

【材料2人分】

- 鮭(生) 2切れ
 - あさり(殻付き・砂抜き) 100g
 - 長ねぎ 1本(100g)
 - まいたけ 1パック(100g)
 - にんにくの芽 1束(50g)
 - 白菜キムチ 80g
 - 春菊 2茎
- 合わせ調味料
- 豆板醤 小さじ1/2
 - 酒 大さじ1
 - みそ 小さじ1

【作り方】

- ① 長ねぎは幅1cmの斜め切り、まいたけは小房にわけ、にんにくの芽は長さ5cm、白菜キムチはざく切りにする。春菊は葉先をつむ。
- ② 合わせ調味料の材料を混ぜ合わせる。
- ③ 1人分ずつアルミホイルを長さ40cmに切り、まいたけ、にんにくの芽、鮭、あさり、白菜キムチ、長ねぎをのせ、②をかける。空気が入らないように包み、オーブントースターで、あさりの殻が開くまで20～25分焼く。
- ④ アルミホイルを開き、春菊の葉を添える。

秋鮭とキムチの韓国風ホイル焼き



○ 1人分
エネルギー 204kcal
塩分 2.0g

きのこや根菜は秋の味覚の代表。食物繊維が豊富でかみごたえもあり、食べすぎにつながりがない早食いを防ぐ素材としてもおすすめです。

メタボに
効く!
バランス食

旬の恵みで食物繊維を!

高血圧はメタボリックシンドロームの危険因子の1つ。血圧を上げる塩分はできるだけ控えることが大切です。辛みがポイントの豆板醤、香ばしいごまなどを使った合わせ調味料は、みそやしょうゆを抑えながら、しっかりとした味わいを楽しめます。さまざまなスパイスや酸味などを上手に利用して味覚のレパートリーを広げましょう。

合わせ調味料で
塩分のとりすぎ
を防ぐ



● 料理制作
料理研究家・管理栄養士
村田裕子

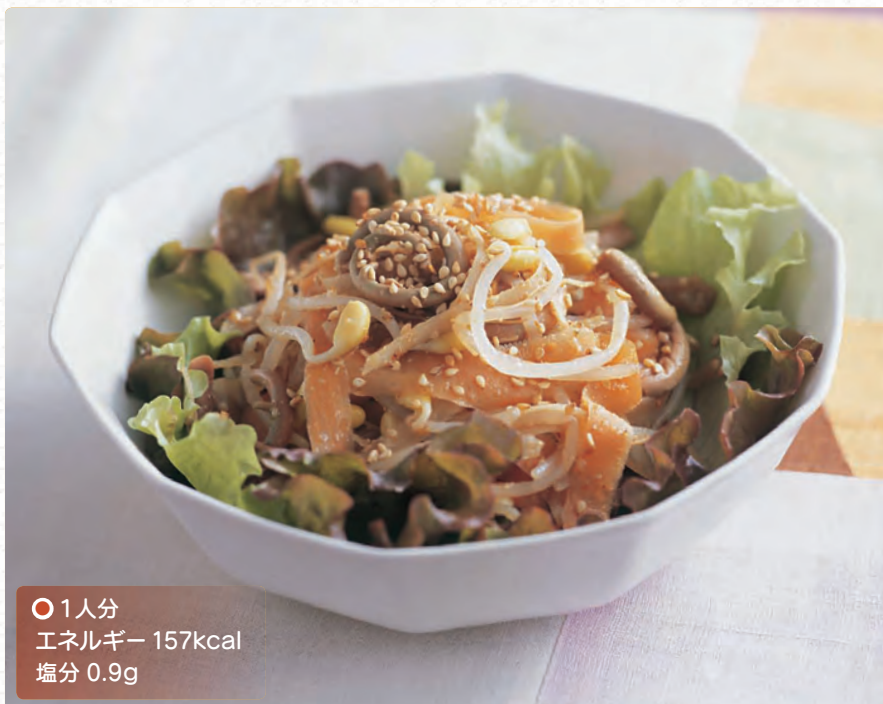
【材料2人分】

- ごぼう 1/3本(70g)
 - にんじん 1/2本(75g)
 - 大豆もやし 1/4袋(50g)
 - ぜんまい水煮 50g
 - サニーレタス 適宜
- 合わせ調味料
- 白すりごま 大さじ1
 - おろしにんにく 小さじ1/4
 - ごま油 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - 砂糖 小さじ1/4
 - 塩・こしょう 各少々

