

SPRING
春
2007



ご家庭にお持ち帰りください。

ウェルネスクラブ
Wellness
Club

KENPO
MAGAZINE

リコー三愛グループ健康保険組合

各地区において

当健保組合では、保健指導等・メンタル対策実施について支援いたします。保健事業について(内容、費用など)お問い合わせください。

電話番号 **03-3740-4779**
(保健指導センター直通)

リコーエレメックス㈱東京事業所

平成18年9月12日

働く女性の健康講座

対象：女性(6名)
主な実施内容
・「女性ホルモンと体の変化」「冷え性について」
・健康相談.....健保組合・鈴木保健師



リコーユニテック(株)

平成18年9月22日

健康セミナー

対象：希望社員(54名)
主な実施内容
・体力測定、安静時心電図、エルゴメーター...労働保健協会
・歯科検診...サンスター歯科保健振興財団
・骨密度測定、食生活指導...ファーストメディカルクリニック
・健康相談...杏林大学教授(健保顧問)角田先生、健保組合・河原保健師、村田保健師



リコーエレメックス㈱恵那事業所

平成18年10月27・28日

健康相談 / ウォーキング大会

対象：社員・家族(計89名)
主な実施内容
・健康相談...健保組合・鈴木保健師(10/27)
・ウォーキング大会...健保組合・斎藤次長、鈴木保健師(10/28)



リコー販売㈱港事業部

平成18年11月10日

健康セミナー

対象：希望社員(93名)
主な実施内容
・血液チェック...㈱エンゲルス
・骨密度測定、食生活指導...ファーストメディカルクリニック
・体脂肪・内臓脂肪測定など...日本スポーツ連盟
・健康相談...ファーストメディカルクリニック・小林正和医師、健保組合・鈴木保健師、村田保健師



リコー販売㈱城西事業部

平成18年11月10日

メンタルヘルスセミナー

対象：管理監督者(24名)
主な実施内容
・企業におけるメンタルヘルス対策の必要性「メンタルヘルスに関する行政の動向」「心身不調チェック」など...神奈川県予防医学協会・ヘルスコンサルタント・富山明子氏

リコーエレメックス㈱名古屋地区

平成18年11月14日

健康セミナー

対象：本社・技術センター希望社員89名)
主な実施内容
・体力測定、安静時心電図、エルゴメーター、骨密度測定、スモーカーライザー、脳年齢測定など...滋賀保健研究センター
・健康相談...滋賀保健研究センター・大道先生、健保組合・河原保健師、鈴木保健師
・体験コーナー



セミナーを開催しました

リコー販売㈱中央事業本部

平成19年1月17日

健康セミナー

対象：希望社員(102名)
主な実施内容
・血液チェック...㈱エンゲルス
・骨密度測定、食生活指導...ファーストメディカルクリニック
・体脂肪・内臓脂肪測定など...日本スポーツ連盟
・健康相談...労働健康管理協会
・体験コーナー...健保組合・鈴木保健師、河原保健師



リコー販売㈱本社

平成18年11月22日

健康セミナー

対象：希望社員(132名)
主な実施内容
・血液チェック...㈱エンゲルス
・骨密度測定、食生活指導...ファーストメディカルクリニック
・体脂肪・内臓脂肪測定など...日本スポーツ連盟
・健康相談...ファーストメディカルクリニック・小林正和医師、健保組合・相田保健師、村田保健師



リコー販売㈱千葉事業本部

平成18年12月12日

健康セミナー

対象：希望社員(101名)
主な実施内容
・血液チェック...㈱エンゲルス
・骨密度測定、食生活指導...ファーストメディカルクリニック
・体脂肪・内臓脂肪測定など...日本スポーツ連盟
・健康相談...ファーストメディカルクリニック・小林正和医師、健保組合・鈴木保健師、村田保健師

リコー販売㈱西東京事業本部

平成19年2月9日

メンタルヘルスセミナー

対象：管理監督者(36名)
主な実施内容
・講演：「事業場におけるメンタルヘルス対策と管理監督者の役割」...帝京平成大学教授・臨床心理士・森崎美奈子先生
・職場メンタルヘルス対策の基礎知識
・労働者の心の健康の保持増進のための指針
・4つのケアについて、など



リコー販売㈱神奈川事業本部

平成19年2月14日

健康セミナー

対象：希望社員(92名)
主な実施内容
・血液チェック...㈱エンゲルス
・骨密度測定、食生活指導...ファーストメディカルクリニック
・体脂肪・内臓脂肪測定など...日本スポーツ連盟
・健康相談...ファーストメディカルクリニック・小林正和医師、健保組合・鈴木保健師、河原保健師
・体験コーナー

リコー販売㈱広域事業本部

平成19年2月16日

メンタルヘルスセミナー

対象：管理監督者(30名)
主な実施内容
・講演：「事業場におけるメンタルヘルス対策と管理監督者の役割」...帝京平成大学教授・臨床心理士・森崎美奈子先生
・職場メンタルヘルス対策の基礎知識
・労働者の心の健康の保持増進のための指針
・4つのケアについて、など

リコー販売㈱採用センター

平成19年2月19日～21日

社会人としての健康管理

対象：平成19年度新入社員(約120名)
主な実施内容
・「生活のリズムを整える」「健康診断の正しい受け方」など...健保組合・河原保健師

CONTENTS



けんぽレポート.....	2-3	KENPOからのお願い.....	16
各地区においてセミナーを開催しました		春です!「異動届」を忘れずに	
けんぽヘルスレター	4	こころ元気になあれ!	17
よく眠れていますか?		人の話を「聴く」とは?	
医療保険制度が変わります	5	Let's try ヨーガ.....	18-19
平成19年4月からはココが変わる		ヨーガでストレスに打ち勝つ!	
けんぽエコノミクス	6-7	My Life Interview.....	20
平成19年度予算と事業計画決まる		梅沢由香里さん	
平成19年度事業計画のご案内	8-9	旬がおいしいヘルシーメニュー	21
健保事業でイキイキ元気!!		鯛めし	
けんぽINFORMATION	10-11	日本湯けむり紀行	22-23
新しい組合会議員のみなさん、ほか		湯田中・渋温泉郷(長野県)	
今、そこにある危機	12-13	当健保組合専用電話番号です	24
運動、不足していませんか?		電話健康相談	
ハッピーウォーキング終了	14-15		
ご参加ありがとうございました			

よく眠れていますか？



睡眠はとれていますか？生活環境の変化、ストレスによる不安や緊張・興奮は不眠をもたらします。心身のバランスを保つためにも、睡眠はとても大切です。そこで今回は、快適睡眠対策のお話です。

