

# 港運

## 健保だより

本誌をご家庭に  
お持ち帰りください

vol.237 2023 夏



### 杉ノ原放牧場（佐賀県）

加部島の最北端に位置する、海に囲まれた放牧場です。青い海と白い灯台、緑の草原の組み合わせは美しく、絶景スポットとしても知られています。海の近くまで遊歩道があり、夏場は海風が心地よいのも特徴。

### contents

|   |     |
|---|-----|
| 健康管理室通信   | 2～3 |
| 使っていますか？ジェネリック医薬品   | 4   |
| Kenpo INFORMATION   |     |
| ちょこやせキャンペーン2023を開催します！、<br>令和5年度 夏季契約プールのご案内、<br>被扶養者（家族）の現況調査、<br>組合会理事 就退任のお知らせ 等 | 5～7 |
| 設立70周年記念号に向けて、写真を募集します  | 8   |

横浜港運健康保険組合

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

健康診断は必ず受けましょう

令和4年度

健康管理室利用状況をご報告します

# 各種検査や 健康相談を実施中！ ぜひご利用ください

健康管理室の令和4年4月1日から令和5年3月31日までの利用状況がまとまりましたので、ご報告します。



令和4年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、受診者数を制限して実施しました

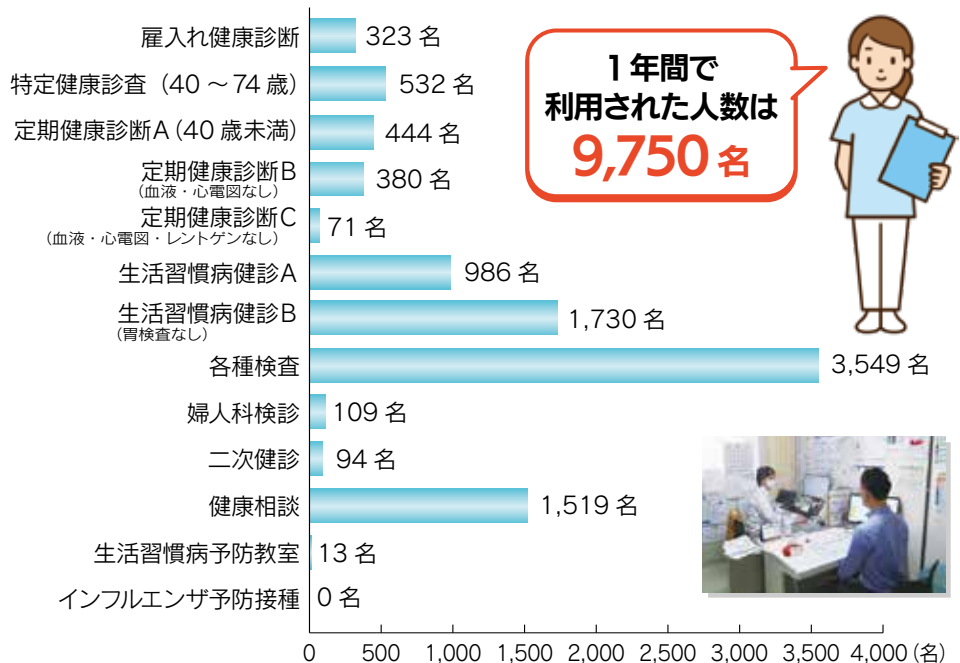
## 健康管理室を利用された人数

健康管理室は、令和4年度中に特定健康診査、定期健康診断、生活習慣病健診、各種検査から健康相談まで延べ9,750名の方にご利用いただきました。今後も健康管理室を積極的にご利用ください。

