

No. 611

2022年(令和4年)  
4月28日発行

# かわさき けんぽニュース

保養所改装のお知らせ P.4

家族健診2022 参加者募集(5/27締切) P.12

保存版 インフルエンザ予防接種のご案内 P.18~ P.22

「かわさきけんぽニュース」休刊に関するお知らせ P.23



ホームページもご活用ください  
<https://www.kenpo.gr.jp/khi/>  
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。

# 2022年度 予算

2月24日付第262回組合会で、健康保険組合の2022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 | 181.9億円 |
| 経常収入総額    | 168.2億円 |
| 経常支出総額    | 174.6億円 |
| 経常収支差引額   | ▲6.4億円  |

### 予算基礎数値

|          |                                               |
|----------|-----------------------------------------------|
| 被保険者数    | 28,500人                                       |
| 被扶養者数    | 31,093人                                       |
| 平均標準報酬額※ | 6,610,552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。



### 保険給付費

病院に支払う医療費や、出産・死亡したとき、医療費が高額になったときなどの各種給付金の費用です。



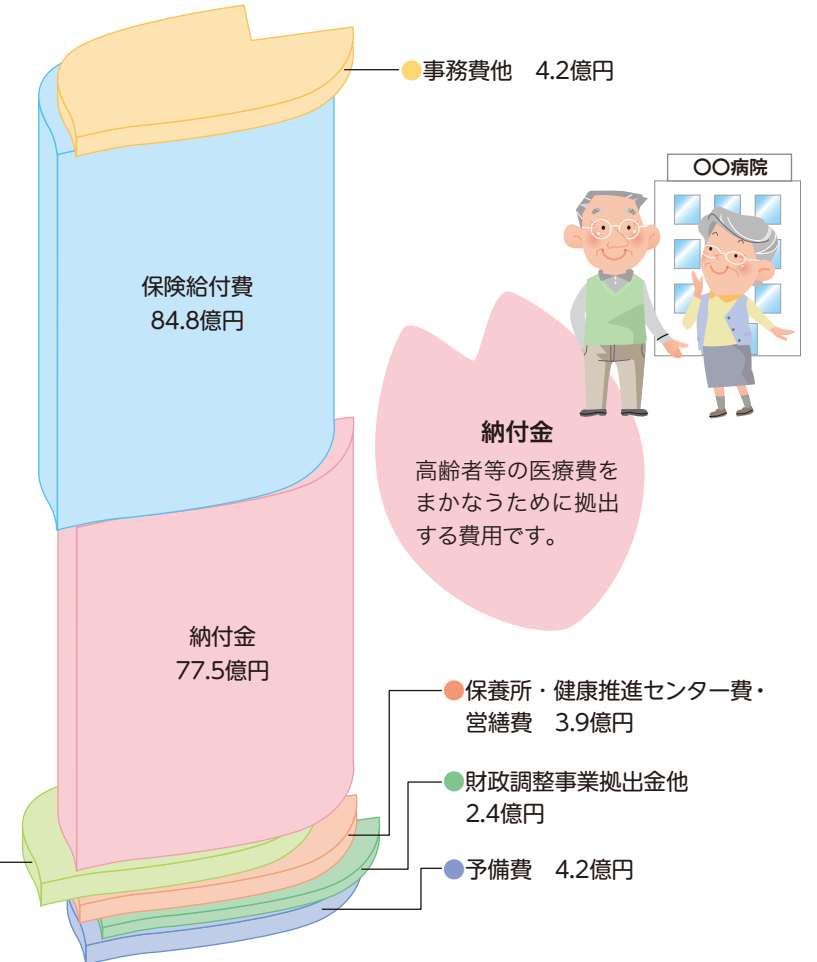
### 健康管理事業費

人間ドックや検診の補助、健康イベントの実施、インフルエンザ予防接種補助など、みなさんの『健康の維持・増進』を目的とした事業のための費用です。



健康管理事業費 4.9億円

### 支出



## 予算の概要

### 健康保険 予算総額 181.9億円 (前年度比0.6%減)

#### 収入

**健康保険収入** 被保険者数は100人増、平均標準報酬額は66,600円減、保険料率は据え置いたことにより、前年度比0.6%減。

#### 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4.8%増。  
**納付金** 前期高齢者納付金が3億円減少、後期高齢者支援金が1.4億円減少したことにより、前年度比5.4%減。

**経常収支** 単年度の財政状況を示す経常収支は、6.4億円の赤字となる見込み。

### 介護保険 予算総額 21.3億円 (前年度比2.9%増)

#### 支出

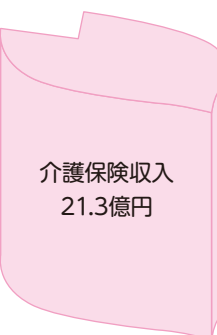
**介護納付金** 0.7億円の増加 (前年度比3.6%増)

## 介護保険 収入支出予算 同額 21.3億円

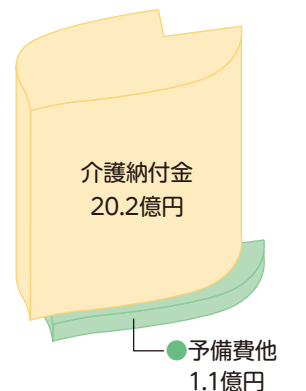
### 予算基礎数値

|                                                    |                                         |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 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)         | 20,523人<br>(本人 14,530人)<br>(家族 5,993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) | 670人                                    |
| 平均標準報酬額                                            | 7,775,400円                              |
| 保険料率                                               | 18/1000<br>(被保険者 9/1000)<br>事業主 9/1000) |

### 収入



### 支出





# 泉郷荘にも洋室(ベッド対応)登場!!

直営保養所の泉郷荘にたびたびご要望をいただいていた洋室を3室(新館各階1室ずつ)設置しました。  
以前、5人部屋だった和室を定員3人の洋室(3ベッド)に改装しました。  
(転倒対策として、比較的柔らかい床材を使用しているため定員に対し、未就学児童に限り1名まで追加できます)

## アフター



222号室(新館2階)



232号室(新館3階)



242号室(新館4階)

3室とも、  
部屋のイメージカラーを  
少し変えています。  
どの部屋になるかは  
お楽しみ!



