

けんぽだより

2008●4

17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/>

旅とウォーキング／世界遺産を遊散歩

和歌山県



杉の大樹と石段が続く荘厳な道 熊野古道を歩く

約1.8km 約1時間30分

かつて「蟻の熊野詣」と呼ばれたほど、古くから多くの人を引きつけてきた聖地・熊野。苔むした石段の両脇には、樹齢を重ねた杉並木がうっそうと繁っています。古の面影を最も美しく残す熊野古道を歩いてみませんか。

スポットガイド

表紙：熊野古道（和歌山県）

大門坂

267段続く石段は熊野詣の歴史を感じさせます。杖を持参すると便利。

那智山 青岸渡寺

西国三十三カ所観音巡りの第一番札所で、参拝する人々が絶えません。

熊野 那智大社

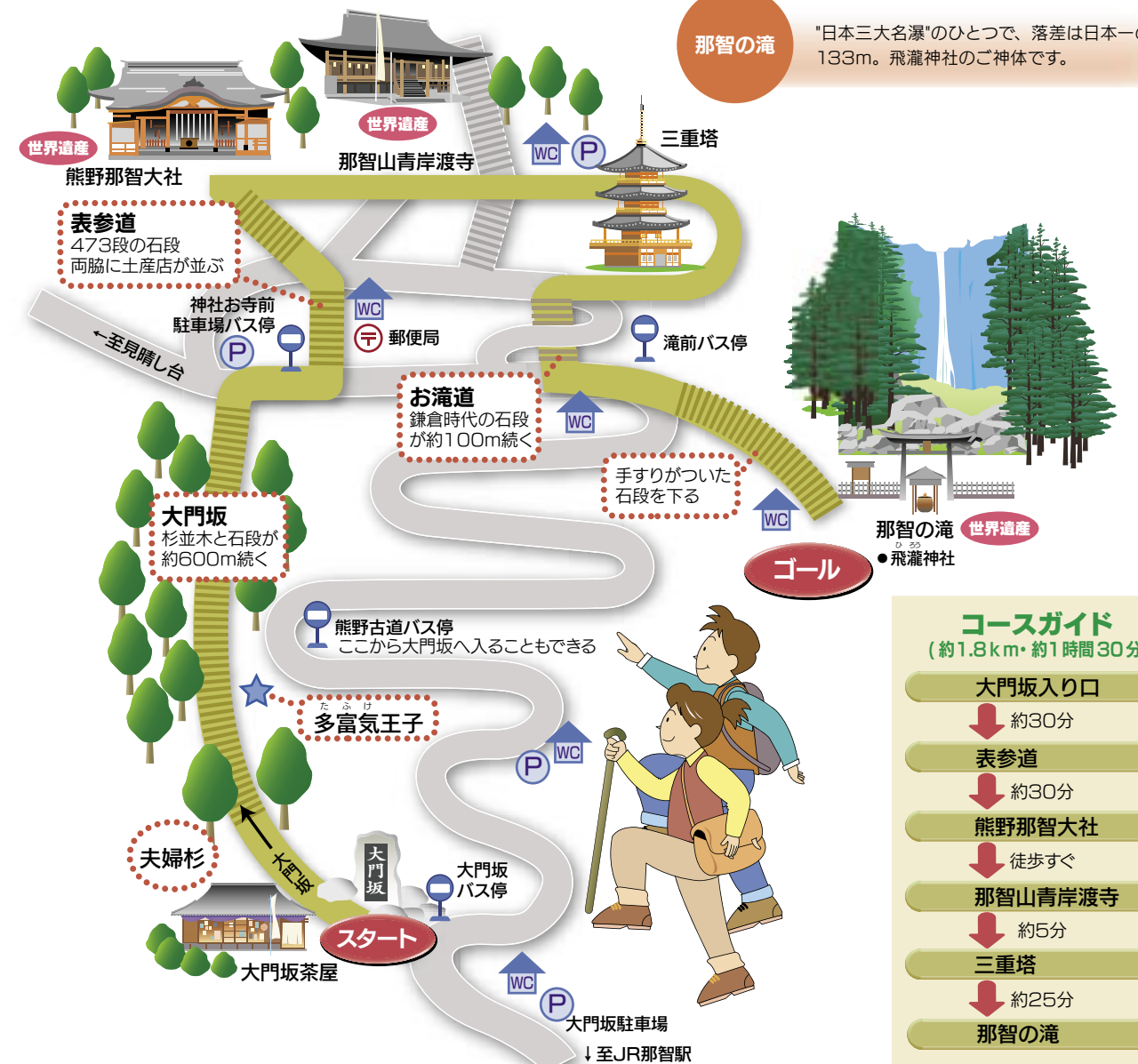
熊野三山のひとつで、那智の滝への信仰が起源とされます。

三重塔

那智の滝と並んだ姿は南紀を代表する風景。

那智の滝

「日本三大名瀑」のひとつで、落差は日本一の133m。飛瀧神社のご神体です。



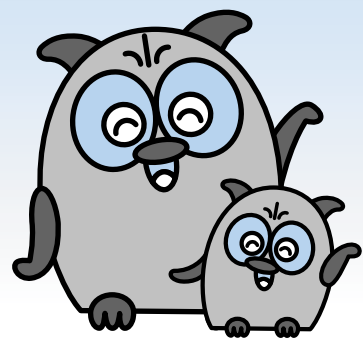
コースガイド (約1.8km・約1時間30分)

