

港運

健保だより

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

vol.211 2016 秋



秋の叡山電鉄きらら（京都府）

京都の紅葉の名所のひとつ比叡山。紅葉のトンネルから飛び出してきたのは叡山電鉄のパノラマカーきらら。車両上部の天窓から見える色鮮やかな紅葉はこの時期ならではの。

横浜港運健康保険組合

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

contents

平成28年度健康管理者講習会開催	2～3
当健保組合の被扶養者向け健診事業	4～5
平成28年度家族特定健診／	
平成29年度春季婦人生活習慣病予防健診／	
家庭用常備薬配付／インフルエンザ予防接種	
Kenpo INFORMATION	6～7
10月からの改正／契約アイススケート場 ほか	
秋の家族連れバスハイキングを実施しました	8

健康診断は必ず受けましょう

体を伸ばし、声を出して、 講習会&講演会を実施

時折小雨のぱらつく9月14日(水)、
関内のホテル横浜ガーデンにて
「平成28年度健康管理者講習会」を
開催しました。

Data

日時 平成28年9月14日(水)
14時～17時

会場 ホテル横浜ガーデン
4階アイリス

出席 健康管理委員・推進委員
(53事業所・93名)



ご挨拶

当健保組合健康管理事業推進委員長である巖常務理事によるご挨拶で幕を開けた講習会。挨拶の中で「最近気になること」として、次の2点について説明されました。

①がんの罹患数・死亡数について

国立がん研究センターの「2016年のがん統計予測」によると、罹患数・死亡数とも肺・大腸・胃の3部位が上位を占めている状況。医療費の高額化にもつながります。検診の受診が重要。配付したポスターを会社に貼って広報していただくようお願いいたします。

②健保組合の事業について

昨今、厚生労働省の指導等により、以下の事業および事務作業を新規事業として行っています。

マイナンバー

来年1月からの利用に先立ち、みなさまのマイナンバー収集をいたします。これに付随し、個人情報保護に関する規程も整備しました。

データヘルス

組合ごと事業所ごとの健診データ、医療費データを基にしたデータヘルス事業を、健康管理室を中心に行っています。

インセンティブ事業

データヘルスと併せて健康への関心を高めていただくためのインセンティブ事業も推奨されており、その一環として本年度より健康ウォーキングを開催します。今年は11月5日に新江ノ島水族館の入場券付ウォーキングを実施します。「えのすい」と秋の湘南ウォーキングをお楽しみください。

図1 当健保組合の健診状況

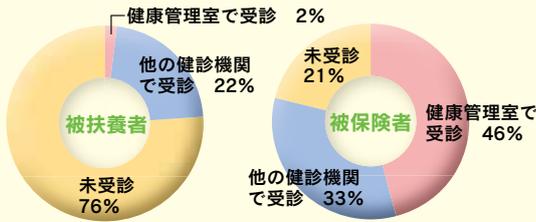


表 特定保健指導終了者数と実施率

対象者数	1,126名
被保険者	終了者数 140名 実施率 12.4% 目標実施率 20%
被扶養者	対象者数 71名 終了者数 1名 実施率 1.4% 目標実施率 29%
合計	対象者数 1,197名 終了者数 141名 実施率 11.8% 目標実施率 20%

*終了者数は予測数



杉本保健師



木下主任看護師

木下主任看護師、杉本保健師より、平成27年度健康管理事業実施状況について報告しました。

木下看護師より、当健保組合の健診状況(図1)について、被保険者・被扶養者ともに受診率は前年度と同水準ですが、被保険者が79%なのにに対し被扶養者は24%と低くなっていることを指摘。健康管理室を利用している被扶養者の受診率向上対策を推進していきたいと報告しました。

また、杉本保健師からは、特定保健指導の結果によって行われる特定保健指導の実施率(表)が残念なことに11.8%と目標値(27年度は20%)に達せず、また、脱メタボ教室等も対象者に対する参加率は10%程度と低迷しています。今後は巡回健診を行った事業所のご協力をいただき、特定保健指導の実施率向上を目指しますと報告しました。

講演

ちょうしん ちょうそく ちょうしん
調身・調息・調心のすすめ

講師 ヒサエスタイル(株) 長島寿恵 先生

拍手!

