

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 29 年

9 月

No.121

CONTENTS

- 1 公示情報／マイナンバーの利用について
- 2 健康のために運動習慣を！
- 4 今日から予防！ 歯周病／歯科健診のお知らせ
- 6 平成 28 年度決算報告
- 8 備えて安心 インフルエンザ

川崎汽船健康保険組合

公示情報

●選定議員の辞任に伴い、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 29 年 4 月 3 日	板垣 行彦 (川崎汽船株式会社)	保坂 武彦 (川崎汽船株式会社)

マイナンバー(個人番号)の利用について

マイナンバー制度(社会保障・税番号制度)は、国民一人ひとりに 12 桁のマイナンバー(個人番号)を付与し、社会保障(医療保険を含む)・税・災害対策の分野で、個人の情報を正確かつ効率的に連携させるための制度です。

当健保は、法律で規定された各種手続きを行う「個人番号利用事務実施者」としてマイナンバーを取り扱っています。今年 1 月より、皆様には下記の届出書等へマイナンバーの記載をお願いしています。

マイナンバーの
記載が必要な
届出書等

- ・被保険者資格取得の届出書
- ・被扶養者の届出書



今後のマイナンバー対応

今年 10 月ごろから、地方公共団体や医療保険者(健康保険組合等)との情報連携の本格運用が開始される予定です。

健康のために運動習慣を！

まずは**プラス10分**の運動から！

健康のために、適度な運動は必要です。でも、「いざ始めるとなるとなかなか…」という人、多いのではないのでしょうか。そんなときは、まず、ふだんの生活のなかで今より10分多く体を動かすことから始めてみましょう。

座ったままで**プラス10分**

職場や家では、いすに座ったまま体を動かすだけでもOK。例えば、いすに深く腰掛け、膝をそろえて足を上下にゆっくり動かせば、腹筋を鍛えることができます。また、いすから立ち上がる時や座るとき、腰を浮かして前屈みの状態を2秒間ほど保ってからゆっくりと次の動作を行うと、足腰を鍛えることができます。



何かしながら**プラス10分**

電車やバスでは座らずに立っている、職場で移動するとき2フロア以内ならエレベーターに乗らず階段を使うといったマイルールを決めるのもおすすめです。さらに、テレビを見るときはストレッチをする、スクワットをするなども効果あり。生活の中に、体を動かす習慣を取り入れていきましょう。



軽く体を動かして**プラス10分**

習慣的な運動による肥満やストレスの解消は、生活習慣病の予防につながります。でも無理は禁物。掃除や洗車、自転車で買い物に行くなど、ふだんの生活で体を動かすことを意識するだけで運動量はずいぶん違ってきます。家事もキビキビとした動作で行えば、立派なエクササイズです。



休日にまとめて**プラス10分**

休日はリフレッシュを兼ねて屋外で子どもと遊んだり、軽めのスポーツを楽しんだりしてはいかがでしょうか。休日に体を動かせるように、環境から整えることも大切。思い切ってスポーツジムなどに入会するのもひとつの方法です。「元をとらなきゃ」という気持ちが、運動へのモチベーションを高めてくれます。





秋になったらウォーキングはいかが？

歩くことは、特別な道具も必要なく自分のペースで行える手軽な運動です。そして、継続すれば血圧や血糖値の改善などさまざまな健康効果が期待できます。だんだんと涼しくなるこの時期、ウォーキングを始めてみませんか。

ウォーキングを始めるときの注意点

- ・ウォーミングアップとクールダウンを忘れずに。
- ・歩きは始める前にコップ1杯程度の水分補給を。
- ・気候に合わせた服装、歩きやすい靴で。
- ・途中もこまめに水分補給を。
- ・食後すぐにスタートしない。
- ・薬を服用している人、持病がある人は、始める前に医師に相談を。
- ・歩いていて体に異常を感じたらすぐに中止する。



