港運健保だより

vol.212 2017



雪と梅とメジロ

緑色の羽と目の周りの白いアイラインが特徴のメジロ。 12 センチほどの小型の野鳥で日本全土に分布します。「梅 に鶯」と言われますが梅に寄り集まるのはメジロ。梅と鶯 は単に春の訪れを現す言葉を並べたものです。

横浜港運健康保険組合

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

contents

新年のご挨拶	-2
2017年干支の話「酉」	-3
かかりつけ薬局でセルフメディケーション	- 4
輝く女性は白い歯から!	-5
平成 28 年度脱メタボ教室を開催しました	-6
Kenpo INFORMATION春の家族連れバスハイキングのご案内 等	- 7
新イベント『秋の健康ウォーク』開催報告	-8



あけましておめでとうございます。

力を賜り、 業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協 慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事 ましては、清々しい新年を迎えられたこととお 被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれ 厚くお礼申し上げます。

40兆円を超えています。 加により国が発表した平成27年度の総医療費は 費の増加が顕著であり、特に高齢者医療費の増 齢化の進展や医療の高度化などによる国民医療 さて、 昨今の健康保険を取り巻く状況は、高

料収入の4割以上となる等、 るための義務的拠出金も増加し、 このため、健康保険組合が高齢者医療を支え このような情勢のなかでの、健康保険組合と 一段と厳しさを増しています。 組合財政は圧迫さ その額は保険

しての取り組みは医療費適正化であり、健康づ くり事業の推進や重症化予防といえます。国で

> りますので、みなさまのご理解とご協力をよろ ことになります。当健康保険組合といたしまし きにおいてマイナンバーを利用して事務を行う まっているマイナンバー制度については、本年 的に取り組んでまいります。また、昨年から始 さらなる健康づくり、疾病予防事業の効果的か 事業主、加入員のみなさまの信頼に応えるべく、 予防としての特定健診・特定保健指導とあわせ ますが、当健康保険組合では従来の生活習慣病 しくお願いいたします。 ては個人情報の厳格な保護・管理に努めてまい 1月から、健康保険組合においても、各種手続 つ効率的な保健事業の実施に重点を置き、積極 て「データヘルス計画」を推進し、今後も一層、 は健康寿命の延伸に向けた取り組みを進めてい

上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。 実り多き一年となりますよう心からお祈り申し 最後になりますが、本年がみなさまにとって

本年もよろしく お願いいたします

(敬称略)

選 定 議 員 (事業主代表

議	議	議	議	議	議	議	議	監	理	理	理	理	常数	理
員	員	員	員	員	員	員	員	事	事	事	事	事	務理事	事 長
中臣	佐藤	平田	清水	坂口	斎藤	中村	德橋	坂田	青山	桑嶋	辻	清水	巌	鈴 木
誠	晃司	明広	輝郎	雅彦	修司	光雅	三郎	薫	徹	耕造	克行	伸太郎	富司	久衛
東海急送㈱	東京汽船㈱	帝蚕運輸㈱	横浜共立倉庫㈱	富士倉庫㈱	川西倉庫㈱京浜支店	まるま運輸㈱	互興運輸㈱	白鳥運輸㈱	フィード・ワン㈱	ケイヒン㈱	㈱北村回漕店	関東港業㈱	横浜港運健康保険組合	㈱横浜貿易倉庫

・ フ 年





神様を呼ぶ鶏の鳴き声

ます。 られている「天の岩戸神話」にも登場してい 現存する日本最古の歴史書『古事記』に収め 日本では古くから鶏は身近な存在であり、

もあります。 とまり木が鳥居の起源だという説(諸説あり) と伝えられています。このとき鶏がとまった 八百万の神が鶏を集めて岩戸の前で鳴かせた テラスオオミカミが怒って天の岩戸に隠れて しまい、世の中が闇となってしまったため、 粗暴なスサノオノミコトの乱行に姉のアマ

声」が唱えられますが、これは「天の岩戸神 カケロー」と、鶏の鳴き声をまねた「鶏鳴三 カケコー」、外宮では「カケロー、 事において、内宮では「カケコー、カケコー、 新宮に移るための「遷御の儀」です。この神 こでもっとも重要な神事とされるのが、神が を建て替える「式年遷宮」が行われます。そ 伊勢神宮(三重県)では20年に一度、 として、 として、石上神宮(奈良県)でも「御神 にならったもの。伊勢神宮では鶏を「神 境内で放し飼いにしています。 カケロー、

