

港運

健保だより

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

vol.240 2024 春



しゅうで
紫雲出山と瀬戸内海の島々 (香川県)

三豊市の荘内半島に位置する、標高 352 m の紫雲出山からの風景です。春には約 1,000 本の桜が山を彩ります。「紫雲出山」の名前の由来は、浦島太郎伝説の玉手箱からきています。

横浜港運健康保険組合

URL <http://www.yokokou.or.jp/>

ホームページでは『港運健保だより』のバックナンバーをご覧いただけます。

contents

令和 6 年度の事業計画と予算が決まりました	2~3
当健保組合の令和 6 年度保健事業のご案内	4
保健センター健康管理室 健診のご案内	5
令和 6 年度健診事業のご案内	6~7
令和 6 年度契約保養施設のご案内 等	8
Kenpo INFORMATION	
被扶養者の異動届/ちょこやせ結果報告 等	9
令和 6 年度 健康保険給付ガイド	10~11
健保連かながわ 100 キロウォーク	12

健康診断は必ず受けましょう

楽しく歩いて神奈川の魅力を再発見!

「健保連かながわ 100 キロウォーク」

健保連神奈川連合会が主催する「100 キロウォーク」は、県下の名所、名跡を歩いてめぐる健康づくりイベントです。

約 8 キロのコース設定で通年開催しています。

- * 事前申込みは必要なし。参加費：会員 200 円
- * 当健保組合で被保険者・被扶養者 1 名につき 1 枚の会員証を発行します（郵送でお送りすることもできます）。ご希望の方は保健施設課までご連絡ください。
- * 都合により、コースが変更になる場合があります。



指定コースに参加してプレゼントをゲット

当健保組合推奨コース（下記参加賞欄 ○マーク）の参加者には後日、組合から参加賞としてクオカードを進呈します。



健保連かながわ 100 キロウォーク開催コース

開催月日 (原則第 4 土曜日)	コース名	集合場所 (午前 9 時 30 分集合)	参加賞
4 月 27 日 (土)	東京湾眺望と海辺の公園	ヴェルニー公園 京浜急行線汐入駅 (徒歩 5 分) JR 線横須賀駅 (徒歩 8 分)	
5 月 25 日 (土)	大山街道と海老名の里山	東柏ヶ谷近隣公園 相鉄線さがみ野駅南口 (徒歩 5 分)	
6 月 22 日 (土)	金沢シーサイドラインと三井アウトレットパーク	八景島駅前広場 金沢シーサイドライン八景島駅 (徒歩 1 分)	○
7 月 27 日 (土)	木漏れ日を追って緑道をめぐる * 6km コース	山田富士公園 地下鉄グリーンライン北山田駅 (徒歩 5 分)	
8 月 24 日 (土)	水と緑豊かな木陰の緑道をめぐる * 6km コース	せせらぎ公園 地下鉄ブルーライン仲町台駅 (徒歩 7 分)	○
9 月 28 日 (土)	酒匂川左岸ひょうたん池と最明寺	開成駅前公園 小田急線開成駅西口 (徒歩 5 分)	
10 月 26 日 (土)	東扇島と海底トンネル	小島新田公園 京急大師線小島新田駅 (徒歩 7 分)	○
11 月 23 日 (土・祝)	伊勢原の田園めぐり * 4km、9km コース	ひかりのまち公園 小田急線鶴巻温泉駅 (徒歩 7 分)	
12 月 21 日 (土)	横浜のシルクロードからお買い物	横浜公園 JR 根岸線/地下鉄関内駅 (徒歩 5 分)	○
1 月 25 日 (土)	新春の横浜水道みち	相模大野中央公園 小田急線相模大野駅 (徒歩 7 分)	
2 月 22 日 (土)	金沢自然公園の梅林めぐり * 9km コース	港南台中央公園 JR 根岸線港南台駅 (徒歩 5 分)	
3 月 22 日 (土)	早春の相模國一之宮を歩く	寒川駅前公園 JR 相模線寒川駅 (徒歩 1 分)	

お問い合わせ

当健保組合保健施設課 TEL 045-201-6877 <http://www.yokokou.or.jp/>
健保連神奈川連合会 TEL 045-641-7370 <https://kenpo-kanagawa.or.jp/>

令和6年度の

事業計画と予算が決まりました

予算総額は51億2260万円

2月22日開催の第212回組合会で、当健保組合の令和6年度事業計画と予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定

令和6年度一般勘定の収支予算額は51億2260万円と決定しました。収入面では、平均標準報酬月額を増を受け、健康保険料収入が44億4667万円となりました。不足分を補うため、準備金と別途積立金から4億7745万円を繰り入れて対応しています。支出面においては、保険給付費（医療費等）が、26億9078万円（保険料収入の60.51%）を見込んでいます。また、保険給付費と並んで健保財政圧迫の要因となっている高齢者医療制度への支援金・納付金等については、18億4208万円（保険料収入の41.4

