

けんぼだより

2009●04

21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/>

鹿児島県（屋久島）

えびと新たまねぎの卵とじ

〔材料2人分〕

- 新たまねぎ 1/2個(95g)
- グリンピース 大さじ2(20g)
- アスパラガス 3本(45g)
- えのきだけ 1パック(80g)
- ゆでたけのこ 1/4個(50g)
- むきえび 60g
- 卵 大2個
- だし汁 2/3カップ
- 酒 大さじ2
- みりん 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1/2
- 塩 少々

〔作り方〕

- ① たまねぎは繊維に直角に幅1cmに切る。アスパラガスは長さ5cm×幅1cmの斜め切り、えのきだけは根元を切り落とし、長さを半分に切る。ゆでたけのこは薄切りにする。むきえびは背わたをとる。卵は溶きほぐす。
- ② 鍋にAの材料を入れて熱し、沸騰したら、たまねぎを加え、ふたをして4～5分煮る。
- ③ たまねぎがしんなりしたら、むきえび、グリンピース、アスパラガス、えのきだけ、ゆでたけのこを加えて1～2分煮る。
- ④ 溶き卵を回し入れて弱火にし、ふたをして2～3分おいて半熟状に火を通す。



◎ 1人分
エネルギー 228kcal
塩分 1.7g

メタボに
効く!
バランス食

旬の素材で春を満喫!

メタボの元凶・内臓脂肪をふやさない食事の基本はエネルギーをとりすぎないこと。今回の主菜の卵料理は、低エネルギーなうえに卵のおいしさがひきたっています。旬の野菜でボリュームアップした献立をどうぞ!

肉にかたよりがちな主菜をリセット



● 料理制作
料理研究家・管理栄養士
村田 裕子

新キャベツと新わかめのだしドレッシングサラダ

〔材料2人分〕

- 新キャベツの葉 2枚(100g)
- きゅうり 1/3本(30g)
- にんじん 1/5本(30g)
- 新わかめ 10g
- わけぎ 1本(15g)
- お茶漬けあられ 適宜(なくてもよい)
- だし汁 3/4カップ
- 酢 大さじ3
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 練り辛子 小さじ1/3
- ごま油 大さじ1
- 塩・こしょう 各少々

〔作り方〕

- ① キャベツ、きゅうり、にんじんはせん切りにする。わかめは熱湯でさっとゆで、幅1cmくらいのざく切りにする。わけぎは斜め薄切りにする。
- ② キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ、半量のわけぎをさっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。
- ③ Aをよく混ぜて②にかけ、残りのわけぎとお茶漬けあられを散らす。



◎ 1人分
エネルギー 79kcal
塩分 1.1g

● 写真・松島 均 ● スタイルング・深川 あさり

けんぼだより4月号／平成21年4月発行／21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/>

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適切な管理

特定健診は平成20年度同様、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、人間ドックを中心に住所地の健診機関で受診するよう勧奨します。一部地域については特定健診の受診券の発行を検討します。

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。

また、希望する事業所に対しメタボリック対策講座を開催します。

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

平成20年度に契約健診機関の拡大を図り、受診しやすい環境を整備しましたので、35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に、人間ドック受診率の向上を図ります。

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、婦人科健診の受診率向上に努めます。

(2)若年者肥満対策の実施

聖隷保健事業部等の協力を得て、40歳未満の者でBMIが一定以上の被保険者を対象に、生活習慣病の予防支援を行います。

(3)健康づくり助成事業の実施

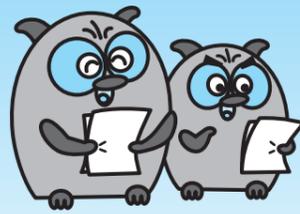
事業者が行うウォーキング、サイクリング等に健康増進のため継続して参加する方に対して、参加費等の補助を行い生活習慣改善の支援をいたします。

(4)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。

(5)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。



平成21年度

事業計画のご案内

聖隷健康保険組合

平成21年度は「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、特定健診・特定保健指導の実施2年目として前年度の反省を踏まえ、事業主の協力を得て健診データの円滑な授受および保健指導の積極的実施を図ります。また、被保険者・被扶養者に対し、

