

みなさんのすこやかライフを応援!

健保だより

(No.107)

平成 25 年 1 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 新年のご挨拶
- 2～3 保険料率改定について
- 4 医療機関・薬局の受診等にあってのお願い
- 5 家族健診の締め切りせまる
- 6 柔道整復師(整骨院・接骨院)や鍼灸師(はり・きゅう)にかかる方へ
- 7 花粉症 早めの治療で症状を軽く
- 8 任意継続被保険者の標準報酬月額上限額
医療費で税金控除がうけられます
健保ホームページのご案内

新年のご挨拶

川崎汽船健康保険組合

理事長 山口 高志

新年明けまして

おめでとーございます。



昨年以上期の世界経済は、欧州の債務問題が長期化する中、中国経済の減速などが響き景気は停滞しました。米国では雇用環境の厳しさが続き景気回復の速度が低下しました。中国・インドをはじめとする新興国も依然経済成長は続いているものの、欧米経済の減速が新興国にも波及し、伸びは鈍化しました。下期は、北米において雇用統計や住宅着工などで明るい材料もありますが不透明感を払拭するには至らず、また欧州では財政危機の影響が大きく、世界経済は低迷することが予想されています。

一方、国内経済は、東日本大震災の復興需要やエコカー補助金等を背景に穏やかな回復が見られましたが、足元では世界経済の減速などを背景に足踏み状態となりました。燃料油価格の高止まりや円高の継続など全体的に不安定な状態の中、尖閣諸島を巡る日中関係の悪化も影を落としています。

さて、当健保組合の財政状況ですが、現在大変厳しい状況になっています。新聞紙上でもご承知の通りほとんどの健康保険組合は赤字財政となっており保険料率の引き上げが報道されています。

当健保組合も例外ではなく、2003年度から維持してきた健康保険料率(6.9%)を2013年度より1.5%引き上げ8.4%とせざるを得なくなりました。現行料率に対する比率では約21.7%の値上げになります。詳しくは2～3ページに説明しておりますのでご覧ください。

人口構成の高齢化が進む中、生活習慣病の増加も相まって、ここ数年の医療費は増大の一途です。これまで病気の早期発見が重視されてきましたが、今では病気の発病そのものを予防するための「一次予防」「特定健診・特定保健指導」が健康保険組合にとつての重要課題になってきております。当健保組合でも疾病予防や保健指導には積極的に取り組んでおり、生活習慣病健診への補助、人間ドック補助、歯科健診の実施、家庭常備薬の配布、健康増進キャンペーン、スポーツクラブ利用奨励、インフルエンザ予防接種補助、家族主婦健診、メタボ予防の特定保健指導など、保健事業に引き続き力を入れていく所存です。

被保険者並びにご家族の皆様におかれましては、健康維持増進のための自己管理と自助努力、具体的には「規則正しい生活と十分な休息」「手洗い・うがいの励行」「バランスのとれた腹八分の食事」「毎食後と就寝前の歯磨き」「ウォーキング」「ストレッチ」「禁煙」「心のリフレッシュ」など、基本的な生活習慣の励行が健康で明るい生活への近道ですので、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

最後に本年が明るい展望の開ける年、皆様のご健康と更なる飛躍の年になりますよう心からお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

健保組合から 大切なお知らせ

保険料率改定について

健保連がまとめた「平成 24 年度健保組合予算早期集計結果の概要」等によれば、約 9 割の健保が赤字となり、保険料率を引き上げた健保は過去最高の約 4 割にのびました。大きな要因は、①高齢者医療制度への過重な納付金、②医療費の増加、③別途積立金の減少です。

当健保も例外ではなく、平成 15 年度から維持してきた健康保険料率を 1.5% 引き上げ、8.4% とせざるを得なくなりました。何卒ご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

健康保険料率

平成 25 年 4 月納付分から変更になります

現行
6.9%



新料率
8.4%

負担割合
事業主：63.855%
被保険者：36.145%

※被保険者 1 人当たりの負担増：年間約 38,200 円
(平成 24 年 6 月末の被保険者数で算出した場合)

