

健保だより



1	新年のご挨拶
2	整骨院・接骨院の正しいかかり方
4	家族検診／特定保健指導
6	ジェネリック医薬品
7	本当に怖い 受動喫煙の話
8	24時間健康相談ダイヤル／公示情報

〒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)

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

新たな抱負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。理事長となつて2年目の年を迎えますが、日々様々なニュースに触れる度に、健康の重要性を再認識してその促進に更に努めたいという思いを新たにします。政府は「日本健康会議」を官民共同で立ち上げ、企業においても「健康経営」志向が強まるなか、その取り組み姿勢が企業価値の評価に繋がる時代となっています。少子高齢化が進むなか、未然に病気を予防に努めて社会保険費用の膨張を防ぐためにも「健康管理」は国民にとつても大きな課題です。川崎汽船(株)においても村上市長自ら「健康宣言」をトップメッセージとして発表。HPに掲載し、体質改善プロジェクト他各種セミナーの実施への取り組みを開始したところです。「健康経営」を実践し、ホワイト500(経産省認定の健康経営優良法人)認定獲得を目指していきます。

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じでしょうか。現在日本では男性で8・84歳、女性で12・35歳となつております。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での生活の質(QOL=Quality of Life)の向上にとつて、もつとも重要なポイントと言えるでしょう。その為にも現役時代からの個々人の健康改善活動の積み重ねが大切な事は充分ご理解いただけると存じます。

当健保組合におきましても、病気を予防するための「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。平成27年度から厚生労働省によつて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(診療報酬明細書)・健康診断データ等の解析、保健事業の拡充を通じてPDC A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流れに呼応したものであり、各人が健康診断の数値結果の意味を理解し改善活動をして頂く事も、当健保では『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、保健事業を行つております。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましても、健康維持増進のための自己管理と自助努力を行つて頂き、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ひます。

ひとりひとりのご家族も含めた健保組合員の皆様が健康リテラシー(健康情報を獲得し、理解し、評価し、活用するたの知識、意欲、能力)を高め、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、ご家庭の幸福の実現に繋がることと信じております。また、ひいては当健康保険組合の財政の健全化をも支えるものです。

最後に本年が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。

ご存じですか？

整骨院・接骨院の正しいかかり方

整骨院・接骨院の看板に「健康保険取扱」と書かれていても、健康保険が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

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、応急手当を除きあらかじめ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。

受診するときのポイントは？

- POINT ①** 負傷原因を正しく伝える
- POINT ②** 「療養費支給申請書」は内容をよく確認。白紙の申請書に署名しない
- POINT ③** 「領収書」は必ず受け取り確認する
- POINT ④** 「ついでにここも…」といった“ついで受診”をしない
- POINT ⑤** 施術が長期にわたる場合は医師の診断を受ける



はり・きゅう・マッサージの施術についても ルールがあります

医師が認めた場合に限り、健康保険が使えます。

はり・きゅう・マッサージについての施術は委任払いをしていません。健康保険を使える傷病でしたら、医師から同意書または診断書をもらい、施術料は全額自己負担してから「鍼灸／あんま・マッサージ療養費申請書」を記載して、健保組合へ請求してください。継続して受ける場合、3 ヶ月に一度、必ず医師の再同意が必要です。

「はり・きゅう」で保険証が使える場合

- 主として神経痛、リウマチ、頸腕症候群^{けいわん}、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症等の慢性で医師による適当な治療手段がない場合のみ使える
- ✕ 保険医療機関（病院など）で同一疾病の治療を受けている間は使えない

「マッサージ」で保険証が使える場合

- 対象となるのは、医療上マッサージを必要とする症例（筋麻痺や関節拘縮等）について施術を受けた場合
- ✕ 単に疲労回復や慰安を目的としたもの、疾病予防のためのマッサージには使えない



⚠️「部位ころがし」に注意

肩・ひざ・腰など別の部位に変えて、負傷と治癒を繰り返し長期間にわたり保険証を不正に使って施術を受けることを「部位ころがし」といいます。施術が長期にわたる場合、他の病気も考えられますので、医師の診断を受けましょう。

● 健保組合からのお願い ●

当健保組合では、平成 11 年より健康保険で整骨院・接骨院や鍼灸院などにかかった方に、負傷の原因や施術内容について照会のお願いをしています。これは、請求内容などに誤りがないか確認させていただくためです。

皆さまに納めていただく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。

お申込みは
お早めに!

