

港運

健保だより

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

vol.226 2020 夏・秋 合併号

新型コロナウイルス感染予防対策特集



鶴の舞橋と岩木山（青森県）

津軽富士見湖に架けられた日本一長い三連太鼓橋で、ぬくもりを感じさせる全長 300 メートルのアーチが特徴。岩木山を背にした橋は「鶴が空に舞う姿」に見えるとされ、また、橋を渡ると長生きできるともいわれています。

contents

令和元年度決算報告	2～3
健康管理室通信	4～5
Kenpo INFORMATION	6～7
マイナンバーカードが保険証として 利用できるようになります！	8～9
春季婦人生活習慣病予防健診のご案内 等	10
香りで癒されよう	11
新型コロナウイルス感染予防対策特集	12～15
組合広報誌発行にあたって	16

横浜港運健康保険組合

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

健康診断は必ず受けましょう

令和元年度 決算報告

保険料の増加で財政収支均衡が好転し、前年度に引き続き黒字決算！

去る7月10日（金）に新型コロナウイルス感染予防対策のもと、保健センターにて第203回組合会が開催され、当健保組合の令和元年度決算が可決・承認されました。

健康保険

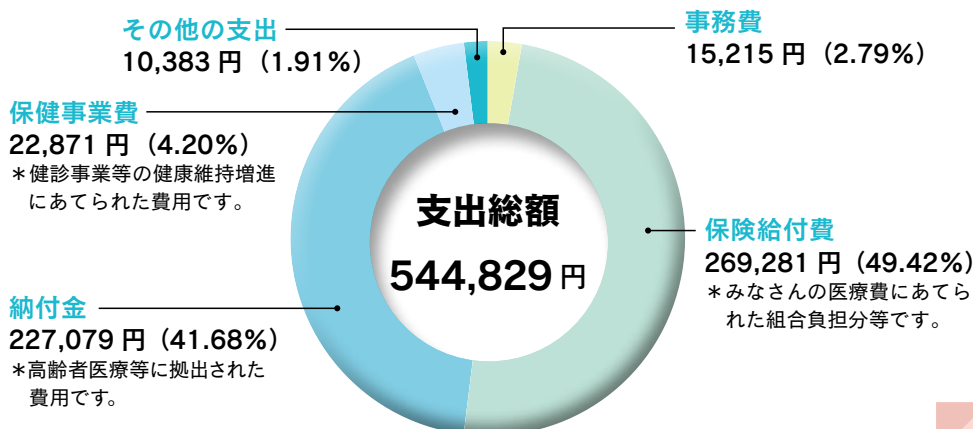
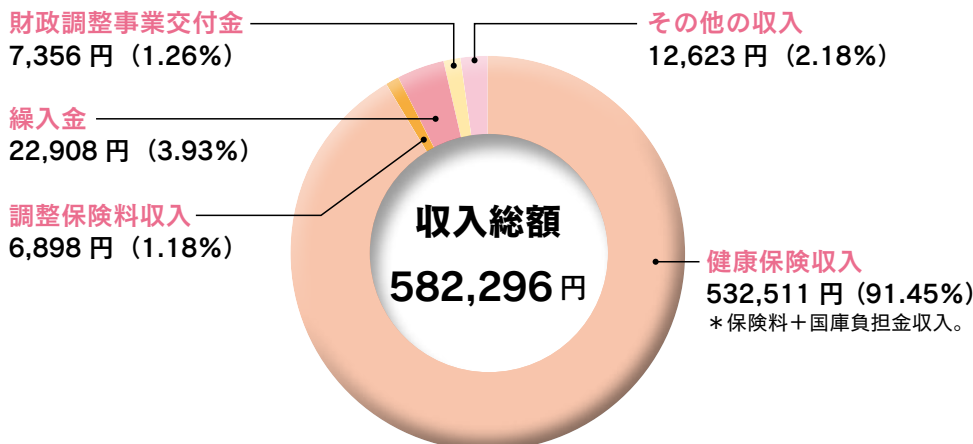
収入総額…………… 48 億 2,956 万円
支出総額…………… 45 億 1,881 万円
収支差引額…………… 3 億 1,075 万円

