

ご家族でお読みください

けんぽのたより

2011 - 10

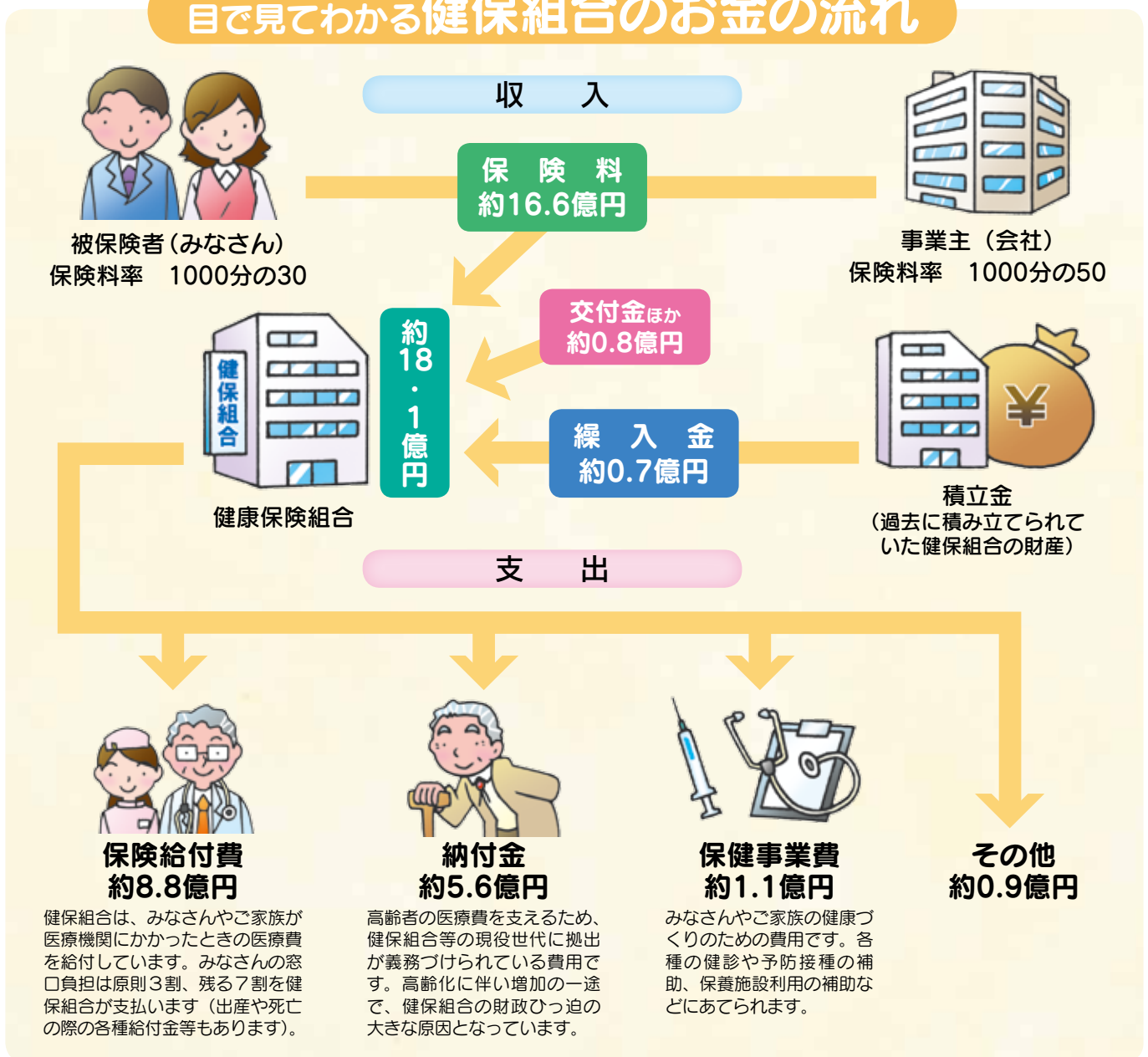


マルハニチロ健康保険組合

平成22年度 決算のお知らせ

依然厳しい状況が続いています

目で見てわかる 健保組合のお金の流れ



一般勘定

収入・支出額とも増加しました

保険料率は1000分の80に据置きましたが、平成22年3月にマルハニチロホールディングス他3社が新たに加入したことにより被保険者数及び標準報酬月額が増加し、保険料収入は前年度に比べ5億9、692万2千円の増収で、16億5、950万1千円となりました。