【作り方】

- ① ごぼう、にんじんは皮をむき、ピーラーで幅1cmの薄切りにする。ごぼうは水に5分さらす。ぜんまいは長さ5cmのざく切りにする。
- ② 合わせ調味料の材料を混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に熱湯をたっぷり用意して、①、大豆もやしを加えてさっとゆで水気をきる。
- ④ ②を③に加えてさっくりとあえ、サニーレタスをしいた器に盛る。

根菜と大豆もやしのナムル



○ 1人分
エネルギー 157kcal
塩分 0.9g

● 写真・松島均 ● スタイル・深川あさり

けんぽだより

2009●11

23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/>

栃木県（日光）

健康保険は業務外のけがや病気のみ

病院等で治療を受ける際に健康保険が使えるのは、業務外のけがや病気に限られます。とはいえ、健康保険が使えないからといって仕事にけがをすると全額自己負担になるということではありません。業務上のけがや病気の場合は労災保険を使うことになりますので自己負担はありません。



業務災害と通勤災害

労災保険が認められる「業務上」には、通勤中や帰宅途上も含まれます。仕事をしている最中の事故は「業務災害」、通勤中や帰宅途中の事故は「通勤災害」といいます。ケースによっては業務災害・通勤災害と認められない場合もありますが、それは労働基準監督署が判断することになります。



労災保険とは？

政府が運営する保険制度で、従業員が1人でもいる事業主は必ず加入しています。保険料は全額事業主負担で、療養給付（療養補償給付）、休業給付（休業補償給付）など、さまざまな給付があります。

労災保険が適用された場合には、健康保険を適用した場合よりも手厚い補償がされることになります。

仕事中のけがや病気は健康保険ではかかれませんか

けがや病気で病院・診療所に行ったら、「とりあえず」健康保険の保険証を提示していませんか？ その原因や状況によっては健康保険ではなく、労働者災害補償保険（以下「労災保険」）が適用される場合があります。



健康保険を使ってしまったら

労災保険の対象であることに気づかずに健康保険を使ってしまったら、労災保険への切り替え手続きが必要です。受診した病院が労災病院（または労災指定病院）かそうでないかで、手続きが異なります。まずは事業所に申し出て、指示に従ってください。

健康保険？

労災保険？

こんなときはどうなるの？



〈自宅・会社・周辺〉

- 出勤前の自宅内でのけが

↓健康保険

※自宅の敷地から出ていないので、「労災保険（通勤災害）」の適用になりません。

- 帰宅経路にあるスーパーに寄った後の帰り道でのけが

↓労災保険（通勤災害）

※日用品の購入等の後、通勤経路に戻った場合は「通勤災害」になります。

- 帰宅経路にあるパチンコ店に長時間立ち寄った際のけが

↓健康保険

※日常生活上必要でない場合は、通勤経路からの逸脱・中断となるので、「通勤災害」になりません。

〈会社・工作上必要な場所〉

- 事業所内で作業中にけが

↓労災保険（業務災害）

※業務に起因する災害であれば「業務災害」になります。

- 勤務時間内に事業所の廊下を歩いていて転んでけがをした

↓労災保険（業務災害）

- 通勤中にけが

↓労災保険（通勤災害）

※取引先へ直行する場合も「通勤災害」になります。

- 出張先での業務中のけが

↓労災保険（業務災害）

※ただし、出張中でも私的行為等により「業務災害」にならない場合もあります。

労災保険の対象になるかどうかは、最寄りの労働局、労働基準監督署にお問い合わせください。なお、交通事故など第三者行為によるけがなどは自賠責保険となる場合があります。この場合、健康保険を使用することも可能ですが、必ず「第三者の行為による傷病」を健康保険組合に提出していただくことになります。



柔道整復師の 施術内容を 照会することがあります

当健康保険組合では、皆さんからいただいた保険料を有効に使用するため健康づくり事業や医療費低減施策を行っていますが、年々医療費は増加傾向にあります。

この度「医療費適正化」の一環として、皆さんが柔道整復師（整骨院・接骨院）で受療されました施術内容・施術経過・負傷原因等を照会させていただくことになりました。

健康保険が使用できる施術は、急性および亜急性の外傷性の打撲・捻挫・挫傷、骨折・脱臼に限られているにもかかわらず、肩こりや加齢による腰痛などの保険対象外の施術を健康保険で請求する事例が数多く見られます。

