

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

港運

健保だより

vol.239 2024

冬

健康保険組合設立70周年特集号

横浜港の現在と70年前（神奈川県）

2023年11月で、横浜港運健康保険組合は設立70周年を迎えることができました。これからもさまざまな保健事業の展開を通じて、加入者の皆さまの健康づくりをサポートしてまいります。



写真提供（上）：横浜市港湾局
写真提供（下）：横浜みなと博物館



contents

特集 組合設立70周年／組合会理事・議員改選	2～15
健保組合 事業所一覧	16
カラダ改善セミナーを実施しました 等	17
感染症の流行に備えよう	18～19
健康スコアリングレポートのお知らせ	20～21
Kenpo INFORMATION	
糖尿病予防教室・潮干狩り開催告知 等	22
サウナでととのって心身ともに健康に！	23
干支の話（辰）	24

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

ご挨拶

設立70周年を迎えて



理事長

辻 克行

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皆さまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

当健康保険組合は、昨年11月で設立70周年を迎えることができました。昭和28年11月1日、横浜港を舞台に25の事業所で勤務される1,800名の従業員とご家族3,100名の皆さまの医療、健康面を充実させること

を目的として設立されました。2023年で設立70周年という節目を迎えても、その理念は変わらず運営をしております。

現在では、加入事業所数114社、被保険者数8,230名、被扶養者数6,000名と、堅実に発展してまいりました。

これもひとえに、事業主および被保険者の皆さまの温かいご支援やご協力、歴代理事長・理事・議員の方々のご尽力の賜物と心より感謝申し上げます。

この70年を顧みますと、日本は昭和から

平成、平成から令和へと年号が変わりました。70年でさまざまな変化があるなかで、健康保険組合も大きな転換期を迎えています。団塊の世代が75歳以上となり後期高齢者へ移行し始めたことに伴う後期高齢者支援金の増加に加え、新型コロナウイルス感染症の影響により医療費の増加傾向が強まるなど、健康保険組合を取り巻く環境はますます厳しい局面を迎えています。

こうした状況のなか政府は、今後も続く超高齢化や人口減少社会を見据え、出産育児一時金の一部を後期高齢者医療制度が支援する仕組みの導入や、後期高齢者の保険料負担の見直しを含む健保法等の一部改正を行いました。世代間の負担格差の縮小、負担能力に応





じた公平な負担という観点では一歩前進したものと考えています。持続可能な制度の構築に向け、さらに実効ある改革の実現が望まれるところです。

当健康保険組合は引き続き、加入員の皆さまの健康維持管理を目的とした保健事業を最重要事業と位置付けて、皆さまの健康を支えてまいれる所存でございます。

最後に、皆さまの益々のご健勝、ご活躍を心から祈念いたしますとともに、今後とも当健康保険組合への格別のご支援、ご協力をお願い申し上げます。設立70周年のご挨拶とさせていただきます。

歴代理事長

(敬称略)

串田 可一 関東運輸(株)

昭和28年11月1日～昭和55年6月18日

堀内 重忠 帝蚕倉庫(株)

昭和55年9月12日～昭和62年11月25日

岡田 徹夫 横浜船務(株)

昭和62年11月26日～平成元年3月31日

大津 正二 ケイヒン(株)

平成元年4月18日～平成7年7月9日

三留 博夫 互興運輸(株)

平成7年7月10日～平成11年11月25日

田中 信夫 ケイヒン(株)

平成11年11月26日～平成16年2月29日

鈴木 久衛 横濱貿易倉庫(株)

平成17年7月8日～平成29年3月31日

辻 克行 北村回漕店(株)

平成29年4月1日～

が行われました 会議員によって運営されます

令和5年11月24日(金)、当健保組合の組合会議員の任期満了による改選が行われ、以下の28名の方々が第26期組合会議員に就任されました。

辻理事長をはじめとする理事、監事、議員の皆さまにおかれましては、健保組合の健全な事業運営にお力添えいただきますようお願い申し上げます。

任期(令和5年11月26日~令和8年11月25日)



理 事
清水 伸太郎
関東港業(株)



常務理事
巖 富司
横浜港運健康保険組合



理 事 長
辻 克行
(株)北村回漕店



理 事
岩渕 徹朗
フィード・ワン(株)



理 事
松原 弘幸
横浜冷凍(株)



理 事
吉村 裕
ケイヒン(株)



議 員
坂口 雅彦
富士倉庫(株)



議 員
福井 利明
川西倉庫(株)京浜支店



議 員
徳橋 三郎
互興運輸(株)



監 事
狩野 匡由
横浜回漕協会



議 員
大屋 隆次
横浜共立倉庫(株)



議 員
比嘉 禎智
風越建設(株)



議 員
巻島 康行
東京汽船(株)



議 員
田口 雅彦
誠貿易運輸(株)

組合会議員の改選 当健康保険組合は以下の組合

理事会 … 執行機関 (12名)

組合会 … 最高議決機関 (28名)

第26期 組合会議員一覧



理 事
佐藤 力
(株)ホンマ



理 事
太田 亮一
(株)八楠



理 事
三上 崇宏
相模運輸倉庫(株)横浜支店



理 事
藤本 弘樹
(株)マブチ



理 事
内藤 千尋
三井埠頭(株)



理 事
佐藤 達夫
横浜港運健康保険組合



議 員
森 隆行
(株)山九海陸



議 員
田辺 義晴
丸池海運(株)



議 員
濱井 雅之
早川運輸(株)



監 事
坂田 薫
白鳥運輸(株)



議 員
山本 賢一
(株)新日本海洋社



議 員
福山 晃
ケイヒン配送(株)



議 員
小澤 定男
日本埠頭倉庫(株)



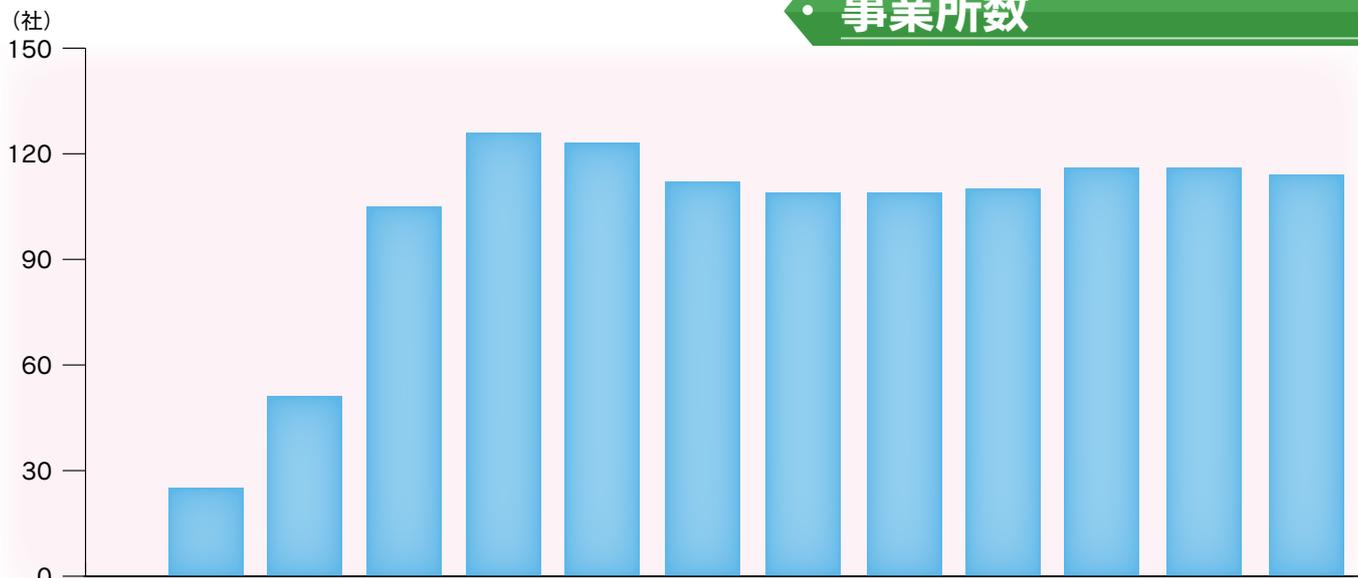
議 員
岩原 光司
横浜新港倉庫(株)



