

平成26年度 予算のお知らせ

去る2月10日開催の第102回組合会において平成26年度収支予算が可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

健康保険組合は、保険料収入の約5割に達する高齢者医療への納付金・支援金等の拠出金負担に喘ぎ、財政運営はまさに「崖っぷち」の状況にあります。特に多数の中小事業所で構成する総合健康保険組合では、協会けんぽに近い、あるいは協会けんぽを上回る保険料率を余儀なくされています。こうした難しい環境の中にあつて、近年の助成費（国庫補助金）全体の削減傾向や拠出金負担の増大と相まって健康保険組合の最大メリットである保健事業費を中心に経費を圧縮するなど、何とか凌いでいるのが現状です。

当健康保険組合におきましても過重な拠出金負担により収支均衡が大きく崩れ、平成23年度から3年連続保険料率を引き上げて収入を確保する一方、直営保養所の廃止など保健事業の縮小、事務費の節減等経費を圧縮し、運営を行っているところです。

こうした中、平成26年度の予算編成にあたり、平成25年度の決算見込、平成26年4月からの消費税率引き上げおよび診療報酬のプラス改定等を踏まえ、将来3カ年の財政試算を行ったところ、一般勘定においては、財政悪化の最大要因である前期高齢者納付金が平成27年度までは減少すると見込まれ、準備金も平成27年度までは法定の100%以上を維持できる見通しであることから保険料率（100%）を据え置いて予算編成を行いました。また、介護勘定においても介護納付金

が大幅に増加し、収支均衡は崩れています。収入不足分を介護準備金の繰り入れにより補填することで予算編成ができ、準備金も平成27年度までは法定の100%以上を維持できる見通しであることから、介護保険料率（14%）も据え置きました。

しかしながら、一般勘定、介護勘定とも平成28年度には準備金が法定の100%を割り込む見通しで、特に介護勘定については枯渇（マイナス）する見通しであることから、平成27年度以降の保険料率の設定については引き続き検討せざるを得ない状況にあります。

このような状況下ではありますが、今後も、組合員のみなさまの健康の保持増進とサービスの向上を第一義に事業を進めてまいりますので、引き続きご理解とご協力のもと、よろしくお願い申し上げます。

一般勘定

平成26年度においては、1事業所の本社一括加入（当組合からの脱退）により被保険者数が大幅に減少することから、主な収入である保険料が対前年度決算見込比3・3%減少、主な支出である医療費などの保険給付費は被保険者数が大幅に減少するにもかかわらず診療報酬のプラス改定の影響等により同5・2%増加、納付金は同1・7%減少するものの、これらは保険料収入の104・3%

を占め、依然として保険料収入で義務的経費（保険給付費＋納付金）が賄えない厳しい財政状況が続くこととなります。このことから、財政の健全性を示す経常収支では、2億4,138万6千円の赤字で7年連続の赤字予算となりました。

介護勘定

介護保険料の賦課対象者である第2号被保険者たる被保険者は、平均年齢の上昇に伴い増加傾向にありますが、平成26年度においては、1事業所の本社一括加入（当組合からの脱退）により若干減少する見込みであることから介護保険収入が前年度決算見込比2・1%減少、一方、急速な高齢化の進展による介護給付費の大幅増加に伴い介護納付金が前年度決算見込比10・7%増と急増したことから、みなさまから徴収させていただいております介護保険料では介護納付金が賄い切れなため、収入不足分は繰越金と準備金の繰り入れで対応しました。

本年度におきましても特定健康診査・特定保健指導をはじめ、一般健康診査、人間ドック、インフルエンザ予防接種補助等の各種保健事業を推進し、みなさまの健康の保持増進を積極的に支援させていただくとともに、被扶養者の適正な認定、診療報酬明細書の点検強化、ジェネリック医薬品利用促進など保険給付の適正化に取り組み、組合財政の健全化に努めてまいります。

