

港運

健保だより

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

vol.228 2021 春



六道の堤より中央アルプス（長野県）

高遠城址公園、春日公園、伊那公園と並ぶ、伊那市の桜の名所です。満開の桜と美しい湖面のコントラストはまさに絶景。天気が良ければ中央アルプスの山々を望むこともできます。この景色を求めて全国から写真家が訪れるとか。

横浜港運健康保険組合

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

contents

令和3年度の事業計画と予算が決まりました	2～3
当健保組合の令和3年度保健事業のご案内	4
保健センター健康管理室 健診のご案内	5
令和3年度健診事業のご案内	6～7
令和3年度契約保養施設のご案内	8
健康スコアリングレポートのお知らせ	9
ぐっすり眠ろう	10
Kenpo INFORMATION	
被扶養者の異動届／組合会議員就退任 等	11
健保連かながわ100キロウォーク	12

健康診断は必ず受けましょう

令和3年度の事業計画と予算が決まりました

予算総額は47億499万円

2月25日開催の第205回組合会で、当健保組合の令和3年度事業計画と予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定

令和3年度一般勘定の収支予算額は47億499万円と決定しました。

収入面では、加入事業所における標準報酬月額の上昇を多く望めない状況にあって、支出に見合う保険料収入が見込まれず、不足分を補うため準備金より2億円を、別途積立金より5700万円をそれぞれ繰り入れる赤字予算編成となっています。

支出面においては、保険給付費（医療費等）が、前年度の新型コロナウイルスの影響による受診控え、事業所の脱退による健保組合加入者減などを背景に、23億9068万円（対健康保険料収入の56・03%）を見込んでいます。また、組合の運営基盤を左右する高齢者医療制度への義務的負担であ

る支援金・納付金等については、今年度の納付金が2年前の医療費確定による減算対象となったことで減額され、前年度比2828万円減の17億4480万円（対健康保険料収入の40・90%）と見込まれています。

保険給付費と納付金は、前年度から減っているものの、2科目で対健康保険料収入の96・93%に相当し、組合財政圧迫の要因となっています。

このような状況のなか、当健保組合はデータヘルス計画を基に保健事業を展開しています。事業の実施状況により納付金の加算減算が行われることから、各種健診等を中心に事業水準を維持して実施してまいります。これらの事業をご活用のおうえん、健康の維持・増進、医療費の削減に一層のご協力をお願いします。

料率改定

厳しい経済情勢のなか、介護保険料率の引き上げにより、さらなるご負担をお願いすることになります。が、健保組合の財政事情をご賢察いただき、ご理解とご協力をお願いします。

●調整保険料率

当健保組合の前々年度の1人当たり医療費における全国平均との関係で、令和3年度は1・27%と決定しました（前年度比0・03ポイント減）。

●介護保険料率

介護保険の運営は国が行います。健保組合は介護保険料の徴収機関としての役割を担っており、毎年厚生労働省より介護保険対象者数や標準報酬月額に応じた拠出額を「介護納付金」として通知されます。介護保険料率は、介護納付金の額に応じて毎年各健保組合が見直す必要があり、料率が20・00%を超えている組合もあります。当健保組合の令和3年度介護保険料率は、18・0%に改正されます（前年度比1・00ポイント増）。

●改定保険料率の適用日

- ①令和3年3月1日（4月分給与から控除）
- ②任意継続被保険者は令和3年4月1日



介護勘定

令和3年度介護勘定の収支予算額は5億7003万円と決定しました。支出科目である介護納付金の拠出額は増加傾向にあり、今年度は5億3272万円の見込みです。4年連続で介護保険料率の引き上げに頼らざるを得ない状況にあり、令和3年度は介護保険料率を1・00ポイント引き上げて18・0%に改正し、かつ不足する額は準備金より3100万円を繰り入れて収支均衡を図りました。

一般勘定（健康保険）

収入		(単位：千円)
科目	予算額	
健康保険料収入	4,266,529	
国庫負担金収入	1,625	
調整保険料収入	55,292	
繰入金	257,000	
国庫補助金収入	15,902	
特定健康診査等事業収入	27,902	
財政調整事業交付金	60,860	
雑収入・他	19,880	
合計	4,704,990	

支出		(単位：千円)
科目	予算額	
事務費及び組合会費	129,900	
保険給付費	2,390,678	
納付金	1,744,797	
前期高齢者納付金	780,493	
後期高齢者支援金	964,025	
その他	279	
保健事業費	117,304	
保健センター費	114,319	
財政調整事業拠出金	55,292	
その他の支出	66,423	
予備費	86,277	
合計	4,704,990	