3%）と見込まれています。保険給付費と納付金は増加傾向にあり、前年度に引き続き2科目で健康保険料収入の額を超える危機的状況にあります。2025年には、団塊の世代がすべて後期高齢者になることで高齢者医療費の急増が予測されることから、今後も厳しい財政見通しが予想されています。このような状況ではありますが、当健保組合は、特定健診や特定保健指導などの健康づくり事業を展開してまいります。こうした事業をご活用の方へ、健康にご留意いただくとともに、医療費の削減にご協力いただきますようお願いいたします。

介護勘定

令和6年度介護勘定の収支予算額は5億8274万円と決定しました。支出科目である介護納付金の今年度拠出額は、前年度から増の5億2577万円の見込みです。介護保険料率は、前年度から据え置き18.0%で運営を行います。高齢化の進展により介護納付金は増加傾向にあるため、来年度以降に介護保険料率を引き上げるを得なくなる可能性があります。

料率改定

健康保険料率
各健康保険組合の組合会でその組合の料率を決定するもので、当健保組合は前年度から0.02ポイント引き下げの「99.28%」と決定されました。

調整保険料率
法律で健康保険組合に義務付けられている保険料で、料率の設定は2年前の決算実績に基づき定められ、毎年料

率が通達されます。令和6年度は、「1.28%」と決定されました（前年度比0.02ポイント減）。

保険料率の適用日

- ① 令和6年3月1日（4月分給与から控除）
- ② 任意継続被保険者は令和6年4月1日

厳しい経済情勢ではありますが、引き続き健保組合の財政事情に、ご理解とご協力をお願いします。

令和6年度 収入支出予算概要表

一般勘定（健康保険）

収入

科目	予算額(千円)
健康保険料収入	4,446,670
国庫負担金収入	1,650
調整保険料収入	58,080
繰入金	477,445
国庫補助金収入	23,080
特定健康診査等事業収入	27,302
出産育児交付金	1,593
財政調整事業交付金	57,470
雑収入	29,310
合計	5,122,600

支出

科目	予算額(千円)
事務費及び組合会費	143,064
保険給付費	2,690,779
納付金	1,842,084
前期高齢者納付金	794,651
後期高齢者支援金	1,045,469
その他	1,964
保健事業費	140,520
保健センター費	127,884
財政調整事業拠出金	58,080
その他の支出	36,216
予備費	83,973
合計	5,122,600

介護勘定（介護保険）

収入

科目	予算額(千円)
介護保険料収入	564,738
繰入金	18,000
雑収入	2
合計	582,740

支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	525,765
予備費	56,972
その他の支出	3
合計	582,740

基礎数値

一般勘定

- 被保険者数 8,200人
- 平均標準報酬月額 376,000円
- 年間賞与一人あたり額 1,131,760円

介護勘定

- 介護保険料徴収対象被保険者数 5,100人
- 平均標準報酬月額 418,000円
- 年間賞与一人あたり額 1,249,820円

健康保険料率 99.28%

- 一般保険料率 98.00%
- 調整保険料率 1.28%

介護保険料率 18.00%

*調整保険料率は0.02ポイント引き下げ、介護保険料率は据え置き。



保健センター健康管理室 健診のご案内



健康管理室の健診は次の3種です


- (1) 生活習慣病健診
 - (2) 定期健診 A (特定健診 A)
 - (3) 定期健診 B (特定健診 B)
- ※健診内容により検査項目が異なります。

当健保組合保健センター 健康管理室では生活習慣病健診や定期健診（特定健診）などを実施しています。40 歳以上の被扶養者であるご家族も健康管理室で特定健診を無料で受けられますので、ご予約のうえ、お気軽にご来所ください。

健診の流れ

1 受付

まずは3階で受付をしていただきます。ここでは、生活習慣病健診（対象：35歳以上）の検査手順をご紹介します。




2 尿検査

検査着に着替え、尿検査からスタートします。糖尿病・腎臓病を発見するための検査です。

3 胸部 X 線検査

検査着着用で撮影します。肺結核・肺がんなどをチェックする検査です。



4 聴力検査・骨密度検査

聴力障害や難聴のチェック、骨粗しょう症を発見します。

5 心電図検査

心臓の異常を波形でチェックする検査です。

6 身体測定・腹囲測定


身長・体重・BMI・血圧・視力を測定します。40 歳以上の方には腹囲測定も実施。

7 血液検査

採血により、貧血・肝機能・腎機能・糖尿病をチェックします。

8 眼圧検査・眼底検査

眼圧検査は眼球の圧力を測って緑内障をチェック。眼底検査は眼底の血管の状態から身体の異常を診る検査です。



9 胃検査

バリウムによる検査で食道・胃・十二指腸の潰瘍やがんを発見します。

10 体組成測定


健診結果に応じて、体組成計で筋肉や脂肪のバランスを測定します。

11 エコー検査 オプション

肝臓・腎臓・胆のうのチェックや前立腺肥大・結石・がんを発見します。
(予約制によるオプション検査で月・水・金曜のみ)

