

本誌をご家庭に  
お持ち帰りください

# 港運

## 健保だより

vol.223 2019 秋



### 奥只見湖と遊覧船（新潟県）

国内屈指の巨大人造湖で、日本紅葉の名所 100 選にも選ばれた紅葉スポットです。遊覧船から見える紅葉の景色は格別で、毎年多くの人々が訪れています。

台風で被災された方々には  
心からの追悼とお見舞いを申し上げます。

横浜港運健康保険組合

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

### contents

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| 平成 30 年度決算報告                                   | 2～3 |
| 令和元年度健康管理者講習会開催                                | 4～5 |
| Kenpo INFORMATION                              | 6～7 |
| インフルエンザ予防接種／糖尿病予防教室／<br>被扶養者資格再確認／健康者・健康家族表彰 等 |     |
| 春季婦人生活習慣病予防健診のご案内／                             | 8   |
| 秋の健康ウォーキングのご案内                                 |     |

健康診断は必ず受けましょう



# 平成30年度決算報告

去る7月26日(金)に開催された第201回組合会において、当健保組合の平成30年度決算が可決・承認されました。

保険料増や納付金減により7年ぶりとなる黒字決算で終了！

## 主な収支

当健保組合の平成30年度の主な基礎数値は、被保険者数が前年度より247名減の8233名、平均標準報酬月額(給料等の平均)は前年度とほぼ同水準の36万8996円でした。前年度の経常収支が大幅に赤字だったことをうけ、平成30年度からは保険料率を千分の95・3から千分の99・26へ引き上げて運営。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1億1390万円増の大幅な増収となりました。

一方の支出面では、医療費等に充てられた保険給付費が同比7939万円減、高齢者医療にかかった納付金も同比1億9789万円と大幅に減少しました。

## 収支決算

みなさんの健康維持・増進や健康管理室での健診・インフルエンザ対策・常備薬の配布など、保健事業費に1億8536万円を計上しました。

保険料の増加と保険給付費、納付金の大幅な減少によつて収支が好転し、3億3697万円の黒字で30年度決算を終えるたいへん喜ばしい結果となりました。黒字で決算を終了するのは実に7年ぶりとなります。

高齢化の進展、高額薬品の保険適用等による医療費の増加や高齢者医療制度への過重な納付金負担といった厳しい財政環境の中、被扶養者再確認の実施、傷病手当金支給に関する調査指導の徹底、レセプト点検の確励、

医療費通知やジェネリック医薬品差額通知の発行といった医療費適正化施策を実施した点も黒字に貢献しました。当健保組合では、これからも加入者のみなさんに向けた効果的、かつ効率的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も、当健保組合の保健事業をご活用いただき、健全運営にご協力をお願いいたします。

平成30年度の介護勘定は、千分の15に保険料率を引き上げて運営を行いました。介護保険収入は4億4847万円、国に納めた介護納付金は4億6221万円でした。しかし、保険料だけでは不足しており、準備金からの繰入金4000万円などで収支の均衡を図りました。

## 平成30年度 決算の内訳

### 健康保険

収入決算額  
..... 45 億 4,887 万円

支出決算額  
..... 42 億 1,190 万円

決算残金  
..... 3 億 3,697 万円

### 健康保険

#### 収入

(単位：万円)

| 科 目               | 決算額        |
|-------------------|------------|
| 保 険 料             | 43 億 7,217 |
| 国 庫 負 担 金 収 入     | 162        |
| 調 整 保 険 料 収 入     | 5,621      |
| 国 庫 補 助 金 収 入     | 1,217      |
| 特 定 健 診 等 事 業 収 入 | 2,639      |
| 財 政 調 整 事 業 交 付 金 | 5,190      |
| 雑 収 入             | 2,841      |
| 合 計               | 45 億 4,887 |

