

けんぽだより

2005●2

4号



聖隷健康保険組合

季節の

高たんぱくで脂が少なく淡白な味のたら。白身魚にしてはビタミンDが多く含まれ、健康な骨や歯づくりに役立ちます。また、胃腸を温めて血行をよくする効果もあるといわれます。おいしく食べてあと一息の冬を元気に過ごしましょう。

ヘルシーメニュー

指導
上村 泰子
(料理研究家)



生だらの
豆鼓蒸し

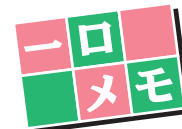
1人前
122キロ
カロリー

材料(4人前)

- 生だら4切れ
- しょうが1/2片
- 長ねぎの白い部分1/2本
- 豆鼓大さじ2
- 酒大さじ2
- 白菜5枚
- 香菜適宜
- 塩・こしょう適宜

作り方

- ①生だらは塩水で洗って水気をふき、酒大さじ1を振りかけておく。
- ②白菜は適当な長さに、しんのかたい部分はそぎ切り、そのほかの部分はざく切りにする。
- ③しょうが、長ねぎの白い部分は、せん切りにする。
- ④蒸し皿に白菜をしき、生だらをのせて塩・こしょうをし、その上に③のをせ、酒大さじ1を振りかけ、豆鼓を散らす。
- ⑤蒸し器に蒸気を上げ、④を入れて強火で5、6分蒸す。
- ⑥蒸し上がったら、香菜を飾る。



- 選び方のポイント**：身に弾力があり、張りのあるものを選びます。切り身で市販されていることが多いですが、生と塩漬けがあるので気をつけましょう。
- 調理のポイント**：味が淡白で調理しやすい魚なので、調理法や味つけなどを工夫してみましょう。豆鼓は、黒い粒状をした半乾燥大豆の発酵品で、独特のうま味、香り、塩味があります。中華食材のコーナーなどで手に入ります。

こんなとき 個人情報 どうなるの? Q&A

Q 病気を理由に欠勤しています。職場の上司が健康保険組合へ病名等の問い合わせをした場合、どうなりますか？

A 本人の同意を得ずに傷病名等を回答することはありません。健康保険組合はあらかじめ本人の同意を得ないで、個人情報を第三者（この場合職場の上司）に提供してはならないからです。

Q 本人がレセプト（診療報酬明細書）の開示をもとめた場合、どうなりますか？

A 本人が健康保険組合に保有個人情報の開示を求めたとき、本人に対して書面の交付等により個人データを開示するのが原則です。ただし、開示することで「本人または第三者の権利利益を害するおそれがある」ときは、その全部または一部を開示しません。レセプトの場合、健康保険組合では診療上支障が生じるかどうか等の判断が難しいため、その点について担当医に確認を求めることになっています。

Q 個人情報の利用目的の特定とは、どのようなことをいうのですか？ また、公表はいつどのようにされるのですか？

A 利用目的の特定とは、具体的な利用目的がわかるようにすることです。たとえば、「保険給付および付加給付の実施」「第三者行為に係る損保会社等への求償」「被扶養者の認定」などです。当健康保険組合では、利用目的をP.5のとおり特定いたします。

4 個人データの第三者への提供は ルールにのっとって行います (個人データの第三者提供の制限)

原則として、あらかじめ本人の同意を得ないで第三者に個人データを提供しません。たとえば、民間保険会社、職場、学校、マーケティングを目的とする会社からの照会等は、本人の同意が必要です。ただし、以下の場合、他への情報提供であっても第三者に該当しませんので、同意を必要としません。

- ①業務を委託する場合（レセプト点検、医療費分析、保健指導等）
- ②個人データを事業主など特定の者との間で共同して利用すると、あらかじめ本人に通知し、または容易に知りえる状態にしている場合

業務委託の場合は、個人情報の取り扱いについて委託先と安全管理措置の内容を契約するとともに、業務が適切に行われていることを定期的に確認します。

- *個人情報保護法の個人と第三者
- 個人…健康保険組合が保有する個人データで識別される個人
 - 第三者…本人および健康保険組合以外の個人、団体、法人など

5 本人が個人情報の開示、訂正、 削除を求めたときは、規定に 従い対応します (個人データの開示、訂正、利用停止)

