

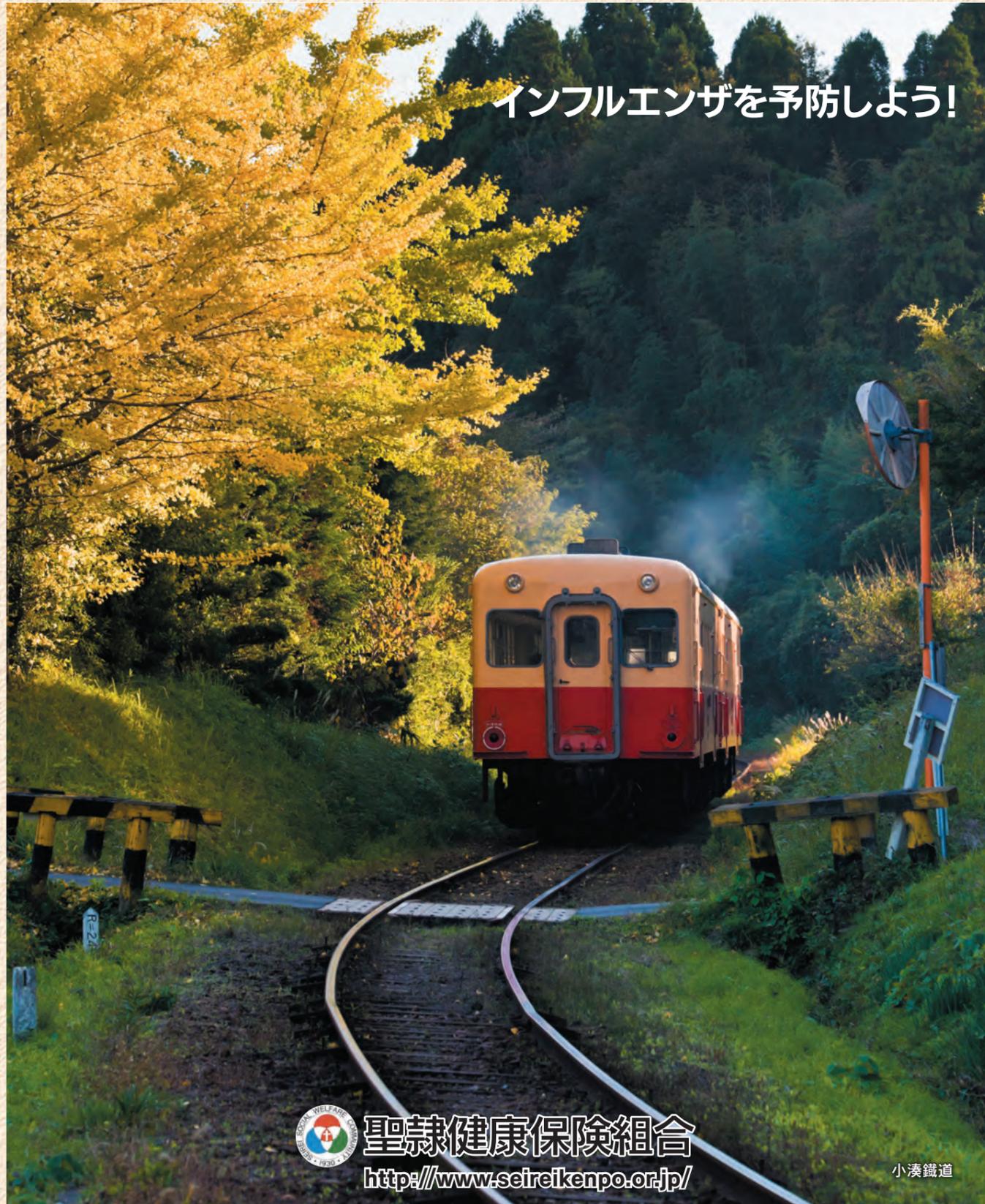
けんぽだより

2012●11

35号

ご家庭にお持ち帰りください。

インフルエンザを予防しよう!