- 大門坂入り口
- ↓ 約30分
- 表参道
- ↓ 約30分
- 熊野那智大社
- ↓ 徒歩すぐ
- 那智山青岸渡寺
- ↓ 約5分
- 三重塔
- ↓ 約25分
- 那智の滝

けんぽだより4月号／平成20年4月発行／17号

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

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



平成20年度は「高齢者の医療の確保に関する法律」が施行され、新しい高齢者医療制度の創設と、増え続ける医療費の抑制策として健康保険組合等医療保険者に対して特定健診・特定保健指導の義務化が、スタートする年度です。

一方、財政的には後期高齢者支援金・前期高齢者納付金・病床転換支援金が創設され、従来の老人保健拠出金、退職者医療拠出金の精算等もあり、聖隷健康保険組合としては、たいへん厳しい財政運営が予想されます。

このようななかにあつて、被保険者・被扶養者に対し、適正なる給付を行い、支出の適正化に努めるとともに、特定健診・特定保健指導ならびに人間ドック等、従来から実施している保健事業を積極的に推進します。

1 特定健診・特定保健指導

①事業主の行う定期健康診断結果の円滑な授受および的確な管理

特定健診は事業主の行う定期健康診断結果の提供を受け、特定健診の実施に代えることとしており、円滑な授受と、提供を受けた結果については個人情報保護に万全を期し、適正な管理保管に努めます。

被扶養者については、住所地の健診機関で受診するよう勧奨を行います。

②特定保健指導

特定健診結果を基に階層化を行い、効果的な特定保健指導を行います。

2 疾病予防事業の積極的実施

(1)人間ドック受診率の向上

①人間ドック受診率向上策の実施

35歳以上被保険者および被扶養者を対象に受診勧奨を行い、人間ドック受診率の向上を図ります。特に節目年齢(35・40・45・50・55歳)の者に対する受診勧奨を強化します。

また、健保組合契約医療機関以外で受診する人間ドックについても一定額の補助を行います。



②婦人科がん検診の拡大

人間ドックのオプション扱いとしていた婦人科がん検診を単独補助の対象とし、婦人科健診の充実を図ります。

(2)SSP(サクセスリムプラン)の継続実施

聖隷保健事業部の協力を得て、40歳未満、BMI 25以上の者を対象に補助を行い、特定保健指導予備群の減少を図ります。

(3)メンタルヘルス支援対策

株式会社ピースマインドとの契約を継続するとともに、希望する事業所に対しメンタルヘルス基礎講座を開催します。

(4)インフルエンザ予防接種補助

被保険者、被扶養者に対するインフルエンザ予防接種の補助を行います。

3 医療費支出の適正化

①医療費支出の適正化

増え続ける医療費に対し、レセプト情報管理システムを活用した点検、分析を行い医療費支出の適正化に努めます。

②被扶養者確認調査

被扶養者の収入確認等生計維持関係の調査確認を行い、被扶養者認定の適正化を図ります。

4 健康管理推進委員との連携

健康管理推進委員会を活用し関東・関西・浜松のブロックにおいて健康づくり対策の検討・円滑な実施を図ります。



5 レセプトオンライン請求の実施

社会保険診療報酬支払基金との診療報酬請求明細書のオンライン化を行い、事務処理の簡素化を図ります。

6 健康保険組合理念の制定

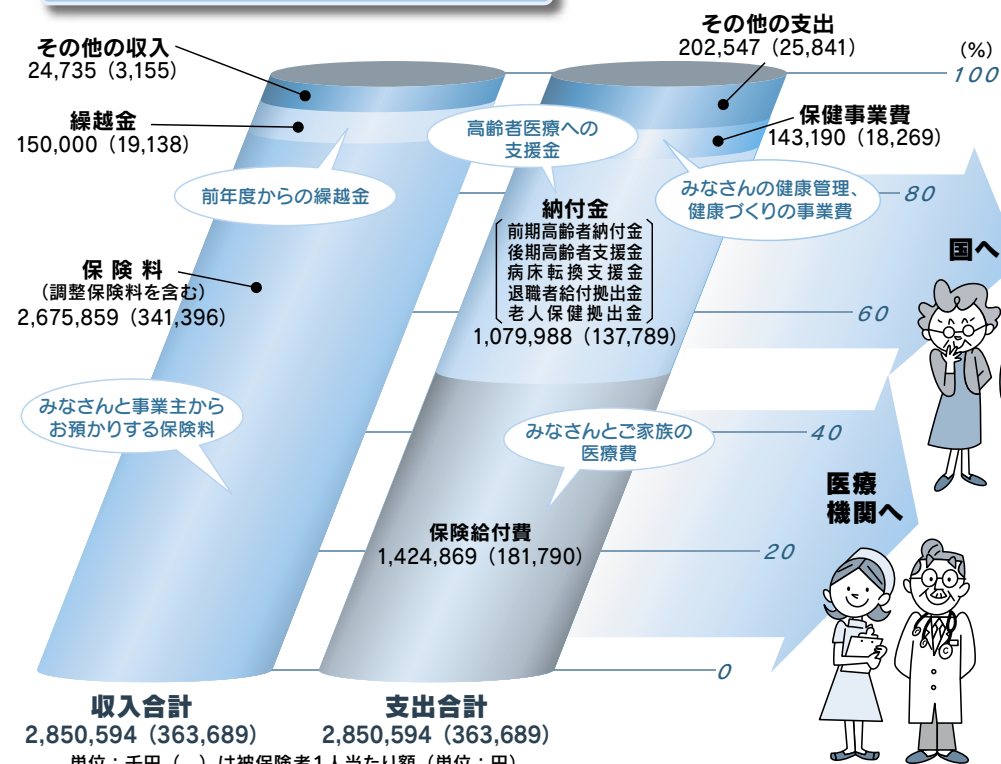
「私たちは、被保険者(被扶養者)一人ひとりの健康保持増進と疾病予防に全力を尽くします」を聖隷健康保険組合の理念とし、事業を推進します。



