

けんぼだより

2005●11

7号



聖隷健康保険組合

ウォーキングに出かけよう！



悲劇の数々に思いを馳せて

日本随一の桜の名所として知られる吉野は、金峯山寺を擁する修験道場の聖地でもあります。また古くは大海人皇子の雌伏のほか、鎌倉時代の義経秘話、南北朝時代には後醍醐天皇と彼を取り巻く武将たちの悲運の地です。

表紙：吉野山秋景(奈良県吉野町)

金峯山寺
(蔵王堂)



桜の名所で知られる吉野山にある、修験道の総本山。その高台にそびえるのが、吉野山のシンボルともいべき蔵王堂。釈迦・観音・弥勒の化身である金剛蔵王権現を本尊としている。東大寺大仏殿に次ぐ巨大な木造建造物だが、創建から6回も火災で焼失し、その度に再建されてきた。

吉野山
ビジター
センター



金峯山寺の蔵王堂風の建物で、吉野山の自然や歴史を紹介している資料館。

吉水神社



もとは金峯山寺の僧坊で、吉水院と呼ばれた。歴史上の有名人物とのかかわりが多く、古くは源義経が静御前とともに身を隠し、後醍醐天皇が一時滞在し、また豊臣秀吉はこの場所を花見の本陣としていた。書院にはこれらの人物ゆかりの宝物が数多く残る。

吉野
水分神社



本来は水の配分を司る天之水分大神を祭神とする神社だが、「水分」がなまって「御守り」となり、子宝の神様として親しまれている。豊臣秀頼が再建した社殿は、桃山様式の建築でたいへん趣深い。本殿は3殿を1棟続きにした三間社流造りという独特の形式。

吉野温泉
元湯



もともと約300年ほど前に開かれたものの一時廃絶していた。その後、湯治場として再開し、現在も「秘湯」の雰囲気を残している一軒宿の温泉。



けんぼだより11月号 / 平成17年11月発行 / 7号

発行 / 聖隷健康保険組合 〒430-0946 浜松市元城町218-26 聖隷ビル1F TEL 053-413-3323 FAX 053-413-3324

人間ドックのご利用について



聖隷健康保険組合と聖隷互助会は、聖隷で働く職員およびご家族の健康の保持増進のため、人間ドック補助事業を実施しています。疾病を早く発見することに加え一人ひとりの健康状態を継続的に把握することが健康診断の重要な役割です。人間ドックを積極的に受診し、その結果に基づいて適切な生活改善を行い「生活習慣病」を予防し、健康の保持増進に努めるようお願いいたします。

	変更前	変更後
健保組合ドック	・健康保険被保険者本人（年齢不問） ・健康保険被扶養者（続柄年齢不問）	・35歳以上の健康保険被保険者本人 ・35歳以上の健康保険被扶養配偶者
互助会ドック	・互助会会員証に記載されている家族（健康保険証に記載されている方）	・34歳以下の正職員・業務職職員 ・上記以外の互助会会員証に記載されているそのほかの家族

- 利用回数** ・「健保組合ドック」「互助会ドック」は1人につき一年間に1回利用できます。
- 利用期間** ・原則として毎年4月から3月まで利用できますが、聖隷健康診断センターおよび聖隷予防検診センターは、毎年12月から翌年4月までとなります。
- 指定健診機関**
 - ・聖隷健康診断センター
 - ・聖隷横浜病院
 - ・聖隷佐倉健診センター
 - ・宝塚エデンの園附属診療所
 - ・名瀬徳州会病院(互助会除く)
 - ・聖隷予防検診センター
 - ・聖隷淡路病院
 - ・衣笠病院健康診断センター
 - ・油壺エデンの園附属診療所
 - ・聖隷沼津病院健康診断センター
 - ・聖隷吉原病院
 - ・ニッセイ聖隷クリニック(奈良・松戸)
 - ・松山ペテル病院

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35歳以上の健康保険被扶養配偶者が、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3万2,700円(配偶者は2万9,700円)を限度に補助します(残額はすべて自己負担)。なお、事業所が定期健診に代用する場合は、3万2,700円のうち5,000円を事業所負担とします。

