

健康生活、はじめませんか？

10月は健康強調月間です

10月は健康保険組合連合会および健康保険組合が定めた健康強調月間です。

この行事は健康づくりに関する各種事業を通じて、被保険者とそのご家族の皆さんの

健康の保持・増進を図るとともに、人々が自らの健康についての関心を高め、

健康で明るい職場と家庭をつくりあげることがを目的に毎年実施されているもので、今年で47回目となります。

食事

「食生活もバランスが大切ね」

BALANCE



運動

「毎日あと30分歩いてみよう」



「あなたの健康、見つめる1カ月」

—健康寿命をのばそう—



「たまには思いっきり休もう」

メンタルヘルス



「昔から意志は固い方なんだ」

禁煙

「社会保障・税一体改革関連法案」が成立しました

社会保障・税一体改革の関連法案が8月10日、参議院で可決・成立しました。一体改革は、医療保険・年金等、今後の社会保障制度のあり方の策定とそのため安定財源の確保、そして国の財政健全化を目的としたものです。政府の方針が示された昨年以來、さまざまな議論が進んできましたが、今回ようやく法律としてまとまりました。

❀ 一体改革関連法案、その中身は

今回成立した一体改革関連8法案は、社会保障制度改革推進法案をベースとして、社会保障の安定的な財源を確保するための消費税率の段階的引き上げ法案、年金、子育てなど各分野の改革法案からなっています。6月の法

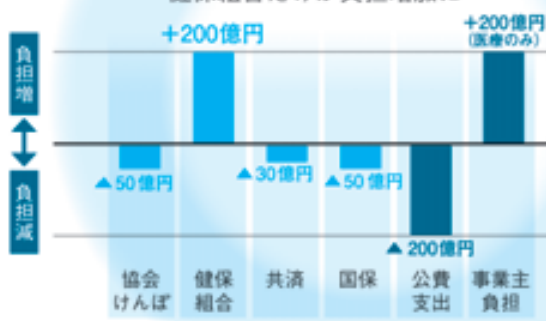
案の衆議院通過後も消費税率問題を中心に議論はやまず、一時は成立が危ぶまれましたが、最終的に民主・自民・公明の3党の賛成で可決されました。とくに健保組合に關連の深い部分としては、「短時間労働者（パートなど）への健康保険・厚生年金の適用拡大」が盛り込まれました。一方で、一体改革の大綱では改革の大きな柱とされていた「最低保障年金の導入」「後期高齢者医療制度の廃止」などは見送られています。

❀ 健保組合にとってはさらなる財政悪化の心配も

ただし今回の「改革」が健保組合の財政改善につながるかは疑問が残ります。現在の高齢者医療制度が導入された平成20年度以降、健保組合の財政は悪化の一途をたどっています。その大きな原因が、高齢者医療制度への納付金です。



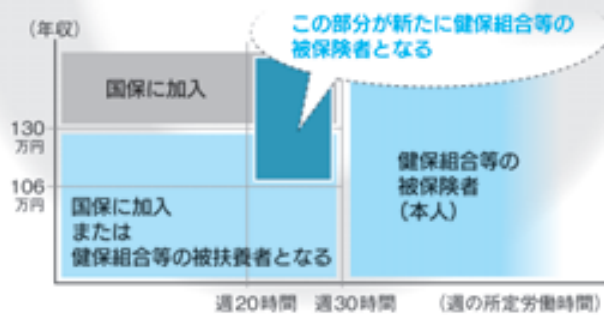
●適用拡大による財政的な影響
～健保組合だけが負担増加に



(厚生労働省の試算より。財政影響は平成27年度ベース)

「短時間労働者への健康保険等の適用拡大」とは？

健康保険や厚生年金の加入事業所で働いている人でも、アルバイトやパートタイムなどの「短時間労働者」の多くは、被保険者となっていません（健保組合等の被扶養者となるか国保へ加入）。現在は被保険者の要件として、「週所定労働時間が30時間以上（年収は不問）」とされています。今回の改正では、この短時間労働者の加入要件を、「従業員が501人以上の企業に1年以上勤務する、週所定労働時間20時間以上・年収106万円以上の人」へ拡大することをめざしています（平成28年10月から）。この改正により、新たに約25万人が健康保険・厚生年金の適用を受けると見込まれています。