支出では、保険給付費が前年度に比べ3億591万円増加しましたが、人員増に伴うもののほか、1人平均でも前年に比べ111・7%と大幅に増加したことに起因します。

高齢者医療制度への納付金では、22年7月より後期高齢者支援金に「支援金総額の3分の1を総報酬制とする制度」が導入され、支払いが増加しましたが、収入支出差引額で1億6、577万6千円の黒字決算となりました。しかし、収入は人員増を反映して増収となりましたが、一方で支出では「高齢者医療制度の納付金が2年前の人員に基づき納付するしくみ」のため、人員増が納付

平成22年度の当組合の決算が、8月1日(月)に開催された組合会で可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

平成22年度収入支出決算概要と対前年度比較

●一般勘定

◆決算の基礎となった数字

	22年度	21年度	増減(率)	
被保険者数(人)	4,195	3,066	1,129	(36.82%)
標準報酬月額(円)	325,152	298,308	26,844	(9.00%)

◆収入

(単位：千円)

科目	22年度決算額	21年度決算額	増減額(増減率)	
保険料	1,659,501	1,062,579	596,922	(56.18%)
国庫負担金収入	870	551	319	(57.89%)
調整保険料	22,283	15,773	6,510	(41.27%)
繰入金	73,811	266,339	▲192,528	(▲72.29%)
国庫補助金収入	2,321	73,018	▲70,697	(▲96.82%)
財政調整事業交付金	25,991	19,039	6,952	(36.51%)
雑収入	26,077	18,496	7,581	(40.99%)
合計	1,810,854	1,455,795	355,059	(24.39%)

◆支出

(単位：千円)

科目	22年度決算額	21年度決算額	増減額(増減率)	
事務費	67,863	52,570	15,293	(29.09%)
保険給付費	884,905	578,995	305,910	(52.83%)
〔法定給付費〕	〔883,905〕	〔578,145〕	〔305,760〕	〔52.89%)〕
〔付加給付費〕	〔1,000〕	〔850〕	〔150〕	〔17.65%)〕
納付金	558,745	647,567	▲88,822	(▲13.72%)
〔前期高齢者納付金〕	〔259,602〕	〔324,475〕	〔▲64,873〕	〔▲19.99%)〕
〔後期高齢者支援金〕	〔239,005〕	〔219,632〕	〔19,373〕	〔8.82%)〕
〔退職者給付拠出金〕	〔60,127〕	〔48,993〕	〔11,134〕	〔22.73%)〕
〔老人保健拠出金〕	〔11〕	〔54,467〕	〔▲54,456〕	〔▲99.98%)〕
保健事業費	108,020	70,127	37,893	(54.03%)
財政調整事業拠出金	22,283	15,773	6,510	(41.27%)
連合会費	632	583	49	(8.40%)
積立金	1,920	1,892	28	(1.48%)
その他	710	738	▲28	(▲3.79%)
合計	1,645,078	1,368,245	276,833	(20.23%)

収入支出差引額	165,776	87,550	78,226	(89.35%)
---------	---------	--------	--------	----------

介護勘定

介護保険料率は、国から示される介護納付金額をもとに毎年、料率を算定する仕組みです。22年度は、収入面では介護保険料率1000分の11で介護保険料収入が1億5,082万1千円となり、支出の介護納付金1億619万3千円を賄いました。

