

健保だより

(No.102)

平成 23 年 8 月

川崎汽船健康保険組合

〒105-0003

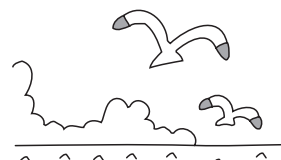
東京都港区西新橋1-10-2 (住友生命西新橋ビル5階)

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

<http://www.kline-kenpo.or.jp/>

(参照にはID・パスワードが必要です)

- 1 公示情報
- 2～3 平成 22 年度決算報告
- 4 川崎汽船健保ホームページのご案内
- 5 けんぼの保養所で
くつろぎのひと時を
- 6～7 季節の健康情報
(熱中症・食中毒予防のポイント)
- 8 「健康達人大宣言 2011」
キャンペーンのお知らせ



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)
第3区 互選議員	平成 23 年 5 月 9 日	山 内 剛 (大洋日本汽船株)	今 井 栄 一 (大洋日本汽船株)
第3区 互選議員	平成 23 年 5 月 9 日	松 田 慶 治 (ケイラインエンジニアリング株)	中 村 春 俊 (ケイラインエンジニアリング株)



平成22年度

決算報告

平成23年7月15日開催の第61回組合会において平成22年度の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比7億円減少したため、保険料収入は55百万円減少しました。

一方、支出面については、保険給付費が、被扶養者療養給付費が11百万円増加したものの、被保険者療養給付、傷病手当金が計30百万円減少したため、全体で前年度比19百万円減少しました。納付金関係では、協会けんぽへの肩代わり法案可決の影響により、前期高齢者納付金と後期高齢者支援金が大幅に増加したことから、全体で58百万円増加しました。保健事業費は、疾病予防費及び健保ガイドブック発行による保健指導宣伝費の増加により8百万円の増加となりました。その結果、経常収支は前年比184百万円の悪化の147億円の赤字を計上しましたが、積立金の取崩しや前年度繰越金により、総収支では4百万円弱の黒字となりました。



〈平成22年度収入支出決算額〉

一般保険（経常収支）

●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)	1,375	▲ 55
そ の 他	57	▲ 53
経 常 収 入 計	1,432	▲ 108
積 立 金 繰 入	58	58
そ の 他	119	55
収入合計	1,609	5

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	110	▲ 16
繰 越 金	21	21
収入合計	131	4

●支出

(単位：百万円)

項 目	金 額	前年比
保 険 給 付 費	783	▲ 19
納 付 金	615	58
保 健 事 業 費	89	8
事 務 費	87	28
そ の 他	5	1
経 常 支 出 計	1,579	76
そ の 他	26	1
支出合計	1,605	77

●支出

(単位：百万円)

項 目	金 額	前年比
介 護 納 付 金	116	11
支出合計	116	10

▶平成22年度 決算残金処分

(単位：百万円)

