

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

港運

健保だより

vol.224 2020 冬



とやま土人形（富山県）

嘉永年間(1848～54)に起源をもつ富山の伝統工芸品で、一つひとつまごころを込めてつくられています。干支のほかにも、学問の神様「天神様」や桃の節句に飾られる「抱き雛」などが代表的です。

横浜港運健康保険組合

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

contents

新年のご挨拶	2
干支の話「ねずみ」	3
Kenpo INFORMATION	4
契約アイススケート場／健康保険組合全国大会／ 組合会選定議員就任のお知らせ	
カラダ改善セミナーを開催しました	5
秋の家族連れバスハイキング実施報告	6
秋の健康ウォーキング実施報告	7
春の家族連れバスハイキングのお知らせ／ 健康ウォーキングのお知らせ	8

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、穏やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、当健保組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜りまして、心より御礼申し上げます。

2019年は5月に新元号へ移行し、10月には消費税率10%への引き上げが行われ、国民生活に多くの変化のあった年となりました。2020年は東京で二度目のオリンピックが開催される記念すべき年であり、みなさまも胸を躍らせて待ち望んでおられることとお察しいたします。

さて、健保組合全体の収支動向を見ますと、2014年度から5年連続の経常黒字となっていますが、これは保険料率の引き上げなどによるもので、依然として3割の組合が赤字の状況にあります。健保組合にとって重い負担となっている高齢者医療への納付金は、団塊の世代が75歳に到達しはじめる2022年度以降さらに急増することが明らかで、大きな課題となっています。

国民皆保険制度を持続可能にするためには、給付と負担のさらなる見直し、世代間・世代内のアンバランスの是正などの改革への継続的な取り組みが必要不可欠です。健康

保険組合連合会では、2020年6月にまとめられる予定の「骨太方針2020」に向けて、「高齢者医療費の負担構造改革」「保険給付の適正化」「保健事業の取り組みを通じて健康な高齢者を増やす」の3点の実現を、喫緊の課題として求めています。

ご加入のみなさま方におかれましては、適正受診やセルフメディケーション、ジェネリック医薬品の使用などにより、医療費の節減をお心がけくださいますようお願い申し上げます。

また、健康診断をはじめ、今年も当健保組合で展開するさまざまな保健事業を積極的にご活用になり、ご家族全員の健康維持・増進、ひいては健康寿命の延伸につなげていただければと存じます。

最後になりますが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

2020

千支の話



ねずみ算は400年前の 数学パズル!?

数が急激に
増えることを
「ねずみ算式に
増える」といい
ます。ねずみ
算の起源は、
江戸時代の数
学者・吉田光
由が、1627



年に記した『塵劫記』に掲載された問題です。

『塵劫記』は、寺子屋などで算数の教科書として使われ、ねずみ算のような数学パズルの問題が、豊富なイラストとともに掲載されていました。掛け算すらできない人が大多数であった時代に人気を博し、そろばんとともに普及してベストセラーに。一般の人々の計算能力を飛躍的に向上させ、日本の数学の発展にも大きく寄与したといわれています。

さて、『塵劫記』に掲載されていたねずみ算ですが、「正月にねずみの夫婦が現れて12匹の子を生み、親子合わせて計14匹となった。2月にこの14匹が7組の夫婦となり、さらに12匹ずつ子を生んだ。このように月に一度、1組が12匹ずつ子を生み続けたとすると、12月には全部で何匹になるか」という主旨の問題だったそうです。

最終的に莫大な数になるのですが、この問題が解けるかどうか、あなたもぜひチャレンジしてみてください!

