昨年度から550円値下げ!  
さらに健保から1回1,000円(税込)の補助を月2回まで!

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



### 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。



クリちゃんも  
行ってきま〜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→



全国に540店舗以上展開\*している  
日本最大のヨガスタジオ

\*2025年3月時点Rintosullブランド含む

■法人会員なら 月額最大5,000円OFF  
さらに新規ご入会で

昨年度より1,000円OFF!

LAVA  
HOT YOGA STUDIO

5月1日～  
6月30日まで

法人入会限定キャンペーン実施中!

LAVA ポイント **7,000** 円分  
プレゼント

※入会時のご利用開始日がキャンペーン期間外の方、既にLAVAに通っている方・休会中の方は対象外です。

※ご入会時のみ施設利用料2,500円(税込)を頂戴いたします  
※プレミアムフリーフル対象外  
※LAVA店舗のみ対象 (Rintosull、BurnesStyle、FIRSTSHIPは対象外)

YOGAGUSSに使える!

詳しい料金  
詳細はこちら!

YOGAGUSSに使える!

入会特典/  
水素水バッグ プレゼント

入会金  
登録金 **無料**

水素水  
飲み放題2ヶ月 **無料**

安心  
サポート2ヶ月 **無料**

運営  
管理費2ヶ月 **無料**

レンタル  
タオルセット2ヶ月 **無料**



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

アプリで  
かんたん・気軽に始める!

圧倒的  
コスパ!

RIZAP  
監修

24時間ジム  
月額 **1,980** 円 (税込2,178円)

※ご家族(被扶養者)は  
2,980円

※キャンペーン価格ではありません。ずっとこの価格!

お得すぎる!  
入会金3,000円、事務手数料2,000円 ▶ **0** 円

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。

※年齢/月額定額プランに関する  
一切の返金には応じかねます



今日から  
できる!

監修

久留米大学学長・  
日本睡眠学会理事長  
内村 直尚

# 睡眠改善

眠ったはずなのに眠った感じがしない、疲れているのに、夜中にむし  
る目が冴えて眠れないといった経験がある人も多いでしょう。年齢  
によっても必要な睡眠時間は異なりますが、自分に合った睡眠時間  
を見つけ、質のよい睡眠をとることが大切です。



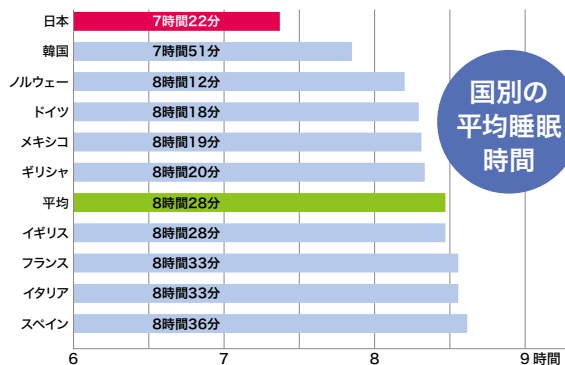
あなたはよく  
眠れていますか?



## 日本人は睡眠時間が短い!?

日本人の睡眠時間は世界で最も短く、世界平均の8時間28分に比べると1時間以上も短いことがわかります。厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、十分な睡眠時間を確保することが大切なのはもちろん、睡眠休養感※に着目したライフシーンごとの睡眠改善の方法を紹介しています。次ページでは、特に仕事や家事に追われがちな働き盛りの世代が、すぐに試せる睡眠改善のポイントを紹介します。

※睡眠で休養がとれている感覚



「OECD, Gender data portal 2021: Time use across the world」より改変



# 働き世代の睡眠のポイント

## 1日の睡眠時間は 6時間から8時間

※個人差あり

- ★起床時に太陽の光を浴びて、体内時計をリセット。
- ★平日に睡眠時間がとれない人は、1日だけ早く寝る曜日を決めて睡眠時間を確保する。
- ★休日の起床時間は平日とのずれを2時間以内にする。
- ★日中の眠気には、午後早い時間に15～30分以内の昼寝で対策。

