

けんぼだより

2007●2

12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!



大海に迫る断崖の峠

東海道由比宿と興津宿の間にある薩埵峠は、眼下に駿河湾、その向こうに富士山を望む東海道屈指の難所にして景勝地です。広重が描いた浮世絵そのままの景色を見に出かけませんか?

さった
薩埵峠

スポットガイド

表紙：梅と富士山（静岡県富士市）

小池邸



小池家は、江戸時代には名主を務めた旧家。明治期に建てられた民家を由比町が修復し、休憩所としています。

あかりの博物館



ろうそく、行灯、提灯、ランプ、電灯など、灯火具をコレクションする私設博物館。部屋を暗くし、実際にあかりをつけて説明してくれます。火打ち石コーナーなど昔の方法で火を起こす体験コーナーもあります。

薩埵峠

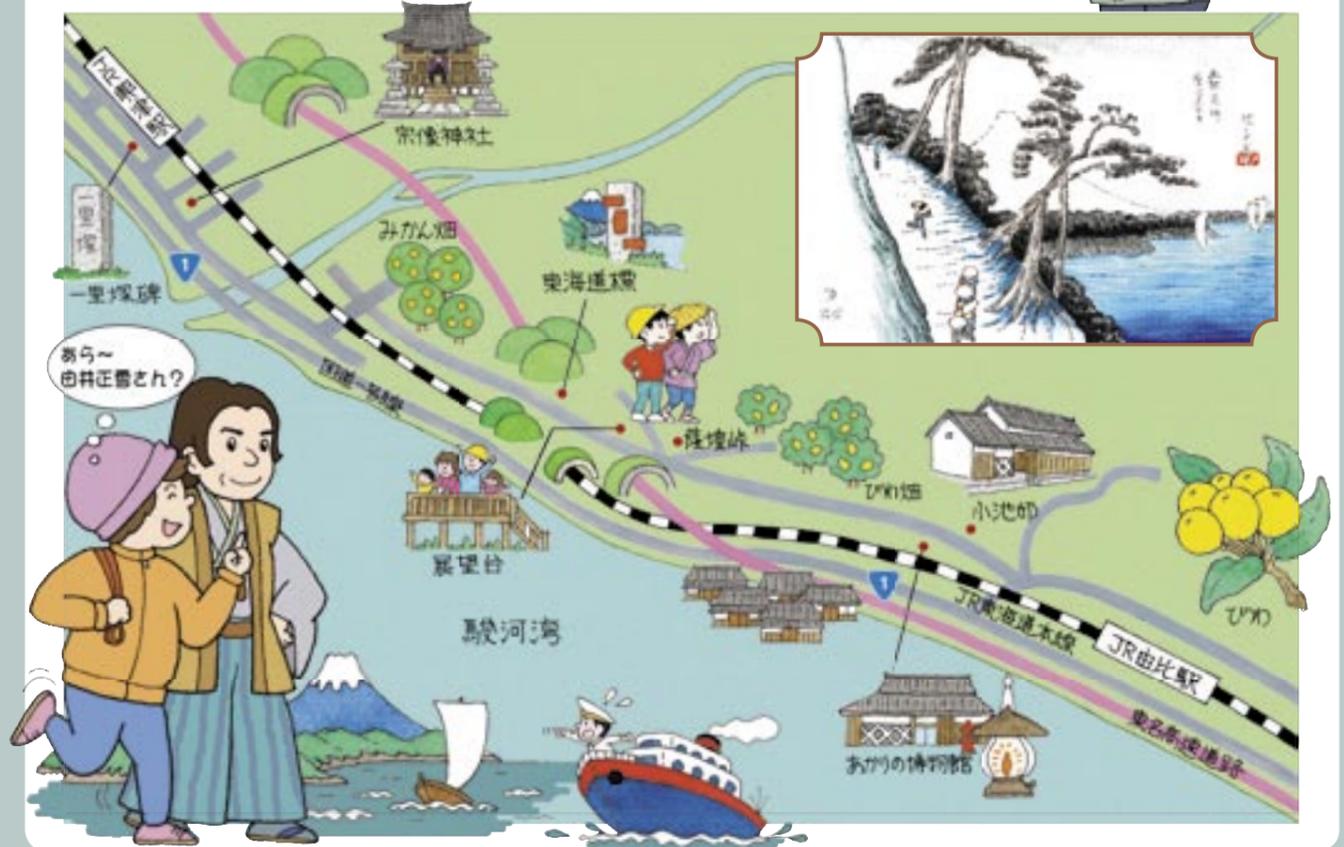


古くは海岸沿いの波打ち際を往来したため、「親知らず子知らず」とまでいわれた難所。峠道が開通したのは明暦元年（1655年）と伝わっています。現代においても、国道1号線、東名高速道路、東海道本線が海と崖にはさまれて通る交通の要所です。ハイキングコースには休憩所、展望台が整備されています。また、周囲でとれたみかんが、無人販売所で売られています。

宗像神社



平安中期の創建と推定されています。海上航海の守り神である筑紫の宗像神を勧請したものです。境域の森は女体の森と称されています。駿河湾が霧で覆われても、この森だけは浮かんで見えたので、船はそれを目当てに進んだといわれています。



けんぼだより2月号／平成19年2月発行／12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/>

健診項目に「腹囲測定」が追加されます

新健診と各種健診の検査項目(暫定)

		新健診	労働安全衛生	新健診と安衛	備 考	
		聖隷は35歳以上	定期健康診断	法健診との比較		
診察等	質問(問診)	○	○			
	計測	身長	○	□		
		体重	○	○		
		肥満度・標準体重	○	○		
		腹囲	○		新規追加	メタボリックシンドローム判定基準であるため
	視力		○			
	聴力		○			
理学所見(身体診察)	○	○				
脂 質	総コレステロール		■	廃 止	間接にてLDL-Cを算出する際は実測する	
	中性脂肪	○	■			
	HDL-コレステロール	○	■			
	LDL-コレステロール	○		新規追加	独立した心血管危険因子判定指標として有用	
肝機能	AST(GOT)	○	■			
	ALT(GPT)	○	■			
	γ-GTP	○	■			
代謝系	空腹時血糖	○	■1			
