

港運

健保だより

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

vol.208 2016 冬



野沢民芸おさるこぼし小法師 (福島県)

みちのく福島で、会津張子などの郷土玩具を今に伝える野沢民芸。限りなく人に近い表情は愛嬌たっぷり。豊琳作。

contents

新年のご挨拶	2
2016年干支の話 申 他	3
4月からの健康保険制度改正のポイント	4
セルフケアで身を守る！ 花粉症	5
糖尿病予防教室開催報告 他	6
春のバスハイキングのお知らせ／契約アイススケート場	7
秋の家族連れバスハイキング開催報告	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

新年のご挨拶



理事長 鈴木久衛

新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に関しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

世界でもトップクラスの長寿国であるわが国では、平均寿命が延び続け、女性86・83歳、男性80・50歳（平成26年簡易生命表）と、この50年間で12年以上も長くなっています。この長寿の実現には、医療技術の発達とともに、誰もが安心して医療が受けられる国民皆保険制度が寄与しており、日本が誇るべきことです。

私たちの健康保険組合は、多くの納付金を高齢者医療制度に拠出し、国民皆保険制度を支えています。高齡化の進展とともに納付金は年々増加し、その過重な負担により全国の健康保険組合の5割が赤字に

陥っている状況です。解散に追い込まれる健康保険組合が続出すれば、日本の誇る国民皆保険制度の維持も危ぶまれます。

健康保険組合では、收支改善のため効率的な事業運営を図る一方で、現役世代に過重な負担を強いる高齢者医療制度の負担構造の見直しを求めてまいりました。今後も、平成29年4月の消費税増税に向けて、税財源を高齢者医療制度に投入するよう働きかけを継続するとともに、2年目を迎えるデータヘルス計画の推進やマイナンバー制度実施への対応など、みなさまの健康と安心を支える保険者として、業務にまい進する所存です。

みなさまにおかれましては、健康保険組合の行う健診や健康づくり事業を積極的にご活用いただき、ご自分やご家族の健康にお役立てください。

また、今年には診療報酬改定や入院時食事代の引き上げ、紹介状なしで大病院を受診

した際の定額負担の義務化など、みなさまが利用する医療にかかわる変更が行われます。これは、今後さらに高齡化が進展する中で、限りある医療財源を効率的に利用していくための改定です。こうした社会の動向をご理解いただき、みなさまが医療機関を受診される際は、適正な受診を心がけ、ジェネリック医薬品を積極的に利用するなど、医療費節減にご協力くださいますようお願いいたします。

最後になりましたが、本年がみなさまにとって幸多き一年となることを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

2016年

千支の話

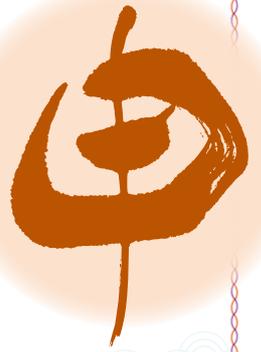
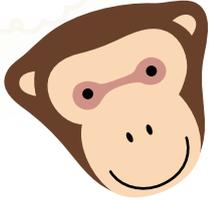
神の使い「まやな」

申は、十二支の9番目、月では旧暦の7月にあたります。方角では西南西、時刻は午後3時から午後5時までが申刻となります。「申」の字には、まっすぐに伸びる意味があり、動物では猿が愛られています。

「富士山は申の日に現れた」との故事から、猿は神の使いとされ、富士山本宮浅間大社などでは、4月の最初の申の日に、豊穰を祈る「初申祭」が行われます。また、猿を神の使いとする神社は全国に点在しており、東京・日枝神社や滋賀・日吉大社では、猿を「神猿」と呼び、「魔が去る」「勝る」に通じることから、厄除けや必勝祈願のご利益がある縁起のよい動物とされています。

福岡・猿田彦神社では、60日ごとに巡っていくる庚申の日に「庚申祭」を行い、猿の面を授けています。これを玄関に掛けると、災難が去り、幸運が訪れるという縁起物です。

申年の新年、悪いことは去り、勝負に勝てる1年になりますように。



猿は馬の守り神

猿は昔から、馬を病気から守り、厩（馬屋）を火事から守る神として、厩で飼われる風習がありました。滋賀・石山寺の創建などを記した『石山寺縁起絵巻』（重要文化財）には厩につながれた猿の絵があり、また、栃木・日光東照宮の三猿「見ざる、言わざる、聞かざる」は神厩舎（神馬をつなぐ厩）の長押に施されています。

