

けんぽだより

2009●08

22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/>

北海道（知床）

【材料2人分】

- 豚ヒレ肉かたまり 180g
- トマト 2個(300g)
- パプリカ(赤・黄) 各1/4個(各50g)
- セロリ 1/3本(30g)
- ズッキーニ 1/4本(50g)
- なす 1/2本(40g)
- たまねぎ 1/4個(50g)
- にんにく 1/2かけ
- オリーブオイル 大さじ2
- トマトケチャップ 大さじ2
- 塩・こしょう 各少々
- クレソン 適宜

【作り方】

- ① 豚ヒレ肉は厚さ1cmの輪切りにして、塩・こしょうをふる。
- ② トマトはへたをとり、パプリカはへたと種をとり、セロリ、ズッキーニ、なすとともに1cm角に切る。たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れて中火で熱し、豚肉を2～3分焼いて焼き色がついたら裏返し、裏面にも焼き色がつくまで2～3分焼いて器に取り出す。
- ④ ③のフライパンにオリーブオイル大さじ1を足して中火で熱し、たまねぎ、にんにくを加え、香りが出たらパプリカ、セロリ、ズッキーニ、なすを加えて全体に油が回る程度に1～2分いためる。
- ⑤ トマト、ケチャップを加え、強火にしてときどき混ぜながら5～6分煮て、塩・こしょうで調味する。
- ⑥ 器に盛り、クレソンを添える。

豚ヒレ肉のラタトゥーユ



○ 1人分
エネルギー 298kcal
塩分 1.6g

メタボに
効く!
バランス食

さっぱり味で夏を乗り切る

豚肉のヒレの部分は、バラやロース、肩ロースに比べると低エネルギーで、良質なたんぱく質が豊富。豚肉はビタミンB1も多く、暑い季節に最適の素材です。カラフルな野菜をそろえるとバランスがよくなります。

色とりどりの
野菜でバランス
アップ



● 料理制作
料理研究家・管理栄養士
村田 裕子

【材料2人分】

- かぼちゃ 1/12個(100g)
- ししとう 6本(20g)
- エリンギ 2本(100g)
- パセリのみじん切り 少々
- 水 1/2カップ
- 酢 大さじ3
- 塩 小さじ1/2
- 砂糖 大さじ1
- ローリエ 1枚
- カレー粉 小さじ1/2

【作り方】

- ① かぼちゃはへたと種をとり、厚さ1cmのくし切りにする。耐熱の器に並べ、ふんわりとラップをして電子レンジで3分加熱してやわらかくする。
- ② エリンギは縦4等分に切る。
- ③ 小鍋にAを入れて中火で熱し、ひと煮立ちさせる。
- ④ 魚焼きグリルに、かぼちゃ、ししとう、エリンギを並べ、焼き色がつくまで2～3分焼く。
- ⑤ ④を熱いうちに③に入れる。
- ⑥ 器に盛り、パセリをふる。

焼きかぼちゃとししとうのカレーマリネ



○ 1人分
エネルギー 89kcal
塩分 1.3g

● 写真・松島 均 ● スタyling・深川 あさり

けんぽだより8月号／平成21年8月発行／22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

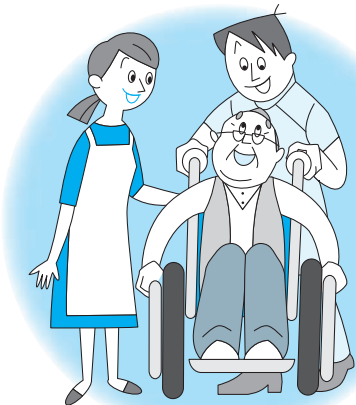
<http://www.seireikenpo.or.jp/>

一般勘定
平成20年度 収入支出決算概要表

科 目	決算額 (千円)
保 険 料	2,805,096
国 庫 負 担 金 収 入	1,806
調 整 保 険 料	57,284
繰 越 金	150,000
国 庫 補 助 金 収 入	238
財 政 調 整 事 業 交 付 金	22,447
雑 収 入	8,448
合 計	3,045,319