## 眠れないときは 無理に眠らない

- ★眠気がないときに無理に眠ろうとすると、むしろ脳が興奮するのでNG。
- ★眠れないときは一旦寝床を離れ、眠くなるまで部屋を暗くして安静にする。



## 寝室の環境づくりも大切

- ★静かな環境でリラックスできる寝衣・寝具を使う。
- ★できるだけ部屋を暗くし、就寝の2時間前からスマホなどの強い光を避ける。
- ★エアコンや加湿器を使い、温度・湿度を保つ。寝床内の温度は33℃前後が眠りやすい。

室温の目安 夏: 25～28℃ 冬: 15～18℃  
湿度の目安 40～60%

## 女性は ホルモンバランスの影響が大きい

- ★女性は月経・妊娠・育児・閉経に伴い、女性ホルモンが睡眠に影響を与える。
- ★更年期の不眠症状が気になる場合は婦人科へ。

月経周期による睡眠への影響例

- ・月経前に睡眠が浅くなり、日中の眠気が強まる
- ・月経時は貧血でむずむず脚症候群が起りやすい(鉄分不足による脚の不快感)

## 交代勤務(夜勤)の場合は 仮眠で睡眠時間を確保

- ★0時～4時に20分～50分の仮眠をとると、仕事の効率が改善する。
- ★仮眠をとる前にコーヒーなどでカフェインをとると目覚めが良い。



## それでも… 改善しないときは 病院へ

- ★生活習慣等を改善しても眠れない、眠っても日中に強い眠気がある場合は、不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸症候群など睡眠障害の可能性も考えられます。専門の医師に相談しましょう。

## 生活習慣の改善で睡眠も良くなる

生活リズムを整え、覚醒作用のある嗜好品を上手に控えることで眠りの質を上げることができます。肥満や生活習慣病の予防にもなるので一石二鳥！



### 朝食

欠食すると体内時計の調整がうまく行われず寝つきが悪くなる

夜の眠気をうながす効果があるので、朝食でたんぱく質を積極的にとる

### カフェイン

覚醒作用を持つので寝つきを悪化させ、眠りの質を下げる

就寝時間の4時間前から控える。エナジードリンクやウーロン茶もカフェインを含むので注意

### 運動

運動習慣がない人は睡眠休養感が低い

日中はウォーキングや軽い筋トレなどを、就寝前はヨガやストレッチでリラックス！

### 寝酒

一時的に寝つきはよくなるが、飲酒3～4時間後覚醒したり、眠りが浅くなる

晩酌は控えめにし、寝酒は避ける。不眠が理由で寝酒がやめられない場合は医療機関へ

### 入浴

就寝前から体が程よく温まっていないと寝つきが悪くなる

就寝の1～2時間前にぬるめのお湯で入浴すると、就寝時間に深部体温(臓器などからだの内部の温度)が下がり、寝つきがよくなる

### 喫煙

ニコチンには覚醒作用があり、眠りの質を下げる

喫煙歴の長い人は睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くなるので、ぜひ禁煙を！



一般社団法人  
認知行動療法研修開発センター 理事長

大野 裕

## Q 口下手な私が 職場にうまく馴染むには

今年入社した職場に、うまく馴染めていない気がします。口下手なので、楽しい話で誰かを笑わせたり人の話に上手に返すことができません。何か話しかけられても大抵は短い返事だけで会話が終わります。場違いなことを言って変な空気になってしまうことが恐ろしく、自分から話しかけることにもプレッシャーを感じています。特に人の集まる職場の飲み会などは、ひどく気が張っていつもクタクタになります。大学時代は勉強さえしていれば、それほど人と関わる必要はありませんでした。しかし会社で仕事をしていくうえではコミュニケーションは欠かせないと感じるようになりました。もっと職場に馴染むためにはどうすればよいのでしょうか。



