

## 平成24年度 予算のお知らせ

# 納付金の過重な負担が健保財政をさらに圧迫 2年連続の健康保険料率引上げで財源を確保

平成24年度収支予算が、去る2月3日開催の第98回組合会において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。



政府は本年2月17日に消費税増税と税収を社会保障の機能強化・維持の財源に充てることを柱とする「社会保障・税一体改革大綱」を閣議決定しましたが、政府・与党の社会保障改革本部が1月6日に決定した一体改革素案をほぼ踏襲した内容となっており、医療保険制度については、高額療養費制度の見直しは、受診時定額負担の導入に関する記述はなく、高齢者医療制度の見直しについても、「検討」としているが、公費負担引上げについての記述がないなど全体的に昨年6月の「成案」よりも後退する内容となっております。一方、消費税率引上げについては、社会保障目的化を打ち出してはいるものの、8%への引上げを当初案より1年遅らせ平成26年4月からとしていることから高齢者医療制度の見直し等の財源の確保が1年遅れることで、健保組合にとっては、平成24年度に続き、25年度も厳しい状況が続くこととなります。

当健保組合におきましても現行の高齢者医療制度施行後は納付金の過重な負担によ

り収支均衡が大きく崩れ、収入不足分を別途積立金の取り崩しで補ってまいりましたが、それも平成22年度で枯渇したことから平成23年度からは保険料率を引上げて収入を確保し、事業運営を行ってきたところですが、しかし、経常収支では赤字の状況であり、平成24年度においては、被保険者数の大幅減少による保険料の減収と保険給付費及び納付金の大幅増加が見込まれ、収支不均衡が更に拡大することから平成24年度予算編成では、保険料率の引上げと準備金の一部繰入れにより収支均衡を図っておりますが、財政の健全性を示す経常収支では、5年連続の経常赤字予算となりました。

### 主な収入

#### ●保険料収入

前年度に引き続き保険料率の引上げにより増収を図りましたが、被保険者数の大幅減少と平均標準報酬月額伸び悩みが続くと予想されることから、前年度予算を若干下回る22億5,154万8千円と見込んでおります。前年度決算見込比では4,417万6千円(△1.92%)の減収となります。

#### ●国庫補助金収入

特定健診に係る費用や、高齢者医療制度への拠出金負担緩和のために国から補助されるものです。

### 主な支出

#### ●保険給付費

被保険者数の減少と医療費の動向及び平成24年4月からの診療報酬等の改定(+0.004%)の影響等から、前年度予算比7.

25.5万円(△5.54%)減、前年度決算見込比3,652万6千円(3.04%)増の12億3,757万3千円を計上いたしました。

しかし、適正受診やジェネリック医薬品の使用等を心がけていただくことで保険給付費の抑制も可能ですので、みなさまのご協力をよろしくお願いたします。

#### ●納付金

65~74歳の医療費(前期高齢者納付金、退職者給付拠出金)として6億6,423万7千円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金、老人保健拠出金)として4億9,423万6千円、保険料収入の51.45%を占める過重な負担となっております。健保財政悪化の最大要因となっております。

特に前期高齢者納付金には、公費が投入されていないため過重な負担となっていることから健康保険組合・健保連は政府に公費投入を要請しております。

#### ●保健事業費

特定健診をはじめ、みなさまの健康づくり等に役立てるための費用として前年度並みの8,225万2千円を計上いたしました。

今年度は、特定健診・特定保健指導実施等の結果を出す年となっており、結果によっては、後期高齢者支援金が増えることもありますので、対象となる40歳以上の方は必ず健診を受けるようにしてください。特に被扶養者の方の受診率が低いので、当健保組合が実施いたします特定健診を受診していただきますよう、お願いいたします。

# 平成24年度 収入支出予算の概要

## 一般勘定

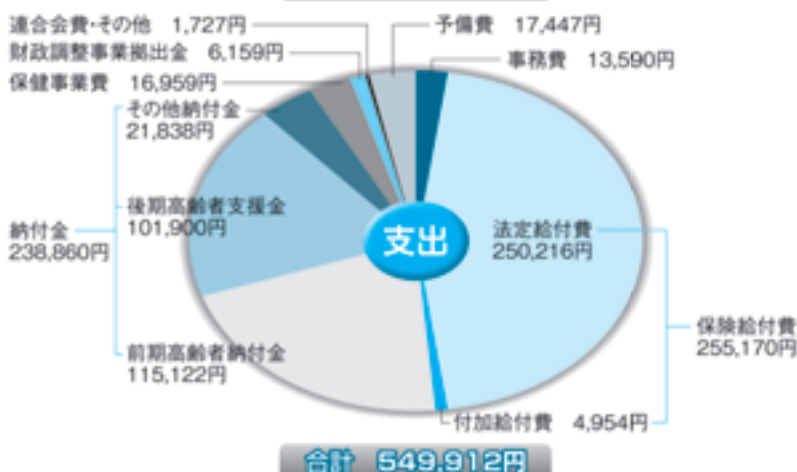
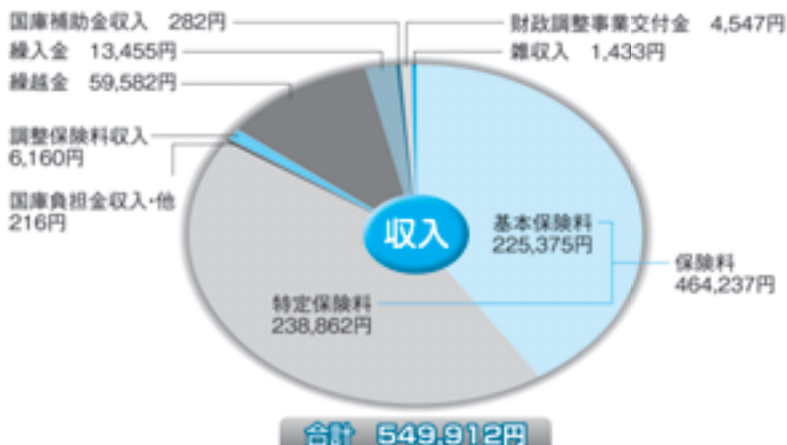
(千円)