快適睡眠対策 その1

寝る前にやってみよう

- **ぬるめのお風呂で心身ともにリラックスしましょう。**
37～39度位のぬるめのお風呂にゆっくりつかると効果的です。
- **空腹のときはホットミルクを飲みましょう。**
空腹感を和らげ、身体が温まり、心地よい眠りを誘います。
- **ハーブティーでリラックスしましょう。**
カフェインが含まれていないハーブティーは、香りにもリラックス効果があります。
- **夜はリビングルームの照明を控えめにしましょう。**
昼間のような照明は、自然な眠気の妨げになります。

快適睡眠対策 その2

ヒーリングミュージック

寝る前のひととき、目を閉じてリラックス効果の高いヒーリングミュージックの世界にひたってみるのもよいでしょう。
市販のCDにこだわらずに、どんな曲でリラックスできるか、自分の好みにあった曲、心地よいと感じる曲をみつけてみましょう。



快適睡眠対策 その3

アロマセラピー

アロマセラピーは香りを活用した精神のリラクゼーションです。オイルを数滴たらしたティッシュやハンカチを枕元において眠るだけでも、効果があるといわれています。

【心地よい眠りのために、おすすめの香り】

ラベンダー	精神の緊張・不安を和らげる。心配事やイライラがある人におすすめ。
オレンジ	緊張をほぐし、幸せな気分にしてくれる。落ち込んだ気分を取り払う。
カモミール	不安・怒り・緊張などを鎮静させ、不眠症にも効果がある。
ネロリ	うつ状態やストレスを減少させて、平和で幸福な気持ちにさせてくれる。
ゼラニウム	不安やうつ状態を鎮めて、心のバランスをとってくれる。
マジョラム	精神を鎮めて、ストレスを軽減してくれる。

応援しています！
お気軽にお電話ください

☎03(3740)4779 (直通)

健保 健康相談 / 受付は月～金：午前9:00～午後5:00

- ☆身体にいいこと始めたい
- ☆健康にいいこと始めるけれど長続きしない

- ☆病院受診したほうがいいのか？
- ☆健康管理の担当になったけれど進め方に悩んでいる
etc

平成19年4月から 医療保険制度が変わります

平成18年10月に、高額療養費の自己負担限度額や出産育児一時金の引き上げ、埋葬料の定額化などを皮切りに、一部改正が行われた医療保険制度改革。

今回の改正は、増加の一途をたどっている医療費の適正化を図るとともに、またお年寄りの医療費の公平な負担方法の実現を目指して、20年4月にかけて段階的に実施されるものです。

この一連の改革の第2弾として、19年4月からは次の内容が変わります。

平成19年4月からはココが変わる

出産手当金・傷病手当金の支給額が「標準報酬日額の3分の2」に

従来、出産手当金と傷病手当金は、いずれも欠勤1日につき標準報酬日額の60%が支給されてきましたが、平成19年4月からは支給額に賞与分が反映されるようになり、標準報酬日額の3分の2となります。また従来、支給要件を満たした任意継続被保険者には傷病手当金と出産手当金が支給されていましたが、4月からは廃止されます。同様に、1年以上被保険者期間のある方が、退社後6ヵ月以内に出産した場合の出産手当金も4月から廃止されます。

■ 出産手当金・傷病手当金が引き上げに

平成19年3月まで
標準報酬日額の
60%

平成19年4月から
標準報酬日額
3分の2

70歳未満の入院時医療費負担は高額療養費の自己負担限度額までに

平成19年4月からは、70歳未満の方が入院した場合に窓口で支払うのは、自己負担限度額までで済むようになります。それを超えた額はリコー三愛グループ健保組合が、直接医療機関へ支払います。

標準報酬の上限と下限が変更

従来、標準報酬の区分は39等級に分けられていましたがこれを見直し、平成19年4月からは47等級へ、標準報酬月額・日額ともに上限・下限が拡大されます。98千円～980千円→「58千円～1,210千円」

標準賞与額の上限が年間540万円に

被保険者は賞与(ボーナス)からも保険料を負担しており、この賞与にかかる保険料を計算するときの上限設定が、従来の「1回あたり200万円まで」から「年間540万円まで」に変更されます。

■ 標準賞与額は

平成19年3月まで
1回あたり
200万円まで

平成19年4月から
年間
540万円まで

平成19年度予算と事業計画決まる

このたび、平成19年度予算と事業計画がまとまりましたので、そのあらましをお知らせいたします。

平成19年度 収入支出予算概要表

一般勘定

収入		予算額(千円)
経常	保険料	21,848,031
	国庫負担金収入	11,161
	退職積立金繰入	32,740
	病院診療所収入	8,674
	雑収入	364,695
経常収入合計		22,265,301
経常外	調整保険料収入	341,376
	別途積立金繰入	358,546
	国庫補助金収入	1
	財政調整事業交付金	216,350
	不用財産等売却代	2
経常外収入合計		916,275
合計		23,181,576

支出		予算額(千円)
経常	事務費	371,945
	保険給付費	11,235,498
	法定給付費	10,870,043
	付加給付費	365,455
	拠出金	9,024,861
	老人保健拠出金	4,653,636
	退職者給付拠出金	4,371,225
	保健事業費	1,769,529
	還付金	4,188
	病院診療所費	40,202
	連合会費	7,446
経常外	積立金	5,465
	その他	5,055
	経常支出合計	22,464,189
経常外	営繕費	38,000
	財政調整事業拠出金	341,376
	予備費	338,011
	経常外支出合計	717,387
合計		23,181,576

経常収支で

【予算の基礎数値】

被保険者数	47,100人
平均標準報酬月額	383,200円
保険料率(調整保険料率含む)	78.0 / 1000
事業主	43.5 / 1000
被保険者	34.5 / 1000

ここ数年、健保組合の財政は総報酬制や3割負担の導入等によって若干改善され、「小康状態」とされてきましたが、その一方で医療費の増加傾向や、健保組合間の財政格差が顕著になるなど、健保組合の財政環境は再び厳しい状況に戻りつつあると見られています。このため、医療保険制度を永続的に維持すべく、平成18年10月から一連の医療制度改革が始まり、平成19年4月、そして平成20年4月にわたって様々な改革が控えています。

このような状況の中、当健保組合の平成19年度予算は、被保険者数・標準報酬月額に前年度比でそれぞれ300人、4600円の増加を見込み、主財源である保険料に約5億7000万円の増収を予定しました。

ところが、依然として1人当たり医療費が増加しているうえ、健保組合から他制度への持ち出しである拠出金がおよそ11億8000万円も増えているため、経常収支では約2億円のマイナスとなる赤字予算を編成せざるを得ない状況となっています。

当健保組合では、前述のように増え続ける医療費を抑制し、みなさまの健康づくりを推進するため、厳しい予算状況ながらも各種健康づくり事業はもちろん、平成20年度に向けて特定健診・特定保健指導の準備を積極的に進めてまいります。

