みなさんのすこやかライフを応援!

建保だより

(No.106)

平成 24 年 9 月

川崎汽船健康保険組合

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)

『笑顔 online』のご紹介

2~3 平成23年度決算報告 · 公示情報

4~5 歯科健診についてのお知らせ

6 『健康達人大宣言 2012』 キャンペーンのお知らせ

備えて安心インフルエンザ 7

8 健康者表彰制度の廃止につい て・機関誌『笑顔』(健保だより) 発行回数の変更について

open!



健保のホームページから 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)



[スマホでもOK!]

[えがおごはん]

トキメキ弁当で、 子どもも

ニコニコ笑顔!

また作ってね~」

「ママおいしかった!

元気印をバッグに 入れて「いってきます!」 お出かけ先でも、 スマホで気軽に チェック!

[もっと上手に使おう!

「先生、ジェネリックで

ジェネリック薬]

お願いします!!

コツコツ節約で、

がんばった自分に

ご褒美を……

23年度決算報告

平成24年7月6日開催の第63回組合会において平成23年度の収支決算および事業報告が承認されました。

■健保財政3年連続の赤字、保険料率の値上げ待ったなし!

平成23年度の経常収支は、前年度に続き▲83百万円(前年度▲147百万円) の赤字を計上致しました。

これは、保険料収入で保険給付費、納付金、保健事業費などの必要経費が賄え ていないということを意味します。赤字分は過去の積立金より補填(70百万円) していますが、積立金は減少を続けています。

今年度(平成24年度予算)も経常赤字(▲232百万円)が見込まれるため、 積立金はさらに減少する予定です。

これ以上の赤字を食い止めるため、平成25年度には保険料率の値上げを実施 する予定ですので、ご理解のほど宜しくお願い致します。



〈平成23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)

	IJ	Į E	3		金額	前年比
— (随	般 除く調	保 関整側			1,477	102
そ		の		他	27	▲ 30
経	常	収	入	計	1,504	72
積	$\dot{\underline{v}}$	金	繰	入	70	12
そ		の		他	51	▲ 68
	収	入合	計		1,625	16

	項	目		金額	前年比
介	護保	険	料	117	7
繰	越		金	15	A 6
	収入台	計		132	1

●支出

(単位:百万円) ●支出

(単位:百万円)

	IJ	Į E	3		金額	前年比
保	険	給	付	費	854	71
納		付		金	587	1 28
保	健	事	業	費	86	▲3
事		務		費	58	2 9
そ		の		他	2	▲3
経	常	支	出	計	1,587	8
そ		の		他	31	5
	支	出合	計		1,618	13

	項	į E	3		金額	前年比
介	護	納	付	金	125	10
					-	_
支出合計					125	10

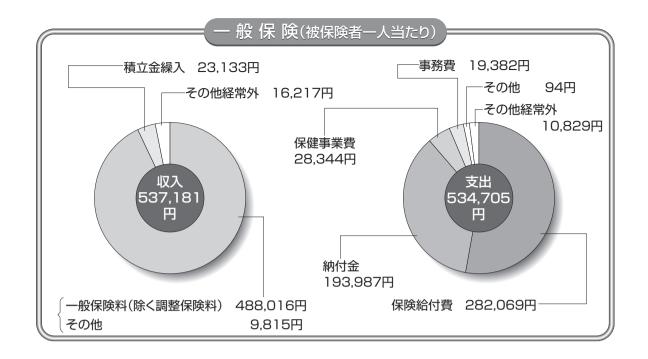
▶平成23年度 決算残金処分

(単位:百万円)

(単位:百万円)

	IJ	Į E	3		金額	前年比
準	備金			金	0	0
次	期	繰	越	金	7	3

項目	金額	前年比
介護準備金繰入	0	0
次 期 繰 越 金	7	4 9



■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 70 百万円を取崩した結果、別途積立金の残高は 5 億 5500 万円となり、準備金の 4 億 5900 万円と合算した平成 23 年度末の合計額は 10 億 1400 万円となりました。

一方、介護保険の剰余金はほぼ全額翌期に繰越したため、介護勘定の財産の大きな変動はなく、今年度 末の介護準備金の財産額は前年度末と同額の6千700万円となりました。

【法定準備金、積立金の推移】

(単位:百万円)

	平成 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	平成 24 年 3 月末実績
法定準備金	459	459	459	459	459
別途積立金	739	683	683	625	555
合 計	1,198	1,142	1.142	1,084	1,014
前年増減	0	▲ 56	0	▲ 58	▲ 70
介護準備金	37	67	67	67	67
前年増減	15	30	0	0	0

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 24 年 8 月 3 日	福島 則行	小倉 大門 (川崎汽船㈱)

てのお知らせ

毎年恒例の被保険者が対象の各事業所での巡回型歯科健診 に加え、本年より被保険者および被扶養者が対象の歯科健診 センターを通した医療機関での無料健診を実施しますので、 以下ご参照ください。





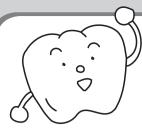
巡回型歯科健診(各事業所)