平成
20年度

聖隷健康保険組合 事業計画のご案内

平成20年度 予算のあらまし(健康保険)



予算編成の基礎となった数値(健康保険)

●被保険者数	7,838人
男	1,999人
女	5,839人
●平均標準報酬月額	338,356円
●平均年齢	36.06歳
男	38.18歳
女	35.34歳
●被扶養者数	3,734人
●前期高齢者加入率	1.4%
●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
(うち特定保険料率 1000分の27.46)	

平成20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号被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	148,603	53,493
繰越金	16,125	5,805
繰入金	1	0
雑収入	2	1
合計	164,731	59,298
介護納付金	157,707	56,770
介護保険料還付金	1	0
積立金	7,023	2,528
合計	164,731	59,298

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	3,284人
●平均標準報酬月額	394,000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

聖隷健康保険組合 平成20年度予算の お知らせ

納付金が財政を圧迫

聖隷健康保険組合の平成20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20年度の予算総額は28億5059万円です。

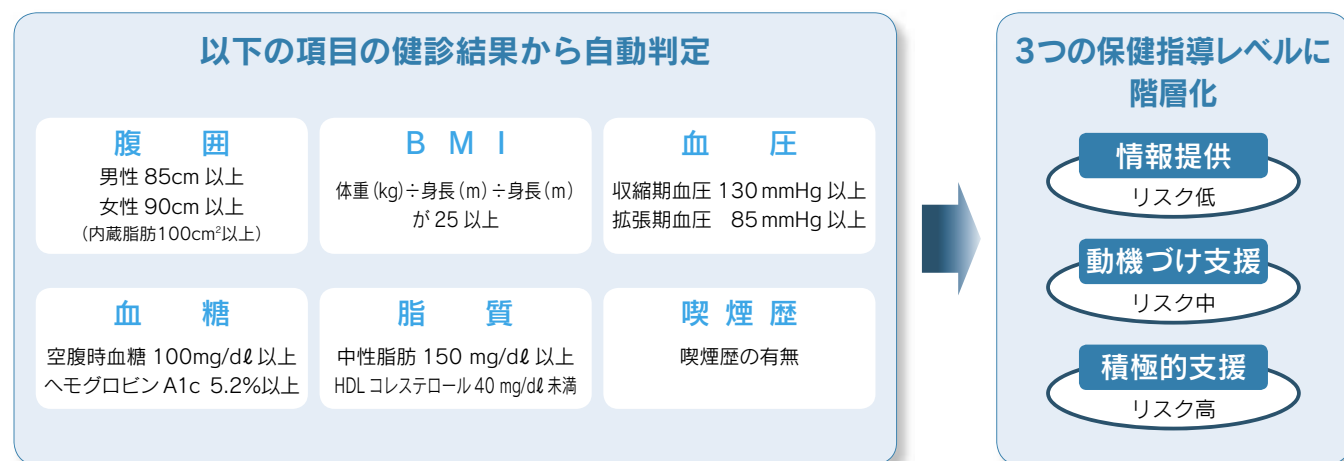
保険給付費は被保険者数の増加により前年度比1・9%増となりましたが、被保険者1人当たりでは減少しています。納付金(前年度までの拠出金)が前年度比16・6%増大し、保険料収入の41・2%を占めていて、重い負担となっています。収入不足をまかなうため、前年度からの繰越金1億5000万円を予算計上しました。

増額し、特定健診・特定保健指導を主力にさまざまな事業を積極的に実施してまいります。みなさんにおかれましても、「健康は自らつくるもの」という意識をもたれ、健診を必ず受診するとともに、健康維持・増進に努められることが、医療費の節減につながります。今後も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。