また、社会保障制度改革推進法案では「社会保障制度改革国民会議」の設置を定めており、残された懸案は今後、この国民会議で検討が進められることとなります。

今回成立した一体改革関連8法案には、そうした主張はまったく反映されていません。それどころか短時間労働者への適用拡大は、短時間労働者が多く働く業界の健保組合にとって、医療費・納付金を増加させる要因となり、さらなる財政悪化が懸念される状況な

のです。現状でも、全国の健保組合の9割が経常赤字を計上する危機的な状況（平成24年度予算）であり、さらに負担増を強いる今回の「改革」は看過できません。健保組合・健保連では今後も財政的支援を求めてまいります。

忙しい人「忘れず」...

今年も受けよう！

インフルエンザ予防接種

「忙しくて時間がない」「去年受けたから、今年は大丈夫」などと言って、インフルエンザの予防接種を受けない人はいませんか。ワクチンの効果は、そうは長続きしません。健診同様、毎年受けましょう。



インフルエンザワクチンの予防効果は、接種した2週間後から5カ月程度と考えられています。また、インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異するため、昨年A型にかかって免疫がある人でも、再び別のA型にかかることがあります。このため、毎年予防接種を受けることがすすめられるのです。

ワクチンを接種すると、インフルエンザの発症を予防し、もしかかってしまった場合でも、肺炎などの合併症が重症化するのを防ぐことができます。しかし近年、タミフルやリレンザなどの抗インフルエンザ薬が出回るようになったことで、インフルエンザにかかったらこれらの薬をのめばいい...と、誤って予防接種を受けない人もみられます。

インフルエンザは肺炎や脳症を併発し、死に至ることもある怖い病気

インフルエンザ予防接種の時期とワクチンの効果



です。その一番の予防法は予防接種。忙しさを理由に予防接種を受ける時間を惜しみ、大事なときにイン

フルエンザで長期間休む...なんてはめに陥らないよう、毎年早めに受けましょう。

油断は禁物！ パンデミック(世界的大流行)

3シーズン前に世界的に大流行したブタ由来の新型インフルエンザは、その後終息しています。しかし、高病原性鳥インフルエンザはアジア周辺諸国での人への感染も報告されており、油断は禁物です。流行地では、生きた鳥類のいる施設や市場に立ち寄り、接触するのは避けましょう。

2012年度のインフルエンザワクチン

日本における2012年度のインフルエンザワクチンには、次の3種類(A型2種、B型1種)の抗原が含まれます。今シーズンも1本のワクチン接種で済みます。

- A型** A/カリフォルニア/7/2009 (H1N1) pdm09 昨年度と同じです
※ 3シーズン前の「新型インフルエンザ」と呼ばれたブタインフルエンザ(H1N1)です。
- A/ビクトリア/361/2011 (H3N2) 昨年度とは違っています
- B型** B/ウイスコンシン/01/2010 (山形系統)

インフルエンザ予防接種の 費用補助事業のご案内

インフルエンザ予防接種補助金請求書

請求者氏名
〒
住所
電話番号
Eメール

申請年度
申請月

氏名	性別	年齢	接種回数	接種年月日	接種種別	接種費用	補助金額
氏名	性別	年齢	接種回数	接種年月日	接種種別	接種費用	補助金額
氏名	性別	年齢	接種回数	接種年月日	接種種別	接種費用	補助金額
氏名	性別	年齢	接種回数	接種年月日	接種種別	接種費用	補助金額
氏名	性別	年齢	接種回数	接種年月日	接種種別	接種費用	補助金額

請求者印
申請者印
申請者印
申請者印

健康保険組合 事務課

インフルエンザ予防接種補助金請求書(見本)

当健康保険組合では、本年度もインフルエンザ予防接種費用の補助事業を実施いたしますので、毎年接種されている方はもちろん、これまで接種されたことのない方も、これを機会に予防接種を受け、インフルエンザの予防と重症化の防止を心がけていただきますとともに、補助事業をぜひご利用くださいますようご案内いたします。

