

# 港運健保だより

175  
2007.11

本誌をご家庭にお持ち帰りください。



大雄山最乗寺(南足柄市)：1394年(応永元年)に創建された曹洞宗の寺院です。開山は了庵慧明禅師。開創以来600年の歴史をもつ関東の霊場として知られています。

## ……健康診断は必ず受けましょう……

■ 主要目次 ■	健保NEWS NEW アライバル	2~3
	なるほど！健康保険（9月分から保険料が変わる人がいます）	4
	告知板（理事・監事・議員の就退任、事業所の編入・脱退のお知らせ）	5
	糖尿病予防教室が開催されました / 健康相談（面接・テレホン）のご案内	6
	投稿コーナー（オメデトウ！糖尿病予備群からの卒業） / 投稿募集中	7
	直営保養所「望海荘」のご案内 / 教養講座のご案内	8

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

直営保養所だより



# 望海荘

さあ、のんびり&リフレッシュしよう！

直営保養所「望海荘」は、天城山系を背に、相模湾に向かってひらけた美しい自然の景観と豊かな山海の幸に恵まれた温泉リゾート地・伊東にあります。

伊豆最大の漁港・伊東港をはじめ数々の漁港から朝夕新鮮な魚が水揚げされ、また、山の幸はミカン、ワサビ、しいたけなど、四季折々、山海の旬の味覚も堪能できるなど、楽しみ方は盛りだくさん。是非、ご家族、お仲間同士でご活用ください！



正面玄関



カラオケルーム

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

### 利用料 (入湯税、消費税込)

	大人		子ども(4~8歳)	
	組合員	その他	組合員	その他
宿泊 (1泊2食付)	5,000円	6,000円	3,000円	4,000円
日帰り	1,000円	1,400円	100円	550円

※特別室(和洋室)は室料として1泊につき1,000円が追加されます。  
※手ぬぐい・歯ブラシ・バスタオル完備

### 申込方法

当健保組合・保健施設課までお電話・FAX・Eメールにてお申し込みください。  
TEL：045(201)6877 FAX：045(201)6755  
Eメール：kenpo@yokokou.or.jp  
※空室状況はホームページ (<http://yokokou.or.jp>) でもチェックできます。

## 教養講座のご案内

当健保組合では、4階和室におきまして、「華道教室」と「茶道教室」を開催しております。申し込みは随時受け付けておりますので、お気軽にご参加ください。もちろんご家族の方も大歓迎です。

### 華道教室(草月流)

講師：中島明子  
開催日：第2・第4木曜日  
午後5時30分～8時  
月謝：3,000円(花代実費)

### 茶道教室(表千家)

講師：西村佳代子  
開催日：第1・2・3水曜日  
午後5時30分～8時  
月謝：5,000円(水屋料含む)  
※詳細は当健保組合までお問い合わせください。  
TEL：045(201)6877  
FAX：045(201)6755  
Eメール：kenpo@yokokou.or.jp

横浜港運健康保険組合  
電話045(201)6877  
平成19年11月発行  
港運健保だより(第175号)

# 18年度 1か月の医療費 1000万円超が 116件

手術中

超高額な医療費も  
大部分を健保が負担

命を救うため、大がかりな手術や特別な薬が必要となり、高額な医療費がかかる……そんな病気は少なくありません。なかには1カ月1000万円以上医療費がかかるケースもあります。平成18年度の健康保険組合連合会のデータによると、1カ月に1000万円以上かかったケースは過去最多の116件。500万円以上のケースも過去最多の2686件でした。医学が進歩する一方で、医療費は高額化しています。

通常、医療費の自己負担は3割（3〜69歳の場合）ですが、健康保険には「高額療養費」の制度があり、医療費の自己負担が一定額を超えた場合は、超えた分は健保組合が負担してくれます。そのた

