

# 港運 健保だより

本誌をご家庭に  
お持ち帰りください

vol.241 2024 夏



## 小海線

八ヶ岳高原線の愛称で知られる、山梨県小淵沢駅から長野県小諸駅までを結ぶ全長 78.9km の高原鉄道です。八ヶ岳山麓の美しい景色や、日本一高い JR 鉄道最高地点（標高 1,375m）を楽しむことができます。

## contents

健康管理室通信	2~3
今から使おう！ マイナ保険証	4
熱中症対策は万全に	5
Kenpo INFORMATION	
ちょこやせキャンペーン 2024 を開催します！	
健康関連動画配信のご案内 等	6~7
令和 6 年度 夏季契約プールのご案内	8

## 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。

健康診断は必ず受けましょう



## 夏季契約プールのご案内

今年度も 3 つのプールと契約いたしました！  
当健保組合ご加入のみなさんはお得な料金でご利用いただけます。  
利用方法：当健保組合に申込書を提出してください。  
組合発行の補助券を窓口に表示のうえ、組合員利用料をお支払いください。

### 東京サマーランド



JR 五日市線秋川駅よりバスで約 10 分

区分		組合員利用料
1Day パス 夏季AB期間	大人（高校生～64歳）	2,500円
	中学生	1,500円
	小学生	1,500円
1Day パス 夏季C期間	幼児（3歳～未就学児）、シニア（65歳以上）	500円
	大人（高校生～64歳）	3,200円
	中学生	2,500円
	小学生	2,500円
	幼児（3歳～未就学児）、シニア（65歳以上）	1,200円

開設期間 6月29日～9月30日 ※休園日：9月18日・19日、25日・26日

夏季A期間 6月29日～7月12日、9月9日～30日

夏季B期間 7月13日～8月2日、8月5日～7日、8月19日～23日、8月26日～30日、9月1日～8日

夏季C期間 8月3日・4日、8月8日～18日、8月24日・25日・31日

- 1Day パスの利用内容は以下のとおりです。  
アドベンチャードーム（屋内プール）、アドベンチャーラグーン（屋外プール）、各種ウォーターライダー、のりもの乗り放題（一部のアトラクションやコイン遊戯機は除く）の利用を含む。
- 事前に「日付指定整理券」の取得は不要です。

### 馬堀海岸公園水泳プール



京浜急行線馬堀海岸駅より徒歩約 10 分



開設期間 7月10日～8月31日

区分	組合員利用料
大人券（高校生以上）	170円
小人券（小・中学生）	90円

- 1 回の利用時間は 3 時間までとなっております。
- 営業時間は午前 9 時～午後 5 時となっております。

### 本牧市民プール



市営バス「本牧市民公園前」下車すぐ

開設期間 7月13日～9月1日

区分		組合員利用料
Day プール 9:00～17:30	大人（高校生以上）	900円
	中学生	300円
	小人（4歳以上）	組合員負担なし
Night プール 18:00～21:00	大人（高校生以上）	500円
	中学生	100円
	小学生	組合員負担なし

- 未就学児は Night プールをご利用になれません。
- 8月19日～23日・26日～30日は、Day プールのみ営業となります。
- 退水時間は営業終了 30 分前。

※その他詳細は、事業所あて通知または当健保組合ホームページをご覧ください。  
※施設の最新の営業状況等は、各施設にお問い合わせください。

## インフルエンザ予防接種は

# 補助金支給、健康管理室で

# ご利用できます

当健保組合では、医療機関での接種の際に補助金を支給するほか、健康管理室でも予防接種を実施いたします。夏が終わると、あっという間にインフルエンザの季節がやってきます。ご自身だけでなく周囲にうつさないためにも、予防接種は効果的です。ぜひご利用ください。

\*詳細は、令和6年9月初旬に各事業所へ発送する通知をご確認ください。

### 補助金の支給

<b>対象者</b>	被保険者および被扶養者	<b>申請方法</b>	「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事業所経由で提出
<b>対象期間</b>	令和6年9月2日(月)～令和7年1月20日(月)	<b>申請締切</b>	令和7年1月31日(金)到着分まで
<b>補助金</b>	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)		

