

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

港運

健保だより

vol.215 2017 秋



紅葉の九頭竜湖（福井県）

福井県東部の大野市にある人造湖・九頭竜湖。1日の気温の変化が大きいため、10月下旬から11月中旬にかけて色鮮やかな赤・黄・オレンジに囲まれる北陸屈指の紅葉スポットとなります。

横浜港運健康保険組合

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

contents

平成28年度決算報告	2~3
平成28年度に実施した保健事業です!!	4
平成29年度の制度改正のお知らせ	5
平成29年度健康管理者講習会開催	6~7
健康保険料の見直して?	8
保健センターで家族特定健診を受けよう!	9
Kenpo INFORMATION	
春季婦人生活習慣病予防健診 / 家庭用常備薬 /	
平成28年度健康者・健康家族表彰 / 契約アイススケート場 /	
インフルエンザ予防接種補助	10~11
秋の家族連れバスハイキング	12

健康診断は必ず受けましょう

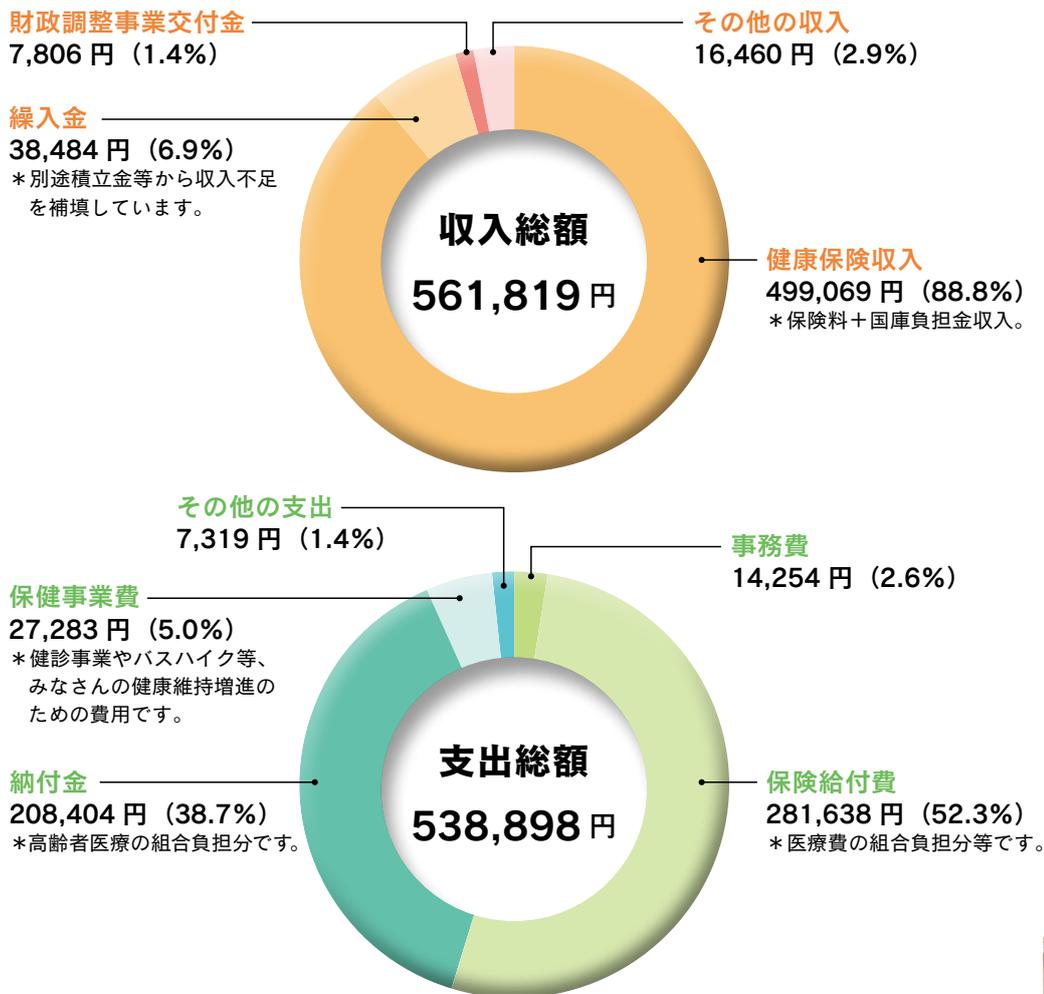
平成28年度決算報告

高額医療や高額薬剤の影響で医療費（保険給付費）大幅増
前年度に続き赤字決算！

7月28日（金）開催の第196回組合会において、
当健保組合の平成28年度決算が可決・承認されました。

健康保険	収入総額	支出総額	収支差引額	経常収支差引額
	47億 1,534万円	45億 2,297万円	1億 9,237万円	▲2億 1,518万円
介護保険	4億 5,166万円	4億 2,202万円	2,964万円	

一人当たりでみた決算の主な項目（健康保険）



当健保組合の平成28年度の被保険者数は、事業所の削除（1件）などの影響で、前年度より51名減の8393名。一方、平均標準報酬月額額は加入事業所の経営努力等で、同比3192円増の36万3850円でした。健康保険料率を前年同率の千分の94で運営した結果、保険料は同比913万円増収の41億8996万円となっています。

支出面では、医療費（健保組合負担分）と現金給付を合わせた保険給付費が23億6378万円で最大の支出科目です。同比で1億1851万円もの大幅増となっています。また、多くの健保組合を財政難

〔主な収支〕

健康保険



平成28年度決算
組合会のもよう



組合事務監査が 実施されました



狩野監事（奥）と
坂田監事（手前）による監査

