

港運 健保だより

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

vol.244

2025

春



小岩井農場と桜並木（岩手県）

岩手山を望む雄大な大地に広がる大規模な農場。動物たちとふれあったり、農場ならではのグルメを楽しめたりする「まきば園」は、子どもだけでなく大人も楽しめる観光スポットです。桜の開花時期には、残雪の岩手山とのコントラストが楽しめます。

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7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7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7年度健診事業のご案内	6～7
令和7年度契約保養施設のご案内 等	8
常務理事就任・退任のご挨拶	9
Kenpo INFORMATION	
被扶養者の異動届／糖尿病予防セミナー開催報告 等	10
令和7年度 健康保険給付ガイド	11
潮干狩り開催予告／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

令和7年度「潮干狩り」を開催します！



千葉県木更津海岸「中の島公園」で潮干狩りを開催します。
入場料金を健保組合が**全額負担**しますので、奮ってご参加ください！

開催期間 令和7年4月1日(火)～7月13日(日)

潮見表を確認のうえ、ご参加ください。
※潮干狩り場の開催期間（3月30日～7月13日）とは異なります



参考採貝量

大人券（中学生以上）2kg
子ども券（4歳～小学生）1kg
超過料金1kg増につき、1,100円

会場 千葉県木更津海岸 中の島公園 潮干狩り場
新木更津市漁業協同組合 ☎0438-23-4545

利用対象 当健保組合の被保険者と被扶養者（組合員以外の同伴者は、当日現地で入浜券をご購入ください）

費用 入場料は健保組合が**全額負担**。
レンタル熊手・竹網袋・休憩所はご負担いただきます。

レンタル熊手 1丁100円
竹網袋 1袋250円
休憩所利用 大人200円・子ども100円

申込締切 令和7年7月1日(火)

利用方法 ①入浜引換券申込書を当健保組合に提出してください。組合発行の入浜引換券をお渡しします。
②利用当日は、潮干狩り場の受付窓口で入浜引換券をご提示のうえ、新木更津市漁業協同組合発行の入浜券と引き換えてご入場ください。
③健保組合職員による現地受付はありません。

今年は新コースを多数追加！

「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」

- *約8キロのコース設定で通年開催。
- *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。
- *当健保組合推奨コース（下記参加賞欄 ○マーク）の参加者は後日、組合から参加賞としてクオカードを進呈します。
- *7、8月は熱中症予防のため開催いたしません。

*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26日(土)	湘南海岸からアオバトを追う大磯へ *9kmコース	湘南海岸公園 JR・東海道線 平塚駅東口改札 (徒歩15～20分)	—
5月24日(土)	多摩川スカイブリッジからソラムナード 羽田緑地を歩く *9kmコース	稲毛公園 JR・東海道線 川崎駅 (徒歩15分) 京浜急行京急川崎駅 (徒歩10分)	—
6月28日(土)	逗子散策・披露山のおじさい鑑賞	亀岡八幡宮 JR・横須賀線 逗子駅東口改札 (徒歩5分) 京浜急行逗子葉山駅北口改札 (徒歩3分)	○
9月27日(土)	川崎宿から生麦魚河岸通りを行く	稲毛公園 JR・東海道線 川崎駅 (徒歩15分) 京浜急行京急川崎駅 (徒歩10分)	—
10月25日(土)	絶景の丹沢山系と水無川散策	おおがみ公園 小田急線 秦野駅 (徒歩2分)	○
11月22日(土)	小田原漁港と旧東海道	小田原城址公園 JR・東海道線／小田急線 小田原駅 (徒歩15分)	—
12月20日(土)	横浜野毛三山からお買い物	横浜公園 JR・根岸線／市営地下鉄 関内駅 (徒歩5分)	○
1月24日(土)	和泉川散策と再開発されたゆめが丘の 街並みへ *5.5kmコースあり	いずみ台公園 相鉄いずみ野線 いずみ野駅 (徒歩10分)	—
2月28日(土)	吾妻山の菜の花と厳冬の富士山	ラディアン 花の丘公園 JR・東海道線 二宮駅 (徒歩15～20分)	—
3月28日(土)	早春の引地川沿いを下り千本桜鑑賞	ふれあいの森 相鉄線・小田急江ノ島線 大和駅 (徒歩でなでしこの道を直進15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7年度の

