

本誌をご家庭に  
お持ち帰りください

# 港運

## 健保だより

vol.205 2015 春



### 南阿蘇鉄道高森線のトロッコ列車（熊本県）

季節の花々や雄大な自然の中を2台の小さな機関車を前後に連結したかわいいトロッコ列車が走ります。3月から11月の期間中の土・日・休日運行の観光列車で、南阿蘇の春を感じてみませんか。

横浜港運健康保険組合

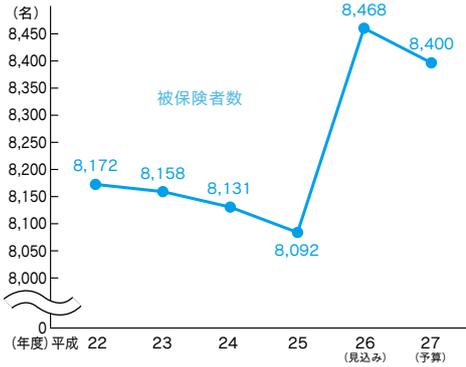
URL <http://www.yokokou.or.jp/>

### contents

平成27年度の予算と事業計画が決まりました	2~4
データヘルス計画が始まります	5
平成27年度健診事業のご案内	6~7
保健センター健康管理室 健診のご案内	8~9
特定健診のお知らせ	10
糖尿病予防教室を実施しました	11
平成27年度契約保養施設のご案内	12
お子さんが就職したら被扶養者からはずれます	13
Information	14~15
春のバスハイクのご案内	16

健康診断は必ず受けましょう

図1 被保険者数の推移



第191回組合会のもよう

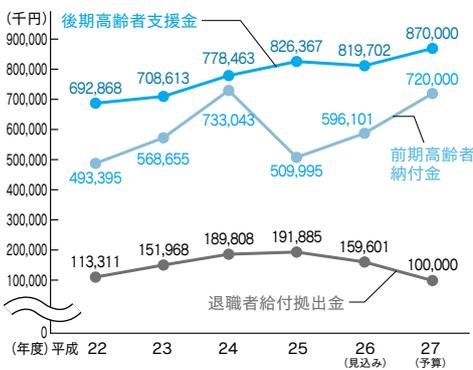


納付金が億単位で増額し  
組合財政を圧迫しているなか、  
27年度は保険料率維持で運営

図2 平均標準報酬月額と平均標準賞与の推移



図3 高齢者医療にかかる納付金の推移



第191回組合会が2月20日(金)に開催され、当健保組合の平成27年度の収支予算と事業計画が承認されましたのでお知らせします。

「データヘルス計画」を  
予算に盛り込む

医療費の増加、高齢者医療にかかる過重な負担など、健保組合を取り巻く状況は、厳しさを増しています。こうしたなか、当健保組合の平成27年度予算を編成しました。26年度中に大きな事業所編入があり、被保険者数、標準報酬月額が上昇するなど、好転材料(図1・2参照)もありましたが、健康保険料率を維持した結果、経常収支(調整額を含まない単年度収支)において2億6700万円の赤字予算となりました。不足分は別途積立金からの繰り入れで収支のバランスをとることになります。

支出科目をみると、医療費や各種給付金に充てられる保険給付費は、保険料収入の56・2%にあたる23億6400万円、医療費の自然増など、前年度予算比4000万円の増加を見込みました。また、もうひとつの巨額な支出となっている納付金(図3参照)は、保険料収入の40・2%にあたる16億9000万円、同比1億1500万円増となりました。

一方、健診や各種イベントなど被保険者・被扶養者の健康維持増進を図る保健事業費(4ページ参照)は、1億9900万円を計上。今年度は「データヘルス計画」(5ページ参照)の開始年にあたり、計画に則った事業を円滑に進めるための費用も含んでいます。

当健保組合では、医療費の適正化、ジェ

## 収入支出予算概要表

### 健康保険

収入		(単位: 千円)
科 目	予算額	
保 険 料	4,204,826	
国 庫 負 担 金 収 入・他	1,748	
調 整 保 険 料 収 入	58,153	
繰 入 金	300,000	
国 庫 補 助 金 収 入	2,045	
特定健康診査等事業収入	27,174	
財政調整事業交付金	46,307	
雑 収 入	21,707	
合 計	4,661,960	
経常収入合計〈A〉	4,255,493	

支出		(単位: 千円)
科 目	予算額	
事 務 所 費	157,949	
保 険 給 付 費	2,363,537	
〔 法 定 給 付 費	2,344,781	〔
付 加 給 付 費	18,756	
納 付 金	1,690,025	〔
前期高齢者納付金	720,000	
後期高齢者支援金	870,000	
退職者給付拠出金	100,000	
老人保健拠出金・他	25	
保 健 事 業 費	198,722	
保 健 セ ン タ ー 費	108,114	
営 繕 費	3,300	
財政調整事業拠出金	58,153	
連 合 会 費	3,500	
還付金・積立金・その他	1,104	
予 備 費	77,556	
合 計	4,661,960	
経常支出合計〈B〉	4,522,949	

