

港運 健保だより

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

vol.243 2025 冬



陶磁器人形（愛知県）

自然がもたらす「土」と伝統的な「技」で作られた陶磁器の干支置物人形です。今年の干支である「巳」は蛇のことを指し、読み方とかけて「実を結ぶ年」になるともいわれています。

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

新年のご挨拶	2
干支の話「巳」	3
医療機関での受診は マイナ保険証の使用に移行しています	4~5
健康スコアリングレポートのお知らせ	6~7
Kenpo INFORMATION 寒い浴室・熱いお風呂／ カラダ改善セミナー開催報告 等	8

健康診断は必ず受けましょう



その生活習慣

寒い浴室・熱いお風呂

暖かい部屋から寒い浴室へ移動し、熱いお風呂に浸かる…。こうした入浴の流れは、血圧の乱高下をまねくため危険です。

ヒートショックで体調が急変しやすい

ヒートショックは急激な温度変化によって血圧が乱高下し、血管や心臓に大きな負担がかかることをいいます。冬場、浴室やトイレで起こりやすく、特に暖かい部屋から寒い浴室へ移動し、熱いお風呂に浸かるのは危険です。

ヒートショックはめまいや立ちくらみで済むこともあります。失神したり、心筋梗塞や脳梗塞などになることもあります。例年12～2月は入浴中の死亡者数が増え、その多くがヒートショックによるものと考えられています。

高齢者や、高血圧、糖尿病、脂質異常症の人は、ヒートショックのリスクが高いため注意しましょう。



令和6年度 カラダ改善セミナーの報告

オンラインで開催！



太りにくい食事と代謝を上げる運動

去る11月20日（水）午後2時から、Zoom配信において、「令和6年度カラダ改善セミナー」を開催しました。当日は15事業所34名の方にご参加いただき、太りにくい食事について学んだほか、動画を視聴しながら各事業所等で運動を実践していただきました。

開催予告

令和7年2月19日（水）、Zoom配信で、糖尿病予防セミナーの開催を予定しています。参加費用は無料なのでぜひご参加ください。セミナーに関するお問い合わせは、健康管理室の徳重・小西(TEL:045-201-0656)までご連絡ください。



令和6年度

健康保険組合全国大会



令和6年10月24日（木）、東京国際フォーラムで「令和6年度健康保険組合全国大会」が開催されました。大会テーマは「現役世代を守るための改革断行を！ 2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に」でした。現役世代の負担軽減、世代間の給付と負担のアンバランス解消が、国民皆保険制度の維持に不可欠であることを強く訴えました。

「1. 皆保険制度を全世代で支える持続可能な制度の実現」、「2. 医療の効率化に資する医療DXの推進」、「3. 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築」、「4. 健康寿命の延伸につなげる健保組合の役割強化」の4項目のスローガンを決議し、健保組合・健保連の主張を内外にアピールしました。

2025年 干支の話



巳の日に弁財天参詣で 金運・財運アップ!

巳は十二支の6番目にあたります。月は旧暦の4月、時刻は午前10時を中心とする2時間を表し、方位は南南東で、動物はへびがあげられます。草木の成長が極限に達した状態を表す「巳」であったものに、後に巳が割りあてられたといわれ、読み方の「み」は、へびの古語「へみ」よりきています。

巳の日は弁財天の縁日で、金運・財運に恵まれる吉日とされます。弁財天は、元々は豊穡や音楽、知恵などをつかさどるインドの河の神で、日本に渡ってきた当初は、「弁才天」と書かれていました。後世、福德を授ける吉祥天や、財運の力を持つ人頭蛇身の宇賀神と同一視されることで、弁財天とも書かれるようになったのです。水とのかかわりの深い弁財天の使いは、古くから金運や商売繁盛を招くと考えられてきた白蛇です。巳の日にお参りをすると使いの白蛇が願いを聞き、弁財天に伝えてくれるといわれています。

昔から、「へび皮の財布を持つと金運が上がる」「へびの抜け殻を財布に入れるとお金が入ってくる」などといわれますが、こうした言い伝えは弁財天と白蛇の金運・財運を背景に生まれたものなのかもしれません。



ヤマタノオロチは 大河だった?

世界各地の神話や伝承には数多くのへびが登場しますが、日本でよく知られているのは、やはり「古事記」のヤマタノオロチでしょう。

年に一度、娘を食べにくる大蛇・ヤマタノオロチは、出雲に降り立ったスサノオノミコトに退治されます。ヤマタノオロチは、「目はホオズキのように赤く、1つの体に8つの頭、8つの尾を持ち、体には苔や檜、杉が生え、谷8つ、山8つにわたるほど巨大で腹はいつも血でただれている」といわれています。なぜ、これほど巨大で不気味な姿をしているのでしょうか。