## ビフォー



改装工事中



トイレ・洗面に関し  
ては、車いすの方  
にも利用しやすいよう  
広めにとっています。



## 朝食対応



コロナ前は各施設バイキング提供でしたが...



## 六甲山荘

個人食にて提供。



## 泉郷荘

コロナ対応となった昨年度までは、設備の関係上完全な個人食の提供が難しく朝食の提供は基本的になしとし、希望者のみ簡易的な和食を提供していました。  
今後、コロナ対応に関係なく提供スタイルを変更することになりましたので、詳しくは裏表紙をご確認ください。

## お断り

六甲山荘の工事休館についてお知らせします。  
開設10年目を迎え、外壁等に傷みが目立つようになってきましたので、9月～11月にかけて建屋を中心とした修繕工事を行うため、臨時休館させていただくことになりました。  
これからご利用のみなさ様が安全・安心にご利用いただけるよう努めてまいりますので、ご理解・ご協力をお願いします。

2022年度

## 泉郷荘・六甲山荘年間イベントスケジュール

※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。  
※ウィルスまん延の状況によりやむを得ず中止させて頂く場合がございますのでご了承ください。

年間 ①～④両保養所共通 ⑤六甲山荘のみ

- 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/利用日が誕生日の方
  - 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
- 【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

- |     |                                                                                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 4月  | ①春休みイベント1 4/1～4/6<br>②春休みイベント2 4/1～4/6                                               |
| 5月  | ①こどもの日イベント 5/5<br>②菖蒲湯イベント 5/5夜～5/6朝風呂まで<br>③母の日イベント 5/8                             |
| 6月  | ①父の日イベント 6/19                                                                        |
| 7月  | ①夏休みイベント 7/15～31<br>②飲料イベント 7/15～31※本数限定のため無くなり次第終了                                  |
| 8月  | ①夏休み特別イベント 8/1～8/31<br>②飲料イベント 8/1～8/31                                              |
| 9月  | ①ご宿泊歓迎イベント 9/1～30                                                                    |
| 10月 | ①収穫祭イベント 10/14・15<br>②ハロウィンイベント 10/30・31<br>③飲料イベント 10/1～31※本数限定のため無くなり次第終了          |
| 11月 | ①いい夫婦の日イベント 11/22<br>②飲料イベント 11/1～30                                                 |
| 12月 | ①冬至の日イベント 12/22、23朝風呂<br>②クリスマスイベント 12/24・25<br>③飲料イベント 12/1～31※本数限定のため無くなり次第終了      |
| 1月  | ①年末年始イベント 12/31<br>②年末年始イベント 12/31～1/3<br>③飲料イベント 1/1～31※本数限定のため無くなり次第終了             |
| 2月  | ①節分イベント 2/3<br>②バレンタインイベント 2/14<br>③飲料イベント 2/1～28※本数限定のため無くなり次第終了                    |
| 3月  | ①雛祭りイベント 3/3<br>②ホワイトデーイベント 3/14<br>③春休みイベント 3/25～<br>④飲料イベント 3/1～31※本数限定のため無くなり次第終了 |

## 六甲山荘

- |        |                                                            |
|--------|------------------------------------------------------------|
| 4月     | ①うさぎさんを探せ! イベント 春休み<br>②新社会人おめでとうございますイベント 4月第一週の金・土・日     |
| 5月     | ①こどもの日イベント 5/5<br>②母の日イベント 5/8<br>③輪投げ大会 5/28・29           |
| 6月     | ①六甲山の日イベント 6/5<br>②父の日イベント 6/19                            |
| 7月     | ①七夕イベント 7/7<br>②料理イベント 7/18、23<br>③夏休みイベント 夏休み期間中          |
| 8月     | ①夏休みイベント 夏休み期間中<br>②飲料イベント 売り切れ次第終了                        |
| 9月～11月 | は工事休館によりイベントは中止とします。                                       |
| 12月    | ①冬至の日イベント 冬至の日<br>②クリスマスイベント 12/23～25<br>③迎春イベント 12/31     |
| 1月     | ①新春イベント 1/1～3<br>②七草粥&甘酒デー 1/7<br>③サプライズイベント 未定            |
| 2月     | ①バレンタインイベント 2/11・12<br>②おでんの日イベント 2/22<br>③飲料イベント 売り切れ次第終了 |
| 3月     | ①ホワイトデーイベント 3/11・12<br>②宝さがしゲーム 春休み                        |

## 各施設のコロナ対策

### お客様へのお願い

- マスク着用
- 検温
- 手指の消毒
- 健康状態のご確認
- 黙歩・もくほ
- 黙浴・もくよく
- 黙食・もくしよく
- エレベーター内もゆとりを

### 各施設の対策について

- サーマルカメラの設置・お客様への検温
- フロントの亚克力ボード設置
- サービススタッフ全員のマスク着用
- 「パーテーション」の設置
- 「CO2濃度測定器」の設置
- お風呂の利用制限
- 食堂のテーブルを通常より広い間隔で配置
- 食堂にてお食事の際に「マスクケース」のお渡し
- 客室などに「プラスマクラスター搭載の空気清浄機」の設置

六甲山荘のInstagramも開設中

スマホでも予約できるよ

WEB予約は、ホームページからどうぞ!

