港運 健保だより

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

vol.221 2019 春

姫路城と桜（兵庫県）

鷺が翼を広げたように見えることから白鷺城と呼ばれている姫路城。現在の城郭は 1600 年に城主となった池田輝政が縄張りしたもの。平成の大修理を経て再び往時の白さを取り戻しています。1993 年、世界文化遺産登録。

contents

平成 31 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 31 年度保健事業のご案内 …… 4
平成 31 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 31 年度健診事業のご案内 …… 8～9
カラダ改善セミナーを実施 …… 10
Kenpo INFORMATION …… 11
新規契約保養施設のご案内／被扶養者の異動届　等
「健保連かながわ 100 キロウォーク」　等 …… 12

健康診断は必ず受けましょう

横浜港運健康保険組合
URL http://www.yokokou.or.jp/

平成31年度の事業計画と予算が決まりました

予算総額は47億4430万円

一般勘定

平成31年度一般勘定の収支予算額は47億4430万円と決定しました。

支出面では、主な支出である保険給付費（医療費等）が、高齢化の進展や医療技術の進歩と高度化に伴う自然増も加わり23億4000万円（保険料の53・4％）を計上。医療費の伸びは依然として上昇傾向にあり、歯止めがかからない状況が続いています。

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、過重な負担が続き、前年度比で大幅増の18億8350万円（保険料の43・0％）となっています。これにより組合財政は一挙に切迫し再び困窮を極める厳しい状況となっています。

一方の収入面では、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、不足を補うため別途積立金より1億7000万円を繰り入れる赤字予算編成となっています。

大変厳しい環境にありますが、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。

2月25日開催の第200回組合会で、当健保組合の平成31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。

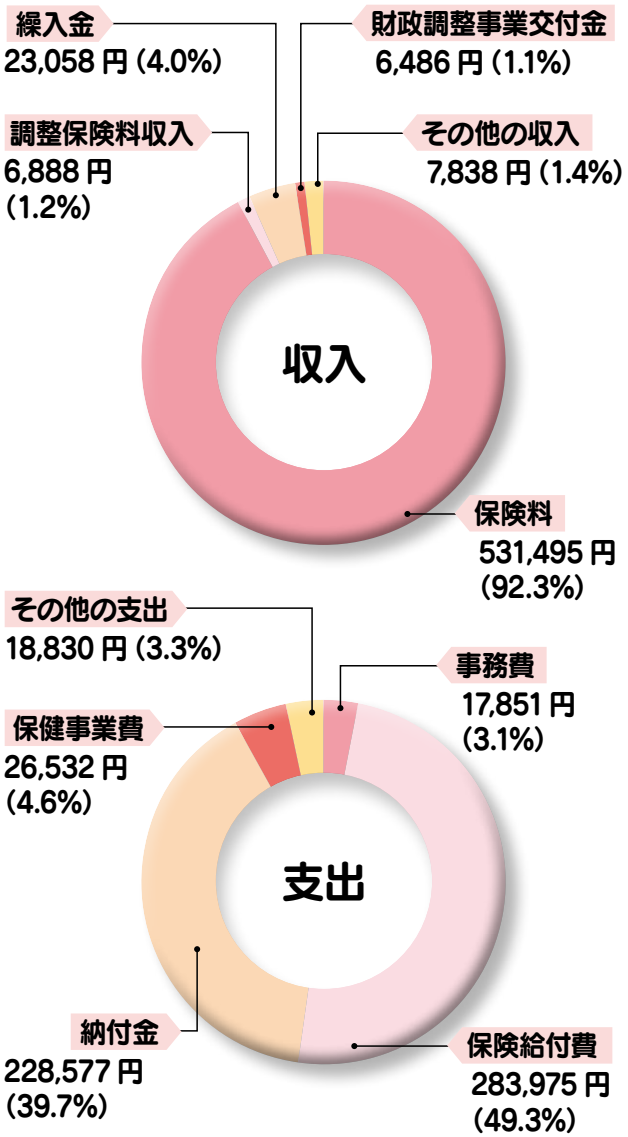
保険料率

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	15.50‰

＊調整保険料率0.01‰、介護保険料率0.50‰の引き上げ。

一般勘定を１人当たりでみると

予算総額 575,765 円



事業の実施状況により納付金の加減算が行われることから、各種健診等を中心とした事業の水準を維持して実施します。これらの事業を有効に活用され、健康の維持・増進、医療費の削減にこれまで以上のご協力をお願いします。

