港運 健保だより

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

vol.234 2022 秋

白山白川郷ホワイトロード姥ヶ滝（石川県）

日本の滝 100 選にも選ばれた、落差 76 mの迫力ある滝。岩肌に沿って白く輝くような流れは、訪れる多くの人々を魅了します。近辺にはほかにも多くの見どころがあり、特に姥ヶ滝の目の前にある露天風呂「親谷の湯」は、大自然を満喫しながら疲れを癒せます。

contents

令和３年度決算報告 ---- 2～3
令和４年度健康管理者講習会開催 ---- 4
マイナ保険証 初診時の窓口負担／みかん狩り補助 ---- 5
スマホの使いすぎ ---- 6
Kenpo INFORMATION ---- 7
　被扶養者資格再確認／健康者・健康家族表彰／
　家庭用常備薬の配付
春季婦人生活習慣病予防健診のご案内／---- 8
インフルエンザ予防接種のご案内

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

令和3年度 決算報告

保険料の減少や保険給付費の増加を受けながらも4年連続の黒字決算

去る7月15日（金）に新型コロナウイルス感染予防対策のもと、ホテル河鹿荘1階大会議室にて第208回組合会が開催され、当健保組合の令和3年度決算が可決・承認されました。

健康保険

主な収支

当健保組合の令和3年度の主な基礎数値は、被保険者数が前年度より105名減の8344名、平均標準報酬月額（給料等の平均）は前年度から110円減の36万5068円でした。

令和3年度は、健康保険料率を千分の99・30から千分の99・27に引き下げて運営いたしました。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656万円減の44億1895万円で終了しました。

一方の支出面では、各種医療費や給付金等に充てられた保険給付費が、同比1億198万円と大幅増の22億4492万円、高齢者医療等に充てられた納付金は、同比3928万円減の17億4651万円となりました。納付金は前年度から減少したものの、保険給付費が新型コロナの受診控え等の反動により、大幅に増加する結果となりました。

みなさんの健康をサポートする保健事業に充てられた保健事業費（健康管理室含む）は、1億8907万円でした。

収支決算

今年度も収支差引額および経常収支が黒字となり、4年連続の黒字決算となりました。

被保険者数や平均標準報酬月額の減少とそれによる保険料の減少、保険給付費の増加がありながらも、黒字となりました。

今後、団塊の世代の後期高齢者入りによって納付金の急増が見込まれており、健保組合財政は厳しくなる見通しです。

介護保険

介護勘定

令和3年度の介護勘定は、介護納付金の支払いに応じるため、介護保険料率を千分の1・0引き上げた千分の18・0で運営を行いました。国に納める介護納付金は前年度比4141万円増の5億3272万円、介護保険収入は料率アップにより5億5455万円となり、3100万円の繰入金も充てたことから、5284万円の残金となりました。

このような厳しい状況のなか、当健保組合では引き続き加入者のみなさんのために、新型コロナ対策を行ったうえでのさまざまな保健事業を展開してまいります。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、医療費節減にご協力をお願いいたします。

令和3年度 決算の内訳

一般勘定

収入総額 …… 48億4,398万円

支出総額 …… 44億241万円

収支差引額 …… 4億4,157万円

健康保険

収入

（単位：千円）

科目	決算額
保険料	4,418,948
国庫負担金収入	1,656
調整保険料収入	57,265
繰入金（別途積立金）	213,000
国庫補助金収入	23,103
特定健診等事業収入	27,349
財政調整事業交付金	76,551
雑収入	26,110
合計	4,843,982

