けんぽだより

2006●8　10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/

南の島に出かけよう！

サンゴ礁のリーフと深い緑の原生林に囲まれた亜熱帯の美しい島

奄美大島

奄美大島は、本州鹿児島県の南南西約380kmに浮かぶ島々で、世界でも極めて珍しい動植物が生息しています。まだまだ自然がたくさん残っている奄美大島では、ダイビングなどで海や森を楽しむことができます。

スポットガイド

表紙：用安海岸（鹿児島県奄美大島）

あやまる岬

奄美大島の東北端の太平洋に突き出た岬。地形があや織のマリに似ていることから「あやまる岬」と呼ばれるようになりました。東の水平線に喜界島、北はトンパラ岩を望み、岬の回りはサンゴ礁、眼下にはソテツジャングルが亜熱帯の風情を醸し出しています。

蒲生崎観光公園

夕日を見るのにぴったりのビューポイント。平家の落人が逃げのびた地で、源氏の追手を見張った場所だといわれています。遊歩道や展望台があります。

マングローブ

奄美大島南部住用村にあるマングローブ林は西表島についで2番目に大きいものです。このマングローブをカヌーで探検できます。

奄美観光ハブセンター

奄美大島の島民の命をハブから守るべく、ハブの研究に取り組んだ成果が結集されています。世界でも唯一のハブとマングースのショーがあります。

奄美市立奄美博物館

奄美の風土のなかから生まれ育まれてきた文化を、さまざまな民俗資料で展示し、奄美の歴史を紹介しています。

奄美大島紬村

1万5000坪の敷地内に点在する工房をめぐりながら、白い絹糸から美しい布が仕上げられていく全工程を見学できます。

けんぽだより8月号／平成18年8月発行／10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/

平成17年度
決算のお知らせ

16年度に引き続き黒字決算に

聖隷健康保険組合の平成17年度決算のあらましをお知らせします。

一般勘定（健康保険）

収入の主なものはみなさんと事業主から納められる保険料収入で、24億7048万円となりました。

一方、支出ですが、みなさんの医療費などにあてられる保険給付費は12億6137万円となりました。これは保険料収入の51・1%を占めます。高齢者の医療費などにあてられる拠出金は7億7067万円でした。これは保険料収入の31・2%を占めます。みなさんの健康づくり事業にあてられる保健事業には6596万円を計上し、積極的に事業を展開しました。

その結果、3億4486万円の残金が生じました。

介護勘定（介護保険）

介護保険料収入1億1902万円などから、介護納付金1億989万円を国に支払い、2375万円の残金が生じました。

設立後の聖隷健康保険組合のあゆみ

平成16年4月	聖隷健康保険組合設立
平成16年12月	健康保険料率を1000分の10引き下げ（1000分の82→1000分の72）
平成16年12月	特別養護老人ホーム竜美佳南園、春日保育園、財団法人芙蓉協会および財団法人恵愛会を編入
平成16年12月	メンタルヘルスサービス@メンタルを提供開始
平成17年4月	一部負担金還元、家族療養付加金、病手当付加金、出産手当付加金の支給開始
平成17年9月	健康保険証をカード様式に変更
平成17年11月	ホームページを開設
平成18年3月	健康保険料率を1000分の4引き下げ（1000分の72→1000分の68）

一般勘定 平成17年度 収入支出決算概要表

収　入

科　目	決算額（千円）
保険料	2,470,476
国庫負担金収入	1,589
調整保険料収入	41,894
財政調整事業交付金	21,990
雑収入	3,949
収入合計	2,539,898
経常収入	2,476,014