適正な保険給付を行い、支出の適正化に努めるとともに、人間ドック等従来から実施している保健事業に加え、心身のリフレッシュ、健康づくりを行う被保険者に対して補助を行うなど、きめ細かな保健事業を積極的に推進します。

3 医療費支出の適正化

(1)後発医薬品の使用促進については、医療保険者全体で取り組むべき施策とされたことから、被保険者および被扶養者に対し、周知を図ります。

(2)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。

また、定期的に医療費通知を行い、医療費の実情の周知およびコスト意識の喚起を図ります。

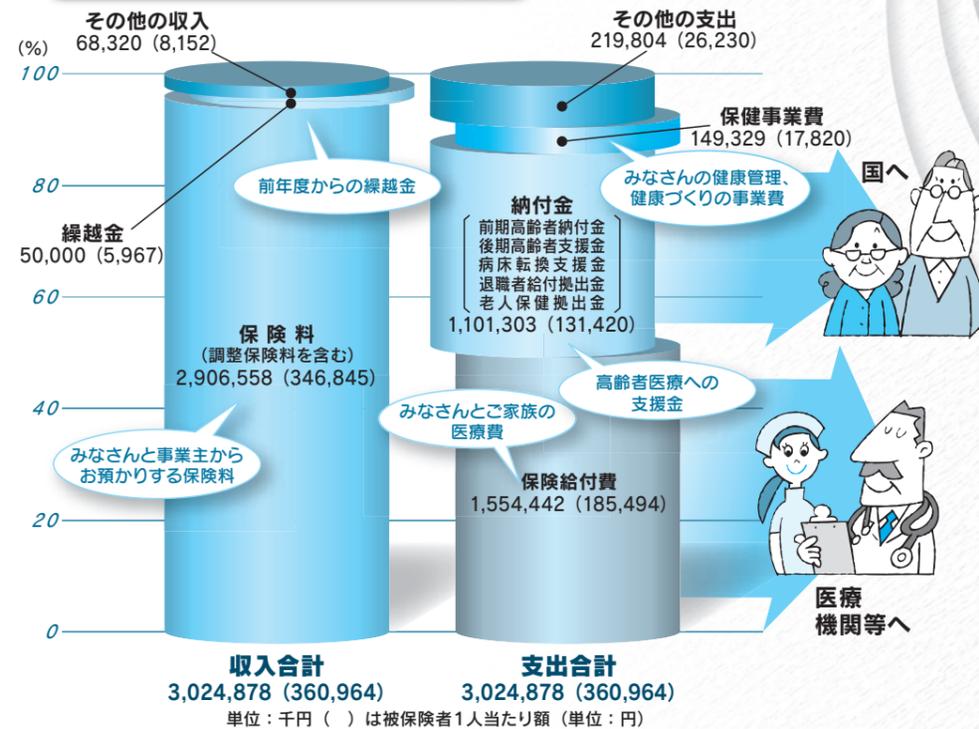
(3)柔道整復療養費申請書の審査を的確に行い、医療費支出の適正化に努めます。

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。



平成21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	8,380人
男	2,133人
女	6,247人
●平均標準報酬月額	344,484円
●平均年齢	36.22歳
男	38.03歳
女	35.60歳
●被扶養者数	3,764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24.98)	

平成21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(円)
介護保険収入	162,304	54,355
繰越金	11,675	3,910
繰入金	1	0
雑収入等	3	1
合計	173,983	58,266
介護納付金	160,250	53,667
介護保険料還付金	1	0
積立金	13,732	4,599
合計	173,983	58,266

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	3,430人
●平均標準報酬月額	400,200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21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21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21年度の予算総額は30億2487万円です。保険給付費は被保険者数の増加、被保険者1人当たり医療費の高額化により前年度比9・0%増となりました。高齢者医療への納付金が、保険料収入の38・7%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5000万円を予算計上しました。

当健康保険組合では、本年度も保健事業費を増額し、2年目を迎える特定健診・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は、「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。





平成20年度特定保健指導（淡路編）のご紹介

淡路地区では、淡路病院・淡路栄光園の施設が積極的に特定保健指導に参加してくださいました。特に聖隷淡路病院では、長田院長（メタボ脱退しました!!）・鈴木事務長を筆頭に職種を問わずみなさんにご協力いただきました。

