

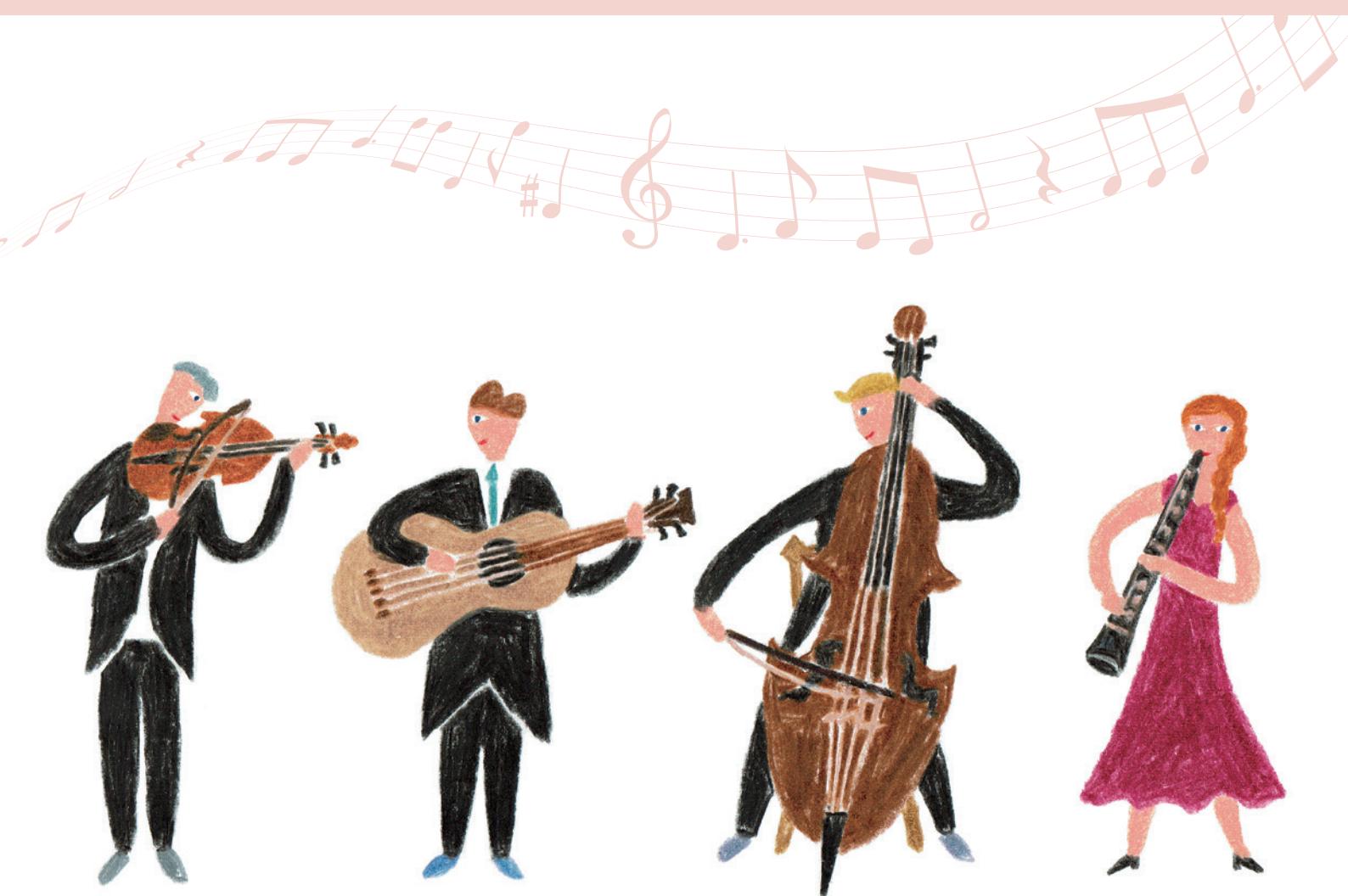
2025

10

健保だより

(題字は初代清水理事長揮毫)

♪ 健康診断を受けましょう



全国商品取引業健康保険組合

<https://www.shoutori-kenpo.or.jp>

今年の“健診”を受けましたか？

当健保組合では、特定健診項目を網羅した健診や人間ドックで皆様の健康管理をサポートしています。ご自分やご家族の健康維持にぜひご活用ください。



■当健保組合で補助している健診

種 目	対象者	補助金額
生活習慣病予防健診 (特定健診項目含む)	35歳以上の被保険者 および被扶養者	20,000円を限度として、 要した費用の全額
人間ドック (特定健診項目含む)	40歳以上の被保険者	35,000円を限度として、 要した費用の全額
巡回女性生活習慣病予防健診 (特定健診項目含む)	35歳以上の被保険者 および被扶養者	全額補助

