

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

港運

健保だより

vol.231 2022 冬



美濃和紙貼り 陶器人形（岐阜県）

1300年の歴史をもつ美濃和紙を、丁寧に陶器に貼りつけて仕上げた人形です。美濃和紙の柔らかさと陶器の魅力があわさった傑作で、職人がひとつひとつ手作りで制作しています。今年の干支である寅は、最強の動物であり、強さの象徴といわれています。

contents

新年のご挨拶	2
干支の話「寅」	3
あなたと家族を守る特定保健指導	4
寝具を整えて冬の眠りを快適に	5
健康スコアリングレポートのお知らせ	6~7
傷病手当金・任意継続被保険者の変更点／	8
華道教室のご案内 ほか	

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

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みなさまにおかれましては、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、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により緊急事態宣言等が再三発令され、マスクの着用や3つの密の回避等の新しい生活様式が求められました。ワクチン接種は進んでいますが、ウイルスの新たな変異株による再流行の懸念もあり、まだ感染症の脅威が続いています。

こうした状況の中、健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和3年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、約8割にあたる1080組合が赤字予算を編成、115組合が保険料率を引き上げました。コロナ禍の影響で財政赤字が増大しています。加えて本年は、団塊の世代が後期高齢者となり始める「2022年危機」を迎え、後期高齢者支援金の負担がさらに増加することが確実です。

国では、全世代型社会保障制度の構築をめざし、後期高齢者の窓口負担原則2割の制度改正を決定、令和4年度後半に施行されます。しかし、制度の持続性を確保するには十分とはいええず、



現役世代の負担軽減に向けた改革が一層進むことが望まれます。当健康保険組合といたしましては、引き続き効率的な事業運営により、健全な財政運営に努めます。また、感染症対策を十分に行ったうえで効果的な保健事業を実施して、みなさまの健康増進をサポートしてまいります。

みなさまにおかれましても、日々の生活に運動習慣を取り入れ、健康にご留意いただきますとともに、疾病の重症化予防対策の要となる特定健診・保健指導は必ずお受けいただき、健康管理の指標としてお役立てください。また、ジェネリック医薬品の活用など医療費の適正化にご理解とご協力をお願いいたします。

結びに、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

2022



干支の話



虎の額には 百獣の王の印が！

中国では、百獣の王といえは虎を指します。大昔、虎は地上で猫の師匠から技を学び、山林の覇者となりま



した。天の玉皇大帝は、その勇猛さを聞いて虎に天に来よう命じ、衛兵との力比べに勝利した虎は、天の宮殿の衛兵の役に就きました。

しかし、虎がいなくなった地上では獣たちが人間に危害を加え始めたため、玉皇大帝は獣たちを抑えるために虎を派遣しようとする。すると虎は勝つたびに功績を記録することを求め、玉皇大帝はそれを承諾しました。

地上に戻った虎が、当時最も強かった獅子、熊、馬を続けて倒したことで、他の獣たちは虎を恐れて人のいない荒野や森林に隠れ、地上は平穏を取り戻します。虎が天に戻ると、玉皇大帝は3度続けて勝利した印として、額に3本の横線を刻みました。さらにその後、人間を悩ませた亀の怪物を退治した功績をたたえ、虎の額に1本の縦線を加えたことで、虎の額には「王」の字が刻まれることとなりました。それ以来、虎は百獣の王として獣たちを支配することとなり、今でも虎の額には「王」の字がはっきりと浮かび上がっているとい

ます。

毘沙門天の使いとして 活躍する虎

寅は十二支の3番目で、季節は草木が芽吹く春にあたります。月は旧暦の1月、時刻は午前3～5時頃を表し、方位は北東、動物では虎があてられます。寅年は運氣が上昇する年で、何か重要なことを始めるには、寅の日が適しているといわれます。

