

No. 607

2020年(令和2年)  
4月9日発行

# かわさき けんぽニュース

ご家族が就職や結婚されたときは、届出を！ **P.6**

レディースセミナー2020 参加者募集 **P.10**

ガイドブックが届く前に巡回健診が申し込める！ **中継じ**



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。

スマホやパソコンで手軽に健康UP!

# PepUp.

スマホやパソコンを使って楽しみながらあなたの健康をサポートするツールです。  
健康UPのため、ぜひご活用ください!

■対象者：被保険者と被扶養配偶者  
(40歳以上は被扶養者全員が対象)

PepUpを利用するためには、登録が必要になります。  
詳しくは、「PepUp登録案内」をご覧ください。

送付先 被保険者 → 会社  
被扶養者 → 自宅

※「PepUp登録案内」は、新規健保加入者へ約3カ月ごとにお送りしています。加入から送付までタイムラグが発生しますが、ご了承ください。

左の封筒が届いたら、  
必ず中身を見てね!  
登録に必要な情報を  
記載しています。



今なら500ポイントもらえる!

まずは  
登録!

たくさんの方にご登録  
いただいています!  
登録率 51.0%  
(被保険者3月1日時点)



2020年度

PepUpの健康イベントスケジュール

- カワサキ健康チャレンジ 8月～9月
- ウォーキングラリー 10月～12月
- 血圧測定チャレンジ 1月～2月

たまったPepポイントで商品と交換!

年間  
最大 **4500** ポイント



■カタログギフト



PepUpについての  
詳細はこちら↓



## スマホでこんなことができる!

TVで情報番組を見ているとき、  
病院で検査値を聞かれたとき、「すぐ手元で健診  
結果が見られたら」と思ったことはありませんか?

健診結果  
健康情報  
を見る



自分の健診結果って、年相応?  
若い? それとも...?

PepUpで、  
いつでも・どこでも見られます

自分の健診結果なら、  
どんな食事・運動をしたらいいの?

日々の測定  
記録ができる



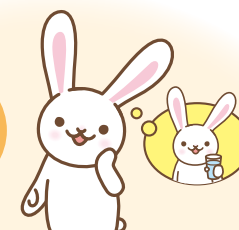
体重や歩数を管理できるアプリはいろいろあるけど、  
健康のことを一本にまとめたアプリがほしい...

PepUpなら、  
体重や歩数、血圧を入力して  
グラフで傾向を把握できます

歩数を手入力するのがめんどくさい...

スマホと自動連携できるので、  
手入力の手間が省けます

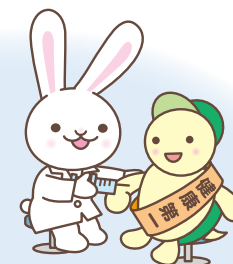
ジェネリックの  
お知らせ



いつも飲んでいるお薬をジェネリックに  
替えると、どれくらい安くなるの?

病院・薬局で、スマホを見せて  
ジェネリック医薬品の  
相談ができます

予防接種申請  
ができる



インフルエンザ予防接種の補助金申請が  
スマホやパソコンでできたら便利なのに...

スマホで領収書を撮り、  
PepUpから申請できます  
(対象は被扶養者)

ポイントが  
たまる



健康イベント以外でどうやって  
ポイントをためられるの?

・健康記事を読む  
・毎日8,000歩以上歩き、PepWalkでくじを引く  
これだけで年間1,000ポイント以上たまります



まずは登録!

pepUp.



に登録しよう!



詳しくはこちら▶



PepUpの登録を行うには、PepUp本人確認用コードが必要です。コードはお送りしている登録案内通知に記載しています。

登録案内通知を紛失された方は、下記用紙に必要事項をご記入のうえ、健保までお送りください。または、健保HPより用紙をダウンロードしてください。

川崎重工業健康保険組合

## PepUp本人確認用コード問い合わせ 兼 回答票

本枠内をご記入ください。

(申請日: 年 月 日)

|                              |   |   |              |          |       |
|------------------------------|---|---|--------------|----------|-------|
| 被保険者氏名                       |   |   | 保険証<br>記号・番号 | —        |       |
| 会社名<br>所属                    |   |   |              |          |       |
| 回答送付<br>社内メール宛先<br>or ノーツメール |   |   |              | 電話<br>番号 |       |
| 対象者                          |   |   |              |          |       |
| 氏 名                          |   |   | 被保険者<br>との続柄 |          |       |
| 生年月日                         | 年 | 月 | 日            | 性 別      | 男 ・ 女 |

(受付日: 年 月 日)

健保回答欄 ※上記「回答送付社内メール宛先(orノーツメール)」へご連絡いたします

本人確認用コード

送り先 川崎重工業健康保険組合 健康管理課

(FAX) 078-360-8618 (e-mail) kenpo-pepup@corp.khi.co.jp

## 健康づくり事業のご紹介

健保組合では生活習慣病予防をはじめとした健康を維持・増進するためのさまざまな事業を行っています。

みなさんの健康づくりにお役立てください。

### カワサキ健康チャレンジ 2020

|       |                                                                                                      |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 概 要   | チャレンジコースの中から好きなコースを選んで、2カ月間チャレンジしていただく、誰もが気軽に取り組める夏の健康づくりキャンペーンです。達成された方には達成賞を差し上げます。<br>★開催時期: 8～9月 |
| 対 象 者 | 被保険者(本人)・被扶養者(配偶者および小学生)                                                                             |
| 参加方法  | けんぽニュース7月号および、健チャレガイドをご覧ください。(7月にお届けする予定です)                                                          |



### 健康教室 「レディースセミナー」 ⇒詳細はP.10

|       |                            |
|-------|----------------------------|
| 概 要   | 6月～10月に、7地区12回開催予定です。      |
| 対 象 者 | 20歳以上の被保険者(本人)・被扶養者(家族)の女性 |
| 参 加 費 | 無料(全額健保組合負担)               |

### こころの健康相談

|               |                                                                                                                                                              |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 概 要           | 心の相談専門機関と契約し、あらゆる悩みや不安におこたえしています。仕事や職場の人間関係、家庭生活のこと等、心に悩みや不安を抱えている方は、ぜひお気軽にご相談ください。(電話相談、面面相談があります)<br>※いつ誰がどんな内容で相談したのか、会社や健保組合への報告は一切なく、プライバシーは完全に守られています。 |
| 対 象 者         | 被保険者(本人)・被扶養者(家族)                                                                                                                                            |
| 一部負担金<br>・利用料 | ①電話相談: 無料(全額健保組合負担)<br>②面面相談: 年間5回までは無料(全額健保組合負担)、6回目以降は全額自己負担。<br>※面面相談は全国各地で受けることができます。                                                                    |
| 利用方法          | 委託機関に直接ご連絡ください。<br>◆委託機関: ㈱保健同人社「心の相談ネットワーク」<br>TEL 0120-477-479(当健保組合専用ダイヤル)                                                                                |

### 高血圧 予防・改善キャンペーン 「血圧測定チャレンジ2020」 ⇒詳細はP.12

|       |                                                                                                               |                                      |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 概 要   | 高血圧の予防・改善の第一歩として、血圧が気になっている方も、問題がない方も、2カ月間、血圧測定にチャレンジしていただくキャンペーンです。条件をクリアされた方にはPepポイントを進呈します。<br>★開催時期: 1～2月 | ※その他「事業所食堂での減塩活動」なども実施し、減塩を推進していきます。 |
| 対 象 者 | 被保険者(本人)と被扶養配偶者(40歳以上は被扶養者(家族)全員)                                                                             |                                      |
| 参加方法  | けんぽニュース10月・1月号、「血圧測定チャレンジ」冊子(けんぽニュース10月号に同封)およびPepUpをご覧ください。                                                  |                                      |

### 重症化予防事業

|       |                                                          |
|-------|----------------------------------------------------------|
| 概 要   | 生活習慣病の重症化を予防するため、健診結果から将来合併症を起こす可能性の高い方に病院への受診勧奨をおこないます。 |
| 対 象 者 | 血圧および血糖検査にて健保組合設定基準値より高値で受診していない被保険者(本人)                 |

### 禁煙推進事業

|       |                                                                                                                                                                  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 概 要   | 禁煙を検討している方をバックアップするために、禁煙を達成した方に費用の一部を補助します。<br>所定の「禁煙チャレンジ申請書(健保組合ホームページに掲載)」を健保組合へ提出し、禁煙外来受診または薬局等での禁煙補助剤購入により禁煙にチャレンジ。3カ月間の禁煙に成功した方には、自己負担分(上限10,000円)を補助します。 |
| 対 象 者 | 現在喫煙中の被保険者(本人)                                                                                                                                                   |

