

けんぽだより

2006●2

8号



聖隷健康保険組合

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

花めぐりウォーキングに出かけよう!



参道のにぎわいと 公園のやすらぎを

成田

趣のある門前町とエネルギッシュな活気が対比する町並みに、3つの池を中心自然を巧みに活かした成田山公園の梅を見に出かけませんか? 梅の見ごろは2月~3月です。

表紙: 梅まつり (千葉県成田市)

スポットガイド

成田山
新勝寺



天慶3年(940年)、寛朝大僧正によって、開山。交通安全や家内安全、商売繁盛などで知られています。仁王門をはじめ、5つの建築物が国の重要文化財に指定されています。

成田山
公園



昭和3年(1928年)完成。広さは、16万5000平方メートル。梅、さくら、つつじ、新緑、紅葉と四季によって趣を変える大庭園。成田山書道美術館など、多彩な施設もあります。

大野屋旅館



成田で最も古い歴史をもつ旅館で、参道でも古さがひととき目を引く建物。

小野忠明・
忠常の墓



江戸時代初期の剣豪で小野派一刀流の流祖、小野忠明と2代忠常の五輪塔。

薬師堂



明暦元年(1655年)の建立で、新勝寺の元本堂。成田山では最古の建物といわれています。



けんぽだより2月号/平成18年2月発行/8号

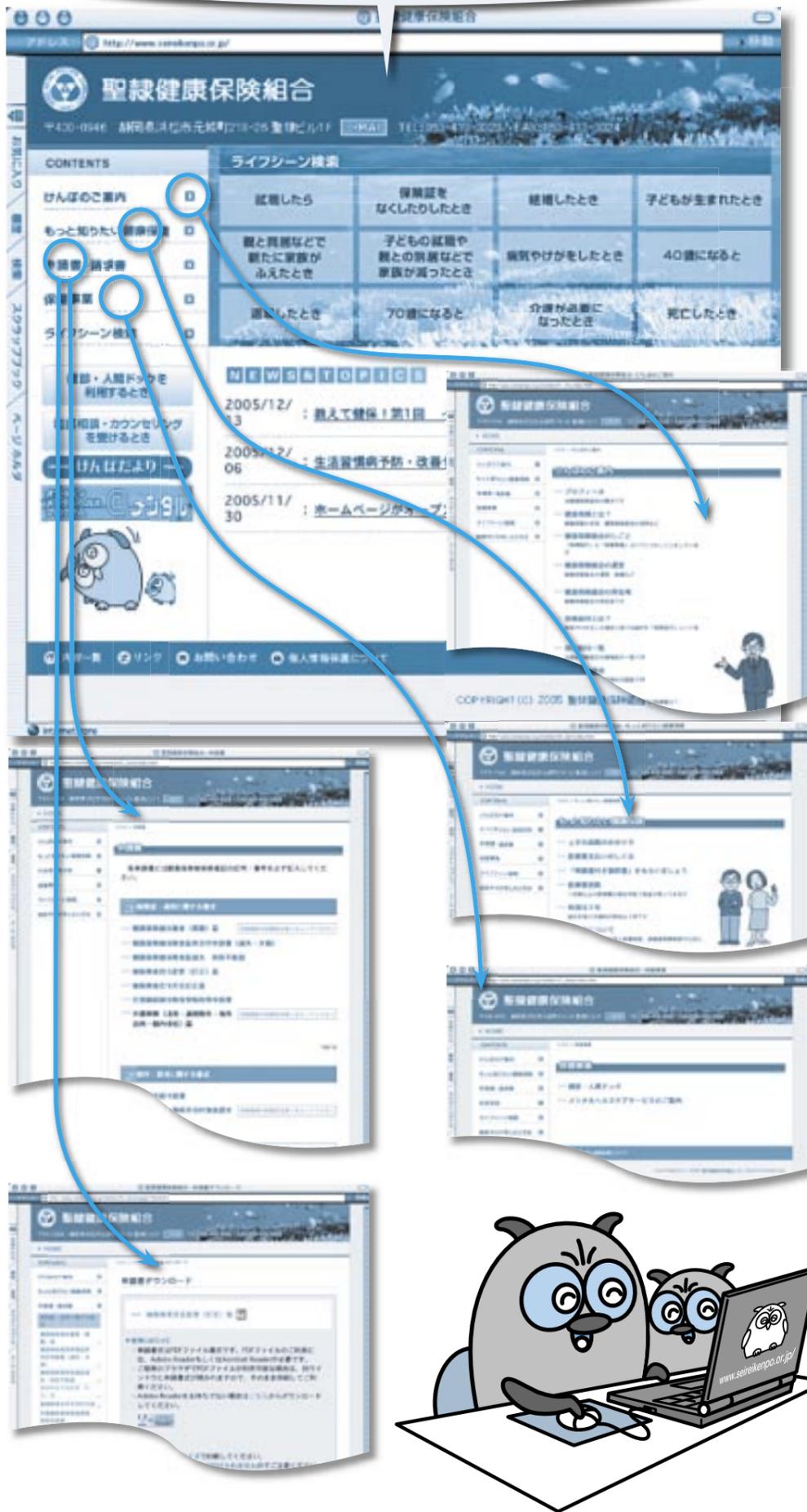
発行/聖隷健康保険組合 〒430-0946 浜松市元城町218-26 聖隷ビル1F TEL 053-413-3323 FAX 053-413-3324

