

# けんぽだより

2012●4

33号

ご家庭にお持ち帰りください。

## 平成24年度予算のお知らせ



聖隷健康保険組合

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

箱根登山鉄道

(写真：アフロ)

### イカと春キャベツのピリ辛炒め

材料(2人分) 1人分 203kcal 塩分 1.8g

- イカ…………… 1 ばい (200g)
- しめじ…………… 1/4 パック
- たけのこ (水煮) …… 1/4 本
- キャベツ…………… 1 枚
- 赤パプリカ…………… 1/8 個
- A サラダ油…………… 大さじ 1
- にんにく(みじん切り) 少々
- しょうが(みじん切り) 少々
- B みそ…………… 小さじ 2
- 豆板醤…………… 小さじ 1/2
- みりん…………… 小さじ 1
- ごま油…………… 小さじ 1



#### 作り方

- (1)イカは足をわたごと引き抜き、きれいに洗う。胴は皮をむいて約8mm幅の輪切りにする(今回は胴のみを使います)。しめじは石づきを取ってほぐしておく。たけのこは短冊切り、キャベツ、赤パプリカは2~3cmの角切りにする。
- (2)フライパンにAを入れて火にかけ、香りがたったら、イカを加えて中火で炒める。
- (3)たけのこ、しめじ、キャベツ、赤パプリカの順に素早く炒め、混ぜ合わせておいたBで味付けする。

### じゃがいもとそら豆の白ごまスープ

材料(2人分) 1人分 123kcal 塩分 0.9g

- じゃがいも…………… 1/2 個
- そら豆…………… 10 粒
- A だし汁…………… 300cc
- 白すりごま…………… 小さじ 1
- 塩…………… 小さじ 1/2
- 水溶きかたくり粉…………… 小さじ 1・水大さじ 2



#### 作り方

- (1)じゃがいもは皮をむき、8mm角に切る。そら豆は3~4分下茹でして、薄皮をむく。
- (2)鍋にAとじゃがいもを入れて火にかける。
- (3)じゃがいもがやわらかくなったら、そら豆、塩を加えて味を調え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。



1人分/634kcal  
塩分/3.6g  
(雑穀ごはん150g含む)



家庭で実践!

理想の  
バランス献立

これが「バランスのよい献立」です!

「まごわやさしい」という言葉を聞いたことがありますか? 日本人が古くから食べてきた栄養価の高い食材の頭文字をつなげたもので、バランスのよい献立の基本です。最近ではスポーツ選手も取り入れるなど、その健康効果が高まっています。

「まごわやさしい」の7種の食材を「主食+主菜+副菜+汁もの」の全体で揃えるようにすると、バランスのよい献立になります。  
・主食: ごはん、パン、麺類など  
・主菜: メインのおかず(肉、魚介、卵、豆製品など)  
・副菜: 小鉢野菜、海藻、いも類など



料理制作/柴田 真希  
(管理栄養士・女子栄養大学卒)  
撮影/鈴木 信吾  
スタイリング/たちばな さわ

けんぽだより4月号/平成24年4月発行/33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 事業計画



今年度は、当健保組合が安定して運営できるようにするための具体策を実行する年とします。まずは経費節減に向けて、下記のような取り組みを行います。また、健保組合の存在意義は、被保険者・被扶養者のみなさんの健康をサポートすることです。当健保組合では、今年度も保健事業費を前年度と同水準とし、最終年度を迎える特定健診・特定保健指導をはじめ、禁煙対策、メンタルヘルス対策、健康づくり助成事業、腰痛予防対策など、みなさんの健康に寄与できるようにさまざまな事業を積極的に実施してまいります。積極的に諸事業をご活用いただき、健康維持・増進にお役立てください。

**③ 後発医薬品の使用促進**  
後発医薬品の使用について、厚生労働省から健保組合全体で取り組むべき施策とされたことから、その周知を図ります。



**⑤ 腰痛予防対策の実施**  
腰痛の発症する可能性が高い職場に従事する被保険者のために、腰痛予防対策の支援を行います。



**④ 健康づくり助成事業の実施**  
事業者が行う健康づくり事業、ウォーキング、サイクリング、禁煙等に健康増進のため継続して参加する者に対し参加費等の補助を行い、生活習慣改善の支援を行います。

**③ メンタルヘルス対策の強化**  
年々増加傾向にあるメンタルヘルス関連の傷病給付の削減を目指し、メンタルヘルス対策の支援を行います。

**② 禁煙対策の支援**  
受動喫煙防止対策およびメタボ関連疾患予防の観点より、各事業所の喫煙率の低下を目標に禁煙対策を支援します。

**① 事後管理体制の構築**  
健保組合でデータ管理を的確に行い、要受診・要精密者(データ悪化者や未受診者)を抽出し、事業所と連携して事後フォローを行い、疾病の重症化を予防します。

## 1 医療費支出の適正化

**① 医療給付費と柔道整復師の療養費の適正化を図る**  
レセプトの点検・分析を行い、医療費支出の適正化に努めます。また、不明点がある被保険者については定期的に対象者を抽出し、その旨通知することにより医療費の実状の周知およびコスト意識の喚起を図ります。

