

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

港運

健保だより

vol.216 2018 冬



とやま土人形（富山県）

嘉永年間（1848～54年）から150年以上続く富山の伝統工芸とやま土人形。技を受け継ぐ陶器職人は平成9年に絶え、とやま土人形伝承会がその技を現代に伝えています。

contents

新年のご挨拶／組合会議員の改選	2～3
平成29年度健康保険組合全国大会／告知板	4
2018年干支の話「戌」	5
平成29年度糖尿病予防教室開催報告	6
Kenpo INFORMATION	7
平成30年度第1回健康ウォーキングのお知らせ 等	
秋の健康ウォーキング開催報告	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



新年のご挨拶



理事長 辻 克行

新年あけましておめでとうございます。
被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては
清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。
また平素より、当健康保険組合の事業運営に多大なるご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年11月、当健康保険組合役員の任期満了に伴う
改選が行われ、皆様のご推挙をいただき、引き続き
第24期理事長職を務めることとなりました。
健康保険組合がおかれております厳しい情勢を考
えますと、身の引き締まる思いでございます。

皆様のご期待に応えるべく、最善を尽くしてまい
ります。どうか、これまでと変わりなくお力添えを
賜りますようお願い申し上げます。

現在、健保組合は高齢者医療を支えるための多額
の支援金・納付金等を国に納めており、それが大き
な要因となって大変厳しい運営を余儀なくされてお
ります。本年は、当健保組合にとって節目の65周年
を迎えますが、大変心苦しいことながら、組合の安
定した財源基盤を確保するため、3月より健康保険
料率の改定をせざるを得ないという苦渋の判断が昨
年の決算組合会で決定され、本年の予算組合会で改

定案が成立する運びとなっております。そうした状
況ではありますが、本年も皆様の健康を守り、各種
健診をはじめとする健康づくり事業に力を注いでま
いります。

皆様も「自分の健康は自分で守る」という意識の
もと、健保組合が実施している健診の受診と健診結
果を活用しての健康づくり、ジェネリック医薬品の
利用などによる医療費適正化にご協力いただけたら
と思います。

新しい組合会議員の顔ぶれでの組合運営が始ま
り、最初の新年を迎えました。本年が皆様にとって、
健康で実りある一年となりますよう心からお祈り申
し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



組合会議員の 改選が行われました

第24期組合会理事・監事・議員のご紹介

平成29年11月24日（金）、当健保組合の組合会議員の任期満了による改選が行われ、左ページの30名の方々が第24期組合会議員に就任されました。財政状況の厳しい折、辻理事長をはじめとする理事、監事、議員のみなさま、よろしく願います。

任期 平成29年11月26日～平成32年11月25日



選定議員

事業主代表

(事業所記号順・敬称略)

互選議員

被保険者代表

(事業所記号順・敬称略)



理事
中村 光雅
まるま運輸(株)



理事
桑嶋 耕造
ケイヒン(株)



理事
清水 伸太郎
関東港業(株)



常務理事
巖 富司
横浜港運健康保険組合



理事長
辻 克行
(株)北村回漕店



議員
坂口 雅彦
富士倉庫(株)



議員
福井 利明
川西倉庫(株)京浜支店



議員
徳橋 三郎
互興運輸(株)



監事
坂田 薫
白鳥運輸(株)



理事
青山 徹
フィード・ワン(株)



議員
中臣 誠
東海急送(株)



議員
鈴木 郁夫
風越建設(株)



議員
佐藤 晃司
東京汽船(株)



議員
平田 明広
帝蚕運輸(株)



議員
清水 輝郎
横浜共立倉庫(株)



理事
松原 弘幸
横浜冷凍(株)



理事
松田 博之
三井埠頭(株)



理事
山岸 芳則
横浜港運健康保険組合



理事
渡邊 祐志
(株)ホンマ



理事
葛山 晴二
(株)八楠



議員
黒谷 俊之
丸池海運(株)



議員
松本 信也
早川運輸(株)



議員
梅村 隆夫
相模運輸倉庫(株)横浜支店



監事
狩野 匡由
横浜回漕協会



理事
菅原 秀嗣
(株)マブチ



議員
山崎 伸二
(株)ウィングマリタイムサービス



議員
福山 晃
ケイヒン配送(株)



議員
小澤 定男
日本埠頭倉庫(株)



議員
岩原 光司
横浜新港倉庫(株)



議員
伊東 敬生
(株)山九海陸

健康保険組合全国大会

現役世代の負担増に歯止めを 高齢者医療費の負担構造改革の早期実現を求める



平成29年度健康保険組合全国大会が11月28日(火)、東京都内で開催され、健保組合関係者約3500人が参加しました。「迫る超高齢社会！皆保険の存続へ改革断行!!」をテーマとし、併せて「優れた保険者機能を発揮し、我々が皆保険を守る」と掲げて、国民皆保険制度の存続に向けた健保組合の決意を示しました。

