

けんぽだより

2007●8

14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！

海のパンoramaを楽しむ 沼津散歩道



駿河湾に面した沼津は、港町として栄えたところです。その沼津港からなだらかな弧を描く千本浜は、白砂青松の名前がぴったりの海岸で、作家や文人が好んだ場所でもあります。

スポットガイド

表紙：大瀬崎海水浴場（静岡県沼津市）

へびまつ 蛇松緑道



明治21(1888)年に、東海道本線建設のためにその資材を運搬する目的で、沼津駅と狩野川河口を結んだ貨物線です。昭和49年まで国鉄沼津港線として利用されましたが、以降は歩道として整備されました。

沼津市 若山牧水 記念館



歌人・若山牧水は、大正9(1920)年に沼津に移り住み、44歳で亡くなるまでの8年間を過ごしました。千本松原の風景を愛したといえます。館内には、沼津で詠んだ歌をはじめ、遺品、愛用品などの貴重な資料を保存・展示しています。

芹沢文学館



作家の芹沢光治良は沼津市我入道で生まれ育ちました。館内では彼のすべての作品、代表作『人間の運命』の肉筆原稿、少年時代の資料などが展示されています。

御用邸 記念公園



大正天皇が皇太子のときに静養の別殿として明治26(1893)年に造営し、昭和52(1977)年に記念公園になり、公開されるようになりました。牛臥海岸に面し、老松とその向こうに見える駿河湾も必見の価値あり。