この照会は、柔道整復師からの請求内容が適正であるかを確認するためのものであり、点検機関（ガリバー・インターナショナル（株） 所在地：東京都中央区）に健康保険組合が業務委託して行います。

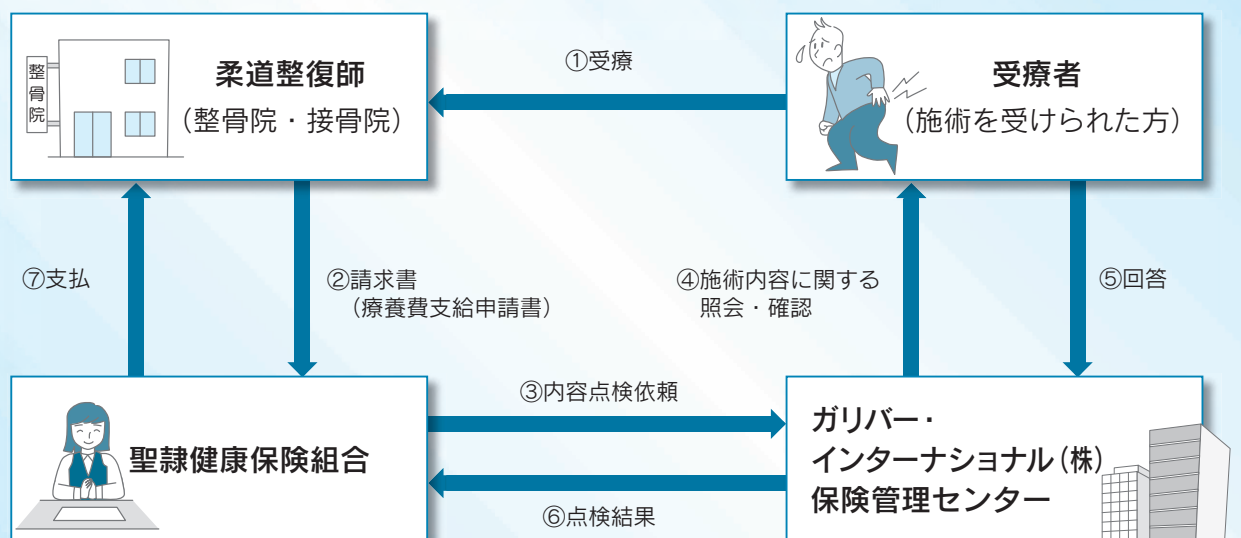
点検機関より皆さんに、確認のための照会文書「柔道整復師（整骨院・接骨院）での受療に伴う確認について」を送付させていただくことがあります。封書が送られてきましたら、回答をご記入のうえ期限までに必ず「保険管理センター」宛にご返送ください。この照会は、受療した数ヵ月後になりますので、確認のためにも柔道整復師にかかった場合には、必ず領収書を受け取って保管してください。また、負傷原因・負傷部位・施術内容を控えておいてくださるようお願いいたします。

皆さんからお預かりしている大切な保険料を、正しく使うための取り組みです。
ご協力をお願いいたします。

なお、平成17年4月施行の個人情報保護法に基づき、ご回答いただきました内容につきましては、委託先との間で「整復師に確認する際の資料としてのみ使用する」旨の契約を交わしていることを申し添えます。



照会文書発送から回答までの流れ



安心して出産できるように、経済的負担を軽減させます

平成21年10月1日から平成23年3月31日までの時限措置です

出産育児一時金が 改正されました

● 出産育児一時金が42万円
※に引き上げ

※産科医療補償制度未加入の分娩機関で出産した場合は39万円

● 健保から分娩機関へ出産
費用を直接払い

健康保険で出産とは、妊娠4カ月(85日)以上を経過した後の生産、死産をいいます。10月1日から緊急の少子化対策として、①出産育児一時金が4万円引き上げられ、42万円となり、②出産費用の支払が健康保険組合から分娩機関へ「直接支払制度」になりました(今年度に限り、一部の分娩機関では制度が利用できない場合もあります)。

