

港運

健保だより

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

vol.238 2023 秋



佐倉ふるさと広場（千葉県）

平成4年に開設され、市民の憩いの場として親しまれてきた公園です。本格的なオランダ風車が目を引くほか、四季折々の花が楽しめます。秋はコスモスが咲き、例年「佐倉コスモスフェスタ」が開催されます。

contents

令和4年度決算報告	2～3
令和5年度健康管理者講習会開催	4～5
Kenpo INFORMATION	6～7
被扶養者再確認／歯みがきセットと家庭用常備薬配布／みかん狩り補助 等	
春季婦人生活習慣病予防健診のご案内	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年度決算報告

去る7月14日(金)に新型コロナウイルス感染症予防対策のもと、ホテル河鹿荘1階大会議室にて第210回組合会が開催され、当健保組合の令和4年度決算が可決・承認されました。

※四捨五入により、合計が一致しない場合があります。

保険給付費と納付金の増加を受けながらも5年連続の黒字決算

健康保険

一般勘定

主な収支

収入面では、みなさまと事業主から納めていただいた保険料は44億5,728万円でした。

被保険者数は126名減少し8,218名となったものの、平均標準報酬月額等の増加に伴い、保険料収入は前年度に比べて3,833万円増加しています。

支出面では、みなさまやご家族の医療費等に充てられる保険給付費は、前年度比1億5,109万円増の23億9,602万円になりました。また、高齢者医療に充てられる納付金は、前年度より1,328万円増の17億5,979万円になっています。そのほか、保健事

業費に2億32万円を支出し、みなさまの健康づくりをサポートしました。

収支決算

今年度も収支差引額および経常収支が黒字となり、5年連続で黒字決算を達成しました。

支出面において、保険給付費と納付金が前年度決算と比べて増加しましたが、収入面において、平均標準報酬月額が増加したことなどにより、黒字を達成することができました。

協会けんぽよりも低い保険料率の維持、事務費などの内部費用や保険給付費の節減に向けた取り組みも実施しました。

当健保組合では引き続き加入者のみなさまのために、さまざまな保健事業の展開に努めてまいります。みなさ

介護保険

介護勘定

令和4年度の介護勘定は、前年度に引き続き介護保険料率千分の18・0で運営を行いました。国に納める介護納付金は前年度比1,484万円減の5億1,788万円、介護保険収入は5億6,143万円となり、2,200万円の繰入金を充てたことから、6,556万円の残金となりました。

令和4年度 決算の内訳

一般勘定

収入総額	48億9,057万円
支出総額	45億7,644万円
収支差引額	3億1,413万円

健康保険

収入

(単位:千円)

科目	決算額
保険料	4,457,279
国庫負担金収入	1,663
調整保険料収入	59,127
繰入金(別途積立金)	230,000
国庫補助金収入	23,558
特定健診等事業収入	27,065
財政調整事業交付金	64,821
雑収入	27,060
合計	4,890,573