■対象者 被保険者および被扶養者

■実施期間 平成24年10月1日～平成25年1月31日

■補助金額 実施期間内に1人1回、2,000円を限度とします。

ただし、予防接種費用(自己負担)が補助限度額に満たない場合は、実際に要した費用までとします。

(注)予防接種が2回接種法の場合も2回接種で1セットのため、補助は1回とします。

■請求方法および支払い方法

「インフルエンザ予防接種補助金請求書」に領収書(原本)を添えて、提出してください。

・領収書は、予防接種を受けた方の氏名、接種年月日、インフルエンザ予防接種である旨の記載があるものとします。

・請求用紙は、当組合にご連絡いただければ送付いたします。または、事業所の担当者からもらってください。健康保険組合のホームページからもプリントアウトできます。

・補助金の支払いは、口座振り込み希望の場合は、被保険者の個人口座にお振り込みいたします。事業主に受取委任された場合は、事業所を通じてお支払いいたします。

■請求期限

平成25年2月28日(木)まで

■お問い合わせは

当組合総務課

☎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 ご利用ください

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



健康保険制度や健康づくりなど、健康に関するさまざまな情報を掲載しています。被保険者だけでなく、ご家族も自由に閲覧できますので、みなさままでおおいにご利用ください。

特定健診

ここに注目!

静かに進行する

高血糖

を放置しない

メタボ健診5年目

糖尿病になるとさまざまな重篤な合併症が心配です。

健診結果で血糖値が高めでも、すぐに糖尿病になるわけではありません。しかし、自覚症状がありませんので、放置しがちです。血糖値が高い状態が続くと、糖尿病につながりやすく、重症化すると深刻な合併症を招きます。特定健診で高めの数値がでたら、生活習慣の改善を行いましょ。

血管などがダメージを受ける

糖尿病*と診断される

特定健診で血糖値が判定値を超え

合併症の発症や動脈硬化が進む

*糖尿病の診断基準は、メタボリックシンドローム判定値、特定健診の保健指導判定値とは異なります。

特定健診でチェックするのは



この2つの項目をチェック

どちらかひとつ検査すればよいことになっています

項目	保健指導判定値	わかること
空腹時血糖	100 mg / dL以上	血液に含まれるブドウ糖=血糖量をチェックします。 ※メタボリックシンドロームの判定値は空腹時血糖 110mg/dL以上。
ヘモグロビンA1c	5.2% (JDS 値)以上	過去1~3カ月の平均血糖値がわかります。

どうして高血糖になるの?

食事により血液中に増加したブドウ糖は、すい臓から分泌されるインスリンなどのホルモンの働きにより一定量に保たれています。メタボリックシンドロームになると、脂肪細胞から分泌される生理活性物質のためにインスリンの働きが低下し、高血糖になりやすくなります。

ヘモグロビンA1cの数値は、日本独自のJDS値と国際的なNGSP値の2つがあります。特定健診・保健指導では当面、従来どおりJDS値を用いますが、実際の治療現場ではNGSP値を用いることになっています。NGSP値のほうが0.4%高くなります。

この2つの項目も要チェック

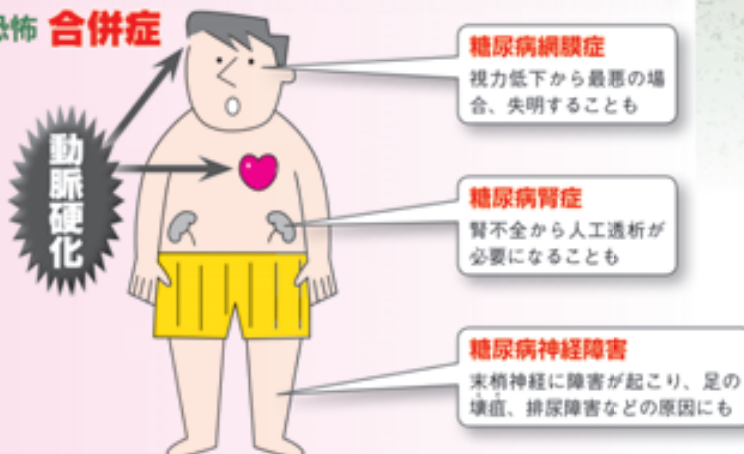
項目	正常値	わかること
尿糖	陰性 (-)	血液中のブドウ糖が尿中に漏れ出していないかを検査。糖尿病などで血糖値が高くなると腎臓での糖の処理能力を超えて、尿中に糖が出ます。
尿たんぱく	陰性 (-)	腎臓や尿路に障害があると尿中にたんぱく質が出ます(激しい運動後に出ることもある)。糖尿病の人で尿たんぱくが陽性の場合、「糖尿病腎症」の可能性がります。

高血糖を放置するとどうなる?