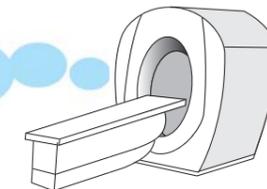
受診手順

事後申請は認められませんのでご注意ください。

区分	健保組合ドック				互助会ドック					
	本人		被扶養配偶者		本人		被扶養者		A・B親族	
対象	・35歳以上の正職員・業務職職員 ・35歳以上の健康保険に加入しているパート職員 ・35歳以上の健康保険証に記載されている配偶者				・34歳以下の正職員・業務職職員 ・互助会証に記載されている扶養者・親族(健康保険証に記載されている35歳以上の配偶者を除く)					
受診手順	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。 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。各施設総務課は健診機関へ送付。 健診機関から事前に問診票・採尿スビッツ等が送られてくるので当日持参。 受診				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。 健診日が決定したら「人間ドック費用補助申請書」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。 互助会より「人間ドック費用補助申請書」(承認書を兼ねる)が届くので受診当日検診機関に提出する。 健診機関から事前に問診票・採尿スビッツ等が送られてくるので当日持参。 受診					
種別	一泊	一日	一泊	一日	一泊	一日	一泊	一日	一泊	一日
自己負担	0円	0円	8,000円	6,000円	4,000円	3,000円	8,000円	6,000円	16,000円	12,000円
互助会負担(1)	4,000円	3,000円	0円	0円	ドック費用から自己負担を差し引いた残額					
事業所負担(2)	5,000円	5,000円								
健保組合負担	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									
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			

(1) 奄美佳南園・春日保育所の職員、健保加入のパート職員は、上記記載の互助会負担分は自己負担となります。
(2) 事業所負担は定期健診の代用をした場合のみ

人間ドックを受けよう!!

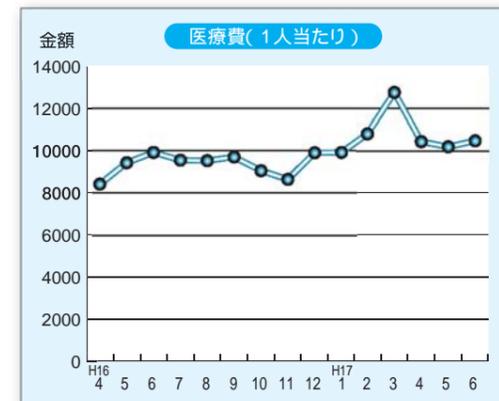


昨年度、聖隷健康保険組合の被保険者本人6621名(平成17年3月末現在)のうち人間ドックを受診された方は1232名で、受診率は18.6%でした。健保組合ドックは自己負担がないのですが、この受診率は1万円程度の自己負担のあるほかの健康保険組合に比べて低い数字です。今年度はこの受診率をもっと上げるよう、被保険者のみなさんの積極的な受診をお願いいたします。

今回、聖隷健康保険組合の医療費について知っていただき、ご自身の疾病の予防のため、また健康増進のためにドックを受診するきっかけにさせていただきたいと思っております。

聖隷健康保険組合の医療費の現状

健康保険組合では、毎月医療費の支払額が約7586万円あります(平成17年平均)。これは被保険者本人1人当たり1万899円になります。また、右のグラフのように、月別被保険者本人1人当たりの医療費(家族分を含む)の変化は、徐々にではありますが伸びています。つまり病気になる人が増えていることとなります。とくに3月が高いのは花粉症やインフルエンザによる受診が多かったものと思われる。



次に今年6月に実施した疾病調査より、疾病構造を見てみます。請求のあった診療報酬明細書の被保険者本人分に占める疾病の状況です。

入院

件数	比率	金額(円)	内容
17	35%	2,102,443	切迫流産ほか
8	16%	2,653,098	胃がん・肺がん・乳がん・良性腫瘍ほか
4	8%	698,824	アレルギー性鼻炎・慢性副鼻腔炎・喘息ほか
3	6%	1,359,428	高血圧性疾患・その他の脳血管疾患
3	6%	932,603	椎間板障害・頸椎症・痛風
3	6%	318,134	腎不全ほか
11	23%	1,832,404	そのほか