川崎重工業健康保険組合

検索

「直営保養所」をクリック

## 問

当組合保養所担当... TEL 078-360-8613

泉郷荘 ..... TEL 078-904-0072

六甲山荘 ..... TEL 078-894-2570



# 被扶養者の状況に変更はありませんか？

春は、卒業、就職などで、被扶養者の状況が変わることが多い時期です。  
被扶養者であるご家族が以下のような場合、被扶養者ではなくなります。  
該当する事項にあてはまる場合は、すみやかに被扶養者異動届〈削除〉をご提出ください。

## STEP1 届け出が必要かチェックしてみましょう

被扶養者の状況が以下の場合、被扶養者ではなくなります。  
あてはまる場合は、STEP2の必要書類をお勤め先に届け出てください。

### ☐ 就職した・他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先で他の健康保険の被保険者になったとき



### ☐ 仕送り額が変わった

- 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より少なくなったとき



### ☐ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



### ☐ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



### ☐ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



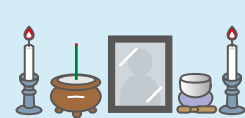
### ☐ 75歳になった

- 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り、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



### ☐ 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



## STEP2 次の必要書類をお勤め先に届け出てください

### 必要書類

- 被扶養者異動届〈削除〉
  - 該当する被扶養者の保険証
  - 該当する被扶養者の高齢受給者証・限度額適用認定証（交付されている場合）
- ※別途添付書類が必要な場合があります

### 書類提出先

- 川崎重工業、川崎車両、カワサキモータースにお勤めの方  
→ 川崎重工業 神戸本社 給与センター へ
- 川崎重工業 関連会社にお勤めの方  
→ お勤め先の健康保険窓口（総務・勤労担当課） へ
- 任意継続被保険者の方  
→ 健康保険組合 へ



※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。

問 適用課 TEL 078-360-8615

# 健康づくり事業のご紹介

当組合では、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。



|             |       |                                                                                                                  |
|-------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| カワサキ健活チャレンジ | 概 要   | 川重グループ従業員の健康度を底上げするために、3つの重点課題「食事・運動・喫煙」のコースよりチャレンジコースを選択し、2カ月間取り組んでいただきます。達成された方にはPepポイントを進呈します。<br>★開催時期：9～10月 |
|             | 対 象 者 | 被保険者（本人）                                                                                                         |
|             | 参加方法  | PepUpおよびガイドブックをご覧ください。                                                                                           |

|           |       |                                                                                   |
|-----------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| ウォーキングラリー | 概 要   | 運動不足解消の一つとして、2カ月間、目標歩数を目指して歩いていただくキャンペーンです。達成された方にはPepポイントを進呈します。<br>★開催時期：11～12月 |
|           | 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  | PepUp                                                                             |

|           |       |                                                                                                                |
|-----------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 血圧測定チャレンジ | 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。達成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 |
|           | 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  | PepUp                                                                                                          |

|                  |       |                                 |
|------------------|-------|---------------------------------|
| 家族健診<br>⇒詳細はP.12 | 概 要   | 9～12月に、岐阜・明石・加古川・神戸にて全8回開催予定です。 |
|                  | 対 象 者 | 20歳以上の被扶養者（家族）の女性               |
|                  | 参 加 費 | 無料（全額健保負担）                      |

|        |       |                                                                                                                                      |
|--------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 禁煙推進事業 | 概 要   | 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（ホームページに掲載）」を当組合へ提出し、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）                                                                                                                       |

|         |       |                                                        |
|---------|-------|--------------------------------------------------------|
| 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行います。 |
|         | 対 象 者 | 血圧および血糖検査にて高値（当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）            |

|          |           |                                                                                                              |
|----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こころの健康相談 | 概 要       | 心の相談専門機関と契約し、悩みや不安にお応えしています。<br>（電話・メール相談、面接相談があります）<br>※いつ誰がどんな内容で相談したのか、会社や当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・利用料 | ①電話・メール相談：無料（全額当組合負担）<br>②面接相談：年間5回までは無料（全額当組合負担）、6回目以降は全額自己負担。<br>※面接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(当組合専用ダイヤル)                                   |

問 健康管理課 TEL 078-360-8617



# 検診等補助事業のご紹介

当組合では「人間ドック」「子宮がん・乳がん検診」など各種検診の費用補助を行っています。  
**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、検診等に**健康保険証を使用した（保険診療扱い）場合は補助対象外となります。**自覚症状がある方は保険診療で受診してください。  
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。

各種、申込書・申請書は  
ホームページより  
ダウンロードできます!!

川崎重工業健康保険組合

検索

「TOP」→「健康づくり」→「人間ドック・各種検診」をクリック

## 各種検診

| 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>(受診日に当組合の<br>資格がある方)                   | 当組合補助費用                                                | 申請方法                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>人間ドック</b><br>一泊人間ドックおよび<br>半日人間ドック                                                     | ①当組合直接契約<br>医療機関<br>(一泊・半日) (注2)<br>②健保連指定人間ドック<br>施設(半日のみ) (注2) | 被保険者(本人)<br>被扶養者(家族)                          | 検診費総額の<br>60%補助<br>(上限25,000円)                         | 予約が取れたら<br>「人間ドック利用申込書」を<br>事前(受診日の2週間前まで)<br>に当組合へ提出                                    |
| <b>主婦ドック</b><br>半日人間ドック<br>対象者・医療機関限定                                                     | 「主婦ドックガイド」に<br>記載の医療機関<br>(対象者には4月中に<br>案内発送)                    | 今年度、35・40・<br>45・50・55・60歳<br>の女性被扶養者<br>(家族) | 受診者負担5,000円<br>を除く残りの費用                                | 予約が取れたら<br>対象者へ送付している専用<br>の「主婦ドック利用申込書」<br>を事前(受診日の2週間前ま<br>で)に当組合へ提出                   |
| <b>人間ドック追加検診</b><br>当組合の補助を使用した人間<br>ドック受診時に追加するオプ<br>ション検査                               | 人間ドックと同じ<br>医療機関                                                 | 被保険者(本人)<br>被扶養者(家族)                          | 検診費総額の<br>60%補助<br>(上限25,000円)                         | 受診時にいったん全額費用<br>を支払い、後で「検診補助金<br>申請書」を当組合へ提出(詳<br>細は同封の「2022年度検診<br>補助金申請書」をご確認く<br>ださい) |
| <b>脳ドック</b><br>脳の断面や血管像の撮影、<br>その他検査を組み合わせ、<br>脳の健康状態を確認する検査                              | 脳ドックを実施している<br>医療機関                                              |                                               | 検診費総額の<br>60%補助<br>(上限25,000円)                         |                                                                                          |
| <b>住民検診</b><br>地方自治体(市区町村)が実<br>施している検診(各種がん<br>検診など)                                     | 市区町村指定の<br>検診機関                                                  |                                               | 市区町村の補助が<br>ある検診に対して<br>全額補助(委託機<br>関による独自の検<br>診は対象外) |                                                                                          |
| <b>子宮がん検診</b><br>頸がん検診・体がん検診・<br>超音波(子宮エコー)<br><b>乳がん検診</b><br>マンモグラフィー・超音波<br>(乳房エコー)・触診 | 子宮がん・乳がん検診を<br>実施している医療機関                                        |                                               | 当組合所定の検査<br>項目について費用<br>を全額補助                          |                                                                                          |

