

けんぽだより

2007●4

13号

ご家庭にお持ち帰りください。



聖隷健康保険組合

<http://www.seireikenpo.or.jp/>

ウォーキングに出かけよう!




花と緑がいっぱいの リゾート地


浜名湖


湖面をわたる風やレイクサイドの風景を楽しみながらのウォーキングもよし、周辺にある豊富なレジャースポットで知らず知らずのうちに歩数をかせぐのもよし。気持ちよい汗を流したあとは、ぜひ名物のうなぎを。


スポットガイド

表紙：はままつフラワーパークのハナショウブ園（静岡県浜松市）

- 

弁天島
ひととき大きな鳥居は、JR弁天島駅南のホテルの東側にある弁天神社に由来するものです。遠浅で静かな海は、潮干狩りに最適。4月上旬から8月下旬はこの鳥居の周辺であさがりとれ、潮干狩りを楽しむ人たちにぎわいます。
- 

浜名湖ガーデンパーク
湖畔の美しい自然と開放感あふれる景観の中に誕生した県内7番目の都市公園です。「みんなの発想が開花する、新しいカタチの都市公園」として、さまざまなイベントを企画するなど、いつ訪れても楽しめる公園で、訪れる人が後を絶ちません。
- 

はままつフラワーパーク
起伏に富んだ30万平方メートルの園内は、大噴水・人工滝と幾何学模様の花壇を組み合わせた西洋的庭園と、松林に囲まれた水流に池と花菖蒲園を配した日本の回遊庭園で構成されています。四季折々の花が咲き誇り、全国に先駆けて設置された花の公園として親しまれています。
- 

かんざんじ 舘山寺温泉
浜名湖に突き出した庄内半島にある舘山寺温泉の開湯は昭和33年。以来、浜名湖一の温泉街として全国的にも知られています。神経痛、筋肉痛、慢性消化器痛、冷え性、疲労回復などに効果あり。



けんぽだより4月号／平成19年4月発行／13号

発行／聖隷健康保険組合 〒430-0946 浜松市中区元城町218-26 聖隷ビル1F TEL 053-413-3323 FAX 053-413-3324

<http://www.seireikenpo.or.jp/>

聖隷健康保険組合 平成19年度予算の お知らせ

重くのしかかる拠出金の負担

聖隷健康保険組合の平成19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19年度は予算総額26億9069万円でみなさんの健康をお守りすることになりました。
拠出金が前年度比27・9%増大し、保険料収入の36・8%を占めていて、重い負担となっております。収入不足をまかなうため、前年度からの繰越金1億円を予算計上しました。
当健康保険組合では、本年度も健全な財政を維持できるように、保健事業費を増額し、健診事業を主力にさまざまな事業を積極的に実施してまいります。

ます。メタボリックシンドローム予防を取り入れた健診が平成20年度から健康保険組合などに義務化されますが、当健康保険組合においては、先取りして、平成19年度から実施します。みなさんにおかれましては、「健康は自らつくるもの」という意識をもたれ、健診を必ず受診するとともに、健康維持・増進に努められることが、医療費の抑制につながります。今後も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。

予算編成の基礎となった数値(健康保険)

- 被保険者数 7,429人
男 1,909人
女 5,520人
- 平均標準報酬月額 343,489円
- 平均年齢 35.67歳
男 38.08歳
女 34.83歳
- 被扶養者数 3,527人
- 老人加入率 1.2%
- 保険料率(調整保険料率含む) ... 1000分の68
事業主 1000分の34
被保険者 1000分の34

