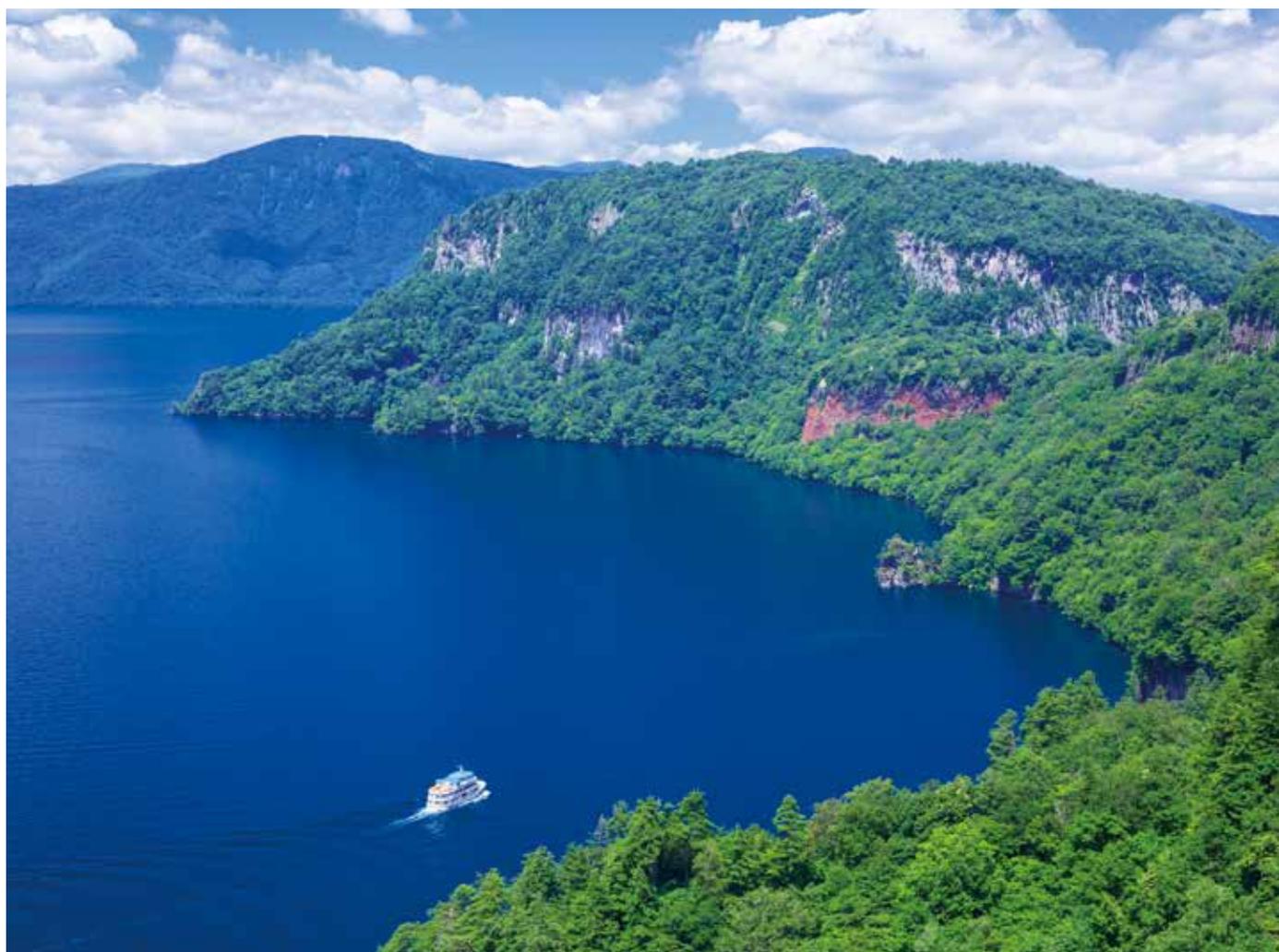


港運

健保だより

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

vol.229 2021 夏



十和田湖と遊覧船

十和田湖は、青森県と秋田県にまたがる、火山活動で形成されたカルデラ湖です。御倉半島と中山半島の間にある中湖は 327 m の水深をほこり、火山活動の凄さと形成に費やされた年月の長さを感じられます。

contents

健康管理室通信	2～3
暑さ対策でバテずに夏をすごそう	4～5
Kenpo INFORMATION	6
健康保険法等の一部改正が成立しました	7
自分や家族が「コロナに感染したかも」と思ったら	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