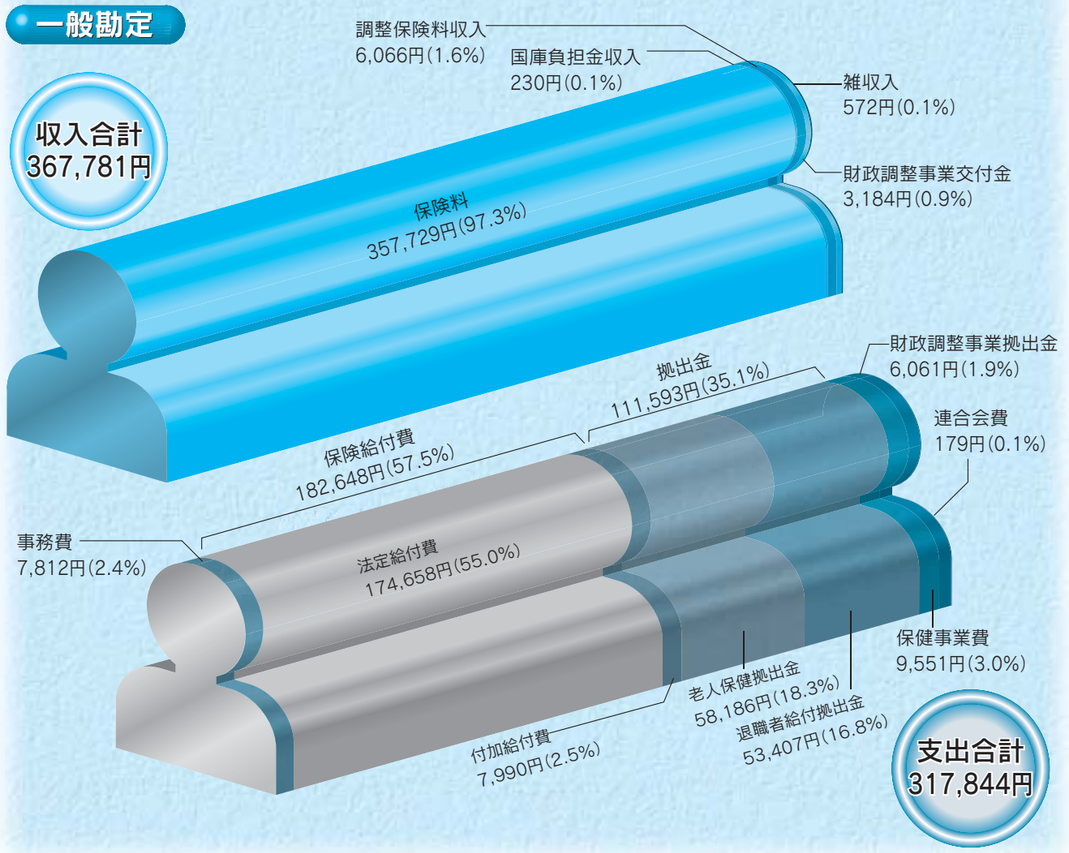
支　出

科　目	決算額（千円）
事務費	53,949
保険給付費	1,261,370
法定給付費	1,206,190
付加給付費	55,180
拠出金	770,666
老人保健拠出金	401,834
退職者給付拠出金	368,832
保健事業費	65,964
財政調整事業拠出金	41,860
連合会費	1,233
支出合計	2,195,042
経常支出	2,153,182

決算残金処分内訳

種　別	決算額（千円）
準備金	47,755
別途積立金	227,066
繰越金	70,000
財政調整事業繰越金	35
計	344,856

被保険者1人当たりでみた決算



介護勘定 平成17年度 収入支出決算概要表

収　入

科　目	決算額（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）
介護保険収入	119,024	54,598
繰越金	14,612	6,703
収入合計	133,636	61,301

支　出

科　目	決算額（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）
介護納付金	109,887	50,407
支出合計	109,887	50,407

決算残金処分内訳

種　別	金　額（千円）
繰越金	23,749
計	23,749

健康相談のご案内

聖隷予防検診センター、聖隷健康診断センターにて、長年、各企業の従業員の健康診断(人間ドック等)業務に従事してきた保健師古屋公子（ふるやきみこ）が、健康相談業務をおこなっています。

定期健康診断や人間ドックの結果のこと、心の健康（メンタルヘルスケア）のこと、健康に関することならどんなことでもかまいせん。お気軽にご相談ください。

対 象 者：聖隷健康保険組合の被保険者・被扶養者
相談方法：電話、Eメール、面談
（※面談は予約制のため事前にご連絡ください）
相談時間：平日午前9時～12時　午後1時～5時30分
相談費用：無料

※相談内容など、個人の秘密・プライバシーは厳守します。安心してお問い合わせください。

聖隷健康保険組合
保健師 古屋 公子
TEL 053-413-3323
FAX 053-413-3324
E-mail k-furuya@sis.seirei.or.jp

