

# 港運

## 健保だより

本誌をご家庭に  
お持ち帰りください

vol.247 2026 冬



陶磁器人形（愛知県）

1,000年以上続く焼き物の街「瀬戸」で、伝統や技術を受け継ぎながら作られた人形です。今年の干支である「午」は動物の馬のことで、行動力や活発さを表す年になるといわれています。

### 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

新年のご挨拶	2
干支の話「午」	3
子ども・子育て支援金制度	4
Kenpo INFORMATION	
生活習慣病予防セミナー／健康診断結果表ご提出のお願い／家庭用常備薬 等	5
健康スコアリングレポートのお知らせ	6~7
すぐできる！ラクちゃんレシピ／アイフレイル	8

健康診断は必ず受けましょう

## 脂肪とカロリーを抑えて 冬太りを解消

体もぼかぼか  
満足感しっかり

### 海鮮チゲ鍋

1人分 > 225kcal / 食塩相当量 1.6g  
(汁を残した場合)

#### 材料 (2人分)

えび(殻付き).....6尾	A 水.....600mL
たら(切り身).....2切れ	コチュジャン.....大さじ2
白菜.....1/8株	みそ.....大さじ1
にら.....1/3束	鶏がらスープの素(顆粒).....大さじ1/2
しめじ.....1/2株	砂糖.....小さじ1/2
ほたて(生).....大4個	すりおろしにんにく.....小さじ1/2

#### 作り方

- ① えびは尻尾を残して殻をむき、背わたを取る。たらは3等分に切る。白菜とにらはざく切りにし、しめじは小房に分ける。
- ② 鍋にAを入れて混ぜ、中火で煮立たせる。えび、たら、ほたてを入れて2~3分煮たら、白菜としめじを加えて1~2分煮る。
- ③ にらをのせてひと煮する。



料理制作／ひろのさおり  
(管理栄養士)  
撮影／松村宇洋  
スタイリング／小森貴子

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25winter01.html>

目の衰えは  
40歳から

## 今からアイフレイル対策を始めよう

参考：日本眼科啓発会議 アイフレイル啓発公式サイト

アイフレイルとは、加齢による目の機能低下のことです。目も体力と同様、40歳を過ぎると衰えてきます。重大な病気の初期症状の場合もあるため、以下のような症状が見られたら、眼科を受診しましょう。

小さい文字が  
見えにくい

瞬きをしないと  
よく見えない

目がゴロゴロする



夕方になると  
見にくくなる

目が疲れやすい

まぶたが下がってきた

最初のうちは自覚がないかもしれませんが、徐々に目の機能に障害が現れてきます。この時期に適切な治療や対処を行ってアイフレイルの進行を抑えましょう。

# 2026年 干支の話

# 午



## 縁起の良い 「馬九行久」と 「左馬」

「馬九行久」をご存じでしょうか。これは「うまくいく」と読み、「馬九行駆」「馬九行九」などとも書きます。「万事うまくいく」という意味を表す縁起の良い言葉で、九頭の馬(九頭馬)に由来しています。昔から「馬九行久」の九頭馬は、勝負運・金運・出世運・家庭運・愛情運・健康運・商売繁盛・豊漁豊作・受験合格の9つの運気を表すといわれており、陶器や財布、扇子など、さまざまな縁起物の図柄として用いられています。

そして、縁起物に描かれる「馬九行久」の九頭馬は、ほとんどが左を向いています。これは、馬の文字を左右逆にした「左馬」が招福の象徴とされていることに由来します。左馬には、右に出るものがないことから、勝負時に優れたパワーを発揮する、馬に左から乗ると倒れないことから、何事もなく過ごすことができるなど、さまざまな縁起の良いいわれがあります。午年の今年、「うまくいく」グッズなどをラッキーアイテムとして持ってみてはいかがでしょうか。



## 1年で最も 運気が上がる 「初午」の日

午は十二支の7番目で、月は旧暦の5月にあたります。時刻では昼の12時を中心に11～13時頃を指すことから、12時を正午、正午より前を午前、後を午後というようになりました。また、北極と南極を結ぶ子午線という名称は、午の方位が南であり、北がねずみ(子)であることに由来しています。