令和2年度

健康管理室利用状況をご報告します

「要精密検査」の判定は 病気が見つかる チャンスです！



令和2年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、受診者数を制限して実施しました

健康管理室の令和2年4月1日から令和3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。

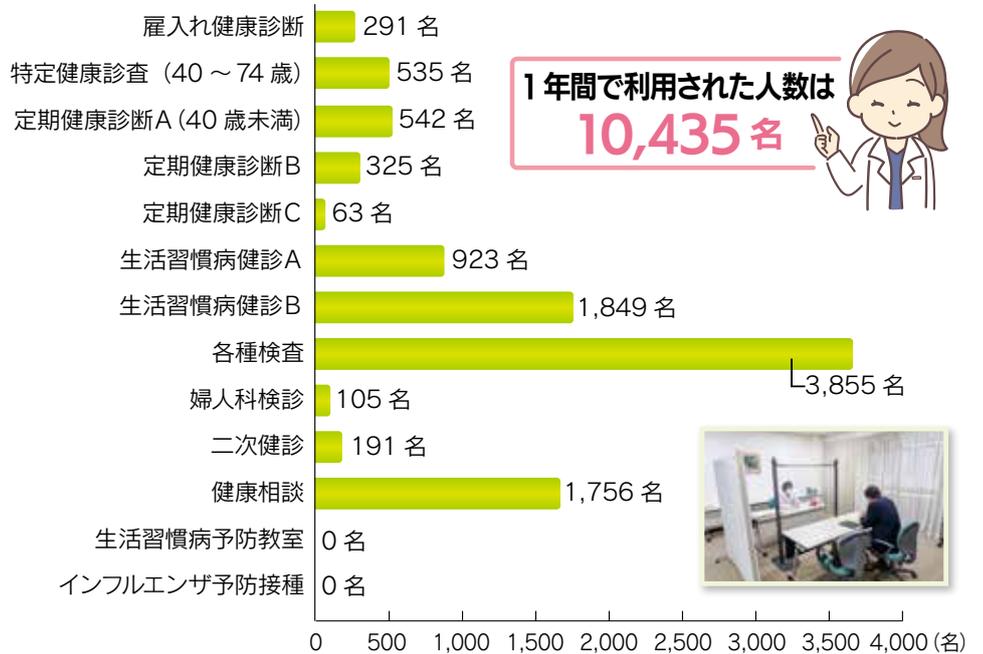
健康管理室を利用された人数

健康管理室は、令和2年度中に特定健康診査、定期健康診査、生活習慣病健診、各種検査から健康相談まで延べ**10,435名**の方にご利用いただきました。今後も健康管理室を積極的にご利用ください。

●巡回健康相談●

保健師が事業所を訪問して行う特定保健指導および健康相談は、新型コロナウイルス感染予防のため、令和2年度はリモートで実施しました。

実施数…4事業所・23名



精密検査における早期発見者件数のお知らせ

健康管理室で健診・検査を受けられた延べ10,435名の総検査件数は32,858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77.4%で25,436件、「**所見あり**」は**22.6%で7,422件**でした。

右の表は、健診の結果、精密検査を受けて早期に疾病を発見できた件数です。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健診を受けましょう。

検査項目 ※()は検査総件数	要精検者 件数	精検結果 (早期発見者件数)			
		異常なし	悪性疾患	良性疾患	保留(精査中・未精査)
胃検査 (931件)	37件	4件	—	胃・十二指腸ポリープ等の疾患21件	12件
便潜血検査 (2,648件)	166件	28件	大腸がん3件	直腸・大腸ポリープ等の疾患71件	64件
胸部X-P (4,466件)	29件	11件	—	肥大型心筋症等の疾患3件	15件
エコー 超音波検査 (866件)	36件	4件	—	肝血管腫等の疾患9件	23件
前立腺 PSA 検査 (676件)	10件	1件	—	前立腺肥大等の疾患5件	4件
合計	278件	48件	3件	109件	118件

◎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件数と精検結果



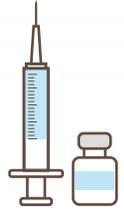
コロナだけではありません！

インフルエンザ 予防接種

インフルエンザ予防接種補助金を支給します

新型コロナウイルスのワクチン接種が始まっていますが、インフルエンザの予防接種も忘れずに受けましょう。手洗い・うがいなどに加え、予防接種がインフルエンザの対策になります。

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、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3年9月7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3年12月17日到着分まで

※厚生労働省では、新型コロナウイルスのワクチンの接種を受けた場合は、2週間の間隔をあけてから他のワクチンを接種することを推奨しています。詳しくは医療機関にご相談ください。



保健センターでの接種は昨年に引き続き**中止**となります

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、昨年に引き続き新型コロナウイルス感染予防対策として、令和3年度も中止といたします。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしく申し上げます。

受診は
令和4年2月末
まで!

家族みんながすこやかでいるために

特定健診を受けましょう!!