## A 本当に変わらないとダメですか？

人には、得手不得手があります。あなたは、人を楽しませるような話し方は苦手なのでしょう。そのために、他の人を笑わせたり、気の利いた返しができなかったりして、つらい気持ちになっているのでしょう。

気持ちはよくわかります。でも、そのことで何か困ったことが起きているのでしょうか。質問からは、現実にはどのような困りごとが起きているか読み取れません。もしかすると、口下手なのはあなたの特長で、職場の人たちはそのことをわかったうえで付きあっているのかもしれない。

少し別の見方をすると、おしゃべりでみんなを笑わせるような人は、職場で浮いてしまう可能性があります。職場は社交場ではありません。みんなが仕事に向き合い、成果を上げるために力を合わせていく場所です。そうだとすれば、人を笑わせられなくても、与えられた仕事がきちんとできていれば、それでよいのだと思います。

## 大切にしたいのは あなたらしさ

飲み会が疲れるようであれば、上手に断ればよいでしょう。最近は、若い人を食事に誘うと、「メシハラ」と言っ

て嫌がられるそうです。飲み会が苦手なのは、あなただけではありません。どうしても飲み会に出ないといけないうときには、隅に座って静かにしていれば、時間が過ぎていきます。アルコールが入ってくれば、みんな他の人のことなど気かけないで、自分中心に話をするようになります。

口下手のために仕事で問題が起きることがあるかもしれませんが、そのときには、何が問題かを明確にして、具体的な対処策を考えるようにするとよいでしょう。口下手な人は聴き上手のことがよくあります。時間が経てば、自然に馴染んできます。静かに淡々と仕事をするあなたらしさを、大切にしてください。



大野裕先生監修のウェブサイト

「ココロコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。  
YouTubeチャンネル「ココロコンディショナー」 認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。



# こころとからだの健康相談

こころとからだの健康相談は**完全匿名**で**ご自身・ご家族の「気になるこころやからだの相談」**や、インターネット等では検索しづらい**「専門医のいる病院の紹介」**等も相談できます。

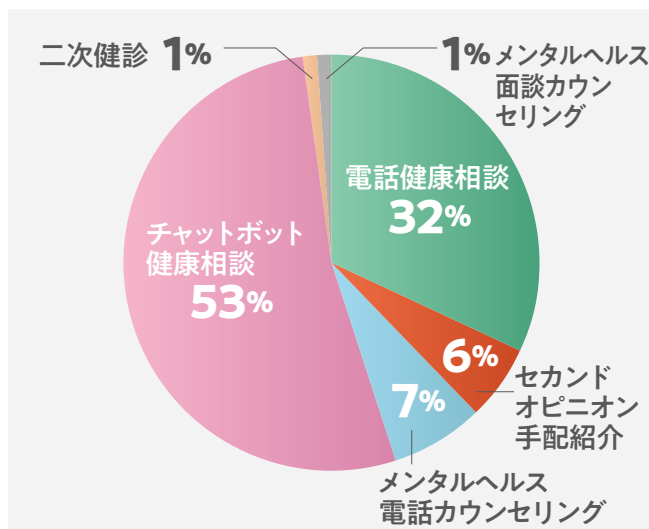
**病気になる前に！ 早めにご相談ください！**

健康相談には「24 時間電話相談」「セカンドオピニオン手配紹介」「メンタルヘルスカウンセリング」「二次検診紹介」「がんと仕事の両立相談」等様々な電話相談番号が設けられており、栗田健保ではほぼ全ての相談を利用いただいています。