大会の冒頭に、健康保険組合連合会（健保連）の大塚陸毅会長が基調演説を行いました。大塚会長は、高齢者医療制度に対する過重な拠出金負担により、健保組合、さらには国民皆保険制度が「存亡の危機にさらされている」現状を解説しました。

そして、団塊の世代がすべて後期高齢者となる2025年（平成37年）には、健保組合の負担増はいつそう深刻化し、「異常な状態」になると見込まれることから、健保連は29年9月に、『2025年度に向けた医療・医療保険制度改革について』と題する提言を公表したことを紹介しました。

この提言は、「高齢者医療費の負担構造の改革」「医療費の伸びを抑制する」「健康な高齢者への支える側」を増やすの3つの柱で構成されており、国民皆保険制度の堅持のために、これらの実現に向けて、「一丸となって、さまざまな政策提言活動に取り組んでいく」ではありませんか」と呼びかけました。

続いて、健保連の白川修二副会長が決議の趣旨説明を行い、4つの大会スローガン（左記）を満場の拍手により決議として採択。大塚会長が高木美智代厚生労働副大臣に手渡しました。

採択された大会スローガン4つ

- 拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを
- 高齢者医療費の負担構造改革の早期実現
- 実効ある医療費適正化対策の確実な実施
- 生涯現役社会を目指し、保健事業等の積極的な推進



告知板

第23期をもって退任された
理事・議員の方々

（敬称略）

第23期をもって、次の方々が当健保組合の理事・議員を満期退任されました。
長年にわたり健保組合運営にご尽力いただきましたことに厚くお礼申し上げます。
ありがとうございました。

選定議員 斎藤修司

川西倉庫株式会社 京浜支店

互選理事 花澤幹夫

横浜冷凍株式会社

互選議員 長本昌樹

相模運輸倉庫株式会社 横浜支店

被扶養者の現況調査の提出に
ご協力ありがとうございました

被扶養者現況届による確認調査を無事終了できました。
事業主・担当者の方、ならびに被保険者のみなさまのご協力に感謝いたします。
ありがとうございました。



古来より 身近な存在の犬



戌は十二支の11番目、月では旧暦の9月、時刻は午後7時から午後9時頃、西北西の方角となります。動物では犬があてられています。

犬は、古来より人にとって身近な動物で、番犬や狩猟用としても飼われてきました。日本では、神奈川県横須賀市の夏島貝塚で縄文時代の犬の骨が出土しており、これが国内最古とされています。「犬は三日飼えば三年恩を忘れぬ」ということわざもあるほど忠誠心があり、ペットだけでなく警察犬や盲導犬などとしても活躍する犬は、人の生活に必要な存在です。

近年では、犬との触れ合いで心を癒す「ドッグセラピー」が、老人ホームなどで活用されています。認知症の高齢者のなかには、症状が改善されたという報告もあります。

また、飼い犬との散歩は、運動量は多くありませんが、規則正しい生活や心身のリフレッシュに役立ちます。成年にあやかって、犬を飼っている人はもちろん、飼っていない人も、朝夕のウォーキングなどの軽い運動を取り入れて、生活リズムを整えてみませんか？

2018年

千支の話

戌



安産と 子の成長のお守り



12日ごとに一度巡ってくる「戌の日」は、安産祈願の日として知られています。これは、犬が多産で安産であることにあやかったもの。妊娠5カ月目の最初の戌の日には、「腹帯」という長いさらしの帯をお腹に巻いて安産を祈願する「帯祝い」（「着帯の祝い」「着帯式」などともいう）が行われます。帯を巻くことで大きいお腹が安定して楽になったり、冷えからお腹を守るなどの効果があり、母子の健康を願う風習です。帯は、「岩のように丈夫な赤ちゃんが生まれますように」という願いを込めて、「岩田帯」ともいいます。

赤ちゃんが生まれて約1カ月すると、すこやかな成長を願って「初宮参り」を行います。地方によっては、このときに犬張子を使う風習があります。

また、東京・浅草の郷土玩具「ざるかぶり犬」は、子どものかん封じの贈り物とされています。竹製のざるをかぶった犬張子で、竹冠に「犬」の字を崩して書くと「笑」となるためだとか（他説もあり）。ざるかぶり犬のかわいい姿は、子どもだけでなく大人も笑顔にしてくれます。

平成
29
年度

糖尿病にならないために！

糖尿病予防教室開催報告

当健保組合保健センター大会議室にて「糖尿病予防教室」を開催しました。受付後、血圧測定・腹囲計測・体組成測定などを行って健康状態を把握していただき、保健師による糖尿病についての説明、予防のための食事指導、運動等の講義・実践を行いました。