介護勘定（介護保険）

収入		(単位：千円)
科目	予算額	
介護保険料収入	539,025	
繰入金	31,000	
雑収入	3	
合計	570,028	

支出		(単位：千円)
科目	予算額	
介護納付金	532,718	
予備費	37,307	
その他の支出	3	
合計	570,028	

予算算出基礎数値

一般勘定

- 被保険者数 8,200人
- 平均標準報酬月額 365,000円

介護勘定

- 介護保険料徴収対象被保険者数 4,960人
- 平均標準報酬月額 413,000円



令和3年度の保険料率

*一般保険料率は据え置き、調整保険料率は0.03ポイントの引き下げ、介護保険料率は1.00ポイントの引き上げ。

健康保険料率 99.27%

一般保険料率 98.00%
調整保険料率 1.27%

介護保険料率 18.00%

当健保組合の
令和3年度
保健事業の
ご案内

充実の保健事業で 健康をがっちりサポート!

同業種企業が加入する総合健保組合（当健保組合）と中小企業が加盟する協会けんぽとの大きな違いは「保健事業に対する取り組み」です。組合会議員・事業主・被保険者のみなさんの理解のもと、加入状況に適した疾病予防・健康づくり等、充実した保健事業を展開できるのは、総合健保組合最大のメリットであると言えます。健康がますます重要視される昨今、みなさんの健康のために下記の保健事業を展開いたします。

	事業内容	実施時期	事業の概要	備考	
広 報	『港運健保だより』の発行	春・夏 秋・冬	全被保険者に『港運健保だより』を配付し、組合情勢、健康情報、保健事業の案内などを発信		
	ホームページ開設	通年	必要な情報をリアルタイムで発信	URLは表紙参照	
	育児誌・パンフレット・リーフレット等の配付	年間	分娩者に育児書『赤ちゃん和妈妈』を配付するほか、リーフレット等を配付	初めてママになった方へ毎月配付（1年間）	
	講習会等の開催	6月・9月 ・3月	事業所担当者・健康管理委員を対象に実施		
	健康マイポータル	随時	インターネット上で各個人の医療費等の情報発信	当健保組合ホームページからリンク	
医 療 対 策	特定健康診査 生活習慣病健診	随時	35歳以上の被保険者・被扶養者が対象	健康管理室で実施中 他の医療機関を受診した場合は補助金を支給	
	人間ドック 6～7ページ参照	随時	40歳以上の被保険者・被扶養者が対象		
	生活習慣病（主婦）健診	春季 秋季	40歳以上の被扶養配偶者を対象にお住まいの近くの会場で実施		
	特定健康診査	随時	40歳以上の被扶養者を対象にお住まいの近くの医療機関で実施		
	精密検査	随時	各健診の精密（再）検査・各種がん検査		
	感冒予防対策	11月	被保険者・被扶養者を対象にインフルエンザ予防接種を実施		
	保健指導・食事指導・保健相談	随時	保健師による事業所巡回指導・文書指導・電話相談・面接相談等（リモート含む）の健康相談を実施		事業所訪問を実施中
	健康教室	年4回	糖尿病およびメタボリックシンドローム予防を学ぶための教室を開催		健診結果より抽出
健 康 開 発	家庭常備薬を配付	11月	家庭常備薬として必要な医薬品を希望者へ無料配付	斡旋薬品の取り扱い	
	家族連れバスハイキング	年2回	年2回、いちご狩りやぶどう狩り等の日帰りバスハイキングを開催（横浜発…昼食・見学科・お土産付）	自己負担あり	
	健康ウォーキング	年2回	年2回、現地集合・現地解散で潮干狩りやテーマパークで健康ウォーキングを開催	自己負担なし	
	保養施設 8ページ参照	年間	契約施設（旅館・ホテル）の利用補助		
	健康ウォーク 裏表紙参照	年間	健保連主催のウォーキングと共催	参加者へ記念品配付（クオカード）	
	健康者表彰	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および家族を表彰し、記念品を授与		
	体育奨励補助	夏季 冬季	プール・スケート利用者へ利用補助		
	スポーツクラブ	通年	スポーツクラブルネサンスを法人価格で利用可能		

- 令和3年度の各事業実施内容については、原則前年度同様とし、新型コロナウイルスの感染状況を注視したうえで実施いたします。
- 新型コロナウイルス感染予防の観点から、講習会・会議並びに健康開発に係る事業は中止または延期する場合がございます。



保健センター健康管理室 健診のご案内

健康管理室の健診は次の3種です

- (1) 生活習慣病健診
- (2) 定期健診 A (特定健診 A)
- (3) 定期健診 B (特定健診 B)