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

ホームページを開設しました

健康保険のしくみや当健康保険組合の保健事業について、わかりやすくまとめました。各種申請書をダウンロードするのにも便利です(一部を除く)。ご利用ください。

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



医療制度改革大綱のポイント

今年の通常国会に医療保険制度改革法案が提出され、平成18年度から徐々に改革が実施される予定です。この法案は、昨年10月に厚生労働省が発表した「医療制度構造改革試案」や、それをもとに12月に政府・与党医療改革協議会が公表した「医療制度改革大綱」をベースとしたものです。しかし「大綱」の内容のまま改革が行われますと、健康保険組合の被保険者は負担増となるため、高齢者医療制度については反対しています。

◆安心・信頼の医療の確保

- * 地域ごとの医師の偏在、小児科や産科の医師不足への対応。
- * 急性期から回復期を経て自宅に戻るまで切れ目のない医療が受けられるよう、地域医療の連携体制を構築。
- * 医療機関に関する情報提供の制度化と、医療費の内容がわかる領収書発行の義務化。

◆予防の重視

- * 生活習慣病への取り組みとして、医療保険者に対し、効果的な健診・保健指導を義務づけ。
- * 禁煙支援などによりがん予防を推進。

◆新たな高齢者医療制度の創設(平成20年度実施)

- * 75歳以上の後期高齢者を対象に独立した医療制度を創設。

- * 65歳から74歳の前期高齢者は国保・被用者保険といった従来の制度に加入したまま、負担の不均衡を各保険者の加入者数に応じて調整する。

- * 患者負担は、70歳未満は3割、70歳から74歳までは2割、75歳以上は1割で、現役並み所得者は3割負担とする。

- * 高齢者医療制度の創設に併せて、2割負担となる乳幼児の対象年齢を小学校就学前まで拡大(現在は3歳未満)。

◆診療報酬等の見直し(平成18年度実施)

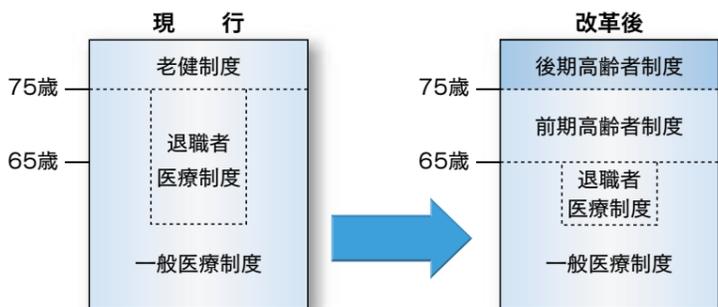
- * 診療報酬改定は、賃金・物価等の経済動向、医療経済実態調査の結果、保険財政の状況等を踏まえて▲3・16%の引き下げを行う。
- * 薬価や保険医療材料価格は、市場実勢価格を踏まえて引き下げる。

- * 患者が有効性や安全性の高い新薬を早期に使えるよう医薬品審査の迅速化を図る。

◆公的保険給付の見直し

- * 70歳以上で現役並みの所得のある人の窓口負担を3割とする(平成18年度実施)。
- * 療養病床に入院している高齢者の食費・居住費の負担を、低所得者に配慮しつつ引き上げる(平成18年度実施)。
- * 高額療養費自己負担限度額の引き上げ(平成18年度実施)。
- * 傷病手当金や出産手当金の支給額に賞与を反映させる(平成19年度実施)。
- * 出産育児一時金を30万円から35万円に引き上げる(平成18年度実施)。
- * 埋葬料は5万円に引き下げる(平成18年度実施)。
- * レセプトIT化の推進(平成18年度から実施)。