介護保険

収入総額…………… 5 億 1,093 万円
支出総額…………… 4 億 8,631 万円
収支差引額…………… 2,462 万円

一人当たりでみた決算の主な項目（健康保険）

* 四捨五入により合計が合わない場合があります。



【主な収支】
当健保組合の令和元年度の被保険者数は前年度より61名増の8294名、平均標準報酬月額（給料等の平均）は前年度より1754円増の37万7500円でした。
本年度は健康保険料率を前年度から千分の0・01引き上げた千分の99・27で運営した結果、みなさんに納めていただいた保険料は前年度比4280万円増の44億1497万円となりました。
一方、みなさんの医療費と現金給付を合わせた保険給付費が、同比1031万円増の22億3342万円で、支出科目のなかで最も大きい割合を占めています。
また、多くの健保組合を財政難に追い込んでいる高齢者医療にかかった納付金は、同比2億5685万円増の18億8339万円となり大幅に増加しました。

健康保険

第203回
組合会のもよう



組合事務監査が 実施されました



狩野監事と坂田監事による監査

9月17日(木)、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㈱)により、当健保組合の令和元年度の運営状況、事務執行状況、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(厚生労働省の通達により、新型コロナウイルス感染予防対策を鑑み、本年に限り決算組合会終了後に実施)。

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。

令和元年度 決算の内訳

健康保険

収 入

(単位: 千円)

科 目	決算額
保 険 料	4,414,974
国 庫 負 担 金 収 入	1,674
調 整 保 険 料 収 入	57,213
繰入金(別途積立金等)	190,000
国 庫 補 助 金 収 入	46,976
特 定 健 診 等 事 業 収 入	27,761
財 政 調 整 事 業 交 付 金	61,007
雑 収 入	29,956
合 計	4,829,561

支 出

(単位: 千円)

科 目	決算額
事 務 費	126,197
保 険 給 付 費 (医 療 費 等)	2,233,417
納付金(高齢者医療への支出)	1,883,393
保 健 事 業 費	189,695
営 繕 費	15,323
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	57,212
そ の 他	13,575
合 計	4,518,812

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)	473,431
繰 入 金	32,000
国 庫 補 助 金 受 入	5,499
合 計	510,930

支 出

(単位: 千円)

科 目	決算額
介護納付金(国へ納付)	486,307
合 計	486,307

〔収支決算〕

本年度の収支は、前年度に引き続き黒字となるたいへん喜ばしい結果となりました。

収入面では、デフレ経済からの回復途上のなか、各事業所が新規採用者の雇用を強化されたことに伴い、被保険者数や標準報酬月額が小幅ではあるものの増加となった点や、支出面では、事務所費などの内部費用や保険給付費の節減に向けたさまざまな取り組みを行ったことにより、主な支出科目がすべて予算を下回ったことが黒字の要因といえます。

当健保組合ではこれからも加入者のみなさんに向けた効果的かつ効率的な保健事業の展開に努めてまいります。みなさんにおかれましても、当健保組合の保健事業を積極的にご活用いただき、引き続き医療費節減にご協力をお願いいたします。

介護保険

令和元年度の介護勘定は、収支均衡を図るため介護保険料率を千分の0.5引き上げた千分の15.5に改定しました。しかし、国に納める介護納付金は前年度比2410万円増の4億8631万円となり、料率をアップした介護保険収入4億7343万円では不足であることから、繰入金3200万円を充てて対応しました。