平成26年度 収入支出予算の概要

一般勘定

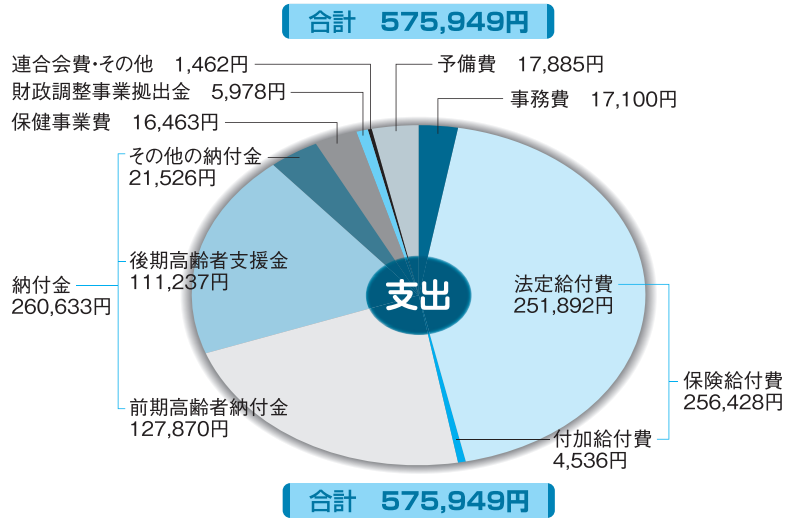
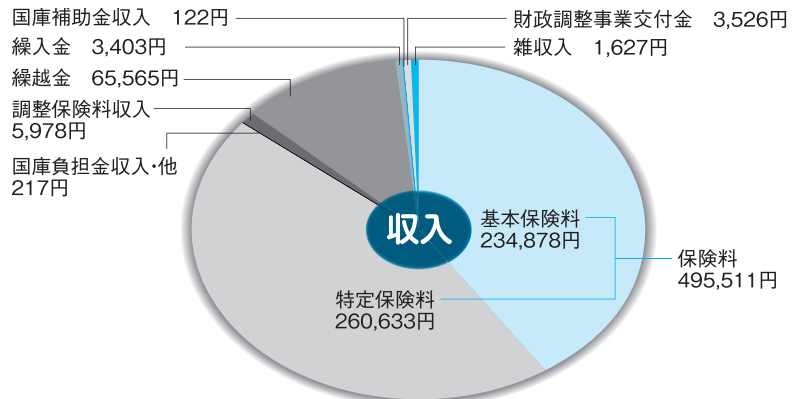
予算額 27億1,847万9千円

収入	保険料	2,338,809千円
	基本保険料	1,108,621
	特定保険料	1,230,188
	国庫負担金収入・他	1,025
	調整保険料収入	28,217
	繰越金	309,466
	繰入金	16,060
	国庫補助金収入	582
	財政調整事業交付金	16,640
	雑収入	7,680
	合計	2,718,479

支出	事務費	80,712千円
	保険給付費	1,210,341
	法定給付費	1,188,933
	付加給付費	21,408
	納付金	1,230,187
	前期高齢者納付金	603,547
	後期高齢者支援金	525,039
	その他の拠出金	101,601
	保健事業費	77,704
	財政調整事業拠出金	28,217
	連合会費・その他	6,901
	予備費	84,417
	合計	2,718,479

經常収支差引額 ▲241,386千円

被保険者1人当たりでみると



介護勘定

予算額 2億1,061万9千円

被保険者1人当たり 91,573円

収入	介護保険収入	183,863千円
	繰越金	19,408
	繰入金	7,335
	雑収入	13
	合計	210,619

支出	介護納付金	210,409千円
	介護保険料還付金	200
	雑支出	10
	合計	210,619



予算編成の基礎となった数値

被保険者数 4,720人

(男性 4,150人、女性 570人)

● 特定健診の対象者数 3,730人

(被保険者 2,480人、被扶養者 1,250人)

