



## 被扶養者に特定健康診査受診をすすめてください！

健康管理係  
(082)513-4956

特定健康診査は、生活習慣病につながるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。40歳から75歳未満の被扶養者の皆様に特定健康診査を受診していただけるよう、6月下旬に被扶養者のご自宅へ受診券を送付しています（※）。

特定健康診査は受診券があれば無料で受診できます。ぜひ健康管理にお役立てください！

また、受診券を紛失された場合は、再発行しますのでご連絡ください。

※ 1年を通じて被扶養者である方を対象にお送りしています。今年度途中で被扶養者になった等により受診券が届いていない方で、今年度まだ特定健康診査を受診しておらず、受診を希望される場合はお問い合わせください。



## 2019年6月 (Vol.290) 「クイズに答えてカープグッズをもらおう!!」の答え

福利調整係  
(082)513-4951

※ 答えはA～Dの赤字です

Q1 基礎年金番号を確認するには、(A:ねんきん定期便)や(B:年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書)があります。

・(A:ねんきん定期便):毎年誕生月に共済組合本部から送付されるもの。

・(B:年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書):毎年7月頃に共済組合本部から送付される通知書。

Q2 「臨床心理士メンタルヘルス 一日相談所」において、令和元年度初回の開催日は、(C:6月15日)である。

Q3 病院などから処方される薬には、先発医薬品である新薬と後発医薬品である(D:ジェネリック医薬品)の2種類があります。

たくさんのご応募ありがとうございました。(プレゼントは、クイズ正解者の中から抽選により選ばれた方に6月28日にお送りしています。)



## 臨床心理士ひとことコラム ～シリーズ「セルフケア」⑨～

### 3つの「R」

セルフケアのためのストレス対処法として、「3つのR」というものがあります。これは、レスト(Rest):休息・睡眠、リラククス(Relax):ストレッチ・瞑想や音楽などのリラクゼーション、レクリエーション(Recreation):趣味・娯楽や気晴らしの3つを指します。

改めて言うまでもなく、これらのうちのどれかをすでに実践されている方も多いとは思いますが、こうした方法を用いるときのポイントは、まず、自分が好きなもの、楽しめるものであることです。やってみるが、なんとなく合わない感じがするであれば、他の方法に切り替えてみましょう。また、五感を働かせ、身体の反応を感じながら実践することも大切です。「〇〇の効果があるから」と頭で考えてしまい、自分の身体がどう感じているのかを後回しにしてしまうこともあるかもしれません。やってみて、まず身体がどう感じるかということに意識を向けてみてはいかがでしょうか。

(こころの健康心理相談員 豊田 尚子)