12 医師診察

問診・聴診などで健康状態をチェックします。健康相談・健康指導も同時に実施。



令和6年度 健康管理室 医師 スケジュール

月曜日 火曜日 水曜日	 大館 敬一 先生 (室長・産業医) *水曜午後休診	木曜日	 河野 通康 先生	金曜日	 田村 郁恵 先生
-------------------	--	-----	---	-----	---



当健保組合ホームページ URL <http://www.yokokou.or.jp/>

健康管理室 横浜市中区北仲通 4-44 ☎ 045-201-0656

当健保組合の令和6年度保健事業のご案内

横浜港運健保ではさまざまな 健康づくり事業を実施しています

同業種企業が加入する総合健保組合（当健保組合）と中小企業が加盟する協会けんぽとの大きな違いは「保健事業に対する取り組み」です。組合会議員・事業主・被保険者のみなさんの理解のもと、組合の実情に適した疾病予防・健康づくり等、充実した保健事業をいかに展開できるかが、総合健保組合の生命線であり重要課題ともいえます。今年度も引き続き、保健事業の効果的な実施かつ効率化の推進を図り、みなさんの健康生活および健康寿命の延伸を支え続けるため、最大限の努力をしております。

	事業内容	実施時期	事業の概要	備考
広報	『港運健保だより』の発行	春・夏 秋・冬	全被保険者に『港運健保だより』を配付し、組合情勢、健康情報、保健事業の案内などを発信	
	ホームページ開設	通年	必要な情報をリアルタイムで発信	
	育児誌の配付	年間	分娩者に育児書『赤ちゃん！』を配付	初めてママになった方へ1年間配付
	講習会等の開催	6月・8月 9月・3月	事業所担当者・健康管理委員を対象に実施	
	健康マイポータル	随時	インターネット上で各個人の医療費等の情報発信	当健保組合ホームページからリンク
医療対策	特定健康診査	随時	40歳以上の被保険者・被扶養者が対象	 健康管理室で実施中 他の医療機関を受診した場合は補助金を支給
	生活習慣病健診	随時	35歳以上の被保険者・被扶養者が対象	
	人間ドック 6~7ページ参照	随時	40歳以上の被保険者・被扶養者が対象	
	婦人生活習慣病健診	春季 秋季	40歳以上の被扶養配偶者を対象にお住まいの近くの会場で実施	
	オプション検査	随時	脳ドック・肺ドック・乳がん・子宮がん・前立腺がん検査(年齢要件があります)	
	インフルエンザ予防対策	11月	被保険者・被扶養者を対象にインフルエンザ予防接種を実施	
	保健指導・食事指導 保健相談	随時	保健師による事業所巡回指導・文書指導・電話相談・面接相談等(リモート含む)の健康相談を実施	
保健師による健康セミナー	年3回	糖尿病およびメタボリックシンドローム予防を学ぶためのセミナーを開催	健診結果より抽出	
健康開発	家庭常備薬を配付	11月	家庭常備薬として必要な医薬品を希望者へ無料配付	
	家族連れバスハイキング	年2回	いちご狩りやぶどう狩り等の日帰りバスハイキングを開催(横浜発…昼食・見学科・お土産付)	
	健康ウォーキング	年2回	現地集合・現地解散で潮干狩りやテーマパークで健康ウォーキングを開催	
	保養施設 8ページ参照	年間	契約施設(旅館・ホテル)の利用補助	
	健康ウォーク 裏表紙参照	年間	健保連主催のウォーキングに共催	参加者へ配布対象月に記念品配付(クオカード)
	健康者表彰	7月	1年間、本人および家族が一度も保険診療を受けなかった被保険者および家族を表彰し、記念品を授与	
	体育奨励補助	春・夏 秋・冬	潮干狩り・プール・みかん狩り・スケート利用者へ利用補助	
スポーツクラブ	通年	スポーツクラブ「ルネサンス」を法人価格で利用可能		

健診事業のご案内

契約健診機関を利用するとき

- ① 利用の際は、利用者が電話で直接、人間ドック等契約健診機関(下記)へ予約してください(健保組合名・会社名を忘れずにお伝えください)。
*当健康管理室への連絡は必要ありません。
- ② 予約がとれましたら料金(税込)を確認のうえ、当日健診機関窓口で健診料金全額をお支払いください。
- ③ 後日、健診結果と領収書を添付し、補助金申請をしてください。

お近くの健診機関を利用するとき

- ① 申請書に必ず健診結果書と領収書を添付し、会社経由で当健康管理室まで提出してください。
- ② 補助金対象となるのは、次の検査を必ず受診されている場合です。
●人間ドック…一般健診の他、胃部X線・エコー(超音波)・心電図・眼底または眼圧・各種血液検査を実施している場合。

- 生活習慣病健診…当健康管理室で実施している生活習慣病健診と同等の検査内容で、前記人間ドックの検査のうちエコー(超音波)を除く検査を実施している場合。
 - 脳ドック…MR(人間ドックと併診の場合もあり)
 - 肺ドック…胸部ヘリカルCT
- <オプション検査>
- 特殊検診…前立腺検査・子宮がん検査・乳がん検査

補助金額

本人および家族の方が、年1回補助の対象となります。詳細は右記のとおりです。

(本人・家族とも同額補助)