	尿糖	半定量	□	□	必須→選択	血糖HbA1c測定により正確な診断可能なため
		血清尿酸	○		新規追加	メタボリック判定時の参考指標として有用
	ヘモグロビンA1c	○	■1	選択→必須	高血糖状態の判定をより正確に行うため	
血液一般	ヘマトクリット値	□				
	血色素測定	□	■			
	赤血球	□	■			
尿腎機能	尿蛋白	□	○	必須→選択	血清クレアチニン等である程度腎障害を判定	
	潜 血	□		選 択		
	尿沈査					
	血清クレアチニン	○		新規追加		
心	12誘導心電図	□	■			
肺	胸部X線		○			
	喀痰細胞診		□			
眼底検査		□				

- ……必須項目
- ……医師の判断に基づき選択的に実施する項目
- ……35歳および40歳以上の者については必須項目、それ以外の者については医師の判断に基づき選択的に実施する項目
- 1……いずれかの項目の実施で可



あなたの腹囲大丈夫？
まずは測ってみましょう！ご希望の方にはメジャーを差し上げます。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは

内臓脂肪型肥満で、「高血圧」「高血糖」「高脂血症」のうち2つ以上該当する人。このような人は、心筋梗塞や脳卒中の危険が高いことが知られています。内臓脂肪型肥満かどうかは、お腹周りのサイズで(男性85cm以上・女性90cm以上)で決まります。40～74歳の男性2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドローム該当者または予備群と考えられ、該当者は約940万人、予備群は約1020万人、合わせて1960万人と推計されています。

【メンタルヘルス基礎講座】の実施状況(平成18年5月～19年2月末)

“職場の活力づくりはメンタルヘルスの対策から”

職場の仕事の悩みや長時間労働等によるストレスを抱えている人の増加がみられる今日、職場における『職員の心の健康づくり』のためのメンタル対策が急務になっています。

職員が、心身ともに健康で充実した生活が過ごせるよう、お互いに理解し、学んでいただくために、今回、「メンタルヘルス基礎講座」を開催しました。

実施した施設は21施設で、勤務時間終了後の研修でしたが、管理職、職員のみならず熱心に学んでいただき、好評を得ました。来年度も引き続き実施の予定です。

平成20年度より

40歳以上の健診・保健指導が義務化されます

医療制度改革関連法案が平成18年6月に成立し、健康保険法等の改正が10月より段階的に実施されています。そのなかでも健診(特定健康診査)と保健指導については、平成20年4月から、40歳以上の全員にメタボリックシンドロームの早期発見・改善のための健診として義務づけられます。