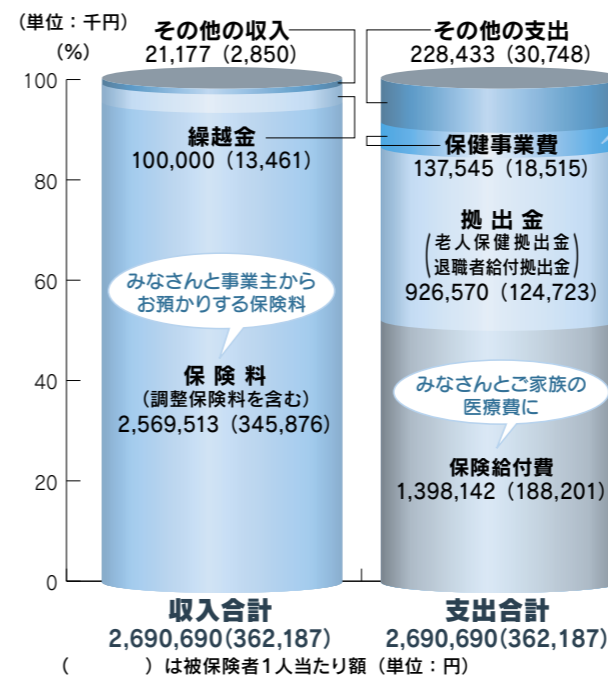
平成19年度 予算のあらまし(介護保険)

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
収入		
介護保険収入	130,535	55,078
繰越金	3,494	1,474
繰入金	1	0
雑収入	2	1
合計	134,032	56,554
支出		
介護納付金	128,403	54,178
介護保険料還付金	1	0
積立金	5,628	2,375
合計	134,032	56,554

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 2,785人
- 平均標準報酬月額 404,917円
- 介護保険料率 1000分の8.90
事業主 1000分の4.45
被保険者 1000分の4.45

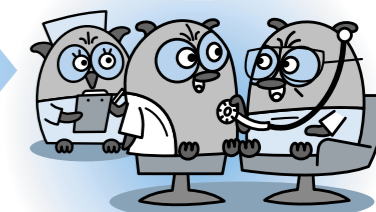
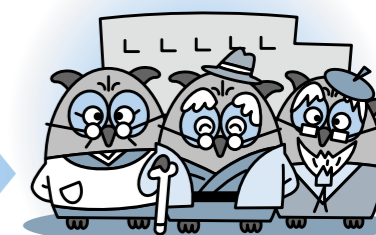
平成19年度 予算のあらまし(健康保険)



みなさんの健康管理、健康づくりの事業にあてられるお金

国へ

医療機関へ



平成19年度

聖隷健康保険組合

事業計画のメニュー案内

当健康保険組合では、被保険者ごご家族のみなさんの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19年度も次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。

1 特定健診・特定保健指導実施準備

- ① 特定健診実施結果の把握と適正な管理を図る。
- ② 特定健診実施結果を基に保健指導対象者の階層化方法・特定保健指導の円滑な処理方法を検討する。
- ③ 積極的支援対象者に対して保健指導の試行を行う。



2 健康保険法改正事務の円滑な実施および周知

健康保険法等の一部を改正する法律のうち、平成19年度施行事務の円滑な実施および被保険者等への周知を図る。

3 疾病予防事業の充実

- ① 35歳以上の被保険者を対象に人間ドック受診率の向上を図る。
- ② 特定健診実施の一環として35歳以上の被扶養者に対する人間ドック受診勧奨を行う。
- ③ 被保険者、被扶養者に対しインフルエンザ予防接種の補助を行う。
- ④ メンタルヘルス基礎講座を希望する事業所に対し開催する。
- ⑤ メタボリックシンドロームの該当者を対象に、サクセススリムプランの補助を行う。



4 医療費支出の適正化

レセプト情報管理システムを活用したレセプト点検および分析を行い医療費適正化に努める。

平成20年度から 新しい健診が 始まります

わが国の平均寿命はわずと知れた世界一、でも、健康でなければ長生きは素直に喜べないもの。これからは「健康寿命」を延ばしていく時代です。そのために健診は大変身して新しくなります。

きちんと
指導します

内臓脂肪を マークせよ!

保健師

食べすぎ・飲みすぎ、運動不足といった不健康な生活を送っていると、体に内臓脂肪がたまっていきます。実はこの内臓脂肪が悪玉物質を分泌して代謝異常を引き起こし、血圧を上げたり、血糖値を上げたりと体に悪さをすることがわかりました。これからの健診では、内臓脂肪にターゲットを絞って病気になる危険性のある人を調べ、確実に生活習慣の改善を目指してもらうこととなります。

いままで

病気の芽を
つむ健診

高血圧症、糖尿病、高脂血症など、個々の病気の早期発見・早期治療を重視した健診でした。

これから

たねの段階で
たたく健診

新たに「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」予防の考え方を取り入れ、もっと早い時期に生活習慣病の発生を防ぐ健診に変わります。

