

平成16年度
決算のお知らせ

初めての決算は 黒字決算に

聖隷健康保険組合の平成16年度決算のあらましをお知らせいたします。

健康保険

収入の主なものはみなさんと事業主から納められる保険料収入ですが、22億2392万円となりました。

一方、支出ですが、みなさんの医療費などにあてられる保険給付費は8億6983万円となりました。これは保険料収入の39.1%を占めます。高齢者の医療費などにあてられる拠出金は、6億7905万円となりました。これは保険料収入の30.5%を占めます。

みなさんの健康づくり事業にあてられる保健事業は積極的に事業を展開し6092万円の支出となりました。

その結果、5億7301万円の剰余金が生じ、経常収支でも5億6793万円の黒字となりました。

介護保険

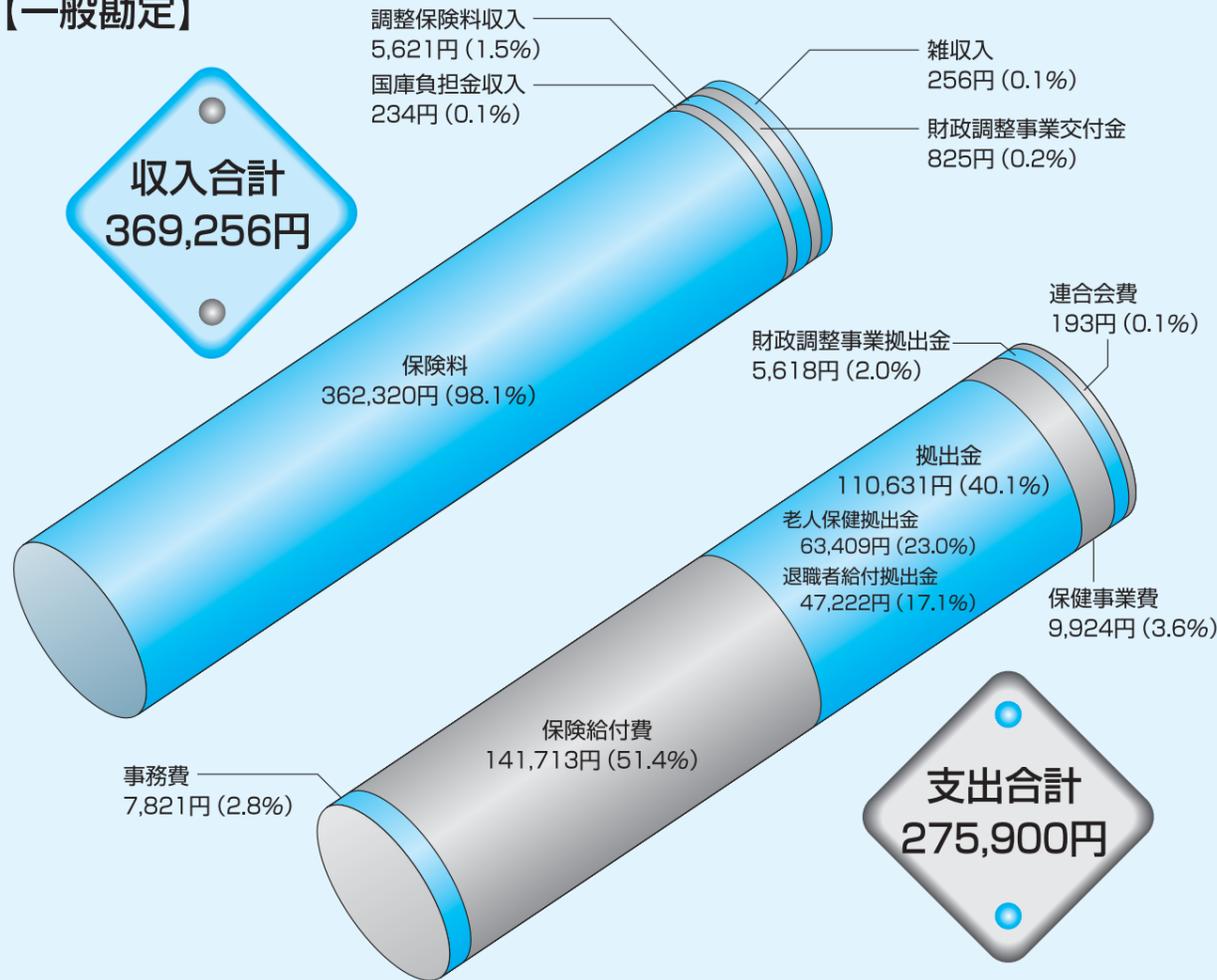
介護保険料収入9711万円から、介護納付金6433万円を国に支払いました。

設立後の聖隷健康保険組合のあゆみ

| | |
|----------|--|
| 平成16年4月 | 聖隷健康保険組合設立 |
| 平成16年12月 | 健康保険料率を1000分の10引き下げ(1000分の82→1000分の72) |
| 平成16年12月 | 特別養護老人ホーム奄美佳南園、名瀬市立春日保育所、財団法人芙蓉協会および財団法人恵愛会を編入 |
| 平成16年12月 | メンタルヘルスサービス@メンタルを提供開始 |
| 平成17年4月 | 一部負担金還元、家族療養付加金、傷病手当付加金、出産手当付加金の支給開始 |

