

健保だより

(No.94)

平成 21 年 7 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 公示情報
- 2～3 平成 20 年度 決算報告
- 4 歯科健診のご案内
- 5 平成 21 年度
歯科健診のご案内
- 6 「健康達人大宣言 2009」
キャンペーンのお知らせ
- 7～8 食中毒から身を守る！

お知らせ

公 示 情 報

- 監事をされてた互選議員の辞任に伴い、所定の手続きを経て下記の方が互選議員・監事にそれぞれ就任されました。

職務	就任日	新任者	前任者
互選議員	平成 21 年 4 月 24 日	中村 春俊 (ケイラインエンジニアリング株)	北村 要 (ケイラインエンジニアリング株)

職務	就任日	新任者	前任者
互選監事	平成 21 年 6 月 1 日	高比良 智之 (川崎汽船株)	北村 要 (ケイラインエンジニアリング株)



平成20年度

決

算

報

告

平成21年7月14日開催の第57回組合会において収支決算および事業報告が承認されました。

●収支決算のあらまし

収入面については、年間総標準賞与額が前年度に比べ増加したため保険料収入は53百万円増加しました。一方、支出面については、保険給付費が高額給付及び薬剤費の増加並びに出産育児一時金等の増加により、被保険者・被扶養者の法定給付費が増え、前年比24百万円増加しました。今年度制度改正があった納付金は、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、老人保健拠出金、退職給付拠出金等で構成されますが、合計で前年比67百万円の支出増となりました。保健事業費は、今年度から始まった特定健診・特定保健指導費が加わり、保健事業費全体で7百万円増加しました。その結果、経常収支は前年比約48百万円悪化し、95百万円の赤字を計上しました。納付金の増加が大きく影響しました。



〈平成20年度収入支出決算額〉

一般保険（経常収支）

介護保険（経常収支）

■収入

（単位：百万円）

■収入

（単位：百万円）

項 目	金 額	前年比
一 般 保 険 料 (除く調整保険料)	1,511	53
そ の 他	25	△6
経 常 収 入 計	1,536	47
積 立 金 繰 入	57	42
そ の 他 経 常 外	69	11
総収入合計	1,662	100

項 目	金 額	前年比
介 護 保 険 料	134	1
収入合計	134	1

■支出

（単位：百万円）

■支出

（単位：百万円）

項 目	金 額	前年比
保 険 給 付 費	810	25
納 付 金	673	67
保 健 事 業 費	80	7
事 務 費	62	△4
そ の 他	5	0
経 常 支 出 計	1,630	95
そ の 他 経 常 外	26	△1
総支出合計	1,656	94