40歳から74歳の当健保組合被扶養者の方々向けに、「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。

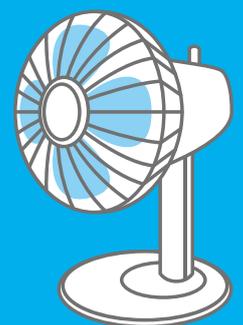
- 同封の「医療機関一覧」からお住まいの近くの医療機関をお選びいただき、電話予約をしてください。
- 特定健診は無料で受診できます。
- 健診の結果に応じて、一人ひとりにあわせた特定保健指導を行います。

緑色の
封筒が
目印



体調管理
が大事

暑さ対策で
バテずに
夏をすごそう



気温や湿度が高い夏は
熱中症のシーズンともいえます。
熱中症は重症化すると
命に関わることもあるため、
まずは予防法を知ることが大切。
とくに幼児や高齢者はかかりやすいので
注意しましょう！

(参考：環境省 熱中症予防情報サイト)



こまめな水分補給を

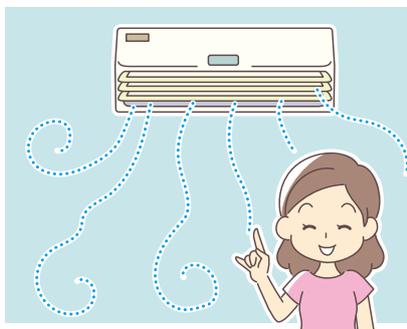


水分はこまめに、そしてのどが渴いていなくても補給するのが重要です。アルコールは利尿作用があり水分の排出を促してしまうため、水分補給にはなりません。

Point

- のどが渴いていなくても、こまめに水分を摂る (1日あたり 1.2ℓ が目安)
- 寝ている間や入浴中は汗をかくため、起床時や入浴の前後は水分を摂る
- たくさん発汗したときは、塩分補給も忘れずに

冷房をうまく活用する



熱中症予防には冷房の使用が欠かせません。しかし、使い方を間違えると、屋外と屋内の気温差で体調不良になることもあるので注意しましょう。

Point

- 冷房使用時の室温の目安は 28°C。温度を低くしすぎると気温差で体に負担がかかる
- 風向きや調節や扇風機の併用で、温度を下げずに涼しさをアップさせる
- フィルターは 2 週間に 1 回掃除して、エアコンの機能を維持する

体調管理で予防する



体調が悪ければ、熱中症にかかるリスクは高まります。日頃から適度に汗をかき暑さに慣れておく、冷感寝具や通気性のよい衣服で睡眠の質を高めるなどで体調を整えましょう。

Point

- ウォーキング等の適度な運動で汗をかき、暑さに慣れる
- 冷感寝具や吸水性・通気性の良い衣服で質のよい睡眠をとる
- 栄養バランスのとれた食事をとる



マスク熱中症に注意する



マスク着用時は、皮膚から熱が逃げづらくなったり、気づかぬうちに脱水気味になったりします。屋外でほかの人と十分な距離がとれるときは、適宜マスクを外しましょう。

Point

- マスク着用時は、負荷の強い作業や激しい運動は行わない
- 屋外で十分な距離（2 m以上）の間隔が確保できる場合は、適宜マスクを外す
- 気温・湿度が高いときのマスク着用は、特に熱中症に注意する



熱中症 だと思ったら

めまい・失神・こむらえり・頭痛・吐き気などの症状がみられて熱中症が疑われる場合は、風通しのよい日陰、あるいは冷房の効いた屋内へ移動し、水分・塩分を補給させましょう。衣服やベルトなどはゆるめ、濡れたハンカチやタオルを当てます。また、首の付け根、わきの下、太ももの付け根には、氷のうやビニール袋に入れた氷などを当てて冷やします。救急車を呼ぶ場合でも、救急車が到着する前から冷やしてください。



ご協力ください 被扶養者（家族）の現況調査



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月中旬ごろより実施いたします。

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。ご協力をお願いします。

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 ▶ 年収130万円未満（月計算で108,334円未満）

・60歳以上、あるいは障害年金を受け取っている方 ▶ 年収180万円未満（月計算で150,000円未満）

② 別居の場合

①に該当していて、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。



令和3年度 夏季契約プール 利用補助中止のお知らせ

昨年に引き続き、当健保組合で契約しておりますプール3施設は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度も利用補助を中止といたします。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

営業中止となる施設

- ・横浜プールセンター
- ・馬堀海岸公園水泳プール

契約を見合わせた施設

東京サマーランド

保健センター休業のお知らせ

当健保組合保健センター（2階事務所、3階健康管理室）は、以下の期間中、設備工事のため業務を中止させていただきます。

ご迷惑をおかけし申し訳ありませんが、よろしくお願いいたします。

令和3年8月6日（金）～13日（金）

令和4年スタート

健康保険法等の一部改正が 成立しました

令和3年6月4日（金）に行われた参議院本会議で、健康保険法等の一部改正が可決・成立しました。これに伴い、令和4年から左記のような変更があります。みなさんの生活にも関わってきますのでご確認ください。