平均標準報酬月額 344,500円

(男性 359,180円、女性 234,950円)

総標準賞与額(年間合計) 4,215,164千円

平均年齢 40.50歳

(男性 41.09歳、女性 36.34歳)

被扶養者数 5,618人(扶養率1.17人)

前期高齢者数 182人(加入率1.743%)

健康保険料率 1000分の100

(事業主 1000分の50.5、被保険者 1000分の49.5)

● 一般保険料率 1000分の98.81

(事業主 1000分の49.899、被保険者 1000分の48.911)

基本保険料率 1000分の46.837

(事業主 1000分の23.653、被保険者 1000分の23.184)

特定保険料率 1000分の51.973

(事業主 1000分の26.246、被保険者 1000分の25.727)

● 調整保険料率 1000分の1.19

介護保険料賦課対象被保険者数 2,300人

介護保険料率 1000分の14

(事業主 1000分の7、被保険者 1000分の7)

平成26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、近隣の健診機関または、当組合の指定会場(申し込みによる巡回型健診)で受診していただくための受診券を発行 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または自宅への訪問、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) (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)	
	積極的支援	通年		
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カ月ごとに全被保険者に配付	
	後発医薬品のお知らせ	年2回(9・3月)	後発(ジェネリック)医薬品に切り替えた場合の医薬品名および削減可能な金額等についての情報を提供	
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 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、一般医療機関、健診機関および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、重症化防止を図る 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 7月～8月 11月～3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 休憩所整理券(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	
保養	契約保養所	通年	保養を目的として一般旅館、ホテル等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



特定健診を受けましょう

食べすぎや運動不足などの生活習慣が積み重なって起こる、メタボリック・シンドローム。特定健診・保健指導は、その予防や早期発見・早期治療のため、毎年1回行われています。今年も必ず受診しましょう。