みなさんが、一生懸命がんばられている姿を見て、**メタボでない私!!**も指導する立場として一緒にウエイトコントロールしなければと逆に刺激をいただき、一緒がんばっています。

積極的支援なのですが……（-_-メ）

私の動機付け支援・・・

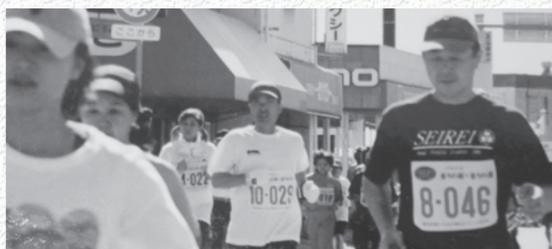
突然、個人的なことですみません。聖隷淡路病院の鈴木博樹です。

私だけではないと思いますが、困ったことが起きました。2009年度から始まった、特定健診で特定保健指導の対象になってしまいました（太りすぎが原因です）。

夏はビーチバレーボール大会。秋から冬にかけてはリレーマラソンやマラソン（10kmの部）に参加するなど体を動かすことは好きでしたので、積極的に運動はしていましたが、体重の管理はしていませんでした。朝からチャーハンやかつ丼をおいしくいただき、元気に出勤していました。

健康優良者と思っていましたが、特定健診の結果は動機付け支援（積極的支援です!!）でした。本意ではありませんが、聖隷健康保険組合の鈴木ます美さんの指導を受けることになりました。

指導内容は問診から始まり、血圧測定…最終的には96キロの体重を85キロにすることを動機付けしていただきました。



くにうみマラソンに参加
右端の「SEIREI」Tシャツが私です。

結果は、レコーディングダイエットを取り入れた食事療法・ジョギングを中心とした運動療法で目標を達成することができました。動機付け面接を受け、何度か暖かい励ましのメールをいただきながら、気持ちよく目標を達成することができました。

今は、禁煙を目標に日々楽しく取り組んでいます。なかなかやめることができませんが、それはそれでいいことにしています。あきらめないで節煙から禁煙を目指し取り組んでいます。

私たちが
がんばり
ました



ビーチバレーで優勝しました



国営淡路島公園リレーマラソンに参加

～からだにイイは
環境にもイイ～



ウォーキング ***自然と対話しよう***

体への負担が少なく長時間続けられるウォーキングは、ダイエットや生活習慣病の予防・改善に最適。

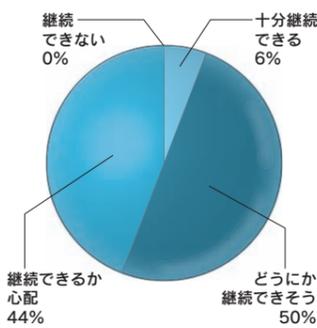
連続して歩いてこま切れに歩いて、運動の効果は変わりません。自然の中を歩く森林浴には、リラックスやストレス解消の効果も!!

【はじめる・続けるコツ】

- 朝夕の通勤や会社の昼休み、休日の朝など、マイウォーキングタイムを見つけて。
- 慣れてきたら、「1日トータルで1時間歩く」「1駅分歩く」など、ちょっとした目標で達成感を。

サクセススリムプラン（SSP）のご紹介

『今後も生活改善できそうですか?』



浜松地区に続き、関東・関西地区でも保健事業部のご協力をいただき、SSPを実施しました。今回27名が参加され、体重でみると2kg以上減少は22.2%、横ばいは25.9%、増加は18.5%、という結果でした。そして、33.3%の方が諸事情等で中断されました。しかし、そのなかでも一生懸命がんばって継続している方、油断をしてしまいがちながらも再度立て直しに取り組んでいる方など様々でした。健康というのは、指導を受けたときだけじゃなければいいのではありません。今回のアンケートでは、回答率51.6%で意識の高い方だけの回収になってしまった傾向もあるかもしれませんが、『今後も生活改善できそうですか?』の質問に56%の方が十分できる・どうか継続できそうと答えられています。



聖隷健康保険組合
鈴木ます美



こんなにがんばった人もいた、あるいはできなかったのは自分だけでなかったのだとみなさんの意見を共有していただければ幸いです。実施された方は、今がゴールでなく今からがスタートです。ぜひ、体験されたことを周りの方に伝え、みなさんでスタートしていただくことを願います。

