

No. 606

2020年(令和2年)
1月9日発行

かわさき けんぽニュース

泉郷荘と六甲山荘 冬の鍋対決 P.4~5

被扶養者の認定要件に
「国内居住」が加わります P.9

血压測定チャレンジ
スタートしています!! P.10

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。

新年のご挨拶

川崎重工業健康保険組合
理事長 富山 幸三



あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、当健保組合の事業運営に対し、日頃より多大なるご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

昨年は5月に新元号に移行し、10月には消費税率10%への引き上げが行われ、国民生活には大きな変化があった年となりました。また、秋に行われたワールドカップラグビー日本代表の活躍に歓喜したことは記憶に新しいところですが、2020年は東京でオリンピック・パラリンピックが開催される記念すべき年であり、みなさまも胸を躍らせて待ち望んでおられることと思います。

さて、健康保険組合を取り巻く環境に目を向けますと、高齢化社会の一層の進展や高額薬剤の登場などによる医療費の増加を背景に厳しい状況が続いています。全国の健保組合の多くが保険料率の引き上げを実施せざるを得ず、現役世代の負担は膨らみ続けています。

加えて2022年以降は、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者へ移行することから、健保組合が拠出する後期高齢者支援金が急増し、さらなる保険料負担の上昇が危惧されています。健保組合はもとより、医療保険制度全体の急激な財政悪化が見込まれている状況下、健康保険組合連合会では、目前に迫る医療保険制度の危機に対し、本年の「骨太方針2020」に後期高齢者の原則2割負担を軸とした高齢者医療費の負担構造改革を盛り込むよう訴えを強めています。

一方、少子高齢化により社会保障の支え手が減少する中、健保組合には健康寿命の延伸と医療費の増加抑制を担う役割が一層求められています。当健保組合といたしましても、昨年はパソコンやスマートフォンから利用可能な健康増進サービス「PepUp」を導入し、いつでもどこからでもご自身の健診結果を確認でき、かつご自身に合った健康情報を閲覧することができる環境を整えました。また、現在実施中の高血圧予防・改善キャンペーンも継続的に推進いたします。みなさまにおかれましては、ご自身の「健康寿命」を少しでも伸ばすために、特定健診・特定保健指導をはじめとした**当健保組合の保健事業を積極的にご利用**いただき、自身の健康管理・健康づくりに取り組んでいただければ幸いです。

事業主、労働組合および健保組合の三者共催で実施しております「**カワサキ健康チャレンジ**」は今年で9年目を迎えます。引き続きご参加していただくとともに、まだ参加されたことのない方は、ご自身の健康保持増進活動を始めるきっかけとして「健康チャレンジ」をぜひご利用ください。

最後になりましたが、この一年がみなさまにとって実り多き年となりますことをお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和元年度 健康保険組合全国大会

迫る2022年危機！ 今こそ改革断行を！

— 現役世代を守りたい！国民皆保険を支えるために —

令和元年11月22日、東京・丸の内の東京国際フォーラムにて「令和元年度 健康保険組合全国大会」が開催され、以下の決議を満場一致で採択しました。

世界に類のない優れた制度と評価される我が国の皆保険制度は、半世紀を超えて受け継がれ、国民の健康増進と長寿社会の実現に大きく貢献してきた。一方で、急速な高齢化や医療の高度化等により医療費は増加の一途をたどり、また支え手の現役世代の減少とともに、財政的に制度の存続が危ぶまれる状況に陥っている。特に、団塊の世代が75歳に到達しはじめる2022年以降、高齢者医療費の増加に伴い制度全体の財政悪化が更に急速に進むと見込まれる。今のまま放置すれば、皆保険制度を支えてきた健康保険組合は更なる負担増に耐え切れず解散を余儀なくされ、支え手を失い皆保険が極めて危機的状況に陥ることは明白である。

この窮状を乗り越え、現役世代を守り、皆保険制度を将来世代へつなぐためには、「高齢者医療費の負担構造改革」を中心とした医療保険制度の抜本的な改革が不可欠である。

現役世代に過度に依存することなく、公平な負担による「全世代型社会保障制度」を目指すべく、まずは高齢者の患者負担を75歳到達者から順次原則2割とし、高齢者にも応分の負担を求めるとともに、後期高齢者の現役並み所得者への公費5割投入、拠出金負担割合に50%の上限を設定し上限を超える部分は国庫負担とする—など、現役世代の拠出金負担に一定の歯止めをかけるべきである。

また、制度の持続性を確保するためには、あらゆる方策を通じて医療費全体の伸びを抑制することが欠かせない。具体的には、個人が負担しきれない大きなリスクの保障を重視しつつ、「保険給付範囲の見直し」や「薬剤処方適正化」を行うなど、医療費適正化対策を果敢かつ着実に実行すべきである。同時に、我々健康保険組合をはじめ保険者も加入者一人ひとりが適切な受診行動を心掛け、医療費を大切に使う意識を持つよう啓発活動に一層取り組んでいかなければならない。

健康保険組合は、これまで労使と一体となって加入者の実態に沿ったきめ細やかな保健事業を効果的に展開し、健康づくり・疾病予防等に取り組んできた。「人生100年時代」といわれる今、加入者の健康増進を通じて、健康寿命の延伸につながり健康な高齢者が元気に働き続ける「支える側」を増やす取り組みにも貢献できる健康保険組合の役割はより一層高まっている。これからは我々は保険者の先頭に立ち、国民の安心と健康の基盤である皆保険制度を中核となって支え続けていく決意である。

目前に迫る“2022年危機”を乗り越えるため、改革の断行を求め、我々健康保険組合は次の事項について組織の総意をもってここに決議する。

- 一、皆保険の維持に向けて、まずは高齢者の原則2割負担の実現
- 一、必要な公費の拡充。現役世代の負担増に歯止め
- 一、保険給付範囲の見直しによる医療費の適正化
- 一、人生100年時代。健康寿命延伸に資する保健事業の推進

令和元年11月22日
令和元年度健康保険組合全国大会

迫る2022年危機！今こそ改革断行を！
— 現役世代を守りたい！国民皆保険を支えるために —

～泉郷荘と六甲山荘 冬の鍋対決～



泉郷荘からは「かにすき」を紹介

(2人前から注文可能です)



原価割れ!?
カニが年々高騰していますが、
値段据え置きで頑張ります!
厳選された大ぶりのズワイガニは
食べ応え十分です。



コースに入っているお造りも、
新鮮でプリップリッ
かに身がしっかりしていて、
かにすきでお腹いっぱいでも、
おいしい出汁の利いたメの
雑炊はなんともいえません!