介護保険料率

平成 26 年度以降に料率の改定を予定しています

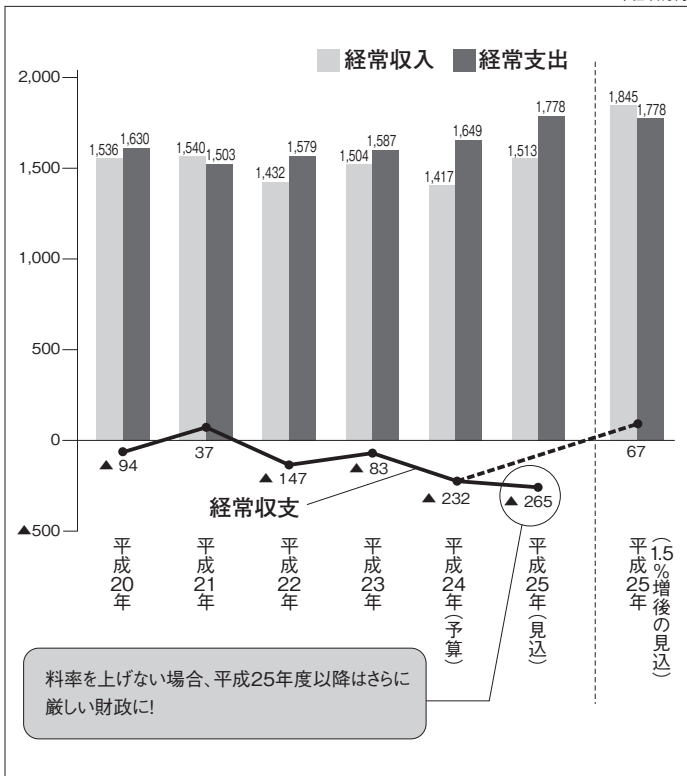
0.12 ～ 0.20% 幅の料率増を検討中

なぜ料率改定が必要？

当健保組合の解散を回避し、財政を安定させるために必要です

■当健保の収支実績・見込

単位:百万円

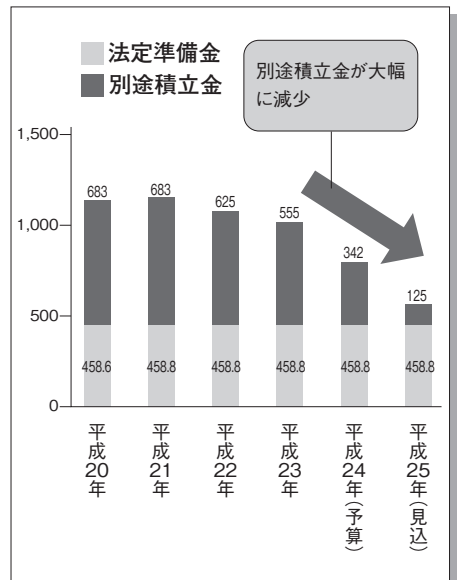


平成 22 年度より経常赤字となっています。料率を改定しない場合、平成 25 年度の経常収支は▲ 265 百万円となる見込みです。

※平成 25 年度は料率維持で 6 孫会社編入を前提の場合

■法定準備金・別途積立金の状況

単位:百万円



高齢者医療制度への過重な負担(納付金)などにより、別途積立金が減少しています。

※法定準備金・別途積立金とは？

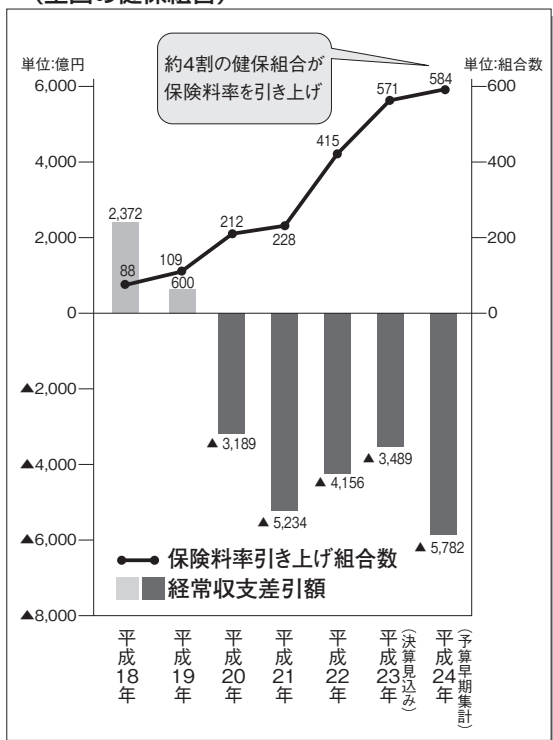
法定準備金：法律により今後の給付支出（保険給付や納付金等）に備え、一定金額を積み立てることが義務付けられています。