糖尿病の恐怖 合併症

血糖値が高い状態が長く続くと全身の血管が傷ついたり、神経に障害が起こったりしてさまざまな合併症を発症します。細い血管がダメージを受けて起こる「糖尿病網膜症」「糖尿病腎症」「糖尿病神経障害」が三大合併症といわれています。

また、糖尿病により太い動脈に障害が起こると「動脈硬化」になり、進行すると、脳梗塞や心筋梗塞の原因になります。



糖尿病網膜症

視力低下から最悪の場合、失明することも

糖尿病腎症

腎不全から人工透析が必要になることも

糖尿病神経障害

末梢神経に障害が起こり、足の壊疽、排尿障害などの原因にも

Aさんの

健診
結果

こんな**変化**はありませんか？

8年前から
血糖値が高めです。
でも、症状がないから、
生活習慣は変えて
いません。



Aさん(50歳 男性)



全身の血管
が傷ついて
いるかも！

血糖値を **コントロールするには**

食生活の見直しと運動を習慣に

① 食事は適正なエネルギー量に抑える

▼自分の適正摂取エネルギー量を計算してみましょう

$$\begin{array}{|l|} \hline \text{1日の} \\ \text{適正摂取} \\ \text{エネルギー} \\ \text{量の目安} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|l|} \hline \text{標準体重} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|l|} \hline \text{生活強度} \\ \hline \end{array}$$

$$= \begin{array}{|l|} \hline \text{身長(m)}^2 \\ \times \\ 22 \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|l|} \hline \text{デスクワーク中心} \dots\dots 25 \sim 30 \text{ kcal} \\ \text{立ち仕事中心} \dots\dots\dots 31 \sim 35 \text{ kcal} \\ \hline \end{array}$$

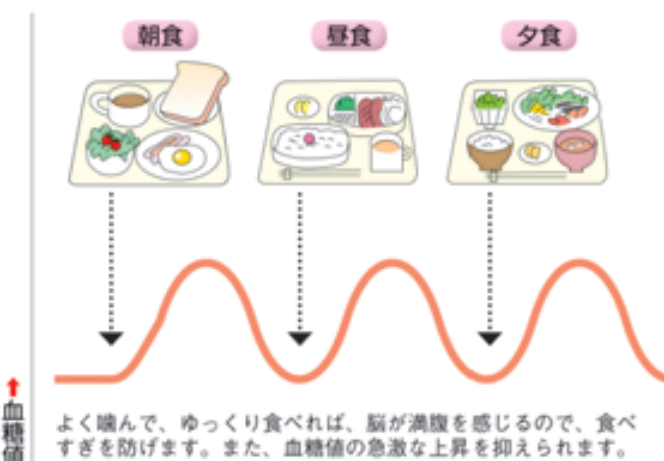
例 身長 170 cmのデスクワークの人の場合 … 1,590 ~ 1,907 kcal

体脂肪が増えると、インスリンの効きが悪くなる「インスリン抵抗性」が現れやすくなるので、過食は禁物です。

② 1日3回規則正しく食べる

血糖値を安定させるためには、食事の時間と量をできるだけ一定にすることが大切です。

食事回数を減らすと、食後に急激に血糖値が上昇しやすくなります。1日3回、きちんと食事をとりましょう。



③ 栄養バランスをとる

食事で適正なエネルギー量、栄養素を満たすには、いろいろな食品をとることが必要です。

そのためには、食事量、食事内容をチェックすることが大切です。

① 食事量の目安、カロリー感覚を身につける

できれば食品を計量し、カロリーをチェックして、食事量の目安をつかめるようにする

② 食事記録をつける

偏食していないか、栄養バランスはとれているかをチェック

○積極的にとりたいものは？



野菜(根菜)、きのこ類など食物繊維を多く含む食材は糖の吸収を遅らせ、血糖値の急な上昇を防ぎます。

×減らしたいものは？



砂糖をたくさん使った菓子類は血糖値を上げやすく、脂肪の多い肉や油を使う料理は高カロリーになりやすいので注意！

④ 軽い運動を習慣に

運動することでインスリンの効きがよくなります。メタボリックシンドロームの改善、筋力・心肺機能の向上、ストレス解消の効果もあります。

血糖値を下げるには、1回15～30分の運動を1日2回、できれば食後1時間くらいして血糖値が上昇し、インスリンの分泌がピークを迎える頃に行うとよいでしょう。軽く汗をかく程度の有酸素運動(ウォーキングなど)がおすすめです。糖尿病の人は、必ず医師のメディカルチェックを受けてから行うようにしましょう。