* 補助は、年度内1回限りになります。

受診方法

契約医療機関に受診日をご予約のうえ、組合所定の申込書を提出してください。
なお、一般医療機関で受診した場合は、補助金請求書に結果表(写)および領収書等必要書類を添付して請求してください。

🔍 「契約健診機関一覧表」はホームページをご覧ください。



35歳以上の被保険者で当健保組合が実施している健診を受診した方に、健診に対する関心と理解を深めていただくため、健診結果過去3年分と結果に応じたアドバイスを掲載した健康情報誌「マイヘルスレポート」をお送りしています。



マイヘルスレポート
とは？



皆様の健診結果に応じて、懸念される疾病リスクや、必要な生活習慣対策など、その人に合わせた健康情報やアドバイスを個別にお知らせする冊子です。

過去の健診データと比較したり、生活習慣病の正しい知識、食生活や運動習慣の改善に役立つ情報が満載です。お手元に届いたらぜひ確認いただき、皆様の生活習慣の改善にご活用ください。

特定保健指導っていいことがあるの？

特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）によって行われる健康支援です。



40歳以上の被保険者で特定保健指導の対象となった方の中から組合が選定した方には、[健康情報誌マイヘルスレポート](#)に「特定保健指導のご案内」を同封しています。

案内のあった方は、早めに特定保健指導を受けて生活習慣を改善し、健康を取り戻しましょう。

特定保健指導にはこんなメリットが！

メリット1 無料で受けられる！

メリット2 専門家の適切な健康支援を受けられる！

メリット3 正しく自分の健康状態を知ることができる！

メリット4 自分に合った方法で生活習慣改善ができる！

メリット5 1人じゃないから続けやすい！

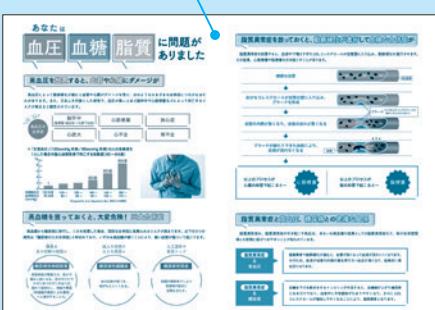
メリット6 その後も効果が続く！

メリット7 病気の発症によるリスクを避けられる！

不健康な生活習慣を続けて病気を発症してしまうと、健康を取り戻すことが難しくなってしまいます。病気の症状による不快感や苦痛に加え、通院や服薬に時間をとられたり、病院で支払う医療費負担が重くなったりすることもあります。また、食べたいものが食べられない、やりたいことが自由にできないなどの生活の質の低下にもつながりかねません。特定保健指導を受けてこれらのリスクを避けましょう。

あなたの健診結果の評価を
わかりやすくお知らせ！

あなたの健康リスクに
合わせた疾病解説



あなたの健康アドバイス



あなたの
健診結果にもとづいた
食生活改善



同年代・同性と比較した
あなたの健康度がわかる



「健康スコアリングレポート」に見る 当健保組合の健康課題

2024年度の「健康スコアリングレポート」が届きました。健保組合では、この情報を事業主と共有し、皆様への予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好 😊」から「不良 😞」の5段階で表記しています。

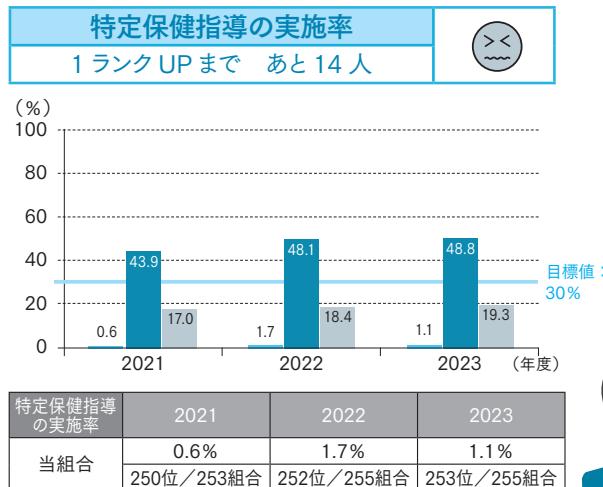
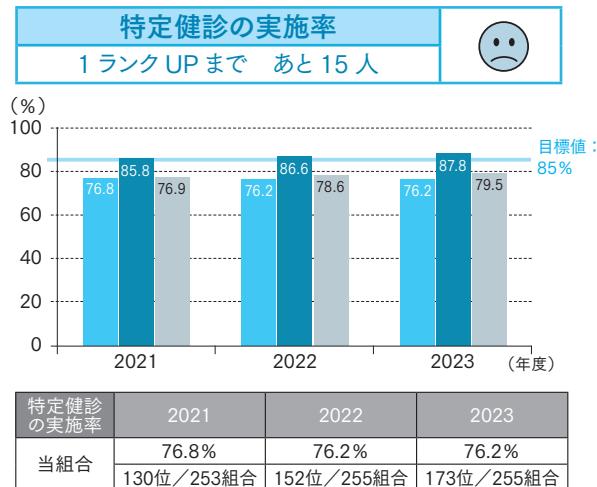


