

健保だより

(No.92)

平成21年1月

川崎汽船健康保険組合

〒105-0003

東京都港区西新橋1-4-7(桜田ビル5階)

TEL (03)3595-6082 FAX (03)3595-6099

- 1 新年のご挨拶
- 2～3 整骨院・接骨院の治療（施術）に関するお願い
- 3 公示情報
- 4 思い切って禁煙しましょう
- 5 保養所施設利用状況推移
- 6～7 契約保養施設
- 8 平成20年度薬剤配布結果メモ

新年のご挨拶

川崎汽船健康保険組合

理事長 守田 敏則

新年明けまして
おめでとうございます。



昨年は、米国で発生したサブプライムローン問題に端を発し、米国のみならず欧州やアジアをも巻き込んだ世界規模での金融危機に陥り、関係諸国の協調や対策にも拘わらず、その影響が実体経済にも広く深く及び始めてきております。我が国も種々対策が講じられつつありますが、危機からの脱却には相当の時間がかかるとの見方が趨勢を占めております。一方、年金問題や医療制度など我が国の社会保障制度の問題も、国民の間での危機意識の高まりにもかかわらず、根本的解決には程遠い状況にあり、将来の社会保障制度を担保する財源についての論議も起こりつつあります。

さて、我が国社会保障制度の中核のひとつであります医療制度に関しましては、平成20年4月から、それまでの老人保健制度が独立の後期高齢者（長寿）医療制度となり、また前期高齢者医療制度も始まりました。保険料の徴収方法などの手続きや当事者への制度の説明は、理解納得が不十分なまま推移しました。それら医療制度への拠出金の負担増で一部健保組合の解散や、健保組合の赤字問題も報道されました。一方で、生活

習慣病対策として、40歳以上の被保険者および被扶養者を対象とする「特定健診・特定保健指導」の健康保険組合をはじめとする保険者への義務化が同じく4月に開始され、今年は2年目を迎えます。

人口構成の高齢化がますます進む中で、生活習慣病の増加により疾病構造が大きく変化し、医療費も増大の一途をたどってきました。その対策として、一貫した国民健康増進運動が展開され、平成15年には「健康増進法」が施行されました。現在では、発病そのものを予防する「一時予防」に特に重点が置かれています。「特定健診・特定保健指導」制度の推進がその重点施策です。

当健保組合としては「健康日本21」運動に呼応してこれまで法定健診以外の健診項目の実施助成、歯科検診の実施、よりよい生活習慣定着のための「健康達人キャンペーン」等を実施しています。そして現在、「特定健診・特定保健指導」をもとにした健康維持・改善5年計画を策定実施中です。引き続き「健康日本21」「健康増進法」の基本目標に沿ってみなさまの健康づくりをお手伝いしてまいります。

被保険者並びにご家族の皆様におかれましても健康維持のための自己管理、自助努力をさらに高めていただきたく、「規則正しい生活、十分な休息」、「手洗い、うがいの励行」、「腹八分目の食事」、「食後の歯磨き」、「適度な運動」など本当に単純で基本的な生活習慣の励行が、結局は医者、薬の厄介にならぬための、また「健康寿命延伸」への近道だと思えます。皆様におかれましては、病気のない明るい生活を目指していただきますよう、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

最後に本年が明るい展望の開ける年、皆様のご健康と更なる飛躍の年になりますよう心からお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

整骨院・接骨院の

施術（治療）に

関するお願い

いつも健康保険業務にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

平成11年より「接骨院・整骨院」の受診に際して負傷原因・負傷日時・施術回数等の照会をお願いしています。

みなさまのご協力によりほとんど、100%に近いご回答を期限内にいただいています。

毎月の受診であっても、ケガをした部位が変わる・前回の施術から1ヵ月以上経過した場合は「初検料」が請求されていますので、照会をお願いしております。毎月照会が行く場合もございますのでご了承ください。

「照会月の次の月にも通院されましたか？」という欄も設けています。そちらにも是非ご記入いただい

れば、万一、間隔があき「初検料」が算定されていても、確認がとれておりますので再度の照会は出しません。ご協力お願いいたします。

健康保険の使用できる、接骨院・整骨院での治療には制限が設けられており、「疲れたから行く」「肩こりだから行く」という場合には、保険証の使用はできません。

回答の中には、まれに「肩こり」「疲労により」等のお答えもあります。このような回答をいただいた時には、重ねてお手紙を差し上げて、「次回からは健康保険の主旨をご理解いただけるよう」お願いしております。

