

ご家族でお読みください

# けんぽのたより

2012 - 10

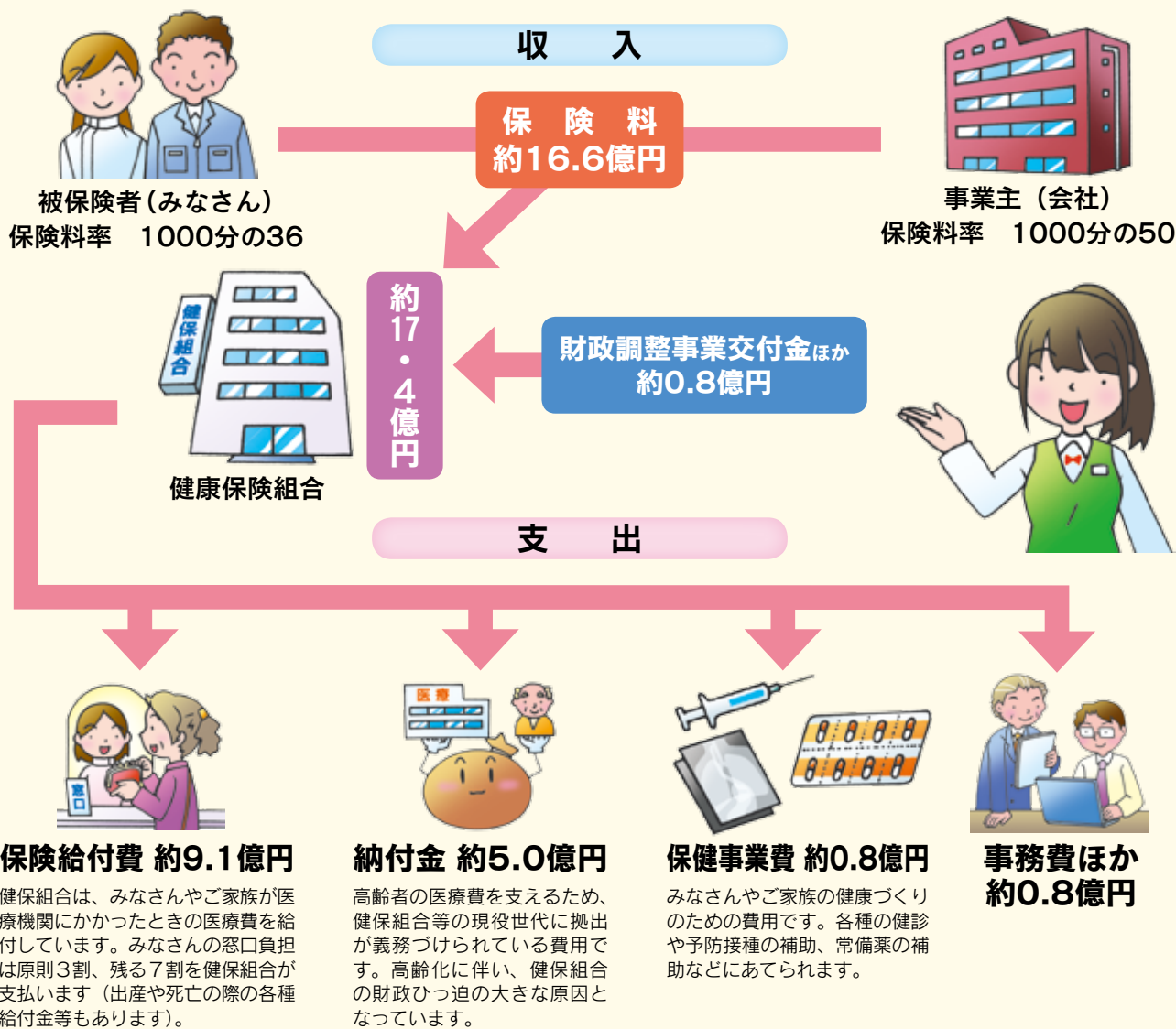


マルハニチロ健康保険組合

# 平成23年度 決算のお知らせ

黒字決算ではありますが、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



平成23年度の当組合の決算が、7月30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。

### 一般勘定

平成23年度は、保険料率を6/1000引上げ、86/1000にさせていただきました。

保険料収入は、被保険者数が減少しましたが、標準報酬月額増加と、保険料率の引上げにより、前年度に比べ986千円増加し1、660、487千円となりました。

支出では、保険給付費が前年度に比べ28、637千円増加しました。人員が減少しておりますが、被保険者1人当たり平均で前年度に比べ113・7%と大幅に増加となりました。

高齢者医療制度への納付金では、前年度に比べ62、341千円減少しました。後期高齢者支援金で54、348千円、退職者給付拠出金で18、049千円とそれぞれ増加しましたが、前期高齢者納付金では平成21年度の確定納付額の減少に伴い134、737千円減少したことによりです。

保健事業費については、前年度に比べ25、806千円減少しましたが、生活習慣病健診の事業主負担分の請求方法の変更と人員の減少が主な要因となります。

平成23年度は、収入支出差引額で167、465千円の黒字決算となりました。

# 平成23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

	23年度	22年度	対前年度増減額	対前年度比
被保険者数(人)	3,797	4,195	▲398	91%
標準報酬月額(円)	331,349	325,152	6,197	102%

収入

(単位：千円)

科目	23年度決算額	22年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
保険料	1,660,487	1,659,501	986	100%
国庫負担金収入	636	870	▲234	73%
調整保険料	21,712	22,283	▲571	97%
繰入金	0	73,811	▲73,811	0%
国庫補助金収入	13,696	2,321	11,375	590%
財政調整事業交付金	32,888	25,991	6,897	127%
雑収入	13,472	26,077	▲12,605	52%
合計	1,742,891	1,810,854	▲67,963	96%

支出

(単位：千円)

科目	23年度決算額	22年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
事務費	58,650	67,863	▲9,213	86%