一品料理からのおすすめ!
「だし巻き玉子焼き200円(税抜)」も
でき立てでお出ししますので、
ふわふわのだし巻きを冷めないうちに
ご堪能ください。絶品です!



プラスで...
かにすきコースには
入っていませんが、
アイスクリームや
シャーベットもあります。
デザートにいかがでしょうか?
(各100円税抜)



泉郷荘の工事休館について (ご連絡)

泉郷荘では、2019年度から老朽化対策工事を進めていますが、
2020年度は、2020年5月7日(木)～7月15日(水)の間、
工事のため休館を予定しています。
利用者のみなさまには大変ご不便をおかけしますが、
よろしくお願いいたします。

さて、みなさん年末年始どのように過ごされましたか?
冬の醍醐味、あなたはどちらのお鍋を食べる!?

今回は、直営保養所のお料理でも冬の鍋対決!!
それとも、どちらも!?

1つの鍋で2種類の味が
楽しめるおトクなお鍋です。
具材も「黒毛和牛・兵庫県産
三田ポークの豚バラとロース・
有頭海老・鯛・ズワイガニ・
貝柱・野菜」と盛りだくさん!
メのラーメンまで飽きさせません!



(写真は4人前のイメージです)

二彩鍋のスープは「キムチチゲ」「焼きあご出汁」
「昆布出汁」「ゆず塩」4種類の中から好きな
ものを2種類選べます。
「昆布出汁」にはポン酢をお出ししますので、
さっぱりとお召し上がりください。
なお、お肉は普通のしゃぶしゃぶと同様の
黒毛和牛となっています。



六甲山荘では、サラダ・デザート・ソフトドリンク・
御飯・漬物・汁物等をバイキング形式でご用意
していますので、どれを食べようか悩みますよ!
(当日のご利用人数が少ない場合は、バイキング形式では
ない場合もあります)



両鍋とも1人前 3,500 円(税抜)と破格の
お値段で、10月～3月ま
での冬季限定です。

facebook

泉郷荘

facebook

六甲山荘

現地からのホットな情報を覗いてみてください。
※川重のネットワーク環境からは見るできません。



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/>

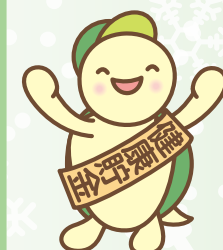
川崎重工業健康保険組合



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入力もできます。



アボカドで 冬の乾燥肌対策

女性に人気のアボカド。
栄養の宝庫で、肌にいい成分がたっぷり含まれています。
冬は1年でもっとも肌が乾燥しやすい季節。
アボカドをおいしく食べて、潤いのある美しい肌づくりをしましょう。



肌の角質層をすこやかに 保つことが大切

肌には外部の刺激から内部を守り、内部から水分が逃げるのを防ぐ「バリア機能」や、水分と柔軟性を保つ「保湿機能」があり、肌のいちばん外側にある角質層がこの役割を担っています。冬に肌が乾燥しやすいのは、冷たく乾いた外気や、暖房で乾いた室内の空気によって角質層がダメージを受けやすいからです。

冬の乾燥肌対策のカギは、角質層をすこやかに保つこと。そのためには、肌が生まれ変わるターンオーバーが正常に行われることが不可欠で、肌の細胞は食べたもの

で作られるため日々の食事が大切になります。
睡眠不足やストレス、便秘、ムリなダイエットなどもターンオーバーを乱す要因になるため注意しましょう。

アボカドはビタミンなどが 豊富な“食べる美容液”

肌の細胞はたんぱく質から作られます。アボカドはその際に必要なビタミンB₆やB₂が豊富です。また、血行を促してすみずみに栄養を届けるビタミンEや、ハリを保つコラーゲンの合成に必要なビタミンC、新陳代謝を促す葉酸（ビタミンBの一種）などが多く、こうしたビタミン

アボカドQ&A

Q アボカドって野菜？くだもの？

A くだもの。原産地は中南米地域。スーパーでみかけるアボカドのほとんどはメキシコ産。

Q 選び方は？

A 熟すにつれて皮が緑色から黒色へと変化する。皮がこげ茶色で、ヘタの周りが乾燥して、皮が少し浮いているものが食べごろ。皮にハリとツヤ、弾力があるものもいい。皮がプヨプヨしていたり、一部だけ柔らかいものは避ける。



皮が緑色は未熟、黒色は熟しすぎ。未熟なアボカドは室温（20度ぐらい）に置いておくと熟してくるよ。

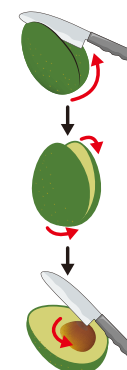
Q 保存方法は？

A 食べごろのものはビニール袋に入れて冷蔵庫へ。半分おいておく場合は皮と種をつけたまま、切り口にレモン汁をかけてラップを密着させ、ビニール袋に入れて冷蔵庫へ。2～3日もつ。

Q 皮のむき方は？

A 少しコツがいるが慣れれば簡単。

- ①縦に包丁の刃を入れ、種にあたったらぐるりと1周切り込みを入れる。
- ②切り込んだ両側を両手でもち、それぞれ反対方向へねじり、実を半分に割る。
- ③包丁の角を種に刺し、軽くひねって種をとる。皮を手でむく。



冬の乾燥肌に効くアボカド レシピ

アボカドとツナのゆずチャウダー風

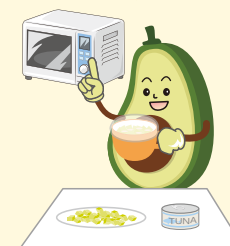
材料(1人前)

- アボカド（角切り）……1/2個
- ツナ缶（ノンオイル）……1/2缶
- 豆乳（無調整）……250ml
- コンソメスープの素…小さじ1杯
- みそ……大さじ1/2杯
- ゆずこしょう 小 さ じ 1/2杯

作り方

耐熱性のマグカップにアボカドとツナ、**A**を入れてよく混ぜ、ふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）で2分くらい温める。

ツナ、豆乳、みそは肌の材料になるたんぱく質が豊富。豆乳やみそには美肌効果もあるよ。



トマトアボカド丼

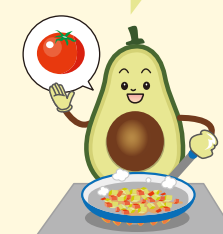
材料(1人前)