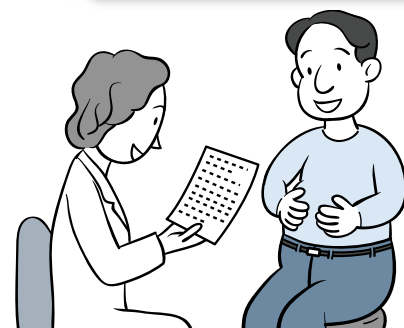
2 受診した人全員を3つの階層にグループ分け

健診と質問票の結果から、受診した人を3つの階層にグループ分けします。メタボリックシンドロームのリスクが高い人を抽出して、必要な保健指導を行うためです。



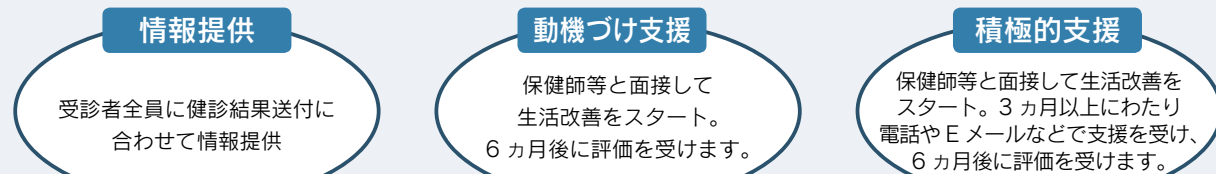
3 次に保健指導を受けます

今までの保健指導は 健診結果をもとに、必要な方には生活改善のアドバイス等を行っていました（任意）。



2008 年度からは……特定保健指導が義務化

「特定健診」の結果からメタボリックシンドロームのリスクを判定し、「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」の3つのレベルに分けた保健指導が行われます。※予防効果の高い人から優先的に実施されます。



ここが
Point!

- 「保健指導」の重要度がアップ。メタボリックシンドローム該当者・予備群を減少させるために、生活改善をサポートします。
- 3つのレベル別の保健指導が行われます。特定保健指導の対象となった方には、優先的に指導を受けていただきたい方からご連絡いたします。

特定健診・保健指導 Q&A

Q よく「メタボ体型」といわれ、確かにおなかは出ていますが、今までずっと健康です。このままじゃ、ダメですか？（40代・男性）

A 「痛い」「具合が悪い」などの自覚症状がないと、危機感はないものですね。しかし、近年の研究で、内臓脂肪がたまるとう動脈硬化を進行させる悪玉物質が増え、逆に動脈硬化を防ぐ善玉物質は減ることがわかってきました。放置していると、心筋梗塞など命にかかわる病気のリスクが高くなります。特定健診・保健指導を受けて、健康な今のうちから生活改善に取り組みましょう。



特定健診・保健指導は必ず受けましょう!

制度が始まって5年後（2012年度）時点で、特定健診と特定保健指導の実施率やメタボリックシンドローム該当者・予備群の減少率が低い健保組合には、ペナルティが課されるしくみになっています。ご自身の健康管理のためにも、1年に1回、必ず受診してください。

いよいよ 特定健診・保健指導が スタート

生活習慣を変えるための
健診が始まります

2008 年度から、メタボリックシンドロームを予防して将来の医療費の増加を抑えようという全国的な取り組みが始まります。みなさんご家族の健診はどう変わるのか、新しい流れをお知らせします。



1 まず特定健診を受けます

今までの健診は

2008 年度からは……特定健診が義務化

「労働安全衛生法」に基づく職場の健診を受けていました（事業主の義務）。

働いている人
（被保険者）



「労働安全衛生法」に基づく職場の健診には「特定健診」の健診項目が含まれるようになります。ですから、職場の健診を受ければ、特定健診を受けたことになります。

自治体の住民健診や健保組合の主婦健診等を受けていました（任意）。

ご家族
（被扶養者）



40～74 歳の方は、健保組合が行う「特定健診」を受けます（健保組合の義務）。

保健事業の一環として、人間ドックを行っていました（任意）。

健保組合



義務化された事業として特定健診を積極的に実施します。40～74 歳の加入者の特定健診実施率アップをめざし、保健指導を行います。またデータ管理も行います。

ここが
Point!

- 特定健診の対象者は **40～74 歳の加入者全員** です（被保険者だけでなく被扶養者も）。
- 「メタボリックシンドローム」に焦点をあて、「腹囲」の追加など **健診項目が変わります**。
- 全国で健診項目や基準値が統一されます。

聖隷健康保険組合 特定健康診査等実施計画

平成20年4月1日からの特定健康診査・特定保健指導実施に向けて、実施方法や目標等を定めた計画を策定しましたので、『けんぽだより』に公表します。（詳細は、後日、ホームページに掲載しますのでご覧ください）

1 計画策定の背景および趣旨

高齢化の急速な進展に伴い、疾病構造も変化し、がん、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病の割合は増加し、死亡原因でも生活習慣病が約6割を占め、医療費においても生活習慣病が3割を占めています。生活習慣病の発症前の段階であるメタボリックシンドロームが疑われる者、予備群と考えられる者を合わせた割合は、男女とも40歳以上になると高く、男性では2人に1人、女性では5人に1人の割合に達しています。

食生活や運動不足等の改善により生活習慣病の予防ができれば、医療費の増加を抑えることが可能となります。こうした考えから医療構造改革では、「高齢者の医療の確保に関する法律」により、平成20年4月から内臓脂肪型肥満に着目した、特定健康診査および特定保健指導の実施を医療保険者に義務付けました。

政策目標として、平成27年度には、20年度と比較して糖尿病の生活習慣病有病者・予備群を25%減少させることとしています。

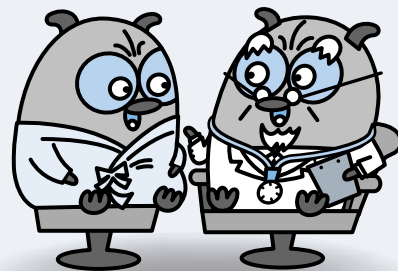
一般的な傾向として女性より男性のメタボリックシンドローム該当者・予備群が高い割合を占めております。聖隷健康保険組合は女性の被保険者が多いため、該当者・予備群の割合は高くないと予想されますが、その減少のための努力が必要となります。