### 自己負担は2,000円! 健康管理室での実施

<b>実施期間</b>	令和6年11月5日(火)～11日(月)の5日間	<b>接種料金</b>	2,000円
<b>実施場所</b>	当健保組合保健センター4階大会議室		

## 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。ご本人およびご家族の病気や健康についての悩み、相談をお受けしています。

お電話での対応も可能ですので、お気軽にご相談ください。

#### 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  
(TEL 045-201-0656)

**相談料** 無料

**受付時間** 午前9時～午後4時(月～金曜日)

**実施場所** 当健保組合保健センター3階健康管理室

#### テレホン健康相談

**ご利用番号** 当健保組合健康管理室  
(TEL 045-201-0656)

**相談料** 無料

**受付時間** 午前9時～午後4時(月～金曜日)

## 受診は令和7年2月末まで! 特定健康診査を受けましょう!!

40歳から74歳の当健保組合被扶養者の方々向けに、「受診のご案内」と「受診カード」を緑色の封筒(写真)でご自宅にお送りしています。

- 同封の「医療機関一覧」からお住まいの近くの医療機関をお選びいただき、電話予約をしてください。
- 特定健診は**無料**で受診できます。
- 健診の結果に応じて、一人ひとりにあわせた特定保健指導を行います。

緑の封筒が目印!



令和5年度

## 健康管理室利用状況のご報告

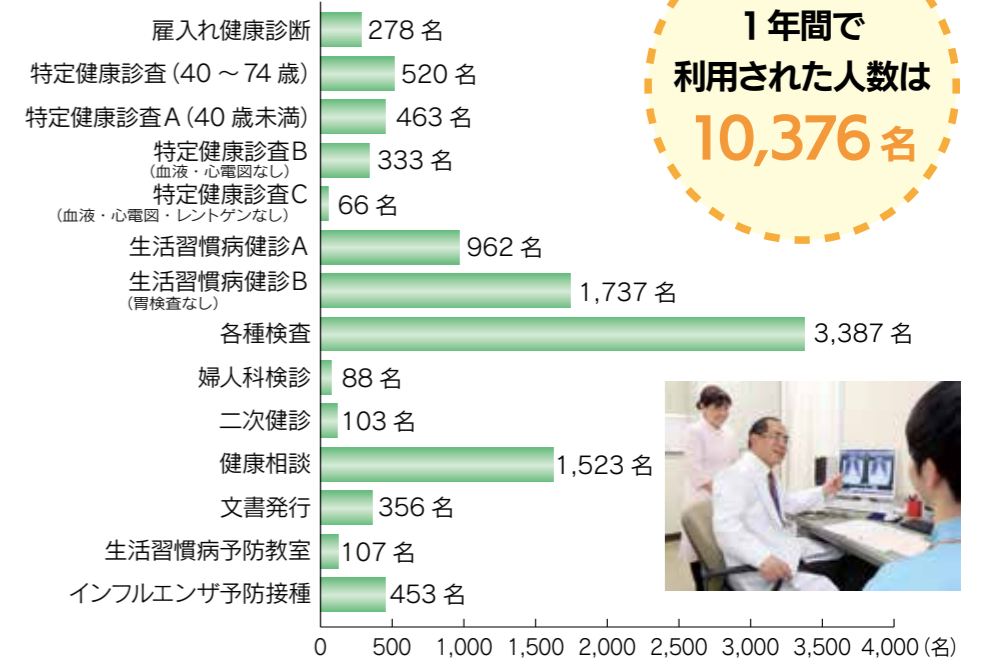
# 健診や健康相談、予防接種などを実施しています



健康管理室の令和5年4月1日から令和6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。

## 健康管理室を利用された人数

健康管理室は、令和5年度中に特定健康診査、定期健康診査、生活習慣病健診、各種検査から健康相談まで延べ10,376名と前年度より多くの方にご利用いただきました。引き続き健康管理室を積極的にご利用ください。



