

No. 604

2019年(令和元年)
7月18日発行

かわさき けんぽニュース

Pep Upを活用しよう! P.4~5

夏休みは家族で六甲山荘へ行こう!! P.6~7

Pep Upで
参加しよう

カワサキ 健康チャレンジ 2019

チャレンジ期間

2019年8月1日(木)~9月30日(月)

詳しくは
P.2~3を
ご覧ください

健チャレガイドを見て、
ぜひご参加ください



ホームページもご利用ください
<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いたします。
※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。

リニューアルポイント **その1**

大人 スマホ・パソコン (PepUp) の
日々の記録から参加できる!!

スマホ・パソコン (PepUp) で参加するには、PepUpへの登録が必要です。まだ登録されていない方は開始前に登録してください。詳しくは6月下旬から順次お配りしている健チャレガイド (記録表) とPepUp登録案内通知をご覧ください。

★小学生は紙での参加に限ります。PepUpでの参加はできません。



健チャレガイド



登録案内通知

!!注意!!

「カワサキ健康チャレンジ」や「参加」のボタンは
ありません。
年中使える「日々の記録」から入力してください。
期間中に入力された結果で達成状況を確認します。



(パソコン画面)



(スマホのweb画面)



リニューアルポイント **その2**

大人 大人を選択コースは、細かく選べるように
10コースから33コースにコース数が増える!!

小学生 小学生の記録表は、
かわいいうさかめデザインのぬり絵に変更!!

参加対象

実施期間中(8月~9月)
川重健保に加入している

- 被保険者
- 被扶養者のうち配偶者と小学生

8月・9月は
新しく生まれ変わった

カワサキ健康 チャレンジ 2019 に参加しよう!!



三者共催のキャンペーンだよ!

問 健チャレ事務局
TEL: 078-360-8617
e-mail: kenchalle@corp.khi.co.jp

リニューアルポイント **その3**

参加することに意味がある!
達成できなくても、参加すると参加賞をプレゼント!!

リニューアルポイント **その4**

賞品が「Pepポイント」へ変わる!!

ポイントは商品と交換できます。PepUp初回登録キャンペーンや
その他健康イベントでもポイントが貯まるので、商品選択の幅が
広がります。

ポイント付与の時期は12月13日頃です。

※WEB環境がない場合は、10/11(金)までに健チャレ事務局へお問い
合わせいただくと、図書カードで対応します。

大人 (達成賞または参加賞をプレゼント)

達成賞

達成条件がクリアできれば、
1,000Pepポイント (1,000円相当) プレゼント!

参加賞

達成条件がクリアできなければ、
500Pepポイント (500円相当) プレゼント!

小学生

参加賞

チャレンジした日に色をぬって記録表を提出したら、
500Pepポイント (500円相当) プレゼント!
※小学生のPepポイントは被保険者に付与します。

!!Pepポイントの注意事項!!

- ①紙の記録表で参加した場合もPepポイントを付与します。
- ②Pepポイント付与には、ご本人のPepUpへの事前登録が必要です。
※紙の記録表で参加された方も
11月末までにPepUpへの登録が必要です。



詳しくはこちら

PepUp.

を活用して、

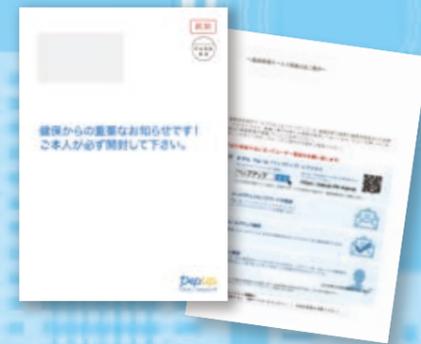
夏は「健チャレ」、秋は「ウォーキングラリー」に参加しよう！



まずは登録！

利用するには、登録が必要です。
登録に必要な個人IDについては、6月末にお送りしました「PepUp登録案内通知」に記載しています。
ぜひご登録ください！

健チャレについては、P.2・3をご覧ください。



ウォーキングラリーの参加概要

参加対象 PepUp登録者

実施期間 2019年10月1日～12月27日(約3カ月間)

参加方法 個人参加 または チーム参加

目標歩数 個人参加 → 1日の平均歩数8,000歩
チーム参加 → 1日の平均歩数6,000歩

達成賞 達成者に1,000Pepポイント付与(1月末)

※個人・チームどちらの目標を達成しても、1人上限1,000 Pepポイントの付与となります。



1 参加するためには、エントリーが必要!!

エントリー期間 2019年9月2日～9月30日

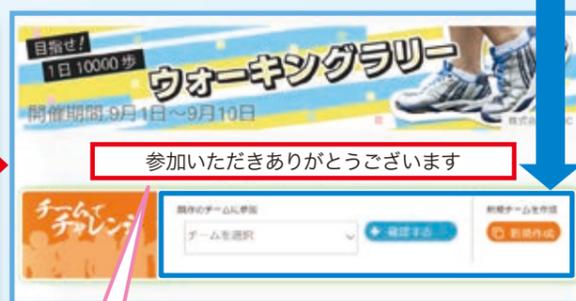
エントリー方法 1 ウォーキングラリーに参加される方は、必ずエントリー期間中に行ってください。

「健保からのお知らせ」
「HOME」のバナーをクリック

「参加画面」の参加ボタンをクリック



エントリー方法 2 チーム参加する方は、仲間を集め、チームを作りましょう。
→2へ



「参加いただきありがとうございます」の画面が出てくることをご確認ください。これでエントリー完了です。

(※表示がない場合エントリーできていません。前の画面に戻りもう一度参加ボタンを押してください)

2 ウォーキング仲間を作って参加しよう♪

★一緒に参加するメンバーが決まったら、代表者が新規チームを作成し、他のメンバーはチーム名を選択して参加します。

♪ 新規チームを作る方法

- 「チーム名、本気度、チームの説明」を入力し、「新規作成」ボタンをクリック
- 代表者は他のメンバーに、ページに表示された招待リンクを送ることもできるよ！

♪ 作成したチームを選択する方法

-
-



夏休みは家族で六甲山荘へ行こう!!



