

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

港運

健保だより

vol.222 2019 夏



大島海峡（鹿児島県）

奄美大島と加計呂麻島に挟まれた海峡で、約 200 種類のサンゴやリアス式海岸の美しい景観が魅力。最近ではダイビングやシーカヤックなどマリンスポーツのメッカとして名高い場所です。1974 年に奄美群島国定公園に指定されました。

横浜港運健康保険組合

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

contents

平成 30 年度健康管理室利用状況をご報告します	2
健康管理室通信	3
平成 31 年度特定保健指導セミナーを開催しました	4
告知板 組合会理事・議員就任退任 等	5
Kenpo INFORMATION	6～7
夏季契約プール／被扶養者現況調査／ 令和元年度健康ウォーキング実施報告 等	
平成 31 年度バスハイキングのご報告	8

健康診断は必ず受けましょう

平成
30年度

健康管理室利用状況をご報告します

当健保組合健康管理室の平成30年4月1日から平成31年3月31日までの利用状況がまとまりました。
健康管理室は当健保組合保健センター（横浜市中区北仲通4-44）3階に常設しています。お気軽にお越しください。

1 健康管理室を利用された人数

健康管理室は、平成30年度中に特定健康診断、定期健康診断、生活習慣病健診、各種検査から予防接種、健康相談まで延べ9,575名の方にご利用いただきました。生活習慣病予防をテーマにした教室も実施していますので積極的にご利用ください。

利用された人数は
9,575名



●巡回健康相談…特定保健指導を中心に保健師が事業所を訪問して行う巡回健康相談は31社304名の方が受けられました。

2 健康管理室における検査の判定内容

健康管理室で健診・検査を受けられた延べ9,575名の総検査件数は3万1,382件。そのうち、検査結果による判定で「異常なし」と認められたのは2万5,138件、80%で、「**所見あり**」は6,244件、20%でした。受診が必要とされた病気が発見されています。健康管理室の健診を早期発見・早期治療にお役立てください。
※所見あり…要観察・要精密検査・要加療・加療中・再検査等と判定された方

「所見あり」の方から
発見された
主な病気

所見ありの方は
20%

胃検査	萎縮性胃炎 19名、ポリープ4名、他計 31名が判明。
便潜血反応検査	大腸がん5名、直腸・大腸ポリープ24名、他計 31名が判明。
ピロリ菌検査	ピロリ菌陽性者 17名が判明、除菌者は 11名。
PSA腫瘍マーカー	前立腺がん 1名が判明。

3 当健保組合の健診等総受診者数・受診率

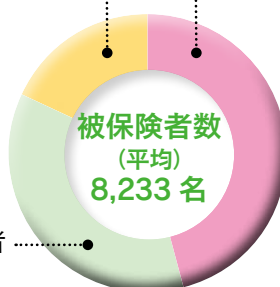
受診率は80%

未受診者数
1,665名（20%）

*未受診の方は健康管理室または他の検診機関で必ず受診してください！

健康管理室での受診者
3,640名（44%）

他の検診機関での受診者
2,928名（36%）



当健保組合の平成30年度の平均被保険者数は8,233名のうち、健康診断・健康診査等を受けられた方は6,568名で、受診率は80%です。前年度の82%より減少しています。



健康管理室通信

特定健診を受けましょう!!

40歳から74歳の当健保組合被扶養者の方々に、「受診のご案内」と「受診カード」を緑色の封筒（写真）でご家庭にお送りしています。



● 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けられます。

● 健診結果に応じてご本人に適した特定保健指導を行います。

特定健診の
受診は
令和2年2月末
までです!

健康管理室で インフルエンザ 予防接種を実施します

今年もインフルエンザ予防接種の希望者に対し、当健保組合健康管理室にて接種を実施します。

実施期間 令和元年 11月5日(火)～11日(月)
の5日間(土・日をのぞく)

実施場所 保健センター4階大会議室

接種料金 1,500円

自己負担は
1,500円!



