

港運 健保だより

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

vol.246 2025 秋



袋田の滝（茨城県）

高さ 120m、幅 73m の大きさを誇り、日本三名瀑にも数えられる滝です。滝の流れが大岩壁を四段に分かれて落下することから、「四度の滝」とも呼ばれています。かつて西行法師が「この滝は四季に一度ずつ来てみなければ真の風趣は味わえない」と絶賛したほどです。

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

令和 6 年度決算報告	2～3
令和 7 年度健康管理者講習会開催	4～5
Kenpo INFORMATION	
みかん狩り／資格確認書について／健康関連動画／ 生活習慣病予防セミナー開催予告 等	6～7
春季女性生活習慣病予防健診のご案内／ 健康診断結果表ご提出のお願い／ インフルエンザ予防接種のご案内	8

健康診断は必ず受けましょう

令和
8
年度

春季女性生活習慣病予防健診のご案内 全国の提携機関で お気軽に受診しませんか

受診料無料



東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）との提携事業です。

当健保組合では、東振協と提携した女性生活習慣病予防健診を、令和 8 年度の春季も実施いたします。全国の指定会場でお気軽に受診できるので、病気の早期発見、生活習慣の改善に役立ちます。

この機会にぜひ受診してください！

＊東振協の女性生活習慣病予防健診は春と秋の年 2 回実施しています。

対象者	誕生日が昭和 27 年 4 月 1 日から昭和 62 年 3 月 31 日までの女性被扶養者
実施期間	令和 8 年 4 月 1 日（水）から 8 月 31 日（月）
実施会場	全国の指定会場（事業所へのお問い合わせ、または健保組合のホームページでも検索できます）
費用	無料（健保組合が全額負担します。ただし、子宮がん検査希望の場合は 2,000 円の自己負担があります）

（注意）
（事項）
子宮がん検査は、自己採取法と医師採取法のいずれかとなりますが、自己採取法が実施できない会場もあります。また、医師採取法については、施設等の都合により別の日に会場近くの医療機関で実施する場合があります。
＊申し込み方法等詳細につきましては、11 月下旬にお送りする事業所あて通知をご覧ください。

お問い合わせ 横浜港運健康保険組合 健康管理室 電話 045（201）0656

40 歳以上の
被扶養者の方
に朗報

健康診断結果表ご提出のお願い

令和 7 年 4 月 1 日～令和 8 年 2 月 28 日にパート先等で健康診断を受けられた方は、健康診断結果表と質問票をご提出ください。

ご提出いただいた方全員へ **1,000 円分の QUO カード** を進呈いたします

提出期限
令和 8 年 3 月 19 日（木）

提出先・
お問い合わせ先

〒231-0003 横浜市中区北仲通 4-44
横浜港運健康保険組合 健康管理室
kensin@yokokou.or.jp
045-201-0656（平日 9 時～16 時）



医療機関でのインフルエンザ予防接種を補助します

医療機関で予防接種された場合に補助金を支給いたします。ぜひご利用ください。

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



令和6年度決算報告

去る7月11日(金)に第215回組合会が開催され、当健保組合の令和6年度決算が可決・承認されました。

※四捨五入により、合計が一致しない場合があります。

健康保険

一般勘定

主な収支

収入面のうち、みなさまと事業主から納めていただいた保険料は46億5,584万円で、その他の収入および繰入金を合わせ、収入総額は52億6,127万円となりました。

被保険者数は予算比で138名増加し8,288名となり、平均標準報酬月額等の増加もあって、保険料は前年度に比べて1億6,082万円と大幅に増加しています。

支出面では、みなさまやご家族の医療費等に充てられた保険給付費は、前年度比1,621万円減の

令和6年度 決算の内訳

一般勘定

収入総額	52億6,127万円
(繰入金 3億5,208万円を含む)	
支出総額	47億3,385万円
収支差引額	5億2,742万円
(経常収支 1億1,143万円)	

健康保険

▼ 収 入 (単位：千円)