個人情報保護に関する法律に基づく個人情報の共同利用の取り扱いについて — 定期健康診断結果の共有と保健指導の共同実施 —

平成20年4月から健康保険組合等には、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、40歳以上の加入者に対し健康診断や保健指導を行うことが義務づけられます。

聖隷健康保険組合では、法施行に備えるため、平成19年1月以降、社会福祉法人聖隷福祉事業団、財団法人芙蓉協会および財団法人恵愛会（以下「事業所」）が実施する労働安全衛生法に基づく定期健康診断（以下「定期健診」）に対して補助し、事業所と定期健診を共同実施します。これにより聖隷健康保険組合と事業所は健診結果を共有し、協力して保健指導を行うこととしますので、あらかじめお知らせいたします。この取り扱いは、年齢を問わず当健康保険組合の全被保険者を対象とします。

なお、以上につき配慮を希望される場合は、下記窓口までご連絡ください。ご希望にそった対応をいたします。なお、同意をしない旨の連絡がない場合は、同意のご確認と判断いたします。また、この同意をしない旨の連絡は、今後いつでもすることができます。

聖隷健康保険組合 保健師 古屋
電話 053-413-3323

1 共有する個人データの項目

事業所が実施する定期健診結果（定期健診の際の問診票を含む）

※なお、聖隷健康保険組合の保健師は、保健指導上必要な場合、定期健診後の再検査、精密検査、各種健診等の結果について、定期健診実施機関等に照会できるものとする。

2 個人データを取り扱う者の範囲

聖隷健康保険組合の保健事業担当者、保健師、事務長、常務理事
事業所の定期健診結果管理者

3 個人データを取り扱う者の利用目的

① 定期健診結果に基づく保健指導、健康相談、再検査・精密検査の受診勧奨、各種保健事業への参加勧奨等を通じて、被保険者の健康の維持向上、生活習慣の改善を図り、または疾病の予防・治療等に資するため

② 特定の個人が認識されることがない方法で統計・調査研究を行い、保健指導等の企画立案の基礎資料とするため

4 個人データ管理の責任を有する者

聖隷健康保険組合の常務理事
各事業所の施設長または事務長

聖隷健康保険組合より職員のみなさまへお知らせ

平成19年
1月～

PET健診のご案内!



1日人間ドックにPET検査をプラスして、より精度の高い総合健診を!!