保険給付費	913,542	884,905	28,637	103%
〔法定給付費〕	〔912,842〕	〔883,905〕	〔28,937〕	〔103%〕
〔付加給付費〕	〔700〕	〔1,000〕	〔▲300〕	〔70%〕
納付金	496,404	558,745	▲62,341	89%
〔前期高齢者納付金〕	〔124,865〕	〔259,602〕	〔▲134,737〕	〔48%〕
〔後期高齢者支援金〕	〔293,353〕	〔239,005〕	〔54,348〕	〔123%〕
〔退職者給付拠出金〕	〔78,176〕	〔60,127〕	〔18,049〕	〔130%〕
〔老人保健拠出金〕	〔10〕	〔11〕	〔▲1〕	〔91%〕
保健事業費	82,214	108,020	▲25,806	76%
財政調整事業拠出金	21,825	22,283	▲458	98%
連合会費	774	632	142	122%
積立金	1,753	1,920	▲167	91%
その他	264	710	▲446	37%
合計	1,575,426	1,645,078	▲69,652	96%

収入支出差引額	167,465	165,776	1,689	101%
---------	---------	---------	-------	------

## 介護勘定

収入

科目	決算額(千円)
介護保険収入	191,291
国庫補助金収入	1,062
雑収入	936
合計	193,289

支出

科目	決算額(千円)
介護納付金	182,438
合計	182,438
収入支出差引額	10,851

### 介護勘定

が、高齢者医療制度の納付金が平成24年度以降、大幅に増加することが予想され、また、保険給付費の増加も見込まれることから、大変厳しい状況に変わりはありません。

介護保険料率は、介護納付金額をもとに毎年料率を設定する仕組みで、平成23年度は4/1000引上げ、15/1000にさせていただきました。

介護保険収入は、191、291千円、支出の介護納付金は182、438千円となり平成23年度は10、851千円の黒字となりました。

# 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。

### 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。

### 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。
- ②は91名、③④は85名の方に配付。

### 特定健康診査・特定保健指導

- ①特定健康診査（40歳以上の被扶養者）  
受診券交付による受診215名、人間ドックによる受診23名、医療機関による受診71名の合計309名に対し実施。



## 疾病予防

### 生活習慣病健診

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）に上乘せすかたちで年1回実施している健診で、3、138名の受診。