2 計画の基本

「私たちは、被保険者（被扶養者）一人ひとりの健康保持増進と疾病予防に全力を尽くします」という健保組合の方針に則り計画を策定していくものとします。

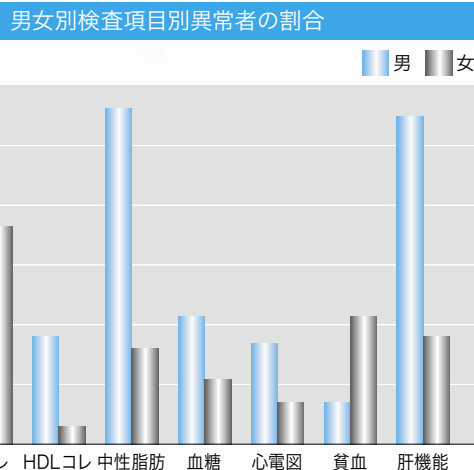
3 計画の期間

本計画は5年を1期とし、第1期は平成20年度～平成24年度とし、平成23年度までは、毎年見直しを行います。



1. 健保の現状

- ① 18年度の1人当たりの医療費
被保険者Ⅱ71、812円
被扶養者Ⅱ86、375円
- ② 健康診断の受診状況（被保険者本人）
98・6%の実施率
- ③ 検査異常値の割合
18年度の健康診断（人間ドック含む）を受診した男性1、619人、女性4、785人の検査結果による各検査異常の割合はグラフのとおりです。



2. 特定健康診査の対象者と目標値

- ① 対象者
特定健康診査等の対象者は、40歳から74歳までの聖隷健康保険組合の加入者です。

な打合せにより効率的に実施します。

③ 実施方法
「標準的な健診・保健指導プログラム（確定版）」「第3編保健指導を基本とし」「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」の各段階に応じ、委託機関と、一部健保が指導計画、個別の支援計画を作成し、取り組みます。

- a)「情報提供」
健診結果に合わせ、個人の生活習慣やその改善に関する基本的な情報を健診結果とともに提供します。
- b)「動機付け支援」
生活習慣の改善のための自主的な取り組みを対象者が継続的に行うことができるよう、保健師、管理栄養士による面接、指導をもとに行動計画を策定し、対象者に対して3～6ヵ月継続して支援（働きかけ）を行い、計画の進捗状況評価と計画の実績評価を6ヵ月後に行います。

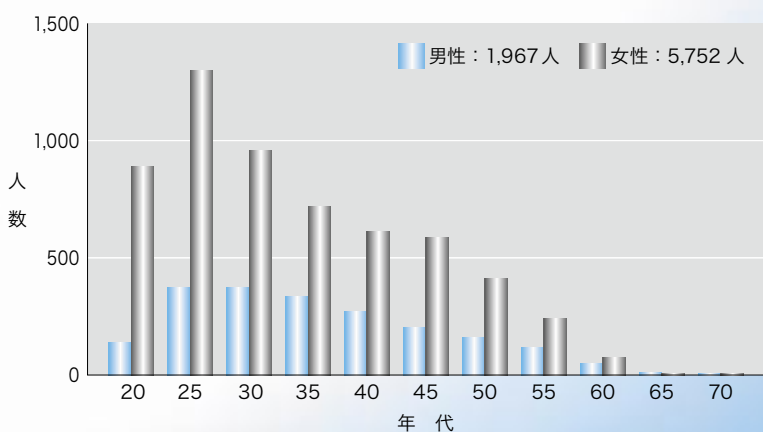
④ 保健指導の実施者
保健指導は保健師、管理栄養士が中心となり実施することとなりますが、20年度については、聖隷保健事業部およびその他の聖隷関係の機関へ委託します。一部については当健保組合の保健師が実施します。

5. 個人情報保護

特定健診データおよび特定保健指導データその他、追加健診データについては、すべて電子化して管理します。健診データの管理は当健保組合のレインボーステムにて管理します。

特定健診の実施にあたっては、個人情報の保護に関する法律（平成15年5月法律第57号成立・平成17年4月に全面施行）および同法に基づくガイドライン（医療・介護関係事業者におけ

19年度年代別男女別被保険者数



② 目標値

特定健診等の実施および成果に係る目標値を設定し、その達成に向けた取り組みを強化します。

聖隷健康保険組合の目標値

*目標値は年次ごとに見直しを行います。
*被扶養者の特定保健指導の実施は平成21年度からとします。

- 「平成24年参酌標準」
- ・特定健診の受診率Ⅱ80%（単一健保）
- ・特定保健指導の実施率Ⅱ45%
- ・内臓脂肪症候群の該当者・予備群の減少率Ⅱ10%

6. 特定健康診査等実施計画の公表・周知

特定健診計画および主旨については、健保組合のホームページおよび『けんぽだより』に掲載することにより広報および周知を図ります。各施設、事業所の委員会や研修会等の機会を通して、広報および周知を図ります。

7. 特定健康診査等実施計画の評価および見直し

特定健康診査・特定保健指導の目的は、できる限り多くの対象者に実施することによって、メタボリックシンドロームのリスクのある者を確実に減らしていくことです。

そのため、作成した実施計画に沿って、毎年、計画的に健診・保健指導を実施していくことが重要となりますが、実施のみに捉われることなく、実施中・実施後の成果を検証する必要があります。以下の項目について分析、評価を行います。

