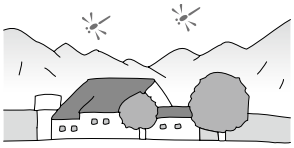
健保だより

(No.103)　平成 23 年 11 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　川崎汽船健保ホームページのご案内
4～5　家族健診の締切せまる
6～7　今年のインフルエンザは？
8　健康者の皆さんを表彰しました

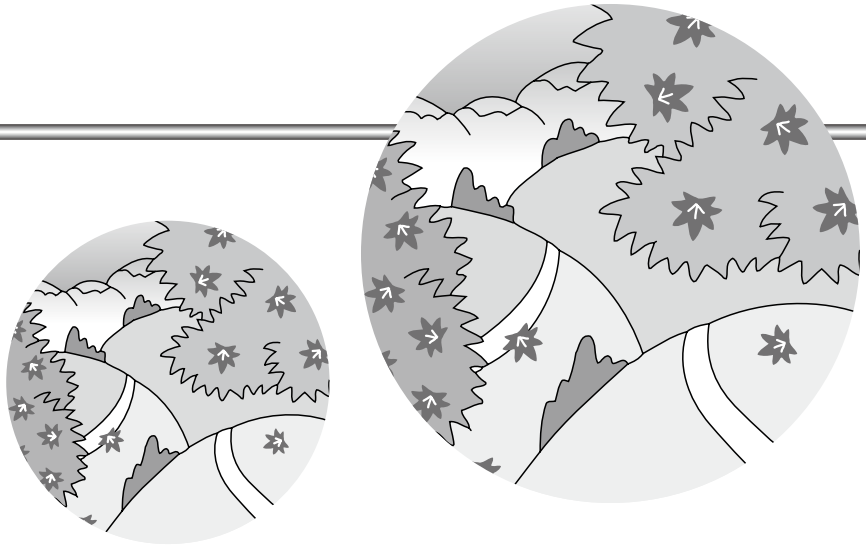


お知らせ

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 1 区 互選議員	平成 23 年 10 月 3 日	小倉　大門（川崎汽船㈱）	秋好　万作（川崎汽船㈱）



オンも
オフも

私も
家族も

もっと健康に、自分らしく
ネットで健保フル活用

４月に開設した川崎汽船健保のホームページ。
“健保からのお知らせ”や、“健康力を高める最新情報”がいち早くわかる！…と評判も上々です。
24 時間“いつでも、どこからでも”ぜひ気軽にご利用ください。

知りたい情報がすぐわかる！

知ってほしいコンテンツ

「各種手続き」「健診の受け方」「申請書類ダウンロード」など、さまざまな出来事に必要な情報をすぐに確認できます。健保への手続きもより便利に！

健康に役立つコンテンツ

「なんとなく気になる症状がある」「病気のことを詳しく知りたい」“知って得、納得”のお役立ち情報が満載です。24 時間いつでも気軽に健康相談ができる「健康・こころのオンライン」もご活用ください。

最新情報はこちらでチェック

「オン・オフ」のヘルシーライフに役立つ最新情報を随時更新中。例えば、「保養所特別プラン」「マジックキングダムクラブ（東京ディズニーランド／東京ディズニーシー）からのニュース」「健康達人キャンペーン」など、期間限定のお得情報も見逃さずにチェック！

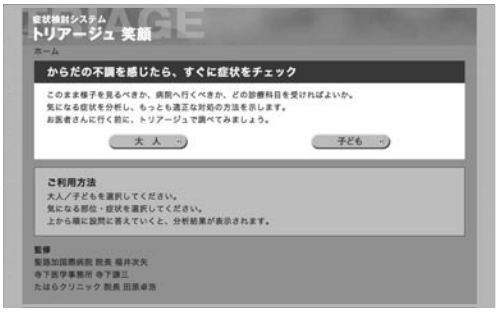
※実際の画面とは異なる場合があります。

http://www.kline-kenpo.or.jp/ 川崎汽船健保 検索

IDとパスワードの両方に **8桁の同じ保険者番号** を入れてください。（個人の記号・番号ではありません）

え？こんな時も利用できるの？ たくさんあります！“使える、助かる”コンテンツ

「このまま様子をみるべき、病院に行くべき？」



気になる症状を自己チェック

◆症状検討システム トリアージュ笑顔

「病院へすぐ行くべきか？」「どの診療科目を受ければよいか？」。気になる症状を分析し、もっとも適正な対処の方法を示します。結果からは、さらに『家庭の医学』へもリンクされ、さらに詳しい情報が確認できます。病院に行く前に、トリアージュで調べてみましょう。