**② 被扶養者認定の確認**  
前年度から引き続き、各被扶養者がその認定基準を満たしているかどうか確認する調査を行います。今年度については、「こ」を対象にその認定調査を行います。

## 2 保健事業について

# 高齢者医療への納付金が2年で約2倍に 収支を均衡させるため、保険料率を90/1,000に引き上げ

予算総額 45億3,115万円

### 予算のポイント

- ① 納付金が急増し5億4,000万円増。2年で約2倍の規模に
- ② 本人・家族の医療費が増加し1億9,200万円増
- ③ 支出に対応するため保険料率を90/1,000に引き上げ(22/1,000の引き上げ)
- ④ 介護保険料率は12.9/1,000に据え置き

### 予算編成の基礎数値(健康保険)

- ◆ 被保険者数 9,950人  
男 2,487人  
女 7,463人
- ◆ 平均標準報酬月額 342,500円
- ◆ 平均年齢 37.31歳
- ◆ 被扶養者数 4,488人
- ◆ 前期高齢者加入率 1.4%
- ◆ 保険料率(調整保険料含む) 90%  
(うち特定保険料率 41.59%)
- ◆ 事業主 45%
- ◆ 被保険者 45%

### 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(円)
収入		
介護保険収入	298,560	76,751
繰越金	31,011	7,972
繰入金	1	0
雑収入	2	1
合計	329,575	84,723
支出		
介護納付金	255,764	65,749
介護保険料還付金	1	0
積立金	73,810	18,974
合計	329,575	84,723

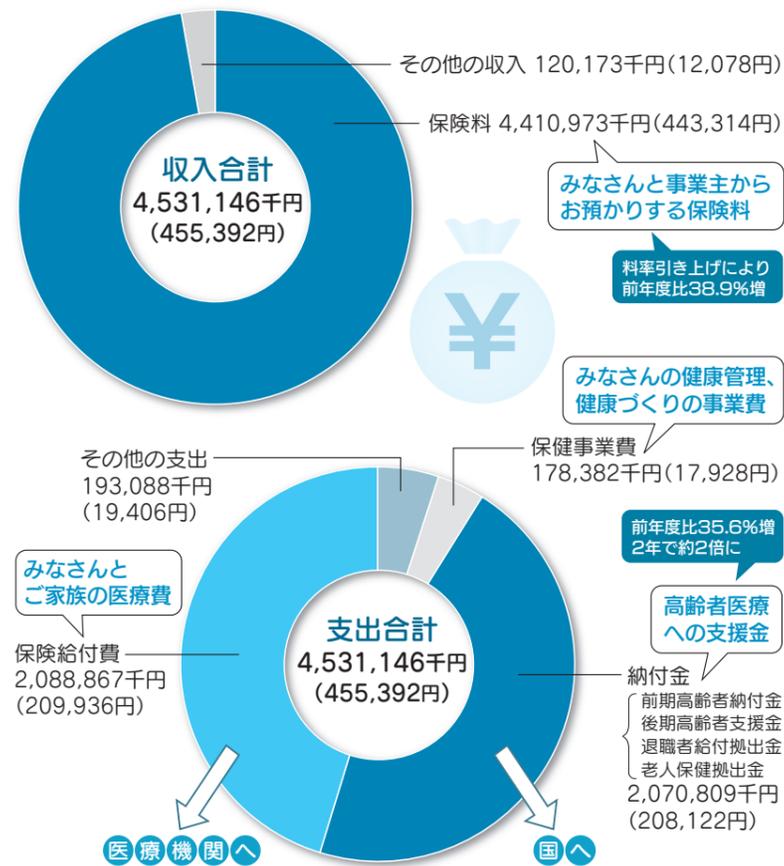
### 予算編成の基礎数値(介護保険)

- ◆ 介護保険第2号被保険者数 4,440人
- ◆ 平均標準報酬月額 392,000円
- ◆ 介護保険料率 12.9%  
事業主 6.45%  
被保険者 6.45%

