

けんぽだより

2010●2

24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/>

広島県（宮島）

メタボに
効く!
バランス食

あったか野菜でおなか満足!

肉などの動物性脂肪のとり過ぎを防ぐには、魚や卵のほか豆腐などの大豆製品を主菜として登場させるのがおすすめ。旬の冬野菜などをたっぷり使ってボリュームアップすると、満足のいくおかずになります。



●料理制作
料理研究家・管理栄養士
村田裕子

水菜の雪見椀



○1人分
エネルギー 71kcal
塩分 1.6g

【材料2人分】

- 水菜 1茎(30g)
- しめじ 1/2パック(50g)
- 大根 5cm(150g)
- 長いも 5cm(100g)
- しょうが汁 小さじ1
- ゆずの皮のせん切り 適宜
- だし 1/2カップ
- 薄口しょうゆ 小さじ2
- みりん 大さじ1
- 塩 少々

【作り方】

- ①しめじは食べやすい大きさに手で裂く。大根は皮をむいてすりおろし、水気を軽くきる。長いもは皮をむいてすりおろす。
- ②鍋に煮汁を入れて中火で熱し、沸騰したら水菜を加えて30秒～1分ゆでて取り出し、水気をきって3～4cm長さに切る。
- ③煮汁にしめじを加えて1～2分煮て、大根おろし、長いものすりおろし、しょうが汁を加え、さっと混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ④器に盛り、水菜、ゆずの皮のせん切りを添える。

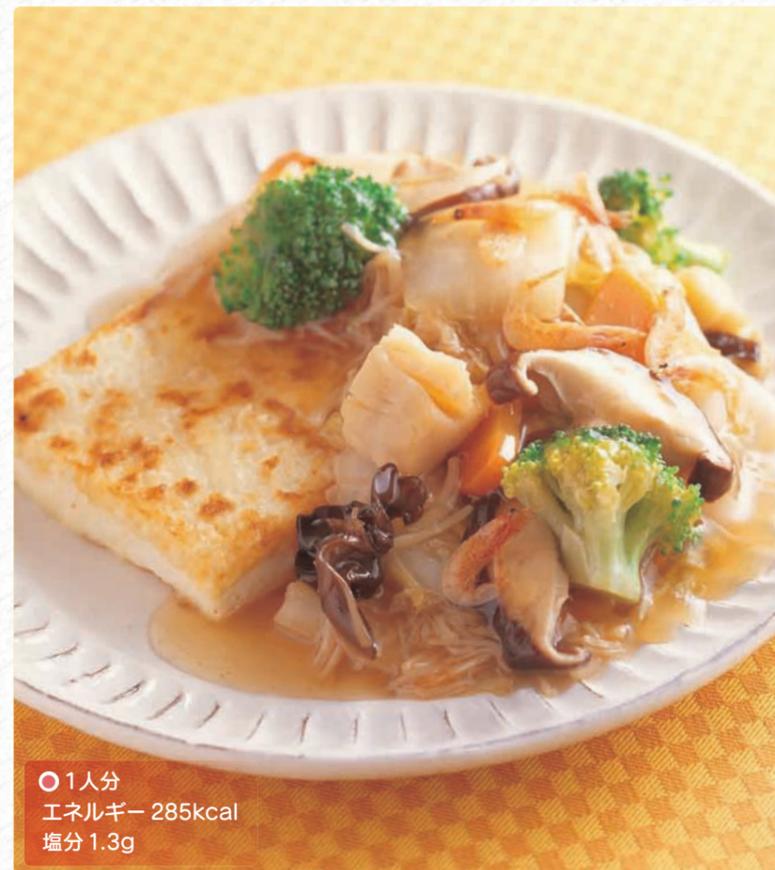
【材料2人分】

- もめん豆腐 大1丁(400g)
- 白菜 1枚(200g)
- ブロッコリー 1/4個(50g)
- にんじん 1/3本(50g)
- きくらげ 3g
- しいたけ 2枚(30g)
- ほたて缶詰 1/2缶(缶汁も含めて100g)
- 桜えび 大さじ2
- サラダ油 大さじ1/2
- 小麦粉 適宜
- 水 1/2カップ
- しょうゆ 小さじ2
- 酒 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1
- こしょう 少々
- 水溶き片栗粉 大さじ1/2
- 水 大さじ1
- 塩・こしょう 各少々
- 万能ねぎの小口切り 適宜