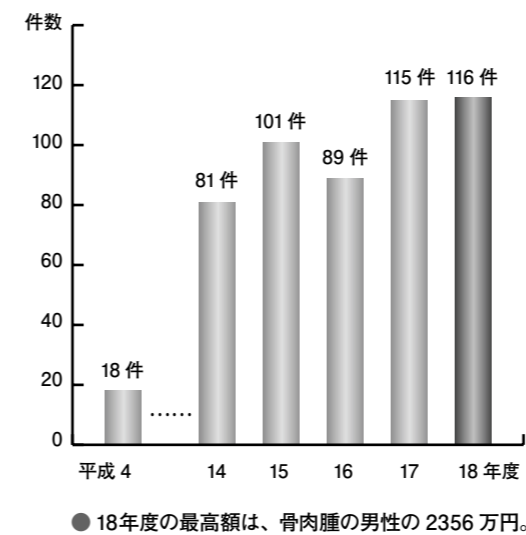
め、医療費が数百万円、数千円かかっても、自己負担は3割よりも大幅に少なくてすむわけです。

### 病気予防で医療費節約を

被保険者や被扶養者の病気治療に高額な医療費がかかった場合、所属する健保組合だけでその医療費を負担するのは大変です。そこで各健保組合では、被保険者と会社が納めている保険料の一部を出し合ってプールしておき、1カ月の医療費が100万円（人工透析や血友病などの場合は40万円）を超えたとき、そこから患者が所属する健保組合にお金を交付しています。

医療費の高額化は、健保財政を圧迫する要因の一つ。予防できる病気はしっかり予防し、病院にかかるときは効率よく受診するなど、医療費節約を心がけてください。

■1カ月1000万円以上医療費がかかったケース  
(平成18年度。健康保険組合連合会調べ)

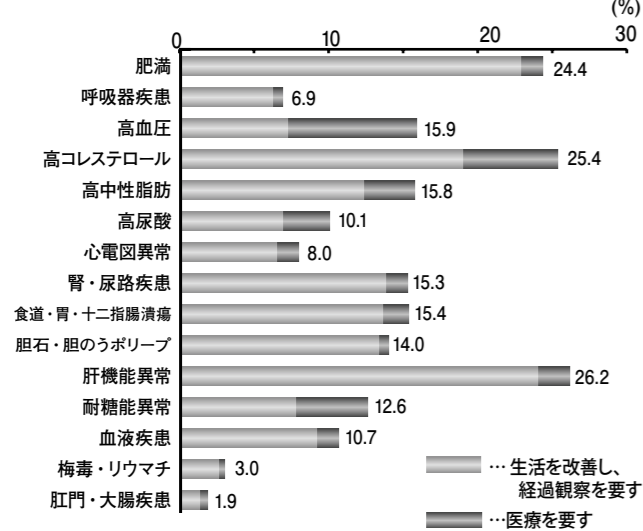


国民全体がだんだん不健康に

人間ドックを受けた人のうち、「まったく異常なし」の人は、わずか1割程度……そんな調査結果が発表されています。

日本人間ドック学会では、毎年、人間ドック（1日ドック、2日ドック）の検査成績を集計しており、最新の平成18年のデータから明らかになったものです。294万7250人がドックを受診し、そのうちすべて異常なしだった「健常者」は11・4%しかいなかったということです。昭和59年は約3割の29・8%が健常者だったとのこと。約20年で3分の1に減ったこととなります。国民の不健康度が年々増している状況がうかがえます。

■検査項目別・異常値のあった人の割合  
(平成18年度。日本人間ドック学会調べ)



悪い生活習慣が原因

「異常」が多い検査項目は、1位は肝機能、2位は高コレステロール、3位は肥満、4位は高血圧、5位は高中性脂肪となっています。耐糖能異常（高血糖）も上位にあがっています。これらに共通するのはどれも悪い生活習慣と関連が深いということ。食べすぎや運動不足、喫煙などといった不健康な習慣が大きな原因となることです。

現在、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満に、高血圧・高血糖・高中性脂肪を重ねもつ人をいう）が増加していますが、それとびつたり重なる調査結果といえます。生活を健康的に変えること、それが検査値を改善するためのもっとも効果的な手段です。