被保険者1人当たりでみた決算

【一般勘定】



介護勘定 平成16年度 収入支出決算概要表

| 収入 | 科目 | 決算額(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) |
|--------|----|---------|-----------------------------|
| 介護保険収入 | | 97,111 | 51,518 |
| 収入合計 | | 97,111 | 51,518 |

| 支出 | 科目 | 決算額(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) |
|-------|----|---------|-----------------------------|
| 介護納付金 | | 64,331 | 34,128 |
| 支出合計 | | 64,331 | 34,128 |

| 決算残金処分内訳 | | 金額(千円) |
|----------|--|--------|
| 準備金 | | 18,168 |
| 繰越金 | | 14,612 |
| 計 | | 32,780 |



一般勘定 平成16年度 収入支出決算概要表

| 収入 | | 支出 | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 科目 | 決算額(千円) | 科目 | 決算額(千円) |
| 保険料 | 2,223,922 | 事務費 | 48,005 |
| 国庫負担金収入 | 1,435 | 保険給付費 | 869,832 |
| 調整保険料収入 | 34,502 | 拠出金 | 679,054 |
| 財政調整事業交付金 | 5,061 | 老人保健拠出金 | 389,206 |
| 雑収入 | 1,576 | 退職者給付拠出金 | 289,848 |
| 収入合計 | 2,266,496 | 保健事業費 | 60,920 |
| 経常収入 | 2,226,933 | 財政調整事業拠出金 | 34,482 |
| | | 連合会費 | 1,184 |
| | | 支出合計 | 1,693,477 |
| | | 経常支出 | 1,658,995 |

| 決算残金処分内訳 | | 金額(千円) |
|-----------|--|---------|
| 準備金 | | 439,969 |
| 別途積立金 | | 133,030 |
| 財政調整事業繰越金 | | 20 |
| 計 | | 573,019 |



入眠儀式が眠りを誘う



就寝前に必ず行う「自分なりの儀式」を身に付けましょう。儀式とは、たとえば、お風呂に入る、本を読む、音楽を聴く、軽いストレッチをするなど、リラックスするための自分に合った方法です。毎日就寝前に決まった儀式を行うことで、からだは自然と「これから眠る」ことを意識するようになります。

入浴はゆっくり、ゆったりと

入浴法としては、「半身浴」が効果的です。38～40℃のぬるめのお湯に胸の下くらいまでゆっくりとつかりましょう。肩までつかると違い、心臓への負担も軽減されるため、長い時間ゆったりと入浴できます。心身の緊張も十分にほぐされ、心地よい眠りへと誘われます。

1杯の牛乳を

就寝前の飲み物としては、牛乳がおすすめです。牛乳には、体内で催眠物質に変わるトリプトファンや、神経を落ち着かせる効果のあるカルシウムなどが含まれています。

コーヒーや日本茶を口にするのは逆効果です。これらに含まれるカフェインには神経を高ぶらせる作用があり、眠りを妨げてしまうので注意しましょう。



心身を癒す香りを利用して

草木や花のもつ香りの中には、精神をリラックスさせる効果をもつものがあります。特に「ラベンダー」や「カモミール」がおすすめです。入浴剤として利用したり、エッセンシャルオイル(精油)をティッシュペーパーやコットンに含ませて、枕元に置いてみましょう。



眠れない一番の原因は、「早く眠らなければ」という焦りです。どうしても眠れないときには「いつかは眠れるから」と自分のなかで割り切ることも必要です。静かなBGMを聴きながら寝るなど、焦りをそらす工夫をしましょう。

6つの快眠対策

熱帯夜を乗り切る

寝苦しい熱帯夜が続くこの時期、体力を消耗しやすい夏場こそ、ぐっすり眠って体調を整えることが大切です。睡眠環境をひと工夫して、快適な睡眠ライフを過ごしましょう。

快適な温度・湿度の設定に



就寝前に冷房を使用する際には、設定温度を25℃前後とし、1～2時間後にタイマーが切れるようにします。冷房が苦手という人は、エアコンの除湿機能を活用しましょう。湿度が低くなれば、寝苦しさも和らぎます。

