

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

港運

健保だより

vol.218 2018 夏



ツushima 角島大橋（山口県）

旅行会社等が発表している「美しい橋」ランキングでは上位の常連で、近年訪れる人が増えた離島にかかる橋。全長1780メートルで、無料で渡れる橋としては日本で2番目の長さです。

横浜港運健康保険組合

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

contents

平成29年度健康管理室利用状況をご報告します	2
健康管理室通信	3
平成30年度第1回糖尿病予防教室を開催しました	4
健康 TOPICS 熱中症 / お薬手帳	5
Kenpo INFORMATION	6~7
夏季契約プール / 被扶養者現況調査 / 組合会議員異動 / 平成30年度健康ウォーキング実施報告 等	
平成30年度バスハイキングのご報告	8

健康診断は必ず受けましょう

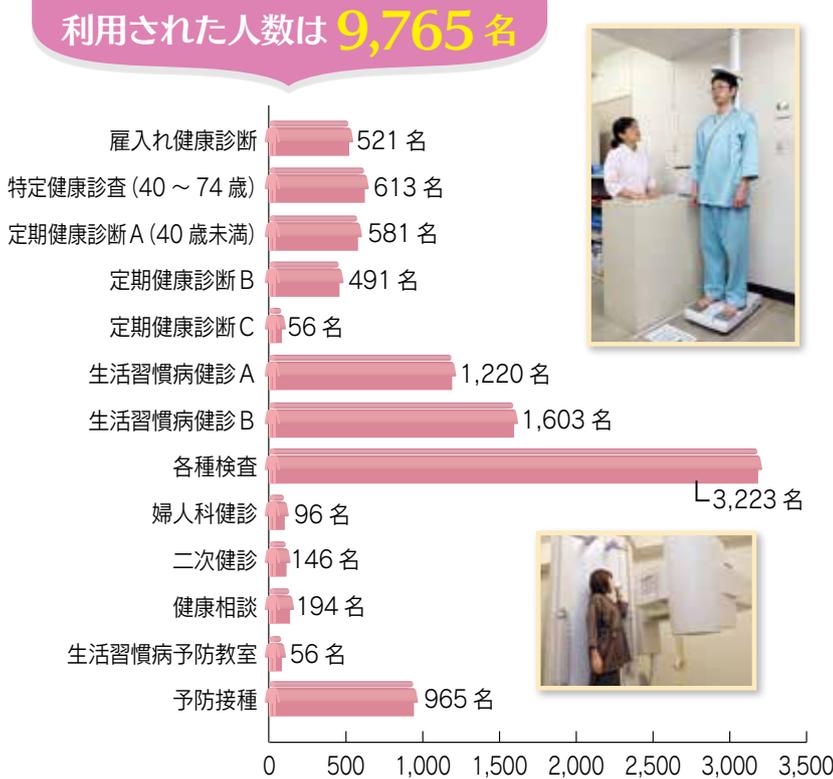
健康管理室利用状況を報告します

当健保組合健康管理室の平成29年4月1日から平成30年3月31日までの利用状況がまとまりましたのでご報告します。
 健康管理室は当健保組合保健センター（横浜市中区北仲通4-44）3階に常設しています。お気軽にお越しください。



1 健康管理室を利用された人数

健康管理室は、平成29年度中に特定健康診断、定期健康診断、生活習慣病健診、各種検査から予防接種、健康相談まで延べ9,765名の方にご利用いただきました。



●巡回健康相談…特定保健指導を中心に保健師が事業所を訪問して行う巡回健康相談は36社382名の方が受けられました。

2 健康管理室における検査の判定内容

健康管理室で健診・検査を受けた延べ9,765名の総検査件数は3万5,747件です。検査結果による判定で「異常なし」と認められたのは**2万8,980件**、**81%**の方々で、「所見あり」とみなされたのは**6,767件**、**19%**でした。受診が必要とされた病気が発見されています。健康管理室の健診を早期発見・早期治療にお役立てください。
 ※所見あり…要観察・要精密検査・要加療・加療中・再検査等と判定された方