聖隷健康保険組合

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

小湊鐵道

鶏肉と大根のこっくり煮

材料(2人分) 1人分 211kcal 塩分 1.6g

鶏もも肉…………… 160g
大根…………… 200g (1/5本)
長ねぎ…………… 1本
しょうが…………… 少々
チンゲンサイ…………… 1株
にんにく…………… 1片
栗の甘露煮…………… 4粒
砂糖…………… 小さじ2
A だし汁…………… 200cc
酒…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 大さじ1



作り方

- (1)鶏肉は食べやすい大きさに切る。大根は1cm厚さの半月切りに、長ねぎは白髪ねぎを少々作り、残りは4cm長さのぶつ切りにする。しょうがは薄切りにする。
- (2)チンゲンサイは縦4等分に切り、塩(分量外)を入れた熱湯で芯のほうから茹でる。
- (3)フッ素加工のフライパンを強火にかけ、鶏肉を皮のほうから焼き目をつけるようにこんがり両面焼く(あとで煮込むので中まで火を通さなくてもよい)。
- (4)鶏肉をいったん取り出し、鶏の脂をキッチンペーパーなどで拭き取り、砂糖を入れて中火にかける。砂糖が溶けて茶色くなってきたら、A、鶏肉、大根、しょうが、にんにくを入れて10~15分煮込む。長ねぎ(ぶつ切り)、栗の甘露煮を加えてさらに5分程度煮る。
- (5)チンゲンサイと(4)を皿に盛り付け、白髪ねぎを飾る。

ごぼうのポタージュ

材料(2人分) 1人分 112kcal 塩分 0.9g

ごぼう…………… 100g (1本)
玉ねぎ…………… 1/4個
バター…………… 5g
A 水…………… 200cc
ローリエ…………… 1枚
ごはん…………… 30g
B 塩…………… 小さじ1/4
こしょう…………… 少々
豆乳…………… 100cc
黒こしょう…………… 少々
薄切りにして揚げたごぼう(飾り用)…………… 少々



作り方

- (1)ごぼうはたわしなどでよく洗い、斜めの薄切りにして水にさらす。玉ねぎは薄切りにする。
- (2)鍋にバターを入れて、ごぼう、玉ねぎを中火で5分炒める。
- (3)しんなりしたら、Aを加えて蓋をして中火で10分煮込む。
- (4)(3)の粗熱を取り、ミキサーにかけて滑らかにする。鍋に戻しBを入れて味を調え、沸騰直前まで加熱する。
- (5)器に入れて、黒こしょうをふり、飾り用のごぼうをのせる。

1人分/690kcal
塩分/3g
(ごはん 150gを含む)



さつまいものさっぱりサラダ

材料(2人分) 1人分 112kcal 塩分 0.5g

さつまいも…………… 100g (中1/2本)
きゅうり…………… 25g (1/4本)
塩…………… 小さじ1/12
こしょう…………… 少々
レーズン…………… 大さじ1
プレーンヨーグルト…………… 大さじ2
マヨネーズ…………… 小さじ2



作り方

- (1)さつまいもは大きめのざく切りに、きゅうりは半月の薄切りにする。
- (2)さつまいもを茹で(または電子レンジで加熱)、中まで火が通ったら皮をむき、熱いうちにマッシャーで粗くつぶし、塩・こしょうで味を調える。
- (3)(2)の粗熱が取れたら残りの材料を加え、ざっくり混ぜ合わせる。

家庭で実践!

理想の
バランス献立

「高血圧を予防する」献立

塩分控えめの料理はおいしいものと思われがちですが、少しの工夫で、塩分控えめでも十分おいしく満足感を味わえる献立になります。高血圧予防はもちろん、むくみや便秘解消にも効果的な献立で、おいしく減塩しましょう!



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

けんぽだより11月号/平成24年11月発行/35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/>

インフルエンザを予防しよう！

今年も受けよう

インフルエンザ予防接種

「忙しくて時間がない」「去年受けたから、今年は大丈夫」などと言って、インフルエンザの予防接種を受けない人はいませんか。ワクチンの効果は、そうは長続きしません。健診同様、毎年受けましょう。



インフルエンザワクチンの予防効果は、接種した2週間後から5カ月程度と考えられています。また、インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異するため、昨年A型にかかって免疫がある人でも、再び別のA型にかかることがあります。このため、毎年予防接種を受けることがすすめられるのです。

ワクチンを接種すると、インフルエンザの発症を予防し、もしかかっても併発が重症化するのを防ぐことができます。しかし近年、タミフルやリレンザなどの抗インフルエンザ薬が出回るようになったことで、インフルエンザにかかったらこれらの薬をのめばいい…と誤って予防接種を受けない人もみられます。

インフルエンザは肺炎や脳症を併発し、死に至ることもある怖い病気

インフルエンザ予防接種の時期とワクチンの効果



です。その一番の予防法は予防接種。忙しさを理由に予防接種を受ける時間を惜しみ、大事なときにイン

フルエンザで長期間休む…なんてはめに陥らないよう、毎年早めに受けましょう。

日本における2012年度のインフルエンザワクチンには、A型2種、B型1種の抗原が含まれます。今シーズンも1本のワクチン接種で済みます。

油断は禁物！
パンデミック(世界的大流行)

