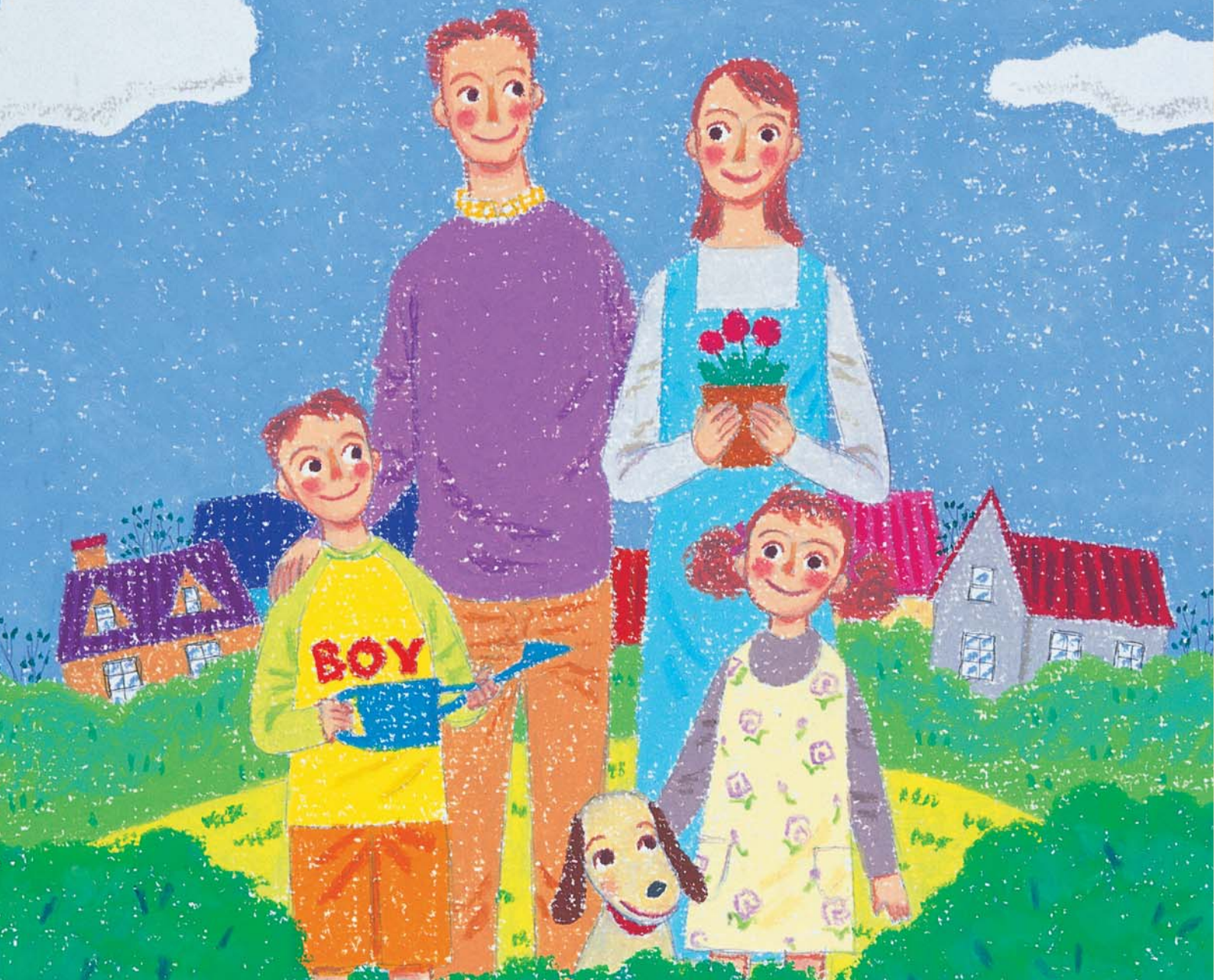


けんぽだより

2004●11

3号



聖隷健康保険組合

季節の

栽培法の進歩で、風味豊かでヘルシーなきのこは、和・洋・中華、さまざまな料理の名脇役として、1年を通して親しまれるようになりました。とはいえ、きのこといえば、やはり秋からの贈り物。そんなきのこを、今日は主役に見ませんか。

ヘルシーメニュー

指導
上村 泰子
(料理研究家)



材料(4人前)