問 健康管理課 TEL 078-360-8617



# ご家族(被扶養者)が就職や結婚されたときは、届出を!

あなたの被扶養者となっているご家族が、次のようなケースに当てはまるときは被扶養者の資格を失います。  
「被扶養者異動届(削除)」に、「保険証」を添え、事業所を通じて、5日以内に健保組合へ提出してください。  
※別途添付書類が必要な場合があります。

## こんなとき、被扶養者の資格を失います

### 就職や結婚などで他の制度に加入したとき

- 被扶養者が就職して、勤め先の健保組合等の被保険者になったとき
- 被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になったとき



### 別居したとき

- 同居しなければ被扶養者にならない親族\*が別居したとき
  - 別居後、被扶養者の収入額を上回る仕送りがなくなったとき
- \*被保険者の配偶者(内縁を含む)、子、孫、兄弟姉妹、父母などの直系尊属以外の3親等内の親族は、同居しなければ被扶養者になれません。



### 75歳になったとき

- 被扶養者が75歳\*になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

\*65~74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。



### パートやアルバイトなどの収入見込みが基準額を超えると

- 被扶養者の月収(見込額)が108,300円(年収換算で130万円)以上となるとき
- ※60歳以上または障害がある場合は、月収(見込額)が150,000円(年収換算で180万円)以上
- ※収入には各種年金(老齢年金、障害年金、遺族年金など)、通勤交通費、失業給付等を含みます。
- 被扶養者の収入が被保険者の収入の2分の1以上となるとき



### 仕送り額が変わったとき

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入(他の兄弟等からの仕送り含む)より少なくなったとき



### 亡くなったとき

- 被扶養者が亡くなったとき



## 手続きもれのないよう、ご協力をお願いします

扶養削除の手続きが漏れていると、健保組合への加入者数等によって計算される国への納付金を余分に納めることになってしまいます。その結果、健保組合の財政を圧迫し、みなさまの保険料負担の増加にもつながりかねませんので、忘れずに手続きしてください。

なお、削除手続きが遅れ、事実発生日まで遡って削除となった場合、削除日以降の医療費は全額返還していただくことになりますので、ご注意ください。

「実態調査回答書」を受け取ったら忘れずに提出を!



2020年6~7月

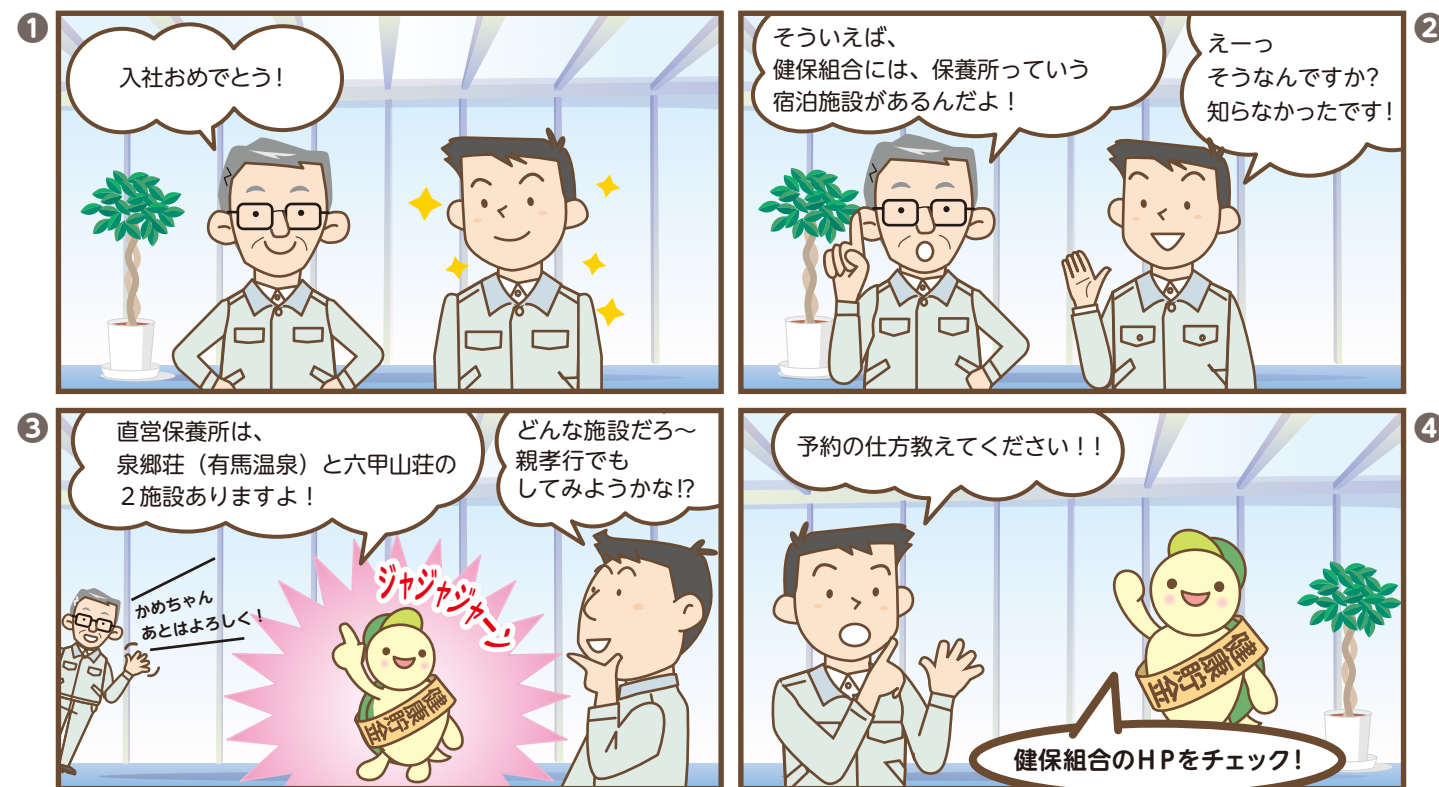
## 被扶養者実態調査を実施します

健保組合では、毎年「被扶養者の資格確認」を行っています。本年度も実施しますので、被扶養者実態調査にご協力をお願いします。

⚠ 資格確認書類の提出を忘れると...  
期限までに必要な書類の提出がなかった場合は、被扶養者の資格を失うことがあります。

問 適用課 TEL 078-360-8615・内線7-11-5731~4

## うさかめ健保講座 ~保養所編~



初めて保養所予約をするには、「新規利用者登録」をしてからとなります。

### 健保組合ホームページの



保養所予約には2種類あります。

- 抽選予約=休前日(金・土・祝前日・長期休暇)
- 先着予約=休前日以外の日(日~木、祝日当日、長期休暇最後の日)

詳しくは、健保組合ホームページの直営保養所の2020年保養所カレンダーにてご確認ください。

●抽選予約は、利用日の3カ月前からエントリー開始、2カ月前に抽選があります。

例) お盆休みの8/12に予約したい場合 → 5/12エントリー開始 → 6/7に抽選を行う。  
※連続した抽選日は、最初の日にまとめて抽選になります。  
(抽選対象日8/7~8/15の抽選は、最初の8/7の2カ月前の6/7にまとめて抽選となります)

抽選後は、必ず全員に「当選」「落選」を登録メールアドレスに通知します。

●先着予約は、利用日の2カ月前から先着順に予約開始になります。

例) 8/18に予約したい場合 → 6/18から先着順で予約が取れます。

次ページに予約方法でよくある質問を取り上げてみました。ぜひご活用ください。







# 直営保養所予約方法の疑問点にお答えします！

## ☆定員を超えて未就学児童を追加する方法

WEB予約では定員以上の追加はできません。必ず定員入力後、健保組合へ電話にてご連絡ください。  
部屋の定員＋未就学児童1名まで受け入れ可能ですが、**和室のみ**となります。

(六甲山荘の洋室は、ベッドから落下の恐れがあり未就学児童の宿泊不可)

追加後は、WEBでの変更はできませんので、必ず健保組合へお電話ください。



## ☆保険証の記号・番号の入力方法

区分で「内部利用者」の範囲※3(祖父母、父母、配偶者、成人した子供など)を選択した場合、川重健保組合の保険証の記号・番号を入力する必要があります。  
他健保組合に加入されている場合でも、記号・番号欄は川重健保組合の被保険者本人の記号・番号を入力してください。