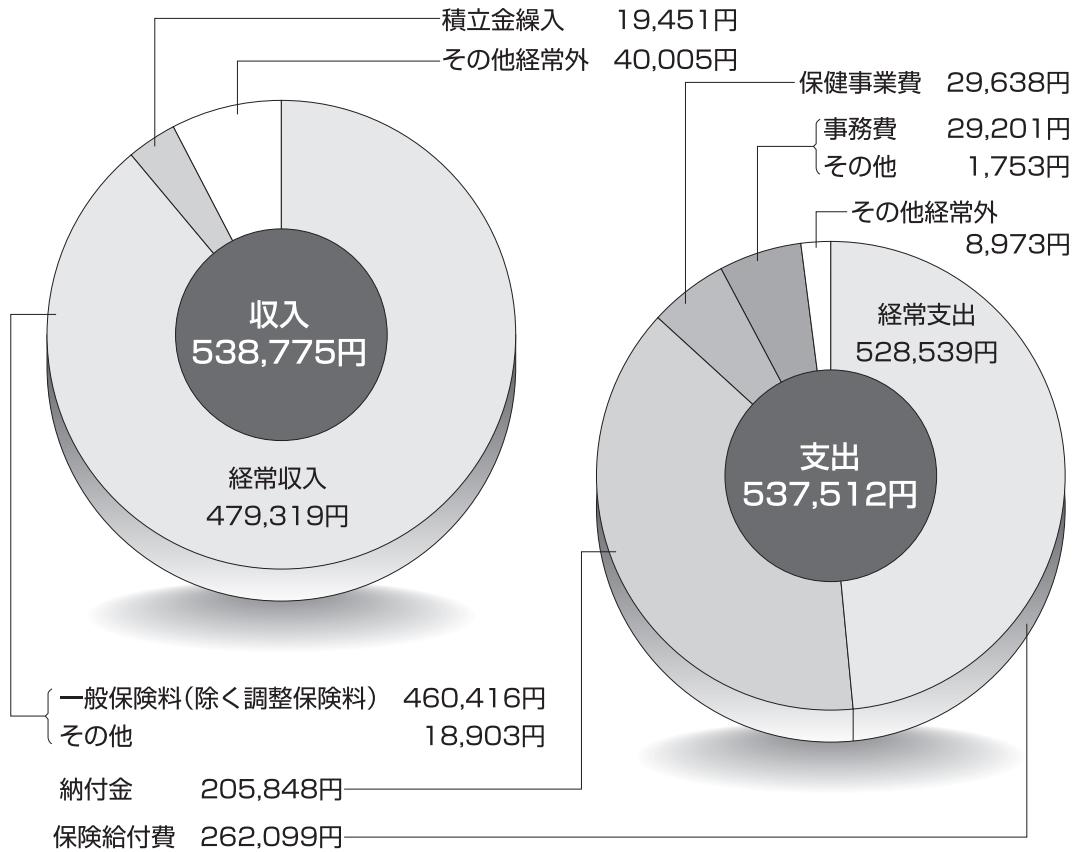
項 目	金 額	前年比
準 備 金	0	0
次 期 繰 越 金	4	▲ 72

(単位：百万円)

項 目	金 額	前年比
介 護 準 備 金 繰 入	0	0
次 期 繰 越 金	15	▲ 6

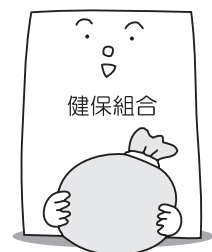
お知らせ

一般保険（被保険者一人当たり）



● 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5千8百万円を取崩した結果、別途積立金の残高は6億2千万円となり、準備金の4億6千万円と合算した平成22年度末の合計額は10億8千万円となりました。一方、介護保険の剰余金は全額翌期に繰越したため、介護勘定の財産の変動はなく、今年度末の介護勘定の財産額は前年度末と同額の6千7百万円となりました。



【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月末実績
法定準備金	458	459	459	459	459
別途積立金	754	739	683	683	625
合 計	1,212	1,198	1,142	1,142	1,084
前 年 比	0	△ 14	△ 56	0	△ 58
介護準備金	22	37	67	67	67
前 年 比	8	15	30	0	0

文字のサイズを
大きくし
より見やすく
しました！

川崎汽船健康保険組合の ホームページをどうぞご利用ください。

健保組合からのお知らせや健康に役立つ最新情報が盛りだくさん！
健康保険や介護保険のしくみわかりやすくご紹介。
健保がグッと皆様の身近に！ ぜひ積極的にご利用ください。



