

# 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 申請書、届出書等にマイナンバーを
- 4 整骨院・接骨院の正しいかかり方
- 6 家族みんなでジェネリック医薬品
- 7 健康診断は受けたあとが大切！
- 8 家族健診の締め切りせまる／公示情報

## 川崎汽船健康保険組合

### 新年のご挨拶

## 新年あけましておめでとーうございます。

川崎汽船健康保険組合  
理事長 明珍 幸一

新たな思いを胸に希望に満ち溢れた新年をお迎えのことと存じます。

私は昨年4月に当健保組合の理事長となりました。日本は長寿の国、高齢化社会に突入したと言われてきましたが、この仕事に携わるようになって、益々「健康であること」の大切さを痛感し、皆様にもその意識を共有いただけるように日々、努力したいと考えています。政府は「日本健康会議」を官民を挙げて立ち上げ、企業においては「健康経営」志向が強まり、その指標が当該企業の株価にも反映されかねない時代となっています。膨大な社会保険費用を軽減する意味をも含めて「健康管理」は国民にとっても大きな課題です。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・40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での生活の質（QOL）の向上にとって、もっとも重要なポイントと言えるでしょう。

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「特定健診・特定保健指導」や糖尿病等の「重症化予防」を重要な課題として積極的に取り組んでおります。そうした中、平成27年度から厚生労働省によりその策定と実施が義務づけられた『データヘルス計画』に基づき、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努力を続けています。これは冒頭で述べました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改善活動をしていただくことも、当健保組合では『データヘルス計画』の重要な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、家族健診、生活習慣病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を行っていただき、基本的な生活習慣の励行が健康で明るい生活への近道となるよう一緒に取り組んで参りたいと思います。

ひとり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、申し上げるまでもなく、皆様の幸せな生活、ご家族の幸福の実現に繋がることと信じており、当健保組合の財政の健全化にも繋がるものです。

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。

# 平成29年1月から、申請書、届出書等に マイナンバーを記載していただきます



マイナンバー(個人番号)は、国民一人ひとりが持つ12桁の番号です。番号法で規定された「社会保障(医療保険を含む)」「税」「災害対策」の分野の行政手続き等に利用されています。

平成29年1月から、当健保組合に提出する下記の届出書等に、皆様のマイナンバーを記載していただく必要があります。ご協力をお願いいたします。

マイナンバー記入欄が  
設けられます

## マイナンバーの記載が必要になる届出書等

- ・被保険者資格取得の届出書
- ・被扶養者の届出書
- ・療養費の支給の申請書
- ・傷病手当金の支給の申請書
- ・出産一時金の支給の申請書
- ・限度額適用認定の申請書 等



[イメージ図]

## 当健保組合のマイナンバー対応スケジュール

### マイナンバーの利用を開始

平成29年1月以降

届出書等にマイナンバーを記載していただきます。

### 情報連携を開始

平成29年7月以降(予定)

地方公共団体や医療保険者(健康保険組合等)との情報連携を開始します。

※申請手続に必要な添付書類(住民票、所得証明書等)が原則不要になる予定です。

# マイナンバー制度、期待される効果は？

社会保障・税・災害対策の分野において、個人の情報の正確かつ効率的な連携を目指し導入されたマイナンバー制度（社会保障・税番号制度）。次に挙げる3つの効果が期待されています。



## ①行政の効率化

行政機関や地方公共団体等で、情報の照合、転記、入力等に要している時間や労力が大幅に削減される。複数の業務間の連携が進み、作業の重複といった無駄も減る。

## ②公平・公正な社会の実現

所得や他の行政サービスの受給状況が把握しやすくなるので、不当な負担免れや不正給付を防止できる。また、本当に困っている方にはきめ細かな支援を行える。

## ③国民の利便性の向上

添付書類の削減等、行政手続が簡素化され、国民の負担が軽減される。また国民は、行政機関が持つ自分の情報を確認したり、行政機関からさまざまなサービスの情報を受け取ることができる。

# もっと知りたい！ マイナンバー制度

内閣官房などのホームページで、マイナンバー制度についてさまざまな情報が紹介されています。詳しく知りたい方は、アクセスしてみてください。

### ■マイナンバー 社会保障・税番号制度（内閣官房）

<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/>

### ■マイナンバー制度（社会保障分野）（厚生労働省）

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000062603.html>

### ■社会保障・税番号制度<マイナンバー>（政府広報オンライン）

<http://www.gov-online.go.jp/tokusyuu/mynumber/>

マイナンバー  
社会保障・税番号制度  
(内閣官房)



※平成28年11月4日  
時点の内容です。

ご存知ですか？

# 整骨院・接骨院の正しいかかり方

整骨院・接骨院は、看板などに「健康保険取扱」と書いてあっても、健康保険が使える範囲は限られています。健康保険が使えない場合は、全額自己負担になることがあります。

ここでは、整骨院・接骨院を適切に受診するためのポイントを紹介します。ご本人やご家族が受診される際、参考にしてください。

## Point ① 健康保険、使える？ 使えない？

### 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
- ※骨折・不全骨折・脱臼は、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

- × マッサージ代替りの利用
- × 日常生活からくる肩こり
- × スポーツなどによる筋肉疲労
- × 脳疾患後遺症などの慢性的な症状
- × 症状の改善が見られない長期の施術
- × 同時期に医療機関で治療を受けているだけ
- × 工作中や通勤途上の負傷 …など