まいたけ	2パック	大根おろし	1/2カップ
しいたけ	4枚	レモン	1個
グリーンアスパラ	4本	塩	適宜
薄力粉	少々		
ころも			
薄力粉	1カップ		
冷水	1カップ		
揚げ油	適宜		
天つゆ			
だし汁	1カップ		
しょうゆ	1/4カップ		
みりん	1/4カップ		

作り方

- しいたけは石づきを取って縦に2つに切り、まいたけは大きくほぐす。グリーンアスパラは根元のかたい部分を落とし、はかまをピラー(皮むき器)でそぐ。
- だし汁、しょうゆ、みりんを合わせて煮立て、天つゆを作る。
- ①に薄力粉を薄くはたき、ころもにくぐらせて170~180℃の油で揚げる。
- ③を器に盛り、天つゆと大根おろし、レモンと塩を添える。

1人前
318キロ
カロリー

●選び方のポイント



おいしいきのこを選ぶなら、傘がしっかりして色のきれいな新鮮なものを。鮮度が落ちると、せっかくの風味がグーンと下がりますから、少量ずつ求めて工夫して使い切りましょう。保存するには、新聞紙に包んでからビニール袋に入れるといいでしょう。水にぬれると傷みやすく、傘の内側などが黒くなったり、ぬめりが出てきたりするので特に注意します。

けんぽだより11月号/平成16年11月発行/3号

発行/聖隷健康保険組合 〒433-8558 浜松市三方原町3452 TEL 053-439-9301 FAX 053-439-1313

平成16年12月より



健康保険料の引き下げ実施!

平成16年12月より、保険料を約12%引き下げることとなりました。賞与については12月賞与より引き下げ、給与時の保険料については平成17年1月分給与より実施されます。

	変更前	変更後	差
保険料率(本人および事業所負担率)	82/1000	72/1000	▲10/1000
本人負担額例: 給与30万円の場合	12,300円	10,800円	▲1,500円
本人負担額例: 賞与50万円の場合	20,500円	18,000円	▲2,500円

※保険料については、本人および事業所の折半です。

●自己診断(セルフチェック)機能 (利用無料)

□オンラインストレスチェック

いつでも自身のストレス状態をチェック。履歴管理もでき、長期的なストレスケアが可能です。

□エゴグラム診断

交流分析・自身のコミュニケーションパターンを知り人間関係が改善できます。

●さまざまな相談・問題解決の支援

□オンラインカウンセリング(相談無料)

いつでも、どこでも、匿名でも可能。カウンセラーを選べます。

□来談カウンセリング(各自3回まで相談無料)
全国各地で対応。完全予約制です。

□電話カウンセリング(相談無料)
フリーダイヤルなので通話料はかかりません。

*カウンセリングのご利用に関すること、相談内容等のプライバシーは厳守されます。

●メンタルヘルス情報(利用無料)

□リラクゼーション法の紹介

□健康ニュース/ストレスニュース(毎月更新)

□ラインケアツール(ラインケア)



「@メンタル」は、インターネットに接続できる環境があれば、いつでもどこでもアクセスできます。

<http://www.kenko-program.com/seirei/>

電話カウンセリングは通話料・相談料無料で、携帯電話からもご利用いただけます。

フリーダイヤル 0120-726-489

いずれも平成16年12月1日開始

職員のためのEAP(従業員支援サービス) 「@メンタル」導入のお知らせ

(平成16年12月1日開始)

大切なのはセルフケア

日頃から自分のヘルスマネジメントに注意を払い、ストレスや疲労の蓄積を防ぎ、心の活力を高めることが大切です。

そうすることでプライベートな面でも仕事の面でも何ごとにも生き生きと取り組み、充実した生活を送ることができるようになります。

ストレスチェック(オンライン)

あなたはストレスを溜めやすいタイプですか? それとも溜めにくいタイプですか? そしてあなたは今、自分がどれくらいストレスを受けているか知っていますか?

大丈夫と思っていても知らず知らずの間にストレスを溜めこんでしまう人も意外と多いもの。

セルフケアの第1歩はまず、自分を知ることから始まります。さっそく、ストレスチェックしてみたいはいかがですか?

カウンセリング(オンライン・対面・電話)

人は生きていくかぎり、さまざまな問題や悩みと直面します。イヤなこと、心配なこと、不安なこと、その他いろいろな悩みや気がかりなことを抱えていると、気持ちも暗く沈みがちになり、楽しいことも楽しくなく、おいしいものもおいしくなく、ものごとだんだんうまくなくなってしまいます。そうなる前に、気軽に相談してみませんか?