保険料の3分の1が  
拠出金に使われている

健康保険の被保険者が納める保険料の使い道をご存知ですか？

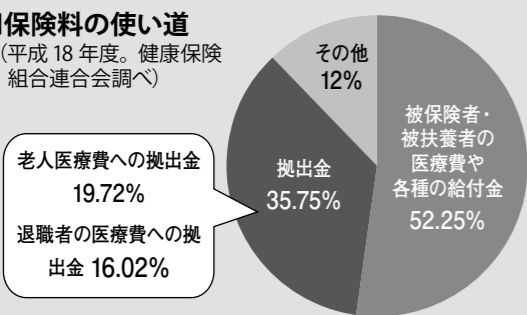
先日、健康保険組合連合会は、全国の健保組合の平成18年度決算見込みを集計し、結果を発表しました。この調査から、平成18年度の保険料の使い道を見てみましょう。

もっとも多く使われているのは、被保険者と被扶養者の医療費や各種手当で、保険料の約半分が使われています。予想以上に多く使われているのが、老人医療費と退職者の医療費をまかなうための「拠出金」です。保険料の3

分の1以上が拠出金にあてられています。平成14年の法改正により、老人医療費への拠出金は減少していますが、代わりに退職者医療への拠出金は急増しています。

平成20年4月から、新しい高齢者医療制度がスタートします。拠出金制度はなくなりませんが、新制度でも、健保組合が納付金ならびに支援金を負担し、高齢者と退職者の医療費を支えることになっています。

■保険料の使い道  
(平成18年度。健康保険組合連合会調べ)



# 年に一度の見直しで、 9月分(10月給与から控除)から 保険料が変わる人がいます

毎月の健康保険料は、みなさんの収入に応じた額を納めていただくことになっていくため、年に一度、定期的な見直しが行われます。その結果、9月分保険料(10月支給の給与から控除される分)から、保険料の額が変わる人がいます。

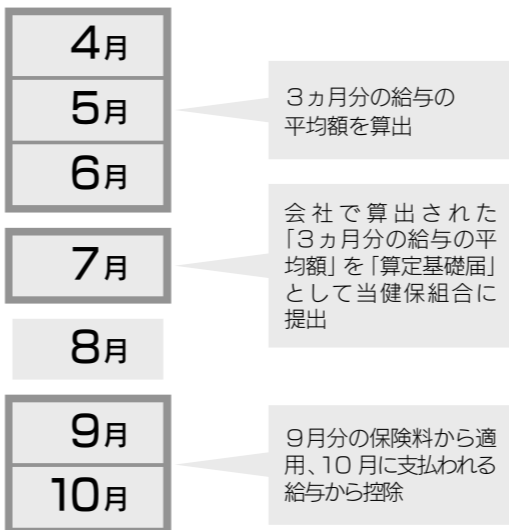
## 年に一度の「定時決定」

年に一度、「定時決定」といって、健康保険料を実際の給与に見合った額にするための定期的な見直しが行われます。対象となるのは、7月1日現在で被保険者になっている社員全員で、4・5・6月の平均給与額から、新たな保険料額が算出されます。その結果、保険料額が変わった人は、9月分の保険料(10月に支払われる給与から控除)から変わります。ただし、左記の要件に該当する人は見直しが行われません。

- 6月1日から7月1日までの間に被保険者となった人
- 7月から9月までの間に、「随時改定」または、「育児休業等終了時の改定」が行われた人



### 定時決定の流れ



「定時決定」以外にも、  
保険料の決定や見直しを行う場合が

#### 入社時は初任給で決定

健康保険に加入している会社に入社した人は、入社と同時に健康保険の被保険者になりますが、その際の健康保険料は、初任給をもとに決定されます。

#### 給与に大幅な変動があれば臨時の見直し

昇給や家族手当の増減など、給与の中でも固定的な部分に変動があった場合は、前述の「定時決定」を待たずに保険料額が臨時に見直される場合があります。これを「随時改定」といいます。

#### 育児休業等終了時の見直し

育児休業等を終了した被保険者が、3歳未満の子を養育するなどの理由により勤務時間が短縮され給与が低下した場合、その低下した給与をもとに保険料額が見直されます。

#### 保険料は「標準報酬」により計算

保険料は、みなさんの収入に応じた額を納めていただくことになっています。しかし、みなさんの収入は人によって異なりますし、同じ人であっても月によって違いますので、実際の収入額そのままの数字から保険料額を毎月計算していると、事務手続き上、きわめて煩雑な作業となってしまいます。

