

あなたと一緒に健康づくり

# けんぽだより

秋

2022  
AUTUMN

for

YOUR HEALTHY LIFE

秋のほっこりアイテム

「もこもこラテアート」でリラックス!



## contents

- ② 令和3年度決算がまとまりました
- ③ 育児休業期間中の保険料免除要件が変わります  
マイナンバーカードを健康保険証として使うには?
- ④ 10月・11月・12月は健康保持強調月間です  
自分でできよう 自分の健康
- ⑧ STOP! 受診控え がん検診を受けましょう!
- ⑩ PepUpで楽しみながら健康に!
- ⑫ ナオリ健保からのお知らせ
- ⑬ 同送パンフレットのご紹介  
「ようこそ 新生活様式美術館」
- ⑭ 日本の美しい風景  
～星ふるさと 阿智村～

ナオリ健康保険組合

ナオリ健保

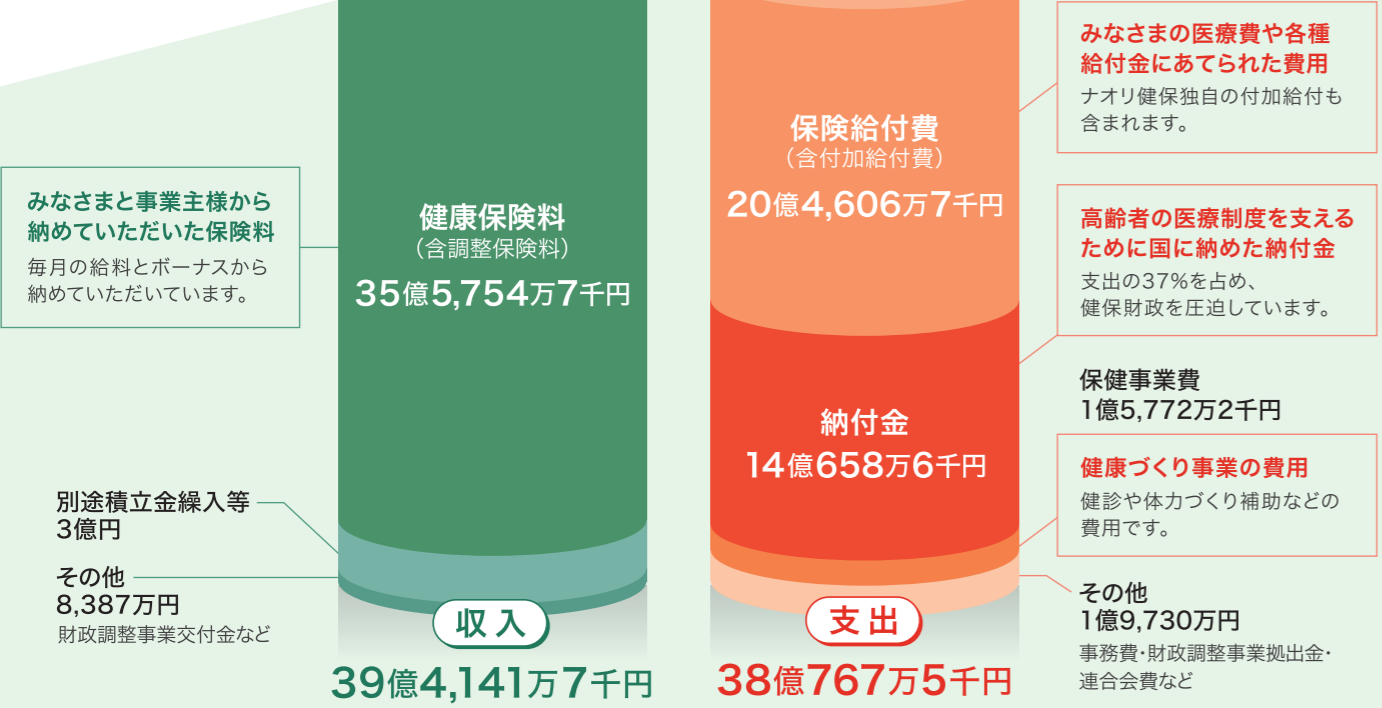
検索



# 令和3年度 決算がまとまりました

令和3年度決算の収支は黒字となっていますが、別途積立金等を繰り入れているため  
 経常収支は2億4,738万6千円の赤字となり予断を許さない状況です。  
 皆様におかれましては、ナオリ健保の健康づくり事業を活用するなど、  
 引き続きご自身やご家族の健康管理にご留意いただき、医療費節約にご協力ください。

