

No. 601

2018年（平成30年）
10月18日発行

かわさき けんぽニュース

インフルエンザ予防接種の
補助について P.3~6

おいしく健康UP
きのこで食べやせダイエット P.12~13

ご家族みなさまで
ご覧ください。



ホームページもご活用ください
<https://www.khi-kenpo.or.jp/>
スマホでもご覧いただけます

けんぽニュースは健保組合にお届出の住所に基づいて郵送しています。住所に変更があった場合には、お勤めの事業所を通じ、「健康保険 被保険者・被扶養者 住所変更（訂正）届」により届出いただくようお願いします。
※川崎重工業にお勤めの場合は、Dragonシステムで住所変更を行ってください。

10月は健康強調月間です

10月は
健保連および健保組合が
定めた健康強調月間です。
ご自身やご家族の健康について
見つめ直してみても
いかがでしょう。



スローガン

「あなたの健康が
次世代の財産に」



彼女の夢は未来につづく健康生活

あなたの健康が次世代の財産に

健康強調月間

2018年10月1日～31日

健康保険組合連合会
www.kenporen.com



インフルエンザの予防接種を受けましょう

日本では毎年約10人に1人が感染しているインフルエンザ。自分の体のためにも、家族や周囲の人に感染を拡大させないためにも、予防接種を受けることが大切です。

流行前に知っておきたい

予防接種に関するQ&A

Q 昨年、予防接種を受けたのにかかってしまいました…
予防接種を受ける必要はありますか？

A インフルエンザを発症すると、なかには重症化し、肺炎や脳症等の合併症が現れ、入院したり死亡したりする場合があります。予防接種は、ウイルスが体の中に入る「感染」を完全に防ぐことはできませんが、「重症化」の予防に大きな効果があるのです。



Q とくに受けたほうがよい人はどんな人ですか？



A 重症化しやすい人は、とくに予防接種を受けておくことが望ましいです。また、発症のリスクを下げたい人についても、受けておくとういかもしれません。

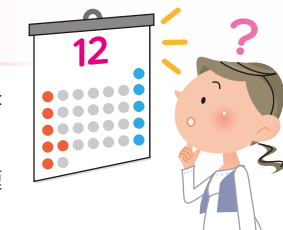
●お年寄り ●乳幼児
●持病（ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など）のある人
※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。

発症の
リスクを
下げたい人

●重要なライフイベントを控えている人（結婚式、受験など）
●医療・介護従事者など

Q いつごろ受けるのがよいですか？

A 日本では例年、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果が現れるのは接種（2回の場合は2回目）から約2週間後のため、12月の中旬までに接種を終えることが望ましいです。とくに受けたほうがよい人や、2回接種が必要な子どもの場合は、あらかじめスケジュールを確認しておきましょう。



Q 昨年受けたので、
今年は受けてよいですか？

A 予防接種の効果が継続するのは約5カ月間です。また、ワクチンはそのシーズンに流行すると予測されたウイルスの型で製造されるため、今冬のインフルエンザ予防には今年の予防接種が必要です。

2018/2019冬シーズンの
インフルエンザワクチンの種類

- ・A/シンガポール/GP1908/2015 (IVR-180) (H1N1)pdm09
- ・A/シンガポール/INFIMH-16-0019/2016 (IVR-186) (H3N2)
- ・B/ブーケット/3073/2013 (山形系統)
- ・B/メリーランド/15/2016 (NYMC BX-69A) (ビクトリア系統)

日頃から感染を予防する生活習慣も大切です

十分な
栄養と休養



湿度
50
60%
適度な温度と
湿度を保つ

マスクでせきエチケット

インフルエンザと診断されていなくても、せきやくしゃみなどの症状がある場合や、家族に感染者がいる場合、外出時などにはマスクをつけて周囲への飛沫感染対策を心がけましょう。



インフルエンザ予防接種補助のお知らせと申請方法



申請期間 平成30年10月11日～平成31年3月11日(当健保組合必着)

接種期間 平成30年10月1日～平成31年2月28日

補助対象者 被扶養者（川重健保に加入している家族）・任意継続被保険者およびその被扶養者で、予防接種を受けた時点でそれらの資格がある方
※在職中の被保険者は対象ではありません（育児休業中なども含みます）ので、ご注意ください。

補助内容 対象者1人当たり、接種した回数にかかわらず自己負担した金額に対して4,000円を上限に補助

医療機関 インフルエンザ予防接種を実施しているすべての医療機関（ただし、国内に限ります）
※予防接種は自由診療のため、医療機関により料金が異なります。
実施の有無や料金につきましては、各医療機関にてご確認ください。

申請方法 下記の提出先へ「申請書」と「領収書(A)か領収書(B)（どちらかでけっこうです）」を送付してください。
補助は1家族に対して1年度につき1度限りなので、複数人・複数回接種される場合は1度にまとめて申請してください。
「申請書」…5ページの「平成30年度 インフルエンザ予防接種補助金申請書」に必要事項を記入してください。
「領収書(A)」の場合…6ページの①～⑤を医療機関にもれなく記入してもらってください。
「領収書(B)」の場合…下記の『領収書(B)の注意点』に載せている①～⑥項目すべてがある領収書を医療機関に発行してもらってください。

領収書(B)の注意事項(①～⑥全項目ないと受付できません)

①医療機関が発行した領収書(原本)

医療費明細書のみや、接種済証のみでは受付できません。

②接種年月日

接種日が不明・不明瞭では受付できません。

③接種者氏名 ④インフルエンザ接種料金

接種者の漢字間違いがあった場合は受理できません。

複数名分の料金を1枚の領収書にまとめる場合は、それぞれの氏名と料金が明確になっている必要があります。

⑤領収書にインフルエンザの予防接種代であることの明記

明記されていない場合は、インフルエンザの予防接種代であることが明記されている医療費明細書を領収書とあわせて添付していただければけっこうです。明細書等がない場合は、医療機関にて領収書に手書きで追記していただき、病院代表者の印もしくは、受付担当者の印の押印をお願いしてください。

