

港運

健保だより

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

vol.227 2021 冬



赤べこ（福島県）

福島県会津若松市の郷土玩具です。首の部分が動くように
つくられており、触るとゆらゆら動く姿は愛らしさ満点。
観光のお土産として人気があるだけでなく、古くは魔除け
や疫病除けの縁起物として親しまれてきました。

contents

新年のご挨拶／組合会議員の改選	2～3
千支の話「丑」	4
スポーツクラブネサンス オンライン会員のお知らせ 等	5
オンライン資格確認に伴う保険証の扱い	6～7
特定保健指導で生活習慣を改善	8

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

新年のご挨拶



理事長 辻 克行



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おかれましては、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、新型コロナウイルス感染症によって生活に多大な影響が及び、不安な中で日々お過ごしのことと拝察いたします。こうした状況におきましても、当健康保険組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜り、心から御礼申し上げます。

昨年11月、当健康保険組合役員の任期満了に伴う改選が行われ、みなさまのご推挙をいただき、引き

続き第25期理事長職を務めることとなりました。

健康保険組合全体の厳しい情勢を鑑みますと、身の引き締まる思いでございます。みなさまのご期待に応えるべく最善を尽くしてまいりますので、これまでと変わりなくお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

健康保険組合ではコロナ禍に伴う景気面での打撃を受け、財源である保険料の減収が危惧されています。健康保険組合連合会は、状況次第では解散する組合が増加するとみており、団塊の世代が後期高齢者に移行し始めることで納付金負担が急増する

「2022年危機」も控えるなかで、医療保険制度はこれまでにない危機的局面を迎えています。

一方で、今年の3月からはマイナンバーカードが保険証として利用できる仕組みが導入される予定です。導入後は窓口での限度額適用認定証の提示が必要になるなど、利便性向上が期待されています。7月には、東京オリンピック・パラリンピックが、前年から1年間延期を経ての開催となります。

このような状況下、加入員のみなさまにすこやかに過ごしていただくために、当健康保険組合はこれからもみなさまの健康づくりに取り組んでまいります。

みなさまにおかれましても、ご自身やご家族の健康にご留意のうえ、引き続き健診の受診や、ジェネリック医薬品の使用等により医療費節減にご協力いただきますようお願い申し上げます。

新しい組合会議員の顔ぶれでの組合運営が始まり、最初の新年を迎えました。コロナ禍で息の詰まるような日々が続いておりますが、みなさまのもとに一日も早く平穏な日常が戻られることを心からお祈り申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

組合会議員の改選が行われました

第25期組合会理事・監事・議員のご紹介

令和2年11月26日（木）、当健保組合の組合会議員の任期満了による改選が行われ、左ページの28名の方々が第25期組合会議員に就任されました。

辻理事長をはじめとする理事、監事、議員のみなさまにおかれましては、健保組合の健全な事業運営にお力添えいただきますようよろしくお願いいたします。

任期 令和2年11月26日～令和5年11月25日



選定議員

事業主代表

(事業所記号順・敬称略)



理事
松原 弘幸
横浜冷凍(株)



理事
桑嶋 耕造
ケイヒン(株)



理事
清水 伸太郎
関東港業(株)



常務理事
巖 富司
横浜港運健康保険組合



理事長
辻 克行
(株)北村回漕店



議員
坂口 雅彦
富士倉庫(株)



議員
福井 利明
川西倉庫(株)京浜支店



議員
徳橋 三郎
互興運輸(株)



監事
狩野 匡由
横浜回漕協会



理事
青山 徹
フィード・ワン(株)



議員
大屋 隆次
横浜共立倉庫(株)



議員
比嘉 禎智
風越建設(株)



議員
巻島 康行
東京汽船(株)



議員
田口 雅彦
誠貿易運輸(株)

互選議員

被保険者代表

(事業所記号順・敬称略)



理事
内藤 千尋
三井埠頭(株)



理事
佐藤 達夫
横浜港運健康保険組合



理事
佐藤 力
(株)ホンマ



理事
椎野 正浩
(株)八桶



理事
梅村 隆夫
相模運輸倉庫(株)横浜支店



議員
森 隆行
(株)山九海陸



議員
黒谷 俊之
丸池海運(株)



議員
小市 良生
早川運輸(株)



監事
坂田 薫
白鳥運輸(株)



理事
藤本 弘樹
(株)マブチ



議員
原 貴和
(株)新日本海洋社



議員
福山 晃
ケイヒン配送(株)



議員
小澤 定男
日本埠頭倉庫(株)