科 目	決算額
保 険 料	4,655,843
国 庫 負 担 金 収 入	1,610
調 整 保 険 料 収 入	60,810
繰 入 金 (別 途 積 立 金)	352,080
国 庫 補 助 金 収 入	41,789
特 定 健 診 等 事 業 収 入	26,981
出 産 育 児 交 付 金	1,593
財 政 調 整 事 業 交 付 金	80,700
雑 収 入	39,859
合 計	5,261,265

▼ 支 出 (単位：千円)

科 目	決算額
事 務 所 費	173,495
保 険 給 付 費 (医 療 費 等)	2,421,405
納 付 金 (高 齢 者 医 療 へ の 支 出)	1,834,285
保 健 事 業 費	108,766
保 健 セ ン タ ー 費	113,784
営 繕 費	5,944
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	60,810
そ の 他	15,359
合 計	4,733,848

第215回 組合会のもよう



収支決算

令和6年度の経常収支差引額は、経常赤字だった前年度から1億1,143万円の黒字決算となりました。支出面において、高齢者医療へ拠出する納付金の負担が依然として重くのしかかりながらも、保険料の増加や保険給付費の減少を受けたことが黒字の要因です。このような状況の中、協会けんぽよりも低い保険料率の維持、事務所費など内部費用節減に向けた取り組みも実施しました。

