

# 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)

平成 28 年

1 月

No.116

## CONTENTS

- 1 新年のご挨拶
- 2 マイナンバー(個人番号)は届きましたか?
- 4 整骨院・接骨院の正しいかかり方
- 6 健康診断は受けたあとが大切!
- 7 主婦健診/特定保健指導のご案内
- 8 笑顔でヘルシーダイヤル/  
公示情報/健保からのお知らせ

## 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せす。

川崎汽船健康保険組合  
理事長 中川 豊

新たな思いを胸に新年をお迎えのことと存じます。

希望に満ち溢れた私たちの生活基盤は、何よりも健康であることは言うまでもございません。

マスメディアでは毎日のように、「健康長寿」をテーマとした番組が放送されています。これほど「健康」という文字が世の中に溢れかえっている時代があつたでしょうか。

政府は、昨年7月「日本健康会議」を官民挙げて立ち上げ「健康元年」を標榜し、企業においては「健康経営」指標が当該企業の株価を左右するほどとなっています。

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)」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・4歳となっており、この差を少しでも縮めることは、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もとても大切です。当健保組合におきましても、病気の発症そのものを予防するための「特定健診・特定保健指導」や糖尿病等の「重症化予防」が、ますます重要な課題となっており、積極的に取り組んでおります。そんな中、平成27年度から厚生労働省がすべての健康保険組合に『データヘルス計画』の実施を義務づけました。レポート・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。これは、冒頭で述べたような日本社会全般の健康志向に呼応したものであり、各人が健康診断で得られた数値の意味を理解し、当健保組合では有効な改善活動をしていただくことを『データヘルス計画』の方針のひとつとしています。

また当健保組合では従来より、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、ぜひ意識して取り組んでみてください。

一人ひとりの健保組合員の皆様健康リテラシー(健康情報を獲得し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力)を高め、健康増進に努めていただくことは、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、皆様のご健康とさら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。

平成 28 年 1 月スタート!

# 「マイナンバー」(個人番号)は届きましたか?

平成 28 年 1 月から

「マイナンバー制度(社会保障・税番号制度)」が始まります。

それにともない、お住まいの市区町村より、

国民一人ひとりに固有のマイナンバーが順次郵送されます。

今後、各種の健康保険の手続きのとき、申請書や届出書等にマイナンバーを記入することになります。

お手元に届いた通知カードは大切に保管しておいてください。



[イメージ図]

健康保険や年金、税金、雇用保険等の  
手続きで必要になります。

## マイナンバーは 今後どう使うの?

平成 29 年 1 月から、健康保険の各種申請書や届出等にマイナンバーを記入する必要があります。また、マイナンバーは健康保険だけでなく、年金や雇用保険、税金等、番号法やその他の法律、条令で定められた手続きで、共通で使うことになります。

※健康保険以外の開始次期は、制度によって異なります。

## いろいろな手続きに 通知カードが必要になるの?

通知カードは、これらの手続きでマイナンバーを記載する際、ご自分の番号を確かめるためにお使いください。また、手続きをする窓口等でマイナンバーを確認するために、通知カードの提示が求められますので、手続きの際は必ずお持ちください。郵送の場合は写しを提出する必要があります。