みなさまからよく  
お問い合わせのある  
ご質問や疑問を  
今回はまとめて  
みました。



### ご予約の流れ

#### ご利用内容登録

#### 申込者登録

#### 利用者登録

#### 食事登録

#### 追加料理

#### 追加商品

#### 入力内容の確認

#### 申込の完了

|        |                 |                               |        |
|--------|-----------------|-------------------------------|--------|
| 保養所    | 六甲山荘            | 予約番号                          | 新規予約   |
| 宿泊日    | 2019年11月24日 日曜日 | 状況                            | 予約可    |
| 泊数     | 1泊              | 交通手段                          |        |
| 到着     | 1700頃           | 出発                            | 09:00頃 |
| コネクト希望 | 0               | ※和室、洋室をコネクト(結合)して使用することがあります。 |        |

| 部屋タイプ    | 部屋数 | 人数(未就学児童は内数) | 男 | 女 | 未就学児童 | 日帰 |
|----------|-----|--------------|---|---|-------|----|
| 和室: 3人部屋 | 1部屋 |              | 1 | 2 | 1     | 0  |
| 洋室: 2人部屋 | 0部屋 |              | 0 | 0 | 0     | 0  |

※日帰りの取扱いはありません。どうしても日帰りせざるを得ない場合は、健保の保養所担当に電話でご連絡のうえご相談ください。  
※部屋取りは、定員いっぱいでの利用を前提に必要な部屋数を取るようにしてください。  
※未就学児童の人数は内数人数になりますので、男、女、未就学児童の人数は入力してください。  
※年齢を問わず利用者全員必須入力です。

連絡事項(定員超過となる未就学児童の追加連絡は、必ず電話で健保組合へ)



☆連絡事項に定員超過となる未就学児童の追加を記入されても対応できません。必ず健保組合へお電話ください。

## ☆空室情報

WEB予約の「申込状況」からリアルタイムで空室状況が確認できます。※1

表示された数字が空室数を示しています。「0」は満室です。

また、紫色になっているところはWEB予約(新規・変更・キャンセル)がご利用いただけませんので、各保養所までお電話ください。※2

※1 OBの方は空室状況の確認はできますが、WEB予約がご利用できません。OB会や最終勤務事業所の健保組合担当窓口にお問い合わせください。

※2 本年4月より、健保組合ではなく各保養所で対応することになりました。

## 川崎重工業健康保険組合

HOME 抽選申込 先着予約 **申込状況**

### ■申込状況

保養所:  2020年 2月 表示  
部屋タイプ:

※下記のカレンダーに表示されている数字は、その日の空室数を示しています。  
希望日の空室数をクリックすると予約内容の入力画面に進みます。  
※同じ施設に2泊まで連泊可能ですが、長期休暇中(GW、夏季休暇、年末年始休暇)は連泊できません。  
※長期休暇中の直営保養所の利用は、泉郷荘と六甲山荘、両施設を合わせて2泊までとなります。

| 申込状況 |      |         | ＜3ヶ月前　＜前月　2020年 2月　次月＞　3ヶ＞ |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------|------|---------|----------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| No   | 保養所  | 部屋タイプ   | 部屋数                        | 1<br>土 | 2<br>日 | 3<br>月 | 4<br>火 | 5<br>水 | 6<br>木 | 7<br>金 | 8<br>土 | 9<br>日 | 10<br>月 | 11<br>火 | 12<br>水 | 13<br>木 | 14<br>金 |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1    | 泉郷荘  | 4人部屋    | 1                          | 0      | 0      | 0      | 休      | 休      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2    |      | 5人部屋    | 15                         | 0      | 0      | 10     | 休      | 休      | 2      | 0      | 0      | 0      | 0       | 0       | 3       | 11      | 9       | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3    | 六甲山荘 | 和室：3人部屋 | 13                         | 0      | 12     |        |        |        |        |        | 11     | 0      | 12      | 13      |         |         |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4    |      | 洋室：2人部屋 | 15                         | 9      | 14     |        |        |        |        |        | 13     | 5      | 14      | 15      |         |         |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

### ○泉郷荘の4人部屋について(ご参考)

泉郷荘には、4人部屋が1室、5人部屋が15室あります。  
室料は同じで5人部屋の方が室数も多いので、抽選に当たりやすい傾向があります。



### ご予約の流れ

#### ご利用内容登録

#### 申込者登録

#### 利用者登録

#### 食事登録

#### 追加料理

#### 入力内容の確認

#### 申込の完了

|        |                 |                               |          |
|--------|-----------------|-------------------------------|----------|
| 保養所    | 六甲山荘            | 予約番号                          | 新規予約     |
| 宿泊日    | 2019年11月11日 月曜日 | 状況                            | 予約可      |
| 泊数     | 1泊              | 交通手段                          | 自家用車: 1台 |
| 到着     | 1700頃           | 出発                            | 09:00頃   |
| コネクト希望 | 1               | ※和室、洋室をコネクト(結合)して使用することができます。 |          |

| 部屋タイプ    | 部屋数 | 人数(未就学児童は内数) | 男 | 女 | 未就学児童 | 日帰 | 室料     |
|----------|-----|--------------|---|---|-------|----|--------|
| 和室: 3人部屋 | 1部屋 |              | 1 | 1 | 0     | 0  | ¥2,000 |
| 洋室: 2人部屋 | 1部屋 |              | 1 | 1 | 0     | 0  | ¥2,000 |

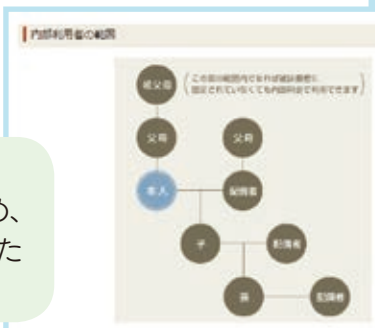
※日帰りの取扱いはありません。どうしても日帰りせざるを得ない場合は、健保の保養所担当に電話でご連絡のうえご相談ください。  
※部屋取りは、定員いっぱいでの利用を前提に必要な部屋数を取るようにしてください。  
※未就学児童の人数は内数人数になりますので、男、女、未就学児童の人数は入力してください。  
※年齢を問わず利用者全員必須入力です。

## ☆コネクトの入力方法

六甲山荘のコネクトとは、和室と洋室をつないで5人部屋として利用するものです。  
コネクト希望欄に「1」を入力ください。(コネクトできるのは、和室と洋室の組み合わせのみです)



※3 内部利用者の範囲  
健保組合独自のルールのため、本人(被保険者)からみてどなたになるかをご確認ください。



## 泉郷荘・六甲山荘上半期イベント紹介

### 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・長寿祝をされる方 ※六甲のみ

【注意】当日は証明できるもの(生年月日の分かるもの)をお持ちください。  
※工事等で、やむを得ず変更や中止となる場合があります。

### 泉郷荘

- 4月 ①春休みイベント 4/1~5  
②親子でプラバンづくり 3/26~4/5
- 5月 ①こどもの日イベント 5/3~6  
②菖蒲湯イベント 5/5  
③母の日イベント 5/10  
工事休館 5/7~7/15(予定)
- 6月 工事休館 5/7~7/15(予定)
- 7月 ①ドリンクイベント 7/16~31  
②夏休みイベント 7/20~31  
③泉郷荘・六甲山荘連泊プラン 7/18~8/31
- 8月 ①夏休みイベント 8月全日  
②泉郷荘・六甲山荘連泊プラン 8月全日
- 9月 ①平日歓迎イベント 9月の月~木 ※祝日を除く

### 六甲山荘

- 4月 ①GWイベント 4/29~5/6  
②恒例の輪投げ大会 4/18ご宿泊者対象  
③肉の日イベント 4/29  
④新メニュー「春の山海鍋」 4月全日
- 5月 ①GWイベント 4/29~5/6  
②菖蒲湯イベント 5/4~5  
③母の日イベント 5/9~10
- 6月 ①女子旅プラン第一弾 6月全日  
②飲みくらべ灘五郷酒 6月全日  
③鯉鍋プラン 6月~8月全日  
④父の日イベント 6/13~14
- 7月 ①七夕イベント 7/4~6  
②夏休みイベント 7/18~8/31  
③六甲山荘・泉郷荘連泊プラン 7/18~8/31  
④土用の丑の日イベント 7/21  
⑤オリンピック開会記念イベント 7/24ご宿泊者対象
- 8月 ①夏休みイベント 8月全日  
②六甲山荘・泉郷荘連泊プラン 8月全日  
③鯉鍋プラン 6月~8月全日  
④肉の日イベント 8/29  
⑤オリンピック閉会記念イベント 8/9ご宿泊者対象
- 9月 ①お彼岸イベント 9/18~22  
②敬老の日イベント 9/21  
③恒例バスケット大会 9/26ご宿泊者対象

## 泉郷荘の工事休館について

泉郷荘では、2020年度は5/7(木)~7/15(水)まで工事休館を予定しています。ご利用のみなさまには大変ご不便をおかけしますが、よりよい環境で安全にご利用いただくため、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



WEB予約は、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

問 総務会計課 TEL 078-360-8613・内線 7-11-5713

泉郷荘 TEL078-904-0072

六甲山荘 TEL078-894-2570



体調やスタイルが気になる方、必見!!