あなたの身になって真剣に相談に乗ってくれるカウンセラーの存在は、きっとあなたの心強い味方になるはずですよ。

プライバシーの保護について

「@メンタル」では、サービス利用者のプライバシーに関することからは厳重に保護されています。

したがって、ストレスチェックの結果やカウンセリングの内容その他、「@メンタル」の利用に関わるあなたの個人情報が勤務先を含むすべての第三者に対して、あなたに無断で公開されることはまったくありません。

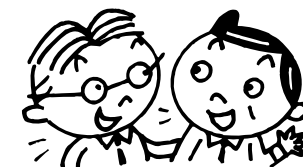
どうぞ安心してご利用ください。



一人一人の職員のみならず、日々を生き生きと健康に暮らし、仕事に對しても気持ちよく取り組んでもらうため、「@メンタル」(提供 株式会社「@メンタル」)というEAP(Employee Assistance Program)従業員支援プログラム)を導入することになりました。(平成16年12月1日開始)
このサービスではカウンセリングが充実しており、職場での人間関係の悩みや日々の不安を気軽に相談できる窓口が充実しています。また聖隷健康保険組合専用のホームページでストレスチェックの実施や心の健康に関する情報を閲覧することができます。ぜひご利用ください。

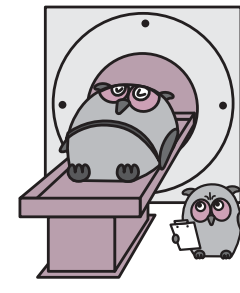
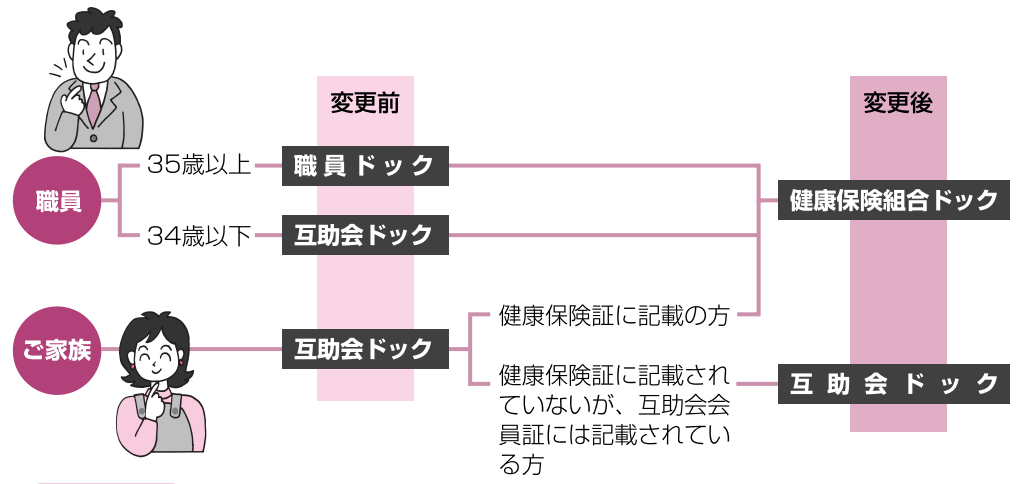
※EAP(Employee Assistance Program/従業員支援プログラム)とは

社員の個人的または仕事にまつわる問題の発見および解決をサポートし、企業全体の生産性の向上を支援するサービスです。



人間ドックのご利用について

これまで聖隷互助会で取り扱ってきた「互助会ドック」「職員ドック」は、一部を除き、次のとおり聖隷健康保険組合が「健康保険組合ドック」として引き継いでいます。「健康保険組合ドック」は健康保険に加入しているパート職員も利用できます。



利用回数

「健康保険組合ドック」「互助会ドック」は1人につき1年間に1回利用できます。

利用期間

原則として毎年4月から3月まで利用できますが、健診機関により異なります。ただし、聖隷健康診断センターおよび聖隷予防検診センターは、毎年12月から翌年4月までとなります。(互助会ドックは1年を通じてご利用いただけます)