寝具には細かな配慮を



寝具の中でも特に枕は眠りの深さを左右する重要なアイテム。寝返りを打っても頭が落ちない幅で、肩や首に余分な力がかからない高さのものが理想的です。しかし、体型や、素材・硬さの好みの違いもあり、快適な枕は人それぞれ。自分に合った枕を選びましょう。また、夏場は、敷ふとんの湿度も高くなりがちです。まめにふとんを干し、湿気はきちんととりましょう。

人間ドックのご利用について



聖隷健康保険組合と聖隷互助会は、聖隷で働く職員およびご家族の健康の保持増進のため、人間ドック補助事業を実施しています。疾病を早く発見することに加え、一人ひとりの健康状態を継続的に把握することが健康診断の重要な役割です。

人間ドックを積極的に受診し、その結果に基づいて適切な生活改善を行い「生活習慣病」を予防し、健康の保持増進に努めるようお願いいたします。

| | 変更前 | 変更後 |
|---------|--|--|
| 健保組合ドック | ・健康保険被保険者本人(年齢不問) ・健康保険被扶養者(続柄年齢不問) | ・35歳以上の健康保険被保険者本人 ・35歳以上の健康保険被扶養配偶者 |
| 互助会ドック | ・互助会会員証に記載されている家族(健康保険証に記載されていない方) | ・34歳以下の健康保険被保険者本人 ・健康保険被扶養者(35歳以上の健康保険被扶養配偶者を除く) ・互助会会員証に記載されているその他の家族 |

利用回数

・「健保組合ドック」「互助会ドック」は1人につき一年間に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、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。

指定健診機関

- ・聖隷健康診断センター
- ・聖隷横浜病院
- ・聖隷佐倉市民病院健診センター
- ・宝塚エデンの園附属診療所
- ・名瀬徳州会病院(互助会除く)
- ・聖隷予防検診センター
- ・聖隷淡路病院
- ・衣笠病院健康診断センター
- ・油壺エデンの園附属診療所
- ・聖隷沼津病院健康診断センター
- ・聖隷吉原病院
- ・ニッセイ聖隷クリニック(奈良・松戸)
- ・松山ペテル病院

指定外健診機関

35歳以上の健康保険被保険者本人および35歳以上の健康保険被扶養配偶者が、指定健診機関以外で人間ドックを受診した場合、申請により3万2700円(配偶者は2万9700円)を限度に補助します(残額はすべて自己負担)。なお、事業所が定期健診に代用する場合は、3万2700円のうち5000円を事業所負担とします。

受診手順

※事後申請は認められませんのでご注意ください。

| 区分 | 健保組合ドック | | | | 互助会ドック | | | | | |
|--------|---|--------|--------|--------|--|--------|--------------------|--------|---------|---------|
| | 対象 | | | | 対象 | | | | | |
| 対象 | ・35歳以上の正職員・業務職職員 ・35歳以上の健康保険に加入しているパート職員(注) ・35歳以上の健康保険証に記載されている配偶者 | | | | ・34歳以下の正職員・業務職職員 ・互助会証に記載されている扶養者・親族(健康保険証に記載されている35歳以上の配偶者を除く) | | | | | |
| 受診手順 | 1. 受診する健診機関へ希望するコース・オプションを予約する。 2. 健診日が決定したら「人間ドック費用補助申請書」「オプション補助申請書」に必要事項を記入して、各施設総務課へ提出。 各施設総務課は健診機関へ送付。 3. 健診機関から事前に関診票・採尿スピッツ等が送られてくるので当日持参。 4. 受診 | | | | 1. 受診する健診機関へ希望するコース・オプションを予約する。 2. 健診日が決定したら「人間ドック費用補助申請書」に必要事項を記入して、各施設総務課へ提出。 各施設総務課は聖隷互助会へ送付。 3. 互助会より「人間ドック費用補助申請書」(承認書を兼ねる)が届くので受診当日健診機関に提出する。 4. 健診機関から事前に関診票・採尿スピッツ等が送られてくるので当日持参。 5. 受診 | | | | | |
| 種別 | 本人 | | 被扶養配偶者 | | 本人 | | 被扶養者 | | A・B親族 | |
| 自己負担 | 一泊 | 一日 | 一泊 | 一日 | 一泊 | 一日 | 一泊 | 一日 | 一泊 | 一日 |
| 互助会負担 | 0円 | 0円 | 8,000円 | 6,000円 | 4,000円 | 3,000円 | 8,000円 | 6,000円 | 16,000円 | 12,000円 |
| 事業所負担※ | 4,000円 | 3,000円 | 0円 | 0円 | ドック費用から自己負担を差し引いた残額 | | | | | |
| 健保組合負担 | ドック費用から事業所負担・互助会負担・自己負担を差し引いた残額 | | | | | | | | | |
| オプション | 一定の補助有。健診機関により異なる。 | | | | 全額自己負担 | | 一定の補助有。健診機関により異なる。 | | 全額自己負担 | |