「自分の“からだ”を知りましょう」

# レディース セミナー2020

参加者募集!

保健師の健康講話では、  
「何をどれだけ食べる？」ではなく、  
「いつ、どう食べる？」について、  
一緒に考えましょう。  
無理なく続けられる自分スタイルを  
身につけてください。



朝食は何を  
食べる？

おやつは  
食べて  
いいの？

夕食のおかず  
のおすすめは？

身体が硬いのはなぜ？  
ストレッチの効果って？



運動体験では、  
「ストレッチ」と  
「正しい呼吸法」を  
マスターしましょう

運動が苦手な方にも  
おすすめ!

～プログラム～ 9:30～14:30

午前 〈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（㈱カワサキライフコーポレーション）

午後 〈健康講話・運動体験〉

- ◆保健師による健康講話  
「1週間で体調スッキリ」
- ◆運動体験「ストレッチ&正しい呼吸法」



- ・参加費無料
- ・昼食付き
- ・各地区託児あり

募集要領

**締め切り** 5月22日(金) 必着  
**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  
※以下の方はお申し込みいただけません。

2020年4月1日～2021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。

5/22までに申し込みいただいた全員に、6/5までに「日程決定通知」をお送りします。  
通知が届かない場合は必ずご連絡ください。

開催日程

| 地区 | 開催日      | 託児 | 会場         | 地区  | 開催日     | 託児 | 会場              |
|----|----------|----|------------|-----|---------|----|-----------------|
| 東京 | 6/27(土)  | ○  | 川崎重工東京本社   | 西神  | 7/9(木)  | ○  | 兵庫建設会館 アクシス兵建   |
| 岐阜 | 7/3(金)   | —  | 各務原テクノプラザ  | 明石  | 6/23(火) | ○  | 明石市生涯学習センター     |
|    | 9/11(金)  | ○  |            |     | 9/15(火) | —  |                 |
| 神戸 | 6/19(金)  | —  | 神戸クリスタルタワー | 加古川 | 7/17(金) | —  | 加古川総合保健センター     |
|    | 9/5(土)   | —  |            |     | 10/9(金) | ○  |                 |
|    | 10/15(木) | ○  |            | 丸亀  | 10/2(金) | ○  | 綾歌総合文化会館 アイレックス |

お申し込みFAX番号  
078-360-8618

5月22日(金)必着

川崎重工健康保険組合 健康管理課 行

2020年4月1日～2021年3月31日の間に特定健診（巡回健診含む）、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）は、レディースセミナーにお申し込みいただけません。

2020年度「レディースセミナー」申込書

|                          |                  |         |          |
|--------------------------|------------------|---------|----------|
| 申込日 2020年 月 日            |                  |         |          |
| 保険証記号・番号                 |                  | 被保険者氏名  |          |
| —                        |                  |         |          |
| 参加者情報                    | 氏 名              | 生 年 月 日 | 年 齢      |
|                          | フリガナ             | 西暦      |          |
|                          |                  | 年 月 日   | 歳        |
| 住所                       | 〒 —              |         |          |
|                          | TEL ( ) —        |         |          |
| ※セミナー当日ご連絡可能な番号をご記入ください。 |                  |         |          |
| 希望内容                     | 日                | 第一希望    | 地区 月 日開催 |
|                          | 程                | 第二希望    | 地区 月 日開催 |
|                          | 大腸がん検診（便潜血検査）    |         | あり ・ なし  |
|                          | ※この申込書でのみ受け付けます。 |         |          |
| 託児                       | あり ・ なし          | 名       | 年齢: 歳    |
|                          |                  |         | 年齢: 歳    |
| ※託児は満1歳～就学前のお子様を対象です。    |                  |         |          |

健保組合受付日 月 日

上記の太枠内の必要事項をご記入いただき、FAXもしくは郵便・社内メールでお申し込みください。

<ご注意>

- \*申込多数の場合は抽選となります。（抽選に漏れた方へもご連絡差し上げます）
- \*セミナー・託児が最少催行人数に満たなければ、実施しない場合があります。
- \*妊娠中または妊娠の可能性のある方のご参加は、安全上の理由からご遠慮いただいております。
- \*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。
- \*申し込みの際にいただいた個人情報については、当健保組合のプライバシーポリシーに基づき適正に取り扱います。

お問い合わせ・申込書送付先

川崎重工健康保険組合 健康管理課

住所：〒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25階  
TEL 078-360-8617・FAX 078-360-8618



# 高血圧 予防・改善キャンペーン

2018年度から健保組合で実施している高血圧予防・改善キャンペーン。今年度は生活習慣、とくに食生活の面から血圧について考えていただこうと「減塩」に関する情報をみなさんに発信します。高血圧の原因の1つである「塩分」のとり方を見直したり、改善したりすることで、高血圧予防・改善を目指しましょう。

2020年度の  
テーマは  
「減塩」!



## NEW! 家族みんなで減塩!



「減塩」というと、みなさんはどんなイメージを持っていますか? 食事の塩分を減らすと「味気ない」「おいしくない」というのは大きな誤解!! 調理方法や食事のタイミング、塩分(ナトリウム)の排泄を促す成分をとるなど、工夫次第でさまざまな減塩ができ、高血圧の予防・改善が期待できます。血圧が高い方だけでなく、濃い味付けの料理が好きな方など、今から家族ぐるみで取り組みましょう。

## 減塩カードの配布

減塩に関する情報提供として、A6サイズの「減塩カード」を今号から4回、かわさきけんぽニュースに同封します。



## 続けてね! 測ることを習慣に!

### 血圧測定チャレンジ

血圧が高くなりやすい冬の2カ月間、血圧測定にチャレンジし、測定記録をご提出いただいた方に1,000Pepポイントを進呈!

**対象者** 被保険者(本人)と被扶養配偶者(40歳以上は被扶養者(家族)全員)

**実施期間** 2021年1月~2月(予定)

### 「血圧測定チャレンジ2019」結果報告(速報)

今回も多くの方にご参加いただきました。次回もぜひご参加ください。

参加者数  
被保険者(本人) 2,185名  
被扶養者(家族) 547名  
合計 2,732名



## 始めます!

★その他、事業所において、減塩に関する情報提供・教材展示のほか、野菜がとれているかわかる簡易測定などを実施します。また、事業所食堂では、昼食に通常より塩分量を減らした減塩メニューの提供などを実施予定です。(時期・期間・内容は事業所により異なります)

# 検診補助金申請書

健保組合ではさまざまな検診費用の補助を行っています。  
検診費用をいったん全額支払った後に申請していただくことにより補助金を支給いたします。  
**※補助金の支給は各検診とも1年度につき1人1回です。**

## 検診補助金申請書で申請ができる検診は以下の4項目です

- ①健保組合補助を使って受診した『人間ドックの追加検診』(費用の60%、ただし上限25,000円を補助)
  - ②『脳ドック』(費用の60%、ただし上限25,000円を補助)  
脳ドックを実施している国内の医療機関であればどこでも補助対象です。
  - ③当健保組合の契約医療機関以外で受診した『子宮がん・乳がん検診』(全額補助)  
補助対象検査項目: 子宮がん(頸がん検査・体がん検査・子宮エコー) 乳がん(マンモグラフィー・乳房エコー・触診)
  - ④各地方自治体が一部補助を出している検診『住民検診』(全額補助)
- ※上記いずれの場合も、受診時に健康保険証を使用した(保険診療扱いの)場合は補助対象外となります。  
※脳ドック、子宮がん・乳がん検診、特定健診等で追加した検診については、補助対象外です。

## 検診費用支払い時の確認事項(領収書について)

領収書は**原本を添付してください。**  
検診費用は健康保険証を使用した保険診療扱いではなく、必ず自費で全額支払ってください。  
右の例のような、受診者・検診費用・検診日・医療機関名そして検査項目が明記された領収書をもらってください。  
検査項目の明記がない場合は、領収書の他に診療明細書も添付してください。

|                                                      |            |           |
|------------------------------------------------------|------------|-----------|
| 〈例〉                                                  | 領収書        | 2020年5月1日 |
|                                                      | かわさき かわめ 様 |           |
|                                                      | 28,000円    |           |
| 但し、子宮がん検診(頸がん・体がん・エコー)<br>乳がん検診(マンモグラフィー・エコー・触診)代として |            |           |
|                                                      | 〇〇病院       | 印         |