この健診・保健指導の義務化は、被保険者・被扶養者全員に健診を受けていただき、健診結果から、メタボリックシンドロームのリスクに応じた保健指導を実施することで、糖尿病等の有病者、予備群を25%減らすというものです。

聖隷健康保険組合では、35歳以上74歳未満の被保険者・被扶養者を対象に、特定健診等実施計画作成の資料を得るため、19年1月から被保険者の方に職場の定期健康診断と同時に実施していただいています(被扶養者の方は20年4月から実施)。

今までの健診は、病気の早期発見というイメージが強かったのですが、今後は効率的で効果的な健診・保健指導をめざすこととなります。



内臓脂肪型肥満に着目した健診・保健指導とは

新たな健診では、糖尿病等の生活習慣病、とりわけメタボリックシンドロームの有病者・予備群を減少させるため、保健指導を必要とする人を的確に抽出するための項目が選定されています。とくに重要となるのが「個人の行動変容につながる保健指導」という部分です。

制度改正で変わる

これからの

健診・保健指導

健診の結果からの階層化した保健指導とは?

保健指導は受診者全員に行いますが、健診結果と問診票の結果で判定し、保健指導の必要性(生活習慣病リスク)に応じて3段階に区分して実施されます。

- 1 情報提供・・・健診結果や質問票から対象者個人の生活習慣の見直しや改善に必要な情報を提供する(結果報告時や結果説明会で情報提供用紙等を配布)。
- 2 動機づけ支援・・・生活習慣の改善が必要と判断された者で、生活習慣改善を動機づけるための支援をする(個別面接を基本とするが、グループワークや学習会等にて一人ひとりの目標設定し、個人の行動目標が達成されているか原則6カ月後に相互の評価をする)。
- 3 積極的支援・・・生活習慣の改善が必要と判断された者で、そのために専門職によるきめ細やかな支援が必要で、定期的・継続的に積極的な支援をする(初回に1対1の面接を30分程度行い、3～6カ月の一定期間にわたり、各支援方法でプログラムを作成し、継続的に実施する)。

平成19年4月から 医療保険制度が 変わります

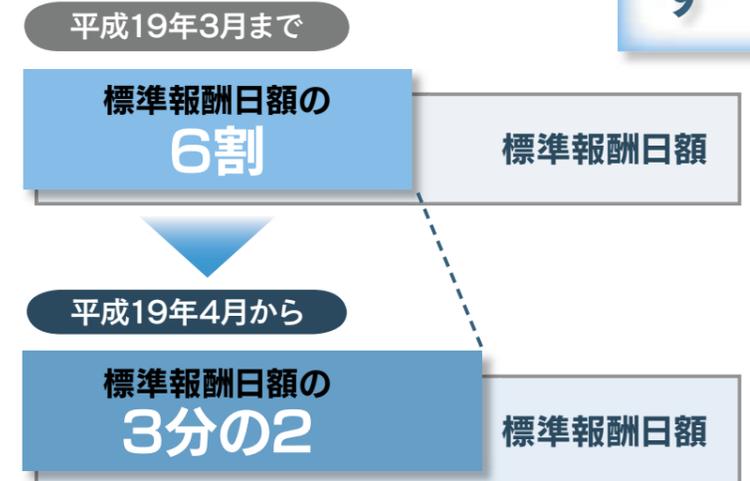
昨年10月から医療保険制度の抜本的な改革が行われていますが、平成19年4月からは次の改正が行われます。

出産手当金、傷病手当金の支給額が
標準報酬日額の3分の2に変わります

被保険者が出産のために会社を休み、給与の支払いを受けなかったときに支給される「出産手当金」と、被保険者が業務外のけがや病気で療養のために仕事を休み、給与の支払いを受けられないときに支給される「傷病手当金」が引き上げられます。現在は、欠勤1日につき標準報酬日額（標準報酬月額を30で割ったもの）の60%が支給されますが、平成19年4月から、ボーナスを反映させた水準として標準報酬日額の3分の2になります。