聖隷健康保険組合の平成24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。  
医療費の高額化や社会の高齢化に伴い、前年度比で保険給付費は10・1%増、納付金は35・6%増の大幅増となる見込みです。とくに納付金は2年で約2倍の規模になり、過重な負担となっております。収支のバランスをとるために、今年度は保険料率を90%に引き上げざるを得なくなりました。みなさんにはご負担となりますが、ご理解とご協力をお願いいたします。総額で45億3,115万円の予算編成となっております。  
(※増減(率)は前年度予算比)

### 平成24年度 予算のあらまし(健康保険)

( )は被保険者1人当たり額



### 平成24年度からの変更点 平成24年4月から保険料率、給付について変更があります。

#### ■ 保険料率

年度	被保険者	事業主
平成23年度	68/1,000	34/1,000
平成24年度	90/1,000	45/1,000

静岡県協会けんぽ 99.2/1,000より低率

#### ■ 傷病手当金・出産手当金 付加給付(約13.3%)を取りやめ、以下の割合で給付します。

年度	割合
平成23年度	80%
平成24年度	2/3(66.66%)

※標準報酬月額に対して上記の割合で給付します。  
※平成24年3月31日までの休業したのものについては、80%の給付とします。

#### ■ インフルエンザ予防接種 被保険者・被扶養者とも年度1回、以下の金額上限で補助します。

年度	補助金額
平成23年度	1,500円
平成24年度	1,000円

# 生活習慣病の予防と健康保持増進のため 人間ドックを受けましょう

## 対象者

健保組合ドック	・35歳以上の健康保険被保険者本人・被扶養者
互助会ドック	・34歳以下の互助会会員本人 ・上記以外の互助会会員証に記載されている家族 ※互助会のドック助成の詳細については、「聖隷互助会ご利用の手引き」をご覧ください。

## 利用回数

「健保組合ドック」「互助会ドック」は1人につき1年間(毎年4月1日～3月31日)に1回利用できます。

## 利用期間

平成24年4月1日～平成25年3月31日

## 健保組合指定健診機関

静岡県西部	・聖隷健康診断センター ・聖隷予防検診センター ・公立森町病院
静岡県中部	・聖隷健康サポートセンター Shizuoka ・静岡健診クリニック
静岡県東部	・聖隷沼津病院健康診断センター
関東地区	・ヘルチェック(横浜・新宿) ・衣笠病院健康診断センター ・横須賀市立市民病院 ・油壺エデンの園附属診療所 ・新浦安虎の門クリニック(浦安市)〈互助会指定外〉 ・ニッセイ聖隷クリニック(松戸) ・聖隷佐倉市民病院健診センター ・稲城市立病院
関西地区	・聖隷淡路病院 ・ハーティー 21(尼崎市) ・宝塚エデンの園附属診療所 ・ニッセイ聖隷クリニック(奈良)
その他	・松山ベテル病院 ・松山赤十字病院 ・鹿児島県立大島病院〈互助会指定外〉 ・名瀬徳州会病院〈互助会指定外〉 ・奄美中央病院〈互助会指定外〉



## 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被扶養者が、上記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32,700円(被扶養者は29,700円)を限度に補助します(残額はすべて自己負担)。

## 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	35歳以上被保険者・被扶養者(健保組合ドック)				34歳以下被保険者・被扶養者(互助会ドック)			
	本人		被扶養者		本人		被扶養者	
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。各施設総務課は健保組合へ送付。 ③健診機関から事前に問診票・採尿スピッツ等が送られてくるので当日持参。 ④受診する。				上記のうち、互助会対象者のみ受診可 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。各施設総務課は聖隷互助会へ送付。 ③健診機関から事前に問診票・採尿スピッツ等が送られてくるので当日持参。 ④受診する。			
種別	本人	被扶養者	本人	被扶養者	本人	被扶養者	本人	被扶養者
自己負担(互助会加入者)	1泊 4,000円 (互助会給付があるため自己負担は0円)	1日 3,000円 (互助会給付があるため自己負担は0円)	1泊 8,000円	1日 6,000円	1泊 4,000円	1日 3,000円	1泊 8,000円	1日 6,000円
オプション	一定の補助有健診機関により項目異なる		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	
婦人科健診	全額健保組合補助(20歳以上)				なし			
問い合わせ先	聖隷健保組合 TEL 053-413-3323				聖隷互助会 TEL 053-413-3300			

(※1) 奄美佳南園・春日保育園の職員、健保組合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。  
(※2) 互助会員でA親族または、B親族の方は、「聖隷互助会ご利用の手引き」で助成内容を確認してください。  
(※3) 被保険者本人が人間ドックの結果を事業所の定期健康診断に代用した場合、事業主の負担分として5,000円を請求させていただきます。また、本人が代用を希望しない場合は、5,000円が自己負担となります。