- アボカド（角切り）……1/4個
- トマト（ざく切り）……1/2個
- 卵（溶いておく）……1個
- バター……小さじ1/2杯
- ごはん……120g
- A**しょう油小さじ1杯とわさび適量

作り方

Aを混ぜ合わせておく。フライパンにバターを熱し、トマトとアボカドを炒め、卵を入れて半熟に仕上げる。温かいごはんに乗せて、**A**をかける。

トマトは美肌成分のリコピンが、卵はたんぱく質が多いよ。一皿で栄養バランスもバッチリ。



が肌のターンオーバーを正常化し、すこやかな角質層を育んでくれます。

ビタミンEやCは、肌の老化を防ぐ抗酸化作用にもすぐれています。さらにアボカドは食物繊維が豊富で、ターンオーバーを乱す便秘の予防・改善に有効。美肌の救世主といわれ、サプリメントにもなっているコエンザイムQ10も含まれています。

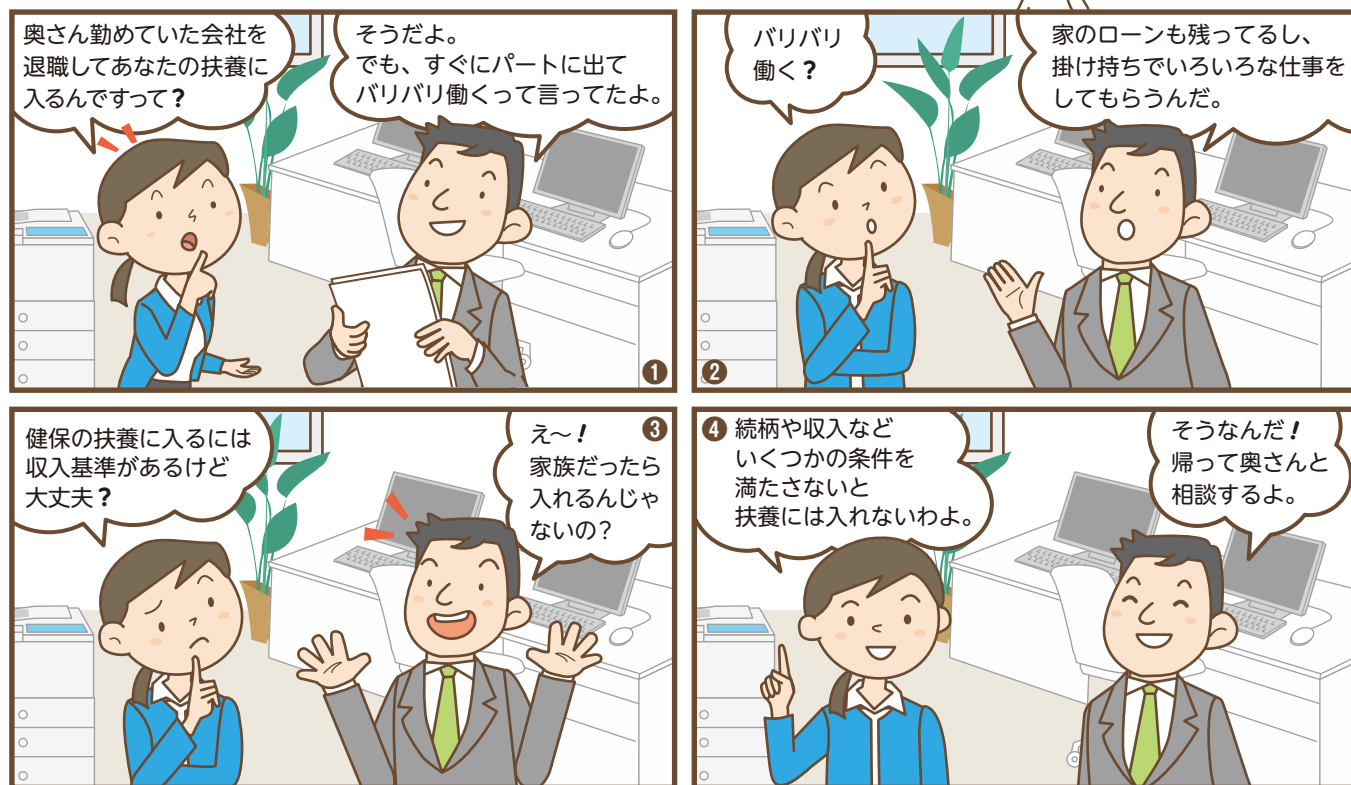
そのため、アボカドは“食べる美容液”といわれています。日々の食事に取り入れれば、肌の乾燥を防ぎ、潤いのある美しい肌を作るのに役立ちます。

脂肪分が多いため、 1日1/2個までを目安に

アボカドは肌にいい成分が豊富ですが、脂肪分も多く「森のバター」といわれています。アボカドの脂肪分はおもにコレステロールを減らす不飽和脂肪酸ですが、1個あたり約250kcalあるため、1日1/2個までを目安にとるのがおすすめです。

アボカドはコクのあるクリーミーな食感が魅力。そのまま食べるだけでなく、炒めたり、焼いたり、煮たりすることができます。また、どんな食材や調味料とも相性バツグン。いろいろな料理に活用してみましょう。

扶養に入るためには？



川崎重工業健康保険組合における被扶養者認定基準を紹介します。

①被保険者との続柄が3親等以内の親族であること(75歳未満)

- ◆同居していることが前提となります。
- ◆配偶者・父母・祖父母・曾祖父母・子・孫・兄弟姉妹は別居でもよいことになっていますが、被保険者が主として生活を支えていることを証明するため、被保険者から定められた額の送金が必要です。

②被保険者の収入によって生計を維持していること

- ◆家族の年収が被保険者の1/2未満であること
- ◆別居の場合は、上記内容に加え年間収入が被保険者からの仕送り額より少ないこと

③被扶養者の収入が一定の限度額未満であること

被扶養者の年齢	収入限度額
60歳未満	月額 108,300円 未満 (年収換算で130万円 未満)
60歳以上および障害者	月額 150,000円 未満 (年収換算で180万円 未満)

※ただし、収入が基準内であっても、健保組合で収入状態を確認のうえ、個別に判断させていただくことがあります。

扶養に対してよくある質問

Q「収入」と「所得」は違うのですか？

A「所得」とは、「収入」から必要経費(給与所得控除、年金控除等)を控除した額を指しますが、健康保険では原則として経費を引く前の「収入」で判断します。
「収入」とは、給与(交通費等を含む)、賞与、各種年金、利子・配当、不動産収入など、**恒常的な収入**すべてを含みます。ただし、自営業者等の場合は、例外的に収入(売上)から原材料等の直接的な経費を控除したものを収入とみなします。なお、経費の考え方は**所得税法とは異なります**のでご注意ください。また、退職金など一時的に受ける収入は、原則収入とはなりません。

