すこやかライフを応援！

健保だより

平成27年 1月 No.113

〒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 整骨院・接骨院の正しいかかり方
4 健康診断は受けたあとが大切！
5 こころとからだの健康相談
6 家族健診／特定保健指導のご案内
7 安全・快適に温泉を楽しむ
8 公示情報／「川重健保直営保養所」利用契約終了のご案内

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とうございます。

川崎汽船健康保険組合
理事長　**中川　豊**

皆様におかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのことと存じます。

さて、昨年は各地で集中豪雨や御嶽山の噴火等自然災害の多い1年でした。自然の猛威は予測し難いものであり、また普段からの防災対策・備えの大切さを改めて学んだように思います。

私たちの身近なテーマであります健康も、日頃からの備えが大切である点は共通しております。当組合の中でも病気の発病そのものを予防するための「特定健診・特定保健指導」や「人間ドック等の各種健診」が益々重要となっており、これらについて積極的に取り組んでおります。

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年齢）』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・02歳、女性で12・40歳となっております。ただ長生きをするのではなく健康に長生きをするために、健康寿命を平均寿命に近づけていくことは当組合にとって大きな課題です。

また、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や社会保険費用の増大を軽減することにもつながります。政府は平成27年度から高齢者医療費増大等の対策として、全ての健康保険組合に『データヘルス計画』の策定と実施を義務づけました。

これはレセプト・健診データ等の解析、保健事業の拡充を通じてＰＤＣＡサイクルを循環させながら、健保財政を健全化しようとの試みです。

当健保でも備えるという意味から、各人が健康診断で得られた数値の意味を理解し、有効な改善活動をしていただく事を「データヘルス計画」の方針のひとつとしていきます。

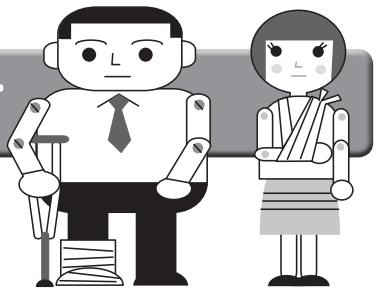
また当健保では従来より、生活習慣病健診への補助、人間ドック補助、歯科検診の実施、家庭常備薬の配布、健康増進キャンペーン、スポーツクラブ利用奨励、インフルエンザ予防接種補助、家族主婦健診、メタボ予防の特定保健指導など、保健事業を行っております。

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」、「毎食後や就寝前の歯磨き」、「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、ぜひ取り組んでみてください。

ひとり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**（健康診断等で得られた個々の数値）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ょう。そして、当健保組合の財政の健全化にもなります。

最後に本年が明るい希望に満ちた年、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。

整骨院・接骨院の正しいかかり方



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・マッサージ代わりの利用など）
- ✕ 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。

『はり・灸・あんま・マッサージ』の療養費支払方法の変更

医師の同意のもとに『はり・灸・あんま・マッサージ』の施術を受けている場合、『柔道整復師（整骨院・接骨院)』で施術を受けると同様に「受領委任払（医療機関と同様に窓口で３割負担すること)」という方法で支払いをすることを了承してまいりましたが、本来『はり・灸・あんま・マッサージ』の施術は「受領委任払(注 1)」が認められていません。

今後はコンプライアンス (法令遵守) に基づき、平成 27 年４月１日施術分より、「受領委任払」の療養費支給申請書は、はり・灸・あんま・マッサージの施術者へ告知の上、返戻し、「償還払い」の周知徹底を依頼します。〔償還払い（注 2)〕

『はり・灸・あんま・マッサージ』の施術を受ける際には、医師の同意書と「療養費支給申請書（はり・灸）または（あんま・マッサージ)」を持参し、施術を受け、施術費用全額を支払ったあとに、健康保険組合へ「療養費支給申請書（はり・灸・あんま・マッサージ)」「医師の同意書」「施術所の領収証」「委任状」（すべてオリジナル）を提出してください。〔償還払い（注 2)〕

受領確認ののち「療養費・第二家族療養費」として健康保険法に基づく施術内容であれば、健康保険組合負担分「７割または８割」に相当する額を給付いたします。

(注 1)「受領委任払い」⇒被保険者等が保険医療機関以外で療養を受けた際、一部負担金だけを支払い、残りの額を被保険者の委任をうけて、施術者が直接、健康保険組合に請求し「療養費」を受け取ること。

