

本誌をご家庭に  
お持ち帰りください

# 港運

## 健保だより

vol.213 2017 春



### 桜咲く松川公園と遊覧船

富山市の中心・富山城址公園（松川公園）。富山城の堀をなす松川沿いは桜の名所。満開になると県内外からの人でにぎわう。

（JR 富山駅から徒歩約10分）

横浜港運健康保険組合

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

### contents

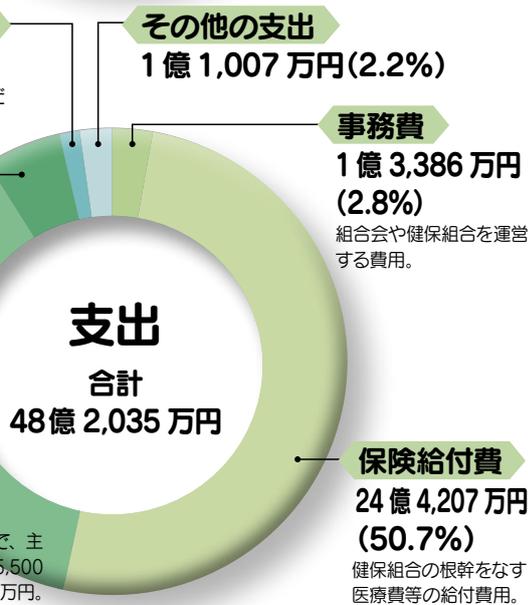
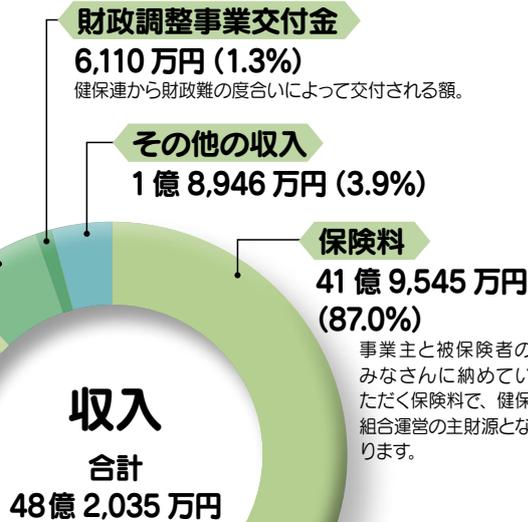
平成 29 年度予算と事業計画がまとまりました	2～3
当健保組合の平成 29 年度・保健事業のご案内	4
平成 29 年度契約保養施設のご案内／特定健診	5
保健センター健康管理室 健診のご案内	6～7
平成 29 年度健診事業のご案内	8～9
平成 28 年度・第 2 回糖尿病予防教室を開催	10
Kenpo INFORMATION 被扶養者の異動届／ 任意継続被保険者の標準報酬月額 等	11
健康ウォーキング大会のお知らせ／ 健保連かながわ100キロウォーク	12

健康診断は必ず受けましょう

# 約3億円の財源不足は 積立金の取り崩しで補填

大幅増の納付金が組合財政を苦しめる

去る2月21日に開催されました第195回組合会で、平成29年度の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。



**収入**  
一般保険料率・  
介護保険料率は  
共に据え置き

人口の高齢化や医療機器の進歩および医療技術の高度化による医療費の増加に加え、高齢者医療制度への過重な負担等により、依然として厳しい状況が続いています。当健保組合の平成29年度予算も健保財政が逼迫する中での編成となりました。

一般勘定では、一般保険料率を前年度と同じ千分の94に据え置いて予算編成した結果、保険料収入41億9545万円、その他の収入3億858万円となり、支出増による不足額は3億1632万円を積立金からの繰入金で補てんすることとし、総収入額は48億2035万円となっています。