### 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・群馬・大阪地区で、71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590名の実施。

### 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。
- ②合わせて1、467名の受診。

### 家庭常備薬購入補助

- 59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、497名の実績。

### 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。  
810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

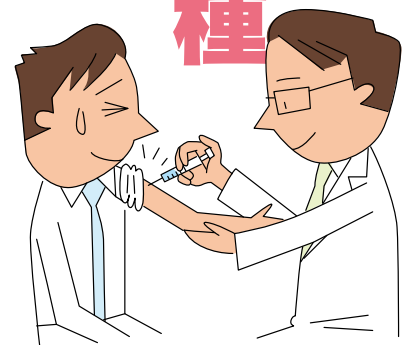
### 契約保養所

(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（二泊までの連泊も可）。  
利用は47泊。

# 今年も受けよう！

# インフルエンザ予防接種

「忙しくて時間が無い」「去年受けたから、今年は大丈夫」などと言って、インフルエンザの予防接種を受けない人はいませんか。ワクチンの効果は、そうは長続きしません。健診同様、毎年受けましょう。



インフルエンザワクチンの予防効果は、接種した2週間後から5カ月程度と考えられています。また、インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異するため、昨年A型にかかって免疫がある人でも、再び別のA型にかかることがあります。このため、毎年予防接種を受けることがすすめられるのです。

ワクチンを接種すると、インフルエンザの発症を予防し、もしかかってしまった場合でも、肺炎などの合併症が重症化するのを防ぐことができます。しかし近年、タミフルやリレンザなどの抗インフルエンザ薬が出回るようになったことで、インフルエンザにかかったらこれらの薬をのめばいい...という予防接種を受けない人もみられます。

インフルエンザは肺炎や脳症を

## インフルエンザ予防接種の時期とワクチンの効果



併発し、死に至ることもある怖い病気です。その一番の予防法は予防接種。忙しさを理由に予防接種を受ける時間を惜しみ、大

事なときにインフルエンザで長期間休む...なんてはめに陥らないよう、毎年早めに受けましょう。

### 油断は禁物！ パンデミック(世界的大流行)

3シーズン前に世界的に大流行したブタ由来の新型インフルエンザは、その後終息しています。しかし、高病原性鳥インフルエンザはアジア周辺諸国での人への感染も報告されており、油断は禁物です。流行地では、生きた鳥類のいる施設や市場に立ち寄り、接触するのは避けましょう。

### 2012年度のインフルエンザワクチン

日本における2012年度のインフルエンザワクチンには、次の3種類(A型2種、B型1種)の抗原が含まれます。今シーズンも1本のワクチン接種で済みます。

- A型** A/カリフォルニア/7/2009 (H1N1) pdm09 ----- 昨年度と同じです  
※3シーズン前の「新型インフルエンザ」と呼ばれたブタインフルエンザ(H1N1)です。
- A型** A/ビクトリア/361/2011 (H3N2) -----
- B型** B/ウィスコンシン/01/2010 (山形系統) ----- 昨年度とは違っています

## ■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。

# 健康保険組合からのお知らせ

## 被扶養者(配偶者以外)の資格確認結果報告について

当年6月よりの当該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。  
 今回の調査対象者565名(15歳以上の配偶者以外の方)のうち、資格確認者は526名(93.1%)となりました。  
 調査結果として、次の通り合計39名の方が被扶養者資格削除となりました。

