

けんぽだより

2006●4

9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/>

ウォーキングに出かけよう!



エネルギーな 東京のなかに広がる 憩いの空間

葛西

浦安からちょっと足を運ぶと、東京湾の水辺や水路を生かした憩いの空間があります。

表紙：フサアカシア咲く葛西臨海公園（東京都江戸川区）

スポットガイド

葛西臨海
水族園



大きなドーナツ型の水槽で、マグロ類が群れて泳ぐ姿を見られる水族館。赤道直下の海から南極や北極まで世界各地の海の生き物を自然に近い形で展示しています。

鳥類園
ウォッチング
センター



四季を通じて双眼鏡による野鳥の観察ができます。また、レクチャールームや情報コーナーで、鳥に関する映像や展示をしています。

クリスタル
ビュー



葛西臨海公園の中央付近にある、全ガラス張りの全天候型展望施設。軽食喫茶店、売店、無料休憩所などもあります。

葛西
海浜公園



渚橋で結ばれた人工渚は、西、東とありますが、東なぎさは立入り禁止で、野鳥の楽園となっています。西なぎさは一般に開放されており、水遊び、砂遊びが楽しめます。

ダイヤと花の
大観覧車



地上高117m、回転輪直径111m。ダイヤと花に見立てたライトアップも見もの。

新左近川
親水公園



江戸川区内では4番目の親水公園。マリナー、ポート場、バーベキューが楽しめる広場などがあります。

新長島川
親水公園



江戸川区内では3番目の親水公園。水の階段や噴水広場などがあります。



けんぽだより4月号／平成18年4月発行／9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/>

健全財政維持に ご協力を！

聖隷健康保険組合の平成18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。

平成18年度は予算総額2億2,984万4千円でみなさんの健康をお守りすることになりました。
平成18年3月（平成18年4月給与控除分）から健康保険料率を1000分の4引き下げましたが、平成18年度についても健全な財政を維持できる見込みです。
当健康保険組合では、本年度も健全な財政の維持と積極的な健康づくり事業推進に一層の力を注いでまいります。「健康は自らつくるもの」という意識が、病気のないすこやかな毎日をもたらし、医療費を抑制することにもなります。今後健康保険組合の諸事業にご協力いただきますようお願いいたします。

予算編成の基礎となった数値（健康保険）

●被保険者数	7,111人
男	1,821人
女	5,290人
●平均標準報酬月額	335,538円
●平均年齢	35.50歳
男	37.88歳
女	34.67歳
●被扶養者数	3,354人
●老人加入率	1.6%
●保険料率（調整保険料率含む）	1000分の68
事業主	1000分の34
被保険者	1000分の34

平成18年度 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
収入		
介護保険収入	124,563	54,490
繰越金	22,756	9,955
繰入金	1	0
雑収入	2	1
合 計	147,322	64,445
支出		
介護納付金	144,608	63,258
介護保険料還付金	1	0
積立金	2,713	1,187
合 計	147,322	64,445

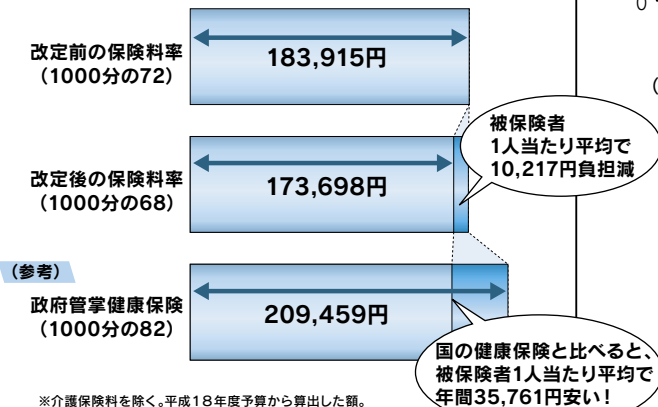
予算編成の基礎となった数値（介護保険）

●介護保険第2号被保険者数	2,703人
●平均標準報酬月額	394,311円
●介護保険料率	1000分の8.90
事業主	1000分の4.45
被保険者	1000分の4.45