① 特定健診・特定保健指導

当健保組合の特定健診・特定保健指導の実施状況は、前年度に比べ微減しました。同業態の組合と比べて低く、目標値に達していません。

総合組合順位 251位／255組合

全組合順位 1,353位／1,374組合



特定健診では被扶養者の
実施率が低いのです。

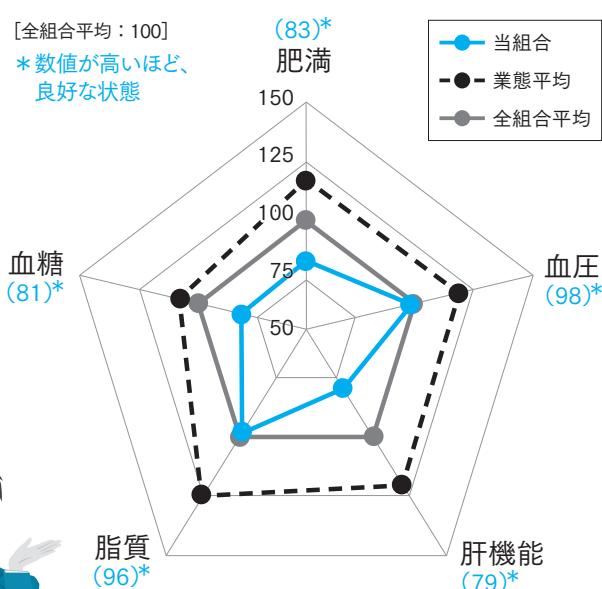


② 健康状況



[全組合平均：100]

* 数値が高いほど、
良好な状態



血糖リスクが
前年より悪化しました。



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。全組合平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。

当健保組合の健康状況は、肥満、肝機能、血糖のリスクが高く、改善が必要です。



* 2023年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。



健康スコアリングレポートって？

加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、
全健保組合平均や業態平均などと比較して「見える化」
したもので、「健康の通信簿」です。

* 本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。

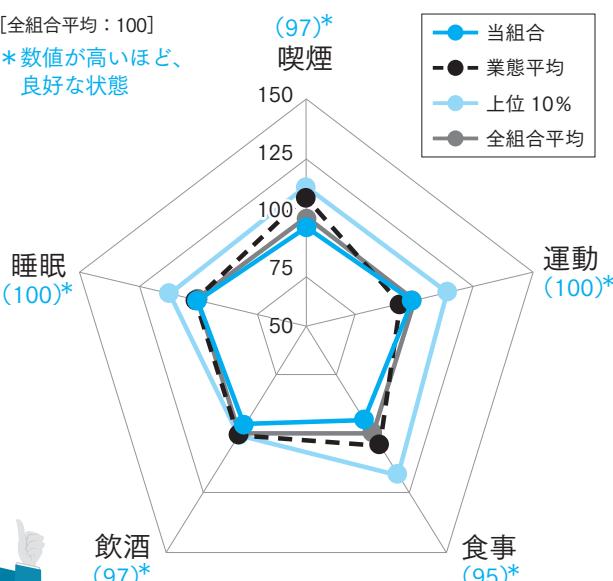
* 本レポートは2021～2023年度のデータに基づいて作成されています。

3 生活習慣



[全組合平均：100]

* 数値が高いほど、
良好な状態



前年より改善しました！



喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣病リスク保有者の割合を業態平均・業態上位 10% の平均・全組合平均と比較しています。当健保組合は喫煙習慣や食事習慣、飲酒習慣のリスクが高く、良くない状態です。

1 ランク UP まで						
喫煙習慣 リスク	😊	😊	😐	😢	><	あと 5 人
運動習慣 リスク	😊	😊	😐	😢	><	あと 2 人
食事習慣 リスク	😊	😊	😐	😢	><	あと 22 人
飲酒習慣 リスク	😊	😊	😐	😢	><	あと 11 人
睡眠習慣 リスク	😊	😊	😐	😢	><	あと 9 人