みなさまにおかれましては、ぜひ当健保組合の保健事業をご活用になり、健康維持・増進に留意されることで、健保財政の健全化にご協力くださいますようお願いいたします。

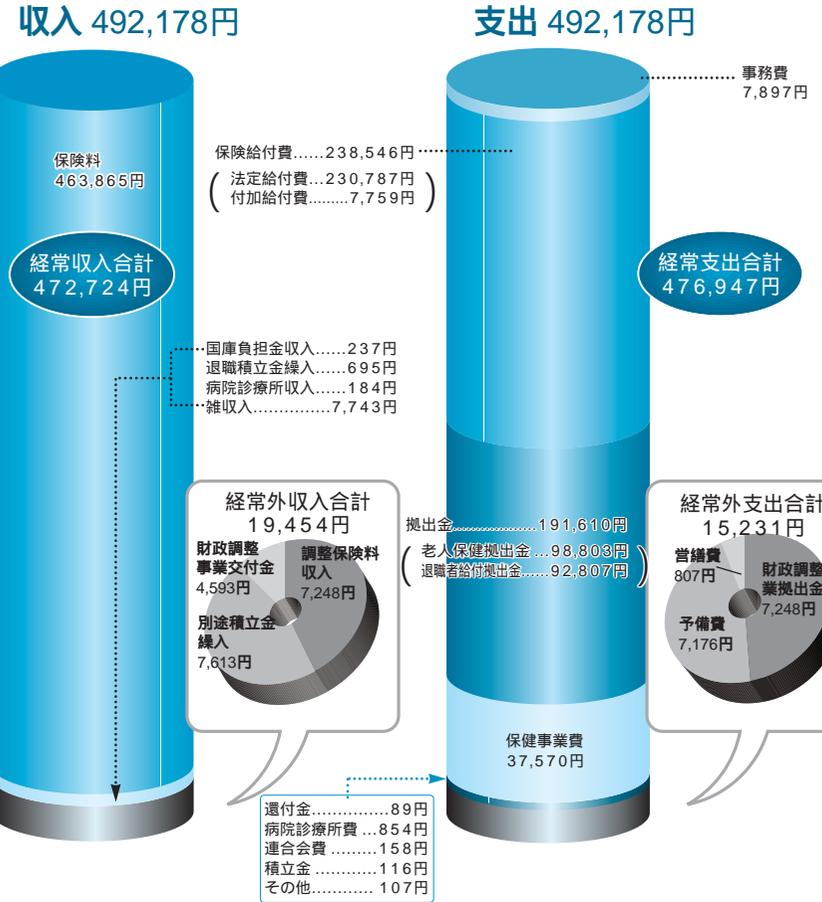
介護勘定

収入		予算額(千円)
介護保険収入	1,657,776	
繰越金	2,486	
繰入金	127,200	
雑収入	11	
収入合計	1,787,473	

支出		予算額(千円)
介護納付金	1,769,648	
介護保険料還付金	900	
積立金	16,925	
支出合計	1,787,473	

マイナスとなる 厳しい予算状況

被保険者1人当りで予算(一般勘定)を見ると



平成19年度の介護保険料率は 4月まで8.8/1000、4月以降10.2/1000に

平成19年度の介護保険料率について、厚生労働省より介護納付金が通知され、料率換算した結果3月1日適用分は従来どおり8.8/1000(被保険者・事業主共に4.4/1000)、4月1日適用分からは10.2/1000(被保険者・事業主共に5.1/1000)と決まりました。

なお、介護保険料率は毎年度、実情に即して見直されることとなっています。

健保事業で イキイキ元気!!



当健康保険組合では、病気やけがをしたとき、また出産、死亡時に各種の給付を行っています。同時に、被保険者やご家族の疾病予防や健康づくりにお役立ていただくために、さまざまな健保事業も実施しています。今年度も、以下にご案内する事業でみなさんの健康づくりをお手伝いしてまいります。

法定給付とは別に支給される、当健保組合独自の事業です。

付加給付

療養の給付、療養費、高額療養費(合算高額療養費)	一部負担還元金 合算高額療養付加金	本人 家族	1か月に払った医療費1件ごとの自己負担額(高額療養費は除く)から、20,000円を控除した額。 合算高額療養費の支給を受ける場合は自己負担額の合計額(合算高額療養費は除く)から1件あたり20,000円(同上)を控除した額。
傷病手当金	傷病手当付加金	休業1日につき標準報酬日額の8.3%	
出産育児一時金、家族出産育児一時金	出産育児付加金	本人 配偶者	1児につき87,500円(法定給付の25%) 1児につき10,000円
埋葬料(費)	埋葬料付加金	本人	50,000円

法定給付

健康保険法で決められた給付

療養の給付・家族療養費	本人 家族	医療費の7割 医療費の7割(3歳未満の乳幼児は8割)
高額療養費・合算高額療養費		1か月1件の医療費自己負担が80,100円(標準報酬月額530,000円以上の上位所得者は150,000円)を超えたとき、その額に(医療費-267,000円(上位所得者は500,000円))の1%を加算した額を超えた額(世帯合算等の負担軽減措置もある)。
傷病手当金		休業1日につき標準報酬日額の3分の2を1年6カ月間(待期3日)
出産手当金		休業1日につき標準報酬日額の3分の2を出産の日以前42日(多胎98日。出産予定日が遅れた期間も支給)・出産の日後56日間
出産育児一時金・家族出産育児一時金		1児につき350,000円
埋葬料(費)・家族埋葬料		一律50,000円

保健指導宣言

全被保険者とその家族の方に健保組合の業務や活動に深い関心をもっていただき、疾病や保健衛生に関する正しい認識を啓蒙するために、広報活動を実施しています。

機関誌「ウェルネスクラブ」の発行	全被保険者に健康保険に関する知識の普及、および保健衛生に関する認識の啓蒙のため配付します。	年2回発行
給付要覧の発行	全被保険者に保険給付、保険制度の解説書を配付します。	随時
健保連共同事業	健保連の提供で健康をテーマとしたテレビを日本テレビ系全国ネットで放映しています。インターネット及びノーツでも閲覧できます。(P.11)	

