

健保だより

(No.99)

平成 22 年 10 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 健康者のみなさんを表彰しました
- 3 健康保険証が変わります！
- 4～5 家族健診の締切せまる
- 6 医療機関・薬局の受診等に
あたってのお願い
- 7 「電話健康相談」「笑顔ヘルス
アンサー」のご案内
- 8 法人会員制ホテル
ラフォーレ倶楽部からの
お知らせ

お知らせ

公 示 情 報

●互選議員の辞任に伴い、所定の手続きを経て以下の方が新たに議員に就任されました。

職務	就任日	新任者 (事業所)	前任者 (事業所)
選定第1区 互選議員	平成 22 年 8 月 2 日	上総 芳正 (株)シンキ	中村 正浩 (株)シンキ



健康者のみなさんを 表彰しました

当健康保険組合では、毎年1月から12月までの1年間にわたり、保険証を利用しなかった方（被保険者本人）の健康を祝して、ささやかな記念品をお贈りしております。

今回の各事業所の健康表彰者数は、下記の通りです。

●平成21年 事業所別年間健康者表彰実績
(対象期間 平成21年1月1日～平成21年12月31日)

川崎汽船健康保険組合

記号	事業所名	被保険者数	健康者数	
			被保険者	健康率
101	川崎汽船(株)	745	20	2.7%
104	川崎汽船健康保険組合	3	0	0.0%
105	川崎近海汽船(株)	163	14	8.6%
109	清水川崎運輸(株)	20	1	5.0%
112	日本高速輸送(株)	80	9	11.3%
113	北海運輸(株)	108	11	10.2%
114	インターモーダル エンジニアリング(株)	55	5	9.1%
115	ケイラインシップ マネージメント(株)	37	1	2.7%
117	ケイラインアカウンティング & ファイナンス(株)	11	0	0.0%
123	(株)ケイ・エム・ディ・エス	233	10	4.3%
126	川汽興産(株)	19	0	0.0%
129	(株)ケイラインシステムズ	111	6	5.4%
130	シグナス インシュランスサービス(株)	1	0	0.0%
133	(株)ケイラインジャパン	46	3	6.5%
134	シルバーフェリーサービス(株)	42	6	14.3%
135	春徳汽船(株)	9	2	22.2%
136	ケイラインマリンテクノサービス(株)	1	0	0.0%
201	神戸ペイント(株)	55	6	10.9%
204	日東物流(株)	360	43	11.9%
207	(株)マリンラジオサービス	7	1	14.3%
208	(株)シンキ	252	41	16.3%
209	ケイラインエンジニアリング(株)	68	6	8.8%
214	日東マリテック(株)	21	1	4.8%
215	舞鶴高速輸送(株)	21	4	19.0%
216	日東タグ(株)	23	3	13.0%
217	(株)コクサイ港運	36	1	2.8%
218	太洋日本汽船(株)	68	7	10.3%
220	(株)クラウンエンタープライズ	5	0	0.0%
221	(株)シーゲートコーポレーション	207	17	8.2%
222	ケイラインポートサービス(株)	3	1	33.3%
223	日東エンタープライズ(株)	51	2	3.9%
901	任意継続被保険者	116	7	6.0%
	合計 32 事業所	2,977	228	7.7%

平成20年	年間(20/1/1～20/12/31)	2,991	240	8.0%
平成19年	年間(19/1/1～19/12/31)	2,981	248	8.3%
平成18年	年間(18/1/1～18/12/31)	2,918	222	7.6%
平成17年	年間(17/1/1～17/12/31)	2,906	319	11.0%
平成16年	年間(16/1/1～16/12/31)	2,873	344	12.0%
平成15年	年間(15/1/1～15/12/31)	2,790	314	11.3%
平成14年	年間(14/1/1～14/12/31)	2,604	314	12.1%
平成13年	年間(13/1/1～13/12/31)	2,978	382	12.8%
平成12年	年間(12/1/1～12/12/31)	2,981	388	13.0%
平成11年	年間(11/1/1～11/12/31)	2,832	370	13.1%
平成10年	年間(10/1/1～10/12/31)	2,860	479	16.7%
平成09年	年間(09/1/1～09/12/31)	2,923	360	12.3%
平成08年	年間(08/1/1～08/12/31)	3,031	407	13.4%

健康保険証が変わります!