### 削除者の内訳

①資格削除者数	24名(4.2%) …就職などの理由
②資格削除者数	9名(1.6%) …卒業後1年超などの理由
③資格不認可者	6名(1.1%) …基準超過による理由
合計	39名(6.9%)

※就職されたり扶養基準を外れた場合には、すみやかに事業所担当者に連絡し、保険証を添付し、所定の様式「削除届」を提出願います。

※来年度は、「配偶者の方」の資格確認調査を実施いたしますので、本年同様必要書類の早期提出にご協力をお願い致します。

## 被扶養者の「削除届」を提出しなければならない事例とは



75歳となり後期高齢者医療制度の被保険者となったとき



大学を卒業して就職活動をしているが1年経過したとき



就職して別の医療保険の被保険者となったとき



収入が増えて基準を満たさなくなったとき

- 基準とは次の3つをすべて満たすことが必要です。
- ①主として被保険者の収入によって生計を維持されていること。
  - ②年間収入が130万円(60歳以上または障害のある方は180万円)未満で、かつ被保険者の収入の2分の1未満であること。
  - ③勤め先と常用的雇用関係にないこと。



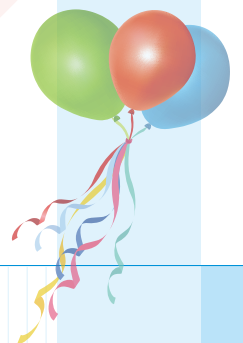
被扶養者が亡くなったとき



離婚したとき



お子さんが結婚して配偶者に生計を維持されるとき



## 新規導入「ジェネリック医薬品 利用促進のご案内」について

既にご利用されている先発医薬品を後発医薬品（ジェネリック医薬品）に切替えることで医薬品合計額が減少し、本人負担額が所定基準（初回は、軽減額300円）以上減少することが見込める被保険者・被扶養者の方を対象に「ジェネリック医薬品利用促進のご案内」を配付いたしました。  
（新規導入の1回目は、本年5月末に610通の配付完了）

これにより、6月～7月にかけてそれぞれジェネリック医薬品の使用比率は総体的に上昇して、今回ご案内した610名のうち特に73名の方が100%の切替をされ、結果として月あたり35万円程の効果が見られました。

しかし、薬剤費もまだ高額に推移していることから、更なる促進の必要性があります。当組合では今後も直近の情報を基に皆様のジェネリック医薬品の効果的な利用を促進する為に、今後も発行を継続してまいります。（年2～3回予定）