⑥医療機関名 領収書印の欄がある場合は、領収印がなければ受付できません。

領収書(B)例 ① 領 収 書

② H30.10.10

③ 川崎 花子 様 3,500円 ④
川崎 太郎 様 7,000円
合計 ￥10,500円

⑤ 但、インフルエンザ予防接種代として

⑥ ○○病院 印

補助方法

申込書に記入された被保険者（本人）の口座に振り込みます（毎月10日締め、当月末支給）。
振込日の数日前に「支給決定通知書」を職場経由または郵便でお送りします。
提出から振込までの期間は申請状況に応じて変わることがありますので、あらかじめご了承ください。

提出先

川重社内メールの場合

(よければ切り取ってお使いください)



川崎重工業(株) 神戸本社内
川崎重工業健康保険組合 健康管理課
インフルエンザ係

<発信者>

郵送の場合



〒650-8680
神戸市中央区東川崎町1-1-3
神戸クリスタルタワー25F
川崎重工業健康保険組合 健康管理課
インフルエンザ係

問 健康管理課 TEL 078-360-8617・内線7-11-5782

神戸本社内 川崎重工業健康保険組合 健康管理課 インフルエンザ係 行

平成30年度 インフルエンザ予防接種補助金申請書

申請期間：平成30年10月11日～平成31年3月11日（当健保組合必着）

接種期間：平成30年10月 1日～平成31年2月28日（接種日時点で当健保加入者に限ります）

受付No.

5

この申請書に必要事項をご記入のうえ、領収書(A)（この申請書の裏面にあります）
または領収書(B)（医療機関が発行した領収書のことです）のいずれかを医療機関に発行してもらい、
申請書と一緒に健保組合健康管理課インフルエンザ係まで送付してください。
不支給にならないためにも必ず申請方法や注意事項をよくお読みになったうえで申請してください。

送る前に以下の項目をチェックしてください。昨年度不支給だった原因で多かったものです。

- ☐ 在職中の被保険者（本人）は補助対象外です。申請書の接種者に入っていないませんか？
- ☐ 領収書に「インフルエンザ予防接種代」と記載されていますか？「予防接種代」だけでは受付不可です。
- ☐ 領収書に接種者の氏名と料金は記載されていますか？氏名の漢字間違いも受付できません。
- ☐ 振込先金融機関はゆうちょ銀行以外の被保険者（本人）名義の口座を記入していますか？
- ☐ 領収書は原本ですか？コピーや診療明細書のみでは受付できません。
- ☐ 接種年月日の記載はありますか？接種日は平成30年10月1日～平成31年2月28日の期間内ですか？

1. 申請者(被保険者) 太枠内 1.～3.を記入してください。

保険証	記号					会社名		
	番号							
被保険者	フリガナ						所属	
	氏名							
						連絡先 (内線可)	() -	

2. 振込先金融機関(ゆうちょ銀行以外でお願いします)

銀行名	銀行 信金 農協 労金 その他 ()						分類	普通 当座
支店名	支店 本店 出張所						← ↑ 下線部分は該当するものを○で囲ってください ↑	
口座番号 (右詰め)							口座名義 (カタカナ)	

3. 接種者情報 口座名義は必ずお勤めの被保険者(本人)名義に限ります ↑

	接種者氏名	続柄	生年月日	領収書合計金額	補助金支給額
	姓と名をそれぞれの欄に カタカナで記入してください	妻・長女 二男など	昭和・平成どちらかを選び 和暦で書いてください	2回接種の場合 その合計を記入	上限額は 4,000円です
記入例 1	カワサキ	ハナコ	妻 昭和 61 年 10 月 2 日	3,500 円	3,500 円
記入例 2	カワサキ	タロウ	長男 昭和 23 年 7 月 5 日	7,000 円	4,000 円
1人目			昭和 年 月 日	円	円
2人目			昭和 年 月 日	円	円
3人目			昭和 年 月 日	円	円
4人目			昭和 年 月 日	円	円
5人目			昭和 年 月 日	円	円

健保使用欄					—				区分	1	種別	1	人数		E—	
-------	--	--	--	--	---	--	--	--	----	---	----	---	----	--	----	--