医療保険制度が変わります

急速な少子高齢化にともなう医療費の増大などを背景に、医療保険制度の抜本的な改革が行われることになり、改正法案が6月14日、国会で成立しました。

平成18年度の主な改正事項

出産育児一時金が引き上げられます（18年10月から）

出産にかかる費用の負担の軽減のため支給されている出産育児一時金ですが、少子化対策として、現在の1児につき30万円が、35万円に引き上げられることになります。「出産」とは、妊娠85日以上をいい、生産・死産・流産の別を問いません。また、出生児が2人以上のときは、その数だけ倍数加算されます。

高額療養費の自己負担限度額が引き上げられます（18年10月から）

高額療養費は、病気やけがで高い医療費がかかっても、1カ月1件あたりの医療費自己負担が限度額を超えたときに、超えた額が支給される制度です。その限度額が左表のように引き上げられます。

低所得者については据え置かれます。

なお、聖隷健康保険組合では自己負担額が3万円を超えた場合は一部負担金還元、家族療養付加金の給付を行っていますので、直接負担が増えることはありません。

高額療養費の自己負担限度額の見直し

改正前	一般医療対象者（70歳未満の者）	上位所得者（月収56万円以上）		自己負担限度額：139,800円＋(医療費－466,000円)×1%（77,700円）
		一般		72,300円＋(医療費－241,000円)×1%（40,200円）
		低所得者（住民税非課税）		35,400円（24,600円）
	70歳以上の高齢者	現役並み所得者（月収28万円以上、課税所得145万円以上）		外来（個人ごと）：40,200円／自己負担限度額：72,300円＋(医療費－361,500円)×1%（40,200円）
		一般		12,000円／40,200円
		低所得者（住民税非課税）	Ⅱ	8,000円／24,600円
			Ⅰ（年金収入65万円以下等）	8,000円／15,000円
18年10月から	一般医療対象者（70歳未満の者）	上位所得者（月収53万円以上）		自己負担限度額：150,000円＋(医療費－500,000円)×1%（83,400円）
		一般		80,100円＋(医療費－267,000円)×1%（44,400円）
		低所得者（住民税非課税）		35,400円（24,600円）
	70歳以上の高齢者	現役並み所得者（月収28万円以上、課税所得145万円以上）		外来（個人ごと）：44,400円／自己負担限度額：80,100円＋(医療費－267,000円)×1%（44,400円）
		一般		12,000円／44,400円
		低所得者（住民税非課税）	Ⅱ	8,000円／24,600円
			Ⅰ（年金収入80万円以下等）	8,000円／15,000円

※金額は1月当たりの限度額。（）内の金額は、多数該当（過去12カ月に3回以上高額療養費の支給を受け4回目以降の支給に該当）の場合。
※人工透析を必要とする長期患者の自己負担限度額は月額1万円ですが、上位所得者は2万円に引き上げられます。
※20年4月から70歳～74歳の一般の自己負担限度額は62,100円（多数該当44,400円）、外来24,600円になります。

埋葬料が見直されます（18年10月から）

被保険者が死亡したとき、生計維持関係のあった遺族に埋葬料が支給されますが、現在は死亡した被保険者の月収（標準報酬月額）と同額（最低保障10万円）、遺族がない場合は実際に葬祭を行った人に埋葬料の範囲内で実費が支給され、家族（被扶養者）が死亡した場合は一律10万円が支給されています。

改正後はすべて一律5万円になります。

70歳以上の患者負担が見直されます（18年10月から）

月収（標準報酬月額）が現役並みの28万円以上（課税所得145万円以上、夫婦世帯の場合は年収約520万円以上など）の70歳以上の高齢者は、患者負担が2割から3割となります。