所見ありの方は19%

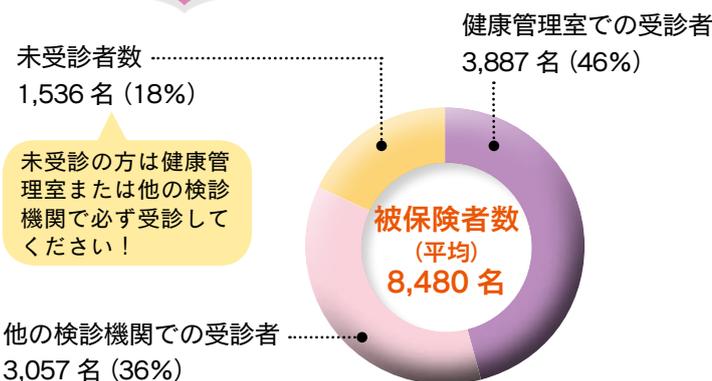
「所見あり」の方から発見された主な病気

- 胃検査** 萎縮性胃炎7名、ポリープ1名、他計16名が判明。
- 便潜血反応検査** 大腸がん3名、直腸・大腸ポリープ19名、他計31名が判明。
- ピロリ菌検査** ピロリ菌陽性者31名が判明、除菌者は4名。
- CEA腫瘍マーカー** 胃がん1名、大腸がん1名が判明。

3 当健保組合の健診等総受診者数・受診率

当健保組合の平成29年度の平均被保険者数8,480名のうち、健康診断・健康診査等を受けられた方は6,944名で、受診率は82%です。

受診率は82%



平成30年度の 生活習慣病予防教室は 糖尿病がテーマ！

当健保組合では、生活習慣を見直すための健康教室を年4回開催しています。平成30年度の第1回・第3回は糖尿病予防をテーマに実施します(5月開催の第1回のもようは4ページをご覧ください)。10月24日には第3回教室を開催する予定です。詳細が決定的次第、事業所経由でお知らせします。奥様方の参加もお待ちしています。



第3回は
10/24(水)
実施予定

●詳細はホームページまたは健康管理室まで

TEL 045-201-0656 / FAX 045-201-6881
Eメール…kensin@yokokou.or.jp

インフルエンザ予防接種 今年も健康管理室で 実施します

今年もインフルエンザ予防接種の希望者に対し、当健保組合健康管理室にて接種を実施します。

実施期間	11月5日(月)～9日(金)の5日間
実施場所	保健センター4階大会議室
接種料金	1,500円

1,500円
で受けられ
ます！



健康管理室での接種を利用できない方は…

10月から12月に実施する補助金制度(1人当たり補助額上限1,500円)をご利用ください。

健康 管理室 通信

健康管理室で 健康相談やっています！

健康管理室の医師または保健師による健康相談を毎日実施しています。病気や健康管理についての悩み、相談なら何でもお受けします。誰かに話を聞いてもらうだけで気持ちが軽くなります。面接が苦手ならお電話での対応も可能です。プライバシーは厳守されますので、お気軽にお声がけください。

●面接相談 *要予約

健康管理室まで電話で事前申し込みのうえ、ご利用ください。

申込先	当健保組合健康管理室
相談料	無料
受付時間	9時～16時(月～金曜日)
実施場所	保健センター3階健康管理室 (横浜市中区北仲通4-44)

●テレホン健康相談

相談料	無料
受付時間	9時～16時(月～金曜日)

面接予約およびテレホン健康相談利用の連絡先

☎045-201-0656

生活習慣病健診の検査項目 の一部を変更しました

健康管理室で行われている生活習慣病健診時の血液検査におきまして、検査項目の一部が下記のように廃止・追加となりました。

①廃止項目

ZTT = 平成30年度の診療報酬改定時に保険適用外となったため検査中止(平成30年4月1日より)

②追加項目

eGFR = 血清クレアチニン値と年齢、性別から計算し、慢性腎臓病を早期発見するため。

※追加項目は、現在健康診断結果表の修正を行っています。
終わり次第実施させていただきます。

平成30年度

第1回

糖尿病予防教室を開催しました



去る5月23日（水）、当健保組合保健センター大會議室にて、被保険者13名、被扶養者3名、合計16名のご参加により平成30年度の「第1回糖尿病予防教室」を開催しました。