介護勘定

平成31年度介護勘定の収支予算額は4億9520万円と決定しました。

支出の介護納付金の拠出額は、過去最高の4億7100万円となっており、介護保険料増収を図るために昨年に引き続き介護保険料率の引き上げに頼らざるを得ない財政逼迫状況にあります。平成31年度は介護保険料率をやむを得ず0・5‰引き上げて15・5‰に改正し、なお不足する額は準備金より3200万円を繰り入れて対応する扱いとしました。

料率改正

厳しい経済情勢のなか、事業主・被保険者の皆様へは、調整保険料率・介護保険料率の改正により、さらなるご負担をお願いすることは大変心苦しい限りですが、健保組合の財政事情をご賢察いただき、ご理解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人当たり医療費が、全国平均の基準範囲を超えていることから、平成31年度は1・27‰と決定しました（前年度比0・01‰増）。

●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わされ、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定め、厚生労働省に届け出ます。平成31年度は15・5‰に改正されます（前年度比0・5‰増）。

●改正保険料率の適用日

①平成31年3月1日（4月分給与から控除）
②任意継続被保険者は平成31年4月1日

一般勘定（健康保険）

収　入

（単位：千円）

科　目	予算額
保険料	4,379,520
国庫負担金収入・他	1,635
調整保険料収入	56,756
繰入金	190,000
国庫補助金収入	960
特定健康診査等事業収入	27,732
財政調整事業交付金	53,445
雑収入	34,256
合　計	4,744,304

支　出

（単位：千円）

科　目	予算額
事務費	147,091
保険給付費	2,339,954
納付金	1,883,478
前期高齢者納付金	916,000
後期高齢者支援金	966,000
その他	1,478
保健事業費	218,626
財政調整事業拠出金	56,756
その他の支出	20,403
予備費	77,996
合　計	4,744,304

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	463,217
繰入金	32,000
その他の収入	12
合　計	495,229

支　出

（単位：千円）

科　目	予算額
介護納付金	471,000
その他の支出	24,229
合　計	495,229

当健保組合の
平成31年度
保健事業の
ご案内

保健事業でみなさんの健康生活を支えます

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、総合健保組合の生命線でありメリットであると言えます。本年も引き続き効果的・効率的に実施し、みなさんの健康生活を支えます。以下の保健事業を積極的にご利用ください。

	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『赤ちゃんとママ』を配付するほか、リーフレットを配付	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（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 ＊健康管理室の健診料・インフルエンザ予防接種料等は消費税率引き上げ後も変更せず従来通りとします。
	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会場で実施	
	特定健康診査（補助金含む）	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（補助金含む）	随時	各健診の精密（再）検査・各種がん検査補助	他の医療機関を受診した場合は補助金を支給
	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	事業所訪問を実施中
	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予防を学ぶための教室を開催	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配付	
	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・見学料・お土産付）	
	健康ウォーキング大会 裏表紙参照	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	
	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	健保連主催のウォーキングと共催	参加者へ記念品配付
	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	

＊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。

平成31年度 契約保養施設のご案内

- 契約保養施設の利用に対して補助金を支給します。
- 当組合の被保険者・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。

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

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 日前までに当組合へ申請ください。
（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　平成 31 年度契約保養施設一覧

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	補助区分 民宿
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 別館スコーレプラザホテル　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	○	○	○	○	
白 樺 湖	ペンションニッカワ　http://w1.avis.ne.jp/~nikkawa/	0267-55-7097	28			○		○
横　浜	ナビオス横浜 新　https://www.navios-yokohama.com/	045-633-6000	185				○	
	エスカル横浜 新　https://www.escale-yokohama.com/	045-681-2141	131				○	
神　戸	エスカル神戸 新　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（日本旅行横浜支店） ＊別途旅行取扱料金がかかります。					○	
	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 201 ㎞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 601 ㎞未満は 1 割引。片道 601 ㎞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）**							