けんぽだより8月号／平成19年8月発行／14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

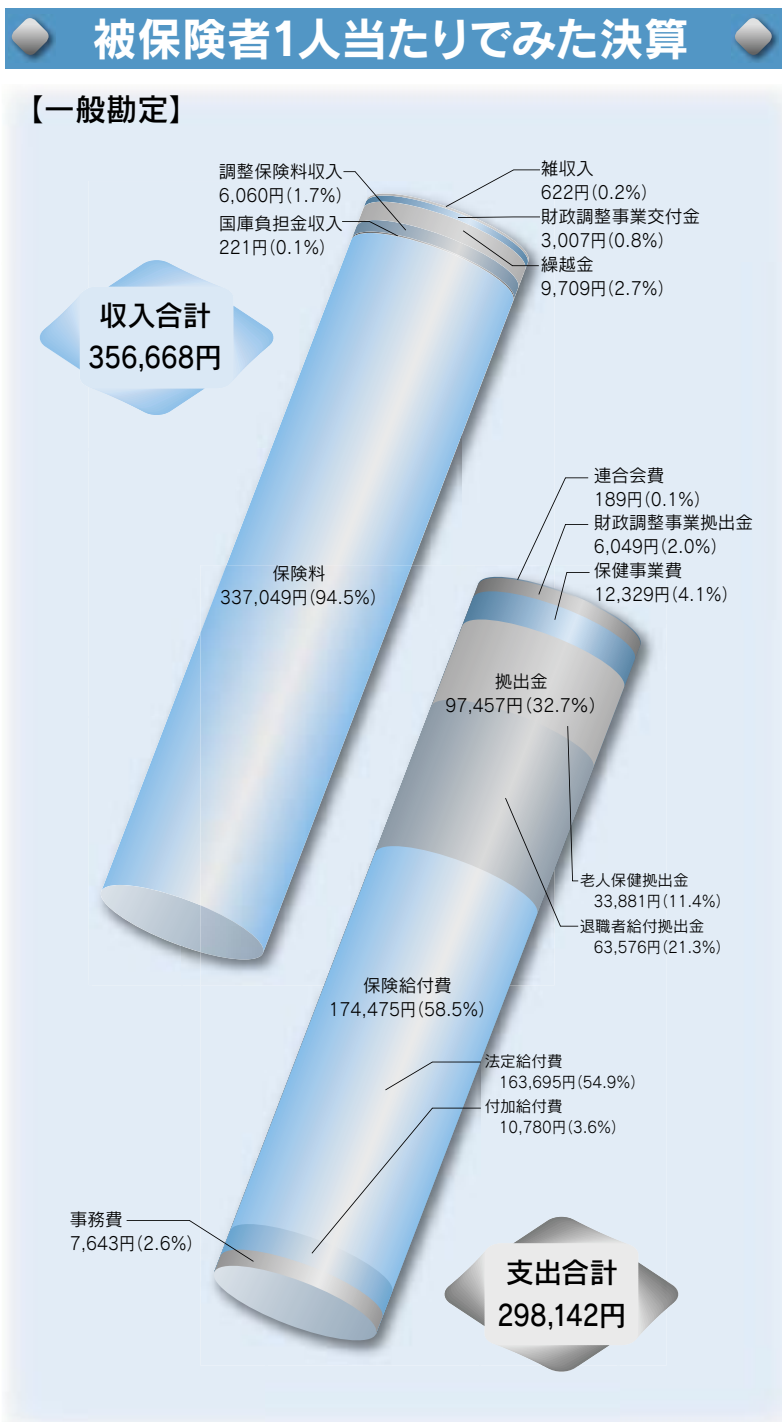
<http://www.seireikenpo.or.jp/>

一般勘定
平成18年度 収入支出決算概要表

収入	
科 目	決算額 (千円)
保 険 料	2,430,124
国 庫 負 担 金 収 入	1,597
調 整 保 険 料 収 入	43,694
繰 越 金	70,000
財 政 調 整 事 業 交 付 金	21,675
雑 収 入	4,483
収 入 合 計	2,571,573
経 常 収 入	2,436,204

支出	
科 目	決算額 (千円)
事 務 費	55,111
保 険 給 付 費	1,257,965
法 定 給 付 費	1,180,241
付 加 給 付 費	77,724
抛 出 金	702,667
老 人 保 健 抛 出 金	244,283
退 職 者 給 付 抛 出 金	458,384
保 健 事 業 費	88,889
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	43,612
連 合 会 費	1,360
支 出 合 計	2,149,604
経 常 支 出	2,105,992

決算残金処分内訳	
種 別	金 額 (千円)
準 備 金	31,578
別 途 積 立 金	290,309
繰 越 金	100,000
財 政 調 整 事 業 繰 越 金	83
計	421,970



介護勘定 平成18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	124,700	53,983
繰 越 金	23,749	10,281
収 入 合 計	148,449	64,264

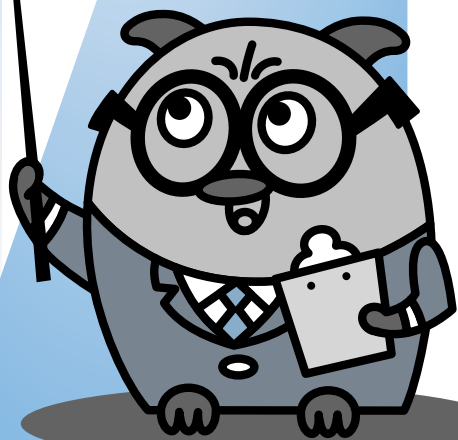
支出		
科 目	決算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額 (円)
介 護 納 付 金	144,266	62,453
支 出 合 計	144,266	62,453

決算残金処分内訳	
種 別	金 額 (千円)
繰 越 金	4,183
計	4,183

平成18年度
決算のお知らせ

3年連続で黒字
決算に

聖隷健康保険組合の平成18年度決算のあらましをお知らせします。



一般勘定（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、24億3012万円となりました。

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12億5797万円となりました。これは保険料収入の51・8%を占めます。高齢者の医療費などにあてられる拠出金は7億267万円となりました。退職者給付拠出金が大幅に増加したものの、老人保健拠出金が大幅に減少し、合計では前年度比8・8%減となりました。これは保険料収入の28・9%を占めます。保健事業には

8889万円を支出し、人間ドック・インフルエンザ予防接種の補助を行うなどみなさんの健康の保持増進のために積極的な事業を展開しました。

収入合計25億7157万円、支出合計21億4960万円で、4億2197万円の残金が生じました。

介護勘定（介護保険）

介護保険料収入1億2470万円と、前年度からの繰越金2375万円加えた1億4845万円から介護納付金1億4427万円を国に支払い、418万円の残金が生じました。

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亀美佳南園、春日保育園、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

