

けんぽだより

2008●8

18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

岐阜県



飛騨の山中に残された日本の原風景 白川郷を歩く

約1.8km 約1時間

平成7年12月、「伝統的な生活様式が、取り巻かれている環境と社会機能に完璧に適した非常に優れた例」と評価され白川郷の荻町と五箇山の相倉・菅沼(富山県)の3つの集落が「白川郷・五箇山の合掌造り集落」として世界文化遺産に登録されました。

白川郷の荻町にある「合掌造り民家園」は、25棟の合掌家屋を移築して作られたミニ村落。昔話の世界に迷い込んだ気分になります。「ここは四季が極端だから、別の季節に来るとまったくちがいますよ」と地元の方。四季折々ゆっくりと歩けば、いくつもの魅力を見つけられるでしょう。

ウォーキングマップ

表紙：白川郷（岐阜県）

① 総合案内であいの館

ここでパンフレットを入手。観光の相談にものってくれます。

② 野外博物館合掌造り民家園

昭和42年の加須良集落の集団離村を機に民家を移築保存して、白川村が「合掌村」を開園して、保存運動の原点となりました。

【時 間】 8:40～17:00(8月は8:00～17:30、
12～3月は9:00～16:00)

【料 金】 大人500円 小人300円

③ であい橋

庄川の薄緑色の流れが眺められます。

④ どぶろく祭りの館

「どぶろく祭り」の様子を人形やビデオで展示。どぶろくは作られる年によって甘味・酸味・アルコール度数が異なるそう。

⑤ 明善寺

約200年前に建てられた庫裡を郷土館として公開。

⑥ 和田家

代々庄屋を務め、初代村長にも選ばれた和田家は、白川郷で最大規模を誇る合掌民家。国の重要文化財。

⑦ 城山展望台

白山連峰のふもと、東西に屋根面を向けて並ぶ合掌集落が一望できます。白川郷といえばココ、といえる撮影ポイントです。



コースガイド (約1.8km・約1時間)

総合案内であいの館

↓ 約2分

野外博物館合掌造り民家園

↓ 約25分

であい橋

↓ 約7分

どぶろく祭りの館

↓ 徒歩すぐ

明善寺

↓ 約5分

和田家

↓ 約20分(登り坂)