2月最初の午の日を「初午」といい、1年で最も運気が上がる日といわれます。711年の初午の日に、穀物の神様「稻荷大神」が京都府の伏見稻荷大社の稻荷山に降臨したとされ、全国の稻荷神社で「初午祭」が行われます。祭では、稻荷大神のお使いとされる狐に油揚げやいなり寿司を供え、五穀豊穰、商売繁盛、無病息災、家内安全などを願います。

午は、動物では馬があてられます。馬は古くから人間と深く関わっており、さらに、神の乗り物として信仰の対象にもなっています。そのため、昔は神事や祈願の際、神の降臨を願って馬を奉納する風習がありました。後に、生きた馬の代わりに馬を描いた板絵を奉納するようになったのが、「絵馬」の起源です。



# 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、健やかに新春を迎えられましたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に対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。

昨年を振り返りますと、国内外で不安定な情勢が続いた一年でした。依然として続く国家間の紛争はエネルギーや物価の上昇につながり、現在も消費者の生活に多大な影響を及ぼしています。加えて、過去最高の平均気温となった夏には熱中症で倒れる人が続出し、沈静化したかと思われた新型コロナウイルスは変異株が静かに広がるという、健康面でも不安の絶えない一年となりました。一方で、4月13日から10月13日に開催された大阪・関西万博には国内外から国境や人種を超えて多くの人が来場しました。奇しくも戦後80年という節目の年に国を超えた交流が行われたことは、国際情勢の緊張が続くなかで明るい話題となりました。

さて、健康保険組合を取り巻く情勢を見ると、昨年はすべての団塊の世代が後期高齢者となる「2025年問題」に直面した年でした。総人口の5人に1人が後期高齢者という日本では、高齢者医療への拠出金の増加によって健保

財政が今後ますますひっ迫することが予想されます。同時に、高齢者の医療費を支える現役世代の負担軽減についても、対策に注力していかねばなりません。これは超高齢社会であると同時に少子社会である日本において、喫緊の課題となっております。

また、今年はマイナ保険証に完全移行して迎える最初の年となります。昨年12月1日に猶予期間が終了し、従来の健康保険証は役目を終えました。マイナ保険証は、よりよい医療を効率的に受けられる、医療現場の負担を軽減するといったさまざまなメリットがあります。マイナ保険証への移行により、保健・医療・介護の分野で得られるデータを活用し、業務効率化と医療の質の向上を図る医療DX(デジタルトランスフォーメーション)がさらに推し進められると期待されています。

みなさまにおかれましては、今年も引き続き健康維持にご留意いただきますようお願い申し上げます。当健康保険組合としましても各種保健事業を展開し、みなさまの健康をサポートしてまいります。

結びに、本年もみなさまがご健勝でござりますよう心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



## 生活習慣病予防セミナー ～高血圧について知ろう!～ を開催します

高血圧を予防・改善するポイントについて、当組合の保健師がわかりやすく解説します。被保険者・被扶養者の方はどなたでも参加可能です。ご自身やご家族の血圧がちょっとでも気になるという方は、ぜひご参加ください!

### 日時

令和8年2月18日(水)  
14～15時(予定)  
オンライン  
(Zoomで開催)

### 講習内容

- 高血圧とは?
  - 正しい血圧の測り方
  - 高血圧を放っておくとどうなる?
  - 高血圧を予防・改善する生活習慣(減塩など)
- ※11月19日に実施した「生活習慣病予防セミナー」と同じ内容になります。

### 参加料

無 料

### 申込方法

令和8年1月30日(金)までに下記メールアドレスまでメールをお送りください。  
※メールをお送りいただく際には、「参加者氏名」「保険証記号・番号」「生活習慣病予防セミナー参加希望の旨」を必ずご記載ください。保険証記号・番号がわからない方は、生年月日をご記載ください。

### 講師

当組合健康管理室の保健師

お問い合わせ先

健康管理室 TEL 045-201-0656 / MAIL tokuho@yokokou.or.jp

40歳以上の  
被扶養者の方  
が対象

## 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。

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  
TEL 045-201-0656 (平日9時～16時)

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

商品券

健康管理室新任医師の  
お知らせ

令和8年1月1日付  
鎌田 弘樹 医師

## 家庭用常備薬を配布いたします

当組合では「自分の健康は自分で守る」というセルフメディケーションを進めるため、家庭用常備薬を1月に各事業所経由でお届けしますので、ご自身やご家族の健康管理にぜひご活用ください。