【作り方】

- ①もめん豆腐は厚さを半分になり、ペーパータオル2枚ずつで上下をはさみ、血等の重しを10～15分かけて水気をしっかりきる。
- ②白菜は4～5cm角に切り、ブロッコリーは小房に分ける。にんじんは幅1cmの短冊切りにする。きくらげは熱湯につけてもどし一口大に切り、しいたけは石づきをとって1cm幅に切る。
- ③合わせ調味料の材料を混ぜ合わせる。
- ④豆腐に小麦粉を薄くつける。
- ⑤フライパンに分量の半量のサラダ油を入れて中火で熱し、豆腐を2～3分焼いて焼き色がついたら裏返し、焼き色がつくまでさらに2～3分焼いて器に取り出す。
- ⑥フライパンに残りのサラダ油を加えて中火で熱し、白菜、ブロッコリー、にんじんを2～3分いためる。白菜がしんなりしたら、きくらげ、しいたけを加え、全体に油がまわったら、ほたて(缶汁も)、桜えび、合わせ調味料を加える。野菜がやわらかくなるまで2～3分煮る。
- ⑦水溶き片栗粉をまわし入れて、とろみをつけ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑧⑤の豆腐を器に盛り、⑦のあんをかけ、お好みで万能ねぎをちらす。

豆腐ステーキ 野菜あんかけ



○1人分
エネルギー 285kcal
塩分 1.3g

●写真・松島均 ●スタイリング・深川あさり

けんぽだより2月号／平成22年2月発行／24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/>

医療費の自己負担額が 10万円を超えると、 医療費控除が受けられます

医療費控除とは、1年間に自己負担した医療費（世帯ごと）が一定額を超えると、税務署に申告をすると、超えた分にかかっていた税金が戻ってくる制度です。

医療費を多く支払ったときなど、ぜひ活用してみましょう。申告は確定申告の時期より前に受け付けてくれますし、その年に申告しなくても5年間以内であれば、いつでも受け付けてくれます。

$$\left(\begin{array}{l} \text{1月から12月までに} \\ \text{支払った医療費} \end{array} - \begin{array}{l} \text{給付金・保険金等で} \\ \text{補填される額}^* \end{array} \right) - 10\text{万円} = \text{医療費控除額}$$

その年の総所得金額等が200万円未満の人は、総所得金額等の5%の金額

※給付金・保険金等で補填される額

健康保険などで支給される（家族）高額療養費・出産育児一時金などや生命保険契約などで支給される入院費給付金など

控除の対象になるもの

- ・ 医師に支払った治療費
- ・ 治療のための医薬品の購入費
- ・ 通院費用、往診費用（自家用車のガソリン代、駐車代は対象になりません）
- ・ 入院時の食事療養にかかる費用負担
- ・ 歯科の保険外費用（特殊なものは除く）
- ・ 歯列矯正の費用（美容目的のものは対象外）
- ・ 妊娠時から産後までの診察と出産費用
- ・ 老人保健施設、療養病床の利用料（介護費・食費・居住費の自己負担分）
- ・ 柔道整復師の施術費（ただし、**疲れを癒したり、体調を整えるといった治療に直接関係のないものは含まれない**）
- ・ 介護保険制度の下で提供された一定の施設・居宅サービスの自己負担額



★医療費通知をご活用ください

健康保険組合からお送りしている医療費通知を活用して、医療費控除ができるかどうかの確認をしてください。

★確定申告書の入手方法

確定申告書は、税務署から取り寄せるか、国税庁のHPから印刷もできます。HPでは医療費や交通費の入力などをすれば、確定申告書の作成も同時にできます。

国税庁のHP <http://www.nta.go.jp/>

詳しくは最寄りの税務署へお問い合わせください。



ジェネリック医薬品は こんなメリットが!

- ① 新薬の2～8割の価格で「安い」
- ② 効果と安全性は新薬と「ほぼ同じ」
- ③ 大きさや味、においの改善、保存性の向上など、「のみやすさを改良」

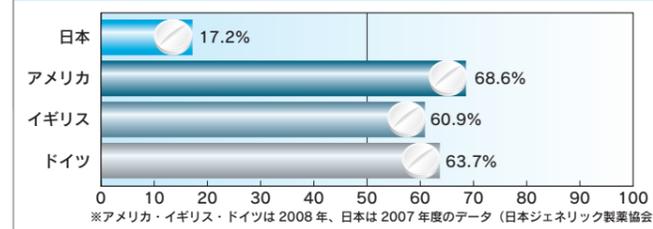
④ メリットを生かそう!