始めに健康管理室で、参加されたみなさん全員の血圧・腹囲・体組成を測定後、4階会議室に移動して開講です。プログラムに沿って医師・保健師の講

義、トレーニング室での簡単な筋肉トレーニング・有酸素運動を体験・実施し、最後に、これから3か月後・6か月後と経過を見ていくための行動目標を、それぞれに作成・提出していただきました。

みなさん大変お疲れ様でした。糖尿病予防のための食事・運動を励まし合ってがんばりましょう！

PROGRAM

プログラム



● 受付



● 体組成測定 & 講義

「体の脂肪は燃えやすいのか?!」



● 講義「糖尿病について」(大舘医師)



● 講義「予防のための食事と運動」

(徳重保健師)



食事と運動は糖尿病予防の両輪です



● 運動指導「筋肉トレーニング」

(田村看護師)



グ〜っと!

運動指導「有酸素運動」(中野看護師)



イチ、ニ、イチ、ニ♪

● 行動目標・計画の設定



第3回糖尿病予防教室は10月24日開催予定！(3ページ参照)

知っておこう！

熱中症

毎年約5万人以上の人が救急搬送されている熱中症。炎天下での活動に加え、気温や室温、水分補給、栄養補給、休息や睡眠などふだんの生活にも注意が必要です。それでも熱中症になってしまったら…ここでは応急手当のポイントをご紹介します。

熱中症になってしまったら

応急手当で大切なポイント

休息 …… 涼しい場所に寝かせ、衣服を緩める

冷却 …… 冷たいもので首や脇の下を冷やす

水分 …… 塩分を含む飲みもので水分補給をする



自力で水分の摂取ができないときや、意識がないときはすぐに救急車を！ 重症化を防ぐため、救急車を待っている間でもできる限りの対応をしましょう。

熱中症になりやすい人

高齢者



熱中症患者のおよそ半数が高齢者(65歳以上)

特徴

- 暑さやのどの渇きを感じにくい
- エアコンを使わない人が多い

周囲の人が積極的に暑さ対策を促しましょう。緊急時に備えて、本人がすぐに救急車や家族へ連絡できるようにしておきましょう。

子ども



車内に残された子どもの熱中症が後を絶たない

特徴

- 体温調節機能が未発達
- 自分で予防対策をとるのが難しい

わずかな時間でも車内や室内などに子どもだけ置き去りにしない。子どもの顔色や様子の変化に注意しましょう。

参考：「環境省×熱中症予防 声かけプロジェクト」HP

お薬手帳はお持ちですか？

お薬手帳を薬局に持参すると薬代が安くなる!?

保険薬局で処方箋を提出する際にお薬手帳を併せて提出すると、支払う金額が120円（自己負担3割の場合は40円）安くなります。

安くなるのは「薬剤管理指導料」で、直近6か月以内に利用していることが条件です。一部適用されない薬局もあります。詳しくはかかりつけ薬局でご確認ください。

お薬手帳は原則無料でもらえます



夏はプールで家族みんなが健康優涼児

夏季契約プールのご案内

今年も夏季契約プールを実施しています。ご家族で暑い夏を涼しく過ごしましょう。



平成 30 年度夏季契約プール

施設 〈最寄駅〉	開設期間	区分	組合員負担料金	利用方法
横浜プールセンター 〈JR根岸駅〉 	7月14日～ 9月2日	大人	400円	申込書と組合員負担料金を添えて当健保組合窓口へ提出してください。入場券をお渡しします。
		小人 (3歳から中学生)	100円	
馬堀海岸公園水泳プール 〈京浜急行馬堀海岸駅〉 	7月1日～ 9月10日 (利用は3時間まで)	大人	160円	当健保組合に申込書を提出してください。組合発行の入場券を窓口に掲示し組合員負担料金をお支払いください。
		小人 (小・中学生)	90円	
東京サマーランド 〈JR秋川駅よりバス〉 入園+屋内プール+ 屋外プール+ 各種ウォータースライド (DEKASLAを除く) 	7月1日～ 8月31日	大人 (中学生以上 60歳まで)	2,400円	
		小人 (小学生)	2,000円	
		幼児・シニア (2歳～未就学児 と61歳以上)	1,200円	
としまえん 〈西武線豊島園駅〉 夏の1日券 (入園+プール入場+ 乗物フリー) 	7月1日～ 9月2日	大人 (中学生以上)	2,600円	
		小人 (3歳～小学生)	1,700円	