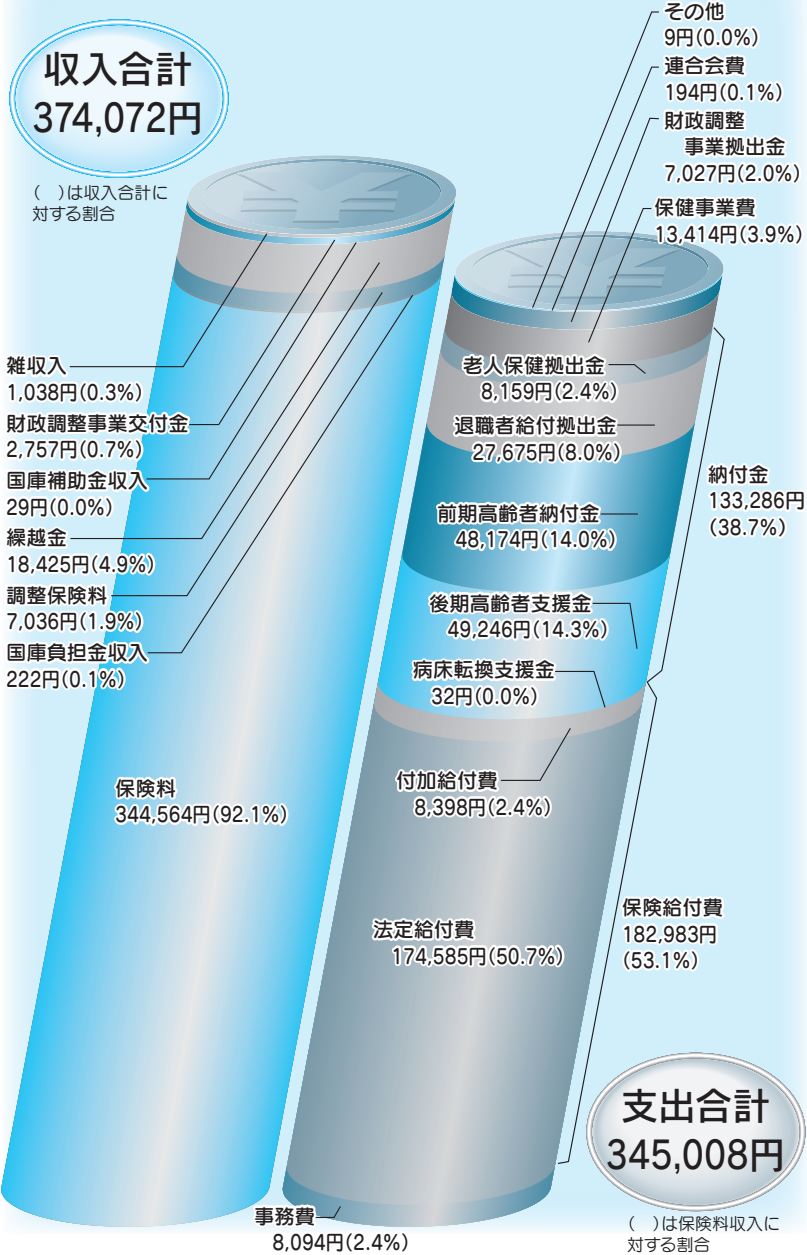
科 目	決算額 (千円)
事 務 費	65,895
保 険 給 付 費	1,489,658
{ 法 定 給 付 費	{ 1,421,289
{ 付 加 給 付 費	{ 68,369
納 付 金	1,085,093
{ 前 期 高 齢 者 納 付 金	{ 392,188
{ 後 期 高 齢 者 支 援 金	{ 400,915
{ 病 床 転 換 支 援 金	{ 260
{ 退 職 者 給 付 抛 出 金	{ 225,305
{ 老 人 保 健 抛 出 金	{ 66,425
保 健 事 業 費	109,208
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	57,206
連 合 会 費	1,580
そ の 他	74
合 計	2,808,714

種 別	金 額 (千円)
準 備 金	49,180
別 途 積 立 金	137,325
繰 越 金	50,000
財 政 調 整 事 業 繰 越 金	100
合 計	236,605



被保険者1人当たりでみた決算

【一般勘定】



介護勘定 平成20年度 収入支出決算概要表

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)
介護保険料収入	153,903	55,005
繰越金	16,725	5,978
雑収入	73	26
合 計	170,701	61,009

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	157,336	56,232
合 計	157,336	56,232