疾病予防

被保険者やその家族の方に疾病の予防と早期発見、早期治療のために健康診断の補助や健康に対する意識の喚起に役立つ事業を実施しています。

子宮がん・乳がん検診	30歳以上の女子被保険者の希望者を実施します。	年1回全額補助
主婦健康診断	被扶養者たる妻の健康診断を実施します。	年額8,000円までの実費補助
被保険者ドック	40歳以上の希望者を対象に健保のドック契約医療機関または指定医療機関において実施します。	年1回、80%健保負担
被扶養者ドック	40歳以上の希望者を対象に健保のドック契約医療機関または指定医療機関において実施します。	年1回、60%健保負担
被保険者ミニドック	35～39歳の希望者を対象に健保のドック契約医療機関または指定医療機関において実施します。	定額5,250円会社負担
被扶養者ミニドック	35～39歳の希望者を対象に健保のドック契約医療機関または指定医療機関において実施します。	定額10,500円個人負担
薬の有償斡旋	希望者は業者から薬が特別価格で購入できます。	被保険者負担
健康電話相談	外部の専門機関に委託し、被保険者や家族の健康づくりに関し、電話で相談できる窓口を開いています。	相談料、電話料ともに無料
医療費通知	被保険者、被扶養者に対して医療費実態を認識していただくために配付します	年2回

体育奨励事業

被保険者の健康な体力の維持・向上のために事業所が主催する体力づくり事業に、共催または補助を行います。

体力づくり奨励金	体力づくりのため事業所がその実情に合わせて運動・スポーツ活動を実施した場合に奨励金を支給します。	1人あたり年1,000円まで
健康づくり教室	健康増進の一環として、事業所が主催する専門職を活用した健康づくりセミナーに対して補助金を支給します。	費用の実費(限度額100万円)
ウォーキングキャンペーン	生活習慣病等に対応するため、体力づくりの啓蒙を図る。	組合企画

保養施設

被保険者およびその家族の保養と健康保持・増進を目的として、保養施設が利用できます。

ラフォーレ倶楽部	年間契約の会員制施設「ラフォーレ倶楽部」を会員料金でご利用いただけます。http://www.laforet.co.jp	補助金なし
----------	--	-------

保健師活動

被保険者やその家族および事業所担当者からの健康の保持・増進のための相談に、健康保険組合の保健師が直接ご相談に応じます。

健康相談	日頃気になること、不安なことに保健師が電話でご相談に応じます。	窓口直通 03-3740-4779
事業推進	社員の健康管理事業推進にあたり専門のノウハウの提供と支援をいたします。	随時
個人指導	必要に応じてドック受診後のフォローに保健師が個別に指導にあたります。	随時

健康教育事業

組合員の健康教育の一環として、事業所または健康保険組合からの要請により事業主と健康保険組合の共催事業として保健事業を実施します。

特別事業/各種セミナー	適正医療化のための特別事業として事業所の協賛のもとに実施しています。	要望により適時
メンタルヘルスマネージャー教育	事業所が行うマネージャー教育に対して、その費用の一部補助をしています。	要望により適時 10万円限度

リコー三愛グループ健康保険組合 組合会議員名簿 (平成18年11月1日現在)

【任期】 自 平成18年11月1日 至 平成20年10月31日
 当健保組合の新しい組合会議員のみなさんです。よろしくお願いします。

選定議員

	氏名	会社名
理事長	小林 悦雄	(株)リコー本社事業所
常務理事	新井 啓明	リコー三愛グループ健康保険組合
理事(監事)	楠 博史	(株)リコー本社事業所
理事	田嶋 譲	(株)三愛
理事	馬郡 義博	三愛石油(株)
理事	今井 博明	リコーエレメックス(株)
理事	小林 博繁	リコーテクノシステムズ(株)
理事	斉藤 幸雄	リコー三愛グループ健康保険組合
	池端 敏	リコー販売(株)
	重山 荘平	リコーテクノシステムズ(株)
	大野 裕二	リコー販売(株)
	住谷 均	リコープリンティングシステムズ(株)
	照井 寿久	リコー関西(株)
	川原 正幸	兵庫リコー(株)
	杉谷 通隆	リコー三愛サービス(株)
	津川 信吾	リコーロジスティクス(株)
	前田 忠	リコーユニテクノ(株)
	山岸 利廣	東北リコー(株)
	井上 和男	リコーマイクロエレクトロニクス(株)
	平山 純勝	リコー計器(株)

互選議員

	氏名	会社名
東北地区	理事 片平 洋一	東北リコー(株)
1区 2人	稲場 守	リコー東北(株)
関東地区	理事 齋藤 啓司	(株)リコー厚木事業所
2区 2人	鈴木 高	リコープリンティングテクノロジーズ(株)
	理事 西川 禎英	(株)リコー本社事業所
	理事 芦澤 清一	リコー販売(株)
	理事 佐藤 和夫	リコーテクノシステムズ(株)
東京地区	伊勢田勝英	三愛石油(株)
3区 9人	志田 昭三	(株)リコー大森事業所
	監事 宮下 孝司	(株)三愛
	堀河 俊一	リコー・ヒューマン・クリエイツ(株)
	町田 陽三	リコーテクノシステムズ(株)
	梶原善志郎	リコーリース(株)
中部地区	理事 増田 鉄男	リコー中部(株)
4区 3人	熊木 房男	リコーエレメックス(株)
	小野 隆	静岡リコー(株)
近畿地区	理事 由良 泰博	四国リコー(株)
5区 3人	菊池 仁志	(株)リコー池田事業所
	難波江昭三	リコー関西(株)
九州地区	理事 筒口 貢	リコー九州(株)
6区 1人		

任意継続被保険者の標準報酬月額のお知らせ

任意継続被保険者の標準報酬月額は、その人の退職時の標準報酬月額か当健康保険組合の平成18年9月における全被保険者の同月の平均標準報酬月額の、いずれか低い方とされており、平成19年度は次のとおりです。

- ①標準報酬月額 380,000円
- ②健康保険料 29,640円
- ③介護保険料 3,344円
- ④適用年月日 平成19年4月1日～平成20年3月31日

リコー三愛グループ健保組合のホームページをご活用ください!



当健保組合のホームページは開設以来、アクセス件数は増加しているものの、まだご存じのない方もいらっしゃいます。ご家庭でもご覧いただけますので、お気軽にアクセスしてみてください。

■健保組合ホームページアドレス
<http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp/>

※「ヘルシーファミリー倶楽部」のご利用については、リコー三愛グループ健保の組合員であることを確認するために、会員番号およびパスワードの入力が必要です。
 会員番号：rskh パスワード：06133250

公 告

- 事業所編入
 - (株)エディックワークス 平成18年10月10日適用
 - 三愛石油カスタマーサービス(株) 平成18年11月1日適用
 - 東洋理研(株) 平成19年1月1日適用
 - 山梨電子工業(株) 平成19年1月1日適用
- 所在地変更
 - (株)ニシムラ 平成18年3月1日適用
 - 近畿三愛石油(株) 平成18年5月18日適用
 - 三愛ロジスティクス(株)[7073] 平成18年5月29日適用
- 名称変更
 - 山口リコー(株) 平成18年7月18日適用
 - 滋賀リコー(株) 平成19年1月22日適用
- 名称・所在地変更
 - 九州サンエル(株) 平成18年10月1日適用
 - 関東サンエル(株) 平成18年10月1日適用
 - 中国サンエル(株) 平成18年10月1日適用
- 事業所削除
 - 関東サンエル(株)宇都宮営業所 平成18年10月1日適用

