

# 港運

## 健保だより

本誌をご家庭に  
お持ち帰りください

vol.248 2026 春



### 那賀川と桜並木 (静岡県)

賀茂郡松崎町を流れる那賀川。春には河口から大沢温泉までの約6kmにわたって、1,200本以上のソメイヨシノが咲き誇る桜の名所です。遊歩道を歩きながら春の訪れを感じてみてはいかがでしょうか。

### 横浜港運健康保険組合

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

ホームページでは『港運健保だより』のバックナンバーをご覧いただけます。

### contents

令和8年度の事業計画と予算が決まりました	2~3
これで納得! 特定保健指導	4~5
令和8年度健診事業のご案内	6~7
保健センター健康管理室 健診のご案内 等	8
令和8年度契約保養施設のご案内 等	9
Kenpo INFORMATION	
被扶養者の異動届/生活習慣病予防セミナー実施報告 等	10
令和8年度健康保険給付ガイド	11
当健保組合の令和8年度保健事業のご案内	12
歯科健診のご案内	13
契約スポーツ施設「JOYFIT」のご案内	14~15
潮干狩り開催予告/健保連かながわ100キロウォーク	16

健康診断は必ず受けましょう

## 令和8年度 「潮干狩り」を開催します!

千葉県木更津海岸「中の島公園」で潮干狩りを開催します。入場料金を健保組合が全額負担しますので、奮ってご参加ください!



開催期間 令和8年4月1日(水)~7月12日(日)

潮見表を確認のうえ、ご参加ください。  
※潮干狩り場の開催期間(3月20日~7月12日)とは異なります



### 参考採貝量

大人券(中学生以上) 2kg  
子ども券(4歳~小学生) 1kg  
超過料金1kg増につき、1,100円

会場 千葉県木更津海岸 中の島公園 潮干狩り場  
新木更津市漁業協同組合 ☎0438-23-4545

利用対象 当健保組合の被保険者と被扶養者(組合員以外の同伴者は、当日現地で入浜券をご購入ください)

費用 入場料は健保組合が全額負担。  
レンタル熊手・竹網袋・休憩所はご負担いただきます。

レンタル熊手 1丁100円  
竹網袋 1袋250円  
休憩所利用 大人200円・子ども100円

申込締切 令和8年7月1日(水)

利用方法 ①入浜引換券申込書を当健保組合に提出してください。組合発行の入浜引換券をお渡します。  
②利用当日は、潮干狩り場の受付窓口で入浜引換券をご提示のうえ、新木更津市漁業協同組合発行の入浜券と引き換えてご入場ください。  
③健保組合職員による現地受付はありません。

### 季節の景色が楽しめる

## 「健保連かながわ100キロウォーク」

健保連神奈川連合会が主催する「100キロウォーク」

### \*開催コース

開催月日 (原則第4土曜日)	コース名	集合場所(午前9時30分集合)	参加賞
4月25日(土)	春の小網代の森を散策	潮風スポーツ公園 京浜急行久里浜線 三崎口駅(徒歩15分)	
5月23日(土)	湘南の初夏の風を感じながらサザンビーチを歩く	第一カッターぎいる公園(中央公園) 東海道線・相模線茅ヶ崎駅北口(徒歩10分)	
6月27日(土)	夏野菜畑の農専地区をめぐる *9kmコース	羽沢横浜国大駅前広場 相鉄新横浜線羽沢横浜国大駅(徒歩1分)	○
9月26日(土)	小田原西部丘陵から荻窪用水へ	小田原城二の丸広場 東海道線・小田急小田原線小田原駅東口(徒歩7分)	
10月24日(土)	青葉台の街並みからこどもの国まで	青葉台公園(トイレなし) 東急田園都市線青葉台駅北口(徒歩5分)	○
11月28日(土)	紅葉の震生湖と渋沢丘陵をめぐる	おおがみ公園 小田急小田原線奏野駅南口(徒歩3分)	
12月19日(土)	横濱の新しい街並みと歴史が残る街並み	象の鼻パーク みなとみらい線日本大通り駅(徒歩5分)	○
2027 / 1月23日(土)	旧藤沢宿の神社仏閣新春初めぐり *5kmコースあり	若尾山公園(トイレなし) 東海道線・小田急江ノ島線藤沢駅北口(徒歩10分)	
2月27日(土)	春の兆しを見つけに相模原北公園の観梅	橋本公園(緑区合同庁舎隣) 横浜線・京王相模原線橋本駅南口(徒歩10分)	
3月27日(土)	桜を眺めながら渋川・二ヶ領用水を行く	中原平和公園 東急東横線・目黒線元住吉駅東口(徒歩8分)	○

- \*約8キロのコース設定で通年開催。
- \*事前申込みは必要なし。  
参加費: 会員 200円
- \*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(郵送でお送りすることもできます)。ご希望の方は保健施設課までご連絡ください。
- \*都合により、コースが変更になる場合があります。
- \*当健保組合推奨コース(下記参加賞欄 ○マーク)の参加者には後日、組合から参加賞としてクオカードを進呈します。
- \*7、8月は熱中症予防のため開催いたしません。



### 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 TEL 045-641-7370 <https://kenpo-kanagawa.or.jp/>

# 令和8年度 収入支出予算概要表

## 一般勘定 (健康保険)

### 収入

科目	予算額 (千円)
健康保険料収入	4,715,298
国庫負担金収入	1,681
調整保険料収入	63,195
繰入金	400,700
国庫補助金収入	20,804
特定健康診査等事業収入	27,302
出産育児交付金	2,839
財政調整事業交付金	57,000
雑収入	30,819
介護勘定受入	1
子ども勘定受入	1
その他の収入	2
<b>合計</b>	<b>5,319,642</b>

### 支出

科目	予算額 (千円)
事務費及び組合会費	127,607
保険給付費	2,898,695
納付金	1,873,777
前期高齢者納付金	752,442
後期高齢者支援金	1,118,003
その他	3,332
保健事業費	118,414
保健センター費	144,335
財政調整事業拠出金	63,195
予備費	80,511
介護勘定繰入	1
子ども勘定繰入	1
その他の支出	13,106
<b>合計</b>	<b>5,319,642</b>

