

## 就任のご挨拶



兵庫自動車販売店健康保険組合

理事長 寺尾 毅

被保険者ならびにご家族の皆様方におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。また、日頃から当健康保険組合の事業運営に多大なるご理解、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

このたび、松川前理事長のあとを引き継ぎ、理事長に就任いたしましたので、ご挨拶申し上げます。

健保連が4月に発表しました「平成24年度健保組合予算早期集計の概要」によると、健康保険組合全体で5、782億円の経常赤字になる見込みで、赤字組合の割合は約9割、保険料率を引き上げた組合の割合は約4割で過去最高、高齢者医療制度を支える支援金・納付金の保険料収入に対する割合も46・2%で過去最高となっています。健康保険組合全体が支援金・納付金に圧迫されている危機的な状況が明らかになっています。

また、社会保障・税一体改革8法案について、衆議院で可決しました。これで消費税率の引き上げの方向性が固まり、それに伴い社会保障改革に必要な財源が確保でき、健保連や健康保険組合が主張している前期高齢者への公費投入の前提条件が整いましたが、これからの働きかけが大変重要になります。さらに、短時間労働者に対する被用者保険の適用拡大など、健康保険組合の負担増となる内容も法案に盛り込まれており、これらの動きにも注視する必要があります。

このように健康保険組合にとってかつて経験したことがない厳しい状況ではありますが、当健康保険組合のさらなる発展を期し、職務遂行に鋭意努力いたす所存です。皆様方のより一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

## 退任のご挨拶



兵庫自動車販売店健康保険組合

前理事長 松川 輝義

このたび、理事長を退任いたしました。

昨年8月に就任以来約1年と短い期間ではありましたが、この間、健康保険組合にとって厳しい運営環境のなかでなんとか理事長の職務を全うすることができましたのも、ひとえに事業主ならびに被保険者の皆様のご理解・ご支援の賜物であると心から感謝申し上げます。

社会保障・税一体改革8法案の成立に伴い、今後は、国民会議で高齢者医療制度の見直しなどが議論されることになりましたが、高齢者のみならず現役世代にも過重な負担にならないようにするには公費の投入が必要で、消費税引き上げ分がなんとか高齢者医療制度の負担の見直しに活用されることを願ってやみません。

このような転換期に任務から退くこととなりましたが、これまでに皆様からいただきましたご厚情にお礼申し上げます。また、当健康保険組合の健全な発展をお祈りいたしまして、退任のご挨拶とさせていただきます。

# 特定健診・保健指導の実施率で

## 健保組合が負担する

# 「支援金」の額が変わります

平成20年度に導入された、「特定健診・保健指導」と「後期高齢者医療制度」。

当初より、特定健診・保健指導の実施状況に応じて、健康保険組合等が負担を義務づけられている支援金の額を加算・減算すると決められていましたが、このほどその実施方法が示されました。

## 支援金の加算・減算が平成24年度 の実績をもとによいよ実施へ

特定健診・保健指導は、健診の結果からメタボリックシンドロームやその予備群を洗い出し、特定保健指導を行うことで将来の生活習慣病を未然に防ぐしくみです。40歳以上75歳未満の国民すべてを対象として、健保組合・協会けんぽ・国民健康保険等の保険者へ実施が義務づけられています。そして生活習慣病の削減で医療費を抑制する効果が期待されるため、「特定健診等の実施率、メタボの該当者予備群の減少率」に応じて、各保険者が負担する後期高齢者支援金を±10%の範囲内で加算したり減算したりする」と定められていました。健保組合の財政にとつて、支援金を始めとする高齢者医療制度への負担※は最大の重荷であり、その額が増減されるのは大問題なのです。

支援金の加算・減算は、24年度の特定健診・保健指導の結果をもとに25年度から実施するとされており、このほど厚生労働省の検討会でその具体的な実施方法等が示されました。

※健保組合は高齢者医療制度を財政的に支えるため、後期高齢者支援金・前期高齢者納付金などの負担を強いられています。

## 健診・保健指導、 どくらいも必ず受診しましょーい

加算・減算は、特定健診と特定保健指導の実施率をもとに、図のような方法で行われる予定です。当初は「メタボや予備群の減少率」という成果についても基準とするとされていましたが、今回は見送られました。

これを21年度の特定健診・保健指導の実績にあてはめて試算すると、加算の対象となるのは全国474の保険者で、支援金の加算率は0.23%。一方で支援金が減算されるのは41保険者、減算率では3.7%となっています。当初は最大で10%とされていたことと比べると加算率・減算率は小幅となりましたが、特定健診・保健指導の実施率により、組合財政の大きな負担となっている支援金削減の道が開けました。

健保組合では、今年度も特定健診・保健指導を積極的に実施し、国の目標の達成を目指してまいります。みなさんの健康のため、また支援金削減のためにも、健診受診にご協力ください。

