

けんぽニュース



1. 先日は被扶養者確認調書をご提出いただきましてありがとうございました。
今後とも被扶養者にかかる認定条件について事業主様、ご担当者様にて、ご留意くださいますようお願いをお願い申し上げます。

2. 以前より広報しております健康管理アプリ「グッピーヘルスケア」はインストールされましたか？
1000ポイント達成し、Amazon ギフト券(1000円分)を毎月獲得される方が続々いらっしゃいます！
更に10月中は通常ポイントが3倍になるキャンペーン中です！ぜひ、従業員の皆様にご活用いただけますようお願いください。(けんぽだより秋号にも案内が掲載されています)

但し、ギフト券獲得にはアプリ内で大阪府電気工事健康保険組合加入者である登録が必要です。詳しくは当組合のホームページをご覧ください。



岩本保健師からの
ひとことアドバイス

～コロナ禍におけるメンタルヘルス～

季節の変わり目で心身の体調を崩しがちな時期ですが、皆様いかがお過ごしですか？
ここ数カ月、自殺に関する報道が目立ちます。自殺の多くはベースにうつ等精神疾患があり、メンタル不調のサインが出ていることもあると言われています。周りの人でいつもと様子が違うなという場合には、声をかけてみましょう。

不調のサイン 周囲の人を気にせず話せる場所で話しましょう。

✓ 顔色が悪い、元気がない、頭髪・服装の乱れ、お酒臭い、ミスが目立つ、遅刻早退や突発休・残業・休日出勤が増えている等→「眠れてる？」「しんどそうだけど大丈夫？」等、声をかけてみましょう。

心療内科・精神科に受診が必要な症状 2週間以上続く場合は受診を

✓ 不眠又は過眠、食欲不振又は過食、倦怠感、悲しみ・不安・イライラ・焦り、お酒に頼る等...

「死にたい」「消えたい」と言われたら・・・どう返事をしよう、何か言わないと、と焦るかもしれません。あなたを信頼し、勇気をもって打ち明けてくれた気持ちを受け止め「死にたくなるほど辛かったんだね。打ち明けてくれてありがとう」と伝えましょう。「〇〇さんが亡くなったら、私も周りのみんなもとても悲しい。死なないでほしい。専門家に今抱えている問題を相談してみない？」と伝え、相談窓口をお知らせしたりや受診予約のお手伝いも一つの方法です。聞く側も戸惑い、辛くなる時があります。一人で抱え込まず、岩本までご相談ください。

- *メンタル不調は弱さや怠惰から来るわけではありません。責めたり弱い人だと決めつけずに聞きましょう。
- *過重労働や死別体験等だけでなく、出産や昇進等一見ハッピーな変化もメンタル不調のきっかけとなります。
- *アドバイスより相手の話を聴くことが大切です。「一人で頑張ってたんだね」「大変だったね」と労いましょう。
- *明らかに残業が原因の場合は、労いと共に業務の調整や休暇取得で脳心血管疾患や過労自殺を防ぎましょう。

【相談窓口・サイト】

- ・産業医(従業員数50名以上)や地域産業保健センター(50名未満)なら、ご本人でなくても対応を相談可能。
- ・厚生労働省「こころの耳」ホームページ:悩んでいる人だけでなく、周囲の人の対応方法等も学べます。
- ・こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556:都道府県により受付時間が異なります。
- ・新型コロナこころのフリーダイヤル 0120-017-556:同封のチラシを更衣室やお手洗いに掲示ください。

上記以外にも、わからないことがあればお問い合わせ下さい。(ホームページもご利用下さい。)

大阪府電気工事健康保険組合

☎ 06-6486-9013