新薬からジェネリック医薬品に替えると、薬代の自己負担がかなり変わってきます。かぜ薬など短期間しか服用しない薬ではさほど変わりませんが、生活習慣病など（脂質異常症や高血圧症、糖尿病など）の慢性的な病気で、長期間に薬の服用が必要な人の場合は、自己負担額が大きく減額されます。

⑤ ジェネリック医薬品の普及が求められています

日本のジェネリック医薬品のシェアはまだ2割にも届いていません。経済財政諮問会議の資料（2007年）によると、日本において2011年度までの3年間にジェネリック医薬品の使用量が40%になれば、8,800億円の医療費削減効果がある、と試算しています。1年間に換算すると、約2,900億円削減できる計算になります。

ジェネリック医薬品のシェアの国際比較
(数量ベース)



ジェネリック医薬品を使ってみたい人は

●まずは医師に聞いてみましょう

現在治療中で、ジェネリック医薬品を使ってみたい方は、「私もジェネリック医薬品を使えますか?」などと医師に尋ねてみましょう。なかなか言いにくいかもしれませんが、この一言で薬代が大幅に安くなるかもしれません。

【院外処方の場合】

処方箋の右下にジェネリック医薬品への変更不可のサインがなければ切り替えることができます。不可のサインがある場合には診察時に医師にご相談ください。不可のサインがなければ、薬局で薬剤師さんにジェネリック医薬品希望の旨を伝え、相談してみてください。

【院内処方の場合】

診察時、医師にジェネリック医薬品希望の旨を伝え、医師の許可が出たら、病院内の薬局で薬剤師さんにジェネリック医薬品希望の旨を伝え、相談してみてください。

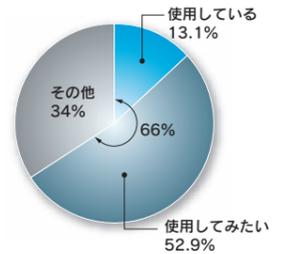


新薬からジェネリック医薬品に変更することで、みなさんの家計にもやさしく、さらに医療費の節減にも大きな効果が期待できます。みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

医療費節減には
ジェネリック医薬品の
活用を!

薬は選べる時代になりました。安くて効果がしっかり確認されているジェネリック医薬品を選んでいただき、医療費の節減にご協力をお願いします。

平成21年度、健保組合の講演事業のときに、健康保険組合からのご願いとして、ジェネリック医薬品についてアンケートを実施いたしました。集計した結果は、使用している13.1%、使用してみたい52.9%と66%の方が興味を示されていました。ぜひ利用率を高め、医療費の削減に努めましょう。



平成21年度メンタルヘルス講座・生活習慣病予防講座実施状況報告

聖隷健康保険組合の保健事業として、平成18年度よりメンタルヘルス講演、平成20年度より生活習慣病予防講座を追加して実施してきました。

平成18年度は24回、19年度35回、20年度38回、そして、みなさんからの応援もいただきながら、21年度は51回実施することができました。

また平成21年度からは、各施設に向く機会をいただいているので、①ジェネリック医薬品の推奨、②柔道整復療養費の医療費チェック、③各種健診の受診勧奨のお願いもさせていただきました。



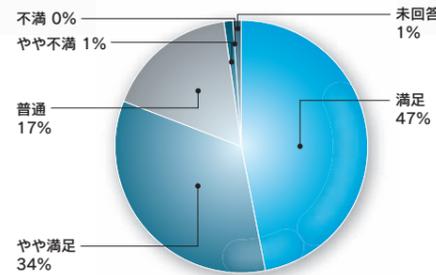
平成21年度は51件の依頼があり、依頼内容は、右の表からもわかるように、認知療法とアサーションなどコミュニケーション関連の希望（昨年度もアサーションが多かった）が多く、メンタルヘルスにおいては、組織作りが課題となっているようにうかがわれます。アンケートからは、『実際聞いてもらいたい人ほど参加していない』等の意見も複数聞かれました。

ぜひ今後は、全員参加される研修会等に合わせ、日程の調整の検討をお願いしたいと思います。

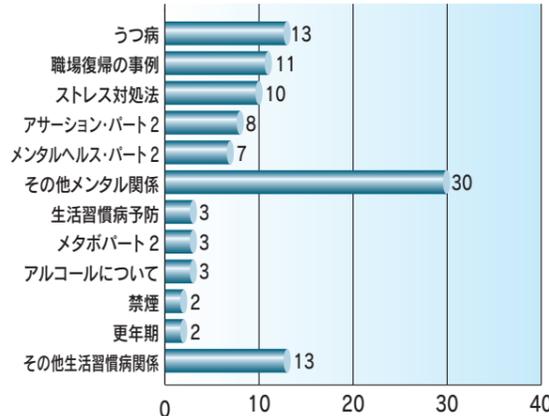
平成21年度講演事業実施内容



満足度



今後聞いてみたい内容



今後、聞いてみたい内容としては、うつ病についての様々な内容や職場復帰の事例など、多々出てきましたので、健康保険組合としても、できるだけみなさんに満足いただけるよう、私も☆磨き☆を掛けてがんばります。毎年、同じ講演内容にならないよう、少しずつバージョンアップし、みなさんのアンケートの結果にできるだけ応えらるとともに新メニューを追加していきたいと思っております。

平成21年度特定保健指導が始まって… 参加者のみなさん、がんばってください!!