健診機関

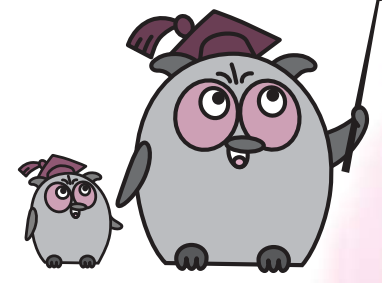
- ① 聖隷健康診断センター ② 聖隷予防検診センター ③ 聖隷沼津病院健康診断センター
- ④ ニッセイ聖隷クリニック(奈良) ⑤ ニッセイ聖隷クリニック(松戸)
- ⑥ 宝塚エデンの園附属診療所 ⑦ 油壺エデンの園附属診療所 ⑧ 聖隷淡路病院
- ⑨ 聖隷横浜病院(年度内開始予定) ⑩ 聖隷吉原病院 ⑪ 聖隷佐倉市民病院(平成17年4月以降開始予定) ⑫ 衣笠病院健康管理センター(健康保険組合ドックのみ) ⑬ 松山ベテル病院

受診手順、自己負担額

区分	職員本人				職員のご家族							
	35歳以上		34歳以下		健康保険組合ドック		互助会ドック					
対象	正職員、業務職、健康保険に加入しているパート				健康保険証に記載されているご家族 *健康保険証にも互助会会員証にも記載されているご家族は、右欄ではなく、この欄を適用				健康保険証に記載されていないが、互助会会員証には記載されているご家族			
ドック種別	健康保険組合ドック				健康保険組合ドック				互助会ドック			
受診手順	①受診する健診機関へ電話をし、希望のコースを予約				①受診する健診機関へ電話をし、希望のコースを予約				①受診する健診機関へ電話をし、希望のコースを予約			
	②健診日が決定したら、「人間ドック費用補助申請書」(左上に聖隷健康保険組合と記載あり)に必要事項を記入し、各施設経由で聖隷健康保険組合へ送付				②健診日が決定したら、「人間ドック費用補助申請書」(左上に聖隷健康保険組合と記載あり)に必要事項を記入し、各施設経由で聖隷健康保険組合へ送付				②健診日が決定したら、「人間ドック費用補助申請書」(左上に「聖隷互助会御中」と記載あり)に必要事項を記入し、各施設経由で聖隷互助会へ送付			
	③聖隷健康保険組合より「人間ドック費用補助申請書<承認書を兼ねる>」が届くので、受診する当日に健診機関へ提出				③聖隷健康保険組合より「人間ドック費用補助申請書<承認書を兼ねる>」が届くので、受診する当日に健診機関へ提出				③聖隷互助会より「人間ドック費用補助申請書<承認書を兼ねる>」が届くので、受診する当日に健診機関へ提出			
種別	1泊		1日		1泊		1日		扶養親族		A・B親族	
	1泊	1日	1泊	1日	1泊	1日	1泊	1日	1泊	1日	1泊	1日
費用	自己負担額	0円	0円	4,000円	3,000円	8,000円	6,000円	8,000円	6,000円	16,000円	12,000円	
	互助負担額	4,000円	3,000円	0円	0円	0円	0円	健診費用と自己負担額の差額				
費用	健診費用と自己負担額(互助会負担額)の差額				健診費用と自己負担額の差額				0円			
オプション	一定の補助あり。健診機関により異なる				全額自己負担				全額自己負担			

注) 健保加入のパートは互助会へ加入していないため、上記記載の互助会負担分は自己負担となります。

柔道整復師にかかるとき



運動などによるけがやひどい肩こり・腰痛のときは、接骨院・整骨院・カイロプラクティックなどに行く、という方も少なくないはず。これらの治療院は、「柔道整復師」と呼ばれる専門職が施術していますが、いわゆる「病院」ではなく、健康保険適用の範囲は制限されます。

自分で署名を!

接骨院での施術については、一般の医療機関と同様に保険証を提示して、窓口で一部負担金を支払う方法がとられています。しかし医療機関と違うのは保険証のほかに「療養費支給申請書」に自分で署名することが必要な点です。必ず、傷病名、施術内容、回数などを確認して自分で署名をしましょう。ただし、自分で署名できない場合は、押印またはぼ印をすること。



ポイント

- 仕事や通勤途中のケガは、健康保険証が使えません
- 「打撲・ねんざ・挫傷」で接骨院と病院(医療機関)との重複受診は原則として認められません
- 加齢による五十肩・腰痛は健康保険証が使えません

こんなとき健康保険証は使えますか?