7月3日（月）、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（株））により、平成28年度横浜港運健康保険組合の運営状況、事務の執行状況、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、備品及び財産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、日常の諸経費節減を図り、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。

平成28年度 決算の内訳

健康保険	
収入	
(単位：千円)	
科目	決算額
保険料	4,186,957
国庫負担金収入	1,730
調整保険料収入	57,905
繰入金（別途積立金等）	323,000
国庫補助金収入	3,146
特定健診等事業収入	27,538
財政調整事業交付金	65,513
雑収入	49,555
合計	4,715,344
経常収入（実質収入）	4,249,901

支出	
(単位：千円)	
科目	決算額
事務費	119,638
保険給付費（医療費等）	2,363,784
納付金（高齢者医療への支出）	1,749,136
保健事業費	228,983
財政調整事業拠出金	57,893
連合会費・雑支出	3,538
合計	4,522,972
経常支出（実質支出）	4,465,079

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）	411,642
繰入金・その他	40,015
合計	451,657
支出	
(単位：千円)	
科目	決算額
介護納付金（国へ納付）	422,013
合計	422,013

に追い込んでいる高齢者医療にかかる納付金は17億4914万円で、こちらも同比8759万円増でした。

保険給付費・納付金が増加する中、みなさんの健康の維持・増進のための保健事業費は、同比4559万円減の2億2898万円でした（4ページ参照）。

〔収支決算〕

これら主要科目を中心にした単年度収支（経常収支）は、経常収入42億4990万円、経常支出44億6508万円で、差し引き2億1518万円の赤字決算となりました。不足分は別途積立金等からの繰入金をあてるなどし、1億9237万円を残金として平成28年度決算を終えました。

前年度に続く赤字決算であり、赤字額は増額しています（前年度は8599万円の赤字）。その要因は、納付金の負担増に加え、医療費が大幅増となったことです。具体的には、高額医療の対象となった方が多く、保険適用の高額薬剤にかかる支出も該当者4名で4850万円にも達しました。

納付金は今後も増加が見込まれます。しかし、医療費は、生活習慣病の予防やジェネリック医薬品の利用などで減らすことができます。医療費節減にご協力をお願いします。

介護保険

平成28年度は、千分の14の料率（前年同率）で保険料を納めていただき、介護納付金4億2201万円を国に納めました。

平成 28 年度に 実施した

保健事業

です!!