*詳細は事業所あて通知または当健保組合ホームページをご参照ください。

被扶養者(家族)の 現況調査にご協力を

健保組合では、厚生労働省の指導のもと、扶養認定の適正化のために定期的に被扶養者の資格確認(検認)を実施しており、本年は8月以降に実施する予定です。今まで被扶養者であった方が、就職・結婚・死亡等されている場合は、必ず被扶養者の削除届を事業所担当者に提出してください。削除漏れは納付金等の支出増や保険料率の引き上げにつながります。ご協力をお願いいたします。

*ご協力いただけない場合や被扶養者の認定要件を満たしていないことが判明した場合は、扶養の取り消しとなる場合がありますのでご注意ください。

被扶養者の認定要件

三親等内の親族であり、次の要件を満たした場合に被扶養者として認定されます。

①収入基準

60歳未満の方は、年収130万円(月計算で10万8334円)未満であること。60歳以上または障害年金受給の方は年収180万円(月計算で15万円)未満であること。

②別居の場合

①に該当していても、かつその収入額が被保険者からの援助額より少ないこと。

*手渡しは不可。毎月定期的に口座振り込みなどで行っていることが必要です。

*同居別居の条件等詳細は健保組合ホームページをご参照ください。

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

★調査の際に書類が必要となる場合があります。詳しくは後日ご案内いたします。

組合会議員異動のお知らせ

次の組合会互選議員の異動がありました。退任された議員の方には長年のご尽力に心よりお礼申し上げます。就任された方々には厳しい財政状況のあり、よろしく願いたします。(敬称略)

退任

●互選議員

松本信也 早川運輸(株)

退任日…平成30年4月18日付

就任

●互選議員



渡辺 義夫

(株)ウイングマリタイムサービス

就任日…平成30年5月1日付



小市 良生

早川運輸(株)

就任日…平成30年6月1日付

●互選議員

夏季休業のお知らせ

平成30年8月13日(月)～15日(水)

の期間、保健センター(2階事務所および3階健康管理室)は休館いたします。

平成30年度健康ウォーキング実施報告

木更津・潮干狩りウォーク!



平成30年5月19日(土)

参加事業所数 27社

参加者数 141名



雨降り予報の5月19日でしたが、薄曇りから日が差しだし、雨に降られることもなく潮干狩りを実施できました。

当日の朝、参加者のみなさんは受付テントでお渡しした竹網と熊手を手に開門待ち。予定より10分早い11時20分に開門すると順次入場され、着替えを済ませた方から浜へ入ってアサリ獲りを開始されました。

ご家族や職場の仲間とご参加いただき、夏の始まりの1日を楽しんでいただけたようです。帰宅後はアサリをどのように調理して召し上がったのでしょうか。



真夏日の休日、 新緑の昇仙峡で さわやかに

山梨県

昇仙峡散策とさくらんぼ狩り

開催日 平成30年6月9日(土)



参加者数 29社 139名(バス3台)



今回は
バス3台の旅



甲斐善光寺で
お参り



昼食は13時すぎに
なっちゃいました



昇仙峡では
ダイナミックな
自然美に驚嘆



さくらんぼは食べ放題!



6月9日(土) 晴れ、3台のバスは139名を乗せてJR桜木町駅前を8時に出発。東名高速で事故渋滞が発生し、海老名SAと談合坂SAでも休憩。行程遅れのため残念ながら「モンデ酒造」の立ち寄りを取り止め、甲斐善光寺へ。バスを降りると山梨県は真夏のような暑さ。参加者のみなさんは、お清めの後、参拝していただきました。

昼食会場の「ほうとう会館」へは1時間遅れて到着。13時を過ぎた昼食となり、みなさんもお腹がすいていたと思われます。ほうとう鍋御膳を召し上がっていただいた後は、昇仙峡散策スタート。仙娥滝を背景に写真撮影し、緑の木陰と滝の周辺は涼しい気分で歩くことができました。

最後の行程のさくらんぼ狩りでは天井の高いハウスへ入り、佐藤錦や高砂等の品種の食べ比べをしながら食べ放題を楽しみ、お土産も持ち帰られました。

帰路も2度SAで休憩し、横浜駅西口に20時10分到着・解散となりました。参加者のみなさん、大変お疲れさまでした。