### 加算・減算の基準は……

特定健診実施率

特定保健指導実施率

#### 加算の対象

特定健診実施率 × 特定保健指導実施率

が基準以下の保険者

#### 減算の対象

特定健診実施率 × 特定保健指導実施率

がともに国の目標を達成した保険者

※保険者の規模・震災の被災状況等を勘案して、調整を行います。

### 平成21年度実績値で試算すると…

加算の対象 → 全国474の保険者  
加算率0.23%

減算の対象 → 全国41の保険者  
減算率3.7%

# 平成23年度

# 収支決算のお知らせ

## 納付金の過重な負担が健保財政を圧迫

## 経常収支は4年連続赤字

平成23年度収支決算が、去る7月19日に開催された第99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します。

社会保障・税一体改革8法案は衆議院で可決されましたが、高齢者医療制度の見直しは「国民会議」での議論に先送りされ、先行き不透明な状況が続いています。

一方、健康保険組合の財政状況は平成20年度以降、悪化の一途をたどり、平成23年度には6,000億円超の経常赤字を計上、保険料率も平成23年度以降、毎年600近い健康保険組合が引き上げを余儀なくされている状況です。

### 一般勘定

#### ■収入

組合財政の基礎となる年間平均被保険者数は前年度に比べ減少しましたが、平均標準報酬月額・総標準賞与額が前年度に比べ増加したこと、平成23年度から保険料率を引上げさせていただいたこと等により、主たる収入である保険料は22億9,268万8千円で対前年度比2億1,881万9千円(10.55%)増となりました。

#### ■支出

病气やけがの医療費等として支出した保険給付費

は、みなさまが健康に留意していただきました結果、対

前年度比4.51%減の11億7,472万5千円となり、被保険者一人当たり額についても対前年度比2.87%減の234,476円となりました。

一方、財政悪化の最大要因となっている高齢者医療制度への納付金等の拠出額は、対前年度比1億5,084万9千円(17.42%)増と大幅に増加、10億1,700万9千円となり、保険料収入の44.36%を占める過重な負担となっております。

保険給付と並んで健康保険組合の重要な事業である保健事業には保険料収入の3.24%の7,431万円を支出、特定健診・巡回定期健診、胃・大腸がん検診をはじめ人間ドック・インフルエンザ予防接種・家族健康診査への補助等の疾病予防、保健指導宣伝、体育奨励などの各種事業を実施しました。

#### ■収支状況

以上の結果、収入合計額26億8,043万8千円、支出合計額23億5,744万5千円で、収支差引額(決算残金)は3億2,299万3千円となりましたが、財政



の健全性を示す経常収支差引額では2,477万円の赤字で、保険料率の引上げ等により赤字額は前年度に比べ大幅に減少したものの4年連続の赤字決算となりました。

健康保険組合を取り巻く環境は、今後も厳しい状況が続くものと予想されますが、当健康保険組合といたしましては、より一層効率的・効果的な事業運営に努め、みなさまの健康の保持・増進に向けた各種事業を実施してまいります。

### 介護勘定

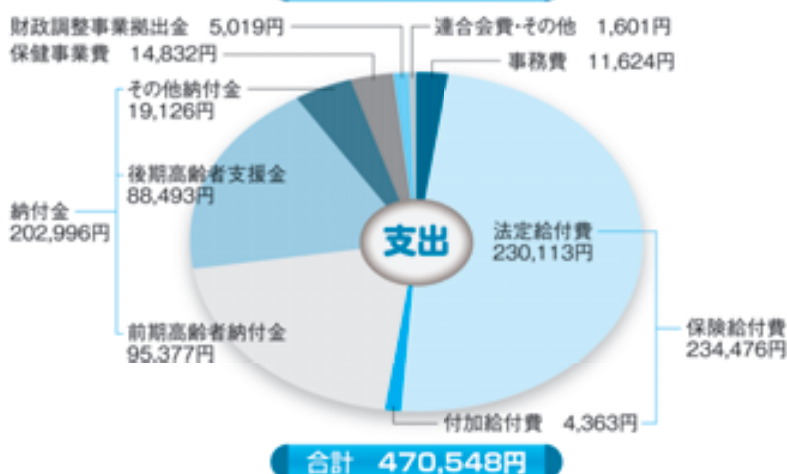
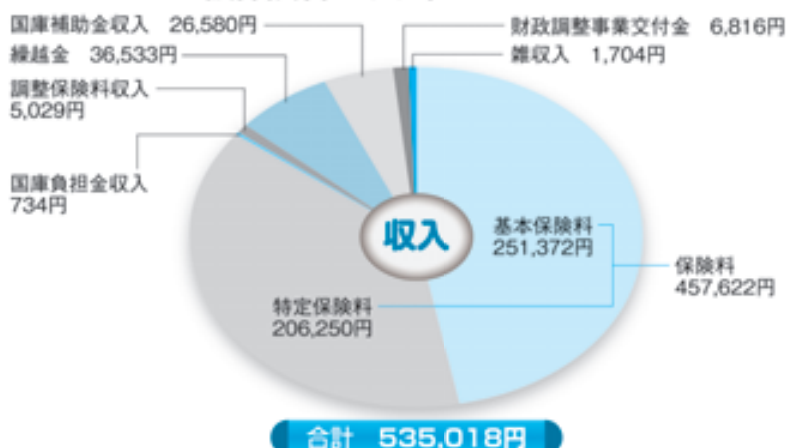
介護保険料の賦課対象となる第2号被保険者数、平均標準報酬月額及び総標準賞与額が前年度に比べ増加したことで、介護保険収入は対前年度比532万4千円(3.19%)増加、一方、介護納付金も対前年度比481万6千円(2.93%)増となりましたが、収支差引残額では、前年度からの繰越金1,819万9千円を含め2,105万4千円となりました。

