

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)

令和2年

1月

No.128

CONTENTS

- 1 新年のご挨拶
- 2 介護保険について
- 3 禁煙はじめてみませんか
- 4 健康スコアリングレポート
- 6 特定健診・特定保健指導について
- 7 接骨院・整骨院の正しいかかり方
- 8 公告情報／「笑顔」のお知らせ

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ございます。

川崎汽船健康保険組合
理事長 小樽 慎吾

川崎汽船健康保険組合員の皆様におかれましては、希望に満ち溢れた新たな時代「令和」最初の新年をお迎えることと存じます。

日本は、長寿の国・高齢化社会と言われて久しく、社会全般に健康志向が高まっております。一方、現役世代の医療費増加による健保財政圧迫懸念、高齢者を対象とした医療・介護問題が様々な形で報道されております。即ち、高度な医療・医薬品技術革新とそれを支える社会保障制度に大きく依存した長寿社会であるものと考えられます。老若にかかわらず、健やかで充実した日々を送ることができる真に幸福かつ豊かな社会実現のためには、ひとりひとりが生涯を通じて健康づくりを実行していくことが必要と考えられる次第です。

健康保険組合は、不幸にして健康を損なった場合の医療費補助が主な役割と認識されがちですが、皆様の健康づくりを支えていくことも重要な役割であります。

当健保組合では、厚生労働省によつてその策定と実施が義務付けられた「データヘルス計画」に基づいた、レセプト・健診データ等の解析、生活習慣病予防のための特定保健指導等の各種保健事業を通じて、病気の発病を予防する健康維持、重症化予防による健康不安の解消、健康状態への回復等、皆様の状況に応じたサポートを各事業所との協働（コラボヘルス）にて一層充実させていく所存です。

皆様におかれましては、ご自身の健康情報を獲得、理解、評価、活用するための知識・意欲を高め、益々の健康維持・増進に努めて頂きますようお願い申し上げます。

長寿社会を見据えた健康維持・管理は、あらためて申し上げるまでもなく、ご自身のみならずご家族の幸せに不可欠なものであります。また、当健保組合財政の健全化にも大いに寄与するものであります。健保組合と共に取り組んで参りましょう。

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。

知っていますか？

介護保険の現状

財政圧迫により、来年度（令和2年度）も保険料の見直しが見込まれている介護保険。基本的な仕組みや当健保組合の状況についてご紹介します。

■ 仕組み

○保険者（運営主体） 市区町村

○被保険者（対象者） 40歳以上（除海外居住者）

1号被保険者 65歳以上
2号被保険者 40～64歳

○財源（2019年度予算 11.7兆円）

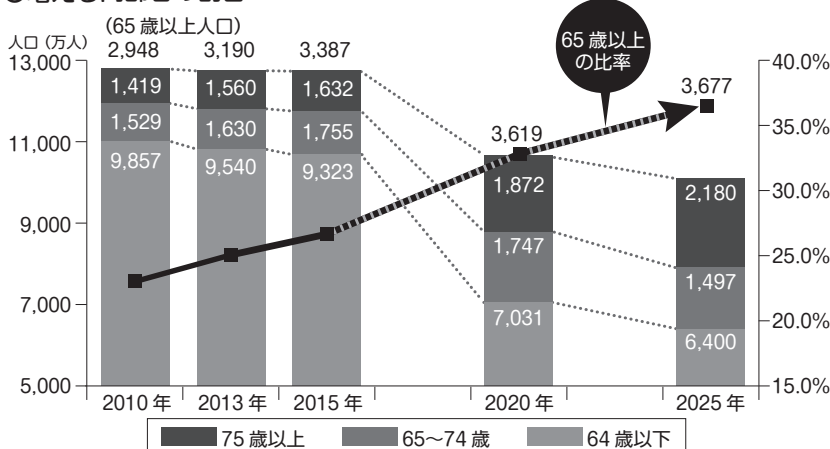
公費 (50%)	国 25.0%
	都道府県 12.5%
	市区町村 12.5%
保険料 (50%)	1号被保険者 (23%、約 3,440 万人)
	2号被保険者 (27%、約 4,200 万人)