城山展望台

けんぽだより8月号／平成20年8月発行／18号

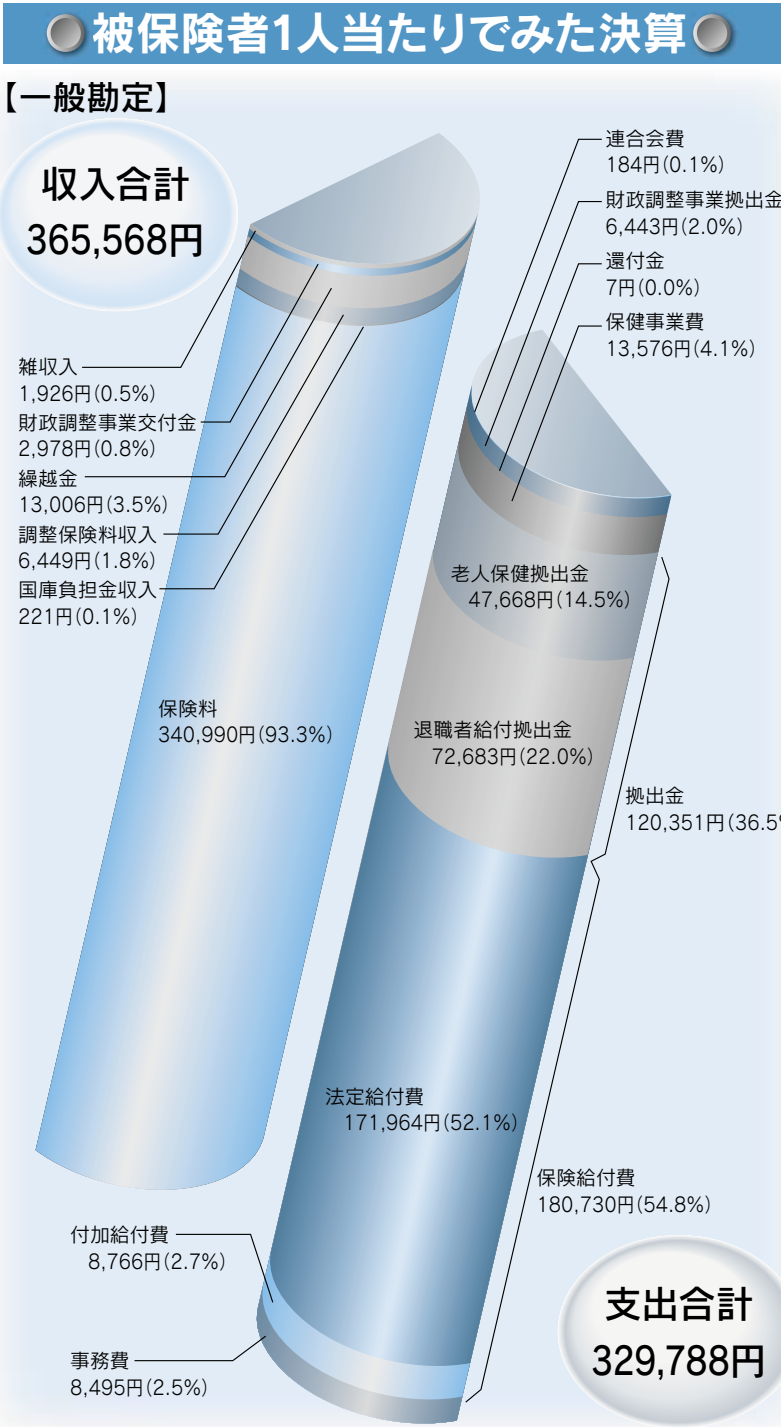
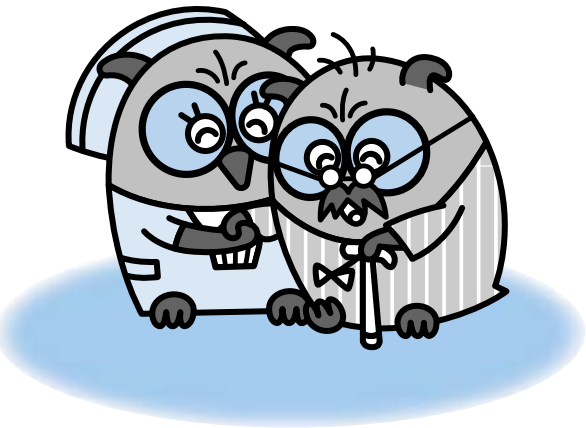
発行／聖隷健康保険組合 〒430-0946 浜松市中区元城町218-26 聖隷ビル1F TEL 053-413-3323 FAX 053-413-3324

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

一般勘定		
平成19年度 収入支出決算概要表		
収 入		
科 目	決算額(千円)	
保 険 料	2,621,872	
国 庫 負 担 金 収 入	1,699	
調 整 保 険 料 収 入	49,585	
繰 越 金	100,000	
財 政 調 整 事 業 交 付 金	22,895	
雑 収 入	14,804	
合 計	2,810,855	

支 出		
科 目	決算額(千円)	
事 務 費	65,315	
保 険 給 付 費	1,389,636	
{ 法 定 給 付 費	{ 1,322,231	
{ 付 加 給 付 費	{ 67,405	
抛 出 金	925,381	
{ 老 人 保 健 抛 出 金	{ 366,521	
{ 退 職 者 給 付 抛 出 金	{ 558,860	
保 健 事 業 費	104,388	
還 付 金	57	
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	49,544	
連 合 会 費	1,416	
合 計	2,535,737	

決算残金処分内訳		
種 別	金 額(千円)	
準 備 金	19,985	
別 途 積 立 金	105,092	
繰 越 金	150,000	
財 政 調 整 事 業 繰 越 金	41	
合 計	275,118	



介護勘定 平成19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	140,169	54,689
繰 越 金	4,183	1,632
合 計	144,352	56,321
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	127,627	49,796
合 計	127,627	49,796
決算残金処分内訳		
種 別	金 額(千円)	
繰 越 金	16,725	
合 計	16,725	

平成19年度 決算のお知らせ

4年連続で 黒字決算に

聖隷健康保険組合の平成19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、26億2187万円となりました。