## 介護勘定 (介護保険)

### 収入

科目	予算額 (千円)
介護保険料収入	532,870
繰入金	41,129
雑収入	202
一般勘定受入	1
<b>合計</b>	<b>574,202</b>

### 支出

科目	予算額 (千円)
介護納付金	523,998
予備費	50,200
一般勘定繰入	1
その他の支出	3
<b>合計</b>	<b>574,202</b>

## 子ども勘定 (今年度から新設)

### 収入

科目	予算額 (千円)
子ども・子育て支援金収入	111,877
雑収入	2
一般勘定受入	1
<b>合計</b>	<b>111,880</b>

### 支出

科目	予算額 (千円)
子ども・子育て支援納付金	97,485
予備費	14,392
一般勘定繰入	1
その他の支出	2
<b>合計</b>	<b>111,880</b>

### 基礎数値

#### 一般勘定・子ども勘定

- 被保険者数 ..... 8,300 人
- 平均標準報酬月額 ..... 394,000 円

#### 介護勘定

- 介護保険料徴収対象被保険者数 ..... 5,185 人
- 平均標準報酬月額 ..... 433,000 円



▲ 第 216 回組合会

### 料率改定

- 一般保険料率 ..... 97.00%  
(前年度から1ポイント引き下げ)
- 調整保険料率 ..... 1.30%  
(前年度据え置き)
- 介護保険料率 ..... 16.00%  
(前年度から2ポイント引き下げ)
- 子ども・子育て支援金率 ..... 2.30%  
(今年度から新設)

保険料率の適用日: 令和8年3月1日 (4月分給与から控除)  
子ども・子育て支援金は5月分給与から控除  
任意継続被保険者は令和8年4月1日

# 令和8年度の 事業計画と予算が 決まりました

予算総額は**53億1964万円**

2月20日開催の第216回組合会で、当健保組合の令和8年度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

### 一般勘定

令和8年度一般勘定の収支予算額は53億1964万円と決定しました。収入面では、平均標準報酬月額を増加を受け、健康保険料収入が47億1530万円となりました。不足分を補うため、準備金と別途積立金から4億70万円を繰り入れて対応しています。支出面においては、保険給付費(医療費等)が、28億9870万円(保険料収入の61.47%)を見込んでいます。また、保険給付費と並んで健保財政圧迫の要因となっている高齢者医療制度への支援金・納付金等については、18億7378万円(保険料収入の39.74%)と見込まれています。保険給付費と納付金は依然として増加傾向にあり、前年度に引き続き2科目で健康保険料収入を超える危機的状況にあります。団塊の世代がすべて後期高齢者となったことで高齢者医療費の急増が今後も見込まれることから、厳しい財政見通しが予想されています。

### 子ども勘定

社会連帯理念を基盤に、子ども・子育て世帯を全世代で支えるために、今年度から「子ども・子育て支援金」を徴収することになりました。徴収した子ども・子育て支援金は、健保組合から国へと納付いたします(今年度の支援金率は、全保険者共通の2.3%といたします。任意継続被保険者も対象となります)。

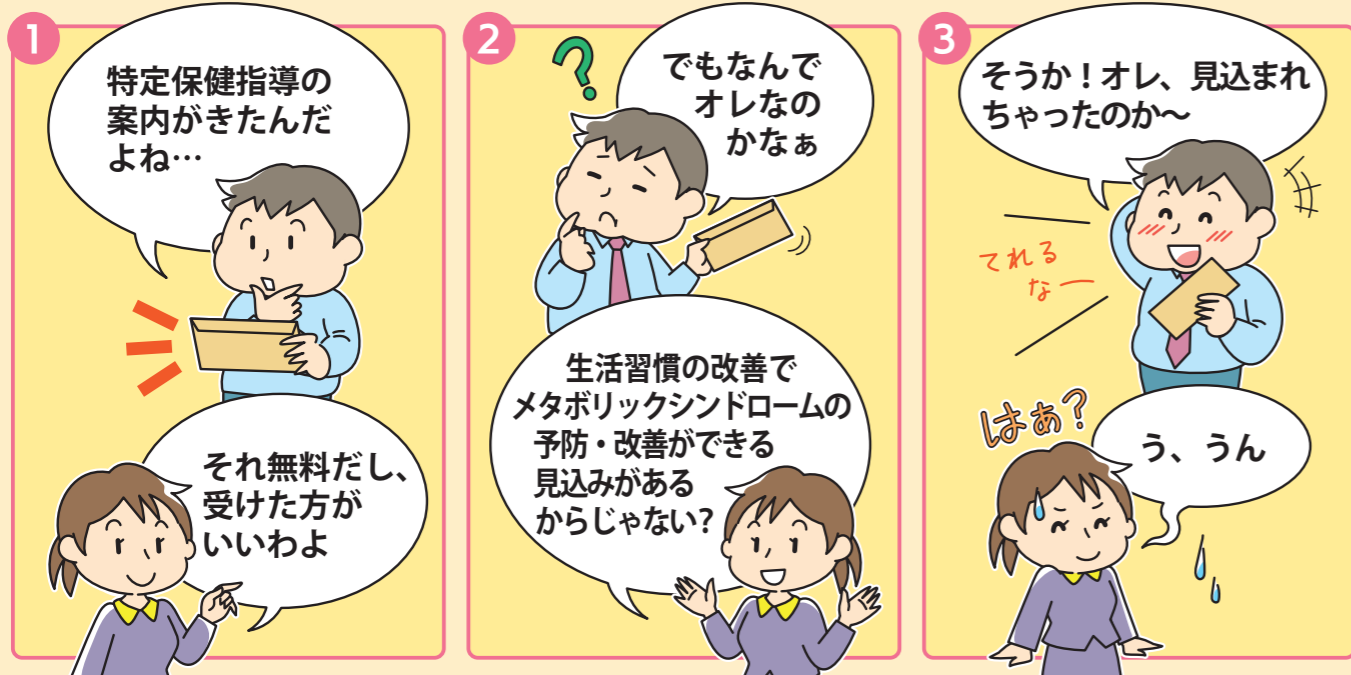
厳しい経済情勢ではありますが、引き続き健保組合の財政事情に、ご理解とご協力をお願いいたします。