#### 支出

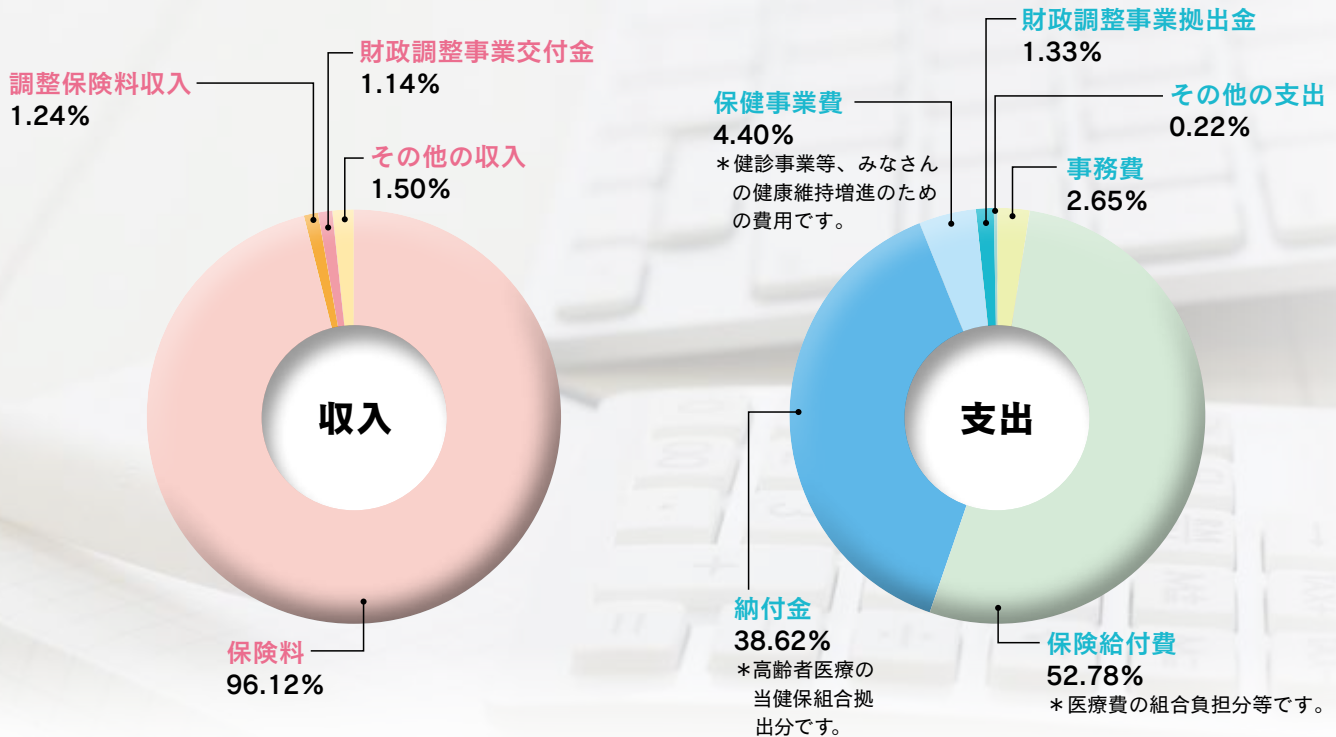
(単位：万円)

| 科 目                       | 決算額        |
|---------------------------|------------|
| 事 務 費                     | 1 億 1,164  |
| 保 険 給 付 費 (医 療 費 等)       | 22 億 2,311 |
| 納 付 金 (高 齢 者 医 療 へ の 支 出) | 16 億 2,654 |
| 保 健 事 業 費 (健 康 管 理 室 含 む) | 1 億 8,536  |
| 財 政 調 整 事 業 抛 出 金         | 5,621      |
| そ の 他                     | 904        |
| 合 計                       | 42 億 1,190 |

第201回  
組合会のもよう



## 収支の割合（健康保険）



## 組合事務監査が実施されました



狩野監事（写真上・右側）と坂田監事（写真下・左側）による監査



7月3日（水）、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（株））により、当健保組合の平成30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。今後とも、引き続き厳しい社会環境の下、日常の諸経費節減を図り、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

収入決算額  
..... 4億9,454万円

支出決算額  
..... 4億6,221万円

決算残金  
..... 3,233万円

## 介護保険

| 収入            |         | (単位：万円) |
|---------------|---------|---------|
| 科 目           | 決算額     |         |
| 介護保険収入（介護保険料） | 4億4,847 |         |
| 繰入金           | 4,000   |         |
| 国庫補助金受入       | 607     |         |
| 合 計           | 4億9,454 |         |

| 支出          |         | (単位：万円) |
|-------------|---------|---------|
| 科 目         | 決算額     |         |
| 介護納付金（国へ納付） | 4億6,221 |         |
| 合 計         | 4億6,221 |         |