(注 2)「償 還 払 い」⇒被保険者等が保険医療機関等以外で療養を受けた際、その費用については全額を支払い、あとで健康保険組合に請求し一部負担金を除いた額を「療養費」として受け取ること。

「療養費支給申請書（あんま・マッサージ)」及び「療養費支給申請書（鍼灸)」は川崎汽船健康保険組合へお申し出ください。

ご協力よろしくお願いいたします。

健康診断は受けたあとが大切！

今の体の状態を確認し、自覚症状のあらわれない異常を発見するのが「健康診断」です。健康診断の結果には、あなたの健康に関する大切な情報が書かれています。特に、目に見えないところで静かに進行する病気（生活習慣病）から自身の体を守るために、健康診断を受けたらその結果をしっかりと確認しましょう。

特に確認したいポイントはココ！

HDLコレステロール／LDLコレステロール・中性脂肪

HDLコレステロール　値が 低い
LDLコレステロール・中性脂肪　値が 高い
と疑われる病気

脂質異常症

脂質異常症とは、血液中の LDL コレステロールや中性脂肪が多すぎたり、HDL コレステロールが少なくなったりする病気です。放置すると血管の動脈硬化が少しずつ進んでいき、やがて心筋梗塞や脳卒中などの深刻な病気が引き起こされることになります。

GOT・GPT・γ -GTP

値が 高い と疑われる病気

脂肪肝、肝硬変、肝がん、アルコール性肝炎など

肝臓が障害されていると、値が上昇します。原因は肥満やお酒の飲みすぎ、ウイルスなどです。自覚症状がないまま、“肝炎→肝硬変→肝がん”へ進行することがあるので注意が必要です。

血　圧

値が 高い と疑われる病気

高血圧症

高血圧症は、血管を損傷させることで心臓病や脳卒中の原因となります。ほとんどの場合、自覚症状のないまま進行します。

血糖・HbA1c

値が 高い と疑われる病気

糖尿病

糖尿病は糖が処理しきれずに血液内にたまり、血糖値が上昇。眼や腎臓などあらゆる部分の血管の損傷を進め、合併症を引き起こします。大きな合併症が起こるまで、ほとんどの場合に自覚症状がないまま進行します。糖尿病は特に注意が必要な病気です。

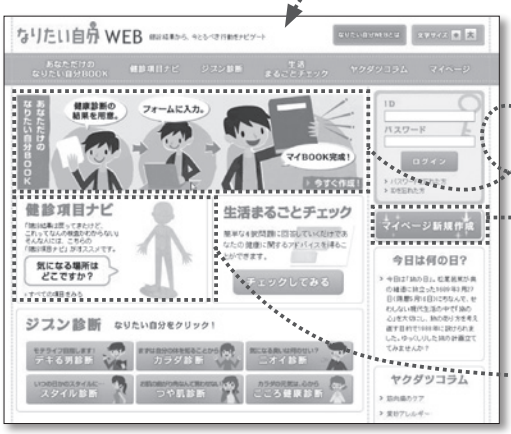
健診結果が届いたらすぐにアクセス！

なりたい自分WEB

『なりたい自分 WEB』は、健康診断の結果をこれからの生活にいかすための WEB サイト。“健康体”を目指して楽しくご利用ください！

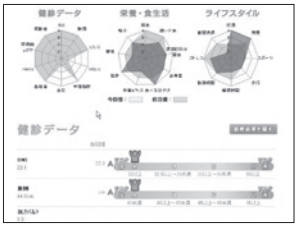
ご利用は
川崎汽船健保公式サイト
からどうぞ

川崎汽船健保　検索



「あなただけのなりたい自分 BOOK」
●健診結果に応じたオリジナルのアドバイス集がつくれる
【注意】なりたい自分 BOOK を作成した後は、印刷もしくは、自分のファイルにデータ保存をしてください。
（保存しない場合、再度入力が必要となります）

「なりたい自分ダイアリー」
●楽しみながらコツコツ健康管理
※マイページへの登録が必要となります。
「マイページ」登録で過去の自分との比較も一目瞭然！



「健診項目ナビ」
●気になる健診項目をわかりやすく解説

健診後の不安や疑問にお答えします！

あなたの健診結果、だいじょうぶ？

大切なのは受診後です！
健診結果を見逃していませんか？

あなたは毎回、自分の健診結果を見直していますか？
定期的に健診を受けていても、結果をしっかりチェックしていなければ、
せっかくの健診受診もムダになってしまいます。健診は受けた後が大切です。
健診結果の見方がわからなかったり、数値が高くて不安に思ったときは、まずお電話ください。