通年

受診機関：聖隷健康診断センター（住吉）

対象者：35歳以上の健康保険被保険者および35歳以上の被扶養配偶者

コース：ベーシックコース（PET検査+1日人間ドック腫瘍マーカー追加）2日間別日

PET検査と人間ドックを組み合わせることで、PET/CTの弱点（膀胱・表在がん発見）を補います。

自己負担額：35歳以上の健康保険被保険者 基本料金144,900円のところ20,000円（税込）

女性の方必見（婦人科オプション検査は追加自己負担0円です!）全額健保負担

35歳以上の被扶養配偶者 基本料金144,900円のところ36,000円（税込）

※PET検査の詳細は、各施設総務課にパンフレットを配布しますのでご確認ください。

■上記以外のオプション検査は全額自己負担。自己負担額以外は聖隷健保と互助会の負担です。

受診時期により春または秋の職員健診の代用とすることができます。詳細は各所属施設までお問い合わせください。

ベーシックコースの流れ



<1日目>

（2日間 別日）

▶ 健診センター

①受付→②PET健診ご説明→③問診・血糖値測定→④会計（自己負担分支払い）

▶ PETセンター

⑤受付・着替え→⑥注射→⑦安静→⑧PET/CT撮影・休息→⑨帰宅

<2日目 ※2週間以内に受診>

▶ 健診センター

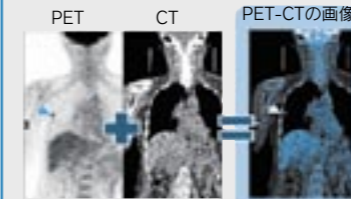
⑩受付→⑪1日人間ドック→⑫結果説明（PETを含む）・個別指導→⑬帰宅

PETの優れているところ

小さながんの早期発見
身体へ負担の少ない検査
全身検査で転移や再発を発見
悪性・良性推定に有効

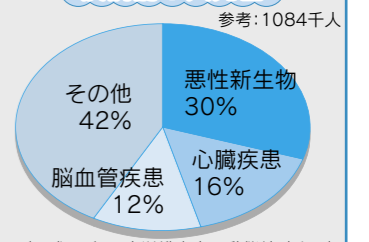


最新式のPET/CTを導入



1回の撮影で全身のPET検査とCT撮影を同時に行いフュージョン画像が作成。それにより診断精度が大幅にアップします。

疾病別3大死因



受診の手順

①受診機関へ予約 → ②所属施設総務課へ補助申請書提出 → ③受診

※PETの人数枠には制限があります。お申し込みの際は聖隷健康診断センターにご確認ください。
※詳しい申請方法は、各施設総務課および健康保険組合事務局にてご確認ください。

利用回数

1人につき1年間（年度）で1回のみ利用可

ご予約は

聖隷健診センター（住吉）：TEL 053-473-5504

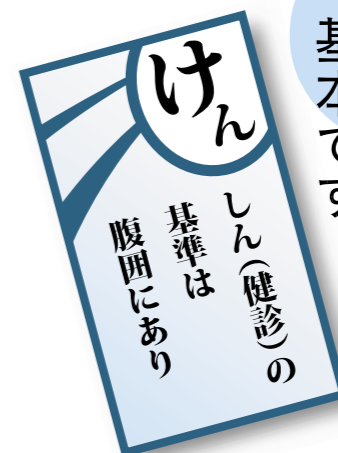
「未病の段階」で指導対象者を吸い上げ、一人ひとりに適した指導を行います。生活習慣改善のため、保健指導が必要な人を見つけるための健診という位置づけになります。



平成20年度から

新しい健診と保健指導のポイント

ポイント1 メタボリックシンドローム対策が基本です



メタボリックシンドロームの基準となるのは「腹囲」です。新たな健診では、内臓脂肪の蓄積状況を見るために、おへその位置で測る腹囲の計測がプラスされます。逆に心電図、眼底検査などは、精密健診として医師の判断に基づいて実施されることになります。



腹囲は、男性85センチ以上、女性90センチ以上でリスク発生よ!

ポイント2 家族(被扶養者)の方も必ず受けます



被保険者だけでなく、家族である被扶養者の方も健診を受けます。被扶養者については、情報収集が難しく、また居住地の市町村で健診を受けるケースが多いことから統一的な実施には問題が残っていますが、スムーズな実施に向けて、受診体制づくりが進められています。



主婦の半分は健診を受けていないという調査結果もあるの。ああ、心配…

ポイント3 保健指導に重点がおかれます



生活習慣病とは「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣によっておこる」病気です。これまでの健診は漫然と受けて漫然と結果を受け取ることが多かったかもしれませんが、これからは、確実に不適切な習慣を変えていけるようなきめ細かな保健指導がメインになります。