※介護保険の運営は、すべて国が行うこととなっています。各健保組合は国の代行として介護保険料の徴収義務が課せられており、介護納付金として国へ納付します。



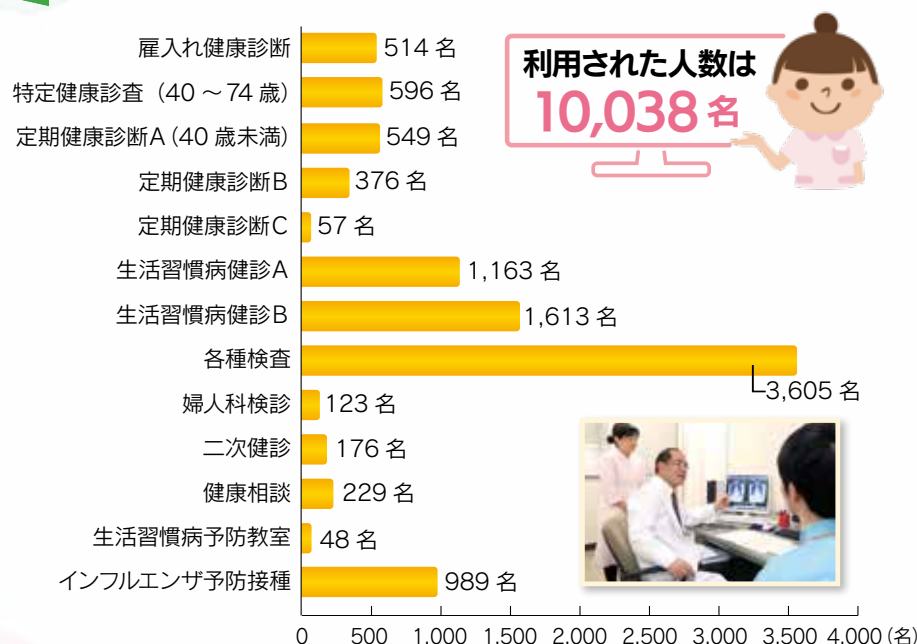
健康管理室利用状況をご報告します



健診で「要精密検査」の判定が出たら、忘れずに医療機関を受診しましょう！

当健保組合健康管理室の平成 31 年4月1日から令和2年3月 31 日までの利用状況がまとまりました。
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。

健康管理室を利用された人数



健康管理室は、令和元年度中に特定健康診査、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 10,038 名の方にご利用いただきました。引き続き積極的に活用され、健康を維持してください。

●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 28 社 225 名の方が受けられました。

健康管理室の健診における早期発見者数のお知らせ

検査項目 ※ () は検査総数	要精検者数	早期発見者数			
		異常なし	悪性疾患	良性疾病	保留 (精査中・未精査)
胃検査 (1,170 名)	55 名	7 名	—	胃・十二指腸ポリープ等の疾患 27 名	21 名
便潜血検査 (2,657 名)	160 名	29 名	大腸がん 1 名	直腸・大腸ポリープ等の疾患 49 名	81 名
胸部 X-P (4,664 名)	40 名	9 名	—	肥大型心筋症等の疾患 8 名	23 名
エコー 超音波検査 (1,036 名)	63 名	12 名	悪性リンパ腫 1 名	肝血管腫等の疾患 23 名	27 名
前立腺 PSA 検査 (717 名)	8 名	—	前立腺がん 1 名	前立腺肥大等の疾患 3 名	4 名
合計	326 名	57 名	3 名	110 名	156 名

健康管理室で健診・検査を受けた延べ 10,038 名の総検査件数は 33,786 件。そのうち、検査結果による判定で「異常なし」と認められたのは 86% で 28,914 件、「所見あり」は 14% で 4,872 件でした。

左の表は、健診の結果、疾患を早期で発見できた方の人数です。大腸がんなどの大きな病気も早期に発見できますので、ご自身の健康のためにもぜひ健診を受けてください。

◎当健康管理室の検査結果で「所見あり」と判定され、さらに「精密な検査」を必要とするため、病院等医療機関へ受診を推奨した人数と精検結果



健康管理室通信

受診は
**令和3年2月末
まで!**

ご家族の健康も大切です

特定健診を受けましょう!!

ご自宅に
お送りしました!

40歳から74歳の当健保組合被扶養者の方々に、「受診のご案内」と「受診カード」を緑色の封筒（写真）でご自宅にお送りしています。

- 同封の「医療機関一覧」からお住まいの近くの医療機関をお選びいただき、電話予約をしてください。
- 特定健診は無料で受けられます。
- 健診結果に応じてご本人に適した特定保健指導を行います。



今年も
受けましょう!

予 防 接 種

インフルエンザ予防接種補助金を支給します

今年は新型コロナウイルスの再流行も懸念されることから、インフルエンザの予防接種がいつも以上に重要になります。手洗い・うがいなどの対策に加え、予防接種でインフルエンザ対策をしましょう。

当健保組合では、**医療機関での接種の際に補助金を支給いたします**ので、健康のためにもぜひご利用ください。

- 対象者 被保険者および被扶養者
- 対象期間 令和2年8月25日～12月10日
- 補助金 1名につき1,500円
(接種回数に限らず。接種料金が1,500円未満の場合は実費を補助)
- 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)に領収書を添付して提出
- 申請締切 令和2年12月18日到着分まで

保健センターでの接種は**中止**となりました

大変申し訳ございません。

保健センター「健康管理室」でのインフルエンザ予防接種は、本年度(令和2年度)は中止とさせていただきます。1日に約200名の接種希望者があり、新型コロナウイルス感染予防の「三密」状態を回避するスペースを確保できないことが中止の理由です。

お住まいの各自治体の補助金制度もご利用ください(例:東京・神奈川・大阪等は65歳以上は無料です)。



重要な
お知らせ

今年も被扶養者資格の再確認を 実施いたします

提出期限

勤務先の会社で定められた期限までに、必要書類を提出してください。

注意!

