

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

港運

健保だより

vol.214 2017

夏



阿波踊り（徳島県）

400年の歴史をもつ夏の風物詩・阿波踊り。激しいアップテンポのお囃子のリズムは、老若男女を問わず熱くさせます。毎年8月12日から15日の4日間開催。

横浜港運健康保険組合

URL <http://www.yokokou.or.jp/>

contents

理事長就任のご挨拶	2
カラダ改善セミナーを開催しました	3
平成28年度健康管理室利用状況がまとまりました	4
健康管理室通信	5
健康相談 / 糖尿病予防教室 / インフルエンザ予防接種	
Kenpo INFORMATION	6~7
夏季契約プール / 被扶養者現況調査 / 秋の家族連れバスハイキング / 秋の健康ウォーキング大会 ほか	
イベント・レポート 春の家族連れバスハイキング	8

健康診断は必ず受けましょう

理事長就任のご挨拶



理事長 辻 克行

事業主ならびに被保険者、ご家族の皆さまにおかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

この度、鈴木久衛前理事長が退任され、その後任としてはからずも不肖私が、横浜運健康保険組合の理事長に推挙され、平成29年4月1日に就任いたしました。

健康保険組合にとって多難な時期を10年の長きにわたって乗り越えてこられた鈴木久衛前理事長の功績を引き継ぎ、新たな出航をすることとなりました。微力ではありますが、被保険者とそのご家族の健康で、明るく、幸せな生活の確保に努力いたす所存でございます。

ご存じのようにわが国では、国民の健康・医療を取り巻く環境が激変を続け、

高齢社会、医療技術や薬剤開発の進歩などを要因とする医療費の増加はとどまることを知りません。特に高齢社会については、団塊世代が2025（平成37）年に75歳以上の後期高齢者医療制度に移行する、いわゆる「2025年問題」に象徴される次のステージに向けての過渡期を迎えているところでございます。

健康保険組合は、医療費の一部負担のみならず各種給付、健診・健康管理事業の実施、介護保険料の納付など、さまざまな部分で皆さまとかわかっております。

また、国への高齢者医療にかかる納付金・支援金の納付、マイナンバーをはじめとする個人情報管理なども行っております。

こうした多岐にわたる事業運営に理事長として舵とりをする責任の重さに身が引き締まる思いであります。

健診・健康管理事業において、加入員の構成や特徴、医療費動向を分析し、独自の事業展開を行うデータヘルス事業を当健康保険組合の最重要事業として疾病予防、重症化予防に努めてまいります。

健康保険組合を取り巻く環境は、さらに厳しい状況に至るものと推測されますが、組合会議員ならびに事務局役職員と共に皆さまのすこやかな笑顔のために邁進してまいります。

皆さまにおかれましては、健康保険組合の事業運営に対しこれまで以上のご支援を賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

カラダ改善セミナーを開催しました

Program

受付

体組成測定 …自分のカラダの状態をみる

筋肉がどこに、脂肪がどこについているか調べました。
3か月後、体脂肪・筋肉量などの経過を測定します。



大会議室

徳重保健師の講義

「太りにくいカラダを手に入れよう」



これからの計画

～これならできる？



トレーニング室

田村看護師の運動指導

「ソフトチューブトレーニング」



ウォーキング指導



去る6月14日(水)、当健保組合保健センター大会議室にて、被保険者14名・被扶養者1名、計15名の参加をいただき「カラダ改善セミナー」を開催しました。

最初に今日のカラダの状態をみるために体組成計で測定し、参加のみなさん全員に「改善を必要とするカラダの部分はどこか」を知っていただくことから始めました。

今回のセミナーは「内臓脂肪を落とし、太りにくいカラダに改善する」をテーマに開かれたもので、当健保組合徳重保健師が講師となっており、テーマについて約30分の講義を受講された後は、5階トレーニング室にて、太りにくいカラダを作るための運動として、ソフトチューブを使った筋肉トレーニングや有酸素運動ウォーキングを体験・実践していただきました。