※事業所負担は定期健診の代用をした場合のみ
注 健康保険加入のパート職員は上記記載の互助会負担分は自己負担となります。

Q 父親が亡くなったので、同居している母親を被扶養者にしたいのですが？

A お母さんが主としてあなたの収入により生計を維持されており、年間収入が130万円未満(60歳以上または障害の状態にあるときは180万円未満)、かつ、あなたの年収の2分の1未満であれば原則として被扶養者にできます。



Q さきごろ父が定年(60歳)になりました。母はずっといわゆる専業主婦でしたが57歳です。父は年金収入が80万円程度ありますが、母は年金などの収入は一切ありません。父の収入が少なくなったため、私が主として生計を維持していますが、やはり母は60歳未満ということで、被扶養者として認定されないのでしょうか？

A 聖隷健康保険組合では24歳以上60歳未満のうち就労能力を有する方(配偶者を除く)は原則として被扶養者として認定いたしません。お母さんに就労見込がなければ、質問のような場合、被扶養者として認定されます。

Q 被扶養者(異動)届の添付書類が多く、プライバシーの侵害と考えるのですが、いかがでしょうか？

A 健康保険組合は、正しく被扶養者認定を行うため、健康保険法197条に基づき、事実関係を確認するため必要な書類の提出をお願いすることができることとされています。

聖隷健康保険組合の運営は、被保険者と事業主からの保険料で賄われており、当健康保険組合が不適切な被扶養者認定を行った場合、この貴重な保険料が浪費され被保険者と事業主にご迷惑をおかけすることとなります。

当健康保険組合では、適切な被扶養者認定を行うため、各種書類をご提出いただくこととしています。被扶養者の認定を適正かつ公平に行うことにより、医療給付費の適正化が図られるばかりでなく、老人保健拠出金の削減が図られ当健康保険組合の財政負担が軽減され、保険料率の維持・引き下げが可能となります。

また、保険料率を引き下げることにより、被扶養者を有する被保険者と被扶養者のいない被保険者の負担の公平が図られるものと考えます。

なお、提出していただいた添付書類は被扶養者の認定だけに使用し、個人情報の管理には万全を期すこととしています。



Q 収入の範囲は？

A 給与、年金、健康保険の給付、雇用保険の給付等は収入金額そのものが認定上の収入になります。事業収入、不動産収入等は、必要経費控除後の額となります。なお、所得税法上非課税収入であっても、健康保険の扶養者認定上は収入として扱います。

聖隷健康保険組合の被扶養者認定の基準が定められました



健康保険組合の被扶養者は、家族ならばだれでもなれるものではありません。このたび、聖隷健康保険組合では、被扶養者認定の基準を定めましたので、お知らせします。

Q 私たちは夫婦共働きです。子どもが生まれたので収入の多い私(母親)の被扶養者にしたいのですが、できますか？ 私は、育児休業に入ります。

A 夫婦の年間収入を比較して、収入の多い方の被扶養者としていますが、この場合、収入の比較は、育児休業期間中のそれぞれの収入(あなたは雇用保険法に基づく育児休業基本給付金のみの収入となっているものと考えられます)を比較します。



Q 子どもが学校を卒業しましたが就職が決まりません。引き続き被扶養者にできますか？

A 子どもさんのアルバイトなどの収入が130万円未満であり、被保険者の収入の2分の1未満の場合、23歳までは就職活動中であっても被扶養者として認めます。

聖隷健康保険組合では、24歳以上になった場合は、労働能力があり経済的に自立できる状態にある方は原則として被扶養者として認められません。



Q 国民健康保険に入っている父母を被扶養者に移したいのですが？

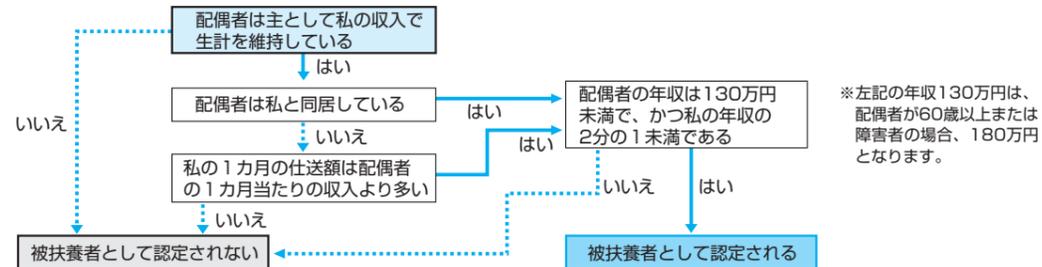
A 単に給付内容がよいから、国民健康保険料を納めなくてもよいからという理由で、家族を被扶養者とすることはできません。被扶養者にするためには、主として被保険者の収入により生計を維持されており、基準に当てはまる必要があります。