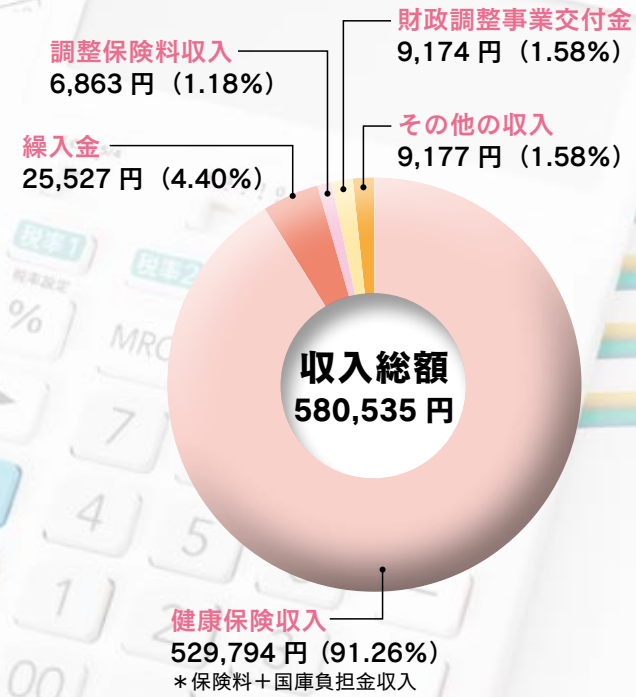
支出

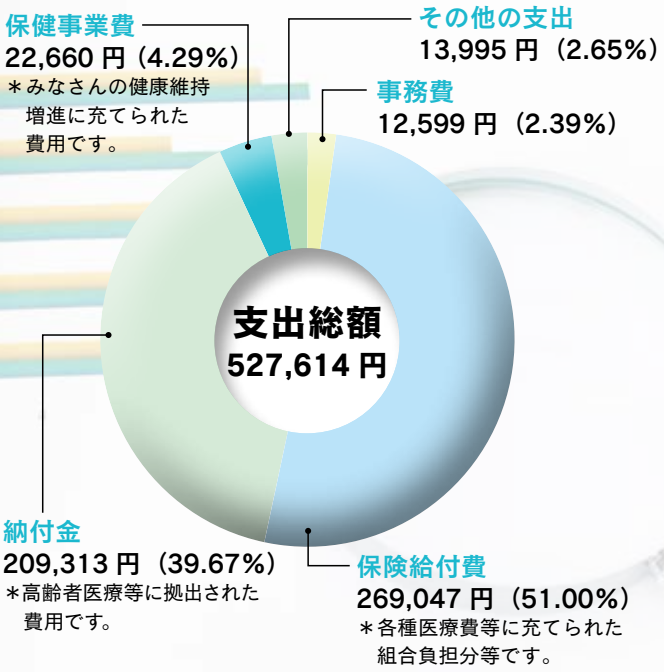
（単位：千円）

科目	決算額
事務費	103,378
保険給付費（医療費等）	2,244,924
納付金（高齢者医療への支出）	1,746,511
保健事業費	189,072
営繕費	45,995
財政調整事業拠出金	57,265
その他	15,263
合計	4,402,408

第208回 組合会のもよう

一人当たりでみた決算の主な項目（健康保険）





組合事務監査が実施されました

狩野監事と坂田監事による監査

6月17日(金)、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㈱）により、当健保組合の令和3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「事務の執行状況および財務状況等全般にわたり良好であると認められ、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、備品およ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。引き続き、コロナ禍という厳しい社会経済状況のなか、諸経費の節減を図り、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。

介護勘定

収入総額 …… 5億8,556万円

支出総額 …… 5億3,272万円

収支差引額 …… 5,284万円

介護保険

収入

（単位：千円）

科目	決算額
介護保険収入（介護保険料）	554,554
繰入金	31,000
雑収入	1
合計	585,555

支出

（単位：千円）

科目	決算額
介護納付金（国へ納付）	532,718
合計	532,718

令和４年度

健康管理者講習会開催

まだ暑さが残る９月 14 日、「令和 4 年度健康管理者講習会」を、保健センター 4 階大会議室で開催しました。令和元年度以来、3 年ぶりの開催となった今回は、新型コロナウイルス感染状況を考慮し、規模を縮小して行いました。

DATA

日時　令和4年 9月14 日（水）15時

会場　保健センター 4F 大会議室

出席　17 事業所 26 名

巌常務理事

健康管理事業推進委員長でもある巌常務理事は、講習会の開会挨拶の中で、新型コロナウイルスの感染状況により、本来講習会とあわせて実施予定だった講演会をキャンセルせざるを得なかった点、規模を縮小しながらも 3 年ぶりの開催となるため、有意義な講習会にしていきたい点を述べました。