### 介護勘定

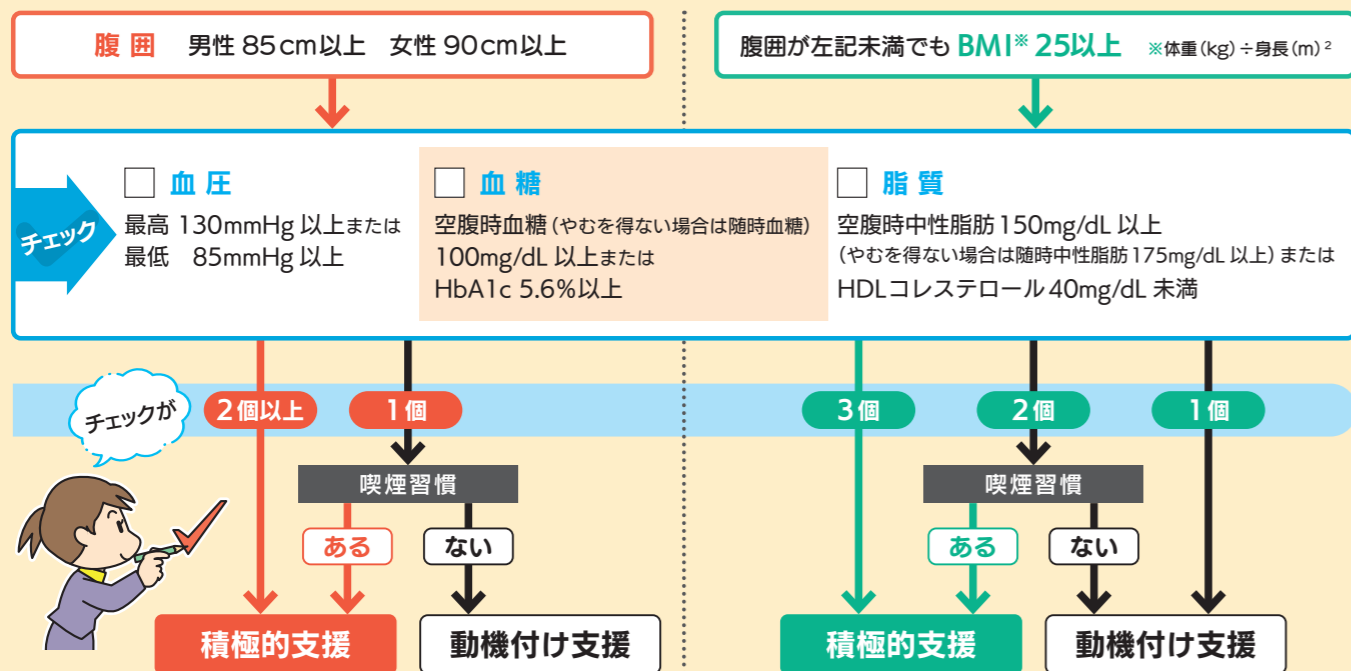
令和8年度介護勘定の収支予算額は5億7420万円と決定しました。支出科目である介護納付金の今年度納付金は、前年度比で増加し、5億2400万円の見込みです。納付金が増加しましたが、各事業所様や被保険者みなさんの負担軽減を図るために、介護保険料率を前年度から2ポイント引き下げた16.0%といたします。

## 特定保健指導はこんな人が受けます

メタボの予防や解消を目的に、40歳以上で生活習慣病リスクが高いと判定された方が対象となります。費用は全額健保組合が負担するので、案内が届いたらぜひ受けてください！



## 特定保健指導の対象かどうかは「次の基準」で判定します

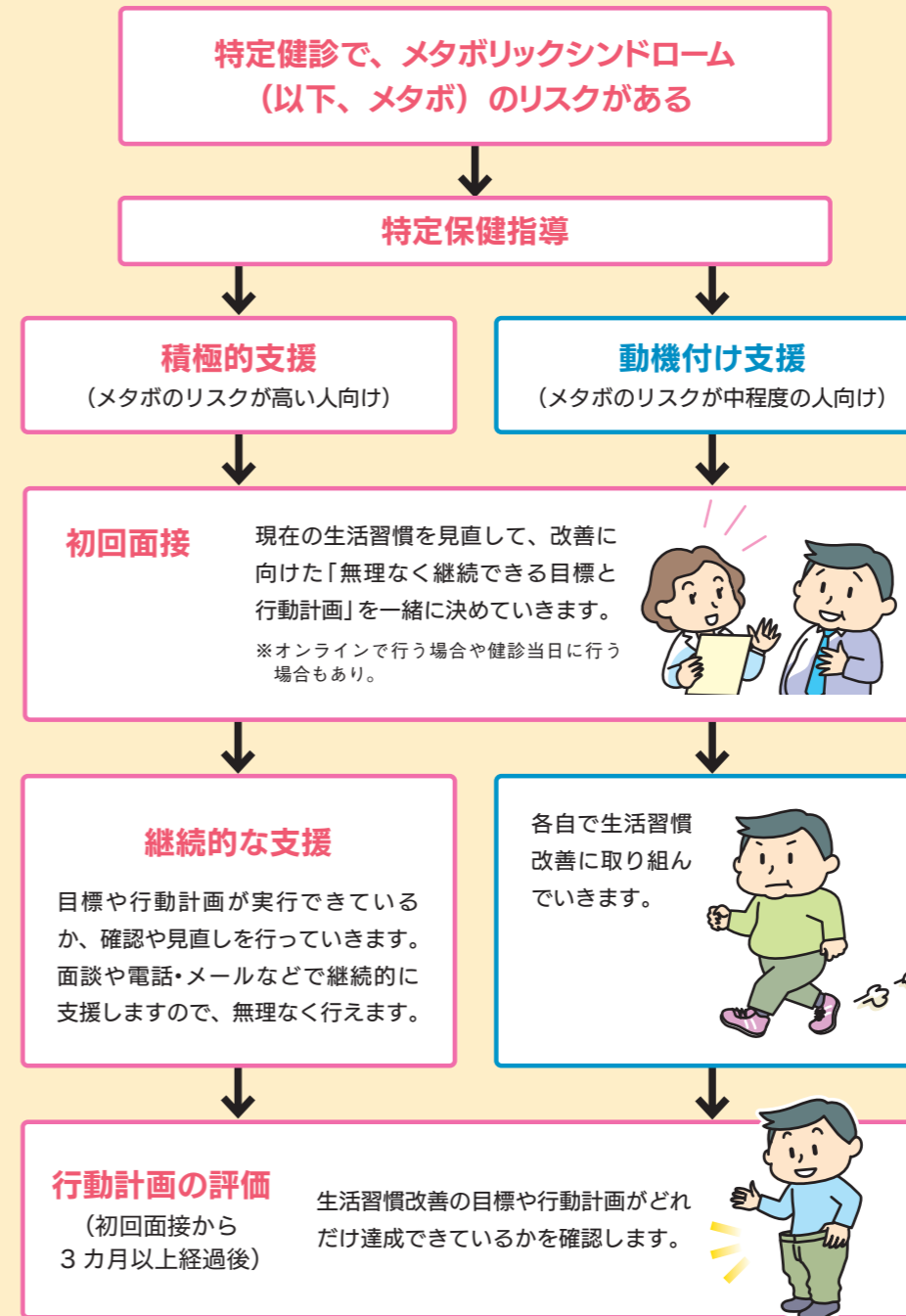


※高血圧、糖尿病、脂質異常の薬を服用中の方は特定保健指導の対象外です。また、65歳～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