原則として本人から、健康保険組合が保有している個人データの開示等を求められたときは、本人に対して書面の交付等により、個人データを開示します。

開示等ができない場合は理由の説明をして、苦情がある場合には適切かつ迅速な処理を行います。

1 個人情報は限られた目的で 利用します (利用目的の特定・目的外の利用制限)

聖隷健康保険組合は、個人情報（P.4）の取り扱いにあたって、その利用目的をP.5のとおり特定します。保険給付、付加給付、健康保険料の徴収、レセプト点検、医療費分析、医療費通知、保健指導および健康相談などの目的のために、みなさんの個人情報を使用することが想定されています。

2 個人情報は適正に取得し、 個人データの内容を 正確にするよう努めます (個人情報の適正な取得、個人 データ内容の正確性の確保)

偽りやその他の不正な手段によって個人情報を取得しません。また、適正な保険給付等を提供するという利用目的の達成に必要な範囲で、取得した個人データを正確かつ最新の内容に保つよう努めます。

3 個人情報を安全に管理し、情報を 扱う職員・委託先を監督します (安全管理措置、職員および委託先の監督)

個人情報の安全管理のため、組織的、人的、物理的、技術的の安全管理措置を講じます。また、個人情報保護に関する規程を整備し、公表します。健康保険組合の職員には教育研修を行い、委託先には必要かつ適切な監督を行い、個人情報の保護に努めます。

みなさんの個人情報は
保護されています！

健康保険組合では、被保険者・被扶養者のみなさんの個人情報を扱っています。健康保険組合の扱う個人情報は、氏名、年齢にとどまらず、医療機関の受診記録や健診結果などの医療情報が含まれており、とくに適正な扱いが求められます。もちろん、今までもこうした個人情報は慎重に扱ってきましたが、法律が施行されると同時に指針の通り、安全に十分配慮して適切に管理していきます。これからも安心しておまかせください。



2005年
4月1日から
個人情報保護法
が全面施行

健康保険証用シールの貼付はお済みですか？

すでにご案内の通り、当健康保険組合は、平成17年1月1日付で下記所在地に移転しました。これにともない、健康保険証の所在地、電話番号欄の修正シールを配布し、貼付をお願いしております。

お手持ちの健康保険証（遠隔地証を含む）への修正シール貼付がまだお済みでない方は、すみやかに貼付していただくようお願いいたします。

新所在地：〒430-0946 浜松市元城町218-26 聖隷ビル1F
新電話番号：053-413-3323



聖隷健康保険組合の通常の業務で想定される主な利用目的

1. 被保険者等に対する保険給付に必要な利用目的

〔健康保険組合の内部での利用に係る事例〕

・保険給付および付加給付の実施

〔他の事業者等への情報提供を伴う事例〕

- ・高額療養費および一部負担金還元金等の自動払い
- ・海外療養費に係る翻訳のための外部委託
- ・第三者行為に係る損保会社等への求償
- ・健保連の高額医療給付の共同事業