金の額に反映されておらず、2年後に差額分を支払うことになり、当組合を取巻く状況が大変厳しいものであることには変わりはありません。

◆収入

科目	決算額(千円)
介護保険収入	150,821
国庫補助金受入	1,661
合計	152,482

◆支出

科目	決算額(千円)
介護納付金	106,193
合計	106,193

健康保険組合が行った 保健事業



保健指導宣伝

機関誌の発行

年2回(春、秋)発行の「けんぼのたより」を被保険者全員に配付。

情報誌の配付

- ①「月刊赤ちゃんとママ」を被保険者・被扶養者の出産時に1年間配付。
- ②「お誕生号」・「お医者さんにかかるまでに」・「やさしい離乳食」・「産後ママのからだ相談室」・「ファイル」を出産時に配付。
- ③「1・2・3歳」児の季刊誌を対象者に年4回配付。
- ④「いただきます! 幼児のごはん」の季刊誌を対象者に配付。

医療費通知

被保険者に「毎月分」と「年間分(1月～11月分)」の医療費通知を配付。

特定健康診査・特定保健指導

詳細は次ページをご覧ください。



疾病予防

生活習慣病検診

27歳以上の被保険者を対象に実施。事業主に義務付けられている「一般健康診断」(年齢にかかわらず全被保険者が対象)に上乗せするかたちで年1回実施している検診で、3、484名の受診。

歯の健康相談

- ①各事業所を巡回し、年齢にかかわらず被保険者全員を対象に実施。
- ②①を受けることができない被保険者は、全国主要都市の45歯科医院にて同内容による受診が可能。
- ①②合わせて1、507名の受診。

家庭常備薬購入補助

約60アイテムの医薬品等より被保険者が選択し、2、000円を健康保険組合が補助。2、000円を超えた分は被保険者負担(薬品卸業者へ直接支払い)。3、889名の実績。

配偶者健康診断

年齢にかかわらず配偶者が医療機関にて受診するケースと在宅で行うケースの2通りにて実施。

①医療機関にて受診する地区

札幌・函館・仙台・群馬・横浜・大阪地区などで、1206名の実施。

②在宅健康診査

自宅で血液を微量採取し健康診査を行



うケースで右記①以外の地区を対象。検査項目は生活習慣病と糖尿病、がん検査で、合わせて642名の実施。

予防接種補助

被保険者を対象に「インフルエンザ」の予防接種の補助として、年1回2、000円までを補助。915名の実績。

電話による無料健康相談

からだやこころの問題に、電話にて無料で相談を受けつけるファミリー健康相談&メンタルヘルスカウンセリングを実施。詳細は、裏表紙をご覧ください。

保養所

契約保養所

(株)ジェイティービー(JTB)と契約し、同社が契約している宿泊施設(全国で約8、000軒)で一人一泊9、000円以上の施設に宿泊した場合、申込みにより一人一泊4、000円を補助(連泊も可)。利用者は50名。

マルハニチロ健保の 特定健診と特定保健指導 のご案内

平成20年度より健保組合に実施が義務付けられた特定健診と特定保健指導を今年も実施します。ご自身の健康管理のために毎年1回、健診を受診することは必要なことです。事業所で行う健康診断を必ず受診してください。



特定健診

特定健診は、メタボリックシンドローム予防を目的として行われる健診です。

被保険者の方は…

- ・40歳以上の方は事業主が行う健康診断
- 健康診断には特定健診の項目がすべて含まれており、この結果が健保組合に提供されます。

被扶養者の方は…

- ・40歳以上の被扶養配偶者が利用する配偶者健診
- ①医療機関で行われる配偶者健診

○札幌・函館・仙台・群馬・大阪等の契約医療機関で行われる配偶者健診が特定健診に該当しません。

②在宅健診案内時に、特定健診を申し込みされた方が「受診券」を利用して医療機関で受ける健診

○在宅健診を利用される被扶養配偶者の方で、特定健診を受診を希望される方には、全国の医療機関で利用できる「受診券」をお送りしています。昨年は

240名の方の利用がありました。詳しくは在宅健診受診時のご案内をご参照ください。
※血液検査による在宅健診のみでは特定健診に該当しません。

特定保健指導

当組合では、特定健診の結果、保健指導の対象となった被保険者の方に、面談とその後の継続支援による特定保健指導を実施しています。昨年は、139名の方に実施いたしました。今年度対象となった方は、10月中にお知らせしますので、特定保健指導を受け、これを機会に、ご自身の生活を振り返ってみてください。