■ 出産手当金・傷病手当金が
引き上げられます



*仕事を休んでも会社から給与が支払われている間は、出産手当金・傷病手当金とも支給されません。ただし、給与が手当金より少ない場合は差額が手当金として支給されます。

* 出産手当金・傷病手当金の支給期間は：
 出産手当金：出産日以前42日（予定日から遅れた場合は出産予定日）から出産日後56日の期間（双子以上の場合、出産日以前の支給期間は98日）。
 傷病手当金：4日以上休んだ場合の4日目から支給されます。その前の3日間は継続して休んでいることが条件です。支給期間は1年6カ月です。

平成19年4月から

任意継続被保険者への出産手当金と傷病手当金の支給が廃止されます。
 現在は、任意継続被保険者になった人に対しても、支給条件を満たせば傷病手当金と出産手当金が支給されていますが、平成19年4月からは廃止されます。また、現在、1年以上の被保険者期間のある人が、退社後6カ月以内に出産した場合は出産手当金が支給されています（資格喪失後の継続給付）が、こちらも平成19年4月から廃止されます。ただし、退職時に傷病手当金・出産手当金を受給していた方・受給の要件を満たしていた方は継続して給付が受けられます。

標準報酬の上限と下限が
拡大されます

健康保険の保険料は、被保険者が受ける給与などの報酬から決められます。その際の事務作業を簡素化するため、幅をもたせて区分した「標準報酬等級表」に一人ひとりの収入をあてはめ、1カ月の報酬として計算しています。これを「標準報酬月額」といいます。現在、39等級となつていますが、平成19年4月から上限と下限が4等級ずつ拡大され、47等級になります。
 「標準報酬日額」とは、標準報酬月額を30で割ったもので（1円単位は四捨五入）、出産手当金や傷病手当金を計算するときの基礎になります（4ページ参照）。

標準賞与額の上限が
年間540万円になります

被保険者は賞与からも保険料を負担しています。賞与の100万円未満を切り捨てた額を「標準賞与額」とし、これに健康保険組合が設定した保険料率を乗じて、保険料が計算されます。現在、健康保険の標準賞与額の上限（それ以上賞与をもらっても保険料は変わらない金額）は賞与1回当たり200万円ですが、平成19年4月からは、上限が「その年度の賞与合計額540万円」に変わります。賞与から保険料が引かれるのは賞与が1年に3回までの場合です（※）。

平成19年4月から標準報酬等級表が変わります

等級	等級	標準報酬		報酬月額 (円以上) (円未満)
		月額(円)	日額(円)	
1		58,000	1,930	~ 63,000
2		68,000	2,270	63,000 ~ 73,000
3		78,000	2,600	73,000 ~ 83,000
4		88,000	2,930	83,000 ~ 93,000
5	1	98,000	3,270	(注) 93,000 ~ 101,000
6	2	104,000	3,470	101,000 ~ 107,000
7	3	110,000	3,670	107,000 ~ 114,000
8	4	118,000	3,930	114,000 ~ 122,000
9	5	126,000	4,200	122,000 ~ 130,000
38	34	750,000	25,000	730,000 ~ 770,000
39	35	790,000	26,330	770,000 ~ 810,000
40	36	830,000	27,670	810,000 ~ 855,000
41	37	880,000	29,330	810,000 ~ 905,000
42	38	930,000	31,000	905,000 ~ 955,000
43	39	980,000	32,670	(注) 955,000 ~ 1,005,000
44		1,030,000	34,330	1,005,000 ~ 1,055,000
45		1,090,000	36,330	1,055,000 ~ 1,115,000
46		1,150,000	38,330	1,115,000 ~ 1,175,000
47		1,210,000	40,330	1,175,000 ~

(注) 平成19年3月まで1等級は101,000円未満、39等級は955,000円以上。

標準賞与額の上限が変わります

平成19年3月まで

賞与1回当たり
200万円

平成19年4月から

賞与年間合計
540万円



※1年に4回以上支給される場合は、賞与ではなく報酬とみなされ、毎月の保険料計算の基礎に組み込まれます。

まとめてやらない、 小分けの運動を 続けること



監修 ● 長野 茂
日常ながら運動推進協会代表。
近著『男のメタボ・ダイエット』
(河出書房新社)

メタボリックシンドロームの元凶である内臓脂肪を減らすには、「きつい運動をまとめて」行うのではなく、「軽い運動を小分けにして」行うのが効果的です。通勤中やテレビを見ながらでもできる軽い運動を、無理せずに続けることが近道です。

内臓脂肪チェック!

