

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

港運

健保だより

vol.235 2023 冬



和紙貼り 陶器人形（岐阜県）

職人がひとつひとつ丁寧に作り上げる陶器人形は、和紙独特の質感と相まって、手にとって眺めるだけでほっこりとする温かさが魅力です。今年の干支である「卯」は穏やかな性質や跳躍する姿から、「飛躍」や「向上」、「家内安全」の象徴として親しまれています。

横浜港運健康保険組合

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

contents

新年のご挨拶	2
干支の話「卯」	3
健康スコアリングレポートのお知らせ	4~5
カラダ改善セミナーを開催しました	6
Kenpo INFORMATION	
家庭用常備薬「特納用」をご存じですか？／ 組合会議員就退任のお知らせ 他	7
たっぷり保湿で乾燥から肌を守る	8

健康診断は必ず受けましょう

新年のご挨拶



理事長 辻 克行

明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皆さまにおかれましては、健やかな新春をお迎えになられたことと心より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多大なるご理解・ご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

さて、昨年は2月に始まったロシアによるウクライナ侵攻により、エネルギーや食料価格の高騰、サプライチェーンの寸断などが発生し世界的なインフレが進行しました。加えて国内では新型コロナウイルスの感染拡大や急速な円安の進行などの不確定要素により、健康保険組合の主な収入となる現役世代からの保険料収入の推移についても、依然としてはっきりとした見通しが立てられない状況です。

令和4年度の健康保険組合の予算早期集計結果（概要）では、高齢者医療制度のために拠出する納付金等が令和2年度のコロナ禍での受診控えによる精算戻りの影響で減少したこと、経常収支差引額では赤字幅が縮小しました。しかしながら、納付金等の減少はあくまでも一時的なものであり、今後団塊の世代が後期高齢者に移行する2025年にかけては、医療費、納付金等のさ

らなる増加が見込まれています。

また、昨年10月からスタートした一定所得以上の後期高齢者を対象とする窓口負担2割導入も、残念ながら健康保険組合の納付金等の負担を大きく緩和させるには至らず、増え続ける納付金等に対する早急な対応が重要な課題となっています。

国内における新型コロナウイルス感染症の状況は、感染対策を徹底しながら社会経済活動との両立を図るとい、いわゆる「ウィズコロナ」の生活が今後しばらく続くとみられており、改めて心身の健康が重要視されています。

当健康保険組合では、皆さまの心身の健康をお守りするため、必要な感染対策をしっかりと確保したうえで、特定健診・特定保健指導をはじめとする各種保健事業を実施しております。

皆さまにおかれましても、各種事業をぜひご活用の上、日々の健康管理にご留意いただくとともに、適正な受診行動、ジェネリック医薬品やリフィル処方箋のご利用など、医療費の節減にご協力くださいますようお願い申し上げます。

最後になりますが、皆さまの益々のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。



うさぎの主食はにんじん……ではない!?

うさぎの好物とされる、にんじん。しかし、にんじんはうさぎの主食ではないことをご存じでしたか？

野生のうさぎは、おもに草や若木、それらの葉や根などを食べています。ペレットとして飼ううさぎには、乾いた牧草をたっぷり、さらに「ペレット」と呼ばれる専用のフードを適量与えるのが基本です。このペレットの主原料も、イネ科やマメ科の牧草です。

さらに、うさぎは胃腸の機能を正常に保つために繊維質をとり続ける必要があります。一日中牧草を食べています。「うさぎはさみしいと死んでしまう」という通説は、この「常に食べていないと体調を崩してしまう」ことから

ら広まったのではないかとわれています。にんじんや葉物野菜もうさぎの好物ですが、おやつ程度に与えるのがよいとされています。これは、野菜を食べすぎて主食を食べなくなると、体調を崩しやすくなってしまいます。

おやつを食べすぎると健康によくはないのは、うさぎも人も同じ。体に必要なものを、バランスよくとるようにしたいですね。



満月でもちつきをするのは 献身的なうさぎ

子どものころに満月を見て、「ほら、うさぎがもちをついているよ」と大人から教えられた人は多いでしょう。文部省唱歌「うさぎ」でも、「うさぎうさぎ／＼に見てはねる／＼十五夜お月さま／＼見てはねる」と歌われます。月の表面の様子は確かにそのように見えますが、うさぎがほとんどだそうです。