○本社・関東地区…外部委託業者により、事業所における指導を実施しています。

○他の事業所…受診した医療機関における指導を実施しています。

特定保健指導は受診した人全員を 3つの階層に分け

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います。

以下の項目の健診結果から自動判定

腹 囲

男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

B M I

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
が 25 以上

血 圧

収縮期血圧 130mmHg 以上
拡張期血圧 85mmHg 以上

血 糖

空腹時血糖 100mg/dL 以上
または
ヘモグロビンA1c 5.2%以上

脂 質

中性脂肪 150 mg/dL 以上
または
HDL コレステロール 40 mg/dL 未満

喫 煙 歴

喫煙歴の有無

3つの保健指導レベルに階層化

情報提供

受診者全員に健診結果送付に
合わせて情報提供

動機づけ支援

保健師等と面接して
生活改善をスタート。
6カ月後に評価を受けます。

積極的支援

保健師等と面接して生活改善を
スタート。3カ月以上にわたり
電話やEメールなどで支援を受け、
6カ月後に評価を受けます。

※動機づけ支援と積極的支援が特定保健指導の対象となります。

「ジェネリック医薬品」 を活用しましょう!

健康の価値はおカネに換算できませんが、医療費は安いにこしたことはないでしょう。そんな本音にピッタリなのが、「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」です。とくに生活習慣病で長期に薬を飲んでいる方の場合、ジェネリック医薬品は医療費節約のための大きな切り札となります。



こんな薬です!

医薬品には、「ほぼ同じ成分」「同等の効き目」でも値段の高い薬と安い薬、2通りあるのをご存じですか? この「値段の安い薬」がジェネリック医薬品（後発薬）で、多くは先発薬（新薬）の約20%~70%（平均で半額前後）の価格にすぎません。

<p>新薬</p>	<p>長期間、多額のコストをかけて研究・開発された薬。特許期間中は保護され、類似薬は販売できない</p>	<p>開発・研究コストが高い分、一般的には 高価</p>
<p>ジェネリック医薬品</p>	<p>新薬の特許期間（20~25年）が切れた後、その薬とほぼ同じ成分で発売された薬（安全性の再評価は行われる）</p>	<p>開発・研究コストが大幅に削減され、かなり 安価</p>

ジェネリック医薬品はこんなにお得!

3割負担の場合

[2010年4月現在]
(日本ジェネリック医薬品学会)

高血圧症 (代表的な薬を1日1錠、1年間服用した場合)



糖尿病 (代表的な薬を1日3錠、1年間服用した場合)



脂質異常症 (代表的な薬を1日1錠、1年間服用した場合)



※上記は薬代だけの金額です。実際に窓口で支払う金額は、薬代に調剤技術料や薬学管理料などが加算されます。

ジェネリック医薬品は、もともとの新薬の長期間にわたる実績で、薬としての有効性や

!! 安全性も高い評価!

最大のメリットは、安い!こと。長期にわたって服用する場合、たとえば生活習慣病の薬などは、大きな差となります。とくに昨年は、大型の先発薬が続々と特許切れを迎え、新しいジェネリック医薬品の製造・販売が可能となりました。今後はさらにジェネリック医薬品のバリエーションが広がるのが期待されます。

!! 新薬よりも安い!



こんなメリットが!

安全性が確認されています。さらに「品質再評価」システムで厚生労働省に厳しくチェックされている上、新薬同様の規制により製造の経験から、ジェネリック医薬品のほうが飲みやすく改良されているものもあります。



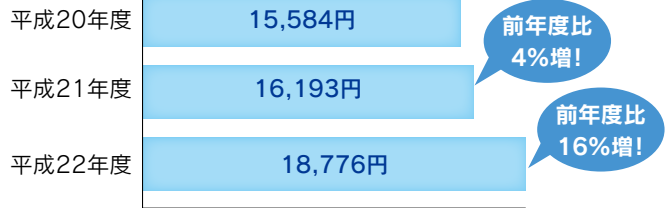


当健保組合も、薬剤費が年々上昇を続けています!