令和初めての夏休み。みなさん予定は決まりましたか？
今回は、夏休みのお子様利用にスポットを当てて六甲山荘
テーマパークもいいけど、家族はもちろん、おじいちゃんや

の魅力をお伝えします。
おばあちゃん3世代で楽しんでみれいわ(令和)!!



お子様メニュー

とっても豪華な「お子様プレート」と「キッズディナー」で大満足!!
もちろん、お子様でも通常メニューをご注文いただいても大丈夫ですよ。



キッズ
ディナー

※写真はサンプルです。

夏休みイベント 7/19~8/31



カキ氷
なに味にする??

スーパーボール
何個取れるかな?

毎年恒例の
ミニ縁日!!

バスケットボール、キッズルームも



子供だけじゃない!!
大人もハマりますよ。



専門家に監修
してもらった
自慢のキッズ
ルームです。

ベビーにもやさしい



小さな赤ちゃん連れのご
利用も多いので設置
しています!
(お風呂の脱衣所男女共)



大人のための リフレッシュコーナー新設

NEW

新たに、リフレッシュ
コーナーを3階に設置
しました。
大人もゆっくり読書など
いかがでしょうか?
(特に夜は中庭がライト
アップされて素敵です)



近隣観光スポット

六甲山カンツリーハウスでは、
真夏の夏祭り開催中
(7/14~9/8)
人気のイベント
「宝さがしゲーム」も大人気



※詳しい詳細は六甲山カンツリーハウスHPまで...

泉郷荘・六甲山荘 連泊プラン (7/19~8/31)

連泊していただいた方には、
後半の宿でプレゼントをお渡しします。



泉郷荘



六甲山荘

(10~3月)

泉郷荘・六甲山荘下半期イベント紹介

年間 両保養所共通

- ①アンケートご記入プレゼント
 - ②お誕生日プレゼント/利用日が誕生日当日の方
 - ③誕生日プレゼント/利用日が誕生月の方
 - ④結婚記念日プレゼント/利用日が結婚記念日の方
 - ⑤アニバーサリープレゼント/定年退職祝い・長寿の祝いをされる方
※六甲山荘のみ
- 【注意】当日は証明になるもの(生年月日のわかるもの)をお持ちください。

泉郷荘

10月	①収穫祭イベント 10/5・6 ②ハロウィンイベント 10/26・27	
11月	①みかんの日イベント 11/3 ②いい夫婦の日イベント 11/22	
12月	①冬至イベント 12/23 ②クリスマスイベント 12/24・25	
1月	①年末年始イベント 12/31~1/3 サプライズイベント 1/9~31の祝日を除く月~木	
2月	①節分イベント 2/3 ②バレンタインイベント 2/14	
3月	①雑祭イベント 3/3 ②ホワイトデーイベント 3/14 ③春休みイベント 3/26~31	

六甲山荘

下半期	①新卒新入社員応援イベント 10/1~3/31	
10月	①体育の日イベント 10/13 ②収穫祭イベント 10/19 ③ハロウィンイベント 10/25~27	
11月	①灘五郷日本酒飲み比べ ①~②11月全日 ②女子旅第二弾 ③いい夫婦の日イベント 11/22	
12月	①冬至イベント 12/22 ②クリスマスイベント 12/23~25	
1月	①年末年始イベント 12/31~1/3 ②きまぐれイベント 1/24・25	
2月	①バレンタインイベント 2/14 ②ワインイベント 2/28・29	
3月	①ホワイトデーイベント 3/13・14 ②六甲山荘クイズに挑戦 3/25~31	

[イベント内容は予告なく変更する場合がございます。
詳細は各施設へお問い合わせください]

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。

血圧計を常備して、 家庭血圧を測りましょう!



今年4月に高血圧の管理・治療の指針を示した「高血圧治療ガイドライン（日本高血圧学会作成）」が改訂され、その中で『高血圧になる前の血圧の分類』が大きく変更されました。

血圧分類の改訂

ガイドライン2014 診察室血圧(mmHg)		ガイドライン2019 診察室血圧(mmHg)
120未満 かつ 80未満	至適血圧	120未満 かつ 80未満 正常血圧
120~129 かつ/または 80~84	正常血圧	120~129 かつ 80未満 正常高値血圧
130~139 かつ/または 85~89	正常高値血圧	130~139 かつ/または 80~89 高値血圧
140以上 かつ/または 90以上	高血圧	140以上 かつ/または 90以上 高血圧

2019.6 NHK「きょうの健康」より

上の血圧（収縮期血圧）が「130～139mmHg」の場合、前回のガイドラインでは「正常高値血圧」と分類されていましたが、今回からは「高値血圧」となり、**高血圧とは診断されないものの、「正常ではない高い値」という考え方に変わりました。**また、正常血圧は「120mmHg未満」に変更されました。

さまざまな研究の結果で、血圧が高くなるほど、脳卒中や心筋梗塞などが起こるリスクが高くなること、逆に「上の血圧が120mmHg未満」に抑えられていればそのリスクが大幅に下がることもわかっています。まずは家庭血圧を測定して、ご自身の血圧を知ることから始めませんか？

「上の血圧が130～139mmHg」の人でもリスクがあるので要注意!



データ通信ができる血圧計を
健保組合補助による特別価格で斡旋します

特別価格での
斡旋は今年度
限り



家庭血圧を測定するためには、
血圧計が必要です!

