

港運健保だより

174
2007.8

本誌をご家庭にお持ち帰りください。



プールでのファミリー

……健康診断は必ず受けましょう……

- 主要目次 ■ 平成 18 年度決算がまとまりました …………… 2～3
- 平成 18 年度健康管理室利用状況 / 告知板 / 保健センター夏休みのお知らせ … 4
- 健康者・健康家族表彰 / 健康管理室の新スタッフご紹介 / コラム …………… 5
- 海の家・プールのご案内 …………… 6
- 投稿コーナー / ゴルフとダイエットの関係・奥の細道を歩こうヨ！ …………… 7
- 春の家族連れバスハイク / 望海荘をご利用ください！ …………… 8

こううん-NET ホームページアドレス <http://yokokou.or.jp>



春の家族連れバスハイク



代官屋敷での昼食を満喫するみなさん。

●4月29日(日) 晴れ

参加者数	206名
バス	5台

修善寺

「虹の郷」散策 & いちご狩り

葦山

虹の郷に入場。



大きくてとても甘いいちごに大満足!?

春の家族連れバスハイキングを、4月29日(日)に被保険者とそのご家族206名にご参加いただき実施いたしました。

今回のバスハイキングは、修善寺「虹の郷」の散策と「紅ほっぺ」で有名な葦山いちご狩りです。朝から雲ひとつない天気に恵まれ、ゴールデンウィーク真只中にもかかわらず順調に目的地へ到着。三嶋大社で参拝し、葦山にある代官屋敷で昼食を満喫していただき、修善寺「虹の郷」では各施設を見学(散策)し、食後のデザート・葦山いちご狩りへと向かいました。

いちごは大きくてとても甘く、みなさまに喜んでいただけたようです。帰路は渋滞となり、予定していた時間を50分遅れで帰着。無事終了しました。

次回もみなさまに喜ばれるような秋の家族連れバスハイキングを企画いたしますので、ご期待ください!

直営保養所

望海荘をご利用ください!

〒414-0005 伊東市松原 639-16
TEL: 0557 (37) 7427

カラオケルームを新設しました!

港運健保だより
(第174号)
平成19年8月発行
横浜港運健康保険組合
横浜市中区北仲通り4-44
電話045(201)6877



正面玄関



新設されたカラオケルーム

医療費の減少で 健全な収支状況を維持！

引き続き財政健全化に向けて全力で取り組みます

当健保組合の平成18年度決算が
まとまり、去る7月6日に保健
センター大会議室にて第175
回組合会が開催され、可決・承
認されましたので、その概要を
お知らせいたします。

収入総額	36億4,898万円
支出総額	34億3,453万円
決算総額	2億1,445万円

医療保険制度の動向

本年度は、長年の懸案であった医療保険制度の維持・改正を目指した「医療制度改革関連法案」が平成18年6月に成立し、平成18年10月より平成26年まで段階的に改正法が施行されることとなりました。平成18年度は、出産・埋葬等の保険給付と医療費の自己負担に関する変更が実施され、平成19年度は保険料の計算基礎と傷病手当金等の保険給付に関する変更が行われています。

そして平成20年度には、今回の改革の柱となる高齢者医療制度の創設と、健保組合などの医療保険者に特定健康診査・特定保健指導等が義務づけられています。これに対し、当組合では今まで以上に組合運営の効率化をはじめ、健康づくり事業の積極的な推進による医療費削減を行い、これら改革関連法案に対処し、引き続き健全財政維持に全力で取り組んでまいります。どうぞみなさまにおかれましても、家族ぐるみの健康管理に努められ、ムダな医療費排除にご協力くださるようお願いいたします。

収入

●収入全体の95・1%が保険料収入
収入のほとんどが保険料収入で34億7,140万円、収入全体の95・1%を占めました。被保険者の平均標準報酬は、平成14年度より連続ダウンしており、極めて厳しいものがあります。しかし、本年は事業所の編入が4社あり、平均

被保険者数が前年度比137名増となったため、収入はかろうじて前年を上回っています。なお、これ以外の収入については、概要表並びに円グラフをご参照ください。

支出

●保険給付費と拠出金で保険料収入の88・7%を占める
支出の大半を占めるのは、みなさまやご家族の医療費支払い等に充てた保険給付費で18億4,193万円、支出全体の53・7%を占めました。なお、本年度は医療費のマイナス改定の影響もあり、被保険者1人当たりで見ると前年度より3,431円減少しました。