経常収支差引額(〈A〉-〈B〉) ▲ 267,456 千円

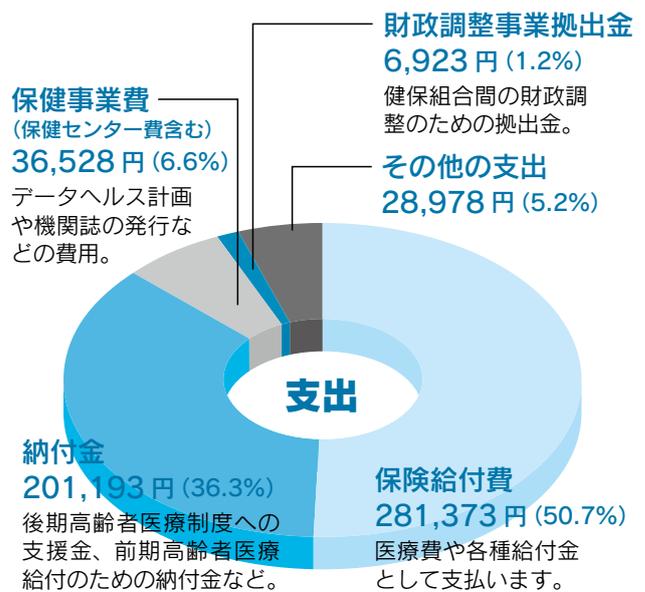
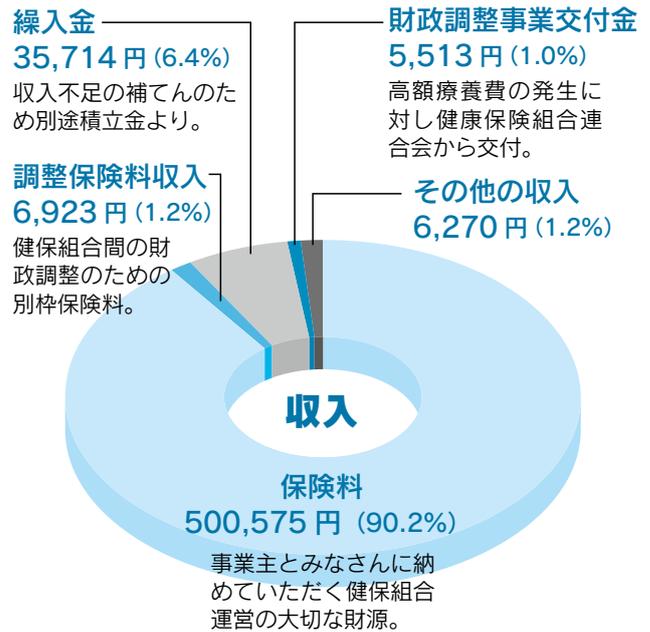
### 介護保険

収入		(単位: 千円)
科 目	予算額	
介 護 保 険 収 入	395,658	
繰 入 金	29,500	
雑 収 入	12	
合 計	425,170	

支出		(単位: 千円)
科 目	予算額	
介 護 納 付 金	398,000	
積 立 金	27,168	
介 護 保 険 料 還 付 金・他	2	
合 計	425,170	

## 健康保険の予算を1人当たりでみると

予算総額 554,995 円



### 予算の基礎数値

#### 健康保険

- 被保険者数 ..... 8,400 名
- 平均標準報酬月額 ..... 362,000 円
- 1人当たり賞与総額 ..... 1,111,340 円
- 一般保険料率 ..... 94%
- 調整保険料率 ..... 1.3%

#### 介護保険

- 第2号被保険者数 (介護保険料徴収対象者) ..... 4,820 名
- 平均標準報酬月額 ..... 405,000 円
- 1人当たり賞与総額 ..... 1,223,100 円
- 介護保険料率 ..... 14%

ネリック医薬品の利用促進、特定健診・特定保健指導を中心とした保健事業の効果的・効率的な実施等、無駄の排除・節減に努力いたします。医療費節減等、組合財政の健全化にご協力をお願いします。

# 平成27年度 保健事業のご案内

## 保健知識をPRし保健指導宣伝

## 予防のための健診事業と疾病予防

みなさん  
一人ひとりの  
健康のために!



- 家族連れバスハイキング  
(春季・秋季予定、裏表紙参照)
- プール補助 (7月・8月)
- スケート場補助 (12月～3月)
- 健保連等のウォーキング参加補助  
(14ページ参照)

ご家族みんなで健康づくりと体育奨励



『港運健保  
だより』



当健保組合ホームページのトップページ

- 『港運健保だより』  
↓ 年4回全被保険者に配付
- 『赤ちゃん和妈妈』  
↓ 新生児のいるご家庭に1年間配付
- 各種講習会  
↓ 事務説明会 (対象：事業所担当者)、  
健康管理者講習会 (対象：健康管理  
委員) を開催
- 健康者表彰  
↓ 1年間 (4月～3月) 一度も保険診療  
を受けなかった「健康者」であった  
被保険者・被扶養者を表彰
- ヘルスブック  
↓ インターネットによる医療費通知、  
ジェネリック医薬品利用による医療  
費軽減の情報を毎月発信
- ホームページ開設  
↓ <http://www.yokokou.or.jp/>



- 特定健康診査補助：40歳以上75歳未満の  
被保険者・ご家族を対象 (ご家族の健診  
料を全額補助、10ページ参照)
- 特定保健指導：特定健康診査の結果によ  
り保健指導 (動機付け支援・積極的支援)  
を実施
- 各種健康診断・精密検査・生活習慣病健  
診・婦人科検診
- 健康相談・保健指導・療養指導
- 人間ドック・脳ドック・肺ドック・前立  
腺検診・子宮がん検診・乳がん検診の補  
助 (6～7ページ参照)
- データヘルス計画 (5ページ参照)
- 生活習慣病予防のための教室開催 (糖尿  
病教室・脱メタボ教室) (11ページ参照)
- インフルエンザ  
予防接種および補助
- 家庭常備薬の配布



インフルエンザ  
予防接種

○ 印II保健センターの健康管理室 (8～9  
ページ参照) でも実施しています。

## 旅で心のリフレッシュと保養所

■ 契約保養所利用補助 (組合直接契約9  
カ所および日本旅行の加盟旅館、12ペ  
ジ参照)