なお、出産費用が42万円未満の場合は、差額を健康保険組合から被保険者へ給付しますので、支給申請についてのお知らせがありません。42万円を超える場合は、分娩機関に超過分だけ被保険者が支払います。

また、海外での出産や直接支払制度を利用しない場合は、従来どおり出産費用を被保険者等が分娩機関の窓口で現金で支払い、健康保険組合は「出産育児一時金」(被扶養者である家族が出産したときは「家族出産育児一時金」)を現金で後から支給します。

出産育児一時金の金額と支給方法

平成21年10月1日から	
金 額	42万円(産科医療補償制度未加入の分娩機関で出産した場合は39万円)
支給方法	被保険者等と分娩機関が「直接支払制度」使用の書面を取り交わすと、出産費用が健康保険組合から分娩機関へ直接支払われる



出産育児一時金「直接支払制度」創設に伴う留意事項

資格喪失後6ヵ月以内に出産した場合の資格喪失証明書の発行について

1年以上被保険者であった方が退職後6ヵ月以内に出産された場合は、出産育児一時金の支給を現在加入している保険制度または当健康保険組合のどちらかに選択できます。

出産時に加入されている保険から支給される金額をご確認いただき、当健康保険組合からの受給を希望される場合は、入院時に「資格喪失証明書」を医療機関等に提示する必要がありますので、当健康保険組合に連絡をお願いいたします。

直接支払制度を利用しなかった場合の出産育児一時金請求書の添付書類について

本年10月1日以降の出産にかかる、従来の方法による出産後の出産育児一時金の申請については、当該申請書に領収書のコピーおよび直接支払制度不活用の確認をするため、各病院等の入院予約時などに妊婦と交わす直接支払制度合意文書(不活用欄にチェックのあるもの)のコピーを添付して申請してください。

出産育児一時金の直接支払制度を活用した場合の差額支給について

医療機関等が請求した代理受取額が、42万円(産科医療補償制度未加入分娩機関での出産の場合は39万円)未満の場合、これらの額と代理受取額の差額を被保険者等に対して当健康保険組合から支給します。

当健康保険組合から、被保険者等に対し、差額の支給申請ができる旨のお知らせおよび、出産育児一時金請求書を送付しますので、出産育児一時金請求書に必要事項を記入して、合意書のコピーおよび領収書のコピーを添付して直接、当健康保険組合に送付してください。書類を確認後、指定された口座に差額を振り込みさせていただきます。

出産育児一時金の差額の支給申請の流れ

健康保険組合



① 差額支給のお知らせおよび出産育児一時金請求書の送付

② 出産育児一時金請求書に合意書コピーと領収書コピーを添付して申請

③ 指定口座に振り込み

被保険者



平成20年度特定健診・特定保健指導 実施状況

(国への報告が終わりました)

平成20年度は、項目の欠如・健診の時期による重複受診や未受診者の発生・健診機関からデータ不備・データ未受受のため階層化できない等の諸問題もあり、聖隷健保組合の目標値には、健診受診率・保健指導実施率とも達成できませんでしたが、21年度は各事業所のご協力をいただき、順調に進められています。特定健診受診率・特定保健指導実施率やメタボリックシンドローム改善状況により、後期高齢者支援金等が決められます。皆さんの健康保持増進のために、お一人おひとりが生活習慣の改善に取り組まれ、保健指導の対象者となった方は保健指導を受けて、健康づくりをしていただきますようお願いいたします。



平成20年度特定健診・特定保健指導実施率

	被保険者	被扶養者	合 計		聖隷健保平成20年度目標
特定健診	69.1%	26.8%	61.9%		76.0%
動機付け支援	12.3%	0.0%	12.3%	16.8%	20.0%
積極的支援	20.1%	0.0%	20.1%		