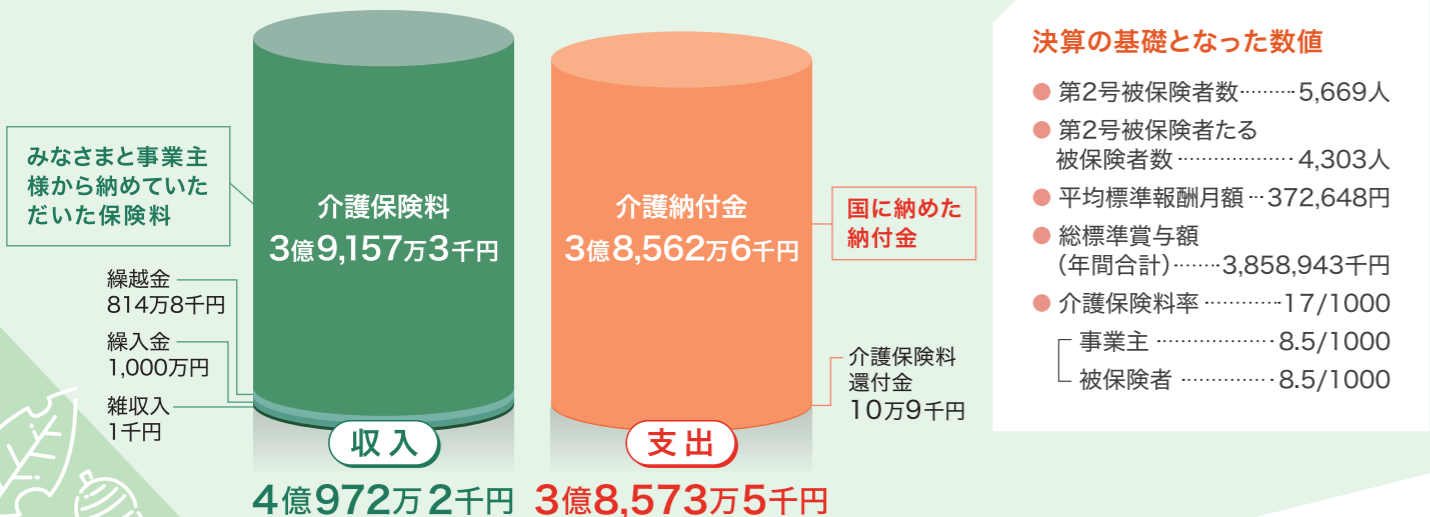
## 健康保険



### 決算の基礎となった数値

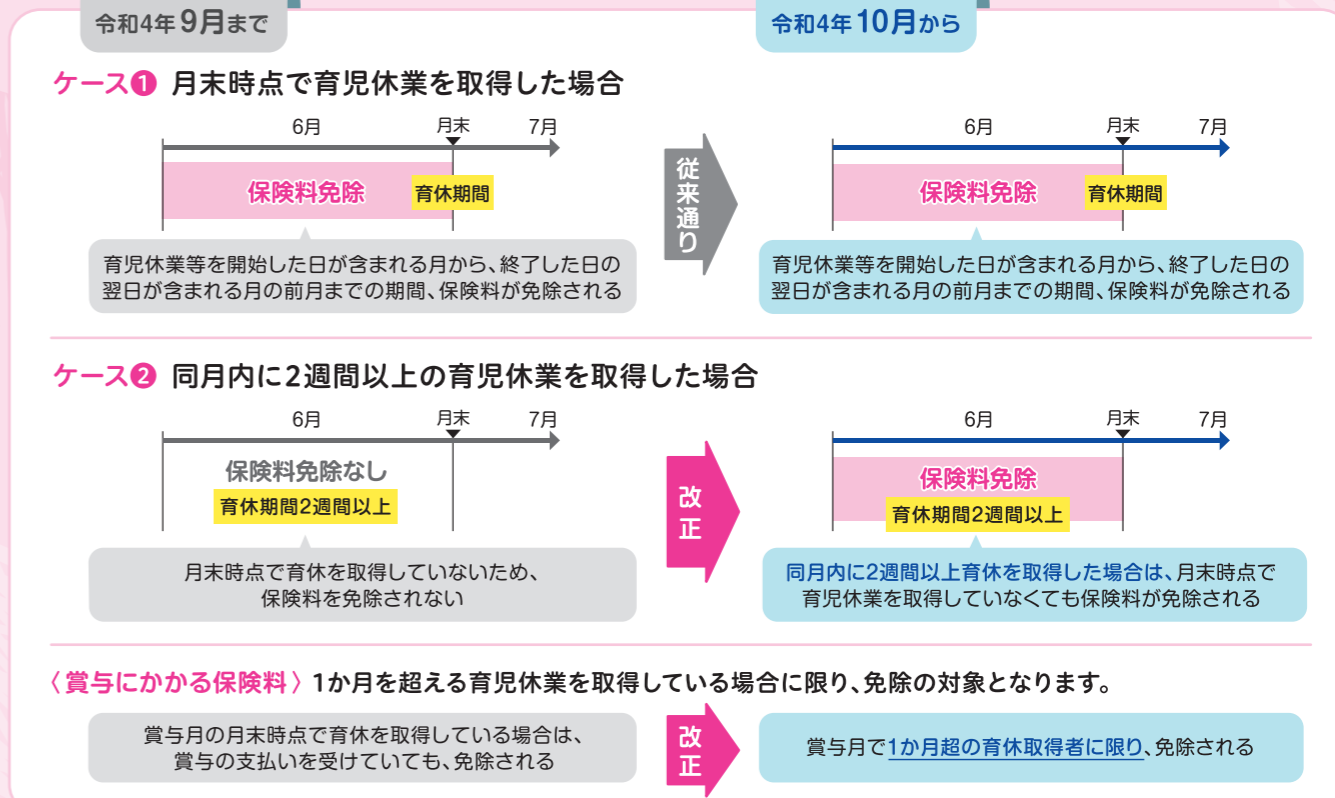
- 被保険者 ..... 7,687人
  - 男 ..... 3,925人
  - 女 ..... 3,762人
- 平均標準報酬月額 ..... 330,315円
- 総標準賞与額 (年間合計) ..... 6,264,846千円
- 平均年齢 ..... 44.50歳
- 被扶養者数 ..... 4,885人
- 扶養率 ..... 0.64人
- 前期高齢者加入率 ..... 4.70%
- 健康保険料率 ..... 98/1000
  - 事業主 ..... 49/1000
  - 被保険者 ..... 49/1000