補助額	被保険者	被扶養者	子ども
	2500円	2000円	1500円

各種保健事業の利用については、  
各事業所の事務担当者・健康管理  
委員にお申し込みください。

昨年のバスハイクのもよう



昨年の健保連かながわ100キロウ  
オークのもよう



# データヘルス計画が始まります

平成27年度は、健保組合の「データヘルス計画」実施元年です。今後、高齢化によってますます増加していく医療費に対応するため、健保組合にはより効果的・効率的な事業運営が求められています。そこで期待されているのがデータヘルス計画です。しかし、これまでとまったく違う事業を始めるわけではありません。みなさんにおかれましては、引き続き健診をはじめとした健保組合の事業を積極的にご活用ください。

## 平成29年度までの3年間を第1期として策定



データヘルス計画は、みなさんの医療費データと特定健診データを分析したうえで事業を企画し（Plan）、実施します（Do）。実施した事業については、そのままにせずに検証を行い（Check）、次年度の事業の修正につなげ（Act）、年度ごとにPDCAサイクルを回していきます。

第1期は平成29年度までの3年間です。第2期は、平成30年度から、第3期を迎える特定健診・特定保健指導の実施計画と合わせて策定していくことになっています。

データヘルス計画で  
こう変わります！

### 1 健保組合と事業主が協働（コラボヘルス）

被保険者は、1日の大半を職場で過ごします。そのため、保健事業に参加しやすい環境づくりや禁煙環境の整備など、事業主にも協力してもらうことが不可欠です。

これからは、健保組合と事業主がコラボして進める健康づくり事業を展開していきます。

### 2 より説得力のある情報を提供

健診の結果や生活習慣は人それぞれで、ある人に効果的なアプローチが別の人も効果的であるとは限りません。これからは、健診データに基づいて、一人ひとりの健康意識をより喚起させる情報を提供していきます。

### 3 健保組合の課題を解決する事業を推進

「健診を受けていない被扶養者が多い」「治療が必要なのに受診していない」「ジェネリック医薬品への切り替え率が低い」——こうした課題の解決は、引き続き重要です。データ分析によって課題を明らかにし、効果的な事業を行っていきます。

## これまでの保健事業を大きく変えるものではありません！

データヘルス計画は、これまで健保組合が行ってきた保健事業を振り返り、「できていること」と「できていないこと」を明らかにしたうえで、課題に対応するため、これまでの事業をレベルアップするものです。

そのため、みなさんには引き続き当健保組合の保健事業をご活用いただくことが重要です。健診、人間ドック、特定健診の受診をはじめ、保健事業をフル活用して健康づくりにお役立てください。

※当健保組合のデータヘルス計画の詳細については、後日ホームページに掲載します。

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

○生活習慣病健診…当健康管理室で実施している生活習慣病健診と同等の検査内容で、前記人間ドックの検査のうちエコー（超音波）を除く検査を実施している場合。

○脳ドック…MR（人間ドックと併診の場合もあり）

<オプション検査>

○肺ドック…胸部ヘリカルCT

○特殊検診…前立腺検診・子宮がん検診・乳がん検診

## 補助金額

本人およびご家族の方が、年1回補助の対象となります。  
（本人・家族とも同額補助）

- 1 人間ドック（日帰り・一泊） 40歳以上 …… 20,000円  
2 生活習慣病健診 35歳以上 …… 15,000円

3 脳ドック 40歳以上 …… 受診料の50%  
（ただし上限28,000円）

4 肺ドック 40歳以上 …… 受診料の50%  
（ただし上限10,000円）

5 オプション検査 男子50歳以上 女子35歳以上

○前立腺検査（PSA+エコー） …… 5,000円

○前立腺検査（PSA） …… 1,500円

○子宮がん検査 頸部のみ …… 3,000円

○子宮がん検査 頸部と体部 …… 5,000円

○乳がん検査

（エコーまたはマンモグラフィーいずれか） …… 3,000円

○乳がん検査（エコー+マンモグラフィー） …… 5,000円



お問い合わせは健康管理室へ  
**045-201-0656**

機関名	所在地	電話	健診日	実施している健診および受診料(円)						
				日帰りドック	一泊ドック	生活習慣病	脳ドック	肺ドック	婦人科	特定
19 長津田厚生総合病院 健診センター	〒226-0027 横浜市緑区長津田 4-23-1	045-981-1205	月～土	41,040		27,000	27,000	10,800	○	○
20 かながわクリニック	〒231-0004 横浜市中区元浜町 4-32	045-201-8521	月～土	43,200		27,864			○	○
21 神奈川県予防医学協会	〒231-0021 横浜市中区日本大通 58	045-641-8501	月～金	44,280		26,449		17,496	○	○
22 上大岡総合健診センター	〒233-0002 横浜市港南区上大岡西 1-13-18	045-845-5543	火～土	43,200		28,080			○	
23 金沢健診クリニック	〒236-0021 横浜市金沢区泥亀 2-11-3	045-786-0915	月～金	38,880	60,480	32,400	59,400	10,800	○	○
24 京浜健診クリニック	〒236-0026 横浜市金沢区柳町 3-9	045-782-3222	月～土	45,360		35,640	42,120	21,600	○	○
25 湘南健診クリニック	〒237-0063 横須賀市追浜東町 3-53-12	046-867-2877	月～金	39,960		24,840			○	○
26 衣笠病院 健康管理センター	〒238-0026 横須賀市小矢部 2-23-1	046-852-1115	月～土	39,960			29,160	12,960	○	
27 神奈川県労働衛生 福祉協会	〒240-0003 横浜市保土ヶ谷区天王町 2-44-9	045-335-6901	月～土	41,040	54,050	20,520		23,760	○	○
28 サヴァイクリニック	〒240-0045 横浜市保土ヶ谷区川島町 1225-1	045-383-2633	月～土	35,640		21,600	21,600	16,200	○	○
29 船員保険 健康管理センター	〒240-0066 横浜市保土ヶ谷区釜台町 43-2	045-335-2261	月～金	43,200		21,600	30,780	25,920	○	○
30 戸塚共立メディカル サテライト健診センター	〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町 3970-5	0120-733-153	月～土	41,040		25,920	24,840		○	○
31 藤沢総合健診センター	〒251-0024 藤沢市鶴沼橋 1-17-11	0466-23-3487	月～土	43,200	70,200	16,200	43,200	14,040	○	○
32 相模原総合健診センター	〒252-0206 相模原市中央区淵野辺 3-2-8	042-753-3301	月～土	45,360			37,800		○	
33 ポートスクエア 柏戸クリニック	〒260-0025 千葉市中央区問屋町 1-35 千葉ポートサイドタワー 27F	043-245-6051	月～土	38,880	60,686	28,800	66,960	16,200	○	○
34 船員保険大阪 健康管理センター	〒552-0021 大阪市港区築港 1-8-22	06-6576-1011	月～金	43,200	65,880	21,600	27,000	16,200	○	○
35 船員保険福岡 健康管理センター	〒812-0063 福岡市東区原田 3-4-10	092-611-6311	月～金	41,040		21,600		8,100	○	○
36 健保連日帰りドック （全国に指定病院あり）	詳細は健康管理室にお問い合わせください。			○	○	○	○			