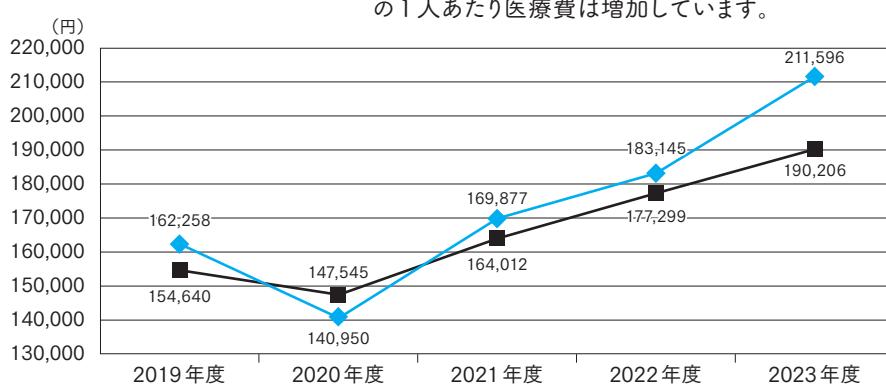
* 2023 年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

* 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

* 上位 10% は業態ごとの上位 10% の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が 20 以下の場合は全組合の上位 10% の平均値を表示。

4 医療費

当健保組合の1人あたり医療費と、性・年齢補正した後の標準医療費の推移は以下のとおりでした。また、全組合平均と比較した指数は「1.11」でした。これは全組合平均を1として指数化したもので、1より高いほど医療費が高い傾向となります。2023年度の1人あたり医療費は増加しています。



●当組合の1人あたり医療費（2022年度）

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指	（参考）医療費総額
211,596 円	190,206 円	1.11	当組合 449 百万円

1
より
高い
ほど

◆ 1人あたり医療費

性・年齢補正をしていない当組合の
総医療費を当組合の加入者数で除した
医療費

■ 性・年齢補正後標準医療費

全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した
1人あたり医療費

医療費が
高くなっています。
健康に気をつけて
ください！



当健保組合では、今後、課題を解決するためにデータヘルス計画・コラボヘルスにさらに力を入れてまいります。

特定保健指導の受診率が低いことが課題となっています。特定保健指導は、生活習慣病のリスクを軽減するために、保健師や栄養士などの専門職が皆様の生活習慣改善のサポートをしておりますので特定保健指導のご案内が届きましたら、ご自身の健康を見直す機会としてご活用ください。

加入者の皆様の健康づくりの裾野を広げ、健康意識の向上及び健康増進を目的とした、「健康づくりプログラム」を実施しておりますのでぜひご参加ください。

12月2日
から

これまでの保険証が 使えなくなります！



✓ お子さまやご家族のマイナ保険証の準備はお済みですか？

2025年12月1日に保険証の猶予期間が終了し、その後お手元の保険証は利用できなくなります。お子さまや高齢者の方のマイナ保険証もあわせてマイナンバーカードを保険証利用できるよう、準備しましょう。

マイナンバーカードの 保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- 「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ（セブン銀行 ATM）で登録



利用登録方法の
詳細はこちら



マイナンバーカードを お持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- 街なかの証明写真機で申請



申請方法の
詳細はこちら



👉 マイナ保険証が利用できない方には資格確認書を発行します

2025年12月2日以降に医療機関を受診したり薬局で薬をもらったりする場合、「マイナ保険証」の提示が原則となります。しかし何らかの事情でマイナ保険証を利用できない状況にある方には、健保組合から資格確認書を発行いたします。

資格確認書は、マイナ保険証を利用していない方が、医療機関で保険診療を受けるために提示する証明書です。原則は、被保険者からの申請によって交付いたしますが、10月末時点でマイナ保険証を利用していない方※には、一括して発行いたします。

※マイナ保険証を利用 していない方の例

- マイナンバーカードを取得していない方
- マイナンバーカードを取得しているが、保険証利用登録をしていない方
- 電子証明書の有効期限が切れている方

など



マイナンバーカードの有効期限や電子証明書の
有効期限の3カ月前から、更新手続きができます。
お知らせがきたらすみやかに更新手続きをしましょう！



有効期限を迎える方には、期限
の2~3カ月前にお知らせ（有効期限通知書）が送付されます！

マイナンバーに関するお問い合わせ先

マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178

平日 9:30~20:00 / 土日祝 9:30~17:30 ※年末年始（12月29日から1月3日）を除く

令和8年度より

「子ども・子育て支援金」が始まります

「子ども・子育て支援金制度」は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯のしくみです。

開始時期は令和8年4月分保険料(5月納付分)より一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます



支援金額は、**標準報酬月額** × **支援金率**※が徴収されます

※「支援金率」は、令和8年度からスタートし、令和10年度にかけて0.4%程度に段階的に上がることが想定されます。国が一律の支援金率を示すこととなっています。

<支援金率・支援金の負担イメージ>



支援金の使い道は?