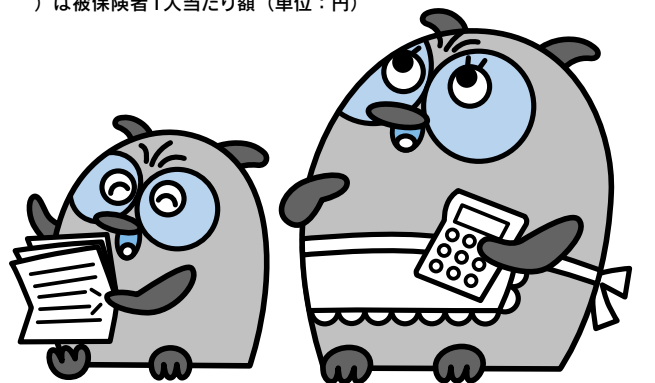
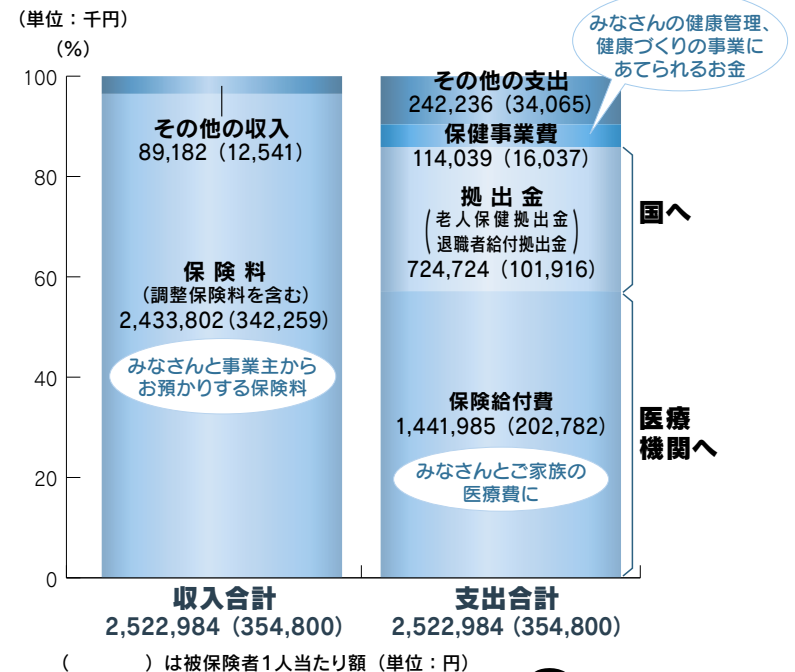
健康保険料率の引き下げについて

聖隷健康保険組合では平成16年12月1日付で健康保険料率を引き下げたところですが、このたび平成18年3月1日付（平成18年4月給与天引き分から適用）で、さらに保険料率を引き下げることとなりました。

平均的な被保険者が負担する年間保険料



平成18年度 予算のあらまし（健康保険）



平成
18年度

聖隷健康保険組合 事業計画のご案内

当健康保険組合では、被保険者とご家族のみなさんの健康と幸せな毎日をお守りするため、さまざまな事業を行っています。
平成18年度も次のような事業で健康づくり・健康管理をバックアップするとともに、効率的な運営に努めてまいります。

1. 疾病予防事業の充実

- ①対象者に対する勧奨を行い、人間ドック受診率50%以上を確保します
- ②被扶養配偶者に対する人間ドック受診勧奨をはかります
- ③人間ドック受診結果に基づき、保健師による個別指導を実施します
- ④生活習慣病予防のため、サクセスリムプランを試験導入します



2. 事業所等との連携強化

- ①保健事業実施にあたり、聖隷互助会と連携をはかります
- ②メンタルヘルス事業について、事業所の安全衛生委員会等との連携をはかります

3. 医療費支出の適正化

- ①健保連静岡連合会実施の老人保健対象者に対する訪問指導事業を継続します
- ②別世帯に属する被扶養者を有する被保険者に対して、被扶養者の再認定を行います
- ③国の補助金を受け、健保連開発のレセプト情報管理システムを導入します



4. 保険料率・拠出金のマネジメント強化

- ①保険料率（1000分の68）を継続的に維持できるよう給付費等の適正化に努めます
- ②拠出金制度の変更について情報収集を行い、中期的な財政見通しを立てます
- ③前期高齢者（65歳～74歳）に対する保健師による健康指導を検討します