各年度決算の保険給付費より、被保険者1人当たり薬剤費の3年間の推移を追ってみました。1人当たり薬剤費は年々上昇を続けており、22年度は2年前(20年度)より20%増にも達しています。

医療費節減のためには、医療費本体部分を上回るペースで伸び続けるこの薬剤費の抑制がカギとなります。

●平成20~22年度 1人当たり薬剤費の推移



使いやすくなりました!

ジェネリック医薬品は、医師の処方せんを持って薬局で購入する薬です。最近はお医者さんの理解もあがり、ジェネリック医薬品への切り替えを危惧するお医者さんも減ってきました。処方せんの「変更不可」の欄にお医者さんの署名がない限り、薬局で薬剤師さんと相談のうえ、切り替え可能です。

現在治療中の方で、ジェネリック医薬品に変更されていない場合は、お医者さんに尋ねてみませんか。なかなか言いにくいかもしれませんが、「私もジェネリック医薬品を使えますか?」などと聞いてみましょう。この一言で薬代が大幅に安くすむかもしれません。

処方せんの「変更不可」は元の薬のままで



処方せん	
この処方せんは、この保険薬局でも有効です。	
公費負担番号	保険者番号 0 1 2 3 4 5 6 7
公費負担医療の受給者番号	0 1 - 0 1 2 3
氏名 日本 一郎	保険医療機関の所在地及び名称 ○○○市□□町 10-10 健康医院
生年月日 25 * 5 * 1	電話番号 ○○○-○○-○○○○
区分 ○ 標準料	保険医氏名 健康 太郎 (印)
交付年月日 平成 0 年 0 月 0 日	処方せんの使用期限 平成 0 年 0 月 0 日
処方	①○○○○錠 20 mg 1錠 □□□錠 5 mg 1錠 1日1回朝食後28日分
備考	②■■■■錠 5 mg 2錠 変更不可 1日2回朝夕食後28日分
	換装医薬品(ジェネリック医薬品)への変更がすべて不可の場合、以下に署名または捺印を要する
	保険医署名
調剤済年月日	平成 年 月 日
保険薬局の所在地 県 市 区 町 丁目 番 号	公費負担者の受給者番号

ここに医師の署名または押印がない場合、ジェネリック医薬品に変更できます

どんな病気にも、あるいはすべての先発薬に関して、ジェネリック医薬品があるわけではありません。医師の治療方針によってジェネリック医薬品が適さないと判断される場合や、調剤する薬局にジェネリック医薬品が置いていない場合もあります。診察の際、「できればジェネリック医薬品をお願いします」といってみるのはよいのですが、無理強い禁物です。

ジェネリック医薬品推奨マーク 「Goldマーク」と「Silverマーク」

日本ジェネリック医薬品学会では、ジェネリック医薬品の品揃えが300種類以上ある薬局へは「Goldマーク」、患者さんからのジェネリック医薬品への変更依頼や、相談に積極的に応じる姿勢を示すことを宣言した薬局へは「Silverマーク」をそれぞれ配布しています。処方せんをもらったならこれらのマークを表示してある薬局に行ってみましょう。



▲ Goldマーク



▲ Silverマーク

整骨院・接骨院で

健康保険が使えるのは

一部だけです

柔道整復師（整骨院・接骨院）にかかるとき、健康保険が使える範囲は限定されています。使用範囲の誤解から、誤った受診をしていませんか？



整骨院・接骨院で健康保険が使える場合

- ①急性または亜急性の外傷性のねんざ・打撲・挫傷（肉離れなど）
- ②骨折・脱臼※

※応急手当の場合を除き、医師の診察を受けたうえでの同意が必要ですよ。

以上の条件に当てはまらない、**単なる肩こりや筋肉痛の場合は健康保険は使用できず、全額自己負担**となります。

健康保険を使用して柔道整復師の施術を受ける場合、本来は患者が施術費用を全額支払い、その後申請をして健保組合から療養費として健保負担分を払い戻してもらうことになっています。しかし、それでは患者の負担が一次的に大きいため、柔道整復師が健保組合へ患者の代わりに請求を行う「受領委任払い」が一般的となっています。