4月から 出産費の窓口負担を軽減!
「出産育児一時金の受取代理」
 がご利用いただけます

正常な出産は健康保険の療養の給付の対象にならないため、従来は出産の費用を全額医療機関に支払い、あとで健康保険組合に出産育児一時金を請求していました。

ところがこの4月から、出産育児一時金(家族出産育児一時金も含む)の支給について、被保険者が分娩予定の医療機関を受取代理人として出産育児一時金を事前に申請し、医療機関が健康保険組合から直接、出産育児一時金を受け取るしくみが導入されます。

これにより、医療機関の窓口では、出産費から出産育児一時金の支給額(上限35万円)を差し引いた額を支払うだけで済むようになります。

- 対象者
 - 出産育児一時金の受取代理の申請をできる人は、出産育児一時金または家族出産育児一時金の支給を受ける見込みがあり、出産予定日まで1ヵ月以内である被保険者、または出産予定日まで1ヵ月以内である被扶養者をもつ被保険者です。

- 実施期日
 - 平成19年4月1日以降出産分より適用します。

- 支給額
 - 出産後、医療機関等からの出産費用の請求額に応じて、次のいずれかになります。

- 【1】請求額が35万円以上である場合
 - 出産育児一時金の全額(35万円)が健保組合から医療機関等に支払われます。当該請求額と35万円との差額は、被保険者が医療機関等に支払うこととなります。
- 【2】請求額が35万円未満である場合
 - 請求額が健保組合から医療機関等に支払われます。当該請求額と出産育児一時金の全額(35万円)との差額は、被保険者に支払われます。

- 注意事項
 - (1)医療機関が、出産育児一時金の受取代理を拒絶した場合は、この制度は利用できません。
 - (2)申請した受取代理人である医療機関以外で出産することになった場合は、速やかにリコー三愛グループ健保組合までご連絡ください。

- お問合せ先
 - 出産育児一時金の受取代理を希望する場合は、事前申請が必要となりますので、事業所の健保事務担当者もしくはリコー三愛グループ健保組合(TEL:03-3740-4881)にお問い合わせください。



運動、不足していませんか？

監修：大野 誠（日本体育大学大学院教授・内科医）

普段、からだを動かしていないと内臓脂肪が蓄積し、メタボリックシンドロームになってしまいます。

あなたは「自分はちゃんと動いているから大丈夫」と自信をもっていますか？ 一度、日々の活動状況をチェックしてみてください。それが明日の健康を守る第一歩です。

CHECK 該当する項目に つけてください。

- 通勤や買い物、散歩などで歩く時間を合計すると1日平均60分以下
- 仕事は座位で行う作業が中心（デスクワーク、運転など）
- 職場では、昼休みを利用して散歩をするなど、からだを動かすことはない
- 階段を上り下りするのを避け、エレベーターやエスカレーターを利用する
- アフター5や週末に運動をする習慣がない
- 自宅でつろぐときは、たいてい横になり、手が届く範囲にテレビの子機やテレビのリモコン等を置く
- 部屋の掃除は掃除機をかけるだけで、床拭きは年末の大掃除のみ
- 休日は自宅でゴロ寝をしているか、読書や音楽・DVD鑑賞などをして静かに過ごすことが多い



判定 の数が多ければ多いほど、運動不足・内臓脂肪の蓄積が心配です。メタボリックシンドロームを防ぐために、積極的にからだを動かしましょう。

身体活動の少なさが内臓脂肪蓄積を招く

内臓脂肪の蓄積を招くものとして、過食以外に身体活動の不足があげられます。身体活動とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動きのこと。体力の維持・向上を目的に計画的・意図的に行うジョギングや趣味で行う球技などの「運動」に加えて、運動以外にエネルギー消費を伴う日常の動き、いわゆる「生活活動」も含まれます（図参照）。

では、内臓脂肪の蓄積を防ぐにはどのくらいの身体活動が必要なのでしょう。厚生労働省「健康づくりのための運動指針2006」では、肥満や生活習慣病を予防するには中強度の身体活動を週23エクササイズ以上行うとよいとしています。「エクササイズ」とは身体活動の量を示すものさしであり、身体活動の強度（メッツ）に身体活動の時間（時）をかけたものです。消費エネルギーを把握する指標としても用いられています（表1参照）。

1日合計60分歩こう！

週23エクササイズの身体活動を歩数に換算すると1日8000～1万歩。ただし、日常生活には意識されない歩数が1日2000～4000歩程度あるので、普通歩行（通勤や買い物など）が毎日約6000歩（歩行時間1日合計60分）あれば週23エクササイズをクリアできる計算になります。しかし、指針では23エクササイズのうち4エクササイズの運動を行うようすすめています。

表2は1エクササイズに相当する身体活動の例です。これを参考にしながら1週間の身体活動をチェックしてみてください。表2をもとにチェックして23エクササイズに満たなかった場合は身体活動不足です。

まずは、歩行を中心とした生活活動を増やし、からだを動かすことに慣れたら適度な運動を行うようにしましょう。

メタボリックシンドロームとは？

おなかの中の内臓周囲に集中して脂肪（内臓脂肪）がたまる内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、高血糖、血中脂質の異常など、動脈硬化を促進する危険因子が複数存在する状態。心筋梗塞や脳卒中などの心血管系疾患を発症する危険性が著しく高まる。

表1・エクササイズ（メッツ・時）と消費エネルギー

エクササイズ（メッツ・時）から消費エネルギーを割り出す際は、以下の計算式を用います。

$$\text{エクササイズ(メッツ・時)} \times \text{体重(kg)} \times 1.05 = \text{エネルギー消費量(kcal)}$$

例 体重60kgの人が週23エクササイズ（メッツ・時）の身体活動を行う場合、消費するエネルギーは...
 $23 \times 60 \times 1.05 = 1449\text{kcal}$

図・身体活動（運動・生活活動）の強度

	身体活動	
	運動	生活活動
中強度以上	ウォーキング（速歩）、ジョギング、テニス、水泳など	歩行、床掃除、子どもと遊ぶ、介護、庭掃除、洗濯、運搬、階段上り下りなど
低強度	ストレッチングなど	横になる、車に乗る、デスクワーク、読書、テレビ・音楽鑑賞など

運動指針が対象としているのは3メッツ（中強度）以上の身体活動。低強度の身体活動はカウントされない。メッツとは、身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかで表す単位。