(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) 当組合直接契約医療機関・健保連指定人間ドック施設は、当組合ホームページよりご覧いただけます。

## 予防接種

|                         |                     |                        |                       |                                                                                        |
|-------------------------|---------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>インフルエンザ<br/>予防接種</b> | 予防接種を実施して<br>いる医療機関 | 被扶養者(家族)<br>任継者(本人・家族) | 1人につき4,000円<br>を上限に補助 | 受診時にいったん全額費用<br>を支払い、後で「インフル<br>エンザ予防接種補助金申請<br>書」を当組合へ提出、<br>もしくはPepUpで申請<br>(詳細はP18) |
|-------------------------|---------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|

ご存知でしたか？

# 子宮がん・乳がん検診費用は 健保組合が全額補助します

1  
補助対象となる医療機関

子宮がん・乳がん検診を実施している  
日本国内の医療機関すべて

「スタッフが女性」「週末や会社帰りに検診」  
「自宅から通いやすい」など、  
ご自身の希望に合わせて医療機関を選べる！  
もちろん、子宮がん検診と乳がん検診を  
それぞれ別の医療機関で受けてOK！

2  
補助対象となる検査項目

（重複項目、重複した内容の検査を同年度内に受診された場合は  
補助の対象外となります）

子宮がん検診  
頸がん検査、体がん検査、子宮超音波(子宮エコー)

乳がん検診  
マンモグラフィー、乳房超音波(乳房エコー)、触診

すべて受けても補助対象！しかも**全額補助！**

通常の検診費用は、それぞれ  
約5,000円～10,000円程度。  
合計で約20,000円以上かかる  
ことが多いです。

3  
補助申請の流れ

同封の「2022年度 検診補助金申請書」を  
ご確認ください。

※費用補助は1年度につき1人1回です。

さらに今年度だけ大サービス!!

検診費用全額補助  
だけでなく  
Pepポイントがたまる！

500  
ポイント

婦人科検診受診促進キャンペーンを実施!!

子宮がん・乳がんは早期に見つけることが大切であり、発見が遅れるほど治療が難しいものとなります。  
コロナ下でも定期的に検診を受診していただきたいと考え、子宮がん・乳がん検診を受けて当組合の  
費用補助を申請するだけで、**500Pepポイントを付与**するキャンペーンを2022年度限定で実施します。

ポイントは付与の対象は…

PepUpの登録対象である女性の被保険者・被扶養配偶者（40歳以上は被扶養者全員）  
ポイントの付与は、1人につき、1年度1回限りです。

ポイントの付与時期については、PepUpの「健保からのお知らせ」メールでお知らせします。

まずは  
PepUpに  
登録を

P.16

検診は不要不急ではなく、“必要な外出”です。



# 年に1度、必ず特定健診を受けましょう!!

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として行う健診で、**40歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者の方が対象**です。

被保険者の方は、**会社での定期健康診断を受診**することで、特定健診を受診したことになります。

被扶養者の方は、**5月上旬にお送りする「特定健診・特定保健指導ガイド」**（以下：ガイド）で特定健診の受診方法等を確認していただき、特定健診を受診してください。

## 40歳以上の被扶養者のみなさまが受けられる特定健診

①家族健診 ②巡回健診 ③人間ドック・主婦ドック ④集合契約

P.12

下記

P.8

どれか1つ、  
受けてください!

## 巡回健診は、ガイドが届く前に申し込める!

(インターネット：スマートフォン・パソコンのみ)

### インターネットから 簡単に申し込める!

※インターネットから申し込まれた場合、5月にお送りするガイドに同封の「巡回健診申込用紙」の送付は不要!



### 子宮頸がん検査・乳がん検査(マンモ・エコー両方可) を同日に受けられる会場が多い!

#### 巡回健診で受けられる項目

全 員：診察・身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査・胸部X線検査、心電図、視力

希望制：大腸がん（便潜血）

会場限定希望制：子宮頸がん検査・乳がん検査（マンモ・エコー両方可）

### 500Pepポイント がもらえる!



### 巡回健診申し込み手順

#### ①スマートフォン、もしくはパソコンで巡回健診申し込みサイトにアクセス

##### スマートフォン



バーコードを読み取り、申し込み画面にアクセス



##### パソコン



検索エンジンを利用してアクセス

家族健康診断 巡回型健診サービス 京都工場保健会

#### ②WEB申し込み画面へ進む（スマートフォンの場合は③へ）

#### ③パスワードとメールアドレスを入力

パスワードとメールアドレスを入力し、申し込みしてください。

パスワード **kw159k98** パスワード・メールアドレスは半角英数で入力してください。

#### ④自動返信メールから申し込み用URLへアクセス

登録したメールアドレスに自動返信メールが届きます。メールに記載された申し込み用URLにアクセスし、ガイドにしたがって申し込みしてください。ご登録が完了しましたら「登録完了」のお知らせ（自動返信メール）が届きます。

※迷惑メール対策などでメールが届かない場合は「k-yoyaku@hokenkai.jp」を受信設定してください。

## 特定健診を受けない人に聞きました。 あなたが受けない理由はなんですか？

### 忙しくて健康診断にいく時間が取れない。

特定健診にかかる時間は  
**1年に1度、1時間から半日程度**  
しかも事前に日時を予約して受けられるので、予定も立てやすい

どちらを選ぶ?