保険料は、市区町村の場合は年金などから直接徴収し、健保組合は、健康保険料と同様（給与天引など）の方法で徴収します。

このようにして集められた保険料は社会保険診療報酬支払基金へ納められ、そこから、介護保険の運営主体である市区町村に交付される仕組みになっています。

■ 介護ニーズの増大

○増える高齢者の割合



直近2年で
11%も増加！

介護サービス費用
(保険給付金)の増大

2010年 7.8兆円
↓
2016年 10.0兆円
↓
2018年 11.1兆円

※参考：公的介護保険制度の現状と今後の役割
(平成30年度厚生労働省老健局総務課)

総人口は減っていくなか、高齢者（65歳以上）特に75歳以上の人口は増加し総人口に対する構成比も高くなる見通しです。

■ 介護保険料（介護給付金）の決め方

介護保険料のうち2号被保険者負担分（全体の27%）は、厚生労働省にて組合ごとに算定され、各健保組合で負担しています。

2016年度以前は、それぞれの健保組合の被保険者数に応じて保険料が算出されていましたが、2017年度以降は健保組合間の負担を均等にするため、2号被保険者の収入に応じて算出する総報酬割が導入されました。2017年度より4年間で段階的に移行し、2020年度には100%総報酬割で算出されます。

■ 当健保組合への影響は――

報酬月額が全国健保組合平均を上回る当健保組合では、下図の通り、総報酬割移行により保険料率が上がり、社会全体の介護サービス費用（保険給付金）増大ともあいまって、介護納付金額が増加しています。

【介護納付金・保険料率推移】

	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年(概算)
川崎汽船健康保険組合	保険料年額 (増加率)	15,638万円 -	17,811万円 13.9%	19,816万円 11.30%	22,700万円 14.5%
	保険料率 (増加率)	12.6‰ -	12.6‰ 0%	12.6‰ 0%	14.0‰ 11.1%
	健保連平均保険料率 (増加率)	14.2‰ -	14.63‰ 3.0%	15.18‰ 3.8%	15.73‰ 3.6%
					2022年(見込み) 健保連平均保険料率 20.0‰



「禁煙」

何歳であっても
遅すぎることはありません！

はじめてみませんか？

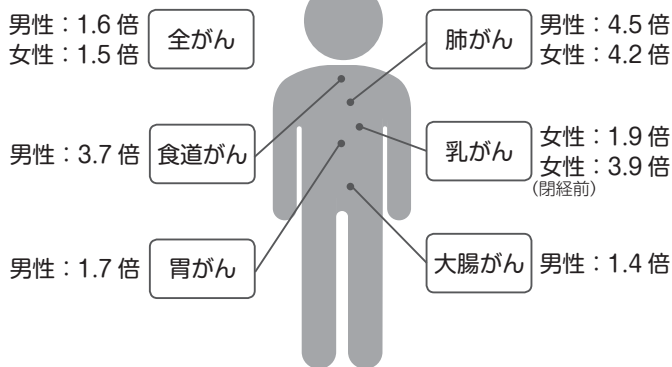
たばこは、百害あって一利なしと分かっているけれど「長年吸っているんだから今更遅い…」とあきらめていませんか？ 現在たばこを吸っている人でも、禁煙をすることで確実に健康の改善へと向かいます。周囲の人の健康を守ることもなります。禁煙を、本気ではじめてみませんか。

●例えばがんリスクは—

※たばこを吸わない人と比較した、たばこを吸う人のがんのリスク

たばこによる健康被害

たばこの煙には、約6000種類の化学物質、70種類以上の発がん性物質が含まれ、さまざまな病気、がん、脳卒中、糖尿病、老化促進、血圧上昇、歯周病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）を引き起こします。

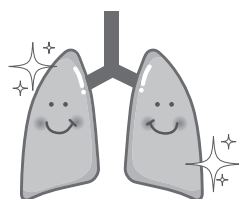


禁煙の効果

参考：国立がん研究センター多目的コホート研究（JPHC Study）

禁煙をすると20分後から血圧・脈拍が正常になり、24時間以内に心臓発作の危険性が減り、1年後には肺機能の改善、5年後以降は肺がんの危険性も低下しはじめるなど、確実に健康改善へと向かいます。何歳で禁煙してもリスクは下がり、禁煙する年齢が若いほど禁煙効果が大きくなることなどが言われています。

参考：厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト



これってホント？

新型なら大丈夫？

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」は、長期で使った際の健康被害は、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」であり推奨できないとしています。