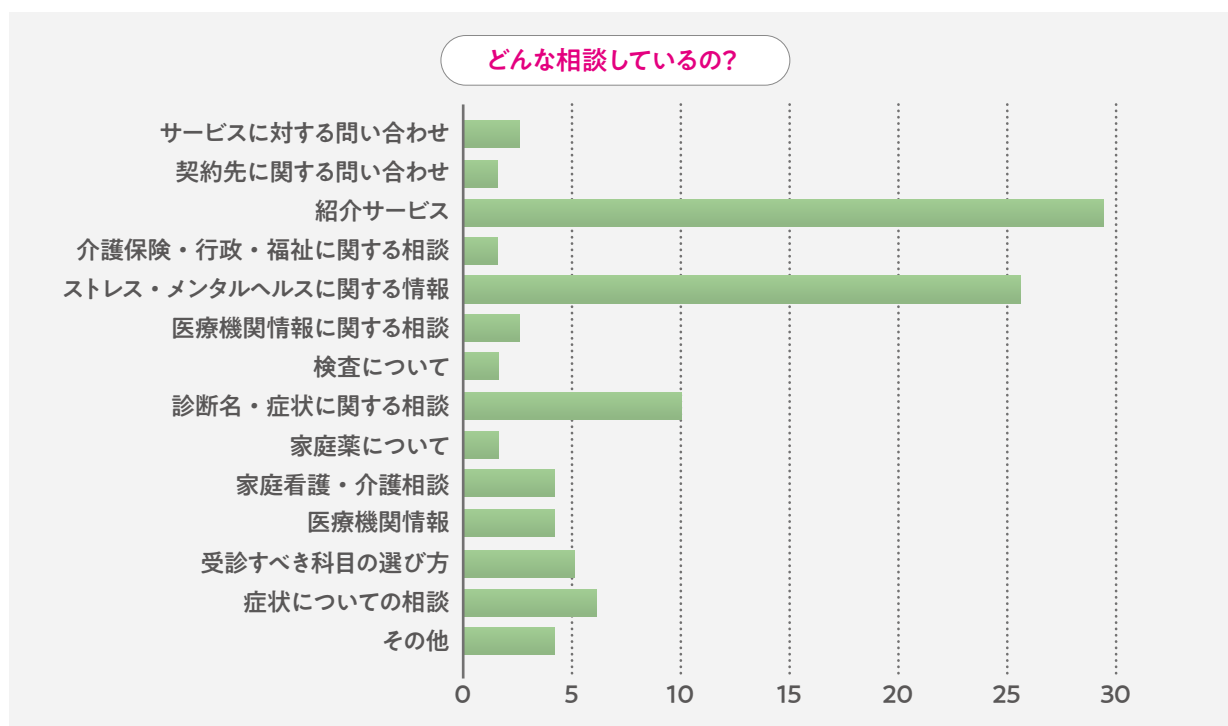
2024年4月の開設から  
**300件ほど**ご利用  
いただいています！



■各健康相談の利用率■



■栗田健保の利用者の相談内容■



上記以外にも健診の結果説明、受診科、お子様の不登校、介護、専門の病院紹介等、様々な相談に「医師・看護師・保健師・カウンセラー他の専門家」が対応しています。気になる症状の放置にならないためにも、お気軽にご利用ください。

健康相談の詳しい内容、相談電話番号はこちら



どこからでも簡単に  
お医者さんへ相談ができるアプリ

※オンライン診療ではありません  
※任意継続者は利用できません



# いつでもドクター

自分のことも、子どもや家族のことも。  
スマホで簡単！ お医者さんにお悩み相談。

海外からも利用できるため海外駐在員と帯同家族の方もぜひご利用ください！

24時間  
いつでも  
利用できる

最大で家族  
5人まで  
登録できる  
※栗田健保に加入して  
いない家族も登録  
できます！

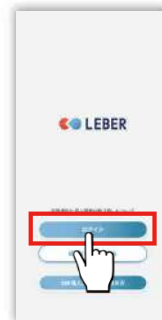
最速  
3分で  
返信が届く

何度でも  
無料で  
相談できる

## 登録は簡単! 2STEP!

1. アプリストアで「リーバー」と検索して、  
アプリをインストール後、アプリを開く

2. 会社のメールアドレスにID (電話番号) とパスワード  
が記載されたメールが5月下旬に届きますので、  
それを元にログイン ※会社のメールアドレスがない方は別途対応します