決算残金処分内訳

種 別	金 額 (千円)
繰 越 金	13,365
合 計	13,365

平成20年度
決算のお知らせ

5年連続で
黒字決算に

聖隷健康保険組合の平成20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、みなさんと事業主から納められる保険料収入で、28億509万円となりました。

一方、支出ですが、みなさんの医療費などに充てられる保険給付費は14億8965万円となり、保険料収入の53・1%を占めました。また、高齢者の医療費などに充てられる納付金（前年度までの拠出金は、10億8509万円となりました。前年度比17・3%増となり、今後も社会の高齢化に伴い、増加が見込まれます。保険料収入に占める割合は、38・7%に当たります。保健事業費は1億920万円となり、特定健診・人間ドック・婦人科健診など健診の費用負担、若年肥満対策、メンタルヘルス支援対策、インフルエンザ予防接種

介護勘定（介護保険）

介護保険料収入1億5390万円と前年度からの繰越金1672万円、利子収入7万円から、介護納付金1億5733万円を国に支払い、1336万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

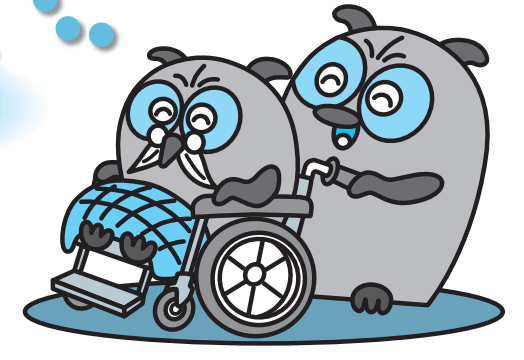
平成16年4月 聖隷健康保険組合設立
平成16年12月 健康保険料率を1000分の10引き下げ（1000分の82→1000分の72）
平成16年12月 特別養護老人ホーム奄美佳南園、春日保育園、財団法人芙蓉協会および財団法人恵愛会を編入
平成16年12月 メンタルヘルスサービス@メンタルを提
供開始
平成17年4月 一部負担還元金、家族療養付加金、傷病手当付加金、出産手当付加金の支給開始
平成17年9月 健康保険証をカード様式に変更
平成17年11月 ホームページを開設
平成18年3月 健康保険料率を1000分の4引き下げ（1000分の72→1000分の68）
平成19年7月 社会福祉法人さくまを編入
平成20年4月 健康管理推進委員会設置



医療費と介護費の負担が高額になったとき

高額介護合算療養費を支給します

1年間にかかった医療保険と介護保険の自己負担額の合算額が著しく高額になる場合には、負担を軽減するため、健保組合から高額介護合算療養費が支給されます。



○ 高額介護合算療養費とは

同一世帯内（当組合の被保険者・被扶養者）に介護保険受給者がいる場合に、1年間（毎年8月1日から翌年7月31日まで）にかかった医療保険と介護保険の自己負担額の合算額が著しく高額になったときは、負担を軽減するために自己負担限度額を超えた額が医療保険、介護保険の比率に応じて、あとで健保組合から支給されます。これを「高額介護合算療養費」といいます。介護保険からは「高額医療合算介護サービス費」として支給されます。

1年間に支払った医療保険の自己負担額（高額療養費・付加金を除く）と介護保険の自己負担額（高額介護サービス費を除く）が対象となります。高額療養費と同様に、入院時の食費・居住費や差額ベッド代などは、高額介護合算療養費の対象とはなりません。また、70歳未満の自己負担については、1ヵ月1件 21,000 円未満のものは除きます。

所得・年齢区分別の自己負担限度額（年額・初年度 16 ヵ月）

区 分	70歳未満	70～74歳
上位所得者・現役並み所得者	168万円	89万円
一 般	89万円	75万円
市町村民税非課税者・低所得Ⅱ 注1	45万円	41万円
市町村民税非課税者・低所得Ⅰ 注2	45万円	25万円

※ 年額は毎年8月1日から翌年7月31日の12ヵ月で計算しますが、初年度は平成20年4月1日から平成21年7月31日の16ヵ月で計算します。上記も12ヵ月で計算した額を4/3倍した額となります。ただし、12ヵ月で算出した支給額が16ヵ月で算出した支給額よりも多い場合は、12ヵ月で算出した額が支給されます。