## 補助金支給日について

毎月10日締切の当月末日支給です。補助金申請書にてご指定口座へ補助金を振り込みます。  
ご指定口座への入金状況をご確認いただくようお願いいたします。  
ご指定口座は**ゆうちょ銀行以外の被保険者(ご本人)名義の口座**でお願いします。

## そのほか注意事項

- 2020年度受診分の検診で「2020年度検診補助金申請書」を用いた申請のみ受理します。
- 申請書は受診者ごとに1枚必要です。受診者が複数の場合はコピーしてご利用ください。
- 4月1日~翌年3月31日までに受診した分を受診者ごとに1度にまとめて申請してください。
- 複数の検診を受けた場合、受診の時期が離れる場合がありますが、領収書は大切に保管し紛失しないようにしてください。
- 2020年度受診分の最終締切は2021年4月12日(健保組合必着)です。期限を過ぎたものは受理できません。
- 受診日に当健保組合の資格がある方が補助対象です。**

## 申請書と領収書の送付先 ☆社内メール、郵送、どちらでも可。

〒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



# 検診補助事業のご紹介

健保組合では「人間ドック」「子宮がん・乳がん検診」などの各種検診の費用補助を行っています。  
自覚症状がなくても、定期的な健康チェックにぜひご活用ください。

費用補助は各検診とも1年度につき1人1回です。検査項目が重複した場合は1回分のみを補助します。

人間ドック・各種検診時に治療行為が行われたり、検診を含むすべてに**健康保険証を使用した（保険診療扱いの）場合は 補助対象外**となります。

各種、申込書や申請書は  
健保組合ホームページより  
ダウンロードできます。



問 健康管理課 TEL 078-360-8617・FAX 078-360-8618  
お申し込み方法など詳しくはホームページに掲載しています。



URL:<https://www.khi-kenpo.or.jp/>

川崎重工業健康保険組合

検索

「TOP」→  
「健康づくり・ドック等検診」  
をクリック

| 名 称             | 検診内容(注1)                                                                                                | 補助対象の検診機関<br>(国内のみ)                                           | 対象者<br>(受診日に当健保組合の<br>資格がある方)     | 健保組合補助費用<br>・受診者負担金            | 申請方法<br>(事前申請の場合は検診日の2週間前までに<br>健保組合へ申込書の提出をしてください)                                                 |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 人 間 ド ッ ク       | 一泊人間ドックおよび半日人間ドックです。<br>自覚症状がある場合は、保険診療で受診してください。                                                       | ①健保組合契約医療機関 (注2)<br>(一泊および半日)<br>②健保連指定人間ドック施設 (注2)<br>(半日のみ) | 被保険者(本人)<br>被扶養者(家族)              | 検診費総額の60%補助<br>(ただし25,000円上限)  | 予約が取れたら<br>「人間ドック 子宮がん・乳がん利用申込書」を<br>事前に健保組合へ提出                                                     |
| 主 婦 ド ッ ク       | 半日人間ドックです。<br>子宮がん・乳がん検診を同時に受けることもできます。<br>(半日人間ドックのみでも可能です)                                            | 「主婦ドックガイド」に記載の<br>医療機関<br>(対象者には4月中旬案内送付予定)                   | 35・40・45・50・55・60歳<br>の女性被扶養者(家族) | 5,000円のみ自己負担<br>(残りは健保組合補助)    | 予約が取れたら対象者へ送付している専用の<br>「主婦ドック利用申込書」を事前に健保組合へ提出                                                     |
| 人間ドック追加検診       | 当健保組合の補助を使用した人間ドック受診時に追加<br>するオプション検査です。                                                                | 人間ドックと同じ医療機関                                                  | 被保険者(本人)<br>被扶養者(家族)              | 検診費総額の60%補助<br>(ただし25,000円上限)  | 受診時にいったん全額費用を支払い、<br>後で「検診補助金申請書」を<br>健保組合へ提出 (詳細は13ページをご確認ください)                                    |
| 脳 ド ッ ク         | 脳の断面や血管像の撮影、その他検査を組み合わせ<br>て脳卒中の兆候を探ったり、脳の健康状態を確認する検<br>査です。                                            | 脳ドックを実施している国内の<br>医療機関                                        | 被保険者(本人)<br>被扶養者(家族)              | 検診費総額の60%補助<br>(ただし25,000円上限)  | 受診時にいったん全額費用を支払い、<br>後で「検診補助金申請書」を<br>健保組合へ提出 (詳細は13ページをご確認ください)                                    |
| 子 宮 が ん 検 診     | 子宮の頸がん検査・体がん検査・超音波検査(子宮<br>エコー)です。                                                                      | 子宮がん・乳がん検診を<br>実施している国内の医療機関                                  | 被保険者(本人)<br>被扶養者(家族)              | 健保組合所定の<br>検査項目について<br>費用全額を補助 | 【契約医療機関 (注2)】で受診の場合<br>予約が取れたら「人間ドック 子宮がん・乳がん検診利用申込書」を<br>事前に健保組合へ提出                                |
| 乳 が ん 検 診       | 乳房のマンモグラフィー・超音波検査(乳房エコー)・<br>触診です。                                                                      |                                                               |                                   |                                | 【契約医療機関以外】で受診の場合<br>受診時にいったん全額費用を支払い、後で「検診補助金申請書」を<br>健保組合へ提出 (詳細は13ページをご確認ください)                    |
| 住 民 検 診         | 地方自治体(市区町村)が実施しているがん検診(肺<br>がん検診・大腸がん検診・胃がん検診)などです。<br>ただし、市区町村の補助がある検診が補助の対象です<br>ので、委託機関の独自の検診は対象外です。 | 市区町村指定の健診機関                                                   | 被保険者(本人)<br>被扶養者(家族)              | 市区町村の補助がある<br>検診に対して全額補助       | 受診時にいったん全額費用を支払い、後で「検診補助金申請書」を<br>健保組合へ提出 (詳細は13ページをご確認ください)                                        |
| インフルエンザ<br>予防接種 | インフルエンザワクチンの予防接種です。                                                                                     | 予防接種を実施している国内の<br>医療機関                                        | 被扶養者(家族)<br>任継者(本人・家族)            | 1人につき<br>4,000円を上限に補助          | 受診時にいったん全額費用を支払い、<br>後で「インフルエンザ予防接種補助金申請書」を健保組合へ提出、<br>もしくは、PepUpで申請<br>(詳細はけんぽニュース2020.10月号に掲載します) |

(注1) 病院によって検査項目が異なりますので、詳細については各病院に直接お問い合わせください。  
(注2) 健保組合契約医療機関・健保連指定人間ドック施設は健保組合のホームページよりご覧いただけます。