組合加入員（本人・家族）のみなさんの健康生活を支えるため、疾病予防・健康づくり等の保健事業を実施しています。平成 28 年度は、効果的かつ効率的な事業を推進し、支出削減を進めつつ、以下の事業を実施しました。（平成 28 年 4 月～平成 29 年 3 月）

事業内容		実施時期	事業の概要
広 報	1 機関誌の発行	春・夏 秋・冬	『港運健保だより』を年4回、事業所経由で全被保険者に配布。
	2 ホームページの開設	通年	機関誌とは別に、必要な情報・サービスをリアルタイムで発信。 http://www.yokokou.or.jp/
	3 事務説明会	6月 3月	事業所担当者を対象に、健康保険制度の改正・健保組合への届出申請に関する事務取扱い並びに予算・決算等の説明会を開催。
	4 健康管理者講習会 * 6～7ページ参照	9月	事業所内健康管理者を対象に前年度の健康管理事業実施内容・結果の報告等の講習会を開催。講師を招いて講演会も同時開催。
	5 育児誌の配付	年間	被保険者または配偶者の初産をお祝いし、『赤ちゃんとママ』をご家庭に1年間（毎月）無料配付。
	6 ポスター・パンフレット等の配布	随時	健康保険にかかわる知識の周知・啓蒙のために全事業所へ配布。
	7 ヘルスブック	随時	●インターネットにより自分の医療費通知を確認。 ●ジェネリック医薬品の推奨を発信。
医 療 対 策	8 特定健康診査 * 9ページ参照	随時	●健康管理室で40～74歳の本人・家族を対象に実施（家族は無料です）。 ●健康管理室以外の健診機関利用者に対して補助金を支給。
	9 特定保健指導	随時	特定健康診査の結果から保健指導該当者の階層化を行うと共に、メタボ該当者・予備群に対する支援として保健指導を実施。
	10 人間ドック等	随時	●40歳以上の本人・家族を対象に受診者へ補助金を支給。 ●脳ドック、肺ドック等も同様（前立腺は50歳以上、乳がん・子宮がんは35歳以上）。
	11 生活習慣病健診	随時	●健康管理室で35歳以上の本人・家族を対象に実施。 ●健康管理室以外の健診機関利用者に対して補助金を支給。
	12 婦人生活習慣病予防健診 * 10ページ参照	春・秋	東振協（当組合と契約）が指定した医療機関（全国各地）で40歳以上の家族（女性）を対象に無料で実施。
	13 インフルエンザ予防接種 * 11ページ参照	11月 9月～12月	●健康管理室で本人・家族を対象に実施（家族は年齢制限あり）。 ●健康管理室以外の医療機関利用者に対して補助金を支給（年齢制限なし）。
	14 糖尿病予防教室	5月 2月	健診で血糖値が高かった方および糖尿病と診断された方を抽出し、保健センターで食事・運動療法を学んでいただく教室を開催。
	15 カラダ改善セミナー	6月	体重の増加が著しい方を抽出し、内臓脂肪を減らす方法について保健センターで食事・運動療法を学んでいただく教室を開催。
	16 事業所巡回指導	随時	加入事業所と連絡を取り、当該事業所の保健指導対象者を集めていただき、保健師が訪問して面接・健康相談を実施。
	17 保健相談	随時	健診結果により指導を要する方に健康管理室に来所していただき、医師・保健師等による健康相談・改善相談を実施。
	18 データヘルス計画	随時	レセプトや健診情報を元に予防・改善への取組みを計画。
	19 家庭常備薬の配布 * 10ページ参照	11月	健保組合が選定した常備薬を希望する被保険者へ無料配布（常備薬の斡旋も実施）。
健 康 開 発	20 家族連れバスハイキング * 裏表紙参照	4月 9月	昭和35年から続いている日帰りバスハイキングを年2回実施（昼食・お土産付）。 4月はあしかがフラワーパークといちご狩り、9月は昇仙峡とぶどう狩り。
	21 健康ウォーキング大会	11月	平成28年度からの新企画。年2回、現地集合・現地解散で潮干狩りやテーマパークで実施（平成28年度は1回：新江ノ島水族館）。
	22 健保連の100キロウォーク	毎月第4 土曜日	当健保組合と年4回相乗り企画を実施（6月・8月・10月・12月）。 健康づくり支援として完歩賞（クオカード）を贈呈。
	23 健康者・健康家族表彰 * 10ページ参照	7月	1年間、本人および家族が一度も保険診療を受けなかった被保険者を表彰し記念品を贈呈。
	24 契約保養所	随時	当健保組合が契約している全国の保養施設（旅館・ホテル等）を利用したときに補助金を支給。
	25 体育奨励（プール・スケート） * 11ページ参照	夏・冬	当健保組合が契約しているプール・アイススケート施設を利用したときに補助金を支給。