議員
岩原 光司
横浜新港倉庫(株)

天満宮に牛が祀られている理由

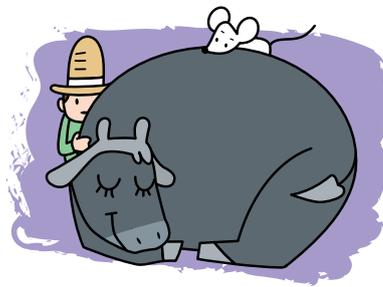
天満宮といえば、学問の神様として有名な菅原道真公を祭神とする神社ですが、境内のあちらこちらで、臥牛（がぎゅう）といううずくまる牛の像が見られます。これは「なで牛」とも呼ばれており、頭をなでて受験合格祈願をすると叶うとか、自分の体の悪い場所と同じ箇所をなでると改善するといったご利益があるとされています。

天満宮に牛が祀られている由来には、道真公の生まれ年が丑年だったから、亡くなった日が丑の日だったからという説のほか、道真公と牛との深いつながりを示すさまざまな説があります。道真公の伝記を綴った『菅家聖廟略伝』では、「自分の亡骸を牛に乗せて、その牛の行くところにとどめよ」という遺言に従い、牛が途中で動かなくなつた地に埋葬し、その墓所がのちに太宰府天満宮となつたとされています。



太宰府天満宮には、10数体もの「臥牛」の像がありますが、1体だけ立っている牛を見つけた場所があるそうです。お越しの際は、ぜひ探してみてください。

古来より人々の生活とともにあった牛



牛は十二支では2番目にあたります。十二支の選定と序列については諸説ありますが、広く知られている民話では、元日の朝に神様に挨拶に訪れた順番だといわれています。

歩くのが遅いことを知っていた牛は、前の晩から出発して懸命に1位を目指します。ところが、牛の背中にちゃっかり乗っていたねずみが、神様の御殿の門が開くなり飛び降りて

1位を奪い、牛は惜しくも2位になつたというわけです。

十二支のなかでも歩みがゆっくりでマイペースな牛ですが、人類がもっとも早くに飼いつづけた動物であり、農業大国でもある中国に大きく貢献してきました。優れた生殖力を持ち、五穀豊穡や吉兆をもたらすと考えられ、富の象徴でもありました。古代中国の朝廷には、牛の飼育を専門にする「牛人」という役職があつたといわれ、当時の人々がいかに牛を大切に扱っていたかわかります。

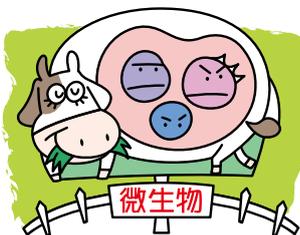
十二支の民話に登場するまじめで堅実な牛のように、2021年も着実に歩みを進められる一年にしたいですね。

牛の体を支えるのは胃の中の微生物!?

焼き肉のホルモンでミノ、ハチノス、センマイ、ギアラは、すべて牛の胃だということをご存じですか？

牛は反芻（はんすう）を行う動物で、食べたものを再び口の中に戻して咀嚼（そじやう）し直すため、胃が4つもあります。胃全体の約8割を占める第1胃のミノは、成牛では約150〜200リットルとドラム缶なみの大容量で、その中に住む大量の微生物により、食べた牧草の繊維を発酵・分解し、エネルギー源や質の高いたんぱく質を生み出します。第2胃のハチノスは反芻を、第3胃のセンマイは内容物の仕分けや吸収などを、第4胃のギアラは人間の胃と同様の消化機能をもっています。こうして牛は牧草を長時間かけて消化吸収し、あの大きな体を維持しているのです。

牛乳に豊富なカルシウムも、牛肉や牛ホルモンに多く含まれるたんぱく質やビタミン類、鉄分なども、私たちにとって重要な栄養素です。牛の胃の働きと、それを支える微生物に感謝しつつ、日々の健康維持に役立てましょう。



ココロとカラダ
心地よく

入浴で疲れをとろう

お風呂は日本人にとって身近なもので、入浴には疲れをとる効果があります。ただし、適切に入浴しなければ、効果が半減してしまうことに。お風呂を有効に活用して心身の疲れをとりましょう。



温熱・水圧・浮力の 3大作用が疲れに効く

疲れをとるためには、血行をよくして体にたまった疲労物質の排泄を促すのがいちばん。心身をリラックスさせることも大切で、とくに夜寝る前にリラックスすることは、質のよい睡眠をとるうえで欠かせません。

