

健保だより

(No.98)

平成 22 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

1～2 公示情報

3 『健康達人大宣言 2010』
キャンペーンのお知らせ

4～5 平成 21 年度 決算報告
コラム●肩代わりによる健康
保険組合の負担増について

6～7 第三者行為で
けがや病気をしたとき

8 手記「四度目の断食道場・
これで最後かな？」



お知らせ

公 示 情 報(その①)

●4月19日に当組合会の互選議員の総選挙ならびに選定議員の選定が行われ、所定の手続きを経て下記の方々が議員に就任されました。

●任期は平成 22 年 4 月 19 日から平成 25 年 4 月 18 日までの3年間です。

(敬称略)

職務	選挙区	就任者名	所属事業所
互 選 議 員	第 1 区	床 並 喜代志	川崎汽船(株)
		中 西 英三郎	川崎汽船(株)
	第 2 区	江 端 俊 二	北海運輸(株)
		上 杉 芳 人	川崎近海汽船(株)
	第 3 区	中 村 正 浩	(株)シンキ
		中 村 春 俊	ケイラインエンジニアリング(株)
		今 井 栄 一	太洋日本汽船(株)

職務	就任者名	所属事業所
選 定 議 員	山 口 高 志	川崎汽船(株)
	荻 野 茂 樹	川崎汽船(株)
	坂 本 隆 道	川崎汽船(株)
	藪 宏 一	川崎汽船健康保険組合
	吉 永 真 一	日本高速輸送(株)
	渡 辺 辰 哉	日東物流(株)
	関 内 旬一郎	(株)シーゲートコーポレーション

公 示 情 報(その2)

また、4月26日に当組合の理事選挙・監事選挙・理事長選挙が実施され下記の方々がそれぞれ当選し、就任いたしました。なお、理事長の指名により簀 宏一氏が常務理事に就任いたしました。

(敬称略)

	就任者名	所属事業所
理 事 長(選定理事)	山 口 高 志	川崎汽船(株)
常務理事(選定理事)	簀 宏 一	川崎汽船健康保険組合
選定理事	渡 辺 辰 哉	日東物流(株)
互選理事	床 並 喜代志	川崎汽船(株)
互選理事	江 端 俊 二	北海運輸(株)
互選理事	上 杉 芳 人	川崎近海汽船(株)
監 事	坂 本 隆 道	川崎汽船(株)
監 事	中 西 英三郎	川崎汽船(株)

公 示 情 報(その3)

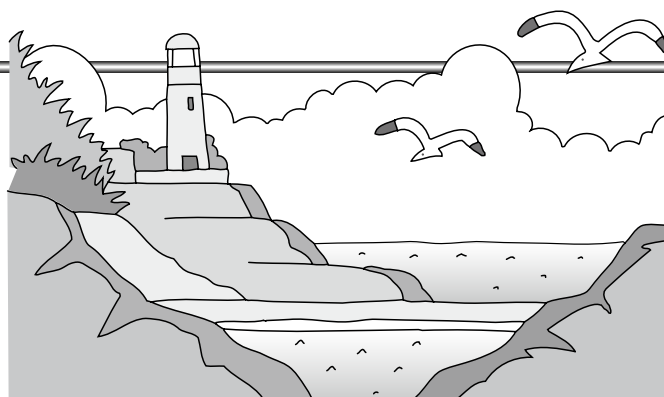
〔組合会議員の交代〕

(敬称略)

職務	就任日	新任者	前任者	所属事業所
選定議員	平成22年7月1日	森 一雄	荻野 茂樹	川崎汽船(株)
		荻野 茂樹	簀 宏一	川崎汽船健康保険組合

〔選定理事・常務理事の交代〕

職務	就任日	新任者	前任者	所属事業所
選定理事	平成22年7月1日	荻野 茂樹	簀 宏一	川崎汽船健康保険組合
常務理事	平成22年7月2日	荻野 茂樹	簀 宏一	川崎汽船健康保険組合



『健康達人大宣言2010』 キャンペーンのお知らせ

今年も、いま話題の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 2010』を実施いたします。実施期間の幅は昨年と同様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



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
- ⑦インフルエンザ・風邪予防コース

c
運動部門

- ⑧ウォーキングコース
- 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、終了後に簡単なお感想などをお聞かせください。

『達成賞』
を進呈

9コースのうち2コースについて
2ヶ月間（60日間）継続した人
全員に進呈いたします。



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。

ご注意ください

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24日(金)といたします。



頑張った人に賞品を進呈します！

達成目標をクリアされた人

『達成賞』
2,000円
相当の賞品



さらに

頑張って優秀な成績を残した人

『特別賞』
4,000円
相当の賞品



残念ながら達成目標を
クリアできなかった人

『参加賞』
500円
相当の賞品



メタボ対策に、是非健康達人をめざしましょう！

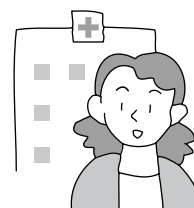
平成21年度 決算報告

平成 22 年 6 月 18 日開催の第 59 回組合会において平成 21 年度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 11 億円減少したため、保険料収入は 81 百万円減少しました。