70歳以上の入院の食費・居住費負担が見直されます（18年10月から）

療養病床に入院する70歳以上の高齢者は、介護保険制度と同様に、食費・居住費の負担が見直され、1月3万円程度、自己負担額が増加します。

平成19年度は現金給付などの改正が行われます

傷病手当金や出産手当金が見直されます（19年4月）

標準報酬月額の範囲や標準賞与額の見直しが行われます（19年4月）

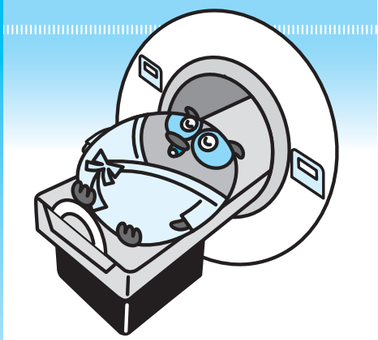
平成20年度は高齢者医療制度の創設などが行われます

75歳以上の後期高齢者 ⇩ 独立した医療制度に加入します（20年4月）

65歳から74歳の前期高齢者 ⇩ 従来の制度に加入したまま、国保や健保組合の間で財政調整が行われます（20年4月）

小学校入学前の乳幼児は2割負担になります（改正前は3割負担）（20年4月）

健診・保健指導が義務づけられます（20年4月）



人間ドック受診のおすすめ

幸せな毎日を過ごすためには、健康であることが何よりも大切です。聖隷健康保険組合と聖隷互助会は健康状態の確認・各種疾病の早期発見と健康づくりを目的として、人間ドック利用に対し、費用を補助しています。本年度もぜひ人間ドックを受けられますようおすすめいたします。

社会福祉法人聖隷福祉事業団
保健事業部長
福田　崇典

はじめに

今日はいわゆる「人間ドック」に関するお話です。もうご存じだと思いますが、「人間ドック」なる言葉は、遠洋航海を終えた船がその船体を調べるため、ドック（船台）入りすることに由来しています。「人生」という大海原を航海しているみなさんの状態を入念にチェックするのが「人間ドック」です。

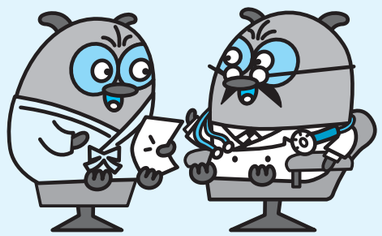
「一般検診」について

ここで少し「一般検診」についてお話します。この一般検診は労働安全衛生法で定められているもので、事業主は年に一回は必ず実施することが義務付けられており、従業員は必ず受診することが義務付けられています。これは人々が健康障害なしに、安全に働いてもらうためのものです。たいへん良い制度なのですが、全従業員を対象とし、そのコストはすべて事業主が負うため、どうしても「最低限」の内容にならざるを得ません。もちろん、それでも受ける価値は十分にありますが、年に一回の健康チェックとするには、物足りないといわざるを得ません。そこで「人間ドック」の登場です。

「人間ドック」について

この健康診断こそが現時点で考え得るおすすめできる「総合的健康診断」です。検診項目も充実していますし、健診後の保健指導・栄養指導なども受けることができ、今後のご自身たちの人生設計などに役立つものと考えます。どうせ年に一度は必ず健診を受けなければならないのであれば、ドックのほうがお得であると思います。まったご自分たちだけではなく、配偶者の健康も大切ですから、ぜひ、いっしょにドックをお受けください。

人間ドックQ&A



Q 手続きが面倒なのでは?
A 簡単です。
①健診機関に予約を入れる。
②インターネットから申請書をダウンロード。(※)
③記入して総務課へ提出するだけです。
(※申請書は各施設の総務課にもあります。)

Q 費用がかかるのでは?
A 被保険者本人で互助会加入者はかかりません。

Q ドックはどうして時間がかかるの?
A 検査はおおむね午前中に終わりますが、ドックで一番大切な結果の説明や今後の生活改善の保健指導があるからです。

Q 忙しくて受ける暇がないのですが?
A 健診機関によっては、土日も実施してますので、問い合わせてみてはいかがでしょうか。

保健師だより

聖隷健康保険組合
古屋　公子

今年の4月から健康保険組合に勤務している保健師の古屋です。

健康保険組合が行う保健事業の目的は、被保険者、被扶養者の健康の保持増進を図り、医療費の適正化、財政の安定化に寄与することであり、その取り組みについては、健康保険法150条に示されています。被保険者、被扶養者のみなさんの健康保持増進、心身の疾病予防等のための活動を今後も実施し続けていきたいと思っています。

先日、数年前に退職した先輩が当健康保険組合に寄ってくださいました。以前と比べてずいぶんスマートなので、

「どうしたの?」と聞くと、

「糖尿病になっちゃってさー、今、治療を受けて、食事や運動でやっと良くなったんだよー」そして、

「以前のドックの結果をみたら、いつも体重に注意！　標準体重を維持しましょう、って書かれていたよ。やっぱり守るべきだったねー」としみじみと話されました。

そうなんです。先輩だけではありません。健康診断で指摘されても、なんの症状もなく元気でいられるときは、生活習慣の改善は〝わかっちゃいるけど〜〟なんですね。

最近注目されているメタボリックシンドロームの対象だったのでしょうか?

