

# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

15年  
3月号

30秒でチョットした情報通になれる



3月で今年度は終わりました。来月から新年度です。新年度の始めにあたり行動指針としての心得を調べてみました。心に沁みる言葉がいっぱいありました。それを今月はリストアップしてみました。自分を振り返り、今後の行動指針としてください。

## ●まず第一は健康であること。健康心得

- ・ 食べ過ぎない。腹8分目でやめるように
- ・ 脂肪分を少なくする食事の工夫をしよう
- ・ コレステロールの高い食品を控えよう
- ・ 糖質のとり過ぎに注意。糖質も血液中の脂肪を増やすもと
- ・ 酒は控えよう。酒は「百薬の長」だが、飲み過ぎると「百害あって一利なし」
- ・ 食物繊維を毎日食べよう
- ・ 血液サラサラ食品をとることを心がけて
- ・ 適度な運動をするようにしよう

## ●第二に働き方プロフェッショナルの心得

- ・ 顧客の満足を第一に考えよう
- ・ 誰にも負けない専門知識を身に付けよう
- ・ 期待以上の働きをしよう
- ・ 口にしたことは実行し、できることのみを口にしよう
- ・ 効果的なコミュニケーションを行おう
- ・ 優れた指針に従おう
- ・ 自身ではなく同僚を称賛しよう
- ・ 知識を共有しよう
- ・ 感謝の意を表わそう
- ・ 笑顔を絶やさず、常に前向きな態度で臨もう

## ●つらいときに沁みる生き方心得

- ・ 現在のあなたは、過去の思考の産物である。そして明日のあなたは、今日何を考えるかで決まる。
- ・ 今が最善だと思っても、それは今日の最善であり、明日の最善ではない。物事は日々進歩している。
- ・ 一日一日を、たっぷりと生きて行くより他は無。明日のことを思い煩うな。明日は明日みずから思い煩わん。
- ・ 今日是一日を、よろこび、努め、人には優しくして暮したい。
- ・ 明日は、明日こそはと、人は人生を慰める。

## 30秒でチョットした情報通になれる



### ■歯は健康の入り口

歯が悪くなると体や気持ちに悪影響をおよぼします。それは、歯が悪くなって虫歯が増えたり、歯周病になったりすると噛み合わせが悪くなり食物を噛む回数が減っていきます。そうすると唾液の分泌が少なくなって、食物の消化も悪くなります。

つまるところ胃に負担がかかります。胃の調子悪くなると、気分が冴えなくなります。冴えなくなると集中力が落ちてきます。仕事にも影響がでてきます。

この他にも虫歯になると、虫歯のある歯を避けて食事をするようになります。一部の歯だけで噛むようになります。

このような食事をするすると体のバランスが崩れて不自然な姿勢で噛むようになります。それが原因で頭痛や肩こり、筋肉・関節痛になったりして体全体に対し影響をおよぼします。

これも噛み合わせの乱れが影響しているといわれています。

### ■虫歯と歯周病を防ぐには

虫歯ができる原因は「酸」です。「酸」を作っているのは口の中にある細菌です。細菌は食べかすに含まれる「糖」と一緒になって「歯垢」を作ります。これがどんどん増えながら「酸」を出し虫歯を作ります。

「歯垢」は歯周病の原因にもなります。

虫歯、歯周病を防ぐ手立ては当たり前のことですが、食後に歯を磨くことです。それと半年に1回歯医者で歯周病のチェックをしてもらうことです。

これが歯の健康を保つことになります。それは心の健康も保つことにもなるのです。

## 30秒でちょっとした情報通になれる



### ■オゾン層は紫外線防衛隊

紫外線は細胞のDNAに傷をつけるといわれています。紫外線を浴び続けると皮膚がんになりやすいといわれています。紫外線は生物にとって有害なのです。現在でも紫外線は太陽から地球に降っています。でも、生物は生きています。それは紫外線を吸収してさえぎるものが地球を覆っているからです。それは何でしょうか？ オゾン層です。オゾン層は地球の生物を有害な紫外線から守る防衛隊なのです。さて、このオゾン層はどのようにしてできたのでしょうか？ 宇宙に地球が誕生した時点では地球生物防衛隊オゾン層はありませんでした。

### ■オゾン層の生成過程は？

地球に微生物が生まれ光合成をした結果酸素が生じることになりました。この酸素と紫外線が作用してオゾン層が生まれました。このオゾン層のお陰で地球に降り注ぐ有害な紫外線をカットできるようになりました。これで生物は地上で生きようになったのです。

### ■オゾン層を破壊する地球温暖化

ところがこのオゾン層を破壊する原因物質がありました。それがフロンです。フロンは冷蔵庫、エアコンで冷たい空気を作る時に必要です。それで、フロンの生産凍結、使用を禁止するようになりました。フロンによるオゾン層破壊は少しずつ減る効果が表れています。ところがまた新たな問題が生じてきています。それが地球温暖化です。地球温暖化がオゾン層を破壊し、皮膚がんの原因になっているといわれています。風が吹けば桶屋が儲かる三題話のような気がします。地球温暖化の害は豪雨だけではないのです。

# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

15年  
3月号

**30**秒でチョットした情報通になれる



3月のトピックス

## 限度額適用認定証区分変更手続き

平成27年1月1日から限度額適用認定証の区分表記が変わります

高額療養費の制度改正により所得区分が細分化されました。これによって、平成27年1月1日から限度額適用認定証等の区分表記が変更になります。平成27年1月1日以降、以前の区分表記の限度額適用認定証等は使用できません。従って、新しい区分表記の限度額適用認定証は協会けんぽ都道府県支部に「健康保険限度額適用認定申請書」を提出して切り替えましょう。

### ●平成26年12月31日まで

「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の所得区分

- ①区分A（標準報酬月額53万円以上の方）
- ②区分B（区分Aおよび区分C以外の方）
- ③区分C（低所得者）（被保険者が市区町村民税の非課税者等）

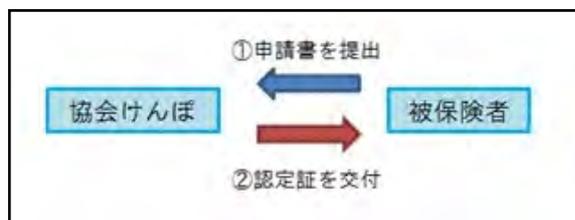
### ●平成27年1月1日から

「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の所得区分

- ①区分ア（標準報酬月額83万円以上の方）
- ②区分イ（標準報酬月額53万～79万円の方）
- ③区分ウ（標準報酬月額28万～50万円の方）
- ④区分エ（標準報酬月額26万円以下の方）
- ⑤区分オ（低所得者）（被保険者が市区町村民税の非課税者等）

### ◆限度額適用認定証変更手続きの流れ

限度額適用認定申請書を協会けんぽの各都道府県支部へ提出します。



引用・参考資料：  
「協会けんぽHP」より