# 平成23年度 収入支出決算の概要

## 一般勘定

(千円)		
収入	保険料	2,292,688
	〔基本保険料	〔1,259,376
	特定保険料	〔1,033,312
	国庫負担金収入	3,679
	調整保険料収入	25,193
	繰越金	183,030
	国庫補助金収入	133,167
	財政調整事業交付金	34,146
	雑収入	8,535
	合計	2,680,438
支出	事務費	58,238
	保険給付費	1,174,725
	〔法定給付費	〔1,152,864
	付加給付費	〔21,861
	納付金	1,017,009
	〔前期高齢者納付金	〔477,841
	後期高齢者支援金	〔443,347
	その他(退職者給付・老健拠出金等)	〔95,821
	保健事業費	74,310
	財政調整事業拠出金	25,144
連合会費・その他	8,019	
合計	2,357,445	
経常収支差引額	▲24,770千円	

### ● 被保険者 1 人当たりでみると ●



## 介護勘定

(千円)		
収入	介護保険収入	172,027
	繰越金	18,199
	雑収入	120
	合計	190,346

(千円)		
支出	介護納付金	169,237
	介護保険料還付金	55
	合計	169,292

## 決算の基礎数値

- 被保険者数 5,010人  
(男性 4,428人、女性 582人)
- 特定健診受診者数 2,401人  
(被保険者 2,143人、被扶養者 258人)
- 平均標準報酬月額 335,890円  
(男性 349,583円、女性 231,723円)
- 総標準賞与額(年間合計) 4,541,799千円
- 平均年齢 39.82歳  
(男性 40.42歳、女性 35.15歳)
- 被扶養者数 5,859人
- 前期高齢者加入率 1.31%

- 健康保険料率 94%  
(事業主 47.5%、被保険者 46.5%)
- 一般保険料率 92.980%  
(事業主 46.985%、被保険者 45.995%)  
基本保険料率 51.074%  
(事業主 25.809%、被保険者 25.265%)  
特定保険料率 41.906%  
(事業主 21.176%、被保険者 20.730%)
- 調整保険料率 1.02%
- 介護保険の対象となる被保険者数 2,151人
- 介護保険料率 14%  
(事業主 7%、被保険者 7%)

特定健診

ここに注目!

お腹についての内臓脂肪は、メタボリックシンドロームの主因です

# 肥満度の目安「腹囲」を減らすには?

メタボ健診5年目

メタボリックシンドロームは、主に内臓脂肪が蓄積することによって起こります。特定健診では「腹囲」と、身長・体重から判定する「BMI」（体格指数）で、内臓脂肪型の肥満かどうかをチェックします。

糖尿病・脂質異常症・高血圧が起りやすくなる

内臓脂肪型肥満

複数重なることも

動脈硬化が進み命に関わる発作を招くことも

特定健診でチェックするのは

ココ!

この2つの項目をチェック

息を吐き、おへその高さで測ります。



項目	保健指導判定値	わかること
腹囲測定	男性 85cm以上 女性 90cm以上	内臓の周囲に脂肪がついているかどうかを調べる検査。メタボリックシンドロームを判定するための必須項目です。
肥満度・標準体重	BMI 25以上	Body Mass Index (体格指数) は、国際的に広く用いられ、身長と体重から肥満度を判定します。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

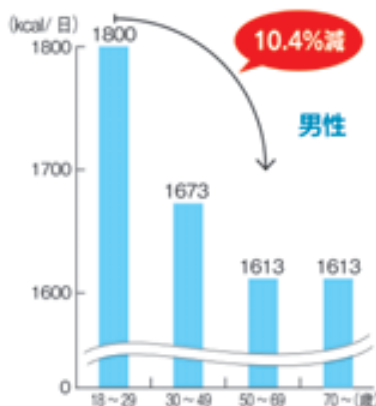
BMI 25以上とは?