健康保険の被扶養者は、税法上の被扶養者要件とは異なり、実態として被保険者により扶養されていることが必要です。





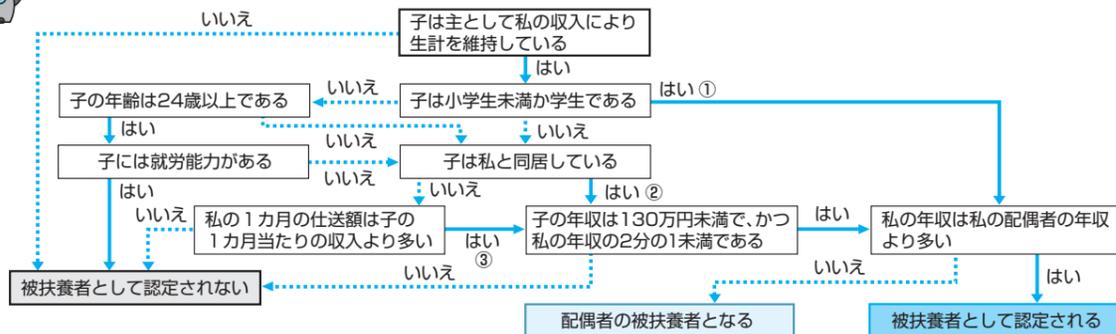
配偶者の認定(目安)



| 添付書類 | 所得証明書または在学証明書 | 扶養理由申立書 | 離職により申請の場合 |
|------|--------------------|---------|---|
| | ○ | ○ | ○ |
| 備考 | 年金受給者は、改定通知書の写しも添付 | | 離職票1と2の写、支給終了書類、雇用保険未加入証明のある退職証明のいずれか一つ |



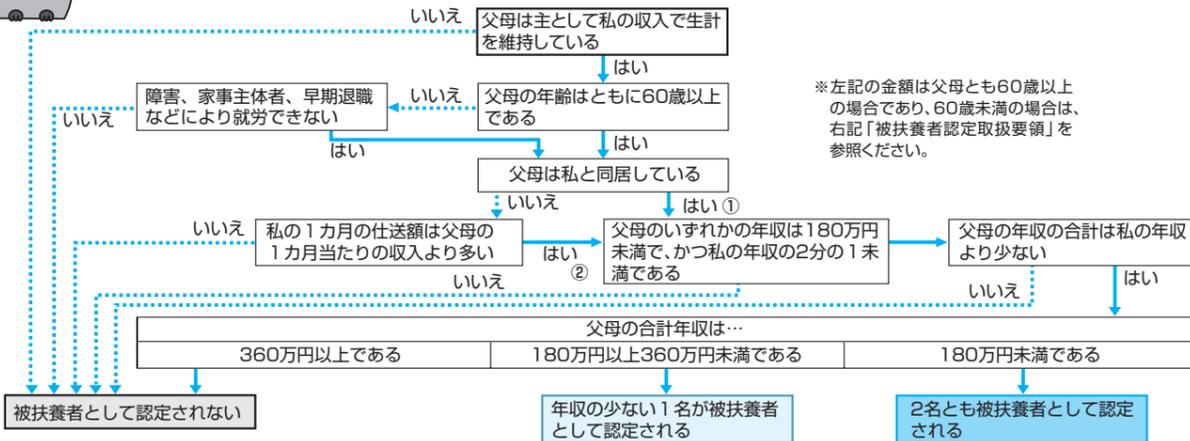
子の認定(目安)



| 添付書類 | 所得証明書または在学証明書 | 世帯の住民票 | 扶養理由申立書 | 離職により申請の場合 | その他 |
|------|-----------------|--------------------------------|---------|---|-----------------------------------|
| ①の場合 | 在学証明書(高校生以下は不要) | — | ○ | — | — |
| ②の場合 | 所得証明書 | ○ | ○ | 離職票1と2の写、支給終了書類、雇用保険未加入証明のある退職証明のいずれか一つ | — |
| ③の場合 | 所得証明書 | 被保険者本人の属する世帯の住民票および子の属する世帯の住民票 | ○ | — | 生活費の送金証明書(銀行振込用紙の写し、通帳の写し等)直近3カ月分 |



父母の認定(目安)



| 添付書類 | 所得証明書 | 世帯の住民票 | 扶養理由申立書 | 離職により申請の場合 | その他 |
|------|------------------|---------------------------------|---------------------|---|-----------------------------------|
| ①の場合 | ○ | ○ | ○ | ○ | — |
| ②の場合 | ○ | 被保険者本人の属する世帯の住民票および父母の属する世帯の住民票 | ○ | 離職票1と2の写、支給終了書類、雇用保険未加入証明のある退職証明のいずれか一つ | 生活費の送金証明書(銀行振込用紙の写し、通帳の写し等)直近3カ月分 |
| 備考 | 年金受給者は改定通知書の写も添付 | | 障害等を理由とする場合は、公的な証明書 | | |