※健診内容により検査項目が異なります。

当健保組合保健センター 健康管理室では生活習慣病健診や定期健診（特定健診）などを実施しています。40 歳以上の被扶養者であるご家族も健康管理室で特定健診を無料で受けられますので、ご予約のうえ、お気軽にご来所ください。

健診の流れ

1 受付

まずは3階で受付をしていただきます。ここでは、生活習慣病健診（対象：35歳以上）の検査手順をご紹介します。



2 尿検査

検査着に着替えたら、健診のスタートです。尿検査は糖尿病・腎臓病を発見するための検査です。

3 胸部 X 線検査

検査着着用で撮影します。肺結核・肺がんなどをチェックします。

4 聴力検査・骨密度検査

聴力障害や難聴のチェック、骨粗しょう症を発見します。

5 心電図検査

心臓の異常を波形でチェックする検査です。



6 身体測定・腹囲測定

身長・体重・BMI・血圧・視力を測定します。40 歳以上の方には腹囲測定も実施。

7 血液検査

採血により、貧血・肝機能・腎機能・糖尿病をチェック。

8 眼圧検査・眼底検査

眼圧検査は眼球の圧力を測って緑内障をチェック。眼底検査は眼底の血管の状態から身体の異常を診る検査です。

9 胃検査

バリウムによる検査で食道・胃・十二指腸の潰瘍やがんを発見します。



10 体組成測定

健診結果に応じて、体組成計で筋肉や脂肪のバランスを測定します。

11 エコー検査 (オプション)

肝臓・腎臓・胆のうのチェックや前立腺肥大・結石・がんを発見します。(予約制によるオプション検査で月・水・金曜のみ)

12 医師診察

問診・聴診などで健康状態をチェックします。健康相談・健康指導も同時に実施。



令和3年度
健康管理室
医師
スケジュール

月曜日
火曜日
水曜日



大舘 敬一 先生
(室長・産業医)
*水曜午後休診

木曜日



河野 通康 先生
*最終週は午後休診

金曜日



兼坂 佳江 先生

当健保組合ホームページ

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

健康管理室

横浜市中区北仲通 4-44

☎ 045-201-0656

○生活習慣病健診…当健康管理室で実施している生活習慣病健診と同等の検査内容で、前記人間ドックの検査のうちエコー（超音波）を除く検査を実施している場合。

○脳ドック…MR（人間ドックと併診の場合もあり）

○肺ドック…胸部ヘリカルCT

＜オプション検査＞

○特殊検診…前立腺検査・子宮がん検査・乳がん検査



補助金額

本人およびご家族の方が、年1回補助の対象となります。詳細は右記のとおりです。

（本人・家族とも同額補助）

補助金額一覧

- 1 人間ドック（日帰り・一泊） 40歳以上 ……20,000円
- 2 生活習慣病健診 35歳以上 ……15,000円
- 3 脳ドック 40歳以上 ……受診料の50%
（ただし上限28,000円）
- 4 肺ドック 40歳以上 ……受診料の50%
（ただし上限10,000円）
- 5 オプション検査 男子50歳以上 女子35歳以上
 - 前立腺検査（PSA+エコー） ……5,000円
 - 前立腺検査（PSA） ……1,500円
 - 子宮がん検査 頸部のみ ……3,000円
 - 子宮がん検査 頸部と体部 ……5,000円
 - 乳がん検査
（エコーまたはマンモグラフィーいずれか） ……3,000円
 - 乳がん検査（エコー+マンモグラフィー） ……5,000円