※ 70～74歳の一般の自己負担限度額については、窓口負担の1割据え置きをふまえた額となっています（本来は83万円）。

注1: 70歳以上の者で世帯全員が市町村民税非課税の人等

注2: 70歳以上の者で世帯全員が市町村民税非課税で所得が一定基準（年金収入80万円以下等）を満たす人等

支給を受けるには

まず介護保険を運営する市区町村に「支給申請書兼自己負担額証明書交付申請書」を提出し、介護保険分の「自己負担額証明書」の交付を受けてください。

その後、健康保険組合に支給申請書に「自己負担額証明書」を添えて提出してください。



出産育児一時金が変わります

安心して出産できるよう、経済的負担を軽減させます

出産育児一時金が42万円に引き上げに
健保から分娩機関へ出産費用を直接払いに変更

※産科医療補償制度未加入の分娩機関で出産した場合は39万円

健康保険で出産とは、妊娠4ヵ月（85日）以上を経過した後の生産、死産をいいます。出産費用は被保険者等が分娩機関の窓口で直接支払い、健保組合ではその費用を補助する「出産育児一時金（被扶養者である家族が出産したときは「家族出産育児一時金」を後から支給しています。また、被保険者から事前申請があった場合に「出産育児一時金（のうち出産費用分）を健保組合が分娩機関へ直接支払う「受取代理」の制度も適用されています。

10月1日から緊急の少子化対策として、①出産育児一時金が4万円引き上げられ、②出産費用の支払いは健保組合から分娩機関へ直接支払う「直接支払制度」が使えることになりました（健保組合から支払機関を通じて支払われる）。

被保険者等は多額の現金を用意することなく、また事前申請も不要なため安心して出産に臨むことができます。

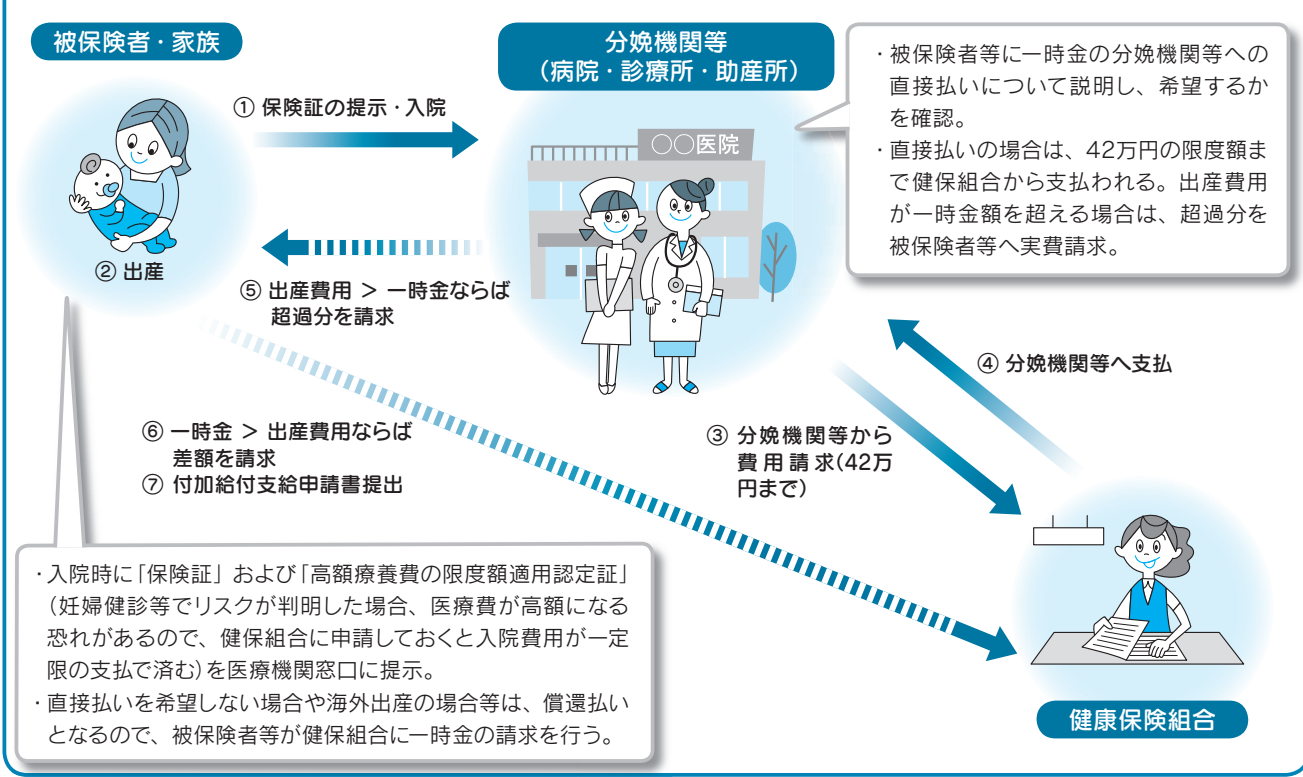
これは平成23年3月31日までの暫定措置とされています。なお、出産費用が42万円以下の場合、差額は健保組合から被保険者へ支給されますので、健保組合から支給申請についてのお知らせがありましたら、忘れずに申請してください。42万円以上の場合、分娩機関に超過分だけ被保険者等が支払うことになります。