※通知カードのほか、平成 28 年 1 月以降、個人番号カードも希望により交付を受けることができます。

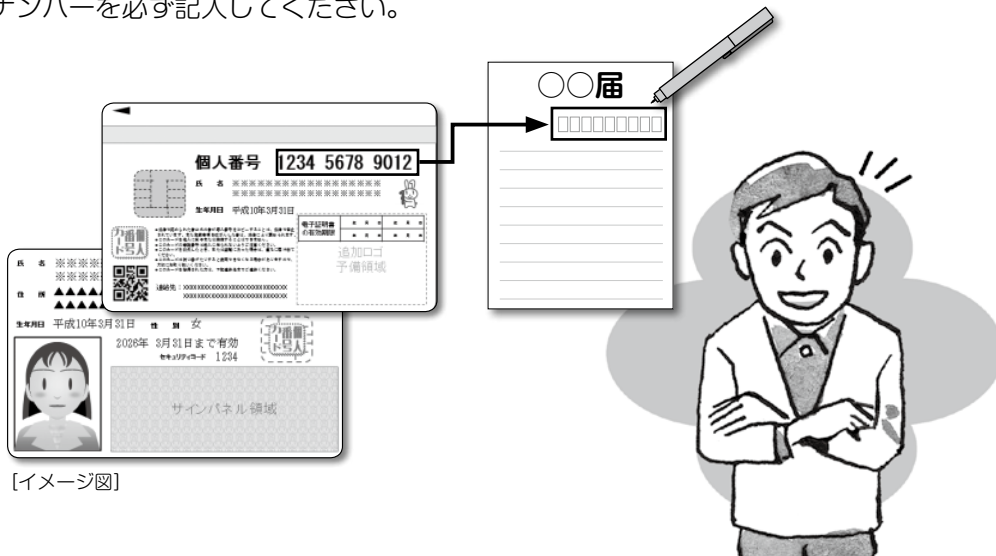
被保険者証にはマイナンバーは  
記載されません

平成 29 年 1 月から

## 個人番号欄にあなたのマイナンバーを記入！

平成 29 年 1 月から、被保険者資格取得の届出、被扶養者の届出、療養費の支給の申請、傷病手当金の支給の申請、出産手当金等の支給の申請、限度額適用認定の申請等の様式に、個人番号欄が設けられる予定です。

マイナンバーは、皆様の手続きを確実かつ早期に進めるために必要なものですので、ご自分のマイナンバーを必ず記入してください。



【イメージ図】

## もっと知りたい！ マイナンバー制度

マイナンバー（個人番号）制度の最新情報、  
もっと詳しく知りたいときは……

社会保障・税番号制度（内閣官房）ホームページトップ



ホームページ内の  
「FAQ（よくある質問）」も  
ご活用ください。

### よくある質問 (FAQ)

- よくある質問 (FAQ)
- 個人番号に関する質問
- カードに関する質問
- 民間事業者における取扱いに関する質問
- 個人情報保護に関する質問
- マイナンバーに関する質問
- 今後のスケジュール等
- 法人番号に関する質問

### よくある質問 (FAQ) 目次

#### (1) 総論

- Q1-1 マイナンバー（個人番号）とは、どのようなものですか？
- Q1-2 自分のマイナンバー（個人番号）が何番なのかを確認するにはどうしたらいいですか？
- Q1-3 メリットはなんですか？
- Q1-4 マイナンバー（個人番号）は、誰がどのような場面で使うのですか？
- Q1-5 マイナンバー（個人番号）を様々な場面で利用することになりますが、マイナンバーは既にでも使われているものですか？
- Q1-6 マイナンバー（個人番号）が導入されると銀行振替が不要になると言われていますが、住民税のやりとりの振付が全て必要になるのですか？
- Q1-7 なぜ住民税コードをもつ必要はないのですか？
- Q1-8 地方公共団体情報システム機構とは、どのような団体ですか？

#### (2) 個人番号に関する質問

- Q2-1 マイナンバー（個人番号）はいつどのように通知される、いつから使うのですか？
- Q2-2 住民税を有していない人にもマイナンバー（個人番号）は発行されますか？
- Q2-3 マイナンバー（個人番号）は何桁ですか？また、マイナンバーにはアルファベットも含まれますか？
- Q2-4 マイナンバー（個人番号）は変更する自由はありますか？
- Q2-5 国外へ転出した後に日本に再入国した場合でも、国外転出前に同じマイナンバーを引き続き利用できるのですか？
- Q2-6 マイナンバー（個人番号）が通知される平成27年10月以降に国外に滞在し、日本国内に住民税がない場合、マイナンバーはいつどのようにに決定されるのですか？
- Q2-7 番号法に規定されている「個人番号利用事務実施者」と「個人番号提供事務実施者」とは何ですか？

#### (3) カードに関する質問

- Q3-1 個人番号カードは、いつから交付を受けられるのですか？
- Q3-2 個人番号カードは、何に使えるのですか？ 通知カードとどう違うのですか？
- Q3-3 行政手続ではなく、レンタル店やスポーツクラブに入会する場合などにも個人番号カードを身分証明書として使えますか？
- Q3-4 個人番号カードに搭載される公的個人認証サービスの電子証明書とは何ですか？
- Q3-5 個人番号カードのICチップから情報を読み取ることができませんか？
- Q3-6 個人番号カードの取扱いが厳格に求められるのですか？
- Q3-7 番号制度が導入されると、住基カードはどうなるのですか？
- Q3-8 個人番号カードに有効期限はありますか？
- Q3-9 個人番号カードの交付を受ける際の本人確認はどのように行うのですか？
- Q3-10 通知カードや個人番号カードの記載内容に変更があったときは、どうすればよいですか？

社会保障・税番号制度（内閣官房）ホームページ <http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/>

※この記事は平成 27 年 11 月末現在の内容です。



# 整骨院・接骨院の正しいかかり方

整骨院・接骨院は、病院や診療所とは違い、「健康保険取扱」と書いてあっても、健康保険の使える範囲は限られています。ご本人やご家族が利用される場合は、かかり方をよく理解されたうえで受診されますようお願いいたします。