平成20年度は特定健診のデータが集積できず、特定保健指導にまで至らなかった地区もありましたが、平成21年度は、各事業所のご協力をいただき特定保健指導を全地域で実施してもらうことができました。平成21年度は、聖隷健康事業部をはじめ、奄美中央病院、ハーティ21、奈良クリニック、聖隷沼津健診センター、コナミスポーツと契約を交わし、各地区で行われています。様々な委託機関が、特性を持って参加者のみなさんの支援をしてくれています。わかっているけど、実行できない!! 支援してくれる間はがんばれるけど、終わってしまうとリバウンドしてしまう!! 等々、困難は色々あるとは思っています。

ぜひ、職場で、『ちょっと痩せて綺麗になったね!!』『ちょっと太ったんじゃない??』などの言葉を掛け合い、組織全体で、メタボの人も、そうでない人も一緒にがんばれる雰囲気作りが大切だと痛感しています。



聖隷健康保険組合
鈴木ます美

保健師だより

松山エデンの園

～メタボ撲滅の取り組み～

松山エデンの園 健康指導対象職員

当施設のメタボ人種は稀少で、唯一、わたくし一人がしぶとく絶滅を免れてきましたが、健保組合ご担当者の懇切丁寧な健康指導から逃れられず、わたくしめいよいよ重い腰を上げることに。消費エネルギーが摂取するエネルギーより少ないという簡単な算数の課題を解くため、ご担当者はエネルギー消費量を増やすご指導をしてくれました。それは徹頭徹尾、歩くこと。歩数計をご進呈くださり、それに日々の目標歩数を設定します。しかし、歩数計の操作が最近の携帯なみにわかりにくいこともあり、せっかくの記録もできなくて自然と尻すぼみに。

そこで、わたくしは摂取エネルギーを減らすことに、方向を変えました。単身赴活は3年を越し

て、食生活においては妻にも娘にも叱られないというわが世の春を楽しんでおりましたが、夜遅い食事を抑えるために、しばらくはエデンの夕食を糧とし、それ以外は間食もなし。

健康診断結果を横に並べて比較しますと、BMIポイントが26台から25台へ、血中脂肪は要治療から6ヵ月以内再検査へ、血圧も安定している経過が見てとれ、エデンの食事は体調を整えるのによいと実感するとともに、飲食のツケを一気に返したような気がいたしました…が、「継続は力なり」、この格言をやや忘れそうな気配も。健保組合のご担当者の激励がこういうときの支えになります。今後ともご指導をよろしく願いいたします。

PS：確かに松山エデンの園の職員は、メタボ対象者が少ないんですね。でも、改善されていくデータを見てると私も嬉しいです。(^^)/ 一度、狙った獲物は、逃がさない!! 聖隷健保のスッポンまたは、ママシとも呼ばれますから、これからも継続してがんばってください。



1日30分を目標に

フォーム

やや前傾姿勢で

腕の振りは、ひじが体より前にならないように。
足は体の真下で着地。シューズはまっすぐ前を向くように。
※まっすぐ走ること、着地の反作用で前に進む力を得られる。

視線はまっすぐ前に向ける

※疲れてくるとアゴが上がり、姿勢が崩れると余計に疲れてしまうので、疲れてきたらウォーキングにして呼吸を整える。



グッズ

着地時には体重の3倍の衝撃を受けるので、ランニングシューズを着用。
・衝撃を軽くしながら、かかとの反発力を利用できるような構造がベスト。
・着地したときの足のブレを防ぐために、しっかりしたサポート性のあるものを選ぶ。

準備運動

関節、筋肉をストレッチでほぐし伸ばしておく。
体も温まり体の動きもスムーズに。



クールダウン

疲れを残さないために、走り終えた後は少し歩いたり、ストレッチをしておくとうい。



スロージョギングの効用 メタボ対策にも!

