健保だより

令和元年 **り**_月 No.127

〒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)

CONTENTS

- 1 公告情報
- 2 生活習慣病予防(食生活&運動)
- 4 ジェネリック医薬品
- 5 歯科健診についてのお知らせ
- 6 平成30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

公告情報

●互選議員・選定議員の辞任に伴い、所定の手続きを経て下記の方々が互選議員・ 互選理事ならびに選定議員・選定理事・常務理事にそれぞれ就任されました。

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	令和元年 6 月 26 日	佐野 秀広	川戸 淳
互選理事	令和元年 6 月 28 日	(川崎近海汽船㈱)	(川崎近海汽船㈱)

職務	就任日	就任日 新任者 (所属事業所)			
選定議員	令和元年7月1日				
選定理事	令和元年7月2日	加藤 義明 (川崎汽船健康保険組合)	森 一雄 (川崎汽船健康保険組合)		
常務理事	令和元年7月2日				

40 歳以上 75 歳未満の方 (被保険者・被扶養者) へ

全国の健保組合に実施が義務付けられている

「特定健診・特定保健指導」を受診願います

実施率が低い場合は、後期高齢者支援金の加算がペナルティとして課され、保険料率の増加(毎月の保険料の増額)が懸念されます(高い場合は、逆に減算のインセンティブ有り)。

特に、被扶養者(ご家族)の方の実施率向上を当健保の重点課題と捉えております。 ご自身・ご家族のためにもぜひとも受診ください。

※詳細は、当健保サイトから「保健事業のご案内」→「特定健診・特定保健指導」、および「健保だより」2019 年 5 月号 8 ページをご参照いただく他、当健保の担当:今井(TEL:03-3595-6082 メール: klhi@sepia.ocn.ne.jp) までお気軽にご相談ください。



今日できることから改善しましょう!

野菜を「もう1皿 | 食べましょう

厚生労働省が推進する「健康日本 21 (第 2 次)」では、健康づくりの観点から、1 日 350g 以上の 野菜摂取を目標としています。一方、20歳以上の野菜摂取量の平均値は 288.2g (男性 295.4g、 女性 281.9g 平成 29 年 「国民健康・栄養調査」より)。平均値に達している人は、毎日あと 70g ほど野菜をとれば目標値をクリアできます。

野菜 「中 70g」の目安

- ・青菜のおひたし(小鉢1つ)
- 野菜サラダ (1 Ⅲ)
- かぼちゃの煮物(1鉢)
- 生春巻き (1 本) など



外食・コンビニ食の場合も こんな工夫で無理なく「PP 70g」!

- **・カレー** □ 野菜をトッピング
- 麺類 ⇒ タンメン、けんちんそばなど 野菜の多いメニューを
- ハンバーガー <> サラダを一緒に注文
- ・コンビニ弁当 □> 野菜の惣菜を追加
- ・おにぎりやサンドイッチ ➡ サラダや野菜スープを





おいしく減塩しましょう

- ・みそ汁やスープは具だくさんに 汁量が減って塩分摂取量が抑えられ、 野菜も多くとれます
- ・コンビニ弁当を選ぶときは 食塩相当量を確認 できるだけ 1 食 3g 以内に抑えましょう
- ・しょうゆやソースはかけずに、 少量をつけて食べる 少ない塩分量でも満足できます
- 麺類の汁・スープは残す 全部残せば約2~3gの減塩になります



これなら

無理なく



▶1日3食、 **バランスよく**食べましょう

- 朝ごはんを食べる習慣を 脳にエネルギー(ブドウ糖)を補給。1日の活 動リズムも整います
- ・食事は「主食・主菜・副菜」をそろえて 適切な量の食事をバランスよくとりましょう
- コンビニ弁当は「割合」をチェック 主食3:主菜1:副菜2の割合になっているも のを選びましょう
- ・間食はほどよく、上手に選んで 1日 200kcal 以内を目安に。乳製品やナッツ、 いも類、果物などを選ぶと栄養素も補えます

参考:厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」HP /九州農政局 HP /東京都福祉保健局 HF



ちょこっとトレーニング

仕事中や移動中に「ちょこトレ」しましょう!



