

けんぽかわら版



こころを守る3つのケア習慣 食事 睡眠 運動

食事や睡眠、運動は、身体を健康を支えるだけでなく、**こころの調子にも大きく影響**します。栄養の偏りや睡眠不足、運動不足が続くと、気分の落ち込みやストレスの蓄積につながることも。反対に、**バランスのとれた食事、質のよい睡眠、無理のない運動習慣を続けることで、こころを穏やかに保ち、前向きな日々を過ごしやすくなります。**



食事

POINT

ごはんを主食とした
「和食」と「乳製品」をとろう

うつ病と関連する栄養素は、とくに魚や肉、野菜、大豆製品に多く含まれている。



1日1回は「ごはん+主菜・副菜」の食事をとる

- ★ごはんを主食にすると、魚や肉、野菜、大豆製品がとりやすい。
- ★外食のときは定食を選ぶ。

肉だけでなく、魚も意識してとる

- ★魚と肉はたんぱく質やビタミンB群、鉄、亜鉛が多い。
- ★魚はビタミンDやEPA・DHAも多い。

野菜は緑の濃いものがおすすめ
大豆製品も積極的にとる

- ★ほうれん草などの緑の濃い野菜は葉酸が多い。
- ★豆腐などの大豆製品は亜鉛やたんぱく質が多い。

毎日、牛乳やチーズなどの乳製品をとる

- ★たんぱく質が多い。牛乳200mlか、チーズ1かけとヨーグルト1パック(100g)が1日の目安。



睡眠

POINT

「休養感」のある睡眠をとる工夫をしよう

睡眠時間の確保に加え、しっかり休まったと感じる「休養感」が重要。



就寝前は心身をリラックスさせ、嗜好品はひかえる

- ★入浴やストレッチ、音楽、アロマなどでリラックス。
- ★夕方以降のカフェイン、喫煙、深酒はひかえる。

少なくとも1日6時間以上の睡眠を確保する

- ★忙しくても週2〜3回は6時間以上の睡眠をとる。

就寝前はスマホの使用をひかえる

- ★寝室に持ち込まず、暗くて静かな環境をつくる。

十分な食事や適度な運動を心がける

- ★就寝2時間前までに夕食をすませる。
- ★夜に自然と眠くなるよう運動をする。



運動

POINT

心地よいと感じる運動を見つけて続けよう

スキマ時間や休日などを活用して、無理なく続けることが大切。



ウォーキングなどの有酸素運動

- ★ウォーキングやジョギングは手軽にできて効果的。精神を安定させるセロトニンの分泌も促す。

ストレッチやヨガ

- ★心身のリラックス効果が高い。
- ★ストレッチは寝る前に行うと睡眠の質を高める。

筋トレ

- ★気持ち前向きにさせる。
- ★有酸素運動と組み合わせると、より効果が期待できる。

球技やダンス、太極拳など

- ★一緒に取り組む仲間がいると続けやすく、うつ対策の効果も大きい。

ひとりで悩まないで…

働く人の「こころの耳電話相談」(厚生労働省)

働く人やそのご家族の方が対象です

TEL 0120-565-455

平日(月～金曜日) 17:00～22:00
土曜日・日曜日 10:00～16:00
※祝日、振替休日、年末年始を除く

こんな相談ができます

人間関係の悩み
仕事の悩み
体調の悩み など

マイナ保険証が未登録の方は
今すぐ手続きを!

従来の健康保険証は使えなくなりました!



2025年12月2日から、従来の健康保険証は完全に廃止となり、マイナ保険証での受診が原則になりました。

医療機関等では従来の健康保険証は使用できませんので、マイナ保険証への切り替えの手続きをお願いいたします。

11月下旬にマイナ保険証の利用登録ができていない方へ「資格確認書」を送付しています。必ずご確認ください。

マイナンバーカードは右の有効期限が切れるとマイナ保険証としても使用できなくなります。

- ①マイナンバーカードの有効期限…… 発行から10回目の誕生日まで
- ②電子証明書の有効期限…… 発行から5回目の誕生日まで

案内が来たら期限を迎える前に速やかな更新をお願いします。

公
示

組合会議員決定のお知らせ(2025年11月1日付)

互選議員補欠選挙(定員2名)が行われ、当選人が決定しましたのでお知らせします。

互選議員

全ユニ労働組合

阪野 夏奈子

互選議員

全ユニ労働組合

甲斐 純平

(敬称略)



健康組合のホームページをご覧ください。
<https://www.unygkenpo.or.jp/>

ユニグループ健保

検索

2025.12.1発行

ユニグループ健康保険組合

編集発行責任者: 荒居昭治