柔道整復師にかかるときは、「1」に注意！

柔道整復師の請求の中には、健康保険の対象とならない治療の請求や不適切な請求も一部に見受けられ、架空請求、水増し請求といった問題が新聞等でも取り上げられています。施術を受ける際は、次の点に注意しましょう。

- 負傷の原因は正確に伝える**
負傷が勤務時・通勤時の場合は、労災保険の範囲となり健康保険が使用できません。
- 同じ負傷で医療機関と重複して受診しない**
同一の負傷で医師と柔道整復師に同時にかかることはできません。

- 領収証をもらい、保管しておく**
2010年9月より、患者負担分・健保負担分がわかる領収証の発行が柔道整復師に義務付けられています。費用の詳細な内容を希望される方には、施術項目ごとに記載された明細書を求めることもできますが、明細書の発行には費用がかかる場合があります。

- 長期間の施術は医師の診断を**
症状が改善されない場合は、他の病気の可能性もあります。

- 「療養費支給申請書」は内容を確認して署名（捺印）する**
①支払った金額と自己負担額
②施術回数
③負傷名・負傷原因
④施術内容
などを確認し、療養費支給申請書の「委任欄」に自分で署名または捺印しましょう。誤った支給を防ぐために、白紙の申請書に署名・捺印するのはやめましょう！

領収証は、後日、施術の内容を確認する場合などには大切な手がかりとなります。施術を受けた際は必ず領収証を受け取って、大切に保管しておきましょう。

※療養費支給申請書の記載項目が増えました

2010年9月より、3部位目以降の施術があったとき、療養費支給申請書には部位ごとの負傷原因を記載するようになりました。骨折・脱臼の場合は、医師の同意も記載されるようになっていきます。

さらに2011年1月より施術日の記載も義務付けられています。署名の際は、こうした内容も必ずチェックしてサインしましょう。

「放射線による健康影響」は

東日本大震災に伴う原子力発電所の事故で、放射性物質による影響を心配する声が高まっています。ここでは、その基礎知識について整理してみました。

放射線のからだへの影響

放射線を浴びたり、体内に取り込んだりすることを「被ばく」といいます。体外から被ばくすることを「外部被ばく」、放射性物質を吸い込んだり、汚染された水・食物を飲食して体内から被ばくすることを「内部被ばく」といいます。

被ばくすると人体には、細胞の遺伝子にキズがきたりして、さまざまな悪影響が現れます。細胞分裂のさかな組織ほど影響を受けやすく、骨髄細胞がダメージを受けて白血球が減少したり（白血病）、消化器粘膜が障害されたり、将来の発がんの危険性も高まります。同じ理由で若年層（とくに成長の過程にある子ども）のほうがリスク



は高いため、今回のケースでも、放射性ヨウ素の内部被ばくにより甲状腺がんへの対策として、40歳以下を対象に、安定ヨウ素剤の服用が自治体から指示されたりしました。

健康への影響が現れる放射線量は？

細胞や遺伝子には自己修復機能があるため、多少であれば放射線をあびたとしても問題ありません。ところが一度に大量の放射線をあびると修復が追いつかず、遺伝子の異常が残ってがんの原因となったり、内臓や器官が機能不全を起こす可能性もあります。