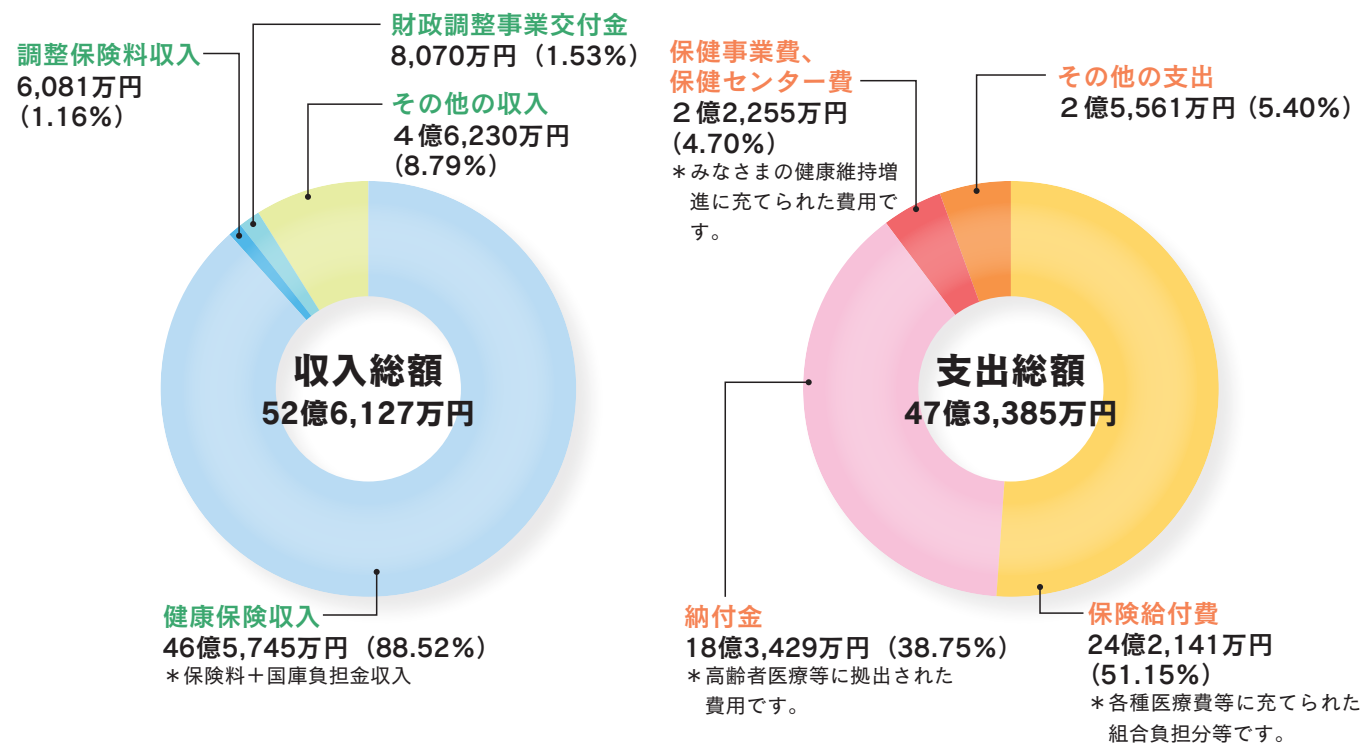
介護保険

当健保組合では加入者のみなさまのために、さまざまな保健事業を展開して、健康づくりに貢献してまいります。みなさまにおかれましても、当健保組合の保健事業をご活用いただくなどとして、引き続き医療費節減にご協力をお願いいたします。

介護勘定

令和6年度の介護勘定は、前年度に引き続き介護保険料率千分の18.0で運営を行いました。国に納める介護納付金は前年度比1,914万円増の5億2,577万円、介護保険収入は5億8,634万円となり、1,800万円の繰入金を充てたことから、7,869万円の残金となりました。

円グラフでみる決算の主な割合 (一般勘定)



組合事務監査が実施されました



狩野監事と坂田監事による監査

6月11日(水)、組合事務所において、組合会の狩野匡由監事(横浜回漕協会)、坂田薫監事(白鳥運輸㈱)により、当健保組合の令和6年度の運営状況、事務執行状況、財務状況等、全般にわたる組合事務監査が実施されました。

監査終了後、両監事より「事業計画の執行状況並びに業務関係は適切に処理がなされており、収入支出に関する諸帳簿、関係証拠書類、医療費の支払状況、また準備金、別途積立金、財産及び備品の保管状況についても、全ての面で適正・適切に処理・管理されていると認められました。今後とも、引き続き厳しい社会環境の下、諸経費節減を図り、健全で円滑な事業運営に取り組まれることを要望いたします」との講評をいただきました。

介護勘定

収入総額	6億 445万円
支出総額	5億2,577万円
収支差引額	7,869万円

介護保険

▼ 収 入 (単位：千円)

科 目	決算額
介護保険収入(介護保険料)	586,338
繰 入 金	18,000
雑 収 入	112
合 計	604,450

▼ 支 出 (単位：千円)

科 目	決算額
介護納付金(国へ納付)	525,765
合 計	525,765

第2部：講演会

体と心を整えて幸せになる食べ方

～管理栄養士おすすめ：プラス栄養メソッド®～

NPO法人 女性ウェルネス食推進機構理事長を務め、管理栄養士でもある伊達先生に、食事を控えて制限するのではなく、食べて代謝をアップする「プラス栄養メソッド」について、ご講演いただきました。



講師プロフィール

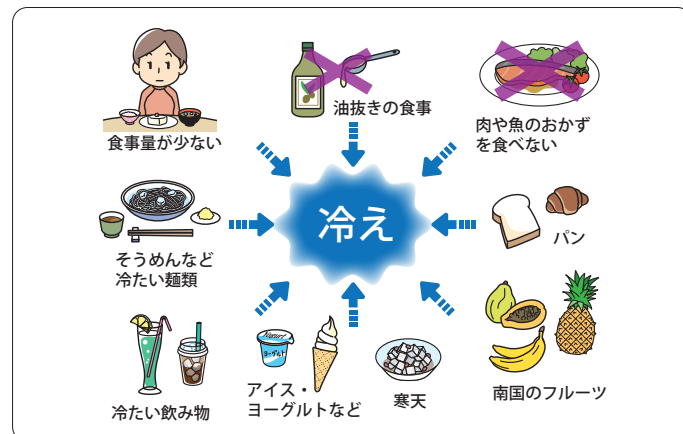
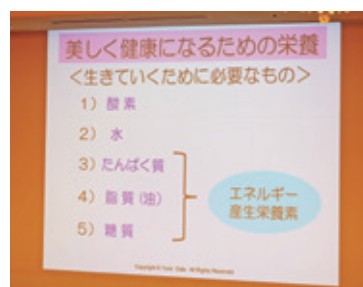