健診に行かず、生活習慣病になると、**毎月の通院や長期の入院が必要**になることに…  
自分の時間が削られる上に、お金もかかってしまう

### 健康だから健診を受ける必要がない。以前受けた健診で問題なかった。

血液検査などの数値は、**毎年の変化で問題がないかを確認**することが大切  
毎年健診を受けていると、値が悪くなっている、すぐに気づいて対処できる

どちらを選ぶ?



心筋梗塞や脳卒中などの**重大な病気でも、自覚症状なく発症**するケースが多い!  
しかも、そういった病気で倒れる人は、往々にして過去2年間に1度も健診を受けていない

### 定期的に通院して、お医者さんが診てくれているから大丈夫。

1年に1度、身体全体を調べる健康診断を受けることで、**小さな不調に気づくことができる**  
しかも通院している病院で、特定健診を受けられることも多い(集合契約医療機関のみ)

どちらを選ぶ?



治療のために行う検査だけでは、**他の部分が悪くなっていることに、気づくことができないことも…**

## 1年に1度受けないなんてもったいない、お得な健康診断

## それが 特定健診!!

### 大好評につき今年も実施

## 被扶養者 健診推進キャンペーン

#### 対象となる健康診断

①家族健診 (P.12)、②人間ドック・主婦ドック (P.8)、③特定健診 (P.10)

#### ポイント付与の条件

PepUpの登録対象である被扶養者\*の方が、上記①～③いずれかの健康診断を受けたあと、健保組合に健康診断結果が届いて、PepUpに反映できれば、ポイントを付与します。

※PepUpの登録対象である被扶養者：被扶養配偶者と40歳以上の被扶養者（家族）全員



婦人科検診  
だけじゃない!

特定健診を受けて、  
500Pepポイントを  
Getしましょう!

まずは  
PepUpに  
登録を



ポイントの付与は、1人につき、1年度1回限りです。



5/27締切

# 家族健診2022

開催地区  
増えました

みなさんが、健康診断を受けられたのはいつですか？

被保険者の方は毎年受けている健康診断ですが、被扶養者の方は時間がない、忙しい、以前に受けたことがある、そんな理由で後回しにしがち…。健康診断は毎年受けて、経過を確認することが大切です。

ぜひ、家族健診でご自身の「今の」健康状態を確認してください。

## 家族健診のここがスゴイ!!

### 1時間程度で、健康チェック・個別相談が受けられる

- ◆健康診断項目は、定期健康診断と同じ！  
身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査、医師による診察、胸部レントゲン、心電図、視力・聴力
- ◆女性が気になる骨密度は全員測定、希望者は大腸がん検診（便潜血検査）が受けられる！
- ◆受付時間を分けてご案内するので、待ち時間が少ない！密が避けられる！



### 費用は無料 （全額当組合負担）

- ◆個人で左記項目をすべて受けようと思うと、10,000円以上かかる！



### 20歳以上の被扶養者女性なら参加OK!

※ただし、以下の方はお申し込みいただけません

- ①開催日時時点で当組合の資格がない
- ②2022年度に他で特定健診、人間ドック、主婦ドックを受けた（受ける予定がある）
- ③妊娠中または妊娠の可能性がある



### 500Pepポイントがもらえる♪

- ◆PepUpの登録対象者（被扶養配偶者と40歳以上の被扶養者（家族）全員）が家族健診に参加するだけ！
- ◆ポイント付与時期は、随時、PepUpのお知らせメールにてご連絡



## 開催会場は、4会場 8回

| 地 区   | 開催日時(予定) |                 | 会 場               | 最少催行人数 |
|-------|----------|-----------------|-------------------|--------|
| 明 石   | 9/7(水)   | 午前(9:30~12:00)  | 明 石 市 民 会 館       | 50名    |
|       |          | 午後(13:00~16:00) |                   | 50名    |
| 岐 阜   | 9/16(金)  | 午前(9:00~12:00)  | 各 務 原 テ ク ノ プ ラ ザ | 50名    |
|       |          | 午後(13:00~16:00) |                   | 50名    |
| 加 古 川 | 10/28(金) | 午前(9:00~12:00)  | 加古川総合保健センター       | 80名    |
| 神 戸   | 11/17(木) | 午前(9:00~12:00)  | 神戸クリスタルタワー        | 50名    |
|       |          | 午後(13:00~16:00) |                   | 50名    |
| 加 古 川 | 12/20(火) | 午前(9:00~12:00)  | 加古川総合保健センター       | 80名    |

新型コロナウイルス感染症対策には万全を期して開催します。

詳細な受付時間は、開催2週間前頃にお送りする個別案内でご確認ください。

お子様のご同伴は安全上の理由からお断りしています。会場へ同伴されますと、健診を受けていただくことができません。

5/27までに申し込みいただいた方全員に、6/13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。

申込書はこちら⇒

## マイナンバーカードが 保険証として利用できます



スマホで簡単に保険証利用の  
申し込みができます！

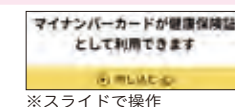
マイナンバーカード、  
スマートフォン、  
マイナポータルを用意



※NFC機能が付属された、かざすだけで周辺機器と無線通信できる  
スマートフォンをご用意ください。

STEP 1 「マイナポータル」アプリをひらく

STEP 2 「申し込む」  
をタップ



STEP 3 利用規約を確認し、  
画面の案内にしたがって進む

STEP 4 暗証番号(注)を入力し、  
マイナンバーカードを  
読み取れば完了！



(注) マイナンバーカード交付時に設定した4桁の暗証番号です。

※この他、PC(ICカードリーダーが必要です)や顔認証付カードリーダーを設置している医療機関・薬局の顔認証付カードリーダーからも申し込みができます。



詳しくはマイナポータルのホームページをご覧ください。  
[https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou\\_top.html](https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html)

