

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

港運

健保だより

vol.220

2019

冬

健保組合設立 65 周年記念号



朝の森戸海岸より富士山（神奈川県）

昨年 11 月、私たち横浜港運健康保険組合は設立 65 周年を迎えることができました。これからも健康維持・増進のお手伝いを通じて、みなさまとご家族の笑顔と未来のために努力してまいります。

横浜港運健康保険組合

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

contents

新年のご挨拶 / 干支の話	2 ~ 3
グラフで見る横浜港運健保の 65 年	4 ~ 6
横浜港運健保の歩んだ道	7
加入事業所一覧	8
季節の健康 TOPICS 花粉症対策	9
糖尿病予防教室を開催しました	10
Kenpo INFORMATION	11
契約アイススケート場 / 健康保険組合全国大会 / 健保組合人事	
春の家族連れバスハイキングのお知らせ / 健康ウォーキングのお知らせ	12

健康診断は必ず受けましょう

新年のご挨拶

組合設立65周年を迎えて



理事長
辻 克行

新年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は、清々しい新春を迎えられ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、多大なるご理解とご協力を賜りまして、厚く御礼申し上げます。

昨年11月1日、当健康保険組合は設立65周年を迎えることができました。昭和28年11月、加入事業所25社、被保険者数1797名でスタートして以来、65年の永きにわたり世界に開かれた横浜港で活躍するみなさまの健康をサポートし続けてこられましたことは、事業主ならびに被保険者とそのご家族、そして歴代の組合会理事・議員のみなさまのご支援の賜と重ねて感謝申し上げます。

さて、昨今の健康保険を取り巻く情勢をみてみますと、急速な高齢化や医療の高度化などの影響により、医療費は増加の一途を辿っています。また、これに加え国に納める高齢者医療への拠出金は、総報酬割が導入される制度改正により、その支出額は保険料収入の40%以上になるなど非常に厳しい状況にあります。これまで多くの健保組合が保険料率の引き上げ等で対応してきましたが、それも限界に達しています。本年10月には、社会保障を目的として消費税率が2%アップし10%となります。健保組合にとっては、これを契機に税財源を活かし、さらなる制度改革により拠出金負担の不均衡を是正し、良質な高齢者医療制度の見直しに速やかに着手する必要があります。

公的医療保険制度の重要な担い手である健保組合としては、平成29年度より「第2期データヘルス計画」「第3期特定健診等実施計画」をスタートさせており、みなさまの健康の保持・増進と健康寿命の延伸を図るため事業主との連携を一層深め、引き続き医療の適正化・効率化、重症化予防などの保健事業を積極的に進めてまいります所存でございます。

今年の5月には新しい元号が始まります。昭和・平成と幾多の苦難を乗り越えてきた当健保組合ですが、3つめの元号へと繋がることとなります。最後になりましたが、新時代となる本年がみなさまにとって実りある一年となりますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



謹賀新年

選定議員

(事業所記号順・敬称略)

理事長 辻 克行 (株)北村回漕店

常務理事 巖 富司 横浜港運健康保険組合

理事 清水伸太郎 関東港業(株)

理事 桑嶋 耕造 ケイヒン(株)

理事 中村 光雅 まるま運輸(株)

理事 青山 徹 ファイド・ワン(株)

監事 坂田 薫 白鳥運輸(株)

議員 徳橋 三郎 互興運輸(株)

議員 福井 利明 川西倉庫(株)京浜支店

議員 坂口 雅彦 富士倉庫(株)

議員 清水 輝郎 横浜共立倉庫(株)

議員 平田 明広 帝蚕運輸(株)

議員 佐藤 晃司 東京汽船(株)

議員 鈴木 郁夫 風越建設(株)

議員 中臣 誠 東海急送(株)

2019年

干支の話

亥



豊穣と生命力のシンボルだった猪

「亥」は十二支の12番目、最後の年にあたります。季節は冬、月は旧暦の10月、時刻は午後9～11時頃を表し、方位は北北西で、動物では猪があらわれます。

猪は、縄文時代の早期から日本に存在していました。全国各地の貝塚から猪の骨が出土しており、猪肉は当時の人々の重要な食糧でもあったようです。また、縄文土器のなかには、猪をかたどったものや描かれたものも見つかっており、一度に多くの子を産む繁殖力の強い猪を、豊穣や生命力のシンボルとしていたのではないかと考えられています。

このように、昔から食されてきた猪肉ですが、最近では健康食としても注目されています。野生の猪肉は、赤身と脂肪がはっきりと分かれているため、脂肪が多いように見えますが、実は牛肉などよりも脂肪量は少なく低カロリー。さらに血液をサラサラにするDHAなどの多価不飽和脂肪酸が多く、体の調子を整えるビタミンB群も豊富なため、生活習慣病の予防にも効果があります。

亥年にあやかり、食卓にヘルシーで栄養豊富な猪肉を取り入れてはいかがでしょうか。

神社仏閣のハートは猪の目!?