平成30年度 インフルエンザ予防接種補助金申請用領収書（A）

医療機関の方へ（訂正する場合は誤記の部分を二本線で消して訂正印を押してください）

①接種者氏名、②接種年月日、③金額、④医療機関名をご記入の上、⑤医療機関印の押印をお願いいたします。

※貴院から上記の①～⑤すべてと「インフルエンザ予防接種代」と明記された領収書を発行される場合は、この用紙への記入は不要です。

領収書		②平成	年	月	日
①	様(接種者氏名)のインフルエンザ予防接種代として(回目)				
③	円 受領しました。	④医療機関	印		

領収書		②平成	年	月	日
①	様(接種者氏名)のインフルエンザ予防接種代として(回目)				
③	円 受領しました。	④医療機関	印		

領収書		②平成	年	月	日
①	様(接種者氏名)のインフルエンザ予防接種代として(回目)				
③	円 受領しました。	④医療機関	印		

領収書		②平成	年	月	日
①	様(接種者氏名)のインフルエンザ予防接種代として(回目)				
③	円 受領しました。	④医療機関	印		

領収書		②平成	年	月	日
①	様(接種者氏名)のインフルエンザ予防接種代として(回目)				
③	円 受領しました。	④医療機関	印		



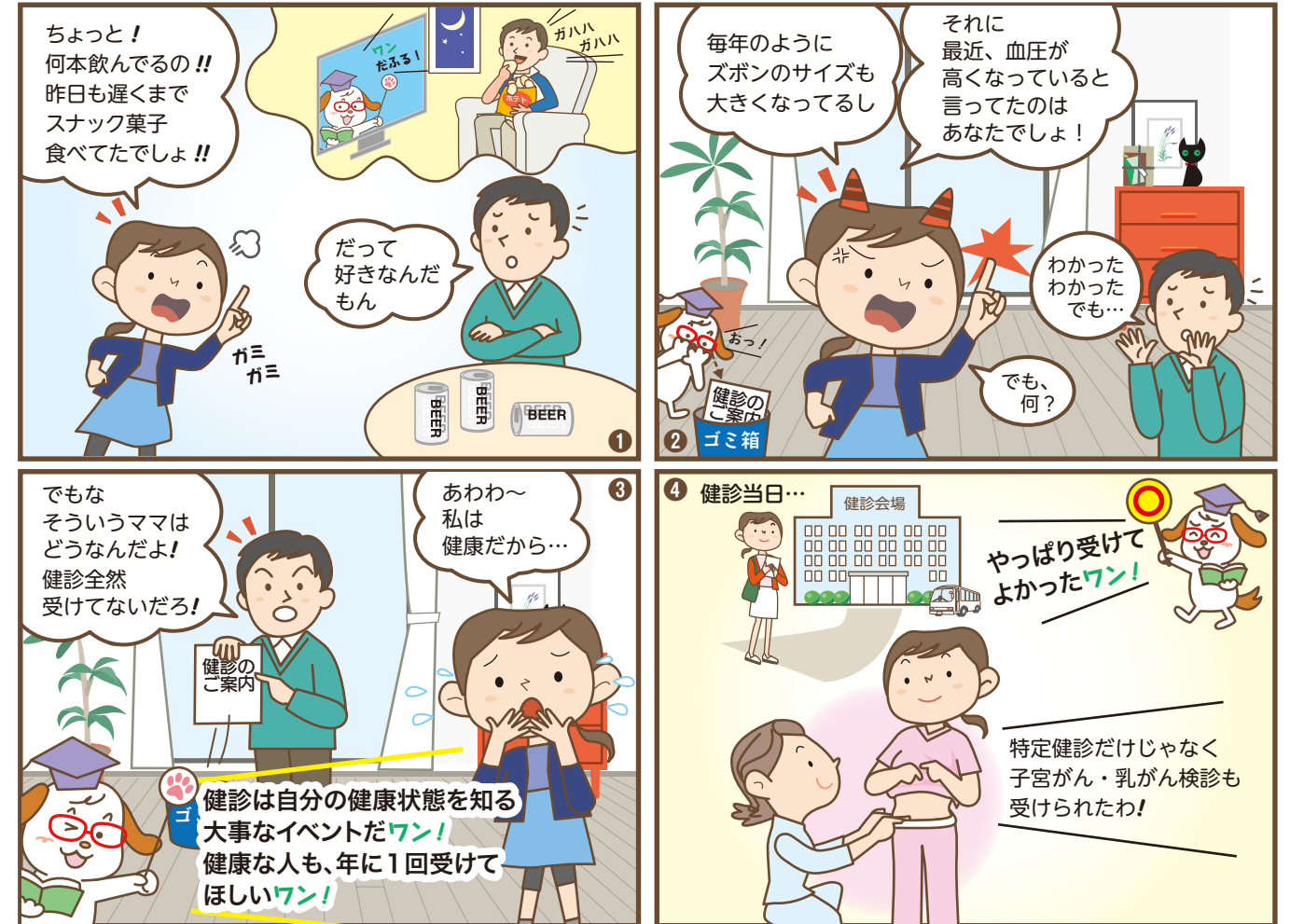
今年は戌年だワン！

知ってワンだふる！

～特定健診編～



40～74歳の被扶養者・任意継続被保険者のみなさんへ 受けよう！特定健診



今年4月以降まだ特定健診を申し込み・受診していない方を対象に、10月中～下旬ごろに再度のご案内をお送りします。

- 会場に空きがある、ご自宅から最寄りの巡回健診会場を個別にご案内しています。
- 申込用紙や返信用封筒（切手不要）を同封していますのですぐに申し込みます。
- 巡回健診は、ウェブでも簡単に申し込むことができます。

京都工場保健会 巡回型健診サービス

検索

パスワード kw159k18



私も受けます。
あなたも受けてくださいわ。

特定健診を受けるときは
「受診券」が必要だワン！
見当たらない人は気軽に
下記まで連絡するワン。



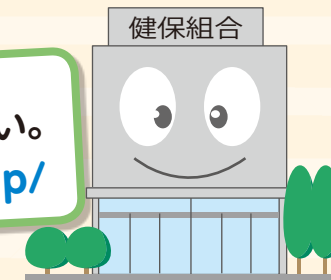
問 健康管理課 TEL 078-360-8617・内線7-11-5751～5759、5782



病気やけが等のときに受けられる主な 保険給付

健康保険では、本人（被保険者）とその家族（被扶養者）が、仕事以外のことで病気やけがをしたり、出産や死亡の場合には保険給付を受けられます。

くわしくは、ホームページをご覧ください。
URL: <https://www.khi-kenpo.or.jp/>



こんなとき	給付の内容	手続き
病気やけがをしたとき		
病気やけがで受診するとき 	健康保険証を提示して必要な医療を受けられます 病気やけがをしたとき、保険証を提出して受診すると、かかった医療費を支払えば必要な療養が受けられます。なお、小学校入学前の子どもと70高齢者は、窓口負担がさらに軽減されます。 （医療費の残り7割は、健保組合が医療機関に支払い（給付）しています）	の3割を 歳以上の 不要
医療費が高額になるとき 	「高額療養費」として窓口負担の一部が払い戻されます 1カ月、1人、各病院（入院・外来別、医科・歯科別など）ごとの窓口所得に応じた一定額（限度額）を超えたとき、超えた額が払い戻されます。なお、本人（被保険者）には、川重健保組合独自の付加給付もあります。 ※高額な医療費がかかる場合、事前に「健康保険限度額適用認定証」のけ、病院等に提示することで、窓口での支払いが限度額までとなります。	負担額が 交付を受 健康保険限度額 適用認定申請書
立て替え払いをしたとき	「療養費」として窓口負担の一部が払い戻されます やむを得ず健康保険証を提示せずに医療を受けた場合や、コルセット等の具を作成した場合などで、健保組合の承認により医療費の一部が払い戻さ	治療用装 れます。 療養費支給申請書
病気やけがで仕事を休むとき 本人のみ	「傷病手当金」が支給されます 本人（被保険者）が、業務外の病気やけがの治療のため仕事につくことが料等をもらえないときは、休業日1日につき、基準となる標準報酬日額2が支給されます。	できず給 の3分の 傷病手当金・延長傷病 手当金付加金請求書
出産するとき		
子供が生まれたとき 	「出産育児一時金」が支給されます 1児につき42万円が支給されます。 （産科医療補償制度対象ではない場合は40.4万円）	出産育児一時金請求書 ※直接支払制度を利用 するときは申請不要
出産で仕事を休むとき 本人のみ	「出産手当金」が支給されます 本人（被保険者）が、出産のため仕事を休み給料をもらえなかったとき 業日1日につき、基準となる標準報酬日額の3分の2が支給されます。	には、休 出産手当金請求書
死亡したとき	「埋葬料（費）」が支給されます 埋葬料（埋葬費）として5万円が支給されます。	埋葬料（費）請求書