でもその先輩は、病院のボランティア、地域の役職等忙しい充実した活動的な日々を過ごしておられます。今後もますます元気で過ごされることでしょう。

さて、私は今回、人間ドックで初めて要胃カメラ検査の指示があったので、先日、経鼻カメラ検査を受けました。胃カメラ検査は絶対受けたくないと思っていましたが、この経鼻カメラ検査は実施してくださったK医師の技術力やスタッフの励ましもあり、こんなに楽なのかと感じてしまうほど苦痛もなく受けられました。

ドックを受けてもその後の精密検査の未検査者や生活習慣の改善ができない方が多い現状です。今後この方たちにも受診勧奨や改善への働きかけしていきますのでご支援をよろしくお願いします。また、保健事業等に対してのご意見、ご要望もお待ちしています。

人間ドック未受診者へのアンケート結果（被保険者）について

平成17年度の人間ドック未受診者に対するアンケートの結果がまとまりましたので、お知らせいたします。ご協力ありがとうございました。
くわしくは、当健康保険組合のホームページをごらんください。

今までに人間ドックを受診したことがあるか

①一度も受けたことがない	(67.7%)
②数回受けたことがある	(13.7%)
③たまたま17年度は受けられなかった	(7.1%)
④最近は受けていない	(4.4%)

人間ドックを受けなかった理由

①定期健診で十分だと考えている	(37.0%)
②仕事が忙しい	(29.7%)
③人間ドックを受けられることを知らなかった	(12.7%)
④異常を指摘されるのではないか不安	(9.5%)

受診率はどうしたら向上すると思うか

①強制的・義務的にドック受診をする	(8.3%)
②ドックの必要性の啓蒙・PR・情報提供を行う	(8.1%)
③ドックの信頼性の向上・苦痛の軽減・不安の解消・内容の充実	(5.5%)
④休日に受診ができたら・有給扱いなら・勤務時間内で	(3.6%)

どうすれば人間ドックを受けると思うか

①短時間で受けることができたら	(32.7%)
②健康に不安を覚えたら	(28.7%)
③近くに人間ドックを受診できる健診機関があったら	(19.0%)
④一定の年齢になったら	(12.3%)

発熱し、のどの痛みが長く続く「プール熱」

監修 / 埼玉県立小児医療センター
感染免疫科　医長
大石　勉

幼児や小学生がプールなどを介して発症するプール熱。アデノウイルスに感染しておこり、正式には「咽頭結膜熱」といいます。塩素処理の不十分な汚染されたプールの水で感染します。現在は1年中プールで泳げる環境が整っているのでプール熱は夏だけとは限りません。潜伏期間の約5～6日後、突然発熱し、頭痛を伴って熱が4～5日程度続き、吐いたり下痢の症状がみられることもあります。そしてほとんどの人において首のリンパ節が腫れます。

アデノウイルスには、症状をおさえる対症療法が中心になります。熱が続く間は安静にさせ、氷枕などで冷やしたり、解熱剤を飲ませて熱を下げる工夫をしましょう。脱水状態にならないよう、水分補給もしっかり行います。この病気は学校伝染病に指定されているため、熱が下がり、のどの痛みが消えてからも、2日経過するまで登校できません。

予防法としては水泳前後は、念入りにシャワーを浴び、手や目をよく洗い、うがいをすること。感染路となるようなタオル、食器、洗面器等の貸し借りは避けるようにしましょう。

子ども&女性の health memo ヘルスメモ

冷房の影響で増加傾向にある「冷え症」

監修 /（財）仁和会総合病院
婦人科顧問
村田　高明

冷え症は血流をコントロールする自律神経の失調によっておこります。夏は冷房の影響で自律神経が乱れやすくなるので注意が必要です。ホルモンバランスがくずれると自律神経の働きが影響を受けるため、月経などでホルモンが変動する女性の半数近くが冷え症に悩んでいるといわれています。