ストレス解消に？

たばこに含まれるニコチンは依存度が高く、不足するとイライラし、判断力も低下します。喫煙によりニコチン不足が解消されると、あたかもストレスが解消されたような錯覚に陥りやすいのですが、結局はたばこによって引き起こされるストレス（禁断症状）を、たばこで解消しているだけなのです。

2019 年度版健康スコアリングレポート (2017 年度実績データ)

政府の『未来投資戦略 2017』(2017 年 6 月閣議決定)において示された「保険加入者の健康状況や健康への投資状況などをスコアリングし経営者に通知する」取組に基づき受領した、川崎汽船健康保険組合の 2019 年度版健康スコアリングレポートです。現状を知り、皆様の健康づくりに役立ててください。

スコア：母集団（単一組合または全健保組合）平均を100とした相対値。数値が高いほど良好。

評価：平均値の高い順に 5 等分し、A～E の 5 段階評価。

A：良好 > **B** > **C**：中央値同程度 > **D** > **E**：不良

【特定健診・特定保健指導の実施状況】 総合評価 **【E】** 1,331 位 / 1,372 組合

	スコア	評価	順位
特定健診実施率= 59.50%	75	E	1,083 位 / 1,118 組合
特定保健指導実施率= 4.70%	17	E	952 位 / 1,117 組合

健康状況：総合評価 **【D】**

(生活習慣病リスク保有者の割合)

	スコア	評価
肥 満	89	D
血 圧	88	D
肝機能	92	D
脂 質	92	D
血 糖	112	B

生活習慣：総合評価 **【B】**

(適正な生活習慣を有する者の割合)

	スコア	評価
喫 煙	100	C
運 動	102	B
食 事	108	B
飲 酒	93	E
睡 眠	104	B

残念ながら、最低評価…

遺憾ながら、当健保では、主要三大項目のうち「特定健診・特定保健指導の実施状況」が最低評価の **【E】**、「健康状況」が **【D】** 評価と、低水準に位置しております。

特に、「特定健診・特定保健指導の実施率」については、全 1,372 組合中 1,331 位と低迷しており、実施率の低迷は近い将来における生活習慣病発症リスクを高めるのみならず、ペナルティとして後期高齢者支援金の加算（一般保険料増額）に繋がる可能性があります。

当健保からのお願い（詳細は P 6 をご参照ください）

40 歳以上の皆様（被保険者及び被扶養者）におかれましては、年に一度の **【特定健診】**、その結果として対象者となられた方につきましては、**【特定保健指導】** を受けていただきますようお願いいたします（個人での費用負担は発生しません）。

特定健診（特定健康診査）とは？

40 歳以上を対象とした、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者及び予備群を減少させることを目的に実施している健診。該当者・予備群の方に対しては、特定保健指導（積極的支援・動機付け支援）の実施が健保組合に義務付けられている。

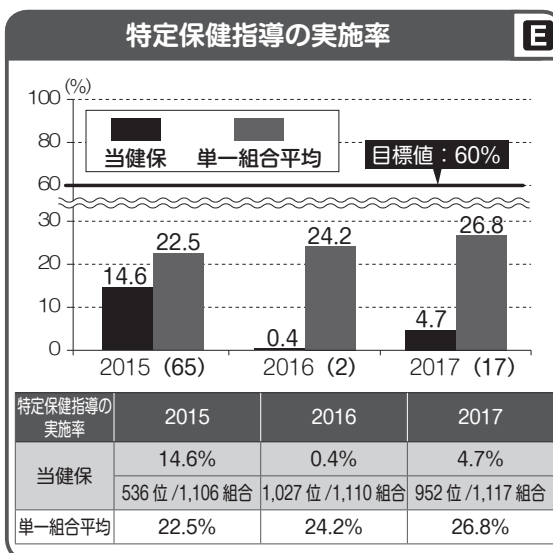
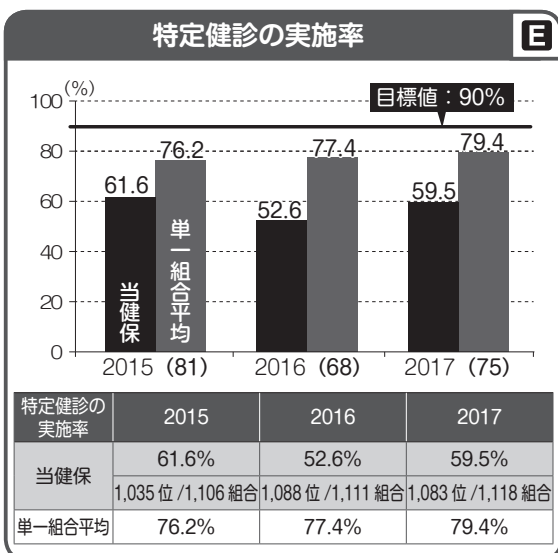
特定保健指導（医師・保健師等による支援）とは？