寅の日は、毘沙門天の縁日です。聖徳太子の時代、日本に入ってきた仏教をめぐる戦いが起こったとき、毘沙門天に戦勝を祈願した聖徳太子は、寅年、寅の日、寅の刻に毘沙門天に戦勝の秘法を授けられ、勝利したと伝えられます。また、鑑真和上の高弟である鑑禎上人が、夢で白馬に導かれた鞍馬山で鬼女に襲われ、毘沙門天に助けられた日が、寅の月、寅の日、寅の刻であったという伝承もあります。

毘沙門天は、鎧を身に着けた武将の姿をした仏教を守る戦いの神です。この毘沙門天の使いが虎であり、毘沙門天を祀る有名な寺院の多くには、虎も祀られています。虎は1日に千里を走り千里を帰るといわれますが、毘沙門天に代わって人々の願いを聞いて回る役目を、力強く足も速い虎が担っているということです。



特定保健指導は生活習慣を改善するチャンスです



40歳以上の方は健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導の案内が届きます。案内がきたからといって、ガッカリしないでください。今なら、治療が必要になる前に生活習慣の改善で健康な状態に引き返すことができます。特定保健指導を生活習慣改善のチャンスと捉えましょう。

改善するなら今

自覚症状がないからといって放置してしまうと、いずれは生活習慣病を発症してしまう状態です。改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。



保健師のサポートがあります

指導というと一方的なものを想像するかもしれませんが、実際はサポートです。できそうなこと、続けられそうなことを、保健師・管理栄養士と一緒に考えます。



特定保健指導 おすすめポイント 4選

ゴールがあります

数カ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。



費用は無料です

特定保健指導にかかる費用は、当組合が負担します。みなさんは生活習慣の改善に集中して、取り組んでください。



特定保健指導の対象者はこうやって決まります！



※服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

寝具を整えて冬の眠りを快適に

冬場は、ふとんに入っても手足が冷たくてなかなか寝つけない…という人が少なくありません。冬の眠りを快適にするためには冷え対策だけでなく、寝具も大切です。寝具の選び方・使い方を工夫してみましょう。

質のよい 睡眠を得るには

睡眠は心身の疲労を回復するうえで欠かせません。

冬場、手足が冷たくてなかなか寝つけないと冷え対策に目がいきがちですが、質のよい睡眠を得るためには体と寝具との間にできる空間の温度と湿度も大切。これを「**寝床内気象**」しんしょうないきせうといい、温度 33 プラスマイナス 1 度、湿度 50 プラスマイナス 5% がベストです。

温度が 32 度以下だと体が冷えやすく、34 度以上だと寝汗をかきやすくなります。また、湿度が 45% 以下だと乾燥して肌がかさつき、55% 以上だと蒸れて寝苦しくなります。

寝床内気象を左右するのは寝具。冷え対策をしても寝つきが悪い人は、掛けふとんや敷きふとんを工夫してみましょう。

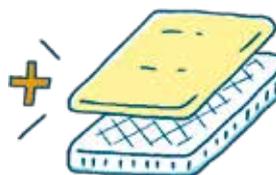


冬の眠りを快適にする寝具術

敷きふとんは枚数を多くして、厚く温かくする。掛けふとんは軽くて温かいものを使い、枚数を少なくする。寝具の素材に適しているのは、綿やウールなどの天然繊維だが、機能性の高い化学繊維の寝具も増えている。

敷きふとん 枚数を多くして、厚く温かくする

- マットレスや使っていない敷きふとんなどを足す。
- 体の下に敷きパッドやウールの毛布、タオルケットを敷く。




マットレスや敷きパッド、温かいシーツなどを足してみよう

掛けふとん 軽くて温かいものを。枚数は少なく

- 羽毛や高機能性ポリエステル綿のふとんが軽くて温かい。
- 毛布は「体→毛布→掛けふとん」の順にかけるのが基本だが、羽毛ふとんの場合は「体→羽毛ふとん→毛布」の順にかける。




毛布 羽毛ふとん
軽くて温かい掛けふとんを使おう。毛布の順番も大切

パジャマ 直接肌に触れるパジャマも重要アイテム

- フランネル生地やコットンパイル（タオル地）などの、温かくて吸湿性と肌触りがよい天然素材のパジャマがおすすめ。
- パジャマの厚着や締めつけがきついスウェットは眠りを妨げる。