各事業所の健診会場にて実施しますので、出張等でやむを得ない場合を除き極力受診いただきま すよう、ご協力お願いします。

当日、受診票に健康保険証の記号・番号を記入していただきますので、必ず保険証をご持参くだ さい。

スケジュールは以下をご覧ください。

月日	曜日	時間	会場
9月5日	(水)	全日	㈱ケイラインジャパン本社
9月13日	(木)	全日	川崎汽船㈱本社
9月14日	(金)	全日	川崎汽船㈱本社
9月26日	(水)	全日	川崎近海汽船㈱本社
9月28日	(会)	午前	㈱КMDS (横浜)
9 7 20 0	(金)	14:30~	日本高速輸送(株)本社(大井)
10月4日	(木)	午前	日東物流㈱本社
10 / 4 / 1		14:00~	日東物流㈱六甲ターミナル
10月5日	(金)	午前	㈱ケイラインジャパン名古屋支店
10月16日	(火)	午前	日東物流㈱南港ターミナル
10 7 10 1		14:00~	㈱ケイラインジャパン大阪支店
10月17日	(水)	午前	神戸ペイント(株)土山工場
10月18日	(木)	午前	㈱シーゲートコーポレーション広島本店
10月19日	(金)	午前	日東物流㈱水島支店



歯科健診につい



無料歯科健診

(歯科健診センターを通した近隣の医療機関)

- ●本人または被扶養者が当健保ホームページ、保健事業のご案内→病気の予防と健康づくり→歯科健診→2.無料歯科健診(歯科健診センターを通した近隣の医療機関)よりWEB (http://www.ee-kenshin.com/m/kawa-kisen/)の「歯の予防健診のご案内」にて希望日の一週間前までに申込を行う。
- ②歯科健診センターが希望の契約歯科医院と合わせて、健診日時を決定する。
- ❸歯科健診センターから申込者に e-mail で 「歯科健診ご案内書」が送付される。
- ●受診希望者は健診日当日、「歯科健診ご案内 書」を持参して、直接指定された歯科医院に 行って受診する。



なお、受診希望者から契約歯科医院へ直接申し込む事はできませんので、ご留意ください。



費用補助型歯科健診

1. の巡回型健診でカバーできない事業所においては、事業所が契約する近隣の医療機関にて健診し、健保組合から一人当たり3千円迄の補助をしています。

詳細は各事業所までお問い合わせください。



『健康達人大宣言2012』 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 2012』を実施いたします。実施期間の幅は $10\sim11$ 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。本年より記録表は健保ホームページからのダウンロード方式に変更致しました。

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ください。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できます。なお、健保ホームページをご利用できない方は、所属事務所の健保担当者に記録表のダウンロードを依頼してください。

健保 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

- 記録表を HP よりダウンロードしてください。
- 以下の11 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。

食生活 部門

- **1**ダイエットコース **new**
- 2年朝朝食コース

C 運動部門

- ③ウォーキングコース
- 9階段でエココース

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。



- ❸水分とろうコース
- ₫減酒コース
- 6毎日歯磨きコース
- 6禁煙コース
- 7血圧コントロールコース →new



- ●ストレッチ&腰痛予防コース
- **①**心のリフレッシュコース
- 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。
 - 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12月14日(金)といたします。
- 頑張った人に賞品を進呈します! ※賞品につきましては、1家族2つまでとさせていただきます。

2コース以上の達成者

『**達成賞**』 1,000円 相当の体温計



さらに

4コース以上の達成者

『**特別賞**』 2,000 円 相当の健康グッズ



メタボ対策に、健康達人をめざしましょう!

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。 (A型2種/B型1種)
- ※ 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。
- ※上記ワクチンは、平成24年9月現在の情報です。 最新情報は、厚生労働省の「インフルエンザ対策」 をご確認ください。

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/ kekkaku-kansenshou01/index.html

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

●当健保ではインフルエンザ予防接種の補助対象を「小学生以下」から「高校生以下」に拡大して実施します。

対 象 者: 高校生以下(平成6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24年10月1日~平成24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: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。

なお、健保ホームページをご利用できない方は、所属事務所の健保担当者に申請書のダウンロ

ードを依頼してください。

※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いただ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

お知らせ



健康者表彰制度の廃止について

当健康保険組合では、平成24年7月6日に開催された第63回組合会の承認を経て、長年実施していま した「健康者表彰制度」(毎年1月から12月までの1年間にわたり、被保険者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贈呈する制度)を、誠に遺憾ながら平成24年度表彰 分(対象期間: 平成23年1月1日~平成23年12月31日)から、以下の理由にて廃止することになりま したので、お知らせいたします。

今後は、より多くの被保険者・被扶養者が主体的にかつ楽しく健康づくりをしていただくため、「健康 達人|等のその他の保健事業に重点的に配分していく所存ですので、何とぞご理解いただきますようお願 い申しあげます。

●健康者表彰制度の廃止の理由

- ①被扶養者がいくら被保険者証を利用しても被保険者が利用しなければ、 表彰の対象になり、違和感がある。
- ②海外在勤の被保険者はこの制度の対象外であるので、公平性に欠ける。
- ③この制度を継続実施している健康保険組合がほとんどなくなっている。
- ④コスト削減





機関誌『笑顔』(健保だより)発行回数の変更について

これまで、年間4回発行しておりました当機関誌ですが、今年度より1月、5月、9月の年間3回発行 に変更させていただくことになりました。

今年度は、上記機関誌発行のほか、新たに『笑顔 online』を導入いたしました。WEB 経由で旬の健康 情報をお届けいたしますので、皆さまぜひご活用ください。

※『笑顔 online』は1ページでもご紹介しております。

文章 on 1 ine

- ◎月刊誌『笑顔』のなかから、人気の高い記事を掲載。
- ◎月刊誌『笑顔』本誌を1冊まるごとダウンロード可能。(年間 12 回発行)
- ◎ WEB サイトならではの、旬な情報記事も満載。



健保のホームページからご利用ください

http://www.kline-kenpo.or.jp/ 川崎汽船健保

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)