幸運の到来を告げる鶏

ます。 味があり、 れています。 機や幸運の到来を告げる縁起のよい動物とさ でもありました。こうしたことから、鶏は好 る習性があったため、春の訪れを告げる存在 来鶏は冬に卵を産まず、春になると産み始め は品種改良によって一年中卵を産みますが、本 霊鳥として神聖視されていました。また、現在 る悪霊や魔物を追い払うものと考えられ、鶏は 刻は午後5時から午後7時頃、西の方角となり 朝の訪れを告げる鶏の鳴き声は、 酉は十二支の10番目、月では旧暦の8月、 「酉」の字には、果実が熟すという意 動物では鶏があてられています。 夜に活動す

幸せな1年になりますように。 のいい朝で始まる毎日の積み重ねで、健康で かって少し早起きをしてみましょう。気持ち がリセットされます。酉年の今年、鶏にあや です。人も朝の光を浴びることで、 内時計によってコントロールされているから 鶏が毎朝欠かさず鳴くのは、鶏に備わる体 体内時計

議

員

福山

晃

ケイヒン配送㈱

互 選 議 員 (被保険者代表)

	三井埠頭㈱	博之	松田	員	議
	日本埠頭倉庫㈱	定男	小澤	員	議
	横浜新港倉庫㈱	政治	寅井	員	議
	㈱山九海陸	敬生	伊東	員	議
(3)	丸池海運㈱	俊之	黒谷	員	議
	早川運輸㈱	信也	松本	員	議
	相模運輸倉庫㈱横浜支店	昌樹	長 本	員	議
	横浜回漕協会	匡由	狩野	事	監
	㈱マブチ	秀嗣	菅原	事	理
	㈱ウィングマリタイムサービス	啓行	菊地	事	理
	横浜冷凍㈱	幹夫	花澤	事	理
	横浜港運健康保険組合	芳則	山岸	事	理
	㈱ホンマ	祐志	渡邊	事	理
	株八楠	晴二	葛山	事	理



具合が悪いとき、

「薬をもらいに、とりあえずクリニックへ」

という人はいませんか?

症状が軽い場合であれば、

市販薬(大衆薬、OTC※)

上手な利用で対処することもできます。

※ Over The Counter の略

自らケアを行う 「セルフメディケーション」

す。 うことも重要なアプローチのひとつで ラッグストアの薬剤師等のアドバイス 状態のチェックや管理を行ったり、ド で市販薬を上手に利用して手当てを行 メディケーション」。自分で日頃の健康 の不調には自ら対処するのが「セルフ 自身の健康管理に責任を持ち、 軽度

スイッチロTCなどで 時間や医療費の節約に

得られる薬のため、 買えるようになった薬のことです。上 ば 薬剤師の説明を受けることになります。 間と医療費の節約に。より高い効果が 手に利用すれば、 せんが必要だった薬が、市販薬として れるものがあります。これまで処方 市販薬には、「スイッチOTC」と呼 医療機関にかかる時 購入時には必ず、

他小刀然

費控除の10万円を超えるほどではな 8万8000円)について所得控除が受けられるよう 転用された特定成分を含む医薬品が対象)を年間 る…こんな場合にご活用ください。 いが、1万2000円なら超えてい ホームページで確認できます。 す(申告は平成30年1月以降)。 療費控除の特例)といい、平成29年分から適用されま になります。これを「セルフメディケーション税制」(医 1万2000円以上購入した場合、超えた金額(上限 平成29年1月1日以降に、 対象となる市販薬は厚生労働省 市販薬(医療用 医療 か

用を受けることはできません。 ただし、従来の医療費控除と同時に適

とを証明する書類が必要です。次の取組が対象となり に「健康の保持増進及び疾病予防の取組」を行ったこ めには、個人がその年中(1月1日から12月31日まで) セルフメディケーション税制による控除を受けるた

29年1月~平成33年12月(5年間)