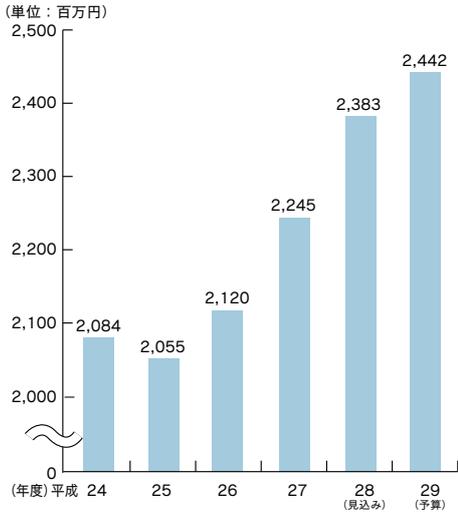
**支出**  
保険給付費と  
納付金で  
保険料を超える

一方、支出科目のうち最も大きな割合を占めているのが、みなさんの医療費や各種給付金の支払いに充てられる保険給付費で、医療費の高額化や自然増を見込んだ結果、24億4207万円となりました。保険料収入の58%にあたります。

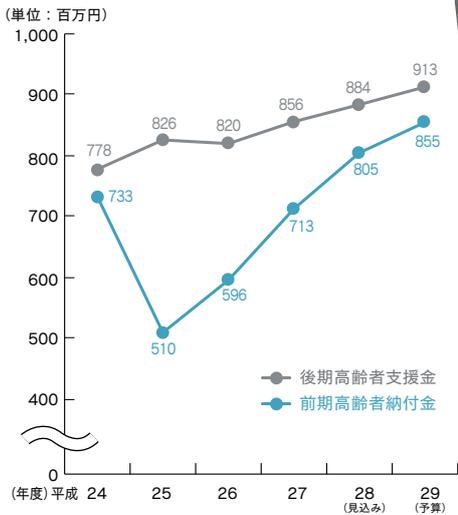
健保財政を圧迫する主な要因となっている高齢者医療制度へ健保組合が拠出する納付金・支援金の負担額は、前年度予算より約6200万円超の増加となる18億2323万円で、保険料収入の43%に

**参考**

**当健保組合の保険給付費の推移**

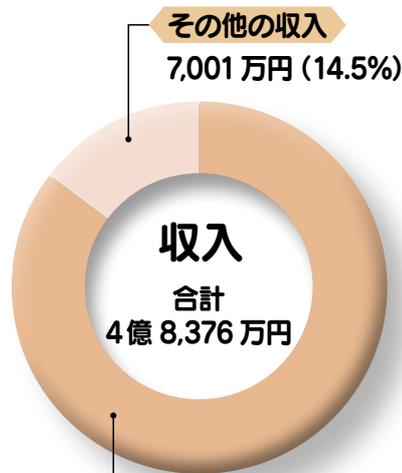


**当健保組合の前期高齢者納付金・後期高齢者支援金の推移**



# 平成 29 年度予算の概要

( ) 内は総額に占める割合



**一般勘定 (健康保険)**

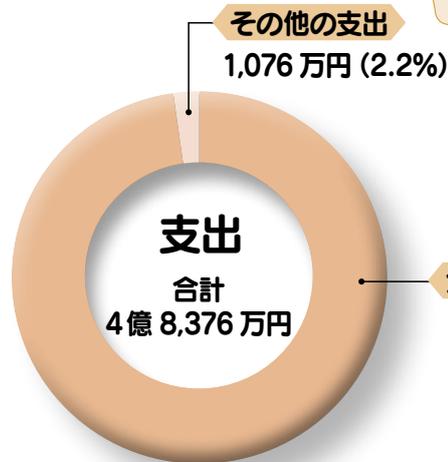
予算総額	48 億 2,035 万円
経常収入	43 億 8,362 万円
経常支出	46 億 6,686 万円
経常収支差引	▲ 2 億 8,324 万円
一般保険料率	94.0/1000
事業主	51.7/1000
被保険者	42.3/1000
被保険者数	8,400 人
平均標準報酬月額	36 万 5,000 円

