

港運 健保だより

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

vol.245

2025

夏



土浜海岸（鹿児島県）

奄美大島にある海岸の一つで、奄美空港の西方 5km に位置しています。道路を挟んだ展望所は、海岸を一望できるほか、水平線から昇る朝日が見どころの絶景ポイントです。

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

健康管理室通信	2～3
12月2日から健康保険証が使えなくなる!?	4
上手な薬局のかかり方	5
Kenpo INFORMATION	
被扶養者資格調査のお知らせ	
グッピーヘルスケア／歯科健診のご案内 等	6～7
令和7年度 夏季契約プールのご案内	8

健康診断は必ず受けましょう



夏季契約プールのご案内

暑さも疲れもプールで流そう

今年度も3つのプールと契約しました。当健保組合ご加入のみなさんは、組合員料金でお得に利用できます。夏の思い出づくりにぜひお役立てください。

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各施設の窓口に提示のうえ、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
	幼児（3歳～未就学児）、シニア（65歳以上）	500円
1Day パス 夏季C期間	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 7月5日～9月29日

※休園日：9月24日～26日

夏季AB期間 7月5日～8月1日、8月4日～8日、8月18日～22日、8月25日～29日、9月1日～23日、9月27日～29日

夏季C期間 8月2日・3日、8月9日～17日、8月23日・24日・30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）、各種ウォータースライダー、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12日～9月15日

※休園日：9月8日～12日

区分		組合員利用料
Day プール 9:00～17:00	大人（高校生以上）	900円
	中学生	300円
	小人（4歳～小学生）	組合員負担なし
Night プール 18:00～20:30	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。

■ Nightプール営業日は、7月12日・13日、7月19日～8月25日、8月30日・31日、9月6日・7日となります。

■ 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 接種できます



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。補助金は9月から翌年1月まで、健康管理室では11月初旬に実施しますので、早い段階からのインフルエンザの予防に効果的です。ぜひご利用ください。

*詳細は、令和7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

対象者	被保険者および被扶養者	申請方法	「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
対象期間	令和7年9月1日(月)～令和8年1月20日(火)	申請締切	令和8年1月30日(金)到着分まで
補助金	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

実施期間	令和7年11月4日(火)～10日(月)の5日間	接種料金	2,000円
実施場所	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。ご本人だけでなくご家族の病気や健康についての悩み、相談についてもお受けしています。お電話での対応も可能ですので、気がかりなことがあれば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
(横浜市中区北仲通4-44)

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8年
2月末まで!

特定健康診査を 受けましょう!!

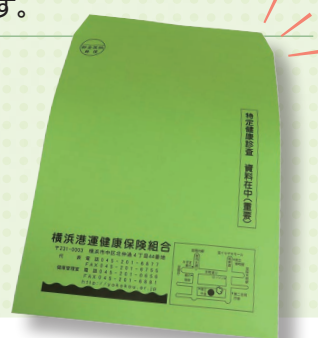
40歳から74歳の当健保組合被扶養者の方々に、特定健康診査の「受診のご案内」と「受診カード」を緑色の封筒(写真)でご自宅にお送りしています。