しかし、拠出金は、前年度より1億1,280万円増の12億円となり、保険料収入の35%を占める等、過去最大の拠出額となり、極めて厳しい憂慮される状況にあります。なお、これ以外の支出については、概要表並びに円グラフをご参照ください。

保健事業費

●1億163万円を充て、各健康づくり事業を実施
本年は、保険証のカード化及びセレプトの電子化に伴うシステムの導入を実施するとともに、健康管理室では、室長・レントゲン技師の定年退職

に伴い、新室長を柱とした健康管理事業の積極的推進を図るとともに健康づくり対策を実施しました。

営繕費

●健康管理室と望海荘のリニューアル工事を実施
保健センター3階の健康管理室の空調設備改修を主としたリニューアル工事を実施。明るさ・検査室のモダン化と、健診者の方々より好評。また、伊東市の直営保養所「望海荘」は、全面

改修し、ベッド付の和洋室をはじめカラオケ室・娯楽室の新設工事を実施しました。両施設とも改修後の利用者数が増加しており、リニューアル効果が早くも出ている状況です。

収入支出決算概要表

健康保険

●収入 (単位：千円)

科目	決算額
保険料	3,471,401
国庫負担金収入	2,771
調整保険料収入	51,368
退職積立金繰入	11,850
財政調整事業交付金	45,838
雑収入	65,754
合計	3,648,982
経常収入合計(A)	3,551,776

●支出 (単位：千円)

科目	決算額
事務費	91,851
保険給付費	1,841,926
法定給付費	1,823,492
付加給付費	18,434
拠出金	1,200,176
老人保健拠出金	643,371
退職者給付拠出金	554,515
日雇拠出金	2,290
保健事業費	183,500
営繕費	62,194
財政調整事業拠出金	51,375
連合会費	2,793
その他	713
合計	3,434,528
経常支出合計(B)	3,320,959

経常収支差引額((A)-(B)) 230,817千円

●決算残金処分 (単位：千円)

種別	金額
準備金	14,454
別途積立金	200,000
合計	214,454

介護保険

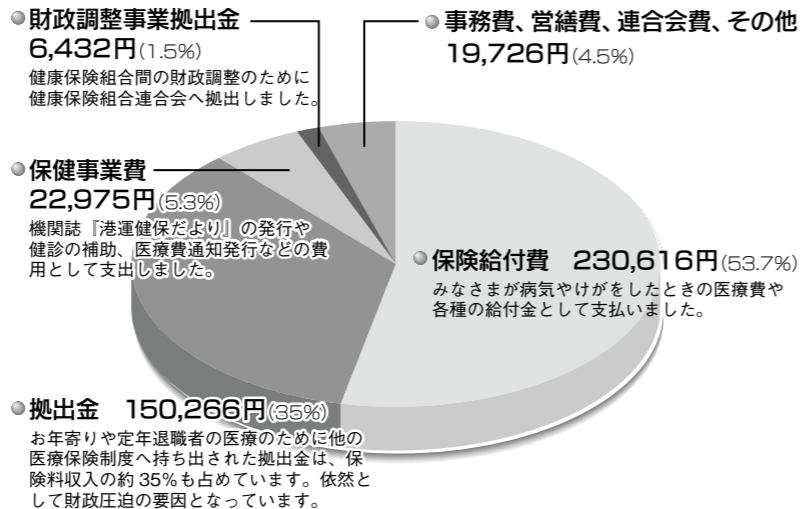
●収入

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	268,095	61,490
繰入金	2,100	482
雑収入	1	-
合計	270,196	61,972

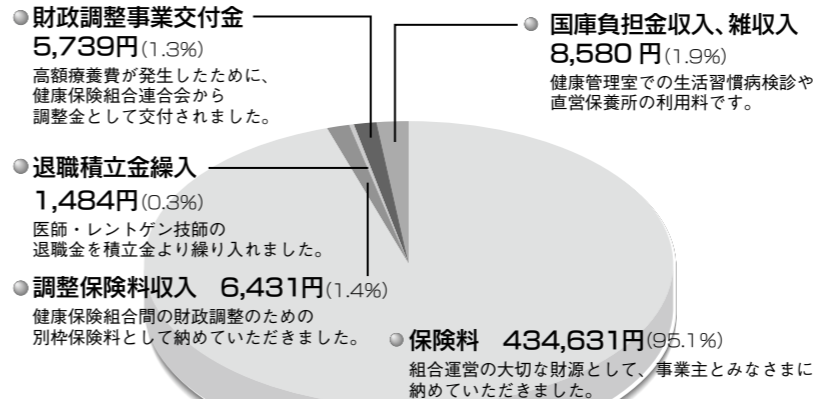
●支出

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	269,985	61,923
合計	269,985	61,923

支出 430,015円



収入 456,865円



みなさま1人当たりで決算を見てみると...