- ①インフルエンザ等の予防接種(領収書原本または予
- ②市町村のがん検診(領収書原本または結果通知書) 防接種済証
- ③定期健康診断の受診(結果通知書。ただし「定期健 の記載を要す) 康診断」という名称または「勤務先(会社等)名称」

④特定健康診査の受診 (領収書原本または結果通知書。

ただし「特定健康診査」という名称または「当健保

ください 書が必要な方は、事業所健保担当者を通じて申請して これらのうち当健保組合で行ったものについて証明 組合名称」の記載を要す)

この識別マークが目印です

规

の特例控除



~いくつになっても白く輝く歯でいるために。

体の健康と同じように気を配って~

何をするの? 歯科健診は

うとより効果的です。 去するスケーリングもあわせて行 まっている歯石を専用の機械で除 目です。また、歯の表面にこびり 粘膜の状態チェックなどが主な項 のチェック、ブラッシングの指導、 周病を未然に防ぐこと。歯や歯肉 常がないかチェックし、虫歯や歯 ついた汚れや、歯と歯肉の間にた 歯科健診の目的は、口の中に異

あります こんなケア用品も

スしたい方法です。 きるので、毎日の歯みがきにプラ 付着した歯垢をかき出すことがで の毛先が届きにくい歯と歯の間に す。デンタルフロスは、歯ブラシ デンタルグッズが数多く出ていま など、効果的に歯をみがくための 電動歯ブラシ、マウスウォッシュ 歯間ブラシ、デンタルフロス

Q Q

歯の状態に気を配って 美容と健康のためにも

あなたの笑顔はもつと輝きます と同じくらい歯にも気を配れば、 なります。メイクやファッション 臭や、歯肉の健康を損なう原因に た目に美しくないだけでなく、口 歯の周りについてしまう歯石は見 済ませてしまう方が多いのでは? かけても、歯みがきはササッと メイクやファッションに時間は

健康と美容は表裏一体。健康な歯は見た目にも美しいものです。 定期的な歯のメンテナンスで、きらりと輝く歯をめざしましょう!

性の象徴。お口の中だけのことだと思って、 笑ったときにきらりと光る白い歯は、いきいき輝く女 ほど気を配っていない方はいませんか? 高まっています。 ·お口の健康は全身の健康の源」ともいわれ、 体の健康 最近では 関心が

赤ちゃんのためでもありま

妊娠中は女性ホルモンの増加で歯 歯科医にしつかり診てもらいましょう

於 当健保組合保健センター 参加者

平成28

年

11 月 16 日

(水)

14 名 10

保険者、 加されました。 呼びかけ、 の動機付け支援・積極的支援の方 を対象に脱メタボ教室への参加を 脂肪型肥満ならびに特定保健指導 平成28年度の健康診断で、 1名の被扶養者の方が参 10事業所から13名の被

プログラム 11:00 受付・腹囲測定・血圧測定・体組成測定 より 12:00 開講挨拶・オリエンテーション カロリーはどのくらい? 標準体重・必要なカロリー 12:05 (自分の摂取カロリーを計算しよう) / 杉本 保健師 12:40 昼食 メタボリック 講義 シンドロームについて 13:15 /大舘 医師 メタボリックシンドロームとは… 13:50 講義 食事指導 /杉本 保健師 14:40 休憩 運動指導 5階 ニングルームにて 14:50 /田村 看護師 使っている筋肉を意識して! 15:25 まとめ・行動目標・計画の設定 16:15 閉講

学ばれた後、

大舘医師による「メ

た食生活や摂取カロリー計算等を

保健師による栄養バランスのとれ

チェックし、

4階会議室へ移動

計測・

血圧測定など健康状態を

はじめに、健康管理室にて身体

★教室に参加された方には3か月後・6か月後のフォロー健診、健康相談を無料で実施し、 健康づくりを支援いたします。

健康保険組合では疾病予防事業として生活習慣病予防教室を

これから改善する目標は?

