

けんぽだより

2005●4

5号

花めぐりウォーキングに出かけよう!

ゆり

静岡県袋井市



名刹ゆかしく花香る信仰の道で 色鮮やかなゆりの色香を楽しむ

遠州の三大古刹、法多山尊永寺、万松山可睡斎、医王山油山寺が集まる東海道の真ん中・袋井。花や紅葉の名所としても知られるこれら三山やさまざまなゆりが競い咲く可睡ゆりの園を訪れる。

スポットガイド

●法多山

725年に行基上人が天皇の命により正観世音菩薩を安置したのが始まりと伝えられ、初詣の時期は東海一円から多くの参拝客が訪れる。毎年1月7日には無形文化財の「田遊び」が奉納され、中でも「牛ほめの舞」は一見の価値あり。



法多山

●可睡斎

わが国唯一の火防守護、秋葉信仰の総本山として有名。徳川家との縁が深く、家康が浜松城主となった際、城に招かれた時の和尚が家康の前で居眠りをしたことから可睡の名が付いたといわれている。春はボタン、秋はモミジが境内を彩る。



可睡斎

●油山寺

701年に行基上人が人々のしあわせを願い一刀三礼薬師如来を彫刻し祀ったことがはじまりで、境内には国の指定文化財である山門をはじめ、三重の塔や瑠璃の滝など見どころがいっぱい。裏山の大師山は自然観察の森となっており動植物の宝庫。



三重塔(国指定重要文化財)



