

けんぽニュース 笑顔

2021 Autumn

特集 患者の心得

あふれる情報との付き合い方

令和2年度決算報告

【重要】「けんぽニュース」最終号に関する
お知らせを15頁に掲載しております。

川崎汽船健康保険組合

<http://www.kline-kenpo.or.jp/>

令和2年度決算報告

令和3年7月19日開催の第83回組合会において
令和2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

保険料収入が前年比 19.8 百万円減少しましたが、支出項目の納付金およびコロナ禍の影響による保険給付費の大幅な減少により、経常収支は、前年比 252.7 百万円増の 401.4 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が前年比 57.9 百万円増の 258.4 百万円となりました。一方で、支出項目である納付金も前年比増となりましたが、収入増がこれを上回り、結果として 30.2 百万円の黒字を確保しました。

一般勘定

(単位：千円)

収 入	金 額	前年度比
保 険 料 収 入	1,980,311	△ 19,839
退 職 積 立 繰 入	17,684	△ 10,947
そ の 他 収 入	18,056	△ 2,123
経常収入計	2,016,051	△ 32,909
繰 越 金	108,640	+68,451
介 護 勘 定 繰 入	10,000	+10,000
そ の 他 収 入	36,084	△ 9,865
総 収 入	2,170,775	+35,676

支 出	金 額	前年度比
保 険 給 付 費	751,984	△ 161,220
納 付 金 等	689,992	△ 99,661
保 健 事 業 費	88,450	△ 966
事 務 費	80,767	△ 20,756
そ の 他	3,417	△ 3,030
経常支出計	1,614,610	△ 285,633
介 護 勘 定 受 入	10,000	+10,000
そ の 他 支 出	29,050	△ 898
総 支 出	1,653,660	△ 276,531

収 支	金 額	前年度比
経 常 収 支	401,441	+252,724
総 収 支	517,115	+312,207

介護勘定

(単位：千円)

収 入	金 額	前年度比
保 険 料 収 入	258,434	+57,877
繰 越 金	4,156	△ 301
繰 入 金	0	△ 24,000
国 庫 補 助 金	636	△ 1,501
一 般 勘 定 受 入	10,000	+10,000
総 収 入	273,226	+42,074

支 出	金 額	前年度比
介 護 納 付 金	233,024	+6,079
還 付 金	50	△ 1
一 般 勘 定 繰 入	10,000	+10,000
総 支 出	243,074	+16,078

収 支	金 額	前年度比
総 収 支	30,152	+25,996

【令和2年度 決算残金処分】

一般勘定

(単位：千円)

	金 額	前年度比
別 途 積 立 金	71,573	△ 24,535
財 調 繰 越 金	132	△ 28
次 期 繰 越 金	445,410	+336,770

介護勘定

(単位：千円)

	金 額	前年度比
準 備 金 積 立	20,000	+20,000
次 期 繰 越 金	10,152	+5,996

【組合財産】

一般勘定

令和2年度決算残金処分により71.6百万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、875.1百万円となりました。

介護勘定

前年度0.4百万円まで減少した介護準備金は、令和2年度決算残金処分20.0百万円を加え、保有率が111.57%まで回復しました。

公告情報

組合会議員の辞任に伴い、所定の手続きを経て下記の方々が入選・選定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2年11月1日	市江 明彦（株シンキ）	田辺 賢洋（株シンキ）
選定議員	令和3年6月26日	高畑 和康（株シーゲートコーポレーション）	岩井 勝（株シーゲートコーポレーション）
互選議員	令和3年10月1日	吉牟禮 彩夏（川崎汽船株）	太田 悠一郎（川崎汽船株）



当健保では本年度もインフルエンザ予防接種補助事業を以下の要領にて実施します

- 対 象 者** 全ての被扶養者および任意継続被保険者（本人）
- 対 象 期 間** 令和3年10月1日より翌年1月末の接種分まで
- 補 助 内 容** 1,500円（税込、期限内1人1回まで / 申請により自己負担した金額に対し左記を上限に補助）
- 申 請 方 法** 当健保HPの以下ページより「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申請ください。
「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HPをご利用できない場合は、所属事業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** 申請者は、令和4年2月18日（金）までに原則所属事業所経由にて当健保必着
- 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HP（<http://www.kline-kenpo.or.jp/>）をご参照いただき、注意事項は必ずご一読ください。
HPのID・パスワード：共に保険者番号（保険証下段に記載されている8桁の数字）

新型コロナワクチン接種との兼ね合いについては、医療機関・厚生労働省等の指示に従ってください。

＼新しい健康サポートプログラムが導入されました！／

発症すると重篤化・長期化が懸念される糖尿病、循環器疾患等の生活習慣病の重症化・疾病予防を目的とした新プログラムが11月より導入されました。

(サービス名) **Healstep** (ヘルステップ)

(提供事業者) みずほリサーチ&テクノロジーズ、第一生命、QOLism (第一生命グループ)

(概 略) **【40歳以上の被保険者・被扶養者で「リスク有り」と判定された方】**

- ▶ **糖尿病重症化予防保険指導・受診勧奨 (2022年1月より開始)**
- ▶ **循環器系疾患重症化予防・受診勧奨**
- ▶ **その他疾病予防食事・運動指導**

※毎年の健診結果に基づき対象者に個別案内されます

【20歳以上の被保険者・被扶養者】

- ▶ **健康増進アプリ (QOLism キュオリズム) 提供**
 - ・健康的な生活習慣＝「健康リズム」が自然と身に付くアプリ
 - ・AIが各自の理想の姿(質問・回答形式)に合わせて目標設定・経過記録
 - ・スマホ写真撮影による食事ごとの栄養・カロリー計算、健康レシピ紹介
 - ・運動メニューの紹介、運動・消費カロリー計算・記録(歩数計は既存アプリとも連携可)
 - ・健診結果の記録(最大5年間)、スマホ写真撮影による腹囲計測、BMI計算