## 相談の方法



ホーム画面で、「相談  
する」ボタンを選択

相談のカテゴリを選択  
して、相談を開始。  
チャットボットが自動で  
問診をします。

組合の方は無料  
で相談が可能。  
(医師の指名以外)

最速3分で医師から  
アドバイスが届きます。  
(症状にあった医療機関や  
市販薬なども※国内のみ対応)





こんなことはありませんか？

# いつでもドクターの活用事例



## 子どもの発熱

年末年始に**5歳の子ども**が発熱してしまった。  
子ども用の風邪薬もなく、かかりつけの病院も  
閉まっていたので、リーバーで相談をすることに。

相談履歴詳細

発熱している  
(2025/1/15)

牧本 先生  
小児科 医師

上気道炎（かぜ・感冒）、インフルエンザ、コ  
ロナ の可能性、気管支炎  
を疑います。

医師のコメント

相談いただきありがとうございます。  
症状から一般的には上気道炎（かぜ・感冒）、イ  
ンフルエンザ、コロナ の可能性、気管支炎の疑  
いがあります。早めのクリニックの受診をおす  
めします。  
また、お子さんの状態を見ると、風邪やイン  
フルエンザの可能性が考えられます。以下に一般  
的なアドバイスをいくつか提供します。  
1. 水分補給: お子さんが十分な水分を摂取して  
いないことなので、まずは小さな一口でもいい  
ので、こまめに水分補給をすることが重要です。  
解熱剤を使用する場合、薬本状態を避けるた  
めに水分補給は必要です。  
2. 解熱剤: 市販の子供用の解熱剤を使用するこ  
とが考えられます。しかし、具体的な製品名を推  
奨することはできません。薬局やドラッグストア  
で、薬剤師に相談してみてください。

3. 受診する診療科: 一般的には、風邪の症状であ  
れば小児科を受診することが多いです。しかし、  
重症の場合や他の症状がある場合は、救急医療の  
専門家に相談することをお勧めします。  
4. 安静: 病気の回復には十分な休息が必要です。  
お子さんには、安静にするように伝えてくださ  
い。  
5. 医療機関への連絡: 症状が悪化した場合や、新  
たな症状が出た場合、または症状が改善しない場  
合は、すぐに医療機関に連絡してください。  
最後に、お子さんの具体的な状況に応じて変わる  
ことがあります。最善の行動は、医療専門家に受  
診相談することです。  
私が推奨するドラッグストアで購入できるお薬は  
【対象2歳以上】カロナール 薬粒（薬量処方）  
【対象5歳以上】こどもリソルサット  
です。市販薬については、薬局薬剤師に相談する  
のもありだと思います。