40歳以上の被扶養者のみなさまへ

特定健診を受けられましたか

特定健診がスタートとして5年目となりますが、被扶養者のみなさまの受診率は約20%とまだまだ低いのが現状です。40歳以上の被扶養者のみなさまには、ご自宅に「特定健診受診券」と特定健診を行っている健診機関・医療機関等のリストをお届けしておりますので、まだ受診されていない方は、ぜひ、健康保険組合が契約している最寄りの特定健診実施機関（健診機関・医療機関等）で受診されるようお勧めします。

■対象者

40歳以上の被扶養者（平成24年度中に40歳になられる方を含む）

なお、40歳以上の被保険者の方については、事業所巡回健診にて実施済みです。

※事業所巡回健診を受けることができなかった40歳以上の被保険者の方で、最寄りの契約特定健診実施機関で特定健診の受診を希望される方は、当健康保険組合までご連絡ください。「特定健診受診券」を発行いたします。

■受診券の有効期限

平成25年2月28日（木）まで

■受診時の注意点

特定健診を受診される際には、次の点にご注意ください。

- ・健診機関によっては予約が必要な場合がありますので、必ず事前に健診機関にご確認ください。
- ・受診の際には健康保険証を提示し、「特定健診受診券」を提出してください。

冬期体育奨励事業

アイススケートのご案内

被保険者とご家族のみなさまの冬期における健康づくり・体力づくりを応援するため、本年も下記の施設とアイススケート場の利用契約を結んでおりますので、おおいにご利用いただけますようご案内いたします。

契約施設をご利用の際には、当健康保険組合が発行する「滑走整理券」（利用券）が必要となりますので、ご希望の方は一部負担金を添えて、所属事業所の健保事務担当者

様を通じてお申し込みください。被保険者からの直接申し込みはお受けできません。

※「滑走整理券」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。

施設名	所在地	営業期間	営業時間	一部負担金
「神戸市立ポートアイランドスポーツセンター」アイススケートリンク TEL (078) 302-1031	神戸市中央区港島中町6丁目12番1号 ・阪神高速、京橋ランプより車で5分 ・「三宮」よりポートライナーで10分「市民広場駅」下車すぐ	平成24年11月4日（日）～平成25年3月31日（日） （定休日） 毎週水曜日（祝日、冬休み・春休み期間は営業） 12月30日・31日・1月1日 （注）大会等で利用できない日、または時間があります。	平日・土・日・祝 10:00～19:00 （滑走は、18:45まで） 12月28日・29日 1月2日・3日・4日 9:30～17:15 （滑走は、17:00まで）	おとな（高校生以上） 600円 （同伴の未就学児童の子ども1名が無料） 子ども（中学生以下） 300円 親子 800円 （高校生以上1名と小・中学生1名のペアとする） ・貸靴料400円別途必要
「グリーンピア三木」アイススケート場（入園料無料） TEL (0794) 83-5211	三木市細川町横山894-60	平成24年12月15日（土）～平成25年3月3日（日） （休園日） 平成25年1月21日（月）～25日（金）	10:00～17:00 （受付は、16:00まで）	おとな（中学生以上） 500円 子ども（満4歳～小学生まで） 300円 日曜・祝日・平日・正月料金の区別なく利用できます。 ・貸靴料300円、駐車料金は別途必要

契約保養所のご案内

「かんぽの宿」

保険証を持参すると**500円割引**
+組合員には**補助金**が支給されます

兵庫自動車販売店健康保険組合では、平成24年10月から日本郵政㈱と「かんぽの宿」の施設利用契約を結びましたので、ご案内いたします。

当組合の健康保険証を提示すれば、同伴のご家族も含め500円割引でご利用になれます。さらに当組合の被保険者および被扶養者のみなさんには、補助金を支給いたします(別途、保養所利用補助金の申請手続きが必要です)。