## ● 婦人科健診補助について ●

女性被保険者が多い聖隷健保組合では、婦人科健診を積極的に推進しています。ドック受診時、また婦人科健診を単独で受ける**20歳以上の被保険者および被扶養者**が対象で、自己負担はありません。事前に申請手続きをしていただきますが、聖隷健保組合の契約医療機関以外で受ける場合は、立替払いとなります。補助対象項目および料金(上限、税込み)は以下のとおりです。

- ・子宮頸部がん検診 .....3,850円
- ・乳房視触診 .....1,260円
- ・乳房エコー検査(含む視触診) .....4,200円
- ・マンモグラフィ方向(含む視触診) .....4,410円

詳しくはホームページをご覧ください。 <http://www.seireikenpo.or.jp/>

# あなたの健康、過信していませんか？

## ～人間ドックを受診しませんか～

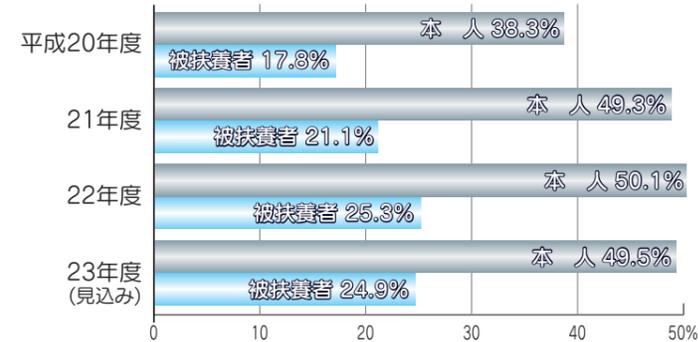
仕事で忙しい、病気になっても病院にかかればいい、自覚症状がないから大丈夫、何か見つかるに嫌だから、そう思っている人はいませんか？ あなたの健康は家族みんなの幸せです。35歳以上でまだ一度も人間ドックを受けたことのない人は、今年度はぜひ人間ドック(がん検診)をお受けください。

また、聖隷健康保険組合は女性が75%を占め、乳がん、子宮がんに罹患される人が多くなっています。好発年齢を考えると、**子宮がん検診は30歳以上、乳がん検診は40歳以上**の人の受診をおすすめします。

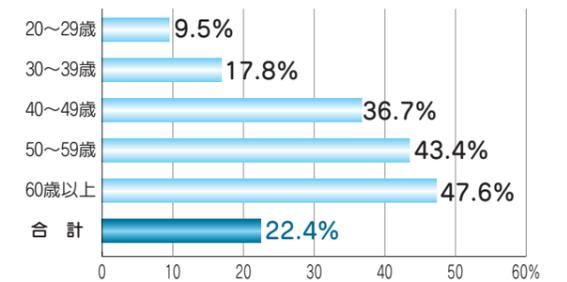
## 受診ポイント

- 35歳以上で一度も人間ドックを受けていない人は受けましょう
- 被扶養者で人間ドックを受けていない人は受けましょう
- 30歳以上の女性は子宮がん検診を受けましょう
- 40歳以上の女性は乳がん検診を受けましょう
- 胃検査の中止をしないようにしてください
- 便検査は必ず提出してください

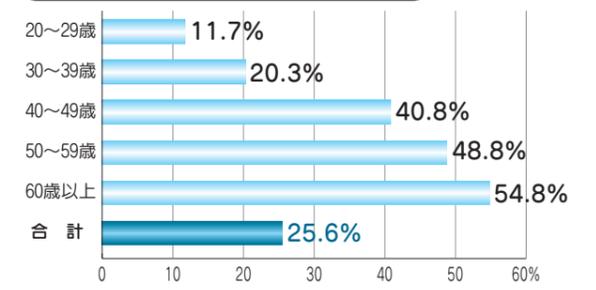
## ● 人間ドック受診状況(35歳以上)



## 平成22年度 子宮がん検診受診状況



## 平成22年度 乳がん検診受診状況



## ホームページを活用したドック受診について

- ①パソコンのブラウザを立ち上げ、ホームページにアクセスします。
- ②「健診・人間ドックを利用するとき」をクリックします。
- ③申請書がダウンロードできます。