特定健診・保健指導を受けると
こんなメリットが！

特定健診を毎年受ければ、
1年ごとの健康状態の変化が
数値で確認できます！

特定保健指導では、保健師、
管理栄養士などのプロの
サポートが受けられます！

特定健診を受診

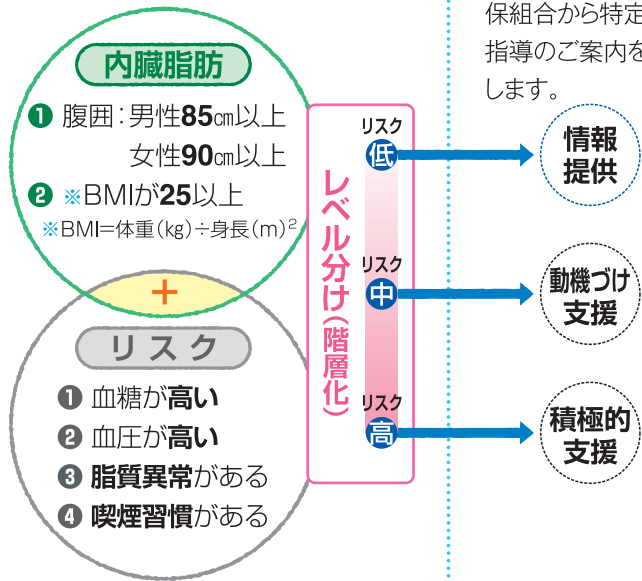
- 対象者 40～74歳の被保険者と被扶養者
- 必須項目

診 察	<input checked="" type="checkbox"/> 問診	
	<input checked="" type="checkbox"/> 身長	
脂 質	<input checked="" type="checkbox"/> 体重	
	<input checked="" type="checkbox"/> 肥満度	
肝 機 能	<input checked="" type="checkbox"/> 腹 囲	
	<input checked="" type="checkbox"/> 身体診察	
代 謝 系	<input checked="" type="checkbox"/> 血 圧	
	<input checked="" type="checkbox"/> 中性脂肪	
尿・腎機能	<input checked="" type="checkbox"/> HDL コレステロール	
	<input checked="" type="checkbox"/> LDL コレステロール	
肝 機 能	<input checked="" type="checkbox"/> AST (GOT)	
	<input checked="" type="checkbox"/> ALT (GPT)	
代 謝 系	<input checked="" type="checkbox"/> γ -GT (γ -GTP)	
	<input checked="" type="checkbox"/> 空腹時血糖	
尿・腎機能	<input checked="" type="checkbox"/> ヘモグロビン A1c	いずれか1つ
	<input checked="" type="checkbox"/> 尿糖	
尿・腎機能	<input checked="" type="checkbox"/> 尿たんぱく	

※1項目でも足りないと、特定健診を受けたことにならないので、必ずすべての項目を受けてください。
※医師の判断に基づき選択的に実施する項目…ヘマトクリット値・血色素量・赤血球数・12誘導心電図・眼底検査

健診結果に基づき レベル分け(階層化)

内臓脂肪の蓄積とその他のリスクの状況から、特定保健指導の対象となる方をレベルごとに選び出します。



「動機づけ支援」「積極的支援」となった方には、当健保組合から特定保健指導のご案内をいたします。

高齢者訪問健康相談事業

当健康保険組合では、65歳以上(前期高齢者)の被保険者および被扶養者のみなさまを対象に、業務委託先事業者所属の保健師・看護師がご家庭を訪問し、健康相談やきめ細やかな保健指導を行っています。

みなさまにはこれまでにもご案内していますが、利用されることがない方で、今後、訪問を希望される方は、当健康保険組合までお申し出ください。

また、64歳以下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。

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

▶ 本事業に関するご不明な点は当組合の総務課まで **TEL078-453-3211**

春は見えない浮遊物や 飛散物質にご用心

気温が上がり、陽気のよい春ですが、外では花粉やPM2.5、黄砂などが飛び、家の中ではカビやダニが増えやすい季節でもあります。春の浮遊物・飛散物質対策をお忘れなく。