出産育児一時金の金額と支給方法

	平成21年9月30日まで	平成21年10月1日から平成23年3月31日まで
金 額	38万円（産科医療補償制度未加入の分娩機関で出産した場合は35万円）	42万円（産科医療補償制度未加入の分娩機関で出産した場合は39万円）
支給方法	被保険者等が出産費用を分娩機関へ支払い、後日健保へ申請して一時金が支給される償還払い、事前申請による受取代理	被保険者等と分娩機関が「直接支払制度」使用の書面を取り交わすと、出産費用が健康保険組合から分娩機関へ直接支払われる

出産育児一時金の分娩機関への直接支払い制度の流れ

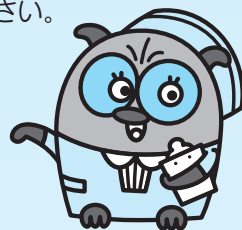


健康づくりキャンペーン

いよいよ“9月1日から”募集を始めます。健康づくりを目的とした新規事業!!

聖隷健康保険組合では、平成20年度より、健康管理推進委員会を開催し、新規保健事業について話し合いをし、被保険者一人ひとりが日常生活で身近にできる健康づくりとして、下記の4つの新規事業を9月より募集しますので奮ってご応募ください。詳細については、各総務課に事務通達しますのでご覧ください。

- 【利用資格】 当健康保険組合の組合員全員（被扶養者を除く）
- 【募集期間】 平成21年9月1日～平成21年10月31日
- 【申請手続】 所定の申込書に必要事項を記入し、郵送またはFAX等で当健保組合保健指導係あてにお申し込みください。



健康づくり助成事業

- 【内 容】 事業所単位、職場単位、グループ単位で健康づくりを企画実施する場合に、費用の一部を補助します。
例：ウォーキング大会・シティマラソン参加など。（労働安全衛生法により事業所が実施義務となっているもの、治療に関するもの、物品購入のみで健康推進活動や予防効果が伴わないものについては対象となりません。）
- 【補助金額】 被保険者1人あたり1,000円を限度に補助します。
- 【その他】 承認されない場合もありますので、必ず承認を得たうえで実施してください。
承認された場合、実施報告書を必ず提出していただきます。

ウォーキング支援事業（NTTデータ～クリエイティブヘルス三健人）

- 【内 容】 提供された歩数計を使用し、web上に登録し、ウォーキングプログラム（歩数管理）・ポイントサービス（歩数によりポイントがたまり商品券等に交換可能）・生活習慣病改善プログラム（9つの運動・食事・禁煙・節酒・ストレス・疾患別等）が活用できます。
- 【補助金額】 利用金額5,250円（税込で歩数計を含む）のうち、3,250円を補助します。
- 【その他】 詳細は、<http://www.creativehealth.jp> で確認してください。
利用開始後、6ヵ月後に継続している状況が明確となるものを提出していただきます。

サイクリング支援事業（ブリヂストンe*meters）

- 【内 容】 自転車の走行距離やスピードや消費エネルギーを計測・保存できるサイクルメーターを使用し、web上でデータ管理し、他のメンバーとの情報交換ができます。
- 【補助金額】 利用金額8,400円（税込）のうち、4,200円を補助します。
- 【その他】 詳細は、<http://www.emeters.jp> で確認してください。
利用開始後、6ヵ月後に継続している状況が明確となるものを提出していただきます。