表2・1エクササイズ相当の身体活動

以下の活動を、記載されている時間実施すると1エクササイズとなります。

活動内容	時間（分）
ボウリング、バレーボール、フリスビー、ウエイトトレーニング（軽・中強度）	20
ウォーキング（速歩）、体操（ラジオ体操など）、ゴルフ（カートを使う）、卓球、バドミントン、アクアビクス、太極拳	15
軽いジョギング、ウエイトトレーニング（高強度）、ジャズダンス、エアロビクス、バスケットボール、水泳（ゆっくり）、サッカー、テニス、スケート、スキー	10
ランニング、水泳、柔道、空手	7～8

生活活動

活動内容	時間（分）
普通歩行、床掃除、荷物の積み下ろし、子どもの世話、洗濯	20
速歩、自転車、介護、庭仕事、子どもと遊ぶ（歩く/走る、中強度）	15
芝刈り（電動芝刈り機を使って、歩きながら）、家具の移動、階段の上り下り、雪かき	10
重い荷物を運ぶ	7～8

（厚生労働省「健康づくりのための運動指針2006」より）

より詳しい情報は厚生労働省ホームページをご覧ください。（<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou.html>）

平成18年度

ハッピーウォーキング 終了

(平成18年10月～11月実施)

涙あり、笑いありの60日間
434名の方々が48万歩を達成!

前回(平成18年秋)のウェルネスクラブでお知らせしました、当健康保険組合新規事業『ハッピーウォーキング』が、被保険者とご家族の方々757名(ご家族63名、そのうち20歳未満18名)にご参加いただき、無事終了しました。



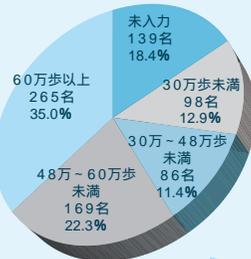
最高歩数はなんと
157万7,247歩!

『ハッピーウォーキング』は、1日8,000歩を60日間継続し、48万歩を目指して仮想のウォーキングコースを歩いていただくことで、手軽な運動であるウォーキングの楽しさを知っていただき、ハッピーな身体作りのお役に立てればと、今回初めて開催した次第です。その結果、434名の方々が48万歩を達成され、さらに1日1万歩を60日間歩かれ、60万歩を達成された方々が265名いらっしゃいました(歩数別人数参照)。

ちなみに、最高歩数の方は157万7,247歩!でした。

歩数別人数

未入力	139名
30万歩未満	98名
30万～48万歩未満	86名
48万～60万歩未満	169名
60万歩以上	265名



賞品は、30万歩以上達成の方には、クオカードや図書カードを贈らせていただき、そのうち48万歩達成の方の中から抽選で30名の方々に、以下の賞品から一つご希望の品を贈らせていただきました。

- ・東京ディズニーランド ベアチケット
- ・ユニバーサルスタジオジャパン ベアチケット
- ・i-pod shuffle
- ・健康セット(タニタ体脂肪計とオムロン血圧計)
- ・折りたたみ自転車

平成19年度もウォーキングキャンペーン実施

実施時期・方法につきましては、別途ご案内いたします。
本人・家族皆さまのご参加をお願いいたします。



また、終了時のアンケートには、ご参加いただいた皆さまからたくさんのご意見や感想をお寄せいただきましたので、以下にその一部をご紹介します。

歩数計をつけて、日ごろいかに歩いていないかがわかった

積極的に動く動機づけになった

このエントリーがウォーキングのきっかけになった。健康を考え、ずっと続けていきたい

など、運動を始める(身体を動かす)機会になった方が多くいらっしゃいました。このほかにも、

人間ドックで指摘された項目が正常範囲に戻った

朝の散歩で朝食が美味しくなった

(夫婦の)コミュニケーションづくりに役立った

など、さまざまな声をいただきました。

ハッピーにウォーキングを続けましょう!

ご参加いただいた方々には、この誌面をお借りしてお礼を申し上げます。皆さまからのご意見は、健康保険組合保健事業の参考とさせていただきます。ありがとうございました。今後とも、ご自分のペースで楽しく、ハッピーにウォーキングを続けられますよう、陰ながら応援しております。

HAPPY WALKING

春です！ 「異動届」を忘れずに

従来より健保組合では、みなさんと事業主より納めていただいた貴重な保険料を、有効に活用すべく無駄な支出の削減に全力で取り組んでいます。そこでみなさんにお願いしたいのが「異動届」の提出です。

届は5日以内に提出を！

結婚・離婚・出生・就職・死亡などにより、扶養家族が増えたり減ったりしたときは、「被扶養者異動届」が必要です。異動の手続きをしないと、保険診療が受けられなくなったり、被扶養者でない人の医療費をみなさんの保険料から支払わなければならなくなります。

健康保険の「被扶養者」とは、被保険者本人に扶養されている（生計を維持されている）人をいいます。

次のような場合は被扶養者の異動が必要になりますので、必ず「被扶養者異動届」を**異動があった日から5日以内に**健保組合へ提出してください。

異動届が必要なケース



結婚 お子さんが結婚して、配偶者の被扶養者になったとき



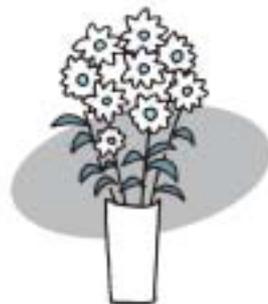
離婚 配偶者と離婚したとき



出生 お子さんが産まれたとき



就職 お子さんが就職して、勤め先の健康保険の被保険者になったとき



死亡 被扶養者が亡くなったとき

【もし届け出ないと……】

届け出のを忘れ、いつまでも被扶養者のままでいると、その方にかかった医療費などの給付が、当健保組合から支払われることになってしまいます。健保財政が厳しい状況下にあるいま、少しでも無駄な支出を抑え、健保財政の健全化を図るためにも、被扶養者異動届をすみやかに提出されますようお願いいたします。

上記以外に、次のような場合も届出が必要になります。

① 配偶者がパートなどの仕事を始め、被扶養者*の範囲を超える収入を得たとき

*被扶養者として認められる収入は、年収が130万円未満(60歳以上または障害者の場合は180万円未満)で、かつ被保険者年収の1/2未満の場合です。

② 扶養していた父母が他の兄弟などに扶養されることになったとき

※これ以外にも、年金受給開始時や失業給付受給開始時にも届出が必要です。

人の話を 「聴く」とは?