Q 被扶養者認定基準の「年収130万円未満」とはいつを起算に考えますか？ その年の1月から12月までをいうのですか？

A 申請時より先1年間の(見込み)収入で判断します。
例えば、退職等による申請の場合、過去の収入が130万円を超えていたとしてもその実績から判断するのではなく、前年の収入を参考にしながら申請時より先1年間の見込み収入が130万円を超えるかどうかによって判断することになります。**所得税法上の取り扱い(毎年1月～12月)とは異なります**のでご注意ください。

被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わります

健康保険法の改正により、2020年4月から被扶養者認定の要件が見直され、被扶養者の条件として「国内に住所を有していること」が加わります。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、2020年4月1日で被扶養者の資格を失いますのでご注意ください。なお、下記のケースは例外として認められますが、健保組合への届出が必要となります。(現在例外に該当する、またはこれから該当する、いずれの場合も届出が必要となります)



- ①留学する学生
- ②海外赴任に同行する家族
- ③観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人
- ④海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人
- ⑤その他、日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人

例ワーキングホリデー、青年海外協力隊など

例海外赴任中に生まれた被保険者の子供など

重要

例外の届出の様式や提出方法は、**後日事業所経由で被保険者のみなさんへご連絡いたします**

例外の届出が提出されない場合、2020年4月1日で被扶養者の資格を失いますので、現在海外に住所がある被扶養者の方は必ず期日まで届出をご提出ください。
また、届出の内容によっては、健保組合で例外として認めない場合があります。現在の状況を正しく届け出いただきますよう、よろしくお願いいたします。



また、日本国内に住所を有していても、日本に滞在する目的(ビザ)が次の特定活動の人は、被扶養者としてできません。

- ①病院・診療所に入院し、医療を受ける人
- ②①の日常生活の世話をする人
- ③1年を超えない期間、観光・保養を目的として滞在する人

任意継続被保険者のみなさま

2020年度 標準報酬月額の上限について

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は、所属している健康保険組合の前年9月30日の平均報酬月額に該当する等級の標準報酬月額と定められています。川重健保における2019年9月30日の平均報酬月額は527,908円でしたので、2020年度の任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は下記のとおりとなります。

2020年4月以降：530,000円
(2019年度と同じ)



血圧測定チャレンジ スタートしています!!

みなさん、1月6日から「血圧測定」されていますか？

血圧測定チャレンジは、2カ月間毎日、血圧測定をして記録するだけ！すでにチャレンジは開始していますが、各月15日以上以上の血圧記録で、参加賞はGETできます。ぜひ今日から血圧測定を始めてください!!



チャレンジ参加手順を確認!

①血圧を測定し、記録表に記入もしくはスマホ・パソコンのPepUp上で測定結果を入力。

1月6日(月)～2月29日(土)の約2カ月間、できるだけ毎日朝と夜の1日2回血圧を測定し、記録する。



紙の記録表の場合

- 測定結果をけんぽニュース605号(10月発行)に同封の「血圧測定チャレンジ記録表」に記入する。

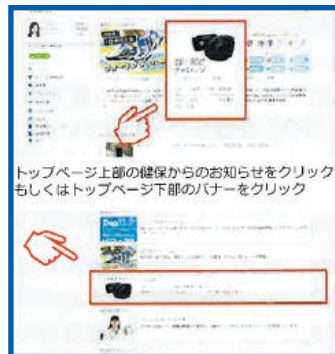
記録表は健保組合HPからもダウンロードできます。



血圧記録表は、チャレンジ期間の血圧記録が記載されているものであれば、様式は問いませんので、血圧手帳のコピーやオムロンコネクト「らくらく血圧手帳」などでもOK!

PepUpの場合

- トップページ上部の健保からのお知らせまたはトップページ下部のバナーをクリック。もしくは、日々の記録の中で、メニュー内の血圧を入力。



(画面はイメージです)

血圧は1日1回分のみ記入ができます。血圧で自動連携ができるのは、ヘルスケアのみ。(ただし、1日の中で1番新しく測定した結果が連携されます)

②記録表の提出

紙の記録表の場合

血圧測定チャレンジ期間終了後、**3月13日(金)健保組合必着**で、記録表を郵送または社内メールで提出。**血圧記録表とともに、記録表4ページ「参加申込書」**も必ずお送りください。

PepUpの場合

記録表や参加申込書の提出は必要ありませんが、**3月13日(金)までに入力を完了**してください。
※3月14日以降に入力されたデータは無効となりますので、ご注意ください。

③参加賞をプレゼント!

プレゼントの進呈条件をクリアされた方には**1,000Pepポイント(11ページ参照)**を参加賞としてプレゼント。
進呈条件は、血圧測定チャレンジ記録表2ページや健保組合ホームページを確認してください。

※血圧測定チャレンジの参加賞はPepポイントのみとなります。ご注意ください!

参加賞のPepポイントは4月中旬頃の付与を予定しています。紙の記録表で参加した場合もPepポイントを付与します。3月末までにPepUpの登録をしてください。

Pepポイント付与には参加者のPepUpへの事前登録が必要です。

(PepUpへの登録がない方は、血圧測定チャレンジの参加賞を受け取ることができません)

2020年3月予定

喫煙に関するアンケートを実施します

当健保組合では、今後さらにみなさまの声を反映させた禁煙支援事業をすすめるため、アンケートを実施します。「こんなサポートがあったら禁煙できるかも」、「職場でこんな喫煙対策をしてほしい」といった、タバコの害からみなさまを守るためのアイデアやご意見をどしどしお寄せください!

- 対象者** 被保険者のみ
タバコを吸う方も吸わない方も対象です!
- 実施方法** PepUpによるアンケート調査
- 実施時期** 2020年3月頃

回答者全員に
500Pepポイントを
プレゼント!
ぜひご回答ください。

※Pepポイントの付与は
4月頃の予定です。



PepUpからの回答方法

3月にPepUpWEB版のホーム画面にアップされる「喫煙に関するアンケート」のお知らせまたはバナーをクリック。表示されたアンケートに必要な事項を記入ください。

- ※アンケートの回答にはPepUpの登録が必要です。
- ※実施時期が近づいたらPepUpにてお知らせします。(2月下旬頃の予定)



(画面はイメージです)

PepUp 未登録の方は、ぜひ登録を!