神社や寺院、城などを訪れたとき、気をつけて見てみると、建物の扉の金具部分、灯籠の台座や窓など、さまざまな場所でハートの形を見つけることができます。

このハートは「猪目」といい、寺院建築の装飾として仏教とともに中国から伝えられたとされる、古い文様のひとつです。猪の目の形に似ていることから、この名称になったといわれます。

建造物に猪目が多く見られる理由に、動物の目には魔を祓う力があることから、魔除けとして用いられるという説があります。また、古代中国の「万物は木・火・土・金・水の5元素からなる」という陰陽五行説を十二支に対応させると、亥は「水」に属するため、建造物を火事から守る火伏せのまじないの意味をもつともいわれます。猪目は、刀の鐔、タンスや仏壇の飾り、鈴の切れ目の両端などでも見られます。初詣にお出かけの際は、探してみてください！



互選議員

(事業所記号順・敬称略)

理事	葛山 晴二	(株)八楠
理事	渡邊 祐志	(株)ホンマ
理事	山岸 芳則	横浜港運健康保険組合
理事	松田 博之	三井埠頭(株)
理事	松原 弘幸	横浜冷凍(株)
理事	菅原 秀嗣	(株)マブチ
監事	狩野 匡由	横浜回漕協会
議員	梅村 隆夫	相模運輸倉庫(株)横浜支店
議員	小市 良生	早川運輸(株)
議員	黒谷 俊之	丸池海運(株)
議員	伊東 敬生	(株)山九海陸
議員	岩原 光司	横浜新港倉庫(株)
議員	小澤 定男	日本埠頭倉庫(株)
議員	福山 晃	ケイヒン配送(株)
議員	渡辺 義夫	(株)ウィングマリタイムサービス