健康保険組合の70年

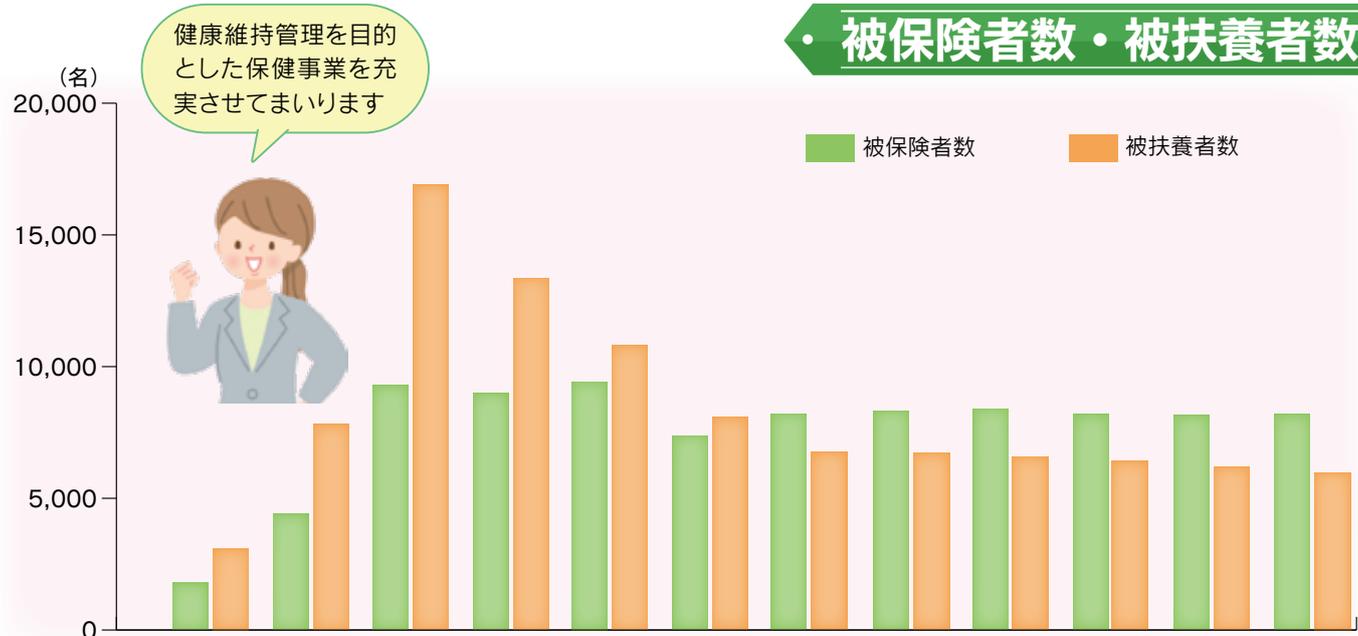
直近5年の推移を中心にまとめてみました。

事業所数



	昭和28年度(設立)	38年度	48年度	58年度	平成5年度	15年度	30年度	令和元年度	2年度	3年度	4年度	5年度(11月末)
事業所数(社)	25	51	105	126	123	112	109	109	110	116	116	114

被保険者数・被扶養者数



	昭和28年度(設立)	38年度	48年度	58年度	平成5年度	15年度	30年度	令和元年度	2年度	3年度	4年度	5年度(11月末)
被保険者数(名)	1,797	4,415	9,627	8,980	9,433	7,408	8,233	8,325	8,394	8,186	8,156	8,230
被扶養者数(名)	3,105	7,814	16,895	13,347	10,817	8,125	6,794	6,725	6,611	6,408	6,197	6,000



グラフで見る 横浜港運

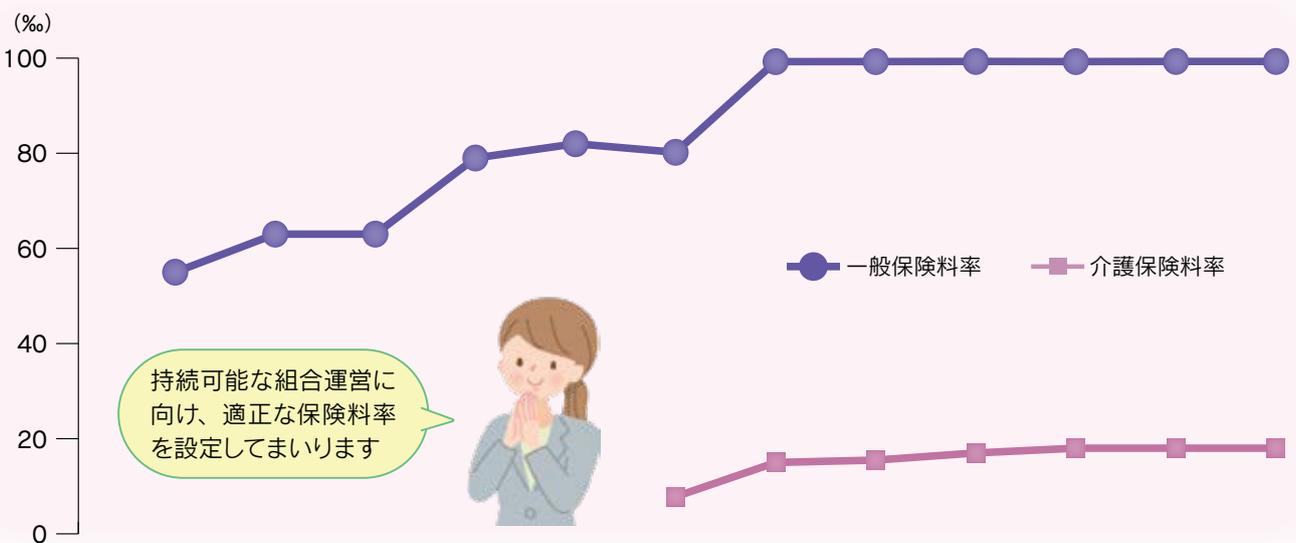
当健保組合の概要を決算概要表より、

平均標準報酬月額



	昭和28年度(設立)	38年度	48年度	58年度	平成5年度	15年度	30年度	令和元年度	2年度	3年度	4年度	5年度(予算)
平均標準報酬月額(円)	19,645	33,157	100,262	272,851	369,527	383,815	368,996	370,750	365,178	365,068	371,773	371,000

保険料率(一般・介護)