3シーズン前に世界的に大流行したブタ由来の新型インフルエンザは、その後終息しています。しかし、高病原性鳥インフルエンザはアジア周辺諸国での人への感染も報告されており、油断は禁物です。流行地では、生きた鳥類のいる施設や市場に立ち寄り、接触するのは避けましょう。

聖隷健康保険組合では、インフルエンザ予防接種の補助を行っています

被保険者・被扶養者とも1人年度内1回、1,000円補助します。
申請方法、申請用紙は例年どおりで変更はありません。

医療費 マネー 講座

監修 ■ 鈴木木こどもクリニック院長 鈴木 博



気軽に通院してしまう身近な病気。しかし、その治療には意外と多くの費用がかかっていることをご存じでしょうか。たとえばインフルエンザの場合…。

早めに予防の習慣を！ インフルエンザの医療費

Oさん(43歳男性)には、手洗いやうがい、マスクをする習慣がありません。ある日のこと、帰宅したOさんはいつもどおり家族と過ごしたあと、熱っぽさを感じて寝込んでしまいました。翌日、クリニックに行ったところ、インフルエンザとの診断。奥さんと娘にもうつってしまい、結局みんなでクリニックのお世話になることに。

医療費をみてみましょう。家族3人分で、自己負担はおおよそ1万円の出費になりました。「あなたが感染源よ」と奥さんににらまれ、Oさんは肩身の狭い思いをしたのでした。



例 [インフルエンザ・Oさん一家の自己負担額]

自己負担3割(未就学児は2割)の場合/()内は健保組合負担額(7割または8割)を含む医療費総額

Oさん	初診	クリニック(初診料、検査料、投薬料等) …… 1,900円 (6,320円)
	薬局(調剤基本料、薬剤料(吸入剤のみ薬)、薬剤服用歴管理指導料等) …… 1,700円 (5,660円)	
	再診	クリニック(再診料) …… 210円 (690円)
奥さん	初診	(Oさんと同じ) …… 3,810円 (12,670円)
	再診	
娘(5歳)	初診	クリニック(初診料、検査料、投薬料、乳幼児加算等) …… 1,410円 (7,070円)
	薬局(調剤基本料、薬剤料(のみ薬)、薬剤服用歴管理指導料等) …… 880円 (4,380円)	
	再診	クリニック(再診料) …… 140円 (690円)
自己負担額の合計は …… 10,050円		健保組合が負担した額は …… 27,430円
トータルの医療費は …… 37,480円		

手洗いやうがいをしたり、予防接種を受けておけば、かからなかったかもしれない医療費です。自分だけでなく、家族や周りの人のためにも、予防を心がけるのはエチケット！



みなさんと事業主(会社)からの保険料を財源に、健保組合が支払った金額 ※子どもの医療費を助成する自治体もありますが、助成は自己負担分のみが対象で、健保組合の支払い額は変わりません。

薬のおねだりで、お金を捨てていませんか

インフルエンザにかかった孫の受診のつきそいに来たHさん。Hさんには症状はありませんでしたが、「私もかかるかもしれないし、念のために余分に薬をください」と薬をおねだり。もらった薬は使わないまま、引き出しのすみに眠っています。

[Hさんのケース] *自己負担3割

- クリニックでの初診料・投薬料 …… 1,010円
 - 薬局での調剤費 …… 1,700円
- 自己負担で2,710円、医療費総額で9,040円がムダに！

必要のない診療や薬を求めるのはやめましょう。その医療費にも、みなさんの保険料が使われています。

※実際の医療費は、症状や医療機関、薬局、投薬内容などによって異なります。上記は一例です。

メタボ者には辛い食欲の秋!!