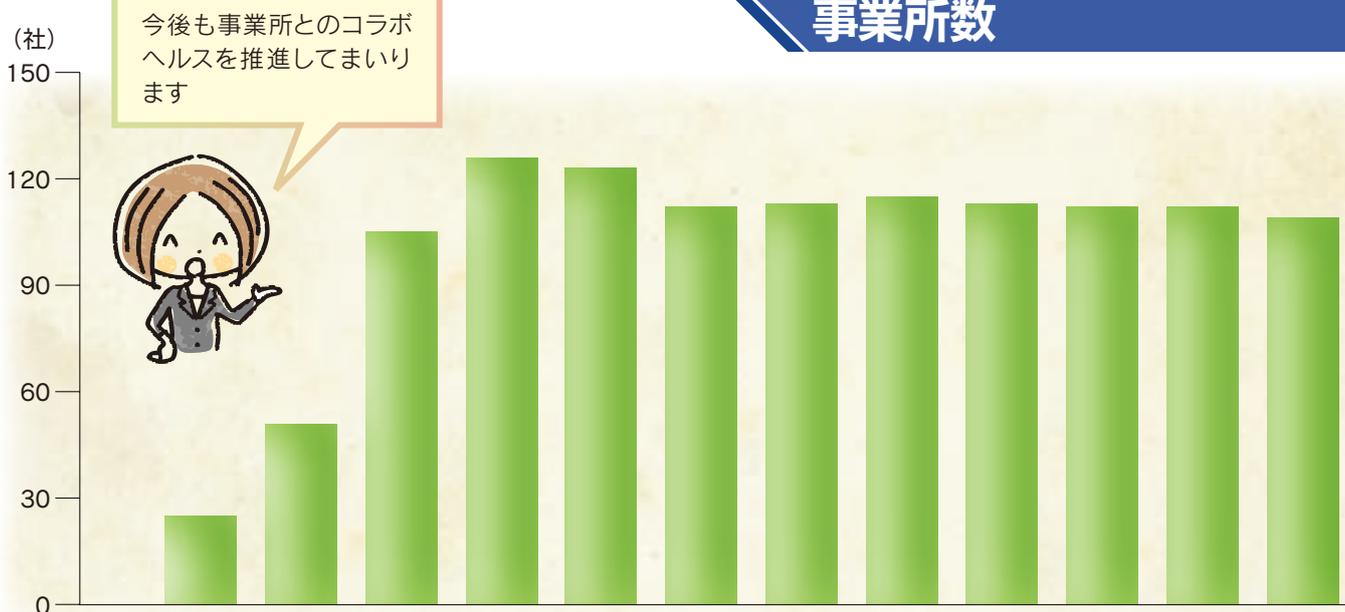
組合会議員一同、皆様のご健勝をお祈りします

横浜港運健保の65年

直近5年の推移を中心にまとめてみました。



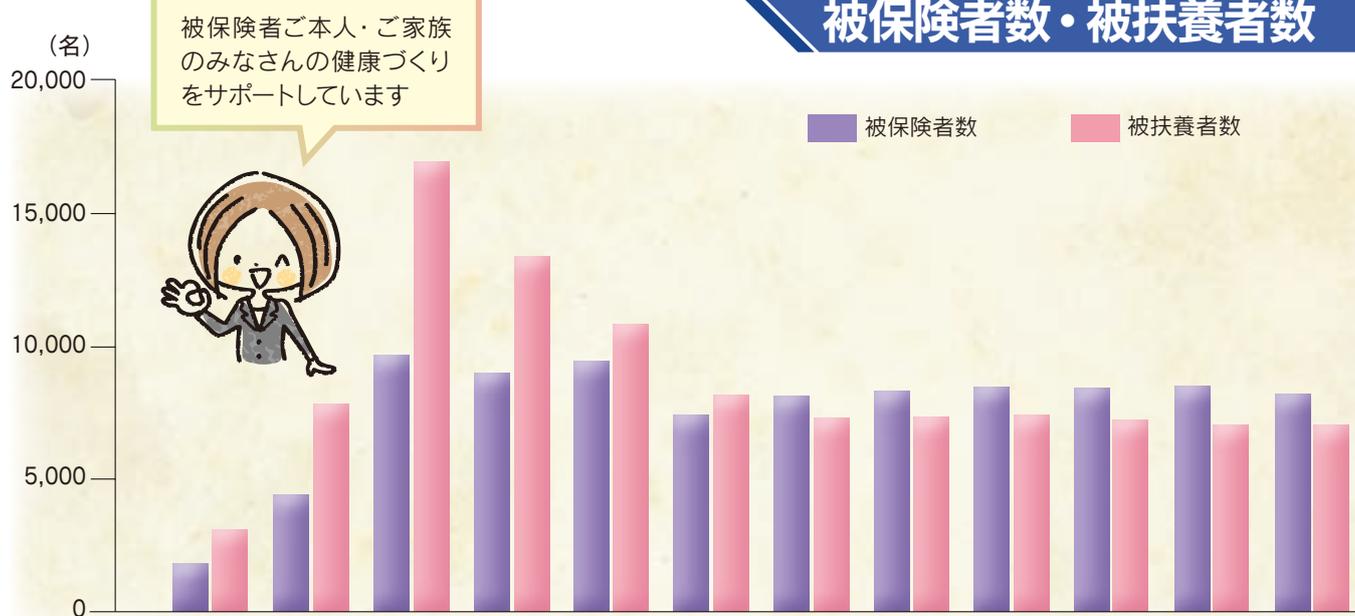
事業所数



	昭和28年度(設立)	38年度	48年度	58年度	平成5年度	15年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度(予算)
事業所数 (社)	25	51	105	126	123	112	113	115	113	112	112	109

*数値は年度末(3月)。

被保険者数・被扶養者数



	昭和28年度(設立)	38年度	48年度	58年度	平成5年度	15年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度(予算)
被保険者数 (名)	1,797	4,415	9,627	8,980	9,433	7,408	8,092	8,284	8,444	8,393	8,480	8,180
被扶養者数 (名)	3,105	7,814	16,895	13,347	10,817	8,125	7,298	7,303	7,376	7,197	7,033	7,006

