

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

港運

健保だより

vol.217 2018 春



桜咲く姫川と白馬三山（長野県）

長野の安曇野、新潟の糸魚川を流れ、日本海に流れ込む姫川は、国土交通省の一級河川の水質現況において4度日本一になった清流。まだまだ雪の残る白馬を背景に桜が鮮やかに花を添えます。

横浜港運健康保険組合

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

contents

| | |
|-------------------------------------|-----|
| 平成30年度の事業計画と予算が決まりました | 2~3 |
| 当健保組合の平成30年度保健事業のご案内 | 4 |
| 平成30年度契約保養施設のご案内 | 5 |
| 保健センター健康管理室 健診のご案内 | 6~7 |
| 平成30年度健診事業のご案内 | 8~9 |
| カラダ改善セミナーを開催しました | 10 |
| Kenpo INFORMATION 被扶養者の異動届 | |
| 任意継続被保険者の標準報酬 等 | 11 |
| バスハイキングのお知らせ／ 「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

基礎数値

一般勘定

- 被保険者数 8,180 人
- 平均標準報酬月額 370,000 円
- 健康保険料率 99.26%

介護勘定

- 介護保険料徴収対象被保険者数 4,680 人
- 平均標準報酬月額 418,000 円
- 介護保険料率 15.00%

介護勘定（介護保険）

収入

(単位：千円)

| 科 目 | 予算額 |
|-------------|----------------|
| 介 護 保 険 収 入 | 446,681 |
| 繰 入 金 | 40,000 |
| そ の 他 の 収 入 | 12 |
| 合 計 | 486,693 |

支出

(単位：千円)

| 科 目 | 予算額 |
|-------------|----------------|
| 介 護 納 付 金 | 469,000 |
| そ の 他 の 支 出 | 17,693 |
| 合 計 | 486,693 |



2月21日開催の第198回組合会で、
当健保組合の平成30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。

平成30年度の 事業計画と予算が決まりました 予算総額は45億2416万円



事業の緊縮だけでは 支出を賄えない厳しい状況

デフレ経済から脱却できない情勢のもと、当健保組合においても被保険者数・平均標準報酬月額の低迷により、収入面における保険料の増収は望めそうにない状況にあります。

一方、支出面では、医療技術の進歩・高度化に加え、高額薬剤の保険適用等により、本人・家族とも高額医療に該当する件数・金額が増加の一途にあります。さらに、健保組合に課せられた高齢者医療制度への過重な納付金負担もあり、医療費（保険給付費）と納付金の2科目だけで、平成29年度の健康保険料率による保険料とほぼ同額になります。

保健事業の削減などの緊縮努力では、これら支出を賄うことができず、平成30年度は、苦渋の決断として健康保険料率を千分の3.96引き上げた千分の99.26として予算編成を行いました。

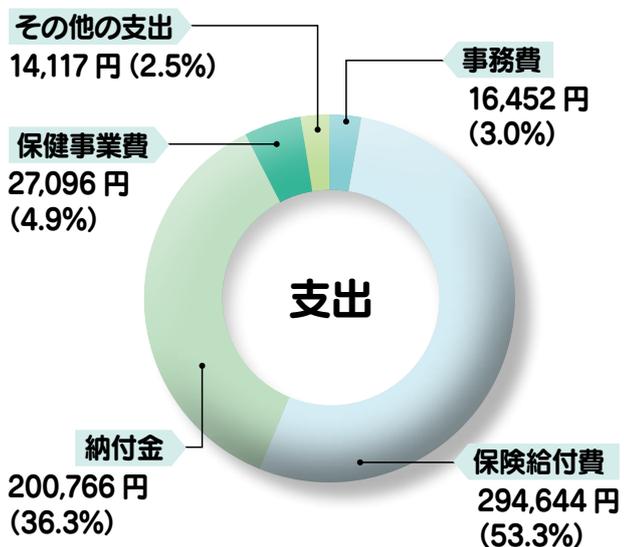
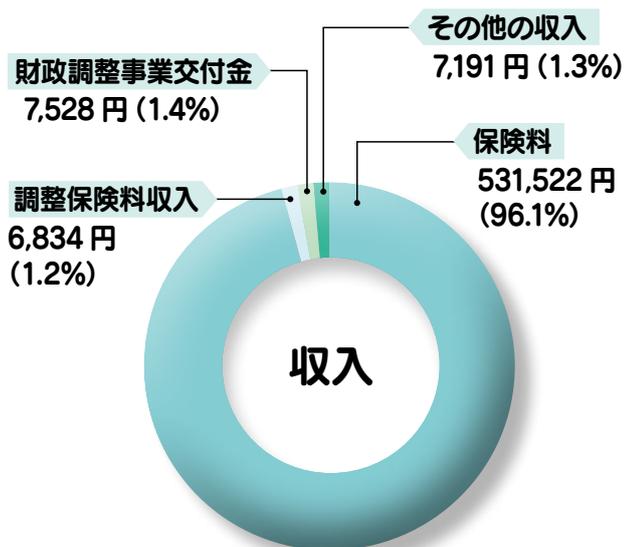
平成30年度も赤字予算を編成