- ① 特定健康診査・特定保健指導の実施率
- ② メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少率
- ③ 事業の実施方法・内容・スケジュール（委託機関との調整）
- ④ レセプトデータ
- ⑤ その他

実績がでた時点で、毎年総合的な評価を行い、次年度の計画を見直ししていくものとします。中間年の平成22年度には、医療費適正評価の中間評価との見直しも予想されます。

目標設定項目		H・20年	21年	22年	23年	24年
40～74歳の被保険者数（推計値）		2,953	3,114	3,331	3,530	3,777
40～74歳の被扶養者数（推計値）		567	595	640	695	735
40～74歳の被保険者・被扶養者数（推計値）		3,520	3,709	3,971	4,225	4,512
特定健診目標受診率	被保険者受診率	88%	90%	92%	95%	98%
	受診被保険者数	2,598	2,802	3,064	3,353	3,701
	被扶養者受診率	20%	25%	30%	35%	40%
	受診被扶養者数	113	148	192	243	294
	全受診者数	2,711	2,950	3,256	3,596	3,995
特定保健指導対象者数		500	570	630	700	750
特定保健指導目標	受診率（被保険者）	25%	30%	35%	40%	45%
実施率	実施者数（被保険者）	125	171	220	280	337
内臓脂肪症候群の該当者・予備群の減少率		基準値				基準年-10%

3. 特定健康診査の実施方法

- ① 時期・場所
・被保険者：4月～3月を予定とし各施設（事業所）等で事業主が実施する定期健康診断とします。
- ・被扶養者：6月～12月で、健保の指定医療機関、または近隣の医療機関にて受診していただきます。

*人間ドック受診者は特定健診実施とみなします。
*被扶養者は、特定健診受診時にあわせて婦人科健診（乳がん含む）の受診をお願いします。

4. 特定保健指導の実施方法

① 対象者

階層化基準により、保健指導対象者を抽出します。

階層化基準に基づき選定した対象者が多数の場合、効果的・効率的な保健指導を実施するため、優先順位をつけて特定保健指導をします。

② 実施時期

特定健康診査の結果を受理してから、時間が経過しない時期に、事業所や委託機関等と綿密

② 実施項目

・既往歴の調査（服薬歴および喫煙習慣の状況に係る調査Ⅱ質問票を含む）・自覚症状および他覚症状の有無の検査（理学的検査）・身長・体重（BMI）および腹囲、血圧測定・肝機能検査（GOT、GPT・γ-GTP）・血中脂質検査（中性脂肪、HDL・コレステロール・LDL・コレステロール）・血糖検査（空腹時血糖、またはHbA1c）・尿検査（尿糖・尿蛋白）
《詳細な検査の項目》：医師の診断による

③ 健診の委託

・現在事業主が実施している健診機関とします。
・厚生労働省で示している「特定健診の手引き」による、委託選定基準を満たす健診機関へ委託します。

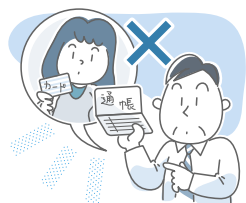
④ 健診の周知案内、結果等について

・特定健康診査の実施方法、場所等のご案内は被扶養者のご自宅へ郵送します。また、ホームページや『けんぽだより』にて受診勧奨（人間ドックも含む）するとともに、各施設の会議研修等の機会を捉えて周知します。
・健診の結果については、40～74歳の受診者全員に左記の結果を通知します。
a) 特定健診の結果通知書
b) 情報提供

※必要な方には別途保健指導を実施します。

※振込人・差出人：被保険者、受取人：被扶養者

- 仕送りとして認められないもの**
- × 銀行や郵便局の口座を振込人と受取人がキャッシュカードと通帳に分けて持ち、送金した場合、振込人と受取人の確認ができませんので、認められません。
 - × 振込人（差出人）、受取人が代理人（本人名義以外）であるときは、認められません。
 - × 受取人が作成した領収書は、認められません。
 - × そのほか、受取人以外が発行した証明書類であっても、送金額、振込人、受取人の記載がないものは認められません。



送金方法		添付書類	
銀行・郵便局（窓口）	・振込依頼書 ・送金証明書 ・振込票 ・通帳の写し	・送金額、振込人、受取人の記載があるもの	
銀行・郵便局（ATM）	・利用明細書 ・通帳の写し	・損害賠償額、受取人、引受	
現金書留	・差出人の郵便局控えと受取人に届いた封筒の写し	・日付印の記載があるもの	
インターネット	送金額と受取人、振込人の記載がある書面		

仕送りとして認められるもの

聖隷健康保険組合の被扶養者になっている方が「被扶養者認定基準」に該当しているかどうかの確認を行います。

実施時期は、本年9月頃を予定していますが、該当者には7月頃に連絡させていただきます。

特に、別居の父母が被扶養者になっている方は、仕送り額の確認をしますので、今から準備をしてください。

仕送り額の確認は、継続する3カ月の送金証明等を提出していただきますので、なくさないようにしてください（手渡しは認められません）。

なお、認定基準に該当していない被扶養者については、速やかに「被扶養者異動届」を提出してください。詳しくは聖隷健康保険組合のホームページをご覧ください。

被扶養者の確認が行われます

聖隷健康保険組合被扶養者認定基準（概要）

1. 配偶者の場合

- 配偶者の年間収入が130万円（配偶者が60歳以上の場合、または一定以上の障害の状況にある場合は180万円）未満であり、被保険者の年収の2分の1未満の場合には被扶養者となることができます。