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

## \*\*\* 個人情報保護に関する法律に基づく取り扱いに関する同意について \*\*\*

個人情報保護に関する法律に基づき、聖隷健康保険組合は、労働安全衛生法第66条健康保険法第150条による、健康診断(人間ドック)及び各種検診(脳ドック、各種がん・肝炎・骨密度・法定、行政指導によるものを含む)を、事業者、互助会及び健保組合の契約医療機関において共同で実施します。その結果やそれに伴う再検査・精密検査結果等は、事業者、互助会及び健保組合が共有し、受健(検)者自身の今後の治療・予防等及び健康管理のために事業者と共同で実施する保健師による保健指導や健康相談(心身も含む)時に利用します。また、特定の個人が認識されることがない方法で統計・調査研究を目的として利用します。上記の取扱いについては、守秘義務の励行等、皆様の個人情報保護については万全を尽くします。上記について配慮を希望する方は、当健保組合にご連絡をいただきますようお願いいたします。尚、連絡がない場合は、同意の確認と判断します。

いよいよ“4月1日から”募集が始まります!!

- 【利用資格】当健保組合の被保険者全員（被扶養者を除く）
- 【募集期間】平成24年4月1日～9月30日(健康づくり助成事業は3月31日まで)  
★募集人数に到達次第、募集を終了します。
- 【申請手続】所定の申込書に必要事項を記入し、当健保組合保健指導係あてにお申し込みください。申請書は、ホームページ、総務課よりお取り寄せください。

健康づくり助成事業

**内容**  
事業所または、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。  
ただし、ウォーキング大会・シティマラソン参加については、単独で参加する場合も認めます。

**補助金額**  
被保険者1人あたり1回1,000円を限度。回数は2回まで。

**その他**  
計画内容によっては、承認されない場合がありますので、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・請求書を必ず提出していただきます。

**募集人数**  
500人

禁煙支援事業  
(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人に1人の割合で豪華記念品が贈られます。

**補助金額**  
利用金額4,000円（税込）全額を補助。

**その他**  
禁煙取組中、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。禁煙成功者は禁煙補助薬費用を上限5,250円補助する事業も併用できます。

**募集人数**  
50人

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、他の方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。

**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カ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。

**募集人数**  
10人

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。

**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カ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。

**募集人数**  
50人

平成24年度は、いよいよ特定健診・特定保健指導の評価の年です。昨年度は健保組合としてどんな支援できるか検討した一年でしたが、今年度は財政の窮迫もあり、重点施策を中心に実践の年として、私たち保健師が各事業所と連携して活動していきたいと思えます。各事業所のご協力をいただきますようお願いいたします。



聖隷健康保険組合  
鈴木ます美

聖隷健康保険組合  
敦賀さち子

保健師だより

平成24年度 保健事業の重点予防対策

聖隷健康保険組合では、5つの重点対策を掲げました。

①特定健診・特定保健指導：参酌目標の達成

- 特定保健指導の受診率・被扶養者特定健診受診率の強化

	参酌目標	22年度実績
特定健診受診率	80%	84.5%
特定保健指導受診率	45%	13.6%



②腰痛予防対策：腰痛での医療費削減

- 治療よりも予防を重視した対処法などの講演事業を実施
- 柔道整復師の療養費の5%減

③人間ドック未受診者勧奨：がん検診受診率のアップも

- 適正年齢の被保険者で、人間ドックを一度も受けられたことのない人に受診勧奨を行う

④前期高齢者対策：前期高齢者の医療費削減

- 運動強化（転倒予防・寝たきり予防）を促進
- 多受診者への教育
- ジェネリック使用の啓蒙



⑤禁煙対策：喫煙率の低下

昨年度につづき、各事業所の喫煙率を明示していくとともに、事業所と協働して禁煙支援・禁煙補助薬費用の補助事業を推進

	目標	22年度実績
男性喫煙率	25%	28.0%
女性喫煙率	8%	10.1%

# 気づいていない人こそ、救いたい!!

そんな思いで、聖隷健康保険組合は、@メンタル(外部委託機関 ピースマインド・イーブ株式会社)とともに支援します。

## いつもに比べて違うと感じたら

- ①いつもより口数が少なくなったと感じる
- ②会話中などに些細なことでも涙してしまう
- ③いつもよりボーッとしていたり、表情に元気がないと感じる

あなたもゲートキーパーになって  
職場全体を元気にしてみませんか?

ゲートキーパーとは?  
「いのちの門番」のこと。  
悩みを持つ人を、適切な関係機関へご案内する。



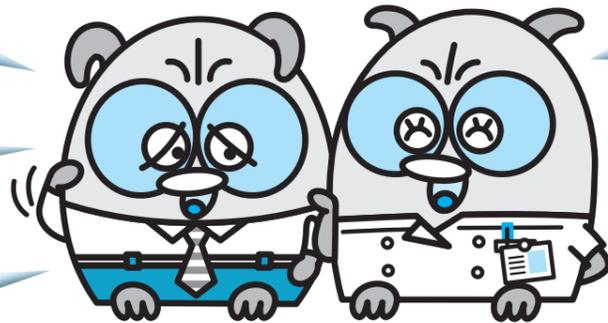
4月は、大きな期待と不安を胸に新しい職員が仲間入りします。新入職員だけでなく、すでに働いている職員にとっても環境変化が大きい時期です。職員みなさんに活用してもらおうのはもちろん、自分の問題に気づいていない人、そして、1人で苦しんでいる人、もしもあなたの周りにつらそうな人がいたらぜひ声をかけてみませんか?