健康管理室での接種をご利用いただけない方は…

10月から12月に実施する補助金制度(1人当たり補助額上限1,500円)をご利用ください。

健康相談は健康管理室で

健康管理室の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。病気や健康管理についての悩み、相談なら何でもお受けします。誰かに話を聞いてもらっただけで軽い気持ちになります。面接が苦手なら

お電話での対応も可能です。お気軽にお声がけください。

● 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(下記)

相談料 無料

受付時間 9時～16時(月～金曜日)

実施場所 保健センター3階健康管理室

● テレホン健康相談

相談料 無料

受付時間 9時～16時(月～金曜日)

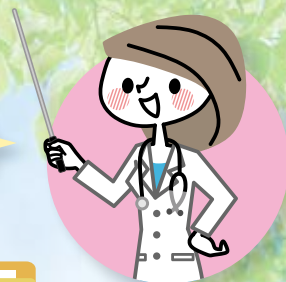
面接予約および
テレホン健康相談
利用の連絡先

TEL
045-201-0656

〔平成 31 年度〕 4/17 実施

特定保健指導セミナーを 開催しました

特定保健指導
対象者に
ならないために



40 歳以上の方で健診結果によって特定保健指導対象者となった場合、特定保健指導を受けていただく必要があります。

今回のセミナーでは、「特定保健指導対象者にならないためには、どうすればよいのか？」を考え、講義や運動指導を実施しました。

去る 4 月 17 日 (水)、当健保組合保健センター大会議室にて平成 31 年度「特定保健指導セミナー」を開催。

始めに血圧・腹囲・体組成測定を行い、会場に移動しセミナー開始です。保健師や看護師による指導を行いました。その後、トレーニング室で準備体操・ストレッチのあと、筋トレ、「のび〜る FITNESS」チューブを使用しての運動・ドローイング・ウォーキングを実施。その後、目標シートに 3 カ月後の体重目標とそれを達成するためのプログラムを記入していただいたあと、健診受診時の注意事項等について説明し、セミナーは終了しました。

ご参加いただきありがとうございました。特定保健指導対象者にならないための健康管理を日常生活の中で実践していきましょう！

参加されたみなさんの声

定期的にテーマを決めて受講したいと思います。

管理者として参加しましたが、たいへん参考になりました。

体を改善しようと思った。

ストレッチなど体を動かすことができたので、ためになった。

リバウンドしないカラダを手に入れよう！

プログラム

PROGRAM

- 受付
- 血圧・腹囲・体組成測定
- 講義
体組成測定の結果説明



(木下看護師)



- 講義
「内臓脂肪を減らす食事とは？」

(徳重保健師)



- 運動指導「腹式呼吸の練習・体幹を鍛える運動」

(田村看護師)



- 行動目標・計画の設定



第 1 回カラダ改善セミナーは 10 月 23 日 (水) 開催予定です！

* 詳細は決定次第、事業所経由でお知らせします。奥さま（被扶養者）のご参加もお待ちしております。

1

組合会理事・議員の就任退任のお知らせ

就任

新たに令和元年7月1日付で就任された組合会互選理事4名と、互選議員1名、選定議員1名の方々をご紹介します。(敬称略)

就任された方々におかれましては、当健保組合の健全な発展と運営に参画していただきますようお願い申し上げます。

●互選理事



内藤 千尋
三井埠頭 (株)

●互選理事



椎野 正浩
(株) 八楠

●互選理事



梅村 隆夫
相模運輸倉庫(株) 横浜支店

●選定議員



巻島 康行
東京汽船 (株)

●互選議員



原 貴和
(株) 新日本海洋社

●互選理事



並木 道男
(株) マブチ

退任

次の組合会互選理事4名と、互選議員2名、選定議員2名の方々が令和元年6月30日付で退任されました。長い間、当健保組合の事業運営に参画され、ご協力ご尽力いただきましたことに心よりお礼申し上げます。(敬称略)

●互選理事

葛山 晴二
(株) 八楠

山岸 芳則
横浜港運健康保険組合

松田 博之
三井埠頭(株)