注意 受診する医療機関等によっては、マイナンバーカードが使えない場合もありますので  
当面はあわせて保険証もご持参いただきますようお願いします。

2022年度

9月～10月実施予定

## 被扶養者実態調査

当健保組合では、健康保険法および厚生労働省からの通知に基づき、年に一度、被扶養者が扶養認定条件を満たしているか実態調査を行っています。  
昨年度よりWEBシステムを導入し、スマホやパソコンから回答する方法に変更しています。なお、今年度は全被扶養者を対象に調査を実施予定です。  
健康保険制度の健全な運営のためにご協力をよろしくお願いします。



任意継続被保険者のみなさま

2022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2021年9月30日の平均報酬月額は534,296円でしたので、2022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。

2022年4月以降：530,000円  
(2021年度と同じ)



# ソラマメで 春の疲れを解消

春は季節の変わり目と新年度のはじまりが重なり、疲れを感じやすい季節。  
4～6月が旬のソラマメは栄養価が高く、疲労回復にひと役買ってくれます。  
おいしく食べて、春を元気に過ごしましょう。



## 寒暖差と環境の変化による 自律神経の乱れが疲れをまねく

春は三寒四温といわれるように、気温の寒暖差が大きいとき。気温の変化に対応するため、自律神経の交感神経が優位な状態がつづきます。春は新年度もはじまるため、生活環境が変わりやすいとき。環境の変化は、たとえそれがよい変化であっても大きなストレスとなり、ストレスも交感神経を優位にします。

自律神経の交感神経は心身を活動モードにし、副交感神経は心身を休息モードにします。気温の寒暖差と環境の変化で交感神経優位がつづく、と休まず走りつづけているような状態になり、心身のエネルギーが消耗します。そのため、春は疲れを感じやすくなります。

自律神経のバランスが乱れると、体のだるさややる気の低下、睡眠の質の低下なども起こりやすくなります。

## ソラマメは疲労回復に欠かせない 栄養素がギュッと詰まっている

春の疲れを解消するためには、規則正しい生活やリラクゼーションで自律神経のバランスを整えるとともに、疲労回復効果のある食べ物をとるのがおすすめです。

ソラマメは即効性のエネルギー源である糖質や、体を作る材料になるたんぱく質、これらの代謝に欠かせないビタミンB<sub>1</sub>やB<sub>2</sub>がギュッと詰まっており、疲労回復に役立ちます。また、ストレスへの抵抗力を高めるビタミンCや、不足しがちな鉄、食物繊維なども豊富です。

疲れを感じたら、旬のソラマメを食事に取り入れてみましょう。塩ゆでにしたり、さやのままグリルで焼くと、ホクホクとしたソラマメ本来のおいしさが楽しめます。味にクセがないため、サラダや炒め物、煮物、スープなどさまざまな料理にも使えます。

## ソラマメQ&A

### Q 選び方は？

**A** さやの緑色が鮮やかで、表面に産毛がついており、全体に弾力があるものが鮮度がよい。また、できるだけ豆の形がくつきりとわかり、大きさが均等なものを選ぶ。

おいしいのは収穫後3日間といわれるほど、味も栄養価もすぐに落ちるんだ。新鮮なものを選んでね。



### Q 保存方法は？

**A** 購入したら早めに調理して食べきる。長期保存する場合は、豆をさやから出して硬めに塩ゆでし、保存袋に入れて冷凍保存する。

### ゆで方

豆のくぼみに切り込みを入れる。鍋にたっぷりの水と塩（水の2%ほど）を入れて沸騰させ、豆を入れて1分間ゆでる。すぐに食べるときは、柔らかくなるまで2分くらいゆでる。



## 春の疲れを解消するソラマメ レシピ

### ソラマメのにんにく炒め

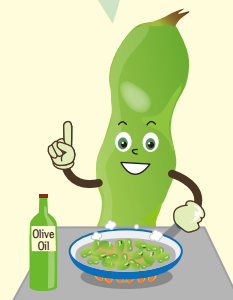
#### 材料(2人前)

- ソラマメ(さやから出して薄皮をむく) …約150g(さやつき10～15本)
- にんにく(薄切り) …1かけ
- オリーブ油 …大さじ1杯
- 塩、こしょう 各少々

#### 作り方

フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて、弱火で炒める。香りが立ったらソラマメを入れて中火で炒め、塩、こしょうで味を調える。

ビタミンB<sub>1</sub>は、にんにくのアリシンといっしょにとると吸収率がいいよ。



### ソラマメと新玉ねぎのマリネ

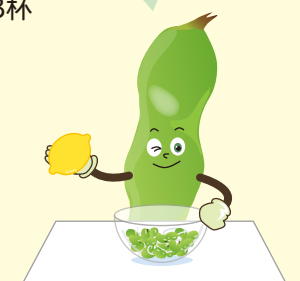
#### 材料(2人前)

- ソラマメ(2分、塩ゆでして薄皮をむく) …約150g \*ゆで方は“Q&A”参照
- 新玉ねぎ(薄くスライス) …100g
- レモン汁 …大さじ1杯
- オリーブ油 …大さじ1と1/2杯
- 塩 …小さじ1/3杯
- 黒こしょう …少々

#### 作り方

ボウルに新玉ねぎとAを入れて混ぜ合わせる。ソラマメを加えて10分置き、味をなじませる。

レモンに含まれるクエン酸にも、疲労を回復させる効果があるよ。



## 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.23をご覧ください。







## 健康にいいことするとポイントがたまる！

スマホやパソコンで、あなたの健康管理をサポートする「PepUp」。PepUpでは色々なイベントを開催しています。また、ワクチン接種記録など様々な機能を追加し、日々バージョンアップしています。あなたにとって魅力的な機能が aumentando いるかも!? まだPepUpを登録されていない方も、PepUpを最近利用されていない方も、この機会にぜひPepUpにログインして確認してみてくださいね。

### 毎日の歩数が、豪華賞品に!?



みなさん、毎日どのくらい歩いていますか?