有限の保険料をみなさまのご理解・ご協力で大切にしてくださいませようお願いします。

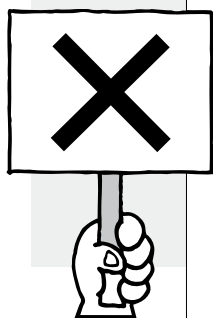
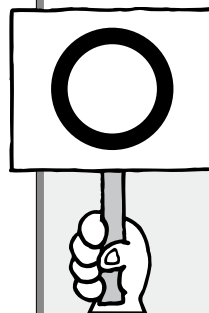
また、「椎間板ヘルニア・神経痛・リウマチ・関節炎・脳疾患後遺症等」医師の治療すべき病気を整骨院・接骨院で「鍼・灸・マッサージ」をしてもらいたい場合には「医師の証明書」が必要です。かかりつけのお医者さんとよく相談してください。

支払の際には、必ず領収証をもらってください（他の医療機関も同様です）。



健康保険で施術（治療）できる傷病

- ◎急性、亜急性の外傷性の骨折・脱臼・打撲および捻挫。
- ◎急性、亜急性の外力による筋・腱の断裂（いわゆる肉離れ）。



上記以外の、

- 日常生活での疲労や肩こり
- スポーツ後の筋肉痛
- 加齢による痛み（五十肩など）
- 以前負傷した箇所の痛み（一年以上前のケガ等の痛みなど）

このような痛みに対する施術（治療）は健康保険証を使用しないで自費で治療してもらってください。
慢性的な「痛み」に対する保険適用はありません。



公 示 情 報

任意継続被保険者の標準報酬月額上限額

この度、任意継続被保険者の平成21年度標準報酬月額上限限度額は、健康保険法第47条第2号により、470千円と決定しました。

思い切って 禁煙しましょう

タバコは肺がんの原因になるばかりではなく、あらゆる生活習慣病の発症に関与しているといわれます。あなたも禁煙を真剣に考えてみませんか。



タバコを吸う人への常識度○×チェック

- ① 長年タバコを吸っているので、今さら禁煙しても無意味だ。○ or ×
- ② 軽いタバコを吸っていれば、タバコの害も軽くなる。○ or ×
- ③ タバコから直接立ち上る煙より、当然吸い込む煙のほうが悪い。○ or ×
- ④ 喫煙者が注意する生活習慣病は肺がんだ。○ or ×
- ⑤ お酒を飲みながらの一服はリスクが高まる。○ or ×

- ①：×が正解。タバコの害は喫煙年数が長いほどリスクが高くなります。しかし、肺がんの死亡率では、喫煙者の死亡率を1とすると、禁煙して10～14年の人は0.3にも低下します。禁煙に「遅い」という言葉はありません。今日からでも挑戦を！
- ②：×が正解。タバコの害はニコチンやタールだけではなく、一酸化炭素もそのひとつですが、これはタバコの強い弱いに関係ありません。軽いから安心とはいえないのです。軽いタバコは物足りなくて本数が増えてしまうこともあり、要注意です。
- ③：×が正解。フィルターを通して吸う主流煙に対し、タバコから直接でる副流煙には50倍もの発がん物質が含まれています。吸わない人にも、こんな危険を負わせていることを認識しましょう。
- ④：×が正解。タバコの害は肺がんだけにとどまりません。食道がんや胃がん、肝臓がんなどのほか、虚血性心疾患や脳卒中、早産、歯周病など、全身に及びます。
- ⑤：○が正解。アルコールとタバコを同時にたしなむと、発がんのリスクが増幅します。最悪の組み合わせと心得ましょう。

吸いたく
なったら
次のことを
実行する



禁煙を成功させるためのコツ

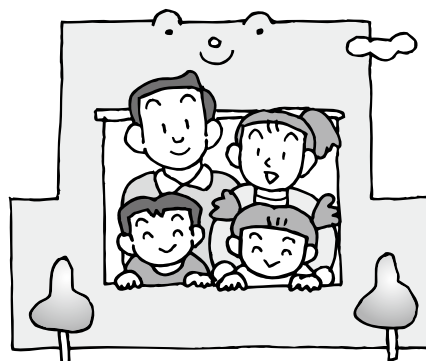
- ◎軽い運動などをして、気分転換をする（からだを動かすことが大事）。
- ◎薬局で売っているニコチンガムを利用する。
- ◎禁煙プログラムに参加したり、禁煙外来でニコチンパッチなどの代替療法やカウンセリングを受ける。
- ◎コーヒーやお酒を飲むとタバコを吸いたくなるので、しばらく我慢する。
- ◎禁煙仲間をつくって励まし合ったり、家族に協力してもらう。

