



(一)横浜港湾福利厚生協会  
シンボルマーク  
(昭和52年11月制定)  
福利厚生(welfare)の頭  
文字Wをデザインしました

厚生ニュース

# はまかぜ

令和2年1月1日

第80号

一般社団法人 横浜港湾福利厚生協会

横浜市中区山下町277-1

☎045(681)6751

<http://www.y-port-kousei.or.jp>

発行責任者 鈴木 猛 史

編集責任者 岩崎 広 幸

印刷所 神奈川新聞社

〈本紙は再生紙を利用しています〉

迎春



会長

齋本 幸史

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。  
旧年中は当協会の事業運営につきまして、会員の皆さまをはじめ、関係官公庁、各団体、業界のひとかたならぬご支援とご協力を賜り、誠にありがとうございました。

さて、旧年は元号が令和へと変わり、本牧ふ頭では再編・整備が加速し、大黒ふ頭のコンテナ機能の一部が本牧ふ頭へと移りました。本年は、南本牧ふ頭のMC・3・4の供用開始や新本牧ふ頭の整備が始まる見込みで、当協会としても、ふ頭再編に伴う事業展開を積極的に検討して参ります。

当協会が創業以来、順調に進展することができましたのも、ひとえに皆さまのご支援とご協力によるものであります。

ここで改めて厚く御礼申し上げます。本年も引き続き各事業の推進に、より一層努めて参りますので、変わらぬご支援と指導を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、会員の皆さまや横浜港で働く方々並びに関係者の皆さまのご発展とご健勝を祈念いたしまして新年のご挨拶とさせていただきます。



写真提供：横浜市港湾局

## 謹賀新年

横浜港運協会	横浜検数検定部会	全横浜港湾労働組合連合会
横浜エゼント会	横浜港運関連事業協会	横浜港湾労働組合連合会
横浜回漕協会	全日本ワッチマン業協会関東支部	全日本港湾労働組合関東地方横浜支部
横浜港湾荷役協会	神奈川倉庫協会	横浜港沿岸労働組合連合会
京濱海運貨物取扱同業会	横浜船主会	日本検定労働組合横浜地方連合
		横浜検数労働組合連合会

### 第56回 横浜港関係者 合同慰霊祭

令和元年十月四日(金)午後二時から、久保山霊堂にて、横浜港関係者合同慰霊祭を執り行いました。

合同慰霊祭は、横浜港の発展に貢献されながら事故や病で亡くなられた方々の霊を慰めるため、関東運輸局をはじめ関係官庁、関係団体、労働組合等のご協力を得て、毎年執り行っております。

第五十六回となる今年度は、幸いにも労働災害による事故で犠牲となった方はおらず、私傷病十一柱を合祀し、第一回からの合祀者数は、二千九百二十七柱になりました。

今年度は、横浜港関係者・ご遺族をあわせ、約四百名の方がご参列くださいました。

今日、横浜港が世界有数の国際貿易港として繁栄しているのは、数多くの港湾関係者の尽力と犠牲によって築かれたものといっても過言ではありません。改めて、港に命を捧げた方々のご冥福をお祈りし、ご尽力により感謝を申し上げます。



挨拶をする藤木会長

### 特別記念講演会開催 講師 デービッド・アトキンソン氏

令和元年十二月四日(水)の午後三時より、ロイヤルホールヨコハマのヴェルサイユの間に、東京湾交通問題懇話会が主催、当協会及び横浜市幹線道路網建設促進協議会が共催して、特別記念講演会を開催いたしました。

今回は、株式会社小西美術工藝社の代表取締役社長であるデービッド・アトキンソン氏を講師にお迎えし、官公庁、港湾関係者ら約三〇〇名の参加のもと、講演をしていただきました。



講演をするアトキンソン氏

講演は「観光立国による日本経済の再生について」をテーマとして、日本の人口や生産性等のデータを踏まえ、なぜ観光の強化が必要なのかをお話していただきました。

また、日本は「自然」「気候」「文化」「食事」といった観光の条件を満たす稀有な国であり、最大の強みでもあると語られ、観光資源として非常に大きな伸び代があるとも語られました。講演会に参加された方々は、デービッド・アトキンソン氏の魅力溢れるお話を熱心に聞き入っていました。