## 介護保険



## 令和4年10月から 育児休業期間中の保険料免除要件が変わります

育児休業中は、給与から天引きされる健康保険や厚生年金の保険料が免除されます。  
 これまでは月末時点で育児休業を取得していることが免除の要件でしたが、令和4年10月から同月内に2週間以上の育児休業を取得した場合にも保険料が免除されます。  
 賞与にかかる保険料は1か月を超える育児休業を取得している場合に限り、免除されます。



## マイナンバーカードを健康保険証として使うには？

健康保険証として利用するには「マイナポータル」等での事前申し込みが必要です。

※現在の健康保険証も引き続き使用できます。

**健康保険証利用の申し込みは「マイナポータル」や「セブン銀行ATM」が便利です!**

医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーでも申し込みできますが、時間がかかる場合があります。

※マイナンバーカードのICチップ中の電子証明書を使うため、マイナンバー(12桁の数字)自体は使われません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーに紐づけられることはありません。

### マイナポータルで申し込み

**必要なもの**

- 1 申し込み者本人のマイナンバーカード+あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- 2 マイナンバーカード読取対応のスマホ(又はPC+ICカードリーダー)
- 3 アプリ「マイナポータル」のインストール

iPhone

Android

### セブン銀行ATMで申し込み

お近くのセブン銀行ATMでも健康保険証利用の申し込みができます。

**必要なもの**

- マイナンバーカード
- 利用者証明用パスワード(4桁)

ATMの操作に健康保険証は不要です

詳しくはこちら

### 健康保険証利用の申し込みのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

**0120-95-0178**

マイナンバー

受付時間(年末年始を除く)  
 平日: 9時30分~20時00分  
 土日祝: 9時30分~17時30分

音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。

マイナンバーカードの詳細は「マイナンバーカード総合サイト」をご覧ください。

<https://www.kojinbango-card.go.jp/>



10月・11月・12月は健康保持強調月間です

# 自分でできずこう 自分の健康

ナオリ健保の健康づくり事業で  
自分も、家族ももっと元気に♪

ナオリ健保では、今年も10～12月の  
3か月間を「健康保持強調月間」とし、  
各種健診などさまざまな健康づくり事業を  
実施してまいります。  
お子さまから高齢のご家族まで、  
みんなで元気に過ごしましょう。



詳細はQRコードで  
ホームページへ

ナオリ健保 検索



# 豊富な健診&検診メニューで

病気の早期発見・早期予防を!



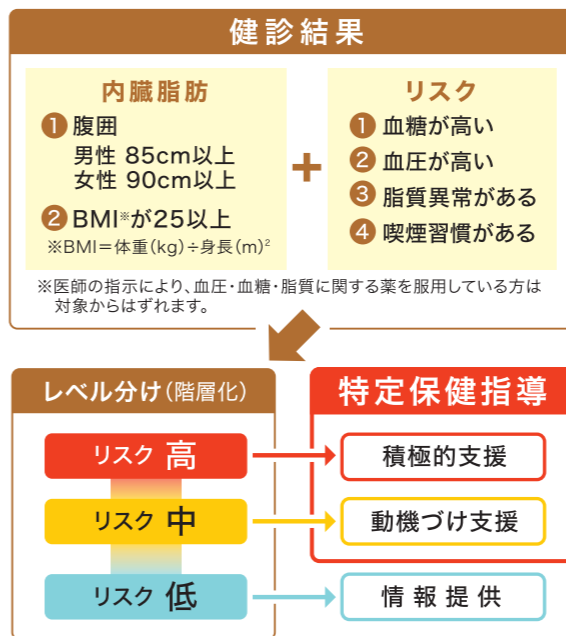
## 40歳になったら 特定健診・特定保健指導



特定健診・特定保健指導とは、メタボリックシンドローム(メタボ)に着目し、該当者および予備群を減少させるための事業です。

- 対象者** 40歳～74歳の被保険者・被扶養者
- 受診者負担金** 特定健診……被扶養者はなし  
特定保健指導…被保険者・被扶養者ともになし
- 実施時期** 年間