文・鈴木 安名

(労働科学研究所 研究部 主任研究員・医学博士)

<http://homepage2.nifty.com/yasunas/>

人間関係や仕事の効率にも影響が…

「聴く」ということは、その内容をしっかり理解しようと耳を傾けること。日常生活の場面では、人の話(報告)をきちんと聴けないときがしばしばあります。疲れているときや急いでいるときがそうです。

それから、人の話を最後まで聴けない人もいます。たとえば、部下の報告の途中で必ず口をはさむ上司がいますが、これは業務上においてもマイナス。部下との信頼関係も築きにくく、報告内容を十分把握すればできたアドバイスも、まったく違ったアドバイスとなり、仕事の能率も落とすことになってしまうのです。



話を「聴く」メリット

●人間は話をしながら考えをまとめる

人間の脳のしくみ上、考えは言葉にして出すとよくまとまるのです。

悩みや問題が発生したとき、誰かに聴いてもらうことで自然に問題解決のためのアイデアが浮かんでくることもあります。

●話を聴くことは相手の存在を認めること

人間には群れをつくり、その中で安心するという本能があります。自分の話を聴いてもらえると、この本能が満たされ、問題の解決にはつながらなくても満足感と安心感が生まれ、相手への信頼感(忠誠心)が高まります。

「聴く」ことのコツ

プロのカウンセラーでは、共感をもって相手の言葉に耳を傾ける姿勢(傾聴)と10以上の技術が必要ですが、一般の人は、次の3つの技術をまず身につけましょう。

1. あいづちを打つ

相手の言葉に「ほう」「なるほど」「そうなの」などとあいづちを入れます。これらの言葉そのものにはあまり意味はありませんが、相手に「私はちゃんと聴いていますよ」というサインを送ったことになるのです。さらに意識して、うなずいてみるとよいでしょう。

2. 沈黙には沈黙

相手が急に黙ってしまった場合、聴いているあなたも必ず黙ってください。その後、大切な発見、率直なホンネ、すばらしいひらめき、思わぬ告白などが出てくるのです。

常に相手をリード(支配)したい人は、「沈黙の時」に耐えられず、話の腰を折ってしまいがち。そのため、重要な情報が得られず、損な結果にもなります。

3. まとめと確認

最後に「話をまとめると、こういうことなのですか?」と質問し、相手が話したかった内容を確認します。誤解があれば訂正してくれるでしょう。



Keyword

話の腰を折らないで、
あいづちと沈黙で相手
の話を聴く

仕事の場合、以上のように話の内容を把握してから、指導なり教育をすればよいのです。

ヨーガでストレスに 打ち勝つ!

ヨーガは、自律神経の乱れを整え精神を落ち着かせるほか、体脂肪を燃焼させるダイエット効果もあります。体を伸ばしたときの「イタ気持ちよさ」を味わっているうちに、全身の血行が促され、自然治癒力も高まります。まずは、心から元気になりましょう。

気力を充実させる ポーズ (英雄のポーズ)

背筋を伸ばすことで自律神経を整え、気力を充実させます。



2 息を吸いながら合掌した手をゆっくり頭上にあげ、息を吐きながらその手をゆっくり元に戻す。左右足を替えて2セットずつ行う。

1 両足をそろえて立ち左足を後ろへ大きく引き、かかとを床につける。右足のひざを深く曲げて体を低くし、胸の前で合掌する。

気持ちを明るく するポーズ (虹をかけるポーズ)

腕を大きく広げる動きはリフレッシュ効果抜群。気持ちを明るくし、自信もわいてきます。



1 両足を前に伸ばし腰を立てて座り、左足のつま先を右足のもの上へのせ、右足のつま先または足首に軽く右手の指をかけ左手をそえる。息を吸いながら虹を描くように、左手を上へ上げていく。

つま先に指をかける



2 息を吐きながら左手を後ろに回して左足先を持ち、顔を後ろに向けて4回呼吸して戻す。左右足を替えて2セットずつ行う。

体が固い人のための

**EASY
POSE**

眠りを促すポーズ

(ゆるる吉祥のポーズ)

全身を揺らすことで心身の緊張や疲れをとり、深い眠りを促します。

あぐらをかくような形で座り、両足の裏を合わせ、両手で足の親指をにぎり、ゆっくりリズムをつけて背骨を左右にゆする。自然に呼吸をしながら20~30回続ける。



多少失敗しても何とかなる。 そのためには実力と自信をつけるしかないですね

梅沢由香里さん

(囲碁棋士)

くやしさをバネにプロの道へ

「囲碁を始めたのは6歳ですから、まだ面白いのかどうかわかりませんでした。ただ、囲碁教室の先生から出された課題が自分ひとりだけでできなくて、猛烈にくやしかったことだけは覚えています」

囲碁棋士・梅沢さんは、実戦に励むかたわら、各地をまわっての普及活動や囲碁漫画の監修などを通じて、人々に囲碁の魅力を伝えています。今では“仕事が趣味”という梅沢さんですが、囲碁との最初の出会いは楽しいものではありませんでした。

「負けたくやしさが先に立って、囲碁をおもしろいと感じたのはずっと後のこと。くやしいと思うから強くなれたのかもしれない」

13歳で加藤正夫九段に入門しましたが、プロになるという自覚はまだなかったようです。

「プロはとてつもない世界だと思っていたので、そこに飛び込むのは簡単ではありません。ようやく、『自分は碁を打つ人なんだ』という誇りのようなものが出てきたのは、中学3年生あたりでしょうか。でも、そこからの回り道が長かったんですが……」

屈託なく語る梅沢さんですが、一時は実戦から離れるなどの曲折を経てプロとなったのは22歳のときでした。

余裕をもてば重圧は消えていく

「各地をまわると、ファンの方が本当によくしてください。楽しみに待っていてくれたことが、熱気でわかりますね」

ほがらかに語る表情も、対局の好成績を維持できればこそ。棋士としての梅沢さんを分析していただく……。

「プレッシャーには弱いです。心の重圧というのは、人の創造的な部分をだめにするような気がします。自分に都合のいい展開しか見えなくなったり、今までに考えたことのあるパターンしか思い浮かば



【PROFILE】

梅沢由香里(うめざわゆかり) ■ 囲碁棋士

日本棋院所属棋士。慶應義塾大学環境情報学部卒。1996年入段(プロ初段)後、順調に昇段を果たして2002年五段。国際囲碁連盟理事。テレビ・ラジオ番組や各地の囲碁イベントへの出演も多く、普及活動に力を注いでいる。『梅沢由香里のステップアップ囲碁講座』(河出書房新社)など著書多数。

ない。だめだとわかっているのに“打つ”しかないのは、負けず嫌いにとっては苦しいですね」

弱点を率直に語る梅沢さん。そうならないためには、どうするのでしょうか。

「縁起かつぎなんて長続きしません。時間をかけて環境に慣れ、実力を高めて自信をつけていくしかない。実力と経験のある人は、多少失敗しても何とかなるものだと知っているし、その余裕があれば大丈夫です。これは自分に言い聞かせているだけです」