### 価格改定のご案内

多くの皆様にご利用いただいている波止場会館と万国橋会議センターの貸会議室の利用料金や波止場食堂のメニューの価格を令和二年一月より改定させていただきます。

詳しくは、当協会ホームページをご覧ください。

【ホームページアドレス】  
<http://www.y-port-kousei.or.jp>

### お弁当の価格及び提供内容の変更について

ポートキッチンでは、一月よりお弁当の価格及び提供内容を変更いたします。

現在、価格の異なるポートランチとポートランチDXの2種類のお弁当を提供しておりますが、一月からは、ポートランチDXの販売を終了し、ポートランチのメニューを充実させてご提供いたします。

従来三六〇円だったポートランチは三八〇円となり、メインが洋食のポートランチAと和食・中華のポートランチBの2種類をご用意し、お客様のご希望に応じA・Bから選べるようにいたします。

また、大盛りを希望されるお客様には、ポートランチA・Bのメインを取り合わせるなど、おかずとご飯を増量した大盛りランチ(五〇〇円)をご用意いたします。

ポートキッチンでは、横浜港で働く皆様に、旬の食材を取り入れた、バリエーション豊かなお弁当を提供して参りますので、引き続きご利用いただきますよう、お願いいたします。

はまかせ診療所

第71回  
高血圧について

本牧港湾診療所  
内藤 広太郎先生

昨年、高血圧のガイドラインが五年ぶりに改訂されました。当診療所にも高血圧で通院されている方は非常に多く、日本では約四三〇〇万人が高血圧に該当し、そのうちの三〇〇万人がコントロール不良と推定されています。

血圧は健康診断で必ず測定しますが、日本では高血圧患者の七七%、非高血圧者でも四〇%の方が血圧計を所有していると報告されており、職場等も含めて医療機関外で測定する機会も多いと思います。ただ、血圧はありとあらゆる原因で変動し、時々刻々と変化するので、一回測定して評価するのは難しいという問題があります。測定する際に注意すべき点はありませんが、医療機関での血圧(診察

室血圧)と家庭血圧は当然ながら異なりますし、ガイドラインでも両者の基準を異なる値に設定しています。差がある場合は家庭血圧を優先して評価するよう記載されています。

「診察室」での高血圧の基準 140/90以上 ↓ 治療目標 130/80未満  
「家庭」での高血圧の基準 135/85以上 ↓ 治療目標 125/75未満

言うまでもありませんが、血圧が高い状態が続くと動脈硬化が進行し心臓病や脳卒中といった重篤な疾患にかかりやすくなります。数ある危険因子の中でも、脳卒中においては「高血圧」が最大の危険因子で次が「喫煙」、心臓病においては「喫煙」の寄与が最も大きく次が「高血圧」とされています。従って、脳や心臓を守るには「禁煙」と「血圧コントロール」が特に重要であると言えます。

脳心血管病による死亡リスク

### 全横浜港湾大運動会

### 大運動会

令和元年十一月三日(日)、第二十八回横浜港大運動会が、大黒ふ頭グラウンドにて開催され、今年も大勢の港湾関係者とそのご家族の方が集まりました。当日は雨予報のところ、参加者の熱気が雨雲を吹き飛ばし、一転好天となりました。競技は子供たちの徒競走やパン食い競争を中心に、毎年恒例のうなぎ掴み競争など大いに盛り上がりました。参加された皆さんは、家族や



全横浜港湾大運動会

職場の仲間だけでなく、大勢の方と親交を深められた一日になったことと思います。

は前述の治療目標値よりもさらに低い120/80mmHg未満が最も低く、高血圧に至らない軽度の血圧上昇でも特に脳卒中の発症リスクは高まることから報告されています。また、アジア人は欧米人に比べ、血圧上昇による脳出血のリスクがほぼ二倍近いことも報告されています。

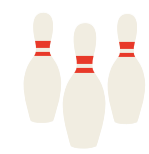
軽度の血圧上昇は薬物療法の積極的な適応とはならないため、塩分制限、肥満の改善、運動、禁煙、節酒等の生活習慣の是正により血圧レベルを適正に維持することが脳卒中予防に有用です。家庭でも血圧を測定し、生活習慣を見直して動脈硬化の進行を予防し、脳や心臓を守りましょう。



### ボウリング大会のお知らせ

全横浜港湾関係労働組合連合会主催のボウリング大会が、今年二月二十三日(日)に川崎グラウンドボウルにて開催される予定です。

港で働く人たちの親睦を深めるため、皆様のご参加をお待ちしております。



【問合せ先】  
全横浜港湾関係労働組合連合会  
☎〇四五(二二二)一六六一