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13億8964万円となりました。これは保険料収入の53・0%を占めます。また、高齢者の医療費などにあてられる拠出金は9億2538万円となり、退職者給付拠出金、老人保健拠出金ともに大幅に増加し、合計では前年度比31・7%増となりました。これは保険料収入の35・3%を占めます。保健事業費は1億439万円となり、人間ドック、婦人科検診、インフルエンザ予防接種の補助など、みなさんの健康保持

増進のために積極的に事業を展開しました。その結果、2億7512万円の残金が生じました。平成19年度は黒字決算となりましたが、平成20年度予算では、納付金（拠出金）が大幅に増加することが予想され、繰越金を入れて予算を組まざるを得ない厳しい財政状況になっています。今後とも組合運営にご協力くださいますようお願いいたします。

介護勘定（介護保険）

介護保険料収入1億4017万円と前年度からの繰越金418万円から、介護納付金1億2763万円を国に支払い、1673万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奄美佳南園、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 一部負担還元金、家族療養付加金、傷病手当付加金、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）
平成19年7月 社会福祉法人さくまを編入
平成20年4月 健康管理推進委員会設置



平成20年度特定保健指導スケジュールのポイント

今年度は、下記の内容をポイントに支援スケジュールを計画しました。

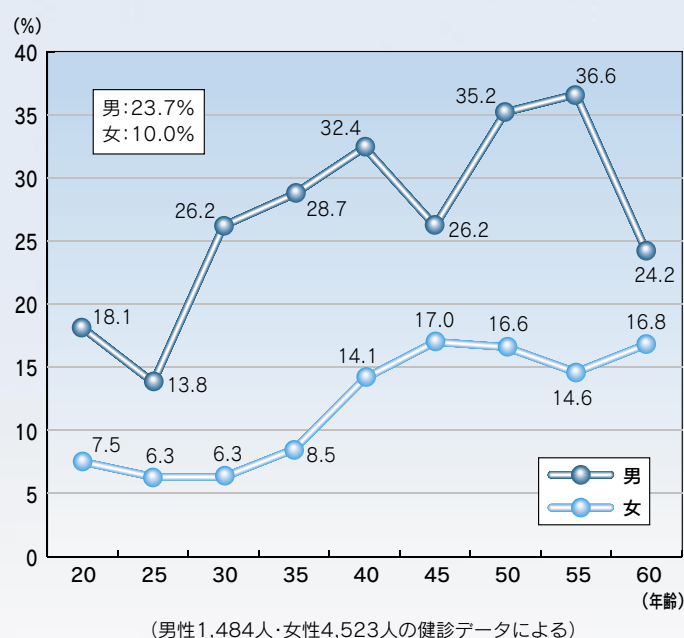
- ①生活習慣の改善により、どれだけデータ改善につながったかをすぐに確認できます。
- ②個別指導の利点(その人に合った支援の提供)や集団指導の利点(他の人の意見が聞ける・励ましあえるから等)を考慮し、個別・集団の支援プランを展開します。
- ③通信支援においては、電話・メール・手紙・FAXを選ぶことができます。

委託機関により、多少異なります

初回面談 (計画作成)	1ヵ月後	2ヵ月後	3ヵ月後 (中間評価)	4ヵ月後	5ヵ月後	6ヵ月後 (最終評価)
集団指導	個別面談	通信支援 (電話・メール・手紙・FAX等)	個別面談 採血検査	通信支援 (電話・メール・手紙・FAX等)	個別面談	通信支援 (電話・メール・手紙・FAX等)
90分	30分	1往復	30分	1往復	30分	1往復

平成20年度サクセス・スリム・プランの公募について

■BMI 25以上の男女別年代別状況 (平成19年度)