そこで健康保険では、最低58,000円から最高1,210,000円の、47等級に区分された「標準報酬」に定め、これにみなさんの給与を当てはめて保険料の計算を行っています。

## 告知板

### 組合会理事・監事・議員の就退任のお知らせ (敬称略)

#### 就任

左の4名の方々が平成19年10月1日付で当組合の理事・監事・議員に就任されました。どうぞ、組合の健全な発展・運営に参画していただきますよう、よろしくようお願い申し上げます。

#### 選定理事

伊藤 行義 株式会社マブチ



#### 選定理事

熊谷 和彦 協同飼料株式会社



#### 選定監事

野沢 豊 日本埠頭倉庫株式会社



#### 選定議員

葛山 晴二 株式会社八楠



#### 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。

#### 選定議員(理事)

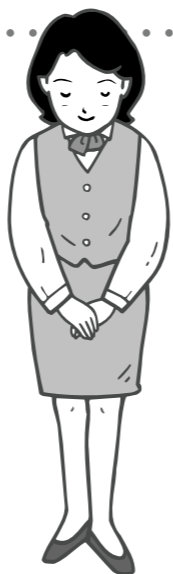
戸村 鴻栄 株式会社八楠

(平成19年7月31日付)

#### 選定議員(理事)

川井 宏曇 株式会社マブチ

(平成19年9月30日付)



### 事業所の編入・ 脱退のお知らせ

#### 事業所の編入

平成19年10月1日付で左記、事業所が加入しましたのでお知らせいたします。

#### ケイヒン港運株式会社

神戸市中央区小野浜町11番47号

#### 事業所の脱退

平成19年10月1日付で左記、事業所が脱退しましたのでお知らせいたします。

#### 三幸運輸株式会社

東京都江東区辰巳2丁目4-20

# オメデトウ!

## 「糖尿病予備群」からの卒業

(株)ホンマ 環境事業本部 阿部 清春

私は今年還暦を迎えますが、そろそろ加入している生命保険の満期が近づいたため、それに代わるものとして医療保険への切り替えを検討し、某生命保険の指定する診療所で検査を受けました。しかしながら、検査の結果は散々で、尿蛋白(+++)、血圧は160-100mmHgで、決められた保険料プラス追加料金が必要とのことで加入をあきらめたとき、同じくして健保組合で受けた健康診断の結果、血糖値が高いので糖尿病予防教室に参加されるようにと出頭命令が届きました。

私は元々血圧と中性脂肪が高く、20年以上も薬を飲んでいますが、特に食事に気を使うこともなく、休日のゴルフ練習後のビールは当たり前で、夜はご飯類を食べない代わりにビールをスタートとして、焼酎、ウイスキーと進み酒の肴が足りなければ、煎餅・饅頭をつまみ、最後はアイスクリームで締めるという生活を送っておりました。今から思いますと、このような生活態度の不摂生から血糖値が高くなったと思われます。

今年3月の糖尿病予防教室にわが女房殿と一緒に参加し、糖尿病による合併症のビデオを見せてもらい、一気に気持ちが変わりました。母親が長年、糖尿病で苦しんでいるのを目の当たりで見えておりましたが、離れて暮らすようになってからは、他人事として忘れておりました。

そこで一念発起し教室に参加以降、禁酒を始め、これまで好きであった煎餅等の間食を一切止め、暇があれば歩け歩けの連続で、「人が1万歩ならば、自分は2万歩」と思い、桜の名所「大岡川」沿いを歩くなどウォーキングに目覚めたのです。

食事でも女房殿任せでありましたが、カロリー計算に基づく食事に変更し、最初の頃は「すきっ腹」でヒモジイ思いをしておりましたが、食事にかかる時間をたっぷりとり、噛む回数も一口30回を心がけました(食事のときは横にタイマーを置いて時間を計っておりました)。

その結果、約2カ月間で体重は68キロより12キロ減の56キロに、ウエストは85センチから9センチ減の76センチとなり体型もすっかり変わりました。という訳でスーツはすべてだぶだぶとなり、私がスタイリスト専門店?と慕っております「コナカ」に日参する日々が続きました。先日も不幸があり礼服を着ましたが、ウエストがアジャスタダブルにもかかわらず、これも合わず往生しましたが、何とかしのぐことができました。