収入	保険料	2,251,548
	基本保険料	1,093,067
	特定保険料	1,158,481
	国庫負担金収入-他	1,049
	調整保険料	29,872
	繰越金	288,973
	繰入金	65,258
	国庫補助金収入	1,368
	財政調整事業交付金	22,051
	雑収入	6,952
合計	2,667,071	

支出	事務費	65,912
	保険給付費	1,237,573
	法定給付費	1,213,545
	付加給付費	24,028
	納付金	1,158,473
	前期高齢者納付金	558,341
	後期高齢者支援金	494,215
	その他(退職者給付-老健拠出金)	105,917
	保健事業費	82,252
	財政調整事業拠出金	29,872
連合会費-その他	8,369	
予備費	84,620	
合計	2,667,071	

経常収支差引額 ▲284,909千円

### ● 被保険者 1人あたりでみると ●



## 介護勘定

(千円)

収入	介護保険収入	167,694
	繰越金	21,423
	雑収入	51
	合計	189,168

支出	介護納付金	178,721
	介護保険料還付金	200
	積立金	10,237
	雑支出	10
	合計	189,168

## ● ● ● 予算編成の基礎となった数字 ● ● ●

- 被保険者数 4,850人  
(男性 4,290人、女性 560人)
- 特定健診の対象者数 3,756人  
(被保険者 2,473人、被扶養者 1,283人)
- 平均標準報酬月額 334,000円  
(男性 347,440円、女性 231,040円)
- 総標準賞与額(年間合計) 3,887,760千円
- 平均年齢 39.82歳  
(男性 40.42歳、女性 35.15歳)
- 被扶養者数 5,828人
- 前期高齢者加入率 1.58%

- 健康保険料率 98%  
(事業主 49.5%、被保険者 48.5%)
- 一般保険料率 96.72%  
(事業主 48.853%、被保険者 47.867%)  
基本保険料率 46.955%  
(事業主 23.717%、被保険者 23.238%)  
特定保険料率 49.765%  
(事業主 25.136%、被保険者 24.629%)
- 調整保険料率 1.28%
- 介護保険の対象となる被保険者数 2,140人
- 介護保険料率 14%  
(事業主 7%、被保険者 7%)

# 平成24年度 保険料率の改定について

健康保険組合を取り巻く環境は、長引く景気の停滞による保険料収入の減少に加えて、保険給付費（医療費）の増加、高齢者医療制度への納付金の増大と大変厳しい状況にあります。

当健康保険組合も同様の状況にあり、現行の高齢者医療制度が施行された平成20年度より経常収支が大幅な赤字となる中、別途積立金（任意の積立金）の取り崩しで収支均衡を図ってきましたが、平成22年度で別途積立金が枯渇したことから平成23年度に健康保険料率を引上げて収入の確保を図りました。

平成24年度におきましても被保険者数の大幅減少による保険料収入の減少及び保険給付費と納付金の大幅増加が見込まれ、前年度決算残金を全額繰越しても、なお多額の財源不足が生じることから、健康保険料率を再度引上げざるを得ない状況となりました。

厳しい経済状況の中、加入者のみなさまの健康・医療を支えるため事業主はじめ被保険者のみなさまには2年連続のご負担増をお願いすることになりますが、現下の厳しい状況を乗り切るため何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

## 健康保険料率

～平成24年2月分  
94/1000



平成24年3月分～  
98/1000

- 健康保険料率を94/1000から98/1000に変更し、負担割合は事業主49.5/1000、被保険者は48.5/1000です。
- 平成24年3月1日（3月分保険料）から適用となります。ただし、任意継続被保険者は平成24年4月分からとなります。

※介護保険料率は14/1000に据え置きとなっています。

健康保険料率の内訳（調整保険料率を含む。）

	変更前	変更後
事業主	47.5/1000	49.5/1000
被保険者	46.5/1000	48.5/1000
計	94.0/1000	98.0/1000

※改定後の保険料月額表は、本誌の最終面に掲載しております。

## 保険料率引上げの主な要因

- 高齢者医療制度への納付金（拠出金）の大幅増加
- 高齢化、医療技術の高度化、診療報酬の改定（+0.004%）の影響等による保険給付費（医療費）の増加
- 被保険者数の大幅減少と平均標準報酬月額伸び悩み等の影響による保険料収入の減少

# みなさんの保険料は、 現役世代と高齢世代の健康を支えています

## 保険料のつかいみち

健保組合の収入のほとんどは、事業主と被保険者のみなさんから納めていただく保険料です。この保険料は主に、みなさん（現役世代）が医療機関にかかった際の医療費（保険給付費）、みなさんの健康増進のための事業費（保健事業費）、そして高齢世代の医療を支える拠出金（納付金）につかわれています。

### ●ポイント●

健保組合の納付金負担は増大し、保険料の約4割がこれに消えています。現役世代が高齢世代を支えることは必要ですが、その負担はあまりに大きく、抜本的な制度改正がない限り健保組合の財政改善は難しいのが現状です。

高齢世代へ

### 納付金

高齢世代の医療を支える費用です。75歳以上の高齢者が加入する後期高齢者医療制度は、財源の4割を健保組合を始めとする現役世代が拠出しています。

また、65～74歳の医療費は保険者間で財政調整がされ、健保組合に重い負担が課せられています。

現役世代へ

### 保健事業費

代表的なものは健診です。病気の早期発見・早期治療のため、重点的に実施しています。その他、健康意識の啓発のための広報活動もここに入ります。

現役世代へ

### 保険給付費

みなさんやご家族が受診した際、かかった医療費の7割（義務教育就学前までは8割）は、健保組合から支払われます。また、出産や休業時の生活保障としての給付もあります。

### ●ポイント●

保険料で支出をまかなえない場合、①過去の積立金の取り崩し、②事業の見直し、③保険料率の引上げが考えられます。2011年度、約4割の健保組合が保険料率を引上げ、厳しい財政状況となっています。

