

No. 608

2020年（令和2年）
10月15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補助の
お知らせと申請方法 P.2~6

うさかわさんが泉郷荘へ行ってみた P.8~9

高血圧予防・改善キャンペーン P.13



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。

被扶養者向け
(任意継続含む)

インフルエンザ予防接種

補助のお知らせと申請方法

申請方法は
2つ

申請期間

2020年10月11日
～
2021年3月10日
(健保組合必着)

接種期間

2020年10月1日
～
2021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
※予防接種を受けた時点で資格がある方

在職中の被保険者は対象外なので注意！
※育児等で休業中の被保険者も対象外です。

補助内容

対象者1人当たり、自己負担した金額に対して4,000円を上限に補助
※複数回接種した場合は、合計金額となります

医療機関

インフルエンザ予防接種を実施している国内すべての医療機関
※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ので、各医療機関にてご確認ください

補助方法

・申請いただいた被保険者(本人)の口座に振込(毎月10日、当月末振込)
・入金のご自身でご確認ください
・申請から振込までの期間は、状況により変わることがありますので、あらかじめご了承ください



PepUpからWEB申請

PepUpを利用するには、まずは登録を！
詳しくは「PepUp登録案内」または健保HPをみてね。

補助は1家族に対して1年度につき1回限りなので、複数人・複数回接種される場合は1回にまとめて申請してください。

お願い

銀行名・支店名は正しく記入してください。

★よくある間違い

浜松支店 (静岡)
浜松町支店 (東京)

紙面による申請



下記の提出先へ「申請書」と「領収書(A)」または「領収書(B)」を送付してください。

1 PepUpにログインし、ホーム画面の「各種申請」から入力します。



2 対象者を選んで「新規申請」ボタンを押します。



かんたん
手間いらず！

3 必要事項を入力し、領収書(画像)を添付したら、内容確認。

※領収書については、右記注意事項をご覧ください。



領収書をスマホで
カシャ！
文字がしっかり読
めるように撮って
ください。

内容を確認する

4 最終確認したら「申請する」ボタンを押して手続き完了です。月末に振込予定日のメールが届きます。(申請日によっては、翌月末になる場合があります) 申請に不備があった場合は、それまでにメールでお知らせしますので必ず確認してください。



※最後「申請する」
ボタンを、必ず押
してください。
押し忘れると申請
が完了せず、振込
ができません。

申請する

「申請書」……………5ページの「2020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「領収書(B)の注意事項」の①～⑥項目すべて記載されてい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、接種済証のみでは不可。

②接種年月日

③接種者氏名

④インフルエンザ接種料金

複数名分を1枚にまとめる場合は、それぞれの氏名と料金を明確に記載。

⑤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、「インフルエンザ予防接種代」が明記された医療費明細書と領収書をあわせて添付してください。

明細等がない場合は、医療機関にて領収書に手書きで追記・押印を依頼してください。

⑥医療機関名

領収書(B)例 ① 領収書

② 2020.11.30

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

領収書は、上記すべてが明記されて
いるか、確認してくださいね。

提出先

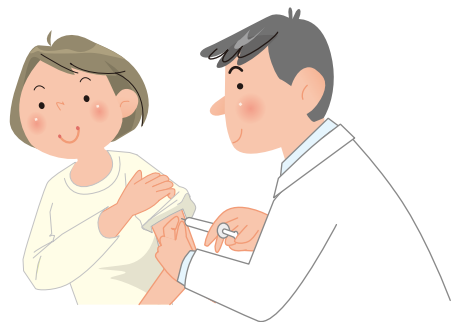
☆社内メール、郵送、どちらでも可。

〒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 インフルエンザ係

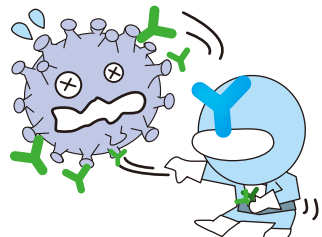
遅くても 12月中旬までに受ける

流行シーズンのピークは、例年1月下旬から3月にかけてです。ワクチンの効果は、接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、ピークに備えるためには遅くとも12月中旬までの接種が必要です。なお、13歳未満の場合は4週間あけた2回接種となりますので、計画的に1回目を受けておきましょう。



重症化リスクを下げる 予防接種

予防接種をすることで、体内にウイルスを排除する抗体ができます。感染自体を防ぐことはできませんが、同じウイルスが入ってきたときに抗体が攻撃するため、発症や重症化を抑える効果があります。重症化しやすい高齢者や持病（ぜんそく、心疾患、糖尿病など）のある人は、必ず受けましょう。
※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。



2020/2021冬シーズンのインフルエンザワクチン

- ・A/Guangdong-Maonan(広東・茂南)/SWL1536/2019(CNIC-1909) (H1N1)
- ・A/HongKong(香港)/2671/2019(NIB-121) (H3N2)
- ・B/Phuket(プーケット)/3073/2013(山形系統)
- ・B/Victoria(ビクトリア)/705/2018(BVR-11) (ビクトリア系統)

インフルエンザの 予防接種はお早めに！

昨シーズンのインフルエンザにかかった人数は、過去5年間でもっとも少ない728万人となりましたが、依然として多くの人がかかるリスクのある感染症です。流行シーズン前に接種しておきましょう。

ウイルス感染を防ぐ生活習慣を

予防接種とともに、外出後・食事前の手洗いの徹底や、流行時の人混みへの外出を避ける、規則正しい生活習慣で免疫力を上げるなど、ウイルス感染を防ぐ生活習慣を身につけましょう。最終的に頼れるのは、自分の体のコンディションです。十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、適度な運動、ストレス解消など、日頃から健康管理に努めておきましょう。



これまで受けてこなかった人も、 今冬は予防接種を受けましょう

新型コロナウイルスの流行とインフルエンザシーズンが重なることが危惧されています。手洗いやマスクの着用など、共通する予防策も多くありますが、インフルエンザにはワクチンがありますので、少しでもリスクを減らすために予防接種を受けておくようにしましょう。



2020年度 インフルエンザ予防接種補助金申請書

受付No.