特定保健指導にかかる費用は**当健保組合が全額負担します!**

## 特定保健指導ではこんなことをします

専門のスタッフが、食事や運動面で生活習慣改善のための支援を行うのが特定保健指導です。一人ひとりのライフスタイルに無理なく合わせたプログラムをご提案するので、一人で生活習慣を改善するより継続しやすく効果的なのが特徴。メールや面談でもみなさんの生活習慣改善をサポートします！



対象となった方には、**会社経由もしくはご自宅へ案内**をお届けします。案内が届いたら、必ず**特定保健指導を受けましょう**。生活習慣を見直すチャンスですよ！

これで納得!  
特定保健指導

特定保健指導って  
何ですか?

特定健診の結果、生活習慣病リスクが高い方と判定された40歳以上の方に実施しているのが特定保健指導です。特定保健指導がどのようなものか解説いたします。

# 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、利用者が電話で直接、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・各種血液検査を実施している場合。

## 横浜港運健康保険組合 令和8年度契約人間ドック等健診機関一覧表 令和8年4月1日

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	
北海道 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 マルト札幌ビル5階	011(200)4811	月～金	46,200	—	23,100	—	—	○	○	
東京	2 新赤坂クリニック 銀座	104-0061 東京都中央区銀座3-9-7 トランス銀座ビルディング5階	03(5770)1250	月～土	46,200	—	—	ドックオプション 検査にて 34,650	ドックオプション 検査にて 13,200	○	—
	3 ヘルチェック 日本橋センター	103-0027 東京都中央区日本橋1-3-13 東京建物日本橋ビル7階	0570(012)489	月～土	44,000	—	30,030	—	23,100	○	○
	4 ヘルチェック 渋谷アクシユ	150-0002 東京都渋谷区渋谷2-17-1 渋谷アクシユ4階・5階	0570(012)489	月～土	44,000	—	30,030	63,800	—	○	○
	5 新赤坂クリニック 青山	107-0062 東京都港区南青山2-2-3 ヒューリック青山外苑東通ビル2階	03(5770)1250	月～土	46,200	—	—	ドックオプション 検査にて 34,650	ドックオプション 検査にて 13,200	○	—
	6 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5階	03(3452)3382	月～金	44,000	—	22,000	提携施設実施 33,000	—	○	○
	7 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	46,200	—	24,200	—	—	○	—
	8 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 JRE 西新宿7階・8階	0570(012)489	月～土	44,000	—	30,030	—	—	○	○
	9 明治安田健康開発財団 新宿健診センター	151-0053 渋谷区代々木3-22-7 新宿文化クイントビル12階	0570(03)5489	月～金	48,400	—	—	ドックオプション 検査にて 27,500	ドックオプション 検査にて 11,550	○	—
	10 ヘルチェック レディース新宿	163-0726 新宿区西新宿2-7-1 新宿第一生命ビルディング26階	0570(012)489	月～土	44,000	—	30,030	—	—	○	○
	11 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1階・2階	0570(012)489	月～土	44,000	—	30,030	63,800	—	○	○
	12 湘南健診クリニック ココットまちだ館	194-0013 東京都町田市原町田6-8-1 町田センタービル2階	0120-954-223	月～土	46,200	—	25,300	—	—	○	—
	神奈川	13 ヘルチェック 川崎センター	210-0024 川崎市川崎区日進町1-11 川崎ルフロ8階	0570(012)489	月～土	44,000	—	30,030	—	—	○
14 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 川崎テックセンター8階	044(511)6116	月～土	パルク41,800 カメラ 45,100	—	パルク22,000 カメラ 28,600	33,000	11,000	○	—
15 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S Tビル3階	0570(012)489	月～土	44,000	—	30,030	—	—	○	○
16 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 横浜天理ビル23階	0570(012)489	月～土	44,000	—	30,030	—	—	○	○
17 ヘルチェック 横濱ゲートタワー		220-0011 横浜市西区高島1-2-5 横濱ゲートタワー4階	0570(012)489	月～土	44,000	—	30,030	63,800	23,100	○	○
18 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6階	0570(012)489	月～土	44,000	—	30,030	—	—	○	○
19 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17階	045(453)3366	月～土	42,900	88,000	—	—	提携施設実施 12,650	○	○
20 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3-6-3 MMパークビル2階	045(228)2000	月～土	48,400	—	37,664	38,500	—	○	○
21 コンフォート 横浜健診センター		220-0023 横浜市西区平沼2-8-25	045(313)8080	月～土	40,700	—	23,980	提携施設実施 37,686	16,500	○	○
22 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 ランドマークタワー7階	045(222)5588	月～土	45,100	—	27,500	—	—	○	—