ゆったりしたサイズのパジャマを着る

当組合健康スコアリングレポートのお知らせ

2021 年度版 (2019 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、みなさんの予防・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

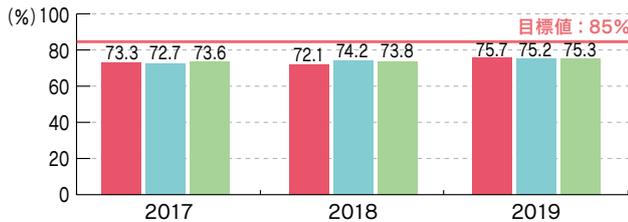
特定健診実施率は昨年から上昇していますが、目標値には届きませんでした。特定保健指導の実施率は低く、とくに被扶養者の実施率の低さが課題といえます。



総合	組合順位	159 位 / 253 組合
全組合順位		951 位 / 1,366 組合

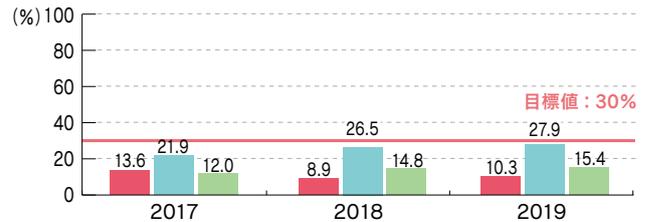
■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

特定健診の実施率		😊
1ランクUPまで	あと 132 人	



特定健診の実施率	2017	2018	2019
当組合	73.3%	72.1%	75.7%
	134 位 / 253 組合	155 位 / 253 組合	127 位 / 253 組合

特定保健指導の実施率		😞
1ランクUPまで	あと 11 人	

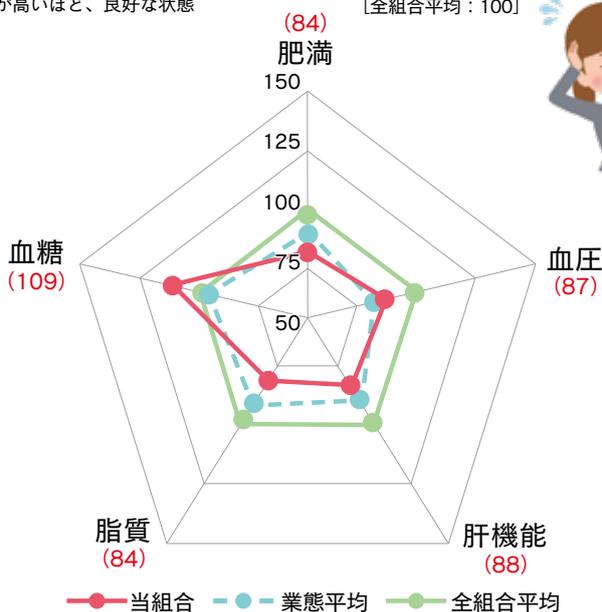


特定保健指導の実施率	2017	2018	2019
当組合	13.6%	8.9%	10.3%
	87 位 / 253 組合	165 位 / 253 組合	165 位 / 253 組合

② 健康状況

* 数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均: 100]



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均などと比較しています。血糖の数値は比較的良好ですが、それ以外の項目は平均を下回る結果となっています。