◆新しい高齢者医療制度のイメージ (出典：健保連)



※退職者医療制度は平成26年度までの経過措置。



インフルエンザかな？ と思ったらすぐ病院へ



発症から48時間以内なら効くインフルエンザ治療薬が普及し、インフルエンザの治療法が変わってきています。早めに受診し、処方された薬を飲んで安静にする、というのが賢いインフルエンザ対処法です。

インフルエンザは飛沫感染です。せき、くしゃみなどの飛沫とともに放出されたウイルスを、他の人が鼻や口から吸い込むことによって感染します。予防するには、できるだけ感染の機会を減らすことと、もし感染してもウイルスが増殖しないよう免疫力を高めておくことがポイントとなります。



- ### インフルエンザを予防するには？
- 予防接種を受ける
 - 栄養と休養を十分にとる
 - 流行時は人ごみや繁華街を避ける
 - 流行時は外出時にマスクをする
 - 加湿器を使って部屋の湿度を50〜60%に保つ

職場や学校などでインフルエンザが流行しているときに、右記のような症状があったら、すぐに医師の診察を受けましょう。病院ではまず迅速診断キットで調べ、インフルエンザと判定されたらノイラミニダーゼ阻害剤という抗インフルエンザウイルス治療薬を処方するのが一般的です。



- ### インフルエンザの見分け方
- 突然の発熱（前触れとして、鼻水やせき、くしゃみなどがない）
 - 38度以上の高熱と悪寒
 - 筋肉痛、関節痛、頭痛などの全身症状
 - のどの痛み、鼻水などぶつづのかぜ症状もある

タミフル

タミフルはダイレクトにインフルエンザウイルスに作用する世界初の画期的な経口薬（カプセル）です。感染した細胞の表面から離れることを阻止することにより、ほかの健康な細胞への感染や増殖を防ぐことで、インフルエンザの症状を抑えます。発病後48時間以内に服用しないと効果が無いといわれています。

やってはいけないこと

間違い! 以前もらった抗生物質を飲む

抗生物質は細菌に効くもので、インフルエンザウイルスには効きめがありません。細菌の二次感染による肺炎や気管支炎を防ぐために処方されることはありますが、自己判断は禁物です。

危険! 家にあった解熱剤を使う

解熱剤にはいろいろな種類がありますが、アスピリンなどサリチル酸系の解熱鎮痛薬などは、15歳未満の子どもに与えると急性脳症の危険が高まります。市販のかぜ薬にもこの成分を含むものがありますので、自己判断で薬を飲まず、病院に行きましょう。

花粉症

これだけは知っておこう

くしゃみ、鼻水、鼻づまり…。毎年、多くの人を悩ませる花粉症。シーズンが始まる前からの予防対策で、花粉症のつらい症状を最小限に抑えましょう。



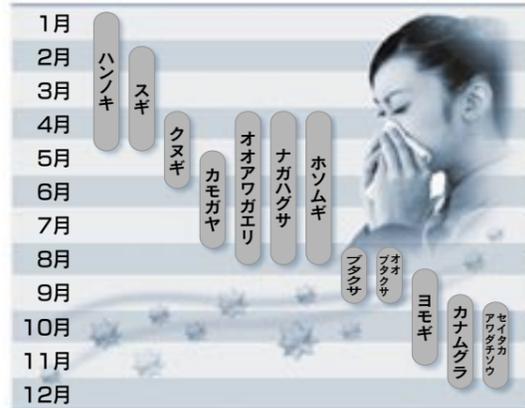
春だけとは限らない

花粉症の原因となる植物はおよそ50種類ですが、その約8割はスギ花粉によるものといわれます。スギ花粉が飛ぶ季節を過ぎても症状があるときには別の植物を疑ってみる必要があります。花粉症には地域性と季節性があるので、自分の生活する地域の植生とその開花期をよく知っておきましょう。

病院での検査法

アレルギー性鼻炎を発症しているかどうかの診断から始めます。花粉による

●花粉カレンダーの一例(南関東地方) (東京都衛生局)



対策は予防的治療から

現在、実施されている主な花粉症の治療法は①予防的治療、②対症薬（抗ヒ

るアレルギー性鼻炎と診断された場合には、その原因となるアレルギーがどんな花粉によるものかを判定します。一般的な検査法は、花粉エキスを直接皮膚につけて反応を調べる「アレルギー皮膚反応検査」で、スクラッチ法※1や皮内注射法※2があります。これに加えて採血による「特異的IgE検査※3」を行えば、原因花粉をほぼ100%診断することができます。