□ 立ってズボンをはくのが
苦しい?

片足で立って、もう一方の足をズボンに入れるのが苦しいければ、内臓脂肪型肥満の注意信号。足腰の筋肉もおとろえ、ひざ痛や転倒の危険性も高くなります。



家で・オフィスで

・・・上体ねじり腕立て伏せ



- 壁を背にして 50cm 離れて立つ。
- 背筋を伸ばし、おなかをへこませ、足を肩幅よりやや広く開く。
- 両手をバーの形にして、両腕を左右に大きく開く。
- 顔は正面に向けたまま、上体だけを大きくねじって、両手のひらを後ろの壁につける。
- 体の重みを壁に預けるようにひじを深く曲げ、両手で壁を押しながら体を元の位置に戻す。
- 逆側も同様にねじる。
- 左右各 5 回をめやすに。

腕立て伏せとねじり運動を組み合わせた、全身の筋肉を鍛える運動です。
壁さえあれば、昼休みでも家でテレビを見ながらでもでき、肩こり解消にも効果的!

通勤中

・・・つり革で片足立ち

- つり革や手すりにつかまる。
- 片足を少し浮かせ、地面につけている足のひざを少し曲げる。
- おなかにギュッと力を込める。
- 10 秒ずつ、左右交互に 10 回をめやすに。



息は止めずに、
ゆっくり静かに鼻で呼吸

おなかに
ギュッと力を
入れる

地面につけてい
るほうの足のひ
ざは少し曲げる

普通の立ち姿勢の 3 倍以上の負荷が片足にかかるため、足腰の筋肉を鍛えられます。
腹筋で不安定な体のバランスをとるので、おなかの刺激運動にもなります。

体調を整え、免疫力を高める

免疫力が低下し、抵抗力が弱まっていると、花粉症の症状が悪化しやすくなります。花粉症の予防・症状緩和のためには、体調を整え、免疫力を高めておくことも大切です。十分な睡眠・休養、栄養バランスのとれた食事、適度な運動などを心がけましょう。

上手な薬の服用で症状を緩和

薬の服用で早めに手を打っておくのも対策のひとつです。
花粉症の薬は、効用によって服用時期と種類が異なります。アレルギー症状の発症を予防するには、花粉が本格的に飛び始める約 2 週間前から抗アレルギー薬を服用すると効果的です。花粉が飛び始めて症状が出てきてからは、即効性のある抗ヒスタミン剤で症状の一次的な緩和が期待できます。
花粉症に悩まされる人は、早めに専門医を受診して、自分の症状に合った薬を処方してもらいましょう。

早めが肝心! 花粉症対策



春が近づくと同時にやってくるのが、スギやヒノキ科の花粉による花粉症の季節。患者数は年々増加傾向にあり、今後も増え続けると予想されています。

花粉症は、文字どおり、花粉が原因で起こるアレルギー性の炎症で、目のかゆみやくしゃみ、鼻水・鼻づまりなどが代表的な症状。症状の予防・緩和のためには、なんといっても花粉との接触を避けることです。また、すでに花粉症に悩まされている人は、花粉が飛び始める前から対策を講じておくことで症状をやわらげることができます。

セルフケアのポイント



- 風の強い日には窓を開けたままにしない。
- 帰宅したら、室内に入る前に洋服や髪の毛についた花粉をよく払い落とす。
- 帰宅後はうがい、洗顔、手洗いをしてからだについた花粉をきちんと落とす。
- 室内はこまめに掃除をする。



- 外出時は花粉が付着しにくい表面がすべすべした生地の衣服を身につける。
- 外出時は帽子、マスク、メガネなどを着用して、花粉をシャットアウト。

花粉症になる人とならない人がいる?