## 精密検査における早期発見者件数のお知らせ

下の表は、健診の結果、精密検査を受けて早期に疾病を発見できた件数です。大腸がんなどの病気も早期発見の実績があります。長く健康であるためにも健診を受けましょう。

検査項目 ※( )は検査総件数	要精検者 件数	精検結果(早期発見者件数)			
		異常なし	悪性疾患	良性疾患	保留 (精査中・未精査)
胃検査(967件)	42件	1件	食道がん1件	胃・十二指腸ポリープ等の疾患23件	17件
便潜血検査(2,560件)	129件	19件	大腸がん1件	直腸・大腸ポリープ等の疾患47件	62件
胸部X-P(4,296件)	18件	11件	縦隔脂肪肉腫1件	肺気腫1件	5件
エコー 超音波検査(1,035件)	13件	3件	-	肝血管腫等の疾患6件	4件
前立腺PSA検査(749件)	15件	1件	前立腺がん2件	前立腺肥大6件	6件
合計	217件	35件	5件	83件	94件

◎当健康管理室の検査結果で「所見あり」と判定され、さらに「精密な検査」を必要とするため、病院等医療機関へ受診を推奨した件数と精検結果

猛暑を乗り切るための

# 熱中症対策は万全に

暑さ厳しい日本の夏。2023年には異常気象ともいえる記録的猛暑に見舞われ、5月から9月の5カ月間で、**熱中症**とその疑いによる搬送者は9万1,000人にのぼりました。国は**熱中症特別警戒アラート**や**クーリングシェルター**などの対策に乗り出しています。

## 熱中症特別警戒アラート

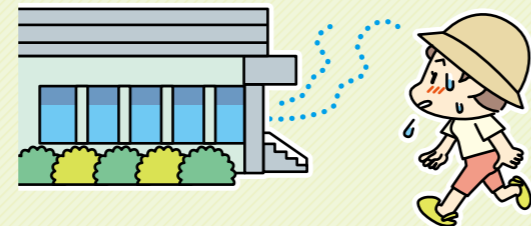
環境省と気象庁は、気温や湿度などをもとに推計した「暑さ指数」が33以上になると予測される日の前日夕方と当日早朝に、**熱中症警戒アラート**を発表しています。さらに、今年の夏からは、**都道府県内のすべての観測地点**で「暑さ指数」が35以上になると予測される場合に、1段階上の**熱中症特別警戒アラート**が発表（10月の第4水曜日まで、前日14時ごろに発表）されています。



## クーリングシェルター

冷房が効いた部屋を開放し、暑さしのぎに誰もが利用できる施設のこと。環境省では、地方自治体に対して、役所庁舎や公民館、図書館などの公的施設のほか、ショッピングセンターなどの民間施設も、クーリングシェルターとして事前に指定し、開放することを呼びかけています。

クーリングシェルターにアクセスしやすいように、**クーリングシェルター・マーク**（右）を定め、活用を推奨しています。



## まずは自分の身を守ることから心がけよう 熱中症の予防と対処法

### 室内では

- エアコンや扇風機で温度調節
- 遮光カーテンやすだれの利用

### 外出時には

- 日傘や帽子を使用
- 日陰の利用やこまめな休憩
- 暑い日は日中の外出をできるだけ控える



のどの渴きを感じていなくても  
こまめに水分補給  
※塩分も意識!

吸湿性や通気性のよい  
衣服の着用



保冷剤や氷、冷たいタオルなどで  
体を冷やす



環境省の WEBサイトもCHECK

環境省 **熱中症予防情報サイト**  
<https://www.wbgt.env.go.jp/sp/>



令和6年12月2日 従来の保険証は廃止に!

# 今から使おう! マイナ保険証

従来の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってください。

マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。



マイナ保険証の使い方の動画はコチラ（厚生労働省）



## マイナ保険証のメリット

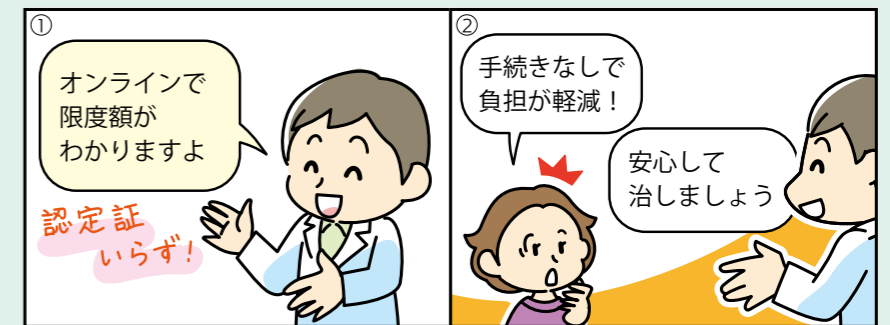
### 1 質のよい医療が受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。  
※本人が同意した場合のみ。



