

港運

健保だより

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

vol.230 2021 秋



メタセコイア並木（滋賀県）

およそ 500 本のメタセコイアが 2.4km にわたって広がる美しい景観。メタセコイアの紅葉は時間帯や気候、見る角度などによって色合いが異なるとされ、さまざまな見方で楽しむことができます。平成 6 年に「新・日本街路樹百景」に選ばれました。

contents

令和 2 年度決算報告	2 ~ 3
新型コロナワクチン Q & A	4
自動車事故にあったとき（第三者行為による傷病）	5
その疲れ 秋バテかも？	6
Kenpo INFORMATION	7
被扶養者資格再確認／健康者・健康家族表彰／ 家庭用常備薬の配付	
春季婦人生活習慣病予防健診のご案内／	8
インフルエンザ予防接種のご案内	

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年度決算報告

去る7月16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4階大会議室にて第206回組合会が開催され、当健保組合の令和2年度決算が可決・承認されました。

保険給付費と納付金の減少により3年連続の黒字決算となりました

健康保険

主な収支

当健保組合の令和2年度の主な基礎数値は、被保険者数が前年度より155名増の8449名、平均標準報酬月額(給料等の平均)は前年度から572円減の36万5178円でした。令和2年度は、保険料率を千分の99・27から千分の99・30に引き上げて運営いたしました。その結果、みなさんに納めていただいた保険料は前年度比1054万円増の44億2551万円で終了しました。

一方の支出面では、みなさんの医療費や給付金等に充てられた保険給付費が、同比9047万円減の21億4294万円、高齢者医療等に充てられた納付金

は、同比9760万円減の17億8579万円と、支出の2大科目がともに、新型コロナウイルスによる受診控え等の影響から昨年度を下回る結果となりました。各種保健事業に充てられた保健事業費(健康管理室含む)には、1億8833万円を計上しました。

収支決算

今年度も収支差引額および経常収支が黒字となり、3年連続の黒字決算となりました。

収入面では、被保険者数や保険料の増加、支出面では、保険給付費と納付金が昨年度決算と比べて減少した点が黒字の要因といえます。

そのほかには、事務費などの内部費用や保険給付費の節減に向けた取り組みも功を奏しました。

当健保組合ではこれからも加入者のみなさんのため

に、新型コロナウイルス対策を行ったうえでのさまざま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は、当健保組合の保健事業をご活用いただき、医療費節減にご協力をお願いいたします。

介護保険

介護勘定

令和2年度の介護勘定は、介護納付金の支払いに際して、介護保険料率を千分の15引き上げた千分の17・0で運営を行いました。国に納める介護納付金は前年度比500万円増の4億9131万円、介護保険収入は料率アップにより5億2280万円となり、2700万円の繰入金も充てたことから、6009万円の残金となりました。

令和2年度 決算の内訳

健康保険

収入総額
..... 47 億 1,193 万円

支出総額
..... 43 億 1,426 万円

収支差引額
..... 3 億 9,767 万円

健康保険

収入

(単位：千円)

科 目	決算額
保 険 料	4,425,513
国 庫 負 担 金 収 入	1,659
調 整 保 険 料 収 入	58,705
繰 入 金 (別 途 積 立 金)	76,000
国 庫 補 助 金 収 入	20,454
特 定 健 診 等 事 業 収 入	27,478
財 政 調 整 事 業 交 付 金	74,584
雑 収 入	27,534
合 計	4,711,927

支出

(単位：千円)