「血圧計購入補助キャンペーン」
をご利用ください

申し込み方法 以下のいずれかの方法でお申し込みください。

①WEBでのお申し込み

健保組合HP内の「血圧計の斡旋サイト」
または、右記、二次元バーコードより
アクセスしてください。



②郵便でのお申し込み

4月発行けんぽニュース同封ちらしに必要事項を記入して、家庭用常備薬斡旋申込書（2019年春季）に添付の専用封筒（切手不要）をご利用のうえ、申込書を直接白石薬品㈱まで送付してください。

ご注意 1世帯につき1個までのため、昨年度、当キャンペーンで購入された方は対象外となります。ご了承ください。



申込締切
9月30日(月)

「ガッテン!」で
紹介されました

NHKの健康ご長寿番組「ガッテン!」(毎週火 19:30~)に当健保組合の「血圧測定チャレンジ」が紹介されました。



「頑張らずに」できる禁煙って?



健診結果をみると、血圧や
コレステロールが高くなって
ますね。
禁煙した方がよいのでは?

それはわかってるんです!
だから今まで何度かチャレンジ
したのですが、イライラして…
結局できずじまい。
でも、そろそろやめたいなあ。



今まで「頑張って」禁煙
しようとしていたのですね。
それはつらかったでしょう。
今度は「**頑張らずに**」禁煙
できる方法にトライして
みませんか?



え?
頑張らずにできる
禁煙???



「禁煙外来」はご存知ですか?

聞いたことはあるけれど…



禁煙治療なら、**頑張らずに禁煙できます!**

禁煙治療とは、禁煙外来のある医療機関にて、医師より個人の状態に合わせた指導を受けると同時に、イライラなどのニコチン切れ症状を和らげる飲み薬や貼り薬を使い、進めていく治療方法です。

実際、禁煙治療による禁煙成功率は約70~80%といわれ、自力で禁煙するよりはるかに成功しやすいといわれています。

※禁煙外来医療機関検索
【日本禁煙学会ホームページ】
<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

イライラ 集中力低下
落ち着かない ストレスによる
暴飲暴食



健保組合の「**禁煙達成費用補助**」制度をご利用ください!

健保組合では、禁煙外来や市販の禁煙補助剤を利用し、3カ月間禁煙を達成された方へ、かかった費用の一部を補助しています。詳しくは、ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

注意! 禁煙外来を利用し、
費用補助を受ける場合

禁煙をより長く継続していただくため、禁煙外来は原則、治療が完了する5回の通院を補助の条件にしています。
禁煙外来は必ず5回通院しましょう。

問 健康管理課 TEL 078-360-8617

生活習慣病予防セミナー 参加者募集!

神戸地区 10/5(土)、11/9(土) 神戸クリスタルタワー

岐阜地区 10/26(土) テクノプラザ

いずれも10:30~15:30 参加費無料(昼食付)

お1人での参加は
もちろん、
ご夫婦での参加も
お待ちしております!

対象者・募集人数 被保険者および被扶養者 各回30名 ※申込多数の場合は抽選とさせていただきます。

健康診断ではわからない「食後血糖」を測ってみましょう!

「食後高血糖」をご存知ですか?

健康診断で測定する空腹時血糖値は問題ないのに、食後血糖値が高い状態をいいます。食後高血糖が起こると、血管が傷つき「血管の老化=動脈硬化」が進むため、**糖尿病の人と同様、脳卒中や心筋梗塞などを起こすリスクが高まる**ことから、別名「**隠れ糖尿病**」ともいわれています。

このセミナーでは、健康診断にはない食後血糖値を測定することができます。

プログラム

◆血糖自己測定

(食前と食後30分・60分・90分・120分の計5回測定)
食事や運動による血糖値の変化を実際に確認!



1回ずつ使い捨ての針を刺します。それほど痛くありませんよ。

◆保健師のはなし (健診結果の見方)

◆管理栄養士のはなし (食事や運動のポイント)

※昼食は健保で準備します。



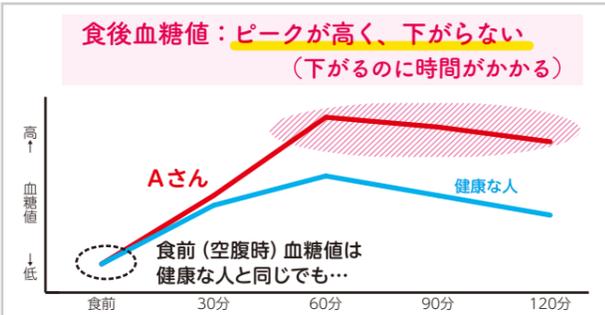
下表に1つでも
チェックのつく方は
隠れ糖尿病かも?!

- 最近太ってきた
- 早食いである
- 缶コーヒーやジュースをよく飲む
- お菓子や菓子パンをよく食べる
- 毎晩、晩酌をしている
- 魚よりも肉が好き
- 野菜をあまり食べない
- 夕食の時間が遅い
- 普段、体をあまり動かさない

チェックのついた方はぜひ、
セミナーにご参加ください!

昨年のセミナー参加者Aさんも「隠れ糖尿病(食後高血糖)」でした

Aさんの血糖値の変化



感想

血糖値を測定し、自分が食後高血糖だったことにびっくり!ただちに食事を改善し、運動を取り入れたいと思う。

問 健康管理課 TEL 078-360-8617

【申込締切: 8月23日(金)] お申し込みは、中綴じはがきをご利用ください

先着順で受け付け中!

レディースセミナー

追加募集

参加費無料
昼食付き

健康・美容の指標として話題の「糖化度」を測れます!!



指先で
手軽に
チェック!