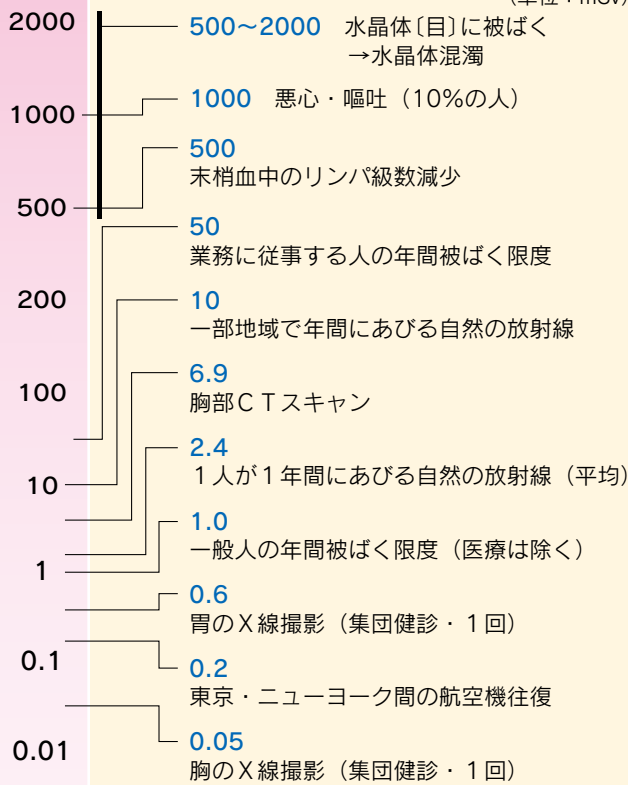
一般人があびても問題が低いといわれる放射線量は、X線撮影や自然界からの放射線を除き、平時は年間1ミリシーベルトとされています。しかしこれはあくまで基準の上の数字で、実際には年間100ミリシーベルト程度までは将来のがんの発生率も増加しないと考えられています。

（国際放射線防護委員会「ICRP」は、100ミリシーベルトの放射線をあびると、がん死の危険が0・5%アップすると推測）、また急性の症状が起きる放射線量はさらに高いと報告されています。現状では新たな放射性物質の漏れも止まり、いたずらな心配は必要のない状況となっています。今後は、信頼できる情報に従って冷静に対応しましょう。



生活の中で出くわす放射線と健康への影響

（単位：mSv）



※「Sv」（シーベルト→1000分の1がmSv：ミリシーベルト）は、放射線の量そのものではなく、「放射線量」に放射線の種類によって異なる「人体への影響度の指数」を掛け合わせた単位。被曝により現れる影響の大きさ（線量当量）を判断する基準となります。

■調査結果



●調査のあらまし

- 調査時被保険者数 3,929名
- 調査時被扶養者数 3,366名（4月末現在）



調査対象者数	1,290名（配偶者の方）
退職者数	11名（0.9%）
資格確認者数	1,248名（96.7%）



資格削除者数①	19名（1.5%）
資格削除者数②	12名（0.9%）
削除者数合計	31名（2.4%）

→結果は31名の配偶者の方の被扶養者資格が削除となりました。

- 1、「資格削除者数①」は就職などですでに資格が喪失されていた方で「削除届」が未提出だった方です。
- 2、「資格削除者数②」は年間収入が基準の130万円を超えていた方、労働日数および労働時間が基準を超え常用雇用と判定された方です。
- 3、退職者数は調査期間中に被保険者が退職された方です。

※監督官庁（厚生労働省）より、被扶養者の資格確認は毎年厳格に行うよう指導を受けています。また、保険料を大切に使うためにも被扶養者認定を正確に行うことは必要不可欠なことです。

★扶養の基準を外れた場合は、すみやかに事業所健保担当者へ連絡し、「削除届」を提出するようにしてください。

★来年度は「15歳以上の配偶者以外の被扶養者の方」の資格調査を実施いたしますので、本年同様必要書類の提出にご協力をお願いいたします。

被扶養者（配偶者の方） 資格確認調査の 結果をご報告します

6月よりの「配偶者の方」の被扶養者資格調査にご協力いただきありがとうございました。調査結果は次のとおりです。



今年もやってくる、インフルエンザの季節！ インフルエンザ予防接種を受けましょう

今年もインフルエンザ流行の季節がやってきます。

一昨年は「ブタ由来の新型インフルエンザ」の発生で、インフルエンザの恐ろしさがあらためて注目されました。昨年はそうした大流行もなく、危機感は一下となった印象ですが、油断は禁物。とくに体力の低い子どもやお年寄りを中心に、季節型インフルエンザでも毎年、亡くられる方が出ています。