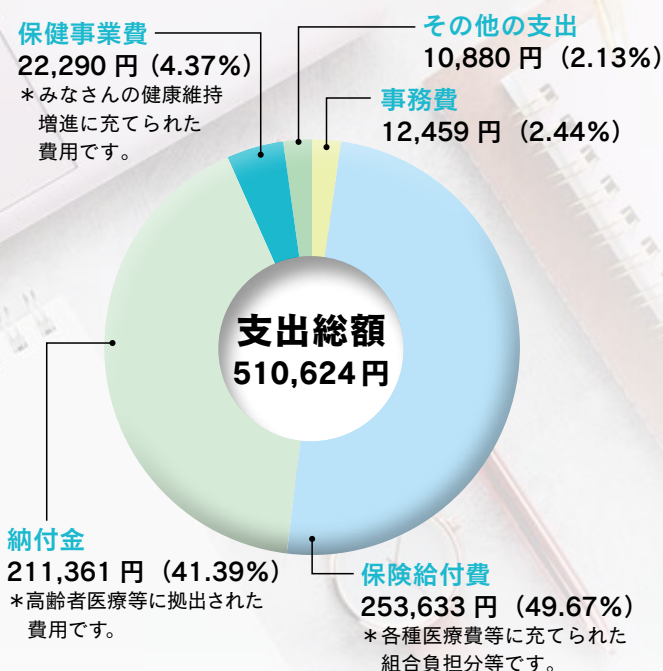
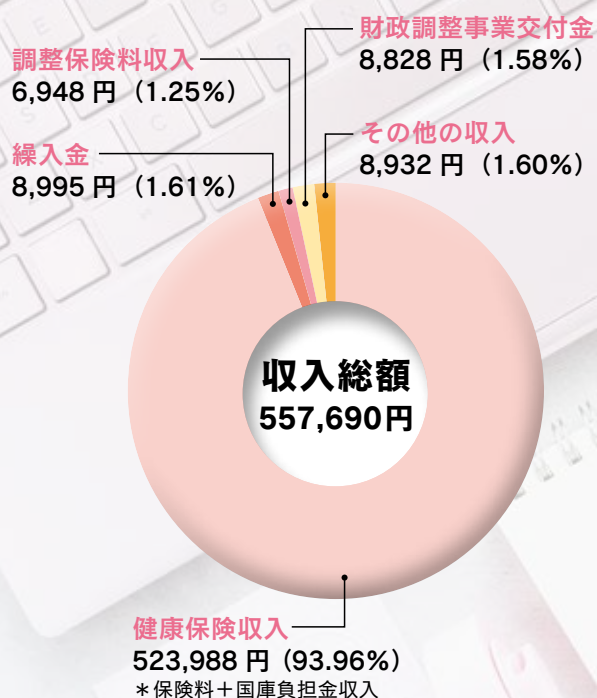
科 目	決算額
事 務 費	105,263
保 険 給 付 費 (医 療 費 等)	2,142,944
納 付 金 (高 齢 者 医 療 へ の 支 出)	1,785,793
保 健 事 業 費	188,327
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	58,707
そ の 他	33,228
合 計	4,314,262

第206回 組合会のもよう



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。



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(金)、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2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。

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。引き続き、コロナ禍という厳しい社会経済状況の下、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。

介護保険

収入総額	 5億5,140万円
支出総額	 4億9,131万円
収支差引額	 6,009万円

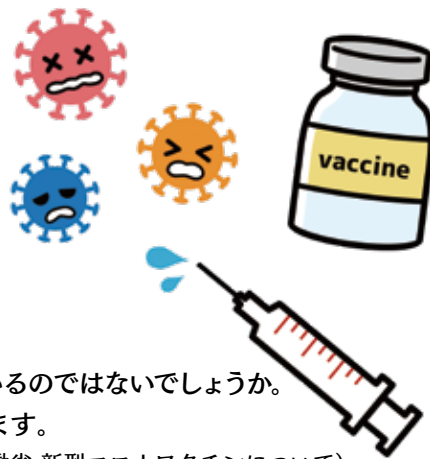
介護保険

収入 (単位: 千円)	
科 目	決算額
介護保険収入 (介護保険料)	522,796
繰入金	27,000
国庫補助金受入・他	1,603
合 計	551,399

支出 (単位: 千円)	
科 目	決算額
介護納付金 (国へ納付)	491,308
合 計	491,308

新型コロナワクチン

Q&A



新型コロナワクチンの接種がはじまり、すでに2回接種された方も一定数いるのではないのでしょうか。ここではコロナワクチンに関するギモンについて、Q&A形式でご紹介します。