健診の受けっぱなしを防いで、保健指導につなげていくの

ポイント4 健診結果はデータ化され長期保存されます

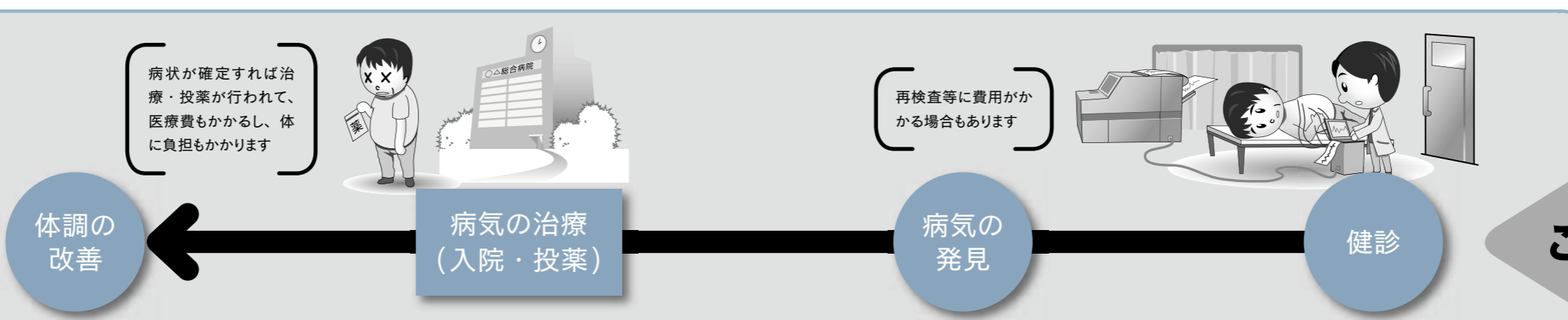


健診結果は個人情報に配慮しつつデータ化され、もしも転職などで職場が変わっても、新しい保険者に引き継がれるようになります。データを継続的に蓄積することが目的で、保健指導の際は、各人の経年的変化を捉えた的確な指導が可能になります。



一生涯の健康管理に役立つ、有効なデータになるわね

健診結果でチェックされるのは「異常値」。また、保健指導は健診結果を受診者に返すときに、補足的に行う程度でした。



これまでは

平成19年4月から

入院時の医療費の窓口での支払いを 自己負担限度額までで済ませることが可能に

医療費の自己負担には限度額がありますが、限度額を超えた分については、70歳以上の方が入院した場合を除き、これまでは後から払い戻しを受けてきました。しかし、平成19年4月からは、入院の場合は限度額の認定証を提示することで、病院での支払いを限度額までにすることができます。

Point ココが変わります

自己負担限度額を超えたとき

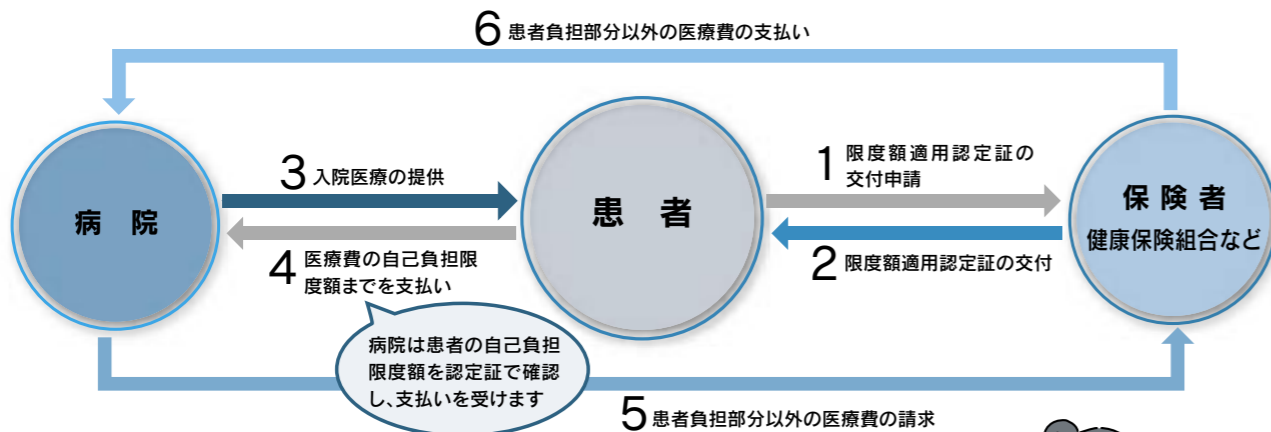
改正前 後から払い戻し → **改正後** 入院の場合は病院での支払いが自己負担限度額までに

限度額の認定証が必要です

自己負担限度額には所得に応じた複数の区分があるため、病院の窓口での支払いを自己負担限度額まで済ませるには、自己負担限度額の適用認定証を保険者（健康保険組合など）から交付してもらい、認定証を病院に提示する必要があります。

自己負担限度額を超えたときの窓口負担のしくみ

(70歳未満の方が入院した場合)



知っておきたい基本ポイント

高額療養費

1カ月の医療費の自己負担が限度額を超えたとき、超えた額が「高額療養費」として支給されます。

◎自己負担限度額について

限度額は所得による区分があるほか、70歳未満の方と70歳以上の方で金額が異なります。また、限度額以上の支払いが直近の12カ月間に3回以上あった場合、4回目からは限度額が引き下げられ、負担の軽減が図られます。これを「多数該当」といいます。