補助金額一覧

- ① 人間ドック(日帰り・一泊) 40歳以上 25,000円
- ② 生活習慣病健診 35歳以上 20,000円
- ③ 脳ドック 40歳以上 30,000円
- ④ 肺ドック 40歳以上 12,000円
- ⑤ オプション検査 男子50歳以上 女子35歳以上
 - 前立腺検査(P S A + エコー) 5,000円
 - 前立腺検査(P S A) 1,500円
 - 子宮がん検査 頸部のみ 3,000円
 - 子宮がん検査 頸部と体部 5,000円
 - 乳がん検査 (エコーまたはマンモグラフィーいずれか) 3,000円
 - 乳がん検査 (エコー+マンモグラフィー) 5,000円

横浜港運健康保険組合 令和6年度契約人間ドック等健診機関一覧表

令和6年4月1日

健診機関名	所在地	電話	健診日	実施している健診および受診料(円)						
				日帰りドック	一泊ドック	生活習慣病	脳ドック	肺ドック	婦人科	特定
北海道	1 船員保険北海道健康管理センター 札幌市中央区北二条西1-1 マルト札幌ビル5階	011-200-4811	月~金	46,200	-	22,000	-	-	○	○
東京	2 新赤坂クリニック 銀座 中央区銀座3-9-7 トランス銀座ビルディング5階	03-5770-1250	月~金	45,100	-	-	34,650	13,200	○	-
	3 ヘルチェック日本橋センター 中央区日本橋1-3-13 東京建物日本橋ビル7階	0570-012-489	月~土	41,800	-	30,030	-	23,100	○	○
	4 新赤坂クリニック 青山 港区南青山2-2-3 ヒューリック青山外苑東通ビル2階	03-5770-1250	月~金	45,100	-	-	34,650	13,200	○	-
	5 品川シーズンテラス健診クリニック 港区港南1-2-70 品川シーズンテラス5階	03-3452-3382	月~金	44,000	-	22,000	提携施設実施 33,000	-	○	○
	6 駒沢健康管理センター 世田谷区上馬4-5-8	03-3424-8562	月~土	46,200	-	24,200	66,000	-	○	-
	7 ヘルチェック新宿西口センター 新宿区西新宿3-2-4 JRE西新宿テラス7階・8階	0570-012-489	月~土	41,800	-	30,030	-	-	○	○
	8 明治安田健康開発財団新宿健診センター 渋谷区代々木3-22-7 新宿文化クイントビル	0570-03-5489	月~金	48,400	-	-	-	-	○	-
	9 ヘルチェックレディース新宿 新宿区西新宿2-7-1 新宿第一生命ビルディング26階	0570-012-489	月~土	41,800	-	30,030	-	-	○	○
	10 ヘルチェック池袋センター 豊島区東池袋1-25-8 タカセビル1階・2階	0570-012-489	月~土	41,800	-	30,030	63,800	-	○	○
	神奈川	11 ヘルチェック川崎センター 川崎市川崎区日進町1-11 川崎ルフロ8階	0570-012-489	月~土	41,800	-	30,030	-	-	○
12 アルファメディック・クリニック 川崎市幸区堀川580-16 川崎テックセンター8階		044-511-6116	月~土	パルム41,800 カワ 45,100	-	パルム22,000 カワ 28,600	33,000	11,000	○	-
13 ヘルチェック横浜西口センター 横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3階		0570-012-489	月~土	41,800	-	30,030	-	-	○	○
14 ヘルチェックレディース横浜 横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23階		0570-012-489	月~土	41,800	-	30,030	-	-	○	○
15 ヘルチェック横浜グレートタワー 横浜市西区高島1-2-5 横浜グレートタワー4階		0570-012-489	月~土	41,800	-	30,030	63,800	23,100	○	○
16 ヘルチェックファーストプレイス横浜 横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイス横浜6階		0570-012-489	月~土	41,800	-	30,030	-	-	○	○
17 横浜東口クリニック 横浜市西区高島2-19-12 スカイビル17階		045-453-3366	月~土	41,800	81,400	-	-	提携施設実施 12,650	○	○
18 みなとみらいメディカルスクエア 横浜市西区みなとみらい3-6-3 MMパークビル2階		045-228-2000	月~土	46,200	-	-	38,500	-	○	-
19 コンフォート横浜健診センター 横浜市西区平沼2-8-25		045-313-8080	月~土	38,500	-	22,000	提携施設実施 37,686	16,500	○	○
20 アムスランドマーククリニック 横浜市西区みなとみらい2-2-1-1 ランドマークタワー7階		045-222-5588	月~土	45,100	-	-	-	-	○	-
21 けいゆう病院健診センター 横浜市西区みなとみらい3-7-3		045-221-8181	月~金	48,400	-	-	61,050	-	○	-