2. 保険料の徴収等に必要な利用目的

〔健康保険組合の内部での利用に係る事例〕

- ・被保険者資格の確認ならびに標準報酬月額および標準賞与額の把握
- ・健康保険料の徴収
- ・被扶養者の認定
- ・健康保険被保険者証の発行

〔他の事業者等への情報提供を伴う事例〕

- ・被保険者等の資格等のデータ処理の外部委託

3. 保健事業に必要な利用目的

〔健康保険組合の内部での利用に係る事例〕

- ・健康の保持・増進のための健診、保健指導および健康相談

〔他の事業者等への情報提供を伴う事例〕

- ・保健指導、健康相談に係る産業医への委託
- ・医療機関への健診の委託
- ・健診結果の事業者への提供
- ・被保険者等への医療費通知

4. 診療報酬の審査・支払に必要な利用目的

〔健康保険組合の内部での利用に係る事例〕

- ・診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検・審査

〔他の事業者等への情報提供を伴う事例〕

- ・レセプトデータの内容点検・審査の委託
- ・レセプトデータの電算処理のためのパンチ入力、画像取込み処理の委託

5. 健康保険組合の運営の安定化に必要な利用目的

〔健康保険組合の内部での利用に係る事例〕

- ・医療費分析・疾病分析

〔他の事業者等への情報提供を伴う事例〕

- ・医療費分析および医療費通知に係るデータ処理等の外部委託

6. その他

〔健康保険組合の内部での利用に係る事例〕

- ・健康保険組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための基礎資料

〔他の事業者等への情報提供を伴う事例〕

- ・第三者求償事務において、保険会社・医療機関等への相談または届出等

また、
聖隷健康保険組合では、
次の①～③を行います。

- ①高額療養費を本人の申請に基づかずに事業主経由で支給すること
- ②付加給付を本人の申請に基づかずに事業主経由で行うこと
- ③医療費通知を世帯ごとにまとめて行うこと

聖隷健康保険組合が保有する個人情報

| 個人情報の種類 | | 個人情報の内容 |
|------------------|--------------|---|
| 被 保 険 者 | 被保険者適用情報 | 記号・番号、氏名、生年月日、性別、資格取得日、当初取得日、資格喪失日、標準報酬月額、報酬実績、被扶養者の有無 |
| | 任意継続被保険者適用情報 | 記号・番号、氏名、生年月日、性別、資格取得日、資格喪失日、資格喪失時の標準報酬月額、被扶養者の有無 |
| | 被保険者レセプト情報 | 本家区分、診療区分、保険者番号、記号・番号、給付割合、診療年月、府県コード、医療機関コード、氏名、性別、生年月日、特記事項、職務上の事由、医療機関の所在地および名称、診療科、傷病名、診療開始日、転帰、診療実日数、決定点数、公費点数、一部負担金額、患者負担金額、外来負担金額、入院負担金額、マルコ金額、薬剤負担金額、薬剤負担金額公費分、食事療養日数、食事療養日数公費分、食事療養決定額、食事療養決定額公費分、食事療養標準負担額、食事療養標準負担額公費分、診療内容、画像（レセプト画像） |
| | 被保険者健康診断情報 | 記号・番号、被保険者・被扶養者・事業所担当者氏名および住所、生年月日、電話番号、事業所名、事業所職員コード、受診費用、健診別種コード、健診未実施項目、健診種目名、健診受診日、健診機関名、健診機関所在地、画像（レントゲン写真）、相談・指導内容、所見、保健師・看護師名、緊急薬・常備薬購入記録、疾病既往歴、家族既往歴 |
| | 被保険者現金給付情報 | 記号・番号、氏名、生年月日、住所、電話番号、振込口座、受診医療機関名、受診年月、傷病名、給与所得、基礎年金番号、年金額、医療費、装具装着日、装具購入費用、前年度所得（非課税者のみ）、移送費用、証明先医療機関名、労務不能期間、労務不能期間に受けた給与、労務不能期間の出勤状況、出産（予定）日、出生児数、出生児名、続柄、死亡年月日、死亡原因（病名）、除籍謄本記載内容、埋葬に要した費用（埋葬料のみ）、請求者住所・電話番号・振込口座 |
| | 被保険者柔道整復情報 | 記号・番号、氏名、生年月日、施術柔道整復師名、施術年月、施術金額、傷病名、柔道整復師の振込先口座 |
| 被 扶 養 者 | 被扶養者適用情報 | 氏名、生年月日、性別、被保険者との続柄、職業（学校名）、月平均収入額、同居別居の別 |
| | 被扶養者レセプト情報 | 被保険者レセプト情報と同じ |
| | 被扶養者健康診断情報 | 被保険者健康診断情報と同じ |
| | 被扶養者現金給付情報 | 氏名、生年月日、被保険者との続柄、振込口座、受診医療機関名、受診年月、傷病名、前年度所得（非課税者のみ）、医療費、装具装着日、装具購入費用、出産（予定）日、出生児数、出生児名、続柄、死亡年月日、死亡原因（病名）、除籍謄本記載内容 |
| | 被扶養者柔道整復情報 | 記号・番号、氏名、生年月日、施術柔道整復師名、施術年月、施術金額、傷病名、柔道整復師の振込先口座、被扶養者氏名・生年月日、被保険者との続柄 |