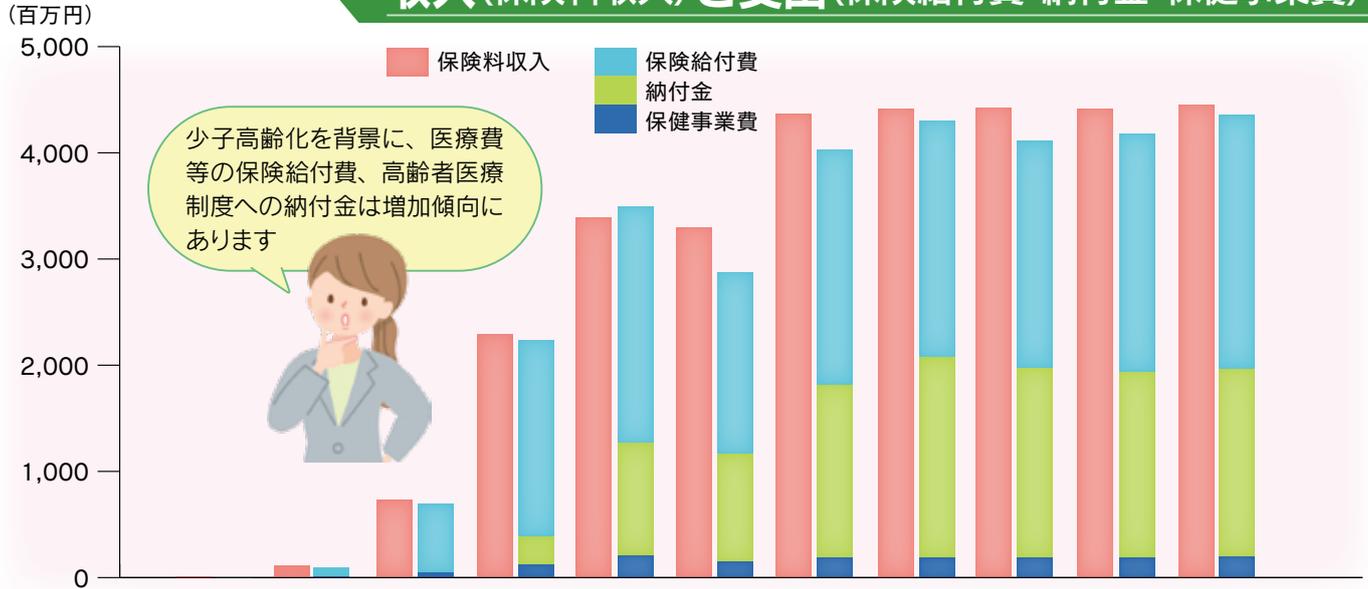


	昭和28年度(設立)	38年度	48年度	58年度	平成5年度	15年度	30年度	令和元年度	2年度	3年度	4年度	5年度(予算)
一般保険料率(%)	55	63	63	79	82	80.2	99.26	99.27	99.30	99.27	99.30	99.30
介護保険料率(%)	—	—	—	—	—	7.8	15.0	15.5	17.0	18.0	18.0	18.0

* 一般保険料率は調整保険料率を含む。
* 介護保険料率は平成12年度より施行。

グラフで見る横浜港運健康保険組合の70年

・ 収入(保険料収入)と支出(保険給付費・納付金・保健事業費)



	昭和28年度(設立)	38年度	48年度	58年度	平成5年度	15年度	30年度	令和元年度	2年度	3年度	4年度	5年度(未確定)
保険料収入(百万円)	10	111	732	2,289	3,392	3,295	4,372	4,415	4,426	4,419	4,457	
保険給付費(百万円)	4	83	643	1,848	2,226	1,717	2,223	2,233	2,143	2,245	2,396	
納付金(百万円)	—	—	—	270	1,057	1,013	1,627	1,883	1,786	1,747	1,760	
保健事業費(百万円)	—	11	49	119	210	150	185	190	188	189	200	

*百万円未満は四捨五入。

・ 経常収支差引額



	昭和28年度(設立)	38年度	48年度	58年度	平成5年度	15年度	30年度	令和元年度	2年度	3年度	4年度	5年度(未確定)
経常収支差引額(百万円)	5	14	30	53	△45	373	277	44	244	175	33	

*百万円未満は四捨五入。



横浜港運健康保険組合が歩んだ70年の道

昭和47年	昭和46年	昭和43年	昭和42年	昭和40年	昭和39年	昭和38年	昭和36年	昭和35年	昭和34年	昭和33年	昭和29年	昭和28年
1972	1971	1968	1967	1965	1964	1963	1961	1960	1959	1958	1954	1953
<p>2月 ● 保健センター4階教養室にて教養講座を開設 (茶道・華道・書道・鎌倉彫等)</p>  <p>保健センター落成</p>	<p>7月 ● 保険医総辞退</p> <p>9月 ● 保健センター落成、健康管理室を開設、組合事務所を横浜市中区北仲通り4-44 保健センター内に移す</p>	<p>11月 ● 組合設立15周年 73社 7,313名</p>	<p>8月 ● 健保国会での健保臨時特例法が施行、2年間の時限立法</p>	<p>10月 ● 静岡県伊東市に直営保養所を開設。名称は公募により「望海荘」と決まる</p>  <p>望海荘開設</p>	<p>4月 ● 『港運健保だより』創刊号を発行 (組合機関誌として年4回刊行)</p>  <p>港運健保だより創刊号</p>	<p>7月 ● 山中湖に保養所「湖畔寮」を開設</p> <p>11月 ● 組合設立10周年 51社 4,415名</p>	<p>4月 ● 家族療養附加金を実施</p>	<p>9月 ● 第1回家族連れバスハイキング実施 参加人員152名 (春季および秋季の年2回実施)</p>	<p>7月 ● 簡易人間ドックを国際親善病院と契約実施</p> <p>8月 ● 組合事務所を移転(横浜市中区海岸通り・万国橋ビル内)</p>	<p>8月 ● 名称を現在の組合名「横浜港運健康保険組合」に改める</p> <p>11月 ● 組合設立5周年 30社 2,044名</p>	<p>11月 ● 組合設立1周年 29社 1,811名</p>	<p>11月 ● 「横浜回漕健康保険組合」設立(横浜市中区北仲通の日本海員会館内に設置) 理事長 串田可一氏 常務理事 宮内瑛氏 保険料率は千分の55 25社 1,797名</p>

組合のあゆみ



<p>5月 ● 沖縄返還</p> <p>2月 ● 第11回冬季オリンピック、札幌で開催 連合赤軍が浅間山荘で銃撃戦</p>	<p>7月 ● 環境庁が発足</p> <p>4月 ● ポウリング大ブーム</p>	<p>12月 ● 府中市で3億円強奪事件発生</p> <p>10月 ● 川端康成、ノーベル文学賞受賞</p>	<p>6月 ● 中東戦争勃発</p>	<p>10月 ● 朝永振一郎、ノーベル物理学賞受賞</p> <p>10月 ● 東海道新幹線開業</p> <p>10月 ● 第18回夏季オリンピック、東京で開催</p>	<p>11月 ● ケネディ米大統領暗殺される</p> <p>1月 ● 初の国産アニメ「鉄腕アトム」テレビ放映開始</p>	<p>4月 ● ソ連が世界初の有人宇宙飛行に成功。 ガガーリン「地球は青かった」</p>	<p>10月 ● 社会党浅沼委員長凶刃に倒れる</p> <p>4月 ● 「ダッコちゃん」人形が大流行</p>	<p>4月 ● 皇太子殿下と正田美智子さんご成婚</p>	<p>12月 ● 東京タワーが完成</p>	<p>7月 ● 自衛隊発足</p> <p>3月 ● 第五福竜丸ビキニ環礁で放射能被ばく</p>	<p>5月 ● エベレスト初登頂</p> <p>6月 ● エリザベス女王戴冠式</p>
---	--	--	--------------------	---	--	--	--	------------------------------	-----------------------	---	---

社会の動き



組合が歩んだ70年の道

平成6年	平成5年	平成2年	平成元年	昭和63年	昭和62年	昭和59年	昭和58年	昭和56年	昭和55年	昭和53年	昭和51年	昭和48年
1994	1993	1990	1989	1988	1987	1984	1983	1981	1980	1978	1976	1973
<p>10月 ● 法改正 付添看護の解消、入院時食事代の患者負担の導入</p> <p>6月 ● リーフレット『骨粗鬆症』とカルシウム食品を全被保険者に配付</p> <p>4月 ● 特別事業として全世帯を対象に老人アンケートを実施</p>	<p>10月 ● 保健センター5階トレーニング室落成</p> <p>11月 ● 組合設立40周年 123社 9,433名 全被保険者に歩数計を配付</p>	<p>7月 ● ドクター事業所訪問開始</p> <p>4月 ● 健康管理室に超音波診断（エコー）装置を導入</p>	<p>1月 ● 『港運健保だより』100号記念特集号発行</p> <p>4月 ● 第4代理事長に大津正二氏が就任</p> <p>7月 ● 伊東市沖海底噴火による群発地震、「望海荘」被害軽微</p>	<p>11月 ● 健康管理事業推進委員会および各事業所に健康管理委員会が発足</p> <p>4月 ● 組合設立35周年 125社 9,216名</p>	<p>7月 ● 大野常務理事、厚生大臣表彰を受ける</p> <p>11月 ● 第3代理事長に岡田徹夫氏が就任</p>	<p>10月 ● 法改正 本人1割負担、退職者医療・日雇抛出し金制度実施</p> <p>1月 ● 組合事務所にコンピューター導入。事務の合理化、医療費通知の開始</p>	<p>11月 ● 組合設立30周年 126社 8,980名</p> <p>4月 ● 常務理事に大野光顕氏が就任</p> <p>3月 ● 保険料率を千分の79に改正</p> <p>2月 ● 老人保健法施行、老人保健抛出し金制度実施</p>	<p>3月 ● 主婦向け保健指導誌『すこやかファミリー』を年4回家庭へ直送</p> <p>● 調整保険料徴収開始 千分の1・2</p>	<p>9月 ● 第2代理事長に堀内重忠氏が就任</p>	<p>11月 ● 組合設立25周年 119社 9,234名</p> <p>3月 ● 保険料率を千分の76に改正</p>	<p>11月 ● 串田理事長・宮内常務理事、そろって厚生大臣表彰を受ける</p>	<p>11月 ● 組合設立20周年 105社 9,627名</p> <p>10月 ● 法改正 家族給付率5割から7割に</p> <p>1月 ● 老人医療無料化実施される</p>