# 健診事業のご案内



## 契約健診機関を利用するとき

- 1 利用の際は、利用者が直接、人間ドック等契約健診機関（下記）へ予約してください（健保組合名・会社名を忘れずにお伝えください）。  
\*当健康管理室への連絡は必要ありません。
- 2 予約がとれましたら料金（税込）を確認のうえ、当日健診機関窓口で健診料金を全額をお支払いください。
- 3 後日、健診結果と領収書を添付し、補助金申請をしてください。

## お近くの健診機関を利用するとき

- 1 申請書に必ず健診結果書と領収書を添付し、会社経由で当健康管理室まで提出してください。
- 2 補助金対象となるのは、次の検査を必ず受診されている場合です。  
○人間ドック…一般健診の他、胃部X線・エコー（超音波）・心電図・眼底または眼圧・各種血液検査は必ず実施している場合。

## ●横浜港運健康保険組合 平成 27 年度契約健診機関一覧

平成 27 年 4 月 1 日現在

機 関 名	所 在 地	電 話	健 診 日	実施している健診および受診料(円)							
				日帰りドック	一泊ドック	生活習慣病	脳ドック	肺ドック	婦人科	特定	
1 船員保険 北海道健康管理センター	〒060-0002 札幌市中央区北2条西1-1 マルイト札幌ビル5F	011-218-1655	月～金	41,040		21,600				○	○
2 日本橋室町クリニック	〒103-0023 中央区日本橋本町1-5-6 第10中央ビル1F	03-5770-1250	月～土	44,280	58,320		34,020	12,960		○	
3 新赤坂クリニック	〒106-0032 港区六本木5-5-1 六本木ロアビル11F	03-5770-1250	月～金	44,280	58,320		34,020	12,960		○	
4 品川シーズンテラス 健診クリニック	〒108-0075 港区港南1-2-70 品川シーズンテラス5F	03-3452-3382	月～金	43,200		21,600				○	○
5 駒沢健康管理センター	〒154-0011 世田谷区上馬4-5-8	03-3424-8562	月～土	45,360		23,760	64,800	16,200		○	
6 ヘルチェック 新宿西口センター	〒160-0023 新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F	03-3345-7766	月～土	41,040		27,000				○	○
7 明治安田厚生事業団 新宿健診センター	〒160-0023 新宿区西新宿1-8-3	03-3349-2731	男：月・火・木 女：水・金	47,520						○	
8 アルファメディック・ クリニック	〒212-0013 川崎市幸区堀川町580-16	044-511-6115	月～土	41,040		23,760	64,800	10,500		○	
9 ヘルチェック 横浜西口センター	〒220-0004 横浜市西区北幸1-11-15 横浜 STビル3F	045-453-1150	月～土	41,040		27,000				○	○
10 ヘルチェック レディース横浜	〒220-0004 横浜市西区北幸1-4-1 天理ビル23F	045-453-1150	月～土	41,040		27,000				○	○
11 ヘルチェック ファーストプレイス横浜	〒220-0011 横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイス横浜6F	045-453-1150	月～土	41,040		27,000		14,040		○	○
12 横浜東口クリニック	〒220-0011 横浜市西区高島2-19-12 スカイビル17F	045-453-3366	月～土	41,040	63,720			16,200		○	○
13 みなとみらい メディカルスクエア	〒220-0012 横浜市西区みなとみらい3-6-3MMパークビル2F	045-228-2000	月～土	45,360			37,800			○	
14 コンフォート病院	〒220-0023 横浜市西区平沼2-8-25	045-313-8080	火～土	37,000	51,840	21,600		16,200		○	○
15 アムスランドマーク クリニック	〒220-8107 横浜市西区みなとみらい2-2-1-1ランドマークタワー7F	045-222-5588	月～金	44,280	70,200			7,560		○	○
16 ヘルチェック 横浜東口センター	〒221-0056 横浜市神奈川区金港町6-20	045-453-1150	月～土	41,040		27,000	62,640			○	○
17 横浜総合健診センター	〒221-0056 横浜市神奈川区金港町3-1 コンカード横浜20F	045-461-1230	月～土	45,360			37,800			○	
18 横浜北幸クリニック	〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町3-32-13 第2安田ビル9F	03-5770-1250	月～金	44,280	58,320		34,020	12,960		○	

# 保健センター健康管理室 健診のご案内

当健保組合では、みなさまの健康の維持・向上のお役に立てるよう、各種健診の実施や補助金の支給などを保健事業の中心に据えています。その中核となるのが保健センターであり、生活習慣病健診、定期健診（特定健診）などを実施している最前線が健康管理室です。40歳以上の被扶養者であるご家族も健康管理室で特定健診を無料で受けられます。ご予約のうえ、お気軽にご来所ください。