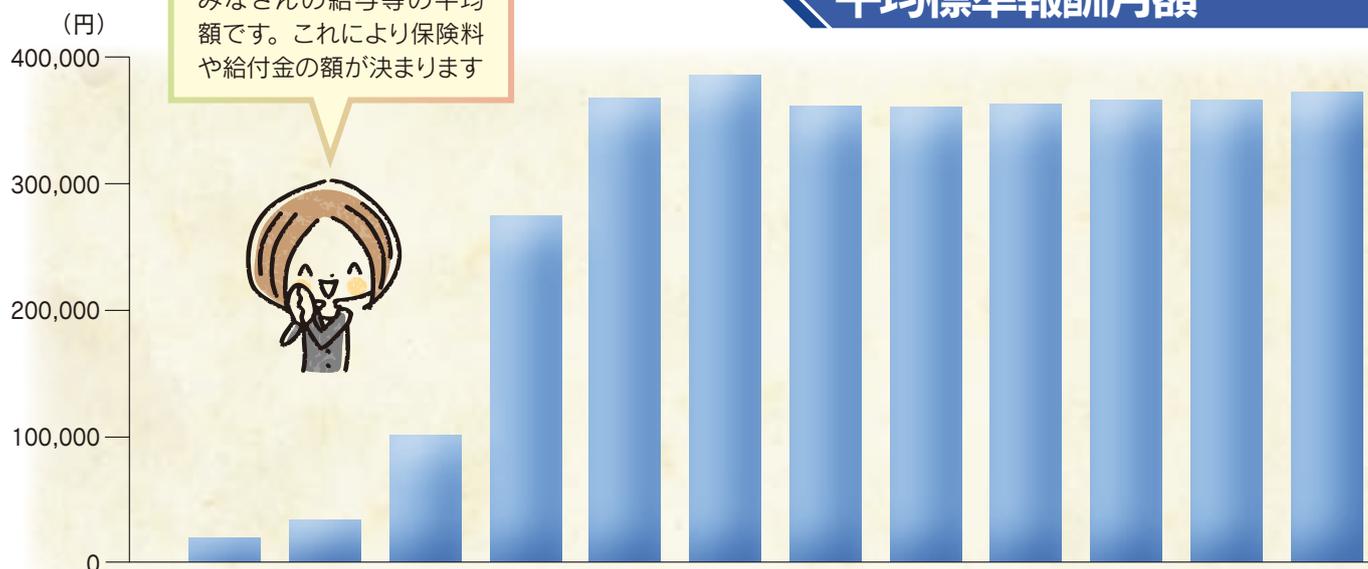
*数値は年間平均(3月～2月)。



グラフで見る

当健保組合の概要を

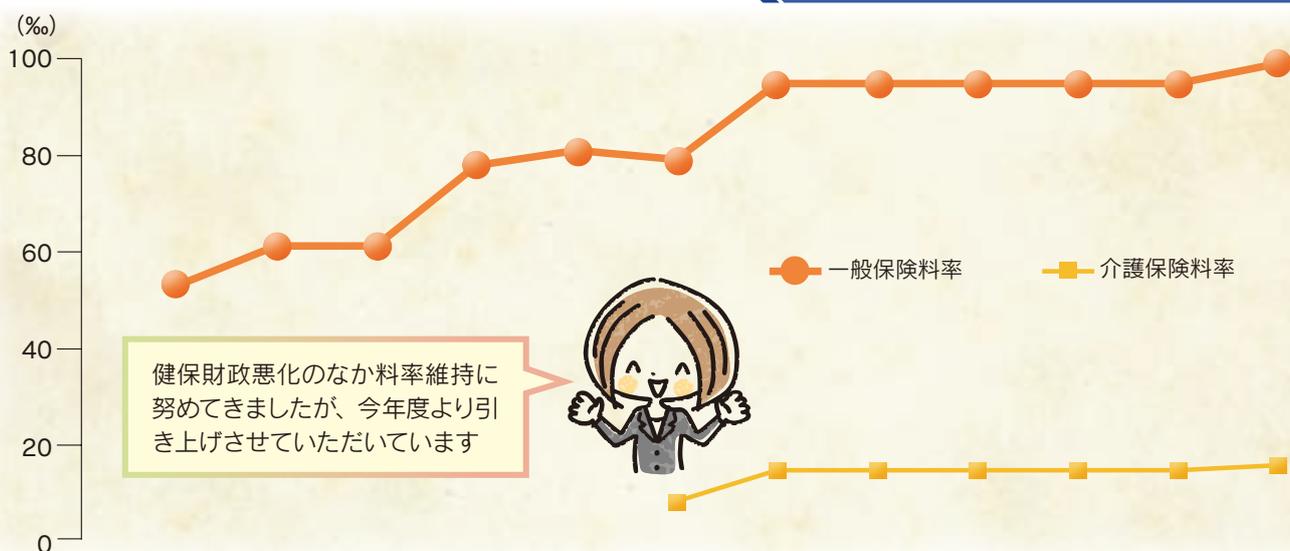
平均標準報酬月額



	昭和28年度(設立)	38年度	48年度	58年度	平成5年度	15年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度(予算)
平均標準報酬月額(円)	19,645	33,157	100,262	272,851	369,527	383,815	359,208	358,720	360,658	363,850	363,912	370,000

*数値は年間平均(3月～2月)。

保険料率(一般・介護)



	昭和28年度(設立)	38年度	48年度	58年度	平成5年度	15年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度(予算)
一般保険料率(%)	55	63	63	79	82	80.2	95.3	95.29	95.3	95.3	95.3	99.26
介護保険料率(%)	—	—	—	—	—	7.8	14.0	14.0	14.0	14.0	14.0	15.0