次回発行は、

10月の直近情報を基に差額基準額等を勘案し、11月初旬に配付する予定です。是非後発医薬品（ジェネリック医薬品）利用について医師・薬剤師に相談してみましよう。



## ジェネリック医薬品

ってどんな薬？

効き目や安全性は  
新薬とほぼ同じ

先発医薬品と同様に  
厳しい品質基準をクリア

平均価格は新薬の  
2～8割と安価！

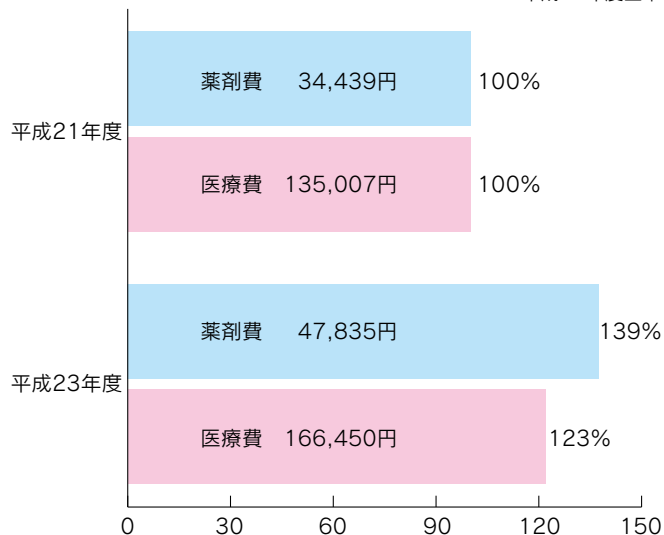
開発コストが無いので、  
低価格で利用可能

## 医療費より 薬剤費の伸びが大きい

右の図で分かるように、平成21年度と平成23年度の当健保の実績では一人当たりの薬剤費と医療費の伸びを比較すると、薬剤費の伸びは医療費を大きく上回っています。

薬剤費と医療費の被保険者一人当たり実績(伸び率)比較

※平成21年度基準



## 平成25年4月以降人間ドック 本人負担額方式の変更に

40歳以上の方で人間ドックを利用する場合、現在、健保負担上限額（44,100円）内について本人負担額10,000円としていましたが、平成25年3月でこの方式を廃止し、同年4月より人間ドック受診者に一律20,000円の定額補助とする方式に変更いたします。

なお、脳ドックやがん検査などのオプション項目の受診料金は従来どおり全額個人負担となります。

## 健康保険組合のホームページ 開設予定について

当健保では、平成25年4月よりホームページの開設を予定しています。詳細は、次回発行の「けんぽのたより」（2013年4月号）に掲載いたします。



ここに注目!

特定健診

静かに進行する

高血糖

を放置しない

メタボ健診5年目

糖尿病になるとさまざまな重篤な合併症が心配です。

健診結果で血糖値が高めでも、すぐに糖尿病になるわけではありません。しかし、自覚症状がありませんので、放置しがちです。しかし、血糖値が高い状態が続くと、糖尿病につながりやすく、重症化すると深刻な合併症を招きます。特定健診で高めの数値がでたら、生活習慣の改善を行いましょ。

血管などがダメージを受ける

糖尿病\*と診断される

特定健診で血糖値が判定値を超え

\*糖尿病の診断基準は、メタボリックシンドローム判定値、特定健診の保健指導判定値とは異なります。

合併症の発症や動脈硬化が進む

どちらかひとつ検査すればよいことになっています。当組合では主に空腹時血糖をチェックしています。

特定健診でチェックするのはココ!

この項目をチェック

項目	保健指導判定値	わかること
空腹時血糖	100 mg / dl以上	血液に含まれるブドウ糖=血糖量を検査します。 ※メタボリックシンドロームの判定値は空腹時血糖 110mg/dl以上。
ヘモグロビンA1c	5.2% (JDS 値)以上	過去1~3カ月の平均血糖値がわかります。

どうして高血糖になるの?

食事により血液中に増加したブドウ糖は、すい臓から分泌されるインスリンなどのホルモンの働きにより一定量に保たれています。メタボリックシンドロームになると、脂肪細胞から分泌される生理活性物質のためにインスリンの働きが低下し、高血糖になりやすくなります。

ヘモグロビンA1cの数値は、日本独自のJDS値と国際的なNGSP値の2つがあります。特定健診・保健指導では当面、従来どおりJDS値を用いますが、実際の治療現場ではNGSP値を用いることになっています。NGSP値のほうが0.4%高くなります。

この2つの項目も要チェック

項目	正常値	わかること
尿糖	陰性 (-)	血液中のブドウ糖が尿中に漏れ出していないかを検査。糖尿病などで血糖値が高くなると腎臓での糖の処理能力を超えて、尿中に糖が出ます。
尿たんぱく	陰性 (-)	腎臓や尿路に障害があると尿中にたんぱく質が出ます(激しい運動後に出ることもある)。糖尿病の人で尿たんぱくが陽性の場合、「糖尿病腎症」の可能性がります。

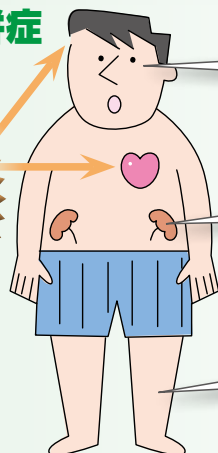
高血糖を放置するとどうなる?