保養所施設利用状況推移

最近5年間の利用状況を下表にまとめてみました。

19年度の実績は、18年度と反対で契約保養所では増加し、特約保養所では減少しましたが、全体では4%ほど増加しました。被保険者およびご家族のみなさんの保養と健康増進のため、ルールとマナーを守り、楽しくご利用ください。

各保養施設の利用案内（所在地・利用料金・予約方法等）は健保組合機関誌「はつらつ」（平成20年4月発行）の健保だよりに掲載されています。



〈保養施設利用実績〉

〔契約保養所〕

（利用延人数）

	平成19年度	平成18年度	平成17年度	平成16年度	平成15年度
	実績	実績	実績	実績	実績
アルファリゾート・トナム ザ・タワーⅠ	64	63	80	38	40
川重健保直営保養所 （鶴沼荘・泉郷荘・潮濤荘）	415	394	442	405	388
セラヴィーリゾート泉郷 （ハケ岳・蓼科・伊豆・安曇野・鳥羽等）	487	424	451	420	364
リゾートトラスト エクシブ（蓼科・ 初島クラブ・伊豆・山中湖・琵琶湖等）	550	413	510	551	540
ラフォーレ倶楽部 （修善寺・山中湖・琵琶湖・南紀白浜等）	367	452	426	450	383
小海リエックスホテル	67	56	45	58	46
小 計	1,950	1,802	1,954	1,922	1,761

〔特約保養所〕

ジェイティービー（JTB）	166	208	170	175	254
近畿日本ツーリスト	33	68	36	28	44
松風苑	0	0	0	0	4
静寂苑	0	0	0	0	4
ホリデイ・イン エクスプレス新神戸	33	7	11	14	40
ハイツ&いこいの村	0	7	3	12	27
ゆげロッジ	1	0	1	10	7
小 計	233	290	221	239	380
総 計	2,183	2,092	2,175	2,161	2,141



▲グランドエクシブ初島



▲グランドエクシブ浜

2009年
1月5日から

インターネットで申し込めるように

専用URL

http://reserve.resort.co.jp/reservation/CMC/co_top.html

(SSL 対応推奨)

☆リゾートトラスト公式ページになる予約関連ボタンからはログインできません。必ず上記専用 URL へお進みください。

リゾートトラスト インターネット予約システム

検索

●インターネットで申込できるのは、利用日 1 ヶ月以内 3 日前までの“リゾートホテル”のみとなります。

川崎汽船健保専用 ID : **kkk00001** パスワード : **kenpo318** (いずれも半角英数)

〈インターネット申込の流れ〉

- ① 上記専用 URL より“ログイン”ボタンをクリックし、ID・パスワード入力
- ② 案内を読み、ページ最下段“NEXT”ボタンでホテル選択画面へ、ホテル選択
- ③ 日程(チェックイン日)をクリックし申請書画面へ、お名前等情報を入力
- ④ 確認画面で内容確認し、“送信”ボタンをクリック。申込完了です。
- ⑤ 予約センターより、予約の成否がメール(または FAX)で届きます。

〈その他注意点とお知らせ〉

- ② ホテル選択画面で全ホテル空室を一度にご覧になりたい場合は、右上のホテル一覧は“こちら”をクリック。
- ③ 会社名・保険証記号番号は漏れなく入力してください。
連絡先は、予約回答先(Eメールまたは FAX)と連絡先 TEL を漏れなく入力ください。
- ④ 申込完了後に“お問合せ番号(8桁の数字)”が表示されます。お控えくださいませ。
○または△の場合でも、満室回答となる場合がございます。予めご了承ください。
- ⑤ 予約成立後の変更等は、本サイト(ログイン)からできます。

★冬のエクシブおすすめ特選プラン★

WINTER 2009

冬の満喫プラン

期間／2009年 1 月 6 日(火)～3 月 31 日(火) 1 室 2 名様以上より

※ 1/10・11、3/7・14・20・21・28 はご利用できません。 ※ 京都八瀬離宮以外対象

料金／**ラグジュアリープラン** 1 泊 2 食 **14,000 円** (税サ込)

(グランドエクシブ) 夕食 8,400 円相当 (エクシブ) 夕食 10,500 円相当

特典／① ルームチャージ差額なし 平均約 45㎡ (通常 1 室 8,000 円～11,500 円) のお部屋に 1 泊 2 食付でこの料金!!
※ 初島クラブのラージタイプは休前日のみ差額が発生します。



▲エクシブ蓼科 客室一例



▲エクシブ蓼科

- ② ウェルカムドリンクサービス
 - ③ レイトチェックアウト (～ 13:00)
 - ④ ホテル特別サービス ☆ ケーキサービス ☆ スポーツクラブ入場サービス 等々
(サービスはホテル毎に異なります。詳しくはご予約時にお尋ねください。)
- 夕食 6,300 円相当 エクセレントプラン 1 泊 2 食 11,500 円 (税サ込) 特典／①～③
おかげ様で 35 周年記念企画 2009 年 1 月末までに 15 名様以上で 1 泊 2 食付プランでご利用の場合もれなくディナーかゴルフのペア招待券を 1 枚プレゼント!

