

港運 健保だより

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

vol.242 2024 秋



磐梯吾妻スカイラインからの吾妻小富士（福島県）

ドライブ・ツーリングで人気の磐梯吾妻スカイラインは、「日本の道100選」に選ばれており、紅葉の名所としても知られています。標高1,400m付近の「天狗の庭」から見える紅葉は見事で、吾妻連峰の一つである「吾妻小富士」も見ることができます。

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5年度決算報告 | 2~3 |
| 令和6年度健康管理者講習会開催 | 4~5 |
| Kenpo INFORMATION | 6 |
| みかん狩り補助/卒煙プログラム/ グッピーヘルスケア | |
| 「資格情報のお知らせ」を送付します | 7 |
| 春季婦人生活習慣病予防健診のご案内/ 健康診断結果表ご提出のお願い/ インフルエンザ予防接種のご案内 | 8 |

健康診断は必ず受けましょう

令和
7
年度

春季婦人生活習慣病 予防健診のご案内

受診料
無料

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。

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。

治療にかかる経済的・身体的な負担を減らすためにも、病気の早期発見は重要です。

長く元気で暮らすためにも、ぜひ予防健診を受けてください。

*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26年4月1日から昭和61年3月31日までの女性被扶養者

実施期間 令和7年4月1日（火）から8月31日（日）

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 健康管理室 電話 045 (201) 0656

40歳以上の 被扶養者の方へ 健康診断結果表ご提出のお願い

2024年4月1日～2025年2月28日にパート先等で健康診断を受けられた方は、健康診断結果表と質問票をご提出ください。

パート先等で健康診断を受けていませんか？

ご提出いただいた方全員へ **1,000円分のQUOカード** を進呈いたします

提出期限

2025年3月20日（木）

提出先・
お問い合わせ先

〒231-0003 横浜市中区北仲通4-44
横浜港運健康保険組合 健康管理室
kensin@yokokou.or.jp
045-201-0656（平日9時～16時）



医療機関でのインフルエンザ予防接種を補助します

医療機関で予防接種された場合に補助金を支給いたします。ぜひご利用ください。

対象者 被保険者および被扶養者

対象期間 令和6年9月2日（月）～令和7年1月20日（月）

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7年1月31日（金）到着分まで

令和5年度決算報告

去る7月19日(金)に第213回組合会が開催され、当健保組合の令和5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。

健康保険

一般勘定

主な収支

収入面のうち、みなさまと事業主から納めていただいた保険料は44億9,502万円で、その他の収入および繰入金を合わせ、収入総額は50億609万円となりました。

被保険者数は予算比で88名増加し8,238名となり、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3,774万円増加しています。

支出面では、みなさまやご家族の医療費等に充てられた保険給付費は、前年度比4,160万円増の24億3,762万円になりました。また、高齢者医療

に充てられた納付金は、前年度比1,567万円増の17億7,546万円になっています。そのほか、保健事業費と保健センター費に2億3,600万円を支出し、支出総額は46億7,578万円となっています。

収支決算

令和5年度は5年ぶりに、経常収支差引額で3,696万円の赤字決算となりました。

支出面において、保険給付費が予算比で2億882万円減少しながらも、高齢者医療へ拠出する納付金の負担が依然として重くのしかかったことが原因でした。このような状況の中、協会けんぽよりも低い保険料率の維持、事務所費など内部費用節減に向けた取り組みを実施しました。

当健保組合では引き続き加入者のみなさまのために、

介護保険

介護勘定

さまざまな保健事業の展開に努めています。みなさまにおかれましても、当健保組合の保健事業をご活用いただき、引き続き医療費節減にご協力をお願いいたします。

令和5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1,125万円減の5億663万円、介護保険収入は5億6,681万円となり、1,800万円の繰入金を充てたことから、7,818万円の赤字となりました。

令和5年度 決算の内訳

一般勘定

| | |
|-----------------|-------------|
| 収入総額 | 50億 609万円 |
| (繰入金3億円を含む) | |
| 支出総額 | 46億 7,578万円 |
| 収支差引額 | 3億 3,031万円 |
| (経常収支 △3,696万円) | |

健康保険

収入 (単位:千円)

| 科目 | 決算額 |
|------------|-----------|
| 保険料 | 4,495,019 |
| 国庫負担金収入 | 1,630 |
| 調整保険料収入 | 59,627 |
| 繰入金(別途積立金) | 300,000 |
| 国庫補助金収入 | 17,187 |
| 特定健診等事業収入 | 26,688 |
| 財政調整事業交付金 | 79,468 |
| 雑収入 | 26,474 |
| 合計 | 5,006,093 |