ご家族みなさんのリフレッシュにぜひご利用ください。

※「かんぽの宿」は簡易保険加入者限定の宿泊施設でしたが、平成19年10月の郵政民営化により、だれでも利用できるようになりました。

対象施設

全国の「かんぽの宿」

利用開始日

平成24年10月1日

割引内容

一般料金から1人1泊につき500円を割引(小学生以上)
※健康保険証1枚につき同伴のご家族3人まで割引。

割引条件

当組合の健康保険証を提示
1泊2食以上でのご利用
各施設が特別に定める日およびプランは除く(詳しくは各施設まで)
その他優待割引との併用は不可

利用方法

電話またはインターネットで各施設に直接ご予約ください。

○電話予約…ご利用の6カ月前の1日から各施設に直接予約

※予約時に当組合の組合員であることをお伝えください。

○インターネット予約…ご利用の2カ月前の1日から「かんぽの宿」ホームページで予約

<http://www.kanponoyado.japanpost.jp/>

※電話予約が6カ月前開始のため、インターネット予約開始時には満室になっている場合があります。

補助金支給について

対象者 当組合の被保険者および被扶養者

補助額 1人につき2,000円
年間(4月～翌年3月)1人につき1泊まで

全国のかんぽの宿 一覧

平成24年10月1日現在

地区	宿名	TEL	地区	宿名	TEL	地区	宿名	TEL
北海道・東北	小樽	0134-54-8511	東海・北陸	山代	0761-77-1600	中国・四国	赤穂	0791-43-7501
	十勝川	0155-46-2141		白山尾口	076-256-8080		淡路島	0799-82-1073
	一関	0191-29-2131		福井	0776-36-5793		皆生	0859-33-4421
	横手	0182-32-5055		熱海(本館)	0557-83-6111		美作湯郷	0868-72-5551
	酒田	0234-31-4126		熱海(別館)			庄原	0824-73-1800
	郡山	024-984-3511		伊豆高原	0557-51-4400		竹原	0846-29-0141
	いわき	0246-39-2670		修善寺	0558-72-3151		光	0833-78-1515
	大洗	029-267-3191		焼津	054-627-0661		湯田	083-922-5226
	潮来	0299-67-5611		浜名湖三ヶ日	053-526-1201		坂出	0877-47-0531
	塩原	0287-32-2845		三ヶ根	0563-62-2650		観音寺	0875-27-6161
栃木喜連川温泉	028-686-2822	知多美浜	0569-87-1511	徳島	088-625-1255			
関東甲信越	草津	0279-88-5761	恵那	0573-26-4600	道後	089-977-0460		
	碓部	027-385-6321	岐阜羽島	058-398-2631	伊野	088-892-1580		
	寄居	048-581-1165	鳥羽	0599-25-4101	北九州	093-741-1335		
	旭	0479-63-2161	熊野	0597-89-4411	柳川	0944-72-6295		
	勝浦	0470-76-3011	彦根	0479-22-8090	宇佐	0978-37-2288		
	鴨川	04-7092-1231	富田林	0721-33-0700	別府	0977-66-1271		
	青梅	0428-23-1171	大和平群	0745-45-0351	日田	0973-24-0811		
	箱根	0460-84-9126	奈良	0742-33-2351	山鹿	0968-43-5121		
	石和	055-262-3755	紀伊田辺	0739-24-2900	阿蘇	0967-22-1122		
	諏訪	0266-52-1551	白浜	0739-42-2980	日南	0987-22-5171		
富山	076-469-3135	有馬	078-904-0951	那覇レクセンター	098-862-4740			

▶ 契約内容および補助金申請手続きのお問い合わせは当組合の総務課まで TEL:078-453-3211

仕事に集中して 燃え尽きそうなとき

文 ● 蝦名 玲子

健康社会学者・博士（保健学）
ヘルスコミュニケーションスペシャリスト

SOCを高めて仕事ストレスに強くなる

仕事に集中して燃え尽きそうになっている人は、SOC（Sense of Coherence、首尾一貫感覚）というストレス対処能力が低くなっている場合が多いことがわかっています。SOCは、

- ①わかる感…状況を把握し、先を見通せるという感覚
- ②やるぞ感…ストレスに対処することに意味ややりがいを見出せるという感覚
- ③できる感…何とかかなと思える感覚