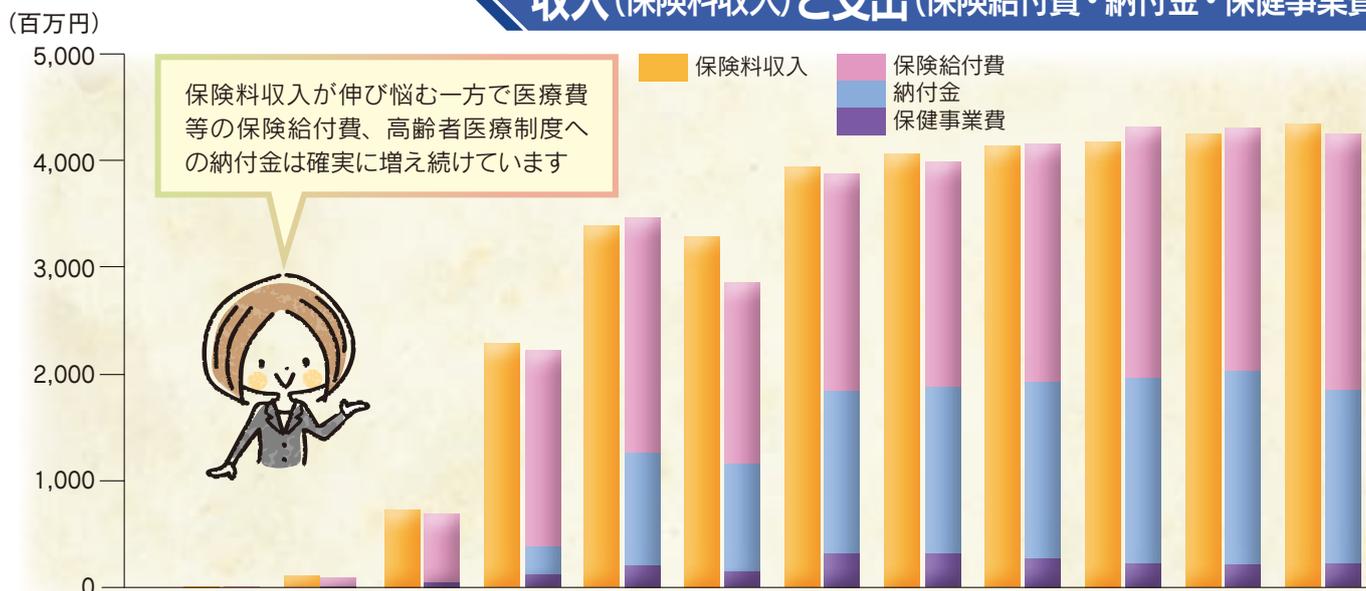
*一般保険料率は調整保険料率を含む。

*介護保険制度は平成12年度より施行(施行時率は10.0%)

グラフで見る横浜港運健保の65年



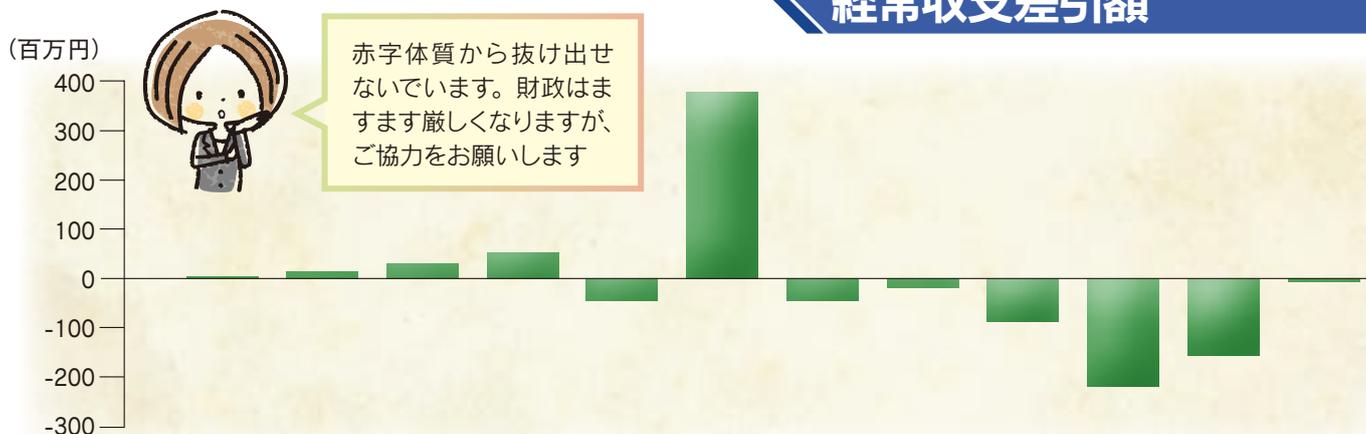
収入(保険料収入)と支出(保険給付費・納付金・保健事業費)



	昭和28年度(設立)	38年度	48年度	58年度	平成5年度	15年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度(予算)
保険料収入(百万円)	10	111	732	2,289	3,392	3,295	3,949	4,073	4,178	4,187	4,258	4,348
保険給付費(百万円)	4	83	643	1,848	2,226	1,717	2,055	2,120	2,245	2,364	2,302	2,410
納付金(百万円)	—	—	—	270	1,057	1,013	1,528	1,575	1,662	1,749	1,824	1,642
保健事業費(百万円)	—	11	49	119	210	150	323	319	275	229	216	222

* 納付金導入の平成20年度より前は拠出金額。昭和58年度より前は該当する制度なし。 * 百万円未満は四捨五入。

経常収支差引額



	昭和28年度(設立)	38年度	48年度	58年度	平成5年度	15年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度(予算)
経常収支差引額(百万円)	5	14	30	53	△45	373	△45	△18	△86	△215	△155	△7