介護保険の概要

介護保険は、収入総額2億7,019万6千円、支出総額2億6,998万5千円となり、収支差引残高で21万1千円となりました。収支では黒字決算となつていますが、これは保険料率が減少しています。昨年度に比べ黒字額が減少していますが、これは保険料率が昨年度より0・4%引き下げて9・8%で対応したことによるものです。

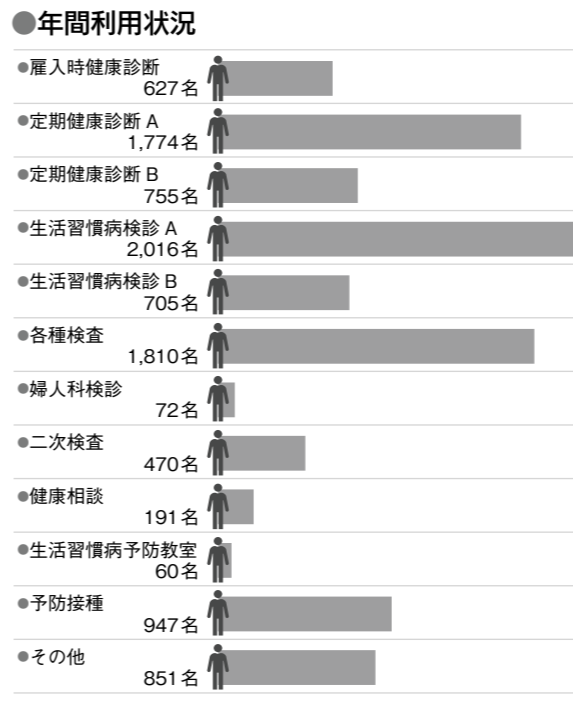


健康管理室より 健康だより

健康管理室利用状況の 纏果がまとまりました

平成18年度(平成18年4月1日～平成19年3月31日)

平成18年度の健康管理室利用状況は、定期健康診断、生活習慣病検診、各種検査から予防接種、健康相談まで10、278名の方々にご利用いただきました。また、保健師が各事業所を訪問して行う巡回健康相談は85事業所、613名の方が受けられました。検診・検査を受けられた方の総検査数は、24、693件で、胃検査により胃がん1名、食道がん1名、便潜血検査により大腸がん1名が、またエコー(超音波検査)により肝臓がん1名、すい臓がん1名が、前立腺検査により前立腺がん1名と、計6名のがんが発見されました。その他にもポリープ、結核なども早期に見つかり、みなさまの早期発見・早期治療にお役立ていただいております。



●生活習慣病検診の検査時における判定内訳 (単位：件)

検査項目	検査総数(名)	判定内訳					
		異常なし	要観察	要精検	要加療	加療中	再検
胃 検 診	2,029	1,749	1	278	1	0	0
便 潜 血	2,484	2,315	0	134	0	0	35
血 液 検 査	2,737	1,438	946	54	159	136	4
眼 底 検 査	2,534	2,496	5	13	8	12	0
心電図検査	2,733	2,688	10	5	10	20	0
胸 部 X-P	2,728	2,679	4	6	1	3	35
血 圧	2,736	2,209	169	0	115	243	0
検 尿	2,735	2,716	1	0	8	10	0
眼 圧 検 査	2,481	2,439	5	25	5	7	0
エ コ ー	926	427	471	26	2	0	0
子 宮 が ん	35	24	11	0	0	0	0
乳 が ん	37	29	6	2	0	0	0
前立腺検査	498	489	0	9	0	0	0
総 数	24,693	21,698	1,629	554	307	431	74