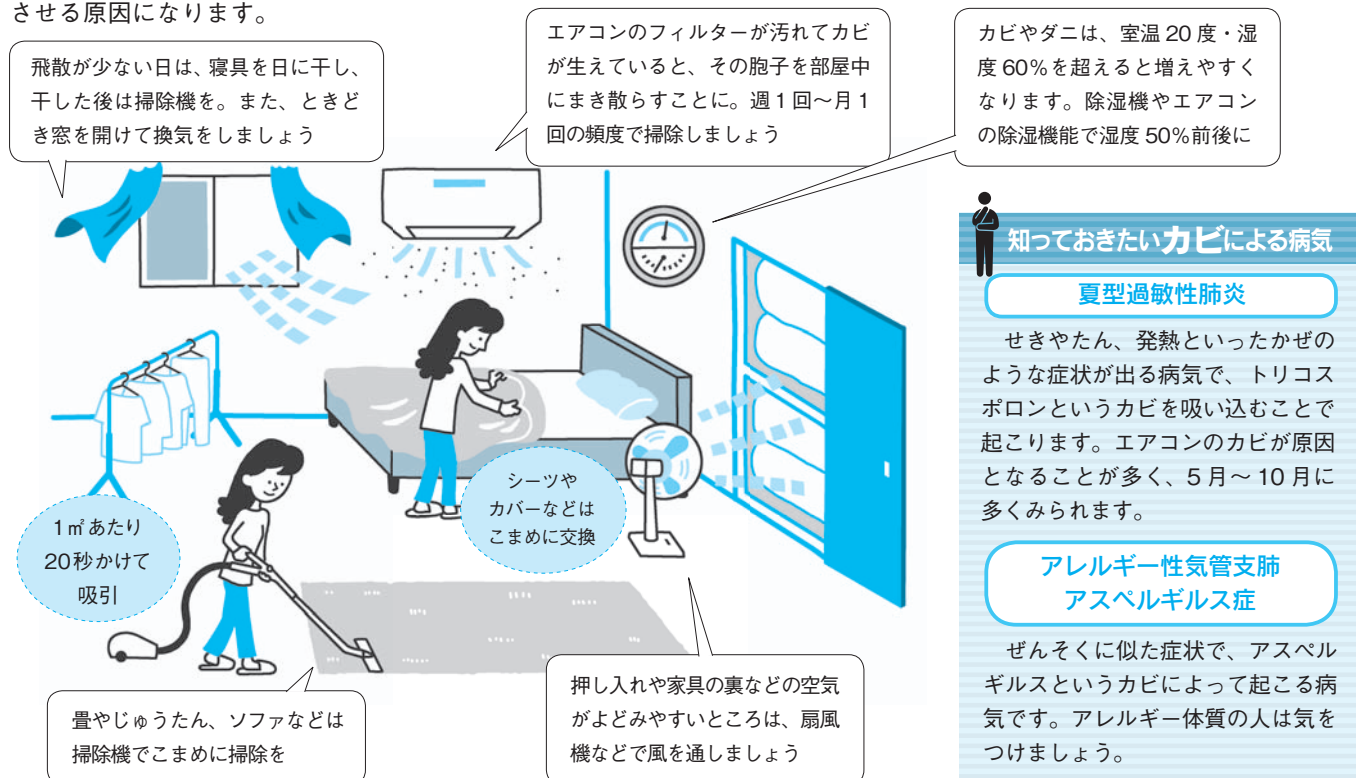
花粉 / PM2.5 / 黄砂対策

PM2.5をはじめ、黄砂とともに飛来する大気汚染物質は、発がん性が報告されているほか、アレルギーや呼吸器系・循環器系疾患を悪化させたり発作を起こしやすくするといわれています。この時期は花粉だけでなくPM2.5や黄砂などの飛散物質への対策も必要です。



カビ / ダニ対策

花粉やPM2.5、黄砂の飛散が多い日に、閉めきった家の中で洗濯物を干すと湿度が上がります。カビが発生しやすくなります。カビが増えるとそれを食べるダニも増加することに。カビやダニの繁殖は、ぜんそくや鼻炎、アトピー性皮膚炎などを悪化させる原因になります。



知っておきたいカビによる病気

夏型過敏性肺炎

せきやたん、発熱といったかぜのような症状が出る病気で、トリコスポロンというカビを吸い込むことで起こります。エアコンのカビが原因となることが多く、5月～10月に多くみられます。

アレルギー性気管支肺アスペルギルス症

ぜんそくに似た症状で、アスペルギルスというカビによって起こる病気です。アレルギー体質の人は気をつけましょう。

診療報酬改定により

平成26年4月から

医療費が変わります！

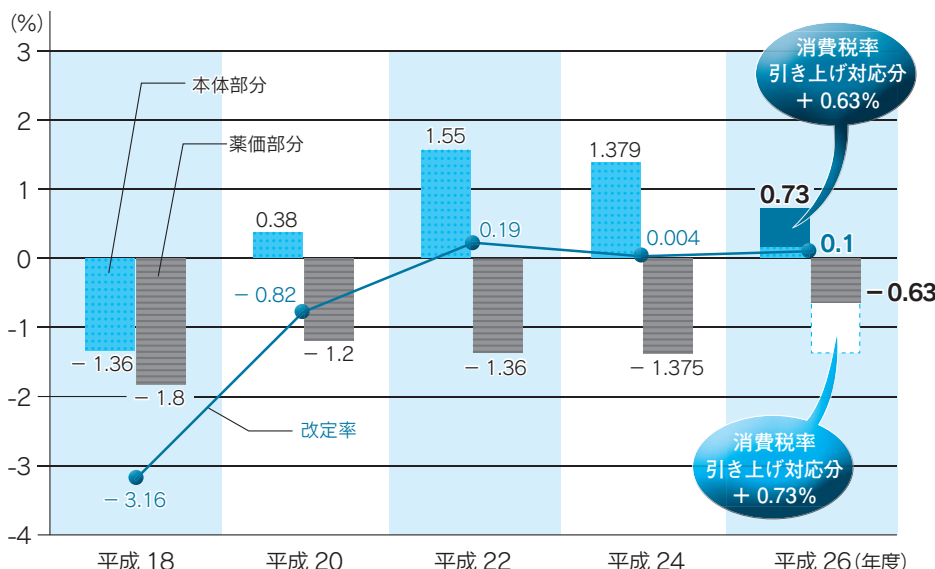
平成26年度の診療報酬は全体で0.1%の引き上げとなりました。マイナス改定を求めている健保組合など医療費を支払う保険者側にとっては厳しい改定となります。