特定保健指導階層化別実施状況

	対象者(名)	実施者(名)	実施率(%)
動機付け支援	130	16	12.3
積極的支援	174	35	20.1
合 計	304	51	16.8

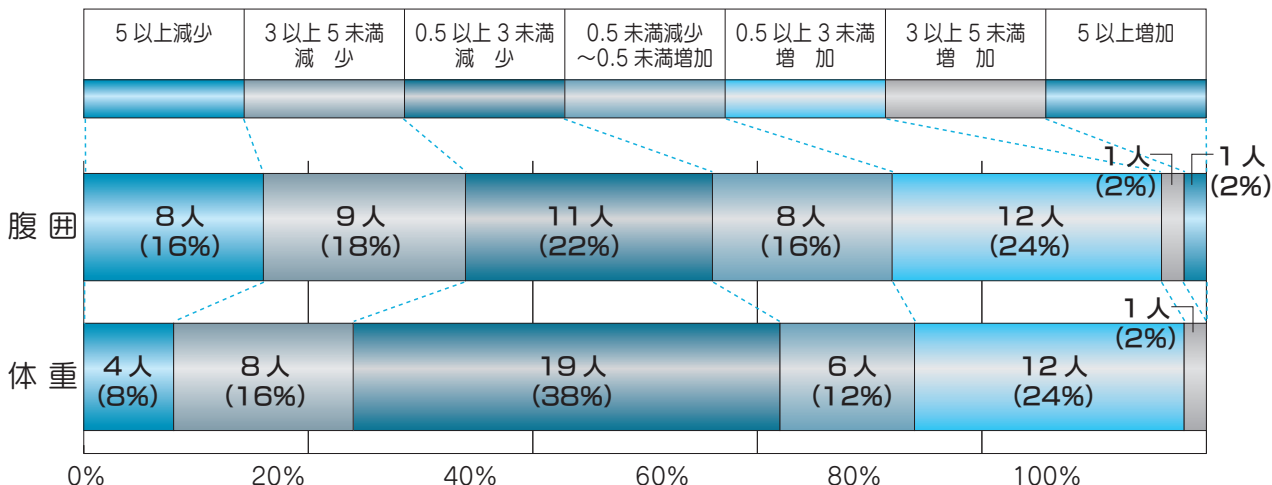
特定保健指導実施状況

今回、51名(中断1名)が参加され、腹囲では56%、体重では62%が減少傾向にあり、皆さんがんばられた成果が現われています。しかし、増加してしまった方も次回の特定健診に向けて再度、生活習慣やデータの改善を意識してがんばっていただきたいと思います。

平成20年度特定保健指導の結果

腹囲・体重の変化

単位は腹囲 cm・体重 kg



平成20年度特定保健指導を実施!! その後一年が経過して・・・

保健師だより

20年度・21年度実施してみて今後に向けてお願いしたいのは、特定保健指導対象の方には、積極的にお受けいただきたいということです。失敗したっていいじゃん!! の気持ちで、ぜひぜひ次年度はお受けくださいますようお願いします。

今回は、聖隷沼津病院、聖隷富士病院、聖隷横浜病院で保健指導を受けて生活改善に取り組まれた方々の奮闘ぶりを紹介させていただきます。



聖隷健康保険組合
鈴木ます美

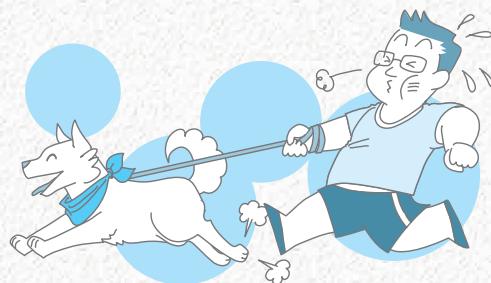
聖隷沼津病院

特定健診保健指導を受けて一年が過ぎた今の状態

健詐欺師 50歳

「元に戻ってしまいました。何も申すことはございません…」脱メタボのはずが突入メタボとなった今、昨年7月からの日々を振り返ってみました。

「あなたの指導区分は積極的支援です」と言われ、予想はしていたものの自己管理能力の低さを改めて痛感し、職場からは「改善が悪いと保険料にも影響します」と注意され、「絶対改善するぞ!」と胸に誓ったあの日。美しい保健師さんに励まされながらも、禁煙することを決意・実行し、食事も腹十二分目から八分目に直し、愛犬の足（手）を借りて散歩をすること数ヵ月、「何と!」検査データ、計測値共にかなり改善することができました。



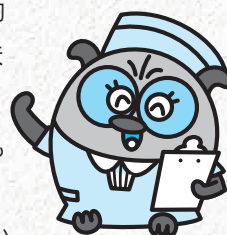
しかし喜びもつかの間、すっかり安心してしまった私は一本ぐらいならいいだろうと、もらいタバコに手を出し、明日からダイエットと言っでは食事をし、犬の散歩も近場が多くなり、気がつけばすっかり元の体に戻ってしまいました。