項 目	金 額	前年比
介 護 納 付 金	105	△13
支出合計	105	△13

▶平成20年度 決算残金処分

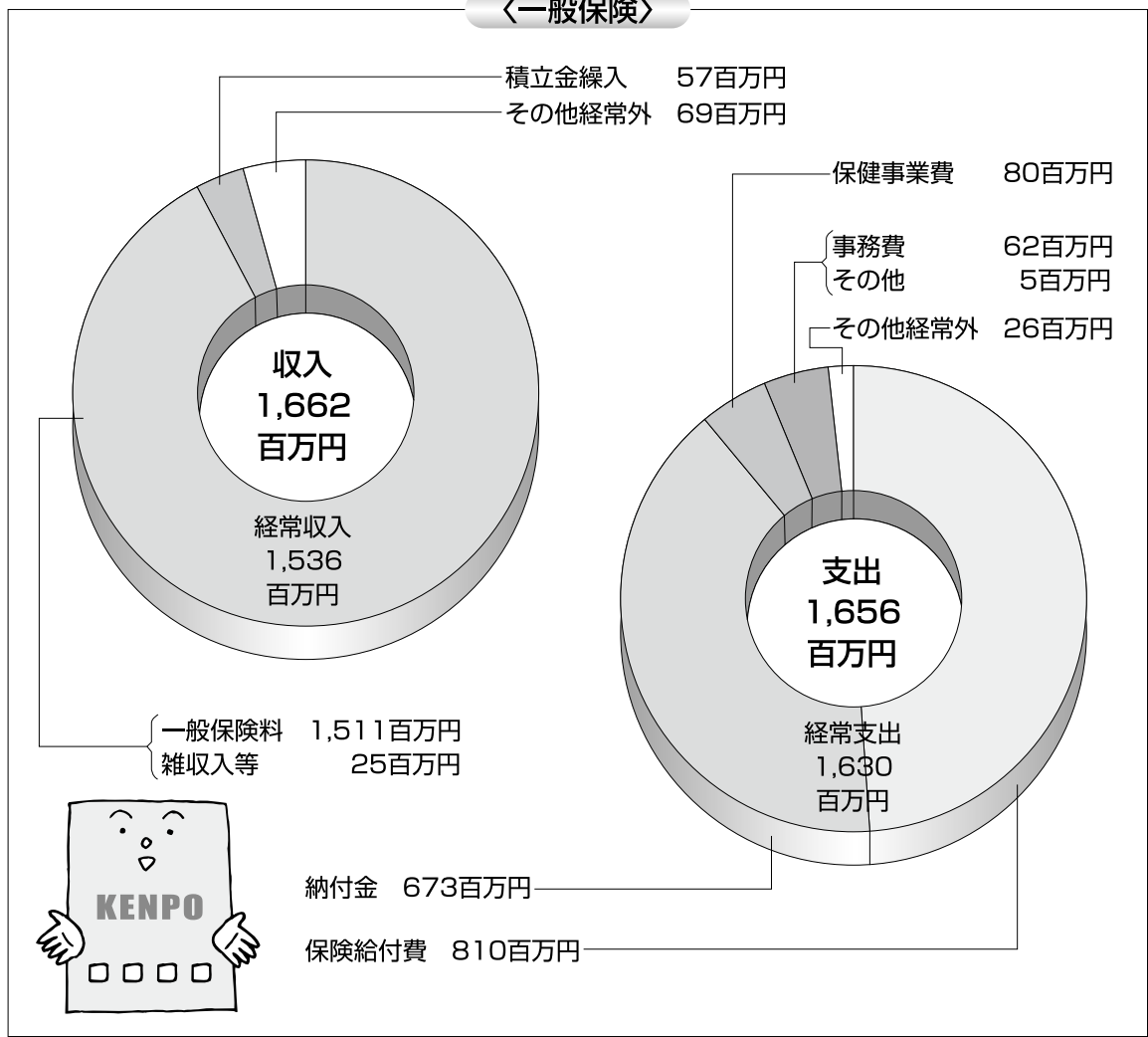
（単位：百万円）

（単位：百万円）

項 目	金 額	前年比
次 期 繰 越 金	5	5

項 目	金 額	前年比
介 護 準 備 金 繰 入	30	15

〈一般保険〉



●組合財産

一般保険では収入と支出をバランスさせるために別途積立金から5千7百万円を取崩した結果、別途積立金の残高は6億8千万円となり、準備金の4億6千万円と合算した平成20年度末の合計残額は11億4千万円となりました。

一方、介護保険は同様に、収支差額の30百万円を準備金に積み立てた結果、平成20年度末の介護準備金残高は6千7百万円となりました。

(単位：百万円)

【法定準備金、
積立金の推移】

	平成 18 年度末	平成 19 年度末	平成 20 年度末	平成 21 年度末
法定準備金	408	458	459	459
別途積立金	753	754	739	683
合 計	1,161	1,212	1,198	1,142
前 年 比	0	51	△ 14	△ 56
介護準備金	14	22	37	67
前 年 比	△ 7	8	15	30

開催の
お知らせ

平成21年度 歯科健診のご案内（出前型）

歯科健診は次の会場で行います。各事業所の最寄りの健診会場で受診してください。
詳細は、別途、各社健康保険担当者より案内がありますので、不明な点はお尋ねください。

※当日、受診票に健康保険証の記号・番号（例 101 - XXXXX 「川崎汽船」の場合）を記入していただきますので、保険証か保険証の記号・番号を書いたメモなどをご持参ください。