身長 180cm	体重 81.0kg以上
170cm	72.3kg以上
160cm	64.0kg以上
150cm	56.3kg以上

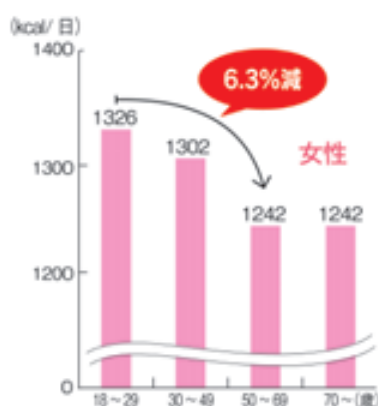
「年とともに太りやすくなる」、それは基礎代謝量が低くなるからです

1日の基礎代謝量

●体重 75kg の男性の場合



●体重 60kg の女性の場合



加齢とともに、生命活動を維持するために必要な基礎代謝量は低くなります。これはエネルギー消費量の大きな筋肉が、加齢とともに減りやすいからです。

20代のころと同じ食事量だと、余分なエネルギーが脂肪になって蓄積し、太りやすくなります。定期的な運動で筋肉量を維持すれば、基礎代謝量を維持でき、太りにくい体を保てます。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2010年版」をもとに作成

※ この計算式では体重が重い人ほど基礎代謝量が多くなるため、あくまで目安です。

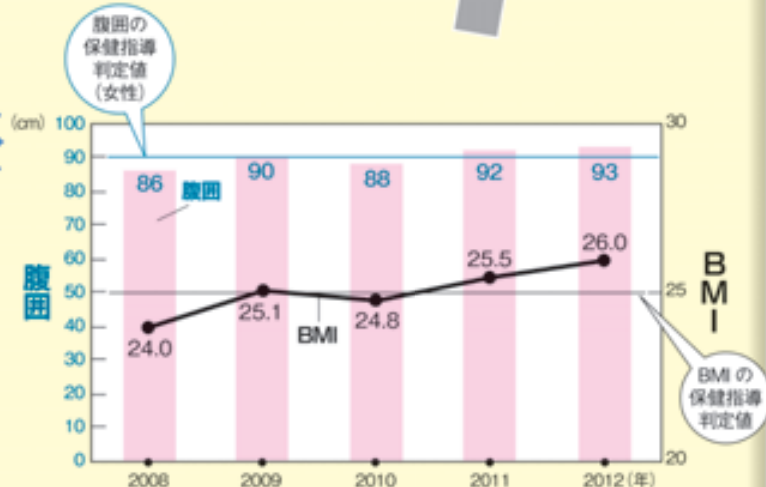
こんな**変化**はありませんか？

ここ5年で  
腹囲は7cm、体重は  
5kgも増えたわ。  
食べる量は変わって  
いないのに…



Aさん(48歳 女性)

少しずつ  
内臓脂肪が  
たまっている  
のかも！

肥満  
対策

## 食事と運動の両面からバランスよく

体重 1 kg = 腹囲 1 cm  
= 約 7000 kcal

1カ月で  
1kg減らす  
には

7000kcal ÷ 30 (日) = 240kcal  
1日 240kcal 食事と運動で減らす

食事だけで体重を減らそうとすると、筋肉量が減り基礎代謝量が低くなるので、太りやすい体になってしまいます。定期的な運動で筋肉量を維持しながら食事も見直し、摂取エネルギーより消費エネルギーを増やすことが肥満対策の基本です。

## 食事 で摂取エネルギーを減らす

たとえば、メニューを見直す ※kcalは目安です。

カツ丼

870kcal



カレーライス

760kcal

110kcal 減

炒飯

700kcal



親子丼

500kcal

200kcal 減

鳥の  
からあげ

400kcal



焼き鳥

250kcal

150kcal 減

野菜サラダ  
(ドレッシング)

130kcal



青菜のおひたし

30kcal

100kcal 減

## 食事 の摂り方のポイント！

- ・脂肪分を減らして、良質のたんぱく質はしっかり筋肉のもとになるたんぱく質は減らしすぎないように
- ・朝食抜き、夜遅い食事はNG  
食事回数を減らしたり、夜遅く食べると太りやすい
- ・よく噛み、早食いはしない  
よく噛み、食事時間を20分以上とるようにすると満腹感を得やすい