7月17日の臓器移植法改正に合わせて
保険証の裏面に臓器提供の意思表示欄が
新設されます

健康保険法施行規則等の一部を改正する省令（平成22年厚生労働省令第70号）が本年7月17日から施行されました。

これにより、改正臓器移植法の趣旨を踏まえ、健康保険被保険者証の裏面に「臓器提供に関する意思表示欄を設けること」が原則となりました。この内容は、厚生労働省と（社）日本臓器移植ネットワークが連名で新しく作成した「臓器提供意思表示カード」の表示に則ったものとなります。

当健保では、2011年（平成23年）3月末の健康保険証切り替えに向けて準備を進めています。新しい健康保険証については、後日発行する「健保だより」でご案内する予定です。



新しい「臓器提供意思表示カード」とは？

☆臓器提供意思表示欄は、任意の記入となります。

見本【被保険者証の裏面の意思表示欄】

注意事項 保険医療機関等において診療を受けようとするときには、必ずこの証をその窓口で渡してください。

住所

※ 以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思表示をすることができます。記入する場合は、1から3までのいずれかの番号を○で囲んでください。

1. 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植の為に臓器を提供します。
 2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。
 3. 私は、臓器を提供しません。
- （1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。）
【心臓・肺・肝臓・腎臓・脾臓・小腸・眼球】

〔特記欄〕
署名年月日 年 月 日
本人署名(自筆): _____ 家族署名(自筆): _____

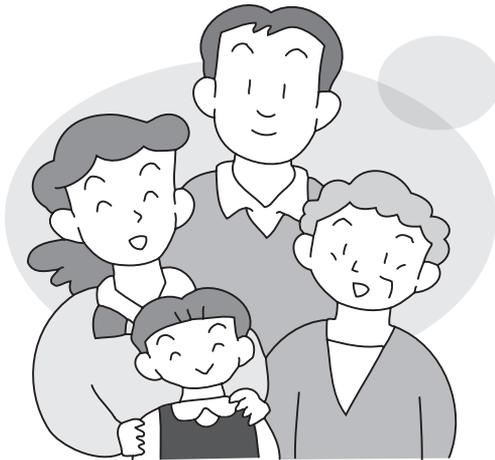
①意思表示の欄は「脳死・心臓停止のいずれでも提供」「心臓停止後のみ提供」「提供しない」のいずれか一つを○で囲むように変更されました。



②「特記欄」が設けられ、親族優先提供や組織提供の意思を自筆で記入するようになりました。

③提供したくない臓器の欄が別途設けられ、提供意思に関する欄と分けられました。

家族健診の締切せまる



今年の4月末に発送した「はつらつ」Vol.44に掲載いたしました家族健診のうち、健診業者が株式会社イーウェルと三菱化学メディエンス株式会社の申込みの締切日が2011年(平成23年)1月31日となっており、締切日まで約3ヶ月と迫ってまいりましたので、まだお申し込みをされていない被扶養者さまは、是非お早目にお申し込みいただくことをお勧め致します。

また、上記2社からは、家族健診の未受診者さま宛での受診勧奨のお手紙等をすでに送付させていただいておりますので、そちらも併せてご参照いただければと思います。

なお、当健保組合がイーウェルと三菱化学メディエンス以外で健診料を補助している人間ドック並びに巡回健診(日本労働文化協会)に既にお申し込みをされた方は、今年度(平成22年4月1日から23年3月31日まで)は受診できませんので、予めご了解ください。

健診業者	健診のタイプ	受診対象者
(財)日本労働文化協会	巡回型健診	全国にお住まいの22年度内(平成22年4月～平成23年3月)に満35歳以上になる被扶養者及び任意継続被保険者
株式会社イーウェル	巡回型健診及び施設型健診の併用	愛知県以西の西日本地区 [Ⓐ] にお住まいの22年度内(平成22年4月～平成23年3月)に満35歳以上になる被扶養者及び任意継続被保険者
三菱化学メディエンス(株)	巡回型健診(女性のみ)及び施設型健診の併用	静岡県以东の東日本地区 [Ⓑ] にお住まいの21年度内(平成21年4月～平成22年3月)に満35歳以上になる被扶養者及び任意継続被保険者