禁煙支援事業（日本対がん協会主催 禁煙らくらくコンテスト）

- 【内 容】 タバコをやめたい人が「手軽に楽しく」禁煙にチャレンジできる個別型通信（web・郵送）教育プログラムです。禁煙成功者には、禁煙成功者証と記念品が贈られます。また、禁煙成功者のうち500名に1名の割合で豪華記念品が当たります。
- 【補助金額】 利用金額4,000円（税込）の全額を補助します。
- 【その他】 禁煙取組中、お声をかけ合えるようできるだけペアやチームでご予約ください。



最南端 No.1 BMI25以上 No.1なので 改善率は No.1 を目指して （奄美編）のご紹介

奄美地区（奄美佳南園・春日保育園）では、BMI25以上の方の割合が多く、平成20年度メタボリック講演を実施し、改善率No.1を目指して、メタボの人もそうでない人も歩数計を購入し、歩け歩け対策!! 事業所ぐるみでまさにポピュレーションアプローチ。

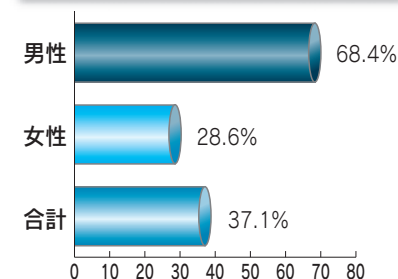
私が奄美に講演に行って感じたことは、野菜の摂取量が少ない!! 炭水化物が多い!!（爆弾おにぎり1個700Kcal=コンビニおにぎりの3.5倍に相当）脂分の取りすぎ!! その上、タクシーの基本料金が何と500円で安い!!（歩くのに丁度よい距離でも車に乗ってしまう）

等々です。でも、島の人は人柄が良く、みんなで一致団結タイプ。遠いため、指導になかなか行けないので、奄美ニュースレター（鹿児島島の医療費や食品摂取量の状況や脂肪酸の種類と血中脂質への影響、そして、ゴーヤのレシピ等）を配布しましたが、改善率No.1を目指してすぐに“脱メタボ”できないとしても少しでも“改善を”と願っています。今回は、奄美のメタボ4姉妹を紹介します。

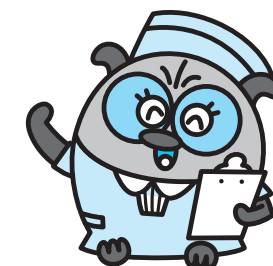
だって、痩せたら、安室奈美恵とか天地真理と間違われそう??? ですって（^O^） /

聖隷健康保険組合
鈴木ます美

奄美地区のBMI25以上の状況



保健師だより



一句

四姉妹

ダイエットにて

エコ美人、

作…盛4中

私達は、それぞれに目標を持ってダイエットに励んでいる盛4中です。

ある人は樹木希林を目指して……

ある人は泉ピン子を目指して……

ある人は天地真理（昔の真理）を目指して……

ある人は安室奈美恵に憧れて、よりスマートを目指しています。

四人姉妹の会話の中で金を賭けて太った脂肪は努力なしでは、痩せられないとの結論に達しています。努力なしで痩せられない私達ですが、秘かに一人二人脱皮しそうな気配あり……でも残念なことにメタボになりそうな人もチラチラいる春日保育園です。

聖隷健保組合員のみなさんメタボ脱皮は、やはり励ましあいです。

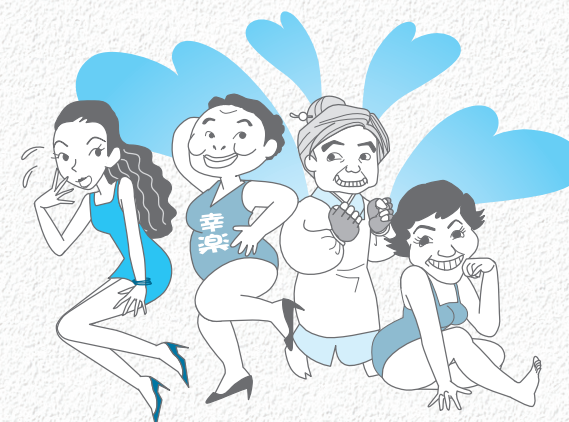
みなさんの中でメタボ

の方？生まれ変わった

際には、ぜひ、我が園

をお尋ねください。損

はないと思います。



ジェネリック医薬品で 医療費の節約を！

新薬に比べて値段がかなり安い！

平成18年度には33兆円を超えた国民医療費。そのうち約14%、約5兆円を占めているのが薬剤費です。そこで、「いかにして薬代を節約するか」が社会的にも、各家庭の家計にも重要になってきます。