現役世代から

### 保険料

みなさんの収入に応じ、事業主と被保険者が毎月の給料と賞与から納めます。なお、主に現役世代のためにつかわれる保険料を「基本保険料」、主に高齢世代のためにつかわれる保険料を「特定保険料」と区分しています。

支出

収入

### まとめ

健保組合制度は、小規模集団であることを活かし、きめ細かな事業運営を行うことができるのがメリットです。みなさんやご家族の実態に合った健康づくり事業を展開することができ、将来の医療費の抑制が期待できます。

納付金の減少が見込めないなかでは、少しでも保険給付費を減らすことが必要です。みなさんにもメリットのある健保組合制度を維持するためにも、一人ひとりが適正受診を心がけ、健康増進に取り組むことが求められます。

# 「社会保障と税の一体改革大綱」のポイント解説

## ～法律化への具体的な検討が始まりました～

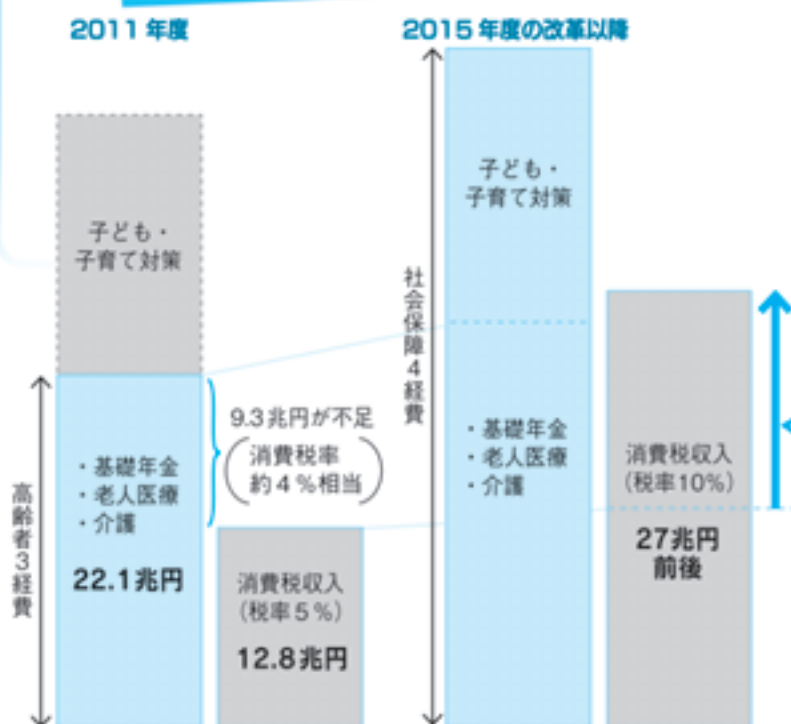
先ごろ政府は、「社会保障と税の一体改革大綱」を決定し、今国会での法案提出をめざしています。しかしその内容は、健保組合のさらなる財政悪化を招きかねない危険もはらんでいます。

一体改革は今、なぜ必要?

財政赤字の最大原因・社会保障費の増加を抑制するためです

昨年、創設50年を迎えた日本の国民皆保険・皆年金制度。しかしこの間に進んだ「少子高齢化」「非正規雇用の増加」のため、社会保障費が急増し、国の財政赤字は深刻な規模にまで拡大しています。歴代政

引き上げられる「消費税」はどう使われる?



アップする消費税率5%は、社会保障の充実に1%、制度の安定化のために4%程度が充てられる。

権にとって、財政と社会保障制度の改革は最大の懸案でしたが、いよいよ待ったなしの状況となりました。今回の一体改革大綱は、社会保障費を圧縮し、財政を適正化するための改革の方向性を示しています。

現在、消費税は「高齢者3経費」(基礎年金・老人医療・介護)の財源に充てられていますが、現状の税率5%ではまかないきれず、不足分は国や地方自治体の負担となってきました。大綱のとおり、消費税率を2014年4月から8%、2015年10月から10%へと引き上げた場合、改革に伴う費用増を差し引いた部分の財源が確保され、財政赤字の削減につながります。

### ●医療・健康保険に関連した主な事項●

- ・高額療養費制度の見直し
- ・短時間労働者へ健康保険等の適用拡大
- ・高齢者医療制度の見直し
- ・消費税率引き上げ (2014年4月に8%、15年10月に10%へ引き上げ)

医療・健康保険に関しては、以下の検討が始まろうとしています。その内容は社会保障全般にわたるものですが、医療・健康保険に関しては、「消費税率の段階的引き上げ(図)」で社会保障費の安定財源を確保するとしています。その内容は社会保障全般にわたるものですが、医療・健康保険に関しては、「消費税率の段階的引き上げ(図)」で社会保障費の圧縮を図り、さらに「消費税率の段階的引き上げ(図)」で社会保障費の安定財源を確保するとしています。

一体改革のポイントは何?

「消費税率の見直し」が最大の焦点です

大綱では、高齢化へ対応した制度の充実を図る一方で、「給付の重点化・効率化」や「世代間・世代内の負担の公平化」で

危惧される問題は…?

健保組合への負担のつけ回しが拡大する心配も

改革の名の一方、大綱は健保組合にとって、さらなる財政悪化を招きかねない危険をはらんでいます。

今回の大綱では、70〜74歳の患者負担割合を本則どおり2割とすることを先送りしたほか、医療費適正化につながる事項の見送りが目立っています。

その一方で、高齢者医療制度への公費拡充は明記されず「介護保険料への総報酬割導入」が提起されています。医療費適正化がないままの「改革」では、今後の超高齢社会での安定した制度の実現は望むべくもないはずです。

政府は大綱に基づき消費税増税の法案等を今国会へ提出する方針です。健保組合では、高齢者医療への公費拡充等を働きかけていく方針ですが、現在の批判に対して政府はどう応えていくでしょうか。今後の行方が注目されます。

ジェネリック医薬品、選んで使っていますか？

# ジェネリックって、ほんとにオトク？

ジェネリック医薬品、みなさんもうご存じですよ。ジェネリック医薬品は先発医薬品と同じ成分で同等の効き目があります。なのに先発医薬品よりも価格が安い!! のが、そうジェネリック医薬品です。選んでオトクなジェネリック医薬品。使ってみませんか？

