

就職

結婚

離婚

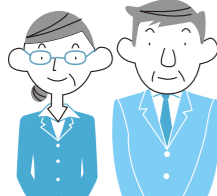
死亡

# 忘れていませんか？

## こんなときはすぐにお手続きを!! 被扶養者に異動はありませんか？

お子様が就職された場合など、被扶養者となっているご家族が被扶養者である要件に該当しなくなったときは、届け出てください。

被保険者



被扶養者からはずれる方の保険証、「健康保険被扶養者(異動)届」

提出

手続のしかた

会社(事業所)

人事・総務担当

提出

健保組合



### こんなときは、 被扶養者で なくなります

- お子様在工作中に就いて、就職先の健康保険の被保険者となった
- お子様結婚して、配偶者の被扶養者となった
- 奥様がパートなどの仕事を始め、被扶養者の範囲(\*)を超える収入を得るようになった
- 父母の公的年金額の増額により被扶養者の範囲(\*)を超える額となった
- 被扶養者の方が75歳になった

\*被扶養者の範囲

- ①年間収入130万円未満(60歳以上の方または障がいのある方は180万円未満)
  - ②被保険者の年収の2分の1未満であること
  - ③別居の場合は被保険者からの仕送額(援助額)より収入が少ないこと
- ただし、この金額内でも、生計維持関係が認められない場合もあります。



保険料を大切に使うためにも、「被扶養者異動届」はすみやかに提出してください

### 平成23年度被扶養者資格確認調査にご協力ありがとうございました。

平成23年10月より、父母・祖父母・兄弟姉妹他を対象とした被扶養者資格確認調査を実施しました。

対象被扶養者数 178名

不適格とされ資格喪失した被扶養者数 16名

対象は22歳以上のお子様

平成24年度

### 被扶養者資格確認調査をします

今年度は第3四半期に調査を実施します。該当される方には証明書類等を提出していただくことになります。ご協力、お願いいたします。



監修 ● 蝦名 玲子  
健康社会学者・博士(保健学)  
ヘルスコミュニケーションスペシャリスト

## SOC 働く人のストレス対処法

環境が変わることが多い春は、知らないうちに疲れがたまりがちです。そんなときに役立つ、ストレス対処法「SOC」をご紹介します。

人事異動や転職、就職など、環境の変化にはストレスがつきものです。慣れない仕事に戸惑い、心の疲れを感じることもあてましょう。

心の健康を保つには、こうしたストレスに上手に対処することが大切です。そのとき力ギとなるのが、近年、注目されているストレス対処能力「SOC」です。これは、ストレスのかかる環境にいても元気でいられる人はSOCが高く、そうでない人はSOCが低い、という考え方です。



### A美さんの事例

5年間勤めた総務部から、営業部に異動となったA美さん。慣れない仕事に戸惑い、思うように仕事をこなすことができません。同僚が優秀な成果を上げているのを見ると焦り、「自分には能力がないのでは…」と悩むようになりました。最近では熟睡できず、疲れがとれない日が続いています。

S = Sense (感覚)

O = of

C = Coherence (一貫性)

### ストレス対処能力 SOC (首尾一貫感覚) とは

SOCは、下記の3つの感覚で構成されています。

- ①わかる感…状況を把握し、先を見通す力
- ②できる感…何とかなると考える力
- ③やるぞ感…ストレスに対処することに意味ややりがいを見出す力

ストレスに強くなるためには、この3つの感覚を高めることがポイント。次のコツをヒントに、SOCを高める思考法を身につけましょう。

## SOCを高めてストレスに強くなる コツ

### Sense 1 “わかる感”を高める

ストレスを感じる出来事が起きたら、原因をきちんと把握しましょう。A美さんは、「同僚と同じように成果を上げる」というあいまいな目標が、自分を追い込んでいたことに気づきます。

そんなときは、「売上げを3%アップ」などという現状に見合った新しい目標を立て、そのために今できることを整理すれば、先を見通せるようになります。

### Sense 2 “できる感”を高める

過去に成功した経験や努力してきたことなどを思い出し、自信を高めましょう。A美さんの場合、以前の部署でも、仕事を覚えるまでは大変だったことを思い出せば、「今回もきっと乗り越えられる」と思えるようになります。

また、同僚や上司に相談するなど、まわりのサポートを活用することで、精神的に追い詰められにくくなります。

### Sense 3 “やるぞ感”を高める

目標が具体的になったら、「私が手にするものは何？」と自分に問いかけましょう。目標達成の意味を明確にすることが、あきらめずにストレスと向き合う力となります。

A美さんの場合は「新しい仕事を覚え、人間関係を広げることは、自分を成長させるチャンス」と考えることで、仕事への意欲を取り戻すことができます。

# 環境が変わり 疲れを感じてくるよ