# 2020年度 予算

2月25日に開催された第257回組合会で、健康保険組合の2020年度予算が承認され成立しました。

## 健康保険

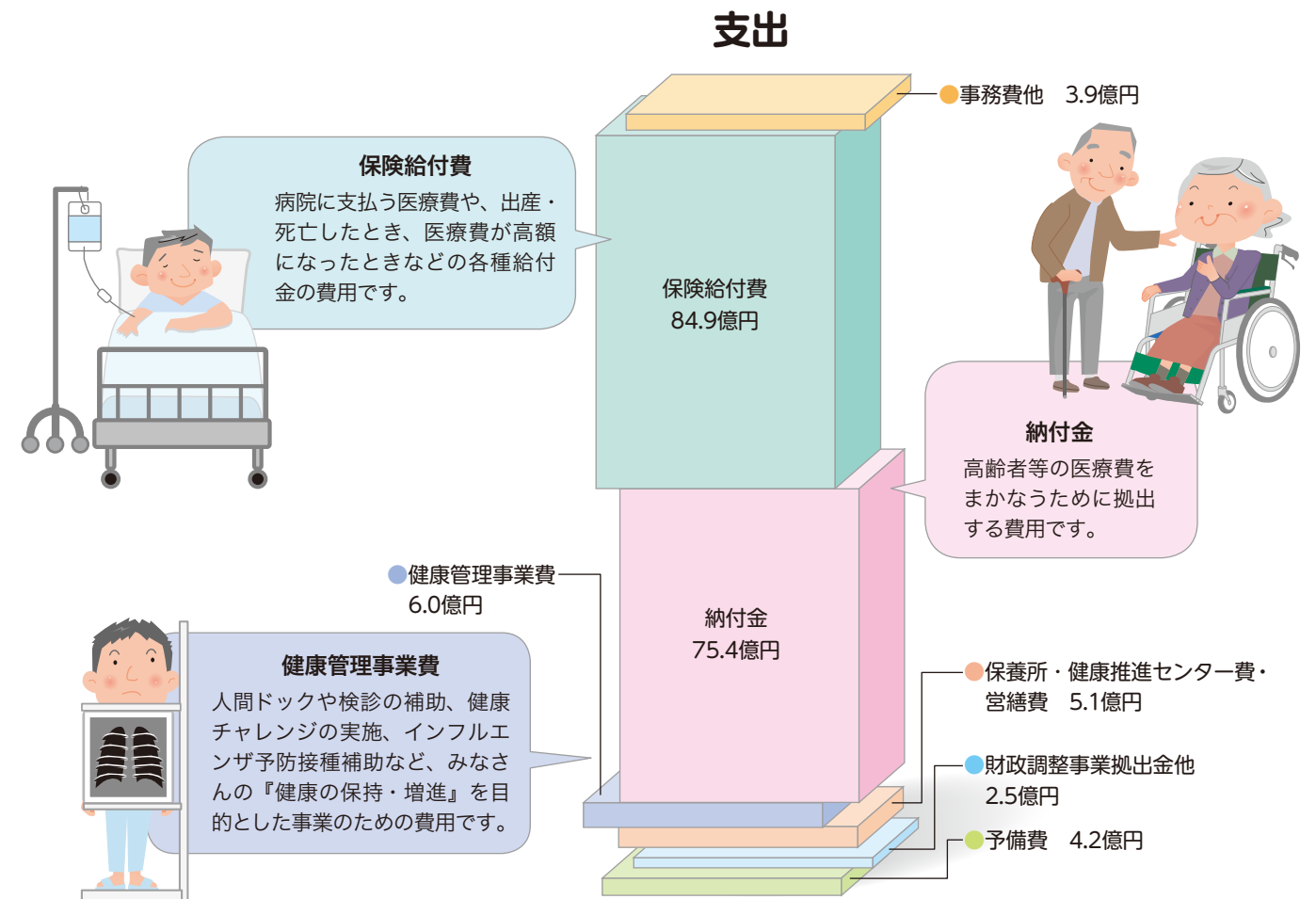
### 予算額

|           |         |
|-----------|---------|
| 収入支出予算 同額 | 182.0億円 |
| 経常収入総額    | 173.9億円 |
| 経常支出総額    | 173.2億円 |
| 経常収支差引額   | 0.7億円   |

### 予算基礎数値

|            |                                              |
|------------|----------------------------------------------|
| 被保険者数      | 28,500人                                      |
| 被扶養者数      | 30,946人                                      |
| 平均標準報酬額(※) | 6,830,482円                                   |
| 保険料率       | 90/1000<br>(被保険者 35.8/1000<br>事業主 54.2/1000) |

(※) 保険料免除者の額を除いています。



## 予算の概要

**健康保険** 予算総額 182.0億円 (前年度比3.3%増)

### 収入

**健康保険収入** 被保険者数は500人増、平均標準報酬月額2,700円減少、平均標準賞与額は28,000円増加、保険料率は据え置いたことにより、前年度比1.7%増。

### 支出

**保険給付費** 医療費などの保険給付費は、被保険者1人当たり額の増加などにより、前年度比1.9%増。

**納付金** 前期高齢者納付金が4.4億円増加、後期高齢者支援金が2.7億円増加したことにより、前年度比10.4%増。

**経常収支** 単年度の財政状況を示す経常収支は、0.7億円の黒字となる見込み。

**介護保険** 予算総額 18.8億円 (前年度比8.8%増)

### 支出

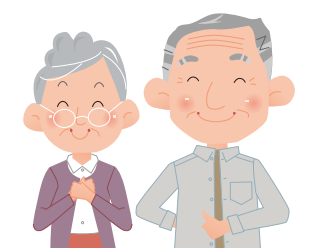
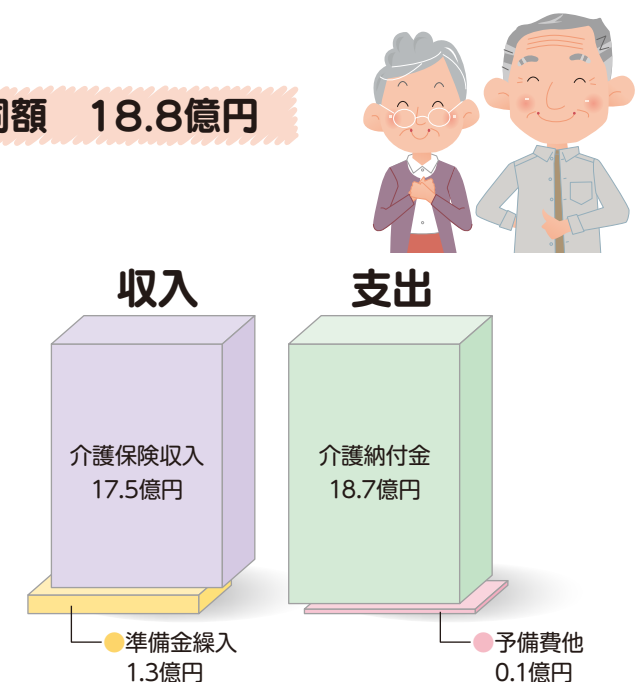
**介護納付金** 算出方式の変更により、1.6億円の増加 (前年度比9.5%増)

## 介護保険

収入支出予算 同額 18.8億円

### 予算基礎数値

|                                                    |                                            |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 介護保険第2号被保険者数<br>(40歳以上～65歳未満の当健保被保険者・被扶養者)         | 20,048人<br>(本人 13,670人<br>家族 5,628人)       |
| 特定被保険者数<br>(介護保険第2号被保険者を扶養する40歳未満または65歳以上の当健保被保険者) | 750人                                       |
| 平均標準報酬額                                            | 8,105,600円                                 |
| 保険料率                                               | 15/1000<br>(被保険者 7.5/1000<br>事業主 7.5/1000) |





# 春わかめで 腸活しよう

シャキシャキとした食感と磯の香りが楽しめる、春わかめ（生わかめ）。  
水溶性食物繊維が豊富で、腸内環境を整える腸活にも最適です。  
旬の春わかめを活用して、腸からすこやかになりましょう。



## 腸内環境のよしあしが 体調や気分を左右している?!

腸には1000種類以上、数百兆個もの腸内細菌がいて、「善玉菌」「悪玉菌」、善玉にも悪玉にもなる「日和見菌」に大別されます。腸内環境はこの3つの腸内細菌のバランスで決まり、善玉菌の優勢なバランスがよい腸内環境といえます。腸内環境に左右されるのは便通だけではなく、腸は免疫の一大基地で、腸内細菌はリラックスをもたらす脳内ホルモンのセロトニンの素や、代謝を促すビタミンB群などを合成しています。そのため、腸内環境が整うと免疫力が高まり、心が安定しやすくなり、代謝もスムーズになります。

さらに、腸内細菌にはヤセ菌とデブ菌があり、善玉菌が優勢だとヤセ菌が増えて太りにくくなることがわかっています。腸内環境を整える腸活は、腸だけでなく、体と心ですこやかに保つことにもつながるのです。

## 春わかめには善玉菌のエサになる 水溶性食物繊維がたっぷり

腸内環境を整えるカギは、善玉菌のエサになる水溶性食物繊維をとること。腸内が弱酸性になって善玉菌が棲みやすい環境になり、日和見菌も善玉菌に加勢するからです。2～5月ごろにしか出回らない春わかめは、春ならではの

## 春わかめ(生わかめ)Q&A

### Q 選び方は?

A 春わかめは採りたてのものと、一度湯通ししたものが出回る。どちらも鮮度が落ちやすい。前者は濃い褐色、後者は濃い緑色のものがよく、ツヤがあり、厚みと弾力があるものが新鮮。



わかめにはほかに「湯通し塩蔵わかめ」や「乾燥わかめ」などがあるよ。

### Q 保存方法は?

A 採りたてのものは下処理して冷蔵保存。2～3日で食べきる。余ったら小分けにしてラップで包み、冷凍する。流水で解凍でき、生で食べられる。そのまま味噌汁などに入れてもよい。

### Q 下処理の方法は?

A 湯通ししたものは水洗いするだけでOK。採りたてのものは、以下の手順で下処理する。  
①流水でよく洗い、扱いやすい大きさに切る。  
②沸騰したたっぷりのお湯で、春わかめが緑色に変わるまでさっとゆでる（5秒くらい）。  
③冷水でさっと冷やし、しっかり水けを切る。  
④食べやすい大きさに切り、好みの調理法で食べる。葉と茎は食感が違うため、茎はきんぴらや佃煮、葉は刺身や和え物などとわけて使ってもよい。