### 巡回健康相談

保健師が事業所を訪問して行う特定保健指導および健康相談は、新型コロナウイルス感染予防のため、令和4年度はリモートで実施しました。

実施数…12事業所・64名



## 精密検査における早期発見者件数のお知らせ

右の表は、健診の結果、精密検査を受けて早期に疾病を発見できた件数です。大腸がんなどの病気も早期発見が可能ですので、長く健康であるためにも健診を受けましょう。



| 検査項目<br>※( )は検査総件数 | 要精検者<br>件数 | 精検結果 (早期発見者件数) |                  |                    |              |
|--------------------|------------|----------------|------------------|--------------------|--------------|
|                    |            | 異常なし           | 悪性疾患             | 良性疾患               | 保留 (精査中・未精査) |
| 胃検査 (990件)         | 19件        | 1件             | 0件               | 胃・十二指腸ポリープ等の疾患 10件 | 8件           |
| 便潜血検査 (2,578件)     | 118件       | 10件            | 大腸がん 1件          | 直腸・大腸ポリープ等の疾患 51件  | 56件          |
| 胸部 X-P (4,404件)    | 15件        | 8件             | 肺がん 1件           | 心肥大等の疾患 2件         | 4件           |
| エコー 超音波検査 (1,008件) | 22件        | 1件             | 腎がん 1件<br>胃がん 1件 | 肝血管腫等の疾患 15件       | 4件           |
| 前立腺 PSA 検査 (742件)  | 18件        | 1件             | 0件               | 前立腺肥大等の疾患 9件       | 8件           |
| 合計                 | 192件       | 21件            | 4件               | 87件                | 80件          |

◎当健康管理室の検査結果で「所見あり」と判定され、さらに「精密な検査」を必要とするため、病院等医療機関へ受診を推奨した件数と精検結果

# インフルエンザ予防接種を

# 補助金支給、健康管理室での接種、 2本立てで実施します

新型コロナウイルスが5類引き下げになりましたが、インフルエンザの予防にも引き続き注意が必要です。毎年の予防接種でしっかり対策をしましょう。

当健保組合では、**医療機関での接種の際に補助金を支給する**ほか、**健康管理室でも予防接種を実施**いたします。



## 補助金の支給

- 対象者** 被保険者および被扶養者
- 対象期間** 令和5年9月1日(金)～令和6年1月20日(土)
- 補助金** 1名につき2,000円  
(接種1回限り。接種料金が2,000円未満の場合は実費を補助)
- 申請方法** 「インフルエンザ予防接種補助金申請書」  
(当健保組合ホームページよりダウンロード)に領収書を添付して提出
- 申請締切** 令和6年1月31日(水)到着分まで

## 健康管理室での実施

- 実施期間** 令和5年11月6日(月)～10日(金)の5日間
- 実施場所** 当健保組合保健センター4階大会議室
- 接種料金** 2,000円

自己負担は  
2,000円!

\*新型コロナウイルス感染症等の状況により中止となる場合がございます。  
ご理解のほどよろしくお願いたします。

## 健康管理室では健康相談を受け付けています

健康管理室の医師または保健師による健康相談を毎日実施しています。病気や健康管理についての悩み、相談をお受けします。

話を聞いてもらうだけでも気持ちは軽くなります。お電話での対応も可能ですので、お気軽にご相談ください。

### 面接相談 ※要予約

健康管理室まで電話で事前申し込みのうえ、ご利用ください。

- 申込先** 当健保組合健康管理室 (TEL 045-201-0656)
- 相談料** 無料
- 受付時間** 午前9時～午後4時 (月～金曜日)
- 実施場所** 当健保組合保健センター 3階健康管理室

### テレホン健康相談

- ご利用番号** 当健保組合健康管理室 (TEL 045-201-0656)
- 相談料** 無料
- 受付時間** 午前9時～午後4時 (月～金曜日)

受診は  
令和6年2月末まで!