2. 子の場合

- 夫婦の年間収入を比較して、収入の多い方の被扶養者とします。この場合、育児休業期間中であってもそれぞれの実収入を比較します。
- 子のアルバイト等の収入が130万円未満であり、被保険者の収入の2分の1未満の場合、23歳までは被扶養者として認めます。24歳以上になった場合（学生を除く）は、労働能力があり経済的に自立できる状態にある方は原則として被扶養者として認められません。

3. 同居の父母の場合

① 父母とも60歳以上の場合

- 父母の年間収入を合算して180万円未満で、被保険者の年間収入の2分の1未満の場合には、2人とも被扶養者になることができます。ただし、父母の年間収入の合計額が被保険者の年間収入を上回る場合は、2人とも被扶養者になれません。
- 父母の年間収入を合算して180万円以上360万円未満で、被保険者の年間収入の2分の1未満の場合には、収入の少ない者1人が被扶養者になることができます。ただし、父母の年間収入の合計が被保険者の年間収入を上回る場合は、被扶養者になれません。

- 父母の年間収入を合算して360万円以上の場合は、被扶養者になれません。
- ② 父母の一方が60歳未満の場合
 - ①の180万円は155万円と、360万円は310万円と読み替えます。
 - 60歳未満である者が一定以上の障害の状況にある場合は、①を適用します。
- ③ 父母とも60歳未満の場合
 - ①の180万円は130万円と、360万円は260万円と読み替えます。
 - 父母の一方が一定以上の障害の状況にある場合は、①の180万円は155万円と、360万円は310万円と読み替えます。
 - 父母とも一定以上の障害の状況にある場合は、①を適用します。

4. 別居の父母の場合

3の要件に該当し、かつ、被保険者からの仕送り額が父母の年間収入以上であることが必要です。

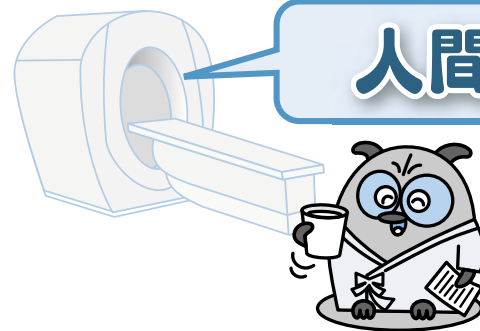
5. 祖父母の場合

被保険者の祖父母が3、4の要件を満たしており、かつ、祖父母および父母の年間収入の合計額が被保険者の年間収入以上の場合は、認められません。

6. 義父母の場合

被保険者と同居しており、かつ、義父母の子（被保険者の配偶者）が1の要件に該当していることが必要です。

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。

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・被扶養者																
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1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20年4月1日～平成21年3月31日																
指定健診機関	<table><tr><td>・聖隷健康診断センター</td><td>・聖隷予防検診センター</td><td>・聖隷沼津病院健康診断センター</td></tr><tr><td>・聖隷横浜病院</td><td>・聖隷淡路病院</td><td>・聖隷吉原病院</td></tr><tr><td>・聖隷佐倉市民病院健診センター</td><td>・ニッセイ聖隷クリニック（奈良・松戸）</td><td>・宝塚エデンの園附属診療所</td></tr><tr><td>・油壺エデンの園附属診療所</td><td>・松山ベテル病院</td><td>※衣笠病院健康診断センター</td></tr><tr><td colspan="2">※名瀬徳州会病院（互助会除く）</td><td>※ハーティー21（尼崎市）（互助会除く）</td></tr></table>		・聖隷健康診断センター	・聖隷予防検診センター	・聖隷沼津病院健康診断センター	・聖隷横浜病院	・聖隷淡路病院	・聖隷吉原病院	・聖隷佐倉市民病院健診センター	・ニッセイ聖隷クリニック（奈良・松戸）	・宝塚エデンの園附属診療所	・油壺エデンの園附属診療所	・松山ベテル病院	※衣笠病院健康診断センター	※名瀬徳州会病院（互助会除く）		※ハーティー21（尼崎市）（互助会除く）
・聖隷健康診断センター	・聖隷予防検診センター	・聖隷沼津病院健康診断センター															
・聖隷横浜病院	・聖隷淡路病院	・聖隷吉原病院															
・聖隷佐倉市民病院健診センター	・ニッセイ聖隷クリニック（奈良・松戸）	・宝塚エデンの園附属診療所															
・油壺エデンの園附属診療所	・松山ベテル病院	※衣笠病院健康診断センター															
※名瀬徳州会病院（互助会除く）		※ハーティー21（尼崎市）（互助会除く）															

※の健診機関で受診の場合は、申請書を健保に送付してください。

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被扶養者が、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（被扶養者は29,700円）を限度に補助します（残額はすべて自己負担）。
---------	---