そして、@メンタルのさまざまなサービスを教えてあげてください。悩み解決への道案内、それがゲートキーパーです。

大丈夫?

元気がなさそうだから心配だよ...

最近、すっかり眠れてる?



つらいのによくがんばったね!!

話してくれてありがとう

## 相談内容はさまざま! どんな相談でもOKです

### 人間関係のストレス

職場、学校、近所付き合いなどの人間関係で、対立を避けるために、言いたいことを飲み込んでいるうちに心も身体も疲れてしまった。

### セクハラ・パワハラ

職場のいじめ、性的嫌がらせ。でも声に出して抗議したら働きづらくなる。どうすれば...

### ストレス症状

最近、自信を喪失している。人に会いたくない。人と話すのが怖い。よく眠れない。昔のような元気な自分が見つからない。客観的に物事が考えられない。いったいどうしてしまったのだろう。

### ワークライフ・バランス

IT変革、インターネット、携帯メールがどこまでも追いかけてくる。公私の区別がつかないまま、燃え尽きてしまいそう。

### キャリアに関する悩み

自分の経験を活かしながら、もっと仕事に興味を持ちたい。今のこの部署で自分の力を活かせるかが疑問だ。

### 職場の変化

組織の変更など、自分を取り巻く職場環境の変化にうまく対応できない。どうすれば順応できるのか?

### サバイバー症候群

職場サバイバルした人にストレス症状が出現する現象。仲間が退職した後、業務量や労働時間が増えるばかりで先が見えない。不安で仕事に集中できない。

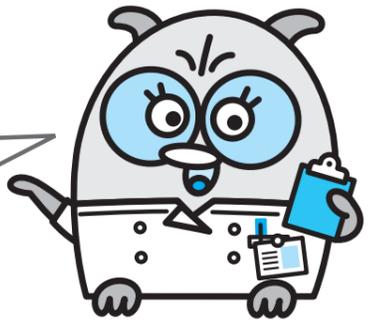
### 依存症

とにかくやめられない、ギャンブル・お酒・買い物・喫煙。これは生まれつきの癖なのか?できればやめたい。

### 家族のこと

配偶者や子供、親のことなど、家族の問題が心配で仕事にも影響が...。でも誰に相談したらいいのだろうか?

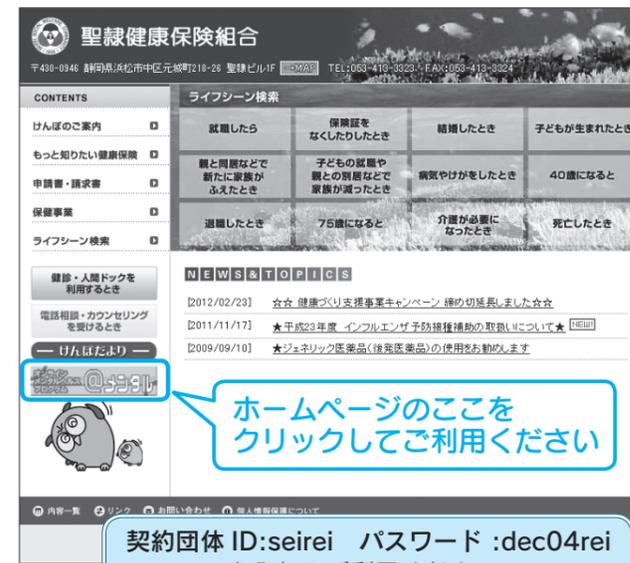
仕事、家族、人間関係、ストレスなど...  
毎日の生活の中で気がかりなことや  
悩みはありませんか?