ゆっくりなスピードの「スロージョギング」が注目されています。普通のジョギングだと運動する習慣のない人が行うと、疲労で走り続けるのが苦しくなりますが、これは乳酸という疲労物質が発生するためです。しかし、ゆっくりペースのジョギングは、この乳酸をほとんど発生させず、長く走ることができます。しかも有酸素運動なので、ゆっくりでも長く、習慣的に走れるようになれば、筋肉量（とくに持久力に優れた遅筋）が増していきます。筋肉量が増えれば基礎代謝量も増えるので、体脂肪を効率的に落とすことができます。つまり、メタボリック対策としても有効なのです。



ジョギングで健康に

健康により手軽な運動の代表はウォーキングですが、もう少しスピードアップしたジョギングにも注目が集まっています。会話しながら走れるくらいのスピードのジョギングは、有酸素運動なので続けることで脂肪を燃焼させ、基礎

代謝も上がり、太りにくい体になります。冬は、ジョギングなどちよつと汗ばむくらいの運動を始めるにはよいシーズンです。メタボリックシンドローム解消にも効果あり！のジョギングを試してみませんか。

注意!

食後すぐのジョギングは、腹痛の原因になります。ヒザに炎症のある方は、痛みが出るようなら行わないでください。

健康づくり支援事業活用状況報告

平成21年度の健康保険組合における新規健康づくり事業として、9~11月にかけて募集した4つの支援事業にご協力いただきありがとうございました。参加の現況を報告させていただきます。

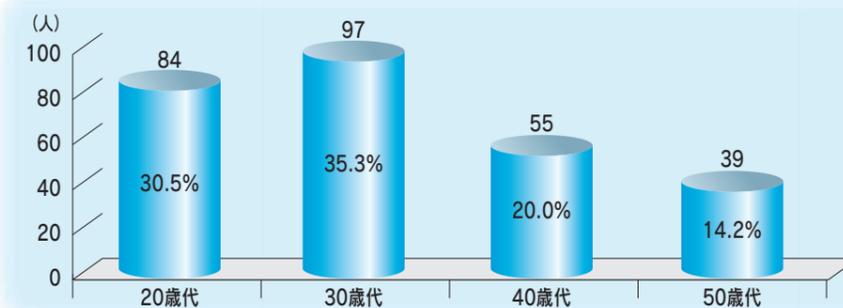
1 健康づくり支援事業

被保険者が企画した事業について事業費の一部を健保から補助(参加1人につき1000円まで)

予定数300人を大きく上回り、参加申込数は425人、12月末日までの実施者数が275人でした。

参加事業所数は、31カ所、内容は、ソフトボール大会・バドミントン・卓球大会・マラソン大会・サイクリングフェスタ・ボウリング大会・ウォーキング大会でした。

年齢別実施状況



マラソン・ウォーキング大会を計画された方が多くいらっしゃいました。けがのないように実施していただくように、注意点は7頁に掲載してありますので、ご参照ください。



2 ウォーキング支援事業

利用料金5,250円(税込)のうち3,250円を健保負担

個人でweb上に登録し、ウォーキングは歩数計を使用。歩数をパソコンにて管理。予定数200人には達せず、参加は19人でした。

3 サイクリング支援事業

利用料金8,400円(税込)のうち4,200円を健保負担

イーメーターズを自転車に取り付け、走行データをパソコン上で管理し、消費カロリーの数値をダイエット等にも活用できます。予定数50人には達せず、参加は4人でした。



4 禁煙支援事業

費用は全額健保負担

web上に登録し、45日間かけて禁煙についてのノウハウ等の支援を受けながら禁煙成功を目指します。予定数100人には達せず、参加は7人でした。



参加いただいた方からは、次のような感想をいただきました。

「健康的に体を動かす機会をもつことができた」

「他部署・他事業所の職員との交流・親睦により、心と身体のリフレッシュができた」

「ウォーキング、ジョギング等に励んでいることが、大会の好成績として活かすことができ、次への意欲が高まり、日頃の健康づくりの励みになった」

まだ、これから実施の方もおられますが、次年度の健康づくりは、もっと多くの方の参加を得られるよう被保険者の方々に周知徹底し、PRの方法等の改善を図りながら進めていきたいと考えています。参加はもちろんのこと、ご意見を健康保険組合までお願いします。

「HSP」を増やす入浴で、全身の細胞を元気に!