スタミン薬やステロイド薬が中心)による症状の軽減、③注射によって花粉に対する免疫を体内につくる減感作療法、④鼻の通りをよくする外科的手術の4種類。なかでも①の抗アレルギー薬による予防的治療が花粉症治療の中心となっています。

抗アレルギー薬とは、花粉症の際に働く体内の肥満細胞から、アレルギーの原因となるヒスタミンなどの物質が出るのを抑える予防薬のこと。市販はされておらず、医師の診断と管理のもとで服用します。効果が現れるのに2週間程度かかるため、花粉の飛散予定日を調べたうえで事前に服用する必要があります。

いずれの治療法も、その効果については個人差があります。専門医に相談し、自分に適した治療法を選択してください。

※1 ひじから手首までの腕の内側に数種の花粉アレルギーエキスをつけ、その部分に針などで浅い傷をつける。15〜20分後の腫れの具合で花粉への抗体を調べるもの。

※2 花粉アレルギーエキスを前腕内側などに一定量注射し、15〜20分後に反応をみる。スクラッチ法よりも感度が高く、陽性のときは反応が強くなるのが特徴。

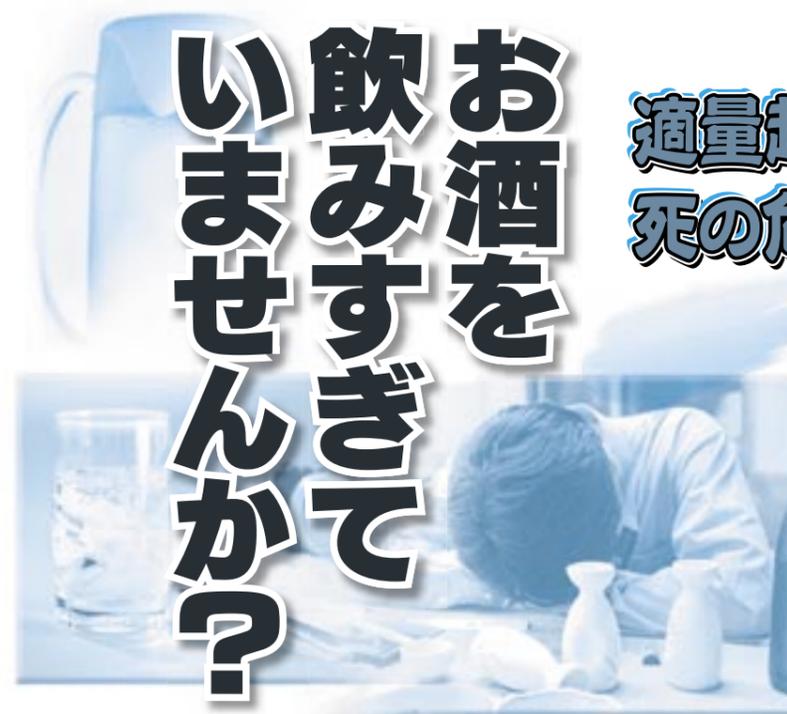
※3 花粉に特異的に反応するIgE抗体が血液中にどれくらいあるのかを調べるもの。判定できる花粉の数も約60種類あり、ダニやハウスダストなどへの反応も調べることができる。

参考URL 「環境省花粉観測システム」
<http://kafun.nies.go.jp/>
 花粉飛散状況を地図と表、グラフでチェックすることができます。

適量を超えれば百厄の長、 死の危険が迫り来る

監修：横山 顕
(国立病院機構久里浜アルコール症センター・臨床研究部長)

平成12年にスタートした国民の健康づくり運動「健康日本21」。5年たった現在の厚生労働省の中間評価の状況を見ると、多量に飲酒する人の割合は改善されておらず、また節度ある適度な飲酒の知識の普及も進んでいないのが現状です。



お酒を 飲みすぎて いませんか？

1日平均2合から 発がんリスクあり

さらに厚生労働省研究班は、平成2年と5年に実施したアンケート調査の回答者のうち40〜59歳男女約7万3千人を平成13年まで追跡調査。

その結果を基に飲酒とがん全体の発生率を調べたところ、男性の場合は純アルコール摂取量が日本酒換算で1日平均2〜3合未満の人でがん全体の発生率がときどき飲む人の1.4倍、1日平均3合以上では1.6倍になることがわかっています。ただし、少し飲むとすぐ顔が赤くなる人や女性は、これより少ない量でも安心できません。