ここでは、健康管理室で行われている健診を、流れに沿って疑似体験していただきます。

## 保健センター

健康管理室は保健センター（横浜市中区北仲通4-44）の3階にあります。その他、健保事務を行う事務局（2階）、組合会などを行う会議室（4階）、教養講座を行う和室（4階）もあります。



**心** 臓の異常を波形でチェック。



**専** 用の機材により、聴力障害や難聴のチェック、骨粗しょう症を発見します。

**6**  
身体測定  
A B  
腹囲測定  
A B

**5**  
心電図  
A

**4**  
聴力検査  
A B  
骨密度

**3**  
胸部X線検査  
A B

**2**  
検尿  
A B

**1**  
受付

**検** 査着は着たままです。撮影した画像で、肺結核・肺がんなどをチェックします。



**更** 衣室で検査着に着替えた後、健診のスタートです。まずは検尿。糖尿病・腎臓病発見の手がかりのひとつです。

**身** 長・体重・BMI・血圧・視力を測定します。40歳以上でBMI値25以上の方には腹囲測定も行います。



\* 検査内容に応じて順番が変わる場合があります。  
\* **A** = 定期健康診断A (= 特定健康診断A。35歳・40歳以上の方を対象)でも実施する項目。  
\* **B** = 定期健康診断B (= 特定健康診断B。同Aから心電図検査・血液検査を除いたもの)でも実施する項目。

**ま** ずは3階に上がって受付をしていただきます。ここでは、検査内容の充実している生活習慣病健診（対象：35歳以上）の検査手順をご紹介します。





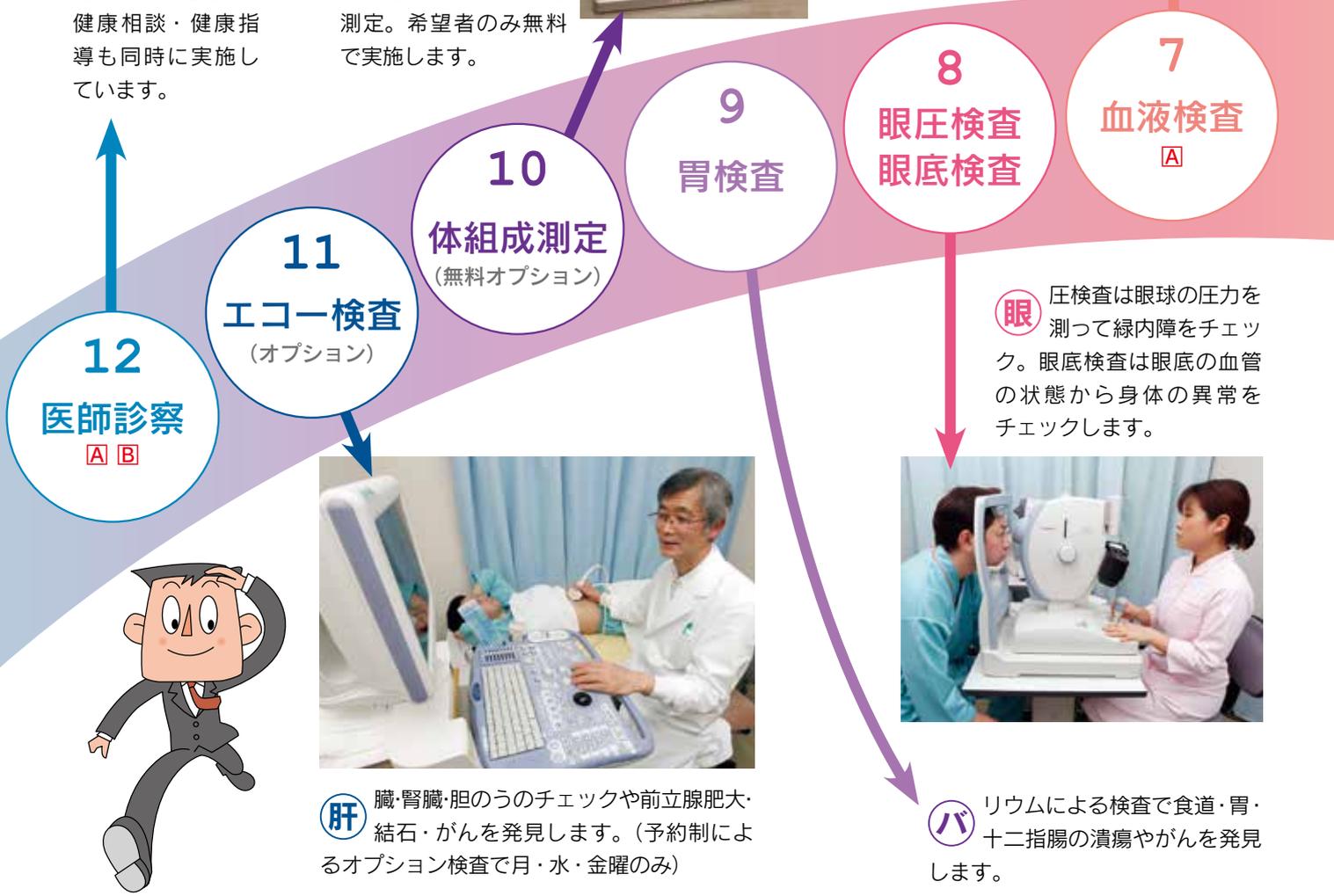
**問** 診・聴診などで健康状態をチェックします。健康相談・健康指導も同時に実施しています。