ダイエットによる偏食や睡眠不足、ストレスなどで一度自律神経やホルモンバランスがくずれるとなかなか冷え症は回復しません。対策の基本は規則正しい生活、バランスのとれた食事、お湯につかってあたたまる、適度な運動などで自律神経の働きを高めることです。食事は火を通して調理したものや体をあたためる食品をとるように。長ねぎやしょうが、にんにく、山いもやごぼうなど一般的に根菜類は体をあたためる作用があります。入浴はぬるめのお湯にゆっくりつかるようにしましょう。運動は血液の循環をよくするだけでなく、自律神経の働きを高めるので、習慣にしたいもの。

また、足にあわない靴やきつい下着などは血流を妨げ、冷え症を助長することがあるので避けるようにしましょう。

取り扱いには十分ご注意ください

カード様式保険証の紛失が増えています

平成17年9月より、紙の保険証から、耐久性などを考慮したカード様式に変更になりました。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、利便性が増したことと思います。

しかし、その反面、**被扶養者とくにお子さんの保険証の紛失が増えています。取り扱いには十分ご注意ください。**

万が一紛失した場合は、ただちに「健康保険被保険者証再交付申請書」（直筆の始末書を添付）を当健康保険組合に提出してください。

薄着の季節、おなかまわりが気になる人へ

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）

クールビズが定着して、オフィスで薄着になることが多くなりました。すると目につくのが「おなかまわり」。とくに男性は、スーツに隠れていたぶん、目立ちます。

この機会に、腹筋を鍛えて内臓脂肪を燃焼させる「ながら運動」に取り組んでみませんか？　体型はスリムになり、健診数値の改善や心筋梗塞のリスク低下にも効果的です。

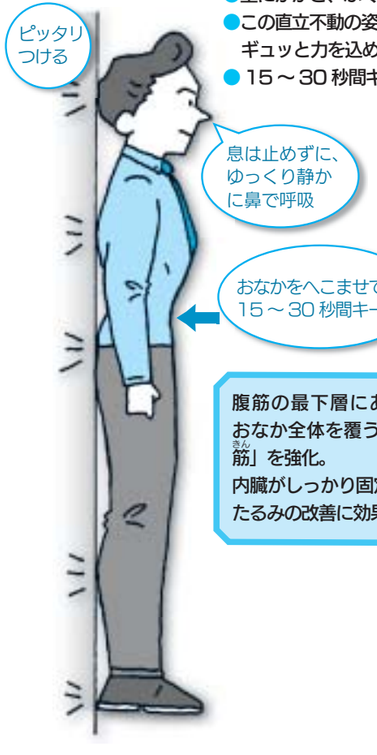
内臓肥満 CHECK!

□ まっすぐ立って、あごを引いた姿勢で下を見たとき、つま先が見える？

つま先が見えないのは、おなかがじゃまをしているから。一見太っていない人でも、おなかだけに脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」の可能性があります。ながら運動を生活に取り入れましょう。

オフィスで ●●● エレベーターで立ちながら運動

- エレベーターの正面奥の壁を背にして立つ。
- 壁にかかと、ふくらはぎ、おしり、肩甲骨、後頭部をピッタリつける。
- この直立不動の姿勢のまま、腹式呼吸でおなかの空気をしぼりだし、おなかにギュッと力を込めて、できるかぎりおなかをへこませる。
- 15～30秒間キープする。



腹筋の最下層にあって、おなか全体を覆う「腹横筋」を強化。
内臓がしっかり固定され、たるみの改善に効果的！

家庭で ●●● 寝ながらバンザイ腹筋

- 仰向けに寝て、ひざを直角に曲げる。
- あごを引き、両手をバンザイするように上げる。
- ゆっくり45度くらいのところまで起き上がる。
- 2秒止めてから、ゆっくり元の位置に戻す。
- 10回を目安に。

安全に、かつ効果的に腹筋を鍛えるエクササイズです。
簡単に10回以上できるようになれば、腹筋強化の目的達成です！

ココロのシグナル点滅中

「人事異動症候群」

山田 琢之
（なごや労働衛生コンサルタント事務所長・愛知医科大学客員教授）

異動の3カ月後が危ない

昇進したり転勤するなど、職場が変わったことで体調を崩すストレス病を「人事異動症候群」といいます。異動後3カ月ごろから現れるので、春の人事異動後の「七月病」と呼ぶ学者もいます。