傷病手当金の支給期間
が通算で1年6カ月に

傷病手当金は従来、支給期間中に不支給期間があった場合でも、それを含めて1年6カ月をもって満了となっていました。令和4年1月からは、支給期間中に不支給期間があった場合は不支給期間を除外し、通算して1年6カ月支給されるようになります。

令和4年1月から



任意継続被保険者制度
が見直されます

令和4年1月から、任意継続被保険者制度で左記の2点が見直されます。

- 被保険者本人からの申請により、任意で資格の喪失が可能となる。
- 保険料は従来、「①従前の標準報酬月額 ②当該保険者の平均標準報酬月額 のうちいずれか低い額」に保険料率を乗じた額を算定していたが、健保組合の規約により、従前の標準報酬月額とすることも可能となる。

令和4年1月から



一部の後期高齢者の
窓口負担が2割に

令和4年10月から、75歳以上の後期高齢者（現役並み所得者は除く）で、課税所得が28万円以上、かつ年収200万円以上（単身世帯の場合。複数世帯の場合は、後期高齢者の年収合計が320万円以上）の方は、窓口での医療費負担が2割に引き上げられます。
※外来受診において施行後3年間、1カ月の負担増を最大で3000円とする措置が導入される。

令和4年10月から



その他の主な改正

令和4年1月から ▶ 保健事業における健診情報等の活用促進

健診の情報を健保組合が活用できるよう、事業者に対し被保険者等の健診情報を求めることが可能となります。また、健保組合等が保存する特定健診等の情報を後期高齢者医療広域連合へ引き継ぐこと等が可能となります。

令和4年10月から ▶ 育児休業中の保険料免除要件の見直し

月内に2週間以上の育児休業を取得した場合は、当該月の保険料を免除するとともに、賞与にかかる保険料については、1カ月を超える育児休業を取得している場合に限り、免除の対象となります。

コロナ禍を
生き抜く

自分や家族が 「コロナに感染したかも」と思ったら

ワクチン接種が進む新型コロナウイルス感染症ですが、まだ油断はできません。
疑わしい症状が出はじめた、家族が感染してしまった、そのようなときどう対応すればよいかをご紹介します。
(参考：厚生労働省 新型コロナウイルスに関するQ&A 一般の方向け)

発熱した、咳が出た

学校や仕事は休んで会食は控えましょう。医療機関を受診する際は、症状が出てから、必ず事前に連絡してかかりつけ医を受診してください。



! 以下の場合にはすぐに相談!

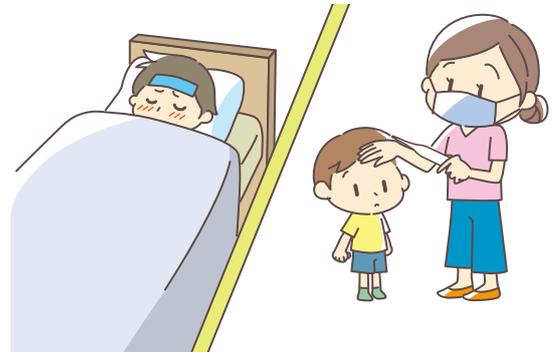


- ! 息苦しさ（呼吸困難）や倦怠感、高熱などのいずれかの症状が出ている
- ! 高齢者や基礎疾患（糖尿病や心不全など）がある、透析を受けている、免疫抑制剤や抗がん剤を服用している場合
- ! 上記以外でも発熱や咳が続く場合（症状が4日以上続く場合は必ず相談）

かかりつけ医がない場合は、お近くの受診・相談センター（地域によって名称が異なります。お住まいの自治体の情報をご確認ください）にご相談を!

家族がコロナに感染したかも

ご本人は外出を控え、ご家族や同居されている方は体温測定をはじめとした健康管理を徹底してください。また、次の7点に注意するのも重要です。



家族に新型コロナ感染の疑いがあるときの注意点

- 1 部屋を分ける
- 2 世話するのは決まった人で
- 3 マスクを忘れずに
- 4 手洗い・換気はこまめに
- 5 共用部分を消毒
- 6 リネンや衣服は洗う
- 7 ごみは密閉して捨てる

新型コロナウイルスの最新の**情報**はこちらから

●厚生労働省ホームページ

「新型コロナウイルス感染症について」

●内閣官房ホームページ

「新型コロナウイルス（COVID-19）感染症の対応について」

※掲載の情報は令和3年7月16日現在のものです。