PepUpへの登録には、本人確認用コードが必要だよ。被保険者は会社へ、ご家族は自宅へ送っているよ。紛失した人は下記まで連絡してね。

まだPepUpへ登録が済んでいない人は、ぜひ登録しよう!
2020年3月31日までに登録すると、**初回登録キャンペーン**でさらに**500Pepポイント**がもらえるよ!



Pepポイントは、3年間有効。健保組合が行うイベント等に参加するとポイントが貯まり、**貯まったポイントは好きな商品やWAONポイント、アマゾンポイント、QUOカード等と交換できるよ。**交換方法がわからない場合は、下記まで連絡してね!

登録方法については、健保組合ホームページをご覧ください。

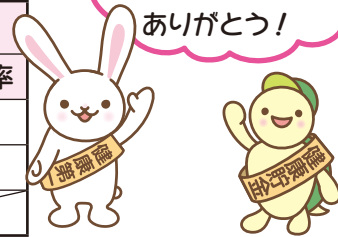
カワサキ健康チャレンジ2019のご報告

カワサキ健康チャレンジにご参加いただきありがとうございました。
参加結果と参加率の高かった事業所をお知らせします。

対象者	スタート時2012年度	2019年度	
	参加結果	参加結果	PepUp参加率
被保険者(本人)	14.5% (4,009人)	41.8% (11,851人)	71.4%
配偶者	5.7% (701人)	23.8% (2,511人)	52.3%
小学生	22.5% (1,155人)	26.7% (1,488人)	

※小学生は2014年度からスタート

たくさんの方が、
PepUpから参加
してくれたよ。
ありがとう！



参加率の高かった事業所(規模別)

■被保険者500人以上の事業所

事業所	参加者数	参加率
川崎重工業(株) 坂出工場	691	65.4%
川重岐阜エンジニアリング(株)	357	65.4%
川崎重工業(株) 岐阜工場	2259	55.6%
川崎重工業(株) 西神戸工場	618	51.1%
川崎重工業(株) 神戸工場	1563	45.2%
川崎重工業(株) 兵庫工場	623	39.4%
川崎重工業(株) 明石工場 (加古川・西神工場含む)	1976	36.2%
(株)ケイキャリアパートナーズ	320	36.2%
川崎重工業(株) 神戸本社	252	32.5%
川重冷熱工業(株)	146	28.0%

■被保険者100人以上500人未満の事業所

事業所	参加者数	参加率
川重岐阜サービス(株)	208	76.2%
川重サービス(株)	88	65.2%
川重車両テクノ(株)	69	63.3%
(株)ケイテック	195	52.8%
(株)川重サポート	111	52.1%
川重ファシリテック(株)	82	51.6%
(株)カワサキライフコーポレーション	144	49.7%
川重テクノロジー(株)	146	46.8%
川重明石エンジニアリング(株)	156	45.5%
川崎エンジニアリング(株)	48	41.7%

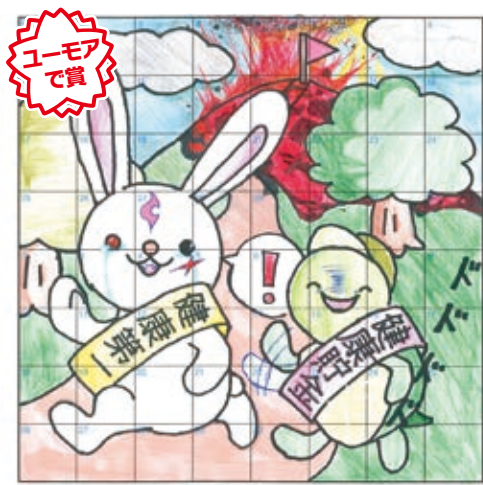
被保険者100人未満の中にも、(株)川重ハートフルサービス(100%)や関西エンジニアリング(株)(69.2%)など、参加率の高い事業所があります。



小学生のお友達も頑張ったよ！ 健チャレに取り組み、色ぬりが上手だったお友達を紹介するね♪



可児 玲佳さん 作



家族みんなが
規則正しい生活を
がんばりました。



小学6年生

岐阜工場
航空宇宙システムC
電装システム技術部
アビオシステム技術課
可児 知博さん

宮前 友里さん 作



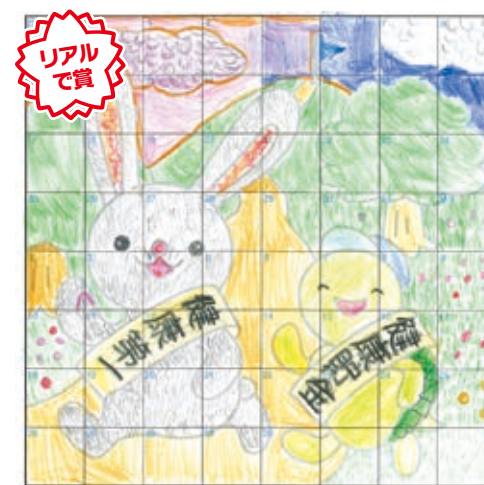
あいさつも 歯磨きも
手洗い・うがいも
毎日できました。



小学2年生

神戸工場
エネルギー・環境プラントC
船用推進システム総括部
艦艇部 研究開発課
宮前 亮さん

蔵原 慎士さん 作



ぬり始めたときから
リアルにぬろうと
思って、毛を
一本一本かきました。



小学4年生

兵庫工場 車両C
工作部 機装課
蔵原 和裕さん

大久保 七海さん 作



毎日、好き嫌いせず
いっぱいご飯を
食べました！
色ぬりも楽しかった
です！



小学3年生

兵庫工場 車両C
国内プロジェクト
本部西部営業部
大久保 篤さん

三木 春佳さん 作



毎日こつこつ
チャレンジと色ぬりを
頑張りました！



小学6年生

神戸本社
調達本部 素材調達部
三木 建司さん

増田 仁菜さん 作



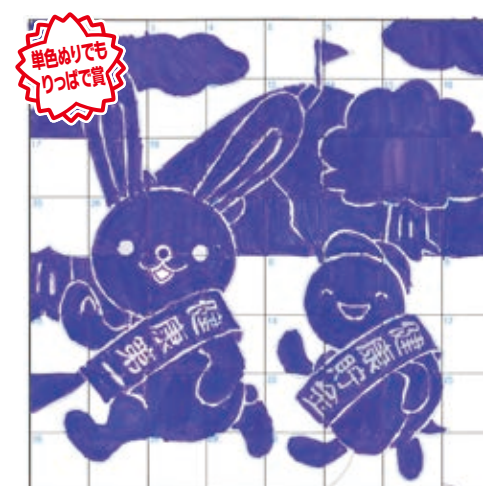
毎日楽しくチャレンジ
できました！
ぬり絵も楽しかった
です。



小学4年生

明石工場
モーターサイクル&エンジンC
技術本部 第一実験部
第一課
増田 鉄也さん

大西 輝亮さん 作



僕には「100歳まで生きる」という
目標があります。そのためには健康を
保つことと歯を大切にすることが、
大事だと思っています。だから外から
帰ってきたら、手洗いとうがいをします。
1日朝晩の歯磨きも習慣になっています。
これからも習慣を大切に
100歳まで生きたいです。