◆健康保険証が使える場合

- 打撲・ねんざ・挫傷 (出血を伴う外傷を除く)
- 骨折・不全骨折・脱臼 (応急手当を除き、医師の同意が必要)

◆健康保険証が原則として使えない場合

- ※自費診療となります。
- 日常生活による単なる疲れや肩こり
 - スポーツなどによる肉体疲労改善のためのマッサージや温・冷あん法治療

- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 神経性の筋肉の痛み (リウマチ・関節炎など)
- 加齢からの痛み (五十肩・腰痛)

- 「打撲・ねんざ・挫傷」で同一部位の治療を外科・内科・整形外科などで受けながら、同時に接骨院などにもかかっている場合
- 特に症状の改善のみられない長期にわたる漫然とした施術

医療費の適正化にご協力を!

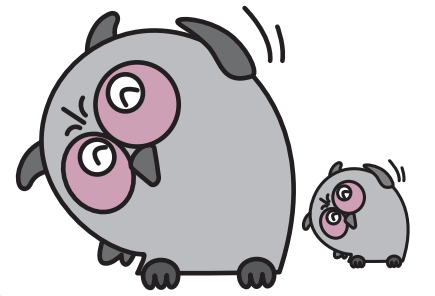
私たち健保組合はみなさんの尊い保険料をムダにしないよう医療費の適正化に取り組んでいます。健保組合では、接骨院で受診された方々に負傷原因や施術部位、施術回数、一部負担金の額などの照会を行うことがあります。照会に備えて受診記録をメモするなど、柔道整復療養費の適正化にご協力をお願いします。

毎日の生活習慣の中で、無理なく軽い運動ができるチャンスは意外と多いものです。就寝時や起床時も、そのひとつです。

就寝時や起床時には、激しい運動をすることは好ましくありませんが、軽い運動ならとくに問題はなく、そればかりか眠りやすくなったり、すっきりと目覚められるといった効果があります。

無理なくはじめる健康づくり

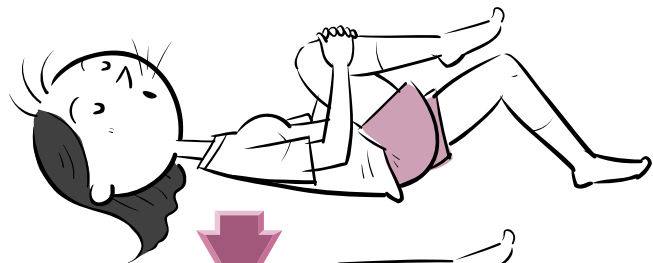
就寝・起床&運動



指導/稲村 恵美子 (日本エアロビック指導専門委員)

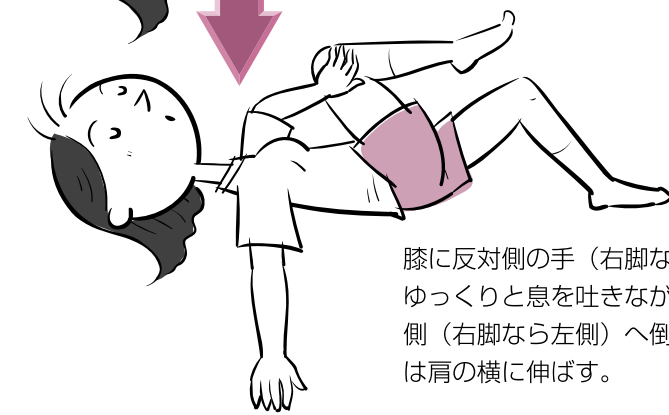
3 起床時のストレッチ

①あおむけに寝て両膝を立てた後、片膝を両手でつかみ、胸のほうにゆっくりと息を吐きながら引き寄せる。10~30秒。



片膝を両手でつかみ、ゆっくりと息を吐きながら、胸のほうに引き寄せる。

②次に、引き寄せた膝に、反対側の手(右脚なら左手)を添え、ゆっくりと息を吐きながら、その脚と反対側(右脚なら左側)へ倒す。呼吸を止めないようにして、10~30秒静止。