@メンタルでは、下記の様々なサービスをご利用になれます。心のセルフチェックをしたり、各種カウンセリングもぜひご活用ください。

## ホームページから

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



ホームページのここをクリックしてご利用ください

契約団体 ID:seirei パスワード :dec04rei  
を入れてご利用ください。

## 携帯カードから

バーコードリーダーより  
各種サービスに展開します。



こころの相談窓口@メンタルについて  
聖隷健康保険組合は、株式会社ピースマインドと契約を結んで下記のサービスが受けられる様になっています。  
こころの電話相談 ... 携帯からもOK 0120-726-489  
1. 相談スタッフが出たら「聖隷健康保険組合の加入者です」とお伝え下さい。  
2. 住所・年齢を伝え相談内容をお話し下さい。  
3. 相談時間は1回15分~30分です。相談料は無料です。  
■対応時間: 年末年始の休業時を除く月~金9:00~19:00  
オンラインサービス ... まずホームページへアクセス  
ストレスチェック・オンラインカウンセリング等のオンラインサービスが受けられます。  
<https://www.kenko-program.com/seirei/>  
契約団体 ID: seirei パスワード: dec04rei  
対面カウンセリング ... お近くのカウンセリングルームで 0120-741-489  
面談によるメンタルヘルスサービス (要予約)  
聖隷健康保険組合 浜松市中区元城町218-26  
☎053(4)313323 <http://www.seireikenpo.or.jp/>

対面カウンセリング 0120-741-489

直通電話カウンセリング 0120-726-489

- ①対面カウンセリング
  - 全国のネットワークカウンセリングルームが利用可能
  - 各自5回まで相談無料。
  - 6回目以降は法人優待20%割引適用
  - インターネットまたは0120-741-489にご予約を
- ②電話カウンセリング
  - 相談は通話料無料のフリーダイヤル (0120-726-489)
  - 携帯電話からもご利用可能
  - 相談時間は、1回15~30分程度で、何度ご相談いただいても費用は無料
- ③オンラインカウンセリング
  - 悩み事によりカウンセラーのプロフィールを見て選択可能
  - 時間に縛られず24時間気軽に相談でき、何回ご相談いただいても費用は無料
  - 基本的には3日以内での返信
  - セキュリティも万全

## プライバシーの保護について

「@メンタル」では、サービス利用者のプライバシーに関するところは厳重に保護されています。したがって、ストレスチェックの結果やカウンセリングの内容、その他「@メンタル」の利用にかかわるあなたの個人情報や職場・健康組合を含むすべての第三者に対してあなたに無断で公開されることは全くありません。どうぞ安心してご利用ください。



神奈川県箱根町

鉄道ぶらり  
春の旅



箱根登山鉄道

行きつ戻りつ 箱根の急坂を登る  
箱根登山鉄道

箱根の急坂を力強く登っていく箱根登山鉄道。大正8年開通と歴史は古く、12.5m進むと1mの高さを登ってしまう急勾配を、車輪の力だけでスイッチバックしながら登るわが国唯一の本格的な山岳鉄道です。車窓からは国定公園箱根の景観はもちろん、これからの季節はあじさいの花も楽しめます。

箱根登山鉄道

箱根登山鉄道沿線のあじさいは約1万株。6月中旬頃から開花の時期を迎え、各地点での標高とともにあじさいの見ごろも7月下旬にかけて少しずつ上っていく。2010年11月には「第1回かながわ観光大賞（プロモーション部門）」を受賞し、初夏の神奈川を代表する風物詩。

箱根登山鉄道（株） 鉄道部 TEL 0465-32-6823



大涌谷

箱根火山は今も噴煙を上げていて、それを間近に見られるのが、大涌谷。観光センターでは、地熱と火山ガスの化学反応を利用した殻が真っ黒になっているゆで卵が売られています。1個食べると7年寿命が延びるとか。

**注意!** 大涌谷周辺では、人体に有害な火山性ガス（硫化水素、二酸化硫黄）が発生しています。臭いが強いときや、目・鼻・のどに刺激を感じる場合は危険ですので、その場から退去してください。とくに、ぜん息の方、呼吸系や心臓に異状がある方、体調がすぐれない方は注意してください。