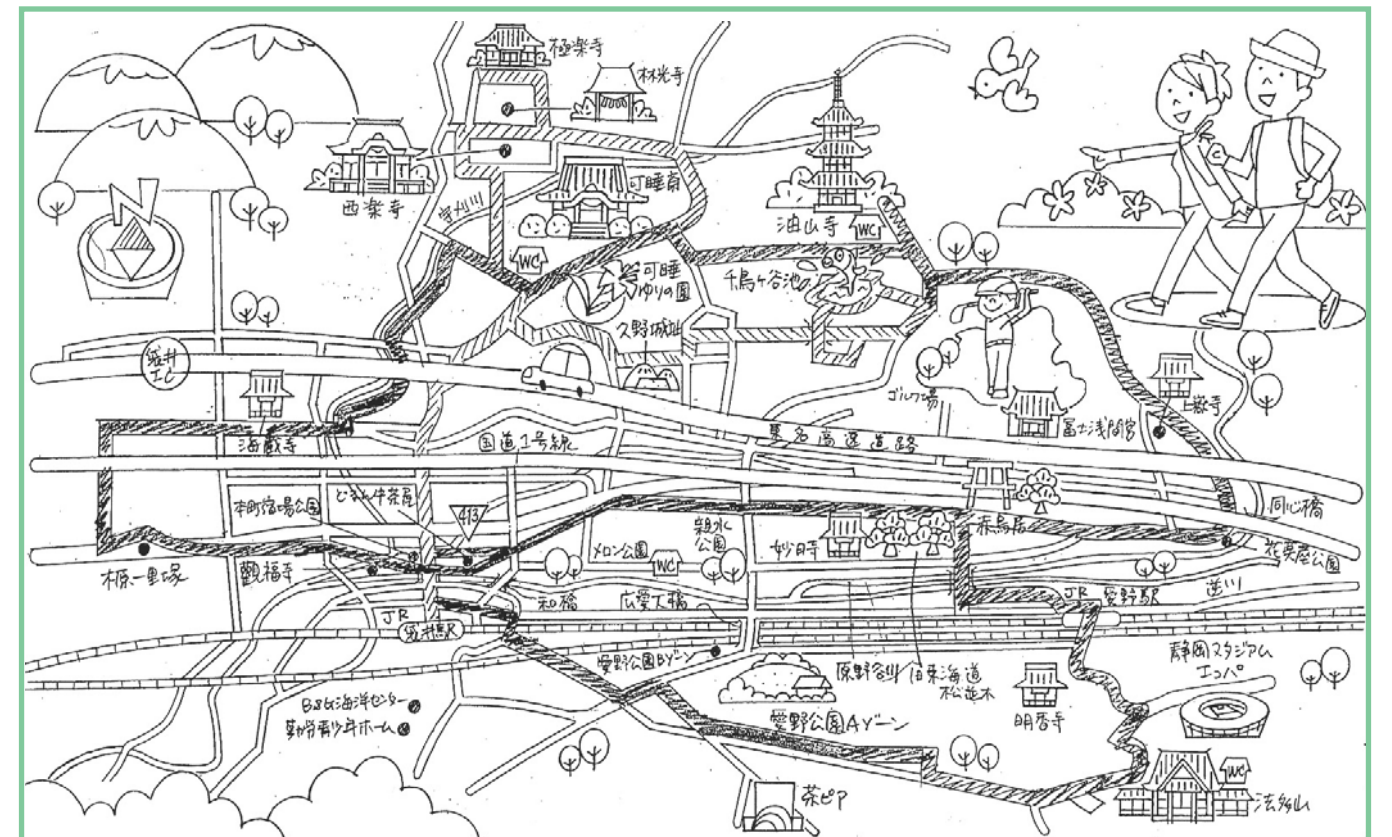
ゆりの園

●可睡ゆりの園(表紙写真)

15万㎡の丘陵地に150余種200万株のみことなゆり園が広がり、色とりどりのゆりの花を楽しむことができる。見頃は5月下旬～6月下旬頃。

記事引用：袋井市役所発行
「ふくろいウォーキング
マップ ぼじていぶ」

毎年11月3日は「健康ウォーク」の日で、法多山、可睡斎、油山寺を結ぶコースをはじめ、袋井市内各所で健康ウォークが開催されます。



健全財政維持に ご協力を！

聖隷健康保険組合の平成17年度予算と事業計画
がまとまりましたのでお知らせします。

平成17年度は予算総額24億255万9千円でみなさんの健康をお守りすることになりました。

全国の健保組合で構造的な赤字財政が続くなか、政府は医療保険制度の抜本改革を打ち出し、平成20年度の実現に向け「高齢者医療制度」を中心に議論を進めています。しかし健康保険組合全体の15年度の決算は、経常収支では5年ぶりの黒字となったものの、経済

低成長の影響による保険料の減少など、依然不安要素も残っています。

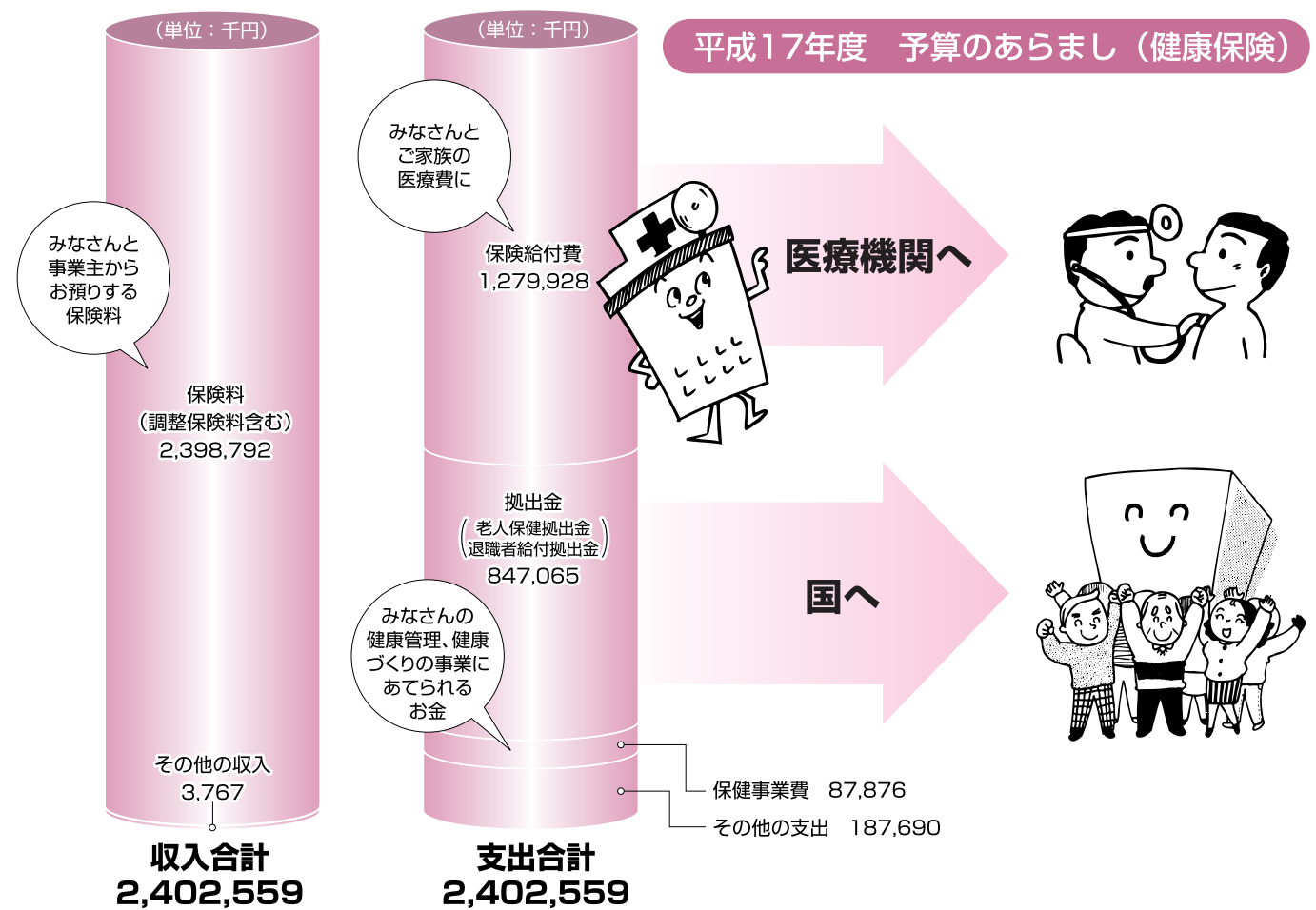
一方、当健保組合では平成17年度についても健全な財政を維持できる見込みであり、引き続きみな