被扶養者調査票の提出

期限までに左記必要書類の提出がなかった場合、被扶養者資格が取り消しになることがあります。

資格がなくなったあとは 届け出を忘れずに

資格を失ってから届出を行わずに病院等を受診した場合、後日、健保組合負担分の医療費（原則7割）を返還していただきます。

必要書類

被扶養者現況届および被扶養者資格を証明する書類を添付してください。

被扶養者資格を証明するおもな書類

住民票、所得証明書、在学証明書（学生）、直近の年金額がわかる書類（年金受給者）、送金を証明できる書類（別居の場合）など

健康保険法により、毎年1回被扶養者の資格確認調査を実施することが義務づけられています。被扶養者は保険料を負担せずに、被保険者と同様の給付を受けることができます。資格のない方が被扶養者のままでいると、無資格の方の分までみなさんの保険料が使われてしまいます。こうしたことを防ぐために、必要書類の提出をお願いしております。

健全財政維持に向けた、当健保組合の被扶養者資格再確認にご協力をお願いします。

令和2年4月1日から改正

被扶養者要件が見直されました

令和2年4月1日より、被扶養者の要件に「日本国内に住所を有するもの」であることが追加されました。

被扶養者として加入されている方で、海外にお住まいの方（左記①～⑤に該当する方は除く）については、令和2年4月1日以降、健康保険の被扶養者として認められなくなりました。

また、外国籍の方で、医療滞在等で来日し国内に居住する方についても、同様に健康保険の被扶養者には認められません。見直し後の要件および現在海外居住中の被扶養者の方への確認方法等の詳細については、会社または健保組合へお問い合わせください。

引き続き被扶養者として認められるケース

- ① 海外留学をする学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 海外赴任中に新たな同行家族とみなすことができる方（海外赴任中に生まれた被保険者の子どもや海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など）
- ④ 観光・保養やボランティア活動など就労以外の目的で一時的に渡航する方（ワーキングホリデー、青年海外協力隊など）
- ⑤ 「①～④」のほか、渡航目的やその他の事情を考慮して国内に生活の基礎があると認められる方





保健センター入館時に検温と手指消毒をお願いいたします

マスク着用も
お願いします！



当健保組合保健センターでは、7月の神奈川アラート発動に伴い、当面の間、入館時にサーマルカメラによる体温計測（検温）ならびに手指消毒をお願いしております。体温が37.5度以上の方は入館をご遠慮いただきます。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力のほど、よろしくお願い致します。

採用

<令和2年6月1日付>

組合職員の紹介



健康管理室・看護師
谷口 佳絵

被保険者やご家族
みなさんの健康管理、
健康づくりをサポート
します。
よろしくお願いいたします。

採用

<令和2年7月1日付>



事務職員・適用給付課
早川 千晶

給付はみなさんの
生活に寄り添う健保
組合の大切な業務
ですので、お役に
立てるようがんば
ります。どうぞ
よろしくお願いいたします。

家計を助け、健保財政を助けるために

ジェネリック医薬品を使いましょう

ジェネリックを
使えば
長く服薬する場合も
家計にやさしいわよ！



友達のお母さん
もう退院できたって！
退院後は、
「ジェネリック」っていう
お薬を使っているそうだよ...

ジェネリック医薬品のメリット

- 価格が安い。
- 厳格な国の審査に基づき、新薬と同等の品質、有効性、安全性が担保されている。
- 形状や大きさが、のみやすく改良されたものもある。

ジェネリック医薬品とは、お医者さんから処方される「医療用医薬品」のなかで、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に、同様の有効成分や製法等でつくられる医薬品のことです。新薬は開発に9～17年程度の期間と数百億円もの投資が必要といわれますが、ジェネリック医薬品の開発は、期間も短く、費用も少なくてすむため、価格も安くなっています。

ジェネリック医薬品を使用することは、家庭のお財布にも、健保組合の財政にも、やさしいことです。医療機関で薬を処方されたときには、ぜひ「ジェネリック医薬品」をお選びください。

ドが保険証として利用できるようになります！



顔認証付きカードリーダーにかざすだけ

医療機関や薬局の受付で、マイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざします。カードの顔写真を機器で確認する自動受付なので、人との接触を最小限におさえられます。