「みなさん、拍手をしてください」

講演冒頭から満場の拍手を求める(笑)長島先生。物静かなたたずまいからは想像しづらいシャシとした通る声で一言。

「手のひらが赤くなりませんでしたか? 体が温かくなりませんか? 手のひらにはたくさん内臓につながるツボがあります。〃命〃という字の下は〃叩〃という字です。スポーツ選手が気合を入れるとき、体を叩いていますよね。挑戦する意欲がわき、体にも影響を及ぼします」

薬剤師の免許を持ちながら薬に頼らない健康を独自のスタイルで提唱する長島先生。この日は、先生の考えた「調身・調息・調心」について講演いただきました。

調身とは

「背骨…つまり姿勢を整えることを調身と言います。腹筋・背筋を使わない姿勢は内臓脂肪がたまりやすくなります。足を大地につけ、うなじを伸ばすと新陳代謝がよくくなります。スマホをずっと眺めて首が固いと感じた方は応急措置として〃中指さすり〃(図2)をお試しください」

調息とは

「呼吸を整えることを調息と言います。息を出す⇒毒素、老廃物、悩みごとを出す。つまりデトックス」

図2 「中指さすり」をやってみよう!

中指の第一関節と第二関節の間を、反対の手のひらでさすります。



背中・首筋が暖まります。

講師プロフィール



長島寿恵先生
東京薬科大学卒業後、調剤薬局等の経験を活かして独自の体操やマッサージを考案するとともに運動や食生活、心のあり方など、健康だけを提案する活動を行う。資格=薬剤師免許、健康運動指導士、西東京糖尿病療養指導士、健康・食育マスター級、日本メンタルヘルス協会公認心理カウンセラー

調心とは

「心を整えるのが調心。仕事で同じミスをしたAさんは落ち込み、Bさんは挑戦する意欲をもつたとします。二人の違いは食事です。腸が弱るとセロトニン(睡眠を促すメラトニンに変化)やドーパミン(幸せホルモン)が減るので発酵食品を摂ること。それと脳の形成にいい影響を与えるいい油を摂ること。トランス脂肪酸は避けましょう」

最後に

時には座りながら、時には立ち上がって、長島先生の声に合わせて体操したり、歌ったり、と賑やかな講演。出席された方々も、健康管理のヒントをつかんでそれぞれの会社へ戻られたのではないのでしょうか。長島先生は個々の健康の大切さを訴えて、講演の締めとされました。

「個人の健康は会社の健康になる。会社が健康になると社会が健康になる」



健康管理室で
受けられます

受診料
無料

平成28年度

家族特定健診のご案内

特定健診は、毎年、40歳以上のすべての被保険者・被扶養者の方が受診しなければなりません。

当健保組合の健康管理室では、家族の方の特定健診が無料で受診できます。通年で実施していますので、お電話でご予約ください。

●対象

誕生日が昭和17年4月1日から昭和52年3月31日の方

●費用

健康管理室・東京都総合組合保健施設振興協会（東振協） 契約医療機関を利用される場合は無料。

*東振協の特定健診契約医療機関は、当健保組合ホームページをご覧ください。
その他の医療機関で特定健診を受ける場合は、当健保組合より1万円を限度に補助金を支給します。

何を調べるの？

当健保組合では、メタボリックシンドロームに特化した、身体計測、診察、血圧測定、肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTP）、血中脂質検査（中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロール）、血糖検査（空腹時血糖またはヘモグロビンA1c）、尿検査（尿中の糖および蛋白）の検査に併せて質問票をご提出いただきます。

奥さまには健康でいてほしいから……

045 (201) 6881

家庭用常備薬を配付します

当健保組合では「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、家庭用常備薬を配付します。11月下旬、各事業所を通じてお届けしますので、ご家族の健康管理にご活用ください。

配付する
常備薬は
コチラ

11月下旬

かぜ症状の緩和に



頭痛・歯痛・
生理痛の
応急処置に



胃もたれ、
食欲不振、
胸やけに



切り傷、
すり傷の保護に



口内の殺菌、消毒に

東振協の契約医療機関で
受けられます

受診料
無料

平成29年度

当健保組合の
被扶養者向け
健診事業

春季婦人生活習慣病 予防健診のご案内

当健保組合では、奥さまの健康づくりのお手伝いとして、東振協と提携し婦人生活習慣病予防健診（年2回）を実施しています。年に一度、体内の変化をチェックして、悪い生活習慣を改善しましょう。