健診機関名	所在地	電話	健診日	実施している健診および受診料(円)							婦人科	特定
				日帰りドック	一泊ドック	生活習慣病	脳ドック	肺ドック	婦人科	特定		
21 横浜北幸クリニック	〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町3-32-13 第2安田ビル9F	03-5770-1250	月～金	45,100	59,400		34,650	13,200	○			
22 長津田厚生総合病院 健診センター	〒226-0027 横浜市緑区長津田4-23-1	045-981-1205	月～土	41,800		27,500	27,500	11,000	○			
23 かながわクリニック	〒231-0004 横浜市中区元浜町4-32 県民共済馬車道ビル3・4F	045-201-8521	月～土	44,000		28,380			○	○		
24 神奈川県予防医学協会	〒231-0021 横浜市中区日本大通58 日本大通ビル	0120-108-522	月～金	45,100		29,788		19,580	○	○		
25 湘南健診クリニック ココットさくら館	〒231-0062 横浜市中区桜木町1-1-7 ヒューリックみなとみらい13F	0120-954-223	月～土	44,000		25,300			○			
26 上大岡総合健診センター	〒233-0002 横浜市港南区上大岡西1-13-18	045-845-5543	火～土	44,000		28,600			○			
27 金沢さくら医院 (旧金沢健診クリニック)	〒236-0016 横浜市金沢区谷津町35 VICSビル3・4F	045-786-0915	月～金	40,700		24,200	A27,500 B38,500	16,000	○	○		
28 京浜健診クリニック	〒236-0026 横浜市金沢区柳町3-9	045-782-3222	月～土	46,200		36,300	38,500	19,800	○	○		
29 湘南健診クリニック	〒237-0063 横須賀市追浜東町3-53-12	046-867-2876	月～金	44,000		25,300			○			
30 衣笠病院 健康管理センター	〒238-8588 横須賀市小矢部2-23-1	046-852-1115	月～土	40,700			29,700	13,200	○			
31 神奈川県労働衛生 福祉協会	〒240-0003 横浜市保土ヶ谷区天王町2-44-9	045-335-6901	月～土	44,000		27,500			○	○		
32 横浜リーフみなとみらい 健診クリニック	〒220-0012 横浜市西区みなとみらい4-6-5 リーフみなとみらい11F	045-651-1572	月～金	44,000		22,000	33,000	20,570	○	○		
33 戸塚共立メディカル サテライト健診センター	〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町3970-5	0120-733-153	月～土	41,800		26,400	25,300		○	○		
34 藤沢総合健診センター	〒251-0024 藤沢市鶴沼橋1-17-11	0466-23-3211	月～土	44,000	71,500	16,500	単独44,000 併診38,500		○	○		
35 相模原総合健診センター	〒252-0206 相模原市中央区淵野辺3-2-8	042-753-3301	月～土	46,200			38,500		○			
36 ポートスクエア 柏戸クリニック	〒260-0025 千葉市中央区問屋町1-35 千葉ポートサイドタワー27F	0120-048-936	月～土	39,600	61,600	29,700	68,200		○	○		
37 船員保険大阪 健康管理センター	〒552-0021 大阪市港区築港1-8-22	06-6576-1011	月～金	44,000		22,000	27,500	16,500	○	○		
38 船員保険福岡 健康管理センター	〒812-0063 福岡市東区原田3-4-10	092-611-6311	月～金	44,000		22,000		10,600	○	○		
39 健保連日帰りドック (全国に指定病院あり)	詳細は健康管理室にお問い合わせください。			○	○	○	○					

☎ お問い合わせは健康管理室へ 045-201-0656

契約健診機関を利用するとき

- 1 利用の際は、利用者が電話で直接、人間ドック等契約健診機関(下記)へ予約してください(健保組合名・会社名を忘れずにお伝えください)。
*当健康管理室への連絡は必要ありません。
- 2 予約がとれましたら料金(税込)を確認のうえ、当日健診機関窓口で健診料金全額をお支払いください。
- 3 後日、健診結果と領収書を添付し、補助金申請をしてください。

お近くの健診機関を利用するとき

- 1 申請書に必ず健診結果書と領収書を添付し、会社経由で当健康管理室まで提出してください。
- 2 補助金対象となるのは、次の検査を必ず受診されている場合です。
○人間ドック…一般健診の他、胃部X線・エコー(超音波)・心電図・眼底または眼圧・各種血液検査を実施している場合。