実は、ヤマタノオロチはスサノオノミコトの降り立った出雲を流れる肥河(斐伊川)を表しているといわれます。へびは昔から水神、山神としてあがめられ、雨や水をつかさどるとされてきました。そして、川が山や谷を越えながらうねり流れるさまは、まさに大蛇の姿を連想させます。肥河は古代から流域の農耕に恩恵をもたらす反面、たびたび氾濫を引き起こしてきました。人間の力ではどうすることもできない自然の脅威が、ヤマタノオロチという巨大な蛇神として恐れられ、崇拜されてきたのでしょう。



あけましておめでとうございます。
被保険者ならびに被扶養者のみなさまにおかれましては、新たな年を健やかに迎えのことに存じます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に対しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。
厚生労働省が発表した「令和5年度 医療費の動向(メディアス)」によると、令和5年度の国全体の概算医療費は、前年度比約1・3兆円増、過去最高額の47・3兆円となっております。うち約4割を75歳以上の高齢者の医療費が占めています。本年はいよいよすべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」に直面し、今後、高齢者医療への拠出金はさらに増え続けることが予想されています。支え手となる現役世代も減少することから、国民皆保険制度の持続性を確保するためにも、全世代が能力に応じて支えあう、全世代型社会保障制度の早急な構築が望まれます。



理事長 辻 克行

率等の詳細が示される予定です。
一方、医療DXの推進化により、従来の健康保険証については令和6年12月2日より新規の発行を終了し、マイナ保険証へと移行されました。マイナ保険証を利用すると、質のよい医療が受けられるようになるほか、高額な医療費の支払いの際も、医療機関等での窓口負担が手続きなしで軽減されるなど、さまざまなメリットがありますので、ぜひマイナ保険証をご利用ください。なお、令和6年12月2日以降も、最長1年間はお手元の健康保険証は使用可能です。また、新規加入者等でマイナ保険証を保有していない方には資格確認書を発行いたします。
当健康保険組合では、今後も効果的・効率的な事業展開や医療費の適正化を進めながら、みなさまからの保険料財源を有効かつ大切に活用してまいります。みなさまにおかれましても、当健康保険組合が実施する各種健診やセミナーなどの健康づくり事業を積極的にご活用いただき、日々の健康管理にお役立てくださいますようお願い申し上げます。
最後になりますが、みなさまのますますのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



新年のご挨拶



令和6年12月2日から、健康保険証の新規発行が廃止となり、医療機関での受診には原則、マイナ保険証を使用する仕組みに移行しました。マイナ保険証を使って医療機関を受診しましょう。

このページは配布した広報誌をご覧ください

マイナ保険証で受診しましょう

画面の指示にしたがってご利用ください。

1

顔認証つきカードリーダーに
マイナンバーカードを置く
(カバーは外してください)
※カードリーダーには複数の
種類があります。



2

画面に顔を写して
本人確認します
(4ケタの暗証番号
入力でも本人確認
できます)



3

診療・お薬情報、
健診情報の
提供について
同意します

同意すると医師
等がお薬情報と
健診情報を見る
ことができます

過去の情報を
利用いたします
過去の手術以外の診
療・お薬情報を当機
関に提供することに
同意しますか。
この情報はあなたの
診療や健康管理のた
めに使用します。
 同意しない
 同意する

(40歳以上対象)
過去の情報を
利用いたします
過去の健診情報を当
機関に提供すること
に同意しますか。
この情報はあなたの
診療や健康管理のた
めに使用します。
 同意しない・40歳未満
 同意する

4

受付完了!
カードをしまってください

マイナ保険証の
使い方の動画は
こちら
厚生労働省 ▶



カードを取り出して
待合室にて
お待ちください。

健康保険証の新規発行は令和6年12月2日に廃止となりましたが、すでに発行済みの健康保険証は、退職等で資格を喪失された場合などを除き、令和7年12月1日まで使用可能です。

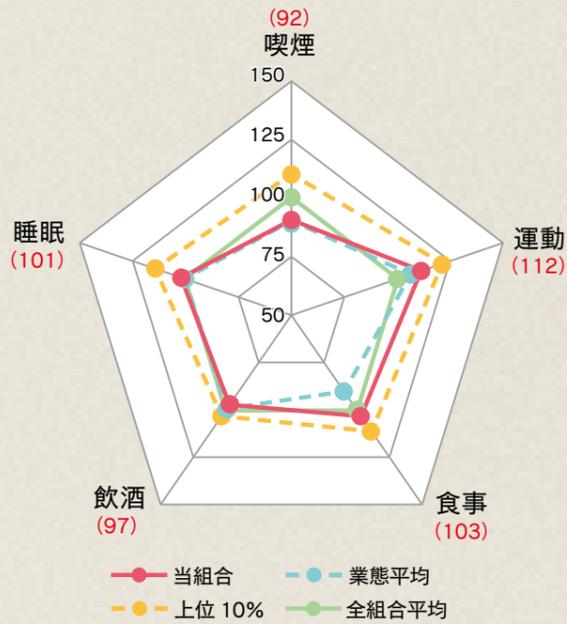
3 生活習慣



*数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均：100]