動機付け支援＝個別またはグループ支援を原則 1 回行い、対象者が自らの生活習慣を振り返り行動目標を立て行動し、その生活が継続できることを目指した支援。

積極的支援＝動機付け支援に加え、3 カ月以上の定期的・継続的な支援を実施するもの。

「健康スコアリングレポート」とは、厚生労働省が各健保組合加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況などについて、全健保組合平均や業態平均と比較したデータを見える化したものです。

【特定健診・特定保健指導の実施状況】 総合評価 [E]

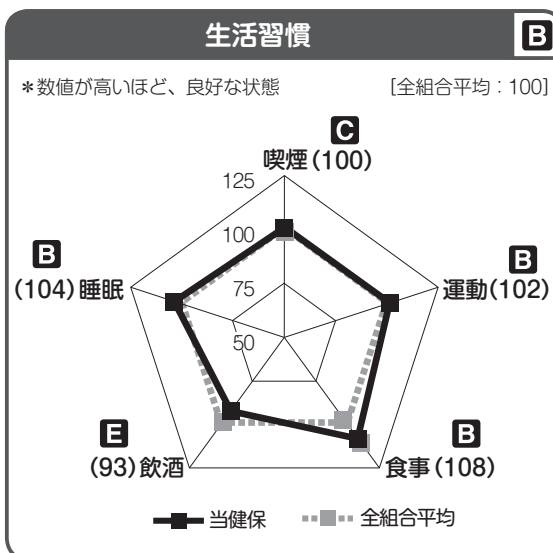
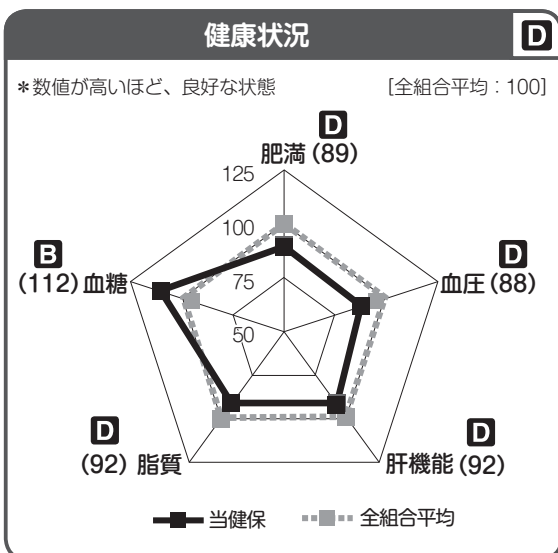


※実施率は 2017 年度実績。目標値は第 2 期 (2013 ～ 2017 年度) 特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