なお、平成18年10月から限度額が変更になっています。

保健師だより

聖隷健康保険組合 古屋 公子

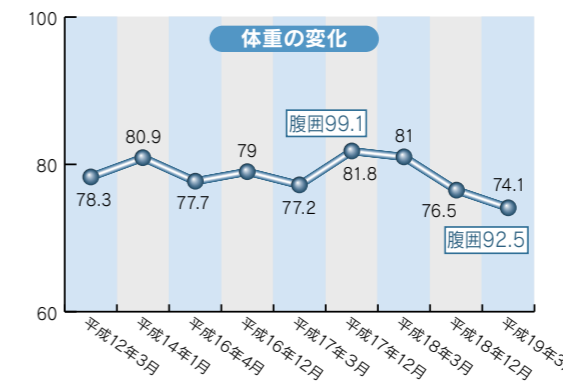
いよいよメタボリックシンドロームに着目した健診と保健指導が始まります。これに先がけてメタボ改善にチャレンジしたNさんの「脱メタボ奮戦記」を紹介します。

内臓脂肪を減らしたNさん

Nさんは事務系の仕事を50歳代男性。身長173・5cm・20歳代に65kgだった体重は、結婚後30歳から増え続け77・85kgの状態でした。酒・たばこはたしなみませんが、食べることは大好きで、間食（とくにシュークリーム、菓子パン等）は欠かすことなく、食事量も腹いっぱい傾向でありました。趣味で身体を動かすことはありましたが、定期的な運動はしていませんでした。

健診の結果はいつも太りすぎといわれ、昨年の内臓脂肪測定では、危険と診断されてしまいました。そんな状況のなか、昨年8月の当健保組合主催によるサクセススリムプランの参加がきっかけとなり、9月より5kmのバイク通勤を自転車に変更。そして自分の一日のエネルギー所要量を知り、今まで自分の思い込みが間違っていたことを自覚でき、ご飯も2杯から1杯に、菓子パンや菓子類も減らし、歩数計も使用してできる限り歩数を増やすよ

う努めました。残暑のなか、また雨や風の強い日でも自転車通勤は続けました。見た目もすっきりスリムになり、今年3月の人間ドックでは、見事に内臓脂肪減少の成果が見られました。



Nさんからのメッセージ

自分の適正カロリーを知ることで、食べられるのに自分の間違った思い込みにより「食べてはいけない」というストレスが続いていたので、食事についてしっかりと学ぶことが必要と思いました。今回のチャレンジにより生活改善ができ、結果が良くなったことはとてもうれしいです。今までの「どか食い」を改め、カロリーを考えて食べるようになりました。今後のことはわかりませんが、いつもアドバイスしてくれる誰かがいることが、継続につながるコツと感じています。サクセススリムプランの参加（専門家による個別指導等）は、よき励みとなり成果でもありました。

☆健保組合では、平成18年よりサクセススリムプランを実施しています。集団でも個人でも結構ですので、参加ご希望の方は、ぜひ健保組合までご連絡ください（サクセススリムプランの詳細については次月号に掲載します）。

担当 古屋まで 電話 053-413-3323

・E-mail k-furuya@sis.seirei.or.jp

☆次回は特定健診の義務化が示されてから、すでにメタボの予防、改善にチャレンジされている職員の方々（減量チャレンジラリーに参加されている40歳代の男性3人組、サクセススリムプランに参加された方々）の活動状況の紹介を予定しています。

苦手だなと 思う人と接するとき

上司の態度に
差が出てしまった
AさんとBさんの
違いは？

苦手な人との交渉、苦手な上司への業務報告 etc.……、職場では緊張を強いられる場面が多々あります。同じような状況でも、スムーズにコミュニケーションを図れる人もいれば、そうでない人もいます。そうはいつでも、職場では避けて通ることのできない対人関係。できれば円滑に、ストレスなくこなしたいものです。