特定保健指導対象者は  
こうして決まります



## 特定保健指導 3ステップ メタボ予防&脱出

- STEP 1 結果が届く**  
特定保健指導の対象となった方は特定健診・人間ドック・生活習慣病健診等の結果の中にパンフレット「特定健康診査受診結果及び特定保健指導のお知らせ」が同封されています。
- STEP 2 申し込む**  
健診結果に同封のはがきでお申し込みください。
- STEP 3 保健指導を受ける**  
保健師や管理栄養士などの専門スタッフにサポートを受けながら、食事や運動など生活習慣改善に取り組みます。

## 手洗い・うがい・歯みがきの習慣を身につけよう!

今年度2歳～6歳になられる  
お子さまがいらっしゃる  
ご家庭にナオリ健保から  
ご案内が届きます。  
かぜやむし歯の予防に取り  
組み、医療費のしくみ等を  
知って健康家族の一員に  
なりましょう。

**対象者** 2歳～6歳のお子さま  
**実施期間** 10月～12月

# つよい子 キャンペーン



アンケートに回答いただくと  
後日プレゼントが届きます。



クリニカKid's ハミガキ(グレープ)  
& 歯ブラシ(2本)



奥様こそ  
健診受けなくちゃ!

家族の介護や子育てで忙しい、異常を感じないから  
必要ないなど自分本位の理由をつけて健診を  
先延ばしにしていますか?  
初期には自覚症状がないため、気づかぬうちに病気が  
進行しているかもしれません。安心を手に入れる  
ために年に1回は必ず健診を受けましょう。

★4月に特定健診(40歳以上が対象)、5月以降に婦人  
健診(30歳以上が対象)のご案内をお送りしました。

## 40歳以上の被扶養者の方へ



パート勤務先などで  
健診を受けたら  
結果表をご提出ください。

QUOカード  
プレゼント!

今年度(令和4年4月1日以降)にナオリ健保以外の健診  
(パート勤務先の健診等)を受診した方は、結果表をご提出  
ください。基本項目をすべて受診されていた場合は  
QUOカード(1,000円分)を差し上げます。

※ナオリ健保の健診を受診された場合は、健診結果はすでにナオリ健保に  
提供されていますので対象外となります。

ご提出の際、結果表の他に**もう1点書類が必要**になります。  
ご提出前に一度ナオリ健保 保健事業課へご連絡ください。

結果表提出に関する お問い合わせ  
ナオリ健康保険組合 保健事業課  
TEL 052-618-5517



**2** 見えない部分もしっかりチェック  
**人間ドック**

契約健診機関では二次検査は負担金なし\*

対象者 **30歳以上の被保険者・被扶養者**

受診者負担金  
一泊人間ドック… **30,000円**  
半日人間ドック… **10,000円**

実施時期 年間

**3** 無料でおトクに  
**節目健診** (半日人間ドック)

契約健診機関では二次検査は負担金なし\*

対象者 **40・45・50・55・59歳の被保険者**

受診者負担金 **ありません**

実施時期 年間

**4** 自覚症状がないからこそ  
**生活習慣病健診**

契約健診機関では二次検査は負担金なし\*

対象者 **30歳以上の被保険者・被扶養者**

受診者負担金 **4,000円**

実施時期 年間

**5** わずか8ccで健康チェック  
**血液検査**

対象者 被保険者・被扶養者

受診者負担金 **1,000円**

実施時期 1～2月

申込締切 10月14日

**6** 早期発見がカギ  
**大腸がん検診** (郵送検診)

対象者 被保険者・被扶養者

受診者負担金 **300円**

実施時期 10月24日～12月2日

申込締切 10月14日

**7** 年に1回は  
**子宮がん検診** (郵送検診)

対象者 女性被保険者・女性被扶養者

受診者負担金 **300円**

実施時期 10月24日～12月2日

申込締切 10月14日

毎年受けよう **インフルエンザ予防接種補助**

対象者 被保険者

補助金 **1,500円まで**

実施時期 年間

インフルエンザワクチンの最も大きな効果は、重症化予防

インフルエンザワクチンを接種すると、免疫反応で体の中に抗体がつけられます。抗体があることで、インフルエンザにかかりにくくなり、かかったとしても重症化を抑えることができます。

とくに持病(ぜんそくや慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など)のある方や高齢の方は重症化しやすいので、かかりつけ医と相談のうえ、接種を受けることをおすすめします。