からだにとって花粉を異物(抗原)と認識しない人は、花粉症にはなりません。
しかし、花粉を抗原と認識して、それに対抗するための物質(IgE抗体)を体内につくっても、アレルギー許容量の違いで、花粉症の症状が出ている人と出ていない人がいます。それはなぜでしょうか。
アレルギー許容量を空のコップだと考えてください。コップに水を注いで、いっぱいになれば水はあふれてしまいます。同様に、花粉症もすぐに発症するのではなく、それぞれのからだの中にもっているコップ(アレルギー許容量)に水(IgE抗体)が蓄積し、あふれる(一定量に達する)と症状が出てくるのです。
そのため、自分は花粉症ではないと思っていた人でも、ある一定の年数が経つと、急に花粉症の症状が出てくるのです。

セルフケアのためには
こまめな情報収集も重要!!
花粉情報はここからチェック!

- はなこさん(環境省花粉観測システム)
<http://kafun.taiki.go.jp/>
- 花粉いんふお(NPO法人花粉情報協会によるサイト)
<http://pollen-net.com/>

税金が戻ってくる？ 医療費控除



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。今回のテーマは「医療費控除」。納めすぎた税金が戻ってくる、お得な制度です。

見ればなっとく！ けんぽの知識

交通事故などにあつたとき 第三者行為による傷病

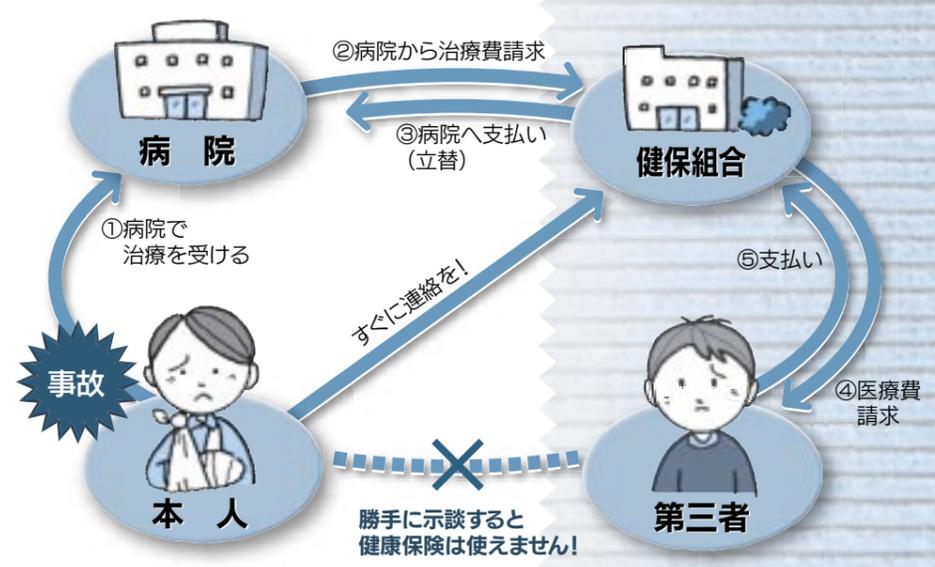
交通事故などのように、他人による加害行為だけが原因でも少なくありません。このように、第三者によって起こったけがや病気の場合は、その加害者である第三者が治療費などを支払う責任があります。

しかし、すぐに支払ってもらえないときもあり、被害者になった場合は、賠償に先立ち、一時的に健康保険を使って治療を受けることができます。この場合、健保組合はあとで加害者側に医療費を請求することになります。

すみやかに健保組合への届け出を

健康保険を使って治療を受けるということは、健保組合が必要な治療費を一時立て替えているということです。そのため、被害者が勝手に加害者と示談して損害賠償請求権の一部を放棄するようなことがあると、健康保険の給付が受けられなくなる場合もあります。完治していない状態のときは、その後の治療が健康保険で受けられなくなります。

健康保険で治療を受けた場合は、すみやかに健保組合への届け出を行い、示談するときも事前に健保組合に相談しましょう。勝手に示談することのないよう、慎重に進めてください。



交通事故にあつたら、何はともあれ次のことをしましょう。

- どんな小さな事故でも警察に連絡し、事故の確認をすること。
- 軽症であっても人身事故扱いとしてもらうようにすること。
- 運転免許証・車検証等で相手を確認すること。
- どんな軽いけがでも、必ず医師の診療を受けること。
- 相手の主張に安易に同意しないこと。
- 治療が終了しない間は、示談を急がないこと。