5

申請期間：2020年10月11日～2021年3月10日（当健保組合必着）

接種期間：2020年10月1日～2021年2月28日（接種日時点で当健保組合加入者に限ります）

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が多かったものです。

- ☐ 補助は1家族に対して1年度につき1回限りです。まとめて1回で申請していますか？
- ☐ 接種時点で当健保組合の補助対象者（被扶養者・任意継続被保険者）ですか？
- ☐ 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。
- ☐ 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2020年10月1日～2021年2月28日の期間内ですか？
- ☐ 振込先金融機関は被保険者（本人）名義の口座を記入していますか？ゆうちょ銀行は受付できません。
- ☐ 正しい銀行口座名・支店名を記入していますか？

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。

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					所属		
被保険者	フリガナ					連絡先 (内線可)	() -	
	氏名							

2. 振込先金融機関（ゆうちょ銀行不可）

銀行名	1銀行 2信金 3農協 4労金 5その他 ()					分類	普通
支店名	1支店 2本店 3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	西暦で記入してください	2回接種の場合 その合計を記入	上限額は 4,000円です
1人目			年 月 日	円	円
2人目			年 月 日	円	円
3人目			年 月 日	円	円
4人目			年 月 日	円	円
5人目			年 月 日	円	円

提出先：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

2020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	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	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	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	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	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		

新型コロナウイルス感染症を経験して、みなさんに伝えたいこと

誰にも感染リスクがあります まさか自分が?!と思わずに予防を

新型コロナに感染し、1カ月に及ぶ闘病生活を経験した速水けんたろうさん。
発症から回復までの経緯と、「WITHコロナ」を生きる心構えについて伺いました。



歌手・声優

速水けんたろうさん

プロフィール

NHK『おかあさんといっしょ』
第8代目歌のお兄さんとして
活躍。『だんご3兄弟』の大ヒット
により、第50回NHK紅白歌合戦
に出場を果たす。現在は、ファミ
リーコンサートを全国各地で
展開するかたわら、舞台俳優、
声優、大学講師としても活動中。

病気の経過

4/3	体の痛み、発熱
4/6	保健所の紹介で受診、PCR検査を受ける
4/7	PCR検査で陽性（妻・次男も陽性）
4/10	入院（夫婦ともに）、酸素吸入の必要な中等症に
4/14	アビガン使用
4/15	翌日、平熱に
5/4	退院

1 自宅待機中に症状悪化 不安な日々を過ごす

歌手、ミュージカル俳優として、日
ごろからジムに通って体を鍛え、もう
何年も病気をしていなかったという速
水けんたろうさん。それだけに「まさ
か、自分が新型コロナに感染するとは
思いませんでした」と当時を振り返り
ます。

「4月3日の朝ベッドから出ようとす
ると、まっすぐ立つことができないほ
どの激しい痛みを腰に感じました。こ
の痛みは一体何だ?!と思っているうち
に、38℃台の熱が出始めたんです」

妻と次男も発熱したため保健所に
相談。近所の医療機関でPCR検査を
受けると、3人揃って陽性の判定が。
「病室に空きがなく入院先が決まるま
で自宅待機になりました。幸い息子は
すぐに回復しましたが、僕と妻は次第
に具合が悪くなってきて…。3日後に
入院できるまですごく不安でしたね」



「肺の病気で心配していた歌声も、
ステージで十分歌える手応えを感じています」

2 高熱に酸素吸入器、 過酷な闘病が始まる

入院直後から夫婦ともに症状が
悪化。体の痛みに加えてせきや痰が出
て呼吸が浅くなり、酸素吸入の管をつ
けるなど過酷な闘病生活が続きます。

「それでも僕は入院後まもなく投与さ
れたアビガンが効いて、早めに平熱に
戻りましたが、妻のほうは投薬の効果
がなかなか出なくて…。39℃台の熱
が長く続いて『腕を動かすのさえしん
どい』という彼女に、励ましの言葉を
かけることしかできないのがつらかつ
たですね」（ご夫婦は同じ病室に入院）。

さらに「症状が急激に悪化する」な
ど、テレビで報道される新型コロナ感
染症の新事実が、速水さん夫妻の不安
を募らせます。そんな2人を支えたの
が医療スタッフの力強い言葉と笑顔で
した。

「僕たちの心を落ち着かせようと、看
護師さんたちは常に笑顔で接してくだ
さいました。担当の先生の『速水さん
も奥様も絶対に治りますから!』とい
う力強い言葉にどれほど勇気をいただ
いたか。ほんとうに感謝しています!」

3 退院後初めての散歩で 病からの回復を実感!

1カ月の入院生活を終えて無事退院
した速水さんですが、さらにひと月、
自宅待機での経過観察を求められま
す。

「免疫力の低下で他の病気になるリス
クが高まるといわれ、一步も外に出ず
に過ごしました。家の階段を上ろうと
すると足が重くて、病気でここまで筋
力が落ちるのか…とびっくり!ストレッ
チや軽い筋トレを続け、外出許可が出
て初めて近所を散歩したときは涙が出
そうなほどうれしかったですね」

今後はステージに復帰するかたわ
ら、機会があれば新型コロナについて
も伝えていきたい、と速水さん。

「僕が原因で家族を感染させてしまい、
ほんとうに申し訳なく思います。ただ、
いつかあったのか思い当たることがな
いくらい、予防には気を配っていまし
た。だから決して『他人ごと』とは思
わず、誰にも感染の危険があることを
肝に銘じてください。そして万一感染
してしまったときは医療スタッフを信
じ、強い心で病氣と闘ってほしいと思
います」



うさかわさんが 泉郷荘へ行ってみた

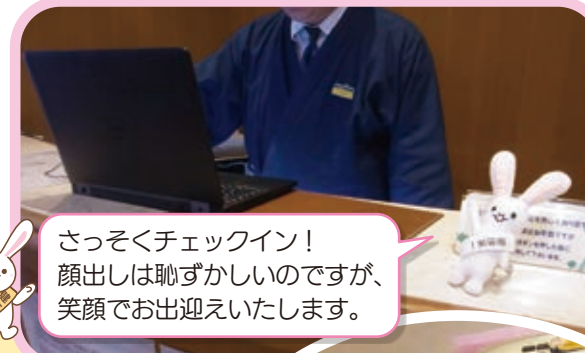


有馬温泉駅到着～♪
駅からは徒歩5分もない距離ですので、公共交通機関で来てみては？

今回は、けんぽニュースでおなじみの「うさかめ」のうさかわさんが有馬にある泉郷荘の魅力をお伝えします。



有名な太閤橋のすぐ横に泉郷荘はあります！



さっそくチェックイン！
顔出しは恥ずかしいのですが、
笑顔でお出迎えいたします。

フロント横には、ご好評いただいている色浴衣をご用意していますので、ご自由にお取りください。



ゆったりとしたロビーで、
ウェルカムコーヒーはいかが？

こちらは、9～10月の会席膳です。



お茶を飲みながらほっこり派？温泉派？
それとも、温泉街をブラブラ派？



有馬温泉といえば、金泉と銀泉です。
当館では、大浴場と小浴場の両方にあります。
夜と朝で男女入替制となっていますので、ぜひ、
両方入ってみてください。
(露天風呂は、大浴場のみとなります)
※その日の男女比の多い方に夜の大浴場が割り当てられます。



4～6人前 ¥8,000円(税抜)
※仕入れの都合により一部変更になる
場合もございます。

お祝いごとなどに豪華な舟盛りはいかがでしょう？
※基本的に一人前のお造りはお食事についています。(お子様プレートを除く)



1人前 ¥3,300円(税抜)
※写真はイメージです。

お土産コーナーは、商品によつては温泉街のお店より泉郷荘で買う方がお安く買えます。
泉郷荘オリジナルの瓦せんべいも大好評ですよ！



※ねね橋側から泉郷荘を臨む

～大切なお知らせ～

現在、新型コロナウイルス感染拡大対策
当面の間、ご予約は利用日の2カ月前か
は行いませんので、ご注意ください。
また、大変ご好評いただいていますス
カードの発行を本年12月末で終了さ
現在お持ちのカードにつきましては、
いただきご利用ください。

として、利用制限を設けて営業していま
す。らの先着順とし、年末年始の予約受付も抽選

タンブラリーについてですが、新規スタンプ
させていただきます。
引き続きご利用可能ですので、有効期限にご注意



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 泉郷荘 TEL 078-904-0072

次号では、かめさきさん
から六甲山荘についてお
伝えする予定です。



その病院のかかり方、 実は損してるかも!?!