ゆで時間が長くなると色が黒くなって風味も落ちてしまうから、短時間でゆでるのがポイントだよ。

## 腸活に効く春わかめ レシピ

### 春わかめとしいたけのさっと煮

#### 材料(2人前)

- 春わかめ(下ゆで済み・食べやすい大きさ)…50g
- 生しいたけ(食べやすい大きさ)……………4枚
- 【A】●だし汁……………カップ1杯
- 酒、しょう油、みりん……………各小さじ2杯

#### 作り方

鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら生しいたけを入れて3～4分ほど弱火で煮る。春わかめを加えて火を止め、そのまま冷まして味を含ませる。



しいたけは不溶性食物繊維が豊富。腸活には不溶性食物繊維も必要で、排便を促して腸をきれいにしてくれるよ。

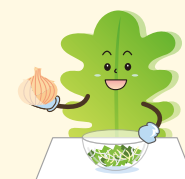
### 春わかめと新玉ねぎのさっぱり和え

#### 材料(作りやすい量)

- 春わかめ(下ゆで済み・食べやすい大きさ)…40g
- 新玉ねぎ(縦に薄切り)……………1個
- 【A】●酢、ごま油……………各大さじ1杯
- しょう油……………小さじ2杯

#### 作り方

Aを混ぜ合わせる。新玉ねぎを5分ほど水でさらし、しっかり水けを切る。ボールに春わかめと新玉ねぎ、Aを入れて、よくあえる。



玉ねぎに含まれるオリゴ糖も、水溶性食物繊維といっしょにとると腸内環境を整える効果を高めてくれるよ。

ごちそう。わかめの主成分は食物繊維で、水溶性食物繊維がたっぷり含まれており、ヌルヌルした春わかめのぬめりもアルギン酸という水溶性食物繊維によるものです。

また、わかめは“海の野菜”といわれ、不足しがちなカルシウムや鉄などのミネラル、抗酸化作用のあるβカロテン、骨を健康に保つビタミンKなどを豊富に含んでいます。

## 食感と香りを楽しみながら おいしく腸活しよう

腸内環境はストレスや食生活、加齢などで乱れるため、日々の食事に春わかめを取り入れて腸活するのがおすすめ

です。

また、春わかめといっしょに乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を含む発酵食品をとると、腸内環境を整える効果が高まります。日本人は食物繊維が不足しているため、食物繊維の多い野菜やきのこ、豆類なども積極的にとりましょう。

春わかめの特徴といえば、シャキシャキとした食感と豊かな磯の香り。お刺身や酢の物などで生食すると、こうしたわかめ本来の食感や香りが楽しめます。また、味噌汁に入れれば、発酵食品のみそもいっしょにとることができます。

わかめは日本人になじみのある食材で、カロリーも低いので、いろいろな料理に使ってみましょう。



# 高額な医療費がかかるとき、どうなるの？

医療費が高額になるとき、自己負担（3割負担分）を軽くするために、下掲の自己負担限度額を超えた額が高額療養費等として、診療月の3カ月以降に自動的に支給されます（手続きは原則不要）。

高額療養費の算定は、①診療月ごと（1日～末日）、②個人単位（本人、妻、子など）、③各病院ごと（外来・入院別、医科・歯科別など）に行われます。

## 自己負担限度額

| 所得区分             | 月単位の自己負担額                                      |
|------------------|------------------------------------------------|
| ア 標準報酬月額83万円以上   | 252,600円＋（医療費－842,000円）×1％<br>＊4カ月目からは140,100円 |
| イ 標準報酬月額53万～79万円 | 167,400円＋（医療費－558,000円）×1％<br>＊4カ月目からは93,000円  |
| ウ 標準報酬月額28万～50万円 | 80,100円＋（医療費－267,000円）×1％<br>＊4カ月目からは44,400円   |
| エ 標準報酬月額26万円以下   | 57,600円<br>＊4カ月目からは44,400円                     |
| オ 低所得者（住民税非課税）   | 35,400円<br>＊4カ月目からは24,600円                     |

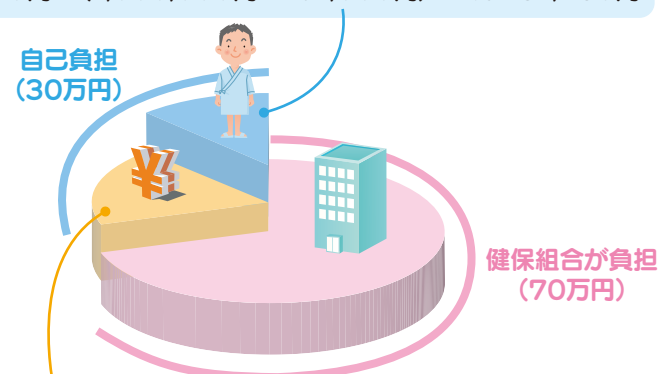
※70歳以上の自己負担限度額については、当健保組合のホームページ「70歳になったとき」をご参照ください。

※入院時の食事・生活療養に要した費用は、高額療養費等の対象にはなりません。

※標準報酬月額については、お勤め先の事業所（任意継続被保険者は当健保組合）にお問い合わせください。

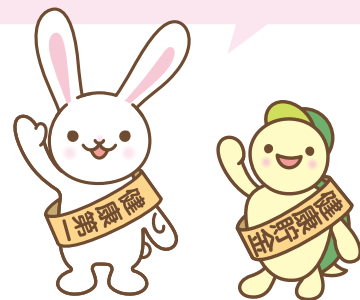
**例** 所得区分：ウ（標準報酬月額28万～50万円）、総医療費：100万円、窓口負担：30万円（3割）の場合

自己負担限度額  
80,100円＋（1,000,000円－267,000円）×1％＝87,430円



高額療養費  
300,000円－87,480円＝212,520円（健保組合から払い戻される額）

当健保組合には一部負担還元金などの付加給付（本人のみ）もあります。詳しくは当健保組合のホームページ「医療費が高額になるとき」をご覧ください。



※窓口での支払いを自己負担限度額までにしたい場合は、限度額適用認定証を提示する必要があります。

限度額適用認定証につきましては事前に交付手続きが必要となりますので、お勤めの事業所（任意継続被保険者は当健保組合）にお問い合わせください。

問 高額療養費について：給付課 TEL 078-360-8616  
限度額認定証の交付について：適用課 TEL 078-360-8615

# 2020年度 主婦ドックのご案内

今年度主婦ドックの対象になる方には4月中旬にご自宅へ案内書類を郵送します。

今回を逃すと次のチャンスは5年後！案内書類が届いた方は、ぜひこの機会に健康チェックをしましょう。

受診期間：2020年4月25日～2021年3月31日

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。  
（病院の予約が受診期間内に取れない場合でも、受診期限の延長はできません）

『主婦ドック』とは？



下記の対象者が、通常であれば自己負担金15,000円以上かかる「半日人間ドック」を5,000円で受診できる当健保組合独自の制度。同時に「子宮がん・乳がん検診※」を受診しても、通常の健保組合補助制度（詳細はP.14・15）を利用できるので、自己負担は5,000円のまま。

主婦ドック対象者

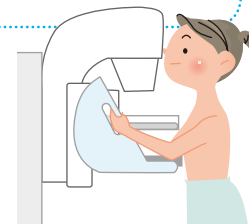
（女性の被扶養者で誕生日が次の方）

35歳…1985年4月1日～1986年3月31日  
40歳…1980年4月1日～1981年3月31日  
45歳…1975年4月1日～1976年3月31日  
50歳…1970年4月1日～1971年3月31日  
55歳…1965年4月1日～1966年3月31日  
60歳…1960年4月1日～1961年3月31日

※子宮がん・乳がん検診 健保組合補助項目

子宮がん検診：頸がん検査・体がん検査  
子宮エコー

乳がん検診：マンモグラフィー  
乳房エコー・触診



主婦ドックの対象でない方も人間ドック、子宮がん・乳がん検診などの補助制度があります。詳しくはP.14・15の「検診補助事業のご紹介」をご覧ください。

問 健康管理課 TEL 078-360-8617

## 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.22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。

## 1月号にお寄せいただいたご意見やご感想から

PepUpにたくさんの声が寄せられています！

- ・自身の健康情報を知りやすくなりました。(20代 被保険者 男性)
- ・PepUpに記録するのが習慣になり、健チヤレが終わった今でも続けています。(50代 被保険者 男性)
- ・ポイントが貯まるのが楽しみです。(30代 被扶養者 女性、50代 被保険者 男性)
- ・ウォーキングラリーや血圧測定チャレンジなど、健康管理に役立ちます。(50代 被保険者 女性)

PepUpを上手に活用いただき、ありがとうございます。「PepUpを使うのがめんどくさそう」というご意見もありますが、まずはPepUpに慣れることが大切です。そのためにぜひ使ってみてください。いろんなボタンをとりあえず押してみる。「こんなこともできるんだ!」と新しい発見ができるはずですよ!