体の中で作られる老化物質の1つで、どなたの体の中にも存在します。生活習慣の乱れでたまりやすくなり、骨や血管の質、肌のシワやたるみなどに影響するといわれています。

プログラム 9:20~14:30

〈健康チェック・各種相談〉

- ◆生活習慣病健診・特定健診
身体測定、血圧測定、尿検査
血液検査、医師による診察
- ◆歯科検診
- ◆骨密度測定
- ◆AGEs測定
- ◆便潜血検査(事前申し込み制)
- ◆相談コーナー
検診・健康相談
保険相談(株)カワサキライフコーポレーション

〈健康講話・運動体験〉

- ◆保健師によるはなし
- ◆運動体験「ヨガ&SHIRIトレ」

募集地区

	地区	日程	会場
1	岐阜	9/27(金)	各務原テクノプラザ 【託児あり】
2	丸亀	10/4(金)	綾歌総合文化会館 【託児あり】
3	加古川	10/10(木)	加古川総合保健センター

大好評の
お弁当



定員に達しただい募集を
締め切りますので、お早めに!

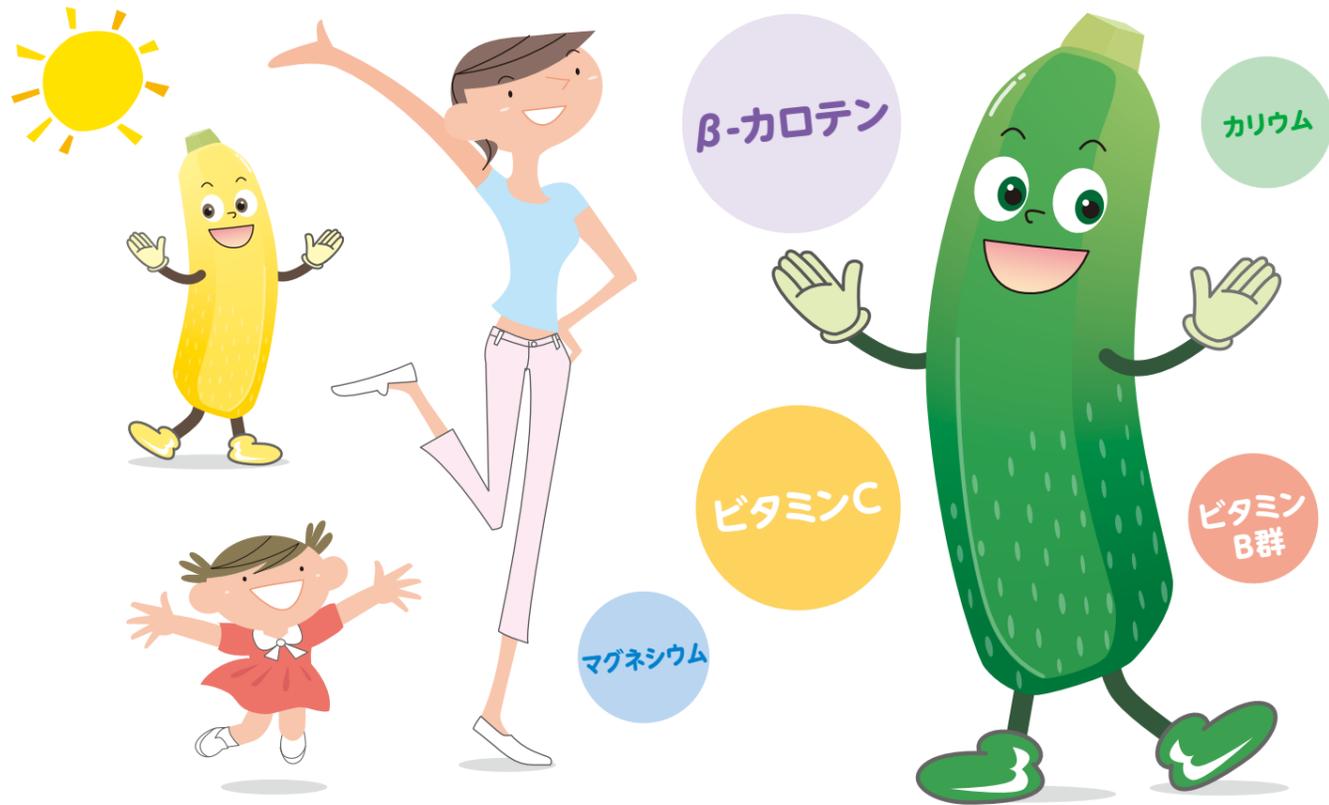
募集要領

- 参加資格** 20歳以上の女性(被保険者・被扶養者)で、終日参加できる方
※以下の方は当セミナーにお申し込みいただけません。
2019年4月1日~2020年3月31日の間に特定健診・人間ドック・主婦ドックを受ける予定の方(またはすでに受けられた方)
- 定員** 各会場50名(最少催行人数:セミナー20名、託児3名)
- その他** ※被保険者の方は生活習慣病健診・歯科検診を受けられません。
※託児は事前申し込み制で、対象はセミナー開催日に満1歳から就学前までのお子様です。
託児を設けていない会場でのお子様のご同伴は、安全上の理由からお断りしています。
※都合により、開催日程等を変更することがありますがご了承ください。なお、変更が生じた場合は追ってご連絡します。

お申し込みは、中綴じはがきをご利用ください

ズッキーニで夏風邪予防

「咽頭結膜熱（プール熱）」や「手足口病」に代表される夏風邪。子どもがかかる病気ですが、近年、大人でもかかる人が増えています。ズッキーニは夏が旬の野菜で、夏風邪の予防に役立ちます。



夏風邪は長引きやすく、のどの痛みや腹痛を伴うことも

冬の風邪の原因ウイルスは低温・乾燥を好みますが、夏風邪の原因ウイルスは高温・多湿を好み、梅雨から夏にかけて活動が活発になります。

代表的なのはアデノウイルスやエンテロウイルス。これらはのどや腸で増殖するため、夏風邪は発熱に加え、のどの痛みや腹痛、下痢などを伴うことがあります。また、有効な治療薬はなく、免疫力を高めてウイルスが排出されるのを待つしかないため、一度かかると長引くという特徴があります。