外来

件数	比率	金額(円)	内容
482	15%	2,355,595	急性上気道炎・アレルギー性鼻炎・喘息ほか
402	12%	1,684,144	近視・乱視・緑内障・麦粒腫ほか
324	10%	1,050,023	アトピー性皮膚炎・湿疹・蕁麻疹ほか
297	9%	1,914,143	椎間板障害・腰痛症および坐骨神経痛・そのほか
248	9%	1,758,017	胃潰瘍および十二指腸潰瘍・胃炎・十二指腸炎ほか
210	6%	1,583,577	足白癬・感染性胃腸炎・ヘルペスほか
208	6%	1,560,793	高脂血症・甲状腺機能亢進症・糖尿病ほか
206	6%	2,441,524	慢性腎不全・尿路感染症・子宮内膜症・不妊症ほか
854	27%	5,848,268	そのほか

入院分では、件数では切迫流産がいちばん多く、金額ではがんで入院される方がいちばん多くなっています。外来分は、特別多いものはありませんが、件数では急性上気道炎等、金額では慢性腎不全等が受診のいちばん多い疾病でした。

これらのなかの多くの疾病は、日ごろの健康管理、生活習慣の改善で予防が可能なものです。病気になって初めて健康のありがたさがわかってと思いますが、人間ドックを受診して自分の健康を再確認し、病気になりにくいライフサイクルを送ることが大切です。みなさん、今年もぜひ人間ドックを受診して、医師・保健師などから結果の説明や保健指導を受けて、健康管理を万全に行ってください。



健康保険組合・共同利用保養所を ご利用いただけます

共同利用保養所は、各健康保険組合が所有する保養所をほかの健康保険組合の加入者の方々にも利用できるようにしたものであり、健康保険組合間の共助体制を推進する共同事業のひとつです。
利用日などに若干の制約はありますが、北海道から沖縄まで全国各地の保養所を利用することによって、楽しい旅のプランが立てられます。



利用できる人

健康保険組合の加入者(本人とその家族)
政府管掌健康保険、国民健康保険などに加入している方は利用できません。

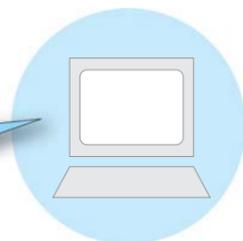
利用料

利用料は、ご利用になる保養所や利用時期、食事の注文の有無により異なります。
消費税などの扱いが利用料と別になっている場合もありますので、お申し込みの際には、必ず内容を確認してください。

利用申込手続きなどについて

- 1 利用したい保養所のお申し込み先へ電話・ファックスもしくは往復はがきでお問い合わせいただき、ご希望の日に利用できるかどうかを確認のうえ、仮予約をしてください。
保養所によっては、年度途中で利用料などの利用条件が改定される場合や、予約金や利用料を添えて申し込む場合もありますので、お問い合わせの際にご確認ください。
保養所については、<http://hoken.kenporen.or.jp/koukai/open/OpenTop.asp>で検索することができます。
- 2 「共同利用保養所利用申込書(様式一)」に必要事項を記入し、当健康保険組合を通じて、返信用の封筒・切手を同封のうえ、お申し込み先に送付してください。
- 3 予約が完了すると、当健康保険組合より「共同利用保養所利用通知書(様式二)」が利用申込者に送付されます。

詳しくは、
<http://hoken.kenporen.or.jp/koukai/open/CoopUsePoint.asp>
をご覧ください。



9月1日
から

保険証がカード化されました

被保険者、被扶養者に1人1枚ずつの「カード様式被保険者証」を交付

単身赴任、就学などの事由で別居する家族に交付していた「遠隔地被保険者証」が必要なくなります

9月1日より、これまで交付していた紙の保険証から、耐久性を考慮したカード様式に変更になりました。

保険証カード化のメリット

コンパクトで携帯にも便利です

大きさは、銀行のキャッシュカードやクレジットカードと同じサイズで、財布や定期入れの中に収納、携帯可能です。
ただ以前の保険証に比べて、なくしやすいのも事実。
大切に保管してください。