左のグラフをみると、30歳を過ぎるとBMI25以上の方が増加します。

今後、健康保険組合が拠出する支援金の算定は、平成24年度にメタボリックシンドロームの方(予備群も含む)がどれだけ減少したかで決定されます。

**30歳代の方たちの
肥満をいかに改善するかが
保険料を上げさせない“カギ”**

今年度は、35～39歳でBMI25以上の方を対象にサクセス・スリム・プランを後日公募しますので、どしどしご応募ください。

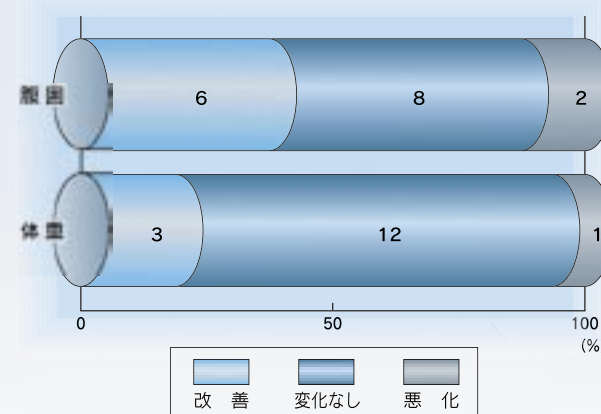
(希望者が多数の場合は、人数に限りがありますので健保組合で選定させていただきます。)

平成19年度特定保健指導デモのご紹介

平成20年度からの特定保健指導実施に向けて、男性14名、女性2名の計16名の被保険者と保健事業部のご協力をいただき、デモを実施しました。

【結果】

腹囲では、平均1.3cmの減少で、37.5%の改善率、体重では、平均0.6kgの減少で、18.8%の改善率でした。



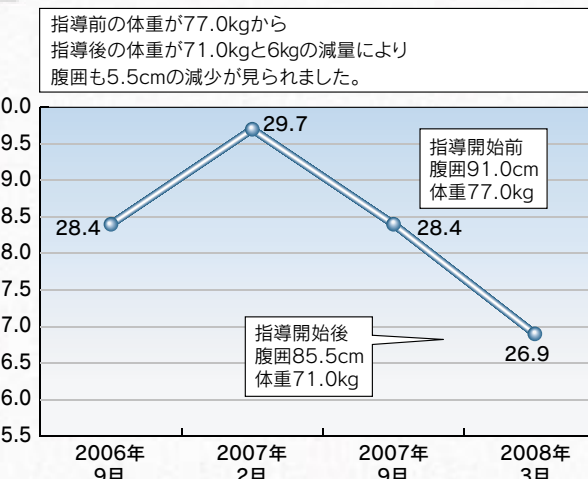
参加者のうち、3名が体重2kg以上、改善されていました。それを励みに今回結果が得られなかった方たちもがんばってくださいね。では、改善されたKさんのメッセージをご紹介します。

特保体験談 Kさん

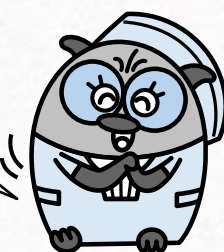
昨年は、ピリーズブートキャンプが流行り、職場にもダイエットをしている人が数人いましたが、ダイエット失敗を繰り返してきた自分には、よほど強い意志がない限り長く続けられそうにないダイエット法に魅力は感じられず、時々コンビニで「Tarzan」を立ち読みして、ダイエットに関する知識を得るだけの毎日を送っていました。そんな中、健保組合から特定保健指導への参加を呼びかけられ、専門家に定期的に変化を評価してもらうシステムに期待し、腹囲91cm、体重77kgを改善してみようと参加しました。

最初の面接で炭水化物の過剰摂取が指摘され、炭水化物を減らすことと運動量を増やす目標(具体的には夕食時の炭水化物をご飯一杯、麺類なら100gにすることとジムでの運動1～2回/週、600kcal消費/回)をたて、半年間実施しました。開始3ヵ月後の定期チェックで、腹囲にはそれほど変化は見られませんでした。ところが、体重、血圧、血液検査結果から改善を評価され、さらに続けて半年後には、腹囲85.5cm、体重71kgになりました。夕食時に少量の炭水化物しか摂らない生活にも慣れ、今は体重を67kgまで落とすつもりで継続しています。

BMIの変化



すごいですネ! Kさん!
今度、お会いする時は、ムキムキの“ターザン”のような肉体美を披露してくださいネ!!