さんのご協力をお願いいたします。

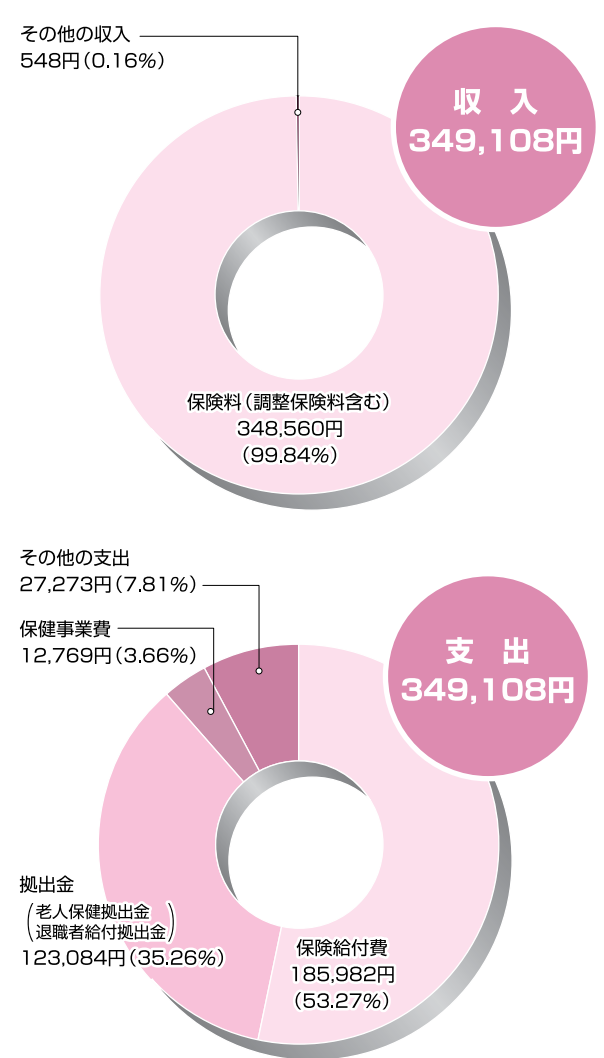
さて、昨年6月には、厚生労働省から健康増進法にもとづく「健診指針」や「保健事業実施指針」が示され、健康づくりの重要性とその支援体制の強化が健保組合の課題となりました。

当健保組合では、本年度も財政健全化と積極的な健康づくり事業の向上に一層の力を注いでまいります。「健康は自らつくるもの」という意識が、病気のないすこやかな毎日をもたらし、医療費を抑制することにもなります。今後も当健康保険組合の諸事業にご協力いただきますようお願いいたします。

平成17年度 予算のあらまし (健康保険)



平成17年度予算を被保険者1人当たりでみると



予算編成の基礎となった数値 (健康保険)