## 運動 で消費エネルギーを増やす

続けられる運動を習慣にして、筋肉量をキープ

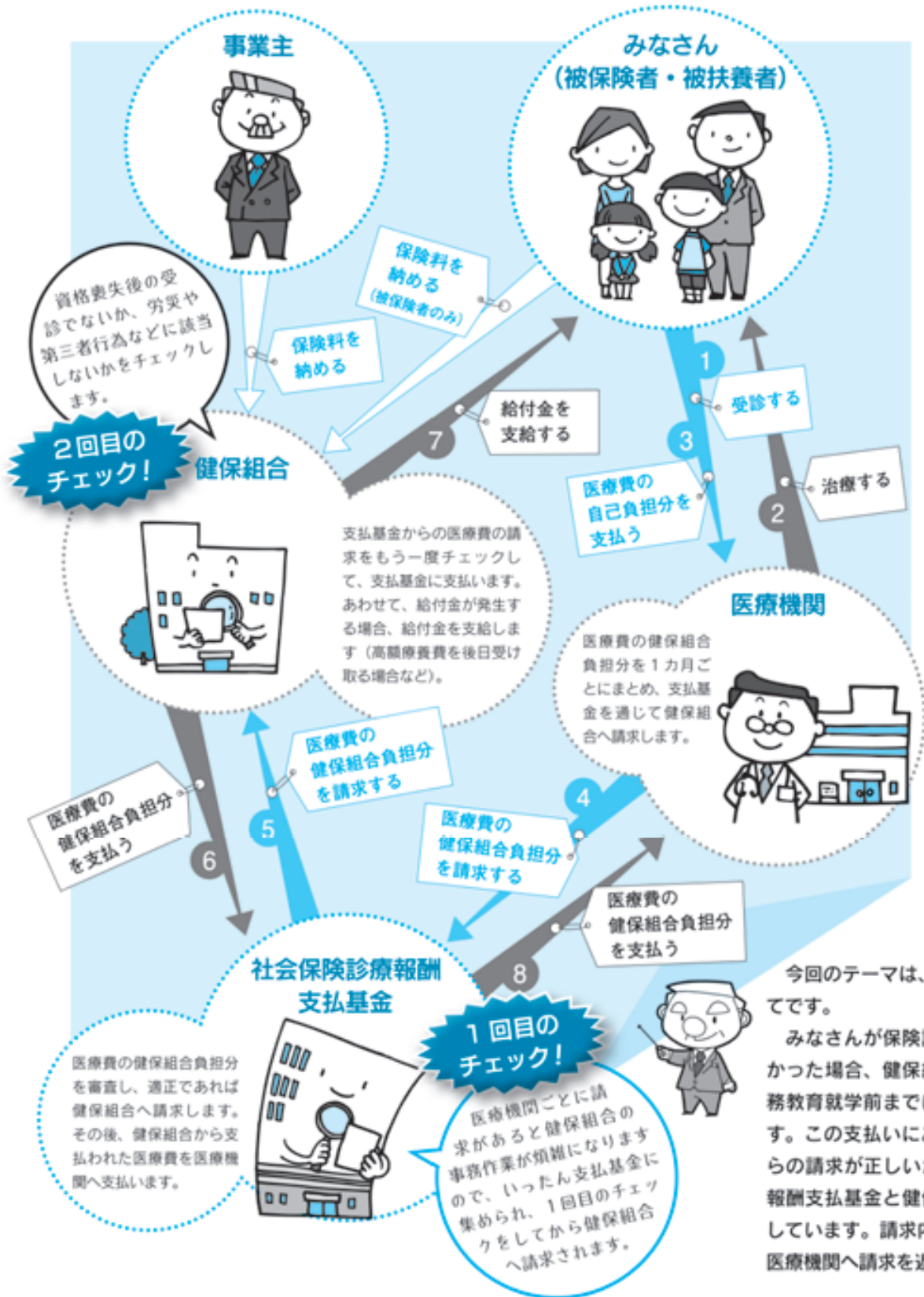
※60kgの人の場合。安静時のエネルギー量を引いたもの。



出典：「エクササイズガイド2006」

# ダブルで チェック されています

## みなさんの医療費は、



今回のテーマは、「医療費の審査」についてです。

みなさんが保険証を使って医療機関にかかった場合、健保組合が医療費の7割(義務教育就学前までは8割)を支払っています。この支払いにあたっては、医療機関からの請求が正しいかどうか、社会保険診療報酬支払基金と健保組合でダブルチェックしています。請求内容に誤りがある場合は、医療機関へ請求を返戻することになります。

### まとめ

みなさんから納めていただいた保険料は大切なものです。この保険料が誤って使われないよう、社会保険診療報酬支払基金と健保組合とで医療機関からの請求をよく確認して、医療費を支払っています(この確認作業に時間がかかるため、給付金の支給は診療月の約3カ月後となります)。

### 医療費は増加傾向にあります

健保組合はその年度に見込まれるみなさんの医療費を予測して予算を編成しています。みなさんの受診傾向、診療報酬改定の影響などを考慮して予算を確保していますので、急に財源が足りなくなることはありませんが、高齢化の進展や医療技術の進歩により医療費は増加傾向にあります。

将来の医療費抑制のため、健康の維持・増進に取り組んでください。

熱中症に負けない！

## 水分補給で健康的な夏

今年の夏も電力不足が懸念され、屋内外での熱中症が心配されます。熱中症対策といえば、やはり水分補給が第一。とはいえ、大量の水を一気に飲み干せばいい……というわけではありません。正しい水分補給の仕方を知って、暑い夏を乗り切りましょう。