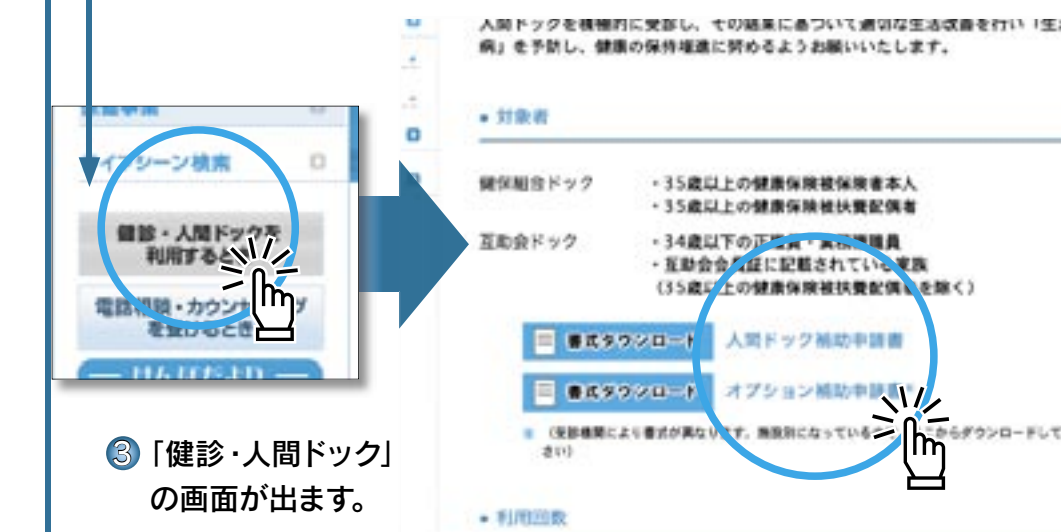


- ① パソコンのブラウザを立ち上げ、ホームページにアクセスします。

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



- ② 「健診・人間ドックを利用するとき」をクリックします。



- ③ 「健診・人間ドック」の画面が出ます。



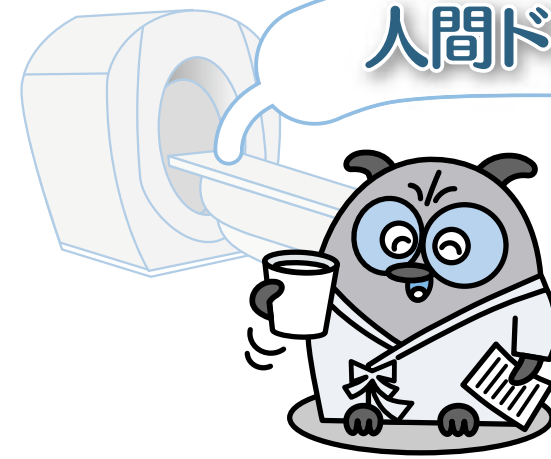
※「保健事業」
↓
「健診・人間ドック」
からもアクセスすることができます。

※申込書をダウンロードして記入後、各施設の総務課に提出してください。

申請書をダウンロードして 人間ドックを申し込んで みましょう



「けんぽだより」8号のご案内しましたが、平成17年11月30日に、当健康保険組合のホームページが開設されました。ご覧いただけましたでしょうか？
このホームページからは各種申請書のダウンロードができますが、人間ドックの申請書をダウンロードすることもできます。ぜひご利用ください。



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、聖隷で働く職員及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。

なお、受診後の再検査や保健指導は非常に大切です。必ず指示に従って治療や予防に努めてください。

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および35歳以上の健康保険被扶養配偶者
互助会ドック	・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他の家族

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(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18年4月1日～平成19年3月31日(浜松地区の方も通年利用できるようになりました)

指定健診機関

・聖隷健康診断センター
・聖隷横浜病院
・聖隷佐倉市民病院健診センター
・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32,700円(配偶者は29,700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、32,700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					
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。 各施設総務課は健診機関へ送付。 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				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 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。 ④ 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。 ⑤ 受診					
種 別	本人		被扶養配偶者		本人		被扶養者		A・B親族	
	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			
問い合わせ先 聖隷健康保険組合 TEL 053-413-3323					問い合わせ先 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) 事業所負担は定期健診の代用をした場合のみ。