●対象

誕生日が昭和18年4月1日から
昭和53年3月31日の女性被扶養者

●申込締切

平成29年1月13日（金）まで

●実施期間

平成29年4月1日（土）から7月31日（月）

●実施会場

全国の指定会場。事業所の健保担当者
の方にお問い合わせいただくか、当健
保組合ホームページの「実施会場一覽
表」でご確認のうえ、希望会場を選ん
でください。

●費用

無料（子宮がん検査希望の場合は2000
円の自己負担があります）

●申込方法

健診申込書（当健保組合ホームペー
ジよりダウンロード）に必要事項を記入し、
当健保組合までFAXまたは郵送によ
りお申し込みください

注意事項

*申込期間が限定されていますのでご注意ください。
*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。

お問い合わせ 横浜港運健康保険組合保健センター 健康管理室 電話 045 (201) 0656 FAX

インフルエンザ予防接種の費用を補助します！

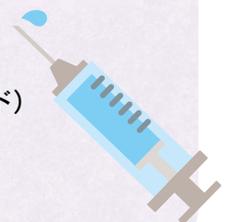
毎年秋から冬は、かぜ・インフルエンザの流行シーズンです。当健保組合では、11月初旬に健康管理室でのインフルエンザ予防接種を実施しました。また、一般医療機関で予防接種を行った場合も、1名につき2,000円を補助しています。健康管理室での予防接種が受けられなかった方はこちらをご利用ください。

接種期間 9月9日（金）～12月10日（土）までに行った接種が対象です。

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、医療機関へ支払った接種料金の領収書（原本）を添付して申請してください。

申請締切 12月20日（火）受付分まで

12月10日
までの接種



10月からの改正にご注意ください



法改正等があり、本年10月より左記のように変更されました。該当する方は届出等にご対応いただきますよう、よろしく申し上げます。

 **パート先等の健康保険に加入された方は当健保組合の被扶養者の削除手続きが必要です**

企業の従業員の社会保険適用条件が変更され、これまで適用外であったパート・アルバイトなどの短時間労働者が、勤務先の健康保険、厚生年金に新たに加入する場合があります。当健保組合の「被扶養者」であった方が勤務先の健康保険に加入し、健康保険被保険者証が交付されましたら、当健保組合の被扶養者削除の手続きを行ってください。

新たに適用される方の主な条件

- 所定労働時間が週20時間以上
- 月額賃金が8.8万円以上
- 勤務期間が1年以上（見込）
- 従業員規模が501人以上

* 学生は除く。その他詳細につきましては勤務先にご確認ください。

被扶養者の削除手続き

被扶養者（異動）届（当健保組合ホームページからダウンロードできます）に必要事項を記入し、削除される方の保険証を添えて、当健保組合に提出してください。

 **被保険者本人の兄弟の同居条件が廃止されました**

被扶養者の認定基準には被保険者本人との同居が条件になっている場合があります。これまで、被保険者本人の「兄弟」については同居が条件でした（弟妹は別居でも可）が、この同居条件がなくなりました。

 **厚生年金標準報酬月額に新等級が追加されました**

* 生計維持の要件は従来どおり必要です。
社会保険適用基準の変更にともない、厚生年金保険料等の基礎となる標準報酬月額の下限に、第1等級（8.8万円）が追加され、全31等級（上限62万円）となりました。

* 健康保険の標準報酬月額に変更はありません。



マイナンバーを取得します

提出にご協力をお願いします

健保組合において、平成29年1月1日以降に提出していただく届出の一部に、従業員（被保険者）とその家族（被扶養者）のマイナンバー（個人番号）の記入が必要となります。平成29年7月以降は、市区町村等との情報連携も開始される予定です。

当健保組合では、平成29年1月1日現在で在籍している被保険者・被扶養者の方を対象に、本年10月から12月まで、事業所の担当者を通じてマイナンバーを収集します。どうぞ、ご協力をお願いします。

* 平成29年1月以降の新規加入者は、「健康保険被保険者資格取得届」や「健康保険被扶養者（異動）届」にマイナンバーを記載して提出していただきます。

マイナンバーの事務説明会を開催しました

みなさんから提出していただくマイナンバーの提出方法等に関する事務説明会を、各事業所の担当者を対象に保健センターにて開催しました。

日時 平成28年10月20日（木）
14時～15時30分

出席数 79事業所 89名



マイナンバー関係の今後の予定

平成28年10月～12月

加入事業所を通じて被保険者・被扶養者のマイナンバーを取得。
* 適用の関係で取得できなかった方は別途追加取得。

平成29年1月以降

新規の加入者は資格取得届等でマイナンバーを届出。
必要な届出にマイナンバーの記入開始。

平成29年7月以降

市区町村等行政機関との情報連携開始。

組合会理事・議員の 就退任のお知らせ

就任

欠員となっていた組合会選定・互選理事の補欠選挙および選定議員の補充選定が11月1日に行われました。新たに就任された理事・議員をご紹介します。(敬称略)