月にいるうさぎの由来は、ブツダの前世の逸話を集めたインドの『ジャータカ物語』という文献と、それをベースにした『今昔物語集』に掲載されている、次のような逸話であるといわれています。

「猿やヤマイヌ(またはキツネ)、カワウソと暮らすうさぎの前に、施しを求める老人が現れた。ほかの動物と違い何も施すものがないうさぎは、自ら火に飛び込んでその身を捧げた。老人は帝釈天で、うさぎのため、月にうさぎの形を描いた」。 (諸説あり)

よい行いをすれば報われる、ということをお説いた話です。満月の夜には、献身的なうさぎに思いをはせて見上げてみませんか。

因幡の白うさぎの縁結び

鳥根県の出雲大社には、うさぎの石像がたくさんあります。これは、出雲大社の祭神・大国主命にまつわる、次のような「因幡の白うさぎ」の神話にちなんだものです。

大国主命とその兄弟神たちが、八上比売という姫と結婚するため、因幡に向かっていたときのこと。白うさぎが、隠岐の島から因幡の国へと海を渡るため、ワニザメをだまして背中の上を通ろうとしていました。しかし、ワニザメにばれて体中の毛をむしりとられ、痛がって泣いているところへ、いじわるな兄弟神たちが通りかかったのです。「海で洗って風にあたって乾かすように」と言われてそのようにすると、痛みがさらにひどくなってしまいました。次に大国主命が通りかかると、「真水で洗ってガマの花粉をつけるとよい」と言うので従うと、すっかりよくなりました。喜んで白うさぎは大国主命と八上比売との仲を取りもち、縁結びの象徴となったそうです。

鳥取県には白うさぎを祀った白兔神社があり、縁結びだけでなく、やけどや皮膚病などにもご利益があるとされています。

近くには、この神話の舞台とされる白兔海岸の美しい海と白砂が広がっています。出雲大社を訪れた際には足を延ばしてみてください。



肥満や喫煙のリスクが高く、医療費は高め

2021年度版(2020年度実績分)の健康スコアリングレポートが届きましたのでお知らせします。当組合では、健康スコアリングレポートの情報を事業主と共有し、みなさんの予防・健康づくりに活用いたします。

顔マークは全健保組合平均を100とした場合の各健保組合の相対値を高い順に5等分し、「良好」から「不良」の5段階で表記しています。

良好 ← 中央値と同程度 → 不良

① 特定健診・特定保健指導

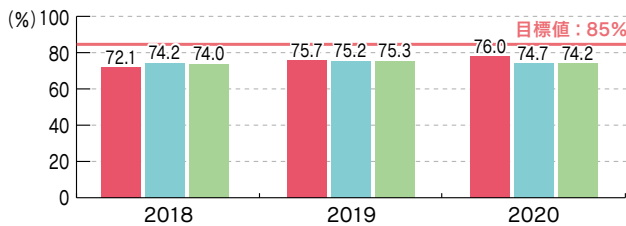
特定健診・特定保健指導ともに実施率は前年度から上昇しましたが、目標値には残念ながら届きませんでした。被扶養者の受診率が低いため、特定健診・特定保健指導をぜひともご利用ください。



総合	組合順位	119位 / 253組合
全組合順位		764位 / 1,379組合

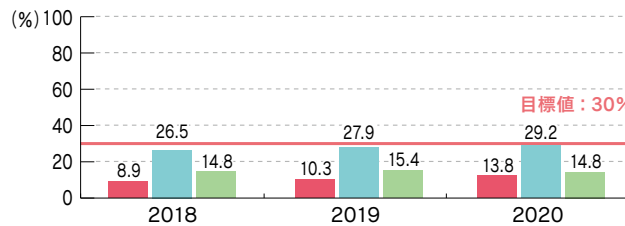
■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

特定健診の実施率		😊
1ランクUPまで	あと 105人	



特定健診の実施率	2018	2019	2020
当組合	72.1%	75.7%	76.0%
	155位 / 253組合	127位 / 253組合	110位 / 253組合