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

平成17年9月 健康保険証をカード様式に変更

平成17年11月 ホームページを開設

平成18年3月 健康保険料率を1000分の4引き下げ（1000分の72→1000分の68）

平成19年7月 社会福祉法人さくまを編入

指定医療機関

施設名	〒	住 所	電 話
聖隷健康診断センター	430-0906	浜松市中区住吉2-35-8	053-473-5501
聖隷予防健診センター	433-8558	浜松市北区三方原3453-1	053-439-1111
聖隷沼津健康診断センター	410-8580	沼津市本字下一丁田895-1	055-962-9882
ニッセイ聖隷クリニック(奈良)	636-0071	奈良県北葛城郡河合町高塚台1-8-1	0745-33-2211
ニッセイ聖隷クリニック(松戸)	270-2298	千葉県松戸市高塚新田123-1	047-330-8298
宝塚エデンの園附属診療所	665-0025	兵庫県宝塚市ゆずり葉台3-1-1	0797-76-3810
油壺エデンの園附属診療所	238-0224	神奈川県三浦市三崎町諸磯1500	046-881-2150
聖隷淡路病院	656-2401	兵庫県淡路市岩屋38	0799-72-3636
聖隷横浜病院	240-8521	神奈川県横浜市保土ヶ谷区岩井町215	045-715-3111
聖隷佐倉市民病院 健診センター	285-8765	千葉県佐倉市江原台2-36-2	043-486-1151
聖隷富士病院	417-0026	富士市南町3-1	0545-52-0780
衣笠病院健康管理センター	283-8588	神奈川県横須賀市小矢部2-23-1	046-852-1115
松山ベテル病院	790-0833	愛媛県松山市祝谷6-1229	089-925-5000
名瀬徳州会病院	894-0061	鹿児島県名瀬市朝日町28-1	0997-54-1600
聖隷クリニック南大沢	192-0364	東京都八王子市南大沢3-16-1	042-679-3050
浜松市国民健康保険 佐久間病院	431-3908	浜松市天竜区佐久間町中部18-5	053-965-0054

※ 名瀬徳洲会病院は互助会ドック指定医療機関ではありません。

(2) 指定外健診機関利用の場合

被保険者	利用料金のうち、32,700円を限度に補助いたします。
被扶養者	利用料金のうち、29,700円を限度に補助いたします。

申込手続き

(1) 指定健診機関の場合

- ① 健診機関に直接申し込みをして、日程、オプションの予約を取ります。
- ② 聖隷健康保険組合のホームページから「人間ドック補助申請書」およびその健診機関用の「オプション補助申請書」をダウンロード(事業所の総務課にもあります)して必要事項を記入し、事業所に提出します。
- ③ 予約した医療機関より事前に送られてくる問診票等記入し、当日持参し、受診します。

●ドックの予約・変更について●

直前・当日のドック受診申請については認められませんので、必ず事前に申請書を提出してください。また、当日のオプションの追加、変更も認められませんので、よく案内等を検討したうえで必ず事前に申請書を提出してください(ただし医師の指示がある場合を除く)。

(2) 指定健診機関以外でのドック受診について

指定健診機関以外で受診した場合でも健保の補助が受けられます。ただし、かかった費用の範囲内で、上限32,700円(被扶養者は29,700円)で、残りは全額自己負担です。

- ① 健診機関に直接申し込みをして、予約を取ります。
- ② 聖隷健康保険組合のホームページから「人間ドック補助申請書(指定外医療機関用)」をダウンロードして必要事項を記入し、健康保険組合に提出します。
- ③ 承認後、「人間ドック補助申請書(指定外医療機関用)」を健康保険組合より申請者に返送します。
- ④ 受診後、「人間ドック補助申請書(指定外医療機関用)」に領収書および検診結果を添付のうえ、健康保険組合に補助金を請求してください。

人間ドック受診のすすめ

(1年に1回は受診)

35歳を迎えたらまずは人間ドックを受診しましょう!

当健保組合は、35歳から人間ドック受診に際し、費用の補助をしています。健保組合の契約医療機関で検査を実施した場合は、ほとんど本人自己負担なしで検査できます。そして各自ご希望の検査オプションについても5,000円まで健保組合の補助となっています。さらに婦人科(乳がんも含む)検査は自己負担はありません(被扶養者の方は別途自己負担あり)。

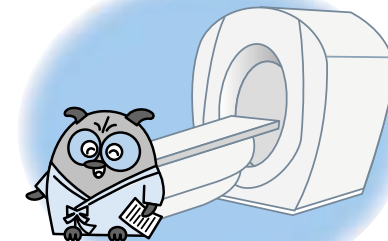
健保組合のなかで、人間ドックが自己負担なしで受けられるところは、非常に少ないと思われます。

平成18年度の職員の方々の人間ドック受診率は35.1%です。35歳以上の職員の方や、35歳を迎えられた方の誕生日に、人間ドック受診のご案内等、受診のおすすめをしていますが、残念ながら受診率の増加は見られませんでした。

人間ドック受診で早期がんが見つかり、早期に治療を受けることができた方もいらっしゃいました。

人間ドックを受診されて、検査結果などから食事・運動・休養などに留意され、“自分の健康は自分で守る”ために、生活習慣の改善に励んでいただきたいと思います。今後もさらに人間ドック受診の勧奨の強化を図りたいと考えています。