## Answer

## Comment

相談履歴詳細

おすすめの診療科  
牧本 先生 がおすすめする診療科  
小児科

おすすめの市販薬  
牧本 先生 がおすすめするドラッグストアで購入で  
きる市販薬

【対象2歳以上】カロナール 薬粒（薬量処方）  
【対象5歳以上】こどもリソルサット

年末年始で  
かかりつけの病院も  
閉まっていた  
不安でしたが、  
細かくアドバイスを  
貰えて安心しました！

ドラッグストアで  
子ども用の市販薬を購入し  
様子をみたところ  
症状も落ち着きました



## 長引く頭痛

頭痛が継続していましたが、内科を受診しても  
軽い風邪との診断。なかなか症状がよくなりず、  
どうしようと思いリーバーに相談。

いつからですか？

3〜4日前より

頭痛のきっかけは思い浮かびますか？

風邪や鼻より

痛い場所をお教えてください。

頭をスキャップ

どのくらいの頻度で起こりますか？

毎日

痛みの程度はどうですか？

目が重たい感じ  
ボンゴンする

痛みの程度はどうですか？

なかなか改善はして

頭痛以外の症状はありますか？

鼻に

鼻の奥や鼻の奥が痛い

血圧・体温などを教えてください。

体温 36.2℃

医師に何を相談したいですか？

どの診療科にいったほうがいいのか教えてほしい  
どんな対処法すればいいのかわからない

他に医師にお伝えすることはありますか？

回答スキャップ

## Answer

相談履歴詳細

目の奥や鼻の奥が痛い、鼻が詰まるなどの症状  
からは副鼻腔炎などの可能性があるかもしれ  
ません。

アフターチェック

医師のコメント

相談いただきありがとうございます。  
症状から一般的には目の奥や鼻の奥が痛い、鼻が  
詰まるなどの症状からは副鼻腔炎などの可能性  
があるかもしれません。のびがあります。副鼻  
腔炎（いわゆる蓄膿症）の可能性があれば耳鼻科受診  
をお勧めします。  
その可能性が低く頭痛が続く場合は神経内科や脳  
外科、頭痛外来での診察をお勧めします。  
またわからないことがありましたら質問い  
ただければと思います。  
頭痛疾患により対処法が異なりますので受診  
をお勧めします。  
お大事になさってください。

おすすめの診療科  
岡村 敦子 先生 がおすすめする診療科  
神経内科、耳鼻咽喉科

先生からの回答で  
耳鼻科を勧められたので  
受診をしたところ  
症状緩和へ！

もっと早くに相談して  
いれば良かったかも！



スマホからいつでも簡単にお医者さんに相談ができる、医療相談アプリLEBER。  
アプリ内には56の診療科の先生が登録されており、24時間さまざまな相談に回答しています。  
LEBERは、体の不調だけでなく心の悩みや産後うつまで、幅広い分野に対応しています。  
海外からも使用でき、日本人の医師に何度でも相談できるので好評です！

LINE で薬剤師に相談して  
薬を購入できる！

自分の身体は自分で守る

# セルフメディケーション に取り組んでみませんか？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。毎日をいきいきと過ごすためにセルフメディケーションを実践して、あなたの健康管理力を高めていきましょう。



check!

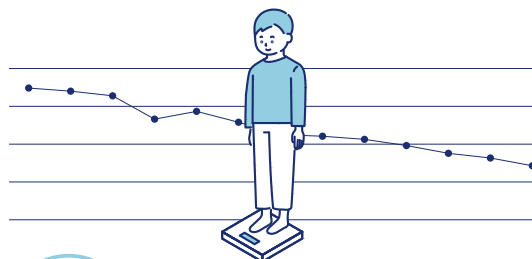
## セルフケア・セルフメディケーションのポイント



Point  
01

### 規則正しい生活を心がける

自分の健康に積極的に関わることで、知識が向上し、健康維持に役立ちます。



Point  
02

### 健康と生活習慣をチェック

日ごろから自身の健康状態をチェックして健康への意識を高めましょう。



Point  
03

### 正確な知識を持つ～専門家を活用～

分からないことがあれば、医師薬剤師などの医療専門家に相談してみましょう。



Point  
04

### OTC 医薬品を上手に使う

軽度な体の不調には、OTC医薬品(市販薬)の活用も選択肢になります。

栗田健康保険組合の加入者様なら



## あなたの薬箱をご利用いただけます！

病院から処方される医薬品同等のスイッチOTCや、薬剤師がいないと購入できない第1類医薬品も購入可能！

お薬の購入・相談サイト『あなたの薬箱』では、約1,500種類の医薬品などが購入できます。

みなさまのセルフメディケーションにぜひご活用ください！

LINEで薬剤師に相談して  
購入ができるので安心！



今すぐQRを  
スキャン!!







