

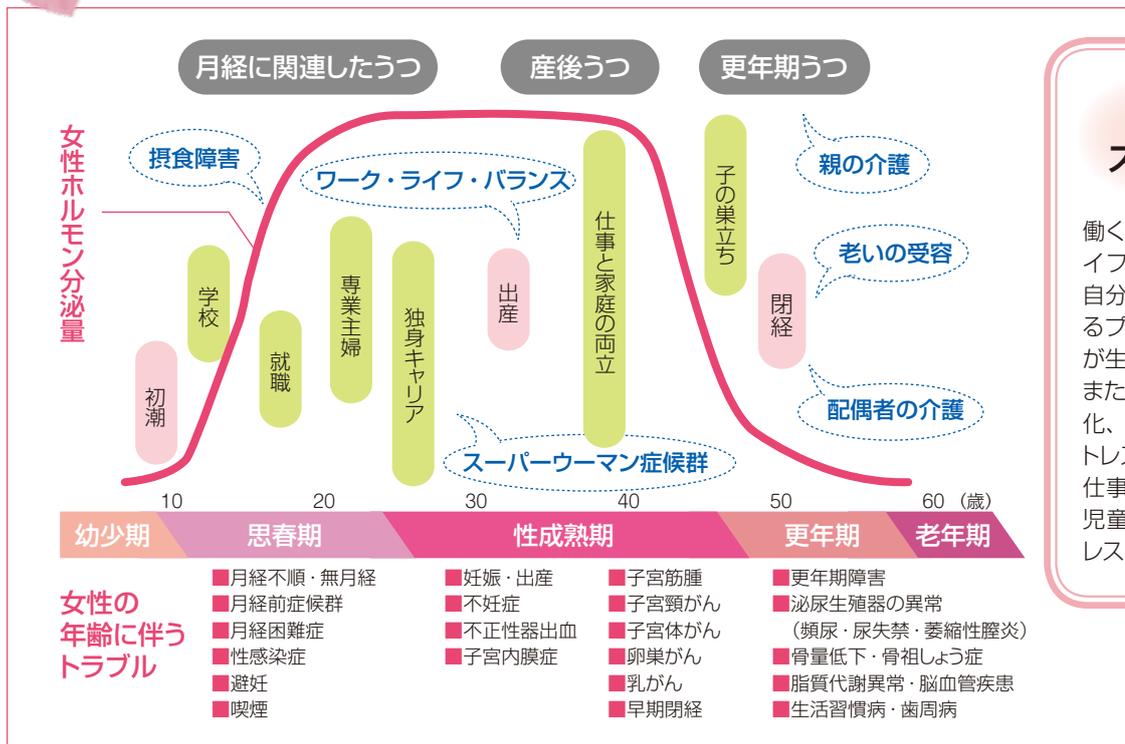


教えて保健師さん

女性のライフステージと心身の変化に合わせてセルフケアをしましょう!

女性のからだは年齢に応じて女性ホルモンの影響を受けています。ライフステージでの様々なイベントによるストレスでホルモンバランスが乱れると、女性特有の病気にかかったり、からだに不調を感じたり、場合によっては産後や更年期に「うつ」といった心に不調をきたすことがあります。ストレスは自律神経の働きを活性化し、活動性や効率性をUPする側面がありますが、個人の許容量を超えると健康障害につながります。様々なストレスにさらされる現代ですが、ストレスと上手に付き合い、からだや心に不調をきたす前にコントロールすることが大切です。

女性のライフステージに関連した女性特有の疾患とメンタルヘルス



心理社会的ストレスの増大

働く女性が増え、女性のライフスタイルが多様化し、自分の人生を選択・決断するプレッシャー(ストレス)が生じています。また、晩婚化、出産の高齢化、婚活等の言葉によるストレス、結婚・出産を経て、仕事復帰に当たっての待機児童問題など社会的なストレスも増加しています。

ストレスと上手に付き合うための3つの原則をご紹介します。

サポーターを得る

サポーターとは、労わったり、頑張りを認めたり、黙って話を聞いてくれる人です。家族や友人、バーのマスター、ペットなどもサポーターになり得ます。サポーターを書き出して「見える化」することで、「たくさんのサポーターがいて、いざというときに助けてもらえる」と実感できます。そして実際にストレスがある時に頼ってみてください。

リフレッシュ方法を持つ

レポートリーは多いほど◎ ストレスのタイプ別の対処でより効果が上がります。ストレスには、①頑張りすぎている ②じっと我慢して耐えるの2種類があります。①の時はリラックス型(ゆっくりバスタイム、好きな音楽を聴く、ペットと遊ぶ、スイーツや食事、お酒を楽しむなど) ②の時は発散型(カラオケで思い切り歌う、大声を出す、心ゆくまでおしゃべり、スポーツジムやランニングで体を動かすなど)がお勧めです。