事業計画と予算が決まりました

予算総額は51億8875万円

2月20日開催の第214回組合会で、
当健保組合の令和7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7年度一般勘定の収支予算額は
51億8875万円と決定しました。

収入面では、平均標準報酬月額
の増加を受け、健康保険料収入が
46億6138万円となりました。不足
分を補うため、準備金と別途積立金か
ら3億2937万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、27億8745万円（保険
料収入の59・80％）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、
18億2930万円（保険料収入の39・
24％）と見込まれています。納付金
は前年度比で微減ですが、2科目で健
康保険料収入の9割以上に相当する危
機状況にあります。今年は、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見込まれるこ
とから、今後も厳しい財政状況が予想
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、今年度も特定健診や特定
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
用のうえ、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7年度介護勘定の収支予算額は
5億9255万円と決定しました。

支出科目である介護納付金の今
年度拠出額は、前年度から減少し、
5億644万円の見込みです。介護保
険料率は、前年度から据え置き18・
00％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
引き上げざ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ポイント引き上
げの「99・30％」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7年度は、「1・

30％」と決定されました（前年度比
0・02ポイント増）。

保険料率の適用月

①令和7年3月分（4月納付分）から
②任意継続被保険者は令和7年4月分
から

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。



▲第214回組合会

基礎数値

一般勘定

- 被保険者数 8,220 人
- 平均標準報酬月額 389,000 円
- 年間賞与一人あたり額 1,190,340 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 429,000 円
- 年間賞与一人あたり額 1,291,290 円

健康保険料率 99.30%

- 一般保険料率 98.00%
- 調整保険料率 1.30%

介護保険料率 18.00%

*調整保険料率は0.02ポイント引き上げ、介護保険料率は据え置き。

令和7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	4,661,384
国庫負担金収入	1,650
調整保険料収入	61,835
繰入金	329,369
国庫補助金収入	20,805
特定健康診査等事業収入	27,302
出産育児交付金	1,552
財政調整事業交付金	57,000
雑収入	27,854
合 計	5,188,751

支出

科 目	予算額（千円）
事務費及び組合会費	137,499
保険給付費	2,787,450
納付金	1,829,302
前期高齢者納付金	748,518
後期高齢者支援金	1,079,535
その他	1,249
保健事業費	132,974
保健センター費	129,955
財政調整事業拠出金	61,835
その他の支出	25,836
予備費	83,900
合 計	5,188,751

介護勘定（介護保険）

収入

科 目	予算額（千円）
介護保険料収入	582,550
繰入金	10,000
雑収入	2
合 計	592,552

支出

科 目	予算額（千円）
介護納付金	506,438
予備費	86,111
その他の支出	3
合 計	592,552



保健センター健康管理室

健診のご案内

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。



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 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)

11 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。



12 保健指導

生活習慣病のリスクありと判定された方に、保健師からサポートを実施しています。

令和7年度
健康管理室
医師
スケジュール

月曜日

火曜日

水曜日



大舘 敬一 先生
(室長・産業医)
*水曜午後休診

木曜日

金曜日



河野 通康 先生



大場 郁恵 先生

※4月より一部スタッフが変更になっております。

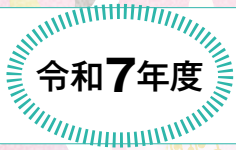
当健保組合ホームページ URL <http://www.yokokou.or.jp/>
健康管理室 横浜市中区北仲通 4-44 ☎ 045-201-0656

当健保組合の令和7年度保健事業のご案内

横浜港運健保では健康に役立つ
事業を多数実施しています

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ご理解のもと、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、最大限の努力をまいります。

	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	
	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
	育児誌の配付	年間	初めてママになった方へ育児書『赤ちゃん！』を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	
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
	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	
	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	
	女性生活習慣病健診	春季 秋季	40歳以上の女性の被扶養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	生活習慣病予防を学ぶためのセミナーを開催	
健康開発	家庭常備薬を配付	11月	家庭常備薬希望者へ配付	
	家族連れバスハイキング	年2回	くだもの狩り等の日帰りバスハイキングを開催	
	健康ウォーキング	年2回	現地集合・現地解散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・スケートの利用者に利用補助	
	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**…前立腺がん検査・子宮がん検査・乳がん検査