運動指導・監修  
健康運動指導士  
まえだ あき



筋トレは体力づくりや生活習慣病予防に役立つだけでなく、ロコモ予防にも効果的です。お金の貯金も大事ですが、将来の健康資産形成のためにも筋肉もしっかり積み立てておきましょう!

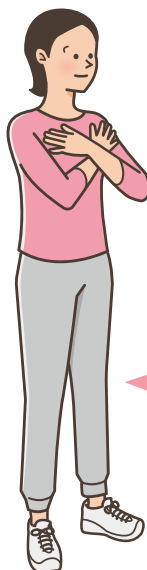
ロコモとは…筋力の低下や骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、介護が必要になったり、そのリスクが高い状態のこと。正式名称はロコモティブシンドローム。

## スクワット

- ①足を肩幅より少し広めに開き、つま先はやや外側に開きます。腕は胸の前で組みましょう。
- ②背筋を伸ばし、つま先方向に向けて膝を曲げます。2～3秒かけてゆっくりと太ももが床と並行になるまでしゃがみます。  
※難しければ無理のない高さで構いません。
- ③ゆっくりと元の体勢に戻します。
- ④10回1セットとし、60秒の休憩を挟みながら3セット行いましょう。

腰を落として立ち上がる動作を繰り返すトレーニングです。

10回  
×  
3セット



1

膝を曲げる時は内股にならないように

2



2～3秒かけてゆっくりしゃがむ

膝がつま先より出すぎないようにする

どんな効果がある?

スクワットでは、主に太もも前面の筋肉が鍛えられます。この筋肉は、歩行中に足が地面に着地した際の衝撃を吸収する役割を果たします。ここの筋肉が弱いと膝への負担が増え、ロコモの原因の一つである変形性膝関節症のリスクが高くなります。予防のためにはこの筋トレがオススメです。

筋トレを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。

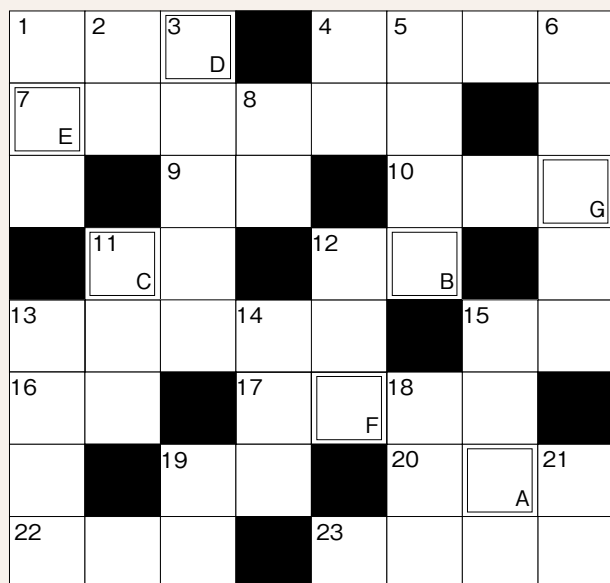
動画もCHECK!



健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。A～Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

## クロスワードパズル



タテのカギ

- 1 目もかゆいし、今日はかなり飛んでいる?
- 2 ないシャツは、ネクタイ締められず
- 3 ドラキュラといえばこの国でしょ
- 4 モノクロになし
- 5 BLTサンドのB
- 6 コップ数も遊園地の乗物も、スペルは同じ
- 8 ったく、油断も〇〇もありやしない
- 11 劇場やスタジアムに、座席がない〇〇席
- 12 ●〇〇●→●●●●
- 13 まつ毛に塗ってクッキリぱっちり
- 14 洋服と違って、履物は草履や下駄
- 15 たすきがバトンがわり
- 18 本からハラル、どこまで読んだか不明に
- 19 クマよりスズメが危険!
- 21 センセー、接吻って何ですか