糖尿病の恐怖 合併症

血糖値が高い状態が長く続くと全身の血管が傷ついたり、神経に障害が起こったりしてさまざまな合併症を発症します。細い血管がダメージを受けて起こる「糖尿病網膜症」「糖尿病腎症」「糖尿病神経障害」が三大合併症といわれています。

また、糖尿病により太い動脈に障害が起こると「動脈硬化」になり、進行すると、脳梗塞や心筋梗塞の原因になります。

動脈硬化



糖尿病網膜症

視力低下から最悪の場合、失明することも

糖尿病腎症

腎不全から人工透析が必要になることも

糖尿病神経障害

末梢神経に障害が起こり、足の壊疽、排尿障害などの原因にも

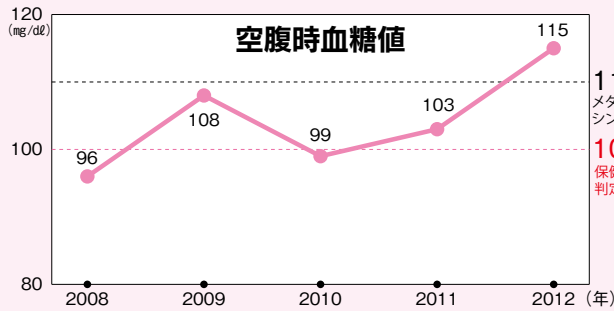
Aさんの  
健診  
結果

# こんな変化はありませんか？

8年前から  
血糖値が高めです。  
でも、症状がないから、  
生活習慣は変えて  
いません。



Aさん(50歳 男性)



110mg/dL  
メタボリック  
シンドローム判定値  
100mg/dL  
保健指導  
判定値

全身の血管  
が傷ついて  
いるかも！

血糖値をコントロールするには

## 食生活の見直しと運動を習慣に

### ① 食事は適正なエネルギー量に抑える

▼自分の適正摂取エネルギー量を計算してみましょう

$$\begin{matrix} \text{1日の} \\ \text{適正摂取} \\ \text{エネルギー} \\ \text{量の目安} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{標準体重} \\ \text{身長(m)}^2 \\ \times \\ 22 \end{matrix} \times \begin{matrix} \text{生活強度} \\ \text{デスクワーク中心} \cdots \cdots 25 \sim 30 \text{ kcal} \\ \text{立ち仕事中心} \cdots \cdots 31 \sim 35 \text{ kcal} \end{matrix}$$

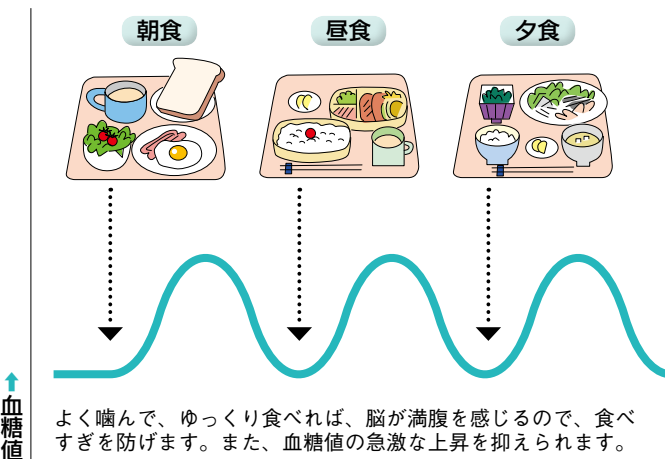
例) 身長 170 cm のデスクワークの人の場合 … 1,590 ~ 1,907 kcal