その笑顔は、勝負の世界に自分の居場所を見つけた自信にあふれています。

旬がおいしい
ヘルシーメニュー



鯛めし

瀬戸内地方の祝い事の席などで古くから親しまれてきた鯛めしに、いり卵と菜の花を添えました。良質なたんぱく質とビタミン類が豊富で、生活習慣病予防にも効果があります。

鯛は
さっと火を通すことで
生臭さをとることができます。

1人分
455
kcal

塩分
1.7
g

旬の素材を使った昔ながらの郷土料理を、家庭で簡単に作れるようにアレンジしました。素材の味を活かした、滋味あふれる日本のスローフードをお楽しみください。

■栄養MEMO

鯛はタウリンとビタミンB1の宝庫で、高血圧の予防や疲労回復効果があります。また、抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eが豊富な菜の花を加えることで、がん予防や美肌効果も期待できます。

作り方

- ①米はとぎ、だし汁に30分つける。鯛の切り身にはAをふりかけ10分おく。菜の花はさっと塩ゆで（分量外）したら水にとり、水気を切って半分に切る。卵はときほぐしCを加えて混ぜる。
- ②魚焼きグリルや焼き網を強火で熱し、鯛を入れさっと焼く。
- ③米にBを加え全体に混ぜ合わせ、②の鯛をのせ炊飯器で普通に炊く。
- ④フライパンに卵を流し入れいり卵を作る。
- ⑤炊き上がったら鯛をとりだして骨をのぞき、身を粗くほぐしてごはん混ぜる。器に盛りつけていり卵、菜の花をのせる。

材料(5人分、作りやすい分量)

- 鯛の切り身……………4切れ
- A [塩…………… 小さじ1/2
酒…………… 大さじ1
- 米……………3合
だし汁…………… 540ml
- B [塩…………… 小さじ1/3
しょうゆ…………… 大さじ2
酒…………… 大さじ2
- 菜の花……………1束
卵……………2個
- C [砂糖…………… 大さじ1/2
塩…………… ひとつまみ
酒…………… 小さじ1

■レシピ・料理製作／
管理栄養士・フードクリエイター
藤井 恵

栄養バランスを考えた、おいしくて簡単な家庭料理が人気。日本テレビ「3分クッキング」など数多くのテレビ番組や雑誌で活躍中。



独特の外湯めぐりで 温泉情緒が堪能できる いい湯の里

3 渋温泉街
石畳は、別名「湯あがり遊歩道」とよばれ、道路下に排湯を流す無散水消雪パイプを設置。冬でも下駄履きで歩ける

志賀高原の麓にある温泉を総称した湯田中・渋温泉郷。その中で最古の渋温泉は、奈良時代に僧・行基が発見し、嘉元3年(1305年)に浴場を開設したのが始まりと伝えられる。

渋温泉ならではの特徴が9つの外湯めぐりだ。それぞれ泉質の異なる湯をまわると九(苦)労を流し、厄除けのご利益があるといわれている。9つも温泉に入ると躊躇しそうですが、浴衣をまとい、手拭い片手に石畳続く温泉街をカランコロンと湯下駄で歩くと気分は盛りあがる。

湯めぐりのコツは湯あたりしないように3~4分だけざっとついでに次の浴場へ移動すること。浴衣と下駄なら着脱のわずらわしさも少ない。

結願の湯である渋大湯を出たら、高薬師で総仕上げのお参りをすると願いがかなうという。願かけをして、温泉三昧だけではない、清々しい達成感を味わうことができる。



2 厄除け巡浴外湯めぐり
9つの外湯めぐり。宿泊客なら誰でも利用できる。300円で手拭いを購入、各湯のスタンプをそろえれば満願成就。厄除け、安産、不老長寿にご利益があるという



1 湯田中温泉 楓の湯
湯田中駅前にある立ち寄り湯。内湯と露天風呂があり、場所を選んで自分の好みの温度で入浴ができる。営業時間午前10時~午後9時、入浴料300円(☎0269-33-2133)

湯田中・渋温泉郷 (長野県下高井郡山ノ内町)

泉質: ナトリウム塩化物泉他
効能: 皮膚病、胃腸病、創傷、リウマチ、神経痛など
交通: 【電車】長野駅から長野電鉄長野線特急で47分。湯田中駅から各温泉までバス。
【車】上信越自動車道信州中野I.C.から志賀中野有料道路、国道292号線で約13km
問い合わせ先: 山ノ内町産業振興部
☎0269-33-1107
<http://www.town.yamanouchi.nagano.jp/>

湯田中・渋温泉郷



4 地獄谷野猿公苑
餌付けされた野生の猿が生息。専用の温泉で気持ちよさそうに入浴している姿に心なごまされる。入苑料500円



8 志賀山文庫
昔から数多く訪れた文化人たちの、湯田中・渋温泉郷ゆかりの品々約19,000点を収蔵、展示する文学資料館。建物は旧渋沢邸を移築。入館料310円(中学生以上)、開館時間午前9時~午後5時(☎0269-33-1929)



9 琵琶池
20万年前の火山活動によってできた窪地に水がたまってできた。池の周辺には約2.5kmの遊歩道が整備されている



7 九番湯 渋大湯
9湯めぐりの総仕上げとなる外湯。蒸し風呂や足湯を併設。厄除け巡浴外湯めぐりをしなくてもここだけの入浴も可。日帰り入浴午前10時~午後4時、入浴料500円(☎0269-33-2921)



6 金具屋
創業宝暦8年(1758年)という老舗旅館。木造4階建ての貴重な建物は一見の価値あり。館内では8つの湯めぐりが楽しめる(☎0269-33-3131)



6 温泉まんじゅう
信州味噌とゴマ、白あんを練った自家製あん、そば粉を混ぜ込んだ皮からつくるまんじゅう。ご当地ならではの風味ゆたかな温泉まんじゅうはお土産にもってこいだ。松本製菓、営業時間午前7時~午後10時頃(☎0269-33-2342)

見どころ

当健保組合専用電話番号です。

携帯電話からも無料になりました!

電話健康相談

24時間対応・相談料も通話料も無料・プライバシー厳守



0120-89-6886

(携帯電話でも無料)

- 病気の不安
- 育児の不安
- 医療機関・福祉機関の情報
- クスリの疑問
- 応急処置
- 身体の悩み
- 高齢者のケア
- その他



あらゆることに、
専門スタッフが親切に
お応えします。

毎日、大勢の方々に**安心**をお届けしています。
あなたも是非ご利用下さい。

リコー三愛グループ健康保険組合

この電話相談は、外部の専門機関(保健同人社)に委託して開設しています