●お子様が就職されたら…

保険証から就職された方のお名前を取り消す手続きが必要です。

手続きに必要なもの

健康保険被扶養者（異動）届・健康保険証

●遠隔地の学校へ入学されたら…

お子様が遠隔地の学校へ進学されますと、保険証を分けて持たせることができます。

手続きに必要なもの

遠隔地証交付申請書・健康保険証・学生証(写) (または在学証明書)

こんなときにも取り消し手続きが必要です

手続きに必要なもの

健康保険被扶養者（異動）届・健康保険証

●保険証に名前が載っている方の収入が基準額を超えたとき

60歳未満の方……………130万円/年換算
60歳以上または障害者の方…180万円/年換算

●失業給付の受給、保険給付（出産手当金等）が始まったとき

●結婚したとき、離婚したとき、死亡したとき

*被扶養者の認定日は健康保険組合に届出があった日（書類が健康保険組合に到着した日）になります(子の出生の場合は、例外として誕生日が認定日になります)。

被扶養者としての認定基準は

被扶養者になれる人は、主として被保険者によって生計を維持されている人で、年収が130万円未満、かつ被保険者の年収の2分の1未満の人（60歳以上の人、障害者は180万円未満）です（別居の場合は別の基準による）。



保険証が交付された際、被扶養者となる人がいる場合は、健康保険組合へ届け出て認定を受けます。その後、被扶養者が増えたり、就職や別居、死亡などで被扶養者でなくなる人が生じた場合にも、そのつど5日以内に健康保険組合への届け出が必要です。もうすぐ就職や入学など、異動の多いシーズンを迎えます。ご注意ください。

ご家族の方に異動があったらすみやかに手続きを

賢い患者はこうする！
正しい医療機関の
かかり方



病气やけがをしたとき、医療機関に正しいかかり方をしていますか？
かかり方によっては医療費や時間のムダになったりしていることも…。
以下のことに気をつけて、賢く受診するよう家族の皆様にも話しましょう。

自分勝手な時間外受診はやめましょう



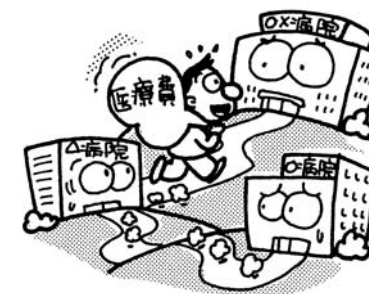
「つつい忙しくて…」などという自己都合で夜間・休日に受診する人もいます。診療時間外に受診すると、初診料や再診料に割増料金（時間外加算、休日加算、深夜加算など）が加算され、医療費が高くなり自己負担額も増えます。緊急の場合を除いて診療時間内に受診しましょう。

| | 初診料 | 再診料 |
|--------|---------|---------|
| 診療所の場合 | 2,740円 | 730円 |
| 時間外加算 | +850円 | +650円 |
| 休日加算 | +2,500円 | +1,900円 |
| 深夜加算 | +4,800円 | +4,200円 |

かかりつけ医、かかりつけ薬局をもちましょう

日常的な病気を診てくれるかかりつけ医はもっとも身近な医療の相談窓口。自宅近くの診療所をかかりつけ医にすれば、待ち時間も短いうえに、カルテや検査記録が蓄積され、病歴、経過をふまえたアドバイスが受けられます。また、専門的な検査や医療が必要なときは大きな病院などに紹介状を書いてくれます。

さらに、かかりつけ薬局をもつことで、薬剤師による薬歴管理（どんな薬をのんできたか、のんでいるか）や薬の重複チェックをしてもらうことができます。



はしご受診はやめましょう

先生とそりが合わないなどの理由で次々と転院を繰り返すことを「はしご受診」といいます。病院を替えるたびに検査や診察をやり直すことになり、費用と時間のムダになるばかりか、結局治療が中途半端になってしまいます。医師とのコミュニケーションを十分とって、安易な「はしご受診」は慎みましょう。

