

# 健保だより



〒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 新年のご挨拶
- 2 特定健康診査
- 3 家族健診の締め切りせまる
- 4 ジェネリック医薬品利用のすすめ
- 5 整骨院・接骨院の正しいかかり方
- 6 健保のサイトがもっと便利に
- 7 電話健康相談のご案内
- 8 花粉症のつらさをやわらげるコツ

## 川崎汽船健康保険組合

### 新年のご挨拶

## 新年明けましておめでどうござります。

昨年米国では、金融緩和の延長、財政破綻危機の回避により経済がしばしの安定を取り戻したように見受けられます。日本においても「アベノミクス」の3本の矢に加えて、2020年東京オリンピック招致も決定しており、皆様におかれましては明るい未来に期待を膨らませて新年をお迎えのことと存じます。

当健保組合の財政状況ですが、2013年度に保険料率を1.5%引き上げて、8.4%とさせていただきました。被保険者・加入事業所の皆様には多大なるご理解とご支援を賜り厚く御礼申し上げます。何とか本年度は収支が均衡するように努力しております。

ところで皆様は、平均寿命と『健康寿命(日常的に介護を受けず自立した生活を営める)』の差が大きいことをご存知でしょうか。現在、日本では男性で9・13歳、女性で12・68歳となっております。この差を少しでも縮める事は我々を取り巻く、高齢化社会、社会保険費用の増大を軽減するためにとっても大切です。当健保組合におきましても、病気の発病そのものを予防するための「一時予防」「特定健診・特定保健指導」が重要な課題となっており積極的に取り組んでおります。

具体的には、生活習慣病健診への補助、人間ドック補助、歯科検診の実施、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、保健指導を行っております。

被保険者なら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目の食事」「毎食後の就寝前の歯磨き」「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。ご自身とご家族の幸福のためにも、ぜひ実行してみてください。

政府は「税と社会保障の一体改革Ⅱ(国民会議)」の諮問を受け、再来年度には後期高齢者支援金の計算方法を全面報酬割に移行すると表明しており、当健保のように標準報酬月額の高い健保組合にとっては負担増となつて、再び当健保財政が困窮化することも想定されます。一人ひとりの健保組合員の皆様がご自身の普段の何気ない健康指標に注意いただき、健康増進に努めていただく事は、申し上げるまでも無く、皆様の幸せな生活、家族の幸福の実現につながることでしよう、そして当健康保険の財政の健全化にもなります。

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。

川崎汽船健康保険組合  
理事長 中川 豊

# メタボに着目した健康診断 特定健康診査

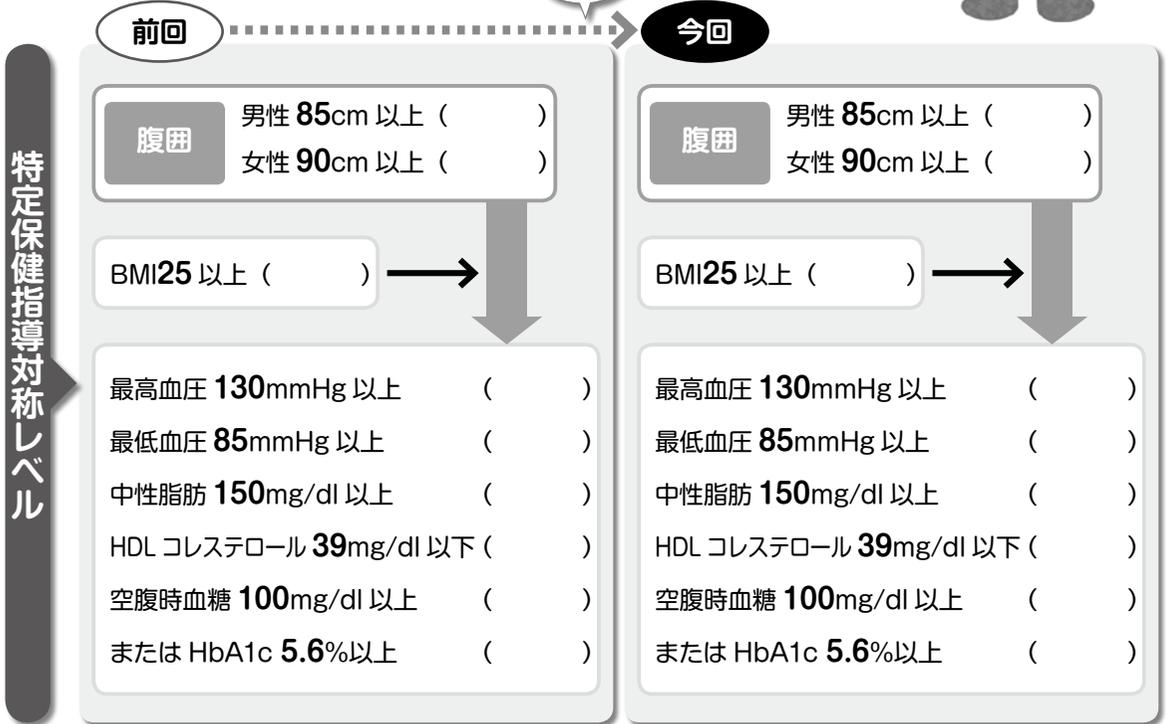
(40歳以上の方が対象)