- 被保険者数 6,882人
 - 男 1,752人
 - 女 5,130人
- 平均標準報酬月額 327,878円
- 平均年齢 35.18歳
 - 男 37.65歳
 - 女 34.34歳
- 被扶養者数 3,281人
- 老人加入率 1.6%
- 保険料率 (調整保険料率含む) 千分の72
 - 事業主 千分の36
 - 被保険者 千分の36

平成17年度 予算のあらまし (介護保険)

科目	金額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額 (円)
収入		
介護保険収入	109,176	52,615
繰越金	14,612	7,042
雑収入	2	1
合計	123,790	59,658
支出		
介護納付金	109,887	52,958
介護保険料還付金	1	0
積立金	13,902	6,700
合計	123,790	59,658

予算編成の基礎となった数値 (介護保険)

- 介護保険第2号被保険者数 2,439人
- 平均標準報酬月額 390,233円
- 介護保険料率 千分の8.90
 - 事業主 千分の4.45
 - 被保険者 千分の4.45

《一般保険料率》

	聖隷健康保険組合	政府管掌健康保険
被保険者	1000分の36	1000分の41
事業主	1000分の36	1000分の41
合計	1000分の72	1000分の82
(報酬月額30万円の本人負担)	10,800円	12,300円

《介護保険料率》

	聖隷健康保険組合	政府管掌健康保険
被保険者	1000分の4.45	1000分の6.25
事業主	1000分の4.45	1000分の6.25
合計	1000分の8.9	1000分の12.5
(報酬月額30万円の本人負担)	1,335円	1,875円

平成17年度 保険料率のご案内

平成17年4月1日以降の保険料率は、現行どおりといたします。

なお、政府管掌健康保険の介護保険料は、平成17年3月1日から増額されますが、当健康保険組合では保険料率を据え置くことといたしました。

聖隷健康保険組合では、被保険者ご家族のみならず健康と幸せな毎日をお守りするため、さまざまな事業を行っています。平成17年度も左記のような事業で健康づくり・健康管理をバックアップするとともに、効率的な運営に努めてまいります。

平成17年4月～

聖隷健保組合独自の給付

付加給付が始まります

被保険者や被扶養者の業務外の病気・けが、出産、死亡の場合に健康保険組合は、医療費を支払ったり、各種の給付金を支給します。これを**保険給付**といいます。

保険給付には、健康保険法で支給が義務づけられている**法定給付**と、法定給付に加えて健康保険組合が独自に上積みして給付する**付加給付**とがあります。

聖隷健康保険組合では、平成17年4月1日から当組合独自の付加給付制度を導入することになりました。



■聖隷健康保険組合 付加給付一覧（平成17年4月1日～）

付加給付	給付条件および給付内容
一部負担金還元*	レセプト1枚ごとの自己負担額が3万円を超えたとき、その超えた額を支給します。健保組合が自動決定するため、本人の請求は不要です。
傷病手当付加金	傷病手当金の申請があったとき、傷病手当金（給料の約6割）に加えて付加金（給料の約2割）を支給します。
出産手当付加金	出産手当金の申請があったとき、出産手当金（給料の約6割）に加えて付加金（給料の約2割）を支給します。
家族療養付加金*	レセプト1枚ごとの自己負担額が3万円を超えたとき、その超えた額を支給します。健保組合が自動決定するため、本人の請求は不要です。

*一部負担金還元および家族療養付加金は、聖隷互助会より同様の給付が受けられる場合、支給されません。

●付加給付があるとこんなに違う！

	[例] 通院による1診療料の自己負担額が1ヵ月で5万円になったとき	[例] 報酬月額30万円の人が胃潰瘍で30日休んだとき	[例] 報酬月額30万円の人が98日間の産休をとったとき
平成17年3月31日までは…	原則として高額療養費に該当せず、 給付はない	10,000円×0.6×(30日-3日) = 162,000円 を支給	10,000円×0.6×98日 = 588,000円 を支給
平成17年4月1日からは…	2万円 を被保険者に支給（高額療養費のように、給料の高低による支給格差はありません）	10,000円×0.8×(30日-3日) = 216,000円 を支給	10,000円×0.8×98日 = 784,000円 を支給