平成29年度の 制度改正のお知らせ



平成 29 年 8 月と 10 月に次のような制度改正が行われていますのでご案内します。

▶ 平成 29 年 8 月から 70 歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げ

1 か月当たりの医療費の自己負担限度額は、70 歳以上の人は 70 歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、今年の 8 月から次のとおりに引き上げられました。

● 70 歳以上の高額療養費の自己負担限度額（平成 29 年 8 月～平成 30 年 7 月）

区分	自己負担限度額（月額）	
	外来（個人ごと）	（世帯ごと）
現役並み （標準報酬月額 28 万円以上）	44,400 円 → 57,600 円	80,100 円 +（医療費 - 267,000 円）× 1 % 〈44,400 円〉
一般 （標準報酬月額 26 万円以下）	12,000 円 → 14,000 円（年間 14.4 万円上限）	44,400 円 → 57,600 円〈44,400 円〉
住民税非課税	8,000 円	24,600 円
住民税非課税（所得が一定以下）		15,000 円

〈 〉は直近 12 か月間に同じ世帯で 3 か月以上高額療養費に該当した場合の 4 か月目以降の金額です。

▶ 平成 29 年 8 月から 介護納付金の算出に総報酬割が導入

介護納付金は、従来は、加入者数に応じて負担する「加入者割」で算出されていました。この算出方法を変更し、報酬水準に応じて負担する「総報酬割」が導入されました。平成 29 年 8 月から、介護納付金の 1/2 を総報酬割とし（年度全体で 1/3）、30 年度に 1/2、31 年度に 3/4、32 年度には全面総報酬割とします。報酬水準が高めの健保組合では介護納付金の負担が増える見通しです。

	平成 29 年 8 月～	平成 30 年度	平成 31 年度	平成 32 年度
総報酬割の 比率	1/2	1/2	3/4	全面

▶ 平成 29 年 8 月から 高額介護サービス費が引き上げ

介護サービスの 1 か月当たりの自己負担限度額が引き上げられました。ただし、同じ世帯のすべての 65 歳以上の人が 1 割負担の世帯には年間上限を新たに設け、過大な負担とならないよう配慮しています。

● 高額介護サービス費（平成 29 年 8 月～）

区分		負担割合	自己負担限度額（月額）
現役並み所得相当※1		2 割	44,400 円
一般	合計所得金額 160 万円以上（個人で判定）※2		37,200 円 → 44,400 円
	合計所得金額 160 万円未満（個人で判定）	1 割	24,600 円
市町村民税世帯非課税等	15,000 円		
年金収入 80 万円以下等			