●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6年度

健康管理室利用状況のご報告

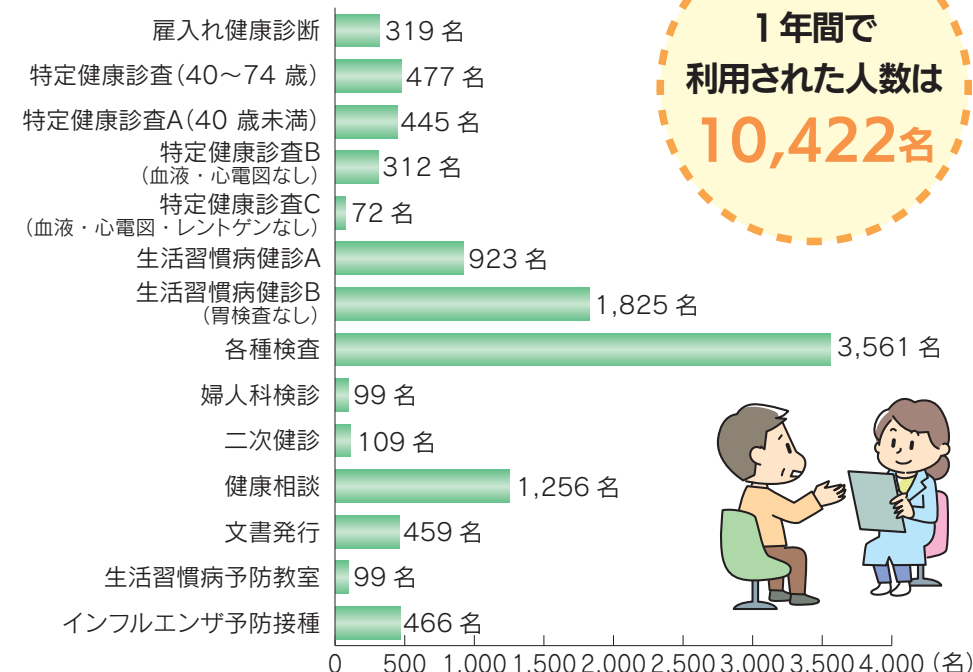
前年度よりも 多くの方々にご利用 いただきました



健康管理室の令和6年4月1日から令和7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6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10,422名**と多くの方々にご利用いただきました。引き続き健康管理室をご利用ください。



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。食道がんなどの病気も早期発見の実績があります。進行する前の段階で発見できれば、治療の負担が少なく済みます。

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(927件)	44件	8件	食道がん 1件	胃・十二指腸ポリープ等の疾患 23件	12件
便潜血検査(2,629件)	148件	19件	小腸リンパ腫 1件	直腸・大腸ポリープ等の疾患 61件	67件
胸部X-P(4,311件)	20件	6件	—	肺気腫等の疾患 6件	8件
エコー 超音波検査(1,080件)	26件	2件	膀胱がん 1件 肝細胞がん 1件	肝血管腫等の疾患 13件	9件
前立腺PSA検査(801件)	11件	0件	前立腺がん 1件	前立腺肥大 4件	6件
合計	249件	35件	5件	107件	102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

知っていますか？

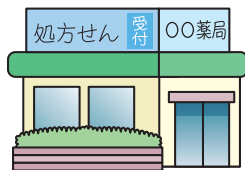
上手な薬局のかかり方



薬局にかかる際は、少し工夫するだけで薬の管理や医療費の節約に役立てられます。上手な薬局のかかり方を知っておきましょう。

1 かかりつけ薬局をもとう

かかりつけ薬局をもつことで、薬の服用歴や副作用、アレルギーなどの情報の管理に加えて、市販薬とのみ合わせや薬のもらいすぎを予防できます。複数の病院を受診する場合も、薬局は1カ所にまとめましょう。かかりつけ薬局を選ぶ際は、健康について幅広い相談が可能な**健康サポート薬局**を探してみましょう。



健康サポート薬局の目印はこちら！



2 お薬手帳を持参しよう

お薬手帳は、自分が服用している薬の情報を記録するものです。受診時などに医療機関や薬局で提示することで、薬のみ合わせや副作用の確認、重複投与の予防に役立ちます。スマホのアプリ版であれば、外出先での受診の際もすぐに提示できるので便利です。**マイナ保険証**を使うことで※、医師や薬剤師はより的確な情報に基づいて治療や服薬指導を行えるため、安全な医療を受けられます。



※診療や健康情報などの提供に同意した場合

3 ジェネリック医薬品を活用しよう

ジェネリック医薬品は新薬の特許が切れたあとに同じ有効成分を使って製造される医薬品のことです。ジェネリック医薬品には新薬開発のコストが含まれないため、新薬と比べて低価格で購入できます。また、国の審査により、新薬と同等の効果・効能があることが認められています。医療の質を下げることなく価格を抑えられるため、ぜひ活用しましょう。