トレーニング室落成

組合のあゆみ

社会のつくりこみ

<p>10月 ● 作家・大江健三郎、ノーベル文学賞受賞</p> <p>9月 ● 関西国際空港開港</p> <p>7月 ● 日本人女性初の宇宙飛行士・向井千秋、宇宙へ</p>	<p>6月 ● 浩宮皇太子殿下、小和田雅子さんとご成婚</p> <p>5月 ● 日本初のプロサッカー・Jリーグ開幕</p> <p>12月 ● 秋山豊寛がソ連のソユーズで日本人初の宇宙飛行</p> <p>10月 ● 東西ドイツ統一</p>	<p>11月 ● ハルリンの壁崩壊</p> <p>4月 ● 消費税導入</p> <p>1月 ● 昭和天皇崩御、「元号「平成」」に</p>	<p>6月 ● リクルート関連会社の未公開株譲渡問題発覚</p> <p>4月 ● 瀬戸大橋と青函トンネル開通</p>	<p>4月 ● 国鉄民営化、JRとしてスタート</p>	<p>3月 ● グリコ・森永事件</p>	<p>11月 ● NHKテレビの連続番組「おしん」が最高視聴率62・9%を記録</p> <p>9月 ● 大韓航空機、ソ連空軍機に撃墜される</p> <p>4月 ● 東京ディズニーランド開園</p>	<p>10月 ● 福井謙一、ノーベル化学賞受賞</p> <p>4月 ● 米国スペースシャトル打ち上げ成功</p>	<p>5月 ● 日本、第22回夏季モスクワオリンピックに不参加を決定</p>	<p>8月 ● 日中平和友好条約調印</p> <p>5月 ● 新東京国際空港が開港</p>	<p>7月 ● 田中角栄前首相ロッキード事件で逮捕</p>	<p>10月 ● 江崎玲於奈、ノーベル物理学賞受賞</p> <p>11月 ● オイルショック</p>
--	--	--	--	-----------------------------	----------------------	--	--	--	---	-------------------------------	--



青函トンネル開通 (提供: アフロ)

横浜港運健康保険



平成18年	平成17年	平成16年	平成15年	平成14年	平成13年	平成12年	平成11年	平成10年	平成9年	平成7年
2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1995
<p>4月 ● 調整保険料率を千分の1・17、介護保険料率を千分の9・8に改正</p>	<p>4月 ● 介護保険料率を千分の10・2に改正</p> <p>6月 ● 健康管理室の検査室（全室）改修工事を実施</p> <p>11月 ● 第7代理事長に鈴木久衛氏が就任、常務理事に巖富司氏が就任</p>	<p>4月 ● 介護保険料率を千分の8・8に改正</p> <p>10月 ● 巖富司事務長、厚生労働大臣表彰を受ける</p>	<p>11月 ● 組合設立50周年 112社 7,408名</p> <p>各事業所・各職場へ健康器具を配付、『健保だより』特集号発行</p> <p>4月 ● 医療保険制度改革実施 医療費一部負担割合が本人・家族とも3割に、賞与も保険料徴収の対象となる総報酬制を導入</p> <p>● 保険料率を千分の80・2、介護保険料率を千分の7・8に改正</p>	<p>11月 ● 組合会議員の定数を36名から32名に変更</p> <p>4月 ● 被保険者証の更新を行う</p> <p>3月 ● 組合財政悪化で、優良事業所表彰を廃止</p> <p>4月 ● 医療保険制度改革実施 条文の改正・70歳以上の医療費定率1割負担・高額受給者証の新設</p> <p>10月 ● 法改正 高齢受給者の新設、高額療養費自己負担額変更、乳幼児（3歳未満）自己負担2割に、家族出産育児一時金の新設</p>	<p>4月 ● 法改正 高額療養費に一般と上位所得者の区分を新設</p> <p>● 当組合のホームページ開設</p>	<p>4月 ● 介護保険法施行、当組合の介護保険料率を千分の10に設定</p>	<p>11月 ● 組合会議員の定数を40名から36名に変更</p> <p>● 第6代理事長に田中信夫氏が就任</p>	<p>11月 ● 古屋明夫職員、厚生大臣表彰を受ける</p> <p>● 組合設立45周年 118社 9,545名</p>	<p>9月 ● 法改正 本人2割負担、薬剤一部負担が実施</p> <p>2月 ● 介護教室ならびに心の健康づくり教室を開催</p>	<p>3月 ● 介護支援図書『中高年齢者のための福祉ガイド』を65歳以上世帯に配付</p> <p>4月 ● 法改正 育児休業期間中の健康保険料の免除</p> <p>7月 ● 第5代理事長に三留博夫氏、常務理事に北川孝治氏が就任</p>
<p>3月 ● 第一回ワールドベースボールクラシックで日本優勝</p>	<p>4月 ● JR福知山線で脱線事故発生</p>	<p>8月 ● 第28回夏季オリンピック、アテネで開催</p> <p>10月 ● 新潟県中越地方で震度7を記録する直下型地震（新潟県中越地震）が発生</p>	<p>8月 ● 世界陸上で末續慎吾選手が短距離で103年ぶりアジアにメダル（銅）</p> <p>3月 ● 米国がイラクに宣戦布告</p> <p>7月 ● 世界水泳選手権で北島康介選手が平泳ぎで金メダル2個</p>	<p>10月 ● 北朝鮮拉致被害者5名日本へ帰国</p> <p>5月 ● サッカーワールドカップが韓国・日本共同開催</p> <p>8月 ● 住基ネットスタート。横浜市は市民の選択方式</p>	<p>1月 ● 省庁再編、厚生省は厚生労働省に</p> <p>9月 ● 米国で旅客機衝突等の同時多発テロ</p>	<p>9月 ● 第27回夏季オリンピック、シドニーで開催</p> <p>10月 ● 白川英樹、ノーベル化学賞受賞</p>	<p>9月 ● 茨城県東海村のJCO施設で臨界事故発生</p> <p>8月 ● 日の丸・君が代を国旗・国歌とする法律が成立</p>	<p>5月 ● インドネシアで暴動起こる</p> <p>2月 ● 第18回冬季オリンピック、長野で開催</p> <p>7月 ● 香港が英国から中国に返還される</p>	<p>4月 ● 消費税5%に引き上げ</p> <p>11月 ● 阪神・淡路大震災発生</p> <p>3月 ● 地下鉄サリン事件発生</p> <p>11月 ● 米大リーグで野茂英雄が新人王</p>	