今回は参加者多数のため、一部プログラムは2班に分かれての実施としました。健康管理室の呼びかけに応じてご参加いただいたみなさんに感謝いたします。

PROGRAM

13:50 体組成の説明

木下 看護師



14:00 糖尿病とは？—予防のための食事と運動—

徳重 保健師



糖尿病の病態、合併症、治療について
血糖値の上がりにくい食事のとり方（食べる順番・時間帯）



14:40 休憩

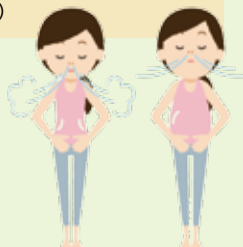
グループ①

効果的な運動

田村 看護師

運動指導

腹式呼吸の練習、体幹を鍛える運動（背筋・腹筋運動）



15:30 休憩

グループ②

まとめ・行動目標・計画の設定

個々でできる血糖値を上げない方法を立案



15:40

グループ①

まとめ・行動目標・計画の設定

6か月後の体重・腹囲の目標を設定



グループ②

効果的な運動

田村 看護師



16:30 終了

平成 29 年 10 月 25 日 (水)

13 時～ 16 時 30 分

参加事業所 15 社

参加者数 25 名

参加者の声

- 脳梗塞を以前に起こしたこともあり、自分でも気をつけてはいたが、今後の参考になった
- 目標を達成できるように頑張ります
- 運動をするよいきっかけになると思います
- 食事・運動ともに参考になったと思う
- これからも続けてほしい



健康管理室より

当健保組合が実施する健康教室では、参加された方には3か月後、6か月後のフォロー健診・健康相談を行っています。

平成30年度
第1回

健康ウォーキングのお知らせ



平成30年度最初の健康ウォーキングは 木更津へ潮干狩りに！

レクリエーションと健康イベントのコラボ企画・健康ウォーキング。今年の春は「木更津海岸潮干狩り」を実施します。春の木更津海岸で「気持ちいい一日」をご家族や会社の仲間と過ごしませんか。



開催日 平成30年5月19日（土）

開催場所 木更津海岸・中の島公園
（千葉県木更津市中央）

参加資格 当健保組合の被保険者・被扶養者
（開催日当日有資格者）

募集人員 200名

参加費 無料（当日潮干狩りの入場券と熊手等をお渡しします。入場以降はご自由にお楽しみください）

*申し込み方法等詳細につきましては4月中旬にお送りする事業所あて通知をご覧ください。



ワンポイント

当日暖かい場合でも海は風が強く、長時間滞在することで体は冷えやすくなります。風をしのげる洋服を用意しておくとう便利です。また、熱中症等にも十分ご注意ください。

インフルエンザ予防接種を実施

昨年11月6日（月）～10日（金）の5日間、当健保組合健康管理室にてインフルエンザ予防接種を実施しました。また、12月10日（日）までに他の医療機関で接種された方については、申請に基づき補助を行いました。



インフルエンザの流行シーズンの最中、引き続きうがいや手洗い、マスクの着用など、予防を怠らないようお願いします。

*健康管理室での実施および補助金の申請受付は終了しています。

次回、カラダ改善セミナーは 2月14日開催予定

当健保組合では、生活習慣を見直すための健康教室を毎年3回開催しています。昨年10月開催の糖尿病予防教室（右ページ参照）に続き、2月14日（水）にはカラダ改善セミナーを開催する予定です。詳細については1月初旬に事業所経由でお知らせします。ご参加をお待ちしています！

●詳細はホームページまたは健康管理室まで

TEL 045-201-0656

FAX 045-201-6881

Eメール kensin@yokokou.or.jp

報告

秋の健康ウォーキング

木々が色づく秋の としまえんを歩きました！



平成 29 年 11 月 4 日 (土)

参加事業所 27 社

参加者数 168 名



受付をすませて正門へ



バタフライダー



サイクロン



陽気なピエロがお出迎え



としまえんのシンボル・
カルーセルエルドラド



模型列車



11月4日(土)、快晴のもと強い日差しを受けての健康ウォーキングの開催となりました。

開催地としまえんの正門横に当健保組合の受付デスクを設け、「としまえんのりもの1日券」と参加記念品を用意して参加者を迎えました。9時30分から受付を開始し、10時の開園の頃には正門前に行列ができました。

開園時刻になり、おどけたピエロたちがお出迎え!! 子どもたちの笑顔とにぎやかな雰囲気の中、グループごとに入園。としまえんを代表するアール・ヌーボー調の装飾を施した110歳の回転木馬や風を切る絶叫系アトラクションなどを楽しみ、寒暖差で早くも紅葉した木々を眺めながら秋の一日を満喫されたようでした。

としまえんは小さなお子さんでも楽しめる遊具が盛りだくさん。はしゃいだ子どもたちの様子に大人も元気をもらった一日となりました。