支出

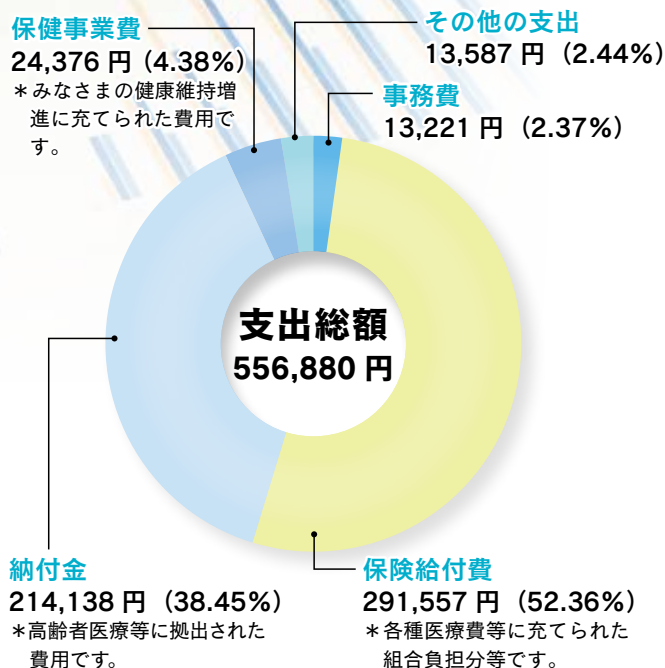
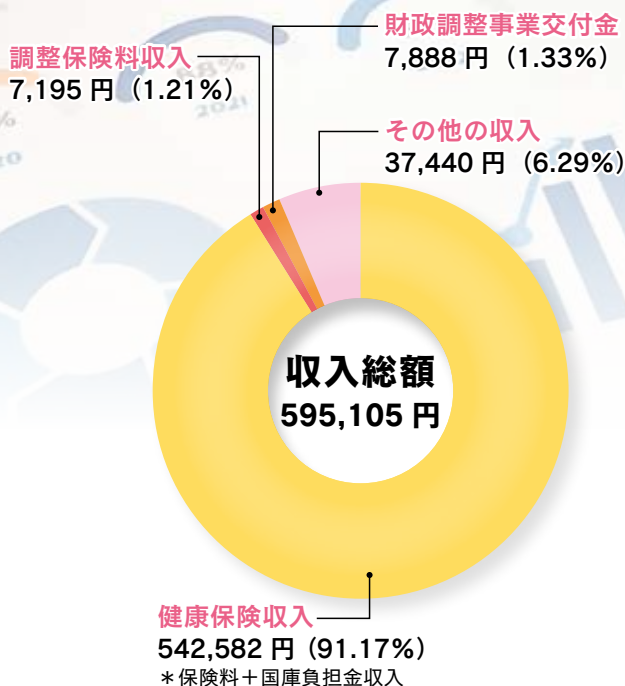
(単位:千円)

科目	決算額
事務費	108,650
保険給付費(医療費等)	2,396,016
納付金(高齢者医療への支出)	1,759,790
保健事業費	200,324
財政調整事業拠出金	59,127
その他	52,534
合計	4,576,441

第210回 組合会のもよう



一人当たりでみた決算の主な項目（健康保険）



組合事務監査が実施されました



狩野監事と坂田監事による監査

6月14日(水)、組合事務所において、組合会の狩野匡由監事(横浜回漕協会)、坂田薫監事(白鳥運輸株)により、当健保組合の令和4年度の運営状況、事務執行状況、財務状況等、全般にわたる組合事務監査が実施されました。

監査終了後、両監事より「事業計画の執行状況並びに業務関係は適切に処理がなされており、収入支出に関する諸帳簿、関係証拠書類、医療費の支払状況、また準備金、別途積立金、財産及び備品の保管状況についても、全ての面で適正・適切に処理・管理されていると認められました。今後とも、引き続き厳しい社会環境の下、諸経費節減を図り、健全で円滑な事業運営に取り組まれることを要望いたします」との講評をいただきました。

介護勘定

収入総額	5 億 8,343 万円
支出総額	5 億 1,788 万円
収支差引額	6,556 万円

介護保険

▼ 収入 (単位:千円)

科 目	決算額
介護保険収入(介護保険料)	561,433
繰 入 金	22,000
雑 収 入	1
合 計	583,434

▼ 支出 (単位:千円)

科 目	決算額
介護納付金(国へ納付)	517,878
合 計	517,878

令和5年度

健康管理者講習会開催

まだ暑さが残る9月13日、「令和5年度健康管理者講習会」を、ロイヤルホールヨコハマで開催しました（オンラインでも同時に配信）。令和元年度以来となる講習会・講演会の2部構成で、講演会ではスポーツドクターの金岡恒治先生にご講演いただきました。



DATA

- 日時 令和5年9月13日(水) 15時
- 会場 ロイヤルホールヨコハマ
- 出席 30事業所57名(オンライン含む)



第1部：講習会



巖常務理事

健康管理事業推進委員長でもある巖常務理事は、講習会に先立ち、開会挨拶を行いました。今年5月に新型コロナウイルス感染症が5類に引き下げになったことを受け、令和元年度以来4年ぶりに、講習会・講演会の2部構成での開催となるので、有意義な講習会にしたいと述べました。