被保険者および被扶養者全員に、1人1枚ずつの「カード様式保険証」が交付されます

従来、単身赴任、就学などの事由で別居する家族に発行してきた「遠隔地被保険者証」は、今後なくなります。

被扶養者が増えたり減ったりした際、今までのように変更手続きのため保険証を何日もお預かりする必要がなくなります。



- 例**
- お子さんの誕生
そのお子さんの「カード様式保険証」を追加作成・交付
 - お子さんの就職
そのお子さんの「カード様式保険証」のみを返却
 - お子さんが進学して1人暮らし
「遠隔地被保険者証」の発行はありません。そのお子さんがご自分の「カード様式保険証」をそのまま転居先へ携帯

こんなときはこんな届け出を

- 保険証をなくしたとき → **ただちに** → 「健康保険被保険者証再交付申請書」と始末書を提出
- 被扶養者に異動があったとき → **5日以内に** → 「被扶養者(異動)届」に被扶養者の保険証のみを添えて提出
- 氏名に変更のあったとき → **5日以内に** → 「氏名変更届」に該当者の保険証を添えて提出
- 被保険者の資格を失ったとき → **5日以内に** → 被保険者および被扶養者全員分の保険証を返却

住所変更があった場合

住所変更があった場合は、裏面の住所欄の修正をご自分で行ってください。
住所変更ごとに保険証の再発行は行いません。



人間関係が ストレスになってくる?

職場、家庭、友人関係、近所づきあいなど、どこにでもあるのが人間関係。自分のいる場所で、友好的な人間関係が築ければよいのですが、つきあうのが難しい人がいるとストレスになることもあります。左の表で人間関係がストレスになっていないかどうか、チェックしてみましょう。

チェック 1 こんな状態ではありませんか?

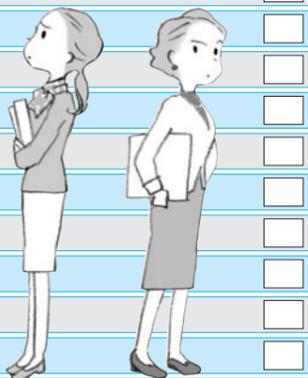
- 1 そりの合わない上司やつきあいにくい仕事相手がいる
- 2 気の合わない同僚と一緒に仕事をしている
- 3 家庭でいさかひがある
- 4 近所でトラブルがある
- 5 ほぼ毎日、長時間一緒にいる人にストレスを感じる



ひとつでもあてはまる状況にあるなら、ストレスが体の疲れとして現れている可能性があります。チェック2へ進んでください。

チェック 2 次の項目であてはまるものをしてください。の数の合計で判断します。

- 1 朝目覚めたとき疲労感が残っている
- 2 食欲がない
- 3 寝つきが悪く、悪い夢を見たり、熟睡感がなくなった
- 4 便秘や下痢をしやすい
- 5 頭痛、肩こり・首の痛み、腰痛がひどくなった
- 6 かぜをひきやすく治りにくい
- 7 体がだるい
- 8 イライラすることが多くなった
- 9 ある人がそばにいると不安を感じる
- 10 トラブルになっている人間関係が解消できない
- 11 職場で浮いていると思う
- 12 顔を見たくないほど嫌いな人がいる
- 13 トラブルになっている人間関係のある場に行くのが嫌だ
- 14 常に誰かに監視されているように感じる
- 15 誰にも会わずひとりになりたいたいと思うときがある



の合計 個

診断

- 0～3個 ▶ **青信号**
人間関係が大きなストレスにはなっていないようです。今後も友好的で支え合える人間関係を築いていけば、ストレスを感じることはないでしょう。
- 4～8個 ▶ **黄信号**
人間関係がストレスになっているようです。ストレスになっている人を避けるだけでなく、ゆっくり話してみると、相互理解ができ、ストレスを感じなくなることもあります。
- 9～15個 ▶ **赤信号**
そうとうストレスになっていますね。その人と距離を置くことができれば、少し離れてみてはどうでしょうか。できない場合は、その人がなぜストレス源になっているのかを見極めたくうえで、対応策を考えてみましょう。

*これは、ひとつの目安です。気になることがあれば、専門医を受診してください。

こころの相談窓口(@メンタル) 日々の忙しさでこころが疲れていませんか?