横浜港運健康保険組合 令和3年度契約人間ドック等健診機関一覧

令和3年4月1日現在

健診機関名	所在地	電話	健診日	実施している健診および受診料(円)							
				日帰りドック	一泊ドック	生活習慣病	脳ドック	肺ドック	婦人科	特定	
1 船員保険北海道健康管理センター	〒060-0002 札幌市中央区北二条西1-1 マルイト札幌ビル4・5F	011-200-4811	月～金	44,000		22,000				○	○
2 日本橋室町クリニック	〒103-0023 中央区日本橋本町1-5-6 第10中央ビル1F	03-5770-1250	月～土	45,100	59,400		34,650	13,200		○	
3 新赤坂クリニック	〒106-0032 港区六本木5-5-1 六本木ロアビル11F	03-5770-1250	月～金	45,100	59,400		34,650	13,200		○	
4 品川シーズンテラス健診クリニック	〒108-0075 港区港南1-2-70 品川シーズンテラス5F	03-3452-3382	月～金	44,000		22,000	33,000			○	○
5 駒沢健康管理センター	〒154-0011 世田谷区上馬4-5-8	03-3424-8562	月～土	46,200		24,200	66,000			○	
6 ヘルチェック新宿西口センター	〒160-0023 新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F	0570-012-489	月～土	41,800		27,500				○	○
7 明治安田健康開発財団新宿健診センター	〒160-0023 新宿区西新宿1-8-3 小田急明治安田生命ビル10F	03-3349-2731	男:月・火・木 女:水・金	48,400						○	
8 ヘルチェックレディース新宿	〒163-0726 新宿区西新宿2-7-1 小田急第一生命ビル26F	0570-012-489	月～土	41,800		27,500				○	
9 ヘルチェック池袋センター	〒170-0013 豊島区東池袋1-25-8 タカセビル1・2F	0570-012-489	月～土	41,800		27,500	63,800			○	
10 アルファメディック・クリニック	〒212-0013 川崎市幸区堀川町580-16 川崎テックセンター8F	044-511-6115	月～土	45,100		28,600	66,000	11,000		○	
11 ヘルチェック横浜西口センター	〒220-0004 横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F	0570-012-489	月～土	41,800		27,500				○	○
12 ヘルチェックレディース横浜	〒220-0004 横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23F	0570-012-489	月～土	41,800		27,500				○	
13 ヘルチェックファーストプレイス横浜	〒220-0011 横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイス横浜6F	0570-012-489	月～土	41,800		27,500		14,300		○	
14 横浜東口クリニック	〒220-0011 横浜市西区高島2-19-12 スカイビル17F	045-453-3366	月～土	41,800	64,900				提携施設実施 12,650	○	○
15 みなとみらいメディカルスクエア	〒220-0012 横浜市西区みなとみらい3-6-3MMパークビル2F	045-228-2000	月～土	46,200			38,500			○	
16 コンフォート横浜健診センター	〒220-0023 横浜市西区平沼2-8-25	045-313-8080	火～土	37,686		22,000		16,500		○	○
17 アムスランドマーククリニック	〒220-8107 横浜市西区みなとみらい2-2-1-1 ランドマークタワー7F	045-222-5588	月～土	45,100	71,500					○	
18 けいゆう病院健診センター	〒220-8521 横浜市西区みなとみらい3-7-3	045-221-8181	月～金	48,400			61,050			○	
19 ヘルチェック横浜東口センター	〒221-0056 横浜市神奈川区金港町6-20	0570-012-489	月～土	41,800		27,500	63,800			○	○
20 横浜総合健診センター	〒221-0056 横浜市神奈川区金港町3-1 コンカード横浜20F	045-461-1230	月～土	46,200			38,500			○	

- 契約保養施設の利用に対して補助金を支給します。
- 当健保組合の被保険者・被扶養者に限ります。
- 補助金は利用者1名につき連続2泊までとします。

補助金額

連続2泊まで補助金が出ます。

被保険者	被扶養者(大人)	被扶養者(子ども)
2,500円	2,000円	1,500円

利用申込みについて

- ①契約保養施設(下表)に利用者が直接電話で予約し、当健保組合名と補助金を利用する旨をお伝えください。
- ②予約がとれましたら健保組合の保健施設課(☎045-201-6877)へご連絡ください。
利用申込書と補助金のご案内をします。
(ア) 利用申込書にご記入いただき、利用日の10日前までに当健保組合へ申請してください。
(イ) 利用申込書の申請を受け、利用の承認をします。承認された利用連絡書を宿泊当日施設に提示のうえ、補助金を差し引いた料金を支払う現地精算となります。
(ウ) 日本旅行を利用される場合は専用用紙(日旅契約保養所システム利用申込書A方式)があります。別途、日本旅行窓口にて旅行取扱料金が必要となります。
- ③**契約保養施設宿泊後の利用申込書の申請には補助は行いません。**