■平成21年度 歯科健診 日程場所一覧表（実施日順）

順番	地区	健 診 会 場		実 施 日		
				時期	曜日	時間帯
1	北海道	北海運輸(株)	札幌本部	9月15日	火	午前
2	北海道	北海運輸(株)	苫小牧支店	9月15日	火	午後
3	兵庫県	神戸ペイント(株)	土山工場	9月29日	火	午前
4	岡山県	日東物流(株)	水島支店	9月30日	水	午前
5	広島県	(株)シーゲート コーポレーション	広島本社	10月1日	木	午前
6	福岡県	(株)シーゲート コーポレーション	門司支店	10月2日	金	午前
7	東京都	日本高速輸送(株)	大井本社	10月8日	木	午後
8	東京都	川崎近海汽船(株)	東京本社	10月14日	水	全日
9	大阪府	(株)ケイラインジャパン	関西支店(大阪)	10月20日	火	午前
10	大阪府	日東物流(株)	大阪支店本社	10月20日	火	午後
11	兵庫県	日東物流(株)	神戸ポートアイランド	10月21日	水	午前
12	兵庫県	太洋日本汽船(株)	神戸本社	10月21日	水	午後
13	兵庫県	日東物流(株)	六甲コンテナミナル	10月22日	木	午前
14	愛知県	(株)ケイラインジャパン	名古屋支店	10月23日	金	午前
15	神奈川県	(株)ケイ・エム・ディ・エス	横浜本社	10月29日	木	午前
16	東京都	川崎汽船(株)	東京本社	12月10日から 12月11日	木金	午前

歯周病は健康の大敵

私たちの永久歯の数は32本。この数が少なくなればなるほど食べものが咀嚼しにくくなり、結果的に栄養バランスが悪くなるなど、食生活全体に悪影響をおよぼします。歯にかかわる病気は、単に歯をダメにするというレベルにとどまらず、その影響は健康の土台を揺るがし、ひいては、さまざまな生活習慣病を引き起こす誘引にもなりかねません。

歯にかかわる病気といえば、むし歯と歯周病が代表的ですが、とくに歯周病の場合は、悪化すると歯を支える歯肉や骨までが侵されて、ついには歯が抜け落ちてしまうので軽視してはいけません。

歯周病は歯肉炎、歯周炎など、歯の周辺組織に起きる病気の総称ですが、その最大の原因は、歯に付着している歯垢（プラーク）です。歯垢を「単なる食べカス」だなんて、安易に考えてはいけません。実は歯垢の成分の80%は細菌で、この細菌が出す毒素が歯肉を刺激し、炎症を起こします。

歯周病は「歯の生活習慣病」といわれるほど、中高年に多いのが特徴ですが、最近は発病時期が次第に低年齢化しているので、若いうちから歯周病予防に心がけることが大切です。

歯周病予防のポイントは、歯垢をつくらないこと、そして歯垢をためないこと。そのためには、効果的なブラッシングを習慣づける、甘い食べ物はひかえる、口の中を清潔にする、たばこは吸わない、といった生活習慣の改善が欠かせません。また、定期的に歯科健診を受けることも忘れないようにしましょう。

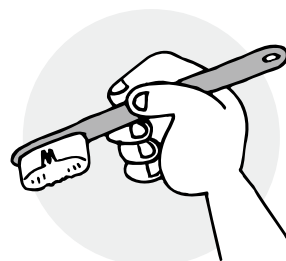
ブラッシングで歯周病が防げる、治せる！

中年世代にまん延する歯周病。でも、心配いりません。ブラッシングという強い味方があります。歯周病予防にも、歯周病を治すにも、一番大切なのがブラッシングなのです。ただし、力まかせのみがき方は、歯と歯肉を傷めて逆効果。正しいみがき方を覚えましょう。

