

家庭用常備薬(夏用)幹旋の申し込み受付中

日野自動車健康保険組合では、組合員の皆様の健康管理・疾病予防の一環として、家庭常備薬の幹旋を行っています。現在、夏用常備薬の幹旋の申し込み受付中です。

季節推奨品も含め110品目の薬をご案内していますので、是非、お申込みください。

申込
締切日

平成26年 **7月22日(火)**まで
お早めにお申し込みください。

(申込書をお持ちでない方は
健康保険組合までお申し出
ください。)

季節
推奨品



<p>かぜの諸症状の緩和</p> <p>72% OFF</p> <p>大正 パブロンS錠 45錠</p> <p>1 参考価格 1,360円 370円</p>	<p>頭痛・歯痛・生理痛・解熱</p> <p>65% OFF</p> <p>大正 ナロンエース 16錠</p> <p>2 参考価格 1,036円 360円</p>	<p>胃酸過多・胸やけ・げっぷ・胃痛・胃重・胃部不快感</p> <p>28% OFF</p> <p>興和 キャベジンコーワ錠 110錠</p> <p>3 参考価格 918円 660円</p>	<p>目の疲れ・目のかすみ・目のかゆみ</p> <p>74% OFF</p> <p>大正 アイリス 14ml</p> <p>4 参考価格 1,048円 270円</p>
<p>腰痛・肩の痛み・関節痛・筋肉痛・腱鞘炎・肘の痛み・打撲・捻挫</p> <p>28% OFF</p> <p>ノバルティス ボルタレンEXテープ 7枚</p> <p>5 参考価格 1,007円 720円</p>	<p>救急絆創膏(防水タイプ)</p> <p>70% OFF</p> <p>共立 防水救急ばんそう膏(Mサイズ) 70枚</p> <p>6 参考価格 1,080円 320円</p>	<p>眼精疲労・筋肉痛・関節痛・神経痛・手足のしびれの緩和</p> <p>19% OFF</p> <p>武田 アリナミンEXプラス 60錠</p> <p>7 参考価格 2,354円 1,900円</p>	<p>かゆみ・かぶれ・湿疹・じんましん</p> <p>44% OFF</p> <p>池田模範堂 △ヒS 6g</p> <p>8 参考価格 324円 180円</p>

平成26年度 直営保養所「山中荘」カレンダー(10月~12月)

	10月	11月	12月
利用日	10月1日(水)~10月31日(金)	11月1日(土)~11月30日(日)	12月1日(月)~1月5日(月)
利用予約(電話予約)	8月1日(金)~	9月1日(月)~	10月1日(水)~
予約申込先	山中荘	山中荘	山中荘
保養所申込書提出先	山中荘 (FAXまたは郵送)	山中荘 (FAXまたは郵送)	山中荘 (FAXまたは郵送)

※冬期連休(年末年始)は12月分として受け付けます。
※抽選予約は、廃止になっています。

※下記①、②に該当する申込みで、『稼動日カレンダーの休み前日』の利用は、
利用日の3週間前からの受付となります。

① 利用人数の内訳が次の通り。

日野自動車健保の保険証をお持ちでない人数 ≥ お持ちの人数の2倍
(家族、外部等)

② 日野自動車健保の保険証をお持ちでない方のみでの利用

■ = 休館日



10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4							1		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
							30													

ご存知ですか? 健康保険組合ホームページ

ホームページアドレス <http://www.hinokenpo.or.jp>

健康生活に役立つ情報を満載!

ご家族の方々も、是非一緒にご利用ください。



「メンタルヘルスに関して」

~健康相談だより~



岡田産業医

シリーズでお伝えしてきたメンタルヘルスも5回目になります。何よりも大切なことは「病気自体にかからないこと」です。そこで、今回はその方法に関して説明したいと思います。

健康で規則正しい生活を心がける

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や適度な睡眠、運動の習慣を維持することが、健康の基礎固めになります。実際、心の病気にかかった人は規則正しい健康的な生活を送るという治療を必ず行います。つまり、そのような生活を健康なときから行っていくことは病気になるににくい体を作ることにもなります。

また、ストレスがたまったときの対策として、リラックスできる時間を日常生活の中にもつことも大切です。ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをまずやってみましょう。ただし、過度な飲酒や喫煙は病気を引き寄せますので注意してください。



考え方を柔軟にする

しばしば私たちは自分の考え方に縛られてしまうことがあります。たとえば、「絶対、〇〇しなければならない」と考えてしまい、それがうまくいかなかった時に強いストレスを感じてしまいます。そのような時は、実際にできることから始めることや違う視点から物事にアプローチすると気持ちが少し楽になることがあります。

困ったら人に相談する

人に相談することで気持ちが楽になった経験があるのではないのでしょうか。私が経験した心の病気になる方の多くは、どうしても相談できずに一人で抱え込んでしまう人が大半です。普段から相談できる相手を見つけておく必要があります。

こころと体の症状が続くときは早めに専門家に相談しましょう。産業医・保健師・看護師などの産業保健スタッフや、地域の精神保健福祉センター、保健所、自治体の相談所など、相談できる場所はたくさんあります。必要ならば、是非、活用してみてください。