支援金を財源として、国が**子ども未来戦略「加速化プラン」**の取り組みを実施します。

「加速化プラン」とは、我が国の少子化対策を促進するための施策です。

◎妊婦のための支援給付(令和7年度から制度化)

◎出生後休業支援給付(令和7年度から実施)

◎育児時短就業給付(令和7年度から実施)など



〈インフルエンザ〉 感染を拡げないために、 一人ひとりができること

流行が始まる前に

インフルエンザの正しい
知識を身につけて、
冬を元気に乗り切り
ましょう!



● 感染経路別対策を

飛沫感染

人混みを避け、症状のある人と接触したら、手洗い・うがいを。自分に咳などの症状があるときは「咳エチケット」を心がけて。

接触感染

不特定多数の人が触るドアノブや手すり、エレベーターのボタン、トイレのレバー等に触れたときは、手洗いや手指消毒を行いましょう。

● ワクチン接種計画を立て、12月中旬までに接種を終えよう

インフルエンザワクチンは、接種後効果が現れるまでに通常2週間程度かかり、約5カ月効果が持続するといわれます。肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らす効果が期待できるため、乳幼児や妊婦、高齢者、糖尿病等の基礎疾患のある方はとくに接種をおすすめします。

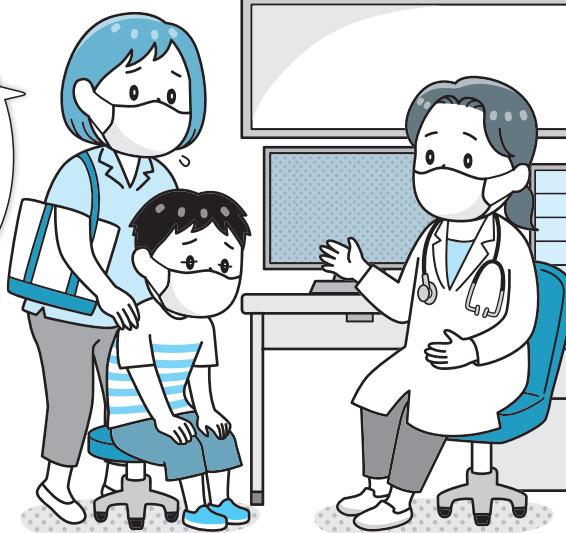
流行のピークに合わせ、12月中旬までに接種を終えておくと安心です。13歳未満は約4週間空けて2回目のワクチンを打つ必要があるため、遅くとも11月中に1回目の接種を済ませられるよう計画を立てましょう。

● 毎日できる予防法

- 規則正しい生活……十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事を心がけましょう
- 手洗いを徹底……帰宅時、調理前、食事前は、石けんをよく泡立て、指先、爪の間、手の甲、手首まで丁寧に洗い、しっかり洗い流しましょう
- 換気と温度・湿度……室温20～25℃、湿度50～60%以上を保ちながら定期的に換気をしましょう

抗菌薬を正しく使いましょう

かぜをひいた
みたいです
早く治したいので、
抗菌薬を出して
いただけませんか？



お子さんのかぜは、
ウイルスが原因なので、
抗菌薬は効きません

抗菌薬は
必要のないときに
服用すると、
抗菌薬が効かない
耐性菌を作ってしまう
こともあります

抗菌薬*を服用すれば、かぜが早く治ると思っていませんか？ 抗菌薬は細菌と闘う薬なので、かぜなどのウイルスが原因となる感染症には効果がなく、早く治ることもありません。抗菌薬の不適切な使用は、薬剤耐性(AMR:Antimicrobial Resistance)が起こる原因のひとつです。また、抗菌薬には副作用もあります。医療費を大切に使い、私たちの体を守るためにも抗菌薬を正しく使いましょう。

*抗生素、抗生物質と呼ばれることもあります。

抗菌薬が効かない、薬剤耐性(AMR)が拡大しています

薬剤耐性とは、抗菌薬の使用により病原体が変化して、特定の種類の抗菌薬が効きにくくなる、または効かなくなることです。

近年、薬剤耐性をもつ細菌が世界中で増えてきて、感染症の予防や治療が困難になるケースが増えています。とくに、免疫力の弱い乳幼児や妊婦、高齢者、持病のある人は、感染症にかかると重症化しやすいため、耐性菌が広まって使える抗菌薬が減ってしまうと、命の危険が高まります。