秋は、職員の異動もあり歓送迎会などの飲み会の機会も増えるとともに、食欲の秋なので何かかも美味しくいただいてしまう季節です。食べ過ぎや飲みすぎは厳禁とわかっていてもなかなか注意できないのでは？

そんなときでも、挫折せずに生活習慣改善を継続するコツをご紹介します。

飲み会が多いときは？



対策 太りにくい飲み方を心がけましょう

お酒の飲みすぎは、やはりメタボの元。1日当たりの適量(下記)を守り、自分がよく飲むお酒のカロリーを頭に入れ、飲みすぎない工夫を。それでも飲みすぎってしまったときは、1週間のアルコール量の平均が適量になるよう調整しましょう。

1日当たりの適量 (いずれか1つ)

- 日本酒 1合 約180kcal
- ビール 中ビン1本 約200kcal
- ワイン グラス2杯 約160kcal
- 焼酎 (お湯割り) グラス1杯 約110kcal

飲みすぎない工夫

- 食べたり話したりしながら、ゆっくり飲む
- お酒と同量の水やお茶を飲む など

おつまみは高たんぱく低カロリーで

揚げ物や脂肪分の多いおつまみは避け、鶏肉、魚、枝豆などの高たんぱく低カロリーなメニューを選びましょう。野菜やきのこ、海藻類もかみ応えがあるので、食べすぎ防止に役立ちます。

●おすすめのメニュー

- 刺身
- 焼き鳥
- 枝豆
- 野菜サラダ 和風ドレッシングなど低カロリーなものを
- 縮めの一品 あっさり系のお茶漬けなど

食生活改善のヒント

下記の中から実行できそうなものを毎日2~3個組み合わせれば、1日120kcal減を達成できます。

例 ①+③= 120kcal 目標120kcal達成!

- ① コーヒーやジュースは無糖に
缶コーヒーを無糖にすると 約70kcal減
- ② ごはんを毎食ひと口減らす
ごはんを毎食ひと口減らすと、1日で 約80kcal減
- ③ ドレッシングはノンオイルを選ぶ
フレンチドレッシングをノンオイルにすると 約50kcal減
- ④ 外食では低カロリーなメニューを
チャーシューメンをラーメンにすると 約100kcal減
- ⑤ ビール中ジョッキをグラスにする
中ジョッキをグラスにすると 約80kcal減
- ⑥ お菓子は低カロリーなものを
カスタードプリンをゼリーにすると 約100kcal減

※カロリーは一般的なめやすです。

運動量を増やすヒント

運動をする時間がなくても、日常の中でこまめに動くようにして、1日120kcal減を目指しましょう。

例 ①+③+⑤= 148kcal 目標120kcal達成!

- ① ランチや買い物は少し遠くの店へ 63kcal
- ② 買い物などでゆっくり歩く 79kcal
- ③ 電車やバスで座らずに立つ 38kcal
- ④ エレベーターは使わず階段を上がる 42kcal
- ⑤ いつもよりゆったり入浴 47kcal
- ⑥ 子どもやペットと遊ぶ 88kcal

※厚生労働省「エクササイズガイド」より算出(体重60kgの方を基準、安静時のエネルギーも含める)。

平成24年度は、特定健診評価の年!!

受診率80%、保健指導実施率45%を達成しないと
拠出金(国へ支払うお金)が増えます!!

特定健診受診率においては、毎年参酌標準の目標80%は達成できていますが、特定保健指導は一度も目標達成できていません。特定保健指導においては、案内を出しても返事が戻ってこない現状にあります。

奄美地区、宝塚地区、松山エデン、聖隷富士病院、森町愛光園、淡路栄光園、油壺エデンにおいては、100%に近い実施率が見込まれますが、それでも、現在のみでは聖隷健康保険組合は国の特定保健指導実施率目標45%達成に遠く及びません。

平成24年度は特定健診の評価の年であり、目標を

達成しないと拠出金(国へ支払うお金)が大幅に増えてしまいます。医療・保健事業を中心業務としている聖隷福祉事業団の一員として積極的に取り組んでいただきたいと思います。

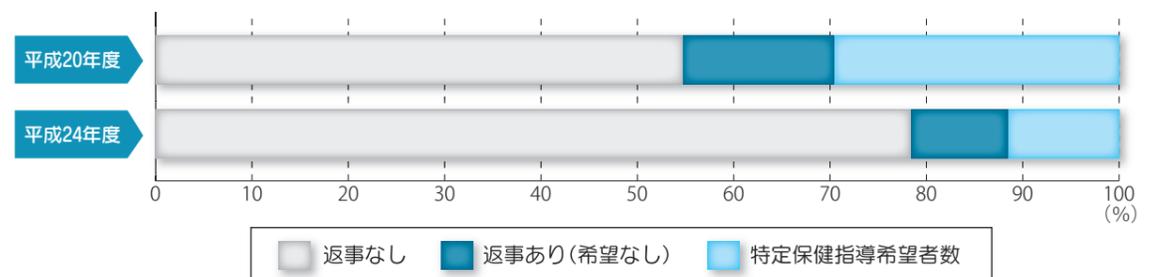
現在、実施率の低い事業所に再度、安全衛生委員会や管理者会議を通じて再募集をし、150名を目標に、健康保険組合にて特定保健指導を行っていただけるよう呼びかけをしています。対象になった方は、ぜひ受けていただくようお願いします。

