



(一社)横浜港湾福利厚生協会  
シンボルマーク  
(1977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

2025年1月1日

第89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

鈴木 昌 郎

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。二〇二四年も滞りなく運営できましたこと、改めて厚く御礼申し上げます。

国際コンテナ戦略港湾政策では、コンテナターミナルに近接する本牧埠頭A突堤・新山下地区及び新本牧地区をロジスティクスパークと位置づけ、高機能な物流施設を集積させることで利便性を向上させ、高度な物流サービスを提供できるエリアを構築しています。

二〇二五年は、ロジスティクスパークが完成し、各コンテナターミナルが一体となって円滑な港湾物流のネットワークの増強が図られます。

当協会は、発展する横浜港で働く方々をサポートするため、山下、本牧、大黒埠頭の各埠頭で食堂を5店舗運営。お弁当を各埠頭へ配達する事業を行っています。

物価が高騰しておりますが、利用者の皆様に満足いただけるメニューの提供ができるよう努めていきます。

今後も横浜港の発展に適応しながら、本年も従業員一丸となって各事業の推進に努めて参ります。

最後になりましたが、会員各位、横浜港で働く方々並びに関係者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。

## 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       |

# 第六十一回 横浜港関係者合同慰霊祭

二〇二四年十一月五日(火) 午後二時から、横浜市西区久保山町にある「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。

第六十一回となる今年度は、私傷病七柱を合祀し、第一回からの合祀者数は、二千九百七十九柱になりました。 当日は、関東運輸局をはじめ



主催者挨拶

神奈川労働局・神奈川県・横浜市、関係団体、労働組合等のご協力を得て執り行うことができました。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、横浜港関係者・ご遺族をあわせ、約四百名の方々がご参列くださいました。

続いて、関東運輸局、神奈川労働局・神奈川県・横浜市が弔辞を述べられた後、遺族代表の方からお礼の言葉がありました。式典の最後には、参列者による焼香が行われました。

この合同慰霊祭は、昭和三十一年に先輩有志の方々から「ミナトで働き亡くなられた方々の御霊を慰め、尊い犠牲に報いるために慰霊祭の開催を」との提言があり、関東運輸局・神奈川県・横浜市・港湾業界の協力を得て、当協会の合同慰霊祭特別委員会によって準備がされ、「横浜港関係物故者の第一回合同慰霊祭」としてスタートし、毎年秋に執り行っております。

今日、横浜港が世界有数の国際貿易港とし繁栄しているのは、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から敬意と感謝をいたし、謹んで、ご冥福をお祈りいたします。



慰霊祭の様子

**はまかせ 診療所**  
第80回  
「アルコールと栄養不足」について  
本牧港湾診療所  
内藤 広太郎先生

新型コロナウイルスに関する規制も緩くなり、仲間内で食事やお酒を共にする機会も増えていることと思います。アルコールが肝臓病をはじめ、肥満、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病に密接に影響していることを知らない方は多いと思います。一方で、アルコールがビタミンやミネラルといった栄養素に与える影響はあまり知られていないのではないのでしょうか。

アルコールを分解する際に多くのビタミンやミネラルが消費され、また吸収も低下してしまいます。特にビタミンB群はアルコールにより不足しやすい栄養素です。代表的な健康障害と

して、ビタミンB1不足ではエネルギー不足から疲労感や集中力の低下、ビタミンB6不足では皮膚炎やイライラ、ビタミンB12不足では貧血、めまいなどが起きやすくなります。ビタミンCもアルコールの分解に伴って消費しやすい栄養素で、不足すると免疫力低下やストレス増加から、慢性的な疲労感や感染症などによる体調不良につながる可能性があります。

また、ミネラル類もアルコールにより吸収が妨げられることが知られています。具体的には、マグネシウム不足は疲労感や筋肉のけいれんの原因となります。また、亜鉛は免疫反応やタンパク質合成など様々な機能に必要な栄養素であり、不足すると皮膚障害、味覚障害、下痢などの胃腸障害、傷の治りが悪くなる、感染症にかかりやすくなるなど様々なリスクが高まります。

さらに、アルコールはカリウムの排泄を促進し、脱力感や筋肉のけいれんの原因になったり、血圧の調整に影響を与える可能性があります。

このように、アルコールを多く摂取すると肝臓病以外にも様々な健康障害につながる可能性があります。特にドライバーや大型機械の運転業務などで集中力が要求される職場環境においては、ビタミンやミネラル不足による様々なリスクが懸念されますので、当然ですがアルコールの飲み過ぎは控える必要があります。飲酒する際にはビタミンやミネラルを豊富に含む食事を意識することが大切です。豚肉、魚介類、緑黄色野菜、豆類、玄米などを積極的に摂取することを心がけましょう。何よりも、飲酒の際には適量を心がけて、健康増進・生活習慣病予防に努めましょう。

## 保養施設の紹介 伊東園ホテルズ

伊東園ホテルズは、「巡りたくなる温泉宿」をスローガンにリーズナブルな料金で東日本を中心に、リゾートホテルを四十九館運営しています。

七八〇〇円(消費税込八五八〇円)からの料金体系で、「一泊二食付バイキングスタイル」を採用しています。四季折々の旬の食材にこだわった和・洋・中の豊富なメニューに加え、生ビールを含むアルコール飲料の飲み放題も追加料金なしで提供しています。現在、毎年恒例の紅ずわい蟹食べ放題を二月二十八日(金)まで開催しています。

す。さらに、アルコールはカリウムの排泄を促進し、脱力感や筋肉のけいれんの原因になったり、血圧の調整に影響を与える可能性があります。

このように、アルコールを多く摂取すると肝臓病以外にも様々な健康障害につながる可能性があります。特にドライバーや大型機械の運転業務などで集中力が要求される職場環境においては、ビタミンやミネラル不足による様々なリスクが懸念されますので、当然ですがアルコールの飲み過ぎは控える必要があります。飲酒する際にはビタミンやミネラルを豊富に含む食事を意識することが大切です。豚肉、魚介類、緑黄色野菜、豆類、玄米などを積極的に摂取することを心がけましょう。何よりも、飲酒の際には適量を心がけて、健康増進・生活習慣病予防に努めましょう。

長嶋茂雄さんのゆかりの地としても有名です。「気軽に、気楽に、身近に」思い立った時に、おひとり様からでも、是非一度温泉旅をお楽しみください。

宿泊補助を希望される方は、各施設へご予約後に契約保養施設利用申込書に必要事項をご記入の上、協会窓口またはメールにて手続きを行った上で、宿泊施設へご提出ください。



## 横浜港大運動会開催

二〇二四年十一月三日(日)、第三〇回横浜港大運動会が、大黒ふ頭グラウンドにて開催され、今年も港湾関係者とご家族の方が一〇〇〇人以上参加されました。

前日まで雨が続き開催が心配されましたが、当日は雲一つない晴天に恵まれました。競技は子供たちの徒競走から始まり、うなぎ掴み競争、障害物競争や玉入れ、綱引きと続き、最後は恒例の労組対抗リレーで締めくくり大いに盛り上がりました。

参加された皆さんは、ご家族や職場の仲間などたくさんの方と親交を深められた一日になったことと思います。



横浜港大運動会

## ボウリング大会開催のお知らせ

今年も全横浜港湾労働組合連合会主催のボウリング大会を三月二日(日)に行いますので皆様のご参加をお待ちしております。

【問合せ先】  
全横浜港湾労働組合連合会  
〇四五(一一一)一六六一