コストの低いジェネリック医薬品の値段は新薬の約2～7割。平均するとおよそ半額ともいわれています。長く服用を続ける薬ほどお得感もアップします。

ジェネリック医薬品に替えるとこんなに節約

高血圧の場合	高血圧の代表的な薬を1日1回、1年間服用したとき	新薬8,760円 ジェネリック医薬品2,190円 → 6,570円節約
糖尿病	糖尿病の代表的な薬を1日3回、1年間服用したとき	新薬21,900円 ジェネリック医薬品13,140円 → 8,760円節約
脂質異常症	脂質異常症の代表的な薬を1日1回、1年間服用したとき	新薬13,140円 ジェネリック医薬品5,480円 → 7,660円節約

※自己負担額（3割）の場合の金額。上記の金額は薬代のみを計算した場合で、窓口で支払う金額には、薬代以外に医師の技術料や検査量も含まれます。（2008年4月現在 日本ジェネリック医薬品学会）

医師から処方される薬には、「同じ成分」「同等の効き目」で、新薬（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）とがあります。新薬は発売までに多額の開発・研究コストがかかります。ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬の特許期間が切れたあとに発売され、開発・研究コストが大幅に削減されます。新薬に對しかなり安価になるため、医療費節約の切り札として注目されています。



品質も再評価されています

値段が安いということは効果も少なく安全性も低い？ などという心配は無用です。長い期間における新薬での実績で、薬としての有効性と安全性は確認されていますが、さらに「品質再評価」という制度に基づき、厚生労働省の厳しいチェックを受けています。

ジェネリック医薬品を購入するには

ジェネリック医薬品は、医師から処方せんの交付を受け、薬局で処方を受けることができます。ジェネリックを希望する場合は、薬局に相談しましょう。

平成20年4月からは、ジェネリック医薬品利用促進のため、処方せんに「処方する薬のジェネリック医薬品への変更の可否」を記入する欄が設けられました。医師が「不可」としなければ、患者は薬局で新薬かジェネリックかを選択することが可能になりました。



かんじゃさんの薬箱

日本ジェネリック医薬品学会が運営する「ジェネリック医薬品」の情報サイトです。「ジェネリック医薬品の検索」では、使用している薬（新薬）にジェネリック医薬品があるかを調べることができます。

<http://www.generic.gr.jp/>



健康保険が適用されるのはこれだけ！

保険証の使用で意外とトラブルになりやすいのが、柔道整復師（接骨院・整骨院など）による施術。看板に「各種保険取り扱い」などと書いてあっても、どのような場合でも健康保険が使えるわけではないのです。

接骨院や整骨院では
どんなときでも
保険証が使える…
わけではありません！！



柔道整復師の施術に健康保険が適用されるのは、以下の場合のみです。

●急性で外傷性の打撲、捻挫、挫傷

（出血を伴う傷の治療はできません）



●骨折・不全骨折・脱臼

（原則として応急手当の場合に限る。それ以降も続けて施術を受けたい場合は、医師の同意が必要）



骨折などは応急処置のみ

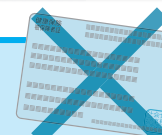
骨折・不全骨折・脱臼の場合、柔道整復師の施術に健康保険が適用されるのは、原則として応急処置の場合に限られます。もし引き続き柔道整復師の施術を受けたい場合は、一度医師の診察を受け、医師の同意を得る必要があります。

署名・捺印は必ず記入内容を確認してから

施術費から患者負担額を引いた額を、柔道整復師が健保組合に請求するときに必要なのが、「療養費支給申請書」です。この書類に署名または捺印を求められたら、記入された負傷原因・負傷名・日数・金額をよく確認してから応じてください。白紙の用紙にサインしたり、書類を見ずに印鑑を渡してしまうのは、不正な請求を招くこともあるので避けましょう。