日ごろ非常に多忙な職場でがんばっていらっしゃる職員の方々だからこそ、楽しく充実した人生を過ごすための健康生活について、ゆっくり自分を見つめ、健康状態を再確認していただく機会に…と再度人間ドック受診をお勧めします。



人間ドック受診方法について

- 対 象 者** 健保組合ドック 人間ドック受診日に35歳以上の健康保険被保険者本人および被扶養者
 互助会ドック 人間ドック受診日に34歳以下の正職員・業務職職員
 互助会会員証に記載されている家族(35歳以上の健康保険被扶養者を除く)
- 利用期間** 平成19年4月1日～平成20年3月31日(1年間に1回)

利用料金

(1) 指定医療機関利用の場合

健保ドック

	種別	自己負担	互助会負担	健保負担	オプション
本人	一泊	0	4,000円	ドック費用から事業所負担・互助会負担を差し引いた残額	一定の補助あり。健診機関により項目異なる。
	一日	0	3,000円		
家族	一泊	8,000円	0		全額自己負担
	一日	6,000円	0		

※ 奄美佳南園・春日保育園の職員、健保加入のパート職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。
 ※ 事業所が定期検診に代用する場合は、5,000円を事業所負担とします。

互助会ドック

	種別	自己負担	互助会負担	健保負担	オプション
本人	一泊	4,000円	ドック費用から自己負担を差し引いた残額		一定の補助あり。健診機関により項目異なる。
	一日	3,000円			
家族	一泊	8,000円			全額自己負担
	一日	6,000円			
A・B親族	一泊	16,000円			
	一日	12,000円			



「減量チャレンジラリーへの挑戦」

法人本部総務部 塩入 昌

昨年の秋、「静岡県総合健康センター主催の減量チャレンジラリーに参加しませんでしたか？優勝チームには10万円の旅行券がでますよ！」と、健康保険組合から声をかけてもらいました。単身赴任によるストレス太りを自認し、何とかそこから脱却したいと日頃から思っていたので、すぐにその誘いに乗ることにしました。10万円に目がくらんだことも否定はいたしません。

このラリーは3人でチームを作り、1月から3月までの12週間で、スタート時点の体重から5%の減量を目指すものです。静岡県下で37チームの参加がありました。①減量ポイント、②歩数ポイント、③生活習慣改善ポイントの3つのポイントで競い合いました。

減量ポイントは、チーム全員の合計値で5%減量に近いほうから順位が付けられます。身体への影響から、減量しすぎもいけないそうです。歩数ポイント、歩数計が配られ、日ごとに歩数を記録し、そ

の歩数合計を競います。生活習慣の改善はチームごとに食事目標と運動目標を設定し、目標の達成状況を○×△で競います。わがチームの食事目標は「ゆっくり食べる(15分以上)」、運動目標は「4階以内は階段を使う」と比較的達成しやすい目標を設定しました。

わがチームは本部内の小太りおじさんたち(福祉サービス部の岡野さん、在宅サービス部の高岡さんと私の3人)で結成しました。チーム名を「せいれいメタボ」にすることは3人の中ですぐに決まりました。お互いの歩数計をチェックしたり、「昼飯にフライ物なんか食うじゃない！」とカキフライを食べた高岡さんをののしたり、互いに励まし合いながら、12週間の苦しい減量期間をチームで(楽しく)乗り切ることができました。励まし合いすぎて、わがチームは5%をはるかに超えた減量結果となり、10万円の旅行券を手にすることはできませんでした。