申請書等の入手・手続き方法

1 申請書等の入手方法

- ①各事業所の健保窓口（勤労・総務）
- ②「川崎重工業健康保険組合」のホームページからダウンロード

2 申請書の手続き方法

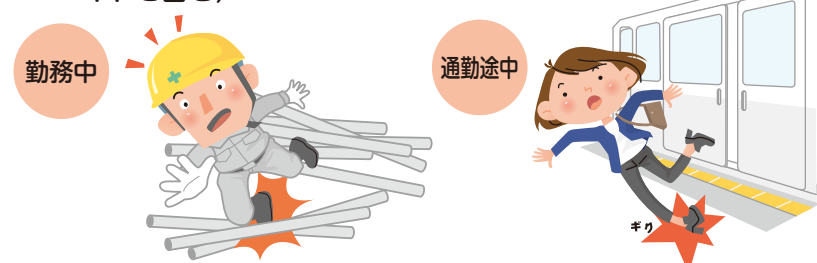
各事業所の健保窓口経由で健保組合へご提出ください。

限度額適用認定証の交付の流れ



ご注意ください

◎ 業務上または通勤途上の事故や災害によりけがをしたときは、労災保険の扱いとなります。（家族については、パート・アルバイトを含む）



◎ 健康保険の給付を受ける権利は2年で時効になります。

問 保険給付について：適用給付課 給付担当 TEL 078-360-8616 ・内線 7-11-5742~5744
 問 限度額証について：適用給付課 適用担当 TEL 078-360-8615 ・内線 7-11-5731

※任意継続の方は当健保組合（適用給付課）にお問い合わせください。

平成30年度 主婦ドックについての再案内



主婦ドックとは、下記年齢の方が「半日人間ドック」と「子宮がん・乳がん検診」を5,000円の負担で受診できる当健保組合の独自の制度です。

対象の方には、4月上旬にご自宅に案内書をお送りしています。

※対象以外の方で、人間ドック受診希望の方には 検診費の60%（上限25,000円）を補助する制度があります。

病院に予約し『人間ドック利用申込書』を 健保組合に提出し受診してください。

詳しくは、健保組合ホームページにてご確認ください。

※主婦ドックの対象者

女性の被扶養者で誕生日が次の方

35歳…昭和58年4月1日～昭和59年3月31日
40歳…昭和53年4月1日～昭和54年3月31日
45歳…昭和48年4月1日～昭和49年3月31日
50歳…昭和43年4月1日～昭和44年3月31日
55歳…昭和38年4月1日～昭和39年3月31日
60歳…昭和33年4月1日～昭和34年3月31日

※人間ドック受診日に健保の資格がある方に限ります。

☆受診期限 平成31年3月31日

1～3月になると予約が取りにくい医療機関もありますので、早めに予約を取って受診しましょう

（できるだけ12月末までに受診してください）

問 健康管理課 TEL 078-360-8617・内線7-11-5782

キッズ

まちがいがしクイズ

お子様と一緒にご覧ください

「いもほり」

2まいの えには、ちがう ところが 3つ あるよ。
こたえは 18ページの「みんなの声」をみてね。

ひだり

みぎ



しょくよくのあき なんでもたべて
しょくごは はみがきも しっかりと！

被扶養者実態調査にご協力ありがとうございました

平成30年度に行いました被扶養者実態調査は、被保険者のみなさんならびに事業所担当者の方々のご協力により、確認業務を終了しました。

この調査は、健康保険組合を健全に運営していくために、毎年実施しているものです。被扶養者資格の適格性を確認することにより、健康保険組合の財政に大きな影響を及ぼしている納付金（高齢者への医療費支援金）の出費を抑えることもできます。

被扶養者実態調査の目的をご理解いただき、今後ともご協力をお願いします。



保険証の返却について

被保険者または被扶養者の資格を喪失したときは、保険証・限度額適用認定証・高齢受給者証を返却してください。

資格喪失日以降、それまで使用していた保険証・限度額適用認定証・高齢受給者証は使用できません。

誤って使用した場合、健康保険組合が負担した医療費を全額遡及して返還していただくことになります。

すみやかにご返却いただきますようお願いいたします。



適用業務 Q&A

別居している家族への送金はなぜ必要なの？

今回は、被扶養者として認定された別居家族への送金について紹介します。

別居している家族を当健保組合に加入させる（被扶養者として認定してもらう）ためには、家族への送金が必要になります。

では、なぜ送金が必要なのか、また、どんな方法で送金すればよいのでしょうか？

Point ① 送金により被保険者との生計維持関係が証明できる！

別居している家族は、通常、独立して生活を送っていると判断されますが、別居であっても基本的な認定基準（※2018年7月26日発行『けんぽニュースNo.600』16ページ参照）を満たしており、被保険者が別居家族の生活を主として支えている（生計維持関係がある）ということであれば、被扶養者として認定できます。