ウォーキングを続けるコツ

☑ コースに変化を

初めて降りる駅の周りなど、知らない道を歩けば思わぬ発見があり気持ちも弾みます。「〇〇めぐり」などテーマを設定するのもおすすめ。

☑ 楽しみをプラス

心惹かれた風景をカメラに収めたり、携帯音楽プレーヤーで好きな曲を聴いたり、楽しみの要素をプラスすると足取りも軽くなります。

☑ 仲間をつくる

友人やパートナーと話しながらか歩けば、長い距離も苦になりません。励ましあうことで「〇kg 減量」といった目標も達成しやすくなるはず。

靴選びのポイント

通気性がよい 軽い すべらない



つま先にゆとりがある かかとがフィットする
クッション性のある靴底

今日から予防！歯周病

私たちの歯の数は、親知らずを除くと28本。生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わうため、80歳で20本の歯が残っていることが理想とされます。歯周病は、歯を失う原因のおよそ4割を占めていますが、激しい痛みをともなうむし歯と違い、知らない間に悪化してしまうので要注意です。また歯周病は、口の中だけではなく、全身のさまざまな病気に関係しており、放置するとこわい病気です。

歯周病とは？

歯周病は、歯ぐきや歯の根元の組織が、歯垢（プラーク）に含まれる歯周病菌によって炎症を起こし、破壊されていく病気です。症状が進むと歯が抜け落ちてしまうこともあります。また、歯周病菌やその毒素などが体に入り込み、全身にさまざまな悪影響を及ぼします。



歯周病と生活習慣病との関係

糖尿病

歯周病は糖尿病の合併症のひとつといわれます。歯周病と糖尿病は、どちらかが悪化するもう一方も悪化するという相互に影響しあう関係で、歯周病の治療が糖尿病の改善につながることもあります。

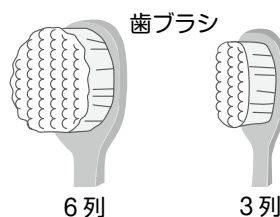
心筋梗塞・脳梗塞

歯周病を患っている人は、そうでない人に比べて循環器疾患（心筋梗塞、脳梗塞など）のリスクが高いことが知られています。歯周病菌やその毒素などは、血管に障害を与えたり、循環器疾患の原因となる動脈硬化に関与したりします。

今日からできる歯周病ケア

歯ブラシの選び方

奥歯に届くヘッドがコンパクトなもので、硬さは中程度が基本。しっかり磨けている自信のない人は、毛が5～6列のタイプも選択肢に。



歯みがきのポイント

力を入れ過ぎず、小さく細かい動きでみがく。みがき残しが多い場所・奥歯の裏側はとくに注意して。

歯間もきちんと

歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシを使ってきれいに。



定期的なプロのケアを

毎年、実施される歯科健診は、必ず受診しましょう。

また、かかりつけの歯科を持ち、定期的に歯の状態をチェックしてもらいましょう。

歯科健診についてのお知らせ

本年度も「巡回型歯科健診」および「費用補助型歯科健診」を実施しますので、被保険者の皆様は奮って参加いただきますようお願いいたします。



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。スケジュールは下記をご覧ください。

2017 年度川崎汽船健康保険組合 歯科健診日程表（9 月以降）

9 月 6 日	（水）	川崎汽船（株）本社
9 月 6 日	（水）	北海運輸（株）札幌本部
9 月 7 日	（木）	川崎汽船（株）本社
9 月 20 日	（水）	川崎近海汽船（株）本社
9 月 20 日	（水）	北海運輸（株）釧路支店・釧路陸運（株）
9 月 25 日	（月）	日東物流（株）六甲ターミナル
9 月 26 日	（火）	日東物流（株）水島事業部
9 月 27 日	（水）	日東物流（株）大阪総合物流センター
9 月 27 日	（水）	（株）ケイラインジャパン大阪事務所
9 月 27 日	（水）	北海運輸（株）苫小牧支社・共立運輸（株）
9 月 28 日	（木）	日東物流（株）本社
9 月 29 日	（金）	（株）ケイラインジャパン名古屋支店

②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、事業所が契約する近隣の医療機関にて健診を実施する場合は、健保組合から一人当たり 3 千円まで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。

平成 28 年度 決算報告

平成 29 年 7 月 14 日開催の第 74 回組合会において
平成 28 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、保険料算出の基礎となる標準報酬月額が 3 段階上に伸びたことにより、保険料収入が前年度比 10 百万円の増加となりました。一方、支出面については、保険給付費が同 34 百万円の大幅増となりましたが、納付金が 2 年前の概算払いとの精算により同 81 百万円の大幅減となりました。また、事務費と保健事業費はほぼ前年度同額となりました。

その結果、経常収支は 43 百万円の黒字となり、総収支も 204 百万円の黒字を計上しました。総収支戻りの 204 百万円の処分は、次年度（平成 29 年度）の繰越金として 150 百万円、別途積立金への積立金として 54 百万円計上しました。