サクセススリムプランに参加して



油壺エデンの園 居室サービス課
山口和則

今回のサクセススリムプランに参加する前から、自分の体がこのままではいけないと言うことは常に思っていました。34歳で聖隷職員になり、今では41歳になるうとしていところで、7年近くで体重を10kg以上増やし、腹囲も85cmを軽くオーバーする状況でした。このようにときに声がかかり、チャンスと思い参加させてもらうことにしました。そして、初回の当日までに1ヵ月以上時間があり、こぞとばかりに食事・運動（歩行）で体重を2kgちょっと減らすことができ、このままいけば参加している期間中に以前の体重に戻ることができるのではないかと楽しみにしていました。が、しかし、参加しても体重・腹囲が減ることはそれ以降なく、それでも増えることもありませんでした。万歩計で1日の歩数を気にすることで意識して歩けるようになり、また食事の面では甘



いなさ愛光園
田島 英子

い物の間食が少なくなっていました。サクセススリムプランを終了してもこのまま自分自身意識していけばよいと思っていましたが、その思いもそのときだけで、今では体重・腹囲が増え続けています。今後は自分に負けず意識して元の身体に戻していきたいと思えます。

（がんばってくださいあ〜!!）

体重が少しでも減らしたい気持ちで、職場のみんなに公表し、体重を8kgも減らせました。今後も今のままでいたいからがんばっていきたく思います。素晴らしい体験・時間を過ごさせてもらって幸せでした。本当にありがとうございました。

（良かったですね!!）

サクセススリムプランのアンケートのその他ご意見

- *やれば成果が得られるから今後も継続できそう。
- *寒さのため、ちょっとダラダラ・・・定期的に厳しく『喝』を入れてほしい。
- *今後も時期・場所を考慮し、参加しやすい機会を作ってほしい。
- *一般的ではなく、その人の性格・現在おかれている環境等も含めた細かいアドバイスがほしかった。
- *我々が実際に体験し取り組んできたことを多くの人に勧めてほしい。
- *減量に限らず健康に対する意識を持つことができた。……などなど

人間ドック受診者数および受診率について



	1日ドック	1泊ドック	対象者	受診率
平成17年度	1,137	60	3,642	32.9%
平成18年度	1,290	63	3,849	35.2%
平成19年度	1,381	33	4,292	32.9%
平成20年度 (2月現在)	1,392	41	4,535	31.6%

最近4年間の人間ドック受診者数は、補助対象となる35歳以上の被保険者、被扶養者の増加に伴い増えてはいますが、受診率から見ると平成18年度は35.2%で増加、平成19年度は32.9%で減少しています。平成20年度は2月末時点ではありますが、昨年度より低い受診率となっています。

他の健保では、人間ドックを受診する場合、通常1万円から2万円程度の自己負担が必要です。それに比べ聖隷では人間ドックに対する補助が厚く、互助会補助を含めると本人負担なし、家族でも6千円(1日コース)で受診ができるようになっています。それでもこの低い受診率の原因は色々考えられますが、最終的には本人が健康に対する意識を高くもって受診していただく以外にありません。

聖隷健康保険組合では被保険者、被扶養者の健康保持増進、がんの早期発見のために、人間ドック受診を推進しています。最近の傾向を見ると、ドック受診をしていれば早期発見できた症例も少なくありません。忙しい業務のなか、ドック受診をするためには仕事を休まなければならないなど、職場の協力が必要な場合もあるかと思えます。また、職場の仲間がお互いの健康に気遣いながら仕事に励んでいただきたいと思います。

新規人間ドック契約健診機関

平成20年6月より

市民健康開発センター ハーティ 21

〒661-0012 尼崎市南塚口町4丁目4番8号 TEL 06-6426-6124

平成20年7月より

総合健診センター ヘルチェック 予約 東京03-3345-7766 横浜 045-453-1150

① 横浜東口センター

〒221-0056 横浜市神奈川区金港町6-20 善仁会金港町ビル2階

② 横浜西口センター

〒220-0004 横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3階

③ 新宿西口センター

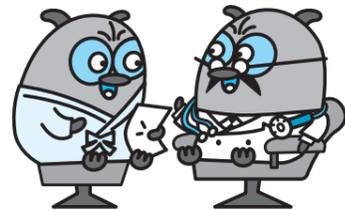
〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-2-4新和ビルディング7階