平日8時～18時・土曜日8時～12時以外の受診は割高です!!

時間外受診
はしご受診

休日や夜間などに受診すると、初診料もしくは再診料の他に、料金が加算されることをご存知ですか？
 診療時間内であっても、料金を加算される時間帯があります。
 緊急を要するほどの症状でなく、「平日は忙しいから」「夜は待たなくてすむから」などの理由で休日や夜間などに受診すると、料金が加算されてしまい、あなたが支払う医療費が割高になってしまいます。
 やむを得ない場合以外は、平日の日中や土曜日の午前中などの時間に受診をしましょう。

加算の種類と加算額（10割負担額を表示しています）

加算の種類		加算料金		調剤薬局
時間外加算	平日：6～8時 18～22時	初診	850円(2,000円)	調剤基本料と同額を加算
	土曜日：6～8時 12～22時	再診	650円(1,350円)	
休日加算	日曜日・祝日・年末年始・医療機関の休診日	初診	2,500円(3,650円)	調剤基本料の1.4倍を加算
		再診	1,900円(2,600円)	
深夜加算	22～6時	初診	4,800円(6,950円)	調剤基本料の2倍を加算
		再診	4,200円(5,900円)	
夜間・早朝等	平日：0～8時 18～0時 土曜日：0～8時 12～0時	初診料、再診料+500円		—
夜間・休日等	平日：0～8時 19～0時 土曜日：0～8時 13～0時	—		400円

●いずれか1つが加算されます。 ●健康保険が適用されます。 ●()内は6歳未満の場合の額です。
 ●夜間・早朝等加算は、必要な届出をした診療所にかかります。

明らかに緊急を要する場合は、
迷わずに受診してください!!

夜間・休日の緊急時にどう対処すればいいのか迷ったときは、下記の電話相談を通話料のみで利用することができます。すぐに病院を受診するべきか、様子を見るべきかなど、アドバイスが受けられます。急病時にあわてないように、普段からチェックすることをオススメします。

子ども医療電話相談 **#8000**
 (小児救急電話相談) (全国同一)

お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医師・看護師が対応してくれます。
 詳しくは厚生労働省やお住まいの自治体などのホームページをご覧ください。

救急安心センター **#7119**
 (全国16地域で実施)

お住まいの地域の相談窓口につながり、医師・看護師等が対応してくれます。
 「#7119」以外の救急電話相談等を行っている地域もあります。詳しくは総務省消防庁やお住まいの都道府県等のホームページをご覧ください。

はしご受診はデメリットだらけ!!

「早く治らないから他の病院に行ってみよう」「この先生は合わない」「新しい病院ができたから、行ってみたい」などの自分の都合で、いろいろな病院にかかっていませんか？

このような病院のかかり方を「はしご受診」といい、「はしご受診」をすると、医師との信頼関係も築けませんし、医療機関ごとに初診料がかかり医療費がかさむだけでなく、同じような検査や投薬が繰り返されるので、体にも悪影響を与えることにもなりかねません。

どうしても転医したい場合や、セカンドオピニオン^(※)を受けたい場合は、医師に相談し「紹介状」をもらってからにしましょう。

※セカンドオピニオンとは、最善と考えられる治療を患者と主治医で判断するため、主治医以外の医師や専門家の意見を求めることです。

月3回はしご受診した場合（10割負担額を表示しています）

	同じ医療機関にかかる場合	はしご受診の場合
1回目	初診料2,880円+検査料等	初診料2,880円+検査料等
2回目	再診料730円※	初診料2,880円+検査料等
3回目	再診料730円※	初診料2,880円+検査料等
合計	4,340円+検査料等	8,640円+検査料等×3

初診料(再診料)
だけでも約2倍!
検査料等も
約3倍!!

※200床以上の大病院の場合は740円

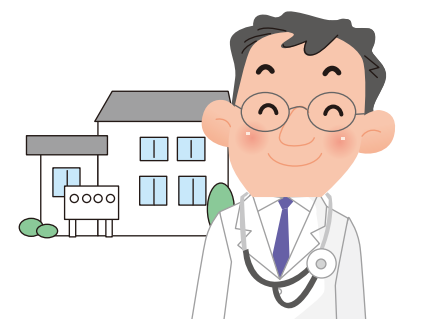
●健康保険が適用されます。 ●地域包括診療等の届出がある医療機関の初診料は3,680円です。
 ●6歳未満の場合はさらに高額になります。 ●同じ医療機関でも前の受診から1カ月以上あいた場合などに初診料がかかる場合があります。