この主として生活を支えていると証明するために「送金」が必要となります。

◆送金を条件に、別居でも被扶養者として認定可能な家族の範囲は、父母・祖父母・曾祖父母・子・孫・兄弟姉妹のみです。

※父母・祖父母・曾祖父母・子・孫・兄弟姉妹以外の家族は同居する必要があります。

◆配偶者および収入のない学生については、別居でも送金の必要はありません。



Point ② いくら送金すればよいのか？

認定基準のひとつに「家族の年収が被保険者の1/2未満」というものがあります。言い替えると「家族の収入以上を被保険者が支援できる状態でない」と判断されてしまいます。

このことから、別居家族への送金額は、以下のとおりとなっています。

◆別居家族の収入以上の送金が必要。

例）別居家族の年収が96万円の場合、月額8万円（96万円÷12カ月）以上の送金が必要となる。

◆別居家族の収入がない、または著しく少ない場合は、詳細状況を確認し、当健保組合にて設定した額の送金が必要となります。

Point ③ どんな方法で送金すればよいのか？

送金については、「被保険者が別居被扶養者に〇〇円送金した」と客観的に確認できる方法で毎月行う必要があります。

具体的には、金融機関からの振り込み、現金書留等が考えられます。

◆現金の手渡しは認められません。

◆別居家族にキャッシュカードを預け、被保険者名義の口座から別居家族が自由にお金を引き出す場合も、送金とは認められません。

◆年に1回だけまとめて送金する方法は認められません。毎月決まった額を送金する必要があります。

問 適用給付課 適用担当 TEL 078-360-8615・内線7-11-5730~3

きのこで食べやせ ダイエット

おいしいだけでなく、すぐれたダイエット効果もあるきのこ。
秋は体の代謝が高まるため、やせやすい季節です。
おいしい秋の味覚で、健康的にダイエットをしましょう。



強力な食物繊維パワーなどで 体脂肪が減らせる

きのこは食物繊維が多く、キノコキトサンと呼ばれる食物繊維の一種も含んでいます。キノコキトサンには脂質を吸着して排せつしたり、脂質の吸収を抑える高い作用があり、毎日とると体脂肪を減らせることがあきらかになっています。

食物繊維そのものにも糖の吸収をおだやかにして血糖値の急上昇を抑え、脂肪を合成しにくくする作用があります。食物繊維が多いものは噛みごたえがあり、腹もち

もよいため、早食いや食べすぎを防ぐのにも役立ちます。このほか、きのこは糖質や脂質、たんぱく質の代謝を促すビタミンB群や、むくみに効くカリウムが豊富。しかも、100gで約20kcalと低カロリーなので、ダイエット中でも安心して食べられます。

冷凍してから調理すると 栄養素の吸収やうまみがアップ

キノコキトサンなどの栄養素やうまみ成分は、きのこを覆う固い細胞壁の中にあるため、調理をするとき細胞壁を

きのこQ&A

Q 選び方は？

A かさや軸がしっかりしているものが新鮮。

- **しいたけ**：かさか肉厚で丸みがあり、開きすぎておらず、軸が太いもの。
- **エリンギ**：かさか薄茶色で開きすぎておらず、軸が白く弾力があるもの。
- **まいたけ**：かさか肉厚で色が濃く、軸が硬くしまっているもの。
- **しめじ**：かさか小さくて色が濃く、軸が太くて白く、短いもの。
- **エノキダケ**：色が白く、軸にハリがあるもの。



袋の内側に水滴がついているものは、鮮度が落ちているので選ばないでね。

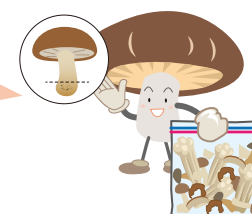
Q きんこは洗う？洗わない？

A 風味が落ちるため、保存するときも調理するときも洗わない。汚れが気になるときは、水で湿らせたキッチンペーパーでふき取る。

Q 保存方法は？

A 2～3日で使いきる場合は、生のまま冷蔵保存。それ以外は、フリーザーバッグに入れて冷凍保存するか、天日で干してカラカラに乾燥させ密封容器に入れて保存する。

冷凍するときも、乾燥させるときも、石づきをとり、食べやすい大きさに切っておくと使い勝手がいいよ。



ダイエットに役立つきのこレシピ

うまみたっぷりきのこスープ

材料(2人前)

- 冷凍ミックスきのこ …… 100g
- 顆粒スープの素(洋風) …… 小さじ1杯
- 卵 …… 2個
- 塩、こしょう …… 少々

作り方

鍋に水300mlと顆粒スープの素を入れて加熱し、煮立ったらきのこを入れて煮る。塩・こしょうで味を調え、溶き卵を回し入れて卵が浮き上がったら火を止める。



簡単に作れるから、朝食や遅い夕食にもおすすめ。ごはんなどの主食をプラスすれば栄養バランスもバッチリだよ。

鮭ときんこのホイル蒸し

材料(1人前)

- 冷凍ミックスきのこ …… 50g
- 生鮭(両面に塩・こしょうを振る) …… 1切れ
- 玉ねぎ(薄切り) …… 1/4個
- レモン …… 1/4個、しょう油 …… 少々

作り方

アルミホイルに玉ねぎ、鮭、きのこの順に乗せ、包む。フライパンに入れてフタをし、中火で10～15分蒸し焼きにする。レモンとしょう油をかけて食べる。



旬の鮭が、きのこの香りとうまみ、玉ねぎの甘みで味わえるよ。ホイルにたままったスープもおいしいから飲んでね。

壊してから行くと、栄養素が効率よく吸収でき、うまみも増します。

細胞壁を壊す方法には、刻む、冷凍する、乾燥させるなどがありますが、手軽で使いやすいのは冷凍です。フリーザーバッグに入れて冷凍するだけでよく、調理するときには凍ったまま、生のきのこと同じように使います。きのこは足が早いため、保存の点でもおすすめです。

数種類のきのこを使った“冷凍ミックスきのこ”を作っておくと重宝します。このとき、ぜひ入れたいのがエノキダケ。キノコキトサンが多く、ダイエットを強力にサポー

トしてくれます。

栄養バランスのよい食事に きのこをプラス

ダイエット中でも食事の基本は「主食・主菜・副菜」がそろった栄養バランスのよい食事です。きのこは副菜にしたり、主菜や主食の具として積極的にとりましょう。目安は1日50～100gです。