**介護保険収入**  
4 億 1,375 万円 (85.5%)

事業主と当健保組合に加入する 40 歳以上の被保険者に納めていただく保険料。

**介護勘定 (介護保険)**

予算総額	4 億 8,376 万円
介護保険料率	14.0/1000
事業主	7.0/1000
被保険者	7.0/1000
介護保険第 2 号被保険者数	6,630 人
平均標準報酬月額	41 万円



**介護納付金**  
4 億 7,300 万円 (97.8%)  
当健保組合に対して国に定めた納付金額。

あたりです。このふたつで 42 億 6 5 3 0 万円と保険料収入を上回る危機的な状況となっています。

この他、加入者の健康を守るために特定健診・特定保健指導をはじめ、健康づくりや疾病予防など様々な取り組みを展開し、有意義な保健事業が推進できるよう保健事業費に 2 億 5 3 1 0 万円、その他組合運営に必要な費用として 3 億 1 9 5 万円を計上し、総支出予算額は 48 億 2 0 3 5 万円となりました。

**経常収支 別途積立金等を全額繰り入れ**

経常収支でみた場合、経常収入 43 億 8 3 6 2 万円、経常支出 46 億 6 6 8 6 万円となり、経常収支差引額で 2 億 8 3 2 4 万円が不足する赤字予算（5 期連続）となっています。

不足分につきましては、繰入金として別途積立金の全額と準備金限度外部分の全額を繰り入れたことで辛うじて収支の均衡を図り、保険料率のアップを回避したところです。

介護勘定については、介護保険料率据え置きで円グラフのような内容になっています。

当健保組合では今後とも、無駄の排除と節減に徹し、医療費の適正化、ジェネリック医薬品の利用促進、特定健診・特定保健指導を中心とした保健事業の効果的かつ効果的な実施など、引き続き努力してまいりますので、医療費節減等の「財政の健全化」にご協力をお願いします。

# みなさまの健康づくりに取り組みます!

## 当健保組合の平成 29 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、保健事業の効果的かつ効率的な運営を図り、支出削減を進めつつ、みなさま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』を年4回配付し、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	<a href="http://www.yokokou.or.jp/">http://www.yokokou.or.jp/</a>
	育児誌・パンフレット・リーフレット等の配付	年間	分娩者に育児誌『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	
	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アクセス
医療対策	特定健康診査（補助金含む） 生活習慣病健診（㉿）	随時	生活習慣病健診：35歳以上の被保険者・被扶養者が対象	
	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	 健康管理室で実施中
	生活習慣病（主婦）健診	春季 秋季	40歳以上の被扶養者で奥様を対象にお住まいの近くの公的会場（市民ホール等）で春と秋に実施	健康管理室を利用せず他の医療機関を受診した時は、組合補助金を支給
	特定健康診査（補助金含む） 5ページ参照	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	健康管理室または補助金
	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の実際を学ぶための教室を開催	 健診結果より抽出
データヘルス計画	随時	レセプト等の健診情報をもとに予防・改善への取り組みを計画	「検討委員会」を設置	
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	春季 秋季	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・見学科・お土産付）	自己負担あり
	健康ウォーキング大会	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	 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	健保連主催のウォーキングに共催	 参加者へ記念品（クオカード）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方を表彰し、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。

# 契約保養施設のご案内

## 利用申込みについて

- 1 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）。
- 2 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。  
 (ア) 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。  
 (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。

(ウ) 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。

- 3 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(子供)
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29年度契約保養施設一覧