新保険料率で算出した保険料は43億4785万円としました。これに対して支出は、医療費等の保険給付費24億1019万円、納付金16億4226万円を見込んでいます。健康保険料率を引き上げても、この2科目で保険料の93%に相当し、健診事業等の費用である保健事業費2億2164万円を加えると、保険料を使い切ってしまう計算になります。

これらに事務費や予備費などの支出、財政調整事業交付金などの収入を計上して、平成30年度の予算総額を前年度予算比2億9620万円減の45億2416万円に抑えました。実質収支である経

一般勘定 を1人当たりでみると…

予算総額 553,075 円



予算の

一般勘定 (健康保険)

| 科目 | 予算額 |
|-------------|------------------|
| 保険料 | 4,347,848 |
| 国庫負担金収入・他 | 1,710 |
| 調整保険料収入 | 55,901 |
| 国庫補助金収入 | 1,498 |
| 特定健康診査等事業収入 | 28,402 |
| 財政調整事業交付金 | 61,580 |
| 雑収入 | 27,217 |
| 合計 | 4,524,156 |

| 科目 | 予算額 |
|-----------|------------------|
| 事務費 | 134,580 |
| 保険給付費 | 2,410,189 |
| 納付金 | 1,642,263 |
| 前期高齢者納付金 | 710,000 |
| 後期高齢者支援金 | 914,000 |
| その他 | 18,263 |
| 保健事業費 | 221,643 |
| 財政調整事業拠出金 | 55,901 |
| その他の支出 | 8,104 |
| 予備費 | 51,476 |
| 合計 | 4,524,156 |

保険料率が変わりました

健保組合を取り巻く環境は悪化の一途をたどっています。医療費の増加と過重な納付金負担がその原因ですが、今後も、

- 2025年にすべての団塊世代が後期高齢者となり、現行制度のままでは後期高齢者支援金は増加を続ける。
- 特定健診・特定保健指導の実施率によるペナルティの条件・加算率が段階的に拡大され、後期高齢者支援金の負担増となる可能性がある。

等によりさらなる財政悪化が懸念されます。保険料率の引き上げは避けて通れない状況のなか、急激な負担増を回避するため、当健保組合の保険料率を平成30年度より以下のように改定しました。ご理解ご協力をお願いします。

| | 変更前 | 変更後 |
|---------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 健康保険料率 (一般保険料率+調整保険料率) | 95.30% 事業主 52.35% 被保険者 42.95% | 99.26% 事業主 54.53% 被保険者 44.73% |
| 介護保険料率 (40歳～64歳の方のみ) | 14.00% 事業主・被保険者折半 | 15.00% 事業主・被保険者折半 |

常収支では差し引き711万円の赤字予算となっています。引き続き、医療費の節減等、健保財政の健全化にご協力をお願いします。
介護勘定については表のとおりです。なお、介護保険料率も左記のように変更しています。