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	😊	🙂	😐	😞	😱

※ 2019 年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健康スコアリングレポートとは…



加入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。

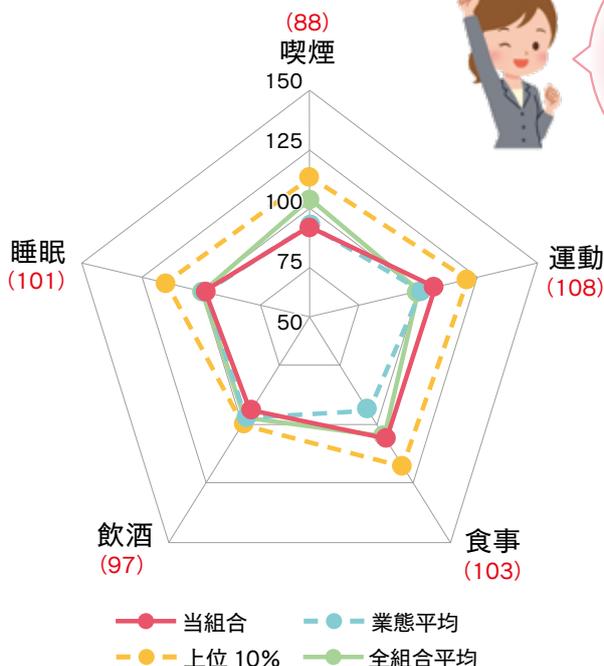
*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が連携して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。
*本レポートは、2017～2019年度のデータに基づいて作成されています。

③生活習慣



*数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均：100]



喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠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。喫煙と飲酒の数値が平均を下回っていますので、生活習慣改善が望めます。

運動習慣は平均を上回っているため、継続しましょう。

生活習慣病リスク	😊	🙂	😐	😞	😡
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	😊	🙂	😐	😞	😡

※ 2019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、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、医療費はやや高い傾向にあります。ジェネリック医薬品等の使用で医療費の節減をお願いします。



参考：医療費総額 (2019年度)

当組合
25億17百万円

● 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 (2019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
167,760円	160,880円	1.04

1より高いほど医療費が高い

今回の結果を踏まえた課題を解決するために、当組合はよりいっそう保健事業（健康づくり）に力を入れてまいります。みなさんにおかれましても、特定健診・特定保健指導を受けていただき、禁煙や適度な飲酒といった生活習慣改善への取り組みをお願いいたします。



今年1月から適用されています

傷病手当金、任意継続 被保険者変更点のお知らせ



昨年6月に可決・成立された健康保険法の一部改正において、今年1月から傷病手当金と任意継続被保険者に以下のような変更が適用されたため、お知らせします。

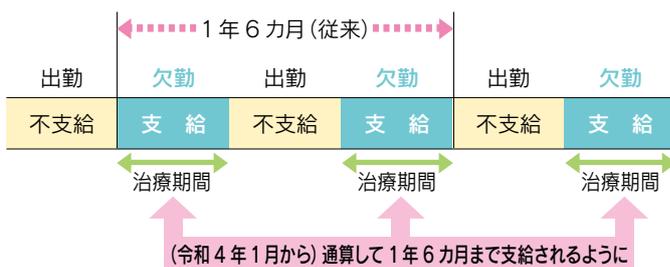
傷病手当金の支給期間が通算化されました

令和4年1月1日から

これまでの傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6カ月を超えない期間とされてきました。しかし、この1年6カ月には復職期間も含まれていたため、休業期間中の保障が不十分なケースがありました。

今年1月からは、出勤に伴う不支給期間がある場合でも、その不支給期間を除外して通算1年6カ月支給されるようになっています。

傷病手当金支給期間のイメージ



任意継続被保険者の任意脱退が可能に

令和4年1月1日から

従来の任意継続被保険者制度は、資格取得日から2年を経過するまでは、被保険者本人からの申し出による任意の脱退ができませんでした。

今年1月からは、被保険者本人が資格喪失の希望を健保組合に申し出た場合、申し出が受理された日の翌月1日に資格喪失が認められる任意脱退が可能になっています。

いけばな新進作家展が 開催されました

9月に横浜市役所アトリウムで開催された横浜華道協会主催の「いけばな新進作家展」において当組合華道教室の生徒作品が展示されました。



華道教室のご案内

教養講座「華道教室」の新規生を随時募集しております。ちょっと気になっていたという方から本格的に学びたい方まで、興味がある方はぜひご参加ください。草月流やフラワーアレンジメントで、花をいける楽しさを体感していただけます。

開催日 第1・3木曜日

時間 午後5:30～8:00

月謝 3,000円(花代実費)

お問い合わせ

詳細は当組合保健施設課
☎ 045(201)6877 まで