

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/>

(閲覧にはID・パスワードが必要です)

平成31年

1月

No.125

CONTENTS

- 1 新年のご挨拶
- 2 保険料率改定について
- 4 接骨院・整骨院の正しいかかり方
- 6 今年の「健診」、お済みですか？
- 7 家族健診／特定保健指導
- 8 公告情報／健康・こころのオンライン

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ういづいます。

川崎汽船健康保険組合
理事長 小樽 慎吾

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。
理事長となつて初めての新年を迎えますが、日々様々なニュースにふれる度に、「健康であること」の大切さを痛感するとともに、健保といたしましても皆様にもその意識を共有いただき、更なる健康促進に努めて行かねばとの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。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」は国民にとつても大きな課題です。その流れに沿って川崎汽船(株)では村上社長自ら「健康宣言」をトップメッセージとして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を通して「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)認定獲得を果たしました。

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8・84歳、女性で12・35歳となっております。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)の向上にとって、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30年度から厚生労働省によってその策定と実施が義務づけられている『第2期データヘルス計画』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流れに呼応したものであり、各人が健康診断の結果数値の意味を理解し改善活動をしていただく事も、当健保では『第2期データヘルス計画』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、家族健診、生活習慣病予防の特定保健指導など、保健事業を継続的に行っております。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましても、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、活用するための知識、意欲、能力)を高め、健康増進に努めていただく事は、申し上げるまでもな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、又、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あると考えます。

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。

保険料率改定について

平成 30 年 11 月 21 日に開催された臨時組合会にて、保険料率の改定（値上げ）と一部制度廃止が決議されました。

高齢者拠出金（注 1）の割合が当組合の全支出額の 50% に迫りつつあり、それによって当健保組合の経常収支が急激に悪化（平成 29 年度 1.6 億円、平成 30 年度 2.9 億円（見込）の経常赤字）しているため、このまま料率変更をしないと平成 32 年度末には現状 6 億円ある法定準備金・別途積立金（注 2）が枯渇する可能性があるからです。

（注 1）高齢者拠出金とは主に前期高齢者納付金（65 ～ 74 歳の前期高齢者の財政調整制度（前期高齢者の加入率の偏重を補正するため、加入率の低い健保組合から加入率の高い国保へ納付金を支払う仕組み）により被保険者間のばらつきを修正する制度）と後期高齢者支援金（75 歳以上の後期高齢者医療制度を支援するため、現役世代が後期高齢者の保険給付費用の 4 割を賄う制度）の 2 つを指します。

（注 2）法定準備金とは、今後の給付支出（保険給付や納付金等）に備えて法律で義務付けられている一定金額の積み立てのことです。また、別途積立金は月間経費の最低 3 カ月分の保有が適切とされています。