個人情報の適切な管理のために

個人情報保護法の施行を踏まえ、適切な情報管理を行うとともに、被保険者への周知を図ります。

病気の予防・早期発見のために

- 人間ドックの実施
「健康保険組合ドック」の受診率向上を図ります。
- 保健師による個別指導の検討
人間ドック結果票に基づき、保健師による受診者への個別指導の実施を検討しています。
- メンタルヘルス事業の実施
被保険者の心の健康管理のために、昨年度導入したメンタルヘルスケアサービス「@メンタル」を継続して実施していきます。



健康づくり・健康管理のPRのために

- 機関誌の発行（年4回）
機関誌「けんぼだより」を定期的に発行し、健康保険制度の周知に努めます。
- リーフレット等の配布
被保険者の健康保持と医療費支出の適正化のため、リーフレット等の配布を行います。
- ホームページの開設
当健保組合のホームページを開設し、広報を行うとともに、情報開示に努めます。



業務の改善と適正化のために

- 保険証のカード化
健康保険被保険者証をカード化し、被保険者・被扶養者の利便性の向上を図ります。
- 被扶養者の再認定
被扶養者の再認定を行い、適正化を図ります。
- 各種書類の整備
各種届出書類・申請書類を整備し、業務の適正化・スリム化に努めます。
- レセプト点検の充実化
レセプト（診療報酬明細書）の縦覧点検を行い、医療費の適正化を図ります。

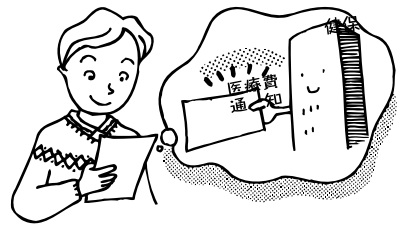


その他の事業

- 法定準備金等の管理
ペイオフの実施を踏まえ、安全確実な資金管理を行います。
- 適切な予算管理
平成18年度から始まる各種拠出金の清算に備え、適切な予算管理に努めます。



【高額療養費・付加給付・医療費通知等の取り扱い】



- 高額療養費は事業主経由で支給します。
- 付加給付は事業主経由で支給します。
- 医療費通知は世帯まとめて行います。
- 保険給付状況は聖隷互助会の照会に応じます。

上記については個人情報の第三者提供に該当しますが、被保険者の利益や健保組合の負担の大きさを勘案して、今後も現行通りに処理をする方針です。

上記について配慮を希望する方は、当健保組合（電話 053-413-3323）にご連絡いただけますようお願いいたします。ご希望に沿った対応をいたします。なお、同意しない旨の連絡がない場合は、同意のご確認と判断します。また、この同意しない旨の連絡は、今後いつでもすることができます。

こんなとき 個人情報 どのようになるの？ 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データ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てい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？

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害会社等への求償」「被扶養者の認定」などです。


前号でもお知らせしたとおり、2005年4月から個人情報保護法が全面施行され、企業や健康保険組合には個人情報の取り扱いに関する義務が課せられるようになりました。これまでも個人情報は慎重に扱ってきましたが、法の施行にともない厚生労働省が示した指針の通り、安全に十分配慮して適切に管理します。

ここでは当健保組合が扱う個人情報と利用目的についてあらためてご説明します。

こんな個人情報を取り扱います

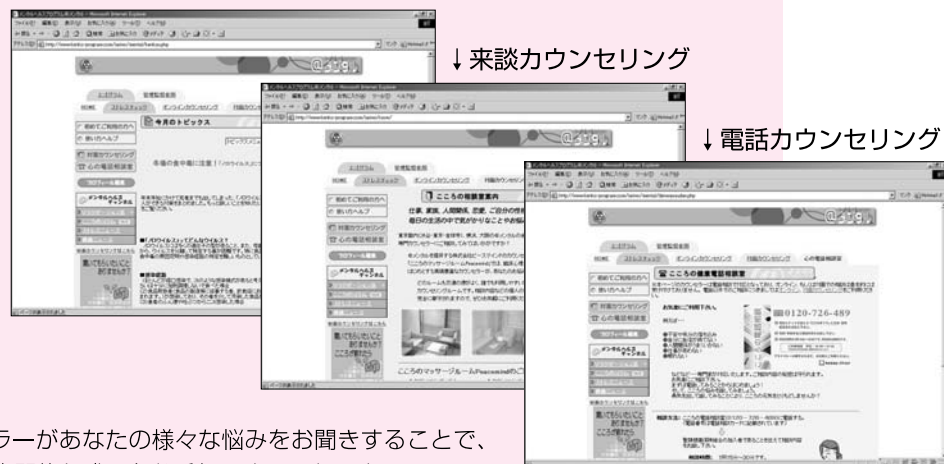
本人情報	保険証記号・番号、氏名、生年月日、性別、標準報酬月額、報酬実績、被扶養者の有無、資格取得日
レセプト情報	「いつ」「どこで」「どんな治療を」といった受診に関わる大切な情報です。 診療年月、医療機関名、診療科、疾病名、診療開始日、患者負担金額、薬剤負担額、診療内容、画像（レセプト画像）
健診情報	どのような健診を受け、結果がどうであったかなど、みなさんの健康を守るための情報です。 事業所名、健診種目名、健診受診日、相談・指導内容、保健師・看護師名、所見、疾病既往歴、画像（レントゲン写真）
現金給付情報	病気などで長期間仕事を休んだときの給付（傷病手当金）、立替払いしたときの払い戻し（療養費）など、現金給付に必要な情報です。 振込口座、電話番号、受診医療機関名、疾病名、給与所得額、基礎年金番号、年金額、医療費、出生児名、労務不能期間、死亡日
柔道整復情報	接骨院、整骨院などで受けた治療に伴う情報です。 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