※順位は、保険者種別 (単一・総合) 目標の達成率の高い順にランキング。

※ () 内の数値は、単一組合平均を 100 とした際の当健保の相対値。

【当健保の健康状況】 生活習慣病リスク保有者の割合 【当健保の生活習慣】 適正な生活習慣を有する者の割合



※ 2017 年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計

※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

(注) 【本レポートにおけるデータ対象】 ・医療費：全加入者／特定健診 (健康状況・生活習慣)：40 歳～74 歳。

・健康状況・生活習慣・医療費は、対象となる加入者数 50 名未満の場合データを非表示。

・合併のあった組合については、合併前の各組合のデータを合算して表示。

40 歳以上の皆様！

特定健診(健康診査) 毎年受けていますか？

★ 2017 年度当健保組合実施率 〈当健保組合 59.5% / 全国平均 77.3%〉

☆ 被保険者(ご自身)の実施率 〈当健保組合 70.0% / 全国平均 88.5%〉

各事業所が実施する定期健康診断(職場健診)、またはその代わりに人間ドック(当健保組合 3 万円を上
限に補助)に特定健診項目が含まれています。

※労働安全衛生法にて実施・受診が義務付けられています。

☆ 40 歳以上の被扶養者(ご家族)の実施率 〈当健保組合 41.4% / 全国平均 48.5%〉

当健保組合が補助する、以下の健診に特定健診項目が含まれていますので、ぜひ活用してください。

・人間ドック ※受診された方は、家族健診対象外となります。

・家族健診：健保組合委託業者(株式会社イーウェル)が実施する健保共同健診(イーウェル健診)。

※「施設型健診」「巡回型健診」いずれも特定健診項目のみに対する個人負担は発生しません。

※家族健診については 委託業者よりご家族宛に送付された案内状の他、人間ドックも併せて、当健保組合ウェブサ
イト(<http://www.kline-kenpo.or.jp/> ⇒ 「保健事業のご案内」 ⇒ 「特定健診・特定保健指導」 ⇒ 「人間ドック
を受けたいとき」)をご参照ください。(ID・パスワード：保険者番号 8 桁)

● 健診項目	〈必須項目〉	〈詳細項目〉
	○質問票(服薬歴・喫煙歴など) ○身体測定(身長・体重、BMI、腹囲) ○理学的検査(身体診察) ○血圧測定 ○血液検査 [脂質]・中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール [血糖]・空腹時血糖または HbA1c [肝機能]・AST、ALT、γ-GTP ○尿検査(尿糖、尿蛋白)	一定基準のもと、医師の判断により実施 ○心電図 ○眼底検査 ○貧血検査 ○血清クレアチニン検査

案内が届いたら 特定保健指導を受けましょう。

上記の特定健診の結果、一定基準の生活習慣病リスクが認められる方には、当健保組合あるいは事業所より特定保健指導のご案内をいたします。特定保健指導を通じて、生活習慣の改善や発症リスクの低減に努めましょう。

＜ 2017 年度当健保組合実施率 4.7% / 全組合平均 21.4% ＞
(被保険者 5.1% / 22.4% ・ 被扶養者 0.0% / 9.7%)

特定保健指導は、当健保組合委託先メドケア株式会社 が提供する MEDICALLY 特定保健指導(スマートフォン利用)または、SOMPO ヘルスサポート株式会社が提供する直接面談方式特定保健指導(事業所に訪問)を選ぶことができます。いずれも個人負担は発生しません。

☆ 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]
生活習慣病と健診結果の関連性、生活習慣の改善について個別目標を設定し、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		3 ～ 6 カ月間を目途として生活習慣改善の為に栄養・運動などの側面より具体的で実現可能な行動の継続を支援	
支援方法	評価方法	支援方法	評価方法
個別又はグループ面談	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)

このまま 実施率が低迷し続けると…

● 当健保組合の特定健診・特定保健指導実施率は全国(全組合)平均に比べて著しく劣っております。

◆ 生活習慣病発症リスクが高まる

◆ 保険料率が上がる(低実施率に対するペナルティとして「後期高齢者支援金」の加算)

特定健診・特定保健指導を受けましょう！

確認しよう 接骨院・整骨院の正しいかかり方

接骨院・整骨院での施術は、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、**すべての施術が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。事前にしっかり確認して、正しく施術を受けましょう。

保険証が使えます

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）



保険証が使えません

- 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

※仕事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

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

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。

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。

皆様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。

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	令和元年 10 月 1 日	堀内 元喜 (川崎汽船労働組合)	石黒 雅彦 (川崎汽船労働組合)
互 選 議 員	令和元年 11 月 1 日	山下 浩司 (日東物流(株))	松田 健二 (日東物流(株))

●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 理 事	令和元年 11 月 11 日	山下 浩司 (日東物流(株))	松田 健二 (日東物流(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令和2年度標準報酬月額上限額は、健康保険法第47条の規定により、昨年度と同じく470,000円(29等級)と決定しました。

「笑顔」リニューアルのお知らせ

平素より「笑顔」をご愛読いただき誠にありがとうございます。

さて、この度広報誌のリニューアルを行うことにいたしました。

これに伴い、現在の「笑顔」は2020年3月号(2020年3月10日発行)にて、「笑顔オンライン」は2020年3月31日をもちまして終了させていただくことになりました。

広報誌のあり方や読まれ方が変容している時代に、被保険者の皆様に最適な形を提案すべく内容を刷新し、装いも新たに再出発いたします。詳細が決まりましたら、川崎汽船健康保険組合公式サイトなどでご案内させていただきます。

永年のご愛顧に厚く御礼申し上げますとともに、引き続きご愛読のほどよろしくお願い申し上げます。