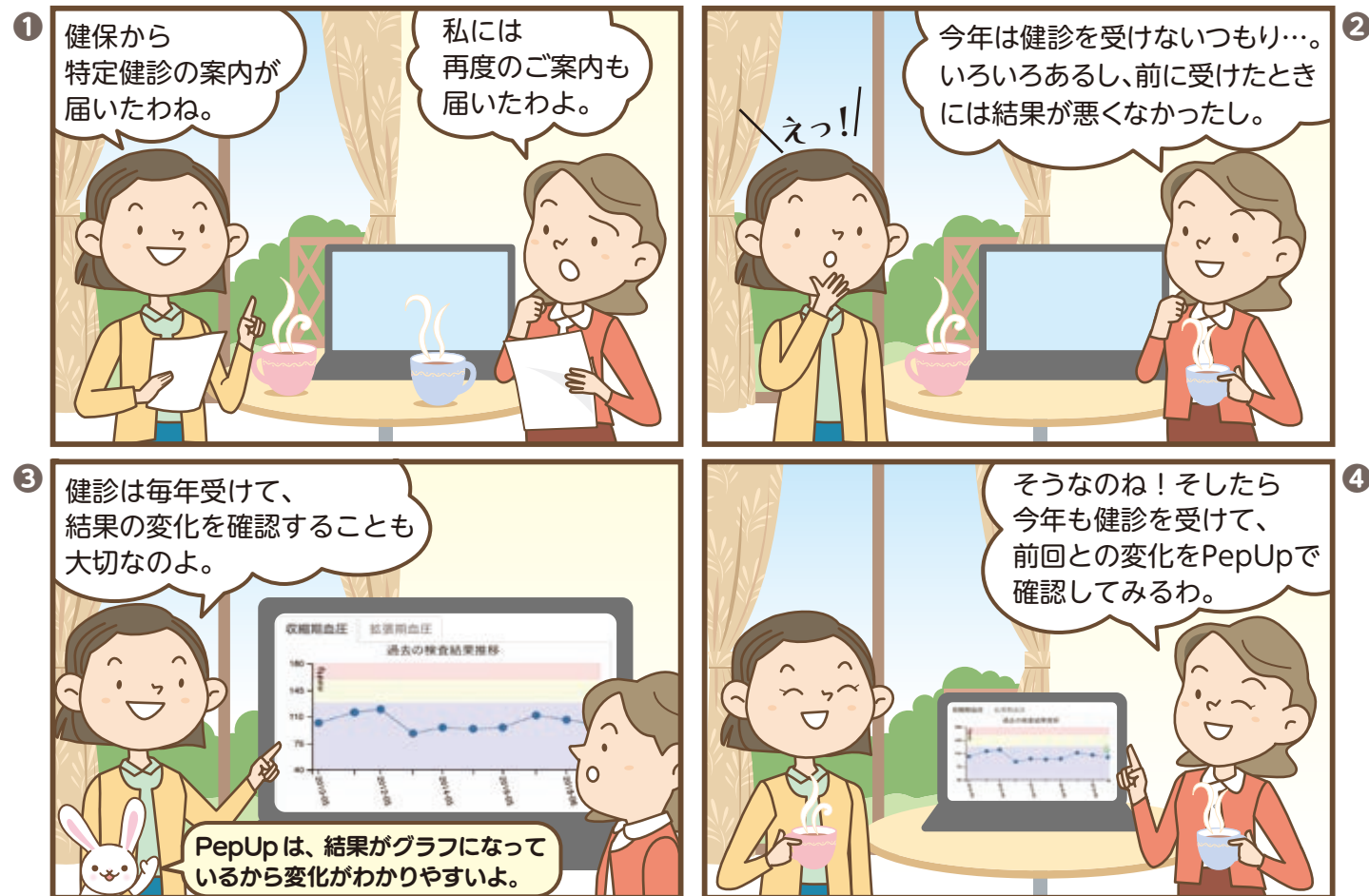


お金と体に負担のかかるはしご受診を繰り返さないためにも、
自宅や会社の近くにかかりつけ医を見つけておきましょう。

かかりつけ医をもつメリット

- 大病院と比較して待ち時間が短く、じっくり診察してもらえる。
- 継続してもらうので、病歴や健康状態、体質を把握したうえで治療を受けられる。
- 医師と顔なじみになることで、気になることを気軽に相談できる。
- 詳しい検査や専門的な治療が必要なときは、専門医への紹介状をもらうことができる。
- 紹介状なしで大病院にかかる、上記のとおり病院によっては追加負担があります。





特定健診を受診される際は、新型コロナウイルス感染症等の動向を注視いただき、ご自身の体調管理ならびにマスクの着用など感染予防に十分ご注意ください。



今まで受けた健診結果をPepUpで確認したいです。

まずはPepUpにログイン！
トップページの「わたしの健康状態」(パソコン) またはホーム画面の「健康状態」(スマホ) をクリック！



健康年齢という健診結果や実年齢、性別から個人の総合的な健康状態を年齢で表した指標を確認できたり、それぞれの健診結果項目をクリックして結果やアドバイス、グラフが確認できたりします。
健診結果は最大10回分蓄積されるので、毎年、健診を受けることで、ご自身の身体の変化が把握できますよ。

特定健診を電話で予約した際、「受診券を持参してください」といわれました。受診券ってどれですか？

受診券は6月に送付した「特定健診ガイド」に同封されています。見当たらない場合は、下記の問い合わせ先にご連絡ください。



受診券サンプル

問 健康管理課 TEL 078 - 360 - 8617

高血圧 予防・改善キャンペーン

第2回
「おやつ・おつまみの塩分」



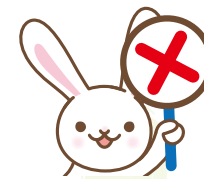
一昨年から実施している高血圧予防・改善キャンペーン。2020年4月からは「減塩」をテーマに家族みんなで取り組んでいただこうと、4回シリーズで情報をお届けしています。2回目となる今回は、おやつ・おつまみの塩分について考えていきましょう。



まずはクイズ！

次の1～3は○or×、どちらでしょう？

1. 甘いお菓子には塩分が入っていない
2. お菓子の塩分は、1日の塩分摂取量に含まなくてよい
3. 子ども(15歳未満)は大人ほど塩分摂取量を気にしなくてよい



答えは・・・
すべて×！

パイ生地にも！



団子のたれにも！



実は、スナック菓子やするめなど塩味のお菓子だけでなく、アップルパイやみたらし団子など、甘いお菓子にも塩分が含まれています。もちろん、間食でとる塩分も1日の塩分摂取量に含まれます。みなさん、食事+αで塩分をとり過ぎていませんか？

また、子どもは大人よりも1日の塩分量の目標値が少なく設定されています(小学校低学年男子で5.5g未満)。スナック菓子などを日常的に食べていると、知らず知らずのうちに塩分とり過ぎにつながり、子どものころから高血圧予備群?!なんてことも…。そうならないためには、おやつの選び方や量について、家族ぐるみで考えることが大切です。

同封の減塩カード「おやつ・おつまみの塩分」編を参考に、食事以外の塩分も意識しましょう。

自分の「いつもの血圧」、ご存知ですか？

「血圧測定チャレンジ」キャンペーン 始まります

- 実施期間 2021年1月6日(水)～2月28日(日)
- 対象者 被保険者(本人)と被扶養配偶者、40歳以上被扶養者
- 参加賞 1,000Pepポイント(ポイント取得にあたりPepUpへの登録が必要です)

※詳しくは同封の冊子をご覧ください。



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、登録が必要です。
詳しくは「PepUp登録案内」または健保HPをご覧ください。

登録すると500
ポイントもらえる!



PEPポイント

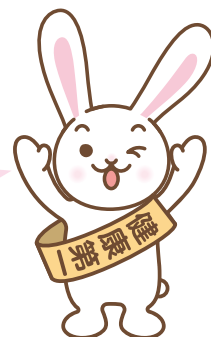
Pepポイントを利用してみよう♪

Pepポイントについて



Pepポイントとは、PepUp上に蓄積されるポイントのことです。
カワサキ健康チャレンジなどの健康イベントに参加すると、今年度は最大4,500ポイントたまり
ます。また、健康記事を見たり、1日8,000歩以上歩いてPepWalkでくじを引くなど、毎日コッ
コツとポイントをためると、さらにプラスで1,000ポイント以上たまります。
たまったポイントは、好きな商品に交換できます。

1月からの
血圧測定チャレンジを
達成すると**1,000ポイント**
もらえる!



ポイント有効期限 3年間

※健保組合の資格を喪失すると、喪失日から3カ月後に失効します。

交換商品



今年から**楽天ポイント**
への交換ができるようにな
りました!