## 1日約1.2ℓの飲料水をこまめに摂取

成人の体の約60%は水分でできています。水は体内を巡回して、血液や細胞に栄養素や酸素を運ぶほか、老廃物の排泄、体温の調節など、重要な働きをしています。

夏の暑さやスポーツで汗をかき、体重の約2%の水分が失われると、のどの渇きを感じると同時に体は脱水状態となります。放っておくと熱中症へと進行し、頭痛やめまい、嘔吐、意識障害を起こすこともありま

## 人体における1日の水分バランス



のリスクも高めます。成人は1日に平均2.5ℓの水を、尿や汗、呼吸などで体外に排出しています。体内の水分バランスを保つ

## 正しい水分補給の Point

## のどが渇く前に

## 1回 200ml程度の水をこまめに摂る

一度に大量の水をがぶ飲みすると、胃液が薄まり、消化不良の原因に。小さめのコップ1杯程度の水を、1日に朝・昼・晩の食事(計3回)+3~4回以上に分けて摂取。

## 起床後、就寝前、

## 入浴前後は必ず水分を摂取する

就寝中や入浴中は汗をかいて水分が不足し、血液の循環が悪くなる。のどの渇きを感じなくても、就寝や入浴の前後は水を飲むように心がけよう。

## スポーツなどでたくさん汗をかいたときは、水分+塩分・糖分も補給する

汗は水分とともに塩分も排出し、また、長時間の運動はエネルギー源(糖分)も減少させるため、塩分と糖分を含むスポーツドリンクがおすすめ。

## ジュースやコーヒー、アルコール類は水分補給にカウントできない

ジュースなどの甘い飲みものは、糖度が高く吸収が悪い。また、カフェインの多いコーヒーやアルコール類は、利尿作用があるため水分補給には向かない。

ためには、同量の水を補給しなければなりません。2.5ℓのうち約1.3ℓは食事と体内での代謝から得られるため、残り約1.2ℓ分を飲料水で摂る必要があります。特に、炎天下や蒸し暑い室内、スポーツをしているときなどは大量の汗をかくため、その分だけ多くの水分補給が不可欠です。熱中症を回避するためにも、正しい水分補給を心がけましょう。

## 夏のめまいや立ちくらみの予防も

## 水分補給が大事！

長時間立ち続けたり、急に立ち上がったとき、めまいや立ちくらみがする状態を「脳貧血」といいます。脳への血液の流れが一時的に不十分になることで発症し、夏によくみられます。

そんなときには、コップ2杯の水を飲むと脳貧血を起こしにくいという米国での研究結果もあります。日頃からこまめに水分を補給して、めまいや立ちくらみを防ぎましょう。





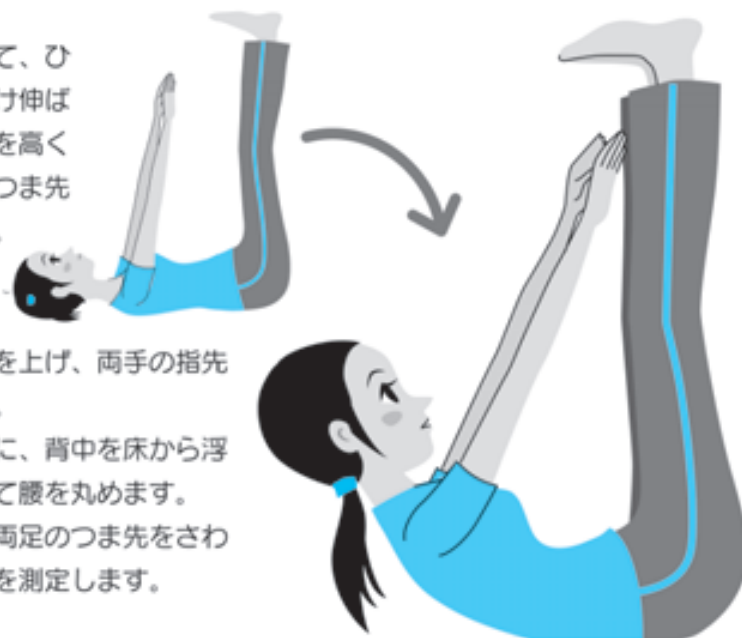


# 指先がどこまで届きますか 〈腹筋力測定〉

指導 ■ インストラクションズ代表・健康運動指導士 清水 忍

## ■測定方法

- ①あおむけに寝て、ひざをできるだけ伸ばしたまま両足を高く上げ、両足のつま先をそろえます。
- ②そのまま両手を上げ、両手の指先をそろえます。
- ③反動を使わずに、背中を床から浮かすようにして腰を丸めます。
- ④両手の指先で両足のつま先をさわれるかどうかを測定します。



腹筋の力が弱まると姿勢が悪くなります。腹筋には、骨盤の下部を引き上げて、骨盤が前傾しすぎないようにする働きがあります。腹筋がしっかりと働かず、骨盤が前傾する「反り腰」になりやすくなり、この反り腰が腰痛の原因となる可能性が高いのです。腹筋を鍛えて腰痛を予防、改善しましょう。