一人ひとりの健康づくりのお手伝い

当健保組合の平成30年度保健事業のご案内

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は似ていますが、総合健保組合が独立性を維持し、協会けんぽと一線を画しているのは、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ご理解のもと、組合加入員（本人・家族）の疾病予防・健康づくり等、充実した保健事業を展開できるのは、総合健保組合の生命線でありメリットであると言えます。本年度も引き続き支出削減を進めつつ、保健事業を効果的・効率的に実施し、みなさんの健康生活を支え続けるために最大限の努力をまいります。

| 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 | 全ページカラー |
| | ホームページの開設 | 通年 | 『港運健保だより』とは別に、必要な情報をリアルタイムにて発信 | http://www.yokokou.or.jp/ |
| | 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、必要に応じてパンフレットやリーフレットを配付 | 初めてママになった方へ定期配付（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 | |
| | ヘルスブック | 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（補助金含む） 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 |
| | 人間ドック（補助金含む） 8～9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公会場（市民ホール等）で春と秋に実施 | 他の医療機関を受診した場合は補助金を支給 |
| | 特定健康診査（補助金含む） 10ページ参照 | 随時 | 40歳以上の被扶養者が対象 | |
| | 精密検査（補助金含む） | 随時 | 各健診の要精密（再）検査・各種がん検査補助 | |
| | 感冒予防対策（補助金含む） | 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・面接相談等の健康相談を実施 | |
| 健康教室 10ページ参照 | 年4回 | 糖尿病およびメタボリックシンドローム予防の実践を学ぶためのセミナーを開催 | 健診結果より抽出（呼び出し） | |
| 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 | 幹旋薬品の取り扱い |
| | 家族連れバスハイキング 裏表紙参照 | 年1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・見学料・お土産付） | 自己負担あり |
| | 健康ウォーキング | 年1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 | 自己負担あり |
| | 保養施設 5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 | 健保連神奈川連合会主催の「100キロウォーク」に共催 | 参加者へ記念品（クオカード）を進呈 |
| | 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等を表彰し、記念品を授与 | |
| | 体育奨励補助 | 夏季 冬季 | プール・スケート利用者へ補助 | |

* 保健事業の内容・利用方法・健保組合の補助金等は、ホームページでも随時お知らせしています。

契約保養施設のご案内

利用申込みについて

- 利用の際は、利用者（当健保組合の被保険者・被扶養者に限る）が電話で直接、契約保養施設へ宿泊日、人数等を予約してください（組合名・会社名および補助金を利用する旨を忘れずにお伝えください）。
- 予約がとれましたら、当健保組合保健施設課（☎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いたします。
 - 利用申込書にご記入いただき、宿泊日の10日前までに当健保組合へ申請してください。
 - 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、施設にご提示いただき、**補助金を差し引いた料金をお支払い**ください。
 - 日本旅行を利用される場合は専用用紙があります（日旅契約保養所システム利用申込書A方式）。別途、日本旅行窓口にて旅行取扱料金が必要となります。
 - 契約保養施設宿泊後の利用申込書の申請に補助は行いません。

補助金額

連続2泊まで補助金が出ます。

| 区分 | 被保険者 | 被扶養者(大人) | 被扶養者(子ども) |
|----|--------|----------|-----------|
| 旅館 | 2,500円 | 2,000円 | 1,500円 |
| 民宿 | 2,000円 | 1,500円 | 1,200円 |