夏風邪予防の基本は、手洗いとうがいです。また、夏バテや疲労で体力や免疫力が低下すると、夏風邪にかかりやすくなるため、食事や睡眠をきちんととって、夏風邪に負けない体づくりをすることも大切です。

ズッキーニは免疫力を高めるβ-カロテンやビタミンCが豊富

スーパーなどでも見かけるようになったズッキーニ。キュウリに似ていますが、カボチャの仲間、免疫力を高める作用があるβ-カロテンやビタミンCが豊富です。疲労回復に必要なビタミンB群や、汗とともに失われる

ズッキーニQ&A

Q 選び方は？

A 皮にツヤがあり、大きすぎないものがよい。長細形のもの長さが20cmぐらいで、太さが均一のものを。丸形は直径5～15cmぐらいが目安。ヘタの切り口がみずみずしいものが新鮮。



皮が緑色のものと黄色のものがあるけど、緑色より黄色のほうが皮がやわらかくて、クセがないよ。

Q 保存方法は？

A 乾燥しやすく、水分が抜けると味が落ちる。低温にも弱いため、ラップや新聞紙に包み、冷蔵庫の野菜室で保存。4～5日で食べきる。

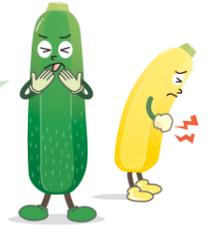
Q 日本に広まったきっかけは？

A ズッキーニは南フランスやイタリアでメジャーな野菜。日本には1980年代のイタリア料理ブーム以降、広まった。現在は国内の生産量も多い。

Q 使い方のコツは？

A クセのない味わいや食感がナスとよく似ているため、ナスと同じ感覚で調理するとよい。ナスを使うメニューに、ズッキーニを使ってもよい。

苦味を感じるズッキーニは食べないでね。苦味成分が多いと、腹痛や下痢を起こすことがあるんだ。



夏風邪予防に効くズッキーニ レシピ

簡単ラタトゥイユ

材料(2～3人前)

- ズッキーニ…2本(2cmの輪切り)
- なす…2本(2cmの輪切り)
- トマト…大3個(ザク切り)
- パプリカ(黄)…2個(2cm角)
- オリーブ油…少々
- 塩…小さじ1杯強

作り方

鍋にオリーブ油を入れてトマトを炒め、水分が出てきたら残りの野菜を加えてざっと混ぜる。塩を加えて混ぜ、ふたをして中火で約15分間煮る。

ごはんやパン、パスタにも合う常備食。オリーブ油で炒めるからβ-カロテンの吸収率がいいよ。



ズッキーニのツナあえ

材料(2人前)

- ズッキーニ…1本(薄切り)
- ツナ缶…小1缶(約80g)
- 白いりごま…小さじ1/2杯
- しょう油…小さじ1杯
- 黒こしょう…少々

作り方

ズッキーニを塩小さじ1/2杯(分量外)で軽くもみ、約5分おく。水気をしっかり絞ってボウルに入れ、ツナ(缶汁ごと)、ごま、しょう油、こしょうを加えてあえる。

生ズッキーニを使ったお手軽メニュー。ツナなどのたんぱく質源も免疫力を高めるのに必要だよ。



カリウムやマグネシウムなどのミネラルも多く、夏バテによる体力の低下を防ぐ効果があります。

そのため、ズッキーニを食事にとり入れれば、夏風邪の予防に役立ちます。調理するときは油を使うのがおすすめ。うまみが増し、β-カロテンの吸収率が高まります。また、ズッキーニの表面が油でコーティングされて、ビタミンCの損失も抑えられます。

使い勝手がよく、独特の食感が楽しめるのも魅力

ズッキーニは皮ごと食べられ、硬い種がなく、アク抜きもいらぬため、調理がラクチンです。味は淡泊でほのかな甘みがあり、どんな料理にもよく合います。

調理法によって食感が変わるのもズッキーニの魅力です。炒めたり、揚げたりするとフワッとやわらかい食感になり、煮込むとトロトロした食感に。薄くスライスすれば生で食べることもでき、こりこりとした食感が味わえます。

旬のズッキーニをいろいろな料理に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。



健康保険が適用されるのは下記の場合のみです

◎疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は保険適用の対象外となります。また、同一疾病の治療やマッサージを同時に医療機関で行っている場合も対象外となります。

はり・きゅうの場合

慢性病で、医師による適当な治療手段がない場合に限り健康保険が使える

対象となる疾病
神経痛・リウマチ・頸腕症候群
五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチ等と同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては、上記以外でも認められることがあります。

あんま・マッサージ・指圧の場合

医療上、マッサージを必要とする症状に限り健康保険が使える

対象となる症状
筋麻痺・筋萎縮・関節拘縮 など

※ただし、可動域の拡大等、症状の改善を目的としていること。

◎患者はあらかじめ医療機関(病院等)で医師の診察を受け、鍼灸師等の施術に関する「同意書」の交付を受ける必要があります。同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は6カ月です。

※あんま・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術の場合、同意書に基づく療養費支給可能期間は1カ月です。
※施術期間が6カ月を超える場合、医師による再同意書の交付が必要です。

40歳になったら 介護保険に加入します

介護保険のあらまし

市区町村が運営

介護保険は全国の市区町村が運営を行いますが、国や都道府県、各医療保険者も介護保険の運営に協力することが義務づけられています。そのため、健康保険組合は加入者の介護保険料の徴収を行っています。

40歳以上の方が被保険者に

介護保険では40歳以上の方が被保険者となります。このうち65歳以上の人を「第1号被保険者」、40歳以上65歳未満の医療保険加入者を「第2号被保険者」と区分します。なお、健康保険では被扶養者にあたる人も、介護保険では被保険者となります。