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

お金もつたない！ 体にもよくない？ はしご受診

医療費は、ちょっとしたポイントをおさえるだけでも、節約が可能です。
みなさん、心当たりはありませんか？

A診療所で
血液検査を受け、薬をもらう
初診料+検査料+投薬料



もっとよい治療法はないだろうか？

今度B病院で

A診療所と同様の検査にMRI検査をプラスして受け、結局、同じ薬をもらう



大きい病院のほうがなんとなく安心

ここがもったいない！
初診料+検査料(血液検査・MRI)+投薬料

病院をあちこち渡り歩いて…

はしご受診とは、同じ病気のために、病院をあちこち渡り歩いて受診することです。しかし、いろいろな病院で診療を受けても、結局は同じ検査を受けることになり、たいていの場合は同じ薬が出されます。加えて、医療費は受診した分だけどんどんかさんでいくのです。また、病院を変えるたびに繰り返しされる検査や投薬のため、体に負担をかけてしまいます。

医師は計画に従って治療を進めます。そのため、病院を変えればそれまでの治療をムダにし、振り出しに戻してしまうこととなります。そればかりか、余計な「初診料」や「検査料」などを払わなくてはならないのです。同じ病院に通えば、初診料はいちばん最初に支払うだけ。あとは「再診料」を支払えばよいので、医療費も少なくて済みます。

「コミュニケーションを大切に

病気がよくならず、治療に疑問を感じたり不安になったりして病院を変えたいくなるのは誰でも同じことでしょう。しかし、不安があれば、医師に相談してみる姿勢も大切です。

みなさんは、受診の際、医師と十分なコミュニケーションがとれていますか？医師に質問したりアドバイスを受けたら、できる信頼関係が築かれていれば、はしご受診をする必要はなくなるはずですよ。

はしご受診は、自分自身の体にも出費にも大きなデメリットです。体にもお財布にも負担をかけない病院へのかかり方を心がけたいですね。

セカンド・オピニオン
(主治医以外の医師による助言)
がほしい場合は医師に相談を

平成18年4月の診療報酬改定で、セカンド・オピニオンを求める患者またはその家族からの希望に基づき、診療に関する情報を提供することについて、新たに診療情報提供料Ⅱとして評価されることになりました。

セカンド・オピニオンを求めるときは、医師に申し出ましょう。

さらにC大病院で

ここがもったいない！
初診料+※初診時の特別料金(紹介状がない場合)+検査料+投薬料

※紹介状なしに200床以上の病院に初診でかかる場合、初診料とは別に特別料金がかかることがあります。



時間外を受診は高くつきます

夜遅くまであいている医療機関を探しておこう

「日中は忙しい…」などという自分の都合で、医療機関の診療時間以外の時間や、休日、深夜などに受診すると、診療料に加算がつき、自身のお財布も痛い思いをすることになります。

具合が悪くなったなら、すみやかに受診することは当然大切なことです。が、緊急を要さない場合は、病院へのかかり方を工夫することで医療費の節約することも可能です。やむを得ない事情で、通常の診療

時間に間に合わないときもありますが、最近では、診療時間を夜遅い時間まで設定したり、休日も通常診療したりする医療機関も増えているので、それらを利用するのもいいでしょう。医療機関が掲示している診療時間帯の範囲内であれば、夜間でも休日でも加算はつきません。

なお、診療後に医師に電話で治療上の意見を求めたときは「再診」扱いとなります。もちろん、時間外ならば加算もつきます。

市区町村の救急情報を調べておこう

休日夜間診療所といった医療機関もあります。これらは地域の医師会が当番を決め、医師が持ち回りで診療しているもので、自治体の広報紙や各都道府県の救急情報などで調べられます。詳しくは、お住まいの各市区町村にお問い合わせください。

