

すこやかライフを応援！

# 健保だより

平成 25 年

9 月

No.109

〒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)

## CONTENTS

- 1 健保のサイトがもっと便利に！
- 2 歯科健診についてのお知らせ
- 3 備えて安心インフルエンザ
- 4 健康達人宣言 2013
- 5 健康保険証変更・Web医療費通知
- 6 平成 24 年度 決算報告
- 8 電話健康相談をご利用ください！

## 川崎汽船健康保険組合

健保のサイトが  
もっと便利に！

# 8月にリニューアルオープンしました

# RENEWAL OPEN!

さらに見やすく、  
目的の情報が  
すぐわかる

健康、食、育児、美容は  
信頼できる情報が  
イチバン！

### 健康保険の各種手続き

- 扶養家族に関する手続き
- 保険証に関する手続き
- 病気やケガをしたとき
- 出産したとき
- 亡くなったとき
- 退職するとき



期間限定の  
お得な情報や  
ご案内も！

リーズナブルな  
価格で  
リフレッシュできる♪

人間ドックを  
受けたいときは  
要チェック

川崎汽船健保公式サイト <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）

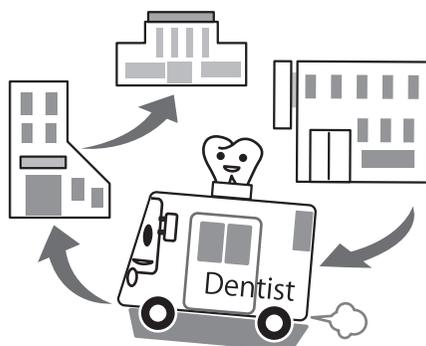
※一部画面の仕様が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

# 歯科健診についてのお知らせ

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、昨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じた医療機関での無料健診を実施しておりますので、以下ご参照ください。

## ①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、ご協力をお願いします。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。スケジュールは右記をご覧ください。



9月3日	(火)	午前	日東物流株式会社
9月4日	(水)	午前	神戸ペイント株式会社土山工場
9月5日	(木)	午前	日東物流株式会社(南港ターミナル)
9月6日	(金)	午前	株式会社ケイラインジャパン名古屋支店
9月11日	(水)	全日	株式会社ケイラインジャパン本社
9月18日	(水)	全日	川崎近海汽船株式会社
9月26日	(木)	全日	川崎汽船株式会社
9月27日	(金)	全日	川崎汽船株式会社
10月8日	(火)	午後	株式会社ケイラインジャパン大阪支店
10月9日	(水)	午前	日東物流株式会社水島支店
10月10日	(木)	午前	株式会社シーゲートコーポレーション広島本店
10月11日	(金)	午前	日東物流株式会社六甲ターミナル
10月25日	(金)	午前	株式会社KMDS(横浜)
10月25日	(金)	14:30～	日本高速輸送株式会社(大井)

## ②無料歯科健診（歯科健診センターを通じた近隣の医療機関）

1	本人または被扶養者が当健保ホームページより、WEB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し込みを行う。 <a href="http://www.ee-kenshin.com/m/kawa-kisen/">http://www.ee-kenshin.com/m/kawa-kisen/</a> ◎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	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。
3	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。
4	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、ご注意ください。

## ③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。

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。



## 今年のワクチンは？

接種は 1 回で OK です（A 型 2 種。B 型 1 種）※ 1 本に 3 種類のワクチン株が含まれます

※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 25 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/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/infuleza/index.html](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/infuleza/index.html)

## インフルエンザが流行する時期は？

例年 12 月～3 月頃に流行します。

## インフルエンザの予防接種はいつする？

ワクチン接種による効果が出現するまでに 2 週間程度を要することから、毎年 12 月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。

## 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
- 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補助対象を“被扶養者全体に拡大”

対象者：全ての被扶養者

対象期間：平成 25 年 10 月 1 日から 12 月末までの接種分まで

補助内容：1,500 円（税込、期間内 1 人 1 回まで）

※申請により自己負担した金額に対し、上記を上限に補助

申請方法：当健保公式サイトから申請書をダウンロードしてご利用ください。

※健保公式サイトをご利用できない場合は、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。

申請について：領収書（原本）の添付が必要です。

★詳細は当健保公式サイトをご参照いただき注意事項は必ずご一読ください

川崎汽船健保公式サイト

<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）

# 「健康達人大宣言 2013」 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 2013』を実施いたします。実施期間の幅は10～11月の2カ月間として、各自が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。昨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。

健保公式サイト <http://www.kline-kenpo.or.jp/>

1

記録表を健保サイトより  
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。

## a 食生活部門

- ①ダイエットコース
- ②食べる順番ダイエットコース *New*

## b 日常生活改善部門

- ③水分とろうコース
- ④減酒コース
- ⑤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

## c 運動部門

- ⑧大またで歩こうコース *New*
- ⑨階段でエココース

## d 快適生活実践部門

- ⑩ストレッチ&腰痛予防コース
- ⑪心のリフレッシュコース

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、終了後に簡単なお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  
**12月13日(金)**といたします。

3

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!