[Ⓐ] 愛知県以西の西日本地区	愛知県、三重県、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県、鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県、徳島県、香川県、愛媛県、高知県、福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県 計25の府県
[Ⓑ] 静岡県以东の東日本地区	北海道、青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県、茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、新潟県、富山県、石川県、福井県、山梨県、長野県、岐阜県、静岡県 計22の都道府県

ご家族で、いきいきとした生活を送るために

こんなこと、

少し気になったりしていませんか？



少しでも気になることがあれば、まずは健診を受けてみましょう。

健診は、あなたがいつまでもいきいきと生活するための手がかりを与えてくれます。

定期的に健診を受けデータを保管しておきましょう

定期的に健診を受けていると、自分の健康なときの数値がわかり、いわば「マイ基準値」が把握できます。また、健診データを保管しておけば、異常な数値が出たときに診断や治療方針などの判断材料として貴重な資料になります。



健診データは日頃の生活習慣を見直すチャンス！

健診データには、日頃の生活習慣が反映されます。たとえば、体重が右上がりが増え、血糖値が高くなってきていれば、その背後に食べすぎや運動不足があると考えられます。そうした生活習慣の問題点を自覚し、生活改善に取り組むきっかけにするのが健診の目的です。そして生活改善に努力し、その成果を確認することができるのも健診データです。



健診はいろいろな病気の早期発見に役立ちます

もう一つの健診の大切な役割は、病気の早期発見です。糖尿病や高血圧、脂質異常症など、ほとんどの生活習慣病は自覚症状もなく進行します。自覚症状が出たときには、かなり重症化していることが少なくありません。健診は、自覚症状のない病気を早期に見つけ、早期に治療するためにとっても有効です。



再検査は必ず受けましょう

健診後に「再検査」「要精検」の通知がきたら、必ず受けるようにしてください。健診で行われる検査は、主にスクリーニング検査（ふるいわけ検査）なので、病気の診断には再検査が欠かせません。再検査を受けなければ、せっかくの病気の早期発見・早期治療のチャンスを逃すこととなります。



医療機関・薬局の受診等にあたってのお願い

現在、休日や夜間において、軽症の患者さんの救急医療への受診が増加し、緊急性の高い重症の患者さんの治療に支障がでたり、病院勤務医の負担が過重となるなどの影響がでています。

必要な人が安心して医療が受けられるようにするとともに、皆様にご負担いただく医療費を有効に活用するため、医療機関・薬局を受診等する際には、次のことに留意しましょう。

なるべく診療時間内に受診しましょう

休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。休日や夜間に受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないのか、もう一度考えてみましょう。



電話相談の利用も考えましょう

夜間・休日にお子さんの急な病気で心配になったら、まず、小児救急電話相談（#8000）の利用を考えましょう。小児科の医師や看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方などのアドバイスが受けられます。
※小児救急電話相談が利用できる時間はお住まいの自治体によって異なります。

まずはかかりつけ医に相談を

かかりつけの医師を持ち、気になることがあったらまずはかかりつけの医師に相談しましょう。大病院や大学病院は、難しい病気の患者さんが専門的な治療を受けるところです。まずはかかりつけ医に診てもらい、必要であれば紹介状をもって受診しましょう。いきなり大病院に行くと医療費が割高になります。

はしご受診は控えましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診することは、控えましょう。医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬によりかえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。今受けている治療に不安などがあるときには、そのことを医師に伝えて話し合ってみましょう。



薬のもらいすぎに注意しましょう

薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。

薬は飲み合わせによっては、副作用を生じることがあります。薬局でもらえるお薬手帳の活用などにより、既に処方されている薬を医師や薬剤師に伝え、飲み合わせには注意しましょう。



ジェネリック医薬品の利用も考えましょう

後発医薬品（ジェネリック医薬品）は、先発医薬品と同等の効能効果を持つ医薬品であり、費用が先発医薬品よりも安く済みます。「ジェネリック医薬品希望カード」を医療機関や薬局に提示することなどにより、後発医薬品の利用について相談にのってもらうことができます。

川崎汽船健保が外部委託をして運営している健康コンテンツ
「電話健康相談」・「笑顔ヘルスアンサー」を
ぜひご利用ください。

電話健康相談

医療の専門職がチームを組み、素早く、的確に、温かくサポートします。
所属を聞かれたら、「川崎汽船健保」とお答えください。

フリーダイヤル

0120-03-1199

健康・病気・医療・介護など、どんな相談でも OK

- 通話料・相談料無料 ●年中無休
- 24時間受付 ●プライバシー厳守

携帯・PHS からは 03-3234-0099 へおかけください（通話料がかかります）。
※プライバシーは厳守いたします。ご相談の内容などが他に知られることは絶対にありません。