消費増税に対して特別な対応がとられた26年度の診療報酬改定

診療報酬とは、医療サービスを受けた際に医療機関等に支払われる公定価格のことで、約2万ある項目について国が金額を定め、2年に1度見直しています。その内訳は、医師や薬剤師等の技術料にあたる本体部分と、医薬品や医療材料の薬価部分に分けられます。

今回の改定では、消費増税に伴う医療機関等の仕入れ負担増の対応に必要な額（5,600億円）改定率1.36%、内訳は本体部分0.63%、薬価部分0.73%が確保されました。本体部分は0.73%の引き上げとなり、一方、薬価部分は市場の実勢価格に応じて0.63%の引き下げとなり、診療報酬全体で見ると0.1%の引き上げとなっています。

●診療報酬改定の推移



今回の改定では、消費増税への対応として初診料・再診料などの基本診療料が引き上げられ、患者・保険者ともに負担増となります。このほかに、超高齢社会にふさわしい医療を提供するため、医療機関の機能分化・強化と連携、在宅医療の充実等を重点項目としたさまざまな見直しも行われます。病床に求められる機能には、発症直後の「急性期向け」、在宅復帰を目指す「回復期向け」、長期療養のための「慢性期向け」などがあります。日本の病床構成は急性期向けに偏っており、高齢化に伴って増える慢性病患者に対応できていません。今後は、病床を機能別に区分し、都道府県の役割を強化して区分ごとの必要数を整備するなど、超高齢社会にも対応できる医療提供体制の改革が急務となっています。

今回、診療報酬改定とは別に、消費税増収分を活用して900億円の基金が新たに設けられることになりました。患者負担も保険者負担も生じない「基金」という新しい手法で、病床の機能分化や在宅医療・介護サービスの充実、医療従事者の養成等が図られます。

昨年末に成立したプログラム法にのっとり、平成26年の通常国会には、この基金創設を含めた医療提供体制の改革に向けた医療法等の改正法案が、順次提出される見通しです。

診療報酬改定、新しい基金、さらに医療法改正で医療提供体制の改革を

平成26年度 診療報酬改定

診療報酬全体の改定率 +0.1%

※ () 内は、消費税率引き上げに伴う医療機関等の仕入れ負担増への対応分

- 本体部分 改定率 +0.73% (+0.63%)
- 薬価部分 改定率 -0.63% (+0.73%)

4月から変わる おもな医療費

初診料	2,700円→2,820円
再診料	690円→720円
歯科の初診料	2,180円→2,340円
歯科の再診料	420円→450円
調剤基本料	400円→410円
	240円→250円

平成26年4月から

70~74歳の一部負担割合が 段階的に見直されます

平成20年度以降、70~74歳の被保険者および被扶養者の医療費の一部負担割合については、軽減特例措置により1割とされてきました。

平成26年4月以降は、世代間の公平の観点から、高齢者の生活に大きな影響が生じることがないように、新たに70歳になる被保険者等の一部負担割合から段階的に法定割合の2割に見直されます。