糖尿病予防教室に参加して3カ月が過ぎフォロー検診を受け、その結果を聞くときは、内心はドキドキ。しかし、血液検査の数値はすべて「フェアウエイ」に入っており、特に空腹時血糖は130mg/dlから100mg/dlとなり、尿蛋白は正常、血圧は135-85mmHgで、本当にこれが自分の数値?とビックリしたと同時に、杉本さんの「オメデトウ!糖尿病予備群卒業」とのコメントを見て、涙こそ出ませんでしたが年甲斐もなく、思わず「ヤッター」の声を発してしまいました。杉本さんの指示もあり、いつも通っております内科の先生にもこの数値を伝えたところ、中性脂肪の薬は中止、高血圧の薬も半分に減り、医療費のコストダウンに結びつくこととなりました。

5月より開始した筋トレも週2~3日を目標に通っており、体脂肪も以前の23より12程度となり、60歳を前にして腹筋もついてきました。健保組合の保健師・杉本さんとわが最愛の女房殿には改めて感謝しています。なお杉本さんよりビール1缶、あるいは日本酒1合ぐらいは飲んでよいと言われましたが、教室参加以降は梅酒1杯も飲んでおりません。

最後になりましたが、健保組合からの「糖尿病予防教室への参加要請」は、非常に意義あるものと思います。どうぞ今後も私のような「予備群」にはどしどし出頭命令を出していただきたいとお願いします。

次の要領により投稿してください。

- (1) 1作品ごとに官製ハガキまたは封書にて。
- (2) 住所・氏名・年齢・会社名を忘れずに。
- (3) 宛先 〒231-0003

横浜市中央区北仲通り4-44

横浜港運健康保険組合

『港運健保だより 企画係』まで

投稿された方にはもちろん記念品を、掲載分には薄謝を差し上げます。

なお、投稿作品は原則として返却いたしません。応募の際の個人情報、当該事業の目的にのみ使用します。

当日は、被保険者本人12名、家族3名の合計15名の方が参加されました。参加されたみなさんは健康管理室で身体測定を行ったのち、杉本保健師より食事指導として、用意された昼食のご飯とおかずの量を計測しながら召し上がっていただき、炭水化物・蛋白質・野菜とバランスの取れた食事の献立を学んでいただきました。食後は、本年3月に糖尿病教室に参加され、糖尿病を克服された(株)ホンマの阿部清春さんに体験談を伺いました(左ページ参照)。体験談を聞いた後、越野先生より「糖尿病の予防について」授業を受け糖尿病の基礎知識を教わり、引き続き杉本保健師からフードモデルを使い、栄養バランスと摂取エネルギーについて勉強しました。その後、会場をトレーニング室に移し、糖尿病の予防と改善には欠かせない運動療法とストレッチ体操を、木下看護師の指導により体験していただきました。身体がほぐれてきた頃に外へ出て保健センター周辺の約2キロをウォーキングしていただき、教室は終了しました。

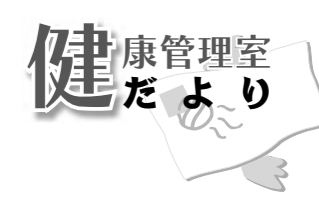


食事指導



トレーニング室での運動指導

去る10月24日(水)、当健保組合保健センターにおいて「糖尿病予防教室」が開催されました。



### 第50回

# 糖尿病予防教室が開催されました

**面接健康相談を  
ご利用ください**

医師または保健師による面接健康相談は毎日実施しています。

- 予約制……無料
- 申込先……健康管理室

**テレホン健康相談を  
毎日実施しています**

病気や健康に関する悩み、相談なら、何でもお受けします。ご家族から、職場から、みなさんの声をお待ちしております。

- 月曜日～金曜日
- 午前10時～午後4時まで
- 土曜日は健康管理室の休診日です

**健康管理室**

電話…045-201-0656(直通)



Letters  
お便り  
お待ちしております…!

本誌『港運健保だより』では、みなさんからの作品を募集しています。  
バスハイキング参加や保養所利用の感想文、あるいは人間ドック受診や闘病生活の体験記、随筆、写真、組合への提言など…(題材は問いません)。