補助金額

本人およびご家族の方が、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**
 - 前立腺がん検査（PSA＋エコー） … 5,000円
 - 前立腺がん検査（PSA） … 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7年度契約人間ドック等健診機関一覧表

令和7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	060-0002 札幌市中央区北二条西 1-1 マルイト札幌ビル 5 階	011(200)4811	月～金	46,200	—	23,100	—	—	○ ○
	2	新赤坂クリニック 銀座	104-0061 中央区銀座 3-9-7 トレランス銀座ビルディング 5 階	03(5770)1250	月～土	46,200	—	—	ドックオプション検査にて 34,650	ドックオプション検査にて 13,200	○ —
	3	ヘルチェック 日本橋センター	103-0027 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	ヘルチェック渋谷 アクシュ	150-0002 渋谷区渋谷 2-17-1 渋谷アクシュ 4 階・5 階	0570(012)489	月～土	41,800	—	30,030	63,800	—	○ ○
	5	新赤坂クリニック 青山	107-0062 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～土	46,200	—	—	ドックオプション検査にて 34,650	ドックオプション検査にて 13,200	○ —
	6	品川シーズンテラス 健診クリニック	108-0075 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	—	○ ○
	7	駒沢 健康管理センター	154-0011 世田谷区上馬 4-5-8	03(3424)8562	月～土	46,200	—	24,200	66,000	—	○ —
	8	ヘルチェック 新宿西口センター	160-0023 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	—	—	○ ○
	9	明治安田健康開発財団 新宿健診センター	151-0053 渋谷区代々木 3-22-7 新宿文化フイントビル	0570(03)5489	月～金	48,400	—	—	ドックオプション検査にて 27,500	ドックオプション検査にて 11,550	○ —
	10	ヘルチェック レディース新宿	163-0726 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	—	—	○ ○
	11	ヘルチェック 池袋センター	170-0013 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	—	○ ○
東京	12	ヘルチェック 川崎センター	210-0024 川崎市川崎区日進町 1-11 川崎ルフロン 8 階	0570(012)489	月～土	41,800	—	30,030	—	—	○ ○
	13	アルファメディック・クリニック	212-0013 川崎市幸区堀川町 580-16 川崎テックセンター 8 階	044(511)6116	月～土	パルク41,800 カメラ 45,100	—	パルク22,000 カメラ 28,600	33,000	11,000	○ —
	14	ヘルチェック 横浜西口センター	220-0004 横浜市西区北幸 1-11-15 横浜S Tビル 3 階	0570(012)489	月～土	41,800	—	30,030	—	—	○ ○
	15	ヘルチェック レディース横浜	220-0004 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	—	—	○ ○
	16	ヘルチェック 横浜ゲートタワー	220-0011 横浜市西区高島 1-2-5 横浜ゲートタワー 4 階	0570(012)489	月～土	41,800	—	30,030	63,800	23,100	○ ○
	17	ヘルチェック ファーストプレイス横浜	220-0011 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	—	—	○ ○
	18	横浜東口クリニック	220-0011 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	○ ○
	19	みなとみらい メディカルスクエア	220-0012 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	48,400	—	37,664	38,500	—	○ ○
	20	コンフォート横浜 健診センター	220-0023 横浜市西区平沼 2-8-25	045(313)8080	月～土	40,700	—	22,000	提携施設実施 37,686	16,500	○ ○
	21	アムスランドマーク クリニック	220-8107 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	—	—	—	—	○ —
	22	けいゆう病院 健診センター	220-8521 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	23	ヘルチェック 横浜東口センター	221-0056 横浜市神奈川区金港町 6-20	0570(012)489	月～土	41,800	—	30,030	63,800	—	○ ○
	24	横浜総合 健診センター	221-0056 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	48,400	—	37,664	—	—	○ ○
	25	新赤坂クリニック 横浜	221-0835 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～土	46,200	—	—	ドックオプション検査にて 34,650	ドックオプション検査にて 13,200	○ —
	26	かながわクリニック	231-0004 横浜市中区元浜町 4-32 県民共済馬車道ビル	045(201)8521	月～金	胃X線 46,200 内視鏡 53,900	—	28,380	—	—	○ ○
	27	神奈川県 予防医学協会	231-0021 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	○ ○
	28	湘南健診クリニック ココトさくら館	231-0062 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	46,200	—	25,300	—	—	○ —
	29	上大岡 総合健診センター	233-0002 横浜市港南区上大岡西 1-13-18	045(845)5543	火～土	44,000	—	28,600	—	—	○ —
	30	金沢さくら医院	236-0016 横浜市金沢区谷津町 35 VICSビル 3 階・4 階	045(786)0915	月～土	42,900	—	24,200	併用 30,000 単独 40,000	併用 16,000 単独 30,250	○ ○
	31	京浜健診クリニック	236-0026 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	○ ○
	32	優和会 湘南健康管理センター	237-0063 横須賀市追浜東町 3-53-12	046(867)2876	月～金	46,200	—	25,300	—	—	○ —
	33	衣笠病院 健康管理センター	238-8588 横須賀市小矢部 2-23-1	046(852)1115	月～土	44,550	—	—	38,500	13,200	○ ○
	34	神奈川県 労働衛生福祉協会	240-0003 横浜市保土ヶ谷区天王町 2-44-9	045(333)8711	月～金	44,000	—	27,500	—	—	○ ○
	35	横浜リーフみなとみらい 健診クリニック	220-0012 横浜西区みなとみらい 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	○ ○
	36	戸塚共立メディカル サテライト健診センター	244-0003 横浜市戸塚区戸塚町 3970-5	0120(733)153	月～土	41,800	—	26,400	26,950	—	○ ○
	37	藤沢総合 健診センター	251-0024 藤沢市鶴沼橋 1-17-11	0466(23)3211	月～土	46,200	71,500	16,500	単独 44,000 併診 38,500	単独 14,300 併診 12,100	○ ○
	38	健診ステーション さがみはら	252-0344 相模原市南区古淵 3-9-19	042(753)3301	月～土	46,200	—	37,664	38,500	—	○ ○
	39	ポートスクエア 柏戸クリニック	260-0025 千葉市中央区関屋町 1-35 千葉ポートサイドタワー 27 階	043(245)6051	月～金	41,800	61,600	36,531	30,800	—	○ ○
	40	ヘルチェック 大宮センター	330-0846 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	—	—	○ ○
	41	船員保険 大阪健康管理センター	552-0021 大阪市港区築港 1-8-22	06(6576)1011	月～金	44,000	—	22,000	27,500	18,000	○ ○
	42	船員保険 福岡健康管理センター	812-0063 福岡市東区原田 3-4-10	092(611)6311	月～金	44,000	—	22,000	—	12,270	○ ○
	43	健保連日帰りドック (全国に指定病院あり)	詳細は健康管理室にお問い合わせください。 TEL：045-201-0656		○	○	○	○	○		