お医者さんから処方される薬には、先発医薬品とジェネリック医薬品の2種類があるよ



Q ジェネリック医薬品って どうして安いのか？



A ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間（20～25年）が切れたあとに発売されるものです。薬の開発、研究コストがかからないため、新薬に比べて安価に製造、販売できるというわけです。

Q どんな病気に ジェネリック医薬品はあるの？



A 高血圧症、脂質異常症、糖尿病など生活習慣病の薬はもちろん、かぜ薬、花粉症などの抗アレルギー薬、湿布薬など、よく使用するポピュラーな薬にもジェネリックはあります。ジェネリックを選んで使えば、家計の節約にもなります。

Q ジェネリック医薬品、どのくらいオトクなの？

A ひと口にジェネリック医薬品といっても種類は豊富にあります。また、選ぶ薬によって価格は異なります。今度お医者さんにかかったときには、相談してみてください。調剤薬局でもOKです。

たとえば… かぜをひいたとき



ジェネリックに替えてもらうことはできますか？

いいですよ。ジェネリック使っていますか。

ジェネリックに替えると

※薬代のみの比較で、金額はおおよその目安です。  
※2012年4月現在の金額です。

抗生物質 → クラリスロマイシン（一般名）  
200mg錠の場合

（1日2回、1回1錠、1年間に20日間服用。）  
患者が負担する金額（3割負担の場合）

先発医薬品  
1,096円

ジェネリック医薬品  
434円

662円  
安い

たんを切る薬 → 塩酸アンプロキシソール（一般名）  
45mgカプセルの場合

（1日3回、1回1錠、1年間に20日間服用。）  
患者が負担する金額（3割負担の場合）

先発医薬品  
1,276円

ジェネリック医薬品  
586円

690円  
安い

かんじゃさんの薬箱



<日本ジェネリック医薬品学会>

<http://www.generic.gr.jp/>

<携帯版>

<http://www.generic.gr.jp/m/>

ジェネリック医薬品を扱っている薬局もわかるよ



どんなジェネリック医薬品があるか検索できるよ

Check!!

平成24年度

# 保健事業の概要

当健康保険組合では、被保険者および被扶養者のみなさまの健康の保持増進等にお役立ていただくことを目的として、今年度は下記の事業を実施いたします。

区分	種目	実施時期	事業内容	
特定健康診査	特定健康診査	4月～2月	40歳以上の被保険者、被扶養者を対象として実施 被保険者については事業所巡回健診、被扶養者については、近隣の健診機関又は、当組合の指定会場で受診していただくための受診券を発行(自己負担なし) 受診後は、特定健診の結果に加え、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深めていただくための情報を提供	
	情報提供	通年		
特定保健指導	動機付け支援	通年	特定健診で支援の対象となった被保険者、被扶養者に実施 被保険者については事業所への巡回訪問、被扶養者については自宅への訪問により保健師等が生活習慣改善への支援(自己負担なし)	
	積極的支援	通年	(ただし、訪問によることが困難な場合は特定保健指導の行える事業者で受けるための利用券を発行)	
保健指導宣伝	機関誌の発行	年4回(4・7・10・1月)	健保だより「Smile」を被保険者全員に配付	
	高齢者訪問健康相談	通年	65歳以上の被保険者および被扶養者を対象に保健師・看護師等が家庭を訪問し、きめ細かな保健指導や健康相談を実施	
	医療費通知	年4回(6・9・12・3月)	医療費のお知らせを3か月ごとに全被保険者に配付	
疾病予防	定期健康診査	5月～7月	各事業所を巡回して健康診査を実施	
	胃検診 大腸がん検診	5月～7月 (定期健康診査時に実施)	35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に実施 胃検診：血清ペプシノーゲン検査(血液検査) 大腸がん検診：便潜血検査(採便検査)	
	人間ドック	通年	35歳以上の被保険者および被扶養者が人間ドックを利用された場合、費用の半額(補助限度額30,000円)を補助(添付書類：質問票・受診結果通知の写し) 婦人科(乳がん、子宮がん)検診も同様に補助	
	家族健康診査	通年	30歳以上の被扶養者が、市区町村の実施する健康診査を受診された場合、受診費用を補助(特定健康診査を除く) 補助限度額 2,500円	
	インフルエンザ予防接種	10月～1月	被保険者および被扶養者のインフルエンザ予防接種に対し、補助を実施することにより、インフルエンザの予防促進を図る 補助限度額 2,000円	
	家庭用常備薬等の斡旋	6・11・2月	被保険者および被扶養者を対象として実施 家庭用常備薬・健康食品等を有償で斡旋 個人ごとに事業所経由で健保組合まで申し込む	
体育奨励	潮干狩 プール・海の家 アイススケート	4月～6月	被保険者および被扶養者の体育奨励の一環として実施 休館所整理券(入浜料含む)発行 プール・海の家入場整理券発行 アイススケート滑走整理券(入園料を含む)発行 利用者一部負担あり	
		7月～8月		
		11月～3月		
保養所	直営保養所	通年	直営保養所「有和荘」を運営し、利用を奨励 JFE健保組合と共同運営	
	契約保養所	通年	保養を目的として一般旅館、ホテル等(「有和荘」を除く)を利用された場合の利用補助(年度1回) ただし、仕事での出張や事業所が主催する慰安旅行等は補助対象になりません 補助金額 被保険者 2,000円 被扶養者 2,000円	
貸付金制度	無利子	高額医療費貸付金	通年	高額療養費の支給を受けることが見込まれる被保険者に対し、その支給を受けるまでの間、支給見込額の8割相当額を無利子で貸付
		出産費貸付金	通年	出産育児一時金・家族出産育児一時金の支給を受けることが見込まれる被保険者に対し、その支給を受けるまでの間、28万円を無利子で貸付

○各種事業内容についての詳細は、当健康保険組合までお問い合わせください。TEL.078-453-3211

# 兵庫自動車販売店健康保険組合のホームページを開設します！

HPアドレス

http://www.hyogojidousya-hanbaiten-kenpo.or.jp/

平成24年4月開設!