(参考：厚生労働省 新型コロナワクチンについて)

Q ファイザー、モデルナ、アストラゼネカのワクチンは何が違うの？

A 3つとも新型コロナウイルスへの感染予防に効果があるとされていますが、右表のような違いがあります。いずれも安全性を確認したうえで承認されたワクチンです。



	ファイザー	モデルナ	アストラゼネカ
接種対象	12歳以上	12歳以上	原則40歳以上（特に必要がある場合は18歳以上）
接種方法	上腕の筋肉に1回0.3mLを筋肉注射	上腕の筋肉に1回0.5mLを筋肉注射	上腕の筋肉に1回0.5mLを筋肉注射
接種回数・間隔	2回・通常3週間間隔	2回・通常4週間間隔	2回・通常4～12週間間隔（最大の効果を得るためには8週間以上の間隔が望ましいとされる）
有効性	発症予防効果は約95%	発症予防効果は約94%	発症予防効果は約70%

Q 副反応にはどのようなものがある？

A 注射した部分の痛み、発熱、倦怠感、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢等が具体的な症状です。接種の翌日が症状のピークとされていますが数日以内に回復します。また、1回目よりも2回目のほうが副反応が強く現れる、ファイザーよりもモデルナのほうが副反応が出やすいといった報告がありますが、個人によって差があります（アストラゼネカのワクチンでは、2回目の接種のほうが副反応の頻度が低くなる傾向があります）。

Q 副反応が出たときにはどう対応すればいい？

A ワクチン接種後の痛みや発熱に対しては、医師の処方薬のほか、市販の解熱鎮痛薬（アセトアミノフェンやイブプロフェン、ロキソプロフェン等）でも対応できます。発熱時には、水分をしっかりとることも忘れずに。発疹のかゆみには、患部を冷やす、市販の抗ヒスタミン軟膏薬やステロイドの軟膏等を塗ると症状が軽くなります。

Q 集団免疫ってなに？

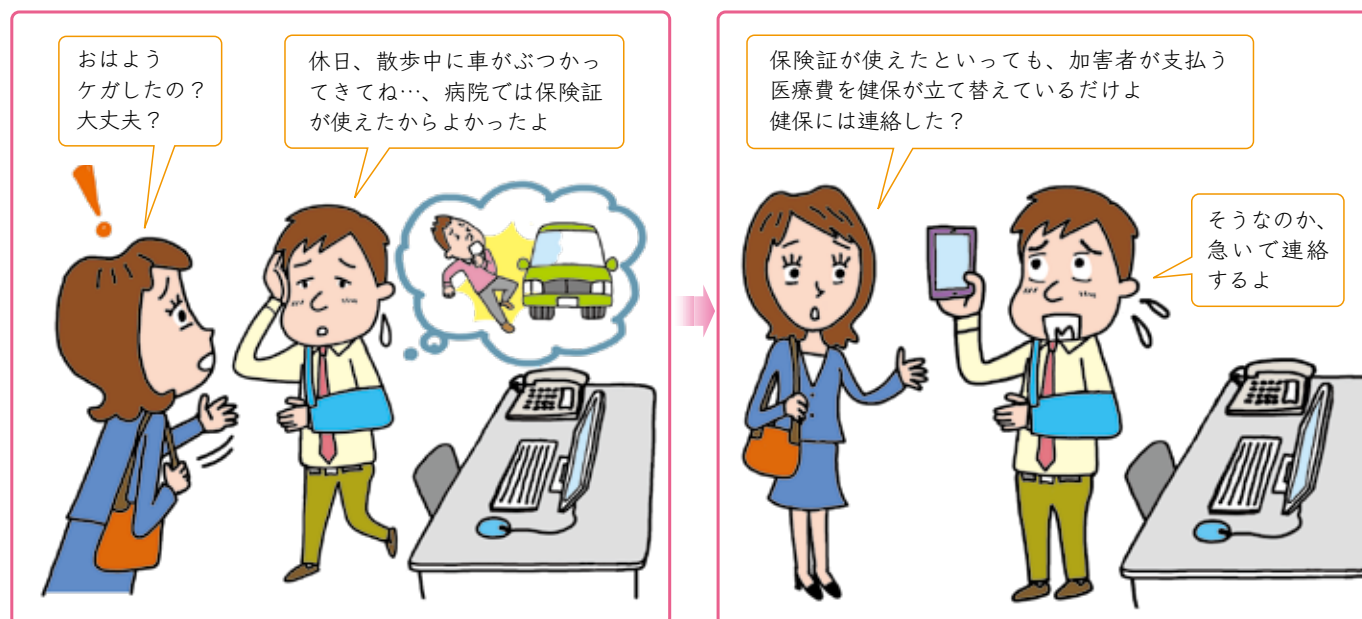
A 人口の一定割合以上の人が免疫を持つと、感染者が出た場合でもほかの人に感染しにくくなり、感染症が流行らなくなることとされます。現時点では新型コロナワクチンによる集団免疫の効果は判明しておらず、判明するまでには時間がかかるといわれています。