私たちにとって、薬剤耐性の拡大防止は、非常に重要なことです。

免疫力の弱い人はとくに危険！ /



薬剤耐性(AMR)の拡大を防ぐために

薬剤耐性の拡大を防ぐためには、まずは自分自身が細菌感染症にかかるないように予防の意識をもつこと、それと同時に、私たちが抗菌薬を適切に使用することも重要です。

そもそも医薬品は、医師や薬剤師の指示どおり使用しないと十分な効果が期待できなくなります。とくに抗菌薬の場合、必要なない抗菌薬をのんだり、指示された服用方法を変更するなど不適切な使い方をすると、新たな耐性菌が出現するリスクが高まります。また、耐性菌は周囲の人々にも感染します。自分の健康はもちろん、薬剤耐性の拡大を防ぐために、抗菌薬は正しくのみましょう。

感染を予防するために、日ごろからできること

- 正しい手洗いの徹底やアルコール消毒をする
- マスクの着用
- 外出後、帰宅後はうがいをする
- 生活や食事、休養などに配慮して、健康に気をつける



抗菌薬は正しくのみましょう

- 症状を医師に詳しく伝え、適切な処方をしてもらう
- 抗菌薬は医師の指示(処方せん)どおり最後までのみきる
- とておいて、後でのまない
- 他の人にあげたりもらったりしない
- 疑問は医師や薬剤師に相談する



患者の
約8割が
女性

年代別の 骨粗しょう症 対策を

骨粗しょう症は骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、患者の約8割が女性です。

骨量が急激に減る閉経後はとくに注意が必要ですが、若い世代でもダイエットによる栄養不足などで骨量の減少が進むことがあります。年代に応じた対策が大切です。

骨量の変化	最大骨量を高める大切な時期	骨量を維持する時期	50歳代以降、急激に減少	骨量低下が進み、骨粗しょう症患者が急増
	骨量(女性)	女性ホルモン	閉経期	骨粗しょう症になりやすい年代
年齢	10 20	30 40	50	60 70～ (歳)
おすすめの運動	縄跳び・バスケなどのジャンプ運動	ジョギングやウォーキングなど	ウォーキングや椅子を使ったスクワットなど	転倒防止を意識した軽めの運動
日常生活のポイント	カルシウム（乳製品・小魚・緑黄色野菜・海藻）やビタミンD（魚介類・きのこ・卵）を摂取 栄養バランスを意識した食生活 加工食品や清涼飲料水、カフェイン、アルコールを控える 禁煙			
年代別注意点	・活動量に見合ったエネルギーをしっかり摂取 ・極端な食事制限をしない	・やせすぎに注意	・骨粗しょう症検診(40・45・50・55・60・65・70歳)による早期発見・早期治療 ・適正体重を意識	・安全な生活環境等の整備

漢字ダイヤモンド

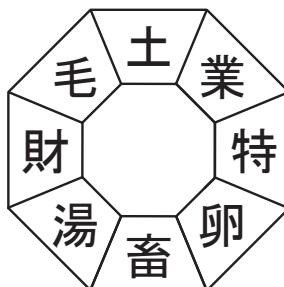
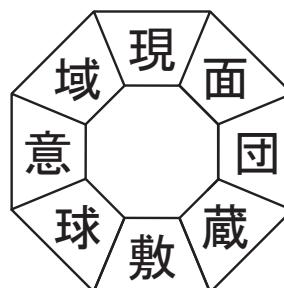
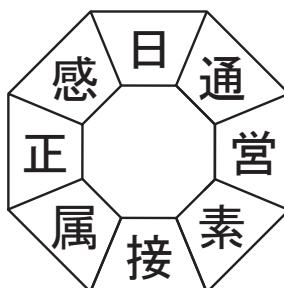
周囲の漢字と二字熟語ができるように、中央の空欄に漢字を書き入れてください。最後に、中央に入れた4つの漢字を組み合わせてできる四字熟語を答えてください。

例



このように歌詞・演歌…などの二字熟語ができるようにします。

頭のストレッチ



仕事中や通勤中のけがは 健康保険でかれません!

労災保険
の適用です



*保険証…マイナ保険証、資格確認書、従来の保険証

仕事中や通勤中にけがなどをしたときは、健康保険ではなく労災保険を使います。労災保険の対象となるけがが等で、病院にかかる際は、労災であることを必ず申し出てください。労災保険の対象となるケースで健康保険を使ってしまった場合、健保組合に医療費を返還していただき、その後、労災保険の手続きが必要になります。

*通勤とは「就業に関し」、「住居」と「就業の場所」との間を「合理的な経路および方法」によって往復することをいう、と定められています。なお、「通勤中」には、帰宅途中に日用品の買い物や病院の受診など「日常生活上必要とされる行為」をして通常の経路に戻った後も含みます。ただし、映画館に行く、バーで飲酒するなどは、通勤中とはみなされません。