健診機関名	所在地	電話	健診日	実施している健診および受診料(円)						
				日帰りドック	一泊ドック	生活習慣病	脳ドック	肺ドック	婦人科	特定
神奈川	22 ヘルチェック横浜東口センター 横浜市神奈川区金港町6-20	0570-012-489	月~土	41,800	-	30,030	63,800	-	○	○
	23 横浜総合健診センター 横浜市神奈川区金港町3-1 コンカド横浜20階	045-461-1230	月~土	46,200	-	-	-	-	○	-
	24 新赤坂クリニック 横浜 横浜市神奈川区鶴屋町3-32-13 第2安田ビル9階	03-5770-1250	月~金	45,100	-	-	34,650	13,200	○	-
	25 かながわクリニック 横浜市中区元浜町4-32 県民共済馬車道ビル	045-201-8521	月~金	青X線46,200 内臓53,900	-	28,380	-	-	○	○
	26 神奈川県予防医学協会 横浜市中区日本大通58 日本大通ビル	0120-108-522	月~金	45,100	-	30,448	-	19,580	○	○
	27 湘南健診クリニック ココットさくら館 横浜市中区桜木町1-1-7 ヒューリックみなとみらい13階	0120-954-223	月~土	44,000	-	25,300	-	-	○	-
	28 上大岡総合健診センター 横浜市港南区上大岡西1-13-18	045-845-5543	火~土	44,000	-	28,600	-	-	○	-
	29 金沢さくら医院 横浜市金沢区谷津町35 VICSビル3階・4階	045-786-0915	月~土	40,700	-	24,200	併用27,500 単独32,000	併用16,000 単独30,250	○	○
	30 京浜健診クリニック 横浜市金沢区柳町3-9	045-782-3222	火~土	48,400	-	基本30,800 充実36,300	基本28,600 充実40,700	24,200	○	○
	31 優和会 湘南健康管理センター 横須賀市追浜東町3-53-12	046-867-2876	月~金	44,000	-	25,300	-	-	○	-
	32 衣笠病院 健康管理センター 横須賀市小矢部2-23-1	046-852-1116	月~土	40,700	-	-	29,700	13,200	○	○
	33 神奈川県労働衛生福祉協会 横浜市保土ヶ谷区天王町2-44-9	045-333-8711	月~金	44,000	-	27,500	-	-	○	○
	34 横浜リーフみなとみらい健診クリニック 横浜市西区みなとみらい4-6-5 リーフみなとみらい11階	045-651-1572	月~土	46,200	-	22,000	33,000	20,570	○	○
	35 戸塚共立メディカルサテライト健診センター 横浜市戸塚区戸塚町3970-5	0120-733-153	月~土	41,800	-	26,400	25,300	-	○	○
	36 藤沢総合健診センター 藤沢市鶴沼橋1-17-11	0466-23-3211	月~土	44,000	71,500	16,500	単独44,000 併診38,500	単独14,300 併診12,100	○	○
	37 相模原総合健診センター* 相模原市中央区淵野辺3-2-8	042-753-3301	月~土	46,200	-	-	38,500	-	○	-
	千葉	38 ポートスクエア 柏戸クリニック 千葉市中央区問屋町1-35 千葉ポートサイドタワー27階	043-245-6051	月~土	41,800	61,600	36,531	30,800	-	○
埼玉	39 ヘルチェック大宮センター さいたま市大宮区大門町2-118 大宮門街3階	0570-012-489	月~土	41,800	-	30,030	-	-	○	○
大阪	40 船員保険大阪健康管理センター 大阪市港区築港1-8-22	06-6576-1011	月~金	44,000	-	22,000	-	-	○	○
福岡	41 船員保険福岡健康管理センター 福岡市東区原田3-4-10	092-611-6311	月~金	44,000	-	22,000	-	10,670	○	○
	42 健保連日帰りドック(全国に指定病院あり)			○	○	○	○			

*令和7年3月は1カ月間休診となります。

お子様の就職おめでとございます！

被扶養者削除の手続きを 忘れずをお願いいたします！



お子様が就職されると、お勤め先の健康保険の被保険者となり、当健保組合の被扶養者ではなくなります。該当される方は忘れずに届出をお願いします。

なお、被扶養者でなくなった方が当健保組合の保険証を使用して保険診療を受けた場合は、当健保組合が負担した医療費を返還請求いたします。被扶養者削除の際は、併せて該当者の保険証も返却してください。

被扶養者削除の届出を忘れやすい主なケース

パート等の昇給や勤務状況の変化

収入基準額（年収130万円、60歳以上または障害者は180万円）を超えると原則、被扶養者と認められません。また、勤務日数や時間によってはパート先の社会保険が適用される場合があります。

同居・別居

被保険者本人との同居が条件だった場合は、別居すると原則、被扶養者と認められません。別居の場合の仕送り額によっても認められない場合があります。

75歳の誕生日

原則、75歳になると後期高齢者医療制度に加入するため、健保組合の被保険者・被扶養者の資格がなくなります。

届出

「健康保険被扶養者異動届」と削除する方の健康保険被保険者証（保険証）を事業所経由で当健保組合に提出してください。

*詳しくは当健保組合ホームページをご参照ください。なお、「健康保険被扶養者異動届」はホームページからダウンロードできます。

ちょこやせキャンペーン2023の結果をお知らせします

パソコンやスマートフォンで手軽に減量を目指す「ちょこやせキャンペーン2023」の結果をご報告します。エントリーされた方々には減量目標を設定のうえ取り組んでいただき、半数以上の方が減量に成功しました。