## 特定健診※を受けましょう!!

40歳から74歳の当健保組合被扶養者の方々向けに、「受診のご案内」と「受診カード」を緑色の封筒(写真)でご自宅にお送りしています。

- 同封の「医療機関一覧」からお住まいの近くの医療機関をお選びいただき、電話予約をしてください。
- 特定健診は**無料**で受診できます。
- 健診の結果に応じて、一人ひとりにあわせた特定保健指導を行います。

※特定健康診査(特定健診)

緑の封筒が目印!





# 使っていますか？ジェネリック医薬品

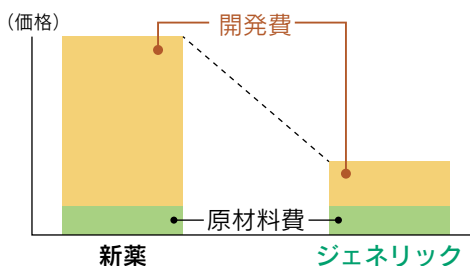


「ジェネリック医薬品」を、実際に使っていますか？  
医療の質は下げずに、おサイフの負担を減らすことができます。ぜひ、使ってください！

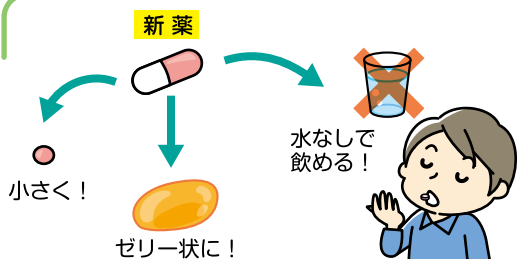
※すべての医薬品にジェネリックがあるわけではありません。

## 1 開発費が抑えられるから低価格

ジェネリック医薬品は後発医薬品ともいわれ、**新薬と同じ有効成分を含有、同じ効果・効能・安全性のある薬**です。開発費用が抑えられるため、**新薬と比べると、半分から1/3の低価格**となっています。



えっ、そんなに安くなるの？うれし～



## 2 新薬にはない工夫がされています

安だけでなく、のみやすくなるような工夫がされています。

- 錠剤を小さくする
- ゼリー状にする
- 口の中で溶けやすくする（口腔内崩壊錠＝OD錠）など

## AG（オーソライズド・ジェネリック）をご存じですか？

AG（オーソライズド・ジェネリック）とは、新薬の特許使用の許諾を得て製造される医薬品です。**新薬と同一の有効成分、添加剤、製造方法であるジェネリック医薬品**なのです。

まれに、新薬では問題なかったのに、ジェネリック医薬品に変えたところ添加剤などが原因でアレルギー反応（じんましんなど）が起きるケースがあります。AGを使えばこのようなケースは避けられる可能性が高まります。

AGは少し高い価格帯が多いけど、それでもおサイフにはやさしい！



## 3 実際に処方してもらおう

- お薬の処方箋の「変更不可」欄に**✓**または**×**が記入されていなければ、ジェネリック医薬品に変更することができます。



変更不可   
チェックなし！

- 「糖尿病」「脂質異常症」「高血圧症」などの慢性疾患のため長期に薬を服用する方や、「花粉症」で数カ月にもわたり薬を服用する方は、ジェネリック医薬品に切り替えると、大きく薬代が減少します。

ジェネリック医薬品を使えばおサイフよろこぶ！



# ちょこやせキャンペーン 2023 を 開催します!

当健保組合では、9月下旬から11月下旬までちょこやせキャンペーンを開催します。パソコンやスマートフォンからエントリー。週に1回体重を入力するだけの手軽なイベントです。

まずは  
エントリー!