平成29年4月1日～平成30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 <a href="http://www.pax-yoshino.com/">http://www.pax-yoshino.com/</a>	0460-85-8111	310	○	○		○	
	2 富士箱根ランド別館スコレプラザホテル <a href="http://www.fujihakoneland.or.jp/">http://www.fujihakoneland.or.jp/</a>	055-985-2111	120		○		○	
	3 ホテルラクーン <a href="http://www.rakuun.com/">http://www.rakuun.com/</a>	0460-83-6244	72		○		○	
	4 ホテルおかだ <a href="http://www.hotel-okada.co.jp/">http://www.hotel-okada.co.jp/</a>	0460-85-6000	750		○		○	
湯河原	5 青巒荘 <a href="http://www.seiransou.co.jp/">http://www.seiransou.co.jp/</a>	0465-63-3111	250		○		○	
熱川	6 熱川ハイツ <a href="http://www.atagawa.info/">http://www.atagawa.info/</a>	0557-23-2300	333		○		○	
志賀高原	7 志賀の湯ホテル <a href="http://www.shiganoyu.com/">http://www.shiganoyu.com/</a>	0269-34-2431	450	○	○	○	○	
白樺湖	8 ペンションニッカワ <a href="http://w1.avis.ne.jp/~nikkawa/">http://w1.avis.ne.jp/~nikkawa/</a>	0267-55-7097	28			○		○
尾瀬	9 龍宮旅館 <a href="http://www.oze.gr.jp/~ryugu/ryokan.html">http://www.oze.gr.jp/~ryugu/ryokan.html</a>	0278-58-7301	80		○	○		○
一般財団法人船員保険会4施設 <a href="http://www.sempos.or.jp/">http://www.sempos.or.jp/</a>								
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 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つぷ。 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。（割引適用期限あり）							

(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は行いません。

### 特定保健指導の案内が届いたらご参加を

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、保健師や管理栄養士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・特定保健指導に関するお問い合わせ先  
**横浜港運保健センター健康管理室**  
 ☎045-201-0656

**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、「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」からお選びいただき、電話予約をした後、無料で特定健診を受診できます。

- 特定健診は40歳から74歳のすべての人が対象です！  
\*平成30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！

# 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。

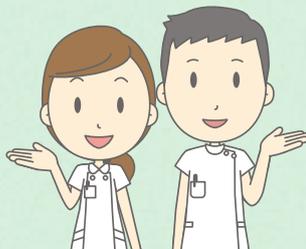
### 1 受付

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。まずは検尿。糖尿病・腎臓病発見の手がかりのひとつです。



### 3 胸部X線検査

検査着は着たままでどうぞ。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歳以上でBMI値25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。



1年に一度は  
体の点検を

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。健康管理室にお問い合わせください。

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



採血により、貧血・肝機能・腎機能・糖代謝をチェックします。

7  
血液検査



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。

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



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。

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

○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 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			○			
26 金沢健診クリニック	〒236-0016 横浜市金沢区谷津35	045-786-0915	月～金	38,880	60,480	27,000	43,200 54,000	10,800	○	○		
27 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	○	○		
28 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		23,000			○			
29 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	○			
30 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			○	○		
31 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	○	○		
32 船員保険 健康管理センター	〒240-0038 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 藤沢市鶴沼橋1-17-11	0466-23-3211	月～土	43,200	70,200	16,200	43,200	16,200	○	○		
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	60,686	28,800	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	65,880	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	41,040		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29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・各種血液検査は必ず実施している場合。

## ●横浜港運健康保険組合 平成29年度契約人間ドック等健診機関一覧

平成29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	10,800		○	○
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	044-511-6116	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	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 コンフォート病院	〒220-0023 横浜市西区平沼2-8-25	045-313-8080	火～土	37,000	51,840	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2-2-1-1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28年度 第2回

# 糖尿病予防教室を開催

平成29年2月15日(水)  
12時～16時30分

参加者…21名/11事業所

当組合保健センター大会議室で、平成28年度第2回となる「糖尿病予防教室」を開催しました。当日は受付後、血圧測定、腹囲測定、体組成測定などを行って健康状態を把握していただき、

保健師による食事指導、カロリー計算を踏まえた食事をしていただいた後は、医師の講義、トレーニング室での簡単な運動などプログラムに沿って実践していただきました。

最後の体重・腹囲の目標設定と達成するためのプログラムを考えていただきました。また、取り組みやすいようにダイエット記録シートも配布しました。参加された方には3か月後、6か月後にフォロー健診・健康相談を行います。