横浜港運健康保険組合 令和3年度契約保養施設一覧

令和3年4月1日～令和4年3月31日

地区	施設名称・URL	電話	定員
箱根	箱根パークス吉野 http://www.pax-yoshino.com/	0460-85-8111	310
	富士箱根ランド 別館スコレプラザホテル http://www.fujihakoneland.or.jp/	055-985-2111	120
	ホテルラクーン https://www.rakuun.com/	0460-83-6244	72
	ホテルおかだ https://www.hotel-okada.co.jp/	0460-85-6000	750
湯河原	青巒荘 http://www.seiransou.co.jp/	0465-63-3111	250
志賀高原	志賀の湯ホテル https://www.shiganoyu.com/	0269-34-2431	450
横浜	ナビオス横浜 https://www.navios-yokohama.com/	045-633-6000	185
	エスカル横浜 https://www.escale-yokohama.com/	045-681-2141	131
神戸	エスカル神戸 https://www.escale-kobe.com/	078-341-0112	100
	一般財団法人船員保険会4施設 (三浦) サンポートみさき (箱根) 箱根嶺南荘 (宮城) 鳴子やすらぎ荘 (焼津) やいづマリンパレス	*詳細は船員保険会ホームページまたは直接各施設へお問い合わせください。 http://www.sempos.or.jp/	
全国	日本旅行に加盟している全国の旅館 「日旅契約保養所システム利用申込書A方式」記入のこと	045-641-9601 (日本旅行神奈川法人営業部(旧:横浜支店)) *別途、旅行取扱料金がかかります。	
	<p>バカンスクーポン=日本旅行の協定宿泊施設に宿泊するとJR運賃が2割引になる保養所きっぷ。 条件=大人2名または大人と子ども合わせて2名以上の方が同一行程をとること。JR線に周遊または往復のいずれかで片道201km以上乗車船すること。ただし、東海道新幹線を利用する場合は片道601km未満は1割引。片道601km以上は2割引。 ●当健保組合経由で日本旅行より発行しますので希望者はお申し出ください(割引適用期間外あり)。</p>		

*各施設の営業等に関する最新の情報はホームページ等でご確認ください。



平均値や目標以下の数値が 多数を占めました 日頃から健康面にご留意ください

次回以降の健康スコアリングレポートは、国から各事業所様あてに届きます。

健康スコアリングレポートは、当健保組合の加入者の健康状態や予防・健康づくりへの取り組み状況について、業態平均などと比較したデータを「見える化」したものです。このたび、2020年度版のレポートが届きましたのでお知らせいたします。

顔マークは全健保組合平均を100とした場合の各健保組合の相対値を高い順に5等分し、「良好」から「不良」の5段階で表記しています。



特定健診・特定保健指導

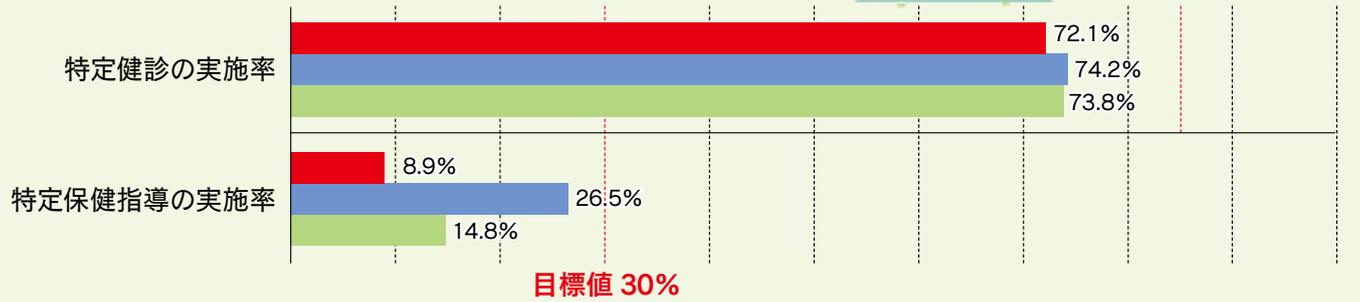
総合組合順位 170位 / 254組合

当健保組合の特定健診・特定保健指導の実施状況

特定健診・特定保健指導

平均より不良

■ 当組合
■ 業態平均
■ 総合組合平均



※実施率は2018年度実績。目標値は、第3期(2018～2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標
※順位は、保険者別目標の達成率の高い順にランキング

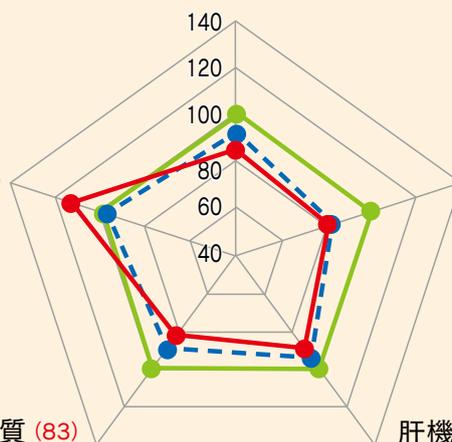
健康状況 (特定健診の結果)