令和8年度から始まる

# 子ども・子育て支援金制度のお知らせ



令和8(2026)年度から少子化対策として始まる子ども・子育て支援金制度。どのような制度で、みなさまの生活にどのように関わってくるのか、お知らせいたします。

※このページの内容は、令和7年12月17日現在の情報です。

## そもそも

### 「子ども・子育て支援金制度」って何?

子どもや子育て世帯を全世代で支えることを目的とした、新しい分かち合い・連帯の制度です。

国によるこども未来戦略「加速化プラン」(児童手当の拡充など、少子化対策を促進するためのさまざまな施策)を実施するため、財源となる費用を、健康保険、国民健康保険などの被保険者が、事業主とともに新たに負担する仕組みとなります。

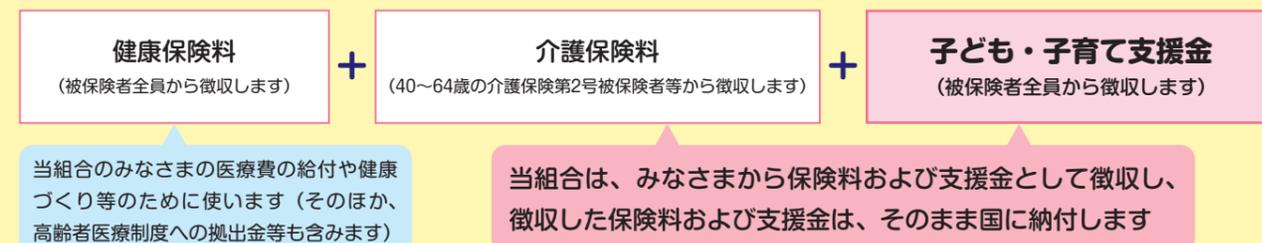
## いつから始まって

### どういう風に

### お金が引かれるの?

令和8年4月分の保険料(5月納付分)から、健康保険料や介護保険料と合わせて給与から徴収いたします。健保組合は、介護保険料と同様に、子ども・子育て支援金の代行徴収機関という位置づけになります。

## 子ども・子育て支援金のイメージ図



## 支援金はどういうことに使われるの?

みなさまから徴収した支援金は、以下のような子ども・子育て世代を支援するために有効活用されます。

### 児童手当の拡充

- 所得に関係なく支給。
- 高校生の年代まで支給期間が延長。
- 第3子以降の児童手当は、1人当たり月3万円に増額。
- 年3回から年6回(偶数月)に支給回数が増加。

### 妊婦・出産時の支援給付

妊娠届出時に5万円が支給。妊娠後期以降にも、妊娠している子どもの人数×5万円が支給されます。そのため、原則10万円相当の経済的支援が受けられます。

### 出生後休業支援給付

子の出生直後の一定期間内に、両親2人ともが14日以上育児休業を取得した場合、最大28日間、手取りの10割相当が支給されます。

### 育児時短就業給付

2歳未満の子を養育中に時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%が支給されます。

詳しくは「子ども・子育て支援金制度について(こども家庭庁)」をご確認ください。

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateshienkin>



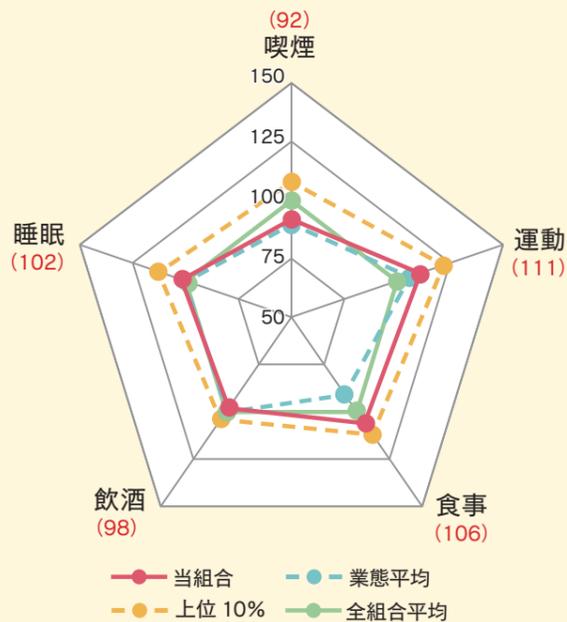
### 3 生活習慣



\*数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均: 100]

