

睡眠不足

心身の疲労を回復させてくれる大切な睡眠。「疲れているはずなのになかなか眠れない…」ということはありませんか？ 生活の中のちょっとした癖が睡眠不足の原因になっているかもしれません。

寝る直前まで テレビやスマホを見ている

テレビやスマホに熱中すると目がさえてなかなか眠りに入れません。必要がないときは、寝る直前の使用を控えてみて。



運動不足

定期的な運動は入眠を促進し、中途覚醒を減らします。眠りと目覚めのメリハリをつけることが重要。



休日の起床時間が遅い

平日の睡眠不足をとりかえそうとして休日の起床時間が遅くなると、休み明けの生活リズムが乱れます。できるかぎり普段から同じ就寝・起床時間を心がけて。



夜遅くにお酒を飲む

アルコールは一時的に入眠を促進しますが、睡眠が浅くなり熟睡できません。飲み会や晩酌はほどほどに。



「早く寝なきゃ」と 思ってしまう

睡眠不足が続くと「今夜は眠れるだろうか」と緊張し、さらに眠れなくなりま。一度寝床から離れて気分転換するのも効果的。



改善されず困ったときは 医師に相談を

睡眠不足は生活習慣病や心の病気にもつながります。睡眠不足が続き、日常生活や仕事に影響が出ていると感じたら、早めにかかりつけ医などに相談してください。

新しい議員のご紹介

システナ健康保険組合 組合会 議員 第9期

第9期組合会議員役員選挙と選定議員の選定により、次の方々が議員になりましたので、公告します。任期は3年間で、平成30年4月16日から平成33年(2021年)4月15日までとなっています。

理事長 国分 靖哲

● 議員一覧 (敬称略)

選定議員			互選議員		
理事長	国分 靖哲	株式会社システナ 上席執行役員 管理本部長	理事	河地伸一郎	株式会社システナ 取締役
常務理事	米倉 徹	システナ健康保険組合 専従	理事	高橋 一彦	株式会社システナ 内部監査室 参事
理事	甲斐 隆文	株式会社システナ 常務取締役	理事	下田 雅春	株式会社システナ 管理本部 総務部長代理
監事	小谷 寛	株式会社システナ 上席執行役員 財務経理本部長	監事	佐藤 正理	株式会社システナ 内部監査室長
議員	森下 緑	株式会社システナ アカデミー 参事	議員	田代佐喜子	株式会社システナ 管理本部 人事部労務課長
議員	木下 早人	株式会社システナ 経営管理室長	議員	竹内 慎一	株式会社システナ フレームワークデザイン本部 本部支援室長
議員	坂本 俊	株式会社システナ 財務経理本部 財務経理部長	議員	白石 宗大	株式会社ProVIsion 執行役員 業務管理部長

事業概要 (平成30年6月末現在)	被保険者数	被扶養者数
事業所数  9事業所	 男 2,112人 女 1,247人 計 3,359人	 1,304人 1人当たり扶養率 0.39人
	平均標準報酬月額  男 359,595円 女 265,116円 平均 324,520円	介護保険第2号被保険者数  998人