日韓ワールドカップ開会式（提供：アフロ）

組合が歩んだ70年の道

平成27年 2015	平成26年 2014	平成25年 2013	平成24年 2012	平成23年 2011	平成22年 2010	平成21年 2009	平成20年 2008	平成19年 2007
<ul style="list-style-type: none"> 10月 ● 橋本京子経理部長、厚生労働大臣表彰を受ける 2月 ● 健康管理室に健康度測定器「体組成計」を設置 4月 ● 調整保険料率を千分の1・3に改正 	<ul style="list-style-type: none"> 11月 ● 第23期組合会議員総選挙を実施 4月 ● 調整保険料率を千分の1・29に改正 4月 ● 健康管理室にデジタルX線TVシステム装置を導入 11月 ● 組合設立60周年 1・13社 8、092名 	<ul style="list-style-type: none"> 4月 ● 調整保険料率を千分の1・29に改正 4月 ● 一般保険料率を千分の94に改正 11月 ● 組合設立60周年 1・13社 8、092名 	<ul style="list-style-type: none"> 4月 ● 医療・保健事業に関する情報伝達「ヘルスブック」に加入（本人・家族1人ひとりにパスワードを設定、インターネットで閲覧） 	<ul style="list-style-type: none"> 11月 ● 組合会議員の定数を32名から30名に変更 3月 ● 東日本大震災による当組合の本人・家族で、被災地区に居住し、医療費自己負担免除となった方は60名、保健事業関連の自粛および一部中止を決定 	<ul style="list-style-type: none"> 4月 ● 一般保険料率を千分の91、調整保険料率を千分の1・15、介護保険料率を千分の13に改正 	<ul style="list-style-type: none"> 4月 ● 一般保険料率を千分の80・5、調整保険料率を千分の0・97、介護保険料率を千分の11・2に改正 	<ul style="list-style-type: none"> 11月 ● 組合設立55周年 121社 8、378名 4月 ● 調整保険料率を千分の1・18、介護保険料率を千分の11に改正 ● 特定健康診査・特定保健指導の実施が義務づけられ、当組合でもメタボリックシンドローム予防に着目した健診および保健指導を実施 ● 全被保険者へ「ハンディけんぼガイド」を配付、10名以上の事業所へ薬箱セットを配付、「健保だより」記念特集号を発行 	<ul style="list-style-type: none"> 10月 ● 宮下昇事務長、厚生労働大臣表彰を受ける ● 『港運健保だより』の誌面をB5サイズからA4サイズに変更 3月 ● 被保険者証のカード化（本人・家族1人1枚）を実施 4月 ● 介護保険料率を千分の10・6に改正 ● 付加給付費（本人・家族）の限度額を改正（3万円→4万円）
<ul style="list-style-type: none"> 12月 ● 梶田隆章、ノーベル物理学賞受賞 3月 ● 北陸新幹線開業 ● 大村智、ノーベル医学・生理学賞受賞 	<ul style="list-style-type: none"> 6月 ● W杯サッカー・ブラジル大会開催 4月 ● 消費税8%スタート 2月 ● 第22回冬季オリンピック、ソチで開催 4月 ● 歌舞伎座新開場 6月 ● 富士山、世界文化遺産登録 	<ul style="list-style-type: none"> 7月 ● 第30回夏季オリンピック、ロンドンで開催 5月 ● 東京スカイツリー開業（高さ634m） ● テレビ放送が地デジに移行 	<ul style="list-style-type: none"> 7月 ● 女子サッカー「なでしこジャパン」ワールドカップドイツ大会優勝 ● 東日本大震災発生、津波による原発事故発生 	<ul style="list-style-type: none"> 5月 ● ギリシャの財政危機をきっかけとした欧州経済の混乱が拡大 	<ul style="list-style-type: none"> 4月 ● 新型インフルエンザ発生 1月 ● 産科医療補償制度が設けられる 	<ul style="list-style-type: none"> 9月 ● リーマンショック、世界的金融危機 7月 ● 北海道洞爺湖サミット 2月 ● 海上自衛隊所属のイージス艦と漁船衝突 1月 ● 中国製の毒入り冷凍餃子事件 	<ul style="list-style-type: none"> 8月 ● 世界陸上大阪大会開催 3月 ● 能登半島地震。震度6強（M6・9）発生 2月 ● 第一回東京マラソン 	



東日本大震災（提供：PIXTA）

組合のあゆみ

社会の動き

横浜港運健康保険



令和5年	令和4年	令和3年	令和2年	令和元年	平成31年	平成30年	平成29年	平成28年
2023	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015
<ul style="list-style-type: none"> ● 1月 ● 保健センターエレベーター改修工事 ● 5月 ● 保健センターエアコン改修工事（1階～4階） ● 6・9・11月 ● 健康管理室でリモート講習会実施 ● 11月 ● 組合設立70周年 114社 8、2330名 ● 全事業所へ血圧計と常備薬品入り救急箱を配布 ● 第26期組合会議員総選挙を実施 ● 木下弘美看護師、厚生労働大臣表彰を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ● 3月 ● 調整保険料率を千分の1・3に改正 ● 4月 ● 健康管理室の健診機器を一部交換（超音波診断装置・眼圧計） ● 4月～8月 ● 保健センター給水設備改修工事 	<ul style="list-style-type: none"> ● 3月 ● 調整保険料率を千分の1・27に、介護保険料率を千分の18に改正 ● 4月～8月 ● 保健センター排水設備改修工事 	<ul style="list-style-type: none"> ● 3月 ● 調整保険料率を千分の1・3に、介護保険料率を千分の17に改正 ● 保健センター全館照明器具LED化工事 ● 4月 ● 健康管理室 新型コロナウイルス感染拡大のため健診業務を休止 ● 6月 ● 健康管理室 健診業務を再開（予約制で人数制限） ● 11月 ● 第25期組合会議員総選挙を実施 ● 組合会議員の定数を30名から28名に変更 	<ul style="list-style-type: none"> ● 3月 ● 調整保険料率を千分の1・27に、介護保険料率を千分の15・5に改正 	<ul style="list-style-type: none"> ● 11月 ● 組合設立65周年 109社 8、1800名 ● 全事業所の職場へ常備薬セット・上腕式血圧計・冊子「見てわかる応急手当」を配布 ● 山岸芳則事務長、厚生労働大臣表彰を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ● 4月 ● 一般保険料率千分の98、調整保険料率千分の1・26、介護保険料率千分の15に改正 ● 11月 ● 組合設立65周年 109社 8、1800名 ● 全事業所の職場へ常備薬セット・上腕式血圧計・冊子「見てわかる応急手当」を配布 ● 山岸芳則事務長、厚生労働大臣表彰を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ● 8月 ● 健康管理室に自動身長計付き体組成計を設置 ● 11月 ● 第24期組合会議員総選挙を実施 ● 第8代理事長に辻克行氏が就任、常務理事に蔵富司氏が就任 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2月 ● 番号（マイナンバー）法施行に伴う諸規程を整備 ● 4月 ● 伊東保養所「望海荘」を売却 ● 高齢者医療にかかる納付金および支援金等が保険料収入の41・8%に相当する巨額支出となる ● 高額薬剤ハーボニー（C型肝炎）、オプジーボ（抗がん）が健康保険適用。当組合に複数該当者があり保険給付費が保険料収入の56・5%の高負担となる
<ul style="list-style-type: none"> ● 3月 ● 第5回ワールドベースボールクラシックで日本優勝 ● 5月 ● 新型コロナウイルスが5類に移行 ● 9月 ● プロ野球阪神タイガースが38年ぶりの日本一 ● 10月 ● 将棋の藤井聡太王将（21歳）が最年少で棋界全8冠を制覇 ● イスラム組織ハマスがイスラエルと軍事衝突 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2月 ● ロシアがウクライナへ侵攻 ● 7月 ● 安倍晋三元首相が銃撃を受け死亡 ● 12月 ● W杯サッカー・カタール大会開催。日本は16強入り 	<ul style="list-style-type: none"> ● 7月 ● 第32回夏季オリンピック、東京で開催 ● 10月 ● マイナンバーカードの保険証利用が始まる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 4月 ● 新型コロナウイルスの感染拡大を受け、緊急事態宣言が発令 ● 9月 ● 自民党の菅義偉総裁が第99代首相に就任 ● 10月 ● 劇場版「鬼滅の刃」の累計興行収入が国内最速で100億円を突破 	<ul style="list-style-type: none"> ● 5月 ● 天皇陛下ご即位、元号「令和」に 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2月 ● 第23回冬季オリンピック、ピョンチャンで開催 ● 6月 ● W杯サッカー・ロシア大会開催 ● 10月 ● 本庶佑、ノーベル医学・生理学賞受賞 ● 11月 ● 2025年大阪万博開催決定 ● 12月 ● 4K8K放送始まる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1月 ● トランプ氏が米大統領に就任 ● 6月 ● 将棋の藤井聡太四段（14歳）が29連勝を達成 ● 9月 ● 桐生祥秀、陸上男子100mで9秒98をマーク 	<ul style="list-style-type: none"> ● 3月 ● 北海道新幹線開業 ● 4月 ● 熊本地震発生 ● 8月 ● 第31回夏季オリンピック、リオデジャネイロで開催 ● 10月 ● 大隅良典、ノーベル医学・生理学賞受賞 	