伊達 友美 先生

NPO法人 女性ウェルネス食推進機構理事長、管理栄養士、戸板女子短期大学食物栄養科ビューティ&ウェルネス講師、日本抗加齢医学会認定指導士。クリニックやエステなどでの食事指導を35年間担当。糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病に対する食事改善、特定保健指導などの外来、一人ひとりの体と心の状態に合わせた食事カウンセリングを行っている。

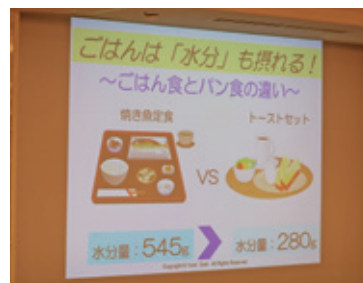
冷えると体脂肪がつきやすくなる

体脂肪は冷えている部分を守るためにたまっていきます。冷えは万病の元となるため、熱を作る（＝カロリーとなる）、たんぱく質・脂質・糖質の栄養が重要です。ビタミンやミネラル、食物繊維も大切ですが、優先順位はその次となります。



お米は太りにくく冷えない

日本人は他の国の人と比べて体温が低く冷えやすい傾向があります。パンやパスタといった小麦を含んだものより、体が冷えにくいお米のほうが日本人の体質に合っています。



～ごはん食（お米）のメリット～

- ①太りにくく冷えない
- ②腹持ちがいいので間食を減らしやすくなる
- ③睡眠の質を上げるのに効果的
- ④米たんぱく（ペプチド）は歯周病を防ぐ
- ⑤子どものときに米たんぱくを摂ると、成長後の体重増加を防げる



あなたの体と心は、あなたの食べたものでできています！

体にあるすべての細胞の材料は「食べもの（栄養素）」です。
体と心に必要な栄養をプラスして、自然に健康で美しい自分に生まれ変わしましょう。

令和7年度

健康管理者講習会開催

厳しい暑さが残る9月17日、「令和7年度健康管理者講習会」を、ロイヤルホールヨコハマで開催しました（オンラインでも同時に配信）。講習会・講演会の2部構成で、講演会では管理栄養士の伊達友美先生にご講演いただきました。

DATA

日時 令和7年9月17日(水) 15時00分
会場 ロイヤルホールヨコハマ
出席 37事業所68名(うちオンラインでは19名参加)



第1部：講習会



佐藤常務理事

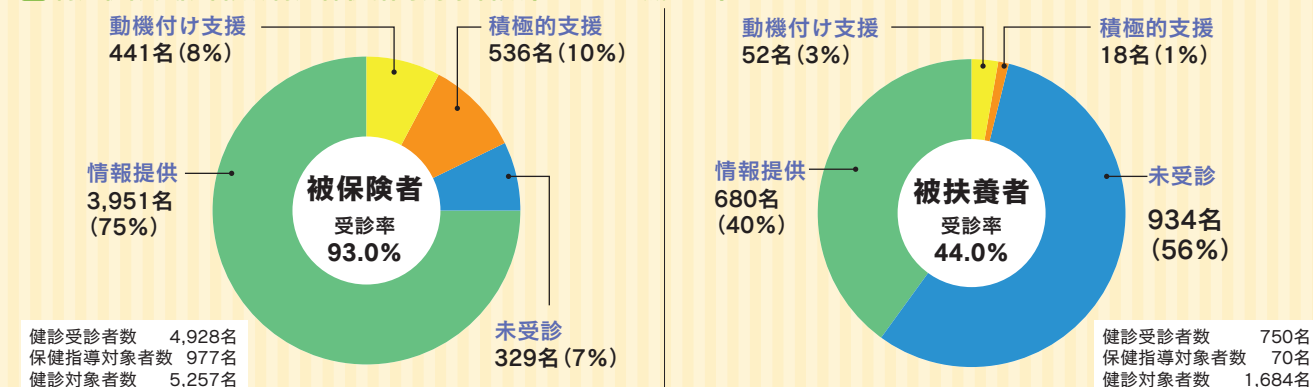
講習会・講演会に先立ち、当健保組合の佐藤常務理事が開会挨拶を行いました。「物価上昇や異常気象、先の見えないウクライナ情勢などの厳しい社会環境の中、日ごろから当健保組合の事業運営にご協力いただきありがとうございます」と述べました。令和6年度健康管理事業の実施報告と令和7年度の保健事業について、当健保組合の木下主任看護師が解説しました。