通常の業務で想定される主な利用目的は

	健保組合等の内部での利用に係る事例	他の事業者等への情報提供を伴う事例
① 被保険者等に対する保険給付に必要な利用目的	●保険給付及び付加給付の実施	●高額療養費及び一部負担金還元金等の自動払い ●第三者行為に係る損害会社等への求償 ●海外療養費に係る翻訳のための外部委託 ●健保連の高額医療給付の共同事業
② 保険料徴収に必要な利用目的	●被保険者資格の確認並びに標準報酬月額及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	●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	●健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談	●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	●診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検・審査	●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 健保組合の運営の安定化に必要な利用目的	●医療費分析・疾病分析	●医療費分析及び医療費通知に係るデータ処理等の外部委託
⑥ その他	●健保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	●第三者求償事務において、保険会社・医療機関等への相談又は届出等

【その他サービス】 ↓メンタルヘルスチャンネル

- メンタルヘルスチャンネル
- 来談カウンセリング
(年間3回まで無料)
- 電話カウンセリング(無料)
(☎0120-726-489)



カウンセリングとは、カウンセラーがあなたの様々な悩みをお聞きすることで、
 疲れたところをほぐし、あなたの人間的な成長をお手伝いすることです。
 カウンセリングではカウンセラーの個人的な価値観そのものに基づいたアドバイス
 をするのではなく、クライアントにとって一番よいと思われる新しい価値の創造を共にサポートします。

使@ま つメ てず みは タル よは うを を よ う を よ う を よ う を

①パソコンのインターネットエクスプローラーをクリックしてください。

右のような画面ができてきます
 (右はツール→インターネットオプション→ホームページに
 YAHOOを設定)

※インターネットエクスプローラーとは…
 インターネットを通じて様々なホームページを閲覧することが
 できるようにするソフトです。ウィンドウズをお使いのパ
 ソンには標準が入っています。

スタート→プログラム→Internet Explorer (インターネ
 トエクスプローラー)

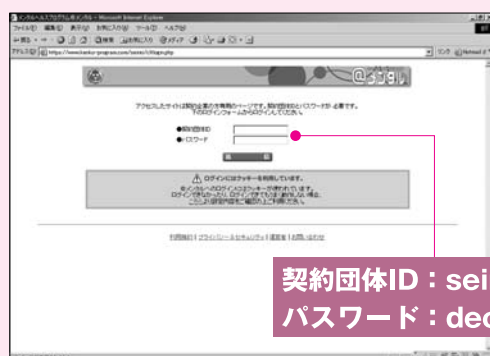


②ここへメンタルヘルスサービス「@メンタル」の
 ホームページアドレスを入力します。

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



③この画面が出てきたら、メンタルヘルスサービス
 「@メンタル」をお気に入り登録しておきましょう。



契約団体ID : seirei
 パスワード : dec04rei

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がらは厳重に保護さ
 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、職場・聖隷健康保険組合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。

お手伝いします心のセルフケア

EPAサービス@メンタルを ご利用ください

聖隷健康保険組合では、職員のみなさんがいきいきと暮らし、仕事に気持ちよく取り
 組んでいただけるよう従業員支援プログラム「@メンタル」を導入しています。

このサービスはカウンセリングが充実しており、人間関係の悩みや日々の不安を気軽
 に相談できるほか、当健保組合専用のホームページで心の状態をセルフチェックしたり、
 メンタルヘルスのさまざまな情報を見ることが出来ます。