新しい元号が「令和」に（提供：アフロ）

と70年前

が設立された70年前(1953年)の横浜港は、どんな姿だったか、現在とこれからの横浜港の姿も見ていきます。

参考文献：横浜港 埋立と築港の技術と歴史

戦争や接收を経て復興を目指した時代



写真提供：横浜みなと博物館

健保組合が設立された1953年は戦後を引きずっている状態でしたが、ふ頭の返還のための運動が始まった時期です。また、山下ふ頭の建設が始まった年でもあります。

接收による影響



写真提供：横浜市史資料室

終戦後は、アメリカなどによって港のほとんどが接收されていました。瑞穂ふ頭は現在でもアメリカ軍により使用されています。

復興と発展



写真提供：横浜みなと博物館

貿易再開後は海外との取引が盛んになっていきます。また、ふ頭の整備や工業化が進んでいくようになります。



横浜港の現在

当組合は2023年で設立70周年を迎えました。では組合たのでしょうか。貴重な写真とあわせて当時の様子を振り

港とまちが調和するウォーターフロントへ



写真提供：横浜市港湾局

港湾施設の整備・拡充や工業化を経て70年——横浜市は人口約377万人(2023年1月1日現在)の都市となりました。より魅力ある都市を目指すため、「市民が親しめる美しい水辺づくり」として、ウォーターフロント開発が進められています。



写真提供：横浜市港湾局

【みなとみらい21事業】

開港以来の都心である関内・伊勢佐木町地区と、横浜駅周辺にはさまれた臨海部の再開発事業です。造船所やふ頭などを移転し、その跡地などに都市機能を集め、2つの都心の一体化を行いました。



写真提供：横浜市港湾局



【新本牧ふ頭の埋立】

今後も想定される船の大型化に対応するため、大水深、高規格コンテナターミナルを備えた物流拠点として整備が進められています。横浜の基幹航路の維持・拡大を図り、市民生活や経済・産業を支えるものです。



横浜港運健康保険組合には 現在114の事業所が加入しています

(令和5年11月1日現在)

加入事業所一覧

(事業所記号順)

相模運輸倉庫(株)横浜支店
(株)八楠
早川運輸(株)
(株)丸新
(株)富島
横浜回漕協会
関東港業(株)
(株)ホンマ
盛徳建設運輸(株)
(株)石川組
中田海運(株)
横浜港運健康保険組合
全港湾労組横浜支部
(株)北村回漕店
互興運輸(株)
横浜エゼント会
(株)日吉回漕店
東清海運(株)
三豊運輸(株)
武蔵貿易通関(株)
ケイヒン(株)
丸池海運(株)
トナミ国際物流(株)
永和海運(株)
(株)浜吉回漕店
京濱港運(株)

(株)山九海陸
富士港産(株)
京浜輸出入貨物取扱業協同組合
日絹倉庫(株)
大洋海運(株)
横浜港運事業協同組合
京浜地区運輸事業協同組合
常盤海運(株)
東西上屋倉庫(株)
日本警備(株)
徳松運輸(株)
(株)後藤回漕店
帝蚕倉庫(株)
三黄倉庫(株)
(株)丸八回漕店
湘南エンタープライズ(株)
横浜新港倉庫(株)
川西倉庫(株)京浜支店
日本埠頭倉庫(株)
富士倉庫(株)
東横商船(株)
中外倉庫運輸(株)
本牧埠頭倉庫(株)
(株)ニチウ
共立エステート(株)
房州物流(株)

丸辰海運(株)
(株)ダイトウトランスプラネット
港進海運(株)
三井埠頭(株)
ケイヒン配送(株)
横浜冷凍(株)
三条運輸(株)
横浜港木材倉庫(株)
横浜川崎曳船(株)
関東曳船(株)
帝蚕運輸(株)
東照海運(株)
誠貿易運輸(株)
(株)新日本海洋社
ケイヒン海運(株)
亜細亜産業(株)
日埠産業(株)
京浜国際貨物輸送事業協同組合
東京汽船(株)
ケイヒンコンテナ急送(株)
富島商事(株)
関野運輸(株)
横浜植物防疫協会
動畜産物輸出入検査協会
神奈川倉庫事業協同組合
(株)三洋マネージメント

(株)YBSホールディングス
関東燻蒸(株)
(株)マブチ
亜細亜物流(株)
(株)パシフィックマリナーサービス
横浜システムムーバー(株)
(株)アーバンサービス
横浜はしけ運送事業協同組合
京浜運輸作業(株)
白鳥運輸(株)
マブチユーティリティー(株)
山勝商事(株)
風越建設(株)
横浜港開発事業(株)
京友(株)
東海急送(株)
ノバクリエイティブ(株)
隅田冷凍工業(株)
(株)幸栄
(株)カンザキ
新港埠頭総合サービス(株)
(株)ジェイトレーディング
横浜商船運輸(株)
サンフェニックス(株)
(株)金坂商事
ケイヒン港運(株)
(株)幸栄ホールディングス
(株)甲洋
フィード・ワン(株)
横浜共立倉庫(株)
(株)横浜貿易倉庫
ケイヒン陸運(株)〈関東〉
ケイヒン陸運(株)〈東海〉
ケイヒン陸運(株)〈関西〉
ケイヒン航空(株)
ダックステム(株)

カラダ改善セミナーを実施しました

生活改善と目標設定で体重を コントロールしましょう！

去る11月15日（水）午後1時半から、当健保組合保健センターとZoom配信において、「令和5年度 カラダ改善セミナー」を、9社16名の方々にご参加いただき実施しました。

食事・運動の両面での指導を実施した後、今後の体重目標や計画を設定いただき、生活改善への意識が向上したかと思えます。

セミナー内容

1 はじめに

事前に記入していただいた

保健センター 「生活習慣チェック表」
「体重測定」

Zoom 「生活習慣チェック表」
をもとにセミナー開始

2 徳重保健師による食事と運動の講義

体重増加の原因、体重増加による疾病の可能性、太りにくい食事のとり方などを説明しました。

3 田村看護師・中野看護師による運動指導と実践

保健センター トレーニング室へと移動し、下半身の運動や歩き方を実践。

Zoom 事前に配布した資料を見ながら運動を実践。



4 行動目標の設定

健康目標シートへ体重目標（3カ月後に2kg減）を設定し、目標達成のためのプログラムを考えていただきました。

5 教材配付・アンケート

特定保健指導や食事・運動に関する資料を配布、セミナーのアンケートを実施し、閉講となりました。



参加された方の声

よく理解でき、役に立ちました。

食生活を改善しようと改めて感じました。

継続できることはしっかり継続していき、体のことをしっかり考えていきたいと思いました。

Zoomでも行える簡単な運動ができてよかったです。



辻理事長が「令和5年 秋の叙勲」を受章されました

当健保組合の辻克行理事長〔㈱北村回漕店社長〕が、令和5年11月3日に発令された「令和5年 秋の叙勲」で通関業に対する功労が認められ、受章されました。誠にありがとうございます。

勲章内容	旭日小綬章
褒章内容	黄綬褒章



重症化リスクの高い方 (高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦など)・ 小学生以下の子どもと保護者の方へ

