

食欲不振

「ただの夏バテ」と軽くみてはいけません
自律神経のバランスが崩れています

「食欲不振」といえば、暑い時期には「ただの夏バテ」と片づけられたり、胃腸の状態にばかり注意を奪われがち。でも、必ずしもそれだけとは限りません。自律神経系が乱れている状態なら放置はできませんし、そうでなくとも何かのきっかけで内臓の機能が低下しているのは確かですから、原因を探る必要があります。



軽い症状の奥に、
重い病気が隠れていることもあります

胃腸の疲れ、すい臓や肝臓の疾患または機能低下などが、食欲不振のもっとも多い原因です。また、感染症などによる発熱の影響や、夜更かし・喫煙など生活習慣の乱れによるケースも目立ちます。そのほか、気管支喘息や肺結核などの呼吸器疾患、急性腎不全などの泌尿器疾患、あるいはうつ病なども食欲を低下させます。

1週間以上改善されず、体重の減少などを伴う場合には、重大な病気がひそんでいる恐れもあるので、早めに医師の診察を受けましょう。

健康保険の届出が 将来の年金額に影響する!?

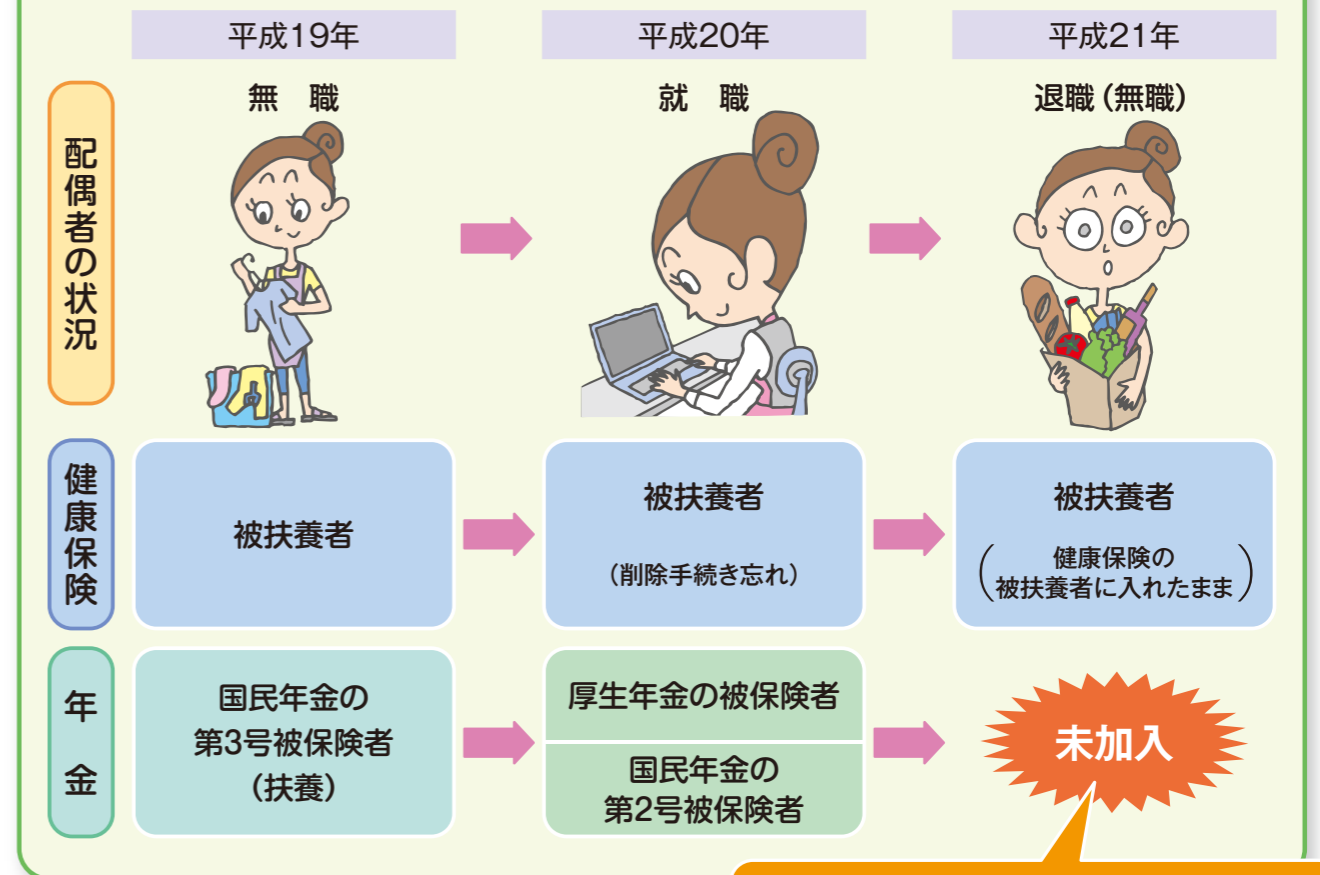
～届出忘れによるトラブルが増えています～

ご家族が就職したときは健保組合への届出(削除手続き)が必要なことをご存知でしたか? この届出を忘れると、将来の年金額に影響を及ぼす可能性があります。実際に最近そのようなトラブルが増えています。十分にご注意ください。

最近増えているトラブル

専業主婦であった配偶者が、就職したにもかかわらず「健康保険削除手続き」を忘れると、退職時に再度扶養申請することができないため、国民年金第3号被保険者の加入漏れが発生してしまい、将来年金が受け取れなかったり、減額されてしまう場合があります。

●具体例●



ご家族が就職してご自分の保険証を持ったときは、必ず健康保険の削除の届出をしてください。

退職により、厚生年金の被保険者ではなくなりますが、健保の扶養申請をしないため、国民年金の第3号被保険者への切替えができなくなります。

※未加入期間がある旨を「日本年金機構」へ申し出て、指示を受けてください。

まずは熱と脈拍を測り、
それから生活を振り返ってみましょう