小学6年生

西神戸工場 精密機械・ロボットC
生産管理部 物流管理課 1職場
大西 益生さん

みんな、上手に
色ぬりしてくれて、
ありがとう！



こころの悩みは抱えこまずに相談を

悩みが続くと、次第にこころが疲れ、「眠れない、気分が落ち込む、集中力が低下する、寝ても疲れがとれず何もする気がしない、食欲が低下する」といった体の不調をきたすこともあります。

当健保組合には、悩みをもつ方をサポートするための「**心の相談ネットワーク**」がありますので、気軽にご利用ください。

心の相談ネットワーク

TEL: 0120-477-479

(携帯電話からもOK)

受付時間
月～金 9:00～21:00
土 10:00～18:00
(日・祝日および1/1～3は休み)

※心の相談ネットワークは、当健保組合が委託契約している心の相談専門機関である「**株 保健同人社**」がみなさまからのご相談をお受けするシステムです。

- ★当健保組合の被保険者（本人）・被扶養者（家族）ならどなたでもご利用いただけます。
- ★プライバシーは守られ、相談内容が健保組合や会社に知られることはありません。
- ★利用料は無料です。（全額健保負担）

例えば、こんな悩みを抱えていませんか？

- ・職場や家庭の人間関係で悩んでいる
- ・仕事への自信がなく、常に不安を感じている
- ・家事育児と仕事との両立がうまくいかず、気分が落ち込んでいる
- ・親の介護に疲れているが、誰にも相談できない など



「健康・こころのオンライン」でも情報発信しています

閲覧方法

当健保組合トップページにある

【コンテンツ】 **こころの健康**

をクリック

こころの健康ページにある



このアイコンをクリック

下記IDを入力し、ログインする

ログインID: 06280119

保健同人社が運営する「**健康・こころのオンライン**」では、こころに関する健康情報や簡単にできるストレス度チェックに加え、相談事例なども紹介しています。こちらセルフケアツールとしてぜひご利用ください。



スマホでもご覧いただけます。

問 健康管理課 TEL 078-360-8617

医療費通知(医療費のお知らせ)の発行について

医療費通知は、みなさまに健康や医療に対する理解を深めていただくことを目的に発行しています。

- ①一定期間の医療費を見比べ、その間のご自身の健康状態を確認することができます。
- ②内容から、本人が受診したものか、受診日数に誤りがないか等、健保では確認できない部分について、適正に請求されているか確認していただくことで、不正請求をなくすることができます。

2020年2月発行 2018年11月から2019年10月 12か月間の医療費

※医療費通知は職場で配付しますので、ご家庭にお持ち帰りください。
(医療費通知の見方については、医療費通知の裏面に記載します)

- ・医療費通知は、確定申告(医療費控除)に活用できます。
- ・再発行はできませんので、大切に保管してください。



Q

医療費控除の申告は1月～12月までなのに、どうして医療費通知の発行対象の期間は10月までですか？

A

医療費通知のもととなる医療機関や薬局からの請求書が、健保組合に届くのは 受診月から2か月後以降です。2019年11月分と12月分の医療費は2月発行の医療費通知への記載ができないため、10月までとしています。

したがって、医療費控除の申告の際に医療費通知を利用する場合、**11月分と12月分**については、**医療機関等からの領収書に基づいて作成した「医療費控除の明細書」**を添付する必要があります。

なお、医療費通知を確定申告書に添付する場合、領収書の保管は不要となりますが、**医療費通知に記載されていない医療費分(11月分、12月分など)**について「**医療費控除の明細書**」を添付する場合、それらの領収書を5年間保存する必要があります。

領収書と
医療費通知を大事に
とっておかなきゃ



「確定申告(医療費控除)」について、詳しくは所管の税務署にお問い合わせください。

問 適用給付課 給付担当 TEL 078-360-8616・内線 7-11-5742

2019年度 受診分

提出し忘れて
いませんか？



各種補助金申請書 提出期限のご案内

**インフルエンザ予防接種
補助金申請書**

2020年3月10日 健保組合必着

接種期間 2020年2月29日まで



検診補助金申請書

2020年4月10日 健保組合必着

受診期間 2020年3月31日まで

検診補助金とは？

- ◎健保の補助制度を利用した人間ドックを受診したときの追加検診
 - ◎子宮がん検診（頸部、体部、エコー）・乳がん検診（触診、マンモ、エコー）
 - ◎住民検診 ◎脳ドック
- 詳細は、健保組合のホームページに掲載しています。

インフルエンザ予防接種補助金申請書は
けんぽニュースNo605(2019年10月発行)の中に
検診補助金申請書は
けんぽニュースNo603(2019年4月発行)の中にあります。
健保組合のホームページにもありますので、ご確認ください。

提出する前に、それぞれの注意事項を再度ご確認ください

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

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。



生まれ月による

今年の運勢

ルネ・ヴァン・ダール研究所/ステラ・ボンボヤージュ



1月生まれ



勢いのある運勢。以前からやってみたかったことは、条件とタイミングが整えば天からのゴーサインが出るでしょう。スピードが勝負となるので、迷わずチャンスをつかんで。未体験の分野に挑戦するのも吉。今後のライフワークとなる可能性があります。愛情面は腐れ縁を断ち切って新しい出会いに注目。あなたから積極的に出れば、バラ色の毎日が待っています。定期的なスポーツで開運。

❖幸運のスポット / プール

2月生まれ



どちらかといえば裏方に回ることが多い年。華やかさは期待できませんが、精神的な充実感をたっぷり得られそう。地域のボランティア活動を通じて知り合った人とは、よいおつき合いができるでしょう。愛情面は相手の都合に振り回されず、自分軸を大切に。音楽や絵画の趣味が似ている異性とは好相性です。余暇は心をリラックスさせて充電を図ること。アロマやマッサージの力を借りて吉。