最後に、今日の改善プログラムを続け、これから3か月・6か月後の行動目標を作成し、提出していただきました。

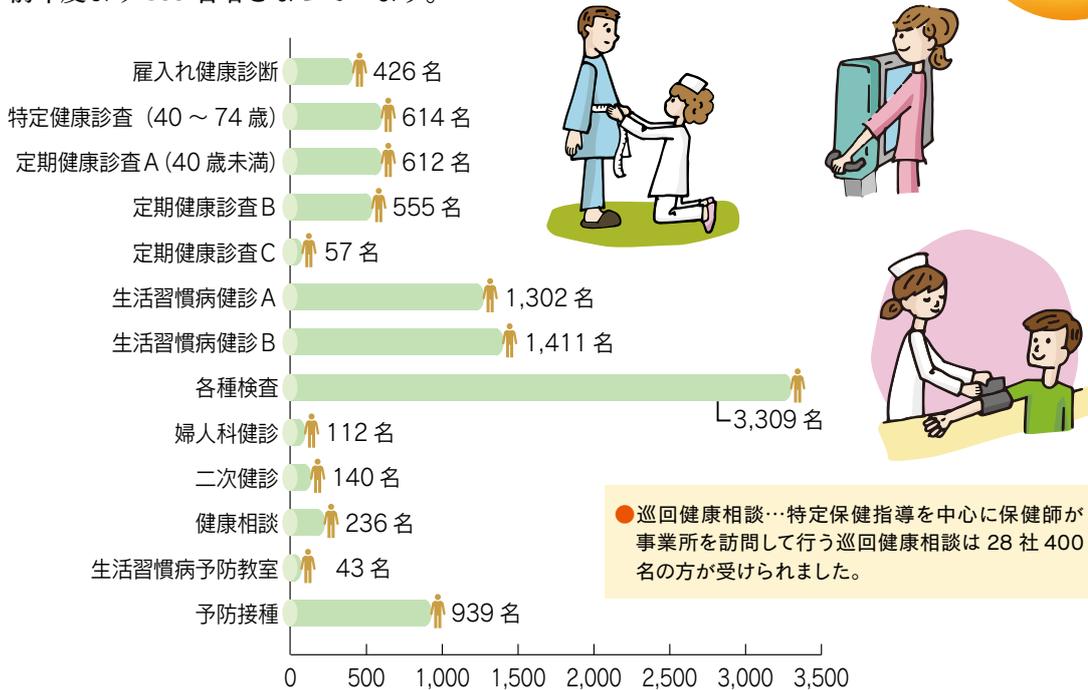
みなさん、ご苦労様でした。内臓脂肪を落とすためにがんばりましょう！

健康管理室利用状況がまとまりました

1 健康管理室を利用された被保険者数

健康管理室は、平成28年度中に特定健康診査、定期健康診査、生活習慣病健診、各種検査から予防接種、健康相談まで述べ9,756名の方にご利用いただきました。前年度より360名増となっています。

述べ
9,756名
が利用



2 健康管理室における検査の判定内容

健康管理室で健診・検査を受けられた述べ9,756名の総検査件数は36,676件です。検査結果による判定で「異常なし」と認められたのは29,355件、80%相当の方々の、「所見あり」とみなされた方は7,321件、20%でした。受診が必要とされた病気も発見されています。健康管理室の健診を早期発見・早期治療にお役立ていただいています。

20%
の方に
所見あり

「所見あり」の方から発見された病気

胃検査	胃がん1名、食道がん1名、萎縮性胃炎・ポリープ等24名が判明。
便潜血反応検査	大腸がん3名、直腸・大腸ポリープ等30名が判明。
ピロリ菌検査	ピロリ菌陽性者56名が判明、除菌者は3名。
診察	甲状腺に所見があり、甲状腺がん1名が判明。

※所見あり…要観察・要精密検査・要加療・加療中・再検査等と判定された方



3 当健保組合の健診等総受診者数・受診率 (被保険者のみ)

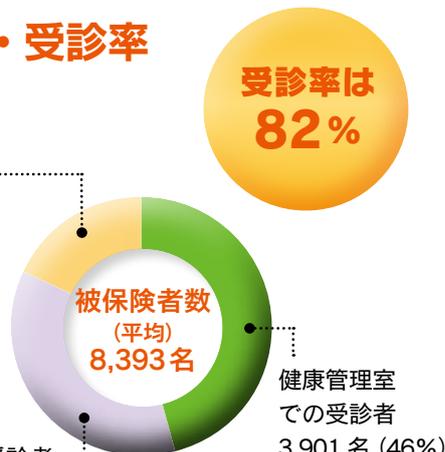
当健保組合の平成28年度の平均被保険者数8,393名のうち、健康診断・健康診査等を受けられた方は6,909名で、受診率は82%です。前年度の受診率は79%ですので、3ポイントの上昇となっています。

平成28年度	被保険者数(平均)	8,393名
	受診者数	6,909名
	受診率	82%

未受診者数
1,484名(18%)

未受診者の方は健康管理室または他の検診機関で受診してください!