体脂肪が増えると、インスリンの効きが悪くなる「インスリン抵抗性」が現れやすくなるので、過食は禁物です。

### ② 1日3回規則正しく食べる

血糖値を安定させるためには、食事の時間と量をできるだけ一定にすることが大切です。

食事回数を減らすと、食後に急激に血糖値が上昇しやすくなります。1日3回、きちんと食事をとりましょう。



### ③ 栄養バランスをとる

食事で適正なエネルギー量、栄養素を満たすには、いろいろな食品をとることが必要です。

そのためには、食事量、食事内容をチェックすることが大切です。

#### ① 食事量の目安、カロリー感覚を身につける

できれば食品を計量し、カロリーをチェックして、食事量の目安をつかめるようにする

#### ② 食事記録をつける

偏食していないか、栄養バランスはとれているかをチェック

#### ○ 積極的にとりたいものは？



野菜(根菜)、きのこ類など食物繊維を多く含む食材は糖の吸収を遅らせ、血糖値の急な上昇を防ぎます。

#### × 減らしたいものは？

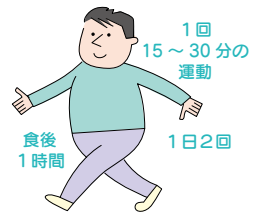


砂糖をたくさん使った菓子類は血糖値を上げやすく、脂肪の多い肉や油を使う料理は高カロリーになりやすいので注意！

### ④ 軽い運動を習慣に

運動することでインスリンの効きがよくなります。メタボリックシンドロームの改善、筋力・心肺機能の向上、ストレス解消の効果もあります。

血糖値を下げるには、1回 15～30分の運動を1日2回、できれば食後1時間くらいして血糖値が上昇し、インスリンの分泌がピークを迎える頃に行うとよいでしょう。軽く汗をかく程度の有酸素運動(ウォーキングなど)がおすすです。糖尿病の人は、必ず医師のメディカルチェックを受けてから行うようにしましょう。



# 腸！健康になる食事



腸は、便をつくるだけの場所と思っていませんか？

実は、人体最大の「免疫器官」は腸なのです。腸を健康にして、体全体を健康にする食事を、大腸内視鏡の名医・松生先生に伺いました。



まついけつお 先生  
松生恒夫先生

1955年生まれ。松生クリニック（立川市）院長。3万件以上という大腸内視鏡検査の第一人者で、地中海式食生活、音楽療法などを診療に取り入れ効果を上げている。腸の健康についての著書多数。



◀住宅地にあるクリニックで診療にあたっています

## 免疫の60%は腸に集中

腸は、栄養分を消化・吸収し便をつくる働きにとどまらず、病原菌など外部からの異物をシャットアウトする免疫器官としての働きをもっています。

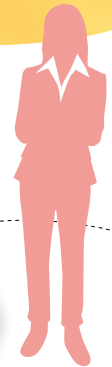
免疫をつかさどるリンパ球の60%は小腸に集まっています。抗体の60%が腸管で作られています。私たちの免疫力を支えているのは、「腸」なのです。

## 腸はセカンド・ブレイン（第2の脳）でもある

腸は、脳からの命令を受けずに自律的に臓器を動かしています。神経細胞の数は脳に次いで多いため「セカンド・ブレイン（第2の脳）」と呼ばれています。

腸の中を食物が通過すると、腸の細胞が「セロトニン」という神経伝達物質を放出し、ぜん動運動が促されて便が直腸まで押し出されます。セロトニンはうつ病との関わりが明らかになっている物質で、脳に多いと思われていますが、実はその90%は腸に存在しています。

その一方で、腸と脳は密接に作用し合っています（脳腸相関）。ストレスから腸の調子が悪くなり、便秘や下痢になる方も多いでしょう。腸の健康は、体だけでなくメンタル面の健康にも関連があることを、長年の診療から実感しています。