保健師だより



聖隷健康保険組合
鈴木ます美

6月より、健保組合に異動になりました。聖隷福祉事業団は、北は千葉、南は鹿児島まで全国各地に進出する組織になりましたが、地域条件により浜松地区同様にサービス提供できない状況もゼロではありません。現在、健保組合ではサービス提供が均等化できるよう、動きを始めています。また、今年度より、特定健診・特定保健指導も始まりました。保健師として、各事業施設の特性を考慮し、結果が表れる支援を展開できればと思っていますので、ぜひご意見、ご要望をお待ちしています。



自分の生活習慣を見直そう！ 新しい健診でみんな元気な

2008年4月から健診・保健指導が大きく変わり「特定健康診査（特定健診）」・「特定保健指導」が新しく実施されています。その主な内容と、目標をご説明します。

さあ、いっしょに
メタボを退治しましょう！

40～74歳の人全員を
対象に、メタボの危険
度をしっかりチェック

●被扶養者も必ず受診します

特定健診の対象者は、40～74歳の被保険者および被扶養者です。

●健診データを保存して、数値の変化がわかります

個人情報保護の保護に注意しつつ、健保組合がデータを保存・蓄積。年を経ることの変化がわかります。

●生活習慣病に至る「タネ」を見つけたす健診です

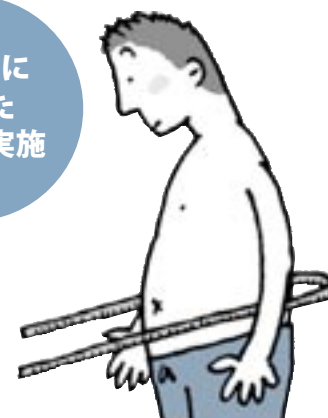
従来の健診の目的は、生活習慣病の早期発見・早期治療でした。今後はもつと前の段階で、メタボ（メタボリックシンドローム）の兆候を見つけ、生活習慣のよくない点を改善します。

特定健診
スタート



次年度の
特定健診

その人に
合った
支援を実施



1年に1回の特定健診。
その結果…
メタボの危険度により
階層化（レベル分け）

平成20年度、聖隷健康保険組合では、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の対象者を選定し、ご案内をいたします。

- ・年齢が比較的若い方
- ・健診結果から年々悪化傾向にある方
- ・質問票の回答より、生活習慣改善の意欲の高い方など

おっ、
少しだけ数値が
よくなってる！

健診受診者全員に 情報提供

健診結果や、健診時に配付される質問票への回答をもとに、メタボの予防・改善に取り組もうとすることに役立つ情報が提供されます。

数値は正常だけど、
ちよつと
最近運動不足かな…



メタボの危険度がやや高い人に 動機づけ支援

健診結果などにより、このままではメタボが進行すると思われる人を対象に、生活習慣改善のための動機づけを行います。対象者は、専門家のアドバイスを受けて行動計画を作って実行し、6カ月後に評価を受けます。

あなたの場合は
こんなふう
にしてみ
ては…！



よしっ
やるぞ！

メタボの危険度が高い人に 積極的支援

健診結果などにより、メタボの危険度が高いと思われる人を対象に、生活習慣改善のための積極的な支援を行います。対象者は、専門家のアドバイスを受けて行動計画を作り、電話やメールで継続支援を受けながら実行し、6カ月後に評価を受けます。

実際
始めてみたら
難しいもんだね



なるほど、
それなら
できそうだ！



求むアドバイス！

よくない生活習慣を改善→





20～30代で増えている子宮頸がん

検診で早期発見できれば、子宮を残すことができます

子宮頸がんとは子宮の入り口にできるがんで、おもな原因はセックスで感染するHPV（ヒト・パピローマ・ウイルス）というウイルスです。発症する年代のピークは40代。最近では若年化が進み、20代や30代でも増えています。

子宮頸がんは0期の初期がんなら5年生存率は100%のうへ、子宮を残してその後の妊娠・出産も可能です。ただし、初期は自覚症状がほとんどないため、検診による早期

発見が治療の決め手となります。

子宮頸がん検診では、子宮の入り口の粘膜を綿棒などの専用器具で採取して、その中に異常がある細胞がないかを調べます。検査は数分で終わり、痛みはありません。

性経験のある人、性経験がなくても30代以上の人は、症状がなくても1年に1回は婦人科で検診を受けましょう。

★ ウイルス感染したら、すぐにがんになるわけではありません ★

★ HPV ウイルス感染から子宮頸がんになるまで

多くの女性が一生に一度はHPV ウイルスに感染

大半のウイルス感染は自然消滅

ウイルスが消えず感染が長期化

細胞が変化(異形成)