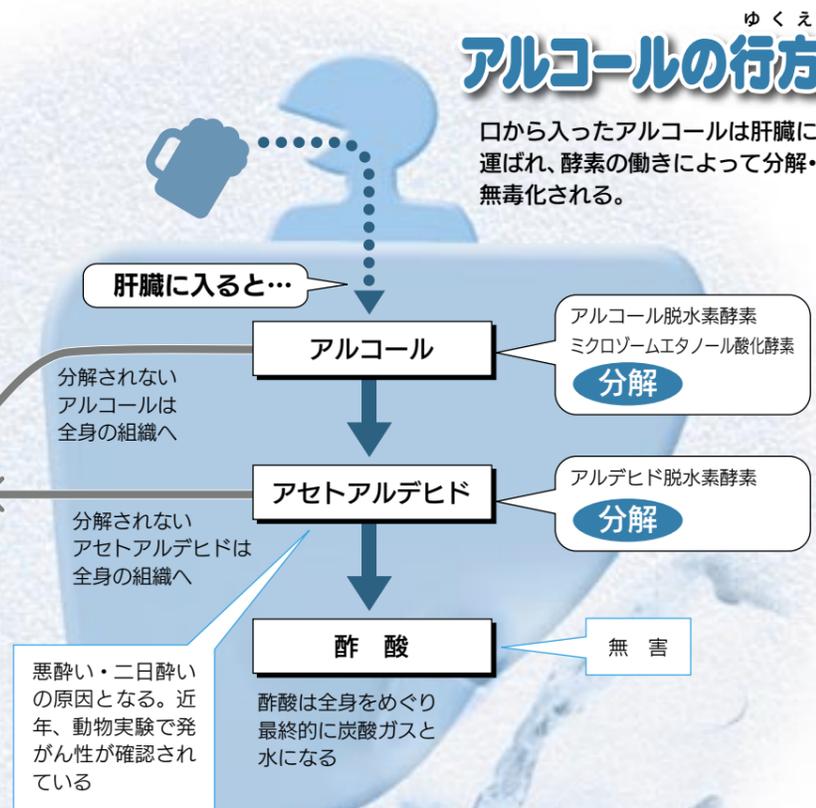
顔が赤くなる人や女性は 飲酒発がんの危険大！

体内でアルコールが分解される過程でできる有害物質「アセトアルデヒド」は、肝臓のアルデヒド脱水素酵素（ALDH1とALDH2の2種類）で無毒化されますが、なかにはALDH2が遺伝的に欠けている人がいます。

久里浜アルコール症センター・横山氏らの報告（厚生労働省がん研究所助成金計画研究・平成13年度報告）によると、このような人は少量飲酒（日本酒換算で週1〜9合未満）から食道がんを発症する危険が増加するのだとか。顔が赤くなる人は、ALDH2が欠けて

アルコールの行方

口から入ったアルコールは肝臓に運ばれ、酵素の働きによって分解・無毒化される。



いる疑いが濃厚なものです。また女性については、平成10年に米国ハーバード大学・スミスワナー氏が医学雑誌で、毎日純アルコール10gを摂取する人は飲まない人より乳がんの発症率が9%高いと報告しています。