常務理事
岩司 富司

常務理事 岩司 富司

春陽の候、事業主・被保険者およびご家族のみなさまにおかれましては、健やかにお過ごしのこととお慶び申し上げます。私事で大変恐縮ですが、本年3月をもちまして退任いたしましたので、一言ご挨拶申し上げます。

顧みますと、昭和45年4月に入職以来、昭和・平成・令和と激動の時代の中で55年の間、横浜港運健康保険組合で勤務できたことは生涯の誇りであります。

また、平成17年11月に常務理事に

就任して以来、19年5カ月にわたって組合運営に携われたのも、ひとえに事業主のご支援と被保険者のみなさまのご協力の賜物と、心より感謝しております。

常務理事在任中は、健全な財政運営を堅持し、被保険者やそのご家族の健康に貢献できるよう尽力してまいりました。

一昨年には健康保険組合設立70周年を無事に迎えることができ、被保険者のみなさまおよび事業主各位からの多大なるご支援、ご協力の賜物

と重ねて御礼申し上げます。

医療費の増加等により、健康保険組合を取り巻く状況は厳しさを増す一方ですが、後任の佐藤常務理事であれば、厳しい組合運営の舵取りを行えると信じております。

私同様に新常務理事にもご支援、ご協力をお願い申し上げます。

最後に、みなさまの益々のご発展とご健康をお祈り申し上げ、退任のご挨拶とさせていただきます。



常務理事
佐藤 達夫

常務理事 佐藤 達夫

春暖の候、事業主・被保険者およびご家族のみなさまにおかれましては、健やかにお過ごしのこととお慶び申し上げます。また、日ごろは当健康保険組合の事業運営に格段のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