ご参加いただきありがとうございました。

キャンペーン期間 2023年9月25日（月）～11月19日（日） 参加者 28事業所 80名

主な取り組み
① 減量目標の設定
② 週1回の体重の報告
③ 獲得したポイントによる抽選への応募
など

主な項目の達成率

項目	達成率・人数
継続率（2週間以上取り組まれた方の割合）	76%
BMI25以下	3名
食習慣への取り組み	79%
運動習慣への取り組み	67%

令和5年度 糖尿病予防教室を開催しました

令和6年2月14日（水）、Zoom配信において「令和5年度 糖尿病予防教室」を開催しました。オンラインのみでの実施となり、対象者がいない事業所にもご案内を出した結果、多数の方々にご参加いただきありがとうございました。次回以降もオンラインでの実施を予定しています。

日時 2月14日（水）14時～15時

参加事業所 17社

参加者数 47名（対象者9名、希望者38名）

主な内容 糖尿病の検査等について、血糖値を下げる食事・運動指導 など



令和6年度

契約保養施設のご案内

補助金額

連続2泊まで補助金が出ます。

被保険者	被扶養者（大人）	被扶養者（子ども）
2,500円	2,000円	1,500円

- 契約保養施設の利用に対して補助金を支給します。
- 当健保組合の被保険者・被扶養者に限ります。
- 補助金は利用者1名につき連続2泊までとします。

利用申込みについて

- ① 契約保養施設（下表）に利用者が直接電話で予約し、当健保組合名と補助金を利用する旨をお伝えください。
- ② 予約がとれましたら健保組合の保健施設課（☎045-201-6877）へご連絡ください。利用申込書と補助金のご案内をします。
（ア）利用申込書にご記入いただき、利用日の10日前までに当健保組合へ申請してください。
（イ）利用申込書の申請を受け、利用の承認をします。承認された利用連絡書を宿泊当日、施設に提示のうえ、補助金を差し引いた料金を支払う現地精算となります。
（ウ）日本旅行を利用される場合は専用紙（日旅契約保養所システム利用申込書A方式）があります。別途、日本旅行窓口にて旅行取扱料金が必要となります。
- ③ 契約保養施設宿泊後の利用申込書の申請には補助は行いません。



横浜港運健康保険組合 令和6年度契約保養施設一覧

令和6年4月1日～令和7年3月31日

地区	施設名称・URL	電話	定員
箱根	箱根パークス吉野 https://www.pax-yoshino.com/	0460-85-8111	310
	富士箱根ランド スコレプラザホテル https://www.fujihakoneland.or.jp/	055-985-2111	120
	ホテルおかだ https://www.hotel-okada.co.jp/	0460-85-6000	750
志賀高原	志賀の湯ホテル https://www.shiganoyu.com/	0269-34-2431	450
横浜	ナビオス横浜 https://www.navios-yokohama.com/	045-633-6000	185
	エスカル横浜 https://www.escal-yokohama.com/	045-681-2141	131
神戸	エスカル神戸 https://www.escal-kobe.com/	078-341-0112	100
	一般財団法人船員保険会3施設 （箱根）箱根嶺南荘 （宮城）鳴子やすらぎ荘 （焼津）やいづマリンパレス	*詳細は船員保険会ホームページまたは直接各施設へお問い合わせください。 https://www.sempos.or.jp/	
全国	日本旅行に加盟している全国の旅館 「日旅契約保養所システム利用申込書A方式」記入のこと	詳細は日本旅行店舗対面カウンターへお問い合わせください。 *別途、旅行取扱料金が掛かります。	
	パカンスクーポン＝日本旅行の協定宿泊施設に宿泊するとJR運賃が2割引になる保養所きっぷ。 条件＝大人2名または大人と子ども合わせて2名以上の方が同一行程をとること。JR線に周遊または往復のいずれかで片道201km以上乗車船すること。ただし、東海道新幹線を利用する場合は片道601km未満は1割引。片道601km以上は2割引。 ●当健保組合経由で日本旅行より発行しますので希望者はお申し出ください（割引適用期間外あり）。		

*各施設の営業等に関する最新の情報はホームページ等でご確認ください。

令和6年度 任意継続被保険者に係る標準報酬月額の上限改定について

標準報酬月額およびその適用年月日等の公告

任意継続被保険者は、下記①の額または退職時の標準報酬月額のいずれか低いほうに②③の保険料率を乗じた額を保険料月額として納めます。なお、40歳以上65歳未満の方は④の介護保険料も納めていただきます。