背中ひねり

[左右のひねりを交互に5回ずつ行う]

1 椅子に座って背すじを伸ばした状 態から、両手を太ももの上に置き、 息を叶きながら顔と上体をゆっく り左に回す。

両手は力を抜いて、上体と一緒に 動かす。





2 これ以上動かないところまで回 したら、椅子の背もたれを持っ て、さらに顔と上体を後ろに回 し、5秒間キープ。

息を吸いながらゆっくりと最初 の姿勢に戻し、反対側も行う。

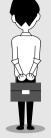
●簡単スクワット [10回繰り返し行う]

- 1 両足をこぶしひとつ分くらい開いて背すじを伸 ばして立つ。
- 2 上体は動かさずに、膝を曲げてゆっくりと腰を 下ろし、無理のない姿勢で10秒間キープ。ゆっ くりと最初の姿勢に戻る。

すっきり背筋

[5回繰り返し行う]

1 両足を軽く広げて立ち、後ろで手を 組む(かばんを持っている場合はか ばんを後ろ手に持つ)。



2 ゆっくりと上に伸びていくイメー ジであごを反らして、背すじを伸し ばす。その姿勢で10秒間キープ し、ゆっくりと最初の姿勢に戻り 10 秒間休む。



●こっそり腹筋

[左右の足を交互に5回ずつ繰り返し行う]

- 1 背すじを伸ばして座り、両手は太ももの上に置 <。
- 2 左足をゆっくりと上げて、床から 5cm 程度浮 かせ、その姿勢で10秒間キープ。ゆっくりと 最初の姿勢に戻り、反対側も行う。

「**NF.AT**(生活活動)」をアップして脱メタボ!-

駅やオフィスの階段を 50段 (約30秒)上る = 約2.3kcal UP

階段が目に入ったら、エスカレーターやエレベーターは使わずに自力で! ─→ 1 カ月で *330kcal OFF!*

電車・バスで 30分立つ = 約 35kcal UP

空いている座席は周囲の乗客に譲り、さっそうと立つ! -

仕事中、早歩きで移動する = 約 20 kcal UP

[NEAT] とは… [Non-Exercise Activity thermogenesis] の略称。 「非運動性熱産生」とも呼ばれ、日常生活の中での意識していない活動によるエネルギー消費量。

(注) 消費エネルギー量は体重 70kg の場合で、強度 (メッツ)×時間 (h)×体重 (kg)×1.05 から安静時のエネルギー量を引いたもの。 1カ月は20日(平日5日×4週間) として計算。

監修:「ちょこトレ」福田千昂 医学博士・健康科学アドバイザー/「NEAT」宮地元彦 国立健康・栄養研究所 身体活動研究部 部長

医師・薬剤師に 「ジェネリックでお願いします」と伝えましょう!

効能・効果は新薬(先発薬)と同等で、価格は約半分の「ジェネリック医薬品 |。 有効性や安全性、品質について国の厳しい審査をクリアしており、医療の質を保ち ながら医療費負担を軽減できる医薬品です。

GENERIC

「安心で安い」 理由があります

新薬と同じ有効成分を同一量含んでいるのにジェネリック医薬品が安価なのは、新薬に比 べて開発費を大幅に抑えられるからです。特許が切れた"新薬と同じ有効成分"を使うこと で、新薬より安く販売できるのです。

GENERIC

新薬より飲みやすく改良されることも

ジェネリック医薬品のメリットは「安さ」だけではありません。

特許期間中の新薬はたくさんの患者さんに処方され、さまざまな要望が医療現場から寄せ られます。ジェネリック医薬品の開発においては、新薬に寄せられた声をもとに、より服用・ 使用しやすくなるよう工夫が施される場合があります。

- (例)・錠剤の大きさや味、においなどを改良して飲みやすくする
 - ・水なしでも飲める錠剤にする
 - ・湿気や光に弱いなどの品質面を改善する など

後発薬ならではの強みともいえるこのような工夫は、利用する側にもうれしいものですね。

GENERIC

「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新薬 に戻せるので安心です。

たとえばこんな薬から、ジェネリック医薬品に切り替えてみませんか?

身近な薬

- ・トローチ
- ・シップ薬
- ・目薬
- ・塗り薬 など

いつもの薬

- ・慢性的な疾患の薬
- 花粉症の薬
- 鎮痛薬 など

子どもの薬

甘みをつけたり、錠剤を 小さくしたり、子どもが 飲みやすいように改良し ているケースもあります。 子どもの薬に関しても、 ジェネリック医薬品を選 択肢に加えてみましょう。



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、被保険者の皆様はぜひ受診いただきますようお願いします。

また、本年度から始まった「歯科健診センター」もご利用いただけます。詳細は当健保サイトから



保健事業のご案内 → 病気の予防と健康づくり → 歯科健診 とお進みください。

(1) 令和元年度巡回型歯科健診 (各事業所)

各事業所の健診会場にて実施しますので、<u>出張等でやむを得ない場合を除き可能なかぎり受診いただきますよう</u>、ご協力をお願いします。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、<u>必ず保険証をご持参ください</u>。スケジュールは下記をご覧ください。