お知らせは  
随時更新します。

健康診査・保養所は  
こちらのボタンから  
ダイレクトに!

兵庫自動車販売店健康保険組合  
HYOGO MOTOR DEALER HEALTH INSURANCE SOCIETY

リンク集 ● 介護保険ガイド ● けんぽQ&A ● 個人情報保護方針 ● サイトマップ

HOME 健康づくりと保養 健康保険組合のご案内 健康保険ガイド こんなとき 届け出・申請書一覧



健康保険組合からのお知らせ [一覧](#)

- 2013/06/16 役立ち情報満載のホームページを開設しました。
- 2013/06/16 役立ち情報満載のホームページを開設しました。
- 2013/06/16 役立ち情報満載のホームページを開設しました。
- 2013/06/16 役立ち情報満載のホームページを開設しました。

こんなとき

- |                  |                  |                                 |
|------------------|------------------|---------------------------------|
| 1 本人が病気やけがをしたとき  | 3 保険外の療養を受けるとき   | 5 保険証をなくしたとき                    |
| 2 家族が病気やけがをしたとき  | 4 薬の治療を受けるとき     | 6 被扶養者に異動があったとき                 |
| 7 入院したときの食事      | 8 病気やけがで仕事を休んだとき | 9 被保険者の氏名や被扶養者の氏名に変更があったとき      |
| 10 自己負担が高額になったとき | 11 出産したとき        | 12 被保険者の資格を失ったとき                |
| 13 立て替え払いをしたとき   | 14 死亡したとき        | 15 被保険者の資格を失ったあと、引き続き被保険者でいたいとき |
| 16 在宅医療を受けられるとき  | 17 公費で受けられるとき    |                                 |
| 18 移送費が認められるとき   | 19 自動車事故があったとき   |                                 |

健康保険組合のご案内

- 1 健康保険のしくみ
- 2 健康保険組合のしごと
- 3 健康保険組合の運営
- 4 医療費支払いのしくみ

健康保険ガイド

- 1 健康保険に加入する人
- 2 保険証
- 3 保険料
- 4 健康保険の給付
- 5 退職後の医療保険

Pickup Contents

- 健康診査
- 予防接種
- 保養所
- 届け出・申請書

兵庫自動車販売店健康保険組合  
〒650-0124  
神戸市東灘区御崎2丁目10  
TEL: 078-453-0211  
FAX: 078-453-0277



一部のコンテンツには  
Adobe Flash Playerが必要です。

困ったときは、  
「こんなとき」を  
クリック!

届け出・申請書が  
プリントアウトできる!

当健康保険組合のホームページを4月に開設します。

パソコン、スマホなどからどんどんアクセスして、健康情報を入手してください!



特定健診

ここに注目!

# 「脂質」の数値に要注意!

特定健診が始まって5年目の2012年度、今年度も必ず受診しましょう。

対象のご家族も

メタボ健診5年目

毎年の健診結果は、過去の結果と見比べていますか? 食生活の欧米化に伴い脂質(油)の摂取量が増え、「脂質異常症」になる人が多くなっています。潜在的な患者を含めると1410万人が該当するとの推計もあります(厚生労働省平成18年国民健康・栄養調査)。

脂質に異常があっても自覚症状がないため、放置しやすい項目です。血液中の脂質が増えすぎれば動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる発作の要因となることも!

特定健診には脂質に関する検査項目が3つあり、血液中の脂質をチェックするのに役立ちます。

早く見つけるには、まず健診を

特定健診でチェックするのは、ココ!

この3つの項目をチェック

脂質	保健指導判定値	受診勧奨判定値	
 <b>中性脂肪</b> <small>いわゆる体内の脂肪(皮下脂肪・内臓脂肪)</small>	150mg/dL以上	300mg/dL以上	摂取エネルギーが消費エネルギーより多くなると数値が上がります。中性脂肪が増えるとHDLが減り、LDLが増えやすくなります。
 <b>HDLコレステロール</b> <small>いわゆる善玉コレステロール</small>	39mg/dL以下	34mg/dL以下	HDLは血液中の余分なコレステロールを肝臓に戻す働きがあります。
 <b>LDLコレステロール</b> <small>いわゆる悪玉コレステロール</small>	120mg/dL以上	140mg/dL以上	LDLは肝臓で作られたコレステロールを血液に乗せて全身の細胞へ運びます。LDLが増えすぎると、血管の内壁に沈着して動脈硬化の原因に。

★コレステロール自体は細胞膜やホルモン、ビタミンDなどの材料になる脂質の一種で、生命の維持に欠かせません。中性脂肪はいわゆる脂肪のことで、エネルギー源です。どちらも少なすぎると健康に悪影響があるので、異常値の場合には対処しましょう。

※ 特定保健指導の対象者を判定する項目には入っていません。

## 動脈硬化を防ぐ食品

焼やそう!

青背の魚などに含まれる多価不飽和脂肪酸は、動脈硬化の悪化を防ぎます。



食品100gあたりの多価不飽和脂肪酸の含有量

しめさば	7.05g
本まぐろ(脂身)	6.41g
さんま(生)	4.58g
まいわし(生)	3.81g
ぶり	3.72g



閉経後の女性は注意!