たとえば、こんなときは労災保険の対象となります

業務上災害 ▶ 業務上の理由によってけがや病気になったとき

- 仕事中または準備や後片付け中のけが
- 仕事中にトイレに行く途中のけが
- 業務上のけがの治療等による皮ふ炎



通勤災害 ▶ 通勤中にけがをしたとき

- 通勤開始後、マンションの共用部分や路上、駅でのけが
- スーパー等で買い物を済ませ、通勤経路に戻った後のけが
- 家から得意先に直行、または出先から直接帰宅途中のけが

▶ 労災保険の対象となる場合、病院にかかる際は、労災であることを必ず申し出てください ◀

*受診する医療機関が、労災指定病院の場合は原則として自己負担はありませんが、やむを得ず、労災指定病院以外にかかった場合はいったん全額を立て替え払いして、後日、労働基準監督署へ請求し払い戻しを受けます。

💡 労災なのに健康保険を使ってしまった場合は、手続きが必要です

労災保険が適用されるけがなどにもかかわらず、健康保険で治療を受けてしまった場合は、すみやかに受診した病院の窓口に連絡し、労災保険に切り替えできるかどうか確認してください。また、健保組合にも忘れずに連絡してください。

切り替えができる場合

病院の窓口で支払った金額（一部負担金）が返還されます。受診した病院で所定の手続きをしてください。

切り替えができない場合

一時的に医療費の全額を自己負担したうえで、労災保険の手続きをしてください。健康保険でかかった医療費については、健保組合に返還していただきます。必要な書類をそろえて労働基準監督署へ請求してください。

詳細は、お近くの労働局・労働基準監督署へお問い合わせください

労災保険制度に関するご質問については、「労災保険相談ダイヤル」でもお答えしていますのでご利用ください。

労災保険相談ダイヤル 0570-006031 [受付時間] 8:30 ~ 17:15 (土・日・祝日・年末年始除く)

◆インフルエンザ予防接種費用の補助について

インフルエンザ予防接種を受けた方に費用の補助を行っています。



【対象者】被保険者及び被扶養者

【実施期間】令和7年10月1日から令和8年1月31日まで

【補助金額】1人1回2,000円を限度とした実費額 ※2回接種の場合も補助は1回

【請求方法】実施期間中にインフルエンザ予防接種を受けていただき、「インフルエンザ予防接種費用補助金請求書」に領収書を添付して、事業所で取りまとめて健保組合に請求してください。任意継続被保険者の方は、被保険者と被扶養者分をまとめて健保組合に請求してください。

【請求期限】令和8年2月末日必着

◆家庭用常備薬斡旋の申込みについて

利用頻度の高い家庭用常備薬等を格安な価格にてご提供いたします。



【対象者】被保険者

【申込方法】お申込みの際は、同封の「家庭用常備薬等の斡旋のご案内」をご覧ください。

【納品方法】申込受付後、順次ご指定のお届け先に送付いたします。

【支払方法】払込取扱票をコンビニエンスストアでお支払いください。

WEB からのお申込みの場合はクレジットも可能です。

【申込期日】令和7年11月30日（日）必着

◆郵送検査の申込みについて

早期発見・早期治療のため、郵送検査を実施します。

「大腸がんリスク」、「子宮頸がんリスク」 及び「前立腺がんリスク」検査

【対象者】40歳以上の被保険者及び被扶養者

ただし、今年度すでに人間ドック等で上記がん検査を受けた方、今年度中に検査を予定されている方は除きます。

「歯周病リスク」検査

【対象者】35歳以上の被保険者及び被扶養者

【費用負担】無料

【結果通知】検体を郵送していただき、約2週間後に検査結果がご自宅に届きます。

【申込方法】お申込みの際は、同封の「郵送検査のご案内」をご参照ください。

【申込期日】令和7年10月31日（金）必着

組合の状況

令和7年7月末日現在

被保険者数	男 927人 女 345人 計 1,272人
事業所数	48 件
平均標準報酬月額	479,623 円
保険料率	一般保険料率 事業主 千分の 46.5 被保険者 千分の 46.5 計 千分の 93.0 介護保険料率 事業主 千分の 8.5 被保険者 千分の 8.5 計 千分の 17.0
平均年齢	43.74 歳
扶養率	0.69 人



漢字ダイヤモンド の答え



産 地 直 送

捨てない片づけ術

モノとの出会いを楽しみ、愛するモノに囲まれる人生は楽しく、豊かなものです。その反面、部屋にモノがあふれて片づかないという悩みも。大丈夫、モノを捨てなくても快適な空間をつくることはできるんです!