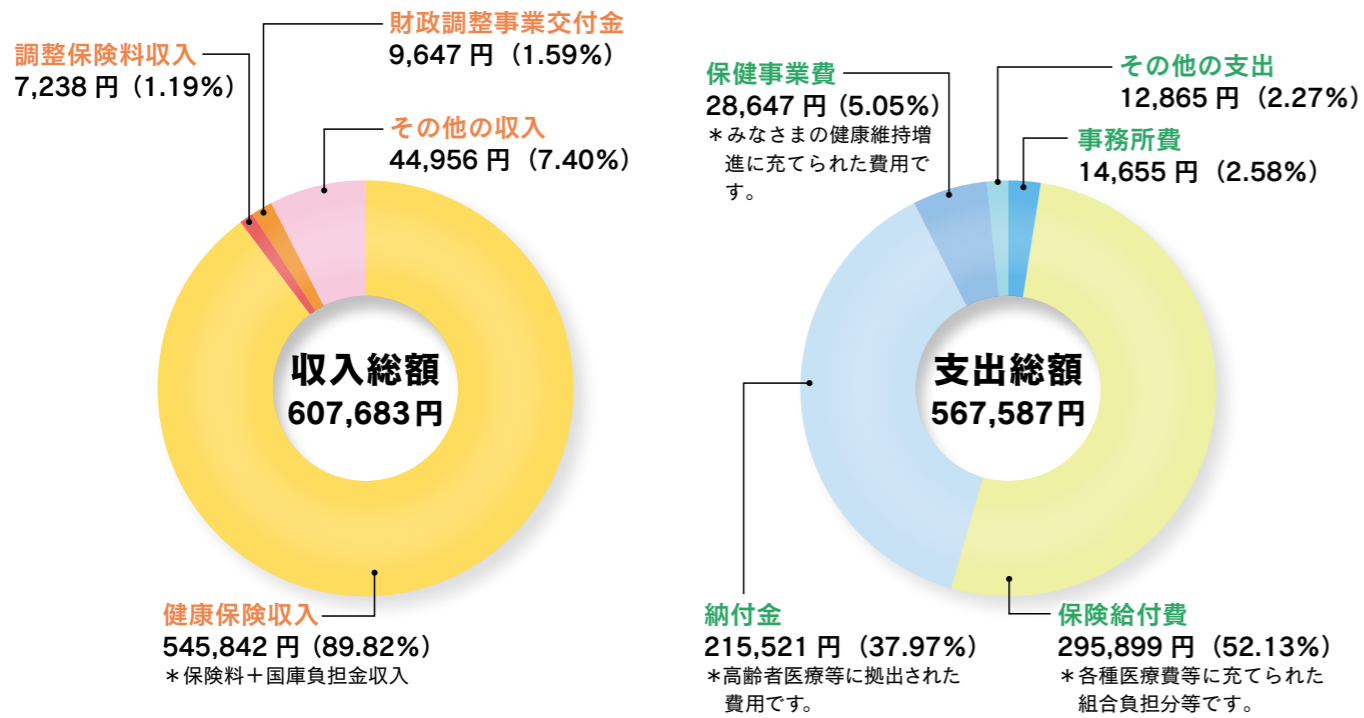
支出 (単位:千円)

| 科目 | 決算額 |
|----------------|-----------|
| 事務所費 | 120,731 |
| 保険給付費(医療費等) | 2,437,617 |
| 納付金(高齢者医療への支出) | 1,775,460 |
| 保健事業費 | 126,892 |
| 保健センター費 | 109,103 |
| 営繕費 | 29,106 |
| 財政調整事業拠出金 | 59,627 |
| その他 | 17,247 |
| 合計 | 4,675,783 |

第213回 組合会のもよう



1人当たりでみた決算の主な項目(一般勘定)



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(金)、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5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 8,481万円 |
| 支出総額 | 5億 663万円 |
| 収支差引額 | 7,818万円 |

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) | 566,811 |
| 繰入金 | 18,000 |
| 雑収入 | 1 |
| 合計 | 584,812 |

支出 (単位:千円)

| 科目 | 決算額 |
|-------------|---------|
| 介護納付金(国へ納付) | 506,629 |
| 合計 | 506,629 |

第2部：講演会


働く人のためのメンタルヘルス

～元陸上自衛隊（陸自）メンタル教官が伝える！
心の疲れをとる技術～

陸自初の心理幹部としてメンタルヘルスケアを数多く実践されてきた下園先生に、昨今重要視されている、ストレスやメンタル不調による「うつ」についてご講演いただき、非常に有意義な時間となりました。