健康保険料率

平成 31 年 4 月納付分から変更になります

現行
8.4%



新料率
9.0%

負担割合
事業主：62.92%
被保険者：37.08%

*被保険者 1 人当たりの負担増：年間約 19,711 円
（平成 30 年 6 月末の被保険者数で算出した場合）

介護保険料率

平成 31 年 4 月納付分から変更になります

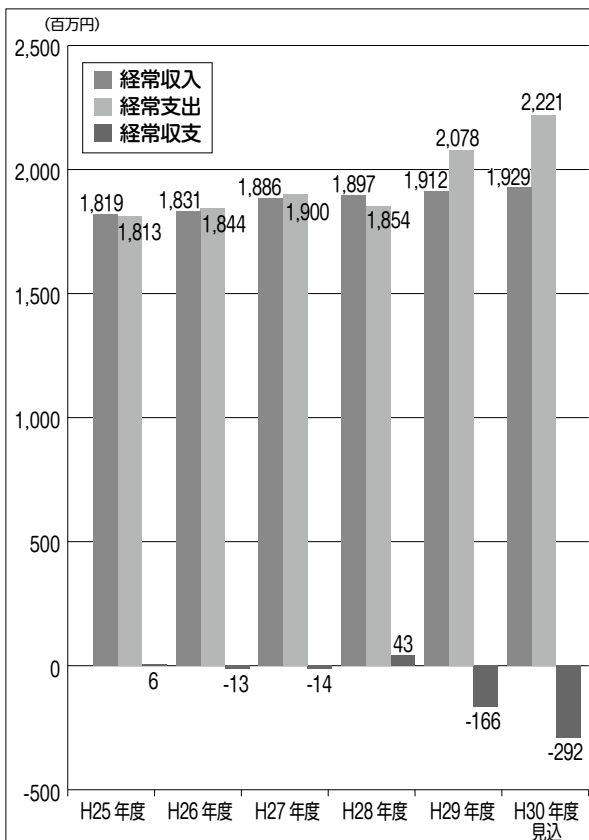
現行
1.24%



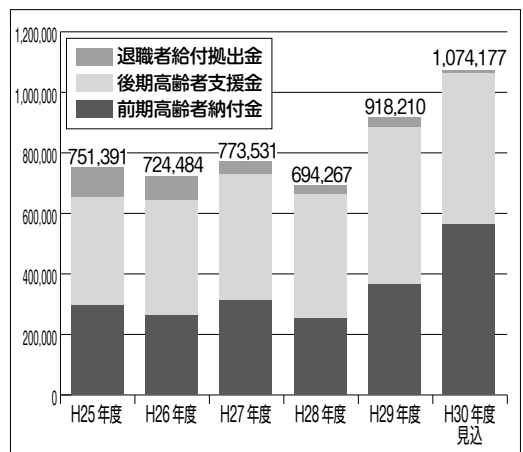
新料率
1.40%

負担割合
事業主：50%
被保険者：50%

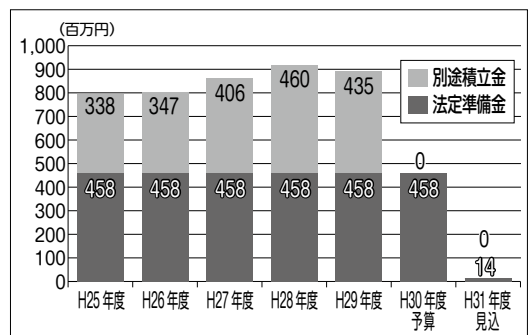
■当健保の収支実績・見込



■当健保高齢者拠出金の実績・見込



■法定準備金・別途積立金の状況



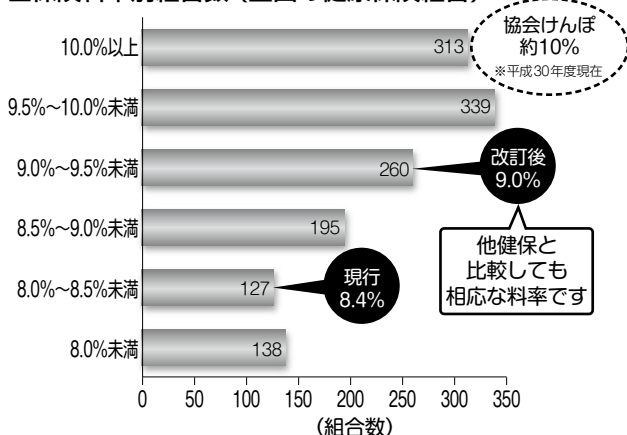
他健保の状況は？

保険料収入増を上回る拠出金の大幅な増加

健康保険について

- ・平成 29 年度は健保連全体で経常黒字 4 割減の 1,346 億円。赤字組合は 39 組合増の 580 組合
- ・義務的経費（保険給付費と高齢者拠出金）に占める拠出金負担割合が 50% を超える組合が 490 組合（35.2%）に急増
- ・協会けんぽの平均保険料率以上の組合も 314 組合（22.5%）に増加。健康保険組合平均値は 9.215%

■保険料率別組合数（全国の健康保険組合）



健保連発表「平成 30 年度健保組合予算早期集計結果の概要」より

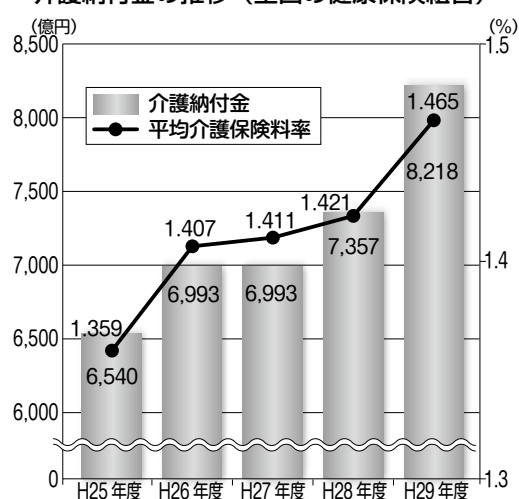
「協会けんぽ」とは？

- ・中小企業の従業員やその家族が加入する健康保険
- ・都道府県により以下が異なる（料率、健診制度等の保健事業）
- ・仮に健保が解散した場合、協会けんぽに加入することに