この風習から、絵馬には猿と馬が描かれることが多く、「猿に絵馬」とは、取り合わせのよいものを表すことわざです。山形・日枝神社にある「猿駒曳図絵馬」には、猿が馬を引いたり、なでている様子が描かれています（駒は馬の意）。猿が馬を引く絵柄は、東京・旗岡八幡神社にある「猿駒止の絵馬」、岡山・鹿田遺跡から2013年に出した絵馬「猿駒曳」など、各地で見られます。

一方、猿は子どもへの愛情が深い動物ともいわれています。東京・日枝神社の境内には、社殿前と神門裏に左右一对の神猿像があり、社殿前の像は夫婦の猿で、妻が子を抱いています。猿は多産で安産、子どもを大事にすることから、夫婦円満や子育てのご利益もあるとされています。



健康保険組合全国大会に

3500人が参加

神奈川県からは220名

「現役世代が納得できる公平な制度の実現へ」を副呼称として、平成27年度健康保険組合全国大会が11月25日、東京都内で開催され、全国から約3500人が参加しました。

健康保険組合連合会（健保連）大塚陸毅会長は冒頭、昨年成立した医療保険制度改革関連法について、健保組合の負担増で生じる国費を国保対策に使うことは、国の財政責任を現役世代の保険料負担に転嫁する「肩代わりそのもの」として、「納得できる改革とは言い難い」と表明。平成29年に予定されている消費税率引き上げに合わせ、高齢者医療費の負担構造改革に向けた議論が開始されるよう、要求していかなばならないと訴えました。

最後に、①高齢者医療費の負担構造改革の実現、②安定した組合運営に向けた財政支援の継続・拡充、③実効ある医療費適正化対策の実施、④保険者機能の発揮に効果的な健保組合方式の維持・発展の4つのスロークアンが決議として採択され、閉会しました。

標準報酬月額の上限度と区分の変更

保険料は、一人ひとりの給料の平均である標準報酬月額に、組合ごとで設定している一般保険料率をかけて計算されます。この標準報酬月額は、現在121万円を上限に47等級に区分された額を当てています。このうち上位所得の区分を細分化し、**139万円を上限に50等級に区分されること**になります。これにより、所得の多い方の保険料が5月徴収分より変わる場合があります。同時に賞与からの保険料徴収の対象となる年間上限額も現在の540万円から573万円に引き上げられます。

手当金の1日当たりの額の変更

傷病手当金と出産手当金を計算する1日当たり額が、現在の「標準報酬日額の3分の2」から「**直近1年間の標準報酬月額**の平均の日額の3分の2」となります。

4月
からの

健康保険制度改革のポイント

健康・医療の環境、健康保険財政などの変化に対応するため、健康保険制度は常に見直されています。本年4月からいくつかの変更がありますので、ポイントを解説します。



入院時の食費の引き上げ

入院の際に一部負担している入院時食事療養費が段階的に引き上げられます。

現在
260円

平成28年
4月から
360円

平成30年
4月から
460円

*金額は1食当たり。低所得の方の負担は変更ありません。

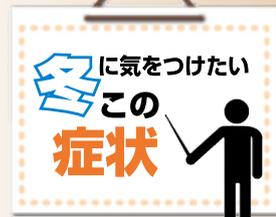
紹介状なしの大病院受診が定額負担に

かかりつけ医の紹介状なしに大病院（ベッド数500床以上、または特定機能病院）を受診する際、特別料金が上乗せされま

す。現在は病院ごとの対応となっていますが、4月からは**定額負担**となります。

その他の改正

- 患者申出療養の新設（混合診療の一部に保険適用が認められる場合があります）
- 後期高齢者支援金の算定方法の変更（多くの健保組合で負担増となります）
- 診療報酬の改定（2年に一度の定期的な見直しです）