差額のイメージ

脂質異常症の薬を1日1錠1年間服用した場合

先発医薬品: 15,768円
ジェネリック医薬品: 8,366円

差額
7,402円

※薬代のみを3割負担で計算（小数点第1位を四捨五入）

新薬に近い→AG（オーソライズド・ジェネリック）をご存知ですか？

AG（オーソライズド・ジェネリック）とは、先発医薬品のメーカーから許諾を得て製造されたジェネリック医薬品のことです。有効成分に加えて、原薬、添加物、製造方法などが先発医薬品と同じ薬です。通常のジェネリック医薬品と同様に価格が抑えられており、先発医薬品と同等の効果と安全性が確認されています。

今年12月2日から健康保険証が使えなくなるって本当ですか!?



医療機関の受診などで、従来の健康保険証を引き続きご利用されている方もいらっしゃるかと思います。しかし、**今年の12月2日から健康保険証が完全に廃止され、利用ができなくなります。**マイナ保険証か、資格確認書での受診に変わりますのでご注意ください。

12月2日以降の病院のかかり方

マイナ保険証、または資格確認書で保険診療を受けることができます。

●マイナ保険証

保険証の利用登録を済ませたマイナナンバーカードのことです。過去の診療情報に基づいた確かな医療を受けることや調剤情報が確認できるなど、メリットがたくさんあります。原則12月2日以降は、マイナ保険証の利用が基本となります。

●マイナ保険証+資格情報のお知らせ

不具合などでカードリーダーが使用できない場合、マイナ保険証とあわせて、昨年お送りした「資格情報のお知らせ」をセットで提示することでも保険診療を受けられます。

●資格確認書

マイナ保険証をお持ちでない方は、資格確認書を使用して病院を受診することになります。資格確認書については、10月に発行予定の『健保だより秋号』にてお知らせする予定です。

本当です！
マイナ保険証への
早めの切り替えを
ご検討ください。



＼使おうと思っても使えない!? /

マイナナンバーカード・電子証明書には有効期限があります！

マイナ保険証の登録を済ませても医療機関で受付ができない場合、マイナナンバーカードの電子証明書の有効期限切れなどが考えられます。有効期限の2～3カ月前くらいに、自治体から「有効期限通知書」が届くので、案内に沿って更新手続きを行ってください。

■マイナナンバーカードの有効期限

- 18歳以上の場合は、発行から10回目の誕生日まで
 - 18歳未満の場合は、発行から5回目の誕生日まで
- ※マイナナンバーカードの有効期限は、カードの表面に印字されます。
※令和4年3月31日までに交付申請された20歳未満の方のマイナナンバーカードの有効期限は、発行から5回目の誕生日までです。

■電子証明書の有効期限

- 年齢にかかわらず、発行から5回目の誕生日まで
- ※マイナナンバーカード表面の電子証明書の有効期限欄には印字されていません。
市区町村窓口で記入してもらうか、有効期限を確認のうえ、ご自身で記入する必要があります。

マイナナンバーカードの申請、マイナ保険証の利用登録、更新手続きについて

●マイナナンバーカードの申請

<https://www.kojinbango-card.go.jp/apprec/apply/>



●マイナ保険証利用のメリット

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_22682.html



●マイナ保険証利用登録

https://myna.go.jp/html/hokenshoridou_top.html



●マイナナンバーカード総合サイト「更新手続きについて」

<https://www.kojinbango-card.go.jp/card/renewal>



※マイナナンバーカードの取得、マイナ保険証の利用登録は任意です。

歯科健診を無料で実施しています！

神奈川県の一部歯科医院の協力のもと、無料の歯科健診を年度内実施しております。
当健保組合の被保険者・被扶養者が対象です。この機会をぜひご利用ください。



- 期 間** 令和7年4月1日（火）～令和8年3月31日（火）
対 象 当健保組合加入の被保険者・被扶養者
費 用 無料

受診の流れ

- 1 受診する歯科医院へ電話にてご予約いただきます。その際、「健保連神奈川連合会歯科健診を受診する」旨、お伝えください。
- 2 受診当日は、マイナ保険証、健康保険証等をご持参ください。