**PepWalk** (PepUp) では、

1日8,000歩以上歩いて歩数を入力すると、

**豪華賞品が当たる**くじを毎日引くことができます。

このくじは、なんと**ハズレなし!**

必ず3Pepポイント当たり、毎日参加すると

**年間1,000Pepポイント**もたまる!



ゲーム機や調理器具、  
Amazonギフト券などが  
当たるかも!?  
賞品は、毎月変わるよ!

まずは/  
**PepUp**に**登録**しよう!

#### 登録がまだの方

PepUpを利用するためには、登録が必要です。  
**本人確認用コードがわからない場合**  
下記コードより動画をご覧ください。



#### 登録された方

登録後のメールアドレスと  
パスワードがわからない場合  
PepUp運営窓口へ下記コード  
よりお問い合わせください。



PepUpのアプリを使って  
歩数の連携をしておくと、  
歩数入力の手間を省くことができ、  
とっても便利!



### PepUp利用者アンケート実施中!

## 回答者全員へ300ポイントプレゼント!

アンケートに答えてくださった、  
みなさんのPepUp活用事例を広報物に掲載します。

**採用者**には、さらに**500ポイントプレゼント!**

回答締切

5月13日

回答はこちら→



### たまったPepポイントを商品と交換♪



2022年4月以降に付与する  
ポイントの有効期限が  
**1年**に変更となります。  
ポイントの有効期限を  
確認してね!

コツコツためると、  
年間3,000ポイント  
以上もたまります!



※2021年度までの付与ポイント：有効期限3年  
JMDC原資（健康記事・PepWalkなど）のポイント：有効期限3年

### 2022年度 イベントスケジュール

| イベント                | 対象者                                 | 実施時期   |
|---------------------|-------------------------------------|--------|
| カワサキ健活チャレンジ         | 被保険者                                | 9・10月  |
| ウォーキングラリー           | 被保険者・被扶養配偶者<br>(40歳以上の被扶養者全員)       | 11・12月 |
| 血圧測定チャレンジ           | 被保険者・被扶養配偶者<br>(40歳以上の被扶養者全員)       | 1・2月   |
| 婦人科検診受診<br>促進キャンペーン | 女性の被保険者・被扶養配偶者<br>(40歳以上の女性の被扶養者全員) | 通年     |
| 被扶養者<br>健診推進キャンペーン  | 被扶養配偶者<br>(40歳以上の被扶養者全員)            | 通年     |

問 健康管理課 TEL 078-360-8617





家族(被扶養者)

退職者(任意継続)

# インフルエンザ予防接種

# 補助のお知らせと申請方法

申請は  
PepUp か紙で  
(WEB)

## 接種期間

2022年10月1日  
～  
2023年2月28日

## 申請締切

2023年3月10日  
(当組合必着)

## 補助対象者

- ・被扶養者(当組合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

**注意** 厚労省で認可されていないフルミスト等のワクチンは、補助対象外となります

## 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20日締切、翌月末振込)**
- ・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P.16をみてね。

**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。

入力中は、ブラウザの「戻る」  
「←」ボタンは使わないでください。

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。振込日の1～2週間前になりましたら「振込日のお知らせ」メールが届きます。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

## 紙面による申請



下記の提出先へ「申請書」と「領収書」を送付してください。

「申請書」…21ページの「2022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」…下記「領収書の注意事項」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。

※領収書フォームを使用する場合は、22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医療機関名と印

領収書例 ① 領 収 書

② 2022.11.30

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

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。



# インフルエンザ予防接種補助

## 申請の注意事項

必ず読んでね

### 銀行口座に誤りがあると振込みできません

よく似た名称は要注意。略称・通称はNG  
きちんと正式名称を記入してください

「浜松支店」と「浜松町支店」は、よくある間違いです。  
「×三菱東京UFJ」→「○三菱UFJ」 合併・統合に注意!!  
「×JAバンク」→「○兵庫六甲農協」「○めぐみの農協」  
どちらの農協が明確に。

奥さまの口座など、家族の口座を記入している  
被保険者(従業員)本人の口座にしかお振込みできません。

口座番号は、  
必ず見直してください

とくに、指を滑らせるスマホの  
フリック入力是要注意!  
誤入力、抜けや重複打ちが  
目立ちます。

キャッシュカードや  
通帳を見ながら正確に!  
(口座番号は最大7ケタです)

### 「不受理」「差し戻し」となるのは、ほとんどこれです

領収書に「インフルエンザ」の文言がないと受付できません。

予防接種だけでは不可です。別紙明細書があれば一緒に添付してください。

領収書  
〇〇〇〇円  
インフルエンザ予防接種代

### PepUpで申請する場合の注意点

申請が「下書き」状態のままになっていませんか?

申請したつもりで「下書き」保存状態のままお手元に残っているという事例が多く見受けられます。  
最後に **申請する** ボタンを押さないと、申請できていません。十分ご注意ください。

PepUpに登録しているメールアドレス  
現在使っているものですか?