+

同じ世帯のすべての 65 歳以上の人が 1 割負担の世帯に対する年間上限額の新設
年間上限：446,400 円

※ 1 世帯内に課税所得 145 万円以上の被保険者がいる場合であって、世帯年収 520 万円以上（単身世帯の場合は 383 万円以上）

※ 2 世帯の 65 歳以上の人の「年金収入とその他の合計所得金額」の合計が単身で 280 万円、2 人以上の世帯で 346 万円未満の場合は 1 割負担

▶ 平成 29 年 10 月から 65 歳以上の入院時居住費の負担が引き上げ

入院時の居住費（光熱水費相当額）は、介護保険施設では 1 日 370 円負担していることから、65 歳以上の医療療養病床への入院患者の居住費が引き上げられました。なお、平成 30 年 4 月からは、医療区分にかかわらず 370 円に統一されます（難病患者を除く）。

● 65 歳以上の医療療養病床入院時の居住費（平成 29 年 10 月～平成 30 年 3 月）

医療区分	負担額（日額）
医療区分 I	320 円 → 370 円
医療区分 II・III（医療の必要性の高い人）	0 円 → 200 円
難病患者	0 円



平成29年度健康管理者講習会開催

ストレッチをはさみながら、健康寿命について考えた一日

夏の暑さの残る9月13日（水）、関内のホテル横浜ガーデンにて「平成29年度健康管理者講習会」を開催しました。

情勢報告

厳常務理事・委員長



健康管理委員会委員長を務める厳常務理事による挨拶の後は「健康保険に関する情勢報告」として、先ごろまとまりました当健保組合の平成28年度決算概要（本誌2〜3ページ参照）、本年実施の健康保険・介護保険両制度の法改正（同5ページ参照）についてそれぞれ解説し、最近目についた健康保険に関する新聞記事などについて報告されました。

① 特定健診の受診率

特定健診の受診率が低い組合にはペナルティ的に納付金（高齢者医療の当健保組合の負担金）が加算されます。特定健診受診率の向上にご協力をお願いします。

② 健康寿命

介護などを必要としない「健康寿命」という概念が浸透してきました。悪い生活習慣を改善して、いつまでも元気でいたいものです。

③ 健康経営

企業が従業員の健康増進に取り組み「健康経営」。従業員の健康は生産性の向上につながるという考えです。①のペナルティに対して納付金の減算も行われるメリットもあり、中小企業がこの取り組みを宣言する動きがあります。興味のある方は当健保組合にご相談ください。

講習会

木下主任看護師



木下主任看護師より、次の2点について解説・報告がありました。

① 第3期特定健診・特定保健指導

第3期（平成30年4月〜平成35年3月）特定健診・特定保健指導が来年から始まります。決定ではありませんが、

● 詳細項目に血清クレアチニン検査を追加

● 質問票の見直し

● 保健指導期間の短縮

などが予定されています。

② 健康管理事業実施報告

平成28年度に実施した事業については、特に、健康管理室での各種健診で胃がん、食道がん、大腸がん、甲状腺がんの計6名のがん罹患者が発見されています。生活習慣病予防教室の参加者がまだ少ないので、参加をうながすようご協力いただければ幸いです。また、特定健診の健診結果未提出の方が見受けられますので、提出漏れのないようお願いいたします。



Data

〔日時〕平成29年9月13日（水）14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 72名（54事業所）

100歳まで歩く技術

講師 健康運動指導士 黒田 恵美子 先生

講師プロフィール



黒田 恵美子 先生
 東海大学体育学部 体育指 太を予 脳
 学科卒業。健康運動 資格 運動 サブ
 指導士、心理相談 員、腰痛 の等 活
 極拳師範などの 資 痛 の 出
 防などの 護 予 防、 の 活
 卒中リハビリな 支 援 の た め の セ ミ
 弱 者 向 け の エ ク サ イ ズ、 女 性
 向け ア ッ プ 講 座 幅 広 い フ ィ ー ル ド
 演 多 数 で、 講 演、 セ ミ ナ ー、 教 室
 (2016年) を 数 え る。