「自分の病気を詳しく知りたい！」

病気・症状を詳しく解説

◆Web 家庭の医学

書店でも販売している『家庭の医学』の内容を、無料でご利用いただけます。「この症状から考えられる病気は？」「セルフケアは？」「応急処置は？」など、多角度からさまざまな病気や症状を知ることが可能。Web 版ならではのキーワード検索機能もあり、より使いやすいのが特徴です。

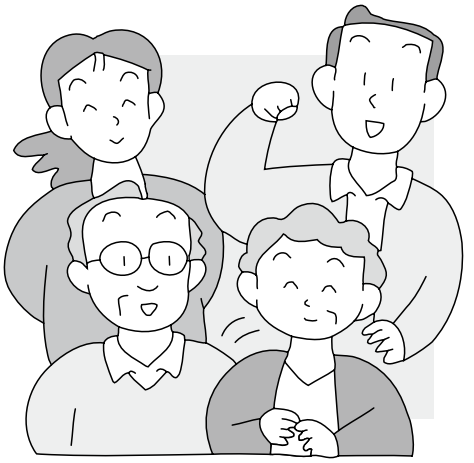
「夜中に子どもが急な発熱！」

あなたが求める医療機関をらくらく発見

◆病院検索 My ドクター

「近所の病院を探したい」「休日・夜間診療を行っている病院は？」「年代や性別、診療科から自分に合う医師を探したい」……そんな時は、『病院検索 My ドクター』にお任せください！　14 万件の医療機関リストから、あなたにあったピッタリの医療機関を検索できます。

家族健診の締切せまる



今年の４月に発送した「笑顔」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締切が2012年（平成24年）１月末となっており、締切日まで約２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の方は、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宛ての受診勧奨のお手紙等を送付させていただく予定ですので、そちらも併せてご参照いただければと思います。

なお、イーウェルと三菱化学メディエンス以外で当健保組合が健診料を補助している人間ドック並びに巡回健診（日本健康増進財団）を既にお申し込みの方は、今年度（平成23年４月１日から24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）日本健康増進財団	巡回型健診	全国にお住まいの平成23年度内（平成23年4月～平成24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Ⓐにお住まいの平成23年度内（平成23年4月～平成24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㈱	巡回型健診（女性のみ）及び施設型健診の併用	静岡県以東の東日本地区Ⓑにお住まいの平成23年度内（平成23年4月～平成24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
Ⓑ 静岡県以東の東日本地区	北海道、青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県、茨木県、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の都道県

こんなこと 少し気になったりしませんか？

ご家族で、いきいきとした生活を送るために健診を受けましょう！

定期的に健診を受けデータを保管

◆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ます。
◆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。

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。
◆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なります。
◆生活改善に努力し、その成果を確認することができます。

健診はいろいろな病気の早期発見に役立つ

◆糖尿病や高血圧、脂質異常症など、生活習慣病は自覚症状もなく進行します。
◆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ても有効です。

早期発見・早期治療の機会を逃さず再検査を必ず受ける

◆健診後に「再検査」「要精検」の通知がきたら、必ず受診しましょう。
◆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）。病気の診断には再検査が欠かせません。

毎年必ず流行する！ 備えて安心インフルエンザ

インフルエンザといえば、毎年 500 万人以上がかかる国民的な感染症です。
流行規模の大きさや、ピークのずれはあるものの、毎年必ず流行します。
日頃からできる備えは万全にし、流行のシーズンを乗り切りましょう。

インフルエンザ Q&A

今年のワクチンは？

◆接種は１回で OK です
1本に３種類のワクチン株が含まれます。
（新型ブタインフル／季節性Ａ香港型／季節性Ｂ型）

※ 13 歳未満の接種回数・接種量は年齢によって異なります。詳しくは接種を受ける医療機関にご相談ください。

インフルエンザが流行する時期は？

◆一般的には毎年 12 月初旬から患者数が増え始め、1～３月にピークを迎えます。

インフルエンザの予防接種はいつする？

◆接種は 10 月からできます。免疫が作られるには２～４週間が必要で、個人差があります。流行が始まる 12 月初旬に間に合わせるためには、遅くとも 11 月中には接種を済ませておきましょう。

インフルエンザの予防接種はなぜするの？

◆３つの大きな理由があります。
①インフルエンザにかかるリスクを軽減（70%程度の予防効果）
②仮にかかっても重症化させない
③周囲にうつさない（流行を最小限に防ぐ）
※インフルエンザは任意の予防接種です。接種を受ける場合は、医師から十分な説明を受けて判断してください。