**こ** の4月から導入した体組成計で、筋肉や脂肪のバランスを測定。希望者のみ無料で実施します。



**採** 血により、貧血・肝機能・腎機能・糖尿病をチェックします。



**12**  
医師診察  
A B

**11**  
エコー検査  
(オプション)

**10**  
体組成測定  
(無料オプション)

**9**  
胃検査

**8**  
眼圧検査  
眼底検査

**7**  
血液検査  
A

**眼** 圧検査は眼球の圧力を測って緑内障をチェック。眼底検査は眼底の血管の状態から身体の異常をチェックします。



**パ** リウムによる検査で食道・胃・十二指腸の潰瘍やがんを発見します。



**肝** 臓・腎臓・胆のうのチェックや前立腺肥大・結石・がんを発見します。(予約制によるオプション検査で月・水・金曜のみ)



これで一連の検査は終了です。生活習慣病健診の場合、朝9時に受付し、早ければ10時にはすべて完了します。たったこれだけの時間で、病気の早期発見だけでなく、目に見えない体内の変化を知り、生活習慣の改善に活かすことができます。1年に一度は時間を作って健診を受けましょう。

なお、保健センターでは、医師や保健師による健康相談および保健指導も行っていきます。詳しくはホームページまたは健康管理室にお問い合わせください。

**1年に一度は体の点検を**



特定健診を受ける…



- 特定健診は40歳から74歳のすべての人が対象です！  
\*平成28年3月末日までに75歳になる方も含まれます。
- 人間ドック（日帰り・1泊）、生活習慣病健診を受けた方は、特定健診の検査項目が含まれています。健診結果を当健保組合に提出いただければ、別途特定健診を受ける必要はありません。
- 健診結果に応じて、本人に適した特定保健指導を行います！
- メタボリックシンドロームの発見と指導により生活習慣病を予防します！

当健保組合の被扶養者で、40歳から74歳の方全員に、『受診のご案内』と『受診カード』をご家庭へ郵送（5月中旬〜下旬）いたします。

お住まいのお近くの医療機関を『医療機関一覧表』からお選びいただき、電話予約をした後、無料で特定健診を受診できます。

# 無料でご受けられます

## 40歳以上のご家族の特定健診は

### こんな誤解はしていませんか？

誤解  
その1

**去年受けたから、  
今年は受けなくていいですよね？**

毎年、健診を受けることで、体の状態の経年変化がわかります。日々の生活習慣の積み重ねが引き起こすメタボを予防するためにも、ぜひ毎年受診しましょう

誤解  
その2

**通院中で、検査を受けているので、  
健診は受けません**

特定健診で行うすべての項目を通院先で検査しているとは限りません。当健保組合が実施している特定健診を受けてください。

誤解  
その3

**子育てや介護で忙しく、  
健診を受けている時間はありません**

健診は半日程度で終わります。忙しい方も、ぜひ受けてください。生活習慣病には自覚症状のほとんどない病気もあるため、健診を受けずに気づかないまましていると、知らないうちに悪化してしまうこともあります。

誤解  
その4

**自治体の実施するがん検診を  
受けたから十分でしょ？**

がん検診では、該当するがんに関する項目しか調べません。特定健診では生活習慣病に関する検査項目を網羅しています。がん検診を受けた方も特定健診を受けましょう。

特定保健指導の  
案内が届いたら…  
ぜひご参加を

特定健診の結果により、一定のリスクが重なっている方には、特定保健指導のご案内をお送りします。特定保健指導では、生活習慣を改善しリスクを減らすために、保健師や管理栄養士などのプロフェッショナルが6カ月間サポートします。

案内が届いたら、ぜひご参加いただき、メタボ状態から脱出しましょう！

特定健診のみの受診費用は  
当健保組合が負担します



特定健診に関する  
お問い合わせ先

横浜港運保健センター健康管理室 ☎ 045-201-0656

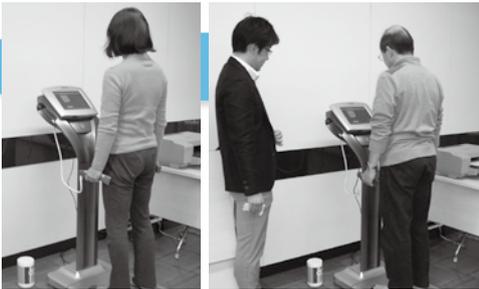
## 報告

# 糖尿病予防教室を実施しました

去る2月18日(水)、当健保組合保健センター大会議室にて、被保険者20名、被扶養者4名、合計24名の参加をいただき、「糖尿病教室」を開催しました。

当日は受付後、体組成計で体脂肪(全身・各部位)、脂肪量、筋肉量、基礎代謝量、内臓脂肪レベルなどの測定を行い、その結果について説明が行われました(①)。次に、保健師により、自分の適正カロリーを計算し(②)、昼食、続いて健康管理室の大館医師から、糖尿病患者の平均寿命が短いとの報告。また、症状、合併症について講義がありました(③)。休憩後、食事指導として「食べる順番療法」を取り入れ、血糖値の上昇が抑えられる「食べる順番療法成功のためのヒント」について説明。場所を移動し、引き続き5階トレーニング室にて運動指導を受講していただきました(④)。

これから3カ月・6カ月と経過を見ていただくため、各自行動目標を作成して終了(⑤)。今後、計画した行動目標を達成できるか、みなさんの努力が楽しみです。がんばりましょう。



### 1 体組成測定

自分の体の状態を知る  
(筋肉がどこに、脂肪がどこについているかを調べる)



### 2 食事指導

野菜やご飯をはかり、自分の摂取カロリーを計算



### 3 糖尿病予防について

「放っておくと糖尿病は怖い」大館医師



### 4 運動指導

トレーニング室で  
山口看護師による運動指導



### 5 行動目標作成

今までの自分をどう変えていくか行動目標を考える



健康  
管理室  
より

次回は「脱メタボ教室」を予定しています

**6月10日(水) 開催**

参加希望者お待ちしております!!