聖隷健康保険組合特定健診・特定保健指導実施率

		平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度 (8月末日現在)	
特定健診	被保険者	69.1%	91.7%	94.9%	↓93.5%	79.0%	目標 80%以上
	被扶養者	26.8%	19.4%	28.7%	29.5%	9.2%	
	全体	61.9%	82.3%	84.5%	↓83.9%	68.3%	
特定保健指導	動機付け支援	12.3%	27.6%	18.0%	23.2%	13.6%	目標 45%以上
	積極的支援	20.1%	17.1%	↓8.8%	↓9.5%	10.1%	
	全体	16.8%	22.1%	↓13.6%	17.0%	11.9%	

特定保健指導案内のお返事と特定保健指導希望者の割合

	平成20年度		平成24年度	
	該当件数	割合	該当件数	割合
特定保健指導案内発送数	351	-	379	-
返事なし	192	54.7%	297	78.4%
返事あり(希望なし)	55	15.7%	38	10.0%
特定保健指導希望者数	104	29.6%	44	11.6%



聖隷健康保険組合では、医療知識が豊富な被保険者が多いため、わかっているから自分がかんばれる!! という意見も多く、なかなか特定保健指導を受けてもらえません。受けてみると意外とこんな些細なことを継続するだけで改善するんだ! とか、自分では気づかなかったことがあるかもしれません。

今からでも、参加を希望される方は、ぜひ聖隷健康保険組合 TEL053-413-3323 までご連絡ください。

保健師は見た!! 淡路栄光園編

健康づくり事業の取り組み



淡路栄光園にて8月にメタボ講演を実施後、事業所の協力を得て特定保健指導に参加していただきました。

10月5日に中間支援を行い、参加された方それぞれがご自分の目標達成に向けがんばり、体重・腹囲ともに減ってきています。

参考になることもたくさんありますので、参加者の方のがんばりを紹介したいと思います。

もちろん私も参加者のみなさんを応援するだけでなく、挫折気味だった運動を再開し、がんばっています。

By 敦賀

谷本さん

栄養指導を受けてから、食事面を特に注意するようにし、今まで毎日のように甘いものを食べていましたが、食べ過ぎないように控えるようにしました。

食事の内容も油を減らしたものを作ってくれています。

現在、体重が66kgに減っており、ウエストも83cmに減っています。今後も継続していきたいと思います。

やはり家族の協力は重要ですね。中間支援では腹囲82.5cmと本人もビックリの減りでした。

森さん

半年で体重-5kgを目標に挙げ、以下の3カ条を実行項目にし、猛暑、残暑の中、日々奮闘しました。

①就寝前のアルコール禁止、②砂糖入り缶コーヒーを口にしない、③ごはんのお代わりをがまん。2カ月後の現在、-2kg達成です！

リバウンドしないよう日々誘惑との戦いの最中です。

食事は脱メタボには重要なポイントですね。森さんのがんばりに私も触発されました。

鋳物さん

昼食は量を減らしています。夜はお酒の量を減らしていますが、運動する時間が持たず、仕事の中で身体を動かす形になっています。

お酒はビール500ml×2本でしたが、350ml×2本、もしくは1本に減らしました。

食べ物は油物系を避けるようにしていますが、外食なので多少はとっています。また、野菜を1日1回はとるようにしています。量的には多かったり少なかったりですが、とるようにしています。水分も多くとるよう心がけています。

外食がメインで食事の改善は難しいとおっしゃっていたのに、できることをしっかり実行！すばらしいです。見た目もすっきりですね。これからも続けてくださいね。



健康づくり支援事業受け付け中!!

平成24年度もいよいよ後半となりました。多くの方が「健康づくり支援事業」を利用し、マラソン大会やウォーキング大会などに参加され、楽しまれております。まだまだ募集をしていますので、みなさんで声を掛け合い利用していただければ幸いです。



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

淡路栄光園では、特定保健指導参加だけでなく、健康づくり支援事業を利用してマラソンにも参加されています。



淡路栄光園

10月21日、秋空の下、『淡路国生みマラソン』に淡路栄光園から6名参加しました。男子3人は10kmコースを選択し、女子3人は5kmコースを選択し、全員が完走しました。マラソン参加を決意してから、各人が少しずつ練習を重ねてきました。ゴールしたときはとても爽やかな気分で、日頃のストレスを解消することができました。



淡路島は「古事記」の国生み神話の聖地です。今年には日本最古の歴史書「古事記」が和銅5年(712年)に編纂されてから、1300年記念の年だそうですね。その記念の年に淡路島の美しい自然を体感しながら走るの素敵ですね。

7つのロコモチェック!