自分だけでは何かと難しい心の健康管理にぜひお役立てください。

@メンタルはこんなことができます！

【ストレスチェック】

心身の健康維持の
 基本はセルフケアです。
 身体と心のどちらに
 も影響がある「スト
 レス」。

@メンタルでは、
 いつでもストレスチ
 ェックをすることが
 できます。

チェック項目をお答えいた
 くとストレス値とそれに対
 するリラクゼーション方法な
 どをご紹介します。

履歴管理ができます。以前に
 受けたストレスチェックの数
 値を管理。長期的なストレス
 マネジメントに役立ちます。



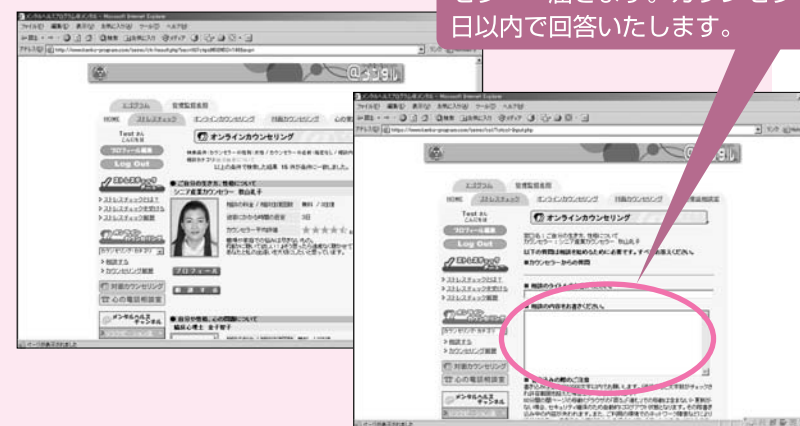
【オンラインカウンセリング】

時間に縛られず24時間気
 軽に相談できる窓口です。

幅広い相談項目から自分自
 身でカウンセラーを選ぶこと
 ができます。来談カウンセ
 リングには行くことができない
 方から「カウンセリングって
 なに？」というカウンセリ
 ング初心者の方まで気軽に相談
 していただけます。

何度ご相談いただいても相
 談無料です。

画面上の指示に従っていただくとこのような書
 き込み画面が表示されます。ここへ書き込んで
 送信ボタンを押すだけであなたの相談が coun
 セラーへ届きます。カウンセラーは基本的に3
 日以内で回答いたします。





新しい環境の ストレス度はどのくらい?



春は就職・異動など新しい環境に変わることが多い季節です。新しい環境でがんばろうと思っても、なじみず落ち着かない気持ちになったり、また無理に適応しようとして疲れ果ててしまったりすることもあります。左の表で新しい環境がストレスになり、疲れに結びついていないかどうか、チェックしてみましょう。

チェック1 環境に変化はありましたか?

- 1 就職・異動・転勤など職場環境が変わった
- 2 引っ越し、家の新築など住環境が変わった
- 3 結婚、離婚、出産、家族の死亡など家庭環境に変化があった
- 4 仕事の内容が変わり、質・量に負担感がある
- 5 新しい環境で人間関係にトラブルが起きている

ひとつでもあてはまる状況なら、新しい環境がストレスになっている可能性があります。チェック2へ進んでください。

チェック2 次の項目であてはまるものに○をしてください。○の数の合計で判断します。

- 1 朝起きたとき疲労感がある
- 2 食欲がない
- 3 寝つきが悪く、悪い夢をみたり、熟睡感がなくなった
- 4 便秘や下痢をしやすい
- 5 頭痛、肩こり・首の痛み、腰痛がひどくなった
- 6 かぜをひきやすく、治りにくい
- 7 からだがだるい
- 8 イライラすることが多くなった
- 9 変化がある前のほうがよかったと思う
- 10 新たなことにチャレンジする気力がない
- 11 新しい環境のなかでくつろげない
- 12 以前に比べ、ミスが増えた
- 13 たばこ、お酒の量が増えた
- 14 月曜日によく仕事を休む
- 15 ひとりきりになりたいと思うことがよくある

○の合計 個

診断

0~3個 青信号

新しい環境はそんなにストレスになっていないようです。ただし、無理に適應しようとすると疲れてきますので、趣味など以前から続けているものでリフレッシュできるとよいですね。

