

けんぽニュース笑顔

2020 Autumn

特集

健診・検診の不安にズーム

**痛い検査は
受けたくない!**

令和元年度決算報告
インフルエンザ予防接種補助事業のご案内

川崎汽船健康保険組合
<http://www.kline-kenpo.or.jp/>

令和元年度決算報告

令和2年7月29日開催の第80回組合会において
令和元年度の収支決算および事業報告が承認されました。

【収支決算概要】

一般勘定

保険料率改定により保険料収入を含む経常収入は、前年度比 131.2 百万円増加した一方で、納付金・保険給付費の減少により経常支出は 275.2 百万円減少しました。この結果、経常収支は前年度の赤字から 406.4 百万円改善し、148.7 百万円の黒字となりました。

介護勘定

保険料率改定により保険料収入は、前年比 19.4 百万円増加しましたが、納付金（支出）がこれを上回る増加となり、介護準備金より 24 百万円を収入に繰り入れて 4.2 百万円の黒字を確保しました。これにより、介護準備金保有率は約 2%と著しく低下しましたが、令和2年度における保険料率改定により改善される見込みです。

一般保険

(単位：百万円)

収 入	金額	前年度比
一 般 保 険 料	2,000.2	+99.7
退職積立金繰入	28.6	+28.6
施設利用料収入他	20.2	+2.8
経常収入合計	2,049.0	+131.2
積立金繰入	0.0	▲ 200.0
繰越金等	86.1	▲ 54.6
収入合計	2,135.1	▲ 123.4
支 出	金額	前年度比
保 険 給 付 費	913.2	▲ 30.4
納 付 金 等	789.7	▲ 279.0
保 健 事 業 費	89.4	▲ 1.0
事 務 費	101.5	+39.2
そ の 他	6.4	▲ 4.1
経常支出合計	1,900.2	▲ 275.2
そ の 他	29.9	▲ 0.1
支出合計	1,930.2	▲ 275.3
収 支	金額	前年度比
経 常 収 支	+148.7	+406.4
総 収 支	+204.9	+151.9

介護保険

(単位：百万円)

収 入	金額	前年度比
介 護 保 険 料	200.6	+19.4
繰 越 金	4.5	▲ 19.2
繰 入 金	24.0	+24.0
国 庫 補 助 金	2.1	+2.1
収入合計	231.2	+26.4
支 出	金額	前年度比
介 護 納 付 金	227.0	+28.8
支出合計	227.0	+28.8
収 支	金額	前年度比
総 収 支	+4.2	▲ 2.4

令和元年度 決算残金処分

(単位：百万円)

一般勘定

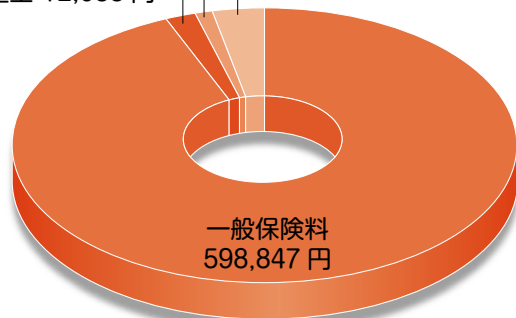
別 途 積 立 金	96.1	+83.4
次 期 繰 越 金	108.6	+68.5

介護勘定

介護準備金積立	0.0	▲ 2.1
次 期 繰 越 金	4.2	▲ 0.3

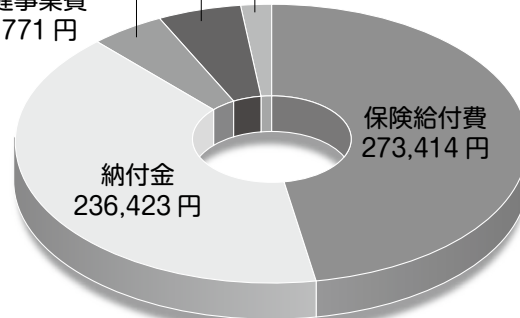
一般保険（被保険者一人当たり）

積立金繰入 8,572 円
繰越金 12,033 円
その他 19,799 円



【収入】 合計 639,251 円

事務費 30,396 円
その他 10,897 円
保健事業費 26,771 円



【支出】 合計 577,901 円

【組合財産】

一般勘定

前年度決算残金処分として 96.1 百万円を別途積立金に加えた結果、法定準備金と合わせた合計額は、803.5 百万円となりました。

介護勘定

収支黒字を確保するために準備金より 24 百万円を取り崩した結果、年度末残高 0.4 百万円・保有率 2%と著しく低下しましたが、令和 2 年度における保険料率改定により改善を見込んでおります。