菅原 秀嗣
(株) マブチ

●互選議員

梅村 隆夫
相模運輸倉庫(株) 横浜支店

渡辺 義夫
(株) ウィングマリタイムサービス

●選定議員

平田 明広
帝蚕運輸(株)

佐藤 晃司
東京汽船(株)

2

事業所の名称変更のお知らせ

(令和元年7月1日付)

「(株) ウィングマリタイムサービス」が「(株) 新日本海洋社」に変更されました。

3

保健センター
管理人交代
のお知らせ

当健保組合・保健センター管理人が令和元年6月1日付で具志國男から小山哲雄に交代となりました。どうぞよろしくお願い申し上げます。(敬称略)

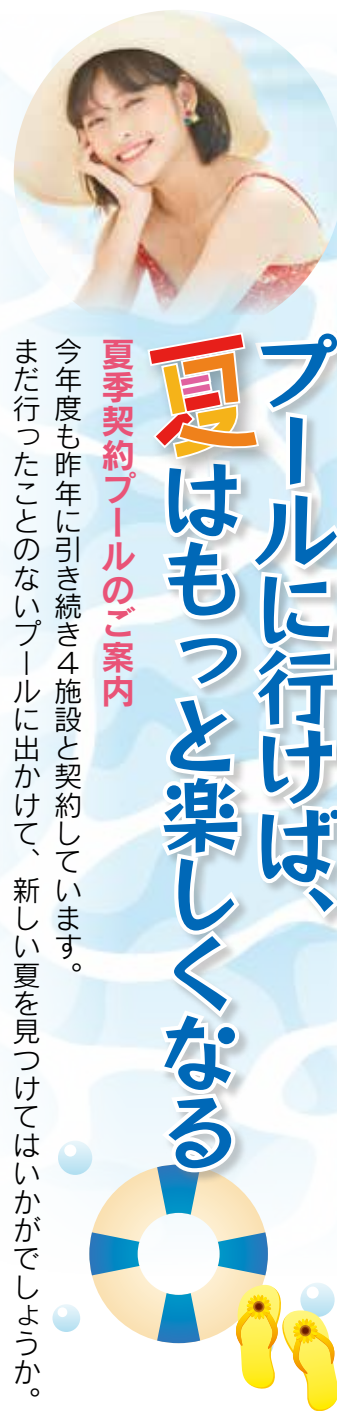


小山 哲雄

令和元年度夏季契約プール

施設 (最寄駅)	開設期間	区 分	組合員負担料金	利用方法
横浜プールセンター (JR線根岸駅) 	7月13日～ 9月1日	大人	400円	申込書と組合員負担料金を添えて当健保組合窓口へ提出してください。入場券をお渡しします。
		小人 (3歳から中学生)	100円	
馬堀海岸公園水泳プール (京浜急行線馬堀海岸駅) 	7月1日～ 9月10日 (利用は3時間まで)	大人	160円	当健保組合に申込書を提出してください。組合発行の入場券を窓口に掲示し組合員負担料金をお支払いください。
		小人 (小・中学生)	90円	
東京サマーランド (JR線秋川駅よりバス) 入園+屋内プール+ 屋外プール+ 各種ウォータースライド (DEKASLAを除く) 	6月29日～ 9月30日	大人 (中学生以上 60歳まで)	2,400円	
		小人 (小学生)	2,000円	
		幼児・シニア (2歳～未就学児 と61歳以上)	1,200円	
としまえん (西武線豊島園駅) 夏の1日券 (入園+プール入場+乗物フリー) 	6月29日～ 9月8日	大人 (中学生以上)	2,600円	
		小人 (3歳～小学生)	1,700円	