4~8個 黄信号

少しストレスになっているようです。ストレスの元は何かを慎重に見極め、新しい環境を居心地のよいものにするために、対処法を考えましょう。

9~15個 赤信号

相当なストレスになっているようです。まずは、ひと休みしてみてもいいでしょうか。休んでも好転しない場合は、ひとりで解決しようとせず、関係者や家族、専門家などに相談してみましょう。

*これは、ひとつの目安です。気になることがあれば、専門医を受診してください。

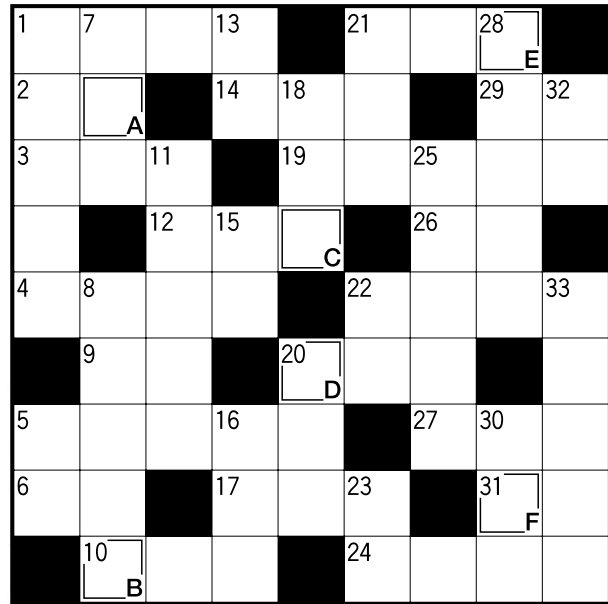
クロスワードクイズ

ほっと ブレイク

問題 二重枠に入った文字をA~Fの順に並べると何という言葉になるのでしょうか?

【解答欄】

A B C D E F



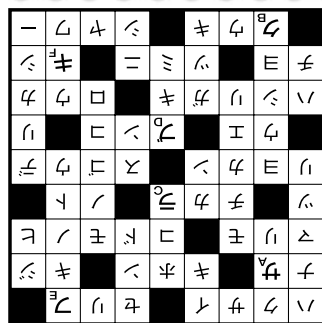
ヨコのカギ

- 1 漬物や鍋物によく使う野菜
- 2 アメリカ航空宇宙局
- 3 阿寒湖名物の緑のボール
- 4 洋式だったらホテル、和式だとこれ?
- 5 メモするときなどのさらさら
- 6 とても長い年月
- 9 ーにはーがいるものだ
- 10 私たちの周りがあるが見ることができないもの
- 12 もちを入れたーうどん
- 14 ー給、ー的人権
- 17 トラックに載せて運ぼう
- 19 ゴールデンウィーク最後の国民の祝日
- 20 持ち歩きやすいー本
- 21 役者が覚えて話す
- 22 敵を物ともしないーの剣豪
- 24 浴槽に入らずーを浴びよう
- 26 石川県にあるー半島
- 27 部屋から部屋への移動で通る
- 29 桃太郎の家来になった鳥
- 31 沖からーへ泳ぎ着いた

タテのカギ

- 4月8日のお釈迦様の誕生パーティー
ちくりと刺す虫
犬をーにつなぐ
天然の魚はーものよりも高級そう
おいしいそう
ティクアウトを日本語でーの長い人気を保つ
ージュース、空きー、カニー、
桃
音楽を奏でる道具
神様を祭る小さなやしろ
お化けでも出そうなーな雰囲気
刺身はーが良くないとダメ
長さの単位。約3・03cm
東京に対して大阪はおおむねこの方向
ーもつかない幼い子
天ぷらにしたり味噌汁に入れたりする
早春の野菜
泳がないので膨らませよう
ーの心あふれる優しい人
あんな無神経な発言をして、ーがな
いなあ

「キ」の語彙



聖隷健康保険組合 の現況

平成17年2月末現在

- 被保険者数6,628人
男1,691人
女4,937人
- 平均年齢35.36歳
男37.78歳
女34.53歳
- 被扶養者数3,319人
- 任意継続被保険者19人
- 育児休業保険料免除者118人
- 老人医療受給対象者153人
- 平均標準報酬月額334,333円
男461,441円
女290,796円