※工作中や通勤途上の負傷は、労災保険の適用となります。

## Point ② 受診するときのルール

- 1 負傷の原因は正確に伝える
- 2 「療養費支給申請書」の内容をよく確認する  
白紙のものに署名しない
- 3 「領収証」は必ず受け取り、  
記載された内容を確認する
- 4 「ついでにここも…」といった  
“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」はここを確認！

けがの原因は正確ですか？

負傷名や施術期間に誤りはないですか？

金額は正しいですか？

必ず自筆で署名、捺印を

### 領収証の発行は整骨院・接骨院の義務！

整骨院・接骨院は、領収証の無料発行と、希望者への明細書の発行（有料の場合あり）が義務づけられています。施術を受けた日ごとに領収証をもらい、保管しておきましょう。

### 健保組合からの お願い

当健保組合では、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います。これは、請求内容などに誤りが無いか確認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。

家族みんなまで

# ジェネリック医薬品を利用して お薬代を節約しよう！



ジェネリック医薬品は、先発薬（新薬）の特許が切れたあとに、同じ有効成分でつくられる薬です。効能・効果、有効成分の品質は先発薬と同等。研究開発費を抑えられるので安く製造でき、価格は平均して新薬のほぼ半分です。

複数のお薬や、慢性疾患などで長期間の服薬が必要なときこそ、ジェネリック医薬品による節約効果は大きくなります。まずは、医師・薬剤師に相談してみましょう。

※特許期間中の新薬などジェネリックがない薬もあります。



## 子どものお薬、ジェネリックも選択肢に

子ども用のジェネリック医薬品は、新薬の特許期間中に寄せられた医療現場などの要望を受けて、錠剤を小さくしたり、甘みをつけたりなど、より飲みやすく改良されていることもあります。薬剤師に相談のうえ、子どもの薬にもジェネリックを選択肢に加えてみましょう。



## さらに安くなったジェネリック

平成 28 年 4 月から、ジェネリック医薬品の価格が引き下げられました。それまで、原則、先発薬の 6 割だった価格が、新たに販売されるものは 5 割に。つまり半額です。お薬代を節約したい方にとって、ジェネリックはますます強い味方になりました。



## 「お試し期間」を設けることも可能

これまで使用していた薬からジェネリック医薬品に切り替えることが不安な場合は、期間を区切って、試しに使ってみることもできます（分割調剤）。体に合わなければいつでも先発薬に戻せるので安心です。



# 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は、あなたの健康状態を知らせる大切な情報です。  
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、  
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

血圧が高いと血管壁に大きな負担がかかり、動脈硬化（脳血管疾患などのリスクを高める）が進行します。自覚症状のないことも多い高血圧症ですが、血管にダメージを与えるため放置するのは危険です。

## 空腹時血糖・HbA1c

値が「高い」と疑われる病気  
→ 糖尿病

糖尿病は、血液中の糖の濃度（血糖値）が慢性的に高い状態になる疾患。進行すると、目や腎臓などさまざまな器官に深刻な合併症を引き起こすことがあります。糖尿病、あるいは糖尿病予備軍と診断されたら、できるだけ早く適切な治療を行なうことが大切です。

## 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（脳血管疾患などのリスクを高める）を進行させるので“悪玉コレステロール”と呼ばれます。一方のHDLは、血管壁に付着したコレステロールを取り除くので“善玉コレステロール”と呼ばれます。LDL値が高い、またはHDL値が低いのは、動脈硬化が進行しやすい状態です。

## ヘモグロビン

値が「低い」と疑われる病気  
→ 貧血

体内で酸素を運ぶヘモグロビンが不足すると、体の酸欠状態といえる貧血になります。頭痛やめまい、肩こりといった症状を引き起こす貧血は女性に多い疾患で、婦人科系疾患が原因の場合もあります。

## AST (GOT)・ALT (GPT)・ $\gamma$ -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  
AST、ALT、 $\gamma$ -GTの数値上昇は、肝臓の異常を知らせています。原因は、肥満やお酒の飲み過ぎ、ウイルス感染など。肝臓の異常も自覚しにくく、気づいたときは肝がんにも…というケースもあるので、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場合は、必ず医療機関で診察を受けましょう。  
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！

# 家族健診の締め切りせまる

お申込みはお早めに!

2016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、下の表のとお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35歳以上の被扶養者の方は、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に宛てた受診勧奨のご案内ハガキを2016年11月に送付いたしましたので、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	2017年3月中旬ごろまで	2017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	2017年3月24日まで
	施設型健診	2017年3月10日まで	2017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。

## 公 示 情 報

●互選議員、互選理事の辞任に伴い、所定の手続きを経て下記の方が互選議員、互選理事に就任されました。

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28年9月30日	山内 潤毅 (川崎汽船株)	高畑 和康 (川崎汽船株)
互選議員	平成28年9月30日	永江 昭彦 (川崎汽船労働組合)	八代 隆彦 (川崎汽船労働組合)
互選理事	平成28年10月12日	山内 潤毅 (川崎汽船株)	高畑 和康 (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29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、500,000円(30等級)と決定しました。ちなみに、平成28年度の上限度額は470,000円(29等級)です。