人間ドックの申し込みで、申し込みから受診連絡まで長すぎて不安。  
(60代 被保険者 女性)

人間ドック、主婦ドック、子宮がん・乳がん検診については、受診日の1カ月前を目安に申込書等の書類をお送りします。申込書を早くにご提出いただいた場合、送付まで健保組合でお預かりしています。ご安心ください。

泉郷荘の予約(抽選)方法が何日前からなのかまいちわからないので、メニューの紹介とともに掲載してほしい。(30代 被保険者 女性)

直営保養所(泉郷荘・六甲山荘)の予約には2種類あり、本紙7ページにも簡単に記載していますのでご参照ください。なお、夏季連休の抽選スケジュールは中綴じの「保健事業&業務カレンダー」にも掲載しています。

泉郷荘、六甲山荘の記事は次の休みに必ず行こうとワクワクする内容でした。オフの日を満喫できるような記事を読むと、仕事頑張ろうとやる気が出てきます。今後も楽しみにしています。(20代 被保険者 男性)

いつも直営保養所の記事が仕事の活力になっているかと思ううれしい限りです。担当者としてはより一層楽しんでもらえるような記事になるよう努めたいと思います。

保養所の食事の写真はいつもおいしそうで楽しみにしています。うちは6人家族なので六甲山荘のコネクト部屋を予約できずいつも残念に思っています。子供は添い寝でいいので6人でコネクト(5人部屋)で使えたら泊まりに行くのになあと思っています。(40代 被保険者 女性)

保養所の食事の写真はみなさんに好評ですのなるべく取り上げていけたらと思います。六甲山荘の添い寝の件ですが、未就学児童の超過に関しては本紙の8~9ページにも掲載しています。なお、未就学児童以外の定員超過は受け付けておりませんので、コネクト利用ではなく和室を2部屋でご利用ください。

みんなの声は、男性意見しか載っていないのが不自然。(50代 被扶養者 女性)

貴重なご意見ありがとうございます。『みんなの声』はできるだけ多様な声を取り上げ、他の読者の方にもご参考になればと設けられたコーナーです。発行号によっては、結果的に年代や性別が偏っていることがあるかもしれませんが、ご容赦ください。今後もみなさまの率直なご意見をのぞいいただければ幸いです。どうぞよろしくお願い致します。

## 間違い探しクイズ 答え



## 1月号の人気記事ベスト3

|    |                            |
|----|----------------------------|
| 1位 | 泉郷荘と六甲山荘冬の鍋対決              |
| 2位 | おいしく健康UP<br>~アボカドで冬の乾燥肌対策~ |
| 3位 | 今年の運勢                      |

次号のけんぽニュースは2020年7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.607  
2020年(令和2年)  
4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

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| スマホやパソコンで手軽に健康UP! 「PepUp」       | 2   |
| 健康づくり事業のご紹介                     | 5   |
| ご家族(被扶養者)が就職や結婚をされたときは、届出を!     | 6   |
| うさかめ健保講座~保養所編~                  | 7   |
| 直営保養所予約方法の疑問点にお答えします!           | 8   |
| レディースセミナー2020参加者募集              | 10  |
| 高血圧予防・改善キャンペーン                  | 12  |
| 年に1回、必ず特定健診を受けましょう!!            |     |
| 今年度の巡回健診は、ガイドブックが届く前に申し込める!     | 中綴じ |
| 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、スッキリ!らくらくストレッチ 腰痛編 | 中綴じ |
| 2020年度 検診補助金申請書                 | 中綴じ |
| 検診補助金申請書                        | 13  |
| 検診補助事業のご紹介                      | 14  |
| 2020年度 予算                       | 16  |
| おいしく健康UP ~春わかめで腸活しよう~           | 18  |
| 高額な医療費がかかる時、どうなるの?              | 20  |
| 2020年度 主婦ドックのご案内                | 21上 |
| 間違い探しクイズ                        | 21下 |
| みんなの声                           | 22  |
| クロスワードパズル                       | 23下 |
| これ食べてみて!! ~和定食~                 | 裏表紙 |

# クロスワードパズル

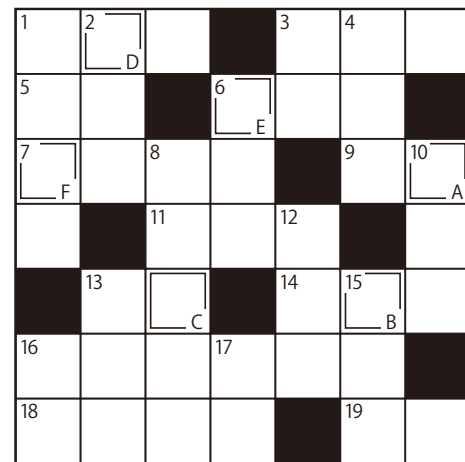
二重枠に入った文字をA~Fの順に並べると何という言葉になるでしょうか?

## ヨコのカギ

- 綿菓子の原料です。
- 「おんじ」と暮らすアルプスの少女。
- ラムダの逆立ち、この英文字。
- 「最後っ屁」をする動物。
- 卵丼+コレ=カツ丼。
- 90%は九分。50%は?
- ブルーと混ぜればパープル。
- カタカナ英語は、彼女も海も一緒。
- 輪島塗の塗料。
- 3大栄養素は、炭水化物、脂質、そしてコレ。
- シーズンごとに年4回発行する雑誌。
- 霞か〇〇か~♪

## タテのカギ

- 山田くーん、全部取っちゃって。
- グラウンドに石灰で引く。
- 三角なのがペナント。
- ショートケーキの上のトチオトメさん。
- 七つから二つを引いたら?
- ピロシキかと思えば、中はインド料理。
- 歯磨き用からデッキ磨き用まで。
- カエルは名詞。「変える」は?
- ピチューからピカチュウに。
- カレーとお揃い、ペア〇〇〇。
- 修行僧は打たれ、鯉は登る。
- 一休さんには無用のヘアケアグッズ。



解答を本誌中央の綴じ込みはがきに記入し5月15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)。

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「エンブンヒカエメ」でした。塩分(ナトリウム)のとり過ぎは、「高血圧」だけでなく、腎臓病や骨粗しょう症、胃がんなど、多くの病気を引き起こす原因になるため、日頃から塩分の多い食品を控え、薄味を心がけましょう。また、野菜や海藻には体内のナトリウム排泄作用を促すカリウムが多く含まれるため、積極的にとるようにしましょう。

会員制保養所(エクスブ)のWEB予約は必ず下記でログインください。

ログインID KHI00001 ケイエイチアイ(英大文字) ゼロゼロゼロゼロイチ(数字)  
パスワード khikenpo (英小文字)

※取扱注意! IDとパスワードは外部に漏れても使えないようになっていますが、川重健保被保険者とご家族の方以外には広めないようお願いします。

## 前回の正解

- 応募者 448人
- 正解者 447人

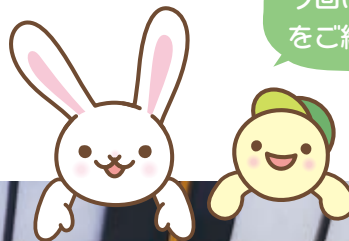
『エンブンヒカエメ』





今回は、定番メニュー  
をご紹介します。

## 泉郷荘 和定食



※写真はイメージです。

### ～お品書き～

前菜……………本日の小鉢三種盛  
酢物……………サーモンの錦糸巻き サゴシ酢締め  
造り……………本日の造り三種盛り合わせ  
焼物……………本日の焼き魚  
温物……………茶碗蒸し  
炉端……………うどんすき鍋  
食事……………兵庫県産コシヒカリ  
香物……………本日の三種盛り合わせ  
留碗……………蟹つみれ 赤だし  
水菓子……………本日の盛り合わせ

1人前  
¥2,500-  
(税抜き)



※仕入れの都合により一部変更になる場合がございます。



### 料理長の一言

目で見て楽しく 味わって美味しく  
厳選された 四季折々の  
色彩 (いろいろ) な旬の食材を  
お召し上がりくださいませ

料理長 二本松秀晃



全体の量を抑えたヘルシー志向ながら  
季節の食材を使い、味はもとより見た  
目も美しく、老若男女を問わずお召し  
上がりいただけ、価格もぐっと抑えた  
メニューになっています。  
コンセプトは「ヘルシー」です。