＊ナビオス横浜、エスカル横浜、エスカル神戸の３施設と新規契約しました（11 ページ参照）。
＊熱川ハイツは平成 30 年 10 月 31 日付、龍宮旅館は平成 31 年３月 31 日付で契約を終了しました。

保健センター健康管理室
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）の検査手順でご紹介します。

2 尿検査

更衣室で検査着に着替えたら、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。

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。

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 31 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

健診スタッフが変わりました

レントゲン検査

宮本　光章 技師

エコー（超音波）検査

大泉　純枝 技師

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

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。

8 眼圧検査 眼底検査

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。

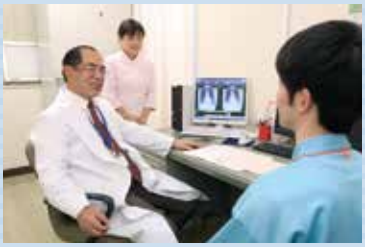
9 胃検査

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。

10 体組成測定

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）

11 エコー検査（オプション）



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。

12 医師診察

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になるか健康管理室にお問い合わせください。

○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）						
					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 横浜市金沢区谷津町 35VICS ビル３・4F	045-786-0915	月～金	39,960	60,480	23,760	A 27,000 B 37,800	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	37,800	19,440	○	○
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	046-852-1115	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	045-335-6900	月～土	44,000		27,500			○	○
32	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	○	○
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	41,040		25,920	24,840		○	○
34	藤沢総合健診センター	〒251-0024 藤沢市鵠沼橘 1-17-11	0466-23-3211	月～土	43,200	70,200	16,200	単独 43,200 併診 37,800		○	○
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	45,360			37,800		○	
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	38,880	60,480	29,160	66,960	16,200	○	○
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	43,200		21,600	27,000	16,200	○	○
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	43,200		21,600		8,100	○	○
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

平成31年度 健診事業のご案内

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31年度契約人間ドック等健診機関一覧

平成31年4月1日現在

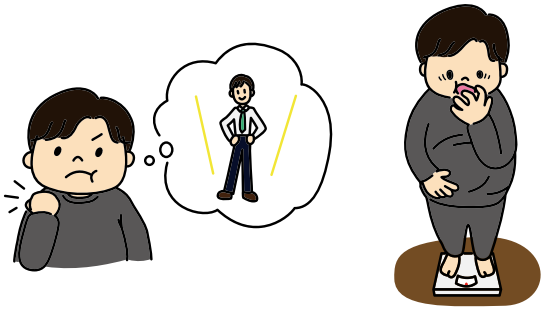
	健診機関名	所在地	電話	健診日	実施している健診および受診料（円）						
					日帰りドック	一泊ドック	生活習慣病	脳ドック	肺ドック	婦人科	特定
1	船員保険北海道健康管理センター	〒060-0002 札幌市中央区北二条西1-1 マルイト札幌ビル4・5F	011-200-4811	月～金	43,200		21,600			○	○
2	日本橋室町クリニック	〒103-0023 中央区日本橋本町1-5-6 第10中央ビル1F	03-5770-1250	月～土	44,280	58,320		34,020	12,960	○	
3	新赤坂クリニック	〒106-0032 港区六本木5-5-1 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		○	○
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	44,280		28,080	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	41,040	63,720			16,200	○	○
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		16,200	○	○
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～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		○	

報告します！

平成 30 年度第２回

カラダ改善セミナーを実施

去る２月 20 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「カラダ改善セミナー」を開催しました。



当健保組合保健センター大会議室にて「カラダ改善セミナー」を開催しました。

まずは、受付で事前に送付したアンケートを受理。始めに計測（血圧・腹囲・体組成測定）を行い、木下看護師より体組成計の説明。徳重保健師からは体重増加の原因、体重増加による疾病の可能性と太りにくい食事のとり方の説明があり、参加者のみなさんに現在の体重がカロリーオーバーとなっているか否かの計算方法をお伝えし、実際に計算していただきました。

その後トレーニングルームへ移動して、田村看護師による効果的な運動筋トレ・ソフトチューブトレーニングを使用しての運動・ドローイング・ウォーキングなど実践していただきました。

最後に、参加者のみなさんがカラダ改善のため、ご自分で実践する行動計画を立て、閉講となりました。

【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
- 13:30 開講 オリエンテーション
- 13:35 解説 体組成の説明（木下看護師）