ポイント



WAONや楽天ポイントは、
ポイント還元率100%なので、
お得!

★ポイント確認&商品交換方法★

1 ポイントを確認する



2 交換したい商品の 画像をクリックする



3 右下にある「交換する」をクリックする

交換先のポイントカード番号や口座番号などを画面に従って入力し、
表示されたメッセージを読み、問題がなければ「OK」をクリックする



注意

一度お申し込みをされると、
キャンセルや商品変更は
できません。



※自宅に送付される商品の場合

宛名、電話、住所が表示されるので、必ずご確認ください。
住所に誤りがあると商品をお届けできません。

お届け先を変更する場合

「プロフィールの変更」をクリックする。「郵便番号」「都道府県」
「市区町村・番地」「建物名・部屋番号」「電話番号」を入力・修正し、
「更新する」を押した後、再度商品選択から行ってください。
(宛名の変更はできません)

4 ポイント交換 完了!

※商品によってはお届けに時間か
かる場合があります。



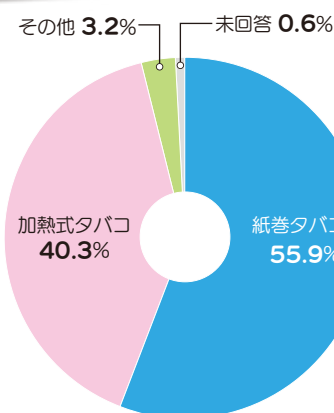
『喫煙に関するアンケート』の結果をご報告します

当健保組合では、みなさまの声を禁煙事業に反映させていただくため、今年3月に「喫煙に関するアンケート」を実施しました。その結果、5,573名の方から回答や多くのコメントをいただき、ありがとうございました。今回はその結果の一部をご報告します。

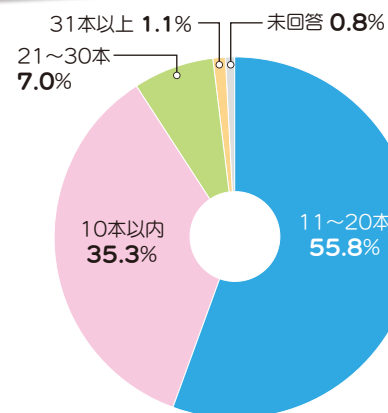
対象者 被保険者 実施方法 PepUpによるアンケート調査 実施期間 2020年3月9日～31日