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した健康診断です。受診結果により健康生活を改善することによって、生活習慣病を予防することを目的としています。健康診断は自分自身の健康状態を確認し、生活習慣を振り返る大切な機会です。健診を受けるだけでなく、結果に基づく保健指導も受けましょう。



## あなたの健診結果は？

今年は？



検査項目別判定基準 今回、当てはまる箇所に○印を、 昨年度は△印をつけましょう。		高血圧		血糖（糖尿病）		脂質異常症	
		最高血圧	最低血圧	空腹時血糖	HbA1c	中性脂肪	HDL コレステロール
<b>正常</b>	健康！ 健康を維持しましょう。	129 以下	84 以下	99 以下	5.5 以下	149 以下	40 以上
<b>メタボレベル</b>	要注意！ 保健指導を受け、 健康を取り戻しましょう。	130 ~ 139	85 ~ 89	100 ~ 109	5.6 ~ 5.9	150 ~ 299	39 以下
<b>要指導</b>				110 ~ 125	6.0 ~ 6.4		
<b>受診勧奨</b>	治療が必要！ これ以上悪くならないようにしましょう。	140 ~ 159	90 ~ 99	126 ~ 139	6.5 ~ 6.9	300 ~ 399	34 以下

## 特定保健指導

動機付け支援 保健指導の重要度 [中]		積極的支援 保健指導の重要度 [高]	
生活習慣と健診結果の関連性、生活習慣の改善について個別の目標を設定し、自助努力による行動の変容が可能となる動機付けを支援します。		3～6カ月の期間を目安として生活習慣改善のために、栄養・運動等の面からの具体的で実現可能な行動の継続を支援します。	
支援方法	評価方法	支援方法	評価方法
個別かグループ面談	電話・Eメール・手紙 (面談より6カ月後に実施)	個別・グループ面談 + 電話・Eメール・手紙による継続支援 (3カ月以上)	電話・Eメール・手紙 (面談より6カ月後に実施)

※糖尿病や高血圧症、脂質異常症の治療で服薬している方は特定保健指導の対象になりません。ただし、当健保独自で実施の「服薬者保健指導」の対象者になります。

※年度末3月31日現在の年齢が、65～75歳の方は「積極的支援」の対象になっても「動機付け支援」となりますが、「動機付け支援」を実施する際に75歳に到達していない方に限ります。

**2013年度の特定健診は  
3月末まで**

**まだ受けてない方はお早めどうぞ！**

※対象者は、特定健診の内容を含んだ健診・人間ドックの実施となります。

「健診・人間ドック受診」の詳細、「人間ドック等利用申込書」のダウンロードは、川崎汽船健保のホームページをご利用ください

お申込みはお早めに！  
**家族健診  
の締め切りせまる**

2013年5月号の「笑顔」に掲載致しました家族健診のうち、日本健康増進財団の大阪健診センターの申込み締め切りが2014年2月末、株式会社イーウェルの申込み締め切りが2014年3月10日となっており、締切日がせまってまいりました。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、ぜひお早めにお申込みいただくことをおすすめします。

また、株式会社イーウェルからは、家族健診の未受診者宛ての受診勧奨のご案内等を2013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。

※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(月)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21日(金)まで
	施設型健診	3月10日	3月31日(月)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。

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)