LDLコレステロールが増えやすい

女性ホルモンのエストロゲンには血液中の悪玉コレステロールのLDLを抑える働きがあります。閉経後はエストロゲンが急激に減少するため、LDLが増える傾向があります。食習慣を見直すとともに定期的に運動することで、余分なコレステロールを肝臓に戻す善玉コレステロールのHDLを増やす効果も期待できます。

健診結果

# こんな変化はありませんか？

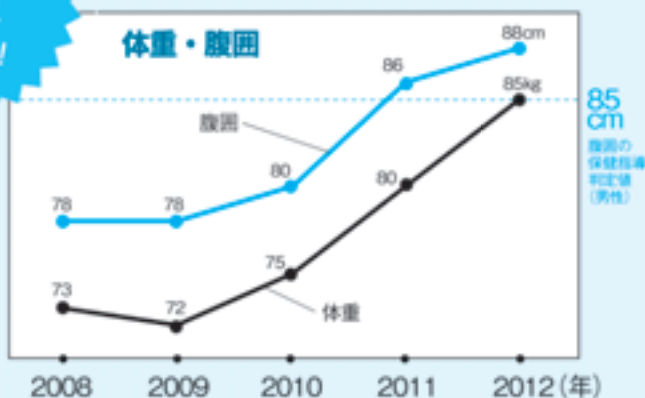
ここ2年で10kg体重が増えて現在85kg、腹囲も88cmに。油っぽい食事が好きで、鶏のから揚げ・トンカツが好物。

Aさん (45歳 男性)



自覚症状がなくても数値に変化が！

(Aさんの事例)



健診結果

# 改善するにはどうしたらいい？

健診を毎年受け、経年変化を見ることが大切です。また特定保健指導の対象になったら、ぜひ受けてください。脂質の値は加齢により変化することが多いのですが、急に値が変化したときは注意が必要です。

右の注意点を参考に、生活改善を始めましょう。

- ◆ 脂質、とくに動物性脂肪の多い食品は少なめに
- ◆ 洋食より和食を（肉より魚を）
- ◆ 食事全体の量は多すぎないように
- ◆ 野菜など、食物繊維は多めに
- ◆ 汗ばむくらいの有酸素運動（ウォーキング、水泳、サイクリング等）を定期的に行う



## 減らす食材、増やす食品はコレ！

(「五訂増補日本食品標準成分表」より)

### コレステロールを多く含む食品

減らそう！

コレステロールが多い食品を食べれば、血液中のコレステロール値も上がります。



食品100gあたりのコレステロールの含有量

あんこう(肝)	560mg
いくら	480mg
卵	420mg
鶏肉(レバー)	370mg
うなぎ(蒲焼)	230mg

### コレステロールを上げる食品

減らそう！

肉の脂身など飽和脂肪酸を多く含む食品は、体内でコレステロールの合成を促進させます。

食品100gあたりの飽和脂肪酸の含有量

バター	50.45g
生クリーム(乳脂肪)	27.62g
ベーコン	14.81g
豚肉(ばら)	12.95g
牛肩ロース	12.19g



### コレステロールを吸収阻害・排出させる食品

増やそう！

食物繊維を多く含む食品は、コレステロールの吸収を遅らせたり、余分なコレステロールを排出させます。

食品100gあたりの食物繊維の含有量

ゆであずき	11.8g
おから	11.5g
納豆	6.7g
ごぼう(ゆで)	6.1g
モロヘイヤ	5.9g



# 潮干狩り休憩所の開設

被保険者および被扶養者のみなさまの体育奨励の一環として、「潮干狩り休憩所」を次のとおり開設しましたので、ご案内します。

## ●開設場所

### かもめ

兵庫県たつの市御津町新舞子海岸  
TEL.079-322-0028

## ●開設期間

平成24年4月1日(日)～平成24年6月24日(日)

### ※休館日

4月9日(月)～11日(水)、24日(火)～26日(木)  
5月8日(火)、9日(水)、23日(水)、24日(木)  
6月5日(火)～7日(木)、21日(木)、22日(金)

## ●休憩所整理券

休憩所整理券は、休憩料と入浜料がセットになっています。

利用の際は、本券が必要です(駐車料金は別途必要)。一部負担金を添えて、事業所総務へお申し込みください。

## ●一部負担金

おとな(中学生以上) 600円  
子ども(3歳～小学生) 300円



## ●その他

一部負担金は利用の有無にかかわらず返金できませんのでご了承ください。



当健康保険組合では、被保険者および被扶養者のみなさまの健康の保持増進や保養を目的として、直営保養所をJFE健康保険組合と共同で運営しております。

職場のグループやご家族での保養などにご利用ください。

## 共同保養所「有和荘」

神戸市北区有野町唐櫃4509-87 (有馬温泉)  
TEL. 078-904-2811

## 有和荘告知板

### 有和荘休館日

4月	4日(水)	5日(木)	18日(水)	19日(木)			
5月	0日(火)	9日(水)	10日(木)	20日(水)	24日(木)		
6月	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	19日(火)	20日(水)	21日(木)
7月	11日(水)	12日(木)	17日(火)	18日(水)	19日(木)		
8月	29日(水)	30日(木)					
9月	11日(火)	12日(水)	13日(木)	26日(水)	27日(木)		

ご家族お揃いで心とからだのご休息をご利用お待ちしております。

## 高齢者訪問健康相談事業

65歳以上の被保険者および被扶養者のみなさまを対象に、委託保健指導機関の保健師・看護師等がご家庭を訪問し、健康相談やきめ細やかな保健指導を行っています。

これまでにも、みなさまにご案内させていただいていますが、訪問を受けたことがない方で今後希望される方は、当健康保険組合までお申し出ください。

また、65歳未満の方で訪問健康相談を希望される方は、当健康保険組合にご相談ください。

お問い合わせ 兵庫自動車販売店健康保険組合 TEL078-453-3211

## 「訪問健康相談事業」とは… みなさまの健康増進をバックアップする事業です。

兵庫自動車販売店健康保険組合が業務を委託した事業者「(株)ユーアンドアイ」の保健師・看護師が、みなさまのご家庭を訪問し、病院ではできない細やかな面まで配慮した健康相談やアドバイスをさせていただきます。

よき話し相手として、お気軽にご利用ください。

### 具体的な相談内容は？

- 健康状態の把握、病気の早期発見・早期治療の勧め
- 生活習慣病予防と改善指導  
高血圧・糖尿病などの生活習慣病に関する相談  
食事・運動・ストレス対策などについてのアドバイス
- 適切な通院・服薬についてのアドバイスや  
ジェネリック医薬品の推奨
- 介護を担うご家庭への支援  
介護認定・介護プランに関する情報や地域の  
福祉サービスの紹介など
- 入院・入所中の方への支援  
在宅療養への移行支援や長期入院の予防に関する相談