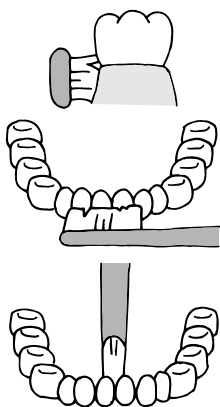
★歯ブラシは鉛筆を持つようにすると磨きやすい

★歯ブラシはかたすぎずやわらかすぎないもの。形はやや小振りのものを使いやすい。

★食べたらみがくのが基本。もしくは夕食後に時間をかけて1日分の歯垢をしっかり落とす。

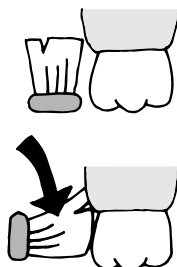


みがき方のいろいろ



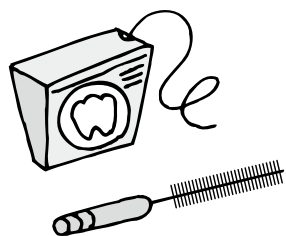
●ローリング法

毛先を歯茎にあて、歯茎から歯のほうへ回転させる。歯茎が健康な人はこのみがき方がおすすめ。

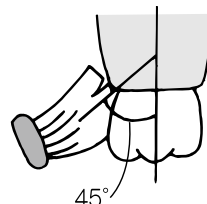


●バス法

毛先を歯茎と歯の間に45度の角度であて、歯ブラシを細かく振動させる。歯周病の予防と治療に効果が高い。



※歯ブラシではみがけない歯と歯の間は、歯間ブラシやデンタルフロスを使ってみがく。



●スクラッピング法

歯の表面に直角になるようにブラシを軽くあて、小さく前後に動かす。子どもに向いたみがき方。

『健康達人大宣言2009』

キャンペーンのお知らせ

今年も、昨年度から始まったメタボリックシンドロームに着目した「特定健診・特定保健指導」に呼応して『健康達人大宣言2009』を実施いたします。今年は、実施期間を9～11月の3ヶ月間とし、そのうち連続する2ヶ月（60日）を各自が選択してチャレンジする方式にて実施いたします。

例えば、9月・10月あるいは10月・11月の2ヶ月間でも、あるいは9月中旬から60日以上という期間設定でも構いません。もちろん、9月1日からの3ヶ月連続でも大歓迎です。

●実施方法は、つぎのとおりです

1

以下の9コースのうち、自分の好きな2コース以上を選択し、○をつけてください。

a) 食生活部門：

- ①食品バランス(5色健康法)コース
- ②野菜を摂取するコース
- ③脂を減らすコース



b) 日常生活改善部門：④禁煙コース

- ⑤減酒コース
- ⑥毎日歯磨きコース



c) 運動部門：

- ⑦ウォーキングコース
- ⑧その他のスポーツコース
- ⑨ストレッチコース

選んだコース別に、1日ごとまたは1週間ごとに○か×または数字を記録表に記入してください。なお、終了後に簡単なご感想などをお聞かせください。9コースのうち3コースについて2ヶ月間（60日間）継続した人全員に『達成賞』を進呈いたします。

2

実施期間終了後、記録表を各事業所の健保担当者に提出してください。なお、各事業所から川崎汽船健康保険組合への提出期限は12月25日(金)といたしますので、ご注意ください。

3

達成目標をクリアーされた人に『達成賞』（2,000円相当）の賞品を、さらに頑張って優秀な成績を残した人に『特別賞』（4,000円相当）の賞品を進呈いたします。また、残念ながら達成目標をクリアーできなかった人には『参加賞』（500円相当）の賞品があります。

メタボ対策に、是非健康達人をめざしましょう！

食中毒から身を守る!

夏場は食中毒の多い季節です。平成 20 年に国内で発生した食中毒事件数は、1,369 件、患者数 24,303 名、死者数 4 名となりました。

食中毒は、食事の前に手を洗う、食品をよく加熱するといった基本的なことに気をつければじゅうぶんに予防が可能です。日ごろからの予防を習慣づけましょう。

食中毒予防の3つの原則

菌を「つけない」「増やさない」「殺す」

大半の食品には、食中毒の原因となる菌がついています。それでも食中毒にならないのは、細菌数が少ないためです。そこで食中毒の予防には、以下のような点に注意しましょう。

① 菌をつけない

〈石けんで手を洗う〉

帰宅後、トイレの後、調理の前後、食事の前には必ず手を洗う習慣をつけましょう。泡立てた石けんで爪の間もよく洗い、流水でじゅうぶんに流すようにします。

〈調理器具や用品を熱湯消毒する〉

ふきんやスポンジはよく洗った後、日光にあてる、熱湯をかける、300 ～ 500 倍に薄めた食器用の漂白剤に 10 分以上つける、などで消毒するようにしましょう。

② 菌を増やさない

〈食品は低温保存し、早く食べる〉

買ってきた食品はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、できるだけ早く食べるようにしましょう。

〈冷蔵庫を過信しない〉

冷蔵庫・冷凍庫に殺菌効果はありません。また、庫内が冷えにくくなるので食品の詰めすぎは避けましょう。



③ 菌を殺す

〈食品をよく加熱する〉

加熱が必要な食品はよく加熱しましょう。調理済み食品もよく再加熱を!!