* 百万円未満は四捨五入。



横浜港運健保の歩んだ道

当健保組合の直近の動きをまとめました。

平成25年～
平成30年

平成30年 2018	平成29年 2017	平成28年 2016	平成27年 2015	平成26年 2014	平成25年 2013	昭和28年 1953
65周年					60周年	設立時
<ul style="list-style-type: none"> ● 11月 組合設立65周年 109社 8180名 全事業所の職場へ「常備薬セット・上腕式血圧計・冊子」見てわかる「応急手当」を配布 ● 山岸芳則事務長、厚生労働大臣表彰受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ● 4月 一般保険料率千分の98、調整保険料率千分の1・2・6、介護保険料率千分の15に改正 ● 8月 健康管理室に自動身長計付き体組成計を設置 ● 11月 第24期組合会議員総選挙を実施 ● 第8代理事長に辻克行氏が就任、常務理事に巖富司氏が就任 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2月 番号（マイナンバー）法施行に伴う諸規程を整備 ● 4月 伊東保養所「望海荘」を売却 ● 高齢者医療にかかる納付金および支援金等が保険料収入の41・8%に相当する巨額支出となる ● 高額薬剤ハーボニー（C型肝炎）、オプジーボ（抗がん）が健康保険適用。当組合に複数該当者があり保険給付費が保険料収入の56・5%の高負担となる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2月 健康管理室に健康度測定器「体組成計」を設置 ● 4月 調整保険料率を千分の1・3・0に改正 ● 10月 伊東保養所「望海荘」、建物老朽化により閉鎖 ● 橋本京子経理部長、厚生労働大臣表彰受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ● 4月 調整保険料率を千分の1・2・9に改正 ● 11月 健康管理室にデジタルX線TVシステム装置を導入 ● 11月 第23期組合会議員総選挙を実施 	<ul style="list-style-type: none"> ● 4月 一般保険料率を千分の94に改正 ● 11月 組合設立60周年 113社 8092名 ● 12月 カード型被保険者証の更新 	<ul style="list-style-type: none"> ● 11月 「横浜回漕健康保険組合」設立（横浜市中区北仲通の日本海員会館内に設置） 初代理事長 串田可一氏 常務理事 宮内瑛氏 保険料率は千分の55 * 昭和33年8月 組合名称を現在の「横浜港運健康保険組合」に改める * 昭和46年9月 保健センター落成に伴い組合所在地変更（横浜市中区北仲通4-44） 25社 1797名
<ul style="list-style-type: none"> ● 12月 日本で世界初の4K8K放送始まる ● 11月 2025年大阪万博開催決定 ● 10月 本庶佑ノーベル医学・生理学賞を受賞 ● 6月 W杯サッカー・ロシア大会開催 ● 2月 冬季オリンピック・ピョンチャン大会開催 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1月 トランプ氏が米大統領に就任 ● 6月 将棋の藤井聡太四段（14歳）が29連勝を達成 ● 9月 桐生祥秀、陸上男子100mで9秒98をマーク 	<ul style="list-style-type: none"> ● 3月 北海道新幹線開業 ● 4月 熊本地震発生 ● 8月 夏季オリンピック・リオデジャネイロ大会開催 ● 10月 大隅良典ノーベル医学・生理学賞を受賞 	<ul style="list-style-type: none"> ● 3月 北陸新幹線開業 ● 12月 大村智ノーベル医学・生理学賞、梶田隆章ノーベル物理学賞を受賞 ● 映画『スターウォーズ』10年ぶりの最新作公開 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2月 冬季オリンピック・ソチ大会開催 ● 4月 消費税8%スタート ● 6月 W杯サッカー・ブラジル大会開催 	<ul style="list-style-type: none"> ● 4月 歌舞伎座新開場 ● 6月 富士山、世界文化遺産登録 ● 11月 プロ野球東北楽天ゴールデンイーグルスが日本一に 	

組合のあゆみ



社会のいきづくと



横浜港運健保には 現在**109**の**事業所**が加入しています

(平成31年1月1日現在)

当健保組合に加入している事業所に勤めている従業員とご家族
(一定の要件があります)が被保険者・被扶養者となります。現在、
109の事業所に加入していただいています。



加入事業所一覧

(事業所記号順)