感染症予防対策はしっかりと行いましょう

コロナ対策で身についた感染対策はインフルエンザにも有効です！
日常生活でも引き続き実践しましょう。

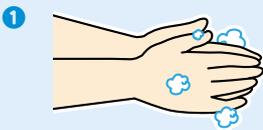
帰ったら手洗いを！

アルコール製剤による消毒も効果があります。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

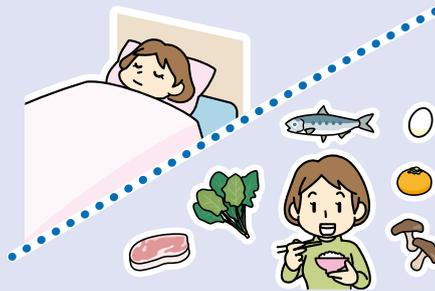
適度な湿度を保つ！

空気の乾燥で、気道の粘膜の防御機能が弱まるのを防ぐため、加湿器などで湿度を50～60%に保つとよいでしょう。



十分な休養と バランスのとれた食事！

体の抵抗力を高めましょう。



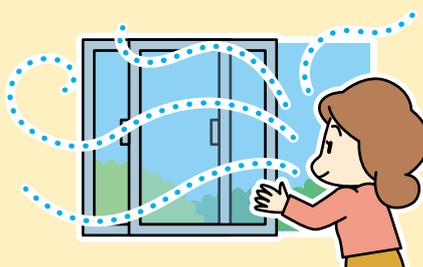
人混みや繁華街への 外出を控える

特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



こまめな換気

冬場は室温が下がらないよう、暖房を使用するなど注意しましょう。



新型コロナウイルス・インフルエンザなどの 感染症の流行に備えよう

5類へ引き下げになったものの引き続き注意が必要な新型コロナウイルスと、昨年の早い段階で流行が確認されていたインフルエンザ。寒く乾燥する時期は、こうした感染症への予防や対策が、いっそう必要になります。

参考：厚生労働省HP「感染対策・健康や医療相談の情報」

新型コロナ対策

体調が悪くなったときのために

「新型コロナに感染したかも・・・?」と思ったら?

医療機関に行く前に



- あわてずに、症状や常備薬をチェック
- 国が承認したキットを用いてチェック



陽性だった場合

症状が軽い場合は、自宅等で療養を開始しましょう。

陰性だった場合

症状がある場合のマスク着用や、手洗い等の基本的な感染予防対策を継続しましょう。

- 重症化リスクの高い方(高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦など)や、症状が重いなど受診を希望される方は、医療機関に連絡しましょう。

受診する際に、医療機関に連絡しましょう

医療機関、薬局、高齢者施設等に行く時は、感染対策を行いましょう。

新型コロナウイルスは感染力が強いため、高齢の方や基礎疾患をお持ちの方を守るためにも、**マスクを着用しましょう。**



発熱などの体調不良時にそなえて、準備しておきましょう

●新型コロナ抗原定性キット※

※国が承認した「体外診断用医薬品」を選んでください。「研究用」は国が承認したものではありません。

●解熱鎮痛薬

かかりつけ薬剤師・薬局にお気軽にご相談ください。

●電話相談窓口などの連絡先

受診・相談センターなどお住まいの地域の相談窓口、「救急車利用マニュアル」

#7119(救急要請相談)

#8000(こども医療相談)など

生活必需品なども用意しておきましょう(体温計・日持ちする食料など)。



市販の解熱鎮痛薬の選び方



受診・相談センター



救急車利用マニュアル

前年度から傾向は変わらず、医療費も高め

2022年度版(2021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、皆さまの予防・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。



1 特定健診・特定保健指導

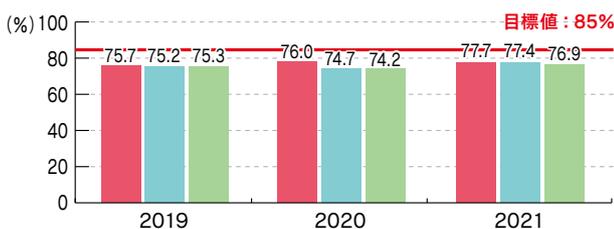
特定健診・特定保健指導ともに実施率は前年度から上昇しました。特定保健指導は、目標実施率には届かなかったものの、前年度から5ポイント以上上がっていますので、引き続き積極的にご活用ください。



総合	組合順位	93位 / 253組合
全組合順位		648位 / 1,380組合

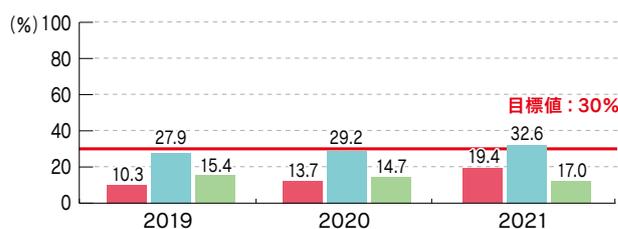
■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

特定健診の実施率		😊
1ランクUPまで	あと54人	



特定健診の実施率	2019	2020	2021
当組合	75.7%	76.0%	77.7%
	127位/253組合	110位/253組合	120位/253組合

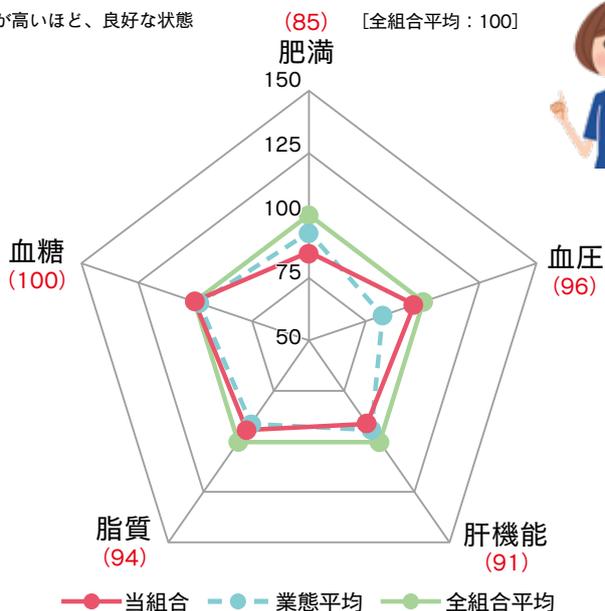
特定保健指導の実施率		😊
1ランクUPまで	あと92人	



特定保健指導の実施率	2019	2020	2021
当組合	10.3%	13.7%	19.4%
	165位/253組合	119位/253組合	94位/253組合

2 健康状況

*数値が高いほど、良好な状態



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。傾向は昨年からほとんど変化がなく、肥満リスクが特に高くなっています。

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	😊	😊	😊	😞	😞

※ 2021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、2019～2021年度のデータに基づいて作成されています。



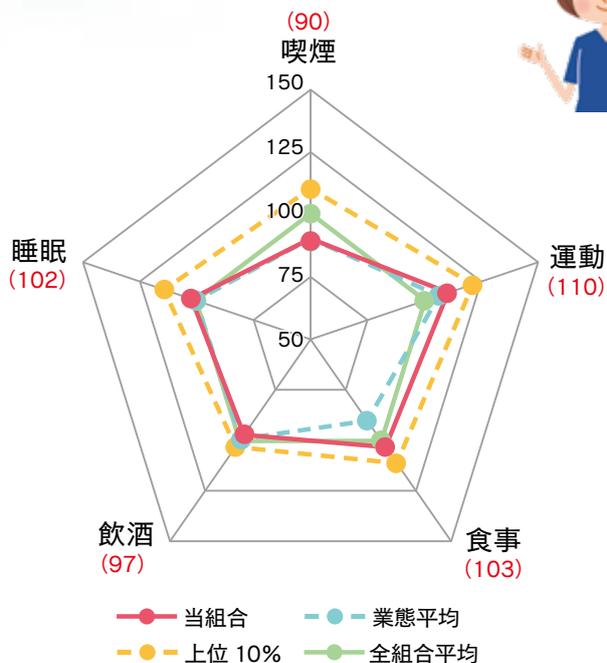
3

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。喫煙習慣リスクが高いのは変わっていませんが、前年度よりも睡眠習慣リスクは改善傾向にあります。