キノコキトサンやビタミンB群は調理の煮汁に溶けだすため、煮汁ごといただける料理に使うとよいでしょう。

「うさかめ血圧検定 正解発表」

7月発行健保ニュース(600号)に同封していました「うさかめ血圧検定2018」の回答をお送りいただきありがとうございました。

参加者数(速報値)

	被保険者(本人)	被扶養者(家族)	合計	全問正解率
参加者数	1,444名	385名	1,829名	82.2%



では、正解発表です。ぜひ復習を兼ねて、冊子で確認しながら答え合わせをしてください。

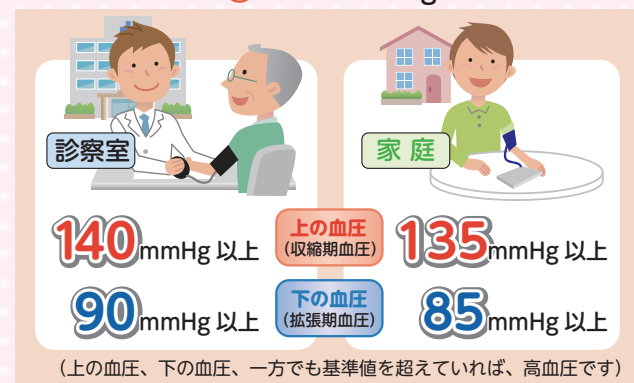
第〇問
答えの番号 冊子の確認ページと内容

第1問	第2問	第3問	第4問
① 2ページ「1日の中での変化」グラフ	② 3ページ「高血圧を招くおもな生活習慣」	② 3ページ「高血圧が続くと…」の図	③ 3ページ「高血圧を放置するとどうなるの?」
第5問	第6問	第7問	第8問
② 2ページ「高血圧基準値」の図	① 4ページ「診察室での血圧と、家庭での血圧の関係」	③ 5ページ「家庭血圧測定をマスターしましょう」	③ 5ページ「家庭血圧測定をマスターしましょう」



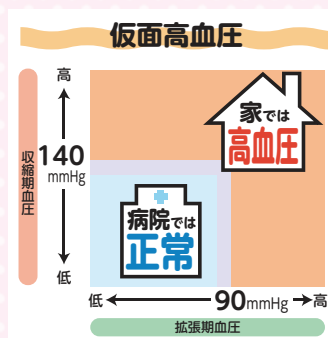
第5問、第6問が少し難しかったようです。復習しましょう。

第5問 「家庭で測る高血圧の基準は?」
答えは②135/85mmHg



家庭高血圧の基準は、この図のとおりです。家庭で測る血圧は、診察室で測るよりも1/2ラックスしていることが多いので、診察室血圧より低い基準になっています。ぜひ覚えてください!!

第6問 「病院で高くない血圧が自宅で測ると高くなることを何と呼ぶ?」
答えは①仮面高血圧



病院での血圧は正常でも、家庭で測ると高血圧になることを「仮面高血圧」といいます。病院や健診では発見されない隠れた高血圧を見つけるためにも、家庭での血圧測定は大切です!!



仮面高血圧の種類には、「早朝高血圧」、「夜間高血圧」、「職場高血圧」があります。

全問正解者の中で、プレゼントに当選された方には、10月末日頃、健保組合に届出のある住所に賞品を発送予定です。当選発表は、賞品の発送をもって、かえさせていただきます。



いかがでしたか?全問正解だった方も、難しいと感じた問題があった方も、もう一度冊子を読んで、血圧について知ってくださいね。次年度も「うさかめ血圧検定2019 予防・改善編」を実施予定です。お楽しみに!!

お詫びと訂正

前号(No.600)P.14におきまして、一部記載内容に誤りがありましたので、ここに訂正し、おわびいたします。
《誤》家庭に低血圧の人がいる → 《正》家庭に高血圧の人がいる

健康アップセミナーin有馬を開催しました!

223名もの方にご参加いただきました!

開催日	大人	小学生
7月21日(土)	33名	29名
7月28日(土)	39名	27名
7月31日(火)	26名	36名
8月2日(木)	13名	20名

7月の豪雨の影響により六甲山での開催が難しくなり、有馬に会場を変更し開催しました。今年は気温も高く熱中症の心配もしていましたが、みなさん元気に終了することができました。

大人は、マインドフルネスヨガでリフレッシュ♪



マインドフルネスヨガとは、「今」に集中し、フル回転している頭を“無”にするヨガです。体験された方は、すっかりしたとおっしゃっていました。

子供は、万華鏡づくりにワクワク♪



万華鏡 完成!!



有馬でハイキング!

台風などの天候により、ハイキングコースを毎回変更して実施しました。1回目は落葉山に登り、2回目以降は温泉寺や湯泉神社を巡り、あたご山に登りました。どのコースもそれぞれのよさがあり、ハイキングを満喫しました!

おちばやま 落葉山(妙見寺にて)



土曜日は、お父さんもたくさん参加してくれました。

てんじん 天神泉源にて



有馬にきたら、温泉だけでなく、泉源巡りも楽しいよ!

託児つき!