各項目の適正な生活習慣を有する者の割合を、業態平均などと比較しています。食事の項目が改善されました！引き続き生活習慣を意識しましょう。



喫煙習慣	😊	🙂	😐	😞	😡
運動習慣	😄	🙂	😐	😞	😡
食事習慣	😊	🙂	😐	😞	😡
飲酒習慣	😊	🙂	😐	😞	😡
睡眠習慣	😊	🙂	😐	😞	😡

※ 2023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以下の場合は、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を超えています。前年度から減少しました。とはいえ、医療費自体は増加していますので、引き続き健康づくり事業をご活用ください。



参考：医療費総額（2023年度）

当組合	27億57百万円
-----	----------

● 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（2023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
193,642円	192,105円	1.01

1より高いほど医療費が高い

### 健康スコアリングレポートって？

40歳以上の被保険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、2021～2023年度のデータに基づいて作成されています。

特定健診・特定保健指導の受診率がアップしました！健康状況や生活習慣は傾向こそ変わらないものの、改善されてきています。引き続き保健事業の活用などで、健康づくりにご協力をお願いします。

### 2024年度（2023年度実績分）・当組合健康スコアリングレポートのお知らせ

## 特定健診の受診率が80%を超え 特定保健指導の受診率も大幅にアップ！

2024年度版（2023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、みなさまの予防・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

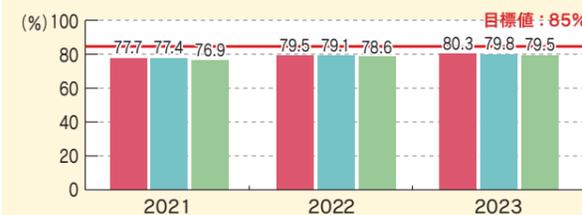


特定健診の受診率は前年度からアップし80%を超えました！また、特定保健指導の実施率も6ポイントと大幅にアップしました。

総合	組合順位	99位 / 255組合
全組合順位		714位 / 1,374組合

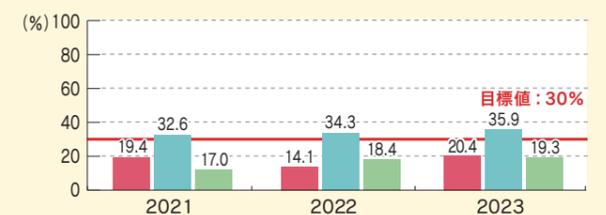
■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

特定健診の実施率		😊
1ランクUPまで	あと110人	



特定健診の実施率	2021	2022	2023
当組合	77.7%	79.5%	80.3%
	120位/253組合	103位/255組合	120位/255組合

特定保健指導の実施率		😊
1ランクUPまで	あと129人	



特定保健指導の実施率	2021	2022	2023
当組合	19.4%	14.1%	20.4%
	94位/253組合	145位/255組合	99位/255組合

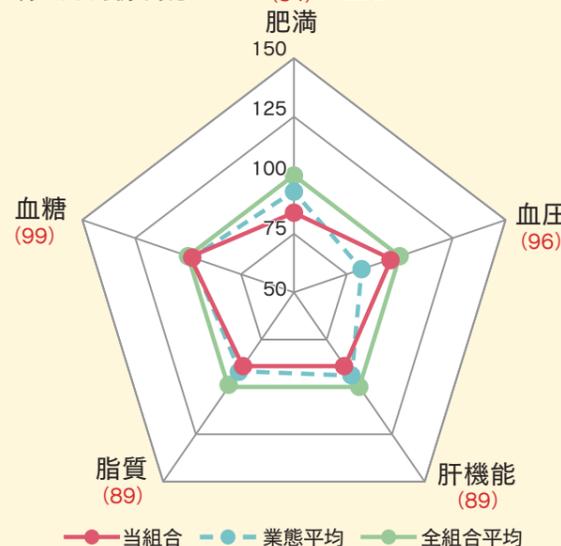
### 2 健康状況



\*数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均: 100]

各項目でリスク保有者の割合を、業態平均などと比較しています。傾向としては前年度とほぼ同じで、肥満リスクが高い状態です。



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	😊	🙂	😐	😞	😡

※ 2023年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。