①令和5年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬月額に基づき算定した

標準報酬月額 380,000円（前年度380,000円）

②一般保険料率 1000分の98.0（据え置き）

③調整保険料率 1000分の1.28（0.02ポイント減）

④介護保険料率 1000分の18.0（据え置き）

⑤適用年月日 令和6年4月1日から令和7年3月31日まで



当組合保険給付の一覧

給付を受けられるケース	給付種別	給付内容	名称 () 被扶養者	申請																		
保険診療を受けたとき	法定給付	医療費を下記の負担割合で負担し、残りを健保組合が負担する ●義務教育就業前……………2割負担 ●義務教育就学後～69歳……………3割負担 ●70歳～74歳<一般所得>……………2割負担 ●70歳～74歳<現役並み所得者>……………3割負担	療養の給付 (家族療養費)	不要																		
評価療養や選定療養を受けたとき	法定給付	保険との併診が認められている「評価療養」「選定療養」を受けたとき、保険診療と共通する部分については療養の給付と同じ内容で給付し、差額は自己負担とする	保険外併用療養費	不要																		
訪問看護を受けたとき	法定給付	在宅療養の難病患者などが、医師の指示にもとづく訪問看護を受けたとき、定められた全費用に対し、療養の給付と同じ内容で給付し、差額は自己負担	訪問看護療養費 (家族訪問看護療養費)	不要																		
入院したとき	法定給付	1食につき460円(※1)を自己負担し、残りを健保組合が負担する	入院時食事療養費	不要																		
療養病床に入院したとき	法定給付	食事として1食につき460円または420円(※1)、居住費として1日につき370円(難病で入院医療の必要性が高い場合は不要)を自己負担し、残りを健保組合が負担する	入院時生活療養費 【65歳以上】	不要																		
医療費が高額になったとき	法定給付	医療費自己負担額(※2)が下記限度額を超えた額(70歳未満)	高額療養費 (家族高額療養費) 合算高額療養費	※3																		
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>標準報酬月額</th> <th>自己負担限度額</th> <th>多数該当*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ア 83万円以上</td> <td>252,600円+(医療費-842,000円)×1%</td> <td>140,100円</td> </tr> <tr> <td>イ 53万円～79万円</td> <td>167,400円+(医療費-558,000円)×1%</td> <td>93,000円</td> </tr> <tr> <td>ウ 28万円～50万円</td> <td>80,100円+(医療費-267,000円)×1%</td> <td>44,400円</td> </tr> <tr> <td>エ 26万円以下</td> <td>57,600円</td> <td>44,400円</td> </tr> <tr> <td>オ 低所得者(住民税非課税者)</td> <td>35,400円</td> <td>24,600円</td> </tr> </tbody> </table>			標準報酬月額	自己負担限度額	多数該当*	ア 83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	140,100円	イ 53万円～79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	93,000円	ウ 28万円～50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円	エ 26万円以下	57,600円	44,400円	オ 低所得者(住民税非課税者)	35,400円	24,600円
		標準報酬月額			自己負担限度額	多数該当*																
		ア 83万円以上			252,600円+(医療費-842,000円)×1%	140,100円																
イ 53万円～79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	93,000円																				
ウ 28万円～50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円																				
エ 26万円以下	57,600円	44,400円																				
オ 低所得者(住民税非課税者)	35,400円	24,600円																				
●高齢受給者、合算高額、特定の長期高額疾病等別途取り扱いあり *直近1年間に3回以上高額療養費の支給を受けた場合の4回目以降の限度額																						
付加給付	医療費自己負担額(※2)(高額療養費は除く)から40,000円を控除した額×0.5(100円未満切捨・5,000円未満不支給)	一部負担還元金 (家族療養費付加金)	不要																			
付加給付	合算高額療養費が支給される時、合算した自己負担額(合算高額療養費支給額を除く)から合算件数1件につき40,000円を控除した額×0.5(100円未満切捨・5,000円未満不支給)	合算高額療養費付加金	不要																			
健康保険と介護保険の世帯での負担合計が高額になったとき	法定給付	1年間(8月から翌年7月)の高額療養費の算定対象世帯で医療と介護の合計負担額が、年齢や所得に応じて設定された自己負担限度額を超えた場合、超えた額を健康保険と介護保険で按分した額	高額介護合算療養費	必要																		
立て替え払いをしたとき	法定給付	やむを得ない事情で保険診療ができなかったなどの場合、健康保険の基準によって算出した額から自己負担分を差し引いた額	療養費 (第2家族療養費)	必要																		
出産のとき	法定給付	休業1日につき規定の日額の2/3(※4)を出産(予定)の日以前42日間(多胎は98日間。出産予定日より遅れた期間も支給)から出産の日後56日までの間	出産手当金	必要																		
	法定給付	妊娠4カ月以上の出産をしたとき、産科医療補償制度加入分娩機関で出産した場合は、1児につき500,000円(死産を含み、在胎週数第22週以降のものに限る)、それ以外の場合は488,000円	出産育児一時金 (家族出産育児一時金)	必要																		
	付加給付	妊娠4カ月以上の出産をしたとき、1児につき10,000円	出産育児一時金付加金 (家族出産育児一時金付加金)	必要																		
歩行困難な状態で入院や転院が必要なとき	法定給付	入院や転院の必要が出た場合、医師に歩行が困難だと認められた場合等に、基準により算出した額を支給	移送費 (家族移送費)	必要																		
病気やケガで働けないとき	法定給付	療養のため労務不能で、4日以上会社を休み給料を受けられないとき休業1日につき規定の日額の2/3(※4)(給与の一部または障害年金等から支給があるときはその差額)を支給開始した日から1年6カ月分(出勤に伴う不支給期間がある場合、不支給期間を除外して通算1年6カ月分)。休業して最初の3日間は待期につき支給されない	傷病手当金 【被保険者のみ】	必要																		
死亡したとき	法定給付	被保険者または被扶養者が死亡したとき、50,000円(遺族がいない場合は、埋葬を行った人に50,000円以内の実費)	埋葬料(費) (家族埋葬料)	必要																		
	付加給付	被保険者または被扶養者が死亡したとき、10,000円(遺族がいない場合は、埋葬を行った人に10,000円以内の実費)	埋葬料(費)付加金 (家族埋葬料付加金)	必要																		