- 1つでも当てはまればロコモ予備群です!
- ロコモティブシンドロームは徐々に進行することから、自分で気づくことが重要です。次のようなことに心当たりはありませんか?
- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である
- 家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

※日本整形外科学会が定める「ロコモチェック項目」より

ロコモはなぜ起きるのか

ロコモティブシンドロームの原因には、大きく分けて運動器自体の疾患(変形性関節症、骨粗しょう症、変形性脊椎症など)と、加齢による運動器機能不全があります。前者は病院に受診するなどして疾患を治療することが大切で、後者は完全に防ぐことはできませんが、生活習慣の改善で症状を遅らせることが可能です。

「歩ける力」を維持しよう! ロコモ予防運動

ロコモティブシンドロームは骨・筋肉・関節・椎間板の働きの低下から始まります。わずかでも運動器の機能低下を感じたら、無視せず対応策をとることが重要です。「今は問題なく歩ける」という人も、ロコモティブ

シンドロームが重症化してしまうと、こうした運動が困難になったり、関節や筋肉を痛めてしまう可能性もあります。運動機能に問題がないうちから下記のような運動に取り組み、「歩ける力」を生涯維持することが大切です。

1

タオルつかみ

- ①いすに座り、床にタオルを敷く。
- ②はだしの足をタオルの上のせ、指の力でタオルを引き寄せる。

POINT!

- ・足の指は開かないように。
- ・簡単にできる人はタオルの端にペットボトル等を置いて負荷を増やす。
- ・左右5分ずつ。



2

足上げ

- ①横になり、下の足は軽く曲げる。
- ②息を吐きながら、ゆっくり足を上げる。
- ③上げた姿勢を5~10秒保ち、息を吸いながらゆっくりおろす。

POINT!

- ・足は高く上げすぎないように(腰より少し上)。
- ・左右20回。



注意

痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。無理をせず、自分のペースで行いましょう。

「メタボリックシンドローム」という言葉はだいたい一般に浸透しましたが、「ロコモティブシンドローム(運動器障害)」はまだ知らない人も多いのでは? ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害により要介護の状態および、要介護になるリスクの高い状態をいいます。推計患者は4700万人ともいわれています。