●横浜港運健康保険組合 平成30年度契約保養施設一覧

平成30年4月1日～平成31年3月31日

| 地区 | | 施設名称・URL | 電話 | 定員 | 入湯税 | 温泉 | スキー | 補助区分 | |
|----------------|----|--|--------------------------|-----|-----|----|-----|------|----|
| | | | | | | | | 旅館 | 民宿 |
| 箱根 | 1 | 箱根パークス吉野 http://www.pax-yoshino.com/ | 0460-85-8111 | 310 | ○ | ○ | | ○ | |
| | 2 | 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 | | ○ | | ○ | |
| | 3 | ホテルラクーン http://www.rakuun.com/ | 0460-83-6244 | 72 | | ○ | | ○ | |
| | 4 | ホテルおかだ http://www.hotel-okada.co.jp/ | 0460-85-6000 | 750 | | ○ | | ○ | |
| 湯河原 | 5 | 青巒荘 http://www.seiransou.co.jp/ | 0465-63-3111 | 250 | | ○ | | ○ | |
| 熱川 | 6 | 熱川ハイツ http://www.atagawa.info/ | 0557-23-2300 | 333 | | ○ | | ○ | |
| 志賀高原 | 7 | 志賀の湯ホテル http://www.shiganoyu.com/ | 0269-34-2431 | 450 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 白樺湖 | 8 | ペンションニッカワ http://w1.avis.ne.jp/~nikkawa/ | 0267-55-7097 | 28 | | | ○ | | ○ |
| 尾瀬 | 9 | 龍宮旅館 http://www.oze.gr.jp/~ryugu/ryokan.html | 0278-58-7301 | 80 | | ○ | ○ | | ○ |
| 一般財団法人船員保険会4施設 | | http://www.sempos.or.jp/ | | | | | | | |
| 三浦 | 10 | サンポートみさき | 046-882-2900 | | | | | | |
| 箱根 | 11 | 箱根嶺南荘 | 0460-82-2898 | | | | | ○ | |
| 宮城 | 12 | 鳴子やすらぎ荘 | 0229-87-2121 | | | | | | |
| 焼津 | 13 | やいづマリンパレス | 054-629-1011 | | | | | | |
| 全国 | 14 | 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 日本旅行横浜支店 | | | | | | ○ |
| バカンスクーポン | 15 | <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> | | | | | | | |

(注) 利用申込書を当健保組合へ申請していない利用には補助を行いません。

健診のご案内

当健保組合では、みなさまの健康の維持・向上のお役に立てるよう、各種健診の実施や補助金の支給などを保健事業の中心に据えています。

その中核となるのが保健センターであり、生活習慣病健診、定期健診（特定健診）などを実施している最前線が健康管理室です。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。ご予約のうえ、お気軽にご来所ください。

ここでは、健康管理室で行われている健診を、流れに沿って疑似体験していただきます。

1

受付

まずは3階に上がって受付をしていただきます。ここでは、検査内容の充実している生活習慣病健診（対象：35歳以上）の検査手順をご紹介します。



2

尿検査

更衣室で検査着に着替えた後、健診のスタートです。まずは尿検査。糖尿病・腎臓病を発見する重要な検査です。



3

胸部X線検査

検査着は着たままで撮影します。撮影した画像で、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

専用の機材により、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。



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行います。



保健センター

健康管理室は保健センター（横浜市中区北仲通4-44）の3階にあります。その他、健保事務を行う事務局（2階）、組合会などを行う会議室（4階）、教養講座を行う和室（4階）もあります。

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。

平成30年度 健康管理室医師
スケジュール

月・火・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

これで一連の検査は終了です。生活習慣病健診の場合でも、朝9時に受付し、早ければ10時にはすべて完了します。たったこれだけの時間で、病気の早期発見だけでなく、目に見えない体内の変化を知り、生活習慣の改善に活かすことができます。1年に一度は時間を作って健診を受けましょう。

なお、保健センターでは、医師や保健師による健康相談および保健指導も行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