●はしご受診はこんなに費用がムダになる

同じ診療所で1ヵ月に4回受診

診療所を4カ所はしごすると

| 1回目 | 2回目 | 3回目 | 4回目 | A診療所 | B診療所 | C診療所 | D診療所 |
|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 初診料 2,740円 | 再診料 730円 | 再診料 730円 | 再診料 730円 | 初診料 2,740円 | 初診料 2,740円 | 初診料 2,740円 | 初診料 2,740円 |

合計 4,930円（うち3割が患者負担）

合計 10,960円（うち3割が患者負担）

10,960円 - 4,930円 = 6,030円がムダになる！

診察料だけでもこの金額の差。同じような検査を繰り返したり、薬を処方された結果、医療費の総額が数万円の差になることもあります。

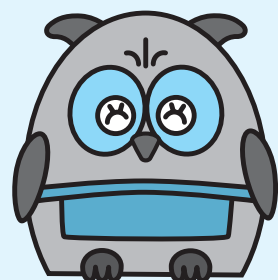
聖隷健康保険組合

マスコットキャラクター名称発表！

「けんぼだより」で活躍中のマスコットキャラクターに名前がつけました。すでに登場していた2体はパパさん、ジンくん、今回初登場の3体はママさん、リンちゃん、アイちゃんです。ふくろうファミリーは今後もみなさんの健やかな生活を誌上から応援しますので、よろしくお願いします!!



パパさん



ママさん



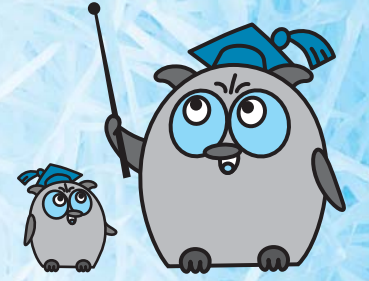
リンちゃん



ジンくん



アイちゃん



健康保険でかかれない場合

基本的に、日常生活で生じた病気やけがは、健康保険を使って治療が受けられることになっています。しかし、どんな場合でもOKかというと、そこではありません。なかには、健康保険が適用されず全額自己負担になったり、適用される部分との差額を自己負担するというケースがあることをお忘れなく。

「すべてが健康保険適用外」の場合と「一部分だけ自己負担すればOK」の場合

健康保険で治療を受けられる病気やけがは、健康保険法等で定められています。治療の必要を医師が認めた状態のものをいいます。それが健康の維持に不可欠な診療行為かどうかが分かれめといえそうです。

つまり、治療が目的ではないものは健康保険の対象外となります。美容整形や正常な妊娠・出産がわかりやすい例といえるでしょう。また、人工妊娠中絶も治療を要する場合など一部の理由によるものは対象外となります。また、業務（仕事）中や通勤途上におきたけがなどは、労災保険の対象となり、健康保険ではかかれませんが、

なお、「健康保険でかけられる医療」と「かけられない医療」を合わせて行う「混合診療」は原則的に認められていないため、診療のなかに一部でも健康保険でかけられない部分があると、その診療全体が健康保険の対象外となり、全額自己負担となります。

ただし、健康保険でかけられない部分を自己負担すれば、それ以外の分に保険が適用される特別なケースがあります。わかりやすい例をあげると、入院時の患者都合による個室料金（差額ベッド）、歯科診療で金などの特殊な材料を使った場合などです。個室料金の場合は、一般的な病室料金との差額を自己負担し、歯科の材料費の場合は、健康保険で認められている材料との差額を負担すればよいことになっています。