# ●健康保険証が変わります!●

平成 25 年 10 月 1 日付けで保険証が新カードへと一齐に切り替えとなります。

新しい「健康保健被保険者証」は「スカイブルー」です

<b>健康保険被保険者証</b> 本人(被保険者) 平成25年10月1日交付 記号 <b>123</b> 番号 <b>456</b> 有効期限 平成30年 3月31日 ケンボ タロウ 氏名 <b>健保 太郎</b> 生年月日 昭和40年12月10日 性別 男 資格取得年月日 平成10年 4月 1日 保険者所在地 〒105-0003 東京都港区西新橋1丁目10番2号 保険者番号・名称 <b>06138101</b> 川崎汽船健康保険組合 ☎ 03(3595)6082	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 備考 ※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、 <u>脳死後及び心臓が停止した死後</u> のいずれでも、移植の為に臓器を提供します。 2. 私は、 <u>心臓が停止した死後</u> 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・膵臓・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):
--	--

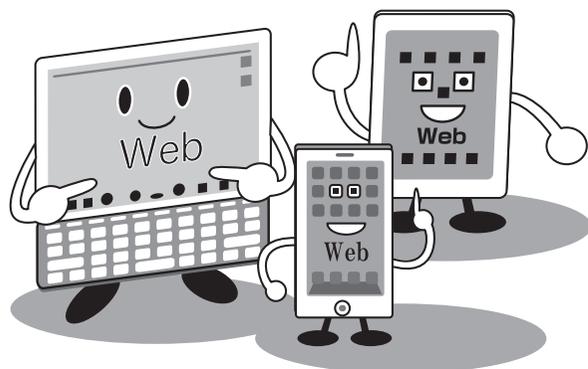
尚、8月1日以降新規・更新発行分からは既に新カードにて発行しておりますのでご了承ください。

## Webで医療費の確認ができるようになりました

保険医療機関等を受診された方の医療費の負担額等をお知らせすることにより、適切な保険診療及び健康保険の健全な運営につながるよう、従来のハガキでの通知に替えて Web による医療費のお知らせ（医療費通知）情報の提供サービス（KOSMO Communication Web）を8月より順次開始いたしました。ぜひご活用ください。

閲覧できる情報は被保険者、被扶養者の医療機関での保険診療（施術）費です。

- 平成 25 年 4 月診療分以降、毎月順次更新し最長 2 年間分閲覧可能です。
- 診療月から約 3 カ月後に閲覧可能になります。
- 毎月末頃、医療費情報が更新されます。更新されると登録されたメールアドレスに更新メールが配信されます。
- 資格喪失後も医療費情報を約過去 2 年の間、Web で閲覧できます。



詳しいログイン手順についてはホームページの『web サービスご案内』をご参照ください。  
 仮ユーザー ID と仮パスワードの記載されたハガキは事業所経由で 8 月中にみなさまのお手元に配布しております。

ご不明な点は  
 健保へお問い合わせください

コスモ WEB URL : <https://kosmoweb.jp>

# 平成 24 年度 決算報告

平成 25 年 6 月 21 日開催の第 66 回組合会において  
平成 24 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、保険料収入は前年比 6 千 7 百万円減少し、経常収入では 7 千 6 百万円減少しましたが、積立金からの 1 億 6 千 9 百万円の繰入により収入合計は 9 千 3 百万円の増加となりました。一方、支出面については、保険給付費が傷病手当金、出産関連費等の増加により 1 千 7 百万円増加したものの、納付金等で 1 千 9 百万円の減少があり、支出合計では 4 百万円の増加となりました。その結果、経常収支は前年に対し 8 千 4 百万円悪化の 1 億 6 千万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 1 億 4 百万円の黒字となりました。

### 一般保険（経常収支）

収入 (単位：百万円)		
項目	金額	前年増減
一般保険料 (除く調整保険料)	1,410	▲ 67
その他	18	▲ 9
経常収入計	1,428	▲ 76
積立金繰入	239	169
その他(経常外)	52	0
収入合計	1,719	93

支出 (単位：百万円)		
項目	金額	前年増減
保険給付費	871	17
納付金	564	▲ 23
保健事業費	87	1
事務費	67	9
その他	1	▲ 1
経常支出計	1,590	3
その他(経常外)	27	▲ 4
支出合計	1,617	▲ 1