- 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…前立腺がん検査・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… 25,000円
- 2 生活習慣病健診 35歳以上 …… 20,000円
- 3 脳ドック 40歳以上 …… 30,000円
- 4 肺ドック 40歳以上 …… 12,000円
- 5 オプション検査 男子50歳以上 女子35歳以上
  - 前立腺がん検査（PSA+エコー） …… 5,000円
  - 前立腺がん検査（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）							
				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	
神奈川	23 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)8181	月～金	48,400	—	—	61,050	—	○	—
	24 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	0570(012)489	月～土	44,000	—	30,030	63,800	—	○	○
	25 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20階	045(461)1230	月～土	48,400	—	37,664	—	—	○	○
	26 新赤坂クリニック 横浜	221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町3-32-13 第2安田ビル9階	03(5770)1250	月～土	46,200	—	—	ドックオプション 検査にて 34,650	ドックオプション 検査にて 13,200	○	—
	27 かながわクリニック	231-0004 横浜市中区元浜町4-32 県民共済馬車道ビル	045(201)8521	月～金	胃X線46,200 内視鏡53,900	—	28,380	—	—	○	○
	28 神奈川県 予防医学協会	220-0012 横浜市西区みなとみらい3-3-3 横浜コネクストスクエア4階	0570(023)311	月～金	49,500	—	32,538	けいゆう病院 提携し実施 55,000	19,580	○	○
	29 湘南健診クリニック ココットさくら館	231-0062 横浜市中区桜木町1-1-7 ヒューリックみなとみらい13階	0120(954)223	月～土	46,200	—	25,300	—	—	○	—
	30 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	44,000	—	28,600	—	—	○	—
	31 金沢さくら医院	236-0016 横浜市金沢区谷津町35 VICSビル3階・4階	045(786)0915	月～土	45,100	—	26,950	併用34,700 単独44,700	併用16,000 単独30,250	○	○
	32 京浜健診クリニック	236-0026 横浜市金沢区柳町3-9	045(782)3222	火～土	48,400	—	基本30,800 充実36,300	基本28,600 充実40,700	24,200	○	○
	33 優和会湘南健康管理センター	237-0063 横須賀市追浜東町3-53-12	046(867)2876	月～金	46,200	—	25,300	—	—	○	—
	34 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)1115	月～土	44,550	—	—	38,500	13,200	○	○
	35 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～金	44,440	—	27,500	—	—	○	○
	36 横浜リーフみなとみらい 健診クリニック	220-0012 横浜市西区みなとみらい4-6-5 リーフみなとみらい11階	045(651)1572	月～土	46,200	—	22,000	33,000	20,570	○	○
千葉	37 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	41,800	—	26,400	単独26,950 併診25,300	—	○	○
	38 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	46,200	77,000	17,600	単独44,000 併診38,500	単独14,300 併診12,100	○	○
埼玉	39 健診ステーション さがみはら	252-0344 相模原市南区古淵3-9-19	042(753)3301	月～土	46,200	—	37,664	38,500	—	○	○
	40 ポートスクエア 柏戸クリニック	260-0025 千葉中央区関町1-35 千葉ポートサイドタワー27階	043(245)6051	月～金	41,800	66,000	36,531	30,800	—	○	○
41 ヘルチェック 大宮センター	330-0846 さいたま市大宮区大門町2-118 大宮門街3階	0570(012)489	月～土	44,000	—	30,030	—	—	○	○	
42 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	44,000	—	22,000	27,500	18,000	○	○	
43 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	44,000	—	22,000	—	12,270	○	○	
44 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。			○	○	○	○				

令和8年度

# 契約保養施設のご案内

## 補助金額

連続2泊まで補助金が出ます。

被保険者	被扶養者(大人)	被扶養者(子ども)
2,500 円	2,000 円	1,500 円

●契約保養施設の利用に対して補助金を支給します。

●当健保組合の被保険者・被扶養者に限ります。

●補助金は利用者1名につき連続2泊までとします。

## 利用申込みについて

- ①契約保養施設(下表)に利用者が直接電話で予約し、当健保組合名と補助金を利用する旨をお伝えください。
- ②予約がとれましたら当健保組合の保健施設課(☎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します。
  - (ア)利用申込書にご記入いただき、利用日の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、施設に提示のうえ、補助金を差し引いた料金を支払う現地精算となります。
  - (ウ)日本旅行を利用される場合は専用用紙(日旅契約保養所システム利用申込書A方式)があります。別途、日本旅行窓口にて旅行取扱料金が必要となります。

※契約保養施設宿泊後の利用申込書の申請には補助は行いません。



## 横浜港運健康保険組合 令和8年度契約保養施設一覧 令和8年4月1日～令和9年3月31日

地区	施設名称・URL		電話	定員
箱根	箱根パークス吉野	<a href="https://www.pax-yoshino.com/">https://www.pax-yoshino.com/</a>	0460-85-8111	310
志賀高原	志賀の湯ホテル	<a href="https://www.shiganoyu.com/">https://www.shiganoyu.com/</a>	0269-34-2431	450
横浜	ナビオス横浜	<a href="https://www.navios-yokohama.com/">https://www.navios-yokohama.com/</a>	045-633-6000	185
	エスカル横浜	<a href="https://www.escale-yokohama.com/">https://www.escale-yokohama.com/</a>	045-681-2141	131
神戸	エスカル神戸	<a href="https://www.escale-kobe.com/">https://www.escale-kobe.com/</a>	078-341-0112	100
	一般財団法人船員保険会3施設 (箱根)箱根嶺南荘 (宮城)鳴子やすらぎ荘 (焼津)やいづマリンパレス		*詳細は船員保険会ホームページまたは直接各施設へお問い合わせください。 <a href="https://www.sempos.or.jp/">https://www.sempos.or.jp/</a>	
全国	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		詳細は日本旅行店舗対面カウンターへお問い合わせください。 *別途、旅行取扱料金がかかります。	
	<p>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割引になる保養所さつぷ。</p> <p>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。</p> <p>●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(割引適用期間外あり)。</p>			

\*各施設の営業等に関する最新の情報はホームページ等でご確認ください。

公告

令和8年度

## 任意継続被保険者の標準報酬月額およびその適用年月日等について

任意継続被保険者は、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保険料率を乗じた額を保険料月額として納めます。

- ①令和7年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬月額に基づき算定した標準報酬月額 .....410,000 円(前年度380,000円)
- ②適用年月日 .....令和8年4月1日から令和9年3月31日まで

保健センター健康管理室

# 健診のご案内

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。

当健保組合保健センター健康管理室では生活習慣病健診や定期健診(特定健診)などを実施しています。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ので、ご予約のうえ、お気軽にご来所ください。

## 健診の流れ ※生活習慣病健診(35歳以上対象)の手順となります。

- 1 受付
- 2 尿検査  
検査着に着替え、尿検査からスタートします。糖尿病・腎臓病を発見するための検査です。
- 3 胸部X線検査  
検査着着用で撮影します。肺結核・肺がんなどをチェックする検査です。
- 4 聴力検査・骨密度検査  
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する検査です。
- 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歳以上の方には腹囲測定も実施。
- 7 血液検査  
採血により、貧血・肝機能・腎機能・糖尿病をチェックします。
- 8 眼圧検査・眼底検査  
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診る検査です。
- 9 胃検査  
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。
- 10 エコー検査 オプション  
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 医師診察  
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。
- 12 保健指導  
生活習慣病のリスクありと判定された方に、保健師からサポートを実施しています。

