



## ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。ひかり健康保険組合からのお便りです。  
ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。  
今回は、たまと大変なストレスの前向きな解消法と、  
おでかけのときは保険証を持っていくことについて、お届けいたします。

### 第13話: 1. 前向きなストレス解消法 2. おでかけの際は保険証持参

#### 1. 前向きなストレス解消法

##### Q1. ストレスって？

ストレスには、実は2つの意味があります。  
ストレッサー(ストレスを発生させる要因)とストレス反応(引き起こった心身変化)です。

##### Q2. ストレッサーやストレス反応には、どんなものがあるの？

ストレスを発生させるストレッサーは、3つあります。

- (1) 物理的の刺激(暑い、寒い、長時間通勤、外傷、事故、花粉など)
- (2) 精神的刺激(人間関係、異動、昇進、友人や家族との別離など)
- (3) 内的要因(睡眠不足、過食や寡食や偏食、疾病など)

ストレス反応は、大きくわけて3つあります。

- (1) 身体的変化(頭が痛い、胸が苦しい、ドキドキする)
- (2) 心理・行動的变化(怒りっぽくなる、気分が落ち込む)
- (3) 認知的変化(集中できない、考えがまとまらない)

##### Q3. ストレスがなければ快適？

そんなことはなく、家族も友人もなく、仕事も人生の目標もなく、  
何の刺激もなければかえってそれがストレスとなります。

ストレスにはよい刺激もあれば、悪い刺激もあるということから、  
「ストレスは人生のスパイス」と言った生理学者がいます。

また、ストレスはヨットと風の関係にもたとえられます。

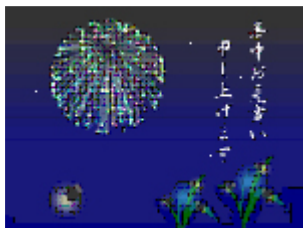
無風状態ではヨットが進まないように、人はストレスがなければ生きていけない。  
逆に、台風のような暴風ではヨットが転倒するように、過剰ストレスでは人も倒れてしまいます。  
ヨットが颯爽と風をはらんで快走するように、人にはよいストレスが必要です。

##### Q4. 悪いストレスの良い解消法は？

- (1) 受け止め方を変える (2) 腹式呼吸をしてみる (3) ウォーキングで酸素を取り込む (4) スポーツで体を動かす
- (5) ガーデニングで緑に触れる(6) 森林浴で五感をリフレッシュ (7) 入浴・温泉で和む (8) 熟睡・快眠で脳を休ませる (9) アロマテラピー・ハーブで治癒

(10)音楽(聴く・歌う・演奏する)で癒されよう (11)普段と違うことや趣味に没頭し自分を表現

## ストレスを人生のスパイスに



## 2. おでかけの際は保険証持参

突然歯が痛くなった、お腹が痛くなったなど、  
おでかけ先では思いがけないことで病院にかかることがあります。  
そんなとき、保険証があると、通常の3割負担で医療を受けられます。  
ところが、保険証が無いと、医療費が全額負担になる場合があるので、要注意です。

## 備えあれば憂いなし保険証

●サプリの一言 ストレスを和らげよう編●  
やる気が起きないときは、赤い色を見るとよい。

---

ご質問、ご要望等がございましたら、ひかり健康保険組合までお問い合わせください

tel:03-5951-7422

mailto:[Info@hikarikenpo.or.jp](mailto:Info@hikarikenpo.or.jp)