横浜港運健康保険組合 健康管理室

T E L 045-201-0656

F A X 045-201-6881

Eメール kensin@yokokou.or.jp

# 契約保養施設の ご案内



## 利用申込みについて

- 1 利用の際は、利用者（当健保組合の被保険者・被扶養者に限る）が直接、契約保養施設へ宿泊日、人数等を予約してください（組合名・会社名および補助金を利用する旨を忘れずにお伝えください）。
- 2 予約がとれましたら、当健保組合保健施設課（☎045-201-6877）へご連絡ください。利用申込書と補助金のご案内をいたします。  
 (ア) 宿泊日の5日前までに利用申込書にご記入いただき、当健保組合へ申請してください。  
 (イ) 利用申込書の申請を受け、利用の承認をします。承認された利用連絡書を、宿泊当日、施設にご

提示いただき、補助金を差し引いた料金をお支払いください。

- (ウ) 日本旅行を利用される場合は専用紙がありません（日旅契約保養所システム利用申込書A方式）。別途、日本旅行窓口にて旅行取扱料金が必要となります。

- 3 契約保養施設宿泊後の利用申込書の申請に補助は行いません。

## 補助金額

連続2泊まで補助金が出ます。

区分	被保険者	被扶養者(大人)	被扶養者(子供)
旅館	2,500円	2,000円	1,500円
民宿	2,000円	1,500円	1,200円

## ●横浜港運健康保険組合 平成27年度契約保養施設一覧

平成27年4月1日～平成28年3月31日

地区	施設名称・URL	TEL	定員	入湯税	温泉	スキー	補助区分	
							旅館	民宿
箱根	箱根パークス吉野 <a href="http://www.pax-yoshino.com/">http://www.pax-yoshino.com/</a>	0460-85-8111	310	○	○		○	
	富士箱根ランド <a href="http://www.fujihakoneland.or.jp/">http://www.fujihakoneland.or.jp/</a>	予約 03-5426-0021 現地 055-985-2111	628		○		○	
	ホテルラクーン <a href="http://www.rakuun.com/">http://www.rakuun.com/</a>	0460-83-6244	72		○		○	
	ホテルおかだ <a href="http://www.hotel-okada.co.jp/">http://www.hotel-okada.co.jp/</a>	0460-85-6000	750		○		○	
湯河原	青巒荘 <a href="http://www.seiransou.co.jp/">http://www.seiransou.co.jp/</a>	0465-63-3111	250		○		○	
熱川	熱川ハイツ <a href="http://www.atagawa.info/">http://www.atagawa.info/</a>	0557-23-2300	333		○		○	
志賀高原	志賀の湯ホテル <a href="http://www.shiganoyu.com/">http://www.shiganoyu.com/</a>	0269-34-2431	450	○	○	○	○	
白樺湖	ペンションニツカワ <a href="http://w1.avis.ne.jp/~nikkawa/">http://w1.avis.ne.jp/~nikkawa/</a>	0267-55-7097	28			○		○
尾瀬	龍宮旅館 <a href="http://www.oze.gr.jp/~ryugu/ryokan.html">http://www.oze.gr.jp/~ryugu/ryokan.html</a>	0278-58-7301	80		○	○		○

### 一般財団法人船員保険会4施設 <http://www.sempos.or.jp/>

三浦	サンポートみさき	046-882-2900	詳細はホームページまたは直接各施設へお問い合わせください。	○
箱根	箱根嶺南荘	0460-82-2898		
宮城	鳴子やすらぎ荘	0229-87-2121		
焼津	やいづマリンパレス	054-629-1011		

日本旅行に加盟している全国の旅館  
「日旅契約保養所システム利用申込書A方式」記入のこと

045-641-9601  
日本旅行横浜支店

別途、旅行取扱料  
金がかかります。

○

### バカンス クーポン

バカンスクーポン＝日本旅行の協定宿泊施設に宿泊するとJR運賃が2割引になる保養所きつぷ。  
条件＝大人2名または大人と子ども合わせて2名以上の方が同一行程をとること。JR線に周遊または往復のいずれかで片道201km以上乗車船すること。ただし、東海道新幹線を利用する場合は片道601km未満は1割引。片道601km以上は2割引。

●当健保組合経由で日本旅行より発行しますので希望者はお申し出ください。（割引適用期限あり）

(注) 利用申込書を当健保組合へ申請していない利用には補助を行いません。

# お子さんが 就職したら 被扶養者から はずれます



この春、お子さんが就職された方はいらつしやいますか。被扶養者であった方が就職された場合、就職先の企業・団体が加入する医療保険の被保険者本人となるため、当健保組合の被扶養者資格を喪失します。春は就職シーズンです。届出を済まされていない方は、早急に被扶養者削除の手続きをお願いいたします。

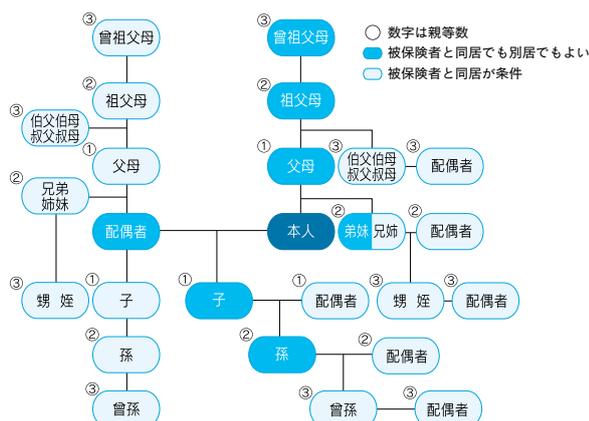
## 手続きは…

被扶養者異動届とともに保険証（該当する被扶養者の保険証のみ）を事業所経由で返却してください。

## 手続きしないとう…

- ・医療保険の重複加入は認められていません。
- ・医療機関にかかる際に誤って当健保組合の保険証を提示してしまった場合、後日、当健保組合が支払った医療費の返還請求することになります。
- ・納付金などの算定にカウントされ、支出増につながります。