そうです。実は聖隷健保組合の保険料を高くする張本人の一人は私なのです。

PS：健詐欺師さんらしい!! 聖隷沼津健診センターの若くて美しい保健師さんに励まされ、本当にデータが改善されているのを見て、私も本当にうれしく思いました。

今回の経験で『安心は禁物!! 継続は難しい』ということがわかっただけでも大発見です??(^_^メ)

これからもあの喜びを味わうために、リバウンドしないようがんばってください。



メタボ指導を受けて

石津 文夫さん

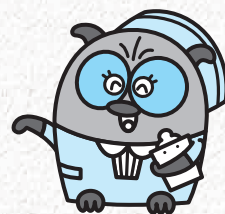
平成20年度の職員健診でメタボ指導対象となり、12月から半年間説教（指導）を受けることとなりました。自分としてはメタボでもいいとは思っていましたが、なにかやったことにしないと許してもらえないだろうと考えているうちに、7年間会費だけ払い続けていたフィットネスクラブのことを思い出し、「これだ!!」とフィットネスクラブに行くようになりました。もともと運動などしてこなかったのが急に始めたものだから、疲労で晩ご飯が食べられない状態が続きました。これがよかったのか、1月2kgペースで体重が減り

始めました。指導のたびに「がんばったね」「すごいね」とほめてもらったのがうれしくて、半年で脱メタボに成功。

でもこれには落とし穴がありました。「運動して食べない」この結果、脂肪が減って筋肉がつきリバウンドしない体になるはずだったのに、脂肪と同時に筋肉も減ってしまっていました。なんと、食べないダイエットと何も変わらない結果だったのです。これにショックを受けて、現在ではプロテインを飲みまくって運動を続けています。目標は力二腹!

PS：脱メタボおめでとうございます(^O^)/ またまた石津さんって真面目!!

「がんばったね(^O^)/」「すごいね」なんて言われて調子に乗って脂肪だけでなく、筋肉まで落としちゃって!! メタボ対策にも良質なたんぱく質とビタミン・ミネラルは必須です。これからは、バランスのとれた食事をしながらリバウンドしないよう、ダイヤモンドのような肉体美を維持していきましょう。



横浜病院

特定保健指導を受けて——「メタボニナリカケティマス」

施設課 下田 博さん

が一ん! 恥ずかしくもありがたくも、私に特保指導が……。メタボになっている?

最近ウエストが気になっていたのでも食事に気を遣っていたのだが……。ということで、カウンセリングを受け、生活指導を受けました。かなり厳しい指導があると思いきや、

目標：腹囲3cm減、または体重3kg減

計画：①間食を控える(21時以降は絶対にダメ!)

②よく歩く(万歩計で歩数を確認)

③毎朝の体重と体脂肪のチェック

……楽勝か? これでやせるのか?



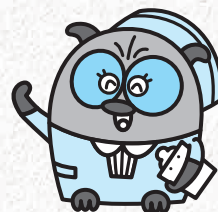
かくして、6ヵ月やってみました。

なんと! 健康診断の結果ウエスト-4.3cm体重-3.3kg! う〜む、指導の賜物か?

元に戻らぬように継続できるかが、今後の課題です。

PS：下田さんの努力の賜物ですね。(^O^) /

指導のたびに素敵になっていく下田さんを見させてもらえて、私も嬉しく思いました。積極的支援のメタボリック予備群から情報提供のメタボリック非該当に!! 今後もぜひ現状を維持してくださいね。(^O^) /



新型インフルエンザ 大流行に備えて 予防と対策を

新型インフルエンザの本格的な流行が国内でも始まっています。新型インフルエンザは、今のところ、かかっても多くの人には軽症で治っていますが、糖尿病や呼吸器疾患など慢性疾患を持っている人や妊婦は重症化することもあり、注意が必要です。今、必要なことは、予防に努めることと、かかったかもというときの対処法を確認しておくことです。

うつらない・うつさないための4か条

1 抵抗力をつける

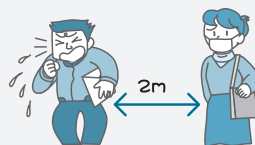
体力や抵抗力があれば、インフルエンザにかかりにくくなります。

- 十分な睡眠をとる
- 栄養バランスのとれた食事をとる
- ストレスをためない



2 不要不急の外出を避ける

感染が拡大しているときは、人との距離を2メートル以上とるようにすると、飛沫感染の機会が減少するので、感染を予防することになります。また不特定多数が集まる場所には、極力行かないようにすることです。