就任された方々におかれましては、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。



青山 徹
フィード・ワン(株)
就任日
平成28年11月1日付

●選定理事



花澤 幹夫
横浜冷凍(株)
就任日
平成28年11月1日付

●互選理事



坂口 雅彦
富士倉庫(株)
就任日
平成28年11月1日付

●選定議員

退任

次の組合会選定・互選理事が退任されました。長い間、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。(敬称略)

●選定理事
西川 哲也 フィード・ワン(株)
退任日：平成28年10月11日付

●互選理事
志村真一郎 横浜冷凍(株)
退任日：平成28年10月11日付



寒い季節も体を動かして、ぽっかぽか！

契約アイススケート場を開設します

開設期間
平成28年12月1日～
平成29年3月31日

今年も、当健保組合の冬の健康づくりとして契約アイススケート場を開設します。体幹を含めて全身運動のアイススケートは、思っている以上に体を温めます。希望される方は、事業所の担当者を通して「スケート滑走券」を申し込み、スケート場窓口で提出してご利用ください。

●契約アイススケート場一覧 (平成28年12月1日～平成29年3月31日)

施設名	区分	利用料(円)		利用時間	貸靴料(円)	アクセス・電話番号
		一般	組合員			
新横浜 スケートセンター	大人 (高校生以上)	1,250	650	1日	600	JR新横浜駅下車 徒歩5分 TEL045-474-1112
	小人 (中学生以下)	750	250		400	
としまえん アイススケートリンク <small>*平成28年12月10日～ 平成29年2月27日</small>	大人 (中学生以上)	2,100	1,300	1日	利用料に含ま れています (入園料込み)	西武線豊島園駅下車 徒歩2分 TEL03-3990-8800
	小人 (3歳～小学生)	1,600	950			
横浜銀行 アイスアリーナ	大人 (高校生以上)	1,800	1,200	1日	貸靴込み	JR東神奈川駅下 徒歩5分 TEL045-411-8008
	小人 (中学生以下)	1,300	800			

※休館日、営業時間等は各施設へお問い合わせください。

今年度より貸靴込み
料金になりました。



秋の家族連れバスハイキングを実施しました

昇仙峡散策とぶどう狩り (山梨県)



開催日 平成 28 年 9 月 17 日 (土)

天候 曇りのち晴れ

参加者数 204 名 (バス 5 台)

昇仙峡 ハイキングコース (40 分)

横浜駅西口を 8 時 20 分に出発。最初の休憩地「えびせんべいの里」には 10 時到着。試食のえびせんべいをつまんだり、買い物をして過ごし、昼食会場「幸せの丘ありあんす」へ！

昼食は、山梨県身延町特産あけぼの大豆からできた味噌を使用した「ほうとう膳」。大きな釜で煮込んだほうとうは美味でした。昼食後は、併設の「象牙彫刻美術館」を見学したり、展望台での眺めを楽しんだり、各自自由行動の後、昇仙峡へ。

昇仙峡に近づくにつれ、山肌からのぞく岩が天狗(?) などに見える奇岩奇石がたくさん眺められました。40 分のハイキングコースでは、滝の音、川のせせらぎを聴きながら自然の中を散策。マイナスイオンに包まれ、清々しい気分になりました。

最後に、「見晴し園」でぶどう狩り(巨峰)を楽しみ帰路へ…順調にバスは進み、海老名 SA で休憩、横浜駅西口に無事到着。19 時 40 分の解散となりました。



えびせんべいの里



幸せの丘ありあんす



象牙彫刻美術館



見晴し園



投稿ありがとうございます！

●感想をいただきました！

横浜商船運輸(株) 米澤知穂さん



同僚に誘われて初めて参加しました。一言で言うところかなり充実したバスツアーでした。山梨の郷土料理ほうとう、もぎたての巨峰を食べ、前々から作りたと思っていた象牙の印鑑も、立ち寄ったありあんすの丘で記念に買うことができました。昇仙峡は人生最大量最大級の岩を見て自然の荒々しさを感じ、かと思えば途中に滝もありマイナスイオンで癒されました。3連休の初日に楽々とバスで行くこともでき、天気もよく、ストレスもなく体も心もリフレッシュすることができました。機会があれば他の同僚も誘い、また参加したいと思います。

●写真をいただきました！



常盤海運(株)
菊地正起さん