### どんな人が来るの？ 訪問時間はどのくらい？

- 健康指導員として研修を積んだ保健師・看護師が担当いたします。前もってお電話でご都合を伺い、日時の約束をいたします（ご都合が悪くなった場合、日時の変更も可能です）。  
訪問時間は概ね1時間程度ですが、ご本人の体調や相談・指導内容によって多少異なります。

### 費用はかかるの？

- 当事業に要する費用はすべて健康保険組合が負担しますので、みなさまのご負担は一切ありません。

### ●個人情報の取り扱いについて

当事業においてご提供いただきましたみなさまの情報は、個人情報保護法に基づき厳重に管理し、健康相談事業以外の目的に利用することはありません。

兵庫自動車販売店健康保険組合 訪問健康相談事業委託先

株式会社 ユーアンドアイ

大阪市豊中市岡上の町4-4-2

フリーダイヤル 0120-588-874

TEL 06-6855-7827 FAX 06-6855-2029

かゆくて、もうがまんできなくらい…

# 春に多い目の病気

## 結膜炎

春の訪れとともに、「目がかゆくなる…」「花粉症のせい」と甘く見ていると、意外にも「結膜炎」かもしれません。昔から耳慣れている目の病気ですが、油断していると感染をひろげたり、重症の場合は角膜や視力にまで影響をおよぼすこともあるのです。



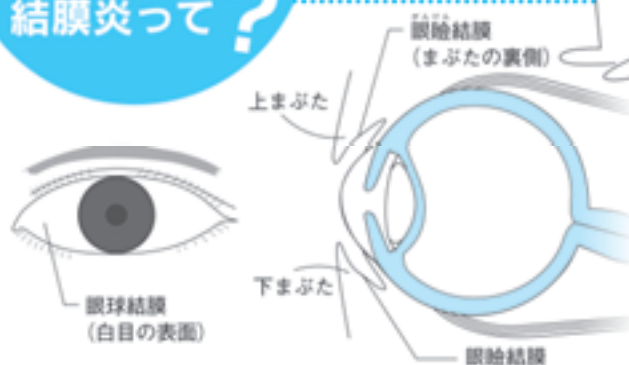
結膜炎は結膜に起きた炎症で、主にアレルギー性とウイルス性に分かれます。春先に多く見られるのがアレルギー性で、その約8割は花粉により発症する「季節性アレルギー性結膜炎」といわれます。両目をゴシゴシこするほどのかゆみを感じ、かばかばかゆみが増すのが特徴で、涙目になったり、ゴロゴロとした異物感が生じることもあります。また、大気汚染やハウスダストなどをアレルギーとして、症状が1年中続く「通年性アレルギー性結膜炎」もあります。

治療には、主に抗アレルギー点眼

薬を用います。市販薬ならば、防腐剤の入っていない人工涙液で、目の表面に付着したアレルギーを洗い流すとよいでしょう。一方、細菌やウイルスの感染によって発症する「ウイルス性結膜炎」は、かゆみはあまりありませんが、充血や目やに、目の痛みのほか、39度前後の発熱を伴うこともあります。感染力が強く、結膜炎の目をこすった手やハンカチなどを介して人にうつるので、ウイルス性が疑われる場合は、すぐに眼科を受診しましょう。

### 結膜炎って？

結膜とは、白目の表面（眼球結膜）とまぶたの裏をおおっている薄く透明な粘膜（眼瞼結膜）を指します。結膜は直接外界と接しているため、さまざまな病原物質にさらされやすく、細菌やウイルス、アレルギーなどの刺激を受けて炎症を起こした状態を結膜炎といいます。



コンタクトレンズを使っている人は **要注意!**

### 巨大乳頭結膜炎

アレルギー性結膜炎の一種で、上まぶたの裏側の結膜にブツブツした乳頭ができ、かゆみや目やに、異物感などの症状があります。

主な原因は、コンタクトレンズの汚れです。とくに汚れが付着しやすいソフトコンタクトレンズの使用者に多く見られます。コンタクトレンズを使っている人は、つけおき洗浄をやめる、装用時間を短縮する、連続装用はしない、使い捨てタイプを使うなど、ケアや使用方法に気を配り、レンズを清潔に保ちましょう。



結膜炎  
かも…  
と思ったら



アレルギー性とウイルス性では、処方される目薬の種類が異なります。かゆみや充血、目やにが続く場合は、眼科を受診しましょう。

## 高額な外来診療を受けるみなさまへ

平成24年4月1日から

「認定証」などを提示すれば、  
窓口での支払が一定の金額にとどめられます。

兵庫自動車販売店  
健康保険組合

高額な外来診療を受けたとき

病院・薬局など



事前に

①認定証の申請

②認定証の交付



③認定証を提示

窓口支払が  
一定上限額に<sup>(\*)</sup>

(\*)窓口支払いの上限額(月当たり)は、  
所得に応じて異なります。



これまでの高額療養費制度のしくみでは、高額な外来診療を受けたとき、ひと月の窓口負担が自己負担限度額以上になった場合でも、いったんその額をお支払いいただいていましたが、平成24年4月1日からは、限度額を超える分を窓口で支払う必要はなくなります。

高額な外来診療受診者

事前の手続き

病院・薬局などで

- 70歳未満の方
- 70歳以上の非課税世帯等の方

当健康保険組合に  
「認定証」(限度額適用認定証)  
の交付を申請してください

「認定証」を窓口  
に提示  
してください

70歳以上75歳未満で、  
非課税世帯等ではない方

必要ありません

「高齢受給者証」を窓口  
に提示してください

●「認定証」を提示しない場合は、従来どおりの手続きになります。

※事前の申請などの詳細は、当健康保険組合までお問い合わせください。

## 4月からは、複数科受診で再診料がアップします

平成24年3月末までは、患者が同じ病院で複数の診療科を受診する場合、最初にかかる診療科でしか払う必要のない「再診料」(690円。自己負担3割の場合は、207円)を4月からは、患者が医療機関の事情ではなく、自らの意思により2科目の診療科を受診した場合、ほぼ半額の340円(自己負担3割の場合は102円)が必要になります。これは、医療機関が受け取る再診料を増やし、勤務医の待遇改善につなげるための改定となります。