さて、C上司に今月の業務報告をしようとしているAさんとBさん。2人の場合はどうでしょうか？

CASE-2 Bさんの場合



Aさんは前に一度、仕事でミスをしてC上司にひどく怒鳴られたことがあり、以来、彼に対して苦手意識をもっていました。しかし、仕事上、苦手だからといって避けてばかりはいられません。そのため、イヤだイヤだと思いつつ、結果、空回りしてしまつたのです。

一方、BさんにはC上司に対する苦手意識がありません。そのため、堂々と接することができるのです。

苦手意識があるかないかで、相手への接し方は変わってきます。その結果、相手の対応も変わってくるのです。

CASE-1 Aさんの場合



日々の忙しさが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？

こころの相談窓口 (@メンタル)

- ※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！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5回まで無料/6回目以降個人負担)

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

※上記アドレスには、聖隷健康保険組合のホームページからもアクセスできます。
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

「あの人が苦手」の理由を 考えてみる！

苦手意識を克服する、あるいはもたないようするには、どうすればよいのでしょうか。「苦手」や「嫌い」といった否定的な感情は、その理由づけを求めて次々と広がっていきます。Aさんの場合、ミスをしてひどく怒鳴られたことが、C上司への嫌悪感の始まりでした。そして、C上司を苦手とする理由が、「いつもガミガミ怒鳴るから」「いちいち口うるさいから」などの決めつけに発展し、果ては「この上司は決して自分を認めてくれない」という思い込みまで行き着いてしまったのです。

そこで、まずはどうして相手のことが苦手なのか、嫌いなのか、それは自分の思い込みではないかなど、相手に対する感情を冷静に分析してみましょう。

苦手な相手の気持ちになって 自分の態度を見る！

それでも相手の対応に納得できないときは、ひと呼吸おいて、相手の立場になって考えてみてください。

例えば、Aさんのケースなら、「たしかに自分も、同僚がオドオドしながら近づいてきてボソボソと小さな

苦手と思う人の 長所を探してみる！

相手の悪い部分をよい部分に変換できないか、別の角度から考えてみることもひとつの方法です。

例えば、決断力に乏しく頼りがいに欠けるなど、あなたが優柔不断だと考える上司も、「実はとても思慮深い人なのだ」と思えば、マイナスのイメージもプラスに転じます。また、周囲に有無を言わず強引に物事を進めるなど、あなたが自分勝手だと考えるワンマン上司も、見方を



人でも物でも、見方や見る角度によって印象が変わる。人の短所と長所は表裏一体。見る角度を変えれば、イヤな人をイイ人に変えることもできるのです。

「おれはいい人かたがな」と 考えることも必要！

自分の態度を変えても相手のイヤなところが変わらない場合は、相手の決定的にイヤな面も、ある程度しかたがないのだと捉える

ようにすると、心の負担が軽くなります。例えば、事あるごとにガミガミ怒鳴っている上司なら、「上司がいつも怒鳴っているのは虚勢を張りたいからだ。それがあの人の性格ならばしかたがない」と考えれば、自分だけが否定されているわけではないということに気づきます。

さて、以上のポイントを押さえているBさんは、Aさんとは逆に、口うるさい上司とも苦手意識をもつことなく上手につき合うことができます。

苦手な人とうまく接することができないときは、相手が変わってほしいと願う前に、まずは自分が変わろうとすることが大切です。考え方を変えてみる、相手への接し方を変えてみるなど自分が変われば、相手への見方も変わるでしょうし、相手自身の態度も変わってくるかもしれません。

「苦手な人」を克服する キーワード 3つのポイント

- その苦手意識は「思い込み」からきていないか。相手に対する感情を冷静に分析してみよう！
- 相手のイヤな対応、イヤな態度も考え方ひとつで真意が見えてくる！
- 相手に対する見方や接し方を変えれば、苦手な人がイイ人になることもある！

聖隷健康保険組合 の現況

平成19年2月末現在

●被保険者数 …………… 7,202人	●平均年齢 …………… 35.83歳
男 …………… 1,849人	男 …………… 38.23歳
女 …………… 5,353人	女 …………… 35.00歳
●平均標準報酬月額 …… 342,163円	●被扶養者数 …………… 3,566人
男 …………… 468,478円	●任意継続被保険者 …… 63人
女 …………… 298,532円	●育児休業保険料免除者 …… 134人
	●老人医療受給対象者 …… 121人