別途積立金：月間経費の最低 3 カ月の保有が適切とされています。

他健保の状況は？

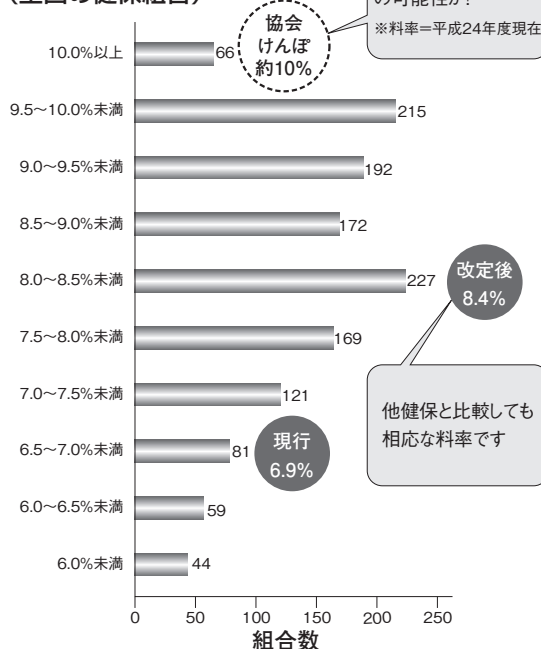
料率を引き上げた健保組合数は、約4割で過去最高

■経常収支状況と保険料率引き上げ組合数の推移 (全国の健保組合)



健保連発表「平成23年度健保組合決算見込の概要」より

■保険料率別組合数 (全国の健保組合)



健保連発表「平成24年度健保組合予算早期集計の概要」より

「協会けんぽ」とは？

- ・中小企業の従業員やその家族が加入する健康保険
- ・都道府県により以下が異なる（料率、健診制度等の保健事業）
- ・仮に健保が解散した場合、協会けんぽに加入することに

当健保の財源を安定させるためには？

医療費の増加を抑え、支出削減のために取り組みます

健康維持・増進に必要な保険給付事業や疾病予防事業等を継続して実施するなかで、下記事項の取り組みにより経営改善に向けて最大限注力します。

■経営改善に向けた実施事項

(※実施済みを含む)

- ◇機関誌発行回数の削減
- ◇健康者表彰の廃止
- ◇歯科健診巡回先の見直し、無料歯科健診導入
- ◇健康づくり事業所大会補助の廃止
- ◇ジェネリック医薬品移行促進
- ◇付加給付の見直しを検討

※その他、経営改善のための施策を検討しています。

“自分の健康を意識する” 早期発見のために健診を！

「メタボの人の医療費が、そうでない人よりも年間で8～12万多い」※ということをご存じでしょうか？ 生活習慣病の怖さは、自覚症状がなくしのびよること。健診を受けることで重症化を未然に防ぎ、将来的な医療費支出を抑えることが可能です。自分の健康を意識することが、医療費節約の第一歩となります。皆様のご協力をお願いいたします。

(※厚労省調査)

健診を！



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る、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。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。

深夜受診の場合
「4800円」も
受診料が
高くなる！

初診料 2700円	平日時間外	休日	深夜
	おおむね 6～8時 18～22時 (土曜日は12～22時)	日曜日、祝祭日、 年末年始など	22～翌日6時
上記に加算 される金額	+ 850円	+ 2500円	+ 4800円

※一般的に、上記の3割が自己負担額（残り7割は健保負担）

※6歳未満の乳幼児の場合、さらに加算

まずはかかりつけ医に相談を

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。まずはかかりつけ医の診察を受け、必要であれば紹介状をもって受診を。いきなり大病院に行くと全額自費の「選定療養費」がかかります。



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を。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ち、費用が先発医薬品よりも安くすみます。「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。

無料電話相談などの利用も考えましょう

夜間・休日に急な病気で心配になったら、まず電話相談などの利用を考えましょう。医師や看護師から、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。

※プライバシーは厳守され、ご相談内容が他者に知られることはありません。

※川崎汽船健保ご所属の方、ご家族の方々にご利用いただける無料電話相談です。

相談料は無料！ 24時間・365日、いつでもあなたの「いざ」にお応えします

●電話健康相談

フリーダイヤル
0120-031-199
携帯・PHSからはこちら
03-3234-0099
(※通話料がかかります)

