

港運

健保だより

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

vol.233 2022 夏



上高地（長野県）

年間およそ120万人が訪れる日本屈指の山岳景勝地で、手つかずの自然が多く残っています。大自然の宝庫ともいべきその美しい景観から、「特別天然記念物」と「特別名勝」という2つの称号を与えられている、日本でも数少ない名所です。

contents

健康管理室通信	2～3
令和4年度 夏季契約プールのご案内 等	4
夏のウォーキングアドバイス！	5
令和4年10月からの制度改正	6
被扶養者（家族）の現況調査 等	7
屋外・屋内でのマスク着用について	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3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3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3年4月1日から令和4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。

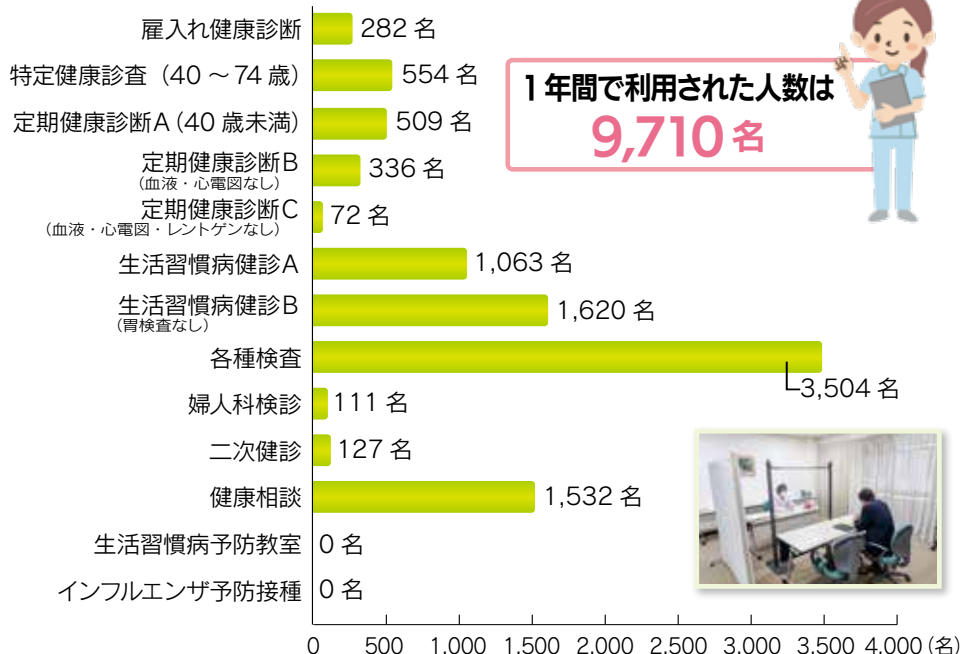
健康管理室を利用された人数

健康管理室は、令和3年度中に特定健康診査、定期健康診断、生活習慣病健診、各種検査から健康相談まで延べ9,710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3年度はリモートで実施しました。

実施数…14事業所・93名



精密検査における早期発見者件数のお知らせ

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。大腸がんなどの病気も早期発見が可能ですので、長く健康でいる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 (1,068件)	29件	2件	—	胃・十二指腸ポリープ等の疾患 14件	13件
便潜血検査 (2,571件)	132件	19件	大腸がん 2件	直腸・大腸ポリープ等の疾患 51件	60件
胸部 X-P (4,370件)	23件	5件	—	肺線維症等の疾患 7件	11件
エコー 超音波検査 (1,033件)	30件	4件	—	肝血管腫等の疾患 7件	19件
前立腺 PSA 検査 (769件)	8件	0件	—	前立腺肥大等の疾患 4件	4件
合計	222件	30件	2件	83件	107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

健康管理室通信



コロナだけではなく！

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に引き続き注意するとともに、秋以降はインフルエンザの予防にも注意が必要です。すっかり定着したマスク着用・手洗い・手指消毒に加え、毎年の予防接種でしっかり対策をしましょう。

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、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4年9月7日～令和5年1月31日

補助金 1名につき2,000円
(接種1回限り。接種料金が2,000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5年1月31日到着分まで



保健センターでの接種は昨年に引き続き**中止**です

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、令和4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お願いします。

受診は
令和5年2月末
まで!

家族みんながすこやかであるために

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。

※特定健康診査(特定健診)



この封筒が
目印です!