大館医師



木下看護師



徳重保健師の食事指導



運動指導

### 参加された方の感想が届いています

初めて参加しましたが、大変よいと思いました。特に目標設定の時に保健師・看護師の方と話をしながら記入できたのがよかったです。この参加をチャンスにとらえ、生活を改善できるようにしたいです

食事の重要さがよくわかった

糖尿病になりたくないので頑張りたいと思います

大変ためになりよかったですと思いました。必ず参加したほうがよいと思いました。周りにフォローしていただける方がいたので助かりました

次回「脱メタボ教室」は

**6月14日(水)開催予定**です!

被保険者およびご家族の方々の参加をお待ちしています。

問い合わせ先 (健康管理室)

T E L 045-201-0656

F A X 045-201-6881

Eメール kensin@yokokou.or.jp



# 春 被扶養者の 異動届を お忘れなく

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。お子様の就職など、春は被扶養者の異動が多い季節です。該当される方は忘れずに届出をお願いします。



## 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。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**  
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。

## 任意継続被保険者の 標準報酬月額と保険料について



退職後、引き続き当健保組合の被保険者として加入している方を「任意継続被保険者（任継者）」といいます。任継者は、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②の保険料率を乗じた額を保険料月額として納めます。

### 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

- ①平成 28 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 94
- ③調整保険料率……1000 分の 1.3
- ④介護保険料率……1000 分の 14
- ⑤適用年月日……平成 29 年 4 月 1 日から平成 30 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 寅井 政治 横浜新港倉庫(株) 平成 29 年 1 月 31 日付





## 平成 29 年度 第 1 回 健康ウォーキング大会のお知らせ

# 春の健康ウォーキングは 木更津へ潮干狩りに！

昨年秋から始まった健康ウォーク。大変好評だった第一弾「新江ノ島水族館」に続いて、この春、第二弾「木更津海岸潮干狩り」を実施します。砂浜で波と戯れると、お子さんは自然とのふれあいを感じ、大人も童心が蘇ります。春の木更津海岸で「気持ちいい一日」をご家族や会社の仲間と過ごしませんか。

- 開催日** 平成 29 年 5 月 13 日 (土) ※雨天順延
- 開催場所** 木更津海岸・中の島公園 (千葉県木更津市中央)  
※現地集合・現地解散となります。
- 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** 200 名
- 参加費** 無料 (当日潮干狩りの入場券と熊手等をお渡しします。入場以降はご自由にお楽しみください)  
\*申し込み方法等詳細につきましては 4 月中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、名跡の四季をめぐりながらの健康づくりができるイベントです。毎月第 4 土曜日 (12 月は第 3 土曜日)、8 キロ前後のコース設定で開催しています。全 12 回参加の方には、完歩賞としてクオカードを進呈します。

\*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。

\*事前申込みは必要なし。参加費 会員 200 円



### 限定 4 コースでクオカードをゲットしよう

当健保組合では以下の 4 コースを対象に参加補助を行います。積極的にご参加ください。

### 参加補助

- 当日は会場受付にて会員証を提示して、「参加カード」に組合名、氏名を必ずご記入ください。後日参加補助として「クオカード」をお送りします。
- 完歩賞 (全 12 回) と参加賞 (4 コース) の両方の記念品を受けることが可能です。

### ● 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 24 日 (土)	新緑を友に子供自然公園へ	いずみ台公園 相鉄線いずみ野駅 徒歩 5 分
8 月 26 日 (土)	木陰の緑道と森林浴	山田富士公園 市営地下鉄北山田駅 徒歩 4 分
10 月 28 日 (土)	薔薇薫る相模原北公園	橋本公園 JR 横浜線・相模線・京王線橋本駅 徒歩 8 分
12 月 16 日 (土)	横浜道からお買い物	横浜公園 JR 根岸線関内駅 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 4 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組合ホームページをご覧ください。