このように体質や性別で飲酒の健康影響は異なることも頭に入れ、節度ある適量飲酒を心がけてください。



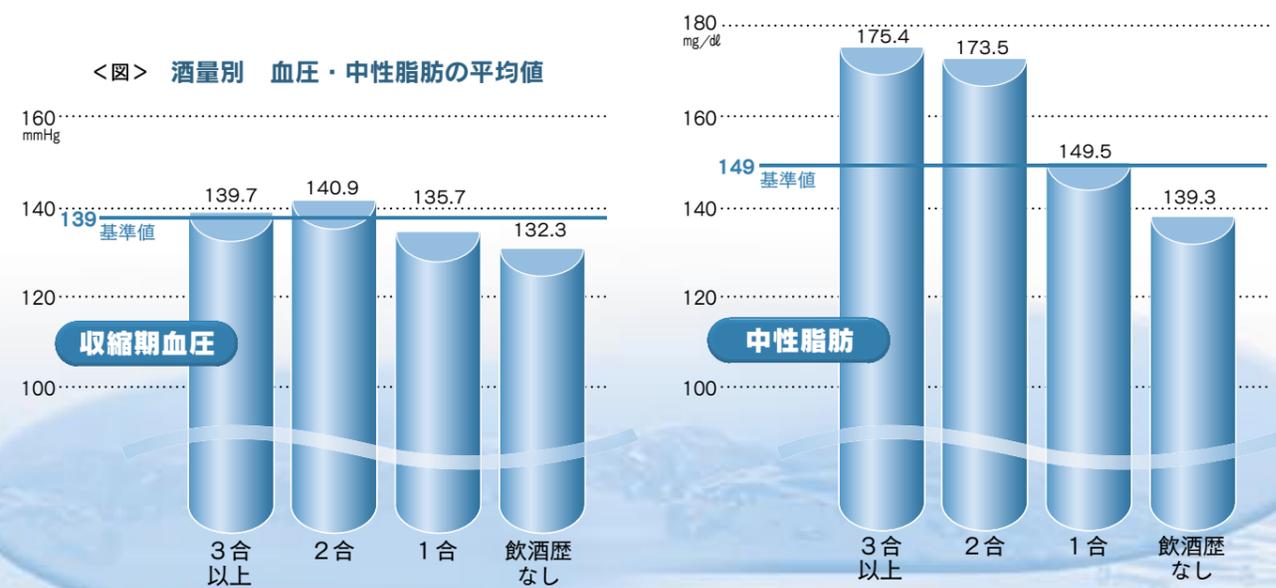
■主な酒類の純アルコール量

日本酒 (1合)	22g
ビール (中瓶1本)	20g
ウイスキー (ダブル・60ml)	20g
ワイン (グラス1杯・120ml)	12g

古くから「酒は百薬の長」といわれ、近年、それを裏付けるような研究も報告されています。しかし、下記データをご覧ください。酒量が多いと血圧や中性脂肪値が上昇します。肝臓に中性脂肪がたまれば脂肪肝となり、ここから肝炎、肝硬変へと悪化することも少なくありません。

また、40〜59歳男性約2万人を平成2年から11年間追跡調査した厚生労働省研究班・多目的コホート研究によると、純アルコール摂取量が日本酒換算で1日平均1合以上から脳卒中の発症率が上昇し、1日平均3合以上飲む人ではときどき飲む人の1.6倍も脳卒中になりやすいのだそうです。

飲むほどに 血圧・中性脂肪上昇 脳卒中のリスクもアップ



(参考：厚生労働省「第5次循環器疾患基礎調査」)

お酒を百厄の長に しない飲み方

1・適量を守る

一般に1日あたりアルコール量約20g(日本酒で1合、ビールなら中瓶1本、ウイスキーならダブル1杯)が適量とされるが、女性や少量のお酒で顔が赤くなる人はこれより少なめに。

2・週に2日は休肝日

連日連夜の飲酒では、肝臓は疲労困憊。週に2日は飲酒をせず、肝臓を休めよう。

3・自分のペースで飲む

いっきに飲むと血中アルコール濃度が急上昇して急性アルコール中毒に。お酒を味わい、楽しく飲めるペースを守ろう。

4・食べながら飲む、強いお酒は薄める

すきつ腹に飲んだり、アルコール度数の高いお酒を薄めずに飲むと、胃腸や喉の粘膜が傷つきます。

5・薬と一緒に飲まない

アルコールと薬の成分が一緒になると薬の作用が弱くなったり、逆に強く効きすぎたりします。

高額医療費の自動払いについて

● 高額療養費の算定

高額療養費の算定は(1)各診療月ごと、(2)1人ごと、(3)各病院ごと(外来・入院別、医科・歯科別、旧総合病院では各科別など)に行われます。

● 高額療養費の負担軽減措置

次のような場合は特例として、負担軽減措置が設けられています。

(1) 世帯合算の特例

同一月、同一世帯内で、自己負担額が21,000円(市区町村民税非課税者も同額)以上のものが2件以上ある場合は、世帯合算して72,300円(市区町村民税非課税者は35,400円・上位所得者は139,800円)で、一般・上位所得者については1%加算あり)を超えた分とします。

(2) 多数該当の場合の特例

1年(直近12カ月)の間に同一世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合には、4カ月目からは40,200円(市区町村民税非課税者は24,600円・上位所得者は77,700円、いずれも1%加算なし)を超えた分とします。

(3) 特定疾病の場合の特例

血友病、抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群および人工透析を必要とする慢性腎臓疾患の長期患者については、10,000円を超えた分が現物給付されます。

手続き
健康保険組合にて自動的に
行いますので、申請は不要で
す。なお、支払いの時期は医
療機関等から健康保険組合に送られてく
る「診療報酬明細書」をもとに計算する
ため、概ね診療月の3カ月後になります。