ふだんにげなく浸かっているお風呂も、ちょっとした工夫でアンチエイジングに効果があります。そのカギは、HSP というたんぱく質。これを増やすコツをご紹介します。



もっとも手軽な方法は入浴です。ひと手間かけた入浴で、細胞を元気にしましょう。

ご存じですか? 私たちの体を守るHSP
私たちの体は、精神的・物理的なストレスが加わると、全身の細胞内で「HSP: Heat Shock Protein」が作られます。このHSPは、さまざまなストレスによって細胞内のたんぱく質が傷ついたり、異常にたまりすぎたときに、修復する役割をもっています。
HSPが増えると、①NK(ナチュラルキラー)細胞が活性化し免疫力がアップする、②異常になったたんぱく質を修復するので細胞そのものが正常化・強化される、③疲労物質の産生を抑制するため運動能力が高まるといった効果があります。しかし、老化に伴ってHSPの産生は低下するので、「熱」ストレス(入浴など)やスポーツでHSPを増加させ、老化を予防することが大切です(HSPを高めると長寿になるとの報告もあります)。適度にストレスをかけておいて、日頃からHSPを高レベルに保っておきましょう。

ここがポイント! HSPを増やす入浴法



- 水位は肩まで
- 湯温は 40～42℃ 程度



● 多量の汗が出るので入浴の前後に水分補給を忘れずに

● 入浴時間のめやすは 40℃で 20分間、42℃で 10分間(半身浴のときは 10～20分程度長めに入る)

● 入浴後は体を手早くふき、サウナスーツまたは服を着てタオルケットや毛布でしっかり 10～15分程度保温。その後、汗をふいて安静にして休む

● お湯が冷めないよう浴槽のふたを閉める

注意! くれぐれも無理をしないこと!

- 湯温、入浴時間は少しずつ増やしましょう。
- 熱くなったら立ち上がったたり、浴槽から出てかまいません。
- 血圧が高い人や高齢者は、半身浴で行いましょう。肩が冷えないようタオルなどをかけて。心配なときは医師に相談しましょう。

HSPを増やす入浴のコツ

1 週2回、2～3日あける

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

入浴後、およそ2日後をピークに体内のHSPが増え、数日で戻ります。週2回、2～3日あけて入浴すると、切れ目なくHSPを高いレベルに保てます。それ以外の日は、自分好みの入浴法でかまいません。

2 体の芯まで温める



HSPを増やすには、体の芯まで温めるため「体温を1～2℃上げる(めやすは38℃くらい)」のが最大のポイント。入浴中にはときどき体温を計測し(防水のデジタル体温計で舌下温を測定)、どのくらいの熱さで体温38℃になるかをつかんでおくとういでしょう。