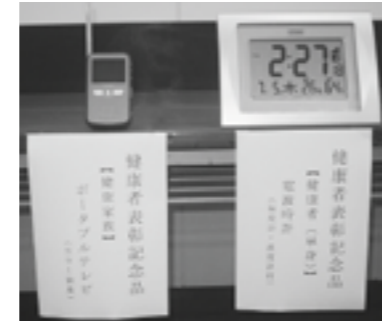


平成18年度

健康者・健康家族 表彰

保健事業として毎年実施している健康者・健康家族の表彰が行われました。該当された被保険者のみなさま、おめでとうございます。この健康者・健康家族表彰は、平成18年4月より19年3月末までの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単身者563名と健康家族32名の計595名の方が該当されました。該当されたみなさまには、事業所を通じて理事

長挨拶状とともに記念品(単身者には電波時計を、健康家族にはポータブル液晶カラーテレビ)が贈呈されました。表彰を受けられたみなさまの健康を讃えて、心よりお祝い申し上げます。今後ますます健康の保持増進に努められ、ご活躍くださるようお祈り申し上げます。



健康管理室の 新スタッフ ご紹介



看護師
坂本麗子 (新規採用)

6月からみなさまの健康管理・健康診断にお役立ちできるよう、健康管理室で頑張っています。どうぞよろしくお願いいたします。

「はしか」が大流行

今年の春に学生を中心に大流行し話題となった「はしか」ですが、実は今年にかぎって流行しているわけではありません。毎年4～6月が流行のピークといわれており、来年以降も注意が必要です。予防にはワクチン接種が効果的で、以前は免疫が一生涯続くと考えられていましたが、最近では予防接種をした人でもかかってしまうケースが増えています。予防接種による免疫の持続期間は10年程度とされています。接種後、時間が経過してまだ免疫があるかわからないという方は医

療機関で検査を受けることをおすすめします。ただし、この検査は保険適用にならないため、あらかじめ医療機関に料金を確認するのがよいでしょう。「はしか」は非常に感染力の強い病気です。かかった可能性がある場合には、すぐに医療機関で医師の診断を受けましょう。(健保連神奈川連合会 保健師・斉藤記)



告知板

組合会議員・理事の
就退任のお知らせ (敬称略)

就任 組合の健全な発展・運営に参画していただきます。どうぞよろしくお願いいたします。



互選議員・理事
八田 保
横浜冷凍株式会社



互選議員
栗本 潤治
ケイヒン配送株式会社

●議員補欠選挙により就任 (平成19年7月6日付)
●議員補欠選挙により就任 (平成19年7月6日付)
●理事補欠選挙により就任 (平成19年7月6日付)

退任 組合運営にご協力・ご尽力いただきましてありがとうございました。

互選議員・理事

小林 健次 横浜冷凍株式会社 (平成19年7月6日付)

塚田 恵介 ケイヒン配送株式会社 (平成19年7月6日付)

保健センター 夏休みのお知らせ

昨年より保健センター(2階事務所・3階健康管理室)一斉の夏休みを取らせていただいておりますが、本年も同様、職員・スタッフの就業効率を良くするため、左記のとおり一斉の夏休みを取ることとなりましたので、お知らせ申し上げます。

●保健センターは休館いたします
8月13日(月)・14日(火)・15日(水)の3日間

海の家・プールのご案内

さあ、

夏をひとり占め!

健保組合では、みなさまの夏の健康・体力づくりのために、7月1日から夏季施設を開設しています。すでにご利用いただいておりますでしょうか? まだまだ暑い夏は続きます。ご家族や職場の仲間と楽しい夏の思い出づくりに、ぜひご利用ください。

開設期間

7/1(日) ~ 8/31(金)

共通利用券 海の家「はるひら丸」(伊東海岸)・馬堀水泳プール

「プール・海の家共通利用券申込書」に必要枚数を記入してお申し込みください。

●海の家「はるひら丸」は無料です。

●馬堀水泳プールは、後日、使用した枚数により清算していただきます。

前払い券 横浜プールセンター・本牧市民プール

「プール(前払い)申込書」に利用料を添えてお申し込みください。利用料の払い戻しはできませんのでご注意ください。

*詳しくは健保組合保健施設課まで

TEL 045 (201) 6877



横浜プールセンター



本牧市民プール

施設名	区分	一般料金	利用料	利用時間	交通機関
横浜プールセンター	大人	800円	340円	1日	JR 根岸駅下車
	3歳~中学生	200円	60円		バス本牧市民公園下車
本牧市民プール	大人	450円	150円	3時間	京浜急行馬堀海岸駅下車
	4歳~中学生	180円	80円		
海の家「はるひら丸」		無料		1日	JR 伊東駅下車