医療費が高額になったとき
窓口で支払う医療費の自己負担
額が高額になったときは負担を軽
くするために一定額(自己負担限
度額)を超えた額があとで健康保
険から支給されます。これを「高
額療養費(家族高額療養費)」とい
います。



一定額(自己負担限度額)とは?	
一般	72,300円+(医療費-241,000円)×1%
上位所得者 <small>※標準報酬月額560,000円以上の人</small>	139,800円+(医療費-466,000円)×1%
市区町村民税非課税者	35,400円

当健康保険組合では療養の給付(家族療養費)、高額療養費(家族高額療養費)が支給される場合に、独自の給付(付加給付)を行っています。

当健康保険組合では高額医療費の貸付を行っています

長期にわたる治療や入院のため、医療費の自己負担が高額になってしまう場合があります。自己負担額が一定の金額を超えた場合、当健康保険組合から「高額療養費」が支給されますが、実際の支給までには約3か月かかってしまいます。こんなとき利用できるのが「高額医療費貸付制度」。この制度は高額療養費支給見込額の8割相当額を無利子でお貸しする制度です。くわしくはホームページをご覧ください。

一部負担金還元・家族療養付加金の改正について

平成17年12月1日受診分(平成18年3月27日給付分)以降、次のとおり付加給付が改正されました。

(例) 本人が互助会指定病院に入院し、医療費自己負担が100,000円になった場合<一般>

現在	互助会→本人 (医療見舞金 73,223円)	健保組合→本人 (高額療養費 26,777円)
----	---------------------------	----------------------------

改定後	互助会→本人 (医療見舞金 30,000円)	健保組合→互助会 (一部負担金還元 43,223円)	健保組合→本人 (高額療養費 26,777円)
-----	---------------------------	-------------------------------	----------------------------

(例) 本人が通院により外来(レセプト1枚)の自己負担が40,000円、調剤の自己負担が20,000円になった場合

現在	40,000-30,000円=10,000円 が一部負担金還元として支給される。
----	---

改定後	(40,000円+20,000円)-30,000円=30,000円 が一部負担金還元として支給される。
-----	--



① 一部負担金還元等と互助会医療見舞金の調整
(聖隷互助会加入者のみ)

現在、互助会指定病院で受診の場合、医療費の自己負担分は、互助会が全額を助成していますが、この互助会助成額のうち、3万円を超える額を聖隷健康保険組合が一部負担金還元(家族療養付加金)として聖隷互助会に支給することとします。

② 一部負担金還元等での調剤合算の実施

院外処方調剤レセプトを外来レセプトに合算して自己負担額を算定し、一部負担金還元(家族療養付加金)を支給するよう変更します。

メタボリック シンドロームとは?

生活習慣病を防ぐために



メタボリックシンドロームとは、直訳すれば代謝症候群。「病気になるかう状態」と理解してもらってよいでしょう。健診結果、「少し高め」を甘く見てはいけません。

内臓についた脂肪が生活習慣病の主な原因

生活習慣病の根本には内臓脂肪型肥満があつて、物質(サイトカイン)を分泌し、放置すると高血圧、高血糖、高脂血症などをおこしやすくなります。

そして、それらが重なって出てきたとき、動脈硬化の危険性がグーンと高くなり、脳卒中や心筋梗塞などの病気の引き金になることがわかったのです。この状態をメタボリックシンドロームといいます。この内臓脂肪肥満を早めに改善することにより、生活習慣病の予防に大いに役立ちます。

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪型肥満に、病気とは診断されない少し高めの血糖、中性脂肪、血圧などの危険因子が重なる、動脈硬化の発症率がアップします。

● 内臓脂肪型肥満 ●

腹囲	男性 :85cm 以上	女性 :90cm 以上
----	-------------	-------------

上記に該当し、かつ下記の1~3のうち2つ以上に該当する

1	中性脂肪 HDL コレステロール	150mg/dl 以上 40mg/dl 未満のいずれか、または両方
2	血 圧	収縮期(最高)血圧 130mmHg 以上 拡張期(最低)血圧 85mmHg 以上 のいずれか、または両方
3	空腹時血糖	110mg/dl 以上

● あなたのメタボリックシンドローム度簡単テスト ●

健康診断の検査値がある人

- 肥満である
- 総コレステロールが多い
- 中性脂肪が多いといわれた
- HDL(善玉)コレステロールが少ない
- LDL(悪玉)コレステロールが多い
- 血糖値が高い
- 血圧が高い
- 尿酸値が高い
- たばこを吸っている
- 家族に心筋梗塞や脳卒中の発症歴がある