講師
プロフィール

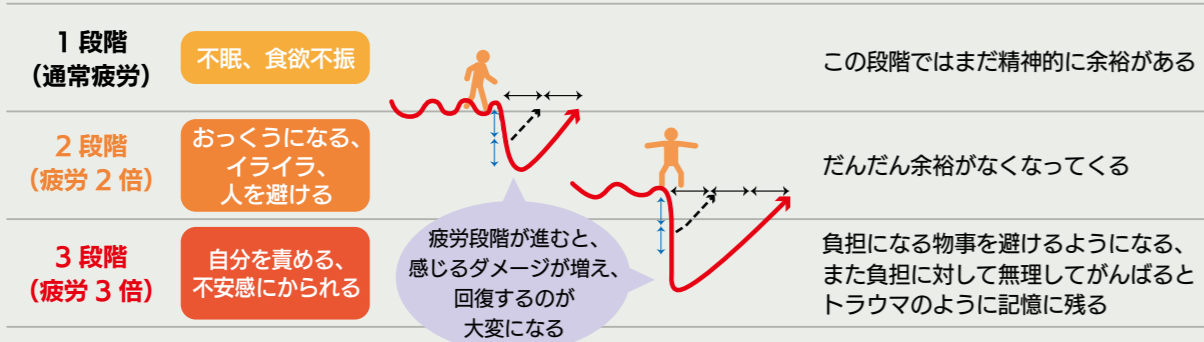


下園 壮太 先生
MR（メンタルレスキュー）協会理事長、同シニアインストラクター、元陸上自衛隊衛生学校心理教官
防衛大学校卒業後、陸上自衛隊（陸自）に入隊。陸自初の心理幹部として多数のカウンセリングを経験。イラク PKO 心理支援をはじめ、東日本大震災心理支援、自衛官の心を鍛えるプログラム作成など、現場におけるメンタルヘルスのケア・サポートを担う。
現在はメンタルレスキュー協会理事長や海上保安庁パワハラ予防委員として、全国でカウンセリングや講演を多数実施。

蓄積疲労とストレスの関係

ストレスの捉え方には個人差があり、人によって感じ方が異なります。また、疲労の度合いを3段階に分けた「蓄積疲労」が、ストレスの理解にいちばん役立ちます。

● 蓄積疲労3段階モデル ●



疲労が蓄積すると、同じストレスでも当人が感じるダメージが倍増し、メンタル不調の引き金になるとされています。蓄積疲労の段階が進むとうつ状態になりやすくなるため、早期の休養や環境の調整が重要です。

「うつ」かも…と思ったときの対処法

うつになった、あるいはうつになったかも、と思ったときの対処法としては、休養が最も重要です。特に睡眠がメンタルを復調させるカギとなります。他者への相談、ストレス源から距離を置くこと、医療機関への受診も大切ですが、休養が第一です。



スマートフォンだけでなく、人間にも充電が必要



質は後回しで、とにかく長い時間寝ることが大事

令和6年度

健康管理者講習会開催

残暑が厳しい9月18日、「令和6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）。昨年に引き続き講習会・講演会の2部構成で、講演会では元自衛隊心理教官の下園壮太先生にご講演いただきました。



DATA

- 日時** 令和6年9月18日(水) 14時30分
- 会場** ロイヤルホールヨコハマ
- 出席** 35事業所56名(オンラインでは12名参加)



第1部：講習会



巖常務理事

健康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。新型コロナウイルス感染症流行時は開催できていなかったが、昨年に引き続きの開催となり、通算で34回目の講習会・講演会を迎えることができたことと述べました。

令和5年度健康事業実施報告では、当健保組合健康管理室の木下主任看護師が令和5年度の健診の状況等について解説しました。

1 健診状況

被保険者の受診率は昨年度から上昇し92.5%となりました。特定健診の受診率は目標実施率85%にわずかに届かず80.1%、特定保健指導実施率も目標値30%に満たない18.7%となり、被扶養者の受診率の低さが数値に影響しています。定期的に健診を受診いただけるようよろしくお願いいたします。



木下主任看護師

2 健康管理室について

令和5年度の健康管理室の利用者数は10,376名でした。精密検査では食道がんや大腸がんなどが早期に発見されていますので、ぜひご利用いただきたいと思っております。



徳重保健師

重症化予防対策や保健事業などについて、徳重保健師から説明がありました。

1 重症化予防対策

糖尿病の重症化予防を実施しました。該当された中で未受診の方には、11月ごろに再度通知をお送りいたします。

2 現在実施中の保健事業

- 無料の卒煙プログラムは令和6年度で終了となります。
- ちょこやせキャンペーンを今年も開催します（『健保だより夏号』やホームページに掲載）。
- 健康管理アプリ「グッピーヘルスケア」を実施中（詳細は6ページをご覧ください）。
- 健康関連 Web 動画配信サービスを配信中。期間限定なのでお見逃ししないように。

3 今後実施予定の取り組み

- 健康スコアリングレポートの個別相談（令和6年11月下旬）
- カラダ改善セミナー（令和6年11月20日、オンラインのみ）
- 糖尿病予防セミナー（令和7年2月19日、オンラインのみ）