いしまでも健康に...ロコモ予防

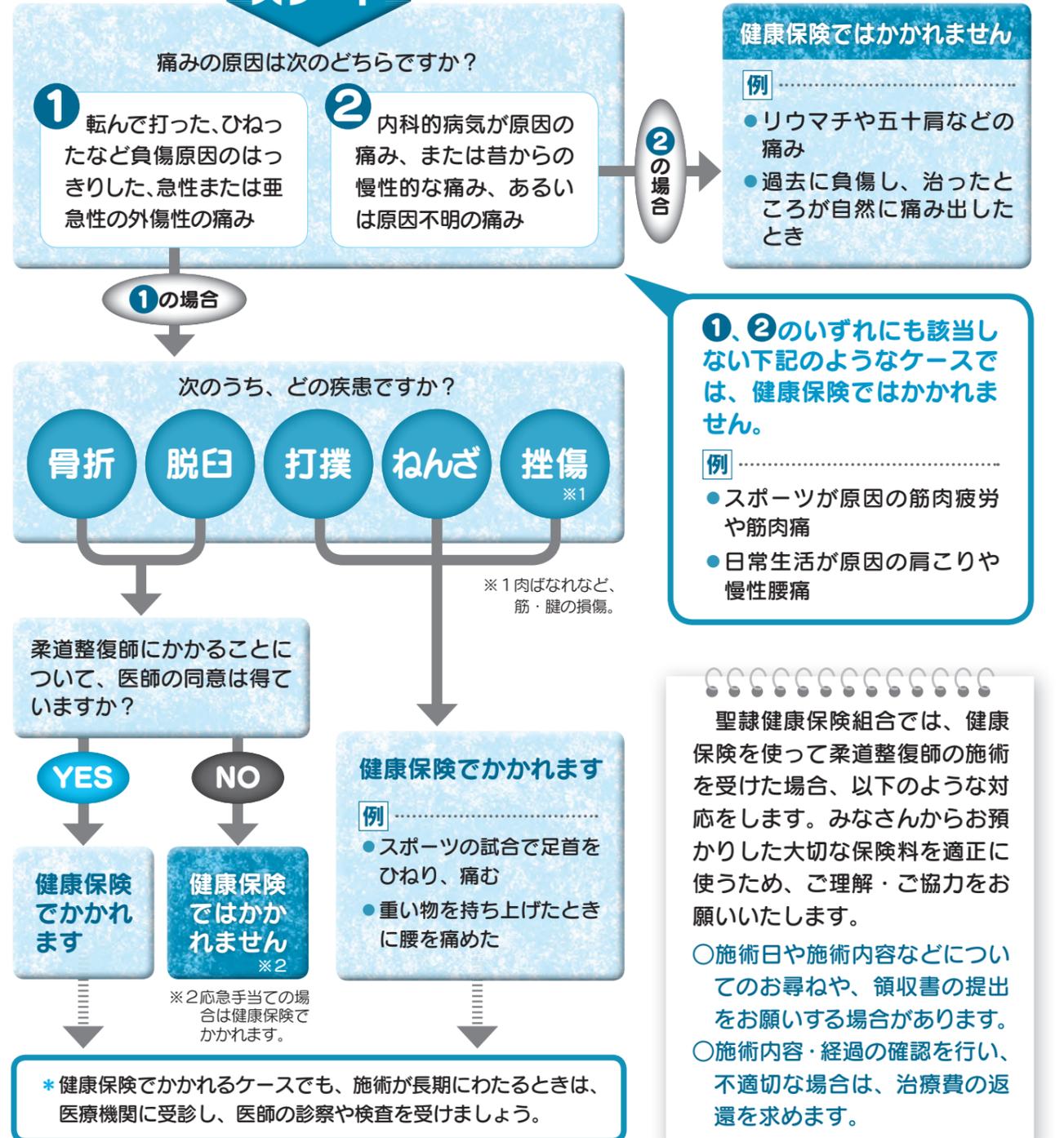
柔道整復師[整骨院・接骨院]の 保険適用は限られています

整骨院や接骨院の看板に「健康保険が使えます」と書かれていますが、健康保険の適用となるのは、条件を満たした一部に限られます。健康保険が使えるのは、急性または亜急性の外傷性の負傷の場合に限られ、内科的原因によるものや慢性的な症状には、使えません。



保険適用チェック

スタート





上総久保駅



【鉄道データ】小湊鐵道
・五井～上総中野（千葉県）
・全線39.1km
「いすみ鉄道」と並ぶ、千葉の2
大ローカル線のひとつ。上総中野駅でい
すみ鉄道に接続する。

鉄道ぶらり
秋の旅

こみなとてつどう
小湊鐵道
千葉県

レトロな風景に心癒されて
彩りの季節をゆく

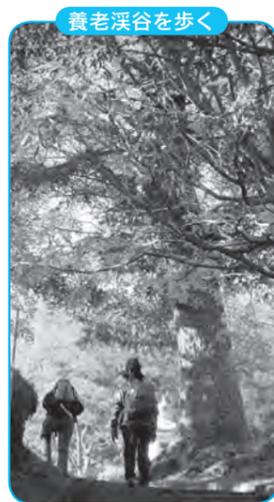
1925年（大正14年）に開業した小湊鐵道は、昔ながらの木造駅舎とのかな田園風景が残るノスタルジックな空気に包まれた路線です。JR内房線と接続する五井駅では、さまざまな種類の駅弁が販売されています。1つ買って、ツーロンカラーの車両に乗り込めば、ローカル線の旅が始まります。

18駅中10駅は無人駅で、車内では、車掌が車内発行の切符を切る懐かしい光景が健在。上総鶴舞駅には大正時代の瓦葺き屋根が残り、関東の駅百選に認定されています。

大半の乗客の目当ては、紅葉と温泉で知られる養老溪谷。養老溪谷を過ぎ、車内が一気に空くと、終着駅の上総中野へ。随時開催されている体験イベントに参加するのも楽しいものです。