今すぐ申込可能 **利用申込はマイナポータルで！**

必要なものはこちら！

① 申込者本人のマイナンバーカード

＋あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号（数字4桁）

② マイナンバーカード読取対応のスマホ（またはPC＋ICカードリーダー）

③ 「マイナポータルAP」のインストール

iPhone



Android



STEP1

- ブラウザで「マイナポータル」と検索し、マイナポータルへアクセスする。
※「マイナポータルAP」は閉じてください。

STEP2

- 「健康保険証利用の申込」の「利用を申し込む」をクリックする。

STEP3

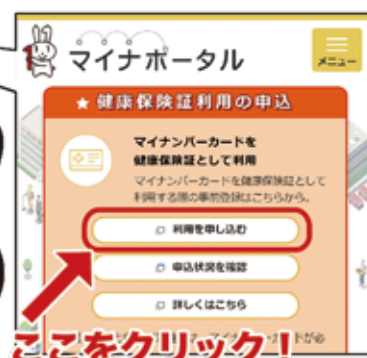
- 利用規約等を確認して、同意する。
※あわせて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4

- マイナンバーカードを読み取る。
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読み取り開始ボタンを押します。

申込完了!!

スマホからの
アクセスは
こちら！



利用申込受付がはじまっています！

2021年3月(予定)からマイナンバーカード

参考：厚生労働省「マイナンバーカードの保険証利用についてお知らせします」

たくさんあります！ マイナンバーカードの保険証利用メリット

メリット

1 健康保険証として ずっと使えます

新しい保険証へ手続き済であれば、転職や結婚のライフイベントの直後など、保険証発行前でもマイナンバーカードで受診できます。



メリット

2 マイナポータルで健康管理が しやすくなります

マイナンバーカードを使うと、マイナポータルで自身の処方せんの情報や特定健診の情報も確認できるようになります（2021 年秋ごろ予定）。患者が同意すれば、初めての医療機関でも、今まで使った薬の情報が医師と共有可能に！



メリット

3 医療費控除が簡単になります

マイナポータルから e-Tax に情報連携できるため、確定申告の医療費控除がオンラインで簡単にできます。医療費の情報もマイナポータルでらくらく管理可能に（2021 年秋ごろ予定）。



メリット

4 限度額適用認定証が不要に！

マイナンバーカードで情報を連携するため、限度額適用認定証がなくても限度額を超える医療費の一時支払いが免除されます。



申込方法は
特設ページでも
確認できます！



https://myna.go.jp/html/hokenshoriyoyou_top.html

健康保険証利用申込のお問い合わせ



マイナンバー総合
フリーダイヤル

マイナンバー
0120-95-0178

音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。

受付時間（年末年始を除く）

平日：9時30分～20時00分
土日祝：9時30分～17時30分

令和3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）との提携事業です。
- 受診料無料。健保組合が負担します。

当健保組合では、東振協と提携した婦人生活習慣病予防健診を実施しています。

全国の指定会場で受診できるので、手軽に病気の早期発見や生活習慣の改善に役立てることができま

す。1日の健診でご家族にも安心を与えられるので、ぜひ受診してください。

*東振協の婦人生活習慣病予防健診は春と秋の年2回実施しています。

■対象者：誕生日が昭和22年4月1日から

昭和57年3月31日までの女性被扶養者

■実施期間：令和3年4月1日(木)から8月31日(火)

■実施会場：全国の指定会場（健保組合のホームページでも検索できます）

■費用：無料（健保組合が全額負担します。ただし、子宮がん検査希望の場合は20000円の自己負担があります）

注意事項

*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。

*申し込み方法等詳細につきましては、11月下旬にお送りする事業所あて通知をご覧ください。

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

令和元年度

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31年4月から令和2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）676名と健康世帯21世帯のみなさんが該当され、事業所を通じて記念品を贈呈しました。人生100年時代をむかえるなかで、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。



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、家庭用常備薬の配付を行っています。11月中旬、各事業所を通じてお届けしますので、健康管理にぜひご活用ください。



薬品名	効能・その他
新ブレコールS顆粒 (10包)	かぜの諸症状の緩和に
新マミオス胃腸薬 (15包)	胃もたれ、食べすぎ、胸やけに
新ルルエースのどスプレー (30ml)	のどの不快感に
新カットパンA (2サイズ50枚)	切り傷、すり傷に
不織布立体マスク (7枚)	新型コロナウイルス・インフルエンザ等の飛沫対策に