ワクチンのはたらき

- 免疫反応で体の中に抗体ができる
- ウイルスが体内に入る(感染)
- 抗体がウイルスの増殖を抑える

ワクチン

Q. 新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンを同時に接種できるの?

A. 新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンとの同時接種は可能です。ただし、インフルエンザワクチン以外のワクチンは、新型コロナワクチンと同時に接種できません。互いに、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

(出典:厚生労働省ホームページ 新型コロナワクチンQ&A)

65歳以上の被扶養者のみなさまへ  
**訪問健康相談事業**

健康な方が増えれば将来の医療費の適正化や前期高齢者納付金\*の減少につながり健康保険料の上昇を抑えることができます。充実したシニアライフのカギは心身ともに健康で暮らす期間(健康寿命)をのばすこと。健康寿命をのばして充実したシニアライフを送りましょう。

対象者 65歳以上の被扶養者(ナオリ健保が選定した方)

実施方法 対象者のご自宅にご案内をお送りします。

相談内容 専門の相談員(保健師・看護師等)が月に1～2回訪問または電話で相談にお応えします。

病気の発症や重症化の予防方法  
健康づくりに関するアドバイス  
各種情報提供 など

[委託機関:(株)ベネフィット・ワン]

\*前期高齢者納付金って何?

前期高齢者(65歳～74歳)の加入が多い国民健康保険に対し、現役世代が多く加入する健康保険組合が財政調整する制度です。納付金額は健康保険組合における前期高齢者の加入割合やその医療費により決められます。したがって、健康な前期高齢者が増えれば医療費だけでなく納付金も減少します。

※二次検査も契約している健診機関に限ります



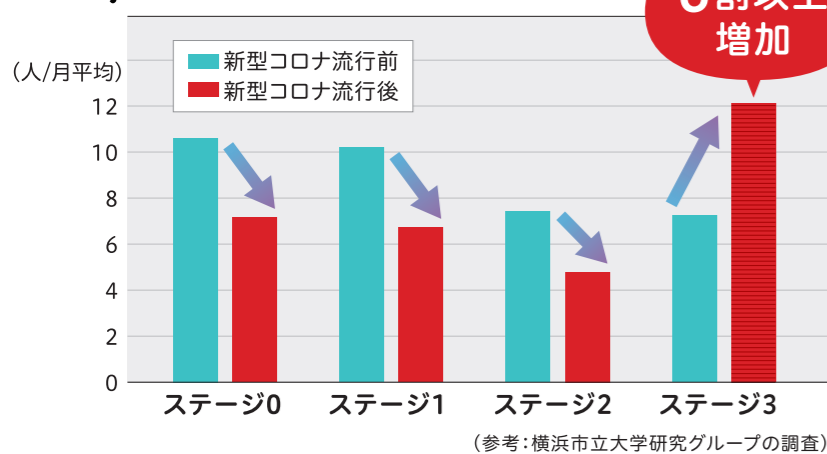


**がん**は発見が遅れるほど  
治療が困難になります。  
がん検診を受けましょう!



**!** 新型コロナの影響で“**進行がん**”の発見が増加しています。

**大腸がんの進行度別 発見数**



グラフは「大腸がんの患者が、どの段階で発見されたのか」をグラフ化したものです。新型コロナ流行前は、ステージ0から1の、比較的早い段階でがんが見つかるケースが多くありましたが、新型コロナの流行が始まってからは、早期での発見は減少しています。

一方、がんが進行して転移した状態のステージ3で見つかるケースは大幅に増加しています。これは、検診受診を控えたために、早期発見ができず進行がんが増えたと考えられます。



検診機関は、新型コロナウイルス感染症対策のためのガイドラインに基づいて感染対策に努めています。発見が遅れるほど治療は困難になります。定期的ながん検診を受けましょう。

どんな病気?

男女ともに  
気をつけたい **「大腸がん」**

大腸がんは良性のポリープががん化するものと、正常な粘膜から直接発生するものがあり、罹患数はこの40年間で約7倍に増加しているといわれています。

その背景には、高齢化に加え、食の欧米化で肉類の摂取が増えて、食物繊維の多い穀類や野菜などの摂取が減ったことや、交通手段などの発達で運動不足の人が増えたことなどがあります。



**CHECK!**

こんな症状があれば  
すぐに医療機関にかかりましょう!

- 血便 (便に血が混じり、黒もしくは赤黒い便がでる)
- 下痢と便秘のくり返し
- 残便感
- おなかが張る など

ナオリ健保の  
**大腸がん  
検診**



詳しくは  
P6を参照

どんな病気?