❖幸運のスポット / 居酒屋

3月生まれ



交友関係を中心に、にぎやかな雰囲気になります。とくに異世代の友人からプラスの刺激を受けて、自分の世界が広がるでしょう。新しい趣味や習い事を始めるのもおすすめ。眠っていた才能が開花するきっかけとなりそう。愛情面は喜ばしい出来事が多い反面、進展を焦らないことが大切。SNSを通じての出会いも視野に入れて吉。余暇はバスツアーなど、団体で行動するレジャーに幸運。

❖幸運のスポット / 史跡

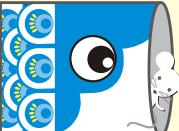
4月生まれ



よくも悪くも注目される年。職場では実力以上の仕事を任されて、プレッシャーを感じることもありそう。逃げずに体当たりすれば、驚くほどの成長を遂げられます。キャリアアップのための転職は吉。愛情面はひと筋縄ではいかず、価値観やライフスタイルの違いが浮き彫りになるかも。歩み寄りの姿勢を見せましょう。健康面は体力を過信せずにしっかり休息すること。質のよい睡眠がカギ。

❖幸運のスポット / 道の駅

5月生まれ



自己改革が成功し、快進撃が期待できる年。公私ともに一気に活躍の場が広がり、忙しくなりそう。専門的なスキルを身につける好機でもあります。日頃から興味のある分野を掘り下げてみましょう。愛情面は今までにないタイプに心ひかれる予感。最初は戸惑いそうですが、理想的なパートナーシップを築けます。健康はベストコンディションを維持。ヨガなどのメンタルにも効果的な運動を。

❖幸運のスポット / 高層ビル

6月生まれ



大きな変化もなく落ち着いた年。趣味や勉強にじっくり腰を据えて取り組みます。対人面では懐かしい人と再会する兆し。同窓会を企画すれば、新たなネットワークが築けるでしょう。愛情面は暗黙の了解で済ませずにコミュニケーションを重視して。スキンシップも心の距離を離さない秘訣です。金運は順調。思いがけないものを譲り受ける可能性も。ツキの回復にはお墓参りが吉。

❖幸運のスポット / 牧場

7月生まれ



人生において大きな転換期に当たる年。転職、転居、結婚、出産など、これまでの環境がガラリと変化するでしょう。幸運の波に乗るには、流れに身を任せることが大事。抵抗や執着は運を停滞させます。また、今後の生き方を左右する影響力の強い人物と知り合う予感。愛情面でのパートナーになり得るかもしれません。レジャーはアクティブに楽しんで。旅行に誘われるのは幸運の予兆です。

❖幸運のスポット / 空港

8月生まれ



自分のペースで着実に歩んでいる年。日々のコツコツとした積み重ねが年末には大きく化けるでしょう。職場ではあなたの力が普段以上に必要とされます。後輩や部下との連絡は密にしておく吉。愛情面は甘いムードから自ら遠ざかりがちですが、婚活中ならばストライクゾーンを少し広げると良縁をつかめます。健康への関心が高まりますが、神経質になりすぎず、体調管理に努めて。

❖幸運のスポット / 老舗旅館

9月生まれ



多方面で大きな飛躍が約束されている年。遠慮せずに自分の要望を周囲にアピールしましょう。献身的な仕事ぶりはもちろん、クリエイティブな活動を通じての自己表現が高く評価される兆し。遊び心を忘れないことが幸運をキープします。愛情面は夢のような展開が現実のものとなりそう。あきらめない気持ちが思いを結んでくれます。レジャーや旅行運は好調。楽しい思い出がつかれそうです。

❖幸運のスポット / 美容室

10月生まれ



非常に多忙な年。家族の面倒をみる、職場で頼りにされるなど、人のために動くシーンが増えそうです。ストレスを上手に発散しながら、お一人様を楽しむ時間も確保して。2年ほど前から悩んでいた問題には決着がつくでしょう。愛情面は嫉妬心からの束縛に注意。追うよりも追わせる努力を惜しまないこと。ご近所づき合いはおくうがらずに。意外なところから必要な情報が得られます。

❖幸運のスポット / 親戚の家

11月生まれ



明るい知らせや楽しみの多い好調な年。あなた自身、疲れ知らずでフットワークも軽く飛び回れるでしょう。講座やセミナーでの学びが今後の人生に役立つ兆し。おもしろそうと思ったら迷わず受講しましょう。愛情面は軽快さや自由さがお互いの絆を強化します。ささいなことでも疑念の念をもたないように気をつけて。余暇は日帰り旅行や海の幸・山の幸を堪能できるグルメツアーに幸運。

❖幸運のスポット / 登山

12月生まれ



精神的・物質的の両面で豊かさを味わえる年。何事にも寛大な心で対応できるあなたの人気上昇します。芸術分野に関する取り組みは大吉。時間をかけて1つの作品を創り上げると、感性と自信がアップします。愛情面はマンネリ対策を講じれば安泰。デートコースに変化をつけるとお互いの魅力を再認識できるはず。健康面は運動不足にご用心。乗り物に頼らないだけでも効果があります。

❖幸運のスポット / カラオケ



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。

10月号にお寄せいただいたご意見やご感想から



ウォーキングラリーに参加し、6,000歩/日为目标に妻と一緒に頑張っています。ラリー終了後も健康維持のため続けたいです。(40代 被保険者 男性)

ウォーキングラリー、お疲れさまでした。チーム参加の目標である毎日6,000歩/日は達成できましたか?「誰かと一緒に」取り組むことで、一人では難しいことも「やってみよう」という気持ちが湧きますよね。また、PepUpでは歩数とともにランキングも発表されていたため、続ける励みになったのではないのでしょうか。これからも川重健保では、みなさまに楽しく参加していただけるようなイベントを開催したいと考えていますので、ふるってご参加ください!



健チャレ、ウォーキングラリー、血圧測定と、健康に関するイベントが継続してあるので、最近では体重も減って健康になったと感じています。(30代 被保険者 男性)

イベントがモチベーションとなり健康づくりを意識してくださったとは、企画側としてもうれしい限りです!また、イベント期間外においても、PepUpを活用し健康情報を閲覧することでPepポイントをためたり、「日々の記録」で記録を続けることができます。健康づくりにぜひお役立てください。



血圧測定チャレンジを毎日忘れず取り組みます。(20代 被保険者 男性)

今年度は年始からのチャレンジ開始となります。今まで血圧測定の習慣がなかった方はぜひ、気持ちも新たに、血圧測定を通してご自身の健康を意識していただけると嬉しいです。毎日測定し、Pepポイントをゲットしてください!応援しています!