インフルエンザを防ぐのに有効なのが、予防接種です。健保組合では、今年も予防接種を受けた被保険者を対象に費用補助を行います。ぜひご利用ください。



★「新型」の危険は去った？

人間は、初めて遭遇する新型インフルエンザには免疫がないため、大流行が心配されます。一昨年の「ブタ由来の新型」は比較的毒性が低く、患者数に比して死者数は増えませんでした。油断は禁物。依然として強毒性の鳥インフルエンザの出現が懸念されるほか、ブタ由来の新型が変異して強毒性に転じる可能性もあります。



★予防接種は毎年受けよう

インフルエンザのワクチンは、毎年、流行が予想されるウイルスのタイプをもとに用意されます。ですから昨年受けた方も、今年あらためて受けることが大切です。昨年のワクチンは新型・季節性の混合型ワクチンで、今年もA型（H1N1型・H3N2型）・B型ウイルスの2タイプ・3種の株のウイルスから作られます。

★予防接種の必要性が高い人は……

糖尿病・腎臓病の方、妊娠している方は、インフルエンザにかかると重症化が心配されます。主治医等と相談のうえ、とくに予防接種を検討するとよいでしょう。

★できれば年内に受けてほしい予防接種

インフルエンザの予防接種は、ウイルスへの免疫ができるまで数週間かかります。そのため予防接種を受ける方は、できれば10月下旬～12月中旬に受けましょう。

★手洗い・うがい・マスクでかなり防げる

新型インフルエンザの流行以降、手洗い・うがい・マスクを心がける人が増えました。そのせいか、季節性インフルエンザの発生数はぐっと減っています。かぜ・インフルエンザは、心がけ次第で防げます。



■健保組合の「インフルエンザ予防接種補助」をご利用ください

→対象は被保険者のみです

健保組合では、被保険者を対象として年1回（10月～12月の接種）・上限2000円（実費）の利用補助を行っています。予防接種を受けた後、事業所の健保担当者へ領収書を提出してください。

たとえば夕食後、お子さんが急にお腹の痛みを訴えだした——。そんなとき、あなたはどうしますか？ あわてて病院に駆け込む前に、まず健保組合の電話相談をご利用ください。病気や医療以外のテーマ、育児、介護など、どんな内容でもかまいません。経験豊かなスタッフ（保健師・看護師・専門医・カウンセラーなど）がアドバイスします。

プライバシー厳守。

相談の有無や内容が健保や会社に知られることはありません。

たとえばこんなとき、ぜひお電話を！

最近、立ちくらみが
するようになった

貧血予防のための
食事を知りたい

ダイエット
しているのに
なかなか減らない

便秘気味だが、
恥ずかしくて
相談しづらい

子どもの体調が
悪そうだ

更年期が心配だ

育児の悩みを気軽に質問
できるところってないかな？

高齢の母が骨折。
寝たきりにしない方法は

ご相談は**通話無料の専用ダイヤルへ！**



0120-923-297

通話料・相談料とも無料！（携帯電話・PHSからも）

→自動音声ガイドに従って、各サービスをご利用ください。

- ①電話健康相談：年中無休・24時間対応
 - ②面接によるメンタルヘルスカウンセリングの予約
：月～土曜/午前10時～午後8時
 - ③電話によるメンタルヘルスカウンセリングの予約
：月～土曜/午前10時～午後10時
 - ④翌日以降の電話カウンセリングの予約
：月～土曜/午前10時～午後6時
- ※②～④は、日曜・祝日、年末年始がお休みです。



24時間対応 Web相談もご利用いただけます

<http://www.familycarenet.com/kenkou/>

アクセスしたら、専用ダイヤルの電話番号の下6桁（923297）を入力してログインしてください。

健康面で
疑問・不安が
できたら
まず電話！

マルハニチロ健保の

「ファミリー健康相談」
メンタルヘルスカウンセリング

無料！