20代から  
注意が必要 **「子宮がん」**

子宮がんとは、子宮の入り口の頸部で発生する「子宮頸がん」と、その奥の体部で発生する「子宮体がん」があります。国は、「子宮頸がん」検診の定期的な受診を推奨しています。

子宮頸がんのおもな原因は性交渉によるヒトパピローマウイルス(HPV)の感染で20代後半から増え始めます。HPVは性交渉によって感染することがある、ごくありふれたウイルスで、感染しても、多くの場合消滅しますが、まれに感染が持続し、がんへと進行します。



**CHECK!**

こんな症状があれば  
すぐに医療機関にかかりましょう!

- 不正出血 (おりものの異常、月経以外の出血)
- 下腹部の痛み
- 月経不順 (月経が来ない、月経周期が短い・長い)
- 月経困難 (生理痛が強い、出血量が多い)

ナオリ健保の  
**子宮がん  
検診**



詳しくは  
P6を参照

がんの早期は症状が出にくいのが特徴。早期発見には検診が不可欠です!  
ナオリ健保の「大腸がん検診」「子宮がん検診」は、それぞれ自己負担300円で受けられます。



もう使ってみた?

# PepUp<sup>®</sup>で 楽しみながら健康に!



みなさまの健康づくりを応援するサイトPepUpは、  
健診データの管理や医療費のお知らせ、ヘルスケア記事だけでなく、  
楽しみながら取り組める「健康チャレンジ」などメニューが豊富です。  
登録がまだの方はぜひ手続きを!

※登録方法詳細は、お届けした登録案内通知をご覧ください。



まず行動!

## 健康習慣でポイントを貯めよう!

健康の維持・改善、健康になるために活動するとPepポイントが貯まります。  
貯まったポイントは商品と交換できて一石二鳥です。

### メリット1 健康になるために 活動!

- 健康記事を読んだ
- 健康クイズで満点をとった
- ウォーキングラリーで目標を達成
- アクティビティに参加 など



### メリット2 健康状態を 維持・改善!

- 血圧と血糖の値が前年度よりよくなった
  - メタボリックシンドロームと判定されなかった
  - 健康年齢が若いまま維持できた
  - BMIの値が2年連続A判定だった など
- ※40歳以上が対象です

### メリット3 医療費の 節約!

- 健康になって病院に行く回数が減った
- いつ・どれだけ医療費を使用したかをグラフで確認できるので、コスト意識が高まり無駄のない受診ができる など

さらに! 貯まったポイントは  
好きな商品と交換できます



この他、健康関連グッズや  
カタログギフトなど

登録案内通知をなくしてしまった、本人確認用コードがわからない方は

## 簡単3ステップで本人確認コードをゲット

ステップ1

PepUp登録申請  
フォームへアクセス



ステップ2

本人情報等の入力

ステップ3

「本人確認用コード」  
のお届け

登録  
完了!

※「本人確認用コード再発行依頼書」でも申請できます。ナオリ健保ホームページからダウンロードできます。  
※8~10月に加入手続きした方には、12月下旬に案内を発送します。

健康チャレンジイベント続々!

最大  
500P



ナオリ健保

## ウォーキングラリーに 参加しよう!

【エントリー期間】

10/ 1 土 ~ 10/16 日

【開催期間】

10/17 月 ~ 11/16 水

個人で8,000歩、

チームで7,000歩を目指せ!

※7日間以上の歩数記録が必要です。

Present!

エントリーをされた方を  
対象にウェアラブル端末  
「Fitbit Inspire 2」を  
抽選で5名様にプレゼント!

当選者には10月17日付けで  
発送いたします



次回健康チャレンジ予定



正月太り、コロナ太りを解消!

「体重測定チャレンジ」を年末年始にPepUp内で開催予定!

開催期間中に一定日数以上体重測定し、記録を入力すれば、ポイントがもらえます。  
詳細は12月にお知らせします。

ぜひ、ご利用ください!



## 9月分から 保険料が変わる人がいます



健康保険の保険料は、みなさまの報酬（給与等）に応じて決められます。ただし、報酬には残業手当などが含まれるため、毎月一定ではありません。そこで、毎年4～6月の報酬の平均額を標準報酬月額に当てはめ、これにナオリ健保が設定している保険料率をかけて保険料を算出しています。

▶健康保険料の決まり方 4～6月の3か月の平均報酬から標準報酬月額を決定



$$\text{みなさまの健康保険料 (9月分)} = \text{新たな標準報酬月額} \times \text{健康保険料率 [50/1000]}$$

健康保険料は事業主も負担しています。事業主の負担保険料率 [50/1000]

※賞与の場合は、賞与額の千円未満を切り捨てた額を計算の基礎にします。  
※40歳以上65歳未満の方は、別に介護保険料も徴収されます。

## 通勤中・仕事中のけがに健康保険は使えません



通勤途中や業務上の理由でけがをした場合などは、**労災保険（労働者災害補償保険）**の適用となります。健康保険は正しく使いましょう。

労災保険の対象となる場合にやむを得ず病院\*にかかった場合は、**まず全額を立て替え払いし、後日労働基準監督署へ請求して、払い戻していただきます。**  
労災にもかかわらず、健康保険を使って医療機関を受診し医療費を支払ってしまったときは、すみやかにナオリ健保にご連絡をお願いします。\*受診した病院が労災指定病院の場合は、原則自己負担はありません。