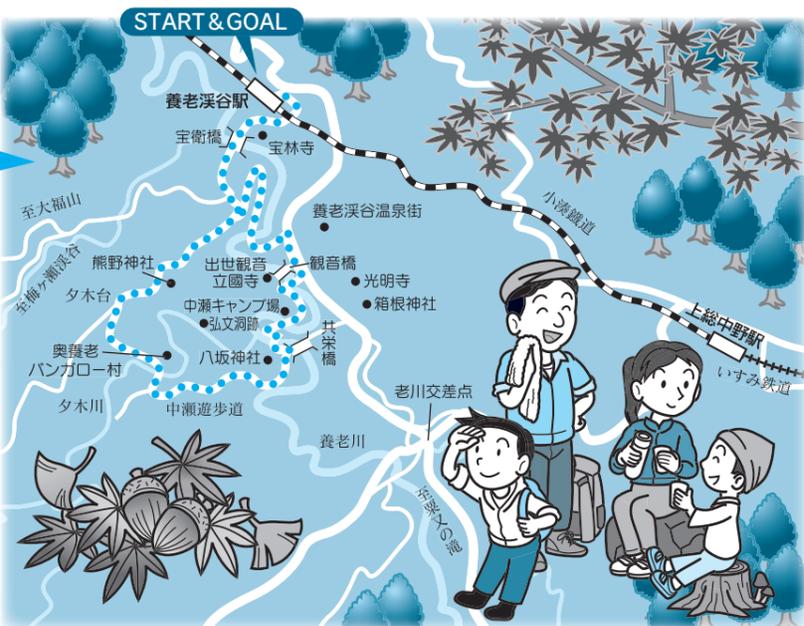


ホーム脇の足湯は、鉄道利用者に無料で提供されている



養老溪谷を歩く

養老溪谷駅



散策コース
（約2時間・約8km）
朱色が鮮やかな観音橋、絶壁が見事な弘文洞跡などのスポットと紅葉を満喫できます。養老川沿いには約1.2kmの中瀬遊歩道が整備されています。

問い合わせ
小湊鐵道株式会社
TEL 0436-21-6771

働く人のストレス
対処法
SOC

文 ● 蝦名 玲子
健康社会学者・博士（保健学）
ヘルスコミュニケーションスペシャリスト

仕事に集中して
燃え尽きそうなとき

仕事に集中しても、精神的に追いつめられないためには？
やらなくてはいけない仕事がたくさんあるからといって、必ず「もうダメだ、燃え尽きそう」と感じるわけではありません。その仕事の終わりが見えず、「誰もこの大変さをわかってくれない、一人で解決しないといけない」と感じるときに、人は追いつめられるものなのです。
このため、燃え尽きそうに感じるときには、仕事の意味を上手に助けを得ることが重要です。

SOCを高めて仕事ストレスに強くなる

仕事に集中して燃え尽きそうになっている人は、SOC (Sense of Coherence、首尾一貫感覚) というストレス対処能力が低くなっていることが多いことがわかっています。SOCは、

- ①わかる感…状況を把握し、先を見通せるという感覚
- ②やるぞ感…ストレスに対処することに意味ややりがいを見出せるという感覚
- ③できる感…何とかなると思える感覚

の3つで構成されています。下記の3つの段階を踏み、これらの感覚を高めることを意識しましょう。



D助さんの事例

この数週間、仕事がいけないD助さんのところに、急を要する仕事に集中し、深夜まで残業という日々が続いています。当初は忙しい日々がやりがいを見出していたのですが、最近では疲れがたまり、気力も落ちてきて、燃え尽きそうになっています。

SOCを高めて、燃え尽きないコツ

1 わかるUP 仕事の全体像を把握し、優先順位を決める

2 やるぞ感UP 目標をクリアし、達成感を得る

3 できる感UP まわりの助けを上手に得る

①相手の主張を自分の言葉にして復唱・確認する。
「明日までにこの作業をする必要があるんですね」

②自分の意見や状態を表現する。
「引き受けたのですが、他の仕事も集中していて、最近、毎日深夜まで残業しているんです」

③相手にとってもらいたい行動を明確に伝える。
「現在受け持っている業務のうち、この部分をAさんに回していただけますか」

④その行動をとるとどうなるのか明確に伝える。
「そうすれば急な仕事にも対応できます」

以上のような流れで主張するといでしょう。

こころの相談窓口 (@メンタル)

※当サービスは、外部の専門機関ピースマインド・イーブ(株)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

カードをお配りしています。いつでも携帯して、悩んだら、即相談しましょう。

聖隷健康保険組合の現況 平成24年9月末現在

●被保険者数 …… 9,973人	●平均年齢 …… 37.44歳
男 …… 2,557人	男 …… 38.38歳
女 …… 7,416人	女 …… 37.12歳
●平均標準報酬月額 …… 346,200円	●被扶養者数 …… 4,591人
男 …… 479,893円	●任意継続被保険者 …… 72人
女 …… 300,103円	●育児休業保険料免除者 …… 255人