参加費無料

先着200名様限り

**登録期間** 2023年8月28日(月)～9月24日(日)

**実施期間** 2023年9月25日(月)～11月19日(日)

**参加対象者** 当組合の被保険者

スマートフォン、パソコンからご登録ください。

<https://wellme.jp/camp/yokokou/kg202310/site/>



※詳細は、8月中旬に事業所へ通知します。また、ホームページに掲載します。

## 健康者・健康家族表彰

令和4年度

当健保組合では保健事業の一環として、1年間に一度も保険診療を受けられなかった方を、健康者・健康家族として表彰しています。

令和4年度(令和4年4月から令和5年3月まで)の間に該当された健康者は、単身者582名、健康世帯22世帯でした。該当された方には、令和5年8月に事業所を通じてカタログギフトを贈呈します。

今後ますます健康の保持増進に努められ、ご活躍されますようお祈り申し上げます。



## 保健センター

### 夏季休業のお知らせ

当健保組合保健センター(2階事務所、3階健康管理室)は、下記の期間中、休業とさせていただきます。

ご迷惑をおかけし申し訳ありませんが、よろしくお願いいたします。

令和5年8月11日(金)～  
8月16日(水)





# 夏季契約プールのご案内

今年度は、3つのプールと契約いたしました！

当健保組合ご加入のみなさんはお得な料金でご利用いただけます。

利用方法：当健保組合に申込書を提出してください。

組合発行の補助券を窓口に表示のうえ、組合員負担料金をお支払いください。

## 東京サマーランド



JR五日市線秋川駅よりバスで約 10分

| 区分               |                        | 組合員負担料金 |
|------------------|------------------------|---------|
| 1Dayパス<br>夏季AB期間 | 大人（高校生～64歳）            | 2,500円  |
|                  | 中学生                    | 1,500円  |
|                  | 小学生                    | 1,500円  |
|                  | 幼児（3歳～未就学児）、シニア（65歳以上） | 500円    |
| 1Dayパス<br>夏季C期間  | 大人（高校生～64歳）            | 3,200円  |
|                  | 中学生                    | 2,500円  |
|                  | 小学生                    | 2,500円  |
|                  | 幼児（3歳～未就学児）、シニア（65歳以上） | 1,200円  |

**開設期間** 7月1日～9月24日

夏季A期間 7月1日～14日、9月11日～24日

夏季B期間 7月15日～8月4日、8月17日・18日、8月21日～25日、8月28日～9月10日

夏季C期間 8月5日～16日、8月19日・20日・26日・27日

■ 1Dayパスの利用内容は以下のとおりです。

アドベンチャードーム（屋内プール）、アドベンチャーラグーン（屋外プール）、各種ウォータースライダー、のりもの乗り放題（一部のアトラクションやコイン遊戯機は除く）の利用を含む。



## 馬堀海岸公園水泳プール



京浜急行線馬堀海岸駅より徒歩約 10分



**開設期間** 7月1日～9月10日

| 区分         | 組合員負担料金 |
|------------|---------|
| 大人券（高校生以上） | 170円    |
| 小人券（小・中学生） | 90円     |

■ 1回の利用時間は3時間までとなっております。

## 本牧市民プール



市営バス「本牧市民公園前」下車すぐ

**開設期間** 7月8日～9月3日

| 区分                    |           | 組合員負担料金 |
|-----------------------|-----------|---------|
| デイプール<br>9:00～17:00   | 大人（高校生以上） | 1,000円  |
|                       | 中学生       | 300円    |
|                       | 小人（4歳以上）  | 利用者負担なし |
| ナイトプール<br>18:00～20:30 | 大人（高校生以上） | 600円    |
|                       | 中学生       | 100円    |
|                       | 小人（4歳以上）  | 利用者負担なし |