現在使われていないアドレスを登録していると、申請差し戻しのメールや、振込日の連絡メールなどが受信できず、申請不受理のまま補助金が支給されないことがあります。  
PepUp登録を見直して、当組合からの連絡を必ず受け取れる状態にしておいてください。

申請日と振込日を確認しましょう

毎月20日締切、翌月末振込です。  
ご自身で振込日を確認しておきましょう。  
振込日の1～2週間前まで、画面のステータス表示は「承認待ち」のままですが、差し戻しの連絡がない限り処理は進んでいますので、ご安心ください。

申請がうまくできているか心配な場合は

振込予定日を過ぎても入金がない、画面のステータスがかわらない場合は、申請できていない可能性があります。当組合までお問い合わせください。(3/10締切以降は対応できません)

インフルエンザ申請の最終締切は、2023年3月10日(当組合必着)です。  
締切以降、申請は受け付けることができませんので、ご注意ください。  
最終締切間近に差し戻しとなった場合、再提出が間に合わないケースもあります。  
余裕をもったの申請をお願いします。

2022年度版

インフルエンザ予防接種補助金申請書

受付No.

5

接種期間：2022年10月1日～2023年2月28日（接種日時時点で当組合加入者に限ります）

申請締切：2023年3月10日（当組合必着）

送る前に以下の項目をチェックしてください。昨年度の不支給要因です。

- ☐ 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(産休・育休・病休含む)は対象外です。
- ☐ 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？
- ☐ 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2022年10月1日～2023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。
- ☐ 正しい銀行名・支店名を記入していますか？口座番号を再度見直してください。

不支給にならないためにも必ず申請方法や注意事項をよくお読みになったうえで申請してください。

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   |  |  | 枝番 |  | 所属           |       |
| 被保険者 | フリガナ |  |  |    |  | 連絡先<br>(内線可) | ( ) - |
|      | 氏名   |  |  |    |  |              |       |

2. 振込先金融機関(ゆうちょ銀行不可) 振込先に誤りがあれば振込みできません

|               |  |     |     |      |                           |         |                   |    |
|---------------|--|-----|-----|------|---------------------------|---------|-------------------|----|
| 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<br>(右詰め) |  |     |     |      |                           |         | 口座名義<br>(カタカナで記入) |    |

3. 接種者情報

口座名義は被保険者本人(従業員本人)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<br>カタカナで記入してください | 妻・長女<br>二男など | 西暦で記入してください | 2回接種の場合<br>その合計を記入 | 上限額は<br>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



2022年度 インフルエンザ予防接種補助金申請用領収書フォーム

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 | ⑤<br>← 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 | ⑤<br>← 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 | ⑤<br>← 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 | ⑤<br>← 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 | ⑤<br>← 印 |   |   |

かわさきけんぽニュース  
No.611  
2022年(令和4年)  
4月28日発行

かわさきけんぽニュース  
バックナンバーはホームページでご覧いただけます。



CONTENTS

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| 2022年度 予算 .....                         | 2   |
| 泉郷荘改装&各施設のコロナ対策 .....                   | 4   |
| 被扶養者の状況に変更はありませんか? .....                | 6   |
| 健康づくり事業のご紹介 .....                       | 7   |
| 検診等補助事業のご紹介 .....                       | 8   |
| ご存じでしたか?子宮がん・乳がん検診費用は健保組合が全額補助します ..... | 9   |
| 年に1度、必ず特定健診を受けましょう!! .....              | 10  |
| 家族健診2022 .....                          | 12  |
| 家族健診申込書 .....                           | 中綴じ |
| 業務カレンダー&免疫アップ習慣 .....                   | 中綴じ |
| 医療費等を全額立て替えて支払ったときはどうしたらいいの? .....      | 中綴じ |
| マイナンバーカードが保険証として利用できます .....            | 13上 |
| 被扶養者実態調査・任継標準報酬月額の上限について .....          | 13下 |
| おいしく健康UP ～ソラマメで春の疲れを解消 .....            | 14  |
| 間違い探しクイズ .....                          | 15下 |
| PepUp 健康にいいことするとポイントがたまる! .....         | 16  |
| インフルエンザ予防接種補助のお知らせと申請方法 .....           | 18  |
| かわさきけんぽニュース休刊のお知らせ .....                | 23下 |
| これ、食べてみて!! ～泉郷荘 朝食スタイルが変わります!～ .....    | 裏表紙 |

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、当組合被保険者をご家族の方以外には広めないようにお願いします。

重要 かわさきけんぽニュース休刊のお知らせ

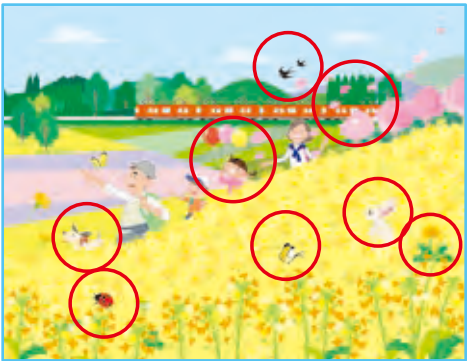
当組合では、昨今の自然環境意識の高まりやSDG sなどを鑑み、今号をもって休刊することにいたしました。  
長い間、ご愛読いただいたみなさまに改めて感謝申し上げます。  
ありがとうございます。  
なお今後、当組合からの情報発信は、ホームページ、PepUp等、幅広い手段で行わせていただきますので、引き続きよろしく願いいたします。

当組合ホームページは  
こちら⇒



https://www.kenpo.gr.jp/khi/  
スマホでもご覧いただけます

答え 間違い探しクイズ







コロナ禍以降、朝食バイキングを中止し、希望者のみ簡易的な和食の朝食(495円)をご提供しておりましたが、大変ご好評いただいておりますので、今年度より、さらに充実した内容の朝食にリニューアルし、宿泊者全員に770円で提供いたします。



朝食  
770円

ミニバイキングは  
継続中！



未就学児用  
550円



お鍋のコースにはデザートが付いていませんので、  
すき焼きなどの食後のお口直しにいかがでしょうか？  
当日注文可能でコスパ最高です！

## だし巻き卵



220円

ふわふわなだし巻きは、  
ボリューム感MAXで  
出汁がたまりません！  
※要予約必要

アイスクリームorシャーベット



各 110円

※全ての価格は税込表示です