当健保組合ホームページ

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

健康管理室

☎ 045-201-0656

7

血液検査



採血により、貧血・肝機能・腎機能・糖尿病をチェックします。

8

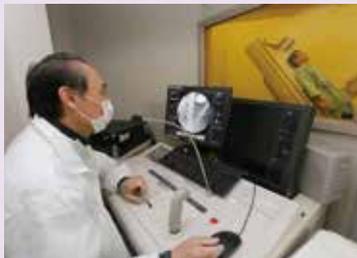
眼圧検査
眼底検査



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チェックします。

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



体組成計で、筋肉や脂肪のバランスを測定。希望者のみ無料で実施します。

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しています。

○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 | 44,280 | 58,320 | | 34,020 | 12,960 | ○ | | | |
| 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 | 41,040 | | 27,000 | 27,000 | 10,800 | ○ | | | |
| 23 かながわクリニック | 〒231-0004 横浜市中区元浜町 4-32 | 045-201-8521 | 月～土 | 43,200 | | 27,864 | | | ○ | ○ | | |
| 24 神奈川県予防医学協会 | 〒231-0021 横浜市中区日本大通 58 | 0120-108-522 | 月～金 | 44,280 | | 26,449 | | 19,224 | ○ | ○ | | |
| 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 | 39,960 | | 24,840 | | | ○ | ○ | | |
| 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 | 43,200 | | 28,080 | | | ○ | | | |
| 27 金沢健診クリニック | 〒236-0016 横浜市金沢区谷津 35VICS ビル3・4F | 045-786-0915 | 月～金 | 38,880 | 60,480 | 27,000 | A43,200 B54,000 | 10,800 | ○ | ○ | | |
| 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 | 45,360 | | 35,640 | 42,120 | 21,600 | ○ | ○ | | |
| 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 | 39,960 | | 24,840 | | | ○ | ○ | | |
| 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 | 046-852-1116 | 月～土 | 39,960 | | | 29,160 | 12,960 | ○ | | | |
| 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 | 045-333-8711 | 月～土 | 43,200 | | 27,000 | | | ○ | ○ | | |
| 32 サヴァイククリニック | 〒240-0045 横浜市保土ヶ谷区川島町 1225-1 | 045-383-2633 | 月～土 | 35,640 | | 21,600 | 21,600 | 16,200 | ○ | ○ | | |
| 33 船員保険 健康管理センター | 〒240-0066 横浜市保土ヶ谷区釜台町 43-2 | 045-335-2261 | 月～金 | 43,200 | | 21,600 | 30,780 | 25,920 | ○ | ○ | | |
| 34 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 | 41,040 | | 25,920 | 24,840 | | ○ | ○ | | |
| 35 藤沢総合健診センター | 〒251-0024 藤沢市鵜沼橋 1-17-11 | 0466-23-3211 | 月～土 | 43,200 | 70,200 | 16,200 | 単独43,200 併診37,800 | | ○ | ○ | | |
| 36 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 | 45,360 | | | 37,800 | | ○ | | | |
| 37 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 | 38,880 | 60,480 | 29,160 | 66,960 | 16,200 | ○ | ○ | | |
| 38 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 | 43,200 | 65,880 | 21,600 | 27,000 | 16,200 | ○ | ○ | | |
| 39 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 | 41,040 | | 21,600 | | 8,100 | ○ | ○ | | |
| 40 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 平成30年度契約人間ドック等健診機関一覧

平成30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 マルト札幌ビル4・5F | 011-200-4811 | 月～金 | 41,040 | | 21,600 | | | | ○ | ○ |
| 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 | 44,280 | 58,320 | | 34,020 | 12,960 | | ○ | |
| 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 | 44,280 | 58,320 | | 34,020 | 12,960 | | ○ | |
| 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 | 43,200 | | 21,600 | 32,400 | 9,720 | | ○ | ○ |
| 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 | 45,360 | | 23,760 | 64,800 | | | ○ | |
| 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 | 03-3345-7766 | 月～土 | 41,040 | | 27,000 | | | | ○ | ○ |
| 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 | 47,520 | | | | | | ○ | |
| 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 | 03-3345-7766 | 月～土 | 41,040 | | 27,000 | | | | ○ | ○ |
| 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 | 03-3345-7766 | 月～土 | 41,040 | | 27,000 | 62,640 | | | ○ | ○ |
| 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 | 044-511-6115 | 月～土 | 41,040 | | 23,760 | 64,800 | 10,500 | | ○ | |
| 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 | 045-453-1150 | 月～土 | 41,040 | | 27,000 | | | | ○ | ○ |
| 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 天理ビル23F | 045-453-1150 | 月～土 | 41,040 | | 27,000 | | | | ○ | ○ |
| 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 | 045-453-1150 | 月～土 | 41,040 | | 27,000 | | | | ○ | ○ |
| 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 | 45,360 | | 35,640 | 42,120 | 21,600 | | ○ | ○ |
| 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 | 45,360 | | | 37,800 | | | ○ | |
| 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 | 37,000 | | 21,600 | | 21,600 | | ○ | ○ |
| 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 ランドマークタワー7F | 045-222-5588 | 月～金 | 44,280 | 70,200 | | | | | ○ | |
| 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 | 045-221-8291 | 月～金 | 47,520 | | | 59,940 | | | ○ | |
| 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 | 045-453-1150 | 月～土 | 41,040 | | 27,000 | 62,640 | | | ○ | ○ |
| 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 | 45,360 | | | 37,800 | | | ○ | |