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3回まで無料/4回目以降個人負担)

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

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

症状や目的に合わせた入浴法で効果UP!

自宅でできる

心とからだ元気になる 入浴術

監修 : 白倉 卓夫 (群馬大学名誉教授)

お風呂に入るだけで全身の血管が広がって血行がよくなり、新陳代謝が活発になるほか、脳や神経が刺激を受けて気持ちが落ち着いてくるなど、健康維持にかかわるいろいろな効果が期待できます。

毎日続けられる「入浴」、それは最も身近な健康法です。

毎日の生活習慣であるお風呂を見直そう

近年の健康ブームで、ジョギングやウォーキングなど、手軽にできる運動方法やグッズ、健康食品などが紹介されていますが、意外にも忘れられがちなのが、お風呂に入るというごく普通の行為。みなさんは、入浴がそれだけでさまざまな効果を期待できる健康法のひとつであることに気づいていますか?

ここでは、誰もが毎日の習慣にしている入浴に着目し、いくつかの効果が異なる、お風呂の入り方を紹介します。さっそく今晚からでも実践してみたいかがでしょう。

微温反復浴

特徴 からだが芯から温まります。入浴前後、入浴中に積極的に水分摂取に努めることで、二日酔いにも効果があります。

入浴法 39～41℃のぬる湯に全身つかり5分間。3～5分の短い休憩をはさんで3～4回繰り返します。



半身浴

特徴 全身浴に比べて心臓への負担が少ないため、高血圧の方や高齢者に適しています。

入浴法 39～41℃のぬる湯にからだの半分だけ、15分ほどつかります。もし上半身が寒いと感じるときは、肩にタオルをかけるなどして対処しましょう。



温冷交代浴

特徴 血管を刺激し、心臓の働きが活発になってきます。低血圧や冷え性の改善に効果が期待できます。

入浴法 半身浴で42℃前後の熱めの湯に3分間つかり、浴槽から出て手か足に冷水シャワーを10秒間かけます。これを5回繰り返します。



※血圧の変動が激しいため、高血圧の方や高齢者には適さない。



持続湯(長湯)

特徴 ストレスを軽減させたいときに適しています。

入浴法 37～39℃のぬる湯に20～30分かけて

ゆったりとつかります。音楽やラジオを聞いたり、本を読んだりすればより効果的。

その他

- ◆足浴.....足が疲れた人に
足がむくんだときや、立ち仕事をしている人に最適。生理痛の強い人にも効果あり。洗面器に42℃前後の熱めの湯を入れて両足首を入れ、10～15分ほどつかります。
- ◆手浴.....手が疲れた人に
手や腕が疲れている人、肩がこっている人に効果あり。洗面器に42℃前後の熱めの湯を入れて両手首を入れ、10～15分ほどつかります。
- ◆座浴.....腰痛や便秘の人に
39～41℃のぬる湯を浴槽に20cmくらいの高さまで入れておしりだけ、5～10分ほどつかります。大きめの洗面器にぬる湯を入れてつかってもOK。

2

予防重視型システムへの転換 (平成18年4月施行)

運動機能向上が予防給付の対象に!

新予防給付の創設 (市町村の判断による2年間の経過措置あり)

「自立支援」をより徹底するため、軽度者に対する保険給付について、現行の「予防給付」の対象者の範囲、サービス内容、マネジメント体制等を見直した「新たな予防給付」の再編が行われます。

【対象者の決定方法】

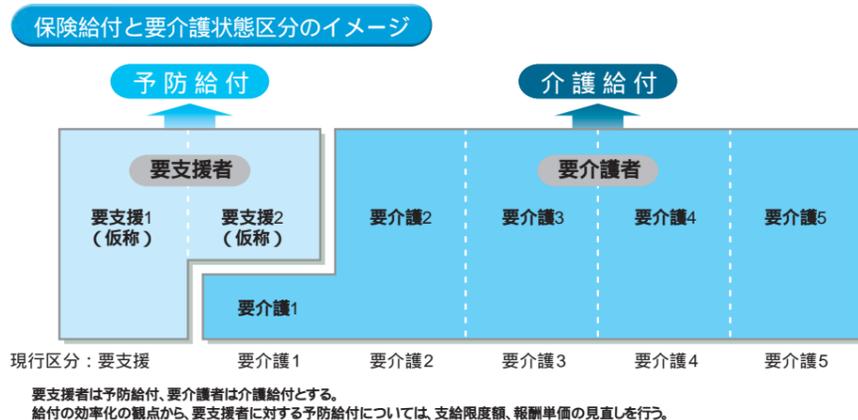
対象者については、現行の要介護状態の区分の審査に加え、高齢者の「状態の維持・改善可能性」をもとに審査を行います。その結果から市町村が決定します。