笑顔ヘルスアンサー

電話自動応答による、録音テープを用いた健康・医学情報サービス

050-5533-8899

- 知りたいことがすぐに聞ける、救急から感染症まで286項目にわたる医学、医療、疾病情報を24時間、いつでも聞くことができます。
- 通話料のみ、ご本人の負担になります。



笑顔ヘルスアンサーのご利用方法

Step 1

電話をかける

☎ 050-5533-8899 に電話をかけてください！



Step 2

会員番号1271を入力

電話をかけると「会員番号を押してください」と自動応答します。
会員番号 1271 を押してください！



Step 3

サービスコードを入力

自動応答の案内に従って、聞きたい情報のサービスコード（4ケタ）を押してください！
※サービスコード一覧表は健保ガイドブック「私たちの健康保険」の54ページをご覧ください。聞き終わったら、電話をお切りください。

川崎汽船健康保険組合にご加入の皆様へ
法人会員制ホテル ラフォーレ倶楽部からのお知らせ

室数
限定

1泊2食をリーズナブルに カジュアルディナープラン

お気軽にご利用いただける1泊2食付プラン。

期間：～2010年11月30日(火)泊 ※白馬八方は10/31～11/30泊を除く。

対象ホテル：(洋食) 那須・修善寺*・白馬八方・琵琶湖・南紀白浜 (和食) 伊東・山中湖

*修善寺の土曜、10/10、
11/21・22泊はブッフェとなります。



イメージ

1泊2食付 土曜、10/10泊の場合

大人 **9,900円**

◆南紀白浜は、大人 10,400円となります。

※日曜～金曜泊は600円引きとなります。

ご夕食メニュー

〈洋食〉 サラダ スープ メイン パン デザート コーヒー

〈和食〉 松花堂弁当 椀物 ご飯 香の物

食事に、温泉に、“お得”に秋を楽しむ2つのプラン

こだわりの食と名湯が自慢のラフォーレリゾート。大自然に身をゆだね、心安らぐひとときを。

室数
限定

1泊3食付28時間 おしゃべり満開!プラン

気の合う仲間と、ご夫婦で…のんびりホテルステイをどうぞ。

期間：～2010年11月30日(火)泊 ※10/8～11泊を除く。白馬八方は10/31～11/30泊も除く。

対象ホテル：蔵王・那須・強羅・伊東・修善寺・山中湖・中軽井沢・白馬八方・琵琶湖・南紀白浜



イメージ

1泊3食付 土曜泊の場合

通常価格 (1泊3食+お早めチェックイン+ゆっくりチェックアウト)：大人17,550円(修善寺の場合)

大人 **12,900円**

◆強羅・中軽井沢は、大人 13,700円となります。

※日曜～金曜泊は1,000円引きとなります。

特典

お早めチェックイン 11:00 ゆっくりチェックアウト 15:00

※掲載の料金は、定員利用時1名様あたりの料金で、消費税・サービス料込の総額表示です。※入湯税を別途申し受けます。(琵琶湖を除く) ※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。※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。

ご予約・
お問合せ

各ホテルまたは予約ダイヤル

営業時間 9:00～17:30

WEBサイト

東京：**03-6409-2800** 大阪：**06-6396-5489**

※音声案内にしたがい、ご希望のメニュー番号を押してください。該当のホテルにおつなぎします。

plus.laforet.co.jp

会員No. 20096 パスワード 20096cc

ラフォーレ倶楽部の利用方法の変更について

当健保組合契約保養所のひとつである、ラフォーレ倶楽部の利用方法が一部変更となりました。従前は、宿泊等の予約が成立した後に、ラフォーレ倶楽部から当健保組合経由で「ラフォーレ倶楽部利用連絡書」が利用者の方に送付されていましたが、今般当該利用連絡書の送付を止めにいたしましたので、ご連絡いたします。

今後は、利用当日にラフォーレ倶楽部のホテル等のフロントにて「健康保険証」を提示して、予約の際に控えていただいた「予約 No.」を伝えるだけでチェックインすることができます。