特定保健指導の実施率		😊
1ランクUPまで	あと 27人	



特定保健指導の実施率	2018	2019	2020
当組合	8.9%	10.3%	13.8%
	165位 / 253組合	165位 / 253組合	119位 / 253組合

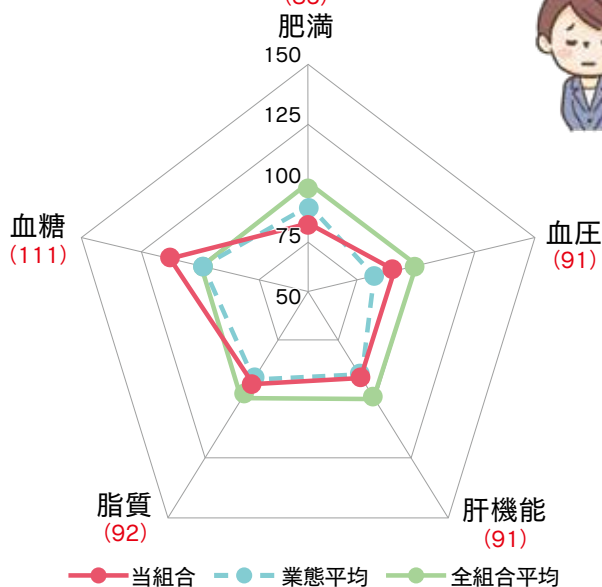
② 健康状況

*数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均: 100]



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均などと比較しています。前年同様、血糖の数値は比較的良好ですが、それ以外の項目は平均を下回る結果となっています。



肥満リスク	😊	😊	😊	😞	😞
血圧リスク	😊	😊	😊	😞	😞
肝機能リスク	😊	😊	😊	😞	😞
脂質リスク	😊	😊	😊	😞	😞
血糖リスク	😊	😊	😊	😞	😞

※ 2020年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健康スコアリングレポートとは…



加入者の健康状況や健康づくりに対する取り組み状況を、業態平均や全健保組合の平均などと比較して「見える化」したものです。

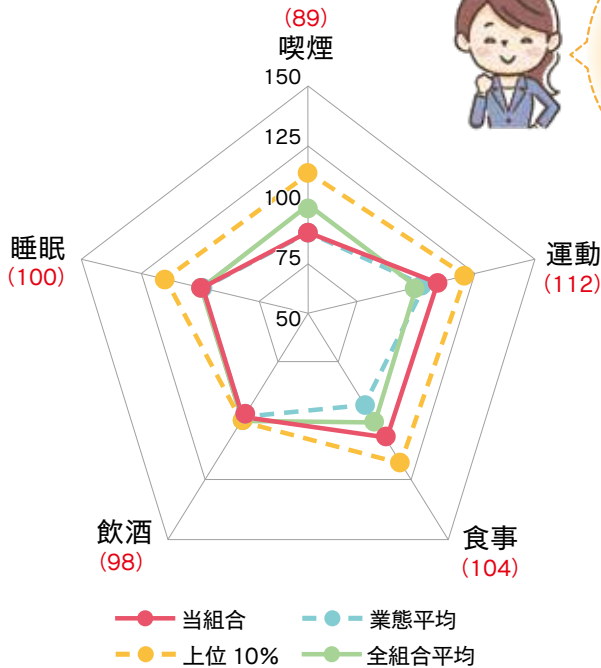
*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が連携して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。
*本レポートは、2018～2020年度のデータに基づいて作成されています。

③ 生活習慣



*数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均：100]



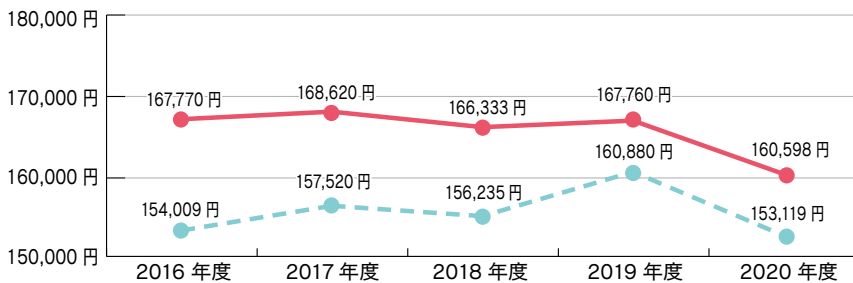
喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣病リスク保有者の割合を業態平均などと比較しています。運動習慣は昨年からさらに改善され、良好な結果となりました。しかし、それ以外の項目は前年度から変化がみられず、喫煙や飲酒に関しては改善が必要な状況です。