質のよい睡眠のための2ステップ

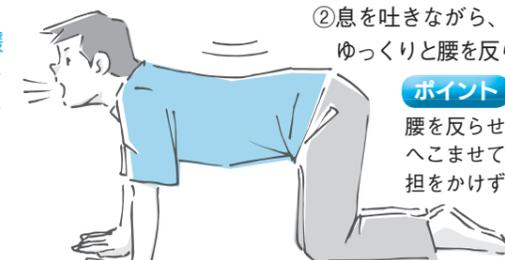


寝る前は体も心もリラックスしよう

こわばりがちな腰の筋肉を弛緩させるとともに、副交感神経を働かせてリラックスした状態をつくります。

1. 腰のストレッチ

- ①両手と両ひざをつき、腰を少し丸める。
- ②息を吐きながら、ゆっくりと腰を反らせていく。



ポイント

腰を反らせるときにおへそをへこませておくと、腰椎に負担をかけずに済みます。



2. 寝ながら深呼吸

- ①仰向けに寝て、両手をお腹の上に置く。
- ②鼻からゆっくりと息を吸って、風船を膨らませるイメージでお腹を膨らませる。
- ③口からゆっくりと息を吐き出す。



ポイント

5秒で吸って5秒で吐きます。これを最大12秒間ずつできるように練習しましょう。

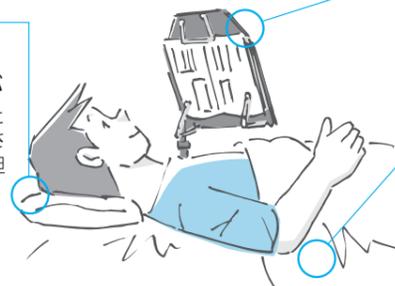


寝具を見直そう

寝具選びも質のよい睡眠のためには重要な要素です。

まくら

ほんのわずかに頭を浮かす程度のもので、壁に寄り掛かって立ったときの頭の位置と同じ高さ、首や肩にもっとも負担がありません。



読書

専用スタンドを利用すると、首や肩の筋肉の負担を軽減することができます。

マットレス

座ったときに過度に沈みこまないものを選ぶ。マットレスが柔らかいと腰に負担がかかります。

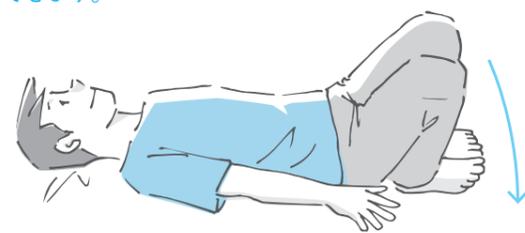


朝、腰を目覚めさせるストレッチ

ゆっくり行うことで、無理なく体を目覚めさせることができます。

起床後のストレッチ

- ①ベッドの上で両ひざを立てる。
- ②ゆっくりと左右交互に倒す。



ポイント

寝る前に行った腰のストレッチもあわせて行くと、効果がアップします。

寝違えてしまったときは、まず「冷やす」

寝違えてしまったら、まず氷で10分間アイシングしましょう。痛みが引いてきたら、少しずつ患部を伸ばしていくこと。無理をするのは厳禁です。

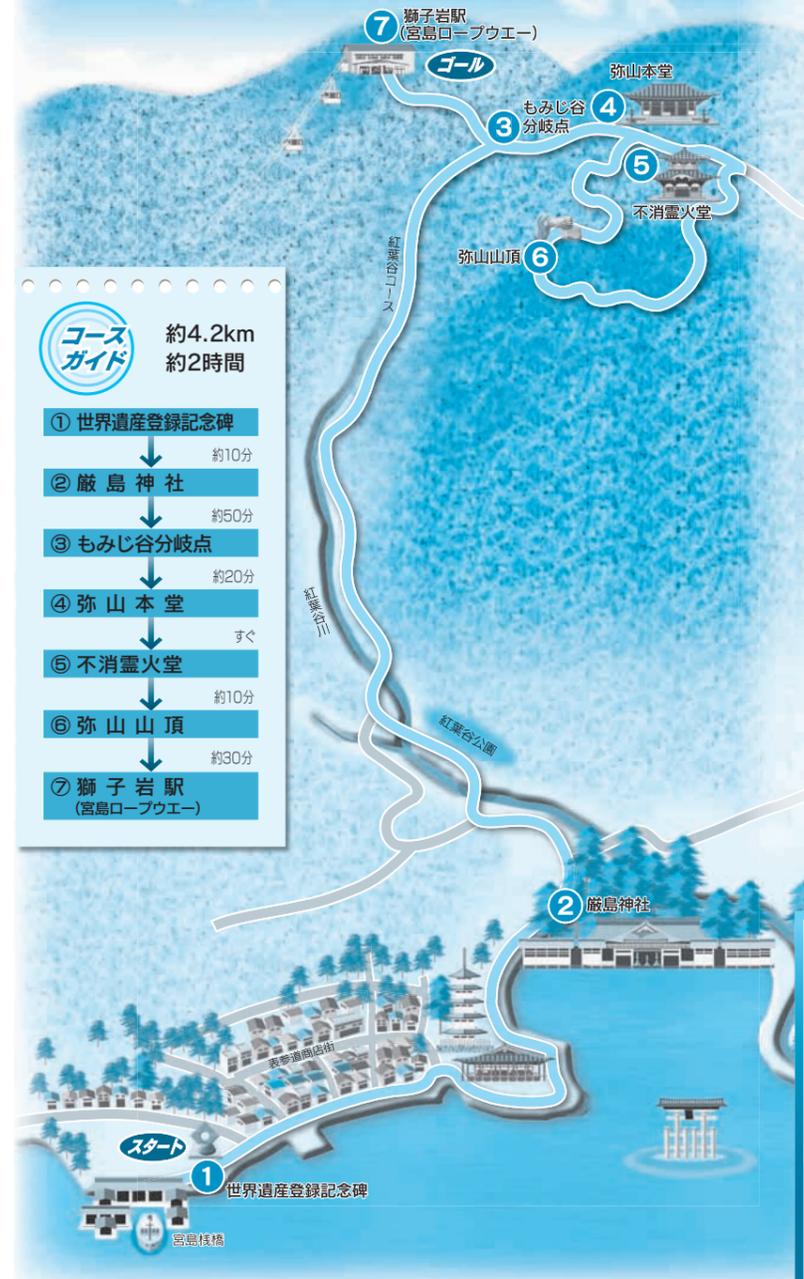
睡眠中の姿勢だけでなく、ふだんの座り方も寝違えの原因になります。頭が前に突き出した姿勢で、読書をしたり、デスクワークをしている人は要注意。正しい姿勢をキープして、寝違えのリスクを減らしましょう。



質のよい睡眠を得るために

よく寝違える、起きると肩や腰が痛い、疲れがとれないなどの場合、寝る前や睡眠中の姿勢に問題があることがあります。睡眠中は無意識に姿勢をとるため、このような姿勢で寝ればよいというわけにはいきませんが、寝る前にちょっとした準備をすることで質のよい睡眠を得ることができます。