箱根強羅公園

バラ園や熱帯植物園など花の見どころとして有名な箱根強羅公園では、クラフトハウスが併設され吹きガラス、陶芸などが体験できる工房も。

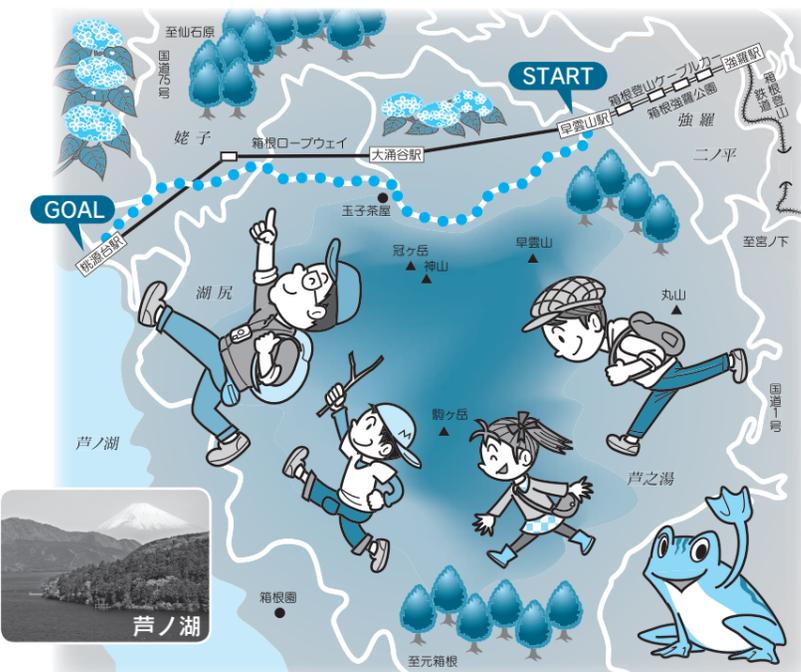
入園料 大人500円（税込）／小学生以下無料  
開園時間 9:00～17:00（年中無休）  
※入園は16:30まで  
※季節により開園時間が異なる場合がある  
神奈川県足柄下郡箱根町強羅1300  
TEL 0460-82-2825



散策コース（6.0km 約2時間）

箱根登山鉄道から箱根登山ケーブルカーを乗り継ぎ、早雲山から桃源台まで歩くコース。箱根の火山活動を目の当たりにできる大涌谷、そして富士山と芦ノ湖の大パノラマが望めます。

強羅駅→早雲山駅（箱根登山ケーブルカー）  
早雲山駅→大涌谷駅→桃源台駅



聖隷健康保険組合  
の現況

平成24年2月末現在

- 被保険者数 ..... 9,663人
  - 男 ..... 2,466人
  - 女 ..... 7,197人
- 平均年齢 ..... 37.46歳
  - 男 ..... 38.60歳
  - 女 ..... 37.07歳
- 平均標準報酬月額 ..... 344,445円
  - 男 ..... 480,772円
  - 女 ..... 297,734円
- 被扶養者数 ..... 4,545人
- 任意継続被保険者 ..... 94人
- 育児休業保険料免除者 ..... 302人

平成24年  
4月から

入院だけでなく外来診療についても窓口負担が軽減されます

保険医療機関に加えて、保険薬局などにも適用拡大

「限度額適用認定証」の  
提出が必要です

入院だけでなく外来診療についても  
窓口負担が軽減

この制度は、従来は入院の場合のみ適用されていましたが、平成24年4月からは、外来診療についても「限度額適用認定証」の提出により、窓口負担が自己負担限度額までとなりまし。この制度を利用する場合は、事前に健保組合に「限度額適用認定証」の申請をしてください。

もし、「限度額適用認定証」を医療機関に提出しない場合は、従来どおりかかった医療費の3割を支払い、自己負担限度額を超えた分については、後日、健保組合から払い戻しを受けることとなります。

対象機関の適用拡大

平成24年4月からは、保険医療機関に加えて、保険薬局などにも適用が拡大されました。

健康保険の  
給付

医療費が高額になったときは、健保組合から「高額療養費」が支給されます。1カ月・1件ごとに支払った医療費が自己負担限度額（下表）を超えたとき、その超過分が支給額となります（被扶養者の場合も同様です）。



高額療養費の自己負担限度額（70歳未満の場合、1カ月・1件ごと）

区分	自己負担限度額
上位所得者※	150,000円+（医療費総額-500,000円）×1%
一般	80,100円+（医療費総額-267,000円）×1%
市町村民税非課税者	35,400円

※標準報酬月額53万円以上

窓口での  
支払い

健保組合から交付される「限度額適用認定証」を医療機関等に提出することで、窓口負担が自己負担限度額までに軽減されます（高額療養費相当額は健保組合が医療機関等に支払います）。

70歳未満・3割負担・所得区分一般・かかった医療費総額100万円の場合の支給例

$80,100円 + (1,000,000円 - 267,000円) \times 1\% = 87,430円$

（自己負担限度額）

$300,000円 (100万円の3割) - 87,430円 = 212,570円$

（高額療養費支給額）

●「限度額適用認定証」を医療機関に提出する場合 窓口負担：87,430円（=自己負担限度額）

●「限度額適用認定証」を医療機関に提出しない場合 窓口負担：300,000円（3割）

いったん30万円を負担していただき、後日、健保組合から自己負担限度額87,430円を差し引いた額が支給されます。最終的な負担額は同じです。

高額療養費支給額：212,570円