湯船に浸かると温熱作用によって体が温まり、水圧作用で全身がマッサージされたような状態になるため、血流がアップします。さらに、水中では浮力作用で体が軽くなり、関節や筋肉の緊張がゆるむため、心身がリラックスします。

こうした作用による疲労回復効果は医学的にも明らかです。



疲れがとれる入浴のコツ

疲れをとるカギは「血流アップ」と「リラックス」。そのためには湯船に浸かり、適切に入浴することが大切です。入浴は手軽で、毎日ムリなく実践できる疲労回復法。有効に活用しましょう。

全身浴で肩まで浸かる

体のすみずみまで血液が送られ、温熱効果もアップする。
*かけ湯をしてから湯船へ。心臓や呼吸器に疾患のある人は主治医に相談する。

浸かる時間は10～15分

全身浴なら体が十分に温まる。体に大きな負担もかからない。

スポーツクラブルネサンス オンライン会員が新しく追加されました!

re RENAISSANCE

自宅で参加できるルネサンスのオンラインスタジオ

RENAISSANCE Online Livestream

LIVEだからこそその臨場感。1アカウントで、ご家族やお友だちとみんな一緒に楽しめる!

ルネサンス契約法人【限定】 定額プランご登録の方は

月額固定で参加し放題!!

3,000円/月 税込 3,300円

ルネサンスと法人契約されている組織にご所属の方
でまだルネサンスに入会されていない方が対象です。

開始月 **最大1か月分無料!**

3月31日(水)23:59まで

ご登録方法はカンタン! **今すぐ**

ルネサンス ライブ



思い立ったらスグできる。
これ、続きぞろー!



身分証明書や行政手続きなどのサービスに利用できるマイナンバーカードが、2021年3月からは健康保険証としての機能ももつようになる予定です。また、マイナンバーカードによってオンラインで医療保険の資格が確認できること（オンライン資格確認）に伴い、新規で発行される保険証の番号が個人単位に変わります。

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」
厚生労働省「医療保険のオンライン資格確認の概要について」

① 利用申込受付中!!

2021年3月(予定)からはじまる、 マイナンバーカードの保険証利用

事前に申し込みすることでマイナンバーカードが保険証として使えるようになります。便利な点がたくさんあるので、マイナポータルから申し込みましょう!



マイナンバーカードの保険証利用で、こんなに便利に!

カードリーダーにかざすだけ

医療機関や薬局の受付で、顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードをかざすだけで、本人確認と保険証確認が一度に可能。自動受付なので、人との接触も最小限に抑えられます!

※本人確認は数字4桁の暗証番号入力でも可。
※顔写真は機器に保存されません。



健康保険証としてずっと使える

転職や結婚後などの保険証発行前でも、マイナンバーカードで受診ができます。
※新しい保険証へ手続き済みの場合



マイナポータルでらくらく健康管理

政府が運営する行政手続等のオンラインサービス「マイナポータル」で、特定健診の情報が確認できます。



医療費控除が簡単に

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完結。医療費情報もマイナポータルで管理可能に(2021年秋ごろ予定)。



限度額適用認定証は不要

マイナンバーカードと情報連携できるため、限度額適用認定証の申請が不要に。窓口で限度額を超える医療費の一時払いをしなくてOK!



Q&Aコーナー

Q マイナンバーカードのセキュリティは大丈夫なの?

A マイナンバーカードには以下のようなセキュリティ対策がとられているので安心です。
・紛失や盗難にあった際は24時間365日体制で一時利用停止が可能。
・ICチップには税や年金などの情報は入りません。また、不正に情報を読み取ろうとすると、ICチップが壊れる仕組みになっています。
・アプリケーションごとに暗証番号を設定。一定回数間違えるとロックされます。

Q マイナンバーカードがないと受診できないの?

A 従来どおりの保険証でも受診できます。マイナンバーカードを忘れた際も、従来の保険証があれば同様に受診可能です。

マイナポータルで
事前に申し込みましょう

利用申込はマイナポータルから可能です。
トップページの「健康保険証利用の申込」
から進んでください。

詳しくは

2ステップでおさらい!