家族健診の締め切りせまる。

2017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宛ての受診勧奨のご案内等を2017年11月頃に送付いたしましたので、そちらも併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	2018年2月28日まで	2018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。	2018年3月23日まで
	施設型健診	2018年3月10日まで	2018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、以下のとおりです。

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ヵ月後に実施)	個別・グループ面談 + 電話・Eメール・手紙による継続支援 (3ヵ月以上)	電話・Eメール・手紙 (面談より6ヵ月後に実施)

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)

体の総点検をするチャンスです！

もう「健診」は受けましたか？

NO

YES



ぜひ年に一度は健康診断を！

「忙しくて…」 「とくに気になるところもないし」 …なんて理由で、自分の体を点検するせっかくのチャンスを逃していませんか？ 健診を受けていないと、自分の体の変化に気づくことができません。自覚症状がない重大な病気もあり、症状があらわれたときには病気が進行し、重症化しているケースも。

病気を早期発見・予防し、いつまでも健康的な生活を送るために、年1回の健診でご自身の健康を守りましょう。

今すぐ右ページをご確認のうえ、**家族健診**にお申込みください！



「健診」結果を見直しましたか？

NO

YES



健診結果を生かしましょう！

健康診断は受けたあとが大事。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。目に見えないところで静かに進行する病気（生活習慣病）から身を守るため、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。

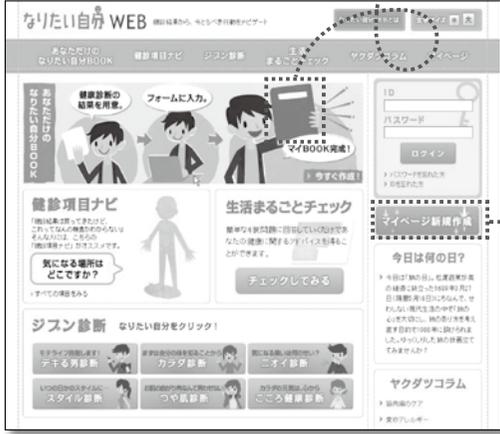


健康結果が届いたらすぐにアクセス！

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！

ココをクリック！

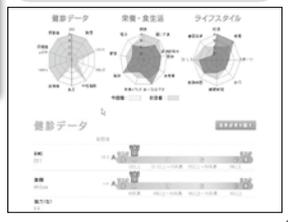


▶「あなただけのなりたい自分BOOK」

- 健診結果に応じたオリジナルのアドバイス集がとれる
- [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！



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



ジェネリック医薬品を利用して お薬代を節約しましょう

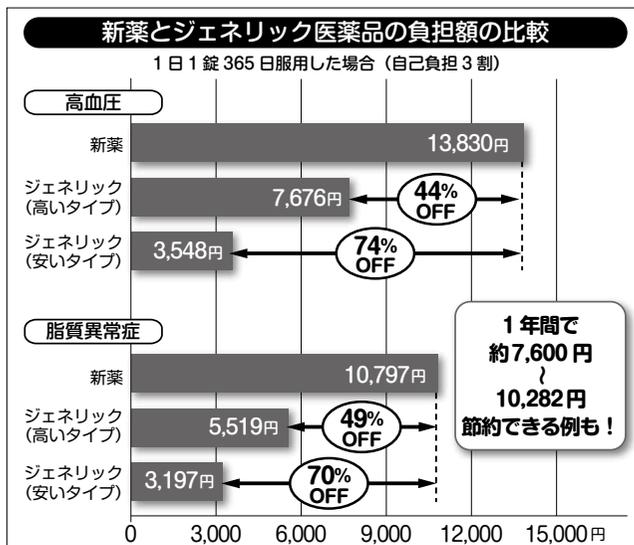


皆さまの薬代の負担が軽減でき、医療費の抑制にもつながるため、ジェネリック医薬品の利用をおすすめしています。

厚生労働省は昨年「2020年9月にジェネリック医薬品の使用割合を80%以上に引き上げる」目標を発表しました（昨年9月時点の数量シェア：56.2%）。今後、ますます身近になるジェネリック医薬品。正しい知識を身につけて、賢くおトクに利用しましょう。



ジェネリック医薬品はこんなにお得



「ジェネリック医薬品」とは、新薬（先発医薬品）と同じ有効成分・効能をもつ医薬品。新薬に比べて研究開発費が抑えられるため、新薬の3～5割程度、価格が安くなっています。複数の薬や長期間薬を服用する場合は、ジェネリック医薬品に切り替えることで、薬代を大幅に節約できます。

（すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、医師の治療上の方針でジェネリック医薬品に変更できない場合もあります）



ジェネリックのメリットは安さ以外にも

ジェネリック医薬品には、後発品ならではの様々な改良によって、より良く工夫されているものもあります。錠剤の大きさや味、においを改良して飲みやすくしたものや、湿気や光に弱いなどの品質面を改善して保存性を向上させたものなども。医師や薬剤師さんに相談のうえ、ジェネリック医薬品もぜひ選択肢に加えてみましょう。