相模運輸倉庫(株)横浜支店 (株)八楠 早川運輸(株) (株)丸新 富島運輸(株) 横浜回漕協会 関東港業(株) (株)ホンマ 盛徳建設運輸(株) (株)石川組 中田海運(株) 横浜港運健康保険組合 全港湾労組横浜支部 (株)北村回漕店 互興運輸(株) 横浜エゼント会 (株)日吉回漕店 東清海運(株) 三豊運輸(株) 武蔵貿易通関(株) ケイヒン(株) 丸池海運(株) トナミ国際物流(株) 永和海運(株) (株)浜吉回漕店 京浜港運(株) (株)山九海陸 富士港産(株)	京浜輸出入貨物取扱業協同組合 日絹倉庫(株) 大洋海運(株) 横浜港運事業協同組合 京浜地区運輸事業協同組合 常盤海運(株) 東西上屋倉庫(株) 日本警備(株) 徳松運輸(株) まるま運輸(株) 帝蚕倉庫(株) 三黄倉庫(株) (株)丸八回漕店 湘南エンタープライズ(株) 横浜新港倉庫(株) 川西倉庫(株)京浜支店 日本埠頭倉庫(株) 富士倉庫(株) 東横商船(株) 中外倉庫運輸(株) 本牧埠頭倉庫(株) (株)ニチウ 横浜共立倉庫(株) 房州物流(株) 丸辰海運(株) (株)ダイドウトランスプラネット 港進海運(株) 三井埠頭(株)	ケイヒン配送(株) 横浜冷凍(株) 三条運輸(株) 横浜港木材倉庫(株) 横浜川崎曳船(株) 関東曳船(株) 海栄海運(株) 帝蚕運輸(株) 東照海運(株) 誠貿易運輸(株) (株)ウイングマリタイムサービス ケイヒン海運(株) 亜細亜産業(株) 日埠産業(株) 京浜国際貨物輸送事業協同組合 東京汽船(株) ケイヒンコンテナ急送(株) 富島商事(株) 関野運輸(株) 横浜植物防疫協会 動畜産物輸出入検査協会 神奈川倉庫事業協同組合 (株)三洋マネージメント (株)横浜貿易倉庫 関東燻蒸(株) (株)マブチ 亜細亜物流(株) (株)パシフィックマリンサービス	横浜システムムーバー(株) (株)アーバンサービス 横浜貿易運輸(株) 横浜はしけ運送事業協同組合 京浜運輸作業(株) 白鳥運輸(株) マブチユーティリティ(株) 山勝商事(株) 風越建設(株) 横浜港開発事業(株) 京友(株) 東海急送(株) ノバクリエイティブ(株) 隅田冷凍工業(株) (株)幸栄 (株)カンザキ 新港埠頭総合サービス(株) (株)シエイトレーディング 横浜商船運輸(株) サンフェニックス(株) (株)金坂商事 ケイヒン港運(株) (株)幸栄ホールディングス (株)甲洋 フィード・ワン(株)
--	---	--	--

できることから始めよう 花粉症対策

例年2～4月は、
スギやヒノキの花粉シーズンとなります。
2019年の飛散量は、
例年を超える予測のため注意が必要です。
花粉症の症状が出ると、鼻のムズムズや
目のかゆみなどで頭がぼーっとしてしまうことも。
日常生活に影響が出ないようにするために、
花粉症対策を心がけましょう。



花粉シーズンになる前

□規則正しい生活で
抵抗力を高めておく

バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動など、規則正しい生活で体調を管理し、花粉に負けない体づくりを。

□初期療法などの治療を始める

症状が強くなる前から薬を服用する「初期療法」を行っておくと、症状が出る時期を遅らせたり、軽くしたりすることができ、飛散が始まる前の1月中旬ごろまでに耳鼻咽喉科で診察を受けるのがおすすめです。また、重症の人には2～5年かけて行う「アレルゲン免疫療法（減感作療法）」という治療もあります。

医師と相談のうえ、自分に合った治療や薬の服用をしましょう。

節約のポイント

花粉症の薬もジェネリック医薬品を選べば、お薬代が半額以下になることもあります。ジェネリック医薬品を活用しましょう！



花粉シーズンになったら

花粉情報をチェックする習慣を！

外出の予定があるときや、外で洗濯物を干したいときは、朝の天気予報や花粉情報サイトで飛散情報を確認。

環境省花粉観測システム
(はなこさん)

URL:
<http://kafun.taiki.go.jp>

日本気象協会「花粉情報」

URL:
<https://tenki.jp/pollen/>

家にいるとき

□花粉の飛散が多い日は
窓や扉を閉めておく

□こまめに清掃する

□洗濯物は室内に干す

外出するとき

□服装に気をつける

メガネやマスクを着用し、花粉がつきやすいウール素材のコートは避けるのが好ましいです。

□市販薬を利用する

症状が軽い場合には、まず市販薬を利用してみましょう。薬局で薬剤師に相談すれば、症状や体質に合った薬を案内してもらえます。

外出から帰宅するとき

□家に入る前に衣服や髪を払う

□手洗い・うがい、洗顔を行う

糖尿病予防教室

を開催しました!!

去る10月24日(水)、当健保組合保健センター大会議室にて「**糖尿病予防教室**」を開催しました。

当日は、3階健康管理室に設置してある体組成計で、体脂肪率・脂肪量・筋肉量・基礎代謝量・内臓脂肪レベルなど、ご自身の測定値を知っていただくことからスタート。

測定後は4階大会議室において、大館医師による「糖尿病について」、徳重保健師による「予防のための食事と運動の効果について」の講義を受けていただきました。

休憩をはさんで5階トレーニング室に移動し、体幹を鍛えるストレッチ体操やウォーキングを実践。これから3か月後、6か月後と経過を見ていくため、最後に各自の行動目標を作成して教室は終了。

今後、計画した目標を達成できるように健康管理室でもサポートしてまいります。ご一緒ががんばりましょう!