介護保険について

- ・総報酬割導入に伴い、介護納付金が大幅に増加
→介護保険料率の引き上げなどで対応
- ・介護納付金は前年度比 861 億円（11.7%）増加
- ・平均介護保険料率は 1.465%、前年度比 0.044 ポイント増加

■過去 5 年間の平均介護保険料率と介護納付金の推移（全国の健康保険組合）



（注）平成 25～28 年度は決算、29 年度は決算見込の数値である。

健保連発表「平成 29 年度健保組合決算見込の概要」より

当健保の財源を安定させるためには？

医療費の増加を抑え、支出削減のために取り組みます

健康維持・増進に必要な保険給付事業や疾病予防事業を継続して実施するなかで、下記事項の取り組みにより、健保組合の経営改善に向けて最大限注力します。

■経営改善に向けた実施事項

◇ジェネリック医薬品の利用促進

◇付加給付の一部廃止

- ・傷病手当金付加金・延長傷病手当金付加金の廃止（平成 31 年 3 月末）

◇生活習慣病予防健診補助金の一部廃止

- ・肝炎ウィルス検査補助金の廃止

◇ラフォーレ倶楽部契約解除に伴う預託金の返還

※法定準備金・別途積立金合計残高の急激な減少に対応する為。但し、実際の解除時期は法定準備金・別途積立金の合計残高が 5 億円を下回ることが確実視される時点とする。

“自分の健康を意識する” 早期発見のために健診を！

「メタボの人の医療費が、そうでない人よりも年間で 8～12 万円多い」※
ということをご存じでしょうか？
生活習慣病の怖さは、自覚症状がな
くしのびよること。健診を受けるこ
とで重症化を未然に防ぎ、将来的な
医療費支出を抑えることが可能です。
自分の健康を意識することが、医療
費節約の第一歩となります。皆様
のご協力をお願いいたします。

（※厚生労働省）

接骨院・整骨院の正しいかかり方



接骨院・整骨院での施術について、健康保険の対象となり療養費の支給が受けられる場合があります。ただし、健康保険が使える場合は限られており、**すべての施術が健康保険の対象となるわけではありません。**

看板に「健康保険取扱」と書かれていても、対象となるのは一部のケースのみです。

健康保険が使える場合、使えない場合をしっかりと確認して、正しく施術を受けましょう。

接骨院・整骨院の施術と健康保険

使えます



外傷性が明らかな

- 骨折
- 脱臼
- 打撲
- 捻挫
- 挫傷（肉離れなど）

※骨折・脱臼については事前に医師の同意が必要です（応急処置を除く）

使えません



- 単なる肩こりや筋肉疲労
- リラクゼーション目的のマッサージ利用
- 脳疾患後遺症などの慢性的な症状
- 病気や加齢（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛み

※工作中や通勤途中の負傷については、労災保険の適用対象となるため健康保険は使えません

※並行して医療機関（病院・クリニックなど）で治療を受けている負傷については、接骨院・整骨院での健康保険は使えません

注意!

長期にわたって、部位を変えながら施術を受け続けるケースが散見されます。

途切れることなく外傷を受け続けることは通常考えにくく、このようなケースは健康保険の対象として不適切です。

また、施術が長期にわたる場合はほかの病気も考えられますので、医師の診断を受けましょう。

施術利用のポイント

- ▶ 負傷原因を正しく伝える
- ▶ 「療養費支給申請書」は内容をよく確認して署名する（白紙の用紙に署名しない）
- ▶ 「領収証」を必ず受け取り確認する
- ▶ 「ついでにここも…」といった「ついで利用」をしない
- ▶ 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、あんま・マッサージの施術についても健康保険が使える場合は限られています。

はり・きゅうの施術と健康保険

使えます（下記の両方の条件を満たす場合）



- 神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症等の慢性傷病
- はり・きゅうの施術について医師が文書で同意している

使えません！



- 保険医療機関（病院・クリニックなど）で同一傷病の治療を受けている場合

あんま・マッサージの施術と健康保険

使えます（下記の両方の条件を満たす場合）



- 筋まひ、関節拘縮等の症状
- あんま・マッサージの施術について医師が文書で同意している

使えません！



- 疲労回復やリラクゼーションを目的としたマッサージ
- 疾病予防のためのマッサージ

check!