セルフケアで身を守る！

花粉症

監修 ■ 日本医科大学耳鼻咽喉科 教授 大久保公裕

今や日本人の3〜4人に1人が患者であると推計されている花粉症。くしゃみや鼻水が止まらなくなるなどの、花粉症特有の症状をできるだけ抑えるために有効なのがセルフケアです。花粉が飛び始める前から正しいセルフケアを身につけて、花粉に悩まされない季節を過ごしましょう！

花粉症発症の原因

「今まで何ともなかったのに今年から急に発症してしまった」という声をよく聞く花粉症。諸説ありますが、発症するかどうかは、その人がそれまでに吸ってきた花粉の量に関係しています。そのため、子どもより何年も多く吸ってきた大人のほうが発症しやすいのです。

また、発症までの蓄積量は個人差があり、生活環境や住んでいる地域によっても異なります。

※以前に比べてスギ花粉の飛散量が増えているため、最近では子どもにも発症が見られるようになってきました。



どうしてくしゃみや鼻水が出るの？

人間の体には、体内に侵入してくる外敵を取り除こうとするはたらきが備わっています。侵入してきた花粉を敵と認識して、体から追い出そうとしてくしゃみや鼻水などの症状が出るのです。



まずはセルフケアから！



- 花粉情報に注意する
- 飛散の多いときは外出を控える

- 帰宅時は、衣服や髪をよくはらってから入室する
- ウールなどの花粉のつきやすい衣服を避ける
- こまめにうがい、手洗い、洗顔をする



以上のことを意識して、できるだけ花粉を近づけないようにしましょう！

花粉症にも！ ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品は高血圧や糖尿病などの慢性病向けの薬ではありません。花粉症の薬には内服薬だけでなく点眼薬、点鼻薬などがあり、その多くがジェネリックに切り替え可能です。花粉症はシーズンになると数カ月間服用することになり、それが毎年続くので、切り替えることで大きな節約効

果が見込めます。

医師や薬剤師には、くしゃみ、鼻つまり、目のかゆみなどの具体的な症状や、その症状が出る頻度や強さ、持病や体質などを伝えて薬を処方してもらいましょう。

平成27年
11月18日

糖尿病予防教室を

開催しました

行動目標達成をサポートします！

体組成計で自分の体の状態をみる
(全身チェック・体脂肪率と筋肉量による体型判定)



糖尿病予防について
(大館健康管理室長)



運動指導
歩幅を大きく早歩き



平成27年11月18日(水)、当健保組合員保健センターにて、被保険者11名の参加を得て「糖尿病予防教室」を開催しました。
初めに3階健康管理室にて、体組成計でみなさんの体脂肪率(全身・各部位)・脂肪量・筋肉量・基礎代謝量・内臓脂肪レベルなどの測定を行い、その結果判定について説明がされました。

次に、4階大会議室に用意していた昼食弁当の中心(惣菜等)について、それぞれカロリーを計算し、保健師より各食品の必要量や食べ方、朝夕の3食のバランスのとりに方について勉強。昼食後には健康管理室長から糖尿病の現状やその予防・症状・合併症について説明があり、「食べる順番」「食べる時間帯」について講義を受けた後、5階トレーニング室にてストレッチ体操やウォーキングを体験・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き、教室が終了。参加者のみなさん、お疲れ様でした。健康管理室では、計画した行動目標を達成できるようサポートしてまいります。がんばりましょう！



食事指導
食べる量はどのくらい？

健康管理室より

次回は **脱メタボ教室** を予定しています

2月17日(水)開催

参加希望者お待ちしております!!

問い合わせ先 (健康管理室)

TEL 045-201-0656

FAX 045-201-6881

Eメール kensin@yokokou.or.jp



告知板

健保組合人事

職員退職 健康管理室 (3階)

看護師 須藤 花織

平成27年11月30日付

健康管理室にてインフルエンザ予防接種を実施

平成27年11月2日から9日の期間中、当健保組合健康管理室においてインフルエンザ予防接種を実施しました。

●健康管理室での接種人数

被保険者	889名
被扶養者	51名
計	940名



白藤のトンネルと「とちおとめ」の栃木路へ



春の家族連れ バスハイキングの ご案内



春のバスハイキングは、栃木県足利市のあしかがフラワーパーク「ふじのはな物語〜大藤まつり」に決定！
花に囲まれた庭園を楽しんでいた後は、栃木名産いちご狩り。完熟したもぎたての「とちおとめ」をいただくというコースを計画しています。どうぞ、ご家族や職場の仲間とご参加ください。