の3つで構成されています。下記の3つの段階を踏み、これらの感覚を高めることを意識しましょう。



仕事に集中しても、精神的に追いつめられないためには？
やらなくてはいけない仕事がたくさんあるからといって、必ずしもダメだ、燃え尽きそう」と感じるわけではありません。その仕事の終わりが見えず、「誰もこの大変さをわかってくれない、一人で解決しないといけない」と感じるときに、人は追いつめられるものなのです。

このため、燃え尽きそうに感じるときには、仕事のめどをつけるとともに、まわりから上手に助けを得ることが重要です。



D助さんの事例

この数週間、仕事がいけないD助さんのところに、急を要する仕事に集中し、深夜まで残業という日々が続いています。

当初は忙しい日々によりやりがいを見出していましたが、最近では疲れがたまり、気力も落ちてきて、燃え尽きそうになっています。

SOCを高め、燃え尽きないコツ

1 やるぞ感UP

仕事の全体像を把握し、優先順位を決める

「目の前の仕事をこなすためにひたすら働く」という状態は、終わるめどが立たないため苦痛に感じるものです。作業の全体像を把握し、各作業の重要度と緊急性から取り組む優先順位を決め、「いつまでにこれを終わらせる」というように、それぞれの目標を立てることが大切です。



2 やるぞ感UP

目標をクリアし、達成感を得る

各作業の目標を明確にすると、ひとつの目標をクリアするたびに達成感を味わうことができ、やる気が高まります。



3 できる感UP

まわりの助けを上手に得る

仕事がたくさんあっても「本当に大変になったら、誰かに助けてもらえろ」と思えたら、追いつめられずに済みます。上手に自分の主張を伝えるスキル「アサーション」を身につけておくといでしょう。

たとえば、上司からの急な頼まれごとが多い場合、次の4段階を踏むと、あなたの主張が通りやすくなります。



①相手の主張を自分の言葉にして復唱・確認する。

「明日までにこの作業をする必要があるんですね」

②自分の意見や状態を表現する。

「引き受けたのですが、他の仕事も集中していて、この最近、毎日深夜まで残業しているんです」

③相手にとってもらいたい行動を明確に伝える。

「現在受け持っている業務のうち、この部分をAさんに回していただけませんか」

④その行動をとるとどうなるのか明確に伝える。

「そうすれば急な仕事にも対応できます」
以上のような流れで主張するといでしょう。

「被扶養者継続認定調査票」の 提出はお済みでしょうか

被扶養者資格の再確認を実施しています

当健康保険組合では、被扶養者の適正な認定および被扶養者数を正しく把握すること等を目的として、毎年、被扶養者資格の再確認(検認)を実施しております。

健康保険被保険者証の検認は、保険給付の適正化の観点から厚生労働省通知により毎年実施することが義務付けられており、今年も18歳以上の被扶養者の資格の再確認(すでに認定されている方が、現在もその要件を備えているかの確認)を9月から実施しております。

18歳以上の被扶養者を有する被保険者のみなさまには「健康保険被扶養者継続認定調査票」をご提出いただけましたでしょうか。まだご提出されていない場合は、「健康保険被扶養者の継続認定調査について」により必要書類等をご確認のうえ、勤務先の担当者様にご提出をお願いいたします。

この再確認は、健康保険組合財政に大きく影響する大変重要なものです。みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

なお、継続認定に必要な証明書等の提出がない場合は、引き続いての扶養認定ができませんので、ご注意ください。

個人情報保護に関する基本方針(プライバシーポリシー)

兵庫自動車販売店健康保険組合(以下「当組合」という。)は、被保険者および被扶養者(以下「加入者」という。)個人に関する情報を適切に保護する観点から、左記の取り組みを推進いたします。

当組合は、加入者の氏名、住所、性別、生年月日、電話番号などのほか、適用関係情報(資格の得喪、標準報酬情報等)、現金給付関係情報(埋葬・分焼・出産・傷病手当金等、一部負担還元金・付加給付を含む)、レセプト関係情報(医療費、受診・治療情報等)、健康診査関係情報(健診データ等)、健康管理に関する情報(保健施設利用情報、組合行事関連情報)などの個人情報(特定の個人を識別できる情報)について以下の方針で取り扱います。