令和8年度

## 健康管理室医師スケジュール

月曜日	火曜日	鎌田 弘樹 先生
水曜日	金曜日	*水曜午後休診
木曜日		河野 通康 先生

## 健康相談をご利用ください

健康管理室では、医師または保健師による健康相談を毎日実施しています。ご本人だけでなくご家族の病気や健康についての悩み、相談についてもお受けしています。お電話での対応も可能ですので、気がかりなことがあればお気軽にご相談ください。

### 面接相談 ※要予約

健康管理室まで電話で事前申し込みのうえ、ご利用ください。

申込先 当健保組合健康管理室  
(TEL 045-201-0656)

相談料 無料

受付時間 午前9時～午後4時(月～金曜日)

実施場所 当健保組合保健センター 3階健康管理室(横浜市中区北仲通4-44)

### テレホン健康相談

ご利用番号 当健保組合健康管理室  
(TEL 045-201-0656)

相談料 無料

受付時間 午前9時～午後4時(月～金曜日)

健康管理室

横浜市中区北仲通 4-44 ☎ 045-201-0656

令和8年度

# 健康保険給付ガイド

※ この内容は、令和8年4月時点のものです。

## 当健保組合保険給付の一覧

給付を受けられるケース	給付種別	給付内容	名称 ( ) 被扶養者																		
保険診療を受けたとき	法定給付	医療費を下記の負担割合で負担し、残りを健保組合が負担する ●義務教育就業前 …………… 2割負担 ●義務教育就学後～69歳 …………… 3割負担 ●70歳～74歳<一般所得> …………… 2割負担 ●70歳～74歳<現役並み所得者> …… 3割負担	療養の給付 (家族療養費)																		
評価療養や選定療養を受けたとき	法定給付	保険との併診が認められている「評価療養」「選定療養」を受けたとき、保険診療と共通する部分については療養の給付と同じ内容で給付し、差額は自己負担とする	保険外併用療養費																		
訪問看護を受けたとき	法定給付	在宅療養の難病患者などが、医師の指示にもとづく訪問看護を受けたとき、定められた全費用に対し、療養の給付と同じ内容で給付し、差額は自己負担	訪問看護療養費 (家族訪問看護療養費)																		
入院したとき	法定給付	1食につき510円(※1)を自己負担し、残りを健保組合が負担する	入院時食事療養費																		
療養病床に入院したとき	法定給付	食事として1食につき510円または470円(※1)、居住費として1日につき370円(難病で入院医療の必要性が高い場合は不要)を自己負担し、残りを健保組合が負担する	入院時生活療養費 【65歳以上】																		
医療費が高額になったとき(※3)	法定給付	医療費自己負担額(※2)が下記限度額を超えた額(70歳未満)	高額療養費 (家族高額療養費) 合算高額療養費																		
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>標準報酬月額</th> <th>自己負担限度額</th> <th>多数該当*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ア 83万円以上</td> <td>252,600円+(医療費-842,000円)×1%</td> <td>140,100円</td> </tr> <tr> <td>イ 53万円～79万円</td> <td>167,400円+(医療費-558,000円)×1%</td> <td>93,000円</td> </tr> <tr> <td>ウ 28万円～50万円</td> <td>80,100円+(医療費-267,000円)×1%</td> <td>44,400円</td> </tr> <tr> <td>エ 26万円以下</td> <td>57,600円</td> <td>44,400円</td> </tr> <tr> <td>オ 低所得者(住民税非課税者)</td> <td>35,400円</td> <td>24,600円</td> </tr> </tbody> </table>		標準報酬月額	自己負担限度額	多数該当*	ア 83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	140,100円	イ 53万円～79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	93,000円	ウ 28万円～50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円	エ 26万円以下	57,600円	44,400円	オ 低所得者(住民税非課税者)	35,400円	24,600円
		標準報酬月額		自己負担限度額	多数該当*																
		ア 83万円以上		252,600円+(医療費-842,000円)×1%	140,100円																
		イ 53万円～79万円		167,400円+(医療費-558,000円)×1%	93,000円																
ウ 28万円～50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円																			
エ 26万円以下	57,600円	44,400円																			
オ 低所得者(住民税非課税者)	35,400円	24,600円																			
●高齢受給者、合算高額、特定の長期高額疾病等別途取り扱いあり *直近1年間に3回以上高額療養費の支給を受けた場合の4回目以降の限度額																					
付加給付	医療費自己負担額(※2)(高額療養費は除く)から40,000円を控除した額×0.5(100円未満切捨・5,000円未満不支給)	一部負担還元金 (家族療養費付加金)																			
付加給付	合算高額療養費が支給される時、合算した自己負担額(合算高額療養費支給額を除く)から合算件数1件につき40,000円を控除した額×0.5(100円未満切捨・5,000円未満不支給)	合算高額療養費付加金																			
健康保険と介護保険の世帯での負担合計が高額になったとき	法定給付	1年間(8月から翌年7月)の高額療養費の算定対象世帯で医療と介護の合計負担額が、年齢や所得に応じて設定された自己負担限度額を超えた場合、超えた額を健康保険と介護保険で按分した額	高額介護合算療養費																		
立て替え払いをしたとき	法定給付	やむを得ない事情で保険診療ができなかったなどの場合、健康保険の基準によって算出した額から自己負担分を差し引いた額	療養費 (第二家族療養費)																		
出産のとき	法定給付	休業1日につき規定の日額の2/3(※4)を出産(予定)の日以前42日間(多胎は98日間、出産予定日より遅れた期間も支給)から出産の日後56日までの間	出産手当金																		
	法定給付	妊娠4カ月以上の出産をしたとき、産科医療補償制度加入分娩機関で出産した場合は、1児につき500,000円(死産を含み、在胎週数第2週以降のものに限る)、それ以外の場合は488,000円	出産育児一時金 (家族出産育児一時金)																		
	付加給付	妊娠4カ月以上の出産をしたとき、1児につき10,000円	出産育児一時金付加金 (家族出産育児一時金付加金)																		
歩行困難な状態で入院や転院が必要なとき	法定給付	入院や転院の必要が出た場合、医師に歩行が困難だと認められた場合等に、基準により算出した額を支給	移送費 (家族移送費)																		
病気やケガで働けないとき	法定給付	療養のため労務不能で、4日以上会社を休み給料を受けられないとき休業1日につき規定の日額の2/3(※4)(給与の一部または障害年金等から支給があるときはその差額)を支給開始した日から1年6カ月分(出勤に伴う不支給期間がある場合、不支給期間を除外して通算1年6カ月分)。休業して最初の3日間は待期につき支給されない	傷病手当金 【被保険者のみ】																		
死亡したとき	法定給付	被保険者または被扶養者が死亡したとき、50,000円(遺族がいない場合は、埋葬を行った人に50,000円以内の実費)	埋葬料(費) (家族埋葬料)																		
	付加給付	被保険者または被扶養者が死亡したとき、10,000円(遺族がいない場合は、埋葬を行った人に10,000円以内の実費)	埋葬料(費)付加金 (家族埋葬料付加金)																		