※掲載の情報は令和3年10月6日時点のものです。

新型コロナワクチンに関する最新の情報はこちらから

厚生労働省 新型コロナワクチンについて https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_00184.html

自動車事故にあったとき(第三者行為による傷病)



自動車事故等の第三者行為でケガをしたとき、業務上や通勤災害によるものでなければ、健康保険を使って治療を受けることができます。その場合健保組合は、あとから加害者に医療費を請求しますので、できるだけ早く健保組合に届出をお願いします。

自動車事故にあったら…

- ① 負傷状況を確認 → ② 加害者を確認 → ③ 警察へ連絡 → ④ 医療機関を受診 → ⑤ 健保組合へ連絡

双方の負傷状況を確認し、必要な場合は救急車を呼びます。

確認することは、車のナンバー、運転免許証、車検証などです。

どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう。

一見無傷でも、あとで症状が出る場合があります。

保険証を使って治療を受けた場合は健保組合へ連絡が必要です。

※自動車保険(任意保険)、自賠責保険(強制保険)で保険金を請求するときに必要な交通事故証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されませんので、ご注意ください。

保険証を使って治療を受けた場合、健保組合に届出を

第三者行為が原因でケガや病気をした健康保険を使った場合、健保組合は、後日、加害者または加害者が加入する保険会社に治療費を請求しますので、必ず「第三者行為による傷病届」を健保組合に提出してください。

任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、損害保険会社からサポートを受けられる場合があります。詳しくは契約している損害保険会社にお問い合わせください。

示談をする場合は健保組合にご相談ください

健康保険で治療を受けたときは、加害者と示談を結ばれると、健保組合が加害者に請求すべき費用を請求できなくなることがあります。

この場合、健保組合は賠償金額の限度内で給付を行わなくてよいことになっています。示談をする場合は、事前に健保組合にご相談ください。

このような場合も第三者行為になります

- 歩道を歩いていて自転車にぶつかられて、ケガをしたとき
- 他人の飼い犬やペットなどにより、ケガをしたとき
- 不当な暴力や傷害行為を受け、ケガをしたとき
- 外食や購入食品などで食中毒になったとき
- ゴルフ・スキーなど他人の行為によりケガをしたとき

その疲れ**秋バテ**かも？



“暑い夏が終わり、夏バテもそろそろ解消されるだろうと思っていたのに、なかなか体の調子が戻らない…”という方はいませんか？

夏に冷たいものを取りすぎたことや、自律神経が乱れたことなどによって体がだるく感じる、「秋バテ」の状態かもしれません。

体調をととのえて、「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」などを楽しみたいですね。



どんな症状？

- だるい、疲れやすい
- 食欲がない
- 胃腸の調子が悪い



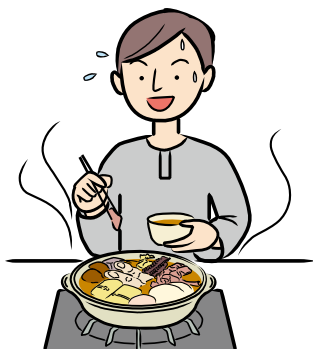
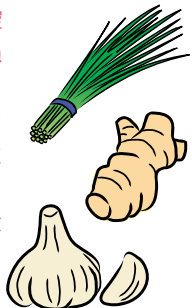
- めまいや立ちくらみがする
- 肩こり、頭痛…など