健保組合の保健師・杉本さんから健康診断経過表を受け取りました。昭和63年の健康診断では172cm、67kgのデータが、18年後の平成17年には87kgと20kgも増加しています。1年間に1kg前後の増加です。その1年後の平成18年には体重が75kg、体脂肪が29%から19%、腹囲が99cmから87cmになっています。

よく聞かれることにダイエットを始めたきっかけとありますが、ドクターストップがかかったわけではありせんし、これといった理由がなく返事に困ることがたびたびありました。そのようなときには必ず「長生きしてエージシユトをするため」と答えていました。エージシユトとはゴルフをされる方はご存知かと思いますが、年齢と同じスコアでホールアウトすることです。例えば私のベストスコアは76ですから、今から28年後に同じスコアでホールアウトできた場合にエージシユト達成ということになります。そのため、体力と技術を向上させるか100歳までゴルフを続けなければなりません。

ゴルフとダイエットの関係

ケイヒン株式会社(横浜営業2部) 今田泰仁



本当のきっかけとダイエット方法についてお話ししましょう。

時期は昨年の7月7日七夕からです。家内がその頃に盛んに報道されていた「メタボリック症候群」というワードに触発されたのか、もしくはゴルフを取り上げたら「燃え尽き症候群」となるオヤジをみかねてかはわかりませんが、散歩をしようと誘われました。その日から夕食後に40分から50分の散歩が雨の日以外は続くこととなります。それと同時に食卓からは肉が消えて魚、野菜と、精進料理を想像していただければ間違いありません。また、私は大の甘党ですから子どものおやつまで取り上げていましたが、3食以外の間食は一切やめました。中途半端に量を少なくするということは性格的に無理なことは知っていましたから、一切食べなくしました。それ以外はゴルフに出かけたときには、カートに乗らないで歩くことにした程度です。通勤も車です。普段歩くことはありません。

そうしたことを実行した結果は、1カ月に1kg、2カ月に2kg減少と期待す

る成果はなく、毎日空腹感との戦いでしたが、3カ月目から効果が現れました。

スタート時に90kgあった体重が3カ月経過した頃には80kgでした。それどころか、4カ月目には体重が落ち続けて止まらなくなったので散歩を止めました。

ゴルフと体重の関係で気がついたことをお話しします。体重が減った4カ月目頃にはドライバーの飛距離が落ちました。それまでは250ヤードでしたが、おそらく30ヤードは落ちたと思います。それから2カ月程たった頃から変化が現れてきました。アイアンショットの切れがよくなり、ドライバーの飛距離も元に戻りました。ウエスタサイズで13cm減っていますので、腰の切れもよくなったのでしよう。

ゴルフは9ホール、9ホールにわかれています。最初の頃は18ホール歩くと最後の3ホールは足がつかなくなる状況でしたが、体重も減った関係でそのようなこともなくなりました。

当初の目的であるエージシユトを何とか70歳代で達成できるように健康に留意して長生きするつもりです。

以前の職場で一緒だった先輩が健康保険組合の「ウォーキング」に参加した記事が組合広報に載っていたことと、最近お腹周りが気になりだしてきていたことで一念発起してすこやかウォーキングに参加しました。

当然、毎日1万歩以上歩いて、「達成賞」を目指した。が、始めて10日目、帰宅して風呂に入る前に万歩計を見たら6千歩、外は雨だが男が誓った「毎日、1万歩以上」。雨を着て、傘をさして、サッソウと外に出ましたが、豪雨と強風(傘はバラバラに破れ、雨着もグショグショ。ウォーキングに夢中になりカゼを引いて会社を休んだのでは何のためかウォーキングだかわかりません。ここで達成賞をあきらめ、努力賞に転向です。

通勤に車を使っていることから、社内での歩行数は限られたもの。ときには電車で出勤して歩行数を確保したり、帰宅して夕食後、嫁さんを誘って町内を歩いて何とか1万歩を確保するよう頑張りました。



すこやかウォーキング

「奥の細道を歩(フット)」に参加して

富島運輸株式会社

飯嶋正人

均1万歩以上」が達成できました。

収穫は腰の周りの肉がいくらか減った感じがすること、普段あまり歩か

らず夜の町内を初老の夫婦が、近所の噂話、孫の話、会社での出来事を話しながらウォーキングに励んでいます。

高いサプリメントをのむよりも、気軽に手軽にウォーキングを続け、時間とお金のかかる病院通いはできるだけ避けたいと考えています。