法定準備金・積立金推移（年度末）

（単位：百万円）

	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度
一般法定準備金	458.8	458.8	458.8	458.8	458.8
準備金保有率	205.94%	201.61%	195.57%	190.85%	181.53%
別途積立金	406.4	460.4	435.9	248.6	344.70
合 計	865.2	919.2	894.7	707.4	803.5
前年度比	+59.6	+54.0	▲ 24.5	▲ 187.3	+96.1
介護準備金	22.1	22.3	22.3	24.4	0.4
準備金保有率	150.26%	162.14%	158.90%	164.90%	2.38%
前年度比	+2.3	+0.2	+0.0	+2.1	▲ 24.0

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々が互選議員・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）
互選議員	令和元年 10 月 31 日	山下 浩司（日東物流（株））	松田 健二（日東物流（株））
互選理事	令和元年 11 月 8 日		
互選議員	令和 2 年 10 月 1 日	太田 悠一郎（川崎汽船（株））	堀内 元喜（川崎汽船（株））
互選議員	令和 2 年 11 月 1 日	市江 明彦（（株）シンキ）	田辺 賢洋（（株）シンキ）

インフルエンザに備えましょう

新型コロナウイルス感染症との同時流行が懸念される今季は、その予防策としてインフルエンザ予防接種を受けることが例年以上に推奨されています。ご自身や周囲の人を守るためにもインフルエンザに備えましょう。

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。

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

対 象 者：全ての被扶養者および任意継続被保険者

対 象 期 間：令和 2 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：当健保サイトの以下のページから「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。

[保健事業のご案内] → [病気の予防と健康づくり] → [インフルエンザ予防接種補助]

※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 3 年 2 月 19 日（金）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

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）

① ジェネリック（後発）医薬品利用促進にご協力を！

使用割合（数量比率）：政府目標 80% > 全国平均 78% (R1 年度 4Q) > **当健保 70%** (R1 年 1月)

当健保におけるジェネリック医薬品使用割合は、政府目標・全国平均（日本ジェネリック製薬協会公開数値）を下回る水準です。毎年、自己負担軽減額が一定以上見込まれる方々に対して利用促進案内を出状しておりますが、あらためて皆様にご協力をお願いいたします。

これまで特段『ジェネリック希望』を伝えていなかった方々につきましては、医師・薬剤師に対して一言『ジェネリック希望』とお伝え戴きますようお願いいたします。

ジェネリック医薬品の効能・効果は新薬（先発薬）と同等で、価格は約半分です。医療の質を保ちながら医療費（当健保 R1 年度薬剤支給費約 1.4 億円）を軽減できるジェネリック医薬品の利用促進にご協力をお願いいたします。



② 40 歳以上 75 歳未満の方（被保険者・被扶養者）へ

日本人の死亡原因の約 6 割を占める生活習慣病予防のため『**特定健診・特定保健指導**』を受診願います。

特定健診とは、所謂メタボリックシンドロームに着目した健診です。被保険者の方は、勤務先で毎年実施される事業所健診がこれに相当します。被扶養者（ご家族）の方は、当健保が実施する家族健診（けんぽ共同健診・委託実施業者：イーウェル）或いは人間ドック（費用定額補助）を通じて受診戴けます。

特定健診結果から、生活習慣病発症リスクが高く、生活習慣改善による予防効果が期待される方々に対して、健保委託専門スタッフ（保健師、管理栄養士等）より生活習慣改善サポート（費用健保負担）を実施いたします。

詳細は、当健保ウェブサイトから「保険事業のご案内」→「特定健診・特定保健指導」をご参照戴く他、当健保 (all@kenpo.jp.kline.com / 03-3595-6082) までお気軽にご相談ください。

③ 35 歳以上 75 歳未満の被扶養者（ご家族）の方へ家族健診のご案内

毎年『健康診断』を受けましょう。『毎年の受診』で『未来の安心』を！

5 月末に本年度対象となる方々に対して「けんぽ共同健診」受診案内を発送しております。

当該家族健診或いは人間ドックを通じて年に一度の健康診断を是非受診ください。

※ 家族健診については、基本検査項目のみであれば自己負担は発生しません。オプション検査を選択した場合でも、基本+オプション検査総額 3 万円まで健保組合が費用負担します。尚、人間ドックとの併用費用負担とはなりません。

【昨年度家族健康診断受診率】 受診者数（家族健診 408 人+人間ドック 61 人）÷ 健診案内対象者 1,181 人 = 約 40%

職場が実施する事業所健診を受けている被保険者（本人）の実施率約 80%（H30 年度）を大きく下回っております。定期的にご自身の健康状態を把握し、生活習慣病等必要な予防対策を早期に講じる為にも毎年の健康診断を是非とも受診ください。