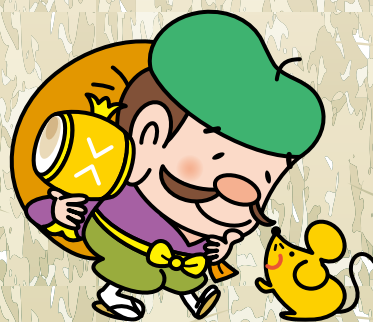
千支のねずみが 米俵に乗っている理由

千支の最初の動物として知られるねずみは、多産のため、子孫繁栄の象徴とされている縁起のよい動物です。

千支の置物やイラストなどでは、ねずみが米俵に乗っているものが多く見られますが、これは米が好きだからということではありません。ねずみは、七福神の1人で五穀豊穡の神様であるだいこくてん大黒天の使いとされているからです。

大黒天とねずみとの関係には諸説ありますが、日本最古の歴史書『古事記』には、「因幡の白うさぎ」の伝説で有名な大国主命の災難をねずみが救ったという逸話が書かれています。「大国」と「大黒」が「だいこく」と同じ音で読めるため、日本古来の神様である大国主命とインドの神様である大黒天が同一視されるようになり、ねずみも大黒天の使いとなったようです。

大黒天は商売繁盛をもたらす神様でもあり、日本銀行が初めて正式なお札として発行した旧一円券・旧五円券・旧十円券・旧百円券は、いずれも大黒天の図柄でした。この通称「大黒札」には、大黒天と米俵とともに3匹の白いねずみが描かれています。



■ 契約アイススケート場一覧

施設名	区分	利用料(円)		貸靴料(円)	アクセス 電話番号
		一般	組合員		
横浜銀行 アイスアリーナ 	大人 (高校生以上)	1,900	1,200	貸靴 込み	JR 東神奈川駅 下車徒歩 5 分 TEL 045-411-8008
	小人 (中学生以下)	1,400	800		
KOSÉ 新横浜 スケートセンター 	大人 (高校生以上)	1,250	650	650	JR 新横浜駅 下車徒歩 5 分 TEL 045-474-1112
	小人 (中学生以下)	750	250	450	
としまえん 冬の 1 日券※ 令和 2 年 3 月 1 日まで 	大人 (中学生以上)	4,600	1,740	貸靴 込み	西武線豊島園駅 下車徒歩 2 分 TEL 03-3990-8800
	小人 (3 歳～小学生)	3,500	1,330		

* 休館日、営業時間等は各施設へお問い合わせください。

※としまえんの「冬の 1 日券」とは入園＋滑走＋貸靴＋乗り物フリー券のセットです。

3月31日まで
*としまえんは3月1日まで

当健保組合では冬季限定で左記アイススケート場と契約しています。
今年の冬もスケート場で思い出をつくりましょう。

★ご利用の際は当健保組合発行の滑走券と利用料を施設窓口へ提出してください。

*滑走券の申込みは期間中随時受付しています。申込書(組合ホームページよりダウンロード)を当健保組合保健施設課に提出してください。

契約アイススケート場を
今年も開設中!

組合会選定議員就任のお知らせ

田口 雅彦 誠貿易運輸株式会社
就任日 令和元年12月1日付 (敬称略)



歯止め「保険給付範囲の見直しによる医療費の適正化」「人生100年時代。健康寿命延伸に資する保健事業の推進」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。



令和元年11月22日(金)、東京国際フォーラムで「令和元年度健康保険組合全国大会」が開催され、全国から約1400組合4、100名の健保組合関係者が参加しました。大会テーマは「迫る2022年危機! 今こそ改革断行を!」とし、「現役世代を守りたい! 国民皆保険を支えるために」をサブテーマに掲げました。皆保険制度を将来へとつなぐための「高齢者医療費の負担構造改革」を中心とした、医療保険制度の抜本的改革などを強く求めました。最後に、「皆保険の維持に向けて、まずは高齢者の原則2割負担の実現」「必要な公費の拡充。現役世代の負担増に歯止めをかける」を強く求めました。

令和元年度

健康保険組合全国大会

令和元年度

第 1 回

参加事業所 10 社

参加者数 12 名

カラダ改善セミナーを開催しました



体重増加の原因は？



講義の後は、体を動かししました！



参加された方の声

- 参加して良かったです。講義とトレーニングの時間配分もベストでした。
- 食事と運動の両面から健康に対する知識を得られてよかった。
- 身体の分析表をもらったのが、とてもよかった。



次回は

第2回糖尿病予防教室 令和2年2月19日(水) 開催予定です

去る10月23日(水) 午後1時から、当組合保健センター大会議室にて「カラダ改善セミナー」を開催しました。

講義の後、トレーニングルームへ移動して、準備体操をしてから効果的な運動、筋トレ・ソフトチューブトレーニングを使用しての運動・ドロ잉・ウォーキングなどを実践していただきました。