一方、支出面については、保険給付費は、被保険者療養給付費が 15 百万円増加したものの、被扶養者療養給付費、高額療養費、付加給付費が計 23 百万円減少したため、全体で前年度比 8 百万円減少しました。納付金関係では、老人保健拠出金で 2 年前の精算還付金が約 80 百万円戻ってきたことから、全体で 116 百万円減少しました。保健事業費は、特定健診・特定保健指導費が前年度比増加したものの、ほぼ前年度並みの支出額で収まりました。その結果、経常収支は前年比 132 百万円改善し、37 百万円（総収支では 76 百万円）の黒字を計上しました。納付金の大幅減少が大きく影響しました。



〈平成21年度収入支出決算額〉

一般保険（経常収支）

◆収入 ①

（単位：百万円）

項 目	金 額	前年比
一 般 保 険 料 (除く調整保険料)	1,430	▲ 81
そ の 他	110	86
経 常 収 入 計	1,540	5
積 立 金 繰 入	0	▲ 57
そ の 他 経 常 外	64	▲ 6
総収入合計	1,604	▲ 58

介護保険（経常収支）

◆収入

（単位：百万円）

項 目	金 額	前年比
介 護 保 険 料	126	▲ 8
収入合計	126	▲ 8

◆支出 ②

（単位：百万円）

項 目	金 額	前年比
保 険 給 付 費	802	▲ 8
納 付 金	557	▲ 116
保 健 事 業 費	81	1
事 務 費	59	▲ 3
そ の 他	4	▲ 1
経 常 支 出 計	1,503	▲ 127
そ の 他 経 常 外	25	▲ 1
総支出合計	1,528	▲ 128

◆支出

（単位：百万円）

項 目	金 額	前年比
介 護 納 付 金	105	0
支出合計	105	0

▶平成21年度 決算残金処分

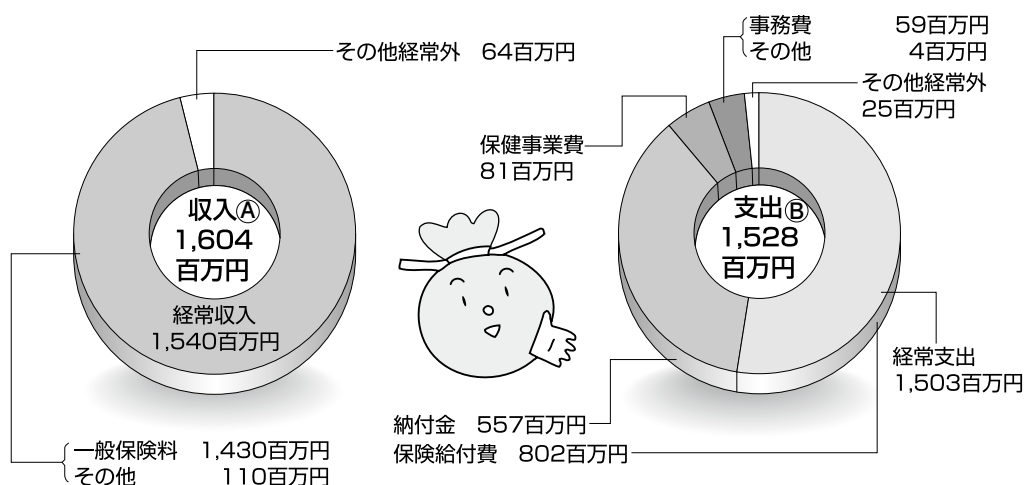
（単位：百万円）

項 目	金 額	前年比
準 備 金	0	0
次 期 繰 越 金	76	71

（単位：百万円）

項 目	金 額	前年比
介 護 準 備 金 繰 入	0	▲ 30
次 期 繰 越 金	21	21

〈一般保険〉



● 組合財産

21 年度は、一般保険、介護保険の余剰金は、全額翌期へ繰越したため、前年度からの組合財産の変動はありませんでした。

【法定準備金、積立金の推移】

(単位：百万円)

	平成 19 年 3 月末実績	平成 20 年 3 月末実績	平成 21 年 3 月末実績	平成 22 年 3 月末実績	平成 23 年 3 月末予定
法定準備金	458	459	459	459	459
別途積立金	754	739	683	683	456
合 計	1,212	1,198	1,142	1,142	915
前 年 比	51	△ 14	△ 56	0	△ 227
介護準備金	22	37	67	67	67
前 年 比	8	15	30	0	0