聖隷健康保険組合 被扶養者認定取扱要領



(目的)

第1条 健康保険法(以下「法」という)第3条第7項各号の規定による被扶養者の認定については、この要領の定めるところによる。

(認定の効力)

第2条 被扶養者の認定日は次の各号による。
 1. 出生のときは、出生日。
 2. 被保険者資格を取得した場合で、資格取得日以前から扶養関係にあったときは、被保険者資格取得日。
 3. 前各号以外のときは、健康保険被扶養者(異動)届を聖隷健康保険組合が受付した日(以下「受付日」という)。
 ② 前項第3号にかかわらず、申立書の提出があり、提出遅延にやむを得ない事由があったと認められる場合は、受付日以前1カ月を限度に認定日を遡及することができる。

(被扶養者の範囲)

第3条 被扶養者の範囲は、法第3条第7号に規定する者とし、社会通念上扶養を妥当とする者と認定上留意を要する者に区分する。
 ② 24歳以上60歳未満の者のうち就労能力を有する者(配偶者を除く)は、その収入の有無にかかわらず、原則として被扶養者として認定しない。

(社会通念上扶養を妥当とする者)

第4条 社会通念上扶養を妥当とする者は次の各号のいずれかに該当する者をいう。
 1. 義務教育終了前の子。
 2. 育児、看護、介護、家事等の主体者であり、かつ収入のない配偶者。

(認定上留意を要する者)

第5条 認定上留意を要する者とは、主として被保険者の収入で生計を維持している者のうち、前条各号以外の者をいう。

(生計維持の認定)

第6条 主として被保険者により生計を維持する者の認定は、前2条に該当する者(以下「認定対象者」という)であって、年間収入が130万円未満(認定対象者が60歳以上の者である場合またはおおむね厚生年金保険法による障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者である場合においては180万円未満)である者が次の各号のいずれかに該当する場合に行う。
 1. 認定対象者が被保険者と同一の世帯に属している場合においては、原則として認定対象者の年間収入が被保険者の年間収入の2分の1未満である場合
 2. 認定対象者が被保険者と同一の世帯に属していない場合においては、認定対象者の収入が被保険者からの援助による額より少ない場合

② 前項第2号の「被保険者からの援助による額」は、原則として月1回以上定期的に行われているものをいう。認定対象者が学生以外の場合は、金融機関等が発行する送金証明等により客観的に証明できるものに限るものとする。

(同一の世帯)

第7条 被保険者と同一の世帯に属する者とは、被保険者と同居および家計をとにもする者であって、その状態が将来も継続すると認められる者をいう。
 ② 前項の規定にかかわらず、法第3条第7項第2号から第4号に定める「同一の世帯」について、被保険者が人事異動により被扶養者と同一の世帯に属さなくなったときは、被扶養者と同一の世帯に属しているものとみなす。

(年間収入の算定)

第8条 年間収入とは次に掲げるものをいう。
 1. 年間とは、原則として認定申請時から将来に向かっての年間をいうが、年間収入の算定は、申請時の状況によって判定するものとし、将来に向かって確認できるものはその額で、確認できないときは直近の実績により判定する。
 2. 収入とは、給与、年金、配当、利子、事業、不動産、雇用保険の給付等で、恒常的に受ける収入をいう。
 3. 上記収入を受けられる期間が1年未満のときは、年間に換算して算定する。

(各種証明書の提出)

第9条 聖隷健康保険組合は、被扶養者を認定するにあたり、法第197条の規定に基づき、各種証明書またはその事実を確認するために必要な書類の提出を求めることができる。
 ② 前項の証明書または必要な書類は別表1のとおりとする。
 ③ 前項に掲げる証明書または必要な書類を徴してもなおその扶養の事実が確認したいときは、実地調査等により確認のうえ、認定するものとする。

(父母、祖父母の認定)