### 介護保険（経常収支）

収入 (単位：百万円)		
項目	金額	前年増減
介護保険料	112	▲ 5
繰越金	6	▲ 9
準備金繰入	13	13
収入合計	131	▲ 1

支出 (単位：百万円)		
項目	金額	前年増減
介護納付金	129	4
支出合計	129	4

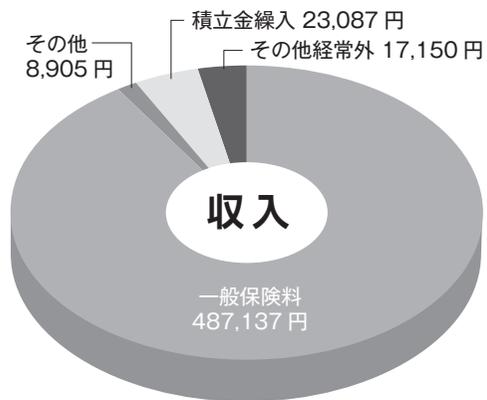
### 平成 24 年度 決算残金処分 (単位：百万円)

項目	金額	前年増減
準備金	0	0
次期繰越金	74	67

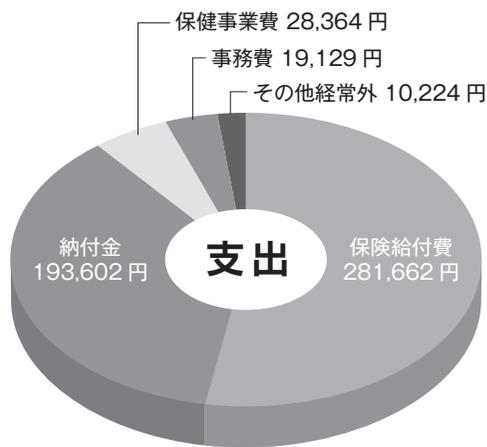
(単位：百万円)

項目	金額	前年増減
準備金	0	0
次期繰越金	1	▲ 5

## 一般保険（被保険者一人当たり）



収入合計 536,280 円



支出合計 533,641 円

## ○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2億1千万円を取崩した結果、別途積立金の残高は3億4千万円となり、準備金の4億6千万円と合算した平成24年度末の合計額は8億円となりました。

一方、介護保険では準備金から1千3百万円を繰り入れた結果、今年度末の介護準備金の財産額は5千6百万円となりました。

## 【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	平成25年 3月末実績
法定準備金	459	459	459	459	459
別途積立金	683	683	625	555	343
合計	1,142	1,142	1,084	1,014	802
前年増減	▲56	0	▲58	▲70	▲212
介護準備金	67	67	67	67	56
前年増減	30	0	0	0	▲11

## 公示情報

●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）
選定議員	平成25年3月22日	吉田 仁 (株式会社シーゲートコーポレーション)	関内 旬一郎 (株式会社シーゲートコーポレーション)
選定理事 (理事長)	平成25年4月1日	中川 豊 (川崎汽船株式会社)	山口 高志 (川崎汽船株式会社)
互選委員	平成25年4月1日	村上 芳弘 (太洋日本汽船株式会社)	山内 剛 (太洋日本汽船株式会社)



ママと子どもの相談ダイヤル

# 電話健康相談

## をご利用ください!

### 妊娠・出産・育児の お悩みに

妊娠・出産や子育てに、不安や悩みはつきもの。  
しかし最近では、両親や身近な知人に  
相談できる機会も少なくなっています。  
そんなときにはぜひ電話健康相談をご利用ください。  
お母さん自身の相談でももちろん構いません。  
子育てに奮闘するお父さんからの  
ご相談もお待ちしています!

### 365日・24時間 いつでも安心

ご相談いただくなかで多いのが  
「子どもの急な発熱」。  
電話健康相談は365日・24時間開設していますので、  
困ったときにはすぐにご連絡ください。  
夜間診療を行っている病院の  
ご案内や病状検討など、  
あらゆるご相談に対応します。

### 通話料・相談料は無料

電話健康相談は、  
外部機関（保健同人社）に委託して開設されています。  
どなたでも通話料・相談料ともに  
無料でご利用いただけます。  
ご相談をお受けするのは、  
保健師・看護師を中心とした経験豊富な専門職。  
医師との直接相談も可能ですので、  
安心してご相談ください。

ここからだの健康相談

 **0120-031-199**

※携帯電話・PHS・IP電話からの  
ご相談をご希望の場合には  
**03-3234-0099**  
(通話料は発信者負担)

ここからだの相談ポータルサイト

『健康・ここからのオンライン』 <https://www.healthy-hotline.com/>

ログイン | ID：保険者番号（保険証に記載されている8桁の数字）



ケータイ・スマホ要  
アクセスQRコード

本サービスは株式会社保健同人社に委託し、ご相談内容などの個人情報の取り扱いを厳重に管理しておりますので、ご安心してご利用ください。