小学生未満のお子さんもお楽しみ過ごしました。お母さんたちを待っている間に、こんなものを作ったよ〜。



うちわ

木のオブジェ

秋の会席対決！ 泉郷荘 vs 六甲山荘

泉郷荘の看板メニュー「会席膳」と六甲山荘の大定番「創作会席」。季節の食材を今回は、その試作・試食現場を直撃レポートしました。両施設、一歩も譲らない料

ふんだんに使い、最高のお料理を提供すべく、試行錯誤を繰り返してメニューを決めています。理長こだわりの一品一品。ぜひあなたの舌でジャッジしてください！



定番のお造りは、鮮度抜群！いつも盛付けで魅せてくれます。



まずは、前菜3品。右上のものは汲み湯葉ですが、たまり醤油に漬け込んだチーズとキャビアがのっています。濃厚なチーズのコクとまろやかな湯葉がよく合います。



せいろの中には三田ポークと4種のきのこ。特製ポン酢が、豚の甘みを引き立てます。きのこの食べ比べも楽しんでください。



一番左はバケットに赤ワインジャム・カマンベールをのせた先付。黒コショウがピリッと食欲をそそります。一番右のイガイは栗かのこ。食感と香ばしさがたまりません。



今回のお鍋は、しゃぶしゃぶ。会席用にアレンジされた特選胡麻だれでいただきます。シメの黒い麺は、ひじきを練りこんだもの。ツルツルとした喉越しです。



半月大根の上に、カンパチ・細切りの茄子が盛り付けてあります。ていねいな一皿に、感服しきり。



六甲山荘のお造り。シマアジ、本マグロ、サワラたたき（中身は仕入れにより変わります）鮮度は一目瞭然。シンプルズベスト。



これは何でしょう？赤い留め具を外すと…

松茸の香りが一気に広がります。「甘鯛と松茸のスープ仕立て」これで洋風土瓶蒸し！大変上品・上質な味わいです。



こちらは鴨葱そばです。やさしいお出汁に、ローストした鴨と焼ねぎ。鉄板ですね。



秋刀魚の有馬煮は、地元名産の有馬山椒がポイント。骨までやわらかい！



サザエの金山寺焼は、金山寺味噌の濃厚な味付け。

箸休めに、蕎麦そうめん。しっかりコシのある麺です。桜エビととろろでさっぱりいただきます。



今回紹介したメニューは、
泉郷荘「会席膳」 ¥3,300-(税別)
※この価格でこの内容。保養所だからできる
六甲山荘「創作会席」 ¥3,500-(税別)
破格です。こと。

泉郷荘は月替わり（今回は9月会席を紹介）、六甲山荘は季節替わり（今回は秋会席を紹介）で、毎回趣向を凝らしたメニューをお届けしています。健保ホームページの保養所ページに掲載している「泉郷荘通信」「六甲プレス」で詳しいメニューをお知らせしていますので、ぜひ一度ご覧ください。そして、みなさんでぜひ一度食べに来てください！

WEB予約は、「川崎重工業健康保険組合」ホームページからどうぞ！
URL: <https://www.khi-kenpo.or.jp/>

川崎重工業健康保険組合 検索 [TOP] → 「保養所利用」 → 「直営保養所」をクリック
詳しい料金やメニュー、イベントのお知らせなども随時更新中です！※WEBがご利用いただけない場合は、健保組合・事業所の健保窓口で代行入力もできます。

今回の肉料理は「牛タン赤ワイン煮込」6時間じっくりと煮込んだ牛タンは、口に入れた途端にほどけていきます。いんげん・人参・インカのめざめ(ジャガイモ)は、濃厚な赤ワインソースに絡めてお召し上がりください。



これはもしかして？はい。松茸ごはんです。ふんだんに入っています。赤だしにはぐるぐる巻いた鞠湯葉が入っています。



このふたつは、酒の肴にもってこい。





みんなの声

最後までお読みいただきありがとうございました。
このコーナーではみなさまからお寄せいただいたご意見や感想をご紹介します。

7月号にお寄せいただいたご意見や感想から



「みなさんの医療費とその傾向」の記事を読んで、40歳を目前にして医者にかかる機会が増えてきた実感があったところなので、今後の医療費について考えるよい機会となりました。(30代 被保険者 男性)

40歳ぐらいから生活習慣病やさまざまな病気にかかる人が増え、1人当たりの医療費も増加していきます。ご自身の健康について考えるきっかけとなりよかったです。



健診をここ2年ほどサガっているのですが、今年はちゃんと受けようと思います。(50代 被扶養者 女性)

40歳以上の被扶養者の方は、特定健診を毎年無料で受診することができます。毎年受診し、継続的に健診結果を確認することが健康管理には大切です。ぜひ、今年は受診してくださいね。



「こころの調子」を携帯やスマホを使ってオンラインでチェックできることを知りました。家族で利用してみたいと思います。(30代 被扶養者 女性)

健保ホームページ内の「健康・こころのオンライン」では、こころの調子(ストレス度チェック)や、相談事例などを紹介しています。家族みなさまのセルフケアツールとしてご活用ください。



健チャレサポーターとして、部内参加率100%を目指しています。声かけすると、男性陣はあまり積極的ではありませんでしたが、今までやっている人からのプッシュもあり、何とかスタートできました。こまめにフォローして100%目指します。(20代 被保険者 女性)

まさに健チャレサポーターのかがみ！素晴らしい！部内のみなさまの健康度がアップすること間違いありませんね。健チャレは終了しましたが、みなさまの職場の参加率はいかがでしたか？



血圧計の購入を今回のけんぽニュースを見て、年齢的に早いかなと思いつ、とてもお得なので、夫婦で話し合い決断。血圧検定・血圧測定もトライしてみるとにしました。(30代 被扶養者 女性)

血圧測定は、ご自身の体調の変化を簡単に知ることができる健康のバロメーターになります。若いうちからご自身の血圧に興味をもつことが大切です。



お盆に家族で六甲山荘に宿泊し、1歳の子供がキッズルームで大はしゃぎでした。ごはんもおいしく、子供もいっぱい食べてくれました。また来年も利用したいです。(30代 被保険者 男性)