## 公告

### ■事業所の名称変更

事業所名称 変更前 社団法人 日本自動車販売協会連合会兵庫県支部  
削除年月日 変更後 一般社団法人 日本自動車販売協会連合会兵庫県支部  
変更年月日 平成24年1月4日

### ■事業所の編入(加入)

事業所名称 株式会社モトーレン兵庫  
編入年月日 平成24年4月1日

### ■任意継続被保険者の標準報酬月額

標準報酬月額 340,000円  
標準報酬日額 11,330円  
適用年月日 平成24年4月1日

任意継続被保険者の標準報酬月額は「前年9月末の平均標準報酬月額」または「その方の退職時の標準報酬月額」のいずれか低い方の額が適用されます。ただし、保険料率は98/1000(調整保険料率含む)となります。

# 健康保険料および介護保険料月額表

平成24年3月1日～

標準報酬		標準報酬月額範囲		健康保険料			介護保険料	
等級	月額			事業主	被保険者	計	事業主および被保険者	計
			49.5/1000	48.5/1000	98.0/1000	7/1000	14/1000	
	円	円以上	円	円	円	円	円	
1	58,000	～ 63,000	2,871	2,813	5,684	406	812	
2	68,000	63,000 ～ 73,000	3,366	3,298	6,664	476	952	
3	78,000	73,000 ～ 83,000	3,861	3,783	7,644	546	1,092	
4	88,000	83,000 ～ 93,000	4,356	4,268	8,624	616	1,232	
5	98,000	93,000 ～ 101,000	4,851	4,753	9,604	686	1,372	
6	104,000	101,000 ～ 107,000	5,148	5,044	10,192	728	1,456	
7	110,000	107,000 ～ 114,000	5,445	5,335	10,780	770	1,540	
8	118,000	114,000 ～ 122,000	5,841	5,723	11,564	826	1,652	
9	126,000	122,000 ～ 130,000	6,237	6,111	12,348	882	1,764	
10	134,000	130,000 ～ 138,000	6,633	6,499	13,132	938	1,876	
11	142,000	138,000 ～ 146,000	7,029	6,887	13,916	994	1,988	
12	150,000	146,000 ～ 155,000	7,425	7,275	14,700	1,050	2,100	
13	160,000	155,000 ～ 165,000	7,920	7,760	15,680	1,120	2,240	
14	170,000	165,000 ～ 175,000	8,415	8,245	16,660	1,190	2,380	
15	180,000	175,000 ～ 185,000	8,910	8,730	17,640	1,260	2,520	
16	190,000	185,000 ～ 195,000	9,405	9,215	18,620	1,330	2,660	
17	200,000	195,000 ～ 210,000	9,900	9,700	19,600	1,400	2,800	
18	220,000	210,000 ～ 230,000	10,890	10,670	21,560	1,540	3,080	
19	240,000	230,000 ～ 250,000	11,880	11,640	23,520	1,680	3,360	
20	260,000	250,000 ～ 270,000	12,870	12,610	25,480	1,820	3,640	
21	280,000	270,000 ～ 290,000	13,860	13,580	27,440	1,960	3,920	
22	300,000	290,000 ～ 310,000	14,850	14,550	29,400	2,100	4,200	
23	320,000	310,000 ～ 330,000	15,840	15,520	31,360	2,240	4,480	
24	340,000	330,000 ～ 350,000	16,830	16,490	33,320	2,380	4,760	
25	360,000	350,000 ～ 370,000	17,820	17,460	35,280	2,520	5,040	
26	380,000	370,000 ～ 395,000	18,810	18,430	37,240	2,660	5,320	
27	410,000	395,000 ～ 425,000	20,295	19,885	40,180	2,870	5,740	
28	440,000	425,000 ～ 455,000	21,780	21,340	43,120	3,080	6,160	
29	470,000	455,000 ～ 485,000	23,265	22,795	46,060	3,290	6,580	
30	500,000	485,000 ～ 515,000	24,750	24,250	49,000	3,500	7,000	
31	530,000	515,000 ～ 545,000	26,235	25,705	51,940	3,710	7,420	
32	560,000	545,000 ～ 575,000	27,720	27,160	54,880	3,920	7,840	
33	590,000	575,000 ～ 605,000	29,205	28,615	57,820	4,130	8,260	
34	620,000	605,000 ～ 635,000	30,690	30,070	60,760	4,340	8,680	
35	650,000	635,000 ～ 665,000	32,175	31,525	63,700	4,550	9,100	
36	680,000	665,000 ～ 695,000	33,660	32,980	66,640	4,760	9,520	
37	710,000	695,000 ～ 730,000	35,145	34,435	69,580	4,970	9,940	
38	750,000	730,000 ～ 770,000	37,125	36,375	73,500	5,250	10,500	
39	790,000	770,000 ～ 810,000	39,105	38,315	77,420	5,530	11,060	
40	830,000	810,000 ～ 855,000	41,085	40,255	81,340	5,810	11,620	
41	880,000	855,000 ～ 905,000	43,560	42,680	86,240	6,160	12,320	
42	930,000	905,000 ～ 955,000	46,035	45,105	91,140	6,510	13,020	
43	980,000	955,000 ～ 1,005,000	48,510	47,530	96,040	6,860	13,720	
44	1,030,000	1,005,000 ～ 1,055,000	50,985	49,955	100,940	7,210	14,420	
45	1,090,000	1,055,000 ～ 1,115,000	53,955	52,865	106,820	7,630	15,260	
46	1,150,000	1,115,000 ～ 1,175,000	56,925	55,775	112,700	8,050	16,100	
47	1,210,000	1,175,000 ～	59,895	58,685	118,580	8,470	16,940	

※40歳～64歳の被保険者は、健康保険料と介護保険料が徴収されます。

※65歳以上の被保険者および39歳以下の被保険者は、健康保険料のみ徴収されます。

※賞与にも毎月と同様の保険料が掛かります。標準賞与額(1,000円未満切り捨て)×保険料率