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。				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。				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 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。				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健診機関に提出する。					
	④ 受診				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		被扶養者		本人		被扶養者		A・B親族	
	1泊	1日	1泊	1日	1泊	1日	1泊	1日	1泊	1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
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。

婦人科健診補助が変わります。

従来は被保険者のみ対象でしたが、平成20年4月からは被保険者および被扶養者が対象になり、自己負担はありません。また、ドック受診時のオプションとして補助していましたが、ドック受診時および婦人科単独健診でも補助します。事前の申請手続きは従来どおりですが、契約健診機関以外で受ける場合は、立替払いとなります。補助対象項目および料金（上限、税込み）は以下のとおりです。

・子宮頸部がん検診 3,570円	・子宮体部がん検診 5,000円	・乳房視触診 1,260円
・乳房エコー検査（含む視触診） 4,200円	・マンモグラフィ（含む視触診） 4,410円	

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

テストの○の合計を出してみると、心の疲れがどういう形で現れているのかわかります。心の疲れは弱い部分に出るので、体の症状なのか、行動面なのかは、人それぞれです。

ストレスの影響がどこに出ている、ストレスの原因が何かを知るためにも、ときどきチェックしてみてください。

仕事編 最近感じていることについてお答えください
(あてはまる項目に○をつけてください)

☐	1	休日出勤が多い
☐	2	仕事の役割が中途半端である
☐	3	現在の待遇に不満がある
☐	4	ノルマを課せられてきつい
☐	5	雑務・雑用が多い
☐	6	自分の能力を超えた仕事を課せられている
☐	7	職場を変わりたいと思う
☐	8	仕事を自宅に持ち帰ることが多い
☐	9	職場環境が好きではない
☐	10	仕事の責任を重荷に感じる
☐	11	職場にトラブルを起こす人がいる
☐	12	自分の大切な人を失った
☐	13	上司との関係がうまくいかない
☐	14	職場の人間関係がうまくいかない
☐	15	顔も見たくないほど嫌いな人がいる
☐	16	給料が少ないと思う
☐	17	部下との関係がうまくいかない
☐	18	いつも仕事が忙しい
☐	19	自分の仕事の量が多いと思う
☐	20	残業ばかりしている

○の合計 個

診 断			
0～2個 快調	3～6個 人並み	7～12個 要注意	13～20個 重症
小さな疲れはあるものの、社会生活のうえで影響がない程度です。現在の状態を維持するよう心がけましょう。	現代人の疲労度としては平均的です。これ以上の疲れをためないよう、リフレッシュをしながら、キープしてください。	このままの状態では疲れをためていくと、身体的な病気を引き起こす可能性もあります。生活を見直し、本格的な休養を。	そうとう心が疲れています。すでに日常生活に支障があるのでは。体調がすぐれないようなら、早めに病院で診断を。

聖隷健康保険組合 の現況

平成20年2月末現在

●被保険者数	7,707人	●平均年齢	36.24歳
男	1,967人	男	38.37歳
女	5,740人	女	35.51歳
●平均標準報酬月額	347,825円	●被扶養者数	3,752人
男	490,602円	●任意継続被保険者	57人
女	298,898円	●育児休業保険料免除者	143人
		●老人医療受給対象者	125人

ストレスと
上手につきあう
チェック＆コントロール

職場や仕事が、
心に疲れをもたらし
ていませんか？

監修 ● 山本 晴義
(横浜労災病院勤務者メンタルヘルスセンター長)



職場や仕事の内容で「きついな」と感じることはありませんか？ 仕事だから文句は言えないと我慢してしまうのが、働く私たちの悪いクセ。仕事でストレスを抱えてしまうと、能率の低下やケガ、職場の雰囲気悪化など、自分だけでなく周囲にまで影響を与えてしまうことがあります。まずは仕事に感じている不満をチェックして、自分の仕事に対する姿勢や働きがいを、もう一度考えてみましょう。



最近表情が暗く、
元気がない



無口になり、周囲との
交流を避けるようになった



仕事の能率が低下し、
ミスが増えた

うつ病が疑われる人に質問するとき…
×「最近どう？」
○「最近食欲ある？」
イラストのような人にとって、「最近どう？」のように、自分で答えを考える質問は重荷になりやすい。はじめは「最近食欲ある？」「疲れてない？」のように、相手が答えやすい質問を心がけたい。

illustration / うかい えいこ

あなたの周りにこんな状態が2週間
以上続いている人はいませんか？

遅刻・早退・
欠勤が増えた



A課長の悩み

最近、B主任の様子はどうもおかしいのです。以前はなかった遅刻や欠勤が増え、ミスも繰り返しておこしています。表情や声のトーンも暗くなったような気が…。

でも、本人は山積する仕事の処理で手いっぱい。とても、自分の体やこころの状態を振り返る余裕はなさそうなんですよ…。

まず、「気づく」こと

うつ病は、治療が遅れると、取り返しのつかない事態に至ることもあります。しかし、つらくても自分から言い出せない場合や、B主任のように自分自身を振り返る余裕がないケースも少なくないので、職場の同僚や家族など周囲の「気づき」がとても重要になります。

働く人のうつ病が増えています。うつ病が個人の問題とされた時代はとうに過ぎ去り、職場や家庭で取り組まなければならないようになっていきます。

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(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)

<https://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



カードをお配りしました。
いつでも携帯して、悩んだら、
即相談しましょう。