キッズルームは子供たちに大人気の遊び場です。冬休み・春休みはイベントも盛りだくさんですので、ぜひご家族で遊びに来てください！



キッズ まちがいさがしクイズ

こたえ



7月号の人気記事ベスト3

1位	おいしく健康UP ～スイカで熱中症対策～
2位	泉郷荘・六甲山荘 スタンプラリー攻略法
3位	8月・9月はカワサキ健康 チャレンジに参加しよう

次号のけんぽニュースは
平成31年1月発行予定です。
けんぽニュースを読まれた感想や
ご意見・ご要望、
いろいろな声をお寄せください。
お待ちしております。

かわさきけんぽニュース

No.601

2018年(平成30年)
10月18日発行

けんぽニュースは年4回発行しています。
バックナンバーはホームページでご覧いただけます。



CONTENTS

10月は健康強調月間です	2
インフルエンザの予防接種を受けましょう	3
インフルエンザ予防接種補助のお知らせと申請方法	4
平成30年度 インフルエンザ予防接種補助金申請書	5
平成30年度 インフルエンザ予防接種補助金申請用領収書	6
知ってワンだふる！～特定健診編～	7
病気やけが等のときに受けられる主な保険給付	8
平成30年度 主婦ドックについての再案内	10上
キッズまちがいさがしクイズ	10下
クロスワードパズル応募はがき	中綴じ
保健事業&業務カレンダー	中綴じ
お家でできる簡単ピラティス	中綴じ
被扶養者実態調査にご協力ありがとうございました	11上
適用業務 Q&A	11下
おいしく健康 UP ～きのこで食べやせダイエット～	12
うさかめ血圧検定 正解発表	14
健康アップセミナー in 有馬を開催しました！	15
秋の会席対決！泉郷荘 vs 六甲山荘	16
みんなの声	18
クロスワードパズル	19下
これ、食べてみて!! ～女子旅「花籠会席」～	裏表紙

クロスワードパズル

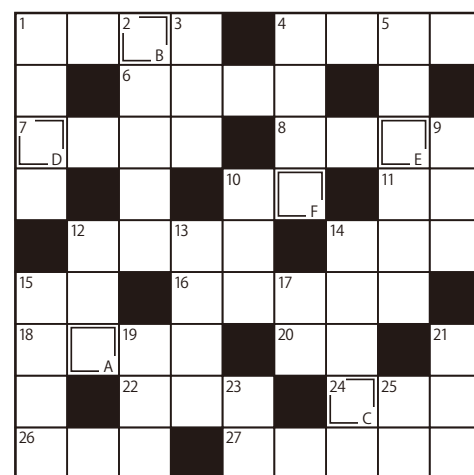
二重枠に入った文字をA～Fの順に並べると何という言葉になるでしょうか？

ヨコのカギ

- 泣きぬれて蟹と戯れた詩人、石川さん。
- 胸に蛇皮、沖縄の弦楽器。
- スモークした食品。
- 花札の萩にいる動物。
- 洋裁で、布にコレをのせて裁ちます。
- 人の悪夢を食べて、満腹になるの？
- 麻雀で鳴きます、〇〇やチー。
- カナカナカナ…と鳴く秋蟬。
- トラップで心臓の形。
- 人間は考える〇〇である。
- コヨーテに似た動物。暗殺映画「〇〇〇〇〇の日」。
- お稽古用具は、筆・硯。
- ロンドン名物、白い闇。
- ギリシア文字Λの読みは？
- 左手に持って仰ぐ生活…羨ましい。
- 光線。レーザー〇〇〇。
- ムニエルはフレンチ。ピザは？

タテのカギ

- 走り回っても叱られない授業です。
- タイ式は「蹴り」も OK。
- 危うきに近寄らない人。
- 「好色一代男」の作者、井原〇〇〇〇。
- 国名と首都名が同じ、アジアの島国。
- パニライスの上に小さな葉っぱ。
- 魔法がとけて、カボチャに逆戻り。
- 議員をサポート、公設と私設の方が。
- 元素記号 Ra。温泉の成分。
- お肉等を必要量だけお売りします。
- アंकレットはココに。
- 十三夜は、まだ完璧な丸でなし。
- 洗濯機は縦型式？〇〇〇式？
- 毎月22日は禁煙の日。2をこの鳥に見立てて。
- 〇〇は小を兼ねる。
- ポンポンふりふり応援、〇〇リーダー。



解答を本誌中央の綴じ込みはがきに記入し
11月19日(月)までにお送りください。
正解者の中から抽選で30名の方に図書カード(1,000円分)を進呈します(当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます)。

前回の正解

『チカクカビン』

- 応募者 548人
- 正解者 545人



送り先

〒650-8680 神戸市中央区東川崎町1-1-3 (神戸クリスタルタワー)
川崎重工業健康保険組合パズル係 (社内メール可)

前回のクロスワードパズルの正解は「チカクカビン」でした。冷たいものが歯にしみたり、歯ブラシの毛先が触れたときに痛みがあれば知覚過敏かもしれません…。違和感を感じた場合には早めに歯科医師に相談しましょう。



これ、
食べてみて!!

保養所メニュー紹介

六甲山荘 女性のみグループ限定

11/1～30



女子旅『花籠会席』

～お品書き～



花籠

秋の前菜
本日のお造り
季節の天麩羅盛り合わせ
松茸茶碗蒸し
国産サーロインのミニステーキと季節の温野菜

台物

秋の寄せ鍋

バイキング

サラダ・ご飯（白ご飯・松茸ご飯）香の物
フルーツ・ケーキ・ソフトドリンク ※ご宿泊の少ない日は個人盛りとなります。



1人前

¥3,000-
(税別)

(注文は女性のみグループ
に限ります)



**女性のみなさん！11月は女子旅です
これを逃す手はありません**



Q: 女子旅ってなに？

六甲山荘で年2回開催される女性のための特別イベント。今年第2回目は11月に開催です。

Q: どうやって申し込むの？

WEB予約時、連絡事項欄に「女子旅」と入力してください。

対象は全員女性のグループに限ります。(未就学児童の男の子はOK)

Q: どんな特典があるの？

①女子旅のためだけに用意された専用メニューが選択できます。今回は上記「花籠会席」。

※ほかのメニューをお選びいただいてもかまいません。

②お泊りのお部屋にスイーツをご用意いたします。

③カラオケが1時間無料サービス！

「花籠会席」料理長からの一言

秋の六甲山をイメージし、見て楽しみ、味で楽しみ、季節と地域性を感じるうれしいお料理をご用意いたしました。女性のみなさんに喜んでいただけるよう、いろいろな種類を少しずつ盛り合わせています。多品目がポイントです！六甲山荘のコンセプトであるお肉も取り入れて、バランスのいい会席に仕上がっていますので、ぜひご賞味ください。