ロコモは子どもの時から始まっている

日本人の寿命が延びている一方で、健康寿命との差は依然8年から12年あります。「十年前後は何らかの介護が必要。これを歩くことで改善したい」という黒田先生。

「要支援や生活不活発状態になる始まりはひざ痛・腰痛です。動けなくなると筋肉量が低下すると転んで骨折しやすくなり、外に出なくなるとうつになることもあります」と警鐘を鳴らします。いわゆるロコモティブシンドローム(ロコモ)です。

ロコモは高齢者の問題ではないことも強調。「高齢者向けの教室に行つて、しゃがんでくださいと言うと、手伝いの若い人のほうがしゃがめないで転ぶんですよ。お尻や足の筋力がない。生活形態や立ち方、歩き方:ロコモは子どもの時から始まっています。」

若い方を含め「立った時の姿勢」にも言及。「立った時に下を見てください。お腹が見えませんか」で会場にどよめき。イスの座り方・立ち方(図1)を意識するだけで「姿勢もよくなり、筋肉もついて、足も見えるようになりますよ」

歩くことはメリットがいっぱい

「歩くことは筋肉量を維持する」と歩くことの効果を話す黒田先生は、他にもたくさ



図1 姿勢がよくなる座り方・立ち方「こんにちは・どっこい・しょ」



①ひざを伸ばして立った姿勢で股関節に手を当て「こんにちは」

②膝を意識しながら座って「どっこい」

③頭をあげて「しょ」

*立つときはこれを逆から行います。

図2 もも上げ



左右それぞれ20回ずつ、なるべく高く上げます。

●歩き方の知識
 「1日8000歩。その中に速歩を20分程度入れる。これが基本です。10分歩くとだいたい1000歩と覚えてください。ペースは「楽」より「ややきつい」イメージで」

●筋トレ(もも上げ・図2)
 「座ったまま片方のももを上げてください。可能な方は全方で20回、両方の足で行ってください。けっこう大変ですよ」

●歩き方
 「たくさん正しい歩き方のポイントがありますが、まずは腕を振ることから。平行に振ること、後ろに向けて振ることを意識してください」

●効果
 「人の効果があるとして「心肺機能が高まる、血行が良くなる、生活習慣病が予防できる、骨が強くなる、疲れにくくなる、ストレッチが解消できる、脳が活性化する、ダイエットできる」と続け、「今日は歩くことについてお話しします」と約90分、筋トレ、歩き方や知識などを披露されました。」

今回は新しい試みとして、当日お配りしたストレッチ器具を利用した田村看護師による「簡単ストレッチ」指導を行い、参加されたみなさんのコリをほぐしていただきました。

簡単ストレッチ

健康器具を使った簡単ストレッチ



今回のテーマ

健康保険料の見直して？ 納めた後のその使いみちは？

ON AIR



健康保険料の額を決める方法は？
どんなことに
健康保険料が役立てられる？



健康保険料は定期的に
見直しが行われます

健康保険料は、被保険者の給与の平均額に、健保組合ごとに毎年設定する健康保険料率をかけて算出します※1。この平均額は、4月、5月、6月の給与をもとに計算し、9月分の健康保険料から翌年8月分まで適用されることとなります（定時決定）。そのため、10月中に支払われる給与から健康保険料額が変わる人がいます。みなさんの給与は毎年変動することもあるため、定期的に見直しを行うことになってくるのです※2。

●健康保険料決定のしくみ
(定時決定の場合)

4月 5月 6月 → 9月 ~ 翌年8月

3か月間の給与の平均額 1年間適用

収入に応じて
お金を出しあ
うわけですね

定期的な見直し
によって9月分の健
康保険料から変わ
る人がいます



医療費負担



健康保険料は病気やけがをしていない人に対しても、使われているんですね

健康保険料の使いみち

高齢者の医療費負担
(納付金・支援金)



健康な人への
サポートも実施

病気の予防
などにも使
われます



健康づくり

納められた健康保険料は、私たちの医療費の支払いにあてられています。患者が医療機関の窓口で支払う医療費が原則3割（年齢等によって異なります）で済むのは、残りの7割を健保組合が負担しているからです。また、高齢者の医療費は国民全体で支え合うという考えのもと、高齢者医療制度への納付金・支援金として健保組合も負担をしています。