がん化

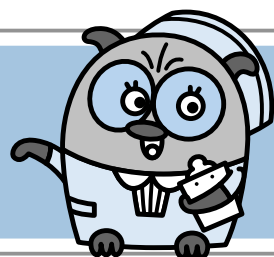
この段階で検診を受けて発見できれば簡単な治療で済みます。

実例紹介

子どもを産んで以来、婦人科から足が遠のいていくC子さん。子宮頸がん検診を受けねばと思いつつも、「がんが見つかったら怖い」と二の足を踏んでいます。

「異形成や0期の初期がんのうちに治療できれば、子宮頸がんは100%治ります。だからこそ、検診による早期発見が大切です。検診を受けずに手遅れになるほうがよっぽど怖いですよ」（吉野先生）

聖隷健康保険組合では、平成20年度より、35歳以上(被扶養者も含む)を対象に婦人科検診(乳がんも含む)の費用を健保組合でほぼ全額負担をしています。ただし、事前に申請書の提出が必要となります。



肩まわりの筋肉を鍛えて

二の腕スツキリ!

普段あまり使われていない肩周辺の筋肉を鍛えるエクササイズを紹介します。

肩関節や肩甲骨を大きく動かすことで、

二の腕はもちろん、

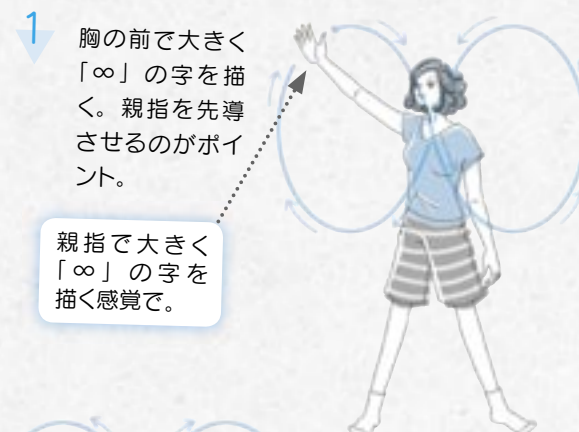
腕全体を引き締めます。

薄着の季節に差をつけましょう!

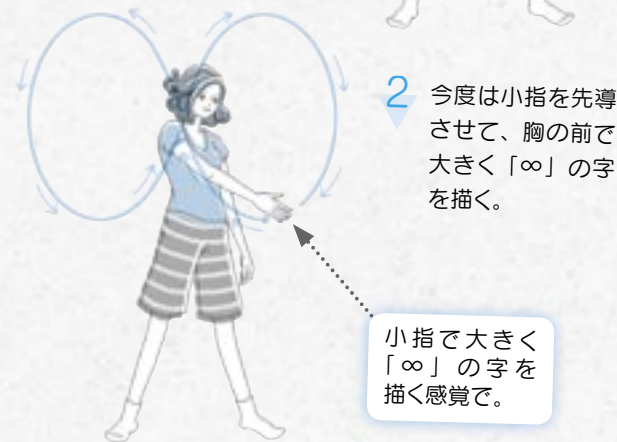
フィギュア・エイト

左右ともに各10回×1セット

自宅でエクササイズ



親指で大きく「∞」の字を描く感覚で。



小指で大きく「∞」の字を描く感覚で。

Point 先導する指先を目で追いながら、腕をまっすぐ伸ばして大きな円を描こう!

Beauty Exercise
ビューティーエクササイズ

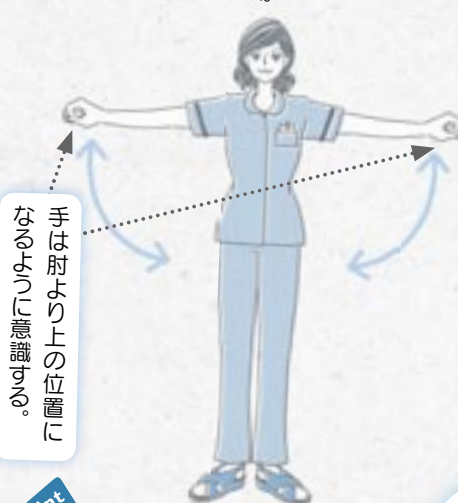
監修 ● 本多 奈美

女性を対象にしたスポーツジム「リトルジム」代表。トレーナーとして、一般女性のみならず、アスリートなど幅広く指導。
http://www.littlegym.jp/

サイド・レイズ

10～20回×1～3セット

★立位、座位どちらでもOK。



両手で握りこぶしをつくり、両腕を真横にゆっくり持ち上げる。肩の高さまで持ち上げたら、ゆっくり下ろす。

Point 手が肘より下の位置にならないよう、肘から持ち上げる!