- ※1 市町村住民税非課税者等の低所得者は申請により食事負担額の減額あり(要申請)
 ※2 健康保険適用分(食事負担額は除く)のみ。暦月単位、医療機関・入院外来・医科歯科別など
 ※3 70歳未満の方、70歳以上の現役並み所得者で標準報酬月額28万円～79万円の方は、事前に健保組合に申請し、「限度額適用認定証」の交付を受けて、窓口で認定証を提示する必要がある
 ※4 支給開始日以前の被保険者期間が12カ月以上ある場合は、支給開始日以前の継続した12カ月間の各月の標準報酬月額を平均した額を30日で割った2/3に相当する額。支給開始日以前の被保険者期間が12カ月に満たない場合は、支給開始日の属する月以前の継続した各月の標準報酬月額の平均額と、当該年度の前年度9月30日における全被保険者の同月の標準報酬月額を平均した額を比べて少ないほうの額を使用して計算する

令和6年度

健康保険給付ガイド

健保組合から**保険給付(医療や給付金)**が受けられるケースをご紹介します。

※申請方法や添付書類については、当健保組合にお問い合わせください。

※10、11ページの内容は、2024年4月時点のものです。2024年6月に診療報酬改定が予定されており、一部費用が変更になる場合があります。

立て替え払いをしたとき **要申請**

いったん本人に全額を支払っていただきます。後日健保組合に申請すると、健康保険の基準で算出した額から自己負担分を差し引いた額が支給されます。



- やむを得ず保険診療ができなかった場合
- 治療のための装具・コルセットなどを作成した場合
- 9歳未満の小児が弱視等の治療で眼鏡やコンタクトレンズを作成した場合
- 海外旅行中に病気やケガで、現地の医療機関にかかった場合

など

病気やケガで働けなくなったとき **要申請**

(被保険者のみ)

被保険者が業務外での病気やケガの療養のため労務不能で、4日以上連続して会社を休んで給料の全部または一部が受けられない場合、傷病手当金として一定の金額が支給されます。



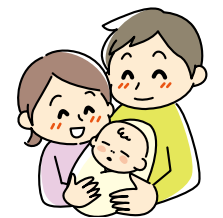
医療費が高額になったとき

月1件あたりの医療費自己負担額が自己負担限度額を超えた場合、その額を高額療養費として支給します。さらに、当健保組合では独自の給付(付加給付)として月1件あたりの医療費自己負担額(高額療養費は除く)から40,000円を控除した額×0.5(100円未満切捨・5,000円未満不支給)を一部負担還元金(家族療養費付加金)として支給します。

限度額適用認定証 **要申請**

入院等により、医療費が高額になるとわかっているときは、健保組合へ「限度額適用認定証」を申請し、交付された認定証を医療機関に提示することで、窓口での支払いを高額療養費の「自己負担限度額」までに抑えることができます。

※マイナ保険証をお持ちの場合、限度額適用認定書の申請は必要ありません。



出産をしたとき **要申請**

出産手当金

被保険者が出産のために会社を休んで給料の全部または一部が受けられない場合、出産手当金として一定の金額が支給されます。

出産育児一時金

赤ちゃんの出産時に健康保険の法定給付として、出産育児一時金(家族出産育児一時金)500,000円(産科医療補償制度未加入の施設での分娩の場合は488,000円)を支給します。当健保組合ではさらに、出産育児一時金付加金(家族出産育児一時金付加金)として、1児につき10,000円を支給します。

死亡したとき **要申請**

被保険者または被扶養者が亡くなって遺族が埋葬したときは埋葬料(家族埋葬料)として50,000円、埋葬料付加金(家族埋葬料付加金)として10,000円を支給します。遺族がいない場合は、埋葬を行った人に、この範囲内で、埋葬費および埋葬料付加金として実費を支給します。

現行の保険証は今年の12月2日に廃止になります

マイナンバーカードに保険証の機能を持たせた「マイナ保険証」の利用が始まっています。現行の保険証は12月2日に廃止され、12月2日以降は新規の発行は行いません。

詳しくは、『港運健保だより』の夏号や秋号でご案内いたします。