【サービス内容】

訪問介護、通所介護、通所リハビリテーション、福祉用具貸与、訪問看護、ショートステイ、グループホームなど既存のサービスを見直し、新たなサービスとして、「運動機能向上」「転倒予防訓練」「栄養改善」「口腔機能向上」などのメニューを付け加えます。

【マネジメント体制】

「地域包括支援センター」を創設し、同センターでは保健師などが介護予防プランを作成・評価します。



地域支援事業の創設

介護予防を推進するとともに、地域における包括的・継続的なマネジメント機能を強化するため、市町村が実施する「地域支援事業」を創設します。

【事業の内容】

市町村は、介護予防事業として介護予防のスクリーニングを行い、介護予防サービスを提供するとともに、介護予防マネジメント事業や総合相談・支援事業 (地域の高齢者の実態把握、介護以外の生活支援サービスとの調整等)、地域ケア支援事業 (支援困難事例に関するケアマネジャーへの助言、地域のケアマネジャーのネットワークづくり) などを実施します。

3

新たなサービス体系の確立 (平成18年4月施行)

サービス体系が充実します

認知症高齢者や一人暮らしの高齢者の一人ひとりが、できる限り住み慣れた地域での生活を継続できるよう、サービス体系の見直しや地域における総合的・包括的なマネジメント体制の整備を行います。

具体的には、地域密着型サービスの創設、地域包括支援センターの創設、居住系サービスの充実からなっています。



4

サービスの質の確保・向上 (平成18年4月施行)

ケアマネジャーの更新時研修が義務に!

5

負担のあり方・制度運営の見直し (平成18年4月施行)

コンビニでも介護保険料の収納が可能に!

介護保険制度が変わります



介護保険制度の改革法案が成立し、早いものではこの10月から見直しが行われました。

目玉は、運動機能向上や転倒予防訓練等のメニューが登場した「新予防給付の創設」!

そのほか改革のポイントは以下のとおりです。

1

施設給付の見直し (平成17年10月施行)

施設の自己負担が変わります

居住費用・食費の見直し

介護保険3施設 (介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護療養型医療施設、ショートステイを含む) の居住費用や食費が、保険給付の対象外となります。また、通所系サービスの食費についても保険給付の対象外となります。

例 特別養護老人ホームの入所者における利用者負担の変化

改正後の保険料段階	利用者負担計	【現行】		【見直し後】			
		1割負担	居住費	食費	利用者負担計	1割負担	保険外に
						居住費	食費
第1段階 (例)生活保護受給者等	2.5万円 (4.5~5.5万円)	1.5万円	(2~3万円)	1万円	2.5万円 (5万円)	0 (2.5万円)	1.5万円
第2段階 (例)年金80万円以下の者	4万円 (7~8万円)	2.5万円	(3~4万円)	1.5万円	3.7万円 (5.2万円)	1万円 (2.5万円)	1.2万円
第3段階 (例)年金80万円超266万円以下の者	4万円 (7~8万円)	2.5万円	(3~4万円)	1.5万円	5.5万円 (9.5万円)	1万円 (5万円)	2万円
第4段階以上 (例)年金266万円超の者	5.6万円 (9.7~10.7万円)	3万円 (3.1万円)	(4~5万円)	2.6万円	(参考)標準的なケース 8.1万円 (12.8万円) / 2.9万円 (2.6万円) / 1万円 (6万円) / 4.2万円		

(注1)表中の()内は、ユニット型の個室の場合
(注2)要介護5・甲地のケース
(注3)改正後の1割負担については現行の介護報酬を基に機械的に試算したものである。
(注4)「例」には、収入が年金のみで他に課税されるべき収入がないケースを記載。