ラリー終了後、チームの解散式を駅前の居酒屋で

行いました。ずっとがまんしてきた冷たいビールと脂っこい料理を口にしながら、3人でこのラリーを振り返ってみました。

①チームで支え合えたから最後までやり通すことができた。

②ラリーの参加について職場のみんなが知っていることが励みになった。

③歩数計の活用は減量に有効であった。

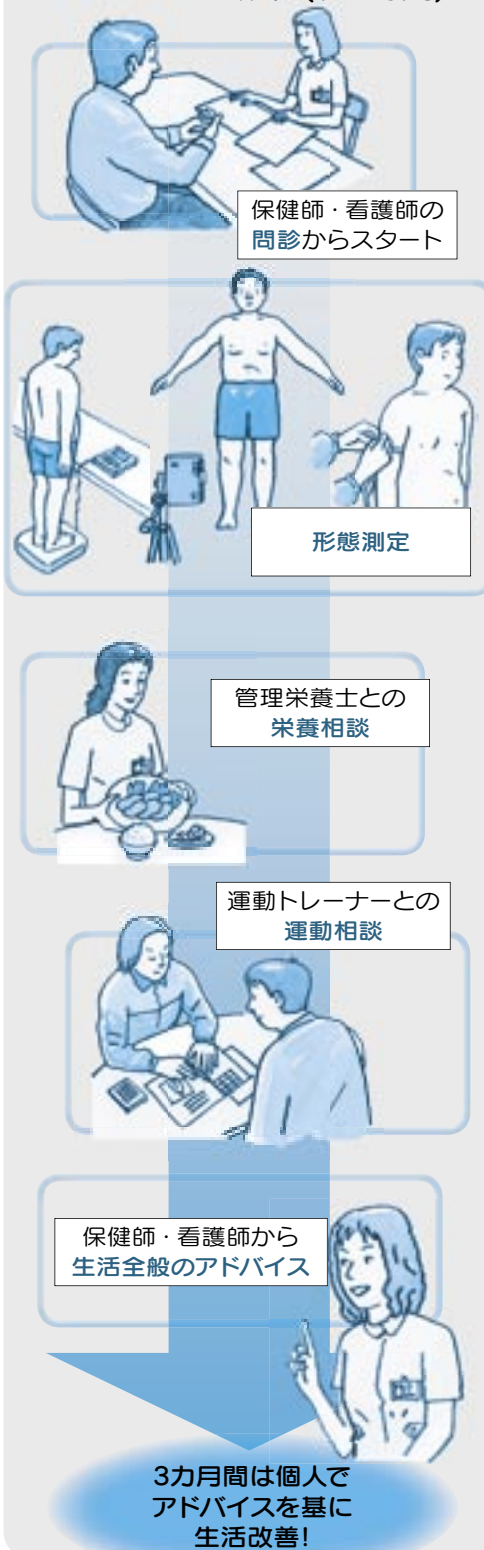
④これからもリバウンドに気をつけよう。

⑤10万円の旅行券を逃したことは残念である。

⑥それでも減量ラリーに参加してよかった。

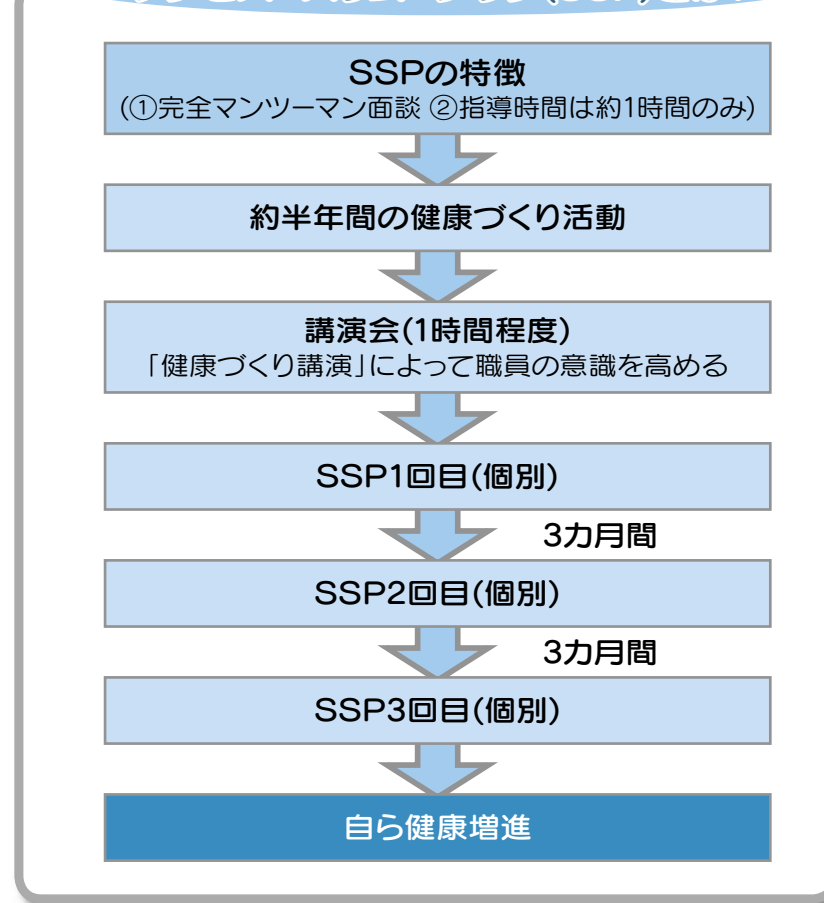
以上のことを確認し合い、めでたくチーム「せいれいメタボ」を解散しました。リバウンド対策はそれぞれの責任と努力で行うことにしました。本稿を匿名とせず名前を公表したのは、リバウンドさせないぞという3人の決意表明です。顔をみたら「がんばっている？やせたね！」と声をかけてください。みなさんのご支援を期待しています。