④ レディース横浜

〒220-0004 横浜市西区北幸1-4-1横浜天理ビル23階

⑤ ファーストプレイス横浜

〒220-0011 横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイス横浜6階



平成21年4月より(予定)

松山赤十字病院

〒790-8524 愛媛県松山市文京町1番地 TEL 089-926-9513

奄美中央病院

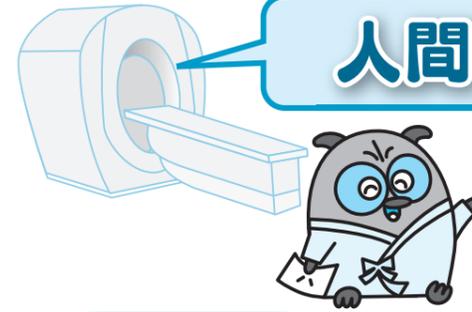
〒894-0036 鹿児島県奄美市名瀬長浜町12番24号 TEL 0997-52-6565

鹿児島県立大島病院

〒894-0015 鹿児島県奄美市名瀬真名津町18-1 TEL 0997-52-3611



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歳以下の互助会会員本人
・上記以外の互助会会員証に記載されている家族

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21年4月1日～平成22年3月31日

指定健診機関

・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
・聖隷富士病院	・静岡健診クリニック	・公立森町病院
・聖隷佐倉市民病院健診センター	・ヘルチェック(横浜・新宿)	・衣笠病院健康診断センター
・油壺エデンの園附属診療所	・ニッセイ聖隷クリニック(松戸)	・聖隷淡路病院
・ハーティ21(尼崎市)	・宝塚エデンの園附属診療所	・ニッセイ聖隷クリニック(奈良)
・松山ベテル病院	・松山赤十字病院(予定)	・鹿児島県立大島病院(互助会除く)
・名瀬徳州会病院(互助会除く)	・奄美中央病院(互助会除く)	

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、上記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					
	本人		被扶養者		本人		被扶養者		A・B親族	
種別	1泊	1日	1泊	1日	1泊	1日	1泊	1日	1泊	1日
自己負担(互助会加入者)	4,000円 (0円)	3,000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
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			
婦人科オプション	(0円)		(0円)		(0円)		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。

婦人科健診補助について

女性被保険者が多い聖隷健保では、婦人科健診を積極的に推進しています。ドック受診時のオプションとして、また婦人科健診を単独で受ける**35歳以上の被保険者および被扶養者**が対象で、自己負担はありません。事前に申請手続きをしていただきますが、聖隷健保の契約医療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/>

4月は新しい環境に対する慣れなさを感ずる時期 すぐに『もうだめ……』 と思わずに……

人間関係がうまくいかない、介護に疲れた、
眠れない日が続く……など
心の悩みがあるときは、『@メンタル』へ
気軽にアクセスしてみてください!!



<https://www.kenko-program.com/seirei/>
★パスワードがわからない場合は当健保組合へお問い合わせください

**@メンタルは
こんなことができます!!**

サービス内容

★対面カウンセリング

カウンセラーと1対1で向き合いじっくりと相談していただくことができます。相談については、ピースマインドカウンセリングルーム、全国提携相談機関ともに各自5回まで相談無料。6回目以降は法人優待20%割引適用。0120-741-489

★電話カウンセリング

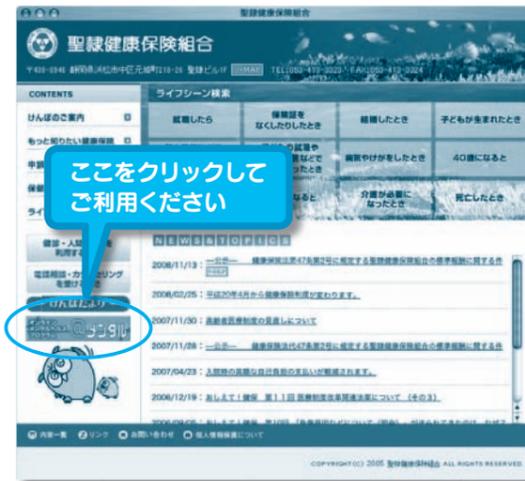
相談したいその時にすぐに利用できます。携帯電話からもOKです。
フリーダイヤル：0120-726-489
相談時間は、1回15～30分程度です。
何度ご相談いただいても費用は無料です。