原因 内臓の冷え

夏に暑いからといって冷たいものを飲食しすぎたために、内臓が冷えてしまい、食欲不振、下痢、便秘などの症状が現れます。

対処法

冷たいものを控え、体を温めるねぎやニラ、しょうが、にんにくなどの食材を積極的に取り入れましょう。体を温めるような意識を。



原因 水分の不足

暑さが落ち着きはじめると、水分補給への意識が薄れがちになり、水分不足による体調不良を起こしやすくなります。

対処法

意識的に水分をとるようにしましょう。水分は冷たいものでなく、常温や温かいものをとるとよいでしょう。

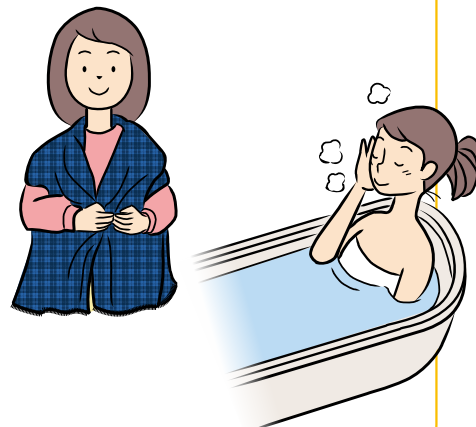


原因 寒暖差による自律神経の乱れ

季節の変わり目で寒暖差が激しくなると、体温を一定に保とうとする自律神経が乱れることがあります。自律神経は血液循環や代謝などにも関係しているので、全身にさまざまな症状が出る場合があります。

対処法

寒暖差に対応するために、上着やストールなどを持ち歩くとういでしょう。入浴で湯船にゆっくりつかり、血液の循環をよくしましょう。



ご協力
お願いします

被扶養者資格の再確認を 今年も実施します

提出期限

令和3年12月1日(水) 必要書類を会社に提出してください。



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。被扶養者資格がないにもかかわらず当健保組合の保険証を使用して医療機関を受診した場合、みなさんが納めた保険料が資格のない方のために使われることとなります。こうした不適切な受診を防ぐために書類の提出をお願いしております。

以下のポイントに注意！

被扶養者調査表の提出

期限までに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

家庭用常備薬の 配付

当健保組合では「自分の健康は自分で守る」というセルフメデイケーションを進めるため、家庭用常備薬を配付しています。11月初旬に、各事業所経由でお届けしますので、ご家族の健康管理にご活用ください。



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
新ルエースのどスプレーa(30ml)	のどの不快感に
使い捨て不織布マスク(7枚)	新型コロナウイルス・インフルエンザ等の対策に
ハンドキュール(50ml)	
除菌ウェットティッシュ(10枚)	

令和
2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。

令和2年4月より令和3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)794名と健康世帯40世帯の計834名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。今後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願い申し上げます。



令和4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。

新型コロナウイルスの影響もあり、ご自身の健康がますます重要な時代になっています。

健診を受けて早い段階で対策をすればその後の負担が少なくなります。

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23年4月1日から
昭和58年3月31日までの女性被扶養者

★実施期間

令和4年4月1日（金）から
8月31日（水）

★実施会場

全国の指定会場（事業所へのお問い合わせ、または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2000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

インフルエンザ 予防接種のご案内

当健保組合では、インフルエンザ予防接種の補助金を支給します。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1500円

（接種回数に限らず。接種料金が1500円未満の場合には実費を補助）

申請方法 各事業所経由で「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、原則として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可能としています。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中止しております。ご理解のほどよろしくお願い致します。