このほかにも、特定健診など、健康づくりのための費用にも使われています。病気になることが少ない人は、どうして健康保険料を納めなくてはいけないのかと思うかもしれませんが、将来、みなさんが病気にならないように、日々の健康を支えるためにも健康保険料は役立てられています。

※1 賞与等からも同じ健康保険料率を用いて算出した健康保険料を徴収します。

※2 昇給やペーシングなどで大幅に給与が変わったときや、被保険者資格を取得したとき、育児休業が終了した後や産前産後休業が終了したときは臨時に改定が行われます。

保健センターで 家族特定健診を受けよう！

平成29年度家族特定健診のご案内

特定健診は、40歳以上74歳まで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。当健保組合の保健センター健康管理室では、ご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、お気軽に電話でご予約ください。

無料で
受けられ
ます！



対象

平成29年度は、誕生日が昭和18年4月1日から昭和53年3月31日までの家族の方

費用 無料

保健センター健康管理室または東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）の契約医療機関を利用される場合は無料です。また、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。

*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。

特定健診の検査項目

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）に併せて質問票をご提出いただきます。

健康管理室 NEWS

身長・体重・ 体組成の計測器がリニューアル！

当健保組合保健センター健康管理室での各種健診で利用している身長・体重計測器をリニューアルしました。乗るだけで、身長・体重だけでなく体脂肪率や筋肉量などの体組成も計測でき、瞬時にデータをプリントアウトします。一度、体験してみたいはいかがでしょうか。



◀タニタ自動身長計付き体組成 DC-250

健保組合人事 (健康管理室)

採用

<平成29年8月1日付>



健康管理室医務局
(看護師)

中野 美由紀

被保険者やご家族のみなさまの健康管理や健康づくりのお役に立てるようがんばります。どうぞよろしく願います。



平成30年度

春季 婦人生活習慣病 予防健診のご案内

- 東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）の事業です。
- 受診料無料。健保組合負担です。

当健保組合では、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。全国の指定会場が利用できます。日頃忙しい奥さまも、一年に一日、健康チェックの日をつくりましょう。

■対象者…平成30年度は、誕生日が昭和19年4月1日から昭和54年3月31日までの女性被扶養者

■申込締切…平成30年1月10日（水）まで

■実施期間…平成30年4月1日（日）から7月31日（火）

■実施会場…全国の指定会場。事業所の健保担当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「実施会場一覧表」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からもダウンロードできます）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

家庭用常備薬 を配付します

11月下旬

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、各事業所を通し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。



薬品名	効能・その他
新プレコールS顆粒 (10包)	かぜ症状の緩和に
新マミオス胃腸薬 (15包)	胃もたれ、食欲不振、胸やけに
パファリンA (8錠)	頭痛・歯痛・生理痛の応急処置に
新プレコールうがい薬 (25ml)	口内の殺菌、消毒に
熱ピタッ止シート (2枚)	発熱時に、蒸し暑い夜に

平成28年度

健康者・健康家族表彰

当健保組合では、保健事業の一環として健康者・健康家族を表彰しています。平成28年4月より平成29年3月までの1年間、健康を保持され、一度も保険診療を受けられなかった健康者（単身者）642名と健康世帯22世帯の計664名のみなさんが該当され、事業所を通じて挨拶状と記念品を贈呈しました。今後ますます健康の保持増進に努められ、ご活躍されますようお祈り申し上げます。



契約アイススケート場を開設します

当健保組合では冬季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。2018年は冬季五輪イヤー。みなさんもホットに盛り上がりましょう。貸靴もあるので、初心者の方もお気軽にご利用ください。