学生の場合は、入学後1カ月で体調を崩す「五月病」が有名ですが、社会人では症状が現れるのが少し遅いようです。学生に比べてストレス対処能力や順応力が高いのでしょう。

慣れない仕事と強い責任感が主な原因であり、職場不適応が心身症を招き、抑うつ状態・うつ病にまでいたってしまいます。

「また怒ってるよ。課長はいつもイライラ不機嫌だよね」

Ａ代さんは努力して同期入社のトップで課長に昇進しました。人事異動後ますますがんばって、深夜の帰宅も当たり前。部下は誰もついていけません。

よく部下にあたるようになり、最初は応援していた女性社員たちからもスカン。孤独感を感じるようになり、睡眠不足も手伝って、次第にボーっとしていることが多くなりました。ある日、心配した部下は声をかけました。

「課長、失礼ですが、病院で診てもらったらどうでしょうか」

大人なら自立しているか、というと話は別です。妻がいなければお湯も沸かせない男性も多いですね。

自立していないと、単身赴任先で苦労します。Ｂ郎さんの家族は、ある日、１人で自立できるよう訓練を行いました。

Ｂ郎さんを１人残してみんなで温泉に行ってしまったのです。その間、外食は禁止（当然、自炊）、洗濯も自分でしてもらいました。恨まれてもＢ郎さんのためと思い、温泉でおいしい食事をして帰ったそうです。

ただし、この自立支援、あくまで訓練ということをお忘れなく。

防人（さきもり）

単身赴任は奈良時代にもありました。防人です。防人は主に東国の兵士が北九州の警備に派遣されました。任期は3年で、当然単身赴任。任期が満了しても帰れなかったり、兵士といっても自給自足の生活で、あまり恵まれていなかったようです。「万葉集」には、防人と残された家族の悲しみが詠われています。

単身赴任もストレス要因

総務省の調査では、単身赴任者は50万人を超えています。その理由の1位は「子どもの進学・教育のため」、次いで「住宅事情（持ち家）のため」「老人の扶養・病人の世話のため」と続きます。

単身赴任者の健康変化を調査してみると、「ストレスの増大」が最も多く、「体重の増加」「胃腸の悪化」などが上位に入っています。

こんな人は要注意

①ライフイベンツ（人生のできごと）に弱い人

身内の不幸、離婚、転勤、単身赴任などのほか、昇進や結婚などの一般的に喜ばしいと思われることもストレスの原因になります。こうした変化に弱い人にとって、人事異動は大きな試練となります。自分に合ったストレスコントロール法を見つけましょう。

②完璧主義で他人に頼らない人

人事異動後の仕事はできなくて当然です。すぐに完璧にこなせる人は誰もいません。周りの人に教えてもらいながら覚える勇気も必要です。

③自己破滅型ライフスタイルの人

ストレスを発散させるために暴飲暴食をしてしまう人は、ヤケ酒・ヤケ食いとなり生活習慣病へまっしぐら。生活習慣は大切ですよ。

●対処法●

異動後の最初の1カ月はがんばりすぎないこと。

自分の能力の70％くらいのペースで慣れるように。初めての仕事はできなくて当然、ボチボチ始めることが人事異動症候群を予防します（職場も異動したての人には優しいものです）。

単身赴任者が健康を守るためには、新しい環境に慣れ、また単身赴任の生活にも慣れることがポイントです。

異動先・転勤先は未知の世界。自分の世界を広げるチャンスととらえ、ポジティブに考えられれば成功できるでしょう。

ただし、いつまでも気持ちが晴れず、やる気が起きないときは、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。

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?
職場・仕事・生活でストレスはありませんか?

※当サービスは、外部の専門機関㈱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5回まで無料／6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

聖隷健康保険組合の現況

平成18年6月末現在

●被保険者数	7,259人
男	1,867人
女	5,392人
●平均標準報酬月額	329,938円
男	451,581円
女	287,819円
●平均年齢	35.14歳
男	37.61歳
女	34.29歳
●被扶養者数	3,406人
●任意継続被保険者	46人
●育児休業保険料免除者	103人
●老人医療受給対象者	129人