他の検診機関での受診者
3,008名(36%)



当健保組合健康管理室の平成28年4月1日から平成29年3月31日までの利用状況がまとまりましたのでご報告します。健康管理室は当健保組合保健センター(横浜市中区北仲通4-44)3階に常設しています。お気軽にお越しください。

当健保組合の健康相談をご利用ください

健康管理室の医師または保健師による健康相談を毎日実施しています。病気や健康管理についての悩み、相談なら何でもお受けします。誰かに話してみると肩の荷が軽くなります。一人で抱え込まず、まずは専門家の意見を聞いてみましょう。

●面接相談 *要予約

健康管理室まで電話で事前申し込みのうえ、ご利用ください。

申込先 当健保組合健康管理室

相談料 無料

受付時間 9時～16時（月～金曜日）

実施場所 保健センター3階健康管理室

（横浜市中区北仲通4-44）



●テレホン健康相談

相談料 無料

受付時間 9時～16時

（月～金曜日）

面接予約およびテレホン健康相談
利用の連絡先

☎045-201-0656

健康管理室 通信

次回は 糖尿病予防教室を 開催します

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2回開催しています。6月開催のカラダ改善セミナー（3ページ参照）に続き、10月25日には糖尿病予防教室を開催する予定です。詳細が決定次第、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！

10/25
（水）
実施予定

●詳細は健康管理室まで

TEL 045-201-0656

FAX 045-201-6881

Eメール

kensin@yokokou.or.jp

インフルエンザ 予防接種を 受ける方へ

健康管理室なら
1,500円で
受けられます



今年もインフルエンザ予防接種の希望者に対し、当健保組合健康管理室にて接種を実施します。

実施期間

11月6日（月）～10日（金）
の5日間

実施場所

保健センター4階大会議室

接種料金

1,500円

健康管理室での接種を
利用できない方は…

10月から12月に実施する補助金制度（補助額上限1,500円）をご利用ください。なお、補助額上限は変更していただきますのでご注意ください。



夏のプールは 楽しさ100%



夏季契約プールを実施しています。今年はとしまえんを加えた4施設と契約。夏の暑さをひととき忘れ、家族の思い出をつくりましょう。

平成 29 年度夏季契約プール

施設名〈最寄駅〉	開設期間	区 分	組合員料金	利用方法
横浜プールセンター 〈JR 根岸駅〉	7月8日～ 9月3日	大人	400円	申込書と組合員料金を健保組合にご提出ください。施設発行の入場券をお渡しします。
		小人 (3歳～中学生)	100円	
馬堀海岸公園水泳プール 〈京浜急行馬堀海岸駅〉 ※利用は3時間まで	7月1日～ 9月10日	大人	160円	
		小人 (小・中学生)	90円	
東京サマーランド 〈JR 秋川駅よりバス〉 入園+屋内プール+屋外プール +各種ウォータースライド (DEKASLAを除く)	7月1日～ 8月31日	大人 (中学生以上 60歳まで)	2,400円	申込書を健保組合にご提出ください。組合発行の夏季入園券をお渡しします。現地で券を提示し、組合員料金をお支払いください。
		小人 (小学生)	2,000円	
		幼児・シニア (2歳～未就学児と61歳以上)	1,200円	
としまえん 〈西武線豊島園駅〉 夏の1日券 (入園+プール 入場券+乗り物フリー)	7月1日～ 9月3日	大人 (中学生以上)	2,600円	
		小人 (3歳～小学生)	1,700円	

*詳細は事業所担当者あて通知します。ホームページにも掲載します。

被扶養者(家族)の現況調査にご協力を

健保組合では、厚生労働省の指導のもと、扶養認定の適正化のために定期的に被扶養者の資格確認(検認)を実施することとなっております。本年は6月中旬より実施しています。

今まで被扶養者であった方が、就職・結婚・死亡等されている場合は、必ず被扶養者の削除届を事業所担当者に提出してください。削除漏れは納付金等の算定でカウントされて支出増になるほか、保険料率の引き上げにも影響します。ご協力をお願いします。