令和 3 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と医師の大舘先生が利用状況（令和 3 年 4 月～令和 4 年 3 月）やポイントを解説しました。

木下主任看護師

1 健診状況

被保険者の健診受診率は 89.2%。健診受診率は年々上昇し 90%も視野に入る望ましい結果となりました。このまま受診率 100%を目指していきたいので、若年層の方や、他の健診機関で健診を受診した方は、受診後忘れずに健診結果を提出いただくよう、ご協力よろしくお願いいたします。

2 健康管理室利用状況

令和 3 年度の利用者数はのべ 10,109 名で、大腸がんが 2 名発見されました。現状、およそ 3 分の 1 の対象者が精密検査を受けておらず、こうした疾患の早期発見のためにも、各事業所で対象者に精密検査を受診いただくよう、周知をお願いします。

大舘先生

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令和 3 年度も実施。

今後、保健センター内のネット環境を整備し、事業所巡回健康相談（特定保健指導も同時に実施する）のリモート面談を充実させていきたいと考えています。

徳重保健師

2021 年度健康スコアリングレポート（2020 年度実績分）や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。傾向としては、全体の特定健診・特定保健指導の受診率は上がっているものの、被扶養者の受診率が依然低く、国の目標実施率に届いていないとのことでした。被扶養者の受診率向上が急務です。

今後の方針として、データヘルス計画に基づき、特定健診・特定保健指導実施率の向上、オンライン卒煙プログラム、糖尿病の重症化予防、歯科検診・がん検診の実施など、保健事業を強化してまいります。

令和４年10月から

マイナ保険証使用時の初診料窓口負担が減りました

マイナンバーカードに健康保険証の役割を持たせた「マイナ保険証」について、令和４年10月から患者の初診時の窓口負担が変更となり、窓口負担額が下表のように軽減されることになりました。これにより、マイナ保険証を使った場合に負担が増えるという点が解消されます。

マイナ保険証利用時の初診時の窓口負担追加分

	これまでの追加負担	令和４年10月からの追加負担
マイナ保険証を使う場合	21円	6円
従来の保険証を使う場合	9円	12円

※表中の金額は３割負担の場合です。
※対応システムを導入済みの医療機関の初診時の追加負担額。対応システムを導入していない医療機関では、マイナ保険証ではなく従来の健康保険証を利用することになり、追加負担は発生しません。

マイナ保険証にはほかにもメリットがたくさん！

- 就職や転職したときも、健康保険証として利用可能！
- 医療費が高額になったときに提出する「限度額適用認定証」が不要に
- マイナポータルと連携して医療費控除すれば、データの取得などが簡単に

マイナンバーカードの取得はこちらから

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、事前登録を行う必要があります。
詳しくは、下記のホームページをご覧ください。

マイナンバーカードの交付申請方法	https://www.kojinbango-card.go.jp/apprec/
マイナンバーカードの健康保険証利用	https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

みかん狩りの補助を実施します

新型コロナウイルス感染症の拡大で、バスハイキングや健康ウォーキングの開催を見合わせていますが、今年度は「みかん狩り」の補助を行います。
開催期間内のご希望の日時で、みかん狩りをお得に楽しんでいただけます。ぜひご利用ください。

利用対象 当健保組合の被保険者と被扶養者

利用期間 令和4年10月20日(木)～11月30日(水)

利用方法 当健保組合に申込書を提出してください。組合発行の補助券をご提示のうえ、組合員負担料金をお支払いください。

入園時間 午前9時～午後3時

場　　所 津久井浜観光農園 津久井浜みかん園
横須賀市津久井5-15-20（開催期間中のお問い合わせ先 046-849-5001）

交通案内 京浜急行「津久井浜駅」下車徒歩20分　　無料送迎バスあり
（横浜横須賀道路「佐原インター」より20分）　　無料駐車場あり

＜補助区分＞

料金区分	一般料金	組合員負担料金
大人（小学生以上）	700円	200円
幼児（3歳以上）	600円	0円

ちょっと待って！
その生活習慣

スマホの使いすぎ

スマホは今や生活に欠かせません。しかし、スマホの使いすぎは脳の疲労をまねき、パフォーマンスの低下や不調を引き起こします。

スマホが脳を疲弊させる!?