- 13:45 講義 太りにくい食事とは？（徳重保健師）
- 14:40 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

- 16:00 終了

参加者の声

- 検査結果に問題がある社員にも参加させたい。
- 初めて参加しましたが非常に参考になった。
- これから痩せられそうです。
- 意識付けに有効だった。
- ３か月後、６か月後に再面談が設定されていることは継続を促すのにいい。
- 運動できてよかった（普段しないので）

健康管理室より

参加者には継続支援をさせていただきます。５月・８月に体組成計による体の変化を確認いたします。太りにくいカラダを手に入れるため一緒に頑張りましょう。

次回は４月 17 日（水）に「特定保健指導セミナー」を開催します。

< 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

新規契約保養施設のご案内

4月から利用できます！

当健保組合では、保養施設と利用契約を結び、利用者に対して補助金を支給しています。平成31年度から新たに3施設が仲間入り。みなさんの旅の選択肢が増えました。

ナビオス横浜

〒231-0001
神奈川県横浜市
中区新港2-1-1
☎ 045-633-6000

https://www.navios-yokohama.com/

エスカル横浜

〒231-0001
神奈川県横浜市
中区山下町84
☎ 045-681-2141

https://www.escale-yokohama.com/

エスカル神戸

〒650-0017
兵庫県神戸市
中央区楠町8-10-1
☎ 078-341-0112

https://www.escale-kobe.com/

＊利用方法等は5ページをご参照ください。

お子様が就職されたら被扶養者の削除を

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30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…380千円
②健康保険料率……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15.5
⑤適用年月日……平成31年4月1日から平成32(2020)年3月31日まで

「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。

7つの指定コースに参加してプレゼントもゲット

- 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。（全12コースに参加された方には完歩賞を別途進呈します。）
- 健保連神奈川連合会みなと部会推奨5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

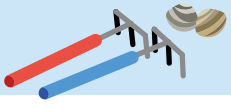
開催月日（原則第4土曜日）	コース名	集合場所（午前9時30分集合）	参加賞（クオカード500円）	
4月27日（土）	和泉川で春を探そう!!	**二ツ橋公園** 相鉄線三ツ境駅　徒歩10分		み
5月25日（土）	オギノパンでお買い物	**宮前公園** 小田急線愛甲石田駅　徒歩3分		
6月22日（土）	日本遺産の旧軍港横須賀へ	**ヴェルニー公園** JR線横須賀駅　徒歩5分	健	
7月27日（土）	都筑の緑道で公園散策	**山田富士公園** 市営地下鉄線北山田駅　徒歩4分		み
8月24日（土）	木陰の緑道快適コース ＊5kmコースあり	**せせらぎ公園** 市営地下鉄線仲町台駅　徒歩7分	健	み
9月28日（土）	秋を探しに金沢区へ	**堀口北公園** 京浜急行線能見台駅　徒歩7分		み
10月26日（土）	離着陸機を観ながら遊歩道散策 ＊5kmコースあり	**稲毛公園** JR線・京浜急行線川崎駅　徒歩10分	健	
11月23日（土）	国指定史跡の秋葉山古墳群散策	**北部公園** 相鉄線かしわ台駅　徒歩10分		
12月21日（土）	関東のお伊勢様でお守りを!!	**横浜公園** 市営地下鉄線・JR線関内駅　徒歩5分	健	み
1月25日（土）	小田原漁港でお買い物	**小田原城址公園** 小田急線・JR線小田原駅　徒歩10分		
2月22日（土）	「生き物の里」で生き物探し	**やなぎちょう公園** 小田急線渋沢駅　徒歩3分		
3月28日（土）	銭洗弁天でご利益を…	**鎌倉海浜公園** 江ノ島電鉄線由比ヶ浜駅　徒歩10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/

平成31年度健康ウォーキングを実施します

参加資格　当健保組合の被保険者・被扶養者（開催日当日有資格者）
お問い合わせ　当健保組合保健施設課　電話 045-201-6877

健康ウォーキング

木更津潮干狩り

開催日　2019年6月8日（土）
開催場所　木更津海岸中の島公園（千葉県木更津市中央）
募集人員　200名
参加費　無料