健康状況

平均より不良

*数値が高いほど、良好な状態

● 当健保 ● 業態平均 ● 全組合平均



※ 2018年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計

※ 全組合平均を100としたときの当健保組合の数値

ココロとカラダ
心地よく

ぐっすり眠ろう

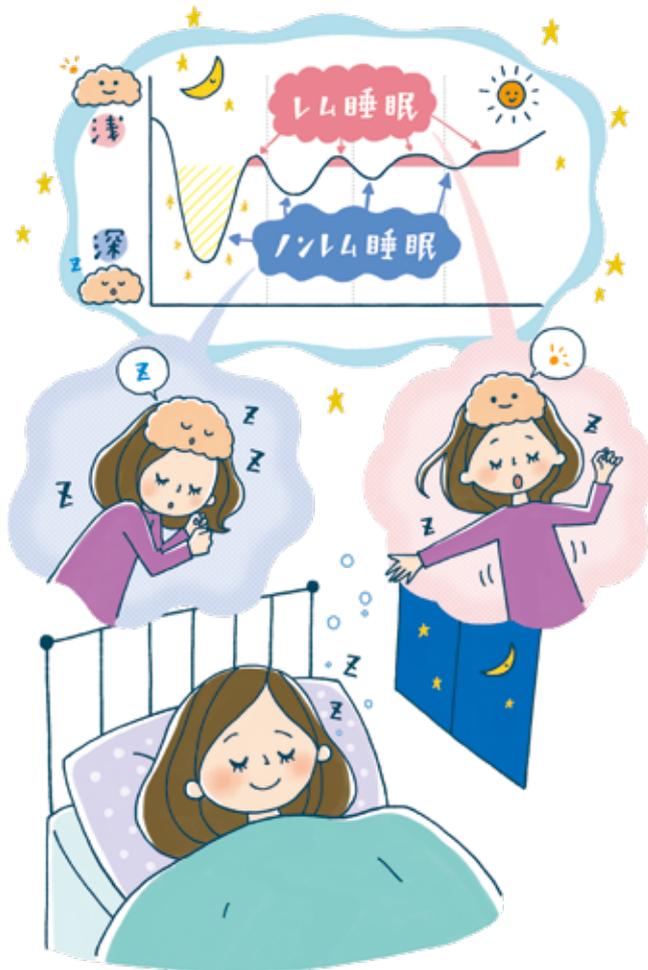
睡眠の質は
「最初のノンレム睡眠」
で決まる

眠りには、体が眠っていても脳は活動状態に近い「レム睡眠」と、体も脳も眠っている「ノンレム睡眠」があり、この2つの睡眠が眠りに落ちてから目覚めるまでくり返し現れ

ます。

寝ついたあと、すぐに訪れるのは約90分のノンレム睡眠です。ひと晩の睡眠の中でもっとも深い眠りで、この「最初のノンレム睡眠」が十分に深いところまでたどり着けば、そのあとの睡眠の質がよくなり、限られた時間でもぐっすり眠ることができま

す。一方、睡眠時間が長くても、「最初のノンレム睡眠」が深くなければ、よく寝た感じは得られません。



「最初のノンレム睡眠」を深くするコツ

睡眠と深い関係にある「体温」と「脳」を入眠しやすい状態にすると、寝つきがよくなります。また、体内時計を整えることも大切。体内時計は体に備わった約24時間周期のリズムで、睡眠と覚醒をコントロールしています。

【入眠しやすい状態をつくろう】

深部体温を急激に下げのために

■寝る時刻の約2時間前にぬるめのお風呂に入る

寝る1～2時間前の深部体温(体の内部の体温)の下がり方が急だと、入眠しやすい。入浴すると深部体温が急激に上がったあと、急激に下がる。ぬるめのお湯に15分程度浸かろう。



寝る直前にしか入浴できないときは、お湯をぬるくするかシャワーや足湯もOK

【体内時計を整えよう】

24時間の生活リズムとズレないように

■毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴び、体内時計をリセットする

体内時計は24時間より少し長いので、毎朝リセットする必要がある。毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴び、体内時計をリセットすると、毎晩同じ時間に眠気が訪れて寝つきがよくなる。



寝る1～2時間前は、スマホやパソコン、LED照明などが発する明るい光を浴び過ぎないことも大切。脳が錯覚して体内時計が乱れ、眠気が訪れにくい。

睡眠は心と体の疲労を回復するうえでとても重要です。しかし、働く世代はなにかと忙しく、十分な睡眠時間を確保できないことが少なくありません。睡眠の「質」を上げて、限られた睡眠時間でぐっすり眠りましょう。

春はお子様が就職、 被扶養者から卒業する 季節です



被扶養者削除の手続きをお忘れなく！

お子様が就職されると、お勤め先の健康保険の被保険者となり、当健保組合の被扶養者ではなくなります。該当される方は忘れずに届出をお願いします。

なお、被扶養者でなくなったにもかかわらず当健保組合の保険証を使用して保険診療を受けた場合は、当健保組合が負担した医療費を返還請求いたします。被扶養者削除の際は、併せて該当者の保険証も返却してください。