令和4年度健康管理事業実施報告では、当健保組合健康管理室の木下主任看護師が令和4年度の健診の状況等について解説しました。

1 健診状況

被保険者の健診受診率は89.9%と、前年度より上昇する好ましい結果となりました。特定健診・特定保健指導の状況については、内臓脂肪症候群の該当者が減少したことを受け、指導対象者も前年度より減少傾向にあります。第3期では、被扶養者の特定健診・特定保健指導の実施率の低さに伴い、残念ながら目標実施率に届きませんでした。



木下主任看護師

2 健康管理室について

令和4年度の健康管理室の生活習慣病健診では、大腸がんや肺がんなどが早期に発見された例もあります。将来的な健康上のリスクを減らすためにもぜひ利用していただきたいです。

今年度はインフルエンザ予防接種をはじめ、カラダ改善セミナーも開催予定なので、『健保だより』やホームページをチェックのうえ、事業所で参加の周知をお願いします。



徳重保健師

令和6年度から始まる「第4期特定健診・特定保健指導（令和6年度～令和11年度）」の見直し事項について、徳重保健師から説明がありました（詳細は令和6年4月以降にお知らせします）。

特定健診の主な見直し事項としては、以下の2点です。

- 中性脂肪に関する数値基準の変更
- 質問項目の中の、喫煙・飲酒（頻度、量）、保健指導に関する項目の修正

特定保健指導の主な見直し事項は、以下の2点です。

- 主要な達成目標が、腹囲2cm・体重2kg減に変更
- ICTを活用した特定保健指導や特定健診終了後の早期初回面接実施の促進

当健保組合では今後も、健診や各種セミナーの開催などを通じて、組合員のみなさまの健康づくりをお手伝いいたします！

第2部：講演会

身体機能向上エクササイズで腰痛・肩こり・寝たきり予防

講師 金岡 恒治 先生 早稲田大学スポーツ科学学術院教授・スポーツドクター

講師プロフィール



かぬ おか こうじ
金岡 恒治 先生

筑波大学整形外科講師を務めた後、2007年から早稲田大学でスポーツ医学の教育、腰痛運動療法の研究に携わる。体幹深部筋研究の第一人者でもある。シドニー、アテネ、北京五輪では水泳チームドクターとして参加し、ロンドン五輪ではJOC本部ドクターを務めた。2021年からSpine Conditioning Stationにて運動療法を実践している。著書・メディア出演多数。

腰痛や肩こりに悩まされる人が多い昨今。これらの症状は働く人の生産性を低下させる原因にもなっています（図1）。

図1：勤労者の生産性低下原因 TOP3【年間1人当たりの損失額】

順位	原因	損失額 (円)
第1位	首の痛み・肩こり	60,480
第2位	睡眠不足	47,821
第3位	腰痛	36,563

日本人 12,350 名を対象にした研究 (Nagata T. et al., 2018)

五輪の水泳チームドクターも務めてこられた金岡先生に、腰痛や肩こりの原因と対処法、姿勢の重要性、年齢を重ねても寝たきりにならないための秘訣などをご講演いただきました。

整形外科医、五輪水泳チームドクターとしての豊富かつ専門的な知識を、体のチェックやストレッチの実践、スライドを交えてわかりやすく解説いただき、自身の体や健康に対して理解が深まる講演となりました。

講演会のもよう



「多くの人に、腰痛や肩こりの根本的な治し方を知ってほしい」と話す先生



3つの中でどれが「いい姿勢」なのでしょう（答えはページ下部）



正しい姿勢の解説。頸長筋、菱形筋、腹横筋という聞きなれない筋肉ですが、かなり重要とのこと



両手を挙げ、肩甲骨の状態をチェック



多くの現代人がもつ肩の悩みを解説



運動にも種類があり、バランスよく行うことが大事



予告 カラダ改善セミナーを開催します

太りにくいカラダを手に入れよう！

当健保組合の保健師や看護師と一緒に、太りにくいカラダを手に入れるためのダイエット方法を考えるセミナーを開催します。参加希望の方は、健康管理室（TEL 045-201-0656）までお問い合わせください。