期間限定
室数限定

旅色プラン

都会の喧騒から離れ、
ゆっくりのんびり過ごしませんか？

自然に囲まれたホテルで過ごすゆったりな休日。

お二人で、ご家族で、グループでお気軽に出かけてみませんか？

お仕事後の夜遅くからのチェックインも安心の朝食付シンプルステイプランです。

対象
ホテル

修善寺

強羅

伊東

山中湖

那須

蔵王

中軽井沢

白馬八方

琵琶湖

南紀白浜

期間：2009年1月4日(日)～3月31日(火)泊

1泊朝食付料金 (日曜～金曜泊) 大人 **5,800円** お子様 **4,800円**

強羅・中軽井沢・南紀白浜は大人 6,300円、お子様 5,300円となります。

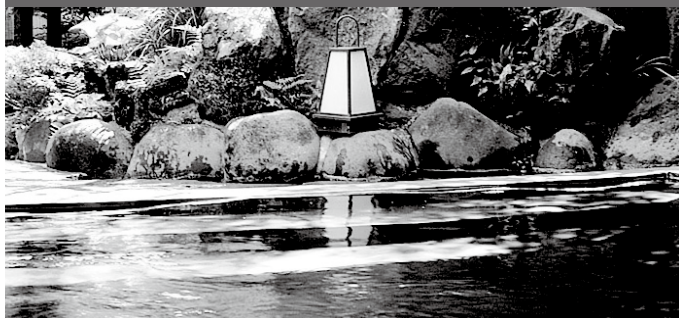
土曜日、1/11、3/20泊は大人・お子様ともに上記料金の600円増しとなります。

*お子様は小学生以下の方が対象です。
*消費税・サービス税込、入湯税別(琵琶湖を除く)。

オプションもございます。詳しくはホームページをご覧ください。

旅色プラン
注意事項

※お部屋タイプのご指定はできません。所定のご予約数に達した時点で販売を終了いたします。※白馬八方、中軽井沢、伊東でのご夕食をご希望の場合は、本プランをご利用いただけません。前日までに他の1泊2食付プランにご変更ください。※同グループで本プランと他プランの併用はできません。※本プランは招待券、研修でのご利用はできません。※エキストラベッドをご利用の場合でも、減額の対象とはなりません。



お問合せ
ご予約は

ラフォーレ予約センター

ラフォーレホームページ

東京:03-5511-5489 大阪:06-6396-5489

平日:9:00～17:30 土・日・祝日:9:00～17:00 (年末年始休み)

www.laforet.co.jp

平成20年度 薬剤配布結果メモ

今年も夏に当健保組合が一定額を補助する薬剤配布を実施し、以下のとおり、多くの被保険者さまからお申し込みいただきました。

人気薬ベスト10を集計してみると、上位7品目は順位の変動こそあるものの、前回の上位7品目と同じ顔ぶれとなりました。



① 申込数	2,376 人
② 金額	6,403,760 円
②' 一人当り	2,695 円 / 人
③ 健保負担	3,517,890 円
③' 一人当り	1,481 円 / 人
④ 個人負担	2,885,870 円
④' 一人当り	1,215 円 / 人
⑤ 作業梱包・送料	586,872 円
⑥ 健保費用総額 (③+⑤)	4,104,762 円
⑦ 健保費用総額・被保険者1人分	1,385 円 / 人
9月末現在の被保険者数：	2,964 人

人気薬ベスト10

今回順位	前回順位	商品名	販売数	(売上高ランク)	(単価)	売上
No.1	No.1	バファリン A	464	5 位	¥580	¥269,120
No.2	No.5	イソジンうがい薬	431	19 位	¥220	¥94,820
No.3	No.3	葛根湯エキス顆粒	424	7 位	¥500	¥212,000
No.4	No.2	新ルルエース錠	379	8 位	¥411	¥155,800
No.5	No.4	パブロン S 錠	363	10 位	¥380	¥137,940
No.6	No.7	歯ブラシセット A	363	6 位	¥680	¥246,840
No.7	No.6	マキロン S	354	29 位	¥220	¥77,800
No.8	No.9	プレコール鼻炎カプセル	300	15 位	¥380	¥114,000
No.9	-	キズリバテープ	267	20 位	¥350	¥93,450
No.10	-	イブ錠	266	13 位	¥480	¥127,680