<http://www.kline-kenpo.or.jp/>

川崎汽船健保

検索

ID・パスワード：保険者番号（保険証に記載されている8桁の数字）

■健康保険の各種手続き

病気やケガ、出産、退職、交通事故など、さまざまな出来事に必要な手続きを、すぐに確認できます。

■保健事業のご案内

（健康づくりのためのサービス）

健診や人間ドック、スポーツ施設のご案内、電話健康相談ほか、皆さんの健康づくりにお役立てください。保養所の案内もこちらから！

■申請書類一覧

健保申請書類が、ダウンロードできます。健保への各種手続きがより便利になりました。



健康に役立つ
コンテンツも満載です！

- ◎気になる症状から対処方法をチェック
「トリアージュ笑顔」
- ◎病気やケガを調べるなら
「Web 家庭の医学」
- ◎医療機関をらくらく発見
「病院検索 Myドクター」

■健保からのお知らせ
健保組合から皆様へ、最新のお知らせを随時更新しています。
期間限定のお得な情報が見つかることも！

※実際の画面とは異なる場合があります。

オフィスから、家庭から
いつでも手軽に
ご利用ください

お知らせ

のんびり、ゆっくり、リラックス

けんぽの保養所で くつろぎのひと時を

「少しだけ日常を離れてのんびりしたい」「ゆっくり温泉につかりたい」「スポーツを楽しみながらおいしい食事」……

川崎汽船健保では、会員価格でご利用いただけるリゾート施設や直営保養所をご用意し体と心の元気をチャージできる休暇を応援しています。ご家族、友人……大切な人と、くつろぎのひと時をお過ごしください。

①利用できる人

被保険者および被扶養者（保険証の発行されている家族）、同伴する関係者。

②申込方法

- 各施設の予約方法を参考にしてください
- 直接お申込みになる場合、予約時に必ず「川崎汽船健康保険組合」をお知らせください。
- 健康保険証の「記号・番号」が必要になる場合があります。お手元に健康保険証を用意してください。

③料金について

- ◆「会員制保養施設」は特別料金でご利用いただけます（施設により異なります）
- ◆「川重健保直営保養所」は、以下をご覧ください。

※詳細は健保ホームページでもご紹介しています。

■川重健保直営保養所

◎有馬・泉郷荘

宿泊料金（内部：3,150 円、外部：4,725 円）
会議室料金（1 回 2,100 円／1 室）
ルームチャージ（2,100 円／1 室）

◎岐阜・鶴沼荘

宿泊料金（内部：2,100 円、外部：3,675 円）
休憩料金（2,100 円／1 室）

◎須磨・潮濤荘

休憩料金（2,100 円／1 室）

【ご予約方法】

事業所の健保担当者へお申込みください
（※健保担当者が川重健保へ申し込みします）

【平日利用】

- 利用日の2カ月前から受け付けます。
- 申し込み先着順で利用の可否が決定されます。

【抽選日利用】

（毎週末、年末年始、ゴールデンウィークおよび夏休み）

- 利用日の3カ月前から受け付けます。
- 利用日の2カ月前にコンピューターにより抽選。利用の可否をご連絡します。

まだまだあります！ 癒しの保養所

詳しくは川崎汽船健保のホームページへアクセス！
「保健事業のご案内」のコーナーをご覧ください。

■会員制保養施設

▶セラヴィリゾート泉郷

リゾートホテル・コテージ・ベッドと泊まれる宿への宿泊ならセラヴィリゾート泉郷。あなたの旅行シーンに合わせて、宿泊施設をお選びいただけます。

ご予約方法 お電話または健保 HP より

- お電話：セラヴィリゾート泉郷 予約センター
東京：03-5981-2333 名古屋：052-251-5211
- インターネット予約（健保 HP より）
ID パスワードは健保 HP にあります。

※初回のみご利用登録が必要です。

※利用日の2カ月前の11日より受付開始（土・日・祝祭日にあたる場合は、翌平日から）

▶リゾートトラスト

会員制のリゾートホテル、リゾートトラストの「エクシブ」「リゾーピア」及び「サンメンバーズ」のホテルがお手ごろの料金で利用できます。高級感あふれる究極のリゾートをぜひご体験ください。

