

女性ホルモンとカラダの変化

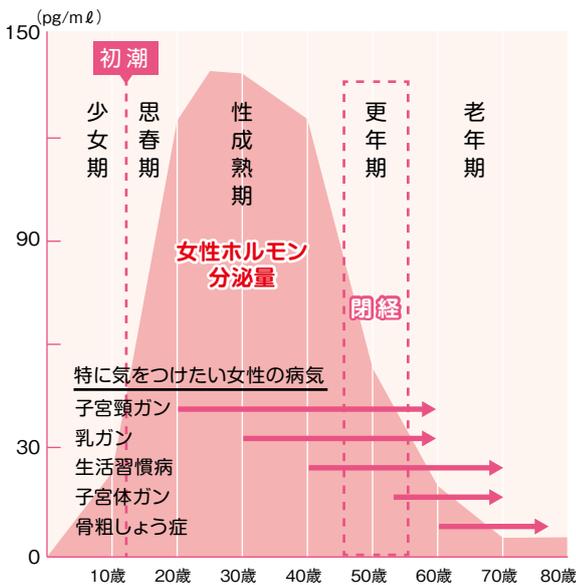
～性成熟期 後半編～



更年期 [45～55歳]

閉経が起こる前後の5年間、45才くらいから55才位までを更年期と呼んでいます。更年期はホルモン環境などの身体的な変化に加え、心理的・精神的にも大きな変動のある時期です。症状の種類・強さや現れ方には個人差がありますが、この時期のさまざまな不調を「更年期症状」といい、仕事や家事など日常生活に支障をきたしてしまうほどの重いものを「更年期障害」といいます。

女性の一生における女性ホルモンの変化



どうして症状が起こるの？

身体的要因

(卵巣機能が低下)

心理環境的要因

(家庭・職場での不安やストレス等)

どんな症状が起こるの？

自律神経失調症状

ホットフラッシュ(のぼせ、ほてり)、冷え症、発汗異常、動悸、睡眠障害など

精神症状

うつ状態、精神不安定、意欲低下など

その他：頭痛、吐気、性交痛、頻尿、尿失禁、骨密度の低下、コレステロール増加 など

ガンや生活習慣病などの病気にもかかりやすい時期です。不調を感じたらまずはかかりつけ医に相談しましょう



上手に乗り越えるには…

【身体の健康・生活習慣の改善】

- 食事** … バランスのよい食事で肥満・高脂血症・骨粗鬆症を予防しましょう
大豆などのイソフラボンは女性ホルモンに似た働きがあります
- 運動** … 少し汗をかくくらいの有酸素運動やウォーキングを毎日の生活に取り入れましょう
- 休養** … 睡眠を充分にとり、自律神経を整えましょう
- 禁煙** … 血管や身体の中にストレスがかかってしまうのでタバコはやめましょう

【心の健康】 **リラクゼーション** … ストレス解消や疲労回復の助けになります
頑張り過ぎないで！

【その他】 定期的な健診を受け、自身の健康状態を知っておきましょう

それでも辛いときは？ ▶▶▶ 婦人科で相談する！

婦人科では女性ホルモン濃度を測って、更年期症状かどうか調べることができます。女性ホルモンの減少による症状は、漢方薬や女性ホルモンの補充(内服・注射等)により緩和することができます。

※症状改善方法はいくつかありますので、医師と相談しましょう。

更年期は女性ホルモンのターニングポイントです。身体力、生殖機能は衰える一方、知的能力や情緒面では魅力を増し、能力を発揮できる時期です。様々な症状をネガティブにとらえず、上手く付き合っていくことが必要です。これからの人生を豊かに過ごすためのステップとらえてもいいでしょう。自分に合った対処法を見つけて、生涯を通じてのイキイキ・キラキラ健康美人を目指していきたいですね！

平成27年1月から

高額療養費の「自己負担限度額」が変わります！

高額療養費とは、保険証を使って治療を受けた医療費の自己負担分が高額になったときにこの負担を軽減するため、自己負担額から一定の額（自己負担限度額※）を超えた部分が健康保険組合から払い戻される制度です。