喫煙習慣リスク					
運動習慣リスク					
食事習慣リスク					
飲酒習慣リスク					
睡眠習慣リスク					

※ 2020年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
※ 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。

④ 医療費

医療費の推移は以下のとおりです。全組合と比較した指数は1を超えており、他業種と比べても医療費は高い傾向にあります。ジェネリック医薬品等の使用など医療費の節減をお願いします。



参考：医療費総額 (2020年度)

当組合
24億22百万円

● 1人あたり医療費

性・年齢補正をしていない当組合の総医療費を当組合の加入者数で除した医療費。

● 性・年齢補正後標準医療費

全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費。

当組合の1人あたり医療費 (2020年度)

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
160,598円	153,119円	1.05

1より高いほど医療費が高い

今回の結果を踏まえ、当組合は課題解決のためにいっそう保健事業に力を入れてまいります。被扶養者の特定健診・特定保健指導の実施率の低さや、喫煙・飲酒といった生活習慣の改善への取り組みが必須の状況です。



カラダ改善セミナーを開催しました

第1回 食事や運動の改善で、太りにくいカラダを目指しましょう!

参加事業所 8社
参加者数 12名

去る11月16日(水)午後1時半から、当組合保健センター大会議室において「令和4年度 カラダ改善セミナー」を開催しました。講義の後、「座ったままできるエクササイズ」などの、効果的な運動を実践していただきました。最後に、今後の行動目標や計画を設定していただき、閉講となりました。



動画を見ながらエクササイズ!

太りにくい食習慣のポイント

食事が同じ内容でも、食べる時間や食べ方などで太りやすさは異なります。セミナーで紹介した太りにくい食習慣のポイント4つを、一部編集してご紹介します。

1 朝食はしっかり食べる

朝食は、睡眠中に下がった血糖値と体温を上げる働きがあります。また、朝食を抜くと、次の食事を多くとりがちになるため注意しましょう。



2 遅い夕食にはご注意ください

夜遅くに食事をとると、体脂肪が合成されやすくなり太りやすくなります。夕食が遅くなりそうなときは、夕方に主食をとり、帰宅後に残りのおかずを食べましょう。



3 野菜、海藻類、きのこ類を先に食べる

野菜などには食物繊維が豊富に含まれ、血糖値の上昇を抑える効果があります。また、料理全体のかさ増しになるため、満腹感を覚えやすくなる効果も。



4 よく噛んでゆっくり食べる

早食いは肥満の原因の一つです。一口20回以上噛むようにすれば、食べるペースが遅くなり、少量でも満足感が得られやすくなります。



手軽に

オンライン卒煙プログラムで 禁煙にチャレンジ!

当組合では、スマホのアプリで簡単にできる「オンライン卒煙プログラム」を実施しています。今なら参加費用は無料ですので、この機会に禁煙にチャレンジしましょう! 詳細は、当組合ホームページに掲載しています。



プログラム参加方法

1 アプリをダウンロード

App Store、またはPlayストアで「ascure 卒煙」と検索、もしくは右記コードからアプリをダウンロードしてください。



2 ユーザー登録

アプリの手順に従い、登録を進めてください。

※登録途中で必要となる招待コードは「760144」です。

3 アプリ内で面談予約

アプリで初回面談の予約をいただきましたら、指導員から面談方法についてご連絡を差し上げます。



申し込み費用

通常 54,000 円が、

今ならなんと **無料!** **¥0**

申込期限

2023年2月28日(火)まで

※先着順となりますので、お早めにお申し込みください。

家庭用常備薬 **特納用** をご存じですか？

当組合では、例年11月に各事業所経由で家庭用常備薬を配布しております。みなさんに配布する家庭用常備薬には「特納用」と書かれているものがあります。「特納用」の特徴についてご案内します。