3 マスクを着用する

マスクはガーゼ製のものではなく、目の詰まった不織布製のものを選びましょう。また、鼻と口を完全に覆い、すきまなく顔にフィットするマスクを選びましょう。

● 飛沫防御

マスクで完全にウイルスを防げるわけではありませんが、飛沫を通しにくいので、飛沫感染のリスクを低減できます。また、咳をしているときは、人にうつさないためにもマスクを着用しましょう。



● 呼吸器粘膜の保持

乾いた外気は粘膜を乾燥させ、粘膜機能を低下させます。マスクの着用で粘膜の乾燥を防ぐことができます。

4 手洗い・うがいを習慣に

カゼ予防の基本、手洗い、うがいはインフルエンザ対策としても有効です。ぜひ習慣にしましょう。



<咳エチケットを守りましょう>

- 咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を被い、他人から顔をそむけ、できる限り2メートル以上離れる。
- 咳をしている人はマスクを着用する。
- 使用したティッシュはすぐにふたのあるゴミ箱に捨てる。



重症の場合を除いて、基本的には自宅で療養することになります。医療機関を受診するときは、他の患者さんと受付時間、入口等が異なる場合があるので、事前に電話で確認し、マスクを着用して受診します。発熱、咳、のどの痛み、鼻水・

鼻づまりなどの症状が続いている間は、他の人に感染させる可能性があるため、できるだけ外出しないようにしましょう。また、症状がなくなり、熱が下がった日から2日を経過するまでは、できるだけ自宅で待機して、感染を拡大させないようにしてください。

i 新型インフルエンザにとくに注意したほうがいいのは、どんな人？

妊婦、幼児、高齢者など、病気に対する抵抗力が弱くなっている人と、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、代謝性疾患（ステロイド全身投与等）の患者さんなどは、重症化する可能性もあります。新型インフルエンザの感染には、とくに注意することが必要です。



ウイルスから身を守るために



インフルエンザ予防接種の基礎知識

インフルエンザの有効な予防策は、ワクチンの接種です。新型インフルエンザと季節性のインフルエンザは、ウイルスが違うので、予防接種のワクチンも別物となります。新型インフルエンザのワクチンは、十分な量が確保されているわけではありませんので、医療従事者・重症化する恐れのある人からの接種になります。季節性のインフルエンザの予防接種は、通常どおり行えますので、接種することで重複してかかるリスクを減らすことが期待できます。



予防接種の効果は？

予防接種を受けたからといっても、過信は禁物です。日本での研究によると、ワクチンの接種により、65歳以上の健康な高齢者の約45%が発病（発熱）を、約80%が死亡を防ぐことができ、1～6歳未満の幼児では、約20～30%に発病を阻止する効果が報告されています。予防接種を受けたからといって完全に予防できるわけではありませんが、軽症化させる効果をあげています。ただし、数は少なくとも副作用がでる場合もあります。