平成27年1月1日以降、証の有効期間が3ヶ月となります。長期継続の場合は、再度新たに申請いただくことで更新し、差換え交付いたします。（必ず発行済み証を添付ください。）

※自己負担限度額は所得によって分かれています。平成27年1月より所得区分が改定されます。

H26年12月31日まで

| 標準報酬月額 | 1ヶ月当たりの自己負担限度額 | 多数該当* |
|----------------------|---------------------------------|---------|
| A. 53万円以上 | 150,000円+ (総医療費-500,000円)×1% | 83,400円 |
| B. 一般 | 80,100円+ (総医療費-267,000円)×1% | 44,400円 |
| C. 低所得者 (住民税非課税者) | 35,400円 | 24,600円 |

H27年1月1日から

| 標準報酬月額 | 1ヶ月当たりの自己負担限度額 | 多数該当* |
|---------------------|---------------------------------|----------|
| ① 83万円以上 | 252,600円+ (総医療費-842,000円)×1% | 140,100円 |
| ② 53～79万円 | 167,400円+ (総医療費-558,000円)×1% | 93,000円 |
| ③ 28～50万円 | 80,100円+ (総医療費-267,000円)×1% | 44,400円 |
| ④ 26万円以下 | 57,600円 | 44,400円 |
| ⑤ 低所得者 (住民税非課税者) | 35,400円 | 24,600円 |

*直近12ヵ月に3回支給を受けているとき4回目からの上限額

以前の A. 高所得の方は自己負担額が増えますが、
B. 一般所得の方は自己負担が据え置き、又は低く抑えられるようになります。

医療費が高額になりそうときは…

※詳しくは、ワールド健保ホームページをご覧ください。

「限度額適用認定証」を支払い時までに医療機関へ提示することにより、窓口での支払いが自己負担限度額まで済みます。

「限度額適用認定証」の申請方法

- 【店頭ポータルサイト】ライブラリ
- ⇒ワールドグループホームページ [W]
- ⇒ワールド健康保険組合
- ⇒「1. 健康保険組合」をクリック

- ⇒ワールド健保 HP トップ
- 「届出・申請について」をクリック
- ⇒【限度額適用認定申請書】をクリック⇒必要事項を記入し、健保へ直送



健康保険のみらいをみんなで作る/
あしたの健保プロジェクト

超高齢化社会に耐えられるように、医療制度を改革していくために全国の健康保険組合と健保連は「あしたの健保プロジェクト」を展開し、みなさんの声を発信しています。

ワールド健保 HP のトップページ、右下バナーから「あしたの健保プロジェクト」にリンクしています。

●ワールド健保ホームページ
<http://www.world-kenpo.com/>

「あしたの健康プロジェクト」のトップページ「健保 VOTE」をクリックし、3項目について「賛同する」ボタンをクリックをお願いします。

健保 VOTE! 賛同者はCLICK! ▶ **賛同する!** クリック!

KONAMI SPORTS CLUB

2015年4月1日より料金プランが変わります。

■ 新料金プランへの変更手続きについて

2015年3月最終営業日までにお近くのコナミスポーツクラブ店頭またはコナミスポーツクラブ情報ダイヤル、WEB（コナミスポーツクラブメンバーサービス）、コナミスポーツクラブより送付されるお知らせのDMに同封されている、返信用ハガキのいずれかで変更手続きをお願いいたします。

お問い合わせは、お電話またはホームページから

- コナミスポーツクラブ情報ダイヤル **0120-919-573** (ダイヤル コナミ)
- コナミスポーツクラブ ホームページ <http://www.konamisportsclub.jp/>

平日 9:00～19:00
土・日・祝休日 10:00～18:00

コナミスポーツクラブ法人会員

理事長交代のお知らせ

(新) 理事長 松沢 直輝 ((株) ワールド)
(旧) 理事長 寺川 尚人 ((株) ワールド)

平成26年11月1日付