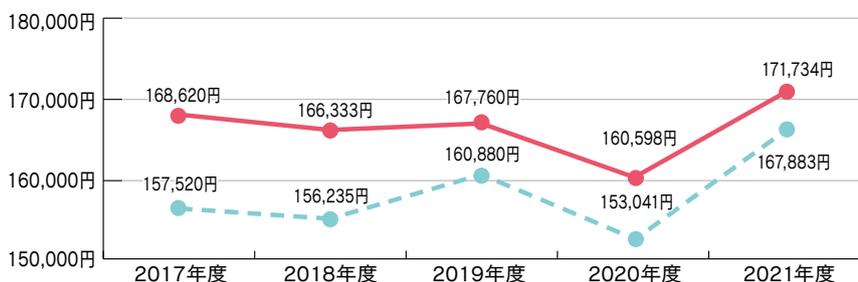
生活習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😫
喫煙習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😫
運動習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😫
食事習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😫
飲酒習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😫
睡眠習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😫

※ 2021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。全組合と比較した数値は1を超えており、他業種と比べても医療費が高い傾向は、前年度から変わっていません。普段から健康にご留意いただき、医療費の節減をよろしくお願いいたします。



参考：医療費総額 (2021年度)

当組合
25億30百万円

●—● 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 (2021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
171,734円	167,883円	1.02

1より高いほど
医療費が高い



おおよその傾向は前年度とあまり変化はないですが、特定健診受診率や睡眠習慣リスクなど、改善している項目もありました。当組合は皆さまの健康のためにさまざまな保健事業を実施しておりますので、ぜひご利用ください。



予告

糖尿病予防教室を開催します

糖尿病予防のための生活習慣を身につけよう



当健保組合では、糖尿病予防教室を開催いたします。保健師や看護師と一緒に、糖尿病の予防について考えてみませんか？

参加希望の方は、健康管理室（TEL：045-201-0656）までお問い合わせください。

開催日時 令和6年2月14日（水）13時30分～
当健保組合保健センターにて開催予定
（Zoomでも配信予定）



予告

千葉県 木更津海岸中の島公園 「潮干狩り」のご案内



今年度も「入浜券」の補助を行います。

開催期間内のご希望の日時で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6年4月1日（月）～
7月10日（水）

利用方法 申込方法と詳細は、3月中旬にお送りする事業所あての通知、または当健保組合のホームページをご覧ください。



令和5年度

健康保険組合全国大会



令和5年10月25日（水）、東京国際フォーラムで「令和5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「将来世代が希望を持てる制度へ！ 医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を」でした。少子高齢化による現役世代の負担増の改革、医療DXの浸透などを強く求めました。

「1.社会情勢の変化を見据え、全世代で支え合う制度へ」、
「2.医療DXを推進し、国民の健康と安心を確保」、
「3.安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築」、
「4.保険者機能の推進による健保組合の価値向上」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。

サウナでととのって 心身ともに健康に!

監修：医学博士 日本サウナ学会 代表理事 加藤 容崇



「ととのう」というサウナ用語が広く認知されるほど、サウナ人気が高まっています。

サウナの正しい入り方を実践すれば、健康だけではなく美容効果も期待できるとあって、女性にもおすすめです!

サウナで起こる身体変化

サウナ室から水風呂へ移動すると、人体が高温から低温へと急激な変化にさらされます。このとき体内では、自律神経、心拍、血圧、血流量、脳内ホルモンなどをコントロールし、持てるすべての力を総動員して、環境に適応しようとする働きが起きます。そして外気浴で、ようやく生命の危機を脱したと判断した人体は、エネルギーの浪費が止まり、動作が軽くなった脳がサクサクと動き始めます。そのとき、α波(※1)が正常化し、頭頂部の一部のβ波(※2)が増加することが知られています。

※1 α波：リラックスしているときに出る脳波

※2 β波：やや緊張状態にあり、感覚が研ぎ澄まされているときに出る脳波

サウナの効能

- ✓ 脳がスッキリして、決断力と集中力がアップ
- ✓ むくみがとれ、体が軽くなる
- ✓ 腰痛や肩こり、眼精疲労が和らぐ
- ✓ 睡眠の質が上がる
- ✓ 五感が敏感になる
- ✓ 肌がきれいになる
- ✓ 代謝が上がり、やせ体質になる

「ととのう」とは
どういう状態?

副交感神経が活性化している血中にアドレナリンがあるという稀有な状態で、とてもリラックスしていますが意識は清明です。「ととのう」状態が得られるのは、水風呂から出て約2~3分という短い時間です。

正しいサウナの入り方

サウナに入るとは「サウナ室に入る」ことではありません。「サウナ室→水風呂→外気浴」でワンセットです。

Point!

- 脱水防止のため、サウナに入る前とセットとセットの間には十分な水分(500mL~1000mL)補給を!
- サウナ→水風呂→外気浴のセットを3~4回
- 各セットの間に体を洗ったり、入浴するのはOK
- セットの途中に行動を追加するのはNG
- 水風呂から外気浴への移動はすみやかに
- 最終セットは「サウナ→10秒程度の水風呂→外気浴はせずに水シャワー」を

水風呂から出たらタオルで体を拭き、外気浴の場所まで素早く移動します。

- 横になるか椅子に座る(起立はNG)
- 足の末端が冷たく感じてきたら終わり。5~10分程度



外気浴



サウナ

サウナに入る前に体や髪を洗っておきましょう。

- 軽い運動をしたときと同じくらいの心拍数になったらサウナ室から出る
- なるべくヒーターから遠い場所に座る
- あぐらか体育座りする

心血管系の疾患(高血圧、狭心症、不整脈など)や透析中の人、感染症の人はサウナを控えましょう。ほかに気になる自覚症状がある人は医師に相談してください。

サウナハットは髪の毛のダメージ防止とほせ予防にも



ととのう!



水風呂

ぬるい水のシャワーで汗を流してから入ります。

- 大きく息を吸い、吐きながら入る
- 水流が静かなところで過ごす
- 20秒~最大1分程度(冷やされた血液が体を1周する時間)で出る



美しい声で鳴く 神社仏閣の天井に棲む竜



神社仏閣のお堂の天井を見上げると、竜が描かれていることがあります。これは、竜神が水を司ることから、建物を火災から守る意味があるとされます。そして、天井に棲む竜の中には、美しい鳴き声（竜鳴）を聞かせてくれる「鳴き竜」がいます。

天井画の下で、手をたたいてみましょう。音が幾重にも共鳴して響き渡り、まるで竜が鳴いているように聞こえます。これは、フラッターエコー現象と呼ばれるもので、天井と床が平行で、音が反響しやすい硬質の木材を使用していること、天井に傾斜があったり木材が歪んだりすることで中央部がへこんだ状態になり、音が拡散しにくいことなどの条件下で起こります。

鳴き竜には、全国各地で出会うことができますが、特に「日本四方鳴竜」と呼ばれる、東の栃木県日光東照宮、西の京都府相国寺、南の長野県妙見寺が有名です（北の青森県竜泉寺は、残念ながら焼失しています）。竜鳴は、お堂の大きさや天井の高さ、使われている木材などによって、鈴を転がすような音や低く響く音など、さまざまです。竜の美しい声を聞く旅に出かけてみませんか。



竜は古代中国では 実在すると考えられていた

辰は、十二支の5番目にあたります。月は旧暦の3月、時刻は午前7～9時頃を指し、方位は東南東です。十二支のなかで唯一空想上の生き物である竜（龍）があてられています。その理由として、古代中国では竜が実在すると信じられていたからという説があります。

中国では、古代から恐竜の化石が多く発見されているため、その化石が「竜の骨」と信じられていたのです。漢方薬の原料にもなる「竜骨」は、現在はナウマン象などの哺乳類の化石がほとんどですが、昔は恐竜の化石だったそうです。

また、古代中国の南部には6mを超える巨大なワニが生息しており、中国の文献に「竜の肉は柔らかく鳥肉に似ていた」「王が竜を飼い、貴族が狩猟の対象としていた」などの記述がみられることから、ワニが竜だと考えられていたのかもしれません。

竜は四神（青竜、朱雀、白虎、玄武）のひとつで水中に棲み、鳴き声で雷雲や嵐を呼んで、竜巻となって天に昇り飛び回るとされます。天候をも支配する強大な力を持つことから、辰年は変革や激動、出世、隆盛にかかわる年といわれています。