考え方のクセを変える

うつ状態になりやすい人は、ものの見方が偏ったり、自分に関連する物事を否定的に捉えてしまいがちです。反射的に「ダメだ」と思ったら、「ちょっと待って」と自分にストップをかけ、立ち止まって、「相手の言うことに肯定できる点がないか、他の受け止め方ができる点がないか」を探すクセをつけるのです。「感情」や「印象」はなかなか変えられませんが、「認知」や「行動」は変えられます。

ストレス発散方法は様々。いろいろ試して自分に合ったセルフケアを見つけましょう。ただし、アルコールの多飲やタバコは身体にとって新たなストレス要因となるので避けましょう。

●医療専門職に気になる症状、病気・介護のことなど何でも相談することができます。

フリーダイヤル・メールでの相談は健保ホームページから「ワールド健保」クリック

法改正 (平成30年 8月診療から)

70歳以上の方の「高額療養費」上限額 (自己負担限度額)の一部が変わります

医療費の家計負担が重くならないよう、医療機関や薬局の窓口で支払う医療費が1か月（暦月：1日から末日まで）で上限額を超えた場合、その超えた額を支給する「高額療養費制度」があります。70歳以上の方の高額療養費の上限額（自己負担限度額）について法改正があり、平成30年8月の診療分より ①現役並み所得者と ②一般所得者の一部に変更があります。



平成30年8月以降、所得区分が現役並みIおよびIIの方で、医療機関での支払が高額になる可能性のある方は、ワールド健保へ「限度額適用認定証」の交付申請をしてください。

(平成30年8月診療から)

被保険者の所得区分			自己負担限度額	
			外来 (個人ごと)	外来・入院 (世帯)
①現役並み 所得者	変更あり	現役並みⅢ 標報(注)83万円以上 (負担割合3割)	252,600円+(総医療費-842,000円) ×1% [多数該当:140,100円]	
		現役並みⅡ 標報(注)53~79万円 (負担割合3割)	167,400円+(総医療費-558,000円) ×1% [多数該当:93,000円]	
		現役並みⅠ 標報(注)28~50万円未満 (負担割合3割)	80,100円+(総医療費-267,000円) ×1% [多数該当:44,400円]	
②一般所得者 (①および③ 以外の方)	一部 変更あり	区分なし	18,000円 (年間上限 14.4万円)	57,600円 [多数該当:44,400円]
③低所得者	変更なし	Ⅱ	8,000円	24,600円
		Ⅰ		15,000円

申請方法

ワールド健保ホームページより「健康保険限度額適用認定申請書」を印刷し、必要事項をご記入の上、ワールド健保へ直接ご送付ください。(印刷できない場合は郵送いたしますのでご連絡ください。)

※限度額適用認定証を提示せずに医療機関での支払が高額になった場合、上限額を超えた部分は後日、ワールド健保より自動的に給付いたします。

* 詳細は、
ワールド健康保険組合ホームページ
<http://www.world-kenpo.com/>
をご覧ください。

・標報(注)：標準報酬月額略

・多数該当：過去1年間に同一世帯で4回以上高額療養費に該当する場合、4回目からは「多数」該当となり、自己負担限度額が引き下がります。

2018年 幹旋家庭用常備薬

例年ご好評いただいている「幹旋家庭用常備薬」申込みが始まります。ご家庭の薬を確認いただき、足りないものがあればこの機会をご利用ください。今回は「歯周病リスク検査」「肺がん検査」、女性向け「クロスフィットヨガ」グッズを追加しております。また、WEB申込みであれば、計272品目から選択いただけますので、是非ご利用ください。



ご利用対象
ワールド健保被保険者

申込期間
2018年8月24日(金)
～12月7日(金)

スマホ閲覧可能

ID・PWは健保ホームページまたはお電話で
問い合わせください。



ピンクリボンフェスティバル2018



乳がん検診の大切さを伝え、患者さんを支えるためのイベントが今年も各地で実施されます。自分のカラダと健康について考える1日を過ごしてみませんか?各種イベントの申込等詳細は、公式ホームページをご覧ください。

●ピンクリボンフェスティバル公式HP
<http://www.pinkribbonfestival.jp/>

エリア	イベントなど	開催日	会場
東京	ピンクリボンセミナー	9月15日(土)	JR新宿 ミライナタワー マイナビルーム
	ピンクリボン シンポジウム	9月30日(日)	有楽町朝日ホール
	ピンクリボン スマイルウォーク東京	10月13日(土)	六本木ヒルズ アリーナ
神戸	ピンクリボン スマイルウォーク神戸 15周年記念イベント	10月8日(月・祝)	スペースシアター

※スマイルウォーク、シンポジウムは、各イベント定員となり次第締め切ります