ココロとカラダ
心地よく

香りで癒されよう

「いい香りだな」と感じたとき、気分がよくなったり、緊張がほぐれた経験があると思います。香りには脳に働きかけて、心や体を癒す作用があるからです。香りをうまく活用して、忙しい毎日を心地よくすごしましょう。



香りは脳に直接届き、
心や体に働きかける

脳には理性や知性をつかさどる部位（大脳新皮質）と、本能的欲求や感情をつかさどる部位（大脳辺縁系）があります。

においを感じる嗅覚は、人間の五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）の中で唯一、大脳辺縁系に直結しており、本能的ににおいを好きか嫌い、かき分けます。また、大脳辺縁系は自律神経の働きをつかさどる視床下部と連携しており、大脳辺縁系で生じた快・不快の感情が自律神経に影響を与えます。

いい香りのかぐと、反射的に気分がよくなったり、心身がリラックスして癒されるのは、こうした嗅覚の特徴によるものです。

香りを活用して心身を癒すコツ

香りはしばらくかいでいると、嗅覚がそれに順応して香りを感じなくなります。そのため、効果的に心身を癒すなら、リラックスしたいタイミングで香りを活用しましょう。

【コーヒーや紅茶の香りでリラックス】

ひと息つきたいとき、コーヒーや紅茶、ハーブティーなどの香りを楽しみながら飲む。

【アロマテラピーでリラックス】

植物から抽出した精油の香りで、心と体に働きかけるアロマテラピー。香りを楽しむ芳香浴なら、専門的な知識がなくても大丈夫。

- ・夜、お湯を入れたマグカップなどに精油を1～2滴たらし、部屋を香らせる。
- ・寝るとき、精油を1～2滴たらしたティッシュやコットンを枕元に置く。

リラックス効果の
ある香り

●ラベンダー ●ゼラニウム ●ネロリ ●ローズマリー
●クラリセージ ●ベルガモット ●イラン・イラン など



特集

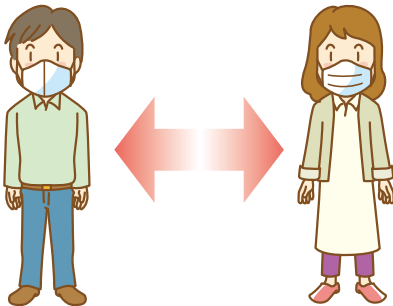
コロナ禍の状況では、これまでの生活では考慮しなかった場面においても感染防止対策を講じることが重要です。自身の感染防止だけでなく、他人に感染を広げないための行動をとしましょう。

参考：厚生労働省 新型コロナウイルス感染症対策専門家会議「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」(令和2年5月29日)
3つの密を避けるための手引きより
「新しい生活様式」の実践例より

基本の対策

身体的距離の確保

- ・ 人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)** 空ける。
- ・ 会話は可能な限り、**真正面**を避ける。
- ・ 人ごみの多い場所に行った後は、できるだけすぐ着替え、シャワーを浴びる。



手洗い

- ・ 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。
- ・ **手洗いは30秒ほどかけて水と石けんで丁寧に洗う**(手指消毒薬の使用も可)。



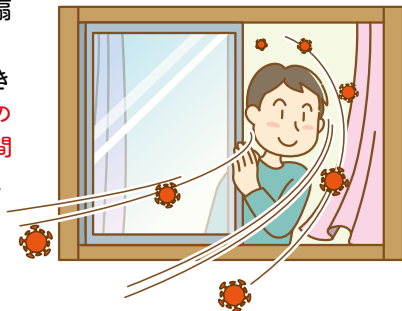
飛沫拡散の防止

- ・ 外出時や屋内でも会話をすると、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスク**を着用する。



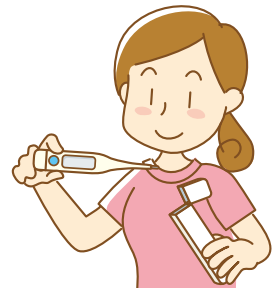
こまめに換気する

- ・ 扇風機や換気扇等を併用する。
- ・ 風の流れができるよう**2方向の窓を、1回数分間ほど全開**にする。



日々の健康チェック

- ・ 毎朝、体温をはかる。発熱やかぜの症状がある場合は、無理せず自宅療養。
- ・ 地域の感染状況に注意する。
- ・ 感染が流行している地域からの移動、また、感染が流行している地域への移動は控える。
- ・ 接触確認アプリを活用する。