スマホを見ていると、文字や映像などの情報が大量に飛び込んでくるため、脳は情報処理に追われます。それが毎日、長時間つづくと脳はヘトヘトに疲れて機能が低下します。

とくに機能が低下しやすいのは、脳の前頭前野という部位。ここは「考える」「記憶する」「感情をコントロールする」などの重要な働きを担っています。スマホの使いすぎでこうした働きが衰えると、記憶力の低下やイライラの爆発などが引き起こされます。子どもは学力が低下するという報告もあります。

また、前頭前野の機能が低下すると自律神経も乱れ、体の不調などが生じやすくなります。

スマホはメリハリをもって使おう

スマホを見る・見ないの切り替えをきちんと行い、メリハリをもって使うことが大切です。また、脳に負担をかけない行動をとることや、脳を休ませる時間をもつことを心がけましょう。

目的とルールに沿ってスマホを使う

目的をもってスマホを使う。また、使い方や使う時間に関するルールを決める。

<スマホの使いすぎを防ぐルール(例)>

- 検索やアプリの使用は、目的を果たしたらそこでやめる。
- 動画やゲームは、1回10分など時間を決める。
- だらだらと見てしまうアプリは、トップ画面から見えない場所に移動するか、削除する。
- メールやアプリからの通知をオフにする。
- ベッドにスマホを持ち込まない。

スマホを使いながら別のことをしない

脳は複数のことを同時に行うのが苦手。スマホを使いながらテレビを見たり、家事をしたりすると、スマホだけを使うより脳に負担がかかり、脳の疲労が加速する。

スマホを見ないでボーッとする時間をもつ

何も考えずボーッとしているとき、脳の回復が促される。自然の景色や音を見聞きしながら行うと、より効果的。洗い物などの単純作業や睡眠も脳の回復につながる。

今年も実施します

被扶養者資格の再確認にご協力ください

提出期限 **令和４年12月１日（木）**
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。被扶養者資格のない方が、当健保組合の保険証を使用して医療機関を受診すると、みなさんに納めていただいている大切な保険料が、資格のない方のために不適切に利用されてしまいます。

みなさんの保険料を適切に使用するためにも、書類の提出にご協力をお願いします。

以下の点にご注意ください！

被扶養者調査表の提出

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け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

令和３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。

令和３年４月より令和４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）７７０名と健康世帯38世帯のみなさんが該当され、事業所を通じてカタログギフトを贈呈しました。今後も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。

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」というセルフメディケーションを進めるため、家庭用常備薬を配付しています。

11月中旬に、各事業所経由でお届けしますので、ご家族の健康管理にご活用ください。

※イラストはイメージです。

令和
5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）との提携事業です。
- 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。
全国の指定会場でお気軽に受診できるので、病気の早期発見、生活習慣の改善に役立てることができます。
「今は健康だから大丈夫」と思っていても毎年の受診で、自分では気づけない細かい変化を発見できるかもしれません。
健診を受けて早い段階で対策をすればその後の負担が少なくなりますので、ぜひ受診してください。
＊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 24 年４月１日から昭和 59 年３月 31 日までの女性被扶養者

★実施期間
令和５年４月1日（土）から８月 31 日（木）

★実施会場
全国の指定会場（事業所へのお問い合わせ、または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。

お問い合わせ 横浜港運健康保険組合保健センター　健康管理室　電話 045（201）0656

インフルエンザ予防接種のご案内

補助金が増額されました！

当健保組合では、インフルエンザ予防接種の補助金を支給します。
医療機関での接種の際に補助金を支給いたしますので、ぜひご利用ください。

対 象 者 被保険者および被扶養者
対象期間 令和４年９月７日～令和５年１月 31 日
補 助 金 1名につき 2,000 円（接種１回限り。接種料金が 2,000 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５年１月 31 日到着分まで

※インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンを同時に接種しても、単独接種と有効性や安全性が劣らないとの報告などがあることを踏まえ、同時接種が可能になりました。
※保健センターでの接種は中止しております。ご理解のほどよろしくお願いします。

港運健保だより（通巻234号） 令和４年10月発行（年４回発行） **横浜港運健康保険組合** 横浜市中区北仲通 4-44　TEL045-201-6877