利用者負担の上限を設定

低所得者に対する措置

低所得者の施設利用が困難にならないよう、負担軽減を図るため新たな補足的給付を創設します。

高額介護サービス費の見直し

保険料段階の「新第2段階」(年金収入がおおむね基礎年金 [年約80万円] 以下など) については、現行の月額上限を2.5万円から1.5万円に引き下げます。

旧措置入所者の経過措置 (平成17年3月末で期限切れ) の延長等
社会福祉法人による利用者負担の減免の運用改善

漢字抜け熟語



パズル制作 / ニコリ

問題 4と5に対応する言葉は何でしょう？

四文字熟語が32個並んでいます。2つ以上使われている漢字を隠してしまいました。隠れた漢字の正体を解き明かしてください。

ルール

同じ数字には同じ漢字、違う数字には違う漢字が入る。すでに明かされている漢字は入らない。

26	28	31	1	意	20	21	9	視	33	11	16	入	装	16	34
28	1	3	29	実	16	22	19	歩	2	29	3	治	法	8	35
4	15	24	3	字	20	31	26	儘	13	32	20	集	診	23	6
7	15	9	11	利	13	21	32	料	9	27	25	形	科	27	8
12	32	13	14	刀	17	24	29	会	18	10	26	縦	尽	2	12
14	11	16	5	家	10	35	16	致	28	4	17	心	同	17	11
17	11	18	11	共	7	23	11	径	22	33	30	圧	配	20	34
18	35	26	19	汚	26	20	25	査	5	16	6	知	解	17	30

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	

答えは「文字」でした

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	

使気投行回画染大成言断半壮手動置権

聖隷健康保険組合の現況

平成17年9月末現在

被保険者数	6,932人	平均年齢	35.25歳
男	1,779人	男	37.68歳
女	5,153人	女	34.41歳
平均標準報酬月額	340,025円	被扶養者数	3,333人
男	467,339円	任意継続被保険者	35人
女	296,071円	育児休業保険料免除者	115人
		老人医療受給対象者	127人

業務災害と通勤災害では健康保険を使わないでください！



医療保険
こんなとき

ケガや病気で治療を受けるとき、その原因や状況によって適用される保険制度が異なります。受診の際は、必ず医師にその傷病の原因や状況を伝えてください。

健康保険の給付が受けられるのは、業務外でケガや病気をした場合に限られています。工作中、あるいは通勤途中にケガをしたり病気にかかったりしたときは、労働者災害補償保険(労災保険)が適用されます。

業務上の病気については、本人の体質等の関連もありますので、労働基準監督署において医学上の知見などに基づいて総合的に判断されます。

通勤災害 通勤の途中にケガや病気をしたとき

通勤とは、仕事をするのにあたって、就業の場所と住居との間を合理的な経路および方法により往復することをいい、その途中に発生した事故を「通勤災害」といいます。

通常の通勤経路から外れたり、「逸脱」という、通勤とは関係のない私的行為をした(「中断」と



業務災害 仕事に関連してケガや病気をしたとき

仕事をしている最中の事故のほか、次のような場合も「業務災害」と判断されます。

職場において作業の準備、後片づけ、待機中。トイレや、水を飲みに行くなど生理的に必要な行為によって作業を中断している場合。出張中(移動中を含む)の事故。職場の施設の不備によるケガ。

健康保険で受診してしまったら、必ず連絡を！

業務災害や通勤災害で、健康保険を使って受診してしまったときは、すみやかに聖隷健康保険組合電話 053 413 3323()まで連絡いただくとともに、労災保険への切り替えの手続きを行ってください。

労災保険に切り替えるときは、所属事業所の総務担当者にご相談ください。

いうときは、それ以後の事故については通勤災害とは認められません。ただし、次のようなやむを得ない事情があるときや、日常生活に必要な行為などの場合は、経路に戻った後は通勤とみなされる場合もあります。

帰宅途中にスーパーで買い物をした。
通勤途中に子どもを保育園に預けに行った。
または迎えに行った。
通勤途中に独身者が食堂に立ち寄った。
通勤途中に病院で治療を受けた。
鉄道の事故により、いつもと違う経路で通勤した。