## ■測定評価

●背中が床からほとんど浮かない	➡ 体力年齢 60 歳以上	☆☆
●ひざとつま先の間をさわれる	➡ 体力年齢 40 ~ 50 歳台	☆☆☆
●つま先をさわれるが、反動がついてしまう	➡ 体力年齢 20 ~ 30 歳台	☆☆☆☆
●反動をつけずにつま先をさわれる	➡ 体力年齢 スポーツマンレベル	☆☆☆☆☆

## 改善エクササイズ

腹筋力向上のトレーニングの代表は「クランチ」。その正しい方法をご紹介します。



ひざは 90 度

- ①あおむけに寝て、いすの上に両方のかかとを乗せます。
- ②ひざが 90 度に曲がるくらいの位置に、寝る位置を調整します。
- ③両腕を胸の前でクロスさせ、指先で肩に軽くふれます。
- ④反動をつけずに、2秒かけて腰をできる限り丸めるようにして背中を床から浮かし、その後2秒かけてゆっくりと背中を降ろします。
- ⑤背中は床まで降ろしきらずに、少しだけ浮かしておくようにしましょう。

頭を前に突っ込みすぎない

- この動作を連続で 15 回繰り返し、30 秒ほど休憩して 3 セット繰り返します。動作中の呼吸は、背中を浮かすときに吐き、降ろすときに吸いましょう。また、頭が前に突っ込みすぎると首を痛めやすいので、視線は前方斜め上を見るようにして、頭を少し後ろに残しておくようなイメージで行いましょう。

腰を丸めるように意識

- 腹筋のトレーニングは毎日行って構いませんが、体調次第で休むようにしましょう。無理をしないで3カ月ほど継続すると効果を感じられるでしょう。

# トマト



「リコピン」の  
抗酸化力は最強です

トマトの赤い色素成分「リコピン」には強力な抗酸化作用があり、同じく抗酸化作用をもつビタミンEの100倍、βカロテンの2倍といわれています。体内にできた活性酸素は、細胞を傷つけて老化やがんを招く原因になります。この活性酸素を除去する力が強いのがリコピンなのです。

さらに、リコピンにはがん細胞の成長を抑える働きがあることもわかってきました。このほか、トマトに含まれる「ケルセチン」には毛細血管を強くし動脈硬化を予

防する作用があり、香り成分「ピラジジン」には、血液をサラサラにする効果があります。

健康に長生きするために、トマトをたっぷり摂りましょう。

**赤い色が濃いトマトを選んで**

旬の時期のトマトは、冬場のトマトよりリコピン含有量が多いといわれています。リコピンは色の濃い部分にたっぷり含まれているため、できるだけ赤い色が濃いものを選びましょう。

また、リコピンは熱に強く、油に溶けやすい性質をもっています。缶詰のホールトマトやトマトペーストなども上手に使って、食卓に赤い料理を増やしましょう。

今日から  
始めてみよう！

リコピンの吸収がアップ！



トマト+オリーブオイルで  
トマトソース



トマト+野菜で  
トマトスープ

朝食におすすめ！

## Health Information



INFORMATION

話題の健康情報



# 5つの健康習慣で、がんのリスクが低下

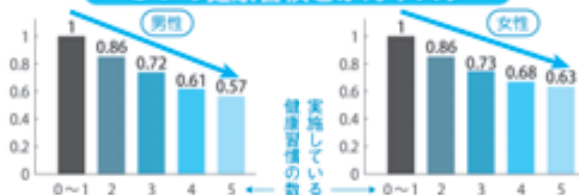
国立がん研究センターは、5つの生活習慣（たばこ・飲酒・食事・身体活動・肥満度）とがん発生率との関連性を調べました。45～74歳の約8万人の日本人を約10年間追跡調査したもので、実践している健康習慣の数が多いほど、がんのリスクが低くなることが明らかになっています。

### 5つの健康習慣とは

今回の研究では、がん予防の鍵とされる以下の5つの健康習慣が用いられました。

- ① **たばこを吸わない**
- ② **節酒**（エタノール換算で週150g未満）  
日本酒1合は23g、毎日飲むと週161g
- ③ **塩蔵品を控える**（1日0.67g未満）  
たらこ1/4歳を月1回で1日約0.67g
- ④ **活発な身体活動**  
（男性37.5メッツ・時/日以上、  
女性31.9メッツ・時/日以上）  
活発な身体活動をする社員の活動量は37.5メッツ・時/日、  
典型的な主婦の活動は31.4メッツ・時/日
- ⑤ **適正なBMI**（男性21～27、女性19～25）

5つの健康習慣とがんリスク



**健康習慣が1つ増えると、  
がんのリスクは男性14%減・女性9%減**

5つの健康習慣のうち0または1つしか実践していないグループを基準にすると、2つ、3つ、4つ、5つ実践しているグループのがんリスクは直線的に低下しています。平均すると、1つ健康習慣を実践することにより、がんのリスクは男性で14%、女性で9%低下します。