# ジェネリック医薬品利用のすすめ

慢性疾患では  
こんなに  
安くなります



皆様の薬代負担が軽減でき、医療費の抑制にもつながるため、ジェネリック医薬品の利用をおすすめしています。

「ジェネリック医薬品」とは、新薬と同じ有効成分・効能をもつ医薬品です。「後発医薬品」ともよばれ、薬を開発する期間や研究費がかからないため、薬価を低く抑えることができます。とくに、高血圧症や脂質異常症などの慢性疾患で薬を服用される方は、ジェネリック医薬品を利用することで、薬代負担が大幅に軽減できるのです。

また、皆様のジェネリック医薬品の利用が増えれば、薬剤支給費全体が削減され、健康保険組合の支出も大幅に減らすことができます。そのぶん、人間ドック・婦人科検診・インフルエンザ予防接種等の補助を行っている保健事業を、さらに充実させていくこともできるのです。

ジェネリック医薬品を希望される場合は、医師や薬剤師に希望する旨をお伝えください。ジェネリック医薬品がない場合もありますので、まずは医師・薬剤師へご相談ください。

## ジェネリック医薬品にするとこんなに安くなる！

### ◆高血圧症の薬を1日1錠、服用した場合

1年間	新薬	7,687円	差額
自己負担3割	ジェネリック医薬品	1,150円	6,537円

### ◆糖尿病の薬を1日3錠、服用した場合

1年間	新薬	13,206円	差額
自己負担3割	ジェネリック医薬品	5,026円	8,180円

### ◆脂質異常症の薬を1日1錠、服用した場合

1年間	新薬	11,136円	差額
自己負担3割	ジェネリック医薬品	2,091円	9,045円

### ◆抗アレルギー薬の薬を1日1錠、服用した場合

1年間	新薬	15,987円	差額
自己負担3割	ジェネリック医薬品	3,318円	12,669円

※ジェネリック医薬品のタイプ、種類などによって価格は異なります。

※表の金額は薬代のみを単純計算した場合です（2013年11月現在）。服用者が窓口で支払う金額には、別途、診察代・検査代等が必要です。

## 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26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。

### ●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 (常務理事)	平成25年7月1日	森 一雄(川崎汽船健康保険組合)	荻野 茂樹(川崎汽船健康保険組合)
選定議員	平成25年7月1日	柳川 高史(川崎汽船株式会社)	森 一雄(川崎汽船株式会社)

※なお、2013年9月号に掲載致しました公示情報のうち、平成25年3月22日に退任された関内旬一郎氏の所属事業所が北海運輸(株)となっておりましたが、正しくは(株)シーゲートコーポレーションですので、ここに訂正致します。

# 条件を満たさない場合、健康保険は使えません

## 健康保険が**使える**場合

- 打撲・ねんざ・挫傷（肉離れなど）
- 骨折・不全骨折（ひび）・脱臼の応急手当て（継続してかかる場合は、あらかじめ医師の同意が必要）



## 健康保険が**使えない**場合（例）

（全額自己負担となります）



- × 漠然とした施術（あんま・マッサージ代替りの利用など）
- × 慢性的な疲れ・肩こり
- × スポーツなどによる筋肉疲労
- × 脳疾患後遺症などのリハビリ
- × 以前負傷した箇所の痛み（一年以上前のけが等の痛み）
- × 加齢からくる痛み（五十肩など）
- × 業務上の負傷 …など

## 受診する際のポイント

- ① 負傷の原因は正確に伝える
- ② 同じ負傷で医療機関（外科・整形外科等）との重複・並行受診をしない
- ③ 領収書は必ず受け取る
- ④ 提出する書類は内容をよく確認。白紙で署名しない
- ⑤ 施術が長期にわたる場合は医師の診断を受ける
- ⑥ 「ついでにここも……」などの「ついで受診」はしない



### 健保からの照会にご協力ください

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のお願いをしております。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。

リニューアルオープン!

# 健保のサイトがもっと便利に



- Home
- 健保からのお知らせ
- 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

さらに見やすく、  
目的の情報が  
すぐわかる

8月に健保の公式サイトをリニューアルしました。  
からだもこころも“げんき印”になりたい人は必見。  
健保発、期間限定の情報もお見逃しなく!

◆ こんなときも利用できる! ◆

元気のヒケツを  
家族みんなでシェア!

健康、食、育児、美容などの  
最新情報を月1回更新

わが家のげんきを育てる  
『笑顔 online』



このまま様子を見るべき?  
病院に行くべき?