時間外・休日・深夜診療にはいくら加算される？

	初診の場合	再診の場合
時間外	850円	650円
休日	2,500円	1,900円
深夜	4,800円	4,200円

*被保険者・被扶養者の負担はこの3割(ただし、3歳未満の乳幼児は2割、70歳以上は通常1割)
*上記料金は平成18年4月現在。

「時間外」「休日」「深夜」のめやすは？

時間外 おおむね午前8時以前と午後6時以降
(土曜日の場合は、午前8時以前と正午以降)
休日 日曜・祝日・年末年始
深夜 午後10時～午前6時

*原則として、その医療機関が定めている診療日・診療時間以外はすべて該当。
*ただし、6歳未満の乳幼児については、たとえその医療機関の診療時間内であっても、小児科を掲げる医療機関がこれらの時間帯に診療した場合は、乳幼児時間外加算等を算定できることになっています。



後発医薬品(ジェネリック)を使いましょう

医師から処方される薬には、「新薬」と「後発品」があります。「新薬」は文字どおり新しく処方が可能になった薬で、開発メーカーだけによる製造が、特許によって守られているもの。一方「後発品」は、特許が切れた「新薬」を、ほかの会社が製造した価格の安い薬です。ジェネリック医薬品の価格は平均して約半額。ジェネリック医薬品を処方してもらいたいときは、医師・薬剤師に相談してみましょう。



おなかの筋肉を 日常的に刺激しよう

内臓脂肪に効く！
ながら運動

監修 ● 長野 茂
日常ながら運動推進協会代表。
近著『腹がすっきりすればすべてが変わる！
内臓脂肪肥満克服運動』（講談社＋α新書）

「メタボリックシンドローム」の元凶とされる内臓脂肪。男性でウエスト85cm以上、女性で90cm以上だと、心筋梗塞や脳卒中などの可能性が非常に高くなります。

でも幸いなことに、内臓脂肪は全身につく皮下脂肪よりも燃焼しやすいのです。しかも内臓脂肪は“おなか一本勝負”。そこで、おなかに効く日常ながら運動を紹介します。

内臓脂肪 CHECK!