ショルダー・プレス

10～20回×1～3セット

★立位、座位どちらでもOK。

★肩に痛みがある場合は行わない。



両手で握りこぶしをつくり、肩甲骨全体を引き寄せて肘を曲げ、耳の横に置く。天井に向かって、そのまま両手をゆっくり突き上げ、肩から完全に伸ばし切ったら、ゆっくり戻す。

Point 反動をつけず、ゆっくり腕を上げ下げしよう!

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がわかります。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。

行動編 こんな症状はないですか？
最近の行動についてお答えください

☐	1	早口で話す
☐	2	最近、アルコールの量が増えた
☐	3	約束の時間に遅れることが多い
☐	4	のんびりと時間を過ごすことがない
☐	5	コーヒーをよく飲む
☐	6	食事は刺激物を好む
☐	7	つい食べすぎる傾向がある
☐	8	服装に気を配ることがない
☐	9	イライラするとたばこを吸う
☐	10	エスカレーターでじっとしていないで歩いてしまう
☐	11	いつも時間に追われている
☐	12	近い距離でもタクシーを利用することが多い
☐	13	毎日、くつろぐ余裕がない
☐	14	大きな声で話す
☐	15	昼食の時間が短い
☐	16	一人でお酒を飲むことが増えた
☐	17	最近たばこの本数が増えてきた
☐	18	人の話をさえぎることが多い
☐	19	駆け込み乗車をする事が多い
☐	20	2つ以上の仕事を同時に抱えている

○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6月末現在

●被保険者数	8,174人	●平均年齢	35.70歳
男	2,067人	男	37.56歳
女	6,107人	女	35.06歳
●平均標準報酬月額	345,014円	●被扶養者数	3,673人
男	482,504円	●任意継続被保険者	54人
女	298,478円	●育児休業保険料免除者	133人

ストレスと
上手につきあう
チェック＆コントロール

**あなたの心の
疲労度を診断**



テストは、1回だけで終わらせずに定期的にチェックしてください。心の疲労度は、そのときの精神状態や体調にも影響されますから、何回もチェックするうちに、あなたの心の疲れがどの程度であるか気づくことができます。
あてはまるものには○をつけましょう。

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)

UTSU
レクチャー

監修 ■ 東京カウンセリング
センター所長
菅野 泰蔵

**精神科も、
ごく一般的な
病院です**

気軽に受診しましょう

精神科というと、どこかただならぬものを想像してしまったりあなたはマチャイ。多くの精神科では、患者さんがリラックスできるように、明るい雰囲気づくりを心がけています。心を和ませる音楽が流れていたり、明るいインテリアを採用していたり…。

また、医師や看護師などのスタッフは、患者さんが負担を感じないように親切に対応してくれますし、カウンセラーがいる場合には、より深く話を聞いてくれます。



「自分はうつ病かな」と思っても、あるいは人から精神科の受診をすすめられても、なかなか足を運ぶ勇気が出ないものです。でも、精神科への早期受診こそが回復への第一歩。うつ病であっても、ほかの体の病気で受診することと同じだと考えてください。

**はじめての診察は
こんな感じ**

受付をすませると、直接ドクターとの問診が始まる場合が多いですが、その前に「予診表」を記入するところもあります。ここでは、「いつ頃、どのような症状が出たのか?」「その後の経過は?」「原因と思われるものは?」などの質問に答えます。ほか家族構成などを聞かれる場合もあります。

何科にかかればいいのか?

不眠・不安など、精神的な症状がある場合、あるいは気になる症状一般	➡ 精神科
頭痛・肩こり・食欲不振など、主に身体に症状が現れる場合	➡ 心療内科
どこへ行ったらよいかわからない場合やとりあえず相談したい場合	➡ カウンセラー

※精神科などとカウンセラーに別々にかかる場合もあります。

illustration / うかい えいこ

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。