SSP当日の流れ(約1時間)

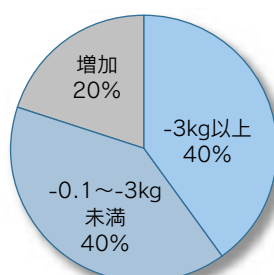


サクセス・スリム・プランにより効果が見られ、現在でも生活習慣改善に向けて継続されている方がいらっしゃいます。高血圧の内服治療が不要となった方もみられました。今後各地区でも実施しますので、ぜひご参加ください。

サクセス・スリム・プラン(SSP)とは?



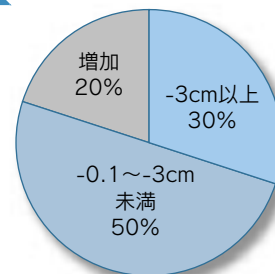
体重の変化



参加者の80%が体重減少、
そのうち40%の方が、3kg
以上の体重減少に成功しました。

3 kg以上減少した人は参加者の40%!

腹囲の変化



参加者の80%が腹囲減少、
そのうち30%の方が、3cm
以上の腹囲減少に成功しました。

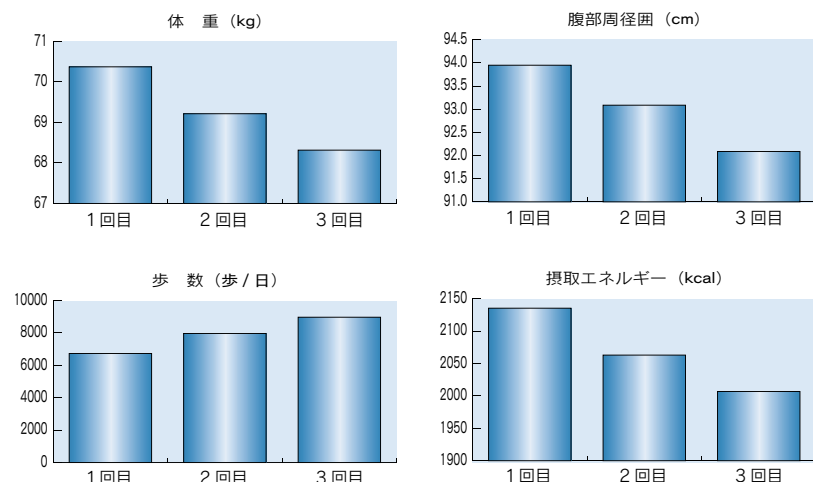
3 cm以上減少した人は参加者の30%!

平成18年8月末〜平成19年5月末にかけて、浜松地区で実施したサクセス・スリム・プランについて結果を紹介します。参加者から「歩数が増加した」「食生活が改善した」「腹囲減少した」などのうれしい声が寄せられました。平成19年度もサクセス・スリム・プランを実施します。多くの方の参加をお待ちしています。

サクセス・スリム・プラン 実施結果報告

- 実施人数・・・男性:12名 女性:16名、
計 28名(平均年齢47.5歳)
- 結果(参加者の平均)

	肥満状況				周 径 围 (cm)			行 動 状 況	
	体 重 (kg)	体 脂 肪 率 (%)	肥 満 度 (%)	BMI	上 腕 周 径 围	腹 部 周 径 围	大 腿 周 径 围	摂 取 エネルギー	歩 数 (歩/日)
1回目	70.4	29.9	21.5	26.7	30.5	94.0	57.7	2,136	6,840
2回目	69.2	30.6	19.5	26.3	30.7	93.1	57.0	2,063	7,981
3回目	68.3	30.1	18.0	25.9	30.6	92.1	56.5	2,008	8,961



食中毒菌&有害物質の不安を

キッチンでSTOP

監修 ● 生活研究家・消費生活アドバイザー
薬剤師
阿部 絢子先生

食品別・安全クッキング

食中毒対策はもちろん、野菜の残留農薬、魚介類に含まれる微量の有機水銀やダイオキシン、肉類に蓄積された飼料の残留農薬、化学物質はどう除去すればいいのでしょうか。気になる人のために、食品別の家庭でできる対策をご紹介します。