Healstepを利用いただくには、スマートフォンにて新規登録(所要時間5分程度)が必要となりますので、以下の要領にて登録願います。

1. 右記の二次元コードを読み取る あるいは アプリストアで「QOLism」で検索
2. QOLism 初期画面にて「**新規登録**」をタップ
3. 利用契約を確認して「**同意します**」をタップ
4. 任意の**メールアドレス、パスワード**を入力
5. 団体コード『**06138101**』(当健保組合保険者番号)を入力
6. **ユーザー情報**(保険証記号+番号、資格区分、性別、生年月日、姓名(カナ))を入力
7. **ニックネーム**を登録
8. **身長・体重**を入力
9. **生活習慣**を入力(運動・喫煙習慣に関する設問に回答)
10. **歩数の同期方法**を設定

※ウェアラブルデバイスが無い場合、iphone⇒「ヘルスケアから取得」・Android⇒「Google Fitから取得」を選択



詳細は、当健保 HP (<http://www.kline-kenpo.or.jp/>) にて掲載のほか、各事業所経由にて案内いたします。

新規導入プログラムの利用に際して費用自己負担は発生しません。

ぜひとも同プログラムを活用して、生活習慣病・重症化予防ならびに健康生活づくりにお役立てください。

① 35 歳以上 75 歳未満の被扶養者（ご家族）の方へ

毎年『健康診断』を受診しましょう。

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」（家族健診）案内を発送しております。

当該健診あるいは人間ドックを通じて年に一度の健康診断をぜひ受診ください。

『毎年の受診』で
『未来の安心』を！

【昨年度家族健診受診率】受診者数（家族健診 334 人＋人間ドック 59 人）÷ 健診案内対象者数 1,142 人＝約 34%

被保険者（本人）の実施率約 87%（R1 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況を把握し、生活習慣病等への早期予防対策を行う上でも毎年の健康診断をぜひとも受診ください。

① 40 歳以上 75 歳未満の方へ

「事業所健診」、「人間ドック」または「家族健診」を受診した方のうち、腹囲および血圧・脂質・血糖値が一定基準外である方は、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を費用健保負担にて実施いたしますので、メタボリックシンドローム予防・改善を目的とした『特定保健指導』を受けていただくをお願いします。

健診の結果により対象となった方々には、当健保組合・事業所あるいは委託業者（SOMPO ヘルスサポートまたはメドケア）よりご案内しております。

特定保健指導の実施は健保組合に課せられている義務でもあり、ご自身の健康維持および将来における医療費軽減のためにもぜひとも参加願います。

① ジェネリック（後発）医薬品利用促進にご協力を！

当健保令和 2 年度第 4 四半期におけるジェネリック医薬品使用割合は、前年同期より大幅に改善し 78.6% となりました。

しかしながら、依然として、政府目標・全国平均である 80% を下回っております。

本年も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送付しますが、あらためて皆様にご協力をお願いします。

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・薬剤師に一言「ジェネリック希望」とお伝えいただ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。

医療の質を保ちつつ医療費（当健保 R2 年度薬剤支給費約 1.3 億円）を軽減できるジェネリック医薬品のさらなる利用促進にご協力をお願いします。

【重要なお知らせ】

定期的（春・秋）に発行・送付してまいりました当健保組合の機関誌『けんぽニュース』は、発行元（保健同人社）の出版事業終了に伴い、今秋号（本号）をもちまして最終号となります。

今後の機関誌発行・送付に関して、「同様の機関誌発行・送付」、あるいは「必要情報のウェブサイト上の掲載」とするか皆様のご意見を募って決定することといたします。

つきましては、右記の二次元コードまたは当健保組合 HP 経由にて、12 月 31 日までにご意見をお寄せください。



心身がゆるりとなごむ

リラックスヨガ

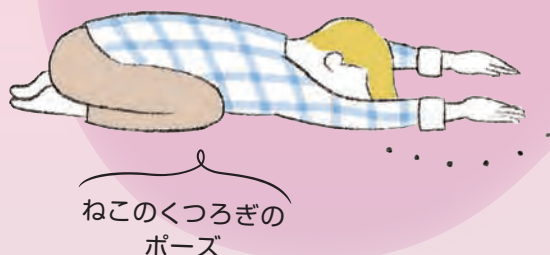
心と体の脱力効果で
ストレス解消!

背中をほぐして腰痛予防も!

ねこの背伸びの ポーズ

1

正座の状態から、両腕を肩幅に広げ、前の床につく。上体をゆっくり伸ばしていき、腰が浮かないところで止めて、力を抜く。



2

手の位置はそのまま、お尻を上げてひざを立て、腰を持ち上げる。



3

息を吸って、吐きながら、右足を深く曲げ、頭を前に倒し、右ひざと顔を近づけてそのまま10～20秒静止。その後、1に戻り小休止を。再び2を経て、反対側の足も同様に行い、最後に、1に戻って休む。

*必ず左右とも行う。曲げたひざ頭は顔につかなくてもOK (効果は同じ)



筋力と血流がアップ! 心身をしなやかに保つ

在宅ワークでは同じ姿勢で過ごしがち。ときどき、姿勢や座る形を変えてみましょう。また、仕事とそれ以外(オン・オフ)の切り替えがつきにくいという人は、朝や晩にこのポーズで全身を動かし、血流を促して体の活性化を! 背骨は体の屋台骨です。ねこの背中のようにしなやかで強い屋台骨を維持することで、キラキラした心身を保ちましょう。

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。自治体や企業研修など、幅広くレッスンを行っている。

イラスト: 花鳥ゆき