旅のプチ情報

あしかがフラワーパーク

250 畳の大藤*で有名な早川農園が平成 9 年に現在の地に移設し、「あしかがフラワーパーク」としてオープン。大藤の移植の成功は日本初。4 本ある大藤と 80 m の白藤のトンネルは栃木県天然記念物に指定されており、毎年春に行われる「ふじのはな物語」は多くの観光客で賑わう。平成 28 年は 4 月 16 日～5 月 22 日開催。

*大藤＝樹齢 130 年以上の藤。

申込方法 平成 28 年 3 月中旬に事業所あてに開催案内を発送する予定です。事業所担当者を通じてお申し込みください。

- 期 日** 平成 28 年 4 月 23 日(土)
- 募集人員** 250 名
- 参加料** 大人 2500 円
小人 2000 円

好評
開設中!

契約アイススケート場

前号でお知らせしましたとおり、当健保組合では冬季施設としてアイススケート場と契約しています。冬のレクリエーションや運動不足解消にご利用ください。

開設期間 平成 28 年 3 月 31 日まで

施設名	区分	利用料(円)		利用時間	貸靴料(円)	アクセス 電話番号
		一般	組合員			
新横浜 スケートセンター	大人 (高校生以上)	1,250	650	1 日	600	JR 新横浜駅下車徒歩 5 分 TEL 045-474-1112
	小人 (中学生以下)	750	250		400	
としまえん アイススケートリンク	大人 (中学生以上)	2,100	1,300	1 日	利用料に含まれて います(入園料込み)	西武線豊島園駅下車徒歩 2 分 TEL 03-3990-8800
	小人 (3 歳～小学生)	1,600	950			
横浜銀行 アイスアリーナ (旧：神奈川スケートリンク)	大人 (高校生以上)	1,800	700	1 日	500	JR 東神奈川駅下車徒歩 5 分 TEL 045-411-8008
	小人 (中学生以下)	1,300	300			

リニューアルオープン! 横浜銀行アイスアリーナ

平成 27 年 12 月 21 日、「神奈川スケートリンク」が「横浜銀行アイスアリーナ」としてリニューアルオープンしました。フィギュアスケート等スケートの国際大会が行われる国際規格と同じサイズのメインリンクです。ぜひ滑走してみてください!



秋の家族連れバスハイキングを開催しました

平成27年
11月7日

世界遺産
菊の花
みかん狩り
で秋を満喫!



11月7日(土)、晴れ。横浜駅西口STビル前を出発。足柄SAで休憩のあと、世界文化遺産「葦山反射炉」に到着。世界遺産登録の影響でたくさんのおバスが入りし、多くの方が反射炉を囲み、賑わいをみせていました。

昼食会場の「代官屋敷」では、そば寿司膳をいただき、手打ちのそばを堪能。食後、40分ほどバスで移動し、修善寺「虹の郷」へ。

虹の郷園内では菊花まつりを開催中で、色鮮やかな菊で趣向を凝らした日本庭園は見事な景色。参加されたみなさんは2時間の滞在時間を、菊花鑑賞やSLやバスで周遊したり、散策を楽しまれたようです。

そのあとは、伊東市宇佐美のみかん園へ移動。山の斜面いっぱいのもみもぎ取り、酸味や甘みを食べ放題で味わっていただきました。帰路は「小田原鈴廣」に休憩で立ち寄り、渋滞で予定より遅くなりましたものの、横浜駅西口に19時45分、無事到着。楽しい思い出を胸に、解散となりました。

昼食：代官屋敷 (本館)



(別館)



実施日：平成27年11月7日(土)
参加者数：182名(33事業所)
バス：5台



世界遺産 葦山反射炉

虹の郷 イギリス村



日本庭園の菊花まつり



宇佐美農園にてみかん狩り

ご投稿ありがとうございました!

「虹の郷にて」

常盤海運(株) 菊地正起さん

暖冬の影響で緑、紅、黄の三色で彩られた木々。園内を颯爽と走るロムニー鉄道の機関車の赤を交えた色鮮やかな一枚です。