適用されない人

40歳以上65歳未満の人でも、次に該当する場合は介護保険の適用外となります。該当者および不該当者は、健康保険組合へ届け出ることが必要です。

1. 海外居住者(日本国内に住所がない人)
2. 在留期間3カ月以下の外国人
3. 適用除外施設に入所している人

介護保険の保険料

介護保険料の徴収方法や金額は、第1号被保険者と第2号被保険者で異なります。

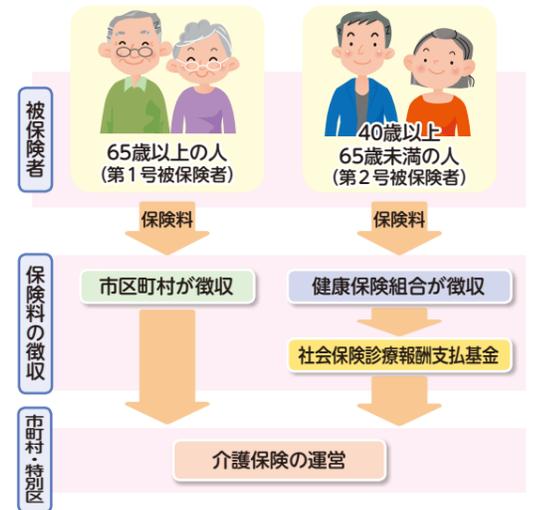
第1号被保険者(65歳以上の人)

●徴収方法

市区町村が徴収します。年金月額15,000円以上の人は年金から直接徴収され、15,000円未満の人は個別に徴収されます。

●計算方法

保険料の額は各市区町村が条例で設定する基準額に、所得に応じた段階別の保険料率を乗じた額となります。



第2号被保険者(40歳以上65歳未満の人)

●徴収方法

健康保険組合の加入者については、一般保険料と同様に毎月の給料および賞与から健康保険組合が徴収します。なお、健康保険組合の被扶養者にあたる人の介護保険料は、40歳以上65歳未満の被保険者全体で負担しますので、被扶養者が直接保険料を徴収されることはありません。

●計算方法

標準報酬月額および標準賞与額に介護保険料率を乗じた額となります。

適用業務 Q & A

当組合の65歳以上の方からよくあるお問い合わせ

Q たしか健保組合にも介護保険料を払ったはずなのに…？
役所からも介護保険料の納入通知書が来たぞ！ダブってるのかなあ？

A 第2号被保険者(40歳～65歳未満)に該当する被扶養者がいれば、重複ではありません。引き続き被扶養者の分として納めていただきます。
例1の場合、被保険者本人が65歳になれば、介護保険の第1号被保険者になり、介護保険料は年金からの控除等により市町村へ納付します。ただし、その方が例1のように介護保険第2号被保険者に該当する奥様を被扶養者としている場合、被保険者本人は当組合における「特定被保険者」として引き続き奥様の分の介護保険料を当組合へ納めていただくことになります。当組合が国に納める介護納付金は、奥様の分も含めて計算されてくるからです。奥様が65歳以上になれば、第1号被保険者として市町村に納付することになりますので、当組合への介護保険料の納付は必要なくなります。同様に例2のように、被保険者本人が40歳未満で介護保険料納付の対象者でなくても、被扶養者に第2号被保険者がいれば、例1同様に「特定被保険者」として当組合に介護保険料を納めていただくことになります。



Q なるほど！65歳以上になっても健保組合に介護保険料を払うケースがあるんだなあ。でも、今まで私と妻の2人分だから、これからは妻1人分なら、安くなるのでは？

A 対象者が減っても(もしくは増えても)、納めていただく介護保険料の金額は変わりません。これは、健康保険組合における保険料計算のしくみ上、被保険者の標準報酬月額(および標準賞与額)に介護保険料率を掛けて保険料を求めているからです。

介護保険料率は、国から通知される介護納付金額を当組合の第2号被保険者と、特定被保険者の標準報酬総額で割って求めます。

問 適用給付課 適用担当 TEL 078-360-8615・内線7-11-5731~4

風しん抗体検査および 予防接種について

風しんが
流行中!

ご主人宛に
クーポンは
届いていませんか?



風しんの感染拡大防止を目的に、2019～2022年までの3年間は、全国の市区町村より、公的な接種を受ける機会がなかった方に対し、公費負担（原則無料）で受けることのできる風疹抗体検査・予防接種のクーポンが配付されることになりました。該当する方はぜひ受けましょう。

対象者とクーポンの配付予定時期

◆1972(昭和47)年4月2日～1979(昭和54)年4月1日生まれの男性

2019年度(2019年4月～2020年3月)中にお住まいの市区町村からクーポンが届きます。

◆1962(昭和37)年4月2日～1972(昭和47)年4月1日生まれの男性

2020～2021年度にお住まいの市区町村から届く予定です。

2019年度中にクーポンの配付を希望する方は、お住まいの市区町村へお問い合わせください。

費用 原則無料

利用方法

1. 市町村が発行するクーポン券を使い、実施医療機関にて風しん抗体検査を受ける。

※実施医療機関の検索

お住まいの市区町村のホームページ、または、厚生労働省ホームページ「風しんの追加的対策」をご覧ください。

2. 抗体検査の結果、風しん抗体のなかった方は予防接種を受ける。

クーポンの利用可能な期間

2019年4月1日～2022年3月31日のうち、クーポンに記載された有効期限日まで

※風しんウイルスに感染すると…

風しんウイルスは、感染すると約1週間程度は他人へうつす可能性があるほど、大変感染力の強いウイルスです。

そのため、最近では、風しんウイルスに感染した人が気付かないうちに妊婦(母親)へうつすことで、風しんにかかった母親から生まれる「先天性風しん症候群」の赤ちゃんが増えるのではないかと危惧されています。