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)	1,878	10
施設利用料収入他	19	1
経 常 収 入	1,897	11
積 立 金 繰 入	0	0
繰 越 金 等	191	▲ 21
収 入 合 計	2,088	▲ 10

支 出 (単位：百万円)		
項 目	金 額	前年増減
保 険 給 付 費	1,010	34
納 付 金	693	▲ 81
保 健 事 業 費	85	1
事 務 費	62	▲ 1
そ の 他	4	1
経 常 支 出	1,854	▲ 46
そ の 他	30	1
支 出 合 計	1,884	▲ 45

平成 28 年度 決算残金処分

(単位：百万円)		
項 目	金 額	前年増減
積 立 金	54	▲ 6
次 期 繰 越 金	150	40

介護保険（経常収支）

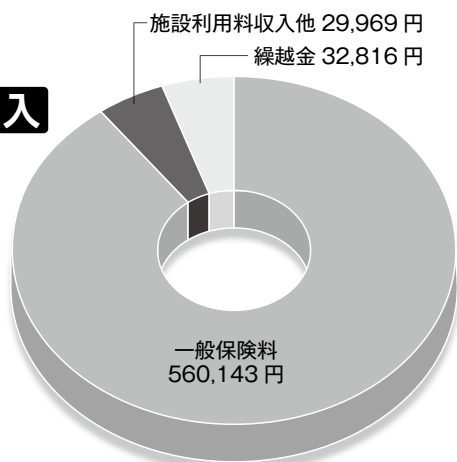
収 入 (単位：百万円)		
項 目	金 額	前年増減
介 護 保 険 料	178	7
繰 越 金	0	▲ 1
繰 入 金	0	0
収 入 合 計	178	6

支 出 (単位：百万円)		
項 目	金 額	前年増減
介 護 納 付 金	157	▲ 13
支 出 合 計	157	▲ 13

(単位：百万円)		
項 目	金 額	前年増減
介 護 準 備 金	0	▲ 2
次 期 繰 越 金	21	21

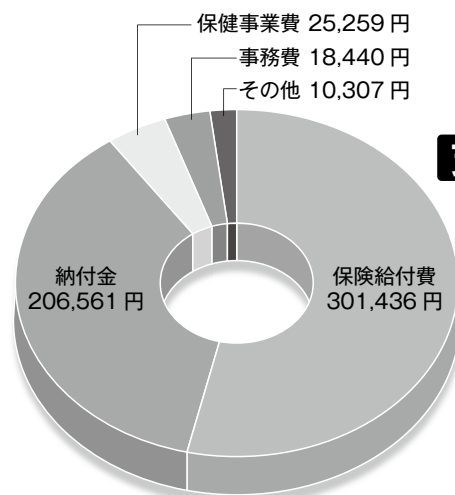
一般保険（被保険者一人当たり）

収入



収入合計 622,928 円

支出



支出合計 562,003 円

○組合財産

一般保険では、前年度決算残金処分として別途積立金に 5 千 4 百万円を積立てた結果、別途積立金の残高は 4 億 6 千万円となり、準備金の約 4 億 6 千万円と合算した平成 28 年度末の合計額は約 9 億 2 千万円となりました。

介護保険は前年度決算残金処分として次期繰越金に 2 千百万円を計上するため、同準備金の残高は前年度と同額の 2 千 2 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 25 年 3 月末実績	平成 26 年 3 月末実績	平成 27 年 3 月末実績	平成 28 年 3 月末実績	平成 29 年 3 月末実績
法 定 準 備 金	459	459	459	459	459
別 途 積 立 金	343	321	346	406	460
合 計	802	780	805	865	919
前 年 比	▲ 212	▲ 22	25	60	54
介 護 準 備 金	56	37	20	22	22
前 年 比	▲ 11	▲ 19	▲ 17	2	0



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 1000 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。

流行する時期は？ ▶ 例年 12 月～3 月頃に流行します。

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。

予防接種はなぜする？ ▶ 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）

※インフルエンザワクチン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ご判断ください。

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
- ◆ 人ご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うえで受診する
- ◆ 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“全ての被扶養者等に拡大”

対 象 者：全ての被扶養者等（任意継続被保険者も含む）

対 象 期 間：平成 29 年 10 月 1 日から翌年 1 月末の接種分まで

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）