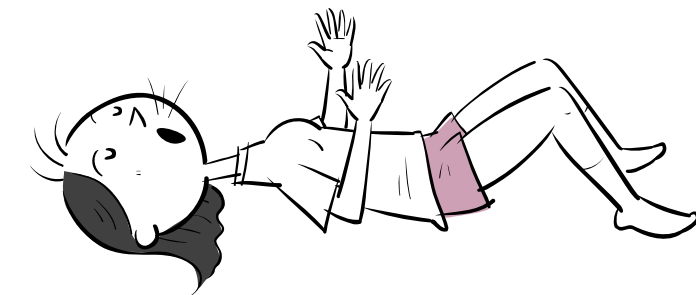
膝に反対側の手(右脚なら左手)を添え、ゆっくりと息を吐きながら、その脚と反対側(右脚なら左側)へ倒す。もう一方の手は肩の横に伸ばす。

*反対側も同様に行う。

4 起床時のソフト筋運動

①あおむけに寝て、両膝を立てて腰幅程度に開く。

②脇をしめて両肘を立て、腰と両肘で体を支えながら、大きく息を吸い、胸をそらすような感じで引き上げる。そのとき、手のひらをしっかりと広げる。



腰と両肘で支えながら、大きく息を吸い、胸をそらすような感じで引き上げ、息を吐きながら下ろす。胸を上げたときに手のひらを広げ、下ろしたときにコブシを握る。

③息を吐きながら、静かに胸を下ろし、手もコブシを握る。

④以上の①~③を3~5回。

⑤終了後、両手足を天井に上げ、ブラブラと振る。

*胸のかわりに腰を上げてもよい。



両手足を上げてブラブラと

1 就寝時のソフト腹筋運動

①あおむけに寝て、両膝を立てて腰幅程度に開く。

②上半身をリラックスさせ、両手のひらを下腹部に置く。

③胸が広がるように大きく息を吸い込んだ後、手で軽くおなかを押さえながら、背中をふとんに押しつけるようにして、ゆっくりと息を吐く。

*3~5回。

*頭はふとんにつけたまま行う。



両手のひらを下腹部に置く。

背中をふとんに押しつけるようにして、ゆっくりと息を吐く。

2 就寝時のストレッチ

①あおむけに寝て、片方の脚を軽く膝を曲げたまま、天井のほうへ上げ、ももの後ろに手を添える。もう片方の膝は立てておく。

②息を吸って、吐きながら手で天井に上げた脚を胸のほうへ引き寄せる。10~30秒。

③そのまま、上げた脚の足首を何回か内回し、外回しした後、ブラブラと振る。

*反対の脚も同様に行う。

息を吐きながら、上に上げた脚を胸のほうへ引き寄せる。



脚を胸のほうへ引き寄せた後、仕上げに何回か、内回し、外回し、ブラブラと振る。



保険料はこうして決まります

健康保険料は年に1回見直しされ、9月分の給与から保険料が変わった人がいます。今回は、みなさんと事業主から毎月納めていただいている保険料のしくみについて、考えてみることにしましょう。



保険料決定のしくみ



- ① 3カ月の給与等の平均をもとに9月分からの標準報酬月額を決定
- ② 1カ月の保険料 = 標準報酬月額 × 保険料率

【参考】標準報酬月額表（一部抜粋）

等級	標準報酬月額	実際の報酬(給与)
1	98,000円	101,000円未満
2	104,000円	101,000円以上107,000円未満
3	110,000円	107,000円以上114,000円未満
⋮	⋮	⋮
17	280,000円	270,000円以上290,000円未満
18	300,000円	290,000円以上310,000円未満
19	320,000円	310,000円以上330,000円未満
⋮	⋮	⋮
38	930,000円	905,000円以上955,000円未満
39	980,000円	955,000円以上

【例】4月～6月の3カ月の給与平均が28万5000円の人
→標準報酬月額は28万円（第17等級）

年に1回の見直しでも 標準報酬が変わる人と変わらない人がいる？



昨年 4月～6月の給与平均 = 30万8000円
標準報酬月額 = 30万円
今年 4月～6月の給与平均 = 31万3000円
標準報酬月額 = 32万円
1等級アップ



昨年 4月～6月の給与平均 = 29万6000円
標準報酬月額 = 30万円
今年 4月～6月の給与平均 = 30万8000円
標準報酬月額 = 30万円
等級変わらず

健康保険では、保険料は被保険者の報酬（給与）に応じて決められます。しかし、報酬には残業手当などの手当も含まれ、毎月一定ではありませぬ。本来ならば、実際に受けている報酬をもとに毎月保険料を計算することが、最も実態に即していますが、それでは事務的にとても煩雑です。