各項目の生活習慣病リスク保有者の割合を、業態平均などと比較しています。全体的な傾向は変わっていませんが、喫煙習慣リスクが前年度から改善されました！



喫煙習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😡
運動習慣リスク	😄	🙂	😐	😞	😡
食事習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😡
飲酒習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😡
睡眠習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😡

※ 2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
 ※ 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
 ※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。

4 医療費



医療費の推移は以下のとおりです。全組合と比較した指数は1を超えており、前年度よりも増加傾向にあります。当組合のセミナーなどの健康づくり事業をご利用ください。



参考：医療費総額(2022年度)

当組合	27億25百万円
-----	----------

● 1人あたり医療費
 性・年齢補正をしていない当組合の総医療費を当組合の加入者数で除した医療費。
 ● 性・年齢補正後標準医療費
 全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費。

当組合の1人あたり医療費(2022年度)

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
188,796円	180,126円	1.05

1 より高いほど医療費が高い

健康スコアリングレポートって？

40歳以上の被保険者の健康状況や健康づくりに対する取り組み状況を、業態平均や全健保組合の平均などと比較して「見える化」したものです。

*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が連携して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。
 *本レポートは、2020～2022年度のデータに基づいて作成されています。

特定健診受診率や喫煙習慣リスクといった項目で改善がみられました。一方で、特定保健指導の受診率は前年度と比べて大きく下がっており、医療費も増加傾向にあります。医療費節減にご協力をお願いします。



2023年度(2022年度実績分)・当組合健康スコアリングレポートのお知らせ

各項目で改善はみられるものの医療費は高めの傾向



2023年度版(2022年度実績分)の健康スコアリングレポートが届きましたのでお知らせします。当組合では、健康スコアリングレポートの情報を事業主と共有し、みなさまの予防・健康づくりに活用いたします。

顔マークは全健保組合平均を100とした場合の各健保組合の相対値を高い順に5等分し、「良好」から「不良」の5段階で表記しています。



1 特定健診・特定保健指導

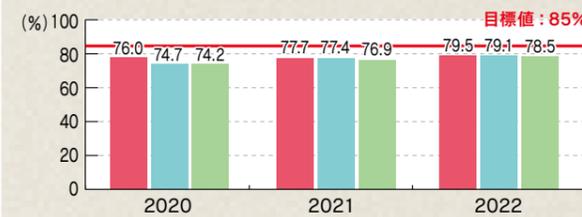


特定健診受診率は前年度からアップしていますが、特定保健指導の受診率が下がってしまいました。特定保健指導の案内が来たら、ぜひ受診をお願いします。

総合	組合順位	140位/255組合
全組合順位		901位/1,378組合

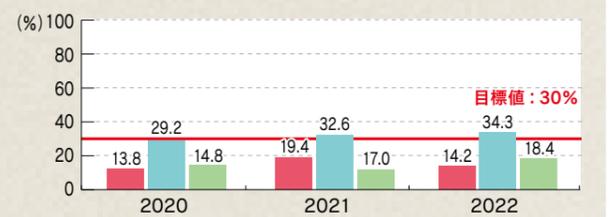
■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

特定健診の実施率		😊
1ランクUPまで	あと54人	



特定健診の実施率	2020	2021	2022
当組合	76.0%	77.7%	79.5%
	110位/253組合	120位/253組合	103位/255組合

特定保健指導の実施率		😞
1ランクUPまで	あと56人	



特定保健指導の実施率	2020	2021	2022
当組合	13.8%	19.4%	14.2%
	119位/253組合	94位/253組合	145位/255組合

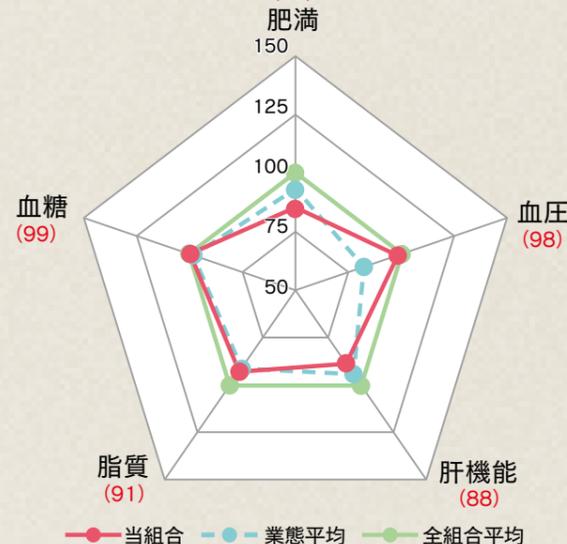
2 健康状況



*数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均：100]

各項目でリスク保有者の割合を、業態平均などと比較しています。前年度に引き続き、肥満リスクが非常に高くなっています。



肥満リスク	😊	🙂	😐	😞	😡
血圧リスク	😊	🙂	😐	😞	😡
肝機能リスク	😊	🙂	😐	😞	😡
脂質リスク	😊	🙂	😐	😞	😡
血糖リスク	😊	🙂	😐	😞	😡

※ 2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。