喫煙者（回答者：844名）

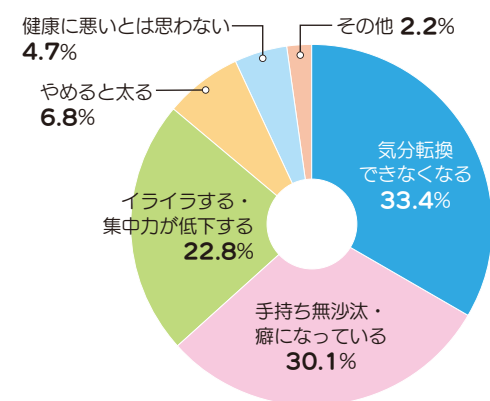
吸っているタバコの種類



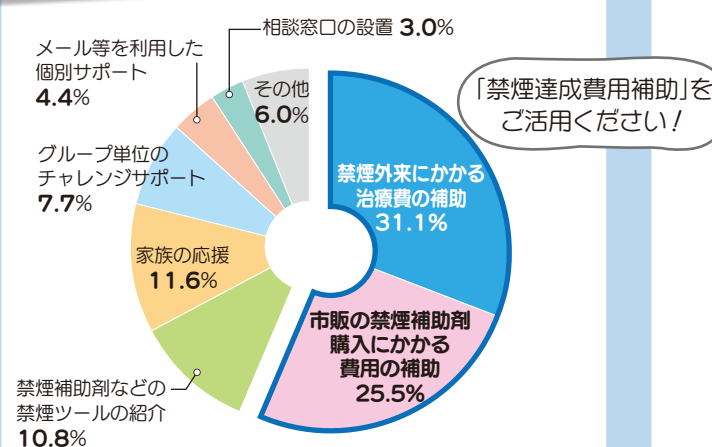
1日あたりの喫煙本数



やめられない理由



ほしいサポート



「禁煙達成費用補助」をご活用ください！

加熱式タバコにも有害物質が含まれており、依存性の強さは紙巻タバコとほぼ変わりません。タバコの種類に関係なく、禁煙にチャレンジしましょう。



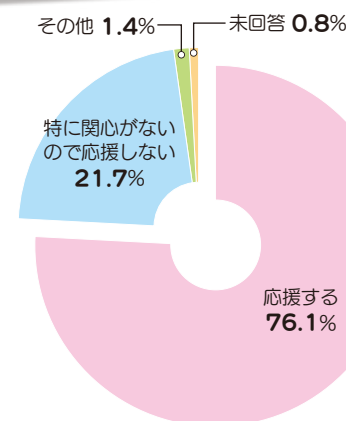
禁煙達成費用補助事業のご案内

健保組合が実施している、費用補助について詳しく知りたい方は、健康管理課までお電話いただくか、ホームページをご覧ください。

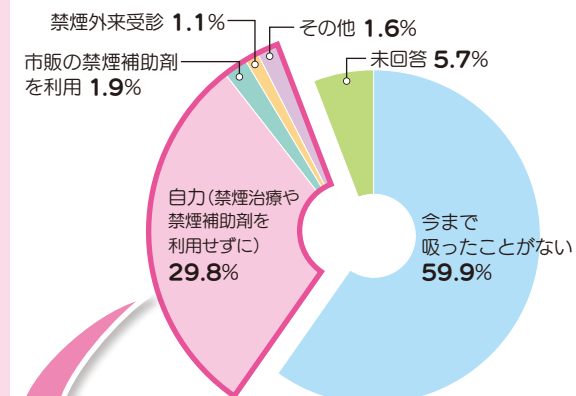


非喫煙者（回答者：4,729名）

禁煙を始めた人を応援するか

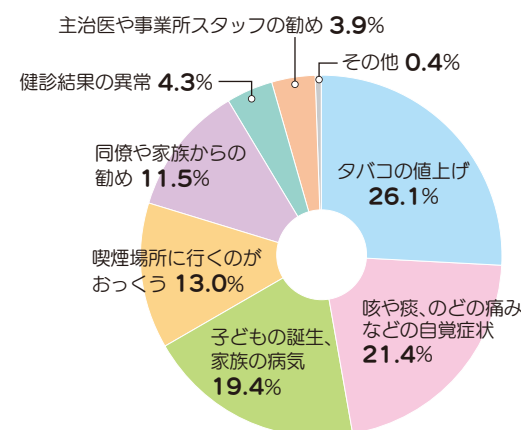


禁煙方法

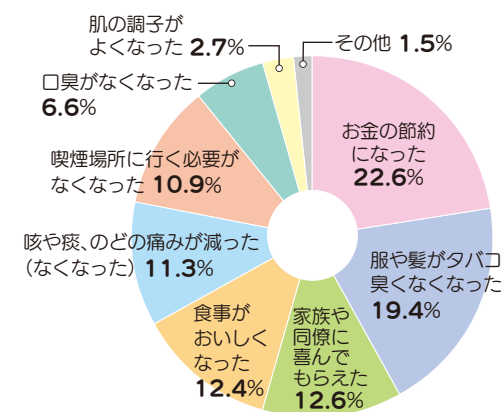


喫煙経験がある人の『やめたきっかけ』と『やめてよかったこと』

【やめたきっかけ】



【やめてよかったこと】



禁煙成功でお金の節約だけでなく、服や髪のとばこの臭いなくなり、サードHANDSモーク(※)による受動喫煙防止にもつながりましたね。

※サードHANDSモーク：部屋の壁、喫煙者の服や髪に毛についた目に見えないガス状の有害成分のこと



健保の禁煙サポートについてこんなご意見をいただきました！

禁煙チャレンジや禁煙デー、禁煙ウィークなどイベントのようなものがあるとよい。

職場などグループを組んで禁煙にチャレンジできるイベントを行ってみたい。

禁煙外来の受診を積極的にすすめるべき。

禁煙にチャレンジする人同士が情報交換できる掲示板やアプリがあるとよい。

家族からの応援メッセージを募り、ポスターにする。

など

アンケートにご協力いただいたみなさま、ありがとうございました。みなさまからいただいたご意見を、今後の事業推進に活かしていきたいと思っております。

牡蠣で夏の髪ダメージを回復

髪のパサつきや抜け毛などが気になっていませんか。
夏の間に受けた髪のダメージは蓄積され、秋になって現れます。
秋から冬が旬の牡蠣は、健康な髪を取り戻すのにうってつけです。

健康な髪

亜鉛

鉄

海の
ミルク

ビタミン
B群



夏の紫外線や汗、 皮脂などが髪のダメージに

髪が浴びる紫外線の量は肌の2～3倍といわれ、強い紫外線を浴びつづけると髪の潤いを保つキューティクルがはがれやすくなります。頭皮も紫外線を浴びると硬くなって血行が悪くなり、髪に十分な栄養が届きにくくなります。

また、夏は大量に汗をかき、皮脂の分泌も活発になるため、頭皮の毛穴に汚れや皮脂が詰まりやすく、それが髪の成長を妨げることに。さらに、夏の冷房も髪や頭皮を乾燥させる要因です。

夏の間に受けたこうしたダメージによって、秋は髪が

パサついたり、ツヤのない髪になりがちです。もともと秋は髪の生え変わる季節で抜け毛が多いですが、夏のダメージが蓄積すると、抜け毛も増えることになります。



牡蠣は髪に健康に欠かせない 亜鉛がたっぷり

夏の髪ダメージを回復させるためには、これから生える髪を健康にする必要があります。すでに生えている髪は死んだ組織で、根本的な回復はのぞめないからです。

健康な髪を育むためには、頭皮環境を整えることに加え、髪を生み出すための栄養素をとることが大切になります。

牡蠣(むき身)Q&A

Q 選び方は？

A 色は乳白色か灰褐色、黄色みを帯びたものがよく、貝柱が半透明で、ひだの黒っぽい色が濃いものが新鮮。

Q 保存方法は？

A 購入時のパックに入ったまま冷蔵庫に入れ、賞味期限内に使う。一度に使いきらない場合は、残りをパックの中の塩水ごとジッパーつきの保存袋に入れて、冷蔵保存する。



洗って水気をとって冷凍保存もできるよ。
3%の塩水に浸して解凍するとぷりぷりの食感が戻るんだ。

Q 生食用と加熱用の違いは？

A 鮮度の違いではない。

●生食用：殺菌処理をしたもの。生で食べられるが、身がやせていて栄養分が少ないものが多い。

●加熱用：殺菌処理をしていない。細菌が多く、加熱が必要だが、身が太く、栄養分が多い。

Q 洗いは？

A 牡蠣に片栗粉を振りかけ、やさしく混ぜたあと、3%の塩水で洗う。もしくは、大根おろしのみで、やさしくもみ洗いする。



真水で洗わないでね。
浸透圧で牡蠣からうまみ成分がでてしまうよ。

髪のダメージを回復する牡蠣 レシピ

牡蠣のシンプル蒸し・レモンがけ

材料(2人前)

- 牡蠣(加熱用・洗ったもの) …………… 約100g
- 白ワイン(または酒) …………… 大さじ1杯
- A ● オリーブオイル …………… 大さじ1杯
- 塩 …………… ひとつまみ
- レモン汁 …………… 大さじ2杯程度

作り方

小鍋に牡蠣とAを入れて火にかけ、ふつふつしてきたらフタをして約5分加熱。途中、鍋をゆする。火を止めて皿に移し、レモン汁をかける。

レモンのビタミンCやクエン酸は、亜鉛の吸収を高めてくれるよ。



牡蠣とほうれん草のオイバターソテー

材料(2人前)

- 牡蠣(加熱用・洗ったもの) …………… 約100g
- ほうれん草(ざく切り) …………… 1株
- バター …………… 10g
- A ● オイスターソース …………… 大さじ2杯
- 酒 …………… 大さじ1杯

作り方

牡蠣に片栗粉(分量外)をまぶし、バターを熱したフライパンで焼き目をつける。ほうれん草とAを加えて強火にし、サッとからめるように炒める。

緑黄色野菜のβカロテンは、亜鉛の吸収を高めてくれるよ。



“海のミルク”といわれる牡蠣は、栄養満点。髪の主成分はケラチンと呼ばれるたんぱく質で、牡蠣はケラチンの合成に欠かせない亜鉛の含有量がトップクラスです。また、髪の成長に必要な鉄や、頭皮の新陳代謝を促すビタミンB群なども多く含んでおり、牡蠣は髪に健康に役立ちます。

なお、亜鉛は皮膚の新陳代謝を促す働きがあるため、美肌効果も期待できます。



女性なら1日50gくらいが 牡蠣を食べる量の目安

亜鉛は1日の摂取量の目安があり、成人女性で7mg(上

限35mg)、成人男性で9mg(上限40-45mg)^{※1}です。牡蠣100gあたりの亜鉛量は14.5mg^{※2}なので、女性なら1日50gが牡蠣を食べる量の目安になります。亜鉛は汗や尿で排出されるため、まとめて食べるのではなく、こまめに食べるのがおすすめです。

牡蠣はフライや鍋だけでなく、ソテーやグラタン、スープ、ごはんものやパスタまでさまざまな料理に使えます。100gで70kcalと低カロリーなもの、うれしいところです。

旬の牡蠣をおいしく食べて、健康な髪を取り戻しましょう。

※1：日本人の食事摂取基準(2020年版)

※2：日本食品標準成分表2015年版(七訂)