仮の報酬額「標準報酬月額」×
保険料率で毎月の保険料が決定

そこで、報酬の額を段階的な等級に区分した仮の報酬に当てはめて、保険料の計算をすることとしています。この仮の報酬を標準報酬額といひ、標準報酬月額は第1等級（9万8千円）から第39等級（98万円）までの39等級に分けられています。この標準報酬月額に、健康保険組合ごとに設定している保険料率をかけて保険料を算出します。標準報酬は健康保険料の計算だけでなく、傷病・出産手当金や埋葬料などの支給介護保険料にも使用されます。

このようにして決定される標準報酬月額ですが、昇（降）給で変動する実際の報酬とは、どうしてもかけ離れてきます。そこで、毎年1回、全被保険者について決め直すことになっていきます。4月・5月・6月の報酬の平均額をもとに、その年の9月分から翌年の8月分までの1年間の標準報酬月額を決めるしくみです。これを定

給料に応じて保険料も



平成15（2003）年4月から、賞与（ボーナス）

「総報酬制」の導入は 不公平感解消の目的も

時決定といひます。なお、大幅な報酬の変動（2等級以上の差）が生じた場合は、定時決定を待たずに、改定される場合があります。

ところで、全国の健康保険組合は、高額医療費の共同負担事業と財政窮迫組合の助成を行っています。その財源として、「調整保険料」を集めています。保険料率は、基本調整保険料率1000分の1・2に、その組合の財政に応じた若干の増減率（修正率）を乗じて決められます。

ナス）からも保険料を納めていただく「総報酬制」が導入されています。

賞与については、標準賞与額という標準になる額を設定し、これに毎月の報酬と同じ保険料率をかけて保険料を算出します。標準賞与額は賞与から10000円未満の端数を切り捨てた額で、上限は200万円です。

「総報酬制」の導入で、同じ年収でも、年収に占める賞与の割合が大きい人ほど保険料負担が少なくなるという不公平が是正されました。こうして納めていただいた保険料は、おもに医療費や各種給付金などの保険給付に使われますが、高齢者の医療費の財源である老人保健拠出金にも充てられています。

けんぽQ&A

Q 40歳になると「介護保険料」も納めると聞きましたが……

A 介護保険料は事業主と健康保険の40歳以上65歳未満の被保険者に納めていただいています。健康保険組合は、介護保険の運営主体である全国の自治体に代わって保険料を集めており、保険料は「介護給付費納付金」として社会保険診療報酬支払基金という機関に集められ、全国の自治体へ納付されます。

なお、65歳以上の方の保険料は、自治体が直接集めています。

心のエネルギーが低下したとき

身体的、精神的に「いつもと違う」と感じるとき、時間の経過が解決してくれるとは限りません。
自分ひとりで切り抜けようとしても、心が続くときは……。どうしたらよいのでしょうか？



調をくずすことが多くなり、頭痛や肩こり、めまいや動悸、胃部の不快感など、いろいろな身体の症状も現れてきます。
集中力や決断力が低下したり、物忘れしやすくなったりすることもあります。いままではなかったような仕事のミスが出てきたり、ちょっとしたことで自分自分を責めるようになって、ますますつらくなってきます。それほどつらければ誰かに相談すればいいのですが、このようになってくると、ほかの人にはなかなか相談しづらいようです。しかし、自分ひとりで頑張ろうとするのは考えものです。こうした状態が2週間以上続くようだと、ひとりで抜け出すのは難しくなります。

心身を休ませ、経過が思わしくなければ医療機関を受診を

だからといってガツカリしないでください。これは「うつ」の状態でいろいろな対処法が考えられます。精神的な疲れがたまっている状態ですから、できるだけペースダウンして心身を休ませることが大切です。そして、親しい人に相談をしてみることがです。新しい考え方ができるようにになって、気持ちが楽になることもあります。

それでも経過が思わしくなるときには、医療機関を受診するとよいでしょう。薬物療法やカウンセリングで、よくなる可能性が十分にあります。とにかく自分の中に閉じこもらないで、早めに行動していくことが大事です。

戸惑いのサインに気づいたら戸惑い

なぜかいつもよりもずっと早く目が覚めて、それから寝入ることができない。目が覚めたあとでもだるくて、いままでのようにすぐに起きあがって動き始めることができない。新聞に目を通す気にもならない。人とおしゃべりするのが好きだったのに、話をしてもおもしろくないし、話しかけようという気持ちにもならない。好きだった趣味もまったく楽しめない。意味もなく涙が流れてきてしまう。