ご予約方法 お電話または健保 HP より

- お電話：リゾートトラスト東京マイリゾートプラン 予約センター
東京：03-5323-8221
- インターネット予約（健保 HP より）
ID パスワードは健保 HP にあります。

※利用希望日の4ヶ月前の1日より受付いたします。

※インターネットは2ヶ月前の同日より受付となります。

▶ラフォーレ倶楽部

全国13カ所に直営ホテルがあり、割安な会員料金で利用することができます。心身の健康増進施策として有効にご活用ください。ご宿泊者はテニスコートや体育館、ウォークラリー、プールなどのスポーツ・レクリエーション施設が無料でご利用いただけます。

※ゴルフ場やフットサルコートなど一部施設やテニスボールなどの消耗品を除きます。

ご予約方法 お電話または健保 HP より

- お電話：ラフォーレ倶楽部予約センター
東京 03-6409-2800 大阪 06-6396-5489

※利用開始月の4ヶ月前の1日から受付（なお、シティホテルは2ヶ月前の1日から受付）

- インターネット予約（健保 HP より）
ID パスワードは健保 HP にあります。

戸外だけでなく、屋内でも発症！

「熱中症」予防のポイント

夏になると急増する「熱中症」。

急に暑くなった日には特に注意が必要です。

また、就寝中や家事をしている時など屋内で熱中症となるケースも多いので、決して甘く見ないことが大切です。

季節の健康情報



「熱中症」とは？

●高温多湿な環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまりやすくなります。筋肉のこばり、大量の汗、吐き気や倦怠感（体がだるく不快なこと）などの症状が現れ、重症になると意識障害が起こります。

◆「熱中症」予防のポイント

「水分補給」と「暑さを避けること」が大切！

【水分・塩分補給】

- こまめな水分・塩分の補給。

※高齢者はのどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を。



【体調に合わせた取り組み】

- こまめな体温測定。
- ※特に体温調整が十分でない高齢者や乳幼児。
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着る。
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却。

【熱中症になりにくい室内環境】

- 扇風機やエアコンを使った温度調整。
- ※無理をしてエアコンを使わないと体調を崩すことがあります。
- 室温があまりに高い環境の確保。
- ※こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など。
- こまめな室温確認。

【外出時の準備】

- 日傘や帽子を利用する。
- 日陰を選び、こまめな休憩をとる。
- 通気性のよい、吸湿・速乾の衣服を着る。

◆熱中症予防のために「注意したいこと」

- ①暑さの感じ方は人によって異なる。
 - 体調、暑さに対する抵抗力は人によって異なります。
 - 自分の体調の変化に気をつけ、万全の予防を心がけましょう。
- ②高齢者の方は特に注意が必要。
 - 熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）。暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しています。周囲の人にも気をつけましょう。
 - のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給しましょう。
 - 暑さを感じていなくても扇風機やエアコンを使って温度調整をしましょう。
- ③まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけ合うことが大切！
 - 周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけ合うことで、熱中症の発生を防ぐことができます。
 - 特に、高齢者、乳幼児については、周囲が協力して注意深く見守りましょう。
- ④節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないように注意！
 - 節電を意識しすぎて健康を害することがないように注意しましょう。
 - 気温や湿度が高い日には、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

◆熱中症になってしまったら？

- ①涼しい場所へ避難させる
- ②衣服を脱がせ、体を冷やす
- ③水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識がない場合には、すぐに救急車を呼びましょう



食中毒3原則

- 
- ①つけない！
 - ②増やさない！
 - ③加熱で殺菌！

日頃からの習慣が大切！

『食中毒』予防のポイント

「食中毒」は一年を通して発生しますが、
気温が上昇し湿度が高い夏は、
食中毒の原因となる菌が増えやすい環境に……
時には命にもかかわる怖い食中毒から身を守るために、
ふだんからできる予防方法をご紹介します。