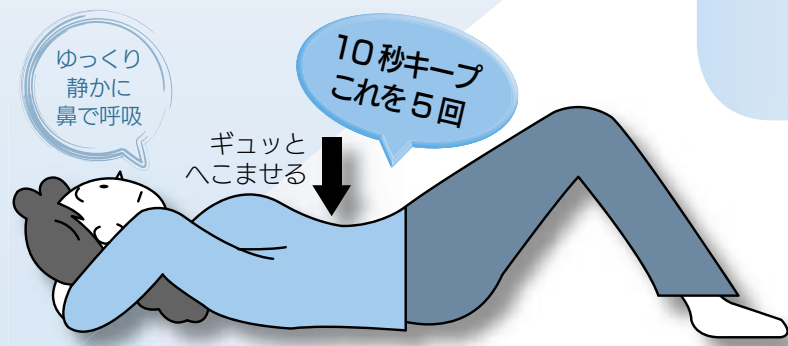
おなかを10秒間
へこませることができる？

できない人は、内臓脂肪がかなり
たまっています。危機感をもって
取り組みましょう。

家庭で…

寝ながら腹筋

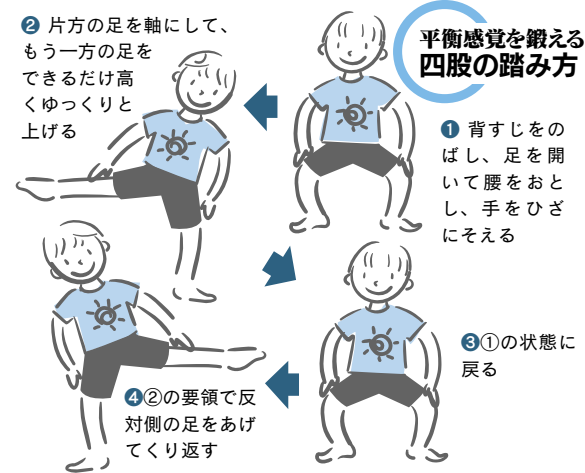
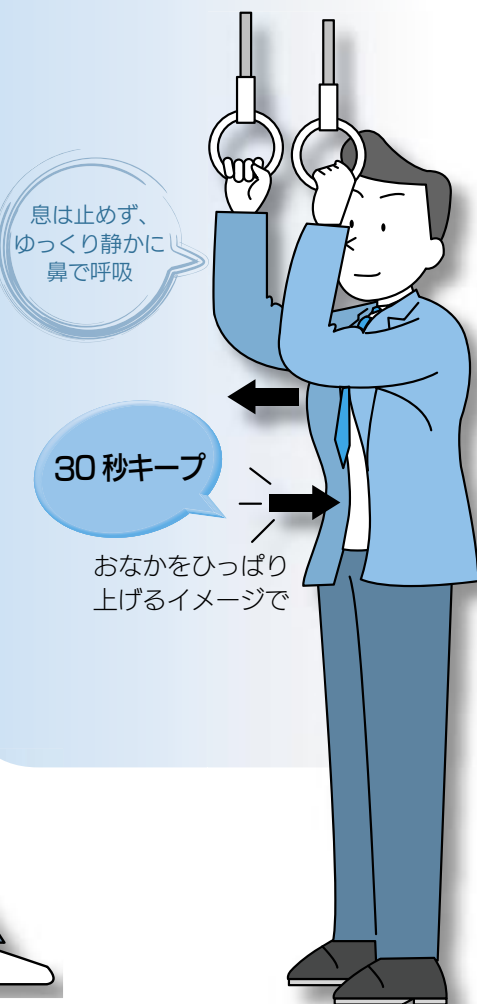
- 仰向けになり、ひざを曲げ、両手を後頭部に回してひじを床につける。
- 床に背中をぴったり押しつけ、おなかをギュッとへこませて10秒間維持。
- 5回くりかえす。



通勤時に…

つり革で腹へこませ運動

- 両手でつり革をつかむ。
- 深呼吸をするように背筋を伸ばし、胸を大きくふくらませ、おなかをへこませる。
- この姿勢を30秒間維持。



※朝10回、夜40回くり返すと効果的

体が揺れについていけない
「乗り物酔い」
3〜4歳までは、体の平衡感覚をつかさどる三半規管が未完成なので乗り物酔いは感じません。しかしその後は、小学

監修 / 埼玉県立小児医療センター
耳鼻咽喉科副部長
坂田 英明



子ども&女性の

health
memo
ヘルズメモ



校高学年をピークに乗り物酔いが増えてきます。原因は耳の病気から体質的なもので、さまざまあげられます。
バスで遠出するときは前日睡眠をよくとり、乗車1時間ほど前に乗り物酔いを防ぐ薬をのむようにします。自分は酔わないと暗示をかけ、真ん中より前の揺れの少ない席に座り、進行方向や遠くを見つめ、カーブにあわせて体を軽く傾ける

乗り物酔いの度合いがひどい場合は耳鼻咽喉科のめまいを専門にしている医師に相談してみるとよいでしょう。検査によって原因を洗い出し、症状にあった薬剤を使い分ける「カクテル療法」という治療を行うことがあります。

生理痛が重いときには
用心したい

「子宮内膜症」

女性の5人に1人あるといわれるのが子宮内膜症。子宮内膜あるいは同様の組織が、子宮以外の場所（子宮の場合は子宮腺筋症）で増殖し、痛みが生じる病気です。はっきりとした原因は不明です

監修 / 北里大学医学部
産婦人科助教授
上坊 敏子

が、晩婚化、未婚化、遅い出産、妊娠回数減少が影響しているとみられ、ここ数年急増しています。若いうちから何度も出産している人にはおこりにくい病気です。
痛みをおさえるには医師の処方により鎮痛剤や漢方薬・ピルが用いられます。治療には偽閉経療法があり、これはホルモン剤を使用して体を閉経したような状態にする方法です。薬の使用期間は6ヵ月で、その間月経は止まり、痛みや過多月経はなくなります。
このホルモン療法をくり返しても効果がなければ、手術による治療を行います。手術法はその人の年齢や症状、妊娠を希望するかどうかによって違ってきます。術後も妊娠ができる保存的手術は、腹膜にある内膜症の部分を電気メスで焼いたり、切除するものです。
子宮内膜症は内診や超音波検査などを行わないとみつけにくい病気です。あまりに生理痛が重いようであれば、産婦人科を受診することをおすすめします。