こうした状態に戸惑っている人は、少なくないのではないのでしょうか。しばらくすれば、もとの精神状態に戻るだろうと思っても、時間がたってもそう変わらない。自分の力で何とか切り抜けなくてはと考えても、

さらに身体的な症状が現れ、つらさが続く

何も変わらないまま時間ばかりが過ぎていく。そのような自分が情けなくて焦りますが、どうすることもできません。ますます気持ちが沈み込んでいってしまいます。わけもなくイライラして、家族関係がぎくしゃくしてくることもあります。こうしてつらさが高まっていきます。

そうになると、睡眠もうまくとれなくなってきました。寝つきが悪くなるだけでなく、朝早く目が覚めてしまう。食欲が落ちて、何を食べても砂をかむような感じでおもしろく感じられなくなり、必然的に体重も落ちてきます。むりやり食事押し込んでも、体重が減ってくることもさえます。体

仕事の相談相手●ココロのホンネ

ゴルフのメンバーはだれ？

ゴルフを始めたばかりのあなた。初めてグリーンに出ます。晴れのグリーンデビューの日には誰と一緒にラウンドしますか。

おもしろ心理テスト

初めてコースに出るときの心境は、実は初めての仕事をするときの不安な気持ち、誰かに頼りたい気持ちと同じなのです。このゲームでは、あなたが仕事上での相談を誰にのってもらいたいかがわかります。

1 会社の上司

面倒見のよさそうな上司に何かと甘えることになりそうです。

3 父親・母親

親はあなたにとっての力強い味方。親への甘えから抜け出していないタイプです。

2 ゴルフ好きの友人

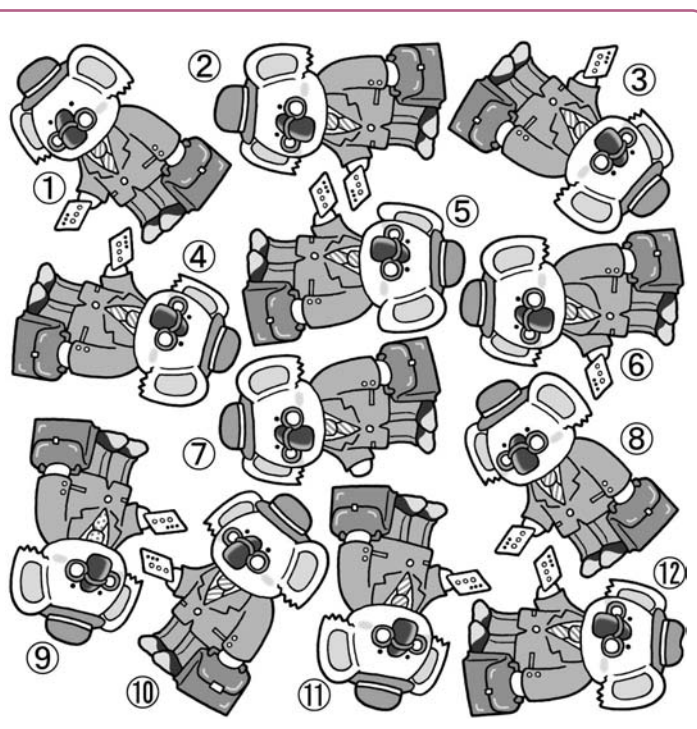
学生時代の友達や職場での同僚など、同年輩の人に相談をもちかけます。

4 ビギナー同士

誰かに相談するよりも、行動するタイプ。自分の行動に賛同する仲間を募ります。

問題

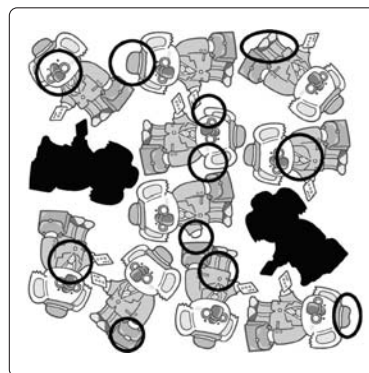
まったく同じ絵は何番と何番？



パズル制作/ニコリ

LET'S TRY PUZZLE!!

よく似た絵がたくさんありますが、それぞれ少しずつ違って、まったく同じ絵は2つだけなのです。それはどれでしょう？ 違いははっきりわかるものばかりで、印刷の汚れやカスレは違いになりません。



©2017 株式会社ニコレット