令和6年度 健康管理事業実施報告

1 健康管理室利用状況

『港運健保だより夏号』でもご案内したとおり、10,422名と多くの方々に健康管理室をご利用いただきました。精密検査では食道がんや膀胱がんなどの早期発見の実績もありますので、引き続きご利用ください。

2 特定健診受診者数、特定保健指導対象者数(40～74歳まで)



3 健康診断結果提出について

電子データで提出する場合、保険者番号(06140693)、事業所記号、個人番号、医療機関コード番号すべてが必要となりますので、ご注意ください。

令和7年度 保健事業

以下4点が、主な保健事業です。

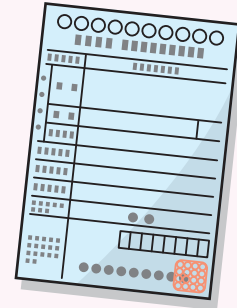
- ①糖尿病重症化予防対策 ②若年層重症化予防対策 ③生活習慣病・重症化予防対策 ④禁煙サポート
そのほか、グッピーヘルスケア(『港運健保だより夏号』にてご案内)、健康関連動画(本誌7ページをご覧ください)についても説明しました。

「資格確認書」をお送りいたします

令和7年12月2日から、従来の健康保険証が使用できなくなり、マイナ保険証での受診がメインになる仕組みへ移行します。マイナ保険証をお持ちでない方に、ハガキサイズの「資格確認書」をお送りいたします。

資格確認書の交付対象者（いずれも令和7年9月30日現在で当健保組合に加入されている方）

- ☑ マイナ保険証未登録で資格確認書をお持ちでない方
- ☑ マイナナンバーカードを持っているが、健康保険証の利用登録を行っていない方
- ☑ マイナナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方
- ☑ マイナ保険証の登録解除や返納を行った方



令和7年12月2日以降の健康保険証の取扱い

従来の健康保険証は使用できなくなりますが、回収・返却の必要はございません。ただし、令和7年12月1日以前に、資格喪失や氏名変更等をされる方は返却が必要となります。

健康関連動画を期間限定で配信中！

11月30日までの期間限定で、頭痛や花粉症などさまざまな健康コンテンツの動画を配信中！

3分ほどの長さなので、隙間時間で手軽に健康知識を学べます。ご自身のデバイスから、いつでもどこでも視聴可能ですので、ぜひご活用ください。



視聴期間 令和7年9月1日（月）～11月30日（日）

スマートフォン、パソコンからアクセスしてください。
<https://vimeo.com/showcase/11740632?share=copy>

パスワード：**kenpo**



配信中の動画一覧

① 頭痛の要因と対策	② デスクワークの肩こり予防～実践編～
③ デスクワークの腰痛予防～実践編～	④ 【女性向け】妊娠前から始める食生活のポイント
⑤ 朝食を食べることのメリット	⑥ 夜遅い時間の食事の工夫
⑦ 家で健康的にお酒を楽しむためのポイント	⑧ 男性の更年期障害
⑨ 花粉症シーズンを乗り切る！～今から始める早めの対策～	⑩ 心身のパフォーマンスを上げる過ごし方
⑪ 自分に合ったストレス対処法をみつけよう！	⑫ 【基礎編】一緒に呼吸法の練習をしよう