予防には、予防接種とともに、手洗い、うがい、マスクなどの基本的な習慣を忘れないようにしましょう。

予防接種Q&A



インフルエンザの予防接種は毎年2回受けたほうがいいの？



年齢などにより1回の場合もあります。



65歳以上の接種回数は1回です。また、前年の接種により体内にある程度の免疫が残っている場合も、1回で効果が得られます。医師にご相談ください。



かぜなどで熱があるとき、予防接種をしていいの？



37.5℃以上のときは、別の日に受けましょう。

体内の抗体を増やして免疫機能を高めるのが予防接種の目的です。明らかな発熱の場合、免疫機能が低下しているため、十分な効果が得られないこともあります。





メンタル系の疾患を乗り越えた方から便りをいただきました。

自分と同じ思いをしている人、その前兆がある人に、少しでも体験が伝えられたら……心がちょっとでも軽くなればと、ご紹介いたします。

うつ病からの脱却、

法人本部 総務部
金原正弘



私は家族と犬に助けられ、「うつ病」から脱出しました。

我家では5年前から犬を飼っています。これには訳があつて7・8年程前に頭を病んでしまつて、仕事を休むことが続いていました。結局は「うつ病」だったんです。

こんな様子の私に「かみさん」がのんびりしているついでに、犬を飼つて朝晩散歩してみたらというのが始まりです。その散歩は、勿論今でも続いています。

当時、私の体重は78キロのメタボ、今は犬との散歩のおかげで69キロです。歩くことはとても身体には良いようです。

病んでいた頃の生活、それはそれはひどい生活でした。何をやる元気もなく、誰とも話をする気もなく、一日、食事の時にしか起きられず引きこもっていました。

一日中寝ていますと口くなこと考えず、思いつめると悪い方に悪い方にと考えてしまいます。自分と自分ととことん追いつめていくんです。出口が見えなくなつてボォーとして本当にボォーとしてしまうのです。そんな時、フツと思つたのです、楽になりました。

今、わが国では年間3万人もの人が自殺によってなくなっています。この数字を解りやすく表すと約20分に一人、自ら命を絶つ人がいることになりました。私は、勇気と決断力がなかったことを、今ではとてもありがたいと思っています。

犬との散歩は「かみさん」から言われたものの最初は仕方なくやっていました。

思考能力などまったく無くなつてしまつた私は、何の考えも感情も無く気がつくとい歩いていました。そんな繰り返しでした。

ある日、犬のぱんち君が私の寝床にきて、散歩に行こうと誘つて来たのです。その時、こんなへ口へ口な私でも、ぱんち君には役立っているんだと思つとちよつぱり元気がでてきました。なにせその頃は、自分の状態が解っているように全く解つてないまに「うつ」でした。

ぱんち君から少しづつ元気をもらい、この頃から私の顔には赤みがでてきたように思います。本当に少しずつ少しずつ病んでいた気持ちが癒され、頭をつかえるようになりました。

でも、8年もかかちやいました。

今は、以前の私の頭にもどつたと思ひ込みたい気持ちでいっぱいです。

毎日がぱんち君に感謝・感謝の日々です。



弟ぱんち君

ぱんち君

……★今後もメンタルに関する体験談等の投稿を（匿名でも構いません）お願いします。★……

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(株)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。

栃木県 歴史の息吹と 建築文化の粋を今に伝える 日光山内を歩く

世界遺産・日光のなかで、多くの観光客でにぎわう二社一寺と、静寂が漂うもうひとつの日光と呼ばれる二つの対照的なエリアをめぐるります。

日光の表参道を飾る神橋からスタート。日光で最も長い歴史をもつ輪王寺では、日光開山の祖である勝道上人像が迎えてくれます。

輪王寺を表参道へ抜けて、東照宮表門から右へ向かう道をしばらく行くと、左手に勝道上人の霊廟である開山堂が現れます。ここから先は杉並木の合間を行く石畳の坂道。深い木立に包まれ緩やかな

上り坂を歩いていると、二社一寺のにぎわいが遠く後ろに感じられます。

白糸の滝の先は弘法大師が開いたという滝尾神社です。凜とした空気が漂い、古くから神域とされてきたことを物語っています。滝尾神社での参拝が済んだら、来た道を戻ります。分岐を右に進むと、杉並木と石畳の下り坂です。

二荒山神社の霊泉でのどを潤したら、ゴールの東照宮まであとわずか。ゴールの後は、日光山内随一の名所、東照宮で国宝と重要文化財を心ゆくまで堪能しましょう。



コースガイド

約3.5km 約1時間15分

⑦ 東照宮	⑥ 二荒山神社	⑤ 滝尾神社	④ 開山堂	③ 東照宮表門	② 輪王寺	① 神橋
約10分	約20分	約20分	約10分	約5分	約10分	

日光へのアクセス

●日光へのアクセス

車：日光宇都宮道路 日光 I.C から約 5 分
電 車：JR 日光駅または東武日光駅からバス 約 7 分

●問い合わせ

日光観光協会 ☎0288-54-2496

聖隷健康保険組合 の現況

平成21年9月末現在

●被保険者数	8,598人
男	2,206人
女	6,392人
●平均標準報酬月額	...348,970円
男	485,586円
女	301,822円

●平均年齢	36.36歳
男	38.14歳
女	35.75歳
●被扶養者数	3,946人
●任意継続被保険者	83人
●育児休業保険料免除者	152人