- ※1 市町村住民税非課税者等の低所得者は申請により食事負担額の減額あり(要申請)
- ※2 健康保険適用分(食事負担額は除く)のみ。暦月単位、医療機関・入院外来・医科歯科別など
- ※3 70歳未満の方、70歳以上の現役並み所得者で標準報酬月額28万円～79万円の方は、事前に健保組合に申請し、「限度額適用認定証」の交付を受けて、窓口で認定証を提示する必要がある。マイナ保険証を窓口で提示した場合は、限度額適用認定証を提出しなくても窓口での負担額は自己負担限度額で済む。
- ※4 支給開始日以前の被保険者期間が12カ月以上ある場合は、支給開始日以前の継続した12カ月間の各月の標準報酬月額を平均した額を30日で割った2/3に相当する額。支給開始日以前の被保険者期間が12カ月に満たない場合は、支給開始日の属する月以前の継続した各月の標準報酬月額の平均額と、当該年度の前年度9月30日における全被保険者の同月の標準報酬月額を平均した額を比べて少ないほうの額を使用して計算する

## お子様の就職などによる

# 被扶養者削除の手続きはお済みですか

お子様が就職されるなどで、お勤め先の健康保険の被保険者となると、当健保組合の被扶養者から外れます。該当される方がいる場合、忘れずに届出をお願いします。

被扶養者でなくなった方が保険診療を受けた場合は、当健保組合が負担した医療費を返還請求いたします。被扶養者削除の手続きはお早めにお問い合わせいたします。



## 被扶養者削除の届出を忘れやすい主なケース

### パート等の昇給や勤務状況の変化

収入基準額(年収130万円、配偶者を除く19歳以上23歳未満の対象者は150万円、60歳以上または障害者は180万円)を超えると原則、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。

### 75歳の誕生日

原則として、75歳になると後期高齢者医療制度に加入するため、健保組合の被保険者・被扶養者の資格がなくなります。

### 同居・別居

被保険者本人との同居が条件だった場合は、別居すると原則として、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。

## 令和7年度 生活習慣病予防セミナーを開催しました

令和8年2月18日(水)、Zoom配信において「令和7年度 生活習慣病予防セミナー」を開催しました。今回もオンラインによる実施となり、参加いただいた方々に食事や運動面での指導などを行いました。



**日時** 2月18日(水) 14時～15時

**参加事業所** 10社

**セミナーの内容** ●高血圧についての説明 ●食事・運動指導 ●減量指導 ●禁煙指導 ●血圧の受診勧奨値についての説明

## 受診は令和9年2月末まで! 特定健康診査を受けましょう!!

40歳から74歳の当健保組合被扶養者の方々向けに、特定健康診査の「受診のご案内」と「受診カード」を緑色の封筒(写真)で、5月中旬～下旬にご自宅へお送りいたします。

緑の封筒が目印!



- 同封の「医療機関一覧」からお住まいの近くの医療機関をお選びいただき、電話予約をしてください。
- 特定健診は**無料**で受診できます。
- 健診の結果に応じて、一人ひとりにあわせた特定保健指導を行います。



# 無料で歯科健診を受けてみませんか？

お口の健康にはセルフケアも大事ですが、  
 歯科医院で定期健診を受けることで、お口の状態を把握できます。  
 歯科健診センターでは無料で歯科健診をお受けいただけます。  
 当健保組合の加入者の方が対象なので、この機会にお口のお悩みを相談してみましよう！

お申し込み方法もカンタン！ 気になる悩み、相談しませんか？

**カンタン**に **無料**で **お近くの** **4コース**から

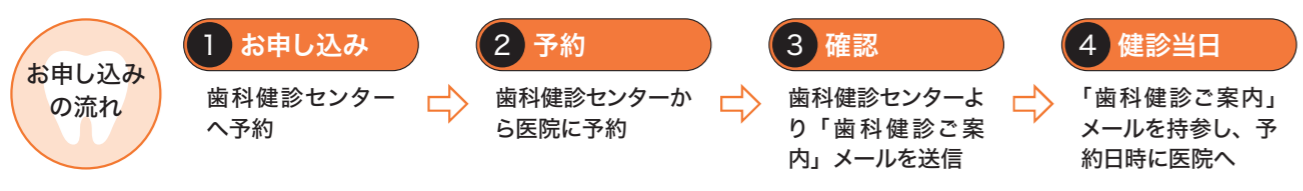
お申し込みができる！ 組合員（ご本人・ご家族）が受けられる！ 提携歯科医院で受けられる！ インターネットで全国の提携医院が確認できます。 好きなコースを選べる！

ご自分にあった内容を選べます。所要時間 約 **15分**

健診コース

- 一般歯科健診
- 歯科矯正相談
- 審美歯科治療相談
- インプラント治療相談

※歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談の受診できる医院は担当医院に限らせていただいております。



お申し込み方法は「歯科健診センター」へ

※歯科医院に直接連絡されてもこの「無料歯科健診」は受けられません。

歯科健診センター 検索 提携歯科医院情報をご覧ください。

WEB サイト <https://www.ee-kenshin.com/>

注意事項

予約の無断キャンセル・遅刻等にご遠慮ください。

申し込み	健診・治療
<ul style="list-style-type: none"> <li>●提携歯科医院に直接連絡されても無料歯科健診は受けられません。お申し込みは必ず当センターまでお願いいたします。</li> <li>●健診希望日は、2週間以上先の日時をご指定ください。</li> <li>●医院の都合により、ご希望の医院にてご予約をお取りできない場合がございます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●二次健診、診察治療には費用が発生いたします。</li> <li>●無料健診、治療相談は保険外診療となります。</li> <li>●さらに精密な健診、診断を必要とする場合はレントゲン撮影などの二次健診を推奨いたします。</li> <li>●二次健診、診察治療開始につきましては、担当医師との十分な相談の上でご判断ください。</li> </ul>