*詳細は事業所あて通知または当健保組合ホームページをご参照ください。



プールに行けば、夏はもっと楽しくなる

夏季契約プールのご案内

今年度も昨年に引き続き4施設と契約しています。まだ行ったことのないプールに出かけて、新しい夏を見つけてはいかがでしょうか。

被扶養者(家族)の 現況調査にご協力を

健保組合では、厚生労働省の指導のもと、扶養認定の適正化のために定期的に被扶養者の資格確認(検認)を実施しており、本年は8月23日(金)より実施いたします。

今まで被扶養者であった方が、就職・結婚・死亡等されている場合は、必ず被扶養者の削除届を事業所担当者に提出してください。ご協力をお願いします。

*ご協力いただけない場合や被扶養者の認定要件を満たしていないことが判明した場合は、扶養の取り消しとなる場合がありますのでご注意ください。

被扶養者の認定要件

三親等内の親族であり、次の要件を満たした場合に被扶養者として認定されます。

①収入基準

60歳未満の方は、年収130万円(月計算で10万8334円)未満であること。60歳以上または障害年金受給の方は年収180万円(月計算で15万円)未満であること。

②別居の場合

①に該当していて、かつその収入額が被保険者からの援助額より少ないこと。

*手渡しは不可。毎月定期的に口座振り込みなどで行っていることが必要です。

*同居別居の条件等詳細は健保組合ホームページをご参照ください。

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

★調査の際に書類が必要となる場合があります。詳しくは後日ご案内いたします。

令和元年度 健康ウォーキング実施報告

木更津・潮干狩り ウォーク!

令和元年 6 月 8 日 (土)

参加事業所数 27 社

参加者数 114 名



6 月 8 日 (土)、木更津海岸潮干狩り場は、薄曇りから日が差し正午には暑いくらいの天候に。雨に降られることなく潮干狩りを開催することができました。

当健保組合の受付テントで入浜券、竹網、レンタル熊手等をお渡しした後、参加者のみなさんは貝が潜んでいそうな場所をめがけて浜へ!

浜からはにぎやかで楽しそうな声が聞こえていたので、ご家族や会社の仲間と潮干狩りを楽しんでいただけたのではないのでしょうか。



令和元年度 秋の家族連れバスハイキングのお知らせ

みかん狩り 10/19

当健保組合の人気イベントであるバスハイキング。今年の秋はみかん狩りを予定しています。ご家族や職場のみなさんで、ぜひご参加ください。



開催日

令和元年 10 月 19 日 (土)

参加資格

当健保組合の被保険者・被扶養者
(開催日当日資格有)

募集人員 250 名



*申し込み方法等詳細につきましては 9 月初旬にお送りする事業所あて通知をご覧ください。

夏季休業のお知らせ

保健センター(2階事務所と3階健康管理室)は左記の期間、休業いたします。

2階事務所

令和元年 8 月 13 日(火) ~ 15 日(木)

3階健康管理室

令和元年 8 月 13 日(火) ~ 16 日(金)

平成31年度バスハイキングのご報告

快晴の行楽日和、 三島スカイウォークから 絶景を望む



静岡県

三島スカイウォークといちご狩り

開催日 平成31年4月13日(土)

参加者数 26社137名(バス3台)



参加されたみなさんの 投稿写真と感想



丹羽 洋介さん 早川運輸㈱

初めての三島スカイウォークは、ダイナミックな景色を満喫できました！



城 恵美さん 常磐海運㈱

晴天で気持ちのいい陽気の中、いちご狩りに参加できて大満足です！



菊地 正起さん 常磐海運㈱

*タイトル横の写真も菊地さんが撮影したものです。

4月13日(土)は快晴で絶好の行楽日和となりました。バス3台は参加者137名を乗せ、桜木町駅前を出発。バスの車窓から見える真っ青な空と残雪の富士山との色のコントラストにみなさん感心。「めんたいパーク」では、さらに富士山が雄大に見えました。

続くいちご狩りでは、美味しさの目印である“鮮やかな赤色でひし形”のいちごを探しながら食べ放題を満喫。伊豆フルーツパークでの昼食後は、いよいよ日本一長い大つり橋の三島スカイウォークです！大勢の観光客でつり橋は大渋滞、重さで橋は大きく揺れていました。

最後に、小田原のかまぼこ店に休憩で立ち寄り、横浜駅西口に19時前に到着・解散となりました。参加されたみなさん、たいへんお疲れさまでした。

ご参加いただき
ありがとう
ございました！