日常でもしっかり感染予防

◆休養と栄養を十分にとる
◆室内を適度な温度・湿度（50 ～ 60%）に保つ
◆１時間に数回は部屋の換気をする
◆外出後は手洗いとうがいを忘れずに
◆人込みではマスクを着用する
◆咳エチケットを守る
◆「かかったかな？」と思ったら、医療機関に連絡を入れた上で受診を
◆かかったら、安静にして、睡眠と水分を十分にとる

川崎汽船健保では
お子様の
インフルエンザの
予防接種に対し、
補助を実施します！

対 象 者：小学生以下（平成 11 年 4 月 2 日以降に生まれた人）で、予防接種時点で被扶養者の資格がある人
対象期間：平成 23 年 10 月 1 日～平成 23 年 12 月 28 日の接種分まで
補助内容：申請により自己負担した金額に対し、税込 1,500 円（期間内 1 人 1 回）を上限に補助
申請方法：左の申請書を切り取るか、健保ホームページから申請書をダウンロードしてご利用ください。
※領収書（原本）の添付が必要です。
※詳細は当健保組合のホームページをご参照頂き注意事項は必ずご一読ください。

http://www.kline-kenpo.or.jp/ 川崎汽船健保 検索

組合記入欄						
	支給決定日：平成　　年　　月　　日					
	支給決定額	円	常務理事	事務長	事務長補佐	担当者
	算出基準	被扶養者：　1,500 円 ×　　名 ＝　　円				

インフルエンザ予防接種補助金申請書（12 歳以下限定）

被保険者記入欄					
	被保険者証	記号		被保険者氏名	
		番号			
	医療機関名				
	利用者氏名		利用者氏名		利用者氏名
	生年月日 平成　　年　　月　　日		生年月日 平成　　年　　月　　日		生年月日 平成　　年　　月　　日
	続　　柄		続　　柄		続　　柄
	所属会社（事業主）名				
	利用者計　　名　　**請求金額**　　円				
	下記添付した領収書に記載している医療機関において、インフルエンザの予防接種を受けたので補助金を申請します。 **□補助金受領に関する権限を事業主に委任します。**（□に✓マークを入れて下さい） 申請日：　平成　　年　　月　　日 川崎汽船健康保険組合 御中				

医療機関からの領収書貼付	
	領収書はこちらに貼付してください（コピー、レシート不可）。 貼　付　場　所 （領収書の中心がここになる様に貼ってください） なお、次のことが記載されている**領収書（原本に限る）**を添付してください。 ①接種を受けた全ての被扶養者の氏名 ②接種日(平成 23 年 10 月 1 日～平成 23 年 12 月 28日の期間) ③接種を受けた医療機関名 ④インフルエンザ予防接種代の単価 ⑤インフルエンザ予防接種代である旨

※　念のため、申請書のコピーをお手元にお取り下さい。

キリトリ線

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 22 年　事業所別年間健康者表彰実績
（対象期間　平成 22 年 1 月 1 日～平成 22 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（12 月末現在）	健康者数 被保険者	健康者数 健康率
101	川崎汽船(株)	759	26	3.4%
104	川崎汽船健康保険組合	3	0	0.0%
105	川崎近海汽船(株)	163	13	8.0%
109	清水川崎運輸(株)	20	1	5.0%
112	日本高速輸送(株)	80	13	16.3%
113	北海運輸(株)	107	10	9.3%
114	インターモーダルエンジニアリング(株)	54	5	9.3%
115	ケイラインシップ マネージメント(株)	40	0	0.0%
117	ケイラインアカウンテイング & ファイナンス(株)	11	0	0.0%
123	(株)ケイ・エム・ディ・エス	224	7	3.1%
126	川汽興産(株)	19	0	0.0%
129	(株)ケイラインシステムズ	109	4	3.7%
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	48	1	2.1%
134	シルバーフェリーサービス(株)	41	4	9.8%
135	春徳汽船(株)	10	1	10.0%
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	2	3.6%
204	日東物流(株)	360	40	11.1%
207	(株)マリンラジオサービス	7	1	14.3%
208	(株)シンキ	248	53	21.4%
209	ケイラインエンジニアリング(株)	67	12	17.9%
214	日東マリテック(株)	21	1	4.8%
215	舞鶴高速輸送(株)	22	4	18.2%
216	日東タグ(株)	24	1	4.2%
217	(株)コクサイ港運	33	1	3.0%
218	太洋日本汽船(株)	71	9	12.7%
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	205	21	10.2%
222	ケイラインポートサービス(株)	3	1	33.3%
223	日東エンタプライズ(株)	52	3	5.8%
901	任意継続被保険者	119	7	5.9%
	合　計　31　事業所	2,982	241	8.1%

平成 21 年　年間(21/1/1 ～ 21/12/31)	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%