### 2 高額な窓口負担が手続きなしで軽減

医療費が高額になっても、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。健保組合への手続きは不要です。



## マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには?

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、**ご自身で「保険証利用の登録」**が必要です（登録は1回のみ）。急な病気のときにあわてないよう、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の登録は  
ここでできます



マイナポータル



医療機関窓口の  
カードリーダー



セブン銀行 ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの動画は  
コチラ  
(厚生労働省)



マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。  
医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

マイナンバーカードをお持ちでない方はコチラ  
(マイナンバーカード総合サイト)





# いつでも、どこでも、健康関連動画配信のご案内

期間限定で、ストレスや睡眠、目の健康、歯周病など12項目の健康関連動画を配信中！  
3分ほどの動画なので、隙間時間で手軽に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。ぜひご活用ください。

**視聴期間** 2024年8月1日(木)～10月31日(木)

スマートフォン、パソコンからアクセスしてください。



カテゴリ	動画タイトル
歯と口の健康	歯周病を予防するために
目の健康	情報機器と目の健康
女性の健康	女性の健康管理
転倒予防	転倒防止のセルフケア
転倒防止	転倒防止のセルフチェック
睡眠	快適な睡眠のために～睡眠の仕組みと重要性
睡眠	快適な睡眠習慣のポイント①規則的な生活リズム
睡眠	快適な睡眠習慣のポイント②体温調整
睡眠	快適な睡眠習慣のポイント③就寝前行動
考え方へのアプローチ	いろいろな考え方を増やすコツ
ストレス対処法	ストレスマネジメントとは？
ストレス対処法	ストレスと上手く付き合うには？



## 令和5年度 健康者・健康家族表彰

当健保組合では保健事業の一環として、1年間に1度も保険診療を受けられなかった方を、健康者・健康家族として表彰しています。

令和5年度(令和5年4月から令和6年3月まで)の間に該当された健康者は、単身者540名、健康世帯27世帯でした。該当された方には、令和6年8月に事業所を通じてカタログギフトを贈呈します。

引き続き健康の保持増進にご留意いただきますよう、お願いいたします。

## 保健センター 夏季休業のお知らせ

当健保組合保健センター(2階事務所、3階健康管理室)は、下記の期間中、休業とさせていただきます。

ご迷惑をおかけし申し訳ありませんが、よろしくお願いいたします。

**令和6年8月14日(水)～8月16日(金)**

# ちょこやせキャンペーン2024を開催します!

当健保組合では、昨年に引き続き、9月下旬から11月中旬までちょこやせキャンペーンを開催します。パソコンやスマートフォンからエントリー。週に1回体重を入力するだけの手軽なイベントです。獲得したポイントを使って、景品が当たる抽選に応募することもできます。ぜひご参加ください。



※詳細は、8月中旬に事業所へ通知します。また、ホームページにも掲載します。

**参加費無料**

**先着200名様限り**

登録期間	2024年8月26日(月)～9月22日(日)
実施期間	2024年9月23日(月)～11月17日(日)
参加対象者	当健保組合の被保険者

スマートフォン、パソコンからご登録ください。  
<https://wellme.jp/camp/yokokou/kg202410/site/>

## 算定説明会を開催しました

6月20日(木)、当健保組合保健センター4階大会議室において、約1時間半にわたり各事業所の担当者を対象に算定説明会を開催しました。

日 時	6月20日(木) 14時
場 所	保健センター 4階大会議室
参加事業所	40社 42名

## 健康管理委員のための勉強会を開催しました

5月22日(水)、オンラインで健康管理委員のための勉強会を開催しました。徳重保健師より、データヘルス計画における当健保組合の取り組みについて説明しました。

日 時	5月22日(水) 14時
参加事業所	オンライン…27社 30名