平成29年度

第2回

カラダ改善セミナーを開催しました

平成30年2月14日（水）、当健保組合保健センターにて、被保険者16名の参加をいただき平成29年度第2回「カラダ改善セミナー」を開催しました。

セミナー当日の参加者のカラダを確認するための体組成

測定で、体脂肪（全身・部位別）、脂肪量、筋肉量、基礎代謝量、内臓脂肪レベルなどを知っていただくことから始めました。

その後は、「当健保組合の徳重保健師が講師となり「太りにくい食事とは？」をテーマに摂取エネルギーと消費エネルギーについて講義を行いました。ちょっとしたしたエネルギーでも、積み重なると体重や内臓脂肪が増えることを学びました。

続いて、5階トレーニング室に場所を替え、基礎代謝を

上げるために、ストレッチやソフトチューブを使った筋トレトレーニング、下半身を鍛えるスクワットなどを体験・実践していただきました。

最後に、今後、3か月、6か月と経過を見ていくための行動目標を作成していただいて教室は終了。参加されたみなさん、お疲れ様でした。今後、計画した行動目標達成をサポートしていきます。

カラダ改善セミナー★PROGRAM

| | | | |
|-------|-----|------------------|---|
| 13:00 | 受付 | 血圧測定・腹囲測定・体組成測定 |  |
| 13:45 | 開講 | オリエンテーション | |
| 13:50 | 解説 | 体組成の説明 | 木下 看護師 |
| 14:00 | 講義 | 太りにくい食事とは？ |  徳重 保健師 |
| 14:50 | 実践 | 効果的な運動 |  田村 看護師 |
| 15:30 | まとめ | 行動目標・計画の設定・アンケート | |
| 16:30 | | 終了 | |

健康管理室より

次回は「糖尿病予防教室」を予定しています。参加をお待ちしています!!

開催日 5月23日（水）

<お問い合わせ> 当健保組合健康管理室

TEL 045-201-0656

FAX 045-201-6881

Eメール kensin@yokokou.or.jp



40歳以上のご家族の特定健診を当健保組合負担で実施しています



当健保組合の被扶養者で、40歳から74歳の方全員に、特定健診の『受診のご案内』と『受診カード』をご家庭へ郵送（5月中旬～下旬）します。お住まいのお近くの医療機関を『医療機関一覧表』から選んで電話予約してください。無料で受診できます。

● 特定健診は40歳から74歳のすべての人が対象です！
*平成31年3月末日までに75歳になる方も含む。

● 人間ドック（日帰り・1泊）、生活習慣病健診を受けた方は、特定健診の検査項目が含まれています。健診結果を当健保組合に提出いただければ、別途特定健診を受ける必要はありません。

● メタボリックシンドロームの発見と指導により生活習慣病を予防します！

【特定保健指導の案内が届いたら参加を】
特定健診の結果により、一定のリスクが重なっている方には、特定保健指導のご案内をお送りします。特定保健指導では、生活習慣の改善によりリスクを減らすために、保健師や看護師などのプロフェッショナルが6か月間サポートします。