その他、届出を忘れやすいケース

パート等の昇給や勤務状況の変化

収入基準額（年収 130 万円、60 歳以上または障害者は 180 万円）を超えると被扶養者と認められません。また、勤務日数や時間によってはパート先の社会保険が適用される場合があります。

同居・別居

被保険者本人との同居が条件だった場合は別居すると被扶養者と認められません。別居の場合の仕送り額によっても認められない場合があります。

75 歳の誕生日

75 歳になると後期高齢者医療制度に加入するため、健保組合の被保険者・被扶養者の資格がなくなります（削除されます）。

届出

「健康保険被扶養者異動届」と削除する方の健康保険被保険者証（保険証）を事業所経由で当健保組合に提出してください。

*詳しくは当健保組合ホームページをご参照ください。なお、「健康保険被扶養者異動届」はホームページからダウンロードできます。

令和 3 年度 任意継続被保険者に係る標準報酬月額の上限について

標準報酬月額およびその適用年月日等の公告

任意継続被保険者は、下記①の額または退職時の標準報酬月額のいずれか低いほうに②③の保険料率を乗じた額を保険料月額として納めます。40 歳以上 65 歳未満の方は④の介護保険料も納めていただきます。

①令和 2 年 9 月 30 日現在の全被保険者の平均標準報酬月額（361,909 円）に基づき

算定した標準報酬月額……360,000 円

②一般保険料率……1000 分の 98

③調整保険料率……1000 分の 1.27

④介護保険料率……1000 分の 18.0

⑤適用年月日……令和 3 年 4 月 1 日から令和 4 年 3 月 31 日まで



組合会議員就退任のお知らせ

就任

新たに就任された当健保組合の組合会議員をご紹介します。組合運営へのご協力をよろしくお願いいたします。（敬称略）



互選議員

山本 賢一

㈱新日本海洋社
令和 3 年 4 月 1 日付

退任

当健保組合の組合会議員が退任されました。組合運営にご尽力いただきありがとうございました。（敬称略）

互選議員

原 貴和

㈱新日本海洋社
令和 3 年 3 月 31 日付

かながわを歩きつくそう!

「健保連かながわ100キロウォーク」

健保連神奈川連合会が主催する「100キロウォーク」は、県下の名所、名跡を歩いてめぐる健康づくりイベントです。約8キロのコース設定で開催しています。

*事前申込みは必要なし。参加費：会員 200 円

*当健保組合で被保険者・被扶養者1名につき1枚の会員証を発行します(郵送可)。ご希望の方は保健施設課までご連絡ください。

*健保連かながわ100キロウォーク4～6月開催分は中止となりました。また、下記開催分も新型コロナウイルスの感染状況により中止となる場合がございます。ご理解のほどよろしく申し上げます。



指定コースに参加して
プレゼントを
ゲット

当健保組合推奨コース(下記参加賞欄 ○マーク)の参加者には、組合から参加賞としてクオカードを進呈します。

健保連かながわ100キロウォーク開催コース

開催月日 (原則第4土曜日)	コース名	集合場所(午前9時30分集合)	参加賞 (クオカード500円)
7月24日(土)	ホッと一息 木陰の遊歩道	山田富士公園 横浜市営地下鉄グリーンライン北山田駅 徒歩4分	
8月28日(土)	木漏れ日緑道と遺跡公園 *5kmコースあり	山崎公園 横浜市営地下鉄ブルーライン中川駅 徒歩5分	○
9月25日(土)	酒匂川左岸ひょうたん池と最明寺	開成駅前公園 小田急線開成駅 徒歩5分	
10月23日(土)	3つの川と夢見ヶ崎動物公園	中原平和公園 東急東横線・目黒線元住吉駅 徒歩7分	○
11月27日(土)	伊勢原の田園めぐり *4kmコースあり	ひかりのまち公園 小田急線鶴巻温泉駅 徒歩7分	
12月18日(土)	横浜のシルクロードからお買い物	横浜公園 横浜市営地下鉄・JR根岸線関内駅 徒歩5分	○
1月22日(土)	新春の大和市遊歩道散策 *5kmコースあり	やまと公園 小田急線・相鉄線大和駅 徒歩4分	
2月26日(土)	瀬上市民の森散策	港南台西公園 JR根岸線港南台駅 徒歩7分	
3月26日(土)	早春の相模国一之宮を歩く	寒川駅前広場 JR相模線寒川駅 徒歩3分	

お問い合わせ ▶ 当健保組合保健施設課 TEL 045-201-6877 <http://www.yokokou.or.jp/>
健保連神奈川連合会 TEL 045-641-7370 <http://www.kenpo-kanagawa.or.jp/>