### こんなときは**労災**です

#### 通勤中に〈通勤災害〉

- 出社途中に、駅の階段で転んでけがをした
- 帰宅途中に惣菜を購入し、通勤経路に戻った後にけがをした

※通勤とは、『「就業に関し」、「住居」と「就業場所」との間を「合理的な経路及び方法」によって往復することをいう』と定められており、帰宅途中に日用品を買ったり、通院したりした後に、通常の通勤経路に戻った場合は、その行為の時間を除き「通勤中」と認められる。

#### 仕事中に〈業務上災害〉

- 仕事の準備中や片付け中にけがをした
- 仕事中にトイレに行ったり、水を飲んだりする途中にけがをした
- 出張中にけがをした（私的な行動は除く）
- 業務上のけがの治療薬により皮膚炎になった

振込口座は  
三菱UFJ銀行へ

ナオリ健保が行う事業のうち、保険給付における現金給付および補助金等のお支払いにおける振込事務のとりまとめ金融機関は「三菱UFJ銀行」です。  
事務処理の都合上、三菱UFJ銀行の口座をお持ちの方は、現金給付等の振込口座を三菱UFJ銀行の口座に指定いただきますようお願い申し上げます。

振込事務に関するお問い合わせ ナオリ健康保険組合 総務課 TEL 052-618-5517



ぜひお役立てください！  
同送パンフレットの  
ご紹介です



ようこそ

# 新★生活様式美術館

名画と  
いっしょに  
健康知識を  
アップデート！

**運動** 在宅勤務で太った！  
座りっぱなし回避法

**運動** 運動不足解消にはもうひと工夫！  
ウォーキング効果アップ術

**食生活** 栄養バランスに注意！  
テイクアウト・デリバリー攻略法

**睡眠** ストレス、不安、コロナ不眠…  
頑張りすぎない快眠術 など



## ウィズコロナ時代の健康を見直すヒントが満載！

在宅勤務やテイクアウト、家飲みなど、新しい生活様式において健康悪化につながる習慣が増えている今。健康づくりに関する気になる情報を名画とともにめぐります。あなたもこのガイドブックで、健康知識をアップデートしませんか？







日本一の星空に癒されたい

# 星ふるさと 阿智村

環境省の「星が最も輝いて見える場所」に選ばれ、多くの観光客が訪れる阿智村。四季折々の表情を変える豊かな自然や、心や体を癒す温泉も魅力です。

**長**野県の南端、岐阜県に接する豊かな自然に囲まれた阿智村は、環境省認定の日本一星空がきれいな村。シーズンに応じて、星空を堪能できます。

一番の人気はロープウェイで星空遊園を楽しむ「天空の楽園 日本一の星空ナイトツアー」(要予約)です。街の光が届かない山頂では合図と共に、設置された照明が一斉に消灯。すると手が届きそうな星々が輝き、街中では見ることのできない光景が広がります。

肉眼で天の川を見ることができたり、何度も流れ星を確認することができるなど、毎日変わる星空は見る人を飽かさません。

秋から冬にかけて気温が下がってくると、地表が朝霧で乳白色に覆われ「雲海」が出現するのも、この地方の風物詩です。冬には光と映像の演出や、スタードームで星空に包まれる体験など、星の世界を満喫できる工夫がされています。

また、阿智村の星空を見るなら「日本一の星空 浪合パーク」も人気です。每晚開催している星空観賞会に参加すると、ガイドによる星空解説を楽しめるほか、プライベートデッキ(要予約/有料)で安全・快適な鑑賞方法で写真撮影や星空観賞を存分に味わうことができます。