気になる症状を分析し、  
適切な対処方法をナビゲート

症状検討システム  
『トリアージュ 笑顔』



休日診療を  
行なっている病院は?

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』



まだまだあります! “使える、助かる、コンテンツ” 詳しくは WEB で

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。



今の治療に  
不安がある

あなたの、  
いちばん身近な  
かかりつけ医でありたい

気になる  
症状について  
詳しく知りたい

## 19 分野の専門医があなたの疑問にお応えします

◎内科 ◎外科 ◎小児科 ◎整形外科 ◎産婦人科 ◎婦人科 ◎泌尿器科 ◎耳鼻咽喉科 ◎眼科 ◎皮膚科  
◎放射線科 ◎薬剤師 ◎海外 ◎麻酔科 ◎歯科 ◎精神科 ◎漢方 ◎介護 ◎終末期ケア (在宅ホスピス)

予約制 医師相談窓口 トリオフォン (当相談は相談者・医師・相談員との三者通話です)

 **0120-031-199** 携帯電話・PHS・IP 電話からは合には  
**03-3234-0099** (通話料は発信者負担)

予約受付時間：平日 9 時～ 17 時 (土曜日、日曜日、祝祭日、1/1～1/3 は休)

通常の健康相談は 24 時間・365 日受付中、年末年始もご活用を

さまざまな相談事例や情報がたくさん。

「健康・こころのオンライン」

健康こころ

検索

PC・スマホ版サイト：<https://www.healthy-hotline.com/>

携帯版サイト：<https://www.healthy-hotline.com/m>

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・スマホ用  
アクセス QR コード

すべての  
サービス、  
無料です。

パケット通信料は  
利用者負担

●この相談窓口は外部の専門機関 (保健同人社) に委託して開設しています●本相談サービスは、貴団体にご所属の従業員とご家族がご利用になれます●お名前やご相談の内容などの個人情報は所属団体などには公表されません。ただし、ご相談者や他者に危険が及ぶと判断した場合にはご相談者の了解を得ずに情報を開示する場合があります●ご相談いただいたお客様の個人情報については、この相談の目的のみに使用します●内容を正確に把握するため、お電話を録音させていただいております●QR コードは全ての機器で読み取れることを保証するものではありません。QR コードが読み取れない場合は、直接 URL を入力願います。



10190240

症状が出たらすぐに治療！

# 花粉症のつらさをやわらげるコツ

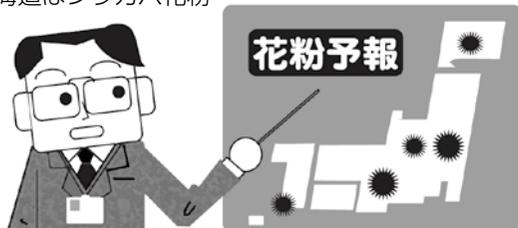
今や、「3人に1人はいる」といわれる花粉症。一般的に、早い地域では1月下旬からスギ花粉が飛び始め、花粉症の人には気の重くなるシーズンの到来です。

昨年の大量飛散に比べるとやや少なめになる地域があるものの、昔と比べた場合、花粉飛散量は約2倍程度増えているというデータも！少しでも症状が現れたときは、早めに専門医を受診しましょう。

春先に気温が高い日が続いた場合は、短期集中飛散の可能性も！

## 今年の花粉飛散予測は？

- 関東～東北地方→例年よりやや少なめ
  - 九州～東海地方・北海道→例年並みか、やや多い
- ※北海道はシラカバ花粉



## 治療開始はいつから？

### ●基本は症状が出はじめたらすぐに！

現在、主に使用されている薬は、治療効果が早く表れます。ただし、一部の薬は、花粉飛散予測日の1週間前をめどに服用する必要があります。例年、花粉症が辛い人は早めに医師に相談を。症状や生活にあった薬で花粉症のつらさを少しでもやわらげましょう。

※地域によって気候に差があるため、花粉の飛散時期等が異なります。

テレビやインターネット等の花粉情報にも注意しましょう。

## 花粉症に特有の症状は？

かぜによく似た花粉症の症状。以下にあてはまる場合は、花粉症の可能性が！

【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、数日で黄色くなりネバネバに。

【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、経済的な負担も相当なものになります。いつも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。