★オンラインカウンセリング

時間に縛られず24時間気軽に相談できる窓口です。相談内容により、自分でカウンセラーを選ぶことができます。基本的には3日以内で返事がきます。何度ご相談いただいても費用は無料です。

その他のサービス

- ★ストレスチェック
- ★エゴグラム
- ★わたしのサプリメント
- ★職場のサプリメント



サービスの詳細については、当健保組合のホームページを参照ください。



●プライバシーの保護について●

「@メンタル」では、サービス利用者のプライバシーに関することは厳重に保護されています。したがって、ストレスチェックの結果やカウンセリングの内容、その他「@メンタル」の利用にかかわるあなたの個人情報が職場・健康組合を含むすべての第三者に対してあなたに無断で公開されることは全くありません。どうぞ安心してご利用ください。

EAP『@メンタル』を活用されていますか？

聖隷健康保険組合では、被保険者のみなさんがいきいきと暮らし、仕事に気持ちよく取り組んでいただけるよう『@メンタル』を導入しています。

人間関係の悩みや日々の不安を気軽に軽減できるほか、当健康保険組合専用のホームページで心の状態をセルフチェックしたり、メンタルヘルスのさまざまな情報を見ることがもできます。

自分だけでは何かと難しい心の健康管理にぜひお役立てください。



カウンセリングとは？

カウンセラーがあなたの様々な悩みをお聞きすることで、疲れた心をほぐし、あなたの人間的な成長をお手伝いすることです。まだ病気ではないからとか、まだ大丈夫とがんばりすぎる前にどんなことでも相談してみませんか？



まだまだ遠い存在に感じる
カウンセリング。
たとえば…こんな相談でもOK

話すことの 効用

Aさんは、入社2年目の新人、新しい職場で自分と合わない先輩がおり、それがもともと通勤途中に気持ち悪くなることがあった。このままでは精神的に参ってしまうと思い、会社のカウンセリングを受けた。Aさんは先輩に対する感情をひとしきり話されたあと、一言『なんだかスッキリしました。また必要になったらお伺いします』といい、3ヵ月後再びカウンセリングを受けに來られた。先輩とは相変わらずぶつかるが以前ほどストレスに思わなくなったという。話をすることで少しでもフツと肩の力が抜けたり、妙に納得できたりすれば、その後の行動に変化がおこるのではないだろうか。



恋人が 忘れられない

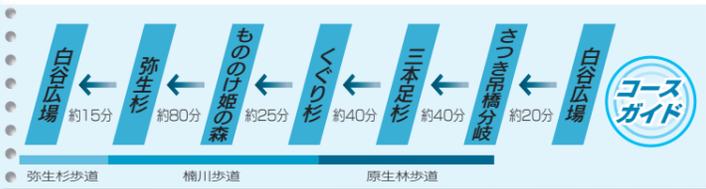
Bさんは大学を卒業して5年、営業の事務サポートとして働いている。悩みは大学時代に好きだった恋人が忘れられず、新しい恋愛ができないという。Bさんに好きだった恋人について話をさせていただくうちに、好きだった恋人の話より、学生時代の楽しかった生活についての話がメインに出るようになった。当時は勉強も遊びも充実しており、毎日が生き活きして自分が輝いていたのだという。『恋人のことが忘れられない』のは隠れ蓑であり、実は『昔の自分に戻りたい』という願望が悩みの主訴であった。何かうまくいってない場合、以前の周辺事情が関係していないか確認してみるのも一つではないだろうか。



モスグリーンに染まる神秘的な原生林 屋久島・白谷雲水峽を歩く

白谷雲水峽に沿って清流の渓谷から原生林をたどり、もののけ姫の森へと向かうコース。苔に覆われた樹木や岩、巨木が次々と現われる緑の森は太古の自然をイメージさせてくれます。原生林の中を歩き、ときには沢を渡る場所もありますが、歩道・道標ともに整備され初心者の方でも安心して歩くことができます。