運動指導
(腹筋)



大館医師・徳重保健師の講義



運動指導
(バランス)



行動目標の作成

★教室に参加された方には3か月後、6か月後のフォロー健診、健康相談を無料で実施し、健康づくりを支援しています。

インフルエンザ 予防接種を実施

昨年11月5日(月)～9日(金)の5日間、当健保組合保健センター(4階大会議室)にてインフルエンザ予防接種を実施しました。また、12月10日(月)までに医療機関で接種された方については申請に基づき費用の補助を行いました。

インフルエンザの流行シーズンの最中、引き続きうがいや手洗い、マスクの着用など、予防は怠らないようお願いします。

*健康管理室での実施および補助金の申請受付は終了しています。



次回は「カラダ改善セミナー」 です!

- 努力しているのになかなか結果が出ない人
- 体重は増えてきているが、どうしたらよいかわからない人

…などなど

あなたの疑問にお答えします。

多くの参加希望者をお待ちしています!!

2月20日(水)
開催予定

横浜港運健康保険組合 健康管理室

問い合わせ先

T E L 045-201-0656

F A X 045-201-6881

Eメール kensin@yokokou.or.jp

契約アイススケート場を好評開設中!

平成最後の冬の滑り納めは 3月31日までに

*としまえんは2月25日まで

当健保組合では冬季限定で下記アイススケート場と契約しています。平成最後の冬はスケート場であったかい思い出をつくりませんか。

◎ご利用の際は当健保組合発行の滑走券と利用料を施設窓口に提出してください。

*滑走券の申込みは期間中随時受付しています。申込書(組合ホームページよりダウンロード)を当健保組合保健施設課に提出してください。



■ 契約アイススケート場一覧

施設名	区分	利用料(円)		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	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	大人(高校生以上)	1,250	650	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31年2月25日まで	大人(中学生以上)	4,500	1,800	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+乗り物フリー券のセットです。

平成30年度 健康保険組合全国大会開催

平成30年10月23日(火)、東京都内で「平成30年度健康保険組合全国大会」が開催され、全国から健保組合関係者約4,000人が参加しました。大会テーマは「STOP 現役世代の負担増! 改革の先送りには許さない」とし、「事業主・加入者と連携し「健康」「安心」そして皆保険を守り抜く」をサブテーマに現役世代の負担に歯止めをかけることなどを強く求めました。

大会の冒頭に基調演説を行った健康保険組合連合会(健保連)の大塚陸毅会長は、高齢者医療の負担構造が現状のままでは「支える側と支えられる側が共に倒れてしまう。国民生活の安心の基盤である皆保険制度の崩壊が迫りつつある」との強い危機感を

表明。最後に、「拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを」「高齢者の2割負担など負担構造改革の早期実現」「実効ある医療費適正化対策の確実な実施」「保健事業の推進による健康寿命延伸と社会保障の支え手の確保を」の4項目の決議を満場一致で採択し、大塚会長が、厚生労働省の鈴木康裕医務技監に手渡しました。



健保組合人事
(健康管理室)

退職

レントゲン技師

井幡 さとし 平成30年12月31日付



三島スカイウォークと伊豆でのいちご狩り



4/13

当健保組合の人気イベント・バスハイキング。今年、全長 400m、日本一の吊り橋で絶景を楽しむウォークビューと伊豆最大級のいちご狩りセンターの甘くておいしいいちごを堪能する伊豆への旅を計画しています。ご家族や職場の仲間とのご参加をお待ちしております。



開催日 2019年4月13日(土) 雨天決行

参加資格 当健保組合の被保険者・被扶養者(開催日当日有資格者)

募集人員 250名

*申し込み方法等詳細につきましては3月初旬にお送りする事業所あて通知をご覧ください。

木更津海岸潮干狩り

6/8



ご家族そろって参加できる健康イベント「健康ウォーク」。今年、昨年実施して好評だった「木更津海岸潮干狩り」を再び実施します。歩く、自然に触れる、おいしい食材が手に入る…等々ご家族全員が喜ぶ潮干狩り。昨年参加できなかった方もいかがですか？



開催日 2019年6月8日(土)

開催場所 木更津海岸・中の島公園(千葉県木更津市中央)

参加資格 当健保組合の被保険者・被扶養者(開催日当日有資格者)

募集人員 200名

*申し込み方法等詳細につきましては4月中旬にお送りする事業所あて通知をご覧ください。

*水分補給など十分な熱中症対策をご準備のうえご参加ください。



投稿を募集します

当健保組合では、上記「家族連れバスハイキング」「健康ウォーキング」をはじめさまざまな事業を行っています。参加された方のお写真・感想などございましたら、当健保組合保健施設課までご連絡ください。