第三者行為の例

- 交通事故
- けんか
- 他人の飼っているペットに噛まれた
- 食中毒 (食堂などで食べたもの)
- その他 例: 歩いていたら建築現場の設備が倒れてきてけがをした

医療費控除ってどんな制度？

1月から12月までの1年間に自己負担分として支払った医療費が一定額(10万円または総所得金額の5%のいずれか少ないほう)を超えたとき、税務署に申告すると超えた部分について総所得金額から医療費が控除され、その分にかかっていた税金(所得税)が戻ってくる場合があります。これが医療費控除とよばれる制度です。

控除の対象には、被保険者の医療費だけでなく、家計をともにしている家族の分も含まれます。家計をともにしている家族とは、同居・別居に関係なく「生計を一にしている」家族のこと。仕送りしている親や、共働き夫婦なども認められます。

どんなふうに手続きするの？

手続きは本人の住所地を管轄する税務署で行います(2月16日～3月15日)。申告の際には、印鑑、給与の源泉徴収票、保管していた医療機関や薬局が発行した領収証を忘れずに持っていきましよう。

▼用意しておく便利！

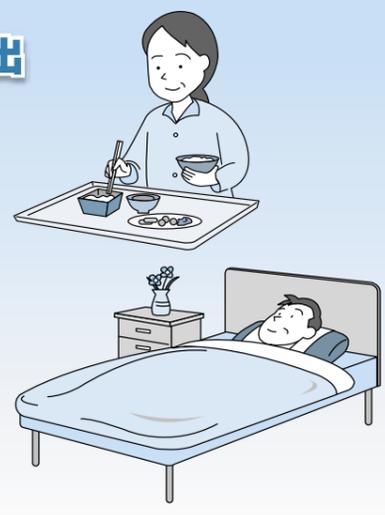
申告の際に必要な領収証は明細付きがベストですが、レシートでもOKです。薬局のレシートなどで控除の対象となる医薬品以外のものが記載されている場合は、控除対象となるものに印をつけておきましょう。また、通院のためにバスや電車などを利用して領収証をもらえなかったときは、通院日・交通手段・運賃などを記録したメモを残しておいて、領収証と一緒に持っていくといいでしょう。

医療費控除の対象となる支出・ならない支出

健康保険の効かない医療費も控除の対象になりますが、すべての支出が医療費控除の対象になるわけではありません。

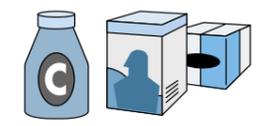
医療費控除の対象となる支出

- 医療機関に支払った治療費・薬剤費
- 治療のための医薬品(市販薬を含む)の購入費
- 通院費用、往診費用
- 歯科の保険外費用
- 入院時の食事療養・生活療養にかかる費用負担
- 妊娠時から産後までの診察と出産費用
- 老人保健施設・療養病床の利用料(介護費・食費・居住費の自己負担分) …など



医療費控除の対象とならない支出

- 健康診断・人間ドックの費用
- ビタミン剤や消化剤、体力増強剤など、健康増進や病気の予防のための保健薬や健康食品の購入費
- 単に体調を整えるためのマッサージ代 …など



住民税も安くなる!?

医療費控除を申請して税金の払い戻しを受けると、翌年の住民税も安くなる可能性があります。また、申告は5年前の分までさかのぼることができます。医療費の総額をチェックして、ぜひ活用してみてください。



「帰宅拒否症候群」

—お酒は適量なら百薬の長—



A 雄さんのケース

過重労働でストレスが多いA 雄さんは、居酒屋に寄ること仕事でウサ晴らし。次第にアルコールの量が増え、最終の電車にも乗れなくなり、ビジネスホテル暮らしのような生活に。帰宅した際に妻から飲酒をとがめられ、それ以来ほとんど家に寄りつかなくなりました。酒気帯び出勤も目立つようになり、ついに工作中、飲酒運転でつかまってしまいました。



B 奈さんのケース

B 奈さんの上司は、ささいなことですぐ怒鳴るパワハラ上司。心にたまったストレスのエネルギーを発散させている上司はいいでしょうが、受け止める部下はさらにストレスをためることに。「ねえねえ、今夜付き合わない？ いいバーを見つけたんだけど」B 奈さんは毎晩のように同僚や友人を誘い、グチを言うためにヤケ酒・ヤケ食いの日々。ここ2～3カ月、会社からまっすぐ家に帰った日はありません。