●相談ポータルサイト 健康・こころのオンライン 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) ※個人の記号・番号ではありません

※パケット通信料は利用者負担

●ケータイ・スマホからはこちら！



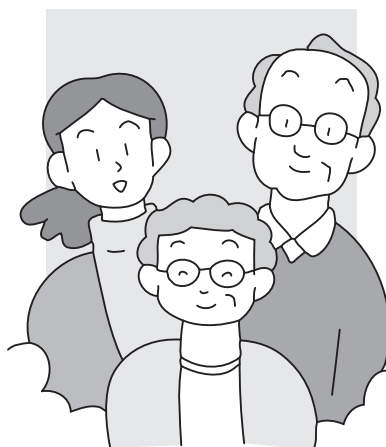
お申込みはお早めに！

家族健診の締め切りせまる

2012年5月号の「笑顔」に掲載致しました家族健診のうち、(財)日本健康増進財団の大阪健診センターの申込締切が2013年2月末、(株)イーウェルの申込締切が2013年3月8日となっており、締切日がせまってきました。まだお申込みをされていない任意継続被保険者および被扶養者の方は、ぜひ、お早めにお申し込みいただくことをおすすめします。

また、(株)イーウェルからは、家族健診の未受診者宛ての受診勧奨のご案内等を2012年12月に送付させていただいておりますので、そちらも合わせてご参照いただければ幸いです。

なお、(株)イーウェル以外で当健保組合が健診料を補助している人間ドックを、すでに受診またはお申込みの方は、対象外となりますのでご了承ください。



健診業者	健診のタイプ	締切日	受診期間
(財)日本健康増進財団	巡回型健診	2月末	3月31日(日)まで ※大阪会場のみ
(株)イーウェル	巡回型健診	会場によって異なります。	2月20日(水)まで
	施設型健診	3月8日	3月31日(日)まで

1 施設／巡回ともに、無料で受診できます。

2 婦人科等オプション検査については、巡回型では無料、施設型では選択するコースによって自己負担金が発生する場合があります。

3 詳細は当健保ホームページ「人間ドックを受けたいとき」タブの「家族健診」のページをご参照ください。



<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) ※個人の記号・番号ではありません

柔道整復師(整骨院・接骨院)や 鍼灸師(はり・きゅう)にかかる方へ

健康保険を使える範囲は限られています。

○ 対 象

◎急性または亜急性の外傷性のけが(捻挫・打撲・挫傷・骨折・脱臼など)

※応急手当の場合を除き、骨折・脱臼には医師の同意が必要です。

※はり・きゅう・マッサージでは、医師の同意書または診断書が必要です。



× 対 象 外

肩こり・腰痛・原因不明なものなどで以下のケースでは、健康保険は使えず、全額自己負担になります。

- ▲日常生活の中の慢性的な疲れ・肩こり
- ▲スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- ▲脳疾患後遺症などの慢性病
- ▲病気による痛みやこり(関節リウマチなど)
- ▲加齢による腰痛・五十肩の痛み
- ▲漠然とした施術
(あんま・マッサージ代替りの利用など)
- ▲交通事故の場合
- ▲業務上の負傷の場合



柔道整復師・鍼灸師に かかる時には

- ①原因を正しく伝える
- ②整形外科との重複受診をしない
- ③療養費支給申請書の内容をよく確認する

〈施術内容についての確認〉

当健保では、平成11年より整骨院・接骨院や鍼灸院にかかった方に、負傷の原因や施術内容について照会をお願いしております。これは請求内容などに誤りがないか確認をさせていただくためです。

皆様に納めていただいた大切な保険料の健全化のためにも、ご理解いただきご協力をお願いいたします。

関東・東北は前年の2～5倍に!

花粉症

早めの治療で症状を軽く

治療開始の タイミングが ポイント



- 花粉が飛び始める2週間くらい前から
(1月中旬までには医師に相談)
- ※地域によって気候に差があります。テレビや新聞、インターネットの花粉情報にも要注意!

早めの治療には、 こんなメリットが!



- ピーク時の症状を軽減する
- 発症の時期を遅らせる
- 症状が治まるのを早める

花粉症に 特有の 症状は?