ヨコのカギ

- 1 田んぼでケロケロ、ほんとは王様かも
- 4 ドングリで育った高級〇〇〇〇豚よ
- 7 相手が反則。サッカーはPK、バスケットなら
- 9 キャンプファイヤー、何燃やす?
- 10 前菜から召し上がれ「〇〇〇料理」
- 11 人生、山あり〇〇あり
- 12 電源パッチ、OFFからコレに
- 13 「わかった、15時にハチ公前ね」
- 15 アットマークにこの英文字
- 16 イカったイカがプーッと吹く
- 17 正方形の布が万能エコバッグに
- 19 のっぺらぼうの麻雀パイ
- 20 ニキビもコレの一種
- 22 三食の最後はディナー。真ん中は?
- 23 ボクのパパはキングさ。という人

ヒント 歯ブラシ以外にもこれを使うと〇

答え

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F | G |
|---|---|---|---|---|---|---|

気の向くままに♪

# 坂道さんぽ

坂道を散歩することは景色の変化を楽しめるだけでなく、心肺機能や足腰も鍛えられ一石二鳥！心地よい疲れを感じたら、地元のカフェや名物グルメでひと休み♪観光と組み合わせた“坂道さんぽ”を紹介します。

せんこうじしんみち

広島県  
尾道市

## 千光寺新道

～映画と絶景が出会う坂道～

千光寺新道のある尾道市は、穏やかな瀬戸内海に面した歴史ある港町です。その独特の風情と美しい景観から、多くの映画の舞台になっています。とくに大林宣彦監督による『転校生』『時をかける少女』『さびしんぼう』の尾道三部作が有名ですが、千光寺新道はそんな映画にも登場する坂の一つ。趣のある住宅街のなかに石畳の道が続き、ノスタルジックな雰囲気醸し出しています。坂道を上って振り返れば青く広がる瀬戸内海が望め、疲労感もやわらぐ癒しのひとときを味わえます。



### 坂道 walk Q & A

筋肉痛になりやすいのは上り坂？それとも下り坂？

正解は「下り坂」です。

上り坂はエネルギー消費量が大きいですが、筋肉痛をもたらすような筋肉への負担は下り坂で生じます。筋肉痛の予防には、運動の前後にストレッチを忘れずに。



モデルコース

計3km

所要時間  
約60分

消費カロリー\*  
約340kcal

\*消費カロリーは高低差を考慮し、あくまでも目安として算出した数値です。体重や歩く速度等により変わります。

START

ポイント①

看板猫？に出迎えられるがコーヒーで一息



AIRSHIP COFFEE

元航海士のオーナーが営むカフェ。テラス席では飲食物の持ち込みOK！船旅気分を味わいながら、至福の一杯を。

ポイント②

公園まではロープウェイを使う手も



千光寺公園

「さくら名所100選」に選定されています。園内には美術館やお土産の買える売店などがあります。

ポイント③

高台にある境内から尾道の風景を眺めてみよう♪



千光寺

断崖絶壁にへばりつくように建てられた舞台造りの本堂と、境内から眺める尾道の絶景が人気。

ポイント④

歩き疲れたら商店街で名物グルメを堪能

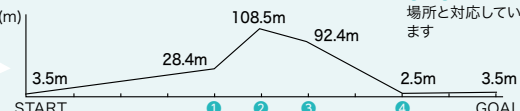


尾道本通り商店街

尾道を訪れたら、「尾道焼き」と「尾道ラーメン」をぜひ。お気に入りの一軒を見つけてみては。

GOAL

このコースの高低差



※①～④はポイント場所と対応しています

栗田健康保険組合

〒164-0001 東京都中野区中野4-10-1 中野セントラルパークイースト10階  
TEL 03-6743-6790 FAX 03-3319-2053 <http://www.kuritakenpo.or.jp/>  
発行責任者：中村 仁孝 / 作成者：高見澤 恵里



ホーム  
ページは  
こちら♪