第10条 父母、祖父母等の認定は次による。
 1. 夫婦とも60歳以上の場合
 ア 夫婦の年間収入を合算して180万円未満の場合は2人(被保険者の年間収入の2分の1未満である者に限る)を認定する。ただし、父母の年間収入が合算して被保険者の年間収入を上回る場合は2名とも認定しない。
 イ 夫婦の年間収入を合算して180万円以上360万円未満の場合は、収入の少ない者1名(被保険者の年間収入の2分の1未満である者に限る)を認定する。ただし、父母の年間収入が合算して被保険者の年間収入を上回る場合は2名とも認定しない。
 ウ 夫婦の年間収入を合算して360万円以上の場合には認定しない。
 2. 夫婦の一方が60歳未満の場合
 ア 夫婦の年間収入を合算して155万円(60歳未満である者がおおむね厚生年金保険法による障害厚生年金の受給資格要件に該当する程度の障害者である場合においては180万円)未満の場合は2人(被保険者の年間収入の2分の1未満である者に限る)を認定する。ただし、父母の年間収入が合算して被保険者の年間収入を上回る場合は2名とも認定しない。
 イ 夫婦の年間収入を合算して155万円以上310万円未満(60歳未満である者がおおむね厚生年金保険法による障害厚生年金の受給資格要件に該当する程度の障害者である場合においては180万円以上360万円未満)の場合は収入の少ない者1名(被保険者の年間収入の2分の1未満である者に限る)を認定する。ただし、父母の年間収入が合算して被保険者の年間収入を上回る場合は2名とも認定しない。
 ウ 夫婦の年間収入を合算して310万円(60歳未満である者がおおむね厚生年金保険法による障害厚生年金の受給資格要件に該当する程度の障害者である場合においては360万円)以上の場合には認定しない。
 3. 夫婦とも60歳未満の場合
 ア 夫婦の年間収入を合算して130万円(どちらか一方がおおむね厚生年金保険法による障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者である場合においては155万円、双方の場合においては180万円)未満の場合は2人(被保険者の年間収入の2分の1未満である者に限る)を認定する。ただし、父母の年間収入が合算して被保険者の年間収入を上回る場合は2名とも認定しない。
 イ 夫婦の年間収入を合算して130万円以上260万円未満(どちらか一方がおおむね厚生年金保険法による障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者である場合においては155万円以上310万円未満、双方の場合においては180万円以上360万円未満)の場合は収入の少ない者1名(被保険者の年間収入の2分の1未満である者に限る)を認定する。ただし、父母の年間収入が合算して被保険者の年間収入を上回る場合は2名とも認定しない。
 ウ 夫婦の年間収入を合算して260万円(どちらか一方がおおむね厚生年金保険法による障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者である場合においては310万円、双方の場合においては360万円)以上の場合には認定しない。

② 義父母の認定は、第1項の父母に準じて行う。
 ③ 祖父母の認定は、生計を同じくする当該祖父母の子夫婦が、第1項各号アの要件を満たしている場合に父母に準じて行う。ただし、祖父母の年間収入の合計と生計を同じくする当該祖父母の子夫婦の年間収入の合計を合算して、被保険者の収入を上回る場合を除く。
 ④ 義祖父母については、当該義祖父母の子または孫のいずれかが年間収入で130万円(60歳以上の者またはおおむね厚生年金保険法による障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者である場合においては180万円)以上である場合には、被扶養者として認定しない。

(兄弟姉妹の認定)

第11条 兄弟姉妹については、当該兄弟姉妹の父母のいずれかが年間収入で130万円(60歳以上の者またはおおむね厚生年金保険法による障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者である場合においては180万円)以上である場合には、被扶養者として認定しない。

(認定の例外)

第12条 第10条および第11条により被扶養者の認定を行うことが実態と著しくかけ離れたものとなり、かつ社会通念上妥当性を欠く場合には、その具体的な事情に照らし最も妥当と認められる認定を行うものとする。

(その他)

第13条 この要領に定めるもののほか、必要な事項は別に理事長が定める。

付則

この要領は、平成17年6月15日から施行する。

別表1 添付書類一覧表

| | 所得証明書または在学証明書 | 世帯の住民票または身分関係のわかるもの | 扶養理由申立書 | 離職により申請する場合 | 別居の場合は送金関係のわかるもの |
|------------|----------------------------------|---------------------|---------|-------------|------------------|
| 同居を必要としない人 | 祖父母 60歳以上 年金受給者は改定通知書の写も添付 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 60歳未満 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 同居を必要とする人 | 配偶者 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 子 18歳以上 18歳未満 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 同居を必要とする人 | 孫 18歳以上 18歳未満 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 兄弟 60歳以上 60歳未満 | ○ | ○ | ○ | ○ |

(注1) 各種証明書類は、提出日において発行から1カ月以上経過している場合、無効とします。
 (注2) 上記のほか、状況に応じて、追加書類が必要となる場合があります。

数独

ほっとブレイク

パズル制作/ニコリ

問題 二重枠のマスに数字の合計はいくつでしょう？

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 8 | 4 | | | | 6 | |
| | | | 1 | | | | 9 | 5 |
| 3 | | 1 | | 8 | 6 | | | |
| 7 | 8 | | 5 | | | 4 | | |
| | | 5 | | | | 9 | | |
| | | 3 | | | 4 | | 2 | 7 |
| | | | 6 | 5 | | 2 | | 3 |
| 2 | 9 | | | | 8 | | | |
| | 3 | | | | 7 | 1 | | |