3つの密を避ける



以下の3つの条件がそろう場所では、**クラスター(集団感染)** 発生リスクが高まります。
日ごろの生活の中で「3密」を避ける工夫が大切です。

1 換気の悪い密閉空間



Karaoke room1

2 多数が集まる密集場所



3 間近で会話や発声をする密接場面



新型コロナウイルス感染予防対策

①「新しい生活様式をおさらい！」

場面ごとの新しい日常スタイル

買い物

- ・通販も利用
- ・1人または少人数ですいた時間に
- ・レジに並ぶときは、前後にスペース
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに



公共交通機関の利用

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避ける
- ・徒歩や自転車も併用



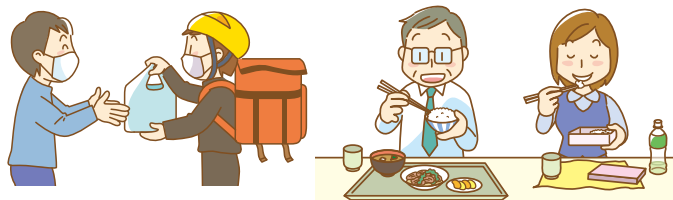
娯楽・スポーツ等

- ・公園は空いた時間、場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは、十分に人との間隔をあける、もしくは動画を活用
- ・狭い部屋での長居は無用
- ・歌や応援は、十分な距離をとるかオンラインで



食事

- ・持ち帰りや出前、デリバリーを活用
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座る
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ・お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避ける



働き方

- ・オフィスは広々と
- ・対面での打ち合わせは換気とマスク



イベント等への参加

- ・発熱やかぜがある場合は参加しない



妊娠中で
働いている方へ

新型コロナウイルス感染症への 対応がはじまっています！

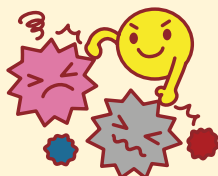
コロナ禍で働く妊婦の方は、感染への不安やストレスと隣り合わせだと思います。
妊娠中の女性労働者が、**新型コロナウイルス感染症に関して心理的に不安やストレスを感じ、母体や胎児に影響があると医師や助産師から指導を受けた場合、事業主は、感染のおそれが低い業務への配置転換や在宅勤務・休業等の措置をとる必要があります。**
この措置の期間は令和2年5月7日から令和3年1月31日までとなっています。
参考：厚生労働省「新型コロナウイルス感染症に関する母性健康管理措置について」より



感染症にかかっても、軽症で済む人もいれば、重症化してしまう人もいます。手洗いなど感染予防の努力をしたうえで、それでも身を守る最大の味方は「免疫」の働きです。インフルエンザ対策としても役立つ、免疫力を強化する生活ポイントをご紹介します。

監修 ● 関谷 剛(東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

免疫は 2段階で体を守る



免疫とは、細菌やウイルスなどの外敵から体を守るしくみのことです。人間の免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」があり、「自然免疫」は先天性の免疫で、いち早く異物を攻撃・排除しようとします。これに対し「獲得免疫」は後天性の免疫で、病原体などが侵入した後に敵に合わせた武器(抗体)を作って攻撃します。「自然免疫」と「獲得免疫」は協力しあって敵から体を守ります。この免疫をしっかりと働かせるためには、日ごろの生活習慣(食事・運動・睡眠など)が大切です。免疫機能を低下させないように、以下で説明するような生活スタイルを心がけましょう。

*「獲得免疫」のしくみを利用して作られたのが予防のためのワクチンです。

まずは、あなたの免疫力をチェック!

- ☐ 睡眠不足だ
- ☐ 起床時間がまちまち
- ☐ 運動不足だ
- ☐ 歯みがきや入浴をサボりがち
- ☐ 十分な栄養がとれていない
- ☐ 便秘や下痢をくり返す
- ☐ かぜをひきやすい
- ☐ ストレスが多い

該当数

0 = 免疫力を保つ生活が送れています。

1~3 = 免疫力が衰えはじめているかも。

4~8 = リスク大。このままでは重症化の危険が!