1つでも健康習慣を実践すれば、がんのリスクは確実に低下します。ご自身の生活習慣を見直してみましょう。

# 平成24年度夏期体育奨励事業 プール・海の家のご案内

被保険者とご家族のみなさまの夏期における健康づくり、体力づくりを支援するため、本年も下記のとおり各施設と利用契約を結んでおりますので、おおいにご利用いただきますようご案内いたします。

施設利用の際には当健康保険組合が発行する「入場整理券」が必要となりますので、ご希望の方は一部負担金を添え、所属事業所の健保事務担当者を通じてお申し込みください。被保険者による直接申し込みはできません。

※「入場整理券」の枚数には制限がございますので先着順とさせていただきます。

※一部負担金については利用の有無にかかわらずお返しできませんのでご承知おきください。

※グリーンピア三木の横山温泉については年間を通じて割引契約を結んでおりますので、割引券をご希望の方は所属事業所の健保事務担当者にお申し出ください。

## 夏期体育奨励事業契約施設一覧表

施設名	所在地	営業期間等	営業時間	料金区分その他	一部負担金
グリーンピア三木	三木市細川町横山894-60	6月30日(土)～9月2日(日) 期間中無休 ※入園料無料駐車場含む	10:00～17:00 (受付は16:00まで)	おとな(中学生以上) こども(4歳～小学生)	500円 300円
デカトスプール	神戸市東灘区向洋町中9-1	7月7日(土)・8日(日)(プレオープン) 7月14日(土)～9月9日(日) 期間中無休 ※駐車場600円/1日 ※荒天時休園あり	7・8月 10:00～18:00 (受付は17:00まで) プレオープン9月 10:00～17:00 (受付は16:00まで)	おとな 中学生～高校生 小学生 幼児(4歳～小学生未満) 3歳以下	700円 500円 400円 200円 無料
姫路市民プール	姫路市西延末(手柄山遊園内)	7月7日(土)～9月2日(日) 期間中無休	9:30～18:00	おとな(中学生以上) こども(4歳～小学生)	500円 300円
姫路セントラルパーク	姫路市豊富町神谷1436-1	7月14日(土)～9月2日(日) 遊園地ナイター営業日 10:00～20:30 7月21日(土) 28日(土) 29日(日) 8月4日(土) 5日(日) 11日(土) 12日(日) 13日(月) 14日(火) 18日(土) 19日(日) 25日(土) 26日(日) 9月1日(土)	サファリパーク、遊園地 10:00～18:00 アクエリア(プール) 9:30～17:30 最終受付は閉園1時間前まで	おとな(中学生以上) こども(小学生) 幼児(3歳～小学生未満) ※利用できる施設 遊園地、サファリ、プール ※サファリ自歩が1台は入園料込み ※駐車場1,000円/1日	1,400円 800円 400円
リン鳩尾浜 (屋内屋外プール、リラクゼーションバス)	西宮市鳩尾浜3-13	7月1日(日)～9月2日(日) ※休館日:7月4日(水)・7月11日(水)	10:00～22:00 (受付は21:00まで)	おとな(高校生以上) 中学生 こども(3歳～小学生)	800円 600円 400円
かもめ(海の家)	たつの市御津町新舞子海岸	6月30日(土)～8月31日(金) 期間中無休	9:00～17:00	おとな(中学生以上) こども(4歳～小学生) ※入場整理券利用の場合、 4歳未満の同伴者は無料	400円 200円
竹野浜茶店(竹野浜海水浴場 海の家) 小林・山本支店・ロボタン・大ちゃんか こしま亭・たまりば・みつば・日の出屋・ あおやま 以上9施設	豊岡市竹野町竹野 竹野浜海水浴場	7月10日(火)～8月17日(金) 期間中無休	各休憩所によって営業時間 が異なりますので、利用され る休憩所でご確認ください。	おとな(中学生以上) こども(小学生) 幼児(3歳以上)	400円 300円 100円

## 公告

### ■事業所の新規適用(加入)

事業所名称 NPHホールディングス株式会社  
適用年月日 平成24年4月1日

### ■事業所の削除

事業所名称 UDTラックスジャパン株式会社  
削除年月日 平成24年4月1日

### ■事業所の名称変更

事業所名称 変更前 兵庫県自動車整備振興会  
変更後 一般社団法人 兵庫県自動車整備振興会

変更年月日 平成24年4月1日

事業所名称 変更前 日本自動車査定協会兵庫県支部

変更後 一般財団法人 日本自動車査定協会兵庫県支部  
変更年月日 平成24年4月1日

## 有和荘告知板

### 有和荘休館日

平成24年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)	26日(水)	27日(木)	13日(木)
10月	10日(水)	11日(木)	23日(火)	24日(水)	25日(木)
11月	14日(水)	15日(木)	28日(水)	29日(木)	
12月	5日(水)	6日(木)	18日(火)	19日(水)	20日(木)

ご家族お揃いで心からのご休息を  
ご利用お待ちしております。