開催日時

令和5年11月15日（水）13時30分～
当健保組合保健センターにて開催予定
（Zoomでも配信予定）



みかん狩りの補助を実施します

今年度も「みかん狩り」の補助を行います。
開催期間内のご希望の日時で、みかん狩りをお得に楽しんでいただけます。
ぜひご利用ください。

利用対象 当健保組合の被保険者と被扶養者

利用期間 令和5年10月20日（金）～11月30日（木）

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現地でご提示のうえ、組合員利用料をお支払いください。

入園時間 午前9時～午後3時

場 所 津久井浜観光農園 津久井浜みかん狩り園
横須賀市津久井5-15-20（開催期間中のお問い合わせ先 046-849-5001）

交通案内 京浜急行「津久井浜駅」下車徒歩20分 無料送迎バスあり
（横浜横須賀道路「佐原インター」より20分） 無料駐車場あり

<補助区分>

料金区分	一般料金	組合員利用料
大人 （小学生以上）	750円	200円
幼児 （3歳以上）	500円	0円



事務説明会を開催しました

令和5年8月23日（水）14時より、当健保組合保健センター4階大会議室において、1時間にわたり被扶養者の現況調査実施に関する説明会を実施いたしました。

日 時

8月23日（水）14時～

場 所

保健センター4階大会議室

参加事業所

29社30名



ご協力
お願いします

被扶養者資格の再確認を 今年も実施します

提出期限

令和5年12月1日(金)

必要書類を会社に提出してください。

健康保険法により、毎年1回被扶養者の資格確認調査を実施することが義務づけられています。被扶養者資格のない方が、当健保組合の保険証を使用して医療機関を受診すると、みなさまに納めていただいている保険料が、資格のない方のために利用されてしまいます。みなさまの保険料を適切に使用するために、書類の提出にご協力をお願いします。



左記の点にご注意ください！

被扶養者調査表の提出

期限までに必要書類の提出がなかった場合、被扶養者資格が取り消しになることがあります。

資格がなくなったあとは 届け出を忘れずに

資格を失ってから届け出を行わずに病院等を受診した場合、後日、健保組合負担分の医療費(原則7割)を返還していただきます。

必要書類

被扶養者現況届および被扶養者資格を証明する書類を添付してください。

一被扶養者資格を証明するおもな書類一

住民票、所得証明書、在学証明書(学生)、直近の年金額がわかる書類(年金受給者)、送金を証明できる書類(別居の場合)など

組合設立70周年の記念事業のご案内

歯みがきセットを配布します

当健康保険組合は、昭和28(1953)年11月1日に設立され、本年は70周年を迎えます。『健保だより70周年特集号』は、次回239号(正月号)でご案内する予定です。

70周年記念事業として、全被保険者に「歯みがきセット」を配布いたします。なお、この歯みがきセットの配布については、例年11月に配布している「家庭用常備薬品セット」とあわせた2セットを、事業所経由でお届けしますので、ぜひとも健康管理にお役立てください。



令和6年度

春季婦人生活習慣病 予防健診のご案内

東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）との提携事業です。
受診料無料。健保組合が負担します。

当健保組合では、東振協と提携した婦人生活習慣病予防健診を実施しています。

全国の指定会場でお気軽に受診できるので、病気の早期発見、生活習慣の改善に役立てることができます。

「今は健康だから大丈夫」と思っている、毎年の受診で自分では気づけない細かい変化を発見できるかもしれません。

病気は早期で発見できれば、治療にかかる経済的・肉体的な負担を減らせることが多いといわれています。

長く元気で暮らすためにも、ぜひ健診を受診してください。

*東振協の婦人生活習慣病予防健診は春と秋の年2回実施しています。

対象者 > 誕生日が昭和25年4月1日から昭和60年3月31日までの女性被扶養者

実施期間 > 令和6年4月1日(月)から8月31日(土)

実施会場 > 全国の指定会場（事業所へのお問い合わせ、または健保組合のホームページでも検索できます）

費用 > 無料（健保組合が全額負担します。ただし、子宮がん検査希望の場合は2,000円の自己負担があります）

注意事項

*子宮がん検査は、自己採取法と医師採取法のいずれかとなりますが、自己採取法が実施できない会場もあります。

また、医師採取法については、施設等の都合により別の日に会場近くの医療機関で実施する場合があります。

*申し込み方法等詳細につきましては、11月下旬にお送りする事業所あて通知をご覧ください。

お問い合わせ

横浜港運健康保険組合保健センター 健康管理室 電話 045 (201) 0656