令和4年度 夏季契約プールのご案内

一昨年・昨年と夏季契約プールの利用を見合わせていましたが、2年ぶりに以下の2つのプールと契約いたしました！ 当健保組合ご加入のみなさんはお得な料金でご利用いただけます。

東京サマーランド



JR 線秋川駅よりバスで約 10 分

区分		組合員負担料金
1Day パス 夏季 AB 期間	大人（高校生～60歳）	2,500 円
	中学生	1,500 円
	小学生	1,500 円
1Day パス 夏季 C 期間	幼児（2歳～未就学児）、シニア（61歳以上）	500 円
	大人（高校生～60歳）	3,200 円
	中学生	2,500 円
	小学生	2,500 円
	幼児（2歳～未就学児）、シニア（61歳以上）	1,200 円

開設期間

7月1日～9月25日

夏季 AB 期間

7月1日～7月31日、8月1日～5日・17日～31日の平日、9月1日～9月25日

夏季 C 期間

8月6日～8月16日、8月の土日



○ 1Day パスの利用内容は以下のとおりです。

アドベンチャードーム（屋内プール）、アドベンチャーラグーン（屋外プール）、各種ウォーターライダー、乗り物乗り放題（一部のアトラクションやコイン遊戯機は除く）の利用を含む。

○ 東京サマーランドでは入園制限を実施しており、「日付指定整理券」の取得が必要となります。当日は日付指定整理券と当健保組合発行の補助券をチケット売り場でご提示のうえ、上記組合員負担料金をお支払いください。日付指定整理券の取得に関しては、当健保組合までお問い合わせください。

馬堀海岸公園水泳プール



開設期間

7月1日～9月10日

区分	組合員負担料金
大人券（高校生以上）	170 円
小人券（小・中学生）	90 円

○ 1 回の利用時間は 3 時間までとなっております。

○ 利用方法：当健保組合に申込書を提出してください。

組合発行の入場券を窓口にご提示のうえ、組合員負担料金をお支払いください。

京浜急行線馬堀海岸駅より徒歩約 10 分

※その他詳細は、事業所あて通知または当健保組合ホームページをご覧ください。

※施設の最新の営業状況等は、各施設にお問い合わせください。

「健康経営優良法人 2022 認定法人」が決定しました！

3月9日、日本健康会議により、「健康経営優良法人 2022」として、大規模法人部門と中小規模法人部門が認定されました。

当健保組合の加入事業所からは、下記の法人が大規模法人部門で認定されました。おめでとうございます！

大規模法人部門 フィード・ワン株式会社

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、下記の期間中、休業と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、よろしくお祈りいたします。

令和4年8月17日（水）～
8月19日（金）

夏のウォーキングアドバイス!

日常生活に取り入れやすい運動のひとつであるウォーキング。楽しく続けるためのコツと、季節ごとに注意したいポイントをご紹介します。

けがをするリスクが少なく老若男女を問わず楽しめるウォーキングは、手軽に行える運動の代表格。この時期の適度な運動は夏バテ予防にもなります。冬に比べて基礎代謝が落ちる夏こそ、手軽なウォーキングを習慣化したいものです。しかし、**うだる暑さと強い日差しは、屋外で行うウォーキングの大敵。熱中症予防と紫外線対策を万全に、快適ウォーキングで夏を乗り切りましょう。**

ウォーキング チェックポイント

✓ **帽子やサングラスで対策**

帽子は、夏の直射日光を避けるために欠かせないもの。UVカット加工のあるもので、通気性がよく熱がこもりにくいものがよいでしょう。また、明るい色の帽子のほうが日光の影響を受けにくくなります。UVカットのサングラスなども、紫外線対策に欠かせないアイテムです。



✓ **水分補給をしっかりと!**

発汗量の多い夏は、運動中はもちろん、運動前後にも水分をこまめにしっかりと取りましょう。ボトルポケットが付いているリュックなどを利用して歩く、さっと飲めて便利。汗からは水分とともに塩分も失われるので、スポーツドリンクなどで塩分補給も忘れずに。



✓ **体温を下げるひと工夫を**

冷感素材生地や水に浸して首にまくネッククーラーなどを使って体を冷やしましょう。マスクも夏用を使い、周りに人がいないときにはマスクを外してリフレッシュ。運動のあとにはシャワーを浴びる、冷たいタオルで体を拭くなど、体の熱を逃がす工夫が大切です。



✓ **運動時の服は機能性重視**

皮膚からの熱の出入りには、服装が大きく関係します。運動による汗でウェア内が蒸れ、熱がこもって熱中症になることも。暑い日は軽装にし、たっぶりかいた汗を体の外へ放散してくれる吸汗発散機能のあるものや、通気性の高い素材の衣服を選ぶようにしましょう。



ウォーキング後はクールダウンを

すねの筋肉のストレッチ

やり方

- ① あぐらの姿勢から片膝を軽く立てる。
- ② すねの筋肉に手のひらの根元を当てるようにして両手でつかむ。
- ③ 膝下から足首まで、すねの筋肉を手でゆっくりと圧迫しながら15秒間マッサージする。