ルール

- ①空いているマスに、1～9までの数字のどれかを入れます。
- ②タテ列・ヨコ列・太線で囲まれた3×3のどれにも、1～9までの数字が1つずつ入ります。

注意力と集中力が決め手のパズル、数独です。数字しか使いませんが、計算は不要ですよ。

例題で解き方を学びましょう。同じ列や、同じ3×3のブロックにすでに入っている数字は入れられないことを利用して解きます。例えば左上の3×3のブロック。ここにはまだ6が入っていないので、どこかに6が入るはず。それぞれのマスを見てみると、4の下のマスや5の上2マスは、同じタテ列にすでに6が入っているため入れられません。5の左のマスも、同じヨコ列に6があるのでダメ。6を入れられるのは5の左上のマスしかないため、ここが6だと決まります。

カンや試行錯誤で数字を入れるより、確実に決められるマスを探して解きましょう。

答え

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 1 | 7 | 4 | 8 | 3 | 5 | 6 | 2 |
| 4 | 6 | 8 | 2 | 1 | 5 | 9 | 7 | 3 |
| 2 | 3 | 5 | 9 | 6 | 7 | 4 | 8 | 1 |
| 8 | 2 | 1 | 3 | 9 | 6 | 7 | 5 | 4 |
| 7 | 4 | 6 | 8 | 5 | 1 | 3 | 2 | 9 |
| 3 | 5 | 9 | 7 | 4 | 2 | 6 | 1 | 8 |
| 5 | 8 | 2 | 6 | 3 | 4 | 1 | 9 | 7 |
| 6 | 7 | 4 | 1 | 2 | 9 | 8 | 3 | 5 |
| 1 | 9 | 3 | 5 | 7 | 8 | 2 | 4 | 6 |

例題

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 1 | | | 8 | | | 6 | 2 |
| 4 | | | 2 | 5 | | | | 3 |
| | | 5 | | 6 | | 4 | | |
| | 2 | | 3 | | 6 | | 5 | |
| 7 | | 6 | | | | 3 | | 9 |
| | 5 | | 7 | | 2 | | 1 | |
| | | 2 | | 3 | | 1 | | |
| 6 | | | 1 | 9 | | | | 5 |
| 1 | 9 | | 7 | | | | 4 | 6 |



△ ● ※ 罫線 ●

聖隷健康保険組合の現況

平成17年5月末現在

- 被保険者数 ……6,977人
 - 男 ……1,783人
 - 女 ……5,194人
- 平均年齢 ……34.85歳
 - 男 ……37.34歳
 - 女 ……34.00歳
- 被扶養者数 ……3,337人
- 任意継続被保険者 ……31人
- 育児休業保険料免除者 ……108人
- 老人医療受給対象者 ……149人
- 平均標準報酬月額 ……329,055円
 - 男 ……452,113円
 - 女 ……286,811円

監修/山本 晴義
(横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長)

チェック1 こんな状態ではありませんか？

- 1 イライラしやすく怒りっぽくなった
- 2 物事を悲観的に考えることが多くなった
- 3 毎月残業が多く、疲労感がある
- 4 ストレスがたまっていると感じるが、発散できない
- 5 以前と比べて仕事はかたどらない



ひとつでもあてはまる状況にあるなら、ストレスが体の疲れとして現れ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 朝起きて疲労感が残っている
- 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 息苦しくなったり、のどが詰まったようになる
- 7 休日は寝てばかりいる
- 8 かぜをひきやすくなった
- 9 顔がぴくぴくひきつる
- 10 手足が冷える
- 11 体がだるい
- 12 寝汗や冷や汗をかく
- 13 持病が悪化した
- 14 性欲がなくなった
- 15 血圧が異常値(高血圧・低血圧)になった

○の合計 個

診断

- 0～3個 ▶ **青信号**
多少の体の疲れはありますが、社会生活をしていくうえで問題はないようですね。ストレスをためないよう心がけましょう。
- 4～8個 ▶ **黄信号**
ストレスが体の症状として現れているようです。ストレス源は何かを慎重に見極め、対処法を考えましょう。
- 9～15個 ▶ **赤信号**
そうとう疲れがたまっていますね。心の疲れが体の症状として現れているのか、体の疲れがストレスとして現れているのか、まずは、ゆっくり休んでみると判断できるでしょう。

*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。

ストレスが体の不調として現れている？

ストレスがたまってくると体の不調として現れることがあります。そうすると体の方に目が行き、根本のストレス対策がされず、つらい症状が長引くこともあります。また、体の疲れが心の不調を引き起こすこともあり、心身両面からのアプローチが必要です。左の表でストレスが体の疲れに現れていないかどうか、チェックしてみましょう。



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？

※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