保育園の息子が中学生になるまでは食べれないと思っていた六甲山荘の黒毛和牛が、食べられると聞き、早速予約することにしました!(40代 被保険者 男性)

そうなんです!六甲山荘では「黒毛和牛陶板会席」が、10月からの新メニューとなって登場しました。こちらのお肉は、「鉄板焼ステーキコース」のお肉と同じ黒毛和牛(サーロインとフィレ)となっており、テーブル席でご自身のお好きなように焼いてお召し上がりいただけます。カウンター席で食べる「鉄板焼ステーキコース」は、小学生以下のお子さんがいるグループにはご利用いただけませんので、断念されていたご家族にも大変好評をいただいています。ぜひ、ご予約お待ちしております。



間違い探しクイズ

答え



10月号の人気記事ベスト3

1位	おいしく健康UP ~さつまいもはやっぱり便秘にいい~
2位	みなさんのご意見、反映しました!! by 泉郷荘
3位	インフルエンザ予防接種補助のお知らせ

次号のけんぽニュースは2020年4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.606

2020年(令和2年)
1月9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

理事長 新年のご挨拶	2
令和元年度 健康保険組合全国大会	3
泉郷荘と六甲山荘 冬の鍋対決	4
おいしく健康UP ~アボカドで冬の乾燥肌対策~	6
うさかめ健保講座~被扶養者編~	8
被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わります	9上
任意継続被保険者のみなさま 2020年度標準報酬月額の上限について	9下
血圧測定チャレンジ スタートしています!!	10
クロスワードパズル応募はがき	中綴じ
あなたの生活習慣かんたんチェック	中綴じ
保健事業&業務カレンダー	中綴じ
喫煙に関するアンケートを実施します	11
かわさき健康チャレンジ2019のご報告	12
こころの悩みは抱えこまずに相談を	14
医療費通知の発行について	15
各種補助金申請書 提出期限のご案内	16上
間違い探しクイズ	16下
今年の運勢	17
みんなの声	18
クロスワードパズル	19下
これ、食べてみて!! ~黒毛和牛すき焼き~	裏表紙

クロスワードパズル

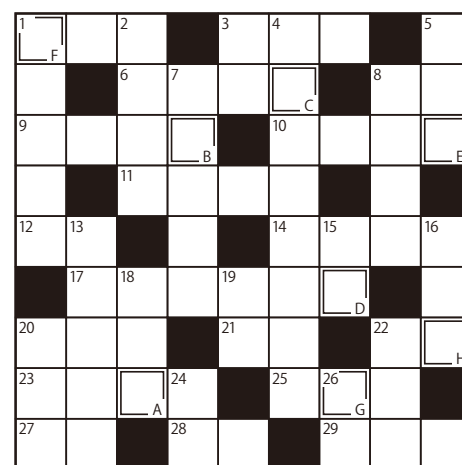
二重枠に入った文字をA~Hの順に並べると何という言葉になるでしょうか?

ヨコのカギ

- 土佐で一本釣り、タタキでいただきます。
- 丸や三角より堅苦しい形。
- 鳩に似合う小枝といえ?
- イタチもダックスフントも長い。
- クチバシの下に袋に魚。
- コレがUPでエンゲル係数もUP。
- 半月よりスリムね。
- 寄席などの最後の出演者。
- フォアグラは誰の肝臓?
- 義理チョコもある、何デー?
- 大菩薩○○○。野麦○○○。○○○の釜飯。
- 曲げて、お爺さんの演技。
- 引っ掻けない!切るんじゃない。
- 「放送中」の意味。
- ズレた糸切り歯。チャームポイント?
- 人間関係には立てたくない。
- トラバ、ズワイ、お歳暮に大歓迎!
- 王様や王子様の奥様。

タテのカギ

- ホットもある数物。
- シートン動物記のロボはこの動物。
- 広島東洋カープをアルファベットで表すと?
- 「かっこかぶ」の意味は?
- 12時間前は「朝日」だった。
- 高級車の名前にもなっている米国大統領。
- 晴耕雨読の「読」とは?
- ダイエット失敗、前より体重UP!
- ボクシングの急所、下アゴの先。
- 細くあげた目。
- ドレッドヘアからイメージする音楽は?
- 海中の壺に八本脚の獲物。
- 上旬は何日まで?
- 鳥のモノマネで、腕は何のかわり?
- チャンピオンコーナーの色。
- みどりの窓口がある建物。



解答を本誌中央の綴じ込みはがきに記入し2月14日(金)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)。

前回の正解

- 応募者 295人
- 正解者 292人

『ストレスヨウイン』



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「ストレスヨウイン」でした。ストレスの要因(原因)となるもののうち、主に心の疲れに係るものが不安や悩みといった心理的要因と仕事・家庭・人間関係などの社会的要因です。これらが重なり、長期間さらされると心が疲れ、不眠・気分の落ち込み・食欲低下といった症状が出る場合があります。心の疲れをためないためには、早めに自身のストレス状態に気づき、対処することが大切です。

泉郷荘 特選国産黒毛和牛すき焼きスペシャルコース



※写真は3人前のイメージです。

～お品書き～

- 前菜……………本日の前菜三種
- 造り……………本日のお造り盛り合わせ 妻一式
- 鍋……………**国産黒毛和牛** 野菜 うどん **龍のたまご**
- ご飯……………兵庫県産コシヒカリ
- 香物……………本日の三種盛
- デザート………本日のデザート盛り合わせ

1人前
¥3,800-
(税抜き)

(2名様よりご注文可)

※仕入れの都合により変更になる場合がございます。



～ここが違うスペシャルプラン～

昨年大変好評だったスペシャルプランを今年も行います！
期間限定の1カ月の内に、こちらのスペシャルコースを
食べたくて3回も足を運んだ方もいらっしゃるくらい…。
ぜひ、ご賞味ください。

- ・国産黒毛和牛はA4ランクを使用
- ・卵は濃厚でコクのある龍のたまごを使用
- ・食後のデザート盛り合わせ付き

※黒毛和牛追加肉のご注文（200g2,500円
税抜）と龍のたまごの追加ご注文（1個70
円税抜）はこのプラン専用となりますので
ご注意ください。



龍のたまご

一般のたまご

比べてください。
一般のたまごの黄身の色と。