食欲不振を感じたら、まず安静にして体温と脈拍を測ってみましょう。異常がなければ、体重を測定し、直前の生活習慣を振り返ってください。睡眠や食事など、生活がほんの少し乱れただけでも、食欲は低下します。これらは自分で改善できる場合が多いので、まずは気づくことが大切です。

思いあたりませんか?こんなこと

- 熱はないか
- 脈拍の乱れはないか
- 心あたりがあれば、受診を

- 就寝時刻の乱れ(睡眠不足)はないか
- 深夜に食事や飲酒をしなかったか
- 脂質の多い食事が続いているか
- 精神的ストレスはたまっていないか
- 心あたりがあれば、生活習慣の見直しと適度な休養を

- 薬剤を服用していないか
- 副作用が不安なら、医師・薬剤師に相談を



夏期 保養施設の ご案内

予約は、下記予約先までご連絡ください。

リゾートイン・ウインズ

車山や霧ヶ峰など緑豊かな高原では7月にはニッコウキスゲ、8月にはマツムシソウ、他にも約800種類の高山植物がお出迎え。山頂からは大パノラマが広がります。テニス、乗馬、ハングライダー、ゴルフ（予約を受け付けます）などのスポーツや、美術館めぐり等も楽しむことができます。

所在地／長野県茅野市車山高原3413

電話／0266-68-2660

契約期間／7月1日（木）～8月31日（火）

1日の収容人数／32名

交通のご案内／中央自動車道諏訪ICから

・R152・ピーナスライン経由28km ・R20上諏訪・ピーナスライン経由30km

ホームページ／<http://www.winds-hotel.com/>

利用料／（1泊2食付・税込）

		被保険者および その2親等以内	その他			被保険者および その2親等以内	その他
7月1日～17日 8月17日～31日	大人	4,200円	8,295円	7月18日～ 8月16日	大人	4,200円	9,450円
	子供 (小学生)	3,150円	6,195円		子供 (小学生)	3,150円	7,350円
	幼児	2,100円	6,300円		幼児	2,100円	6,300円
	幼児 (食事または寝具のみ)	1,050円	3,150円		幼児 (食事または寝具のみ)	1,050円	3,150円
	幼児 (食事・寝具なし)	無料	無料		幼児 (食事・寝具なし)	無料	無料