開設期間

平成 29 年 12 月 1 日
 平成 30 年 3 月 31 日
 まで



●契約アイススケート場一覧(平成 29 年 12 月 1 日～平成 30 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			
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 東神奈川駅下車 徒歩 5 分 TEL 045-411-8008
	小人 (中学生以下)	1,300	800			
KOSÉ 新横浜 スケートセンター (旧:新横浜スケートセンター)	大人 (高校生以上)	1,250	650	1日	650	JR 新横浜駅下車 徒歩 5 分 TEL 045-474-1112
	小人 (中学生以下)	750	250		450	
としまえん 「冬の 1 日券」 *平成 29 年 12 月 9 日～ 平成 30 年 2 月 26 日	大人 (中学生以上)	4,500	1,800	1日	貸靴込み	西武線豊島園駅下車 徒歩 2 分 TEL 03-3990-8800
	小人 (3 歳～小学生)	3,400	1,400			

※休館日、営業時間等は各施設へお問い合わせください。

※としまえんの「冬の 1 日券」とは入園+滑走+貸靴+乗り物フリー券です。

インフルエンザ予防接種を補助します！

12 月 10 日までに接種された方が対象です

当健保組合では被保険者のご家族のみなさんを対象に、インフルエンザ予防接種費用の補助を行っています。インフルエンザのワクチン効果が最も期待される 12 月 10 日までの接種が対象となりますので、ぜひご利用ください。



平成 29 年度 インフルエンザ予防接種補助金

①補助金の対象と金額

- 接種期間 平成 29 年 9 月 8 日(金) から 12 月 10 日(日) までの接種が対象です。
- 対象者 被保険者とそのご家族
- 補助金 1 名につき 1 回接種が原則で 1,500 円を補助します。

②補助金の申請方法

「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に領収書を添付して、会社の担当部署へ提出してください。申請書は当健保組合ホームページからプリントアウトできます。

③補助金申請の締切

補助金の申請は、12 月 20 日(水)をもって締切とします。

詳しくは健康管理室までお問い合わせください。☎ 045-201-0656



秋季家族連水バスハイキング

富士サファリパークと ぶどう狩りを実施しました



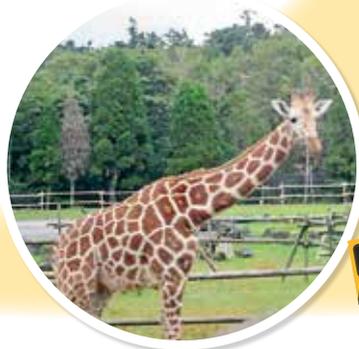
富士サファリパーク



みはらし亭での昼食



ぶどう狩り



行程



平成29年9月30日(土)



参加事業所 38社

参加者数 216名 (バス5台)

9月30日(土)、晴れ。今回は集合・出発を横浜駅から桜木町駅に変え、スムーズに出発できるか心配でしたが、参加のみなさまの集まりが早く、定刻どおりに出発することができました。

海老名SAで休憩し、いざ富士サファリパークへ。CDによる園内アナウンスを聞きながら走行見学。クマ、ライオン、トラ、チーターなど各ゾーンで、右に左に車窓から動物が見えるとバス車内では子どもたちの賑やかな歓声があがり、楽しまれているようでした。その後の自由行動では、カンガルーや小動物を撫でたり、エサやりをしたり、動物たちと触れ合う時間を過ごされました。特に赤ちゃんライオンのミルク飲みの一角は人気で、その可愛い様子にカメラを向けている方がたくさんいらっしゃいました。

その後、昼食会場の河口湖畔へ向かい、湖畔と山の稜線を眺めながら、ほうとう鍋定食をおいしくいただきました。最後の行程の見晴し園では巨峰のぶどう狩り食べ放題を楽しみ、5房も食べた方もいらしたほど甘い巨峰でした。

帰路は海老名SAで休憩し、横浜駅西口に18時30分着。秋晴れの清々しい天候にも恵まれ、参加者のみなさまから帰りに「楽しい一日でした」とのお声もいただいたの解散となりました。