2019年度 決算

7月15日に開催された第258回組合会で、当健保組合の2019年度決算が承認されましたので、概要をお知らせします。

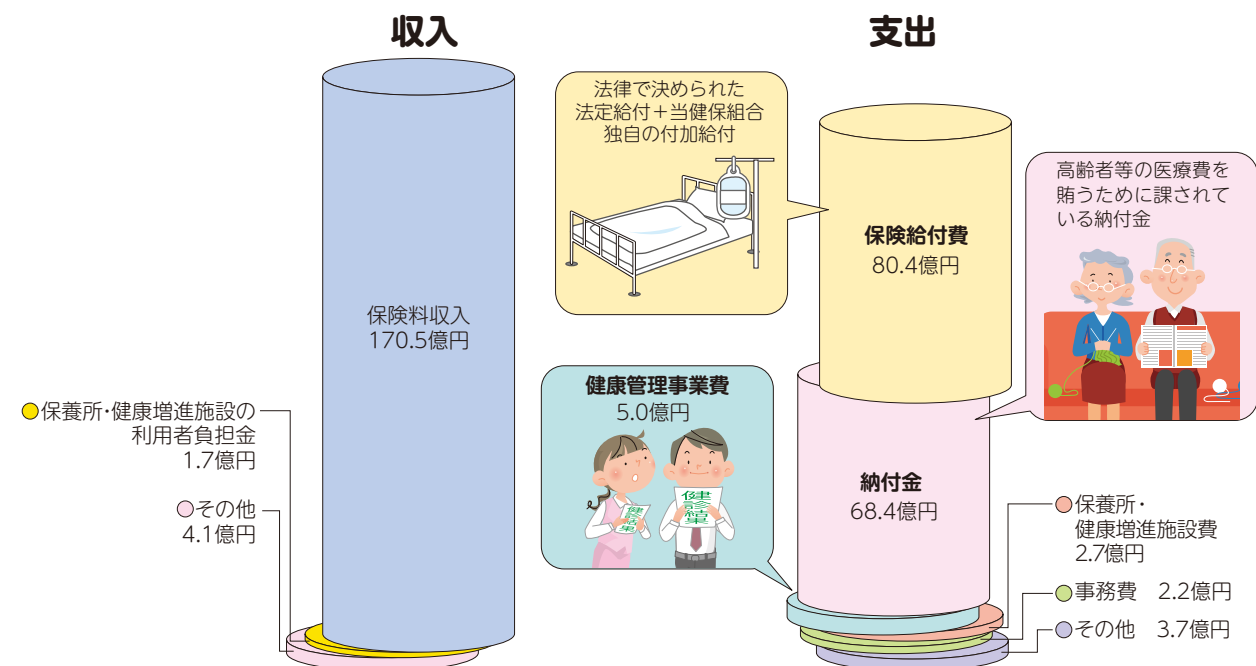
健康保険

決算基礎数値

被保険者数	28,349人	平均標準報酬月額	525,422円
扶養率	1.10人		
保険料率	90/1000(被保険者 35.8/1000・事業主 54.2/1000)		

決算額

収入総額	176.3億円	支出総額	162.4億円
経常収入総額	170.4億円	経常支出総額	158.8億円
収入支出差引額	13.9億円		
経常収支差引額	11.6億円		



介護保険

決算基礎数値

介護保険第2号被保険者数	20,348人(本人 13,619人・家族 6,729人)
保険料率	15/1000(被保険者 7.5/1000・事業主 7.5/1000)

決算額

収入総額	17.3億円
支出総額	16.7億円
収入支出差引額	0.6億円

2019年度 主な保健事業の 実施状況

- 特定健診(40歳以上加入者の健診データ管理件数) …17,687人
- 特定保健指導(初回面談実施数) …2,163人
- カワサキ健康チャレンジ参加…大人 14,362人・小人 1,488人
- 人間ドック(一泊・半日) 補助…1,474人
- 主婦ドック(35・40・45・50・55・60歳の女性被扶養者) …901人
- 子宮がん検診補助…3,272人・乳がん検診補助…3,545人
- インフルエンザ予防接種補助…12,271人
- 医療費通知…2月 26,196世帯
- 保養所・健康増進施設利用者…17,948人
- エクシブ利用者…3,152人

昨年度もたくさんの方に保健事業をご利用いただきました！



2020年度 主婦ドックは受けられましたか？



主婦ドックとは、下記対象者の方が「半日人間ドック」を5,000円の自己負担で受診できる当健保組合独自の**大変お得な制度**です。
「子宮がん・乳がん検診」も同時に受けることができますよ。

対象の方には、4月上旬にご自宅にご案内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。
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…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

※半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★ 2021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。
受診期限を過ぎると、主婦ドックの制度をご利用いただくことができません。早めに予約を取って受診してください。

主婦ドックを受診される際は、新型コロナウイルス感染症等の動向を注視いただき、ご自身の体調管理ならびにマスクの着用など、感染予防に十分ご注意ください。

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感想から



入社以来、申し込み手続きが億劫で保養所を利用したことがありませんでした。コロナが収まったら、今回の記事を読みながら抽選に申し込んでみようと思います。(20代 被保険者 女性)

わかります！何ごとにも初めてのことは億劫になりがちですが、ご利用がない方にも気軽にお申し込みがいただけるよう、保養所の魅力を引き続き掲載していきます。また、現在、新型コロナウイルス感染拡大対策としてさまざまな制限を設けて営業していますが、当面の間、抽選日は設けず、ご利用日の2カ月前からの先着順となっていますのでご注意ください。



エクシブの宿泊について、現状のスタンダードルームのみの利用契約では、なかなか予約が取れず残念に思います。ラージルームにも宿泊できれば、より利用しやすく、また、楽しみも増えると思います。(40代 被扶養者 女性)

当健保組合では、エクシブのスタンダードとラージのどちらとも契約していますが、ラージタイプの使用権利が限られているため、ご希望どおりにはご利用いただけなく、ご不便をおかけしています。本年度から利用権利を増やしていますが、そもそもラージタイプの設定や契約がない施設もございますので、ご予約時にご確認いただけたらと思います。また、ご予約は十分な計画を組んでから手続きをいただき、複数日程・複数施設など「とりあえず」予約でも、限られた利用権の枠が無駄に消滅しますので、控えていただきますようご協力ください。



間違い探しクイズ 答え



4月号の人気記事ベスト3

1位	おいしく健康UP ～春わかめで腸活しよう～
2位	高額な医療費がかかるとき、 どうなるの？
3位	スマホやパソコンで手軽に健康UP！ 「PepUp」



Pepポイントが3,000Pを超えました！健ちゃレの習慣を続け、毎日8,000歩目標に歩いています。今後もいろいろチャレンジして、ポイントをいっぱいためたいです！(50代 男性 被保険者)

PepUpをご活用いただき、ありがとうございます。8,000歩を目標に歩かれているとのこと、素晴らしいですね。ぜひ今後も継続してください！



高血圧の家族が離れて暮らしていて、どんな助言をすればよいのかわからなかったのですが、減塩の知識が身につくのはよいことだと思い、減塩カードを早速、冷蔵庫に貼って使わせています。(40代 女性 被扶養者)

減塩カードをご活用いただいているとのこと、うれしいお声です。高血圧の予防・改善に減塩は効果的といわれていますので、ぜひカードやけんぽニュースの記事などを参考に、家族みんなで減塩に取り組んでください。また、ご自身の普段の血圧を知るために、血圧測定を習慣化することも、とても大切です。ぜひ、1月から始まる血圧測定チャレンジにご参加ください!!