## 「ヨーグルト神話」は捨てよう！

「腸にいい食事＝ヨーグルト」と思い込んでいませんか？しかし、ヨーグルトの食べすぎは乳脂肪のとりすぎになるため、「腸にいいから」「免疫力を上げるため」とヨーグルトをたくさん食べるのはおすすめできません。毎日食べるなら低脂肪のヨーグルトにしましょう。

毎朝ヨーグルトを食べるより、毎朝納豆を食べるほうがずっといい。納豆にオリーブオイルをかけてもおいしいですよ。



**朝**

- トースト
- コーヒー
- フルーツ

**昼**

- 小さいおにぎり 2個
- 卵焼き
- りんご 1個を 16等分に切ったもの

**夜**

サラダにノンオイルドレッシングとオリーブオイルをかけたものを最初に食べ、あとは普通に気にせず食べる

現在 56歳  
診察のかたわら  
新刊を多数執筆する  
\*松生先生の  
1日の食事は？

ここ6~7年、ずっとこのペースです。昼食は家からお弁当を持ってきます。りんごを16等分に小さく切ったものは、食べているとおなかがいっぱいになるし、これだけで食物繊維が約3gとれるのでオススメです。夕食はだいたい6時半ごろに食べ、お酒は飲めない性質なので飲みません。

# 現代人の腸をリセットする 食事のポイント



## 1 食物繊維をもっととる

日本人の食物繊維摂取量は1日平均14gで、目標の25gにまったく足りていません。食物繊維には、便をやわらかくしたり、コレステロールや有害物質を吸着して排泄する働き、腸を健康にする働きがあり、とても大切です。不溶性と水溶性の2種類があり、2対1のバランスでとるとよいでしょう。



### 食物繊維

**不溶性食物繊維** 水に溶けない。レタスやキャベツ、豆類に多い。



キャベツ

豆類

**水溶性食物繊維** 水に溶ける。わかめ、きのこ、りんごなどの熟した果実に多い。



こんぶ

りんご

しめじ

2



サラダばかりでは、かえって便秘に!?



便秘対策にサラダをせっせと食べている人も多いのですが、不溶性食物繊維は水に溶けないため、水分を多くとらないと便が硬くなったり腹部膨満感が強くなったりします。水分補給と不溶性・水溶性のバランスに注意しましょう。

## 3 オリーブオイルをもっととる

オリーブオイルは停滞した腸を動かし、大腸がんを予防する効果も期待されています。とくにエキストラバージンオリーブオイルは酸化しにくく、ポリフェノールが豊富で、抗酸化作用に富んだ優等生。たくさんの食物繊維と一緒にとると、快便の習慣がつきます。



手軽でおいしいオリーブオイルの一品

フランスパンにのせても!



## 2 グルタミンをもっととる

生魚や生肉、生卵、発芽大麦に多く含まれる成分で、調味料のグルタミン酸とは別物です。小腸を動かす栄養分であり、リンパ球や白血球の栄養分でもあります。体内のグルタミンが減少すると免疫力が衰え、病気にかかりやすくなるため、ふだんから多めにとるよう心がけましょう。なお、魚や卵・肉に含まれるグルタミンは40℃を超すと成分が壊れてしまうため、要注意。



オリーブオイル



◎刺身+オリーブオイルでカルパッチョ



◎まぐろの刺身に生卵をのせてユッケ風に

## 4 植物性乳酸菌をもっととる

植物性の乳酸菌は生きたまま腸に届くタフな乳酸菌で、漬物やみそ、しょうゆ、キムチなどに含まれています。1〜2切れの漬物と1杯のみそ汁で、1日に必要な植物性乳酸菌がとれます。

塩分を控えなければならない人は、植物性乳酸菌飲料やサプリメントを活用して、腸内環境を整えましょう。



植物性



サプリメント

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」

健康面で  
疑問・不安を感じたら  
まず電話!

**無料!**

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



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・カウンセラーなど)がアドバイスします。



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

<https://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。