花粉症はかぜの症状にも似ているため、治療が遅れ、病状を悪化させてしまうケースも。特に初めて花粉症になった場合は、なかなか判断がつきにくいものです。花粉症に特有の症状を以下にまとめましたので、受診の参考にしてください。

〈くしゃみ〉

- 立て続けに何度も出る

〈鼻水〉

- 透明でさらさら

※かぜは、数日で黄色
くなってネバネバし
てくる。

〈鼻づまり〉

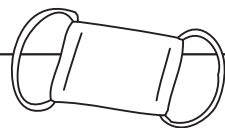
- 鼻で息ができないほど、両方の鼻がつまることも多い

〈目のかゆみ〉

- 目がとてもかゆく、涙が出ることも



花粉シーズン、 こうして 乗り切る!



- 風の強い日は外出を避ける
- 外出はできるだけ飛散の少ない午前中に
- 外出時はマスク、めがね、スカーフ、帽子などを着用
- 窓を開けるときは風下側を開ける
- 洗濯物はなるべく外に干さない
- 帰宅時は、玄関に入る前に衣類に付着した花粉を払い落とす

ジェネリックで薬代を節約

花粉症の薬は一般的に、アレルギー反応、目の症状、鼻の症状を抑える薬の3点セット。これら複数の薬を数カ月にもわたり服用するのですから、経済的な負担も相当なものになります。いつもの花粉症の薬をジェネリック医薬品に替えることで、薬代をかなり軽減することができます。

お知らせ

■ 公示情報／任意継続被保険者の標準報酬月額上限額

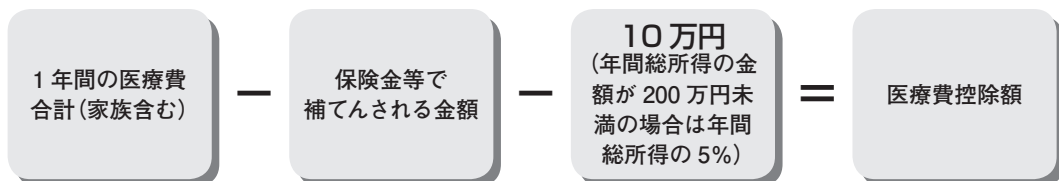
この度、任意継続被保険者の平成 25 年度標準報酬月額上限限度額は、健康保険法第 47 条第 2 号により、前年度と同じく 470 千円と決定しました。

■ 医療費で税金控除が受けられます！

1 年間（1～12 月）に自己負担した医療費が 10 万円（年間総所得が 200 万円未満の場合は年間総所得の 5%）を超えた人は、所得税の還付を受けることができます。

確定申告の期間は 2 月 16 日～3 月 15 日までですが、医療費控除（還付申請）については年が変われば受け付けています。さかのぼって 5 年以内であれば、申請することが可能です。

※医療費控除を受けるためには、医療費などの領収書、給与の源泉徴収票等が必要となります。



詳しくは最寄りの税務署

または国税庁ホームページ（タックスアンサー）まで

<http://www.nta.go.jp/taxanswer/>

※スマホ等
からはコチラ



■ 健保ホームページをご活用ください

年末・年始で、病院も休み……予期せぬ急病に困った！

「様子をみるべき？ 病院に行くべき？」と悩んだら、

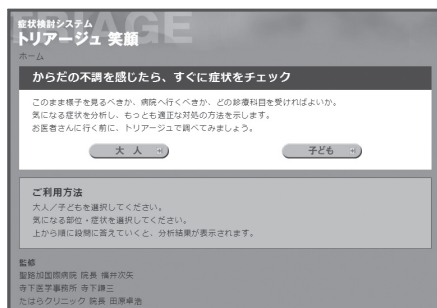
健保のホームページで気になる症状を簡単自己チェックできます。

“使える、助かる”
コンテンツ満載！

◆ 症状検討システム『トリアージュ笑顔』

気になる症状について素早く正確に分析し、適正な対処法を示します。結果からは、確かな医療情報満載の『Web 家庭の医学』や『病院検索 MY ドクター』へもリンクされています。

病院に行く前に、ホームページの『トリアージュ笑顔』で調べてみましょう。



※トリアージュとは、フランス語で治療の優先度を選別すること。

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）
※個人の記号・番号ではありません

「電話健康相談」もご利用ください（※詳細 4 ページ参照）フリーダイヤル **0120-031-199**
携帯・PHS からはこちら：**03-3234-0099**（※通話料がかかります）