条件を満たさない場合、  
健康保険は使えません



一例

## 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

※応急手当を除き、医師の同意が必要です。

## 健康保険が使えない場合

- ✕ 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
- ✕ 症状の改善がみられない長期の施術
- ✕ 同じけがで、  
同時期に医療機関にかかっている
- ✕ 業務上の負傷 …など



## 受診するときのポイントは？

- ① 負傷の原因は正確に伝える
- ② 「療養費支給申請書」は内容をよく確認。  
白紙で署名しない
- ③ 領収証は必ず受け取る
- ④ 「ついでにここも……」などの「ついで受診」はしない
- ⑤ 施術が長期にわたる場合は医師の診断を受ける



## 「療養費支給申請書」をしっかりと確認

[illegible]

## けがの原因は正確ですか？

負傷名や施術期間は合っていますか？

領収証の  
治療内容も確認を

金額は正しいですか？

必ず自筆で署名（捺印）を

## Information

**nation** 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適正利用のためにも、ご理解いただきご協力をお願いいたします。

# 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。

1年に1回の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！

## 血圧

値が「高い」と疑われる病気  
→ 高血圧症

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

## 空腹時血糖・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。眼や腎臓などさまざまな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、ほとんどの場合には自覚症状がありません。糖尿病は特に注意が必要な病気です。

## HDL・LDL コレステロール

HDL 値が「低い」、  
LDL 値が「高い」と疑われる病気  
→ 脂質異常症

LDL は血管壁に付着し、動脈硬化を引き起こす原因となるため、“悪玉コレステロール”と呼ばれています。一方、HDL は血管壁に付着したコレステロールを取り除くため、“善玉コレステロール”と呼ばれています。LDL 値が高い、または HDL 値が低い場合、動脈硬化がより進行していきます。

## ヘモグロビン

値が「低い」と疑われる病気  
→ 貧血

貧血は、出血、偏食による鉄の不足など、さまざまな原因で起こります。酸素が行き渡らなくなるので、めまいや立ちくらみ、肩こりやだるさなどの原因となります。女性に多く、婦人科系疾患が原因となることがあります。

## AST (GOT)・ALT (GTP)・ $\gamma$ -GT ( $\gamma$ -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、ウイルス感染などです。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。

精密検査や治療が必要とコメントがあった際は、医療機関への受診が必要です。

早期に対処し、生活習慣を改善することで、病気の重症化を防ぐことができます！

# 主婦健診の締め切りせまる

お申込みはお早めに！

平成 27 年 5 月号の「笑顔」に掲載いたしました主婦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配偶者である被扶養者の方は、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、主婦健診の未受診者宛ての受診勧奨のご案内等を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  | 平成 28 年 3 月中旬ごろまで  | 平成 28 年 3 月 31 日まで<br>※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        | 平成 28 年 3 月 28 日まで            |
|              | 施設型健診  | 平成 28 年 3 月 10 日まで | 平成 28 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

上記の主婦健診の結果、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<br>(面談より 6 カ月後に実施) | 個別・グループ面談<br>＋<br>電話・Eメール・手紙による継続支援<br>(3 カ月以上)            | 電話・Eメール・手紙<br>(面談より 6 カ月後に実施) |

川崎汽船健保ホームページ

<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)





育児も、介護も、健康も！  
あなたとご家族の笑顔のために  
相談窓口をご利用ください

**24時間・365日 無料**

**もっと身近に、もっと便利に！**

2016年4月からは、携帯・PHSからも  
フリーダイヤルのご利用が可能となります。  
それに伴い、03-3234-0099の番号は廃止となります。

笑顔でヘルシーダイヤル



**0120-031-199**

携帯電話・PHS・P電話からの  
ご相談は以下へ

**03-3234-0099**

(通話料は発信者負担)



ケータイ・スマホ用  
アクセスQRコード

ここからだの相談ポータルサイト **<https://www.healthy-hotline.com/>**

『健康・こころのオンライン』 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）

※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。

## 公 示 情 報

- 互選議員の辞任に伴い、所定の手続きを経て下記の方が互選議員に就任されました。

| 職務      | 就任日              | 新任者<br>(所属事業所)     | 前任者<br>(所属事業所)     |
|---------|------------------|--------------------|--------------------|
| 互 選 議 員 | 平成 27 年 9 月 30 日 | 八 代 隆 彦<br>(川崎汽船株) | 津 坂 竜 平<br>(川崎汽船株) |

## ● 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 28 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 27 年度と同じく 470,000 円 (29 等級) と決定しました。

## 健保からのお知らせ

### ● マジックキングダムクラブ（ディズニーリゾート）の終了のご案内

長らく皆様にご愛顧いただいた「マジックキングダムクラブ」が、平成 28 年（2016 年）3 月 31 日にて終了することになりましたのでお知らせいたします。なお、詳細は当健保組合のホームページをご参照ください。