半数以上の項目で「注意」といわれたり、自覚している場合には、明らかなメタボリックシンドロームです。1つの項目がひどく悪い状態よりも、たとえわずかでも高値の項目が多いほうが危険です。

健康診断の検査値がない人

- 太っている
- 肉料理を週4回以上食べる
- 魚料理を食べるのは週4回以下
- 野菜はあまり食べない
- 甘い菓子や飲み物をよくとる
- お酒は毎日1合以上飲む
- 食事時間が不規則
- おなかいっぱいになるまで食べる
- たばこを吸う
- いつでもエスカレーターや車を使う

太っていて、さらにそれ以外の項目の半分以上にチェックがついた人は要注意。生活習慣を少しずつ改善し、チェックの数を2つくらいにまで減らしましょう。太っていない人は太らないように注意しましょう。

ナンクロ

ほっとブレイク

パズル制作/ニコリ

問題

6	14	7	15

に対応する言葉は何でしょう

虫食い状態の盤面を文字で埋めつくすパズル「ナンクロ」です。ナンクロとはナンバー・クロスワードの略なのです。

ルール

- ①同じ数字のマスには同じ文字が、違う数字のマスには違う文字が入る。
- ②小さい「ッ」は大きい「ツ」と同じ文字として扱う。
- ③使用する文字はリストにあげられているもののみ。

使用文字 イ ウ カ キ ク サ シ ジ タ ツ テ ブ ミ メ ラ ヌ

1	14		13	14	6	9	7		2	15	10	15
2	9	11	12	1	12		1	9	2	3		15
10	12	16		16		8	14	7	12		15	11
3		6	1	9	7	5		13		6	14	9
	10	13	14		9		5	12	8	14		11
4	4		3	2	12	13	12	1	12		8	9
15		1	12	6	7		4		1	16	14	
1	2	3		14	10	12	1	7	1			2
13	3		15	11	14	12	9		7	5	9	
12		9	14	9	7		10	1	7	10	16	12
1	14	16	12		9	15	1	8	12		14	7

チェック表

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

カ	ク	キ	ケ	コ	サ	シ	ス	セ	ソ	タ	チ	ツ	テ	ト	ナ	ニ	ノ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

聖隷健康保険組合の現況

平成17年12月末現在

●被保険者数	6,917人	●平均年齢	35.50歳
男	1,778人	男	37.88歳
女	5,139人	女	34.67歳
●平均標準報酬月額	339,261円	●被扶養者数	3,354人
男	467,575円	●任意継続被保険者	37人
女	294,866円	●育児休業保険料免除者	116人
		●老人医療受給対象者	129人

チェック1 こんな状態ではありませんか？

- 1 仕事が多く残業時間が長い
- 2 職場の人間関係がうまくいかない
- 3 仕事の裁量権が少ない
- 4 仕事の責任が重い
- 5 何かと比較されるライバルがいる



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に○をしてください。○の数の合計で判断します。

- 1 朝起きて疲労感が残っている
- 2 食欲がない
- 3 寝つきが悪く、悪い夢をみたり、熟睡感がなくなった
- 4 便秘や下痢をしやす
- 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 ノルマがきつく感じる
- 10 自分の能力を超えた仕事を課せられていると思う
- 11 現在の給料や待遇に不満がある
- 12 自分ばかり忙しくて割が合わないと思う
- 13 仕事関係者とのつきあいが煩わしい
- 14 仕事以外のことをする時間がない
- 15 仕事を辞めたいと思ったことがある



○の合計 個

診断

0~3個 青信号

仕事・職場が大きなストレスになってはいないようです。とはいえ、仕事にストレスはつきもの。趣味を持つなど上手にリフレッシュして、ストレスをためないようにしたいものです。

4~8個 黄信号

ストレスがたまってきているようです。仕事の内容、職場環境、人間関係、待遇など何がストレスになっているのか見極め、対策を考えてみてはいかがでしょうか。

9~15個 赤信号

そうとうストレスになっていますね。心の疲れから身体的な症状が現れていませんか。関係者や産業医と話し合い、対処できればよいのですが、それでもだめなら早めに病院を受診を。

*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。

仕事・職場がストレスになってくる？

「仕事内容、職場が「きついな」と感じることはありませんか。一日のうち、長時間費やす仕事や職場がストレスになると、仕事の能率が低下するだけでなく、けがをしたり、病気など体の症状になって現れることもあります。左の表で仕事・職場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。」



ココロの相談窓口 (@メンタル)

日々の忙しさでココロ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/>

※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