こころとからだの健康相談

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）

こころとからだの相談ポータルサイト
『健康・こころのオンライン』 **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・スマホ用
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。

お申込みはお早めに！

家族健診の締め切りせまる

2014年5月号の「笑顔」に掲載いたしました家族健診の申込み締め切りが、以下の表の通り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2014年11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、当健保組合が補助している人間ドックを受診、またはお申込みの方は、対象外となりますので、ご了承願います。

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	2015年3月中旬ごろまで	2015年3月31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。	2015年3月16日まで
	施設型健診	2015年3月10日まで	2015年3月31日まで

注）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。

特定保健指導

上記の家族健診の結果、生活習慣病関係の検査数値が一定基準以上で40歳以上の健診受診者の方には、当健保から特定保健指導のご案内が届くことがあります。

特定保健指導の概要は、以下の通りです。

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）

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）

安全・快適に温泉を楽しむ

「多忙で疲れがたまっている」「気分転換をしたい」
そんなとき、温泉が恋しくなることも……。
温泉地で過ごすことは、
湯の成分による効用だけではなく、
心と体を元気にする効果もあります。
温泉を安全・快適に楽しむ方法を紹介します。

温泉地の早朝は もっとも救急車の出動率が高い!?

血圧は早朝に上昇し、早朝から午前中にかけては、脳卒中や心筋梗塞が起こりやすい時間帯です。しかも、深夜には入浴する人が少ないため、朝の湯温は１日の中でもっとも高くなっています。血圧の高い人や高齢の人は、早朝からの入浴は避けましょう。

何度も入浴する「湯治」は禁物

温泉地に着いた日から、はりきっていきなり何度も入浴すると、２～３日ごろから疲労、倦怠感、便秘・下痢などの症状が出てきます。

温泉地に着いた当日と翌日は、入浴回数を１日１回～２回ぐらいにして、３日目から３～４回ぐらいに増やしていきましょう。

食事の直前直後は控え 入浴後は水分補給

食事の直前や直後の入浴は、好ましくありません。

入浴すると、お湯の温熱作用によって皮膚の血管が拡張するため、皮膚に血液が集ります。そのため、胃腸の血液が奪われて働きが悪くなり、消化不良を起こしやすくなります。食後30～60分たってからの入浴をおすすめします。

熱があるときは入らない 高齢者は一人で入浴しない

熱が高くなっているときは、安静が一番ですので入浴は控えましょう。熱が下がって風邪が治りかけているときは、入浴してもかまいません。

温泉の風呂場は、真水よりもすべりやすいため、足元がふらつきやすい高齢者は必ず家族や仲間と一緒に入浴しましょう。

公 示 情 報

●互選議員・選定議員の辞任に伴い、所定の手続きを経て下記の方が
互選議員・互選理事・選定議員・選定理事にそれぞれ就任されました。

職務	就任日	新任者 (所属事業所)	前任者 (所属事業所)
互選議員	平成26年9月1日	友井　彰彦 (川崎近海汽船㈱)	上杉　芳人 (川崎近海汽船㈱)
互選議員	平成26年9月30日	津坂　竜平 (川崎汽船㈱)	藤川　淳 (川崎汽船㈱)

職務	就任日	新任者 (所属事業所)	前任者 (所属事業所)
互選理事	平成26年9月12日	友井　彰彦 (川崎近海汽船㈱)	上杉　芳人 (川崎近海汽船㈱)

職務	就任日	新任者 (所属事業所)	前任者 (所属事業所)
選定議員	平成26年10月1日	松田　健二 (日東物流㈱)	紺谷　剛之 (日東物流㈱)

職務	就任日	新任者 (所属事業所)	前任者 (所属事業所)
選定理事	平成26年10月10日	松田　健二 (日東物流㈱)	紺谷　剛之 (日東物流㈱)

● 任意継続被保険者の標準報酬月額上限額

このたび、任意継続被保険者の平成27年度標準報酬月額上限限度額は、健康保険法第47条の規定により、平成26年度と同じく470,000円（29等級）と決定しました。

●「川崎重工業健康保険組合（川重健保）直営保養所」利用契約終了のご案内

昭和61年4月の当健保組合設立以来、長きにわたりご利用いただいた川重健保直営保養所に関する契約を、諸般の事情を鑑み、平成27年（2015年）3月31日をもって終了いたします。

従いまして、平成27年（2015年）3月31日宿泊分から、泉郷荘と六甲山荘のご利用ができなくなりますので、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。