予約先／リゾートイン・ウインズ TEL 0266-68-2660
ご予約後、利用申込書を健康保険組合までご提出ください。

民宿 中村屋

目の前に広がる美しい白砂の浜辺までは徒歩10秒！気軽に海水浴が楽しめます。観光農園花ひろばではひまわりが見頃に。南知多ビーチランド内のおもちゃ王国も子供たちに大人気です。

夜は、新鮮な地元の魚介類を食材にしたボリューム満点の美味しいお料理をどうぞ。

所在地／愛知県知多郡南知多町山海

電話／0569-62-0373

契約期間／7月16日（金）～8月31日（火）

1日の収容人数／2部屋（約12名）

交通のご案内／お車：南知多道路古布ICから山海海岸へ約5分

電車：名鉄知多新線内海駅下車タクシーで山海へ約6分

ホームページ／<http://www15.ocn.ne.jp/~nakamu12/nakamuraya/>

利用料／（1泊2食付・税込）大人4,000円／人（室料無料、夕食3,300円、朝食700円）
子供2,200円／人（室料無料、夕食1,500円、朝食700円）

※大人料金は夕食が大人食（9品程度）、子供料金は子供食（5品程度）になります。

※活きづくり、伊勢エビ、貝類盛合わせ等特別料理のご用意もできます。ご希望の方は直接現地にご相談ください。

予約先／豊田通商健康保険組合 TEL052-584-5053

ご予約後、利用申込書を健康保険組合までご提出ください。

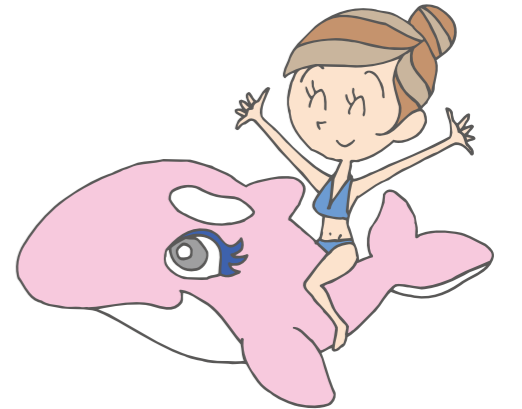
健康保険組合ではみなさんの心身のリフレッシュのため、各種保養施設を開設しています。安心してお値打ちにお泊まりいただけますので、ご家族で、職場のお仲間とぜひご利用ください。

健康保険組合の保養所で リーズナブルな夏休みを

プールで小麦色の 思い出を

ナガシマジャンボ海水プール 割引券をご利用ください

当健康保険組合では、みなさんの健康づくりの一助にと、今年もナガシマジャンボ海水プールと契約いたしました。ご家族や職場のお仲間との夏のレジャーにぜひご利用ください。



利用料金

	豊田通商 健康保険組合の 割引料金	通常料金
大人	2,000円	3,000円
小・中学生	1,500円	2,300円
幼児 (3歳以上)	800円	1,300円

※料金にはプール入場料の他に遊園地入場料が含まれます。
(乗り物料金は別途)

利用期間

平成22年7月3日（土）～9月26日（日）



利用対象者

豊田通商健康保険組合の被保険者および被扶養者

利用方法

割引券をプール窓口へ提出し、契約料金をお支払いください。割引券は各事業所人事、総務、健康保険組合などで配布しています。

所在地

三重県桑名市長島町浦安333番地 TEL0594-45-2000