「綺麗」という一言では表せないくらい圧倒される星空の世界を体験しに、阿智村へ行ってみませんか。

## アクセス

### 電車・バス

★JR中津川駅から阿智☆昼神バス中津川便(往復・完全予約制)にて阿智村・昼神温泉郷行きバスで約40分

★JR上諏訪駅から阿智☆昼神バス諏訪便(往復・完全予約制)にて阿智村・昼神温泉郷行きバスで約1時間30分

### 車

★中央自動車道園原ICから阿智村・昼神温泉郷まで約10分

★中央自動車道飯田山本IC阿智村・昼神温泉郷までから約10分

### 阿智☆昼神観光局

🌐 <http://hirugamionsen.jp>

☎ 0265-43-3001

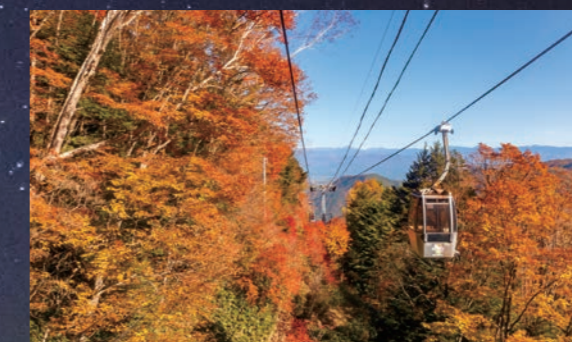


## おすすめ スポット

### 富士見台高原 ロープウェイ ヘブンスそのはら

ロープウェイで標高1,400mの山頂駅に降りると、360°の大パノラマが広がり、「日本百名山」の二十三座が一望できます。

🌐 <https://mt-heavens.com/>  
☎ 0265-44-2311



### ACHI BASE

昼はカフェ・夜はバーとして楽しめるほか、観光案内や阿智村のセレクトショップとしての機能も持つ観光拠点です。

🌐 <https://www.achibase.com/>  
☎ 0265-49-3177



### 銀河もみじキャンプ場

日本一の星空を一望できる、星と宙に一番近いキャンプ場。「星空の観測に適している場所」として、全国で一位に輝きました。



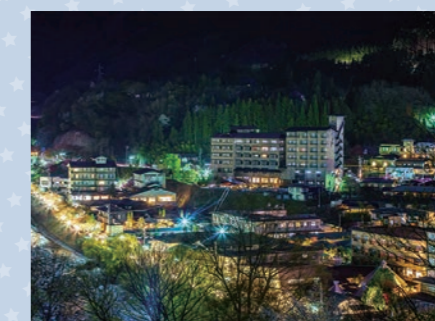
### 小黑川のミズナラ

映画のロケ地にもなった、国内でも最大級のミズナラ。大地に力強く根を張ったその姿は人の心をとらえます。



### 昼神温泉

日本屈指の美肌の湯を有する南信州最大級の温泉地。砂嵐風呂や展望大浴場などさまざまな温泉が楽しめます。



ぜひ、立ち寄りたい  
周辺のみどころ



※営業時間や料金、メニューなど詳細は施設ホームページ等をご確認ください。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設により、休館・利用制限等の対策が講じられている場合があります。最新情報は各施設へお問い合わせください。



（何度も）  
食べたい♡作りたい  
ヘルシー食

# ふんわり鶏団子と根菜のスープ煮



約  
20分

1人分 200kcal 食塩相当量 1.9g

## PICK UP / ごぼう

ビタミンCやE、鉄分などのミネラルを含むため、体を温める効果が期待されます。また、食物繊維が豊富なため、便秘解消や美肌効果も期待できます。

### 材料 (2人分)

- れんこん ..... 40g
- ごぼう ..... 40g
- にんじん ..... 30g
- 長ねぎ ..... 50g
- しょうが ..... 10g
- A 鶏ひき肉 ..... 200g
- 塩 ..... 小さじ1/3
- しょうが(すりおろし) ..... 小さじ1
- 水 ..... 大さじ2
- 水 ..... 300mL
- B みりん ..... 小さじ1
- しょうゆ ..... 小さじ2
- 小ねぎ ..... 適宜

### 作り方

- ① れんこん、ごぼう、にんじんは乱切りに、長ねぎは3cm幅に切り、しょうがは千切りにする。
- ② ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に水を入れ強火にかけ、沸騰したら中火にし、②をスプーンなどで一口大に丸めながら入れる。つくねに火が通ったら、①を加え野菜に火が通るまで7~8分煮る。
- ④ Bを加え、中弱火で2~3分煮る。器に盛り付け、お好みで小ねぎを添える。

わかりやすい! レシピ動画はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21winter02.html>

料理制作: 沼津りえ(管理栄養士) / 撮影: 上條伸彦 / スタイル: 沼津そうる

ココロ  
柔らか  
仕事術

よい人間関係を築くためのコミュニケーション術

## 関係性をよくする話し方

気持ちよく仕事をするためには、伝え方がポイントです。

“人とよりよい関係性をつくる話し方”と、コミュニケーション方法をチェックしましょう。

### 質問をするときは、「仮定」+「依頼」の表現をつかう

伝え方次第では、質問も誤解を生みやすいため、極力ソフトに伝えるようにしましょう。「仮定」+「依頼」の表現をつかって言い換えるのがポイントです。

### 文を長くすると丁寧さが伝わりやすい

“文を長くすると丁寧さを感じやすい”という法則があります。とっさに言い換えが思い浮かばない場合には、この法則をつかうだけで、ストレート過ぎる物言いを減らすことができます。

### 関係性をよくする話し方



ワンポイント  
アドバイス

相手の防衛本能を引き出さないように、ゆっくりと話し、語尾と表情を柔らかくするのがポイントです。

### 仮定「〇〇のようですが」+ 依頼「していただけますでしょうか?」を実践!



お急ぎのようですが、具体的な進め方についてご説明いただけますでしょうか