こんなときはどっち？

| ○ 健康保険でかけられる | × 健康保険でかけられない |
|----------------------|------------------------------|
| 妊娠中毒症、異常出産など治療を要する場合 | 正常な妊娠・出産 |
| 母体保護法に基づく人工妊娠中絶 | 経済的理由による人工妊娠中絶 |
| けがの処置のための施術 | 美容のための整形や歯の矯正 |
| 治療を要する症状があるもの | 日常生活にさしつかえないソバカス、ホクロ、アザなどの処置 |
| 診断の結果、必要が認められた場合の治療 | 健康診断、人間ドックなど |



まだある

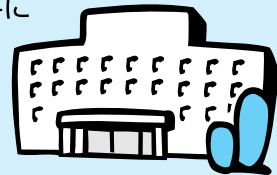
健康保険でかけられないケース

- 業務（仕事）中や通勤途上のけが
↓ 労災保険の対象に（認定が必要）
- 回復の見込めない近視、遠視、乱視
- 故意におこした事故によるけが
- 厚生労働大臣の定める「薬価基準」外の薬
- 市販の治療薬、ドリンク剤
……など



差額を自己負担すれば健康保険でかけられるケース

- 入院時に個室（特別室）を希望した場合
- 歯科診療で金やプラチナなど特別な材料を使った場合
- 大学病院などで高度先進医療を受けた場合
- 紹介状を持たずに大病院などを受診して初診料に加算料金がかかった場合
……など

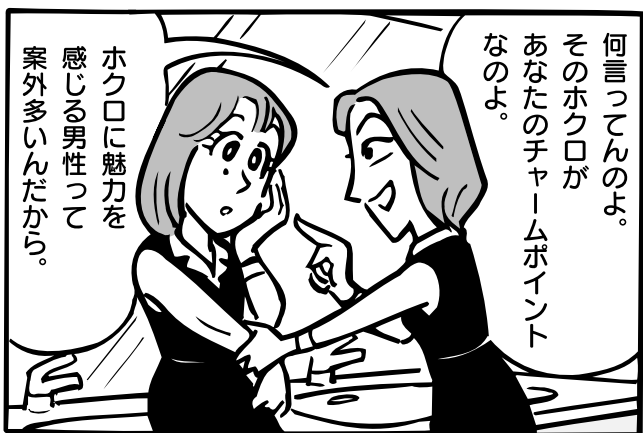


健康保険での治療は「必要不可欠」なものを

健康保険でかけられない例を簡単に上記にまとめてみましたが、意外と多いのに気づいた方もいると思います。

健康保険制度は、被保険者のみなさんから保険料を納めていただき、それを必要な医療費の支払いにあてる「相互扶助」の考えに基づいた制度です。「必要不可欠ではない」とみられるものに保険が適用されないのは、この考え方が根本にあるからなのです。

健康保険で解決は？



ストレスの気づきと対処

ストレスはメンタルヘルスの悪者のようにいわれますが、必ずしもそうとはいえません。しかし、度を越したストレスは、心身に悪影響を及ぼします。

ストレスに気づいたとき、どう対処したらよいのでしょうか？

ストレスは心身両面に悪影響を与えることもある

ストレスという悪いイメージをもちがちですが、必ずしもそうではありません。私たちは、普段の生活では、ストレス要因を当然のこととして考えて生活していますし、こうした適度な緊張感があることによって、生活に活力が生まれてきます。これは、専門的にはユーストレス（良いストレス）とよばれているものです。しかし、ストレスも度がすぎると心身両面に有害な影響をもたらすこととなります。それは、大地震や事

故、転動や転居、結婚や離婚などのように急激な環境の変化などが大きなストレスとなる場合もあります。また、日常の慢性的な環境の負荷など、気づきにくい小さいストレスの積み重ねの場合もあります。ストレスにうまく対処できないと頭のなかにいろいろな悲観的な考えが浮かび、気持ちが動揺しやすくなります。今まで体験したことがないような気分の沈みこみ、気力の低下、空しい感じ、不安、イライラ感などが出てきたら要注意です。また、ストレスがたまってくると、自律神経やホルモンの影響で体の不調が目立つようになります。検査をしてもはっきりとした原因がわからないことが多いために、医師に対する不信感が強まって医療機関を転々とする人もいます。むしろそうしたときには体のほうばかりに目を向けないで、精神的な疲労の可能性を考えたほうがよいでしょう。