特納用とは…

医薬品メーカー各社が事業所様などの団体向けにご用意した商品のことで、効能や効果は、ドラッグストアで購入できるものと同等です。違いとしては、パッケージや内容量、商品名などが一部変わっているものがあります。



特納用の特徴

- パッケージに「特納用」の表記があります
- ドラッグストアなどでは販売されていません

組合で配付している **特納用** 薬品の一例

新プレコール® S顆粒

第2類医薬品

10包 (1g × 10)



新マミオス® 胃腸薬

第2類医薬品

15包 (1.5g × 15)



令和4年度 健康保険組合全国大会

令和4年10月18日(火)、東京国際フォーラムで「令和4年度健康保険組合全国大会」が開催されました。大会テーマは「健康保険法制定100年 これからも健康を支え、皆保険を守る健保組合であるために」でした。団塊の世代の後期高齢者入りに伴う現役世代の負担軽減、かかりつけ医やICT化の推進などを強く求めました。

「現役世代の負担軽減、全世代で支え合う制度への転換」「国民が身近で信頼できるかかりつけ医の推進」「オンライン資格確認などICT化の推進によ

る医療の効率化・質の向上」「健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進」の4項目のスローガンを決議し、健保組合・健保連の主張を内外にアピールしました。



組合会議員就退任のお知らせ

就任

新たに就任された当健保組合の組合会議員をご紹介します。組合運営へのご協力をよろしく願いたします。



互選議員
濱井 雅之

早川運輸株式会社
令和5年1月5日付

退任

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。

互選議員
小市 良生

早川運輸株式会社
令和4年12月31日付

(敬称略)

たっぷり保湿で乾燥から肌を守る

冬は空気が乾燥するため、顔や体の肌がかさつきやすく、かゆみに悩まされる人も。毎日のケアでたっぷり保湿をして、乾燥から肌を守りましょう。



バリア機能の低下で 肌の水分が失われる

肌の表面にある「角質」には、肌の水分が蒸発するのを防いだり、外界からの刺激や異物の侵入を防ぐ「バリア機能」があり、これが肌の潤いを保っています。

しかし、冬は乾燥した空気に肌の水分が奪われます。また、寒さで肌の新陳代謝が低下し、バリア機能を担う角質の皮脂膜やセラミドなどの保湿成分が生成しにくくなります。そのため、バリア機能が低下し、肌の水分が失われて乾燥します。

肌にかゆみを感じやすくなるのも、肌の乾燥によってかゆみを伝える知覚神経が、肌の表面近くまで伸びてくるためです。

肌の乾燥を防ぐためには、保湿ケアで角質のバリア機能を正常に整えることが大切になります。

たっぷり保湿で乾燥から肌を守ろう

顔も体も、角質に水分を十分に補い、それを油分でしっかり閉じ込めることが、保湿ケアの基本。スキンケア用品やボディケア用品を保湿力の高いものに変えると、より効果的です。

顔の保湿ケア

ポイント：角質に水分を浸透させる。乳液とクリームの両方で水分を閉じ込める。

- ① 2枚重ねたコットンに化粧水をたっぷり含ませ、顔全体にやさしく塗り広げる。
- ② コットンに化粧水を足し、やさしく押すように重ねづけする。2～3回くり返す。
- ③ 乳液→クリームの順に、手のひら全体でやさしく押すようにしてなじませる。



肌の乾燥がひどいときは

上記の②のあとに、シートマスクを使った温パックをするのがおすすめ。

- ① セラミドなどの保湿成分が含まれているシートマスクを肌に密着させる。
- ② フェイスタオルを水で濡らして絞り、電子レンジで40秒ほど温めたあと、シートマスクのうえに鼻と口部分を開けたラップをかけ、温めたタオルを乗せる。



体の保湿ケア

ポイント：入浴後すぐに行う。濡れた体にクリームを塗って水分と油分を補う。

- ① 入浴後、体が濡れた状態でボディクリームを肌にやさしく塗る。
- ② その後、タオルで軽く押さえるようにして体の余分な水分をぬぐい取る。
- ③ 乾燥しやすいひじやひざ、すね、足の裏などはクリームを重ね塗りする。