このたびは常務理事の後任として、常務理事に就任いたしました。現在、日本の社会保険制度は数多くの変化と問題が山積しています。今年は、すべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる、いわゆる「2025年問題」に直面する年となり、高齢化の進行によって、高

齢者医療への拠出金は増加傾向でしたが、今後はさらなる増加が確実視されております。現役世代の負担も限界を迎えており、全世代が能力に応じて支えあえるような社会保険制度の構築が急務の状況です。

こうした中、昨年12月2日には、従来の健康保険証からマイナ保険証（マイナンバーカードに健康保険証の機能を持たせたもの）への利用に本格移行し、医療DX化推進の大きな一歩となりました。当健康保険組合では、こうした政策や情勢の変化に対応し、被保険者やそのご家族に向けた保健事業の充実に一層力を入

れてまいります。

健康保険組合を取り巻く状況は厳しさを増す中での常務理事拝命となり、その責任の重さに身の引き締まる思いであります。これからも役員一同一丸となって当健康保険組合の健全な運営と発展のために最善を尽くす所存でございます。

今後とも、みなさまの益々のご健勝、ご活躍を心から祈念するとともに引き続きのご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。常務理事就任の挨拶とさせていただきます。

令和7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当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。

※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7年度契約保養施設一覧

令和7年4月1日～令和8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 スコーレプラザホテル	https://www.fujihakoneland.or.jp/	055-985-2111	120
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.escale-yokohama.com/	045-681-2141	131
神 戸	エスカル神戸	https://www.escale-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、旅行取扱料金がかかります。	
バカンスクーポン＝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 601 km 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7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6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
- ②一般保険料率 1000分の98.0
- ③調整保険料率 1000分の1.30
- ④介護保険料率 1000分の18.0
- ⑤適用年月日 令和7年4月1日から令和8年3月31日まで

※ この内容は、令和7年4月時点のものです。

当健保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510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510円または450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
		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とき、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 (第二家族療養費)	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。マイナ保険証を窓口で提示した場合は、限度額適用認定証を提出しなくても窓口での負担額は自己負担限度額で済む。
 ※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



お子様の就職などによる

被扶養者削除の手続きをお忘れなく!

お子様が就職されるなどで、お勤め先の健康保険の被保険者となると、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被扶養者と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。被扶養者削除の手続きはお早めをお願いいたします。



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。

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。

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。

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)または資格確認書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。

禁煙関連動画配信のご案内

期間限定で、禁煙に関する健康関連動画を配信します! 隙間時間で禁煙に役立つ健康知識を学べます。当健保組合の被保険者なら、ご自身のデバイスから、いつでもどこでも視聴可能ですので、この機会に禁煙にチャレンジしませんか?



配信している動画の一例

- 元ヘビースモーカーの医師が語る 大和先生の禁煙体験記
- タバコは「喫煙病」という病気です ニコチン依存から抜け出す方法
- リスクが少ないって本当? 電子・加熱式タバコの危険性

視聴期間

2025年5月1日(木)
～6月30日(月)

スマートフォン、パソコンからアクセスしてください。

アクセスはこちらから



<https://nosmoking.a10lab.com/movie/2507>
パスワード: kenpo

令和6年度

糖尿病予防セミナーを開催しました

令和7年2月19日(水)、Zoom配信において「令和6年度 糖尿病予防セミナー」を開催しました。前回に引き続きオンラインでの実施となり、対象者がいない事業所にもご案内し、多数の方々にご参加いただきました。

日時

2月19日(水) 14時～15時

参加事業所

9社

参加者数

35名(対象者6名、希望者29名)

主な内容

糖尿病の診断基準や検査について、予防のための運動