● 平成26年4月1日以降に70歳に達する被保険者および被扶養者^{※1}

⇒ 70歳に達する日の属する月の翌月以降の診療分^{※2}から療養にかかる一部負担割合を**2割**に

● 平成26年3月31日以前に70歳に達した被保険者および被扶養者^{※3}

⇒ 75歳になるまで、一部負担割合は**1割**に(特例措置の継続)

※1 誕生日が昭和19年4月2日以降の人

※2 平成26年4月中に70歳に達する被保険者等は同年5月診療分から

※3 誕生日が昭和14年4月2日~昭和19年4月1日までの人

■ 70~74歳の被保険者等の一部負担割合と自己負担限度額(月額)

70~74歳の被保険者等の高額療養費算定にともなう自己負担限度額は、下表のとおりとなります。

▼平成26年4月から

	一部負担	自己負担限度額	
		外来(個人ごと)	世帯ごと
現役並み所得者 ^{*1}	3割	44,400円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% [44,400円]
一般	1または2割	12,000円	44,400円
低所得者		8,000円	24,600円
			15,000円

※直近12カ月間に3カ月以上高額療養費に該当した場合、4カ月目以降は多数該当として、[]内の額に自己負担限度額が引き下げられる

*1 標準報酬月額28万円以上の人該当。ただし、年収が高齢者複数世帯で520万円、高齢者単身世帯で383万円に満たない場合は、健康保険組合に届け出れば一般と同様の一部負担となる

*2 70歳以上で世帯全員が市町村民税非課税の人

*3 70歳以上で世帯全員が市町村民税非課税で所得が一定水準(年金収入80万円以下等)を満たす人

高年齢受給者証の一部負担割合の表記が変わります

70~74歳の被保険者等に交付される高年齢受給者証の一部負担割合の表記が、これまでの「**2割(ただし、平成26年3月31日までは1割)**」(現役並み所得者は3割)から右のように変わります。

高年齢受給者証は、自己負担割合を示す大切なものです。受診の際は、必ず健康保険証とあわせて窓口に表示しましょう。

● 平成26年4月1日以降に70歳に達する場合
⇒ **「2割」**

● 特例措置に該当する場合

⇒ **「2割(75歳到達まで特例措置により1割)」**

※現役並み所得者は3割

平成26年4月から 産前産後の休業期間中も 保険料免除に



育児休業等期間中の健康保険料は、負担の軽減をはかるため、事業主からの申し出により被保険者本人負担分および事業主負担分ともに免除されています。

さらに平成26年4月からは、産前産後休業期間中の健康保険料についても、事業主からの申し出により免除されることになりました。



産前産後休業期間とは？
 出産の日（出産の日が産前産後休業開始日より遅れた場合は、産前産後休業開始日より42日（多胎妊娠の場合は98日）から出産の日後56日の間のうち仕事を休んだ期間

産前産後休業中の健康保険料免除期間

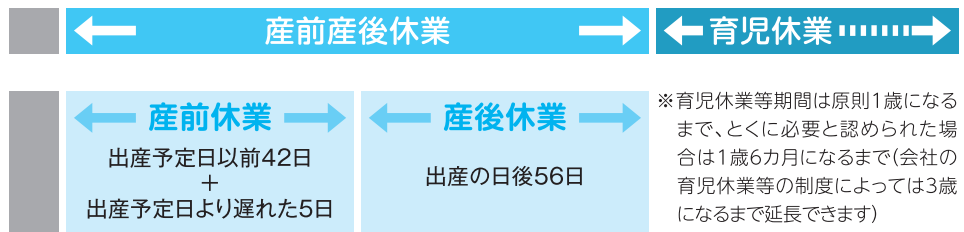
産前産後休業を開始した日の含まれる月からその産前産後休業が終了する日の翌日が含まれる月の前月までの期間