お問い合わせ先 委託先：株式会社歯科健診センター TEL：03-5210-5603

# 健診からスポーツクラブまで！ 幅広い事業でみなさんの健康づくりをサポートします

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の大きな違いは「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、組合の実情に適した疾病予防・健康づくり等、充実した保健事業を展開できるのが強みです。  
 今年度もさまざまな保健事業を実施しますので、ぜひご利用ください。

	事業内容	実施時期	事業の概要	備考	
医療対策	特定健康診査	随時	40歳以上の被保険者・被扶養者が対象		
	特定保健指導	随時	保健師による保健指導（外部委託も含む）		
	人間ドック 6~7ページ参照	随時	40歳以上の被保険者・被扶養者が対象		
	生活習慣病健診	随時	35歳以上の被保険者・被扶養者が対象	健康管理室で実施中	
	女性生活習慣病健診	春季 秋季	40歳以上の女性被扶養者を対象にお住まいの近くの会場で実施	他の医療機関を受診した場合は補助金を支給	
	オプション検査	随時	脳ドック・肺ドック・乳がん・子宮がん・前立腺がん検査（年齢要件があります）		
	インフルエンザ予防対策	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		
	健康指導・健康相談	随時	医療スタッフによる健康指導・健康相談を実施		
	<b>NEW</b> 歯科健診	随時	歯科健診センターと契約し、全国の提携医院において実施	13ページ参照	
	健保連サポート事業・禁煙サポート	通年	専属指導員によるオンライン指導で実施		
広報	健康管理委員勉強会	年1回	健康管理委員を対象に勉強会を実施		
	保健師による健康セミナー	年2回	生活習慣病予防を学ぶためのセミナーを開催（健診結果より抽出）		
	『港運健保だより』の発行	年3回	全被保険者に『港運健保だより』を配付し、組合情勢、健康情報、保健事業の案内などを発信		
	ホームページ開設	通年	必要な情報をリアルタイムで発信		
	健康マイポータル	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リンク	
	子ども・子育て支援	年間	初めてママになった方へ育児書『赤ちゃん！』を1年間配付		
	健康管理者講習会	9月	健康管理委員を対象に講習会を実施		
	事務説明会の開催	6月	事業所担当者を対象に事務説明会を開催		
	健康開発	保養施設	年間	契約施設（旅館・ホテル）の利用補助	9ページ参照
		健保連100キロウォーク	年間	健保連主催のウォーキングに共催（6、10、12、3月参加の方には、後日、組合から参加賞としてクオカードを進呈します）	裏表紙参照
健康者表彰		年1回	被保険者の健康を表彰し、記念品を授与（健診結果を加味します）		
体育奨励補助		春・夏 秋	潮干狩り・プール・みかん狩り・よこはま動物園ズーラシア等の利用者に利用補助		
スポーツクラブ		通年	スポーツクラブ「ルネサンス」・「JOYFIT」を法人価格で利用可能		
健保連サポート事業 健康管理アプリの提供	通年	健康管理アプリ「グッピーヘルスケア」を導入			

# 全国220店舗以上

法人会員制度で  
おトクにジョイフィットを始めよう!

かしこく使える24時間ジム

**JOY FIT. 24**



筋力トレーニングマシンやフリーウェイト、有酸素マシン、レディースエアリア®まで、24時間、いつでもお好きな時に思う存分トレーニングいただけます。

※レディースエアリア®一部ご利用できない店舗がございます。各店舗ホームページをご確認ください。

- 24時間営業
- 徹底セキュリティ
- 初めてでも安心
- リーズナブルな月会費
- 本格トレーニング
- 鍵付きロッカー完備

レッスンもマシンも楽しめるスポーツクラブ

**JOY FIT.**



ヨガやコンバットなど、充実のスタジオプログラムは業界トップクラス。グループレッスンだから仲間といっしょに楽しく体を動かせます。もちろんマシンエクササイズも。

※各店舗は一部異なる場合があります。各店舗ホームページをご確認ください。

- 通いやすい営業時間
- 豊富なマシン
- 充実の個別フォロー
- うれしい低価格
- 多彩なレッスン
- 選浴施設完備

全国のジムも使えるヨガスタジオ

**JOY FIT. YOGA**



人気のHOT&常温ヨガ・ピラティスはもちろん、バレトン®&ボディバランス®まで、全国のジムも使えるから、トレーニングと組み合わせてトータルに「きれい」をみがけます。

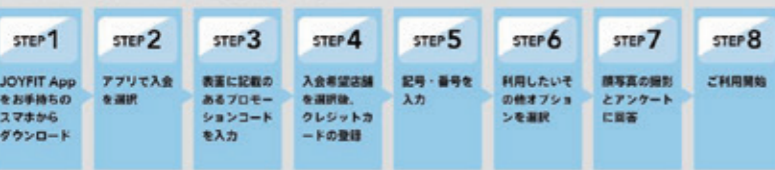
※一部ご利用できない店舗や別途料金がかかる店舗がございます。くわしくは各店舗にお問い合わせください。

- HOT&常温プログラム
- 女性限定
- 手ぶらでOK
- レッスン受け放題
- 全国のジムが使える
- 癒しの空間

## 店舗ご利用の流れ



## 法人会員のご入会手続き方法



## 入会手続き時に必要なもの

- JOYFIT App (お手持ちのスマホから)
- 健康保険証 or マイナ保険証 or 資格確認書 (記号・番号の入力が必要となります)
- プロモーションコード
- クレジットカード (月会費のお支払い用)

## 料金プラン

5,980円 (税込6,578円) ~ ※別途、入会金500円 (税別) / 人が必要です。

全国のJOYFITが利用可能!

**どこでもJOY**



どの店舗で入会しても、  
全国のJOYFITをご利用いただけます。

※一部ご利用できない店舗や別途料金がかかる店舗がございます。くわしくは各店舗にお問い合わせください。



**JOY FIT**



横浜港運健康保険組合



**JOYFITを法人価格で  
ご利用いただけます!**

プロモーションコード >

243680607703

お近くの店舗を検索!

ジョイフィット