また、大人の場合、風しんにかかると発熱や発疹、関節痛などの症状が重くなりやすいことから、感染リスクが高いと考えられている年齢層の男性は抗体検査を受け、抵抗力が弱いとわかった場合は予防接種を受けることが大切です。



保健事業&業務カレンダー (2019.8～2019.12)

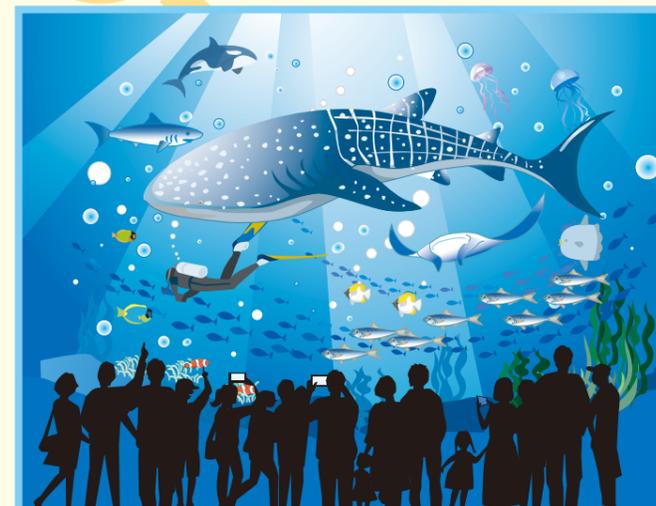
		8月	9月	10月	11月	12月	担当課
保養所	年末年始連休のご利用 12/27～1/4		抽選申込受付開始 9/27				総務会計課
			抽選	10/27*			
	抽選申込締切は上記の日程すべて10/26(土)		9/2～10月末		泉郷荘工事休館予定		
※連休の抽選は、この日に一括抽選します。みなさまへの当落通知メールは10月末までに順次お届けします。							
健康教室開催予定							
生活習慣病予防セミナー (詳細は10頁をご覧ください) 申込締切 8/23(金)	岐阜			10/26			健康管理課
	神戸			10/5	11/9		
健康情報 P R							
かわさきけんぽニュース& 幹旋薬品申込書 発送				中旬			総務会計課/ 健康管理課
PepUp	登録キャンペーン		500Pep ポイントプレゼント				健康管理課
	Fitbitプレゼントキャンペーン(～7月末まで) 商品発送		9月末頃				
	ウォーキングラリー		エントリー期間	← チャレンジ期間 →			
カワサキ健康チャレンジ			← チャレンジ期間 →	10/11 締切			
インフルエンザ予防接種補助				10/11 受付開始			
給付金手続きほか							
傷病手当金・出産手当金	請求締切 (原則:10日)	8/7	9/10	10/10	11/11	12/10	適用給付課
	支払 (原則:25日)	8/23	9/25	10/25	11/25	12/25	
療養費ほか諸給付	申請締切 (原則:10日)	8/7	9/10	10/10	11/11	12/10	
	支払 (原則:月末)	8/30	9/30	10/31	11/29	12/27	
※給付金を当月に受けるためには、不備のない申請書・請求書が締切日までに健保へ到着することが必要です。							
任意継続被保険者の方へ							
10月以降分 前納保険料告知書発送			9/2 発送予定				適用給付課



総務会計課 (総務・保養所業務)	TEL 078-360-8613 内線 7-11-5712～5714	適用給付課 (適用業務)	TEL 078-360-8615 内線 7-11-5731～5734
	(会計業務)		TEL 078-360-8614 内線 7-11-5722
健康管理課	TEL 078-360-8617 内線 7-11-5751～5759・5782	FAX 078-360-8618・FAX内線 7-11-5783	

間違い探しクイズ

2枚の絵には違う所が8カ所あります。
答えはP.18の「みんなの声」をご覧ください。





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ご感想をご紹介します。

4月号にお寄せいただいたご意見やご感想から



保養所のメニュー例が多く紹介されており、次回利用する際、どれにしようか悩みました。(30代 被保険者 男性)

そうなんです！前号(4月10日発行 No.603)には、保養所の全メニューを公開していますのでご検討ください。保存版としてご家庭でご覧いただけたらと思います。



血圧測定キャンペーンを通して、血圧を把握するのはいいことだと思いました。ぜひ続けてほしいです。昨年は3日坊主だったので、今年はやり遂げたいです。(30代 被扶養者 女性)

1日2回の測定はハードルが高いなと感じられたのであれば、まずは1日1回、朝か夜の同じタイミングで測定をしてみてください！



PepUpが始まるのが楽しみです。活動量計とも連動すれば手軽に健康状態を知ることができるのでいいですね！(20代 被保険者 男性)

PepUpは登録されましたか？ 8月からのカワサキ健康チャレンジや10月からのウォーキングラリーは、活動量計を使うことでより簡単に楽しく参加できますよ。7月末までのFitbitプレゼントへのご応募をお待ちしています！



主婦ドックを初めて知りました。受けられる年になれば積極的に受けたいと思います。(20代 被扶養者 女性)

主婦ドックは、健診を受ける機会の少ない被扶養者の方にもお得に健康状態をチェックしていただける制度です。該当年齢になったらぜひご活用を！

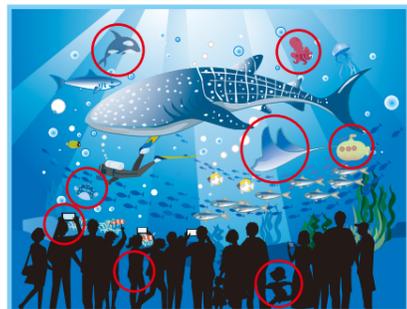


カワサキ健康チャレンジについて、少人数の当社も取り上げていただき、うれしく思いました。(40代 被保険者 女性)