肉



- ハンバーグやステーキは中まで十分に加熱
中心部の温度が75度以上、1分以上の加熱が目安です。
- できるだけ脂身は取り除く
- 銘柄牛、SPF豚など信頼できる肉を選ぶ
- 湯通しや水洗いで汚染物質を減らす
薄切りや細切りの肉は熱湯に30秒ほどさらすか、さっと湯通しすると、薬剤が溶け出します。レバーは、薄い塩水に30分以上浸し、そのあともみ洗いをしましょう。しっかり血抜きをして、薬剤もいっしょに取り除きます。

魚



- 解凍するときは、冷蔵庫の中か電子レンジで
食中毒菌は常温で増殖するので、常温で解凍するのは危険です。
- 頭・エラ・ワタ・ウロコは取り除く
魚の頭には有機水銀が、エラやワタ、脂身、皮にはダイオキシンが、ウロコには薬剤や汚れが残ります。やすいので、ていねいに取り除きます。
- しっかり流水で洗ってから調理
- 調理法で汚染物質を減らす
煮物や照り焼きの際、調味液に5分ほど漬けると汚染物質が引き出されます。その調味液は捨てて、新しい調味液で焼いたり煮たりすれば安心です。切り身に熱湯をかけたり、さっと湯にくぐらせるだけでも汚染物質は減らせます。

野菜



- 葉もの野菜は根元までしっかり洗う
- 「特別栽培農作物」の表示や「有機JAS」マークが安心
「特別栽培農作物」…農薬・化学肥料の使用が通常の5割以下の農作物。
「有機JAS」…農薬や化学肥料を2年以上使用していない田畑で栽培され、栽培中も農薬・化学肥料は使われていません。
- 下ゆでしてから調理するとさらに安心
- 野菜の皮は厚くむく

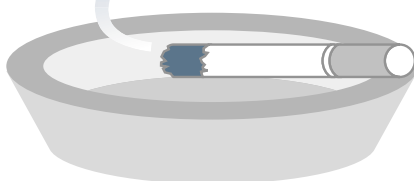
卵



- 買った卵はパックごと冷蔵庫へ入れる
- 卵の殻を触ったらすぐに手洗い
食中毒を引き起こす菌・サルモネラは、卵の殻にも付着している可能性があります。
- 生で食べるのは新鮮なものだけ
生や半熟で食べるのは新鮮なものだけにし、食べる直前に割ります。

やめよう、たばこ

ニコチンの魔力を断ち切るために



◎禁煙成功への道、10の心得◎

喫煙者のほとんどの人が、一度は禁煙に挑戦したことがあるかと思っています。でも挫折！

その原因は、ニコチンに対する渴望とともに、「不快、抑うつ的な気分」、「集中困難、イライラ」などの「ニコチン離脱症状」が現れて、それがつらくて一服してしまうためです。

次の心得は、ニコチン離脱症状を乗り越えて、禁煙に成功するための心掛けです。参考にして、ぜひ挑戦してみてください。



- ① 熱いお茶か、冷たい水を飲む
- ② 何回も深呼吸をする
- ③ 歯を磨く
- ④ 野菜を食べる

◎禁煙に成功すると◎

禁煙に成功すると、次に示すような体にいいことがたくさんおこり、みんなビックリするそうです。

- 胃の調子がよくなった
- 肌がしっとり、スベスベになった
- 顔色がよくなった
- 歯茎の色がよくなった
- 血圧が基準値に下がった
- 息切れがなくなった
- 寝つき、寝起きがよくなった
- 味、においがわかるようになった
- 視界が明るくなり、視野が広がった
- たばこにしばらくならなくなった

- ⑤ 干し昆布や仁丹、糖分の少ないガムなどで口寂しさを紛らわす
- ⑥ カレーライスなど辛い食品を避ける
- ⑦ 体を絶えず動かす
- ⑧ とりあえず場所を移動する。とくに食後はすぐ席を立つ
- ⑨ お酒の席、カラオケ、麻雀など煙の多いところには行かない
- ⑩ 「あと1分だけ」と禁煙時間を延ばしていく

失敗を引きずって
しまったAさんと
失敗をバネにした
Bさん

仕事で失敗 してしまったとき

仕事でミスをしてしまう。これはだれにでもおこりうることです。
ただ、その後の対応や心の持ち方は人それぞれ。ミスをしてしまったことに対してどのように対処するかで、その人の評価やその人自身の仕事のやり方が変わってきます。
今回は、それぞれ重要な仕事のプロジェクトチームに入っているAさんとBさんがミスをしてしまったケースから、ミスへの対処の仕方を考えてみましょう。