食中毒の20%は
家庭で起きる！

◆バーベキュー による食中毒 を防ぐ

戸外でバーベキューや焼き肉をする機会が増える季節。

食中毒を起こさないように、十分な注意を払いレジャーを楽しみましょう。

2つの大切なこと

- ①生肉には食中毒を起こす菌がついている可能性がある。
- ②よく加熱すれば菌は死滅するので安全。

バーベキューで気をつけたい 6つのポイント

- ①肉は、購入から調理までの間、菌が増えないように低温保存（10℃以下）。
- ②加熱不十分な状態や生で食べない（特に内臓等）。
- ③菌は加熱して殺菌。食肉や内臓を調理する際には、中心部まで十分に加熱（75℃、1分以上）
- ④乳幼児や高齢者は、死亡したり重症になったりすることがあるので、周囲も含め注意を。
- ⑤生肉にさわったら手をよく洗う。
- ⑥生肉を扱った tong、箸などをサラダなどの調理に用いない。



家庭でできる食中毒防止の 6つのポイント

①食品の購入

- 消費期限を確認し、新鮮なものを購入。
- 肉と魚はそれぞれ分けて包む。

②家庭での保存

- 持ち帰ったらすぐに冷蔵・冷凍庫へ入れる。
- 肉や魚は汁がもれないように包んで保存。

③下準備

- 石けんでこまめに手を洗う。
- ※消毒液があれば使いましょう。
- 清潔な調理器具を使う（熱湯などで消毒）。

※調理器具の材質によっては、熱湯消毒ができない場合もあるので注意しましょう。



④調理

- 調理前には石けんで手を洗う。
 - 十分に加熱をする（肉や魚介類は生ものを避ける）。
- ※腸管出血性大腸菌（O-111、O-157等）やサルモネラ、腸炎ビブリオなどによる細菌性食中毒の予防には、75℃、1分以上の加熱をしましょう。
- ※ひき肉などから作るハンバーグは、内部まで菌が入り込みやすいので、より加熱が大切です。

⑤食事

- 食事の前には石けんで手を洗う。
- 調理したものを室温に長く放置しない。

⑥残った食品

- 早く冷えるように小さな容器に小分けに。
- 清潔な容器で冷蔵または冷凍保存。
- 再加熱して食べる。

『健康達人大宣言2011』

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 2011』を実施いたします。実施期間の幅は9～10月の2ヶ月間として、各自がお好きなコースを選択してチャレンジする方式にて実施いたします。

なお、このキャンペーン期間終了後も、各コースをチャレンジし続け、生活習慣の改善にむけて努力して下さい。継続して書くための記録表が必要な方は、川崎汽船健康保険組合のホームページからダウンロードして下さい。

HP アドレス <http://www.kline-kenpo.or.jp/>

実施方法は、つぎのとおりです

1

以下の16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 血液サラサラ(オサカナスキャネ)コース new
- ② 野菜を摂取するコース
- ③ 脂を減らすコース
- ④ 毎朝朝食コース new

b
日常生活
改善部門

- ⑤ 乳がん予防コース new
- ⑥ 水分とろうコース new
- ⑦ 減酒コース
- ⑧ 毎日歯磨きコース
- ⑨ 禁煙コース
- ⑩ インフルエンザ・風邪予防コース
- ⑪ 計るだけダイエットコース new

c
運動部門

- ⑫ ウォーキングコース
- ⑬ 階段でエココース new

d
快適生活
実践部門

- ⑭ 目と肩こりをいやすコース new
- ⑮ ストレッチ＆腰痛予防コース new
- ⑯ 心のリフレッシュコース new

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、終了後に簡単な感想などをお聞かせください。

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。



ご注意ください

記入した記録表の各事業所の健保担当者への提出期限は
11月4日(金)といたします。

3

頑張った人に賞品を進呈します！

2コース以上の達成者

『達成賞』
1,000円
相当の賞品



さらに

4コース以上の達成者

『特別賞』
2,000円
相当の賞品



2コース以上チャレンジした人で
1コースのみ達成者

『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！