広島県 松島、天橋立とともに 日本三景に数えられる神の島 宮島を歩く



- コースガイド** 約4.2km 約2時間
- ① 世界遺産登録記念碑 約10分
 - ② 厳島神社 約50分
 - ③ もみじ谷分岐点 約20分
 - ④ 弥山本堂 すぐ
 - ⑤ 不消霊火堂 約10分
 - ⑥ 弥山山頂 約30分
 - ⑦ 獅子岩駅 (宮島ロープウェイ)

宮島は、厳島と呼ばれ、古くから、神の島として崇められてきました。厳島神社の背後、原始林に包まれてそびえるのは、標高533.0mの主峰・弥山です。弘法大師が開いたと伝えられる霊峰で、山頂からの眺めは別格であり、宮島を訪れたら、ぜひ弥山まで登ってみたいよつ。

棧橋前広場にある世界遺産登録記念碑からスタート。海岸沿いに歩き、参拝客でにぎわう厳島神社の裏を通って紅葉谷川沿いに進んでいくと、紅葉谷コースに入ります。冬でも緑が残る太古の森の中は、静寂に包まれ、澄んだ空気が満ちています。

弥山の八合目にあたるもみじ谷分岐点からさらに

登っていくと、弘法大師ゆかりの史跡、弥山本堂です。すぐそばに建っているのが不消霊火堂。堂内には、弘法大師が修行したときに焚いたといわれる「消えずの火」が、今なお燃え続けています。

不消霊火堂の横を登り進んでいくと、巨岩が重なってきたトンネル「くへり岩」が現れます。

くへり岩をくぐると、まもなく弥山山頂です。ようやく登りついた山頂からは、瀬戸内海のすばらしい多島美が眼下に広がり、自分が登ってきた高さを改めて実感します。

帰路は、もみじ谷分岐点から獅子岩に進み、ロープウェイで空中散歩を楽しみましょう。

宮島のアクセス

- 宮島口棧橋へのアクセス
列車：JR広島駅から山陽本線（下り）で宮島口駅まで約25分、宮島口棧橋まで徒歩約5分
車：山陽自動車道廿日市ICまたは大野IC下車、国道2号線経由で宮島口棧橋まで約10分
- 宮島へのアクセス
フェリー：宮島口棧橋から宮島棧橋 約10分
※宮島口棧橋の周囲には駐車場がいくつかあります。
- 問い合わせ
社団法人 宮島観光協会 ☎0829-44-2011
廿日市市 宮島観光事務所 ☎0829-44-0008
厳島神社 ☎0829-44-2020

聖隷健康保険組合の現況		平成21年12月末現在	
●被保険者数	8,659人	●平均年齢	36.65歳
男	2,211人	男	38.42歳
女	6,448人	女	36.05歳
●平均標準報酬月額	346,888円	●被扶養者数	4,017人
男	484,185円	●任意継続被保険者	77人
女	299,809円	●育児休業保険料免除者	173人

組織人事・管理監督者向けのサポート のご案内



平成21年11月より、聖隷健康保険組合が契約している(株)ピースマインドにおいて、ラインケアの方達への支援を目的に『マネジメント・サポートライン』サービスが一部追加となりました。日々、不安を抱えながら管理業務をされているあなた!! ぜひ、ご利用ください。

マネジメント・サポートライン

従業員のメンタル不全や問題行動への対応は、難しい場面が多々あります。ご相談内容に応じて、問題解決に向けたアドバイス・コンサルテーションを行います。このような場合は、まずお電話でご相談ください。

- 休みがちな部下がいて対応に困っている
- 従業員の問題行動により業務に支障が出て困っている
- 精神疾患による休職者、復職者の対応で困っている 等々



電話番号：0120-957-600
対応時間：15～30分
対応日時：月～金 12:00～19:00
★利用回数の制限はありません

SEAP(こころの相談窓口@メンタル) を利用された方からのご感想

自分でもどうしてよいのかわからず、日々時間ばかり過ぎていきました。そんなとき、SEAPが頭に浮かび、携帯から無料で相談できる心の電話相談に思いきってかけてみました。不安な私の状態を察知し、色々話を聞いてくれ、受診へと導いてくれました。よい医療機関も紹介され、素晴らしい先生にめぐり逢え、本当に受診してよかったと思っています。あのときに電話していなければ、自分は今頃どうなっていたのか…。

★今後もメンタルに関する体験談等の投稿を(匿名でも構いません)お願いします。★

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。