CASE-2 Bさんの場合



同じようなミスをしたAさんとBさんですが、Aさんはすっかり自信をなくしてしまいました。「何もしなければ、こんなミスをするのもない」。失敗を恐れるあまり、積極的な対応を避けるようになってしまったAさん。一方、Bさんは気持ちをすばやく切り替えたため、失敗をバネにステップアップすることができました。

CASE-1 Aさんの場合



失敗をしたときは、だれもが「もう二度とこんな思いはしたくない」「同じ失敗をくり返すのが怖い」と落ち込むものです。大切なのは、マイナスの気持ちをプラスに転じることを意識すること。次に、そのポイントを紹介しましょう。

「どうしてミスをしてしまったのか?」その原因を考えてみよう

完璧な人などこの世には存在しません。ミスはだれにでもおこりうることです。ただ、同じような単純なミスをくり返しているとしたら、何か原因があるのかもしれない。たとえば、大量の飲酒や睡眠不足は集中力の低下を招くため、単純なミスをおこしやすいです。過度な飲酒や趣味というのは、仕事のストレス発散に役立つこともあります。が、ウィークデーに大量のお酒を飲んだり、夜更けまでゲームやビデオに夢中になるというのは、かえって体調を崩し、仕事にも支障を来します。

羽を伸ばすのは週末にして、ウィークデーは仕事を優先にした生活スタイルを心がけたいものです。



また、感情面での動揺がミスを招くこともあります。とくに怒りや興奮といった感情は、ミスを誘いやすいので、夫婦ゲンカや友人と口論をした翌日などは要注意です。

ミスしたといっても自分の価値まで否定されたワケじゃない

ミスをしたことで自信をなくしたり、仕事をすることが怖くなるのは、やはり上司などにミスを指摘され、ひどく叱られたときでしょう。上司に叱られたときに必要以上に落ち込む人というのは、ミスをしたという事実よりも、

「失敗は成功のもと」そのミスは実は大きな財産になる

非難されたことに大きなショックを受けています。ミスをして会社や周囲の人に迷惑をかけてしまったという反省から落ち込んでいるよりも、自分を全否定されたという思い込みで落ち込んでいるのです。しかし、上司が部下を叱るのは、何も部下を落ち込ませたいからではありません。今後、同じミスをしないよう、注意を促すために叱っているのです。

ミスをして叱られたときは、いったん呼吸を整えてから、言われたことを反復してみましよう。上司が非難しているのは、ミスをしたという事実についてであって、何もあなたの人間価値まで非難しているわけではないということに気づくはずですよ。

失敗を積み重ねることが成功につながるというように、大きな成功を取った人というのは、何度も失敗をくり返し、そこから成功へのヒントを見出しているものです。

失敗ばかりして自信をなくしてしまっている人は、失敗から成功へのヒントを見つけて出すことができません。空回りしているのかもしれない。失敗したことを振り返るのはみじめでつらいかもしれませんが、そこですべてをあきらめてしま



うのではなく、失敗に至った経緯を冷静に考えてみましょう。

失敗の原因としては、次のようなことが考えられます。

- 知識・技術が不足していた
- 注意が足りなかった
- 判断を誤った
- 検討不足だった

これらの失敗の原因がどの過程でおこったのかを冷静に考え、修正していくことができます。必ず成功に近づけることができるはずですよ。同じ失敗をくり返さないように気をつけることは当然ですが、一度や二度の失敗で自信をなくする必要はありません。二度、三度失敗しても、最後に成功すれば、確実にレベルは一つ上がるのです。

さて、Aさんのように失敗を避ける生き方というのは、無難ですがレベルアップにはつながりません。Bさんのように失敗を恐れず、失敗したことをバネに新しい発想を生み出す生き方のほうが、人生を豊かにしてくれるはずですよ。

「失敗」を克服する

キーワード 3つのポイント

- その単純ミスは防げたかもしれない。大量の飲酒や睡眠不足など、ミスを招く生活態度を正そう!
- ミスして叱られたことを過剰に受け止めていないか。言われたことを冷静に反復してみよう!
- 失敗から学ぶことはたくさんある。たとえ失敗をくり返しても最後に成功すればそれでよし!

聖隷健康保険組合 の現況

平成19年6月末現在

●被保険者数	7,687人	●平均年齢	35.49歳
男	1,959人	男	37.75歳
女	5,728人	女	34.71歳
●平均標準報酬月額	343,444円	●被扶養者数	3,643人
男	480,540円	●任意継続被保険者	60人
女	296,556円	●育児休業保険料免除者	126人
		●老人医療受給対象者	128人

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(株式会社ピースマインド)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



カードをお配りしました。いつでも携帯して、悩んだら、即相談しましょう。