COVID-19 健康・こころのオンライン

新型コロナウイルス感染症 Q&A をお役立てください。

健康・こころのオンラインは、健保 HP、もしくは <https://www.healthy-hotline.com/> (ID:06138101) からご利用ください

心身の悩みに役立つポータルサイト、健康・こころのオンラインでは、新型コロナウイルス感染症の不安や疑問について専門スタッフが答える「**新型コロナウイルス感染症 Q&A**」を開設。症状、検査、薬、感染経路、家族内感染、重症化リスク、妊婦リスク、新しい生活様式などについての Q&A を紹介しています。

Q 風邪やインフルエンザと新型コロナウイルス感染症との症状の違いは？

Q 抗原検査と PCR 検査の違いについて教えてください。

Q 職場で共有する紙類や荷物を通じて感染することはある？

Q 高血圧で治療中です。重症化しやすいのでしょうか？

Q 同僚が感染疑いとのこと。
自分自身はどのような対策をとる？

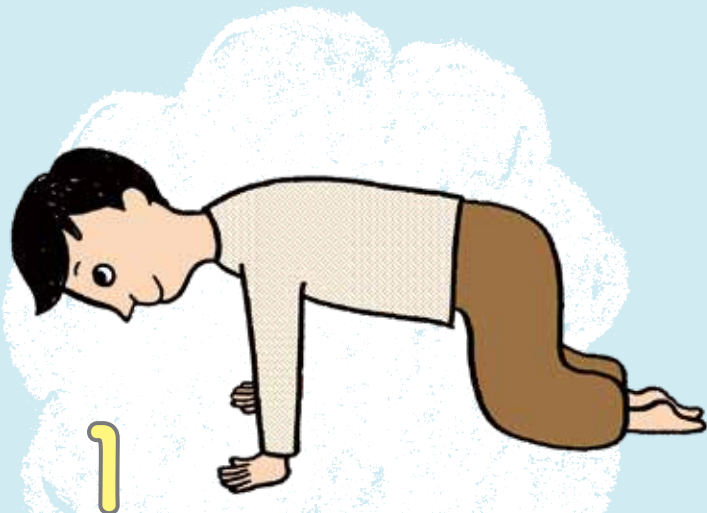


気力・体力を養う 筋力アップ! ヨガ

体が硬くても、運動が苦手でも
毎日続けると心身が変わります

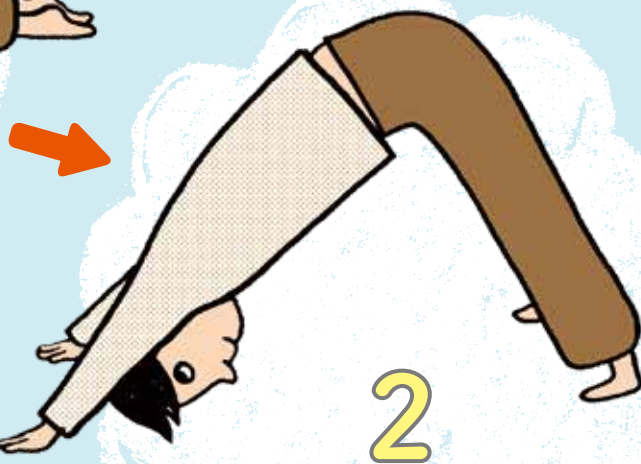
体幹の強化と下半身の引き締めに!

「うつむいた犬のポーズ」



ねこのポーズから始める（床に両手と両ひざをつける）。その後、ひざを閉じ、足先は肩幅に広げる。

※ねこのポーズの手と足の位置は終始、変えない。



1から、足裏を床にピタリとつけて、腕を伸ばす。頭は腕の中に入れるようにして、体で三角形を作る（かかとを床から上げてOK）。そのまま20秒静止。その後、足を床から離し、ひざをついて、ねこのポーズに戻る。続いてお尻をかかとの上に下ろして休む。

応用編

2ができれば、今度は、足を閉じてそろえた状態で、足裏を床につけて行う。



犬も好むすっきりポーズ!?

以前、インドのガンジス川のほとりでこのポーズを行っていたら、野良犬が集まってきました（仲間と思われた!?）。犬たちとこのポーズを楽しんだあと、恐る恐るその輪から去りましたが、貴重な体験でした。動物はどう動くか気持ちがよいかなど、自分の体のことをよく知っています。体の背面が伸び、心身をすっきりさせるポーズです。

監修／秀子セティ

「人生の最後の瞬間まで自力で生きる」をテーマに、夫のアニール氏とともに、インドのシンプルなヨガを教え続けている。著書に『朝イチのヨガ』（保健同人社）など。

イラスト：花島ゆき