その他

- 健診時に治療が伴った場合、治療費をお支払いいただきます。
- 神奈川県内の所定の協力歯科医院での実施となります。詳しくは下記URL、または二次元コードからご確認ください。
- 健診終了後は、歯科健康診査通知票をお受け取りください。

https://www.dent-kng.or.jp/iryou/services_dental/



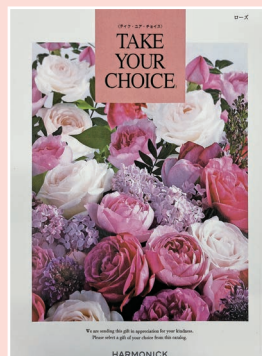
お問い合わせ：健康管理室 ☎045-201-0656

令和6年度 健康者・健康家族表彰

当健康保険組合では保険診療を受けずに1年間を過ごされた方を、健康者・健康家族として表彰しています。

令和6年度（令和6年4月から令和7年3月まで）の間に該当された健康者は、単身者581名、健康世帯20世帯でした。該当された方には、令和7年8月に事業所を通じ、敬意を表し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、お願い申し上げます。



※カタログの写真はイメージです。実際と異なる場合があります。

保健センター 夏季休業のお知らせ

当健康保険組合保健センター（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7年8月13日（水）～
8月15日（金）

健康保険被扶養者資格調査のお知らせ

令和7年度からマイナンバーを使用した調査方法に変わります！



例年、年1回の被扶養者資格調査を実施していますが、今年度から事務担当者や加入者のみなさまの負担軽減のため、マイナンバーを利用した「情報連携」を活用する調査方法に変更いたします。

対象者 調査時点で、当健保組合に扶養認定されている16歳以上の被扶養者 ※令和7年1月1日以降に認定された被扶養者は除きます。

調査方法

一次調査

当健保組合でマイナンバーを使用した「情報連携」により取得した収入情報から、対象となる被扶養者が認定基準を満たしているかを確認します（事業所側が行う手続きはありません）。

二次調査

一次調査の結果、次の項目に該当した方には、当健保組合から対象者の調査表を事業所宛に送付しますので、調査表に必要書類を添付して提出してください。（具体的な添付書類については、調査表送付時にお知らせします）

- 年収が扶養認定基準を満たしていなかった場合
- 収入情報の照会ができず収入の確認ができなかった場合
- 夫婦共働きで配偶者の収入状況を確認する必要があると判断された場合
- 被保険者と別居している場合 など

調査のスケジュール

令和7年8月～：
マイナンバーによる「情報連携」を用いた調査開始

令和7年9月～：
二次調査対象者への調査表送付

令和8年2月：
調査完了予定



健康管理アプリ グッピーヘルスケアのご案内

当健保組合では、健康管理アプリ「グッピーヘルスケア」を導入しています。歩数計・体重・睡眠など16種類以上の健康管理機能を搭載し、健康維持や運動不足解消に役立てられます。また、毎月抽選でAmazonギフトカードが当たりますので、ぜひご活用ください。

登録実施期間

令和8年3月31日（火）まで
※実施期間中はいつでも登録可。
※実施期間後も、歩数計等の機能は引き続きご利用いただけます。

対象者

当健保組合の被保険者および18歳以上の被扶養者

費用

無料
※アプリをインストールする際の通信料等はご負担願います。

参加方法

右記二次元コードからアプリをインストールしてください。



組合会理事就退任のお知らせ

退任

次の互選理事が退任されました。（敬称略）
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。

互選理事 内藤 千尋 三井埠頭株式会社
令和7年6月30日付

就任

新たに就任された互選理事をご紹介します。（敬称略）
当健保組合の健全な発展と運営に参画していただきますようお願い申し上げます。

互選理事 中尾京太郎 三井埠頭株式会社
令和7年7月1日付

新組合職員の紹介

令和7年4月1日付

- 事務長 角田 智通
- 健康管理室・保健師 森山 千佳
- 健康管理室・レントゲン技師 村山 好民