最後に、健康目標シートを使い、6カ月後の体重・腹囲の目標や、目標を達成するための行動・食事等に取り組まれるようお願いし、閉講となりました。

プログラム PROGRAM

13:00 受付・血圧測定・腹囲測定・体組成測定

13:30 開講
体組成説明 木下看護師
体重増加の原因を探る
太りにくい食事とは？ 徳重保健師

14:30 休憩

14:40 効果的な運動
(5階トレーニングルームにて) 田村看護師

15:30 まとめ・行動目標・計画の設定・アンケート記入

16:20 閉講

静岡県

令和元年度

秋の家族連れバスハイキング

宇佐美のみかん狩りと酪農王国

令和元年
10月19日
(土)

参加事業所
24社

バス
2台

参加者数
91名



10月に秋の家族連れバスハイキングを開催しました。出発後、熱海後楽園ホテルで昼食をとり、ホテルから見える海や熱海の景色を楽しみました。

昼食後はうさみ農園でみかん狩りです。甘酸っぱい早生みかんを味わった後は、酪農王国オラッチェで動物たちとふれあったり、隣接する工場で作ったソフトクリームを味わうなどして満喫！ご参加いただきありがとうございました。

ホテルから熱海の景色を堪能



読売ジャイアンツの納会にも使われた場所で昼食！

たくさんとれるかな



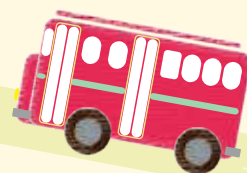
エサやりはこんなに近くで



元気な牛がお出迎え！



常盤海運㈱ 菊地 正起さんが撮影した写真です。
投稿ありがとうございました！



令和元年度 秋の健康ウォーキング

「よこはま動物園ズーラシア」で 動物とふれあいました!!

令和元年
11月2日
(土)



参加事業所 23社

参加者数 115名



「よこはま動物園ズーラシア」で秋の健康ウォーキングを開催しました。日差しが出て気温も上がった絶好のウォーキング日和、インドライオンやオカピをはじめとした、さまざまな動物を見ることができました。

ふだん、なかなか見れない動物たちの鳴き声やしぐさ、大きさに驚いたり、かわいい動きに見とれたり、子どもだけでなく大人も楽しい時間を過ごせたのではないのでしょうか。



ひなたぼっこするインドライオン



実はキリンの仲間だというオカピ



迫力満点のインドゾウ



高山に生息するゴールデンターキンも見れます



令和2年度 春の家族連れバスハイキングのお知らせ

いちご狩り

4/11

当健保組合の人気イベント・バスハイキング。今年の春は、いちご狩りの予定です。ご家族や職場の仲間とのご参加をお待ちしております。

開催日 令和2年4月11日(土)
雨天決行

参加資格 当健保組合の被保険者・被扶養者(開催日当日有資格者)

募集人員 250名

*申し込み方法等詳細につきましては3月初旬にお送りする事業所あて通知、または当組合ホームページをご覧ください。



令和2年度 健康ウォーキングのお知らせ



木更津海岸 潮干狩り

5/9

ご家族そろって参加できる健康イベント「健康ウォーキング」。今年も昨年に引き続き「木更津海岸潮干狩り」を実施します。潮の香りのなか、アサリを収穫する楽しさを味わってみてはいかがでしょうか。たくさんのご参加、お待ちしております!



開催日 令和2年5月9日(土)

開催場所 木更津海岸・中の島公園
(千葉県木更津市中央)

参加資格 当健保組合の被保険者・被扶養者
(開催日当日有資格者)

募集人員 200名

*申し込み方法等詳細につきましては4月中旬にお送りする事業所あて通知、または当組合ホームページをご覧ください。

*水分補給など十分な熱中症対策をご準備のうえご参加ください。



投稿を
募集します

当健保組合では、上記「家族連れバスハイキング」「健康ウォーキング」をはじめさまざまな事業を行っています。参加された方のお写真・感想などございましたら、当健保組合保健施設課までご連絡ください。