■ 4歳未満無料【おむつが取れていないお子様は入水不可（入場は可能）】

■ 7月10日～14日、8月21日～25日・28日～31日、9月1日は、デイプールのみの営業となります。

※その他詳細は、事業所まで通知または当健保組合ホームページをご覧ください。  
※施設の最新の営業状況等は、各施設にお問い合わせください。

今年も実施します

## 被扶養者(家族)の現況調査

健保組合では、厚生労働省の指導のもと、扶養認定の適正化のために定期的に被扶養者の資格確認(検認)を実施しています。本年は8月中旬ごろより実施いたします。

従来被扶養者であった方が、**就職・結婚・死亡等されている場合は、必ず被扶養者の削除届を事業所担当者に提出**してください。

ご協力いただけない場合や被扶養者の認定要件を満たしていないことが判明した場合は、被扶養者の資格を取り消す場合がありますのでご注意ください。

### 被扶養者の認定要件

三親等内の親族であり、次の要件を満たした場合に被扶養者として認定されます。

#### ① 収入基準

60歳未満の方 年収130万円未満(月計算で108,334円未満)

60歳以上、あるいは障害年金を受け取っている方 年収180万円未満(月計算で150,000円未満)

#### ② 別居の場合

①に該当していて、かつその収入額が被保険者からの援助額より少ないこと。

\*手渡しは不可。毎月定期的に口座振り込みなどで行っている必要があります。

## 算定説明会を開催しました



6月22日(木)、当健保組合保健センター4階大会議室において、1時間半にわたり算定説明会を開催しました。



|       |               |
|-------|---------------|
| 日 時   | 6月22日(木) 14時～ |
| 場 所   | 保健センター 4階大会議室 |
| 参加事業所 | 33社 33名       |

## 健康管理委員のための勉強会を開催しました

6月14日(水)、当健保組合保健センター4階大会議室において、健康管理委員のための勉強会を開催しました。徳重保健師より、データヘルス計画や当健保組合の現状と課題について説明いたしました。また、オンラインによる配信も初めて実施しました。



|       |                              |
|-------|------------------------------|
| 日 時   | 6月14日(水) 14時～                |
| 場 所   | 保健センター 4階大会議室                |
| 参加事業所 | 会議室…20社 21名    オンライン…21社 24名 |

### 採用

令和5年5月1日付  
健康管理室・看護師  
小西 加奈子



### 組合職員の紹介



### 就任



● 互選理事  
太田 亮一  
(株)八楠  
令和5年7月1日

新たに就任された互選理事をご紹介します。(敬称略)  
当健保組合の健全な発展と運営に参画していただきますようお願い申し上げます。

### 退任

● 互選理事 椎野 正浩 (株)八楠

令和5年6月30日

次の互選理事が退任されました。(敬称略)  
当健保組合の事業運営に参画され、ご協力ご尽力いただきましたことにご心よりお礼申し上げます。

### 組合会理事 就退任のお知らせ

# 設立70周年記念号に向けて、 写真を募集します

本年は、当健保組合設立70周年の節目となる年です。それを記念しまして本誌冬号（令和6年正月発行、通巻239号）では、当健保組合の70年のあゆみ・特集号を企画しており、みなさまから特集号に掲載する写真を募集いたします。

お送りいただいた写真が表紙を飾るかもしれません。奮ってご応募ください！

## 募集要項

### 募集する 写真のテーマ

横浜の風景  
（有名スポットや、自分だけが知っている素敵なアングルのもの）

### 募集形態

原則データ形式（jpgもしくはpng形式）。  
詳細は、当健保組合までご相談ください。

### 募集対象

当健保組合ご加入の被保険者・被扶養者

### 応募締切

令和5年10月10日（火）

### 応募方法

以下のメールアドレスに、お一人様3点まで画像データを添付のうえお送りください。  
メールには、①お名前 ②事業所名 ③ご連絡先 を忘れずに記載してください。



横浜港運健保組合 70周年記念号写真送付専用アドレス  
kenpo70photo@yokokou.or.jp



※掲載作品の著作権は、横浜港運健康保険組合に帰属します。

※過去に、本誌や別の媒体にご応募いただいた作品のご応募は、ご遠慮ください。

※ご記入いただいた個人情報は、本事業の目的以外で利用することはありません。

※写真掲載時は、お名前と事業所名を掲載させていただきます。

※写真が掲載された方には、後日記念品を贈呈いたします。