# 令和元年度 健康管理者講習会開催

健康に生きることについて、「頭」と「体」の  
両方を使って学びました

雨が降り、暑さも落ち着いた  
9月18日、「令和  
元年度健康管理者講習  
会」と「健康運動指導  
士の大津先生による講  
演会」を開催しました。

## DATA

日時 令和元年 9月18日(水) 15時

会場 ホテル横浜ガーデン

出席 43 事業所 79 名



## 第1部：講習会



巖常務理事

健康管理事業推進委員長でもある巖常務理事は、講習会の開催挨拶の中で9月上旬に発生した台風15号について、千葉県で被災し健康保険証を紛失した方、実費で病院にかからないといけない方などへ、国から医療に関する補助や救済制度が設けられている旨を説明し、一日も早い復旧を祈られました。

平成30年度健康管理事業実施報告では、当健保組合健康管理室の木下主任看護師が利用状況（平成30年4月～平成31年3月）やポイントを解説しました。

### ① 健診状況

被保険者の健診受診率は79.8%。平成29年度から減少し、80%を下回る結果になりました。若年層をはじめ、受診後に健診結果を提出していないケースが見受けられるので、健診結果の提出にご協力をお願いします。

### ② 健康管理室利用状況

平成30年度は利用者数9,938名で、大腸がんが5名発見されました。現状は大腸がんの精密検査を受けない人が多く、早期発見・早期治療のためにも精密検査の受診勧奨をお願いします。

### ③ その他

人間ドックの補助やインフルエンザ予防接種は平成30年度も実施。

第3期をむかえた特定健診・特定保健指導は、今年度から6年計画となり健診受診率の向上が求められます。特に被扶養者の受診率が低く、改善が必須の状況です。



木下主任看護師



徳重保健師

特定保健指導について徳重保健師から説明がありました。健保組合には特定保健指導の実施義務があり、平成30年度からは国が決めた実施率に届かない場合、国への拠出金が増額されます。当健保組合は令和4年までの間、実施率を毎年5%以上にしなければなりません。巡回保健指導やセミナーをご活用いただき、健診受診率向上にご協力ください。



## 第2部：講演会

# 人生100年時代を快適に生き抜く体力づくり

講師 大津 桂子 先生 日本体育大学非常勤講師・健康運動指導士

### 講師プロフィール



おおつ けいこ 先生  
大津 桂子 先生

日本体育大学卒業。大学在学中はトランポリン競技で世界選手権年齢別大会に出場する。卒業後はエアロビクスを学びフィットネスクラブに勤務。八千代スタジオプロアカデミー講師として、多くの指導者の育成に尽力。現在は母校の日体大で教鞭をとりながら、フィットネスクラブなどでエアロビクスを指導するほか、企業や自治体などでの講演、運動講習の講師として活躍。

第1部講習会後は、日本体育大学非常勤講師・健康運動指導士として活躍されている大津桂子先生をお招きし、講演会を行いました。

「講演会の講師としてお呼びいただきましたが、一番得意なのは体を動かすことです。運動を通して体を良くしていきたいので、今日はたくさん動いてもらいます」とスタートからエネルギッシュな大津先生。学生のころから1日中体育の授業を受けたいくらい運動が大好きで、大学も体育大学へ進学。卒業後はフィットネスクラブに就職し、運動が嫌いな人にいかに運動してもらうかを長年研究していっています。

「日本はこれから人生100年時代に突入し、元気で生きるのが当たり前になります。楽しみながら人生を送り、もっと素敵に生きることが欠かせなくなるのです」とのこと。「そのためには、姿勢を崩さない、脚力をつける、心臓と肺を鍛えるという3つのテーマに沿って、健康になるのが大事です」と説明されました。体だけでなく頭も使いながら姿勢や脚、心肺機能に効果的な多くの運動を実践しました（下記参照）。

約1時間にわたって大津先生の軽快なトークと多種多様な運動指導の実践で、講演会は盛況のうちに締めくくられました。参加したみなさんも受講前に比べて健康意識が高まったのではないのでしょうか。