記

- 1 個人情報の保護に関する当組合の「個人情報保護管理規程」を制定するとともに、個人情報保護法及び関係する法令等を遵守します。
- 2 当組合は、個人情報に関する個人の権利を尊重し、自己の個人情報に対する問い合わせ並びに開示、訂正、削除を求められたときは、健康保険法等の法令並びに個人情報保護管理規程等に従い、対応いたします。
- 3 次のような適正な管理を行うことで、常に個人情報の保護に努めます。
 - (1) 個人情報保護管理責任者の選任による責任の所在の明確化
 - (2) 個人情報の漏えい、破壊、紛失、改ざん、誤用等を防止するための厳重なセキュリティ対策の実施
 - (3) 安全な環境下で管理するための個人情報データベースへのアクセス制限の実施
 - (4) 個人情報の保護についての職員教育の徹底
- 4 当組合は、個人情報の収集にあたり、健康保険法等の法令等で収集が義務づけられている場合を除き、加入者に対しては、収集目的を明らかにし、収集した個人情報は、利用目的の範囲のみで使用し、利用目的を遂行するために業務を委託する場合を除き第三者に提供しません。
- 5 利用目的の遂行のために業務を委託する場合、個人情報の取り扱いに関する委託先の適正な管理および監督を行います。
- 6 当組合は、当組合の個人情報データベースに保管されている加入者の個人情報をできる限り正確、完全、最新に保つために、加入者からの請求により、速やかに訂正等を行います。
- 7 個人情報の取り扱いおよび管理についてのお問い合わせは、左記記載の当組合の窓口で受け付けます。

兵庫自動車販売店健康保険組合
電話 078(453)3211
受付時間 午前9時～午後5時
(土曜、日曜、祝祭日、年末年始を除く)
- 8 本基本方針および個人情報保護管理規程等は、法令等の制定改廃や情勢の変化により適宜変更いたします。

共同保養所「有和荘」の運営から 平成25年3月末日をもって撤退します

平素は、健康保険組合の事業運営に格別のご理解、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、共同保養所「有和荘」につきましては、昭和51年10月の開設以来、永年にわたり多くのみなさまにご利用いただきまいりましたが、開設当時と比べ健康保険組合を取り巻く環境は大きく変化しており、超高齢社会を迎えた今日におきましては、高齢者の医療費を賄うために現役世代の健康保険が拠出する負担金が年々重くなり、大半の健康保険組合が赤字に陥っております。健保財政の悪化により、健康保険組合では赤字の削減や保険料率引き上げ抑制のため、保養所、保健会館等の保有資産の整理が加速してきております。

当健康保険組合におきましても同様に、平成15年度の総報酬制導入から小康状態にあった健保財政は、現行の高齢者医療制度が実施された平成20年度から赤字に転じました。以降平成22年度までは積立金の取り崩しで対応してまいりましたが、積立金が枯渇したことから、平成23・24年度と2年連続しての保険料率引き上げにより対応せざるを得ない状況に至っております。

一方、支出抑制策としましては、事務費の圧縮、付加給付の見直し、保健事業の縮小等の対策をとってまいりましたが、平成24年度予算におきましても経常赤字を計上しており、赤字は5年連続となります。また、先の国会で成立した社会保障・税一体改革関連法には社会保障費の抑制策はほとんど盛り込まれておらず、医療保険制度の抜本改革が先送りされたことから、平成25年度以降も厳しい財政状況が続くものと予想されます。

経済の停滞が続いている状況下において保険料収入が伸び悩む一方、保険料率の引き上げにも限界があることから、財政対策の一環として、平成25年3月31日をもって共同保養所「有和荘」の運営から撤退することが、平成24年7月19日開催の第99回組合会において決定されましたので、ここにお知らせいたします。

改めまして、これまでのみなさまのご愛顧に感謝申し上げますとともに、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

なお、共同保養所「有和荘」の運営撤退後の代替措置といたしましては、現行の契約保養所利用規程の見直し等を検討いたしておりますので、決定次第改めてお知らせする予定です。



有和荘告知板

有和荘休館日

平成24年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)	
平成25年 1月	8日(火)	9日(水)	10日(木)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
2月	5日(火)	6日(水)	7日(木)	19日(火)	20日(水)	21日(木)
3月	5日(火)	6日(水)	7日(木)	13日(水)	14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。