POINT

すねはウォーキング後に筋肉痛になることの多い部分。両脚どちらも行いましょう。



令和4年10月からの制度改正

令和4年10月1日からの制度改正を一部ご紹介します。いずれもみなさんの生活に関わってくるものですので、ぜひご確認ください。

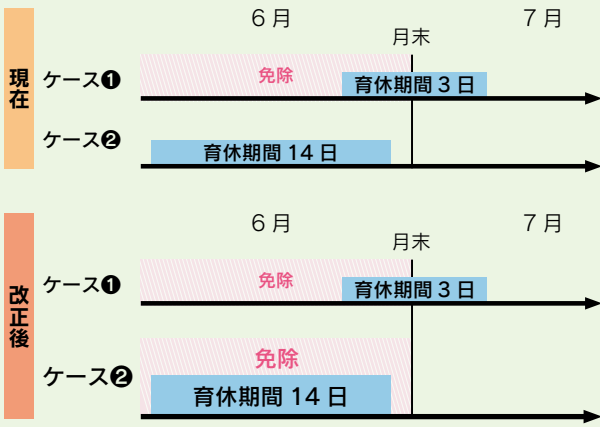
育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し

現在は、月末時点で育児を取得している場合に、当月の保険料が免除される仕組みです。月途中の短期間の育児取得に対応するため、当月末が育児休業期間中の場合に加えて、その月中に14日以上育児を取得した場合も、当月の保険料が免除されるようになりました。

また賞与保険料は、連続して1カ月超の育児取得者に限って免除されるようになります。

現在

育児の保険料免除要件



短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大

令和4年10月から、段階的に社会保険の加入対象となる企業の範囲が拡大されます。

変更点に該当するパート・アルバイトの方は被保険者となる場合がありますので、該当する方は忘れずに手続きをお願いします。

令和4年10月からの変更点

- 従業員数501人以上
- 従業員数101人以上
- 従業員数500人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている
- 従業員数100人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている
- 雇用期間が1年以上見込まれる
- 雇用期間が2カ月超見込まれる

企業の規模の変更

現在：従業員数501人以上
令和4年10月～：従業員数101人以上
令和6年10月～：従業員数51人以上

従業員数の数え方

フルタイムの従業員数+週労働時間がフルタイムの4分の3以上の従業員数(従業員には、パート・アルバイトを含みます)



大病院受診時の定額負担拡大

大病院への軽症患者の集中防止のため、紹介状なしで大病院を受診した場合、初診の患者さんは、全額自費の定額負担が徴収されますが、10月からその金額が拡大されます。また、定額負担を徴収しなければならぬ医療機関の対象範囲が、大学病院などの特定機能病院に加え、紹介受診重点医療機関のうち、一般病床200床以上の病院にも拡大されます。



定額負担の金額(医科) 10月より

初診 7000円以上
(現在は5000円以上)

再診 3000円以上
(現在は2500円以上)

定額負担の金額(歯科) 10月より

初診 5000円以上
(現在は3000円以上)

再診 1900円以上
(現在は1500円以上)

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。

従来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へ提出してください。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。



組合会理事・議員就退任のお知らせ

退任

次の選定理事2名と互選議員1名の方々が退任されました。当健保組合の事業運営に参画され、ご協力ご尽力いただきましたことに心よりお礼申し上げます。(敬称略)

●選定理事 桑嶋 耕造 ケイヒン(株)
令和4年3月31日付

●互選議員 黒谷 俊之 丸池海運(株)
令和4年3月31日付

●選定理事 青山 徹 ファイード・ワン(株)
令和4年6月30日付

就任

新たに就任された組合会選定理事2名と互選議員1名の方々をご紹介します。(敬称略)
就任された方々におかれましては、当健保組合の健全な発展と運営に参画していただきますようお願い申し上げます。

●選定理事

吉村 裕

ケイヒン(株)

令和4年5月1日付

●選定理事

岩淵 徹朗

ファイード・ワン(株)

令和4年7月1日付

●互選議員

田辺 義晴

丸池海運(株)

令和4年7月1日付



屋外・屋内でのマスク着用について

出典：厚生労働省「マスクの着用について」

- マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。
一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。
- 屋外では、人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**
- 屋内では、人との距離（2m以上を目安）が確保できて、かつ会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**



【屋外】		距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	マスク必要なし	 公園での散歩やランニング、サイクリングなど	マスク着用推奨
会話をほとんど行わない	マスク必要なし	 公園での散歩やランニング、サイクリングなど	マスク必要なし
			徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面

【屋内】		距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	マスク着用推奨	 ※十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可	 通勤ラッシュ時や人混みの中ではマスクを着用しましょう
会話をほとんど行わない	マスク必要なし	 距離を確保して行う 図書館での読書、芸術鑑賞	

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。
体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。



夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。