ストレスによる職場不応から お酒に走る

「神はアルコールを分解する酵素を肝臓の中に作られた。神は酒を飲むことを望んでおられ、酒を飲まないのは神の意志にそむくことである」(ある酒飲みの学者の言葉)。宴会の多い季節、神に従いすぎる人も、従わない人も、お酒は楽しく健康的に飲みたいものです。働く人の問題飲酒(アルコール依存)は、ギャンブル依存と同様に、ストレスによる職場不応の現れです。人は自然に心の破綻を防ごうというメカニズム(自我防衛規制といいます)を備えています。それが働かず、アルコールに溺れていきます。その結果、深夜まで飲み歩き、帰宅拒否症候群になってしまうのです。問題のある多量飲酒者の定義は、「1日にビール大瓶5本相当以上飲む者」とされていますが、国内では230万人を超えていると推定されています。

こんな人は 要注意

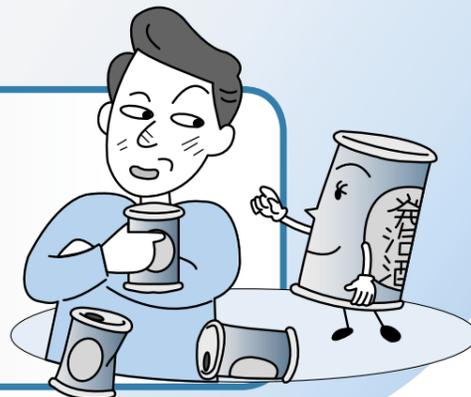
●ワインばかり飲む人

赤ワインに含まれるポリフェノールが、コレステロールの血管付着を防ぐといわれ「赤ワインが動脈硬化を防止する!」と一時ブームに。赤ワインなら体によいと誤解し、何本も空けてしまう、そんな人に限って肝硬変のことを忘れていません。



●発泡酒ばかり飲む人

ビールはプリン体(尿酸のもと)が多いことが知られています。そこで発泡酒の中には、プリン体を減らして、健康を売りものにしたものもあります。それでも飲みすぎれば、アルコールそのものが尿酸の排泄を阻害することをお忘れなく。



●対処法

酒を飲んでいるのか、酒に飲まれているのか、わからなくなった人に「CAGE法」という飲酒状態の自己診断法があるので紹介します。

- CUT DOWN: 飲酒を減らす必要性を感じたことがあるか?
- ANNOYED: 飲酒することを他人から非難され、気にさわったことがあるか?
- GUILTY: 自分の飲酒に対して、悪いとか申し訳ないとか感じたことがあるか?
- EYE OPENER: 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがあるか?

2項目以上あてはまるようなら立派なアルコール依存症。禁酒あるいは節酒を心がけ、楽しく健康的に付き合しましょう。

少量なら予防効果・多量では危険因子

少量の飲酒は善玉コレステロールを増やし、循環器系疾患、とくに心疾患の予防効果があります。しかし多量の飲酒は予防どころか、危険因子であることがわかっています。長期間の多量飲酒は心筋障害を引き起こし、特発性拡張型心筋症の1割はアルコールが原因です。不整脈の心房細動も発生させ、週末の多量飲酒後によく発生するので「ホリデイハート」ともいわれています。心筋梗塞や狭心症、そして突然死の原因にもなっています。もともと酒は「百薬の長」。貝原益軒は『養生訓』の中で「酒はほろ酔いかげんに飲めば長生きの薬となる」としています。ストレスを発散させるために深酒する飲み方はやめて、ほろ酔い程度にとどめて、楽しく飲みましょう。

聖隷健康保険組合 の現況

平成18年12月末現在

●被保険者数	7,246人	●平均年齢	35.67歳
男	1,857人	男	38.08歳
女	5,389人	女	34.83歳
●平均標準報酬月額	342,602円	●被扶養者数	3,527人
男	469,077円	●任意継続被保険者	62人
女	299,020円	●育児休業保険料免除者	128人
		●老人医療受給対象者	125人

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

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?