買いものや食べるときの注意点

① 鮮度のよいものを選ぶ

食品を買うときには衛生管理がゆき届き、よく売られている店を利用しましょう。消費期限などの確認も忘れずに。

② 夏場は生ものを食べない

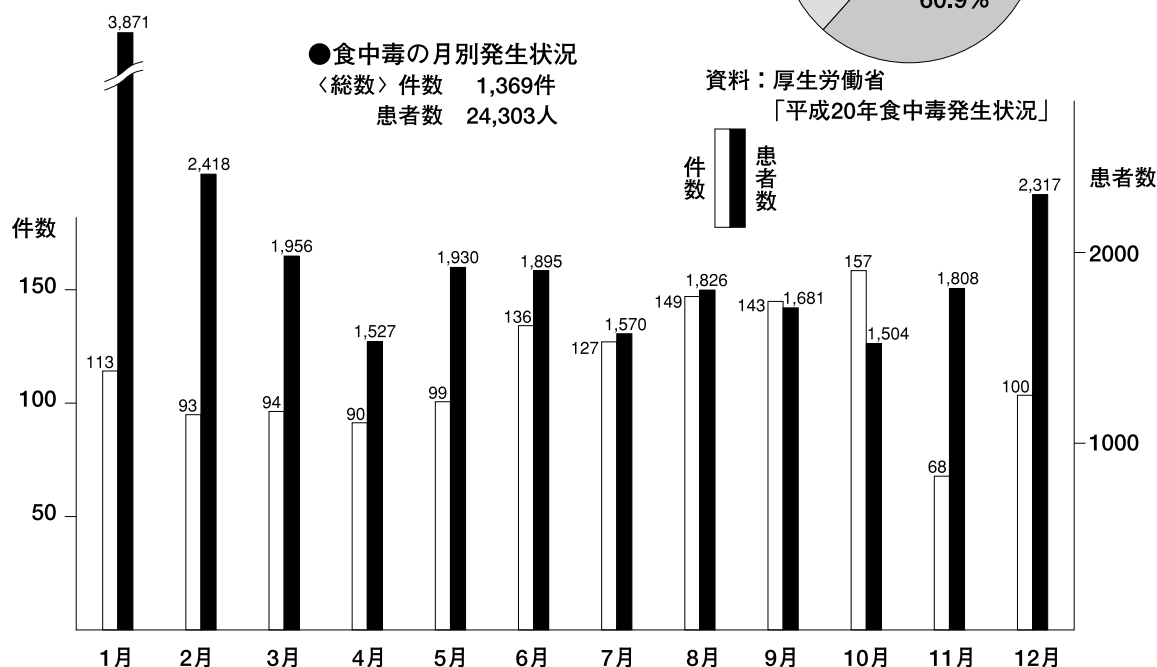
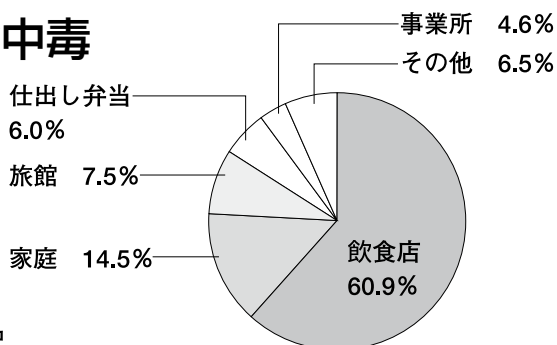
生肉は控え、魚介類も夏場は加熱調理しましょう。生野菜は流水でよく洗ってから食べるようにしてください。





意外に多い家庭での食中毒

食中毒は、飲食店や仕出し弁当での集団発生だけでなく、家庭内でも多く起こっています。家庭ならいくらかでも予防することができるので、食品の買いものから調理、保存にいたるまで、注意を怠らないようにしましょう。



食中毒の種類

私たちの生活で一番関係が深い食中毒は、年間に発生する食中毒の原因のうち、約70%をも占める“細菌性食中毒”です。この細菌は高温多湿な環境を好むことから、細菌性食中毒は梅雨から夏にかけて多く発生します（ウイルス性の食中毒を代表するノロウイルスは冬に多発する傾向があります。ですから食中毒は一年中気を抜かず、習慣的に予防対策を行うことが肝心です）。

ノロウイルスに注意！

秋から春先（10月～3月頃）にかけては、ノロウイルスによる食中毒が多くなります。

原因食品としては、汚染した生カキなどがわかっており、汚染された食品を食べた人がすべて食中毒になるわけではありませんが、感染力は強いと言われています。

〈ノロウイルス食中毒予防のポイント〉

- ① ノロウイルスは、熱により活性が失われます。十分加熱調理してから食べましょう。
- ② 野菜、くだものなどの生鮮食品は、よく水で洗いましょう。
- ③ 食事の前、調理をする前、材料の下処理後、生ゴミを処理した後や用便後には、よく手を洗いましょう。