医療費通知のWeb化を希望します。(20代 被保険者 男性)

医療費通知をPepUpで閲覧等できるように検討しているところです。現在のPepUpの登録率は約50%で、約半分の方が未登録となっています。医療費通知のWeb化のためにも、みなさん、ぜひPepUpの登録をしてください。



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.608

2020年(令和2年)
10月15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

インフルエンザ予防接種補助のお知らせと申請方法	2
インフルエンザの予防接種はお早めに！	4
2020年度 インフルエンザ予防接種補助金申請書	5
2020年度 インフルエンザ予防接種補助金申請用領収書	6
新型コロナウイルス感染症を経験して、みなさんに伝えたいこと	7
うさかわさんが泉郷荘に行ってみた	8
その病院のかかり方、実は損してるかも!?～時間外受診・はしご受診～	10
うさかめ健保講座～特定健診編～	12
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
被扶養者実態調査にご協力ありがとうございました	中綴じ
高血圧予防・改善キャンペーン	13
スマホやパソコンで手軽に健康UP！PepUp	14
『喫煙に関するアンケート』の結果をご報告します	16
おいしく健康UP～牡蠣で夏の髪ダメージを回復～	18
2019年度 決算	20
2020年度主婦ドックは受けられましたか？	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!!～ばたん鍋～	裏表紙

クロスワードパズル

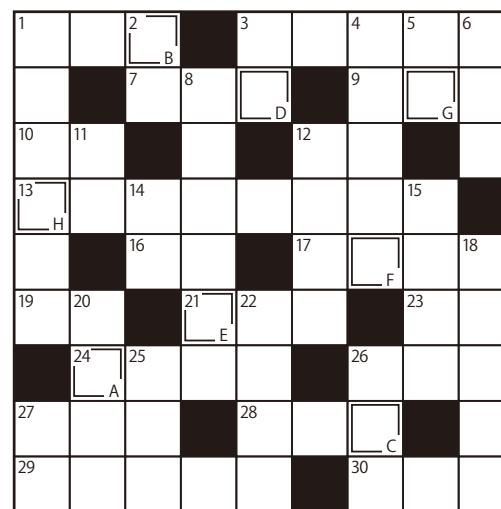
二重枠に入った文字をA～Hの順に並べると何という言葉になるでしょうか？

ヨコのカギ

- 大阪府、かつて「東洋のベニス」と呼ばれた都市。
- コレをさらに乾燥させるとチリメンジャコ。
- 磯野家で、サザエさんは長女。ワカメちゃん？
- キューバの音楽。「コーヒー○○○」。
- ウナギの蒲焼きは横に打つ。
- ジャックが植えた。天まで伸びた。
- 略称「リオ」。
- 学校にあるウサギさんのオウチ。
- 月刊ではなくシーズンごとに発行。
- 歯ごたえムニュ！のゼリーキャンディー。
- 傘マークのお天気。
- 親分、顔役、静かなる。
- 瀬戸内海の屋島は、この都市に。
- ジーンズのサイズ28、単位は？
- ドレッシングをかけて召し上げられ。
- 明治時代、漫画の原点といわれる「○○○絵」。
- 左心室の上部に。
- キンピラといえばこの根菜。

タテのカギ

- 自転車でツーリング。楽しいな！
- 本当は仲直りしたいのに○○の張り合い。
- 文字だけの掛け軸。○○画骨董。
- オイラの未来は、干されてアタリメか。
- 爆発音みたいなドイツの都市。
- 隣の○○○は青い。
- わがまま女性を動物にたとえると？
- ナメクジさんの苦手調味料。
- 商品を着て立っているお人形。
- 凹＝ボコなら、凸＝？
- ウェストミンスター寺院がある都市。
- 2メートルとはノッポね。
- 甘辛トロリのタレをかからめたお団子。
- フグの別名。ズドーン。
- お庭の、花植えスペース。
- スプーンでつぶせば練乳がピンク。
- 竹より背が低い。○○蒲鉾。○○団子。



解答を本誌中央の綴じ込みはがきに記入し11月16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)。

前回の正解

『ブルーライト』

●応募者 365人
●正解者 365人

ザ	ラ	メ	ハ	イ	ジ
フ	イ	タ	チ		
ト	ン	カ	ツ	ゴ	ブ
ン	レ	ッ	ド	ラ	
	シ	ー	ウ	ル	シ
タ	ン	バ	ク	ジ	ツ
キ	カ	ン	シ	ク	モ

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「ブルーライト」でした。ブルーライトは、スマホやパソコン、ゲーム機器などに多く使われている強いエネルギーを持つ青い光のことです。ブルーライトを浴びると、脳が覚醒して眠りが浅くなるなど睡眠に悪影響を及ぼします。寝る前のスマートフォンの使用はできる限り控えて、質のよい睡眠を心がけましょう！

会員制保養所(エクシブ)のWEB予約は必ず下記でログインください。

ログインID KH100001 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、川重健保被保険者のご家族の方以外には広めないようお願いします。

六甲山荘 ぼたん鍋



※写真はイメージです。

～お品書き～

- 前菜……………季節の前菜盛り合わせ
- お造り……………本日のお造り盛り合わせ
- ぼたん鍋……………味噌仕立て
猪肉
鍋野菜盛り合わせ
- 麺類……………うどん
- サラダ……………季節のサラダ
- 食事……………丹波ひかみ産こしひかり一等米
- 碗物……………お吸い物
- 香物……………盛り合わせ
- デザート……………盛り合わせ
- ソフトドリンク ご注意にお召し上がりくださいませ



1 人前
¥3,500-
(税抜き)

(3人前からのご注文で
他の鍋料理と合わせて25食/日 限定)

新型コロナウイルス感染対策にてバイキング形式
を中止しています。
ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

※仕入れの都合により一部変更になる場合がございます。



料理長から一言

六甲山荘にジビエ到来!!
ぼたん鍋は煮込めば煮込むほどやわらかく、
体が温まり、牛肉と比べてもビタミンB1が多く
カルシウムが2倍以上といわれる猪肉の鍋料理です。
この六甲山荘で、心も体も温かくなってみてはいかがでしょうか?
六甲山荘 料理長 中川浩志



～ぼたん鍋とは～

猪肉を皿に牡丹の花のように盛り付けることから「ぼたん鍋」と名付けられたとされています。
(名前の由来は諸説あり)
味付けは地方によって異なりますが、醤油もしくは味噌仕立てが定番です。六甲山荘では味噌仕立てになっていますので、たくさんの野菜と一緒に召し上がりください。