## 講演会のもよう



「体力の上限を上げることが重要」  
とのこと



脳の活性化にもなる、指を回す運動



2人1組で肩甲骨がどれくらい回るかチェック



平らな壁にはりつき、姿勢を確認



スクワットの実践。しゃがんだときにつま先が見えるのが理想的



片足で椅子から立ち上がり、姿勢をキープ



流行りは  
始める  
前に

# 予 防 接 種

インフルエンザ予防接種を今年度も実施します



今年もインフルエンザの季節がやってきます。手洗い・うがい・マスクが予防の基本ですが、最大の予防方法は予防接種を受けることです。当健保組合では、一般の医療機関で予防接種を受けた際に補助金を支給いたしますので、ぜひご活用ください。

## 保健センターでの接種



大変申し訳ございません。

保健センターでのインフルエンザ予防接種の申込受付を9月20日より始めたところ、10月1日をもって予定数1000名に達しましたので、締め切りとさせていただきます。

どうぞ、左記にあります医療機関での補助金申請をご利用ください。

## 医療機関での接種

対象者 被保険者および被扶養者

対象期間 令和元年9月6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

令和元年12月20日到着分まで

## 健康管理室 通信

# 糖尿病予防教室を 開催しました!!

去る6月19日(水)、当健保組合保健センター大会議室にて「**糖尿病予防教室**」を開催しました。

当日は、血圧測定、腹囲・体組成測定などで健康状態の把握からスタート。

測定後は、医師による糖尿病の病態や合併症、治療についての講義、保健師による血糖値が上がりにくくなる食事のとり方の指導を受けました。

休憩をはさんだ後、看護師によるスクワット・チューブトレーニング、体幹を鍛える背筋や腹筋などの運動指導を実践し、最後に行動目標を作成して終了しました。

ご参加いただいた方にはフォロー健診や健康相談を行いますので、これからも健康のためにがんばりましょう!

教室に参加された方には、3カ月後、6カ月後にフォロー健診・健康相談を行います。

大館医師による糖尿病の講義



徳重保健師  
による  
食事指導



田村看護師・  
中野看護師に  
よる運動指導



行動目標の  
作成



## 参加したみなさんの感想

- ・教室後もフォローの面談があるのがありがたい。
- ・講義に熱意が感じられ、とても楽しかった。
- ・疑問点を尋ねられたのがよかった。



3年以内に糖尿病  
になるリスクを  
予測できる!?

次回も引き続き「糖尿病予防教室」です! 令和2年2月19日(水)開催予定

## 被保険者のみなさんへお知らせ

# 被扶養者資格の再確認にご協力をお願いいたします



**提出期限 令和元年11月末日までに、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。被扶養者は保険料を負担せずに、被保険者と同様の給付を受けることができます。被扶養者資格がない方が当健保組合の保険証を使用して病院等を受診した場合、みなさんから納めていただいている保険料が余分に使用されることとなります。こうしたことを防ぐために、11月末日までに必要書類の提出をお願いしております。

健全財政維持に向けた、当健保組合の被扶養者資格再確認にご協力をお願いします。

### 以下のポイントに注意！

#### 被扶養者調査票の提出

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ます。11月初旬、各事業所を通じてお届けしますので、ご家族の健康管理にご活用ください。



※家庭用常備薬の一例です。

平成30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。平成30年4月より平成31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）608名と健康世帯24世帯の計632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祈り申し上げます。





令和  
2 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）の事業です。
- 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。

忙しくて受けられない、健康だと思うので大丈夫…

といった理由で健診を受診されていない方は、

たった 1 日で、その後の生活が実りあるものになります。

ご家族のためにもぜひ健診を受診してください。

\* 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 21 年 4 月 1 日から昭和 56 年 3 月 31 日までの女性被扶養者

## ★実施期間

令和 2 年 4 月 1 日（水）から 7 月 31 日（金）

## ★実施会場

全国の指定会場（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 2,000 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。



秋の  
健康ウォーキングの  
ご案内

ズーラシアで  
たくさんの動物と  
ふれあおう！

秋の健康ウォーキング  
は「よこはま動物園ズー  
ラシア」で開催します。  
世界中の動物約 100 種  
720 点を飼育。  
オカピ、テングザルと  
いった珍しい動物たちに  
会いに行きましょう！



開催日 令和元年 11 月 2 日（土）

雨天決行

予定コース よこはま動物園ズーラシア

募集人員 200 名

参加費 無料。

当日、動物園正門入口で入園券をお渡  
しします。

※申込受付中。

詳細は保健施設課までお問い合わせください。