平成29年10月に「ジェネリック利用促進のご案内」をお送りしています

当健保では、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担額の削減額が大きくなる（1,000円以上）方を抽出し、お知らせしています。ぜひこの機会にジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

あなたの煙、誰かを傷つけていませんか

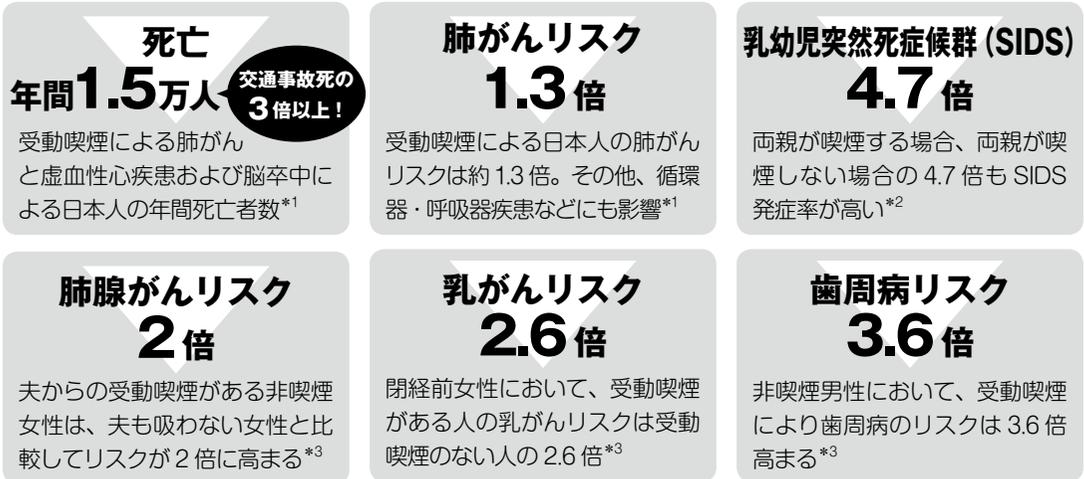
本当に怖い受動喫煙の話

2020年の東京五輪に向けて、受動喫煙対策の強化など、たばこ問題への意識が高まっています。受動喫煙について、いま一度考えてみませんか？

吸う人だけの問題ではありません

たばこの煙には約4000種類の化学物質、約200種類の有害物質、60種類以上の発がん物質が含まれています。本人は喫煙しなくても周囲のたばこの煙を吸わされてしまう「受動喫煙」で、喫煙者と同様の病気を発症するリスクがあります。

受動喫煙による影響の例



*1 厚生労働科学研究費補助金「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」平成27年度報告書

*2 平成9年度 厚生省心身障害研究「乳幼児死亡の防止に関する研究」

*3 国立がん研究センター 多目的コホート研究 (JPHC Study)

非燃焼・加熱式たばこ、電子たばこなら OK？

非燃焼・加熱式たばこや電子たばこなどの、いわゆる「新型たばこ」。急速な広がりを見せていますが、長期にわたって使用した際の健康被害については、現時点では明らかになっていません。日本呼吸器学会は、新型たばこについて「従来のたばこに比べてタールが削減されているが、依存性物質であるニコチンやその他の有害物質を吸引する製品」であり、「使用者にとっても、受動喫煙させられる人にとっても、推奨できない」としています。

禁煙外来は強い味方

医師等のサポートと禁煙補助薬による治療で、禁煙の成功率が高まります。健康保険が使えるケースも少なくないため、まずは禁煙外来を受診してみましょう。

10月より専用回線に変更し、さらに利用しやすくなりました

健康にまつわるお悩みに **24時間365日お答えします!**



電話やWEBでお気軽にご相談ください!

プライバシー厳守

川崎汽船健康保険組合
24時間健康相談ダイヤル

0120-308-175

- 電話相談は無料です。
- 相談をお受けするのは保健師、看護師などの専門職です。
- 必要に応じて医師との直接電話（相談者・医師・相談員の3者通話も可能です）。
- プライバシーは守られます。

詳しくは
「健康・こころのオンライン」へアクセスしてください!

スマートフォンにも対応

健康・こころのオンライン 検索 (ID: 06138101)

公 告 情 報

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

職務	就任日	新任者 (所属事業所)	前任者 (所属事業所)
選定議員	平成29年10月1日	辰巳 恵一 (川崎汽船株)	板垣 行彦 (川崎汽船株)
互選議員	平成29年10月1日	菊池 隆史 (川崎汽船労働組合)	永江 昭彦 (川崎汽船労働組合)

- 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30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、470,000円(29等級)と決定しました。ちなみに、平成29年度の上限度額は500,000円(30等級)です。