令和元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 4日	(水)	川崎汽船(株)本社
9月 5日	(木)	川崎汽船(株)本社
9月 9日	(月)	北海運輸(株)苫小牧支店
9月12日	(木)	川崎近海汽船(株)本社
9月13日	(金)	北海運輸(株)札幌本部
10月 7日	(月)	日東物流(株)六甲ターミナル
10月 8日	(火)	日東物流(株)水島事業部
10月 9日	(水)	(株) シーゲートコーポレーション広島本社
10月10日	(木)	日東物流(株)本社
10月11日	(金)	川崎汽船(株)名古屋支店
10月18日	(金)	ケイラインローローバルクシップマネージメント (株)神戸本社
10月25日	(金)	神戸ペイント(株)本社工場

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1人当たり3,000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30年度決算報告

令和元年6月28日開催の第79回組合会において 平成30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、保険料収入が前年度比了百万円増加しました。一方、支出面については、 保険給付費が前年度比58百万円の減となりましたが、納付金等、特に前期高齢者納付金の伸びが 大きく、同 151 百万円の大幅増となりました。また、事務費と保健事業費はほぼ前年度並みの支 出となりました。

その結果、経常収支は257百万円の大幅赤字となりましたが、繰越金や積立金の取崩しにより 総収支尻は 54 百万円の黒字となりました。総収支尻の 54 百万円の処分は、次年度(令和 02 年 度)への繰越金として14百万円、積立金として40百万円計上しました。

一般保険(経常収支)

収入					(単位:百万円)
IJ	1 目		金	額	前年度比
ー 般 (除く)	保 険 調整保険	料 料)	1,9	900	7
施設利	用料収力	人他		18	▲ 1
経常	常収	入	1,9	918	6
積 立	金 繰	入	2	200	150
繰走	或 金	等	-	141	▲ 81
収 7	合	計	2,2	259	75

支	出					(単位:百万円)
	項	目		金	額	前年度比
保	険	哈 付	費	9	944	▲ 58
納	付	金	等	1,0	069	151
保	健	事業	費		90	2
事	₹	务	費		62	▲ 1
そ	(り	他		10	2
経	常	支	出	2,1	75	96
そ	(り	他		30	0
支	出	合	計	2,2	205	96

平成 30 年度 決算残金処分 (単位: 百万円)

	項	į	目		金	額	前年度比
積		<u> </u>		金		14	▲ 11
次	期	繰	越	金		40	▲ 10

介護保険(経常収支)

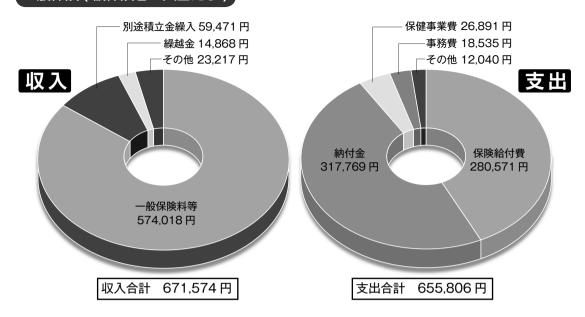
収	入					(単位:百万円)
	項		目		金	額	前年度比
介	護	保	険	料		181	2
繰		越		金		24	3
そ	の			他		0	▲ 1
収	入		合	計		205	4

支	出					(単位:百万円)
	項		目		金	額	前年度比
介	護	納	付	金	1	198	20
支	出		合	計	1	198	20

(単位:百万円)

	項	į	目		金	額	前年度比
介	護	準	備	金		2	2
次	期	繰	越	金		5	▲ 19

-般保険 (被保険者一人当たり) [`]



▶組合財産

一般保険では、期中に積立金繰入200百万円を実施しましたが、前年度決算残金処分として別 途積立金に14百万円を積立てたので都合186百万円の減少となり、積立金は249百円となり ました。よって、準備金の 459 百万円と合算した平成 30 年度末の合計額は 708 百万円となり ました。介護保険は前年度決算残金処分として介護準備金に3百万円積立てるため、介護準備金 の残高は2千5百万円となりました。

【法定準備金、積立金の推移】

(単位	:	百万円)	

					平成 27 年	平成 28 年	平成 29 年	平成 30 年	平成 31 年
					3月末実績	3月末実績	3月末実績	3月末実績	3月末実績
法	定	準	備	金	459	459	459	459	459
別	途	積	<u> </u>	金	346	406	460	435	249
合				計	805	865	919	894	708
前	年		度	比	25	60	54	▲ 25	▲ 186
介	護	準	備	金	20	20	22	22	25
前	年		度	比	▲ 17	0	2	0	3



毎年必ず流行する!

シフルエ

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。

目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



当健保は、本年もインフルエンザ予防接種補助事業を以下の要領で実施

者:全ての被扶養者および任意継続被保険者 扙

対象期間: 令和元年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「インフルエンザ予防接種補助金申請書! 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。

申請期限:申請書は令和2年2月20日(木)までに当健保必着 申請について:医療機関発行の領収書(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。

川崎汽船健康保険組合公式サイト

http://www.kline-kenpo.or.jp/ 川崎汽船健保

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)