平成30年10月より、はり・きゅう、あんま・マッサージの療養費支給についての留意事項等が一部改正になりました。

はり・きゅう、あんま・マッサージの施術を継続して受け、健康保険を使う場合、これまでは「3カ月に一度、医師の再同意が必要」でしたが、「6カ月に一度、文書（同意書または診断書）による医師の再同意が必要」となりました（口頭による再同意は認められません）。

継続加療が必要な場合は、ご注意くださいようお願いいたします。



健保組合からのお願い

当健保組合では、健康保険で接骨院・整骨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。

今年の「健診」、お済みですか？

このような理由で
健診を後まわしに
していませんか？

受診する時間がない

ほとんどの健診は半日程度、長くても1日で終わります。自分自身の健康を守るための大切な時間です。1年に一度は最優先で捻出しましょう。

去年も受けた

体の状態は日々変化しており、1年前の健診結果も現在の安心材料にはなりません。「早期発見・早期治療」のためにも健診は毎年受けることが大事です。

不調を感じない

自覚症状のないまま進行する病気も多く、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病もその一例です。これらの早期発見に健診は欠かせません。

病気が見つかるのが怖い

仮に病気が見つかって、早期なら治療は比較的楽に済みます。本当に怖いのは、健診を受けない間に病気が重症化し、手遅れになることではないでしょうか？



今すぐ左ページをご確認のうえ、家族健診にお申し込みください。

健診は受けた後が 大事です！

重点的に

健診結果は、あなたの健康状態に関する大切な情報です。健診を受けたら、健診結果をしっかりと確認して健康管理に役立てましょう。

健診結果、ここをチェック!!

HDL・LDL
コレステロール

HDL 値が「低い」
LDL 値が「高い」

脂質異常症が
疑われます！

★動脈硬化が進行しやすい状態です。放置しておくと脳血管疾患（脳梗塞など）や心疾患のリスクが高まります。

血圧

値が「高い」

高血圧症が
疑われます！

★血管の壁に負担がかかり、動脈硬化が進行しやすい状態です。

空腹時血糖・
HbA1c

値が「高い」

糖尿病が
疑われます！

★進行すると、目などの神経、腎臓などに深刻な合併症を引き起こすことがあります。

AST (GOT)・ALT (GPT)・
γ-GT (γ-GTP)

値が「高い」

肝機能障害
（脂肪肝、肝硬変、肝がん、
アルコール性肝炎など）
が疑われます！

★血管の壁に負担がかかり、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」

貧血が
疑われます！

★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。

締切迫る!

お申し込みはお早めに 家族健診

『笑顔』2018年5月号でご案内いたしました「家族健診」、今年度の締切が近づいてきました。

まだお申し込みされていない

- ・任意継続被保険者
- ・35歳以上の被扶養者

の方は、ぜひお早めにお申し込みください。

また、株式会社イーウェルから、家族健診の未受診者宛ての受診勧奨のご案内等を2018年11月頃に送付しております。そちらも併せてご参照ください。

※当健保組合が補助している人間ドックを受診・またはお申し込み済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	2019年2月28日まで	2019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。	2019年3月23日まで
	施設型健診	2019年3月10日まで	2019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。

案内が
届いたら

特定保健指導を受けましょう

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、かつ40歳以上の健診受診者の方には、当健保組合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)

公 告 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。

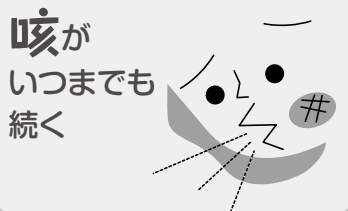
職務	就任日	新任者 (所属事業所)	前任者 (所属事業所)
互 選 議 員	平成 30 年 10 月 1 日	石黒 雅彦 (川崎汽船労働組合)	菊池 隆史 (川崎汽船労働組合)

● 任意継続被保険者の標準報酬月額上限額

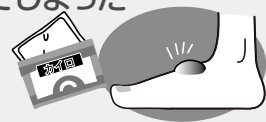
このたび、任意継続被保険者の平成 31 年度標準報酬月額上限限度額は、健康保険法第 47 条の規定により、平成 30 年度と同じく 470,000 円（29 等級）と決定しました。

健康・こころのオンライン

冬の健康管理の
こんなお悩み、
ありませんか？



低温やけどを
してしまった



手足が冷えて
眠れない



冷えこむと
関節や腰が
痛む



寒いと
なんだか
気が滅入る



年末年始の
食べすぎで
体重が...



乾燥肌の
かゆみが
ひどい



子どもが
急に高熱を
出した！



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

保健師、看護師などの専門スタッフが親身に対応します。24 時間 365 日、お気軽にご相談ください。

- ・相談料は無料です
- ・携帯電話・スマートフォンからでもご利用いただけます
- ・必要に応じて相談者、医師、相談員のトリオフォン（3 者通話）も可能です

WEB 相談もご利用ください。

健康・こころのオンライン

<https://www.healthy-hotline.com/>

健康・こころのオンライン

検索

(ID : 06138101)