こんな人は 要注意

●職場不適應の人

1

ある環境では能力を発揮できる人も、仕事の条件や環境が変わることで、能率が落ちミスが増えることも。朝刊症候群は、職場不適應の前駆症状。注意が必要です。

●時間外労働が多い人

2

過重労働は諸悪の根源。残業が多いということは、睡眠不足を招きます。朝が辛い原因のひとつになります。

●気持ちにゆとりのない人

3

余裕がないと仕事に潰されてしまいます。忙しいとは「心を亡ぼす」ということ。人生にはゆとりが大切です。

●仕事しか生きがいのない人

4

仕事も一生懸命するけれど、家族との生活にも価値を置き、趣味などを通して自己実現をめざしたいものです。

●対処法

朝刊症候群は、うつ状態や、職場ストレスが過剰蓄積しているサインのひとつです。「午前中に頭が痛い」「頭が重い」「全身がだるい」「疲れやすい」などを訴えます。

うつ状態やうつ病は、誰でもなる可能性がある一般的な心の病気です。慢性の病でも、遺伝する病でもありません。

治療の基本は“休息”です。「仕事量を減らす」「残業をしない」だけではなくて、仕事を休まなくては治らない場合も多いですね。気分転換に旅行に行ったり、運動をするような、エネルギーを奪うことはやめてください。

いずれにしても早めの対処が必要です。
メンタルクリニックの門をたたいてみましょう。

お詫びと訂正

「けんぽだより」8号の8ページ、「メタボリックシンドロームとは？」の記事内において、次のように誤りがありました。お詫びして訂正させていただきます。

	誤	正
中性脂肪	50mg/dl	150mg/dl

聖隷健康保険組合 の現況

平成18年2月末現在

●被保険者数	6,875人	●平均年齢	35.68歳
男	1,775人	男	38.02歳
女	5,100人	女	34.86歳
●平均標準報酬月額	339,936円	●被扶養者数	3,384人
男	469,145円	●任意継続被保険者	44人
女	294,967円	●育児休業保険料免除者	117人
		●老人医療受給対象者	131人



「朝刊症候群」は増えている

ところが、A男さんやB子さんのように、「朝になるとどうも調子が悪い」「体が鉛のように重く床から出るこ

朝はさわやかなのが自然な姿

「朝はさわやかで清々しい。なぜならば、夜の闇の中で命を落とさずに、無事に朝を迎えることができた太古の記憶である。」
元京都大学霊長類研究所長の江原名誉教授のお話です。動物であるヒトは、朝は快適であることが本来の自然の姿なのです。

「朝起きる朝刊をとりだしても読む気がしない。仮に見出しだけは目に入っても、活字が襲ってくるように感じられる」という状態を、名古屋大学の笠原名誉教授は「朝刊症候群」と呼びました。ストレスの蓄積やうつ傾向の人に認められるサインのひとつです。みなさんはだいじょうぶでしょうか。
ちなみに、「スポーツ新聞は読めるが経済紙は読む気がしない」というのは別の問題で、仕事が終わるストレスから解放されたあとは新聞が読めるので、「夕刊症候群」は存在しません。



「朝刊症候群」



「もう朝だ、起きなくっちゃ。今日も仕事がたくさんあるんだろうな。イヤだな……」
A男さんは朝起きるのがつらく感じる日が続いています。今日も朝食をとる気がなく、コーヒー1杯で済ませてしまいました。
「あなた、朝刊をどうぞ」
妻が新聞を持ってきました。以前は通勤電車の中で新聞を読むのが日課だったのに、最近手にとる気にもなりません。
「ありがとう。でもいいよ、電車の中ではボーっとしてるから」



会社員のB子さんは、朝、仕事のペースがなかなか上がりません。頭が重く、吐き気さえ感じることがあり、電話の応対もうまくできません。「どこからの電話なのか、伝えてくれないと困るよ。この書類も間違いだらけじゃないか」
上司から叱られてしまう始末です。「どうしたのかしら、私。しっかりしなくちゃ。昼頃になるとだいたいしょうぶなのに……」
まもなくB子さんは遅刻が増え、午前中休むことも多くなりました。

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(株式会社ピースマインド)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

日々の忙しさがこころが疲れていませんか?

職場・仕事・生活でストレスはありませんか?