肩代わりによる健康保険組合の負担増について

平成 20 年 4 月に導入された高齢者医療制度に伴い、健康保険組合などが拠出している「後期高齢者支援金」について、平成 22 年 7 月から一部総報酬に比例した負担方法（総報酬制）が導入されました。これにより、協会けんぽは支援金負担額が軽減され、その減額相当分は私たち健康保険組合や共済組合が負担することになります。今後、健康保険組合全体では、年間約 500 億円を追加で負担していくことになります。

後期高齢者
支援金の負
担はどう変
わる？

	現行制度	平成 22 年 7 月～	増 減
協会けんぽ	1 兆 6,700 億円	1 兆 5,850 億円(総報酬 77.3 兆円)	▲ 850 億円
健 保 組 合	1 兆 4,600 億円	1 兆 5,100 億円(総報酬 87.2 兆円)	+ 500 億円
共 済 組 合	4,400 億円	4,750 億円(総報酬 29.6 兆円)	+ 350 億円
被用者保険計	3 兆 5,800 億円	3 兆 5,800 億円	± 0

※ 現行では「1 人当たり 4.45 万円×加入者数」だった負担方法が、一部「総報酬額」に比例した負担方法に改められます。

けがや病気をしたとき

● ただちに「第三者行為による傷病届」を提出しましょう

夏休みも間近となりました。帰省やレジャーで車に乗る機会も増えます。無事故が一番ですが、万一事故にあってしまった場合は、あわてずに対応しましょう。

交通事故など第三者（加害者）の行為でけがをしたときは、当然加害者が被害者の医療費を支払うべきですが、ケースによっては加害者との交渉がうまくいかないこともあります。健康保険では損害賠償に先立って治療費の立替払いをすることになりますが、そのために必要なのが「第三者行為による傷病届」です。

おもな第三者行為による傷病（本人または家族）はこんな場合

接触・衝突等の交通事故



暴力行為



他人の飼っている
動物等にかまれる



● 第三者行為求償における手続きの流れ



意外と知らない!

第三者行為で

交通事故にあってしまったら

1

警察に届け出る

小さな事故でもただちに警察へ届け出てください。警察に届け出をしないと「交通事故証明書」が発行されず、保険会社等への請求ができなくなります。



2

健康保険組合に届け出る

自動車事故によるけがの治療を健康保険で受けたときには、できるだけ速やかに「第三者行為による傷病届」を健康保険組合に提出してください。



3

示談の前に健康保険組合に相談する

健康保険で治療を受けたときは、健康保険組合が後日、加害者に対して治療に要した費用を請求することになります。当事者だけで示談を成立させてしまうと、正当な請求ができなくなるおそれがありますので、示談の前に必ず健康保険組合に相談してください。



※通勤または業務途上で事故にあった場合は、労災保険から保険給付が行われるため、健康保険の給付は行われないことになっています。

事故証明書のもらいかた

- ①自動車事故が発生した都道府県の「自動車安全運転センター事務所」へ所定の郵便振替用紙を使って、事故証明書の交付を申請します。
※郵便振替用紙はどこの警察署、派出所、駐在所、損害保険会社、農業協同組合にも備えつけられています。
- ②交付申請の手続きをしますと、センター事務所から申請者の住所または申請者が希望するところへ、証明書が送られてきます。



これまで、6年前8日間、5年前12日間、3年前12日間と、三度、西式健康法を実践する別府の「健康クラブ」に入所し、一回目には84.5キロの体重を78.4キロに落とし、2回目には84.5キロから78.2キロに、前回は78キロから72キロに減量しました。そして今回5月1日から16日まで15日間四度目の挑戦でした。実は昨年の春までは73キロを維持し、目標の屋久島登山が昨年3月末に実現しました。縄文杉登山まではよかったのですが、その2日後、例の宮崎監督のアニメ「もののけ姫」のモチーフになった大杉に苔生す「白谷雲水峡」に行き大展望の太鼓岩を楽しんだ後、気が緩んだか、下山開始直後に「ギクッ」右足を大捻挫してしまいました。杖を頼りに一人でようやく下山はできたのですが、その治療に2カ月半かかりました。それまで行っていた水泳、ジョギングもできず、あつという間に75キロに、右足をかばって左腰を痛め1カ月治療、そして右腰と体はガタガタ、好きなゴルフも1年間ギブアップし、体重も78.5キロまでリバウンド、おまけに血糖値も182、糖尿病の烙印を押されました。それで四度目のお勤めに行っていました。結果、70.5キロに減量、現在は72キロ前後を維持しています。毎朝小一時間のウォーキングもし、空腹時血糖値は131、これでも立派な糖尿なんですけどね。「いくらでも食べられる」という体質なんです、年はもう直ぐ63歳、足、腰の負担を少なくしないと、これまで頑張ってきた体に申しわけないですから、何とか70キロにはしたいと思っています。