今年も8月からカワサキ健康チャレンジが始まります。昨年よりもさらに参加率がアップすれば、会社全体の健康度もアップするはず！？たくさんの方にご参加いただきますよう、サポーターのみなさま、ご協力をお願いします！



間違い探しクイズ 答え



4月号の人気記事ベスト3

- 1位 泉郷荘 六甲山荘 全メニュー公開！
- 2位 おいしく健康UP ~しらすで春のメンタル不調を予防~
- 3位 スマホやパソコンで手軽に健康UP! [PepUp]

次号のけんぽニュースは2019年10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.604
2019年(令和元年)
7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。

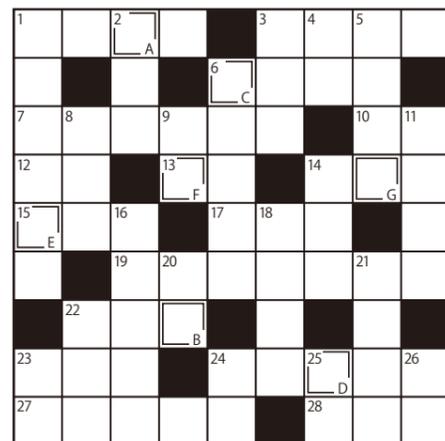


CONTENTS

- カワサキ健康チャレンジ2019に参加しよう!! 2
- Pep Upを活用して、夏は「健チャレ」、秋は「ウォーキングラリー」に参加しよう! ... 4
- 夏休みは家族で六甲山荘へ行こう!! 6
- 血圧計を常備して、家庭血圧を測りましょう! 8
- 「頑張らずに」できる禁煙って? 9
- 生活習慣病予防セミナー 参加者募集! 10
- 生活習慣病予防セミナー・レディースセミナー申込書 中綴じ
- クロスワードパズル応募はがき 中綴じ
- レディースセミナー 追加募集 11
- おいしく健康UP ~ズッキーニで夏風邪予防~ 12
- うさかめ健保講座~給付(はり・きゅう)編~ 14
- 介護保険のあらまし 15
- 風しん抗体検査および予防接種について 16
- 保健事業&業務カレンダー 17上
- 間違い探しクイズ 17下
- みんなの声 18
- クロスワードパズル 19下
- これ、食べてみて!! ~鱧鍋コース~ 裏表紙

クロスワードパズル

二重枠に入った文字をA~G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

- 1 差し出して「コレで涙を拭きなよ」。
- 3 叩いて渡る、用心深い人。
- 6 「おべんとうばこのうた」で穴の開いた何?
- 7 略してブラバン。
- 10 スクラムで組む。
- 12 ヨロイのボディ、鼻先に角。
- 13 もお、油断も〇〇もありゃしない。
- 14 ジーンと残る感動。〇〇にひたる。
- 15 スキンヘッドには見当たりません。
- 17 水が溜まっても平気な船。
- 19 夜汽車ともいいます。
- 22 ドクターになるため、大学の〇〇〇部へ。
- 23 やぶりにくなくこと。敵を〇〇〇する。
- 24 風でゴミなどが集ったところ。
- 27 木と木の間に、ゆらゆら~ベッド。
- 28 サブじゃない「主」です。

タテのカギ

- 1 JAXAから小惑星リュウグウへ。
- 2 ハシブトやハシボソが。
- 3 頭に「ウ」を付ければ風になる国。
- 4 力士が踏むのは、ミシンでなし。
- 5 汚名は返上。名誉は?
- 6 「飛び石」もあります。
- 8 ジン・トニックにはこの柑橘類。
- 9 大太鼓=〇〇ドラム。
- 11 オートバイを漢字2文字で。
- 14 ケーキを焼くときはオープンを温めてから。
- 16 茹でてつぶして、ニョッキの下ごしらえ。
- 18 アクセルと踏み間違えないで!
- 20 濃厚な旨味。〇〇があるのにキレがある。
- 21 お口パクパク、めどたい舞。
- 22 ユネスコ世界〇〇〇に登録。
- 23 必要は発明の〇〇。
- 24 ゼーんぶ脱げばスッポンポン。
- 25 NG。〇〇出し。〇〇押し。
- 26 元素記号P。マッチの原料。

解答を本誌中央の綴じ込みはがきに記入し8月26日(月)までにお送りください。正解者の中から抽選で15名の方にクオカード(2,000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)。

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「シンリンセラピー」でした。登山やハイキングに適した季節となりました。昔から森林浴という言葉がありますが、この夏は泉郷荘や六甲山荘を利用して自然の中に出かけてみてはいかがでしょうか。その際は水分補給をお忘れなく。

前回の正解

- 応募者 330人
- 正解者 326人





これ、
食べてみて!!

保養所メニュー紹介

6/1~8/31

六甲山荘 夏の鍋プラン 鱧鍋コース



～お品書き～

※写真は3人前です。

前菜……………季節の前菜盛り合わせ
お造り……………お造り盛り合わせ
酢物……………鱧落とし 梅肉添え
鍋……………鱧鍋 鍋野菜ほか
麺……………素麺

御食事……………御飯・漬物バイキング
サラダ……………バイキング
デザート……………バイキング
ドリンク……………バイキング

1人前
¥3,500-
注文は3人前より承ります

※仕入れの都合により変更になる場合がございます。



関西の夏を代表する鍋料理

夏に鍋!?

夏の鱧は、身も太り、脂がのるため、おいしさが増し、夏を代表する鍋料理として親しまれています。
また、鱧は良質なたんぱく質で、
滋養強壮・夏バテ防止・免疫力向上に効果ありと、
暑い夏にぴったりな食材となっています。
お出汁は鱧の骨を入れてコトコトと煮込んで、
身は熱いお出汁に入れるとパッと花が咲くようにふっくらとし、
口に入れた瞬間にその甘味が口いっぱいに広がります。
♪は鱧のうまみを含んだ素麺でお召し上がりください。



鱧