行っています。

これからの食事・運動の改善目標

を計画して終了しました。

出席さ

れたみなさん、

お疲れ様でした。

んの健康管理をお手伝いしますの

緒にがんばりましょう。

今後ともスタッフ一同でみなさ

ドローインウォーキングの体験 肉トレーニング、ストレッチ体操 引き続き5階トレーニング室で筋 て」を受講していただきました。 タボリックシンドロームについ

実践。最後に出席者一人ひとりが

次回は 2月15日(水)に 「糖尿病予防教室」 を開催します。

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。

詳細は健康管理室まで

TEL 045-201-0656 FAX 045-201-6881

Eメール kensin@yokokou.or.jp

平成29年度春の家族連れ ヽイキングのご案内

丘を覆うピンクの絨毯

ちご狩りが楽しめる秩父の旅を計画しています。 春は丘一面をピンクに染める芝桜で有名な羊山公園とい や職場の仲間とのご参加をお待ちしております。 当健保組合の人気イベント・バスハイキング。 ご家族 今年

平成29年4月22日(土)雨天決行

開催日

250名

*申込方法等詳細につきましては3月初旬にお送りする事業所あて通知 をご覧ください

> 開催され、全国か 29日、東京都内で 28年度健康保険組 ら約3500人が 合全国大会が11月 を副呼称に、平成 心・納得の確保を 次世代へ安



参加しました。 健康保険組合連合会の大塚陸毅会長は、

健康保険 国大会

〜高齢者医療費負担構造改革の 早期実現を

一改革の早期実

現の4つのスローガンが決議として採択 現役世代が納得できる介護保険制度の実 ある医療費適正化対策の確実な実施、 に向けた健保組合の維持・発展、③実効 担構造改革の早期実現、②皆保険の堅持 大会の最後には、①高齢者医療費の 特別企画の後、 閉会しました。 **(4**)

投稿募集

「断固反対 制度創

金への総報酬割導入についても、

の立場を表明しました。 設時の理念に反するとして、 化は喫緊の課題」などと述べ、介護納付

となる2025年に向け、

医療費の適正

変わりない」「団塊世代が全員後期高齢者

き上げによるもので、厳しい財政状況に

黒字決算(見込)は保険料率の大幅な引

本誌『港運健保だより』では、みなさんからの作品を募集しています。 バスハイキングや健康ウォーキングの参加感想文、人間ドック受診や 生活習慣改善の体験記、随筆、写真、組合への提言など題材は問いま せん。次の要領により投稿してください。

- ①一作品ごとにはがきまたは封書にてお送りください。
- ②住所・氏名・年齢・会社名は必ず明記ください。
- ③宛先

〒231-0003 横浜市中区北仲通4-44 横浜港運健康保険組合「健保だより企画係」まで

*投稿された方にはもれなく記念品を、掲載分には薄謝をさしあげます。なお投 稿作品は原則返却いたしません。



みなさんの健康 向上のお役に立 ちたいと思ってい ます。よろしくお 願いします。

徳重 平成28年11月16日付 あゆみ (医務局 保健師

採

用

健 健 康管理室



新江ノ島水族館



盟催日

平成28年11月5日出

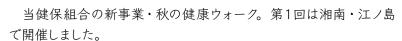
天 候

晴れ

参加者数

168 名 (36 事業所)





当日は、海からの暖かな日差しを受け、新江ノ島水族館・お祭り広場にて10時から受付を開始。参加者のみなさんはご家族やグループごとに受付を済ませ、えのすい入場券と参加記念品を手に水族館に入場したり、先に江ノ島散策に向かったり、お好きなコースで出発されました。

水族館は、一般客の入場も多く、イルカとアシカのショーは立ち見客も出る大盛況。現地集合・現地解散では初めての開催でしたが、小さなお子さま連れでのご参加が目立ちました。次回企画もお楽しみに。











契約保養施設の紹介シリーズ②

志賀の湯ホテル



高原が純白に輝く冬の志賀高原。ビギナーから上級者まで楽しめるサンバレースキー場は目の前。冬の運動不足解消にどうぞ。

契約保養施設の宿泊は、当健保組合の被保険者・被扶養者は補助 金の対象となります。事前に利用申込書の申請が必要です。保健施設 課までお問い合わせください。

長野県下高井郡山ノ内町志賀高原サンバレー TEL 0269-34-2431

1+n+c= /\	被保険者	被扶養者				
補助区分	似体映白	(大人)	(子ども)			
	2,500円	2,000円	1,500円			

保健施設課 2045-201-6877