西式健康法については前回ご紹介しましたが、もう一度ここで紹介いたします。

昭和の初期に西勝造先生という工学博士の方が362種類の健康法を研究し、六大法則を基にして実践普及した健康法です。

まず基本の第一番目は「平床寝台」で、硬くて平らな床に寝ることです。柔らかいベッド、寝具では腰が沈み込んだりして脊柱のずれを起こし易いので、その脊柱のずれを調整、体重が全身に均等にかかるようにする方法ということです。2番目は「硬枕利用」で蒲鉾型の半円の木枕を仰臥して第三、四頸椎骨の付近に当たるようにして寝る姿勢をとることです。就寝の時は平床寝台と硬枕で寝ます。これは頸椎のズレやこわばりを防止する方法です。第三は「金魚運動」といって、上向きに寝て両手を組み第三、四頸椎の付近に当て、足の踵を一方の支点にして身体を左右に振動させる運動です。この運動は血液の循環を良くし、便通を整える効用があります。第四は「毛管運動」といい、硬枕をし、平床上に仰臥し、手足をまっすぐ上に伸ばし垂直にあげ、両手は肩幅、両足は腰幅にひろげてその手足をぶらぶらと振動させる運動です。これは四肢の静脈血の還流を促し、リンパ液の循環を促進する運動です。毛細血管の血流を活発にすることで手足のむくみもとれます。第五は合掌合蹠法、これは仰臥し両腕を胸の上にあげて両手のひらをあわせ合掌の形をとり、足は両方の足の裏を合わせて行う運動です。第六の運動は背腹運動で脊柱の狂いを正し、腹部を動かして内

臓下垂を防ぎ、腸に運動を与え便通を促す運動です。

この六大法則を中心として他に特殊療法として皮膚呼吸を盛んにするため、裸と着衣して毛布や布団を掛けて体を暖める状態を交互に（所要時間は変える）行う「裸療法」と冷水浴と温水浴を交互（冷水から始め、冷水で終わる）に一分間ずつ両方で7～10回行う「温冷浴」が主としてあります。

私が体験した一日の日程は午前7時から先ず「裸療法」をし、それから「温冷浴」と器具を使つての「毛管運動」「金魚運動」など6種類の運動を1時間くらい行い、そして1時間くらいの休息（散歩など軽い運動をする）をした後、根葉野菜をすりつぶした野菜ジュースとオートミールを食することをワンセット。昼12時から同様のセットをもう一度、午後6時に「裸療法」をして終わるというものでした。断食療法は上記した食事を漸減食とし、寒天汁のみをとる本断食と、漸増食（回復食）として野菜ジュースと玄米おかゆ、次第におじやを食し、おなかを空っぽに行いました。日程を簡単に言いますと本断食の前に漸減食期間が同期間、本断食後また同様の漸増食期間がありますから1/3づつ準備断食、本断食、回復断食ということになります。この健康法を私なりに解釈すれば、頸椎、脊柱の不整を正し、内臓の不整を正し、腸を空にして内臓諸器官を休め、血液の循環を活発にすると同時に血液を含む体液の酸性、アルカリ性の中和をはかって体に本来備わった自然治癒力を活発にするというある面で非常に合理的な一つの健康法だと思います。

西式健康法を実践して感じた私の印象はよいものでした。受療後の結果には個人差はあると思いますが、私には合った健康法だと感じられました。自宅にいても手軽にできますし、一日の断食でも体によいそうです。10日に一度、一週間でもよいそうです。とかく過食に陥り易く内臓諸器官を酷使しがちな現代人の健康法として見直されてよいものと考えます。

ご参考までに私の行きました「健康クラブ」の名前と所在地を下記します。ホームページもありますので興味のある方はご覧になってください。

名称：西式健康法 断食道場・健康クラブ

〒874-0937 大分県別府市秋葉町6-5

Tel：0977-22-4401 FAX：0977-26-0421

ホームページ <http://www.coara.or.jp/~ryoten/>

最後にごあいさつですが、この度、私は、6月30日を以て9年間の川崎汽船健康保険組合の常務理事の仕事を退任することになりました。この間、皆様の健康増進のため微力ながら務めさせていただき、大変感謝しております。自分が健康を模範的にと思っていたのですが、健康維持って難しいですね。みなさん頑張ってくださいね。

後任は荻野茂樹氏が7月2日に常務理事に就任します。

これからも皆様のご協力をよろしくお願い致します。

常務理事 藪 宏 一