監修:整理収納アドバイザー
米田まりな



モノへの愛着が強くて捨てられないと嘆く人がいる一方で、モノが極端に少ない部屋にストレスを感じる人もいます。心地よい部屋とは、自分にとって落ち着くモノの適量と効率よく動ける空間が保たれている状態であること。捨てない片づけ術でそれをめざしていきましょう。

捨てない
片づけ術
“4つの掟”

1. 「たくさん捨てる」をあきらめる
2. 部屋の大きさは無視してモノの整理に専念
3. 一気に片づけず1日3時間まで
4. 自分が何を愛しているか把握する

STEP 1 全体像を見積もる

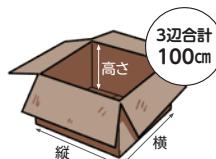
①片づけるモノの総量を確認

スマートフォンで片づけたいモノを撮影。部屋全体ではなくモノの集まりごとに撮る。

②大まかに箱何個分かを見積もる

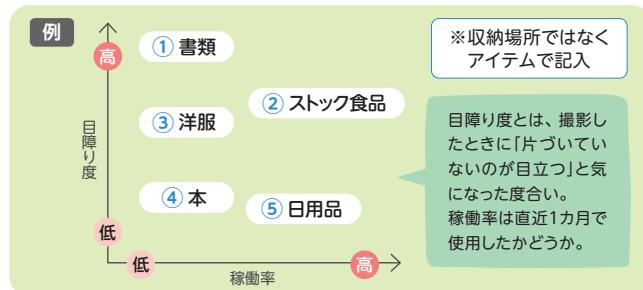
写真を見ながら、3辺の合計が100cmの箱(以下「100cm箱」:中程度の段ボール箱)にモノを入れた場合の箱数を大まかに把握。

箱の数 = 片づけたいモノの総量



③手をつける順番を決める

縦軸に目障り度、横軸に稼働率をとったマッピング表を作成。高に近いアイテムが優先的。下のマッピング表例では①→⑤が片づけの優先順位。



STEP 2 スケジュールを立てる

片づけ終了日を決め、逆算してスケジュールを組む。100cm箱1箱あたり30分と想定し、1日に手をつける箱数は6箱(3時間)まで(それ以上は集中力が続かにくくなりパフォーマンスの元に)。

参考文献:『モノが多い 部屋が狭い 時間がない でも、捨てられない人の捨てない片づけ』米田まりな著 ディスクヴァー・トゥエンティワン

STEP 3 所有するモノを見極める

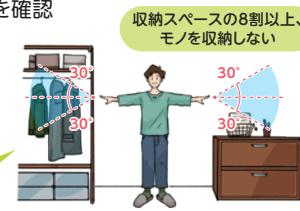
一つひとつのモノを自分の手で触れ、該当する箱に振り分ける。

1. アイテムごとにモノを取り出し、床に並べる
2. 一つひとつを「使う」箱と「使わない」箱に分類
3. 「使わない」箱のモノを「愛している」箱と「愛していない」箱に分類
4. 「使う」箱のモノを使用頻度(1年に1回、季節、月、日)で分類

STEP 4 収納する

モノの定位置を決める。手を伸ばしやすい領域と手は届きにくいがモノを置ける場所(バックヤード)で考える。

1. 収納スペースに入る100cm箱の数を確認
2. STEP 3 で「使う」箱に分類したアイテムのうち、月1回以上使用するモノを手を伸ばしやすい領域に置く
※手を真横に伸ばし、そこから上下30°が身体的に手を伸ばしやすい可動域
3. STEP 3 で「愛していない」箱に分類したモノを手放す(売る、譲る、寄付するなど)
4. 月1回未満使うモノと、使わないが愛しているモノをバックヤードに収納
※このとき、モノを箱につめる→中身を記録する(写真に撮る)
→収納場所と中身の記録を忘れずに!



すべてのモノが定位置に収まつたら、毎週30分程度メンテナンス(点検作業と棚卸)。

- 定位置以外に置かれたモノを元に戻す
- 定位置の見直し(手を伸ばしやすい領域に今月使わないモノがないか)
- バックヤードのモノは半年ごとに中身を全部出して見直す

◆ファミリー健康相談(無料)

tel. 0120-362-232 24時間・年中無休

【WEB相談】 <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

◆メンタルヘルス支援サービス(無料)

tel. 0120-783-112

月～金 9:30～21:30 土 11:00～19:00 (日祝、年末年始は除く)

【WEB相談】 <https://www.kokoro-soudan.net/>

◆女性サポート相談(無料)

●女性産婦人科医による相談(予約制)

tel. 0800-777-0269

【受付時間】 24時間

【相談時間】 月～金 10:00～18:00 (祝日、年末年始は除く)

●妊娠・出産チャットボット

【受付・相談時間】 24時間



●女性のためのメンタルSNS相談

【受付・相談時間】 水～金 12:00～19:00

(祝日、年末年始は除く)



ご家庭でもご覧いただけます。ぜひご家庭にお持ち帰りください。