オンライン資格確認に伴う 保険証の扱い



② 世帯から個人へ

2021年4月から新規発行の保険証の番号が個人単位に変更



マイナンバーカードの保険証利用に伴い、当健保組合では2021年4月から、新しく発行される保険証の番号が個人単位に変わります。すでに発行されているお手元の保険証については、2桁の枝番がなくても従来どおり使用できます。回収・再発行は行わないのでそのままお使いください。

2桁の個人単位番号が追加された保険証様式（イメージ）

- 新規で発行する保険証には、個人を識別する2桁の番号を追加します。

本人(被保険者) 2021年4月〇日交付

被保険者証 記号 1234 番号 1234567 **01**

氏名 横浜太郎
生年月日 平成元年3月31日生 性別 男
資格取得年月日 平成25年4月1日

発行機関所在地 神奈川県横浜市〇〇〇

保険者番号 88888888
名称 △△△△保険組合

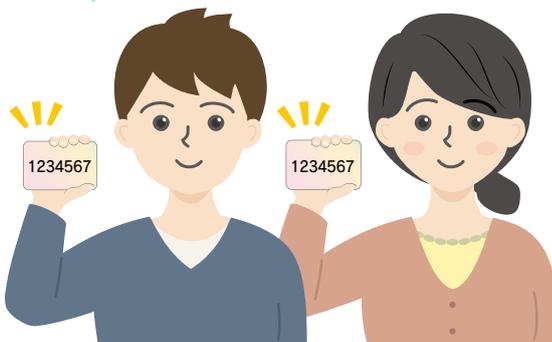
印

現行の保険証の記載内容に
2桁の番号を新たに追加

※後期高齢者医療制度は個人単位なので、
保険証は変更なし

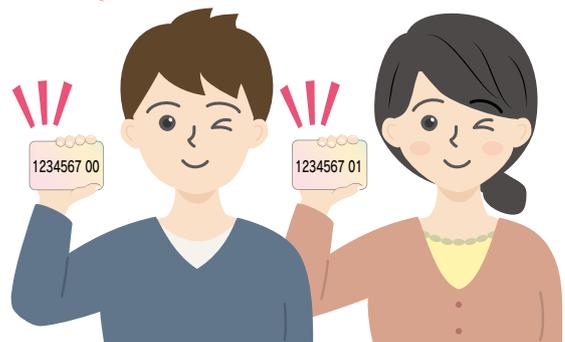
- 発行済みの保険証は2桁番号がなくても使用でき、回収・再発行は不要です。

これまで 被保険者と被扶養者が同じ番号



世帯単位で同じ番号のため、個人の識別ができません。

これから 個人ごとに番号が異なる

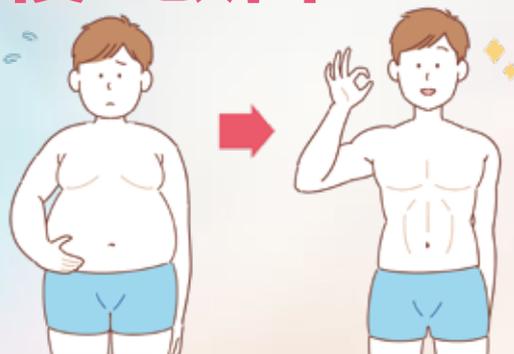


被保険者、被扶養者がそれぞれ特有の番号になるため、個人単位で資格確認が可能。

健康診断、受ただけではもったいない！

特定保健指導で生活習慣を改善

健康診断を受けても、その後どう改善すればいいかわからない方もいるのでは？ 健康づくりは健診を受けた後が重要です。当健保組合では健診結果に基づき、メタボリックシンドロームのリスクが高い方に、生活習慣を見直すお手伝いとなる特定保健指導を実施しています。



特定保健指導のポイント

一人ひとりにあわせた
無理のない支援

保健師が
約3～6カ月の間
サポート

費用は無料

特定保健指導の流れ

特定保健指導対象者のいる事業所へ、支援方法のご案内をお送りします。

動機付け支援…リスクが出はじめた段階の場合

本人が自身の生活習慣の改善点や取るべき行動などに気づいて、自ら目標を設定し、行動に移せるように保健師がサポートします

積極的支援…リスクが重なりはじめた段階の場合

健診結果の改善のために取り組むべき目標や実践できる行動目標を設定、継続して行えるように保健師がサポートします

保健師が個人にあわせた無理のない方法をご提案します。ご自身が健康でいることは周囲にとっても喜ばしいもの。ぜひご活用ください！

感染予防対策を講じたうえで実施しています！



旧年中は、当健保組合の円滑な事業運営に格別なご高配を賜り厚く御礼申し上げます。
本年も、みなさまの健康の維持・増進に寄与するさまざまな事業を展開してまいりますので、ご支援とご協力のほど何卒よろしくお願いいたします。

令和3年 元旦
横浜港運健康保険組合職員一同

謹賀新年