*ご協力いただけない場合や被扶養者の認定要件を満たしていないことが判明した場合は、扶養の取り消しとなる場合がありますのでご注意ください。

被扶養者の認定要件

三親等内の親族であり、次の要件を満たした場合に被扶養者として認定

組合会議員退任のお知らせ

次の組合会互選理事が退任されました。長い間、当健保組合の事業運営に参画され、ご協力ご尽力いただきましたことに心よりお礼申し上げます。(敬称略)

●互選理事

菊地啓行 (株)ウイングマリタイムサービス
退任日:平成29年6月27日付

定されます。

①収入基準

60歳未満の方は、年収130万円(月計算で10万8333円4角)未満であること。60歳以上または障害年金受給の方は年収180万円(月計算で15万円)未満であること。

②別居の場合

①に該当していて、かつその収入額が被保険者からの援助額より少ないこと。

*手渡しは不可。毎月定期的に口座振り込みなどで行っていることが必要です。

*同居別居の条件等詳細は健保組合ホームページをご参照ください。
<http://www.yokokoku.or.jp/>

★調査の際に書類が必要となる場合があります。詳しくは後日ご案内いたします。



夏季休業のお知らせ

平成 29 年 8 月 14 日 (月) ～ 16 日 (水) の期間、保健センター(2階事務所および3階健康管理室)は休館いたします。

写真提供：富士サファリパーク

イベント情報!

秋の家族連れバスハイキングのご案内

動物たちとの迫力の
大接近と秋の味覚

秋の家族連れバスハイキングは静岡県裾野市の富士サファリパークでライオン等の猛獣がいる中をバスで走行見学した後、山梨県の見晴し園でぶどう狩りを楽しんでいただくコースを計画しています。どうぞ、ご家族や職場の仲間とご参加ください。



開催日 平成29年9月30日(土)

雨天決行

予定コース 富士サファリパーク・ぶどう狩り(見晴し園)

募集人員 250名

参加費 大人 3000円

子ども 2500円

*申込方法等、詳細につきましては8月中旬にお送りする事業所あて通知をご覧ください。

写真提供：としまえん

秋の健康ウォーキング大会のご案内

遊園地は子どもも大人も
ワクワクがいっぱい!

秋の健康ウォーキング大会は東京都練馬区のとしまえんで開催します。夢いっぱいの楽しいアトラクションやスリル満点の絶叫マシンまで。遊園地は子どもも大人もワクワクが詰まっています!



開催日 平成29年11月4日(土)

雨天決行

予定コース としまえん

募集人員 200名

参加費 無料

のりもの1日券(入園+乗り物フリー)をお渡します。

※申込方法等、詳細につきましては9月下旬にお送りする事業所あて通知をご覧ください。



春の家族連れ バスハイキング

埼玉県秩父市



平成 29 年 4 月 22 日 (土)

曇り時々雨

参加者数 238 名

バス 6 台

参加事業所数 42 社

Report 2

昼食後バスで移動し、羊山公園へ。公園の芝桜は七、八分咲きといった具合でしたが、セメント材料を掘り出すという武甲山を背景に、ピンク色の芝桜が映え、写真を撮ったり散歩されたりと、それぞれ過ごされたようでした。



Report 4

空模様が心配な一日でしたが、大雨に降られることもなく、予定通り行程を終えることができ、横浜駅西口に 19 時帰着。参加者のみなさんお疲れ様でした。

羊山公園の 芝桜と いちご狩り

Report 1

時折雨がばらつくなか、横浜駅西口 ST ビル前を出発。厚木 PA と高坂 SA の 2 か所で休憩をとり、山間の昼食会場・ホテル美やまに到着。麺が太く、短めのうどんを鍋仕立てにした「おっきりこみ御膳」をいただきました。



Report 3

最後はいちご狩りの「木の子茶屋」に立ち寄り、やよいひめという品種のいちごを味わっていただきました。



甘〜い

契約保養施設紹介 シリーズ③

箱根パークス吉野



保健施設課 ☎ 045-201-6877

神奈川県箱根にある宿・箱根パークス吉野は平成 25 年に西館をリニューアル。箱根湯本の名湯が注がれるお風呂が自慢の宿です。一度訪れてはいかがでしょうか？

契約保養施設の宿泊は、当健保組合の被保険者・被扶養者は補助金の対象となります。事前に利用申込書の申請が必要です。

神奈川県足柄下郡箱根町湯本茶屋 139-5

TEL 0460-85-8111

補助区分 (旅館)	被保険者	被扶養者	
		(大人)	(子ども)
	2,500 円	2,000 円	1,500 円