2 腸内環境を整えよう

人の免疫細胞の約7割は腸内に生息しており、腸内環境を整えることは免疫力アップに欠かせません。

腸内環境改善のカギを握るのが、発酵食品と食物繊維です。栄養バランスのよい食事を基本に、みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜・きのこ・根菜類・海藻類などから食物繊維を積極的にとりましょう。

ポイント 発酵食品と食物繊維を意識!



1 やっぱり規則正しい生活が基本

長引くコロナ対策で、生活リズムが乱れてしまった人も多いはず。そんなときこそ基本が大事。毎朝同じ時刻に起きて、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。

ポイント 朝日を浴びる→良質な睡眠に



新型コロナウイルス感染予防対策

②「コロナ・インフルに打ち勝つ！」

5つの免疫力アップ術

4 適度な有酸素運動は一石三鳥

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労感を生み、夜の快眠につながります。また、全身の筋肉をまんべんなく動かすことができるため、体温上昇にもつながります。

さらに、幸せホルモンとも呼ばれる脳内物質のセロトニンが増えるため、ストレス解消効果も期待できます。

ポイント 室内では「その場足踏み」でもOK



3 歯みがき・入浴をサボらないで！

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清潔にしておくことは、むし菌・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。

また、入浴も身体を温めることにより、血流をよくしたり、免疫に関係する細胞を活性化することにより、免疫力を上げるとわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。

ポイント 歯みがき・入浴を欠かさない



自分と
社会を守る

ワクチン接種

感染症の予防策として、接種できるワクチンはきちんと接種しておきましょう。自分を守るだけでなく、重症化が心配される人への感染を防ぎ、社会の安全を守ることにつながります。

●インフルエンザワクチンの有効期間は約5カ月

日本のインフルエンザの流行期はおもに11月～3月です。ワクチンの効果は通常、接種2週間後から効果を示し約5カ月間持続します。

●早期実用化が求められる新型コロナウイルスワクチン

国内では大手製薬会社や大学などの研究機関がワクチン開発に取り組んでおり、一部は臨床試験の段階に入っています。ワクチンの早期実用化が求められますが、人への安全性、有効性が問題なく実証されたうえでの大量生産には、まだまだ時間が必要です。

この冬は、例年のインフルエンザ流行に加え、コロナウイルス再流行の恐れがあります。流行期前にワクチンを接種してインフルエンザに備えながら、新型コロナウイルスのワクチンが完成するまで、一人ひとりが新しい生活様式に準じた感染症対策を励行しましょう



5 イライラ・クヨクヨは万病のもと!?

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。コロナ禍でストレスが増えた人ほど意識して笑顔を作りましょう。作り笑いでも脳が反応してよい効果があらわれます。

「深呼吸」もおすすです。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。

ポイント 笑顔・深呼吸でストレス対策



健保組合から
みなさんへ



広報誌『港運健保だより』発行にあたって 一丸となってコロナに打ち勝とう！

加入事業所の事業主のみなさん、
被保険者とそのご家族のみなさんにおかれましては、
この度の世界的な新型コロナウイルスの感染拡大という
未曾有の健康災害に遭遇され、
心身ともに大変厳しい期間をお過ごしになられていることと存じます。
みなさんや近しい方々で図らずも感染された方、
看病に当たられた方におかれましては、
心よりお見舞い申し上げます。

横浜港運健康保険組合では、国の緊急事態宣言等を受け、
保健センター入館時の検温・手指消毒のお願いをはじめ、
三密対策として健康管理室における健診受診者数を制限させていただくとともに、
屋外レクリエーションで人気の

バスハイク、潮干狩り等の各種保健事業をやむなく中止するなど
感染拡大防止に努めてまいりました。

また、年4回みなさんにお届けしています広報誌『港運健保だより』につきましても、
新年度の予算や事業をお知らせする春号は、
どうにか予定通り発行できましたものの、
夏号については、編集の打ち合わせすらできない状況のなか、
休刊とさせていただきました。

今回発行の本誌は、
令和元年度決算等重要事項のご報告と併せて、
加入員のみなさんがコロナ禍を乗り切れるように
特別企画「新型コロナウイルス感染予防対策特集」を編成し
「夏・秋合併号」として発行することといたしました。
感染予防のための新しい生活様式のなかで、日々息が詰まるような日常生活を過ごされ
心身の不調や不安を感じておられる方もいらっしゃるかと存じますが、
一丸となってコロナに打ち勝ちましょう！
みなさんのもとに一日も早く平穏な生活が戻ってまいりますよう、
強く祈念いたします。

令和2年10月 横浜港運健康保険組合