* 特定健診についてのお問い合わせは健康管理室（上記連絡先）までお願いします。

この春、就職されたお子様は 就職先健保の被保険者として 独立立ちました

当健保組合の
保険証を返還し、
被扶養者削除の
手続きを忘れずに



当健保組合の被扶養者であった方が扶養の条件を満たさなくなった場合は、被扶養者の削除手続きが必要です。お子様が就職されると、お勤め先の加入する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ご返却ください。

届出を忘れやすいケース

- お子様の就職 --- 就職先の社会保険に加入します。
- パート等の昇給や勤務状況の変化 --- 収入基準額を超えると被扶養者と認められませんが、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 --- 被扶養者であった方が75歳になると後期高齢者医療制度に加入します。

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。

健康保険法第47条の規定による

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平成29年9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額…360千円
- ②健康保険料率…1000分の98
- ③調整保険料率…1000分の1.26
- ④介護保険料率…1000分の15
- ⑤適用年月日…平成30年4月1日から平成31年3月31日まで



組合会議員の退任のお知らせ

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 山崎 伸二 (株)ウィングマリタイムサービス
平成30年1月29日付

平成30年度 健康ウォーキング

平成30年度の健康ウォーキングとして、5月19日(土)、千葉県木更津にて潮干狩りを実施します。詳細は4月上旬頃、事業所あて通知によりご案内いたしますので、ふるってご参加ください。



平成 30 年度 バスハイキングのお知らせ



初夏の甲斐路 昇仙峡とさくらんぼ狩り



平成 30 年度のバスハイキングは、山梨県の渓谷美で名だたる昇仙峡と旬のさくらんぼ狩りを企画しています。初夏のさわやかな空気の中、ご家族や職場の仲間と青空に伸びる渓谷を見上げ、甘酸っぱいさくらんぼをほおぼって楽しいひと時を。

開催日 平成 30 年 6 月 9 日 (土) 雨天決行

開催場所 山梨県甲府市 (昇仙峡付近)

参加資格 開催日当日、当健保組合の被保険者・被扶養者

募集人員 250 名

参加費 大人 4,000 円 / 子ども 3,000 円

*申し込み方法等詳細につきましては 4 月下旬にお送りする事業所あて通知をご覧ください。



「健保連かながわ 100 キロウォーク」に参加しよう

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、名跡の四季をめぐる健康づくりイベントです。毎月第 4 土曜日 (12 月は第 3 土曜日)、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。

健康にお得、プレゼントでお得

- 当健保組合推奨 4 コース (下記 **健** 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。
- 健保連神奈川連合会みなと部会推奨 4 コース (下記 **み** マーク) の参加者には、部会から参加賞として後日クオカードを進呈します (組合経由)。
- 重複しているコースに参加の場合はクオカードは 2 枚になります。
- 健保連かながわ 100 キロウォーク参加補助対象コース



| 開催月日 | コース名 | 集合場所 (午前 9 時 30 分集合) |
|---------------|--------------------------|--------------------------------|
| 6 月 23 日 (土) | 開国の町から日本遺産 健 | 浦賀文化センター 京浜急行浦賀駅 徒歩 10 分 |
| 8 月 25 日 (土) | 金沢八景・海辺ウォーク 健み | 金沢八景公園 京浜急行金沢八景駅 徒歩 7 分 |
| 9 月 22 日 (土) | 初秋の市境尾根道と都筑の遊歩道 み | 山田富士公園 市営地下鉄グリーンライン北山田駅 徒歩 4 分 |
| 10 月 27 日 (土) | 綾瀬市の秋景色散策 健 | 相模国分寺跡広場 JR・小田急・相鉄海老名駅 徒歩 15 分 |
| 12 月 15 日 (土) | 陣ヶ下渓谷と西谷浄水場 健み | 鶴ヶ峰公園 相鉄線鶴ヶ峰駅 徒歩 5 分 |
| 1 月 26 日 (土) | 市民の森と四季の森公園 み | 中里公園 JR十日市場駅 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 <http://www.kenpo-kanagawa.or.jp/>

*上記 6 コース以外のスケジュール等は健保連神奈川連合会または当健保組合ホームページをご覧ください。(年間 12 コース参加者には別途 3,000 円のクオカードを進呈)