ストレス対処のポイント

さて、ストレスへの対処法では、次の3点に気をつけるとよいでしょう。

1 現実をバランスよく受け止める

ストレスと上手につきあうためには、現実をある程度客観的に見つめて、現実の問題に柔軟に対応することが大切です。私たちは、現実をそ

2 一歩踏み出してみる

私たちは、ストレスがたまってくると、どうしても弱気になって自分の殻に閉じこもりがちになります。そうすると、解決できる問題まで手がつかなくなり、ますますつらくなつてきます。そうしたときには、思い切って一歩足を踏み出してみるとよいでしょう。

3 人間関係を上手に活用する

考え方の幅を広げたり現実の問題を解決することは、自分一人ではできず、必ずしもそう簡単にはいかない場合もあります。そうしたときには、一人ががんばりすぎないで他の人に助けを求めることも大切です。



ゼッケンナンバーは何番？

あなたは自動車レースに参加することになりました。どのゼッケンナンバーで出場しますか？

自分の人生●ココロのホンネ

おもしろ心理テスト

カー・レースは人生の象徴。ゴールを目指して走る車は、目標に向かって、邁進する人生のものといえます。

- A B C D E F G
0 1 2 3 7 99 100

D. 結束力を重視するタイプです。3人寄れば文殊の知恵、3本の矢は折れない、というように、3は3人で結束することを意味します。



E. ラッキー・セブンを連想していませんか。いつも、運命の女神がほほえむことを期待している、明るくて楽観的なタイプの人です。



F. 常に不足を感じている人です。なにごとにも一つ足りない、もう一つ足りないとその一つを気にしている人です。



G. 満点をとったときの満足感でいっぱい。このレースに勝とうが、どうしようが、自己満足している人といえます。



A. ユニークで女性的な人。独創的な才能をもっていますが、自分を前に出さず、控えめで無欲なタイプの人です。



B. 何でも一番になりたい人です。男性的で素直、人の裏などを読むのは苦手な、元気ではりきるスポーツマンタイプの人です。



C. 協調的で、依存的なタイプです。女性的かも。本来争いが嫌いで、和を保つ人間関係を重視する人です。



解答欄

| | |
|--|-------------------|
| <p>例</p> | <p>例</p> |
| <p>①</p> <p>②</p> | <p>③</p> <p>④</p> |
| <p>(C) (G) (K)</p> <p>(A) (?) (Q)</p> <p>(T) (W) (Z)</p> | |

LET'S TRY PUZZLE!!

右の①～④のクエスチョン(?)に入るアルファベットの法則を考えて教えてください。そのうち、答えの4つのアルファベットを並べかえ、ある動物の名前をつくってください。



① N: 頂上の文字の半分の数字、(B) の文字の半分の数字、(E) は、対向する右半分の文字の5つ前の文字。②: 左半分の文字 (M、G、E) は、対向する右半分の文字の5つ前の文字。③: 横列の中央の文字は、アルファベット順で左右の文字の中間の文字。④: AからZを1から26の数字に置き換えると、横列の和が26、Cは3、Hは8だから、1500。NOIT←【景観】

こころの相談窓口(@メンタル)

日々の忙しさでこころが疲れていませんか？ 職場・仕事・生活でストレスはありませんか？

- ※当サービスは、外部の専門機関(株)ピースマインドにより運営されており、相談内容などの個人の秘密・プライバシーは完全に厳守されます。
- ★たったの5分！手軽にできる……ストレスチェック……(下記アドレスにアクセス、無料)
- ★いつでもどこでも気軽に相談……オンラインカウンセリング……(下記アドレスにアクセス、無料)
- ★電話で待たずにすぐ相談……心の健康電話相談室……(☎0120-726-489)
- ★カウンセラーと1対1で……来談カウンセリング……(ご利用3回まで無料/4回目以降個人負担)

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

※ストレスチェックとオンラインカウンセリングのアクセスには、契約団体IDとパスワードを入力してください。 契約団体ID: seirei パスワード: dec04rei