もののけ姫の森。映画「もののけ姫」の世界観のモデルといわれるとおり、苔に覆われた樹木が別世界をイメージさせてくれます。



1 白谷広場

白谷雲水峽の入口。ここから出発。
●飛流おとし
落差50mの滝で水が花崗岩の裂け目を滑るように落ちてきます。

2 さつき吊橋分岐

原生林歩道と楠川歩道の分岐となる吊橋。ここから先は整備されていない自然の歩道が続きます。

3 三本足杉

太い根が3本広がり足のように見えるユニークな木。
●三本槍杉
斜めに倒れた幹から3本の槍のような杉が天を指しています。

4 くぐり杉

大人でも楽にくぐれます。くぐり杉を抜ければ白谷小屋。水場、トイレがあるので休憩に最適です。

5 ものけ姫の森

●七本杉
名前の由来は見上げないとわかりません。幹の途中から7本の枝が四方に広がっているのです。

6 弥生杉

推定樹齢3000年の巨木。周囲は根を踏まないように歩道が整備されています。入口から近く、手軽に見られる屋久杉として多くの人が訪れます。

ACCESS MAP

●屋久島へのアクセス
飛行機：鹿児島空港 ↔ 屋久島空港 約40分・1日5便
フェリー：鹿児島本港 ↔ 宮之浦港または安房港 約2時間35分・1日4便
※ジェットフォイル利用。到着港は便により異なります。

●白谷雲水峽へのアクセス
宮之浦港から白谷雲水峽行バスで約40分・1日4便。

●問い合わせ
屋久島観光協会 ☎0997-49-4010

7月22日に屋久島で皆既日食が見られる？
46年ぶりの皆既日食が、7月22日に天候がよければ屋久島で観測できます。

聖隷健康保険組合の現況

平成21年2月末現在

●被保険者数	8,179人	●平均年齢	36.39歳
男	2,106人	男	38.26歳
女	6,073人	女	35.74歳
●平均標準報酬月額	350,948円	●被扶養者数	3,813人
男	489,483円	●任意継続被保険者	62人
女	302,907円	●育児休業保険料免除者	167人



快眠テクニク

大公開!

ちょっとした工夫で、眠りの質は大きく向上します。ここでは、すぐにぐっすり眠れて、寝覚めさわやかな快眠を手に入れるためのテクニクを「習慣」「環境」「寝具」に分けてご紹介します。

習慣編

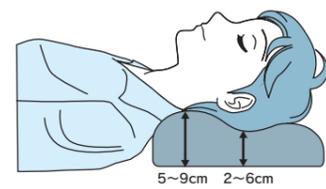
- 決まった時刻に床につく
テレビやインターネット、メールなども時間を決めて切り上げ、遅くとも午前0時には床につきましよう。
- 深酒をしない
飲み過ぎると夜中に目が覚めやすくなり、睡眠が不安定になります。
- 入浴で体を温める
ぬるめのお湯(37〜39℃)でゆっくり入浴すれば、血管が開き寝つきがよくなります。
- 昼寝は30分以内
夜の睡眠を阻害しないように昼寝は午後3時より前に20〜30分間を目安にしましょう。

環境編

- 静かな寝室
騒音は睡眠の大敵。雨戸の利用やサッシの二重化、厚手のカーテンなどで防音対策を。
- 優しい間接照明に
寝室の理想的な明るさは、おぼろげにものが判別できる30ルクス以下。光が直接目に入らない間接照明がよいでしょう。
- 適度な温度と湿度
夏で20〜27℃、冬で15℃前後、湿度50%程度が理想的です。ただし、冷暖房のつけっぱなしは避けましょう。

寝具編

- 安らぎのある色調を
寝室のインテリアは赤や黄色など刺激的な色調を避け、ベージュやブラウンといったトーンで。
- 香りデリラックス
ラベンダー、カモミール、セージなどの香りには沈静・安眠効果があるといわれています。
- 枕は高さがポイント
沈み込まない程度の柔らかさで、脊椎の自然なS字カーブが保てる高さ(頸椎部・床面から5〜9cm・後頭部・床面から2〜6cm)の枕を使いましょう。
- 適度な硬さの敷布団
敷布団は体が沈まず、重心のかかる頭、肩、腰などをしっかりと支える適度な硬さが必要です。
- 軽く保温性に優れた掛け布団
掛け布団は汗を吸収しやすく、保温性のあるものを選びます。羽根布団など寝返りを妨げない軽い天然素材がおすすめです。



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。