こんなときには保険証が使いません！

- 長期にわたる施術で、症状の改善がみられないもの
- 過去の骨折や捻挫などが治癒後に痛み出した場合や、その他後遺症への施術
- 日常生活やスポーツによる疲労、肩こりなどを改善するためのマッサージ
- 負傷年月日や負傷原因がはっきりしないもの
- 同一部位の治療について医師と接骨院などに同時並行でかかっている場合
- リウマチや関節炎、椎間板ヘルニアなど医師が治療すべき病気



■負傷時の状況や施術の内容についておたずねすることがあります

柔道整復師の施術を健康保険でかかった場合、後日健保組合から、負傷時の状況や施術内容について電話等でおたずねする場合があります。適正な使用であることを確認するための調査ですので、ご協力をお願いします。

北海道

原生林に囲まれた神秘的湖
知床五湖を歩く

知床連山を背に、原生林に抱かれた知床五湖。アイヌの伝説では神様が5本の指をついて5つの湖ができたといわれ、神秘的な雰囲気漂っています。秘境とも呼ばれる知床ですが、知床五湖の遊歩道は整備されていて歩きやすく、大勢の観光客が訪れます。

やがて知床五湖の中で最大の二湖に着く。知床連山や樹林を映し込んだ湖は、絵画のような美しさです。時が止まったかのような静寂の中、清新な空気を胸いっぱい吸い込むと、日頃の疲れも癒されます。

聖隷健康保険組合
の現況

平成21年6月末現在

●被保険者数	8,609人	●平均年齢	36.07歳
男	2,204人	男	37.91歳
女	6,405人	女	35.44歳
●平均標準報酬月額	345,981円	●被扶養者数	3,871人
男	477,535円	●任意継続被保険者	81人
女	300,713円	●育児休業保険料免除者	144人

この時期 気をつけたいこの病気

監修 ■ 医療法人社団正潤会
パークサイドクリニック院長 稲次 潤子

熱中症予防

熱中症は、環境や個人の体調によっては、どの季節でもおこります。ときには死に至るおそれもあるので、適切な予防法をぜひ知っておきたいもの。万に備えて、応急処置を覚えておくことも大切です。

運動時にはとくに気をつける

暑いと、体は体温を下げるために汗をかき、汗の蒸発とともに体内の熱を放出させます。しかし、あまりにも大量の汗をかくと、水分や塩分が失われ、末梢の循環が悪くなったり、体温の調節機能がうまく働かなくなり、その結果熱が体内にこもり、体の機能がマヒしてしまう状態、これが熱中症です。

運動しているときには、体内で大量の熱が発生するため、熱中症になるリスクが高まります。たとえ短時間の運動であっても、また、気温が高くない場合でも脱水などの影響により、熱中症を発症することがあります。

運動時はまず運動前に水を飲み、運動中は20分に1回程度こまめに補給します。発汗による塩分の欠乏を防ぐため、0.2%程度の食塩水やスポーツドリンクを飲むとよいでしょう。



日常生活での熱中症予防のポイント

●急に暑くなる日はご用心

熱中症は、梅雨の晴れ間や梅雨明け直後に多発する傾向がある。久しぶりに暑い環境で活動すると熱中症をおこしやすいので、注意が必要。

●こまめな水分補給を

のどが渇く前にお茶や水で水分補給する。

熱中症の応急処置

- 涼しい場所へ移動して、寝かせる。
- 衣服をゆるめて、体を冷やす。
- 意識があるときは、水分・塩分を与える。
- めまい・吐き気、また、水分を与えても、自力で摂取できないときは、すぐ医療機関へ。



熱中症になりやすい人

- 子ども、高齢者
- 肥満の人
- 運動する習慣のない人
- 暑さに慣れていない人
- 睡眠不足やカゼなど、体調の悪い人

●暑さを避ける

日傘をさす、帽子をかぶる。屋内では、すだれ・カーテンなどを活用して直射日光を避ける。

●服装を工夫する

通気性・吸水性のよい素材の服を着る。熱を吸収する黒色系の衣服は避ける。

●健康状態に配慮する

体調の悪いときは、熱中症をおこしやすい。運動や作業の強度を考慮して適度に休憩をとることが大切。

illustration / セーブル

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)

<https://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。