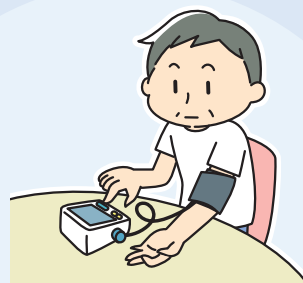
開催予告

生活習慣病予防セミナーを開催します 高血圧について知ろう

当健保組合の保健師や看護師と一緒に、高血圧について学び生活習慣改善を考えるセミナーを開催します。参加希望の方は、健康管理室（TEL：045-201-0656）までお問い合わせください。

開催日時

令和7年11月19日（水） 14時～
オンラインで開催



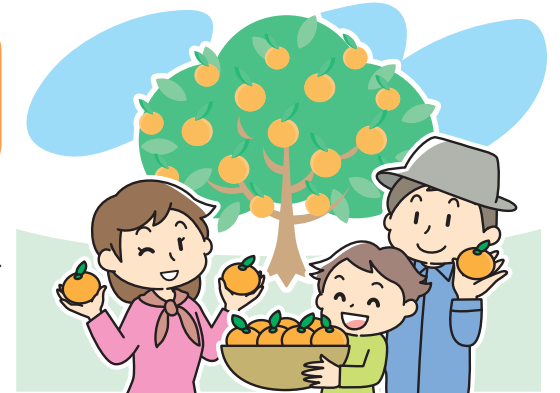
今年もみかん狩りの補助を実施します

昨年に引き続き、「みかん狩り」の補助を今年も行います。開催期間内のご希望の日時で、みかん狩りをお得に楽しんでいただけます。奮ってご参加ください。

▼補助区分

料金区分	一般料金	組合員利用料
大人（小学生以上）	950円	300円
幼児（3歳以上）	600円	0円

- **利用対象** 当健保組合の被保険者と被扶養者
- **利用期間** 令和7年11月1日（土）～11月24日（月）
- **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現地でご提示のうえ、組合員利用料をお支払いください。



- **入園時間** 午前9時～午後3時
- **場 所** 津久井浜観光農園 津久井浜みかん狩り園
横須賀市津久井5-15-20（開催期間中のお問い合わせ先 046-849-5001）
- **交通案内** 京浜急行「津久井浜駅」下車徒歩20分
（横浜横須賀道路「佐原インター」より20分）
無料送迎バス、無料駐車場あり

オンライン禁煙外来を利用しませんか

当健保組合の加入者様限定のオンライン禁煙外来をご案内します。スマホがあればいつでもどこでも参加可能、60,500円のプログラムが自己負担なしで利用できます。お得に禁煙を始めましょう！



1 POINT

完全オンライン対応
スマホ1台で時間や場所を選ばず参加可能

2 POINT

禁煙補助薬はご自宅へ
お薬は登録住所のポストにお届け

3 POINT

禁煙成功率は88.8%
（2023年度参加者実績）
医師の診察と禁煙補助薬で、多くの方が禁煙に成功しています

■ 申込期間

令和8年3月30日（月）まで

■ 参加費用

無料（自己負担0円）

■ 参加対象

当健保組合加入の被保険者・被扶養者

参加方法

- 1 お手持ちのスマホにアプリをダウンロード
- 2 以下の識別番号を入力してプログラムスタート

ユーザー登録の際に必要な識別番号 ▶ 140693



プログラムに関するお問い合わせ

メドケア株式会社 Medicallyサポートチーム
03-6908-2424（電話受付時間：平日10時～18時） support@medically.com

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 **佐藤 力** 株式会社ホンマ

令和7年9月1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 **稲葉 慎** 株式会社ホンマ

令和7年9月1日付