## 被扶養者の範囲



## こんな場合も 被扶養者からはずれます

- 奥さまの収入が被扶養者として認められる基準額を超えたとき。
- \*基準内でも労働状況により認められない場合があります。
- ご両親や親族との同居関係や生計維持関係が変わり、被扶養者として認められる基準を満たさなくなったとき。
- お子さんが結婚され、パートナーの被扶養者となったとき。
- 75歳になったとき。

# イベント



## 「健保連かながわ100キロウォーク」に参加しよう



健保連かながわが主催する「100キロウォーク」は、県下の名所、名跡の四季をめぐるながらの健康づくりができるイベント。原則、毎月第4土曜日、8キロ前後のコース設定（全12回）で開催しています。脂肪燃焼に有効とされる有酸素運動。気軽にできるウォーキングを日常に取り入れましょう。

- 全12回参加の方には、完歩賞としてクオカードを進呈します。

### 平成27年4月～28年3月まで毎月開催！

- \* 集合時間はすべて午前9時30分（現地集合）
- \* 事前申込みは必要なし。参加費：会員 200 円
- \* 当健保組合で被保険者・被扶養者1名につき1枚の会員証を発行します（郵送可）。ご希望の方は保健施設課までご連絡ください。

#### お問い合わせ

当健保組合保健施設課 ☎ 045-201-6877

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

健保連神奈川連合会 <http://www.kenpo-kanagawa.or.jp/>

下記4コース以外のコースを含めたスケジュール等は健保連かながわまたは当健保組合のホームページをご覧ください。



\*写真は昨年10月開催時の模様です。

## さらに！ 参加補助もあります

当健保組合では、健康づくり支援として「健保連かながわ100キロウォーク」の以下の4コースを対象に参加補助を行います。積極的にご参加ください。

6/27 (土)	相模原北公園の紫陽花と 花菖蒲とバラの花観賞	JR 横浜線橋本駅（8分）神明大神宮 神明大神宮～相模川自然の村公園～相模原北公園～神明大神宮～橋本駅
8/22 (土)	新緑のトンネルと せせらぎの遊歩道	市営地下鉄ブルーライン中川駅（6分）山崎公園 山崎公園～あやめ公園～牛久保公園～徳生公園～大塚歳勝土遺跡公園～茅ヶ崎公園～都筑中央公園～センター南駅（市営地下鉄）
10/24 (土)	みなとみらい地区を 楽しむ散策路 (5km コースも設定予定)	JR 根岸線関内駅（3分）大通り公園（石の広場） 大通り公園～象の鼻パーク～赤レンガパーク～新港パーク～臨港パーク～みなとみらい橋～ポートサイド公園～みなとみらい大橋～グランモール公園～馬車道～健康応援フェア開催会場
12/19 (土)	小田原城址公園と 市街地めぐり	東海道線・小田急線小田原駅（10分）小田原城址公園 小田原城址公園～城山公園～松永記念館～小田原漁港～小田原文学館前～小田原城址公園～小田原駅

#### 参加補助

- 当日は会場受付にて会員証を提示して、「参加カード」に組合名、氏名を必ずご記入ください。後日参加補助として「クオカード」をお送りします。
- 完歩賞（全12回）と参加賞（4コース）のダブルで記念品が受けられます。

※10月24日(土)は健康応援フェアも同時開催します。受付時に当健保組合からクオカードと併せてフェア参加記念品を贈呈します。

事務局

## 任意継続被保険者の 標準報酬月額と保険料率について

- 任意継続被保険者の保険料は標準報酬月額に各保険料率を乗じた額となります。
- 全額自己負担となります（事業主負担はなし）
- 介護保険料は、介護保険第2号被保険者（40歳から64歳まで）または特定被保険者（40歳から64歳の被扶養者がいる40歳未満または65歳以上の方）から徴収します。



### 1 標準報酬月額（上限）…360,000円

退職時の標準報酬月額が360,000円以下の場合はその額となります。

### 2 保険料率

- 一般保険料率 94.00 / 1000  
(内訳：基本保険料率 56.20 / 1000 特定保険料率 37.80 / 1000)
- 調整保険料率 1.30 / 1000
- 介護保険料率 14.00 / 1000

### 3 適用年月日…平成27年4月1日

事務局

## 退任のお知らせ

当健保組合会の寄金互選理事が退任されました。組合の事業運営にご尽力いただきましたことに、心よりお礼申し上げます。（敬称略）

役職	氏名	所属事業所	退任日
互選理事	寄金 泉	(株)マブチ	平成27年1月31日付



健康管理室

平成27年度

健康管理室の  
担当医師の  
ご案内

(平成27年4月1日現在)

月・火・水曜日

木曜日

\*最終週は午後休診

金曜日

\*第1・3週

金曜日

\*第2・4週



おおだて  
大館 敬一 先生  
(室長・産業医)



こうの  
河野 通康 先生



藤井 祥子 先生



兼坂 佳江 先生



## 春のバスハイクのご案内



# 春の甲州路へ!

ハーブとさくらんぼとワインの

当健保組合の人気イベント「春のバスハイク」を開催します。  
今年も春の甲州路へ。

6月19日から開催される河口湖ハーブフェスティバルで香りに癒され、塩山ではさくらんぼ狩りで旬を味わい、勝沼ではワイン工場を見学するコースです。

この季節ならではの甲州への日帰り旅に、ご家族や職場のみなさんで参加されませんか。

(下記のコース等は予定ですので変更される場合があります)

- 開催日 平成27年6月20日(土)
- 募集人員 250名
- 参加費 大人2,500円  
子ども2,000円



さくらんぼ狩り

### コース(予定)

6月20日  
実施!



河口湖ハーブフェスティバル



イベントの詳細、申込方法等は5月初旬に事業所経由でお知らせします。