例 産前産後休業開始日6月5日、出産日6月10日、産後休業後引き続き育児休業を開始する場合



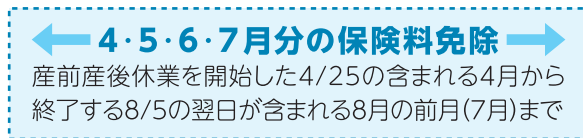
●産前産後休業期間
4月25日～8月5日

●保険料免除
4・5・6・7月分



※育児休業等期間は原則1歳になるまで、とくに必要と認められた場合は1歳6カ月になるまで(会社の育児休業等の制度によっては3歳になるまで延長できます)

※平成26年4月1日の施行日前に産前産後休業を開始した場合は、施行日を休業開始日とみなします



※育児休業等期間も保険料は免除されます

産前産後休業終了後の標準報酬月額改定の特例

産前産後休業終了後に育児休業を取得せず復職し、育児等を理由に報酬が下がった場合は、被保険者の申し出により標準報酬月額の改定をすることができます。

※標準報酬月額は、産前産後休業終了日の翌日が含まれる月以後の3カ月間に受けた報酬(支払基礎日数が17日未満の月は除く)の平均額により決定し、その翌月から改定されます
 ※育児休業等終了後も標準報酬月額改定の特例があります



データヘルス計画

平成 25 年 6 月に閣議決定された「日本再興戦略」の中の「国民の健康寿命の延伸」を目指す新たな取り組みの 1 つ。すべての健保組合が、データ分析に基づく健康づくり事業の計画作成と実施を求められています。

まず、すべての健保組合が「データヘルス計画」を作成します



医療費データと特定健診データを活用

医療機関からの診療報酬明細書（レセプト）を分析するほか、特定健診・保健指導のデータと突き合わせます。

全健保組合
共通の分析ソフトを
開発中です。



健保組合や事業所ごとの健康状態や医療費の状況を把握

他の健保組合と比較したり、事業所同士で比較したりして、健康状態や医療費の状況などの特性を把握します。



保健事業の効果が高い対象者を抽出

健診で「要治療」となっているのに受診していない人や、糖尿病の治療をやめてしまった人など、生活習慣病予防や医療費適正化の効果が高い対象者を抽出します。



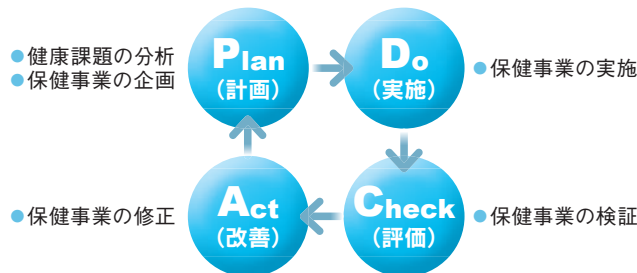
効果の高い健康づくり事業を実施

個々人の状況に応じた情報提供や、保健指導、受診勧奨など、より効果の高い健康づくり事業を計画し、実行します。



PDCA サイクルによるレベルアップ

健康づくり事業を行って終わりではなく、効果を検証し、改善して、次年度の事業に反映させます。



事業主との協働

健保組合と事業主が力を合わせ、働く人とその家族の健康度 UP を目指します。

効果測定

データを分析して費用対効果を追及していきます。

すべての健保組合が作成する「データヘルス計画」とは？

「データヘルス計画」という言葉を聞いたことがありますか？
健保組合の健康づくり事業を今後新しく変えていく、国全体の取り組みです。



なぜ、今「データヘルス計画」なの？

背景1

医療情報の電子化が進み、健保組合には大量の電子データが集まっています。医療機関の診療報酬明細書（レセプト）は現在92%が電子化され、平成20年度から始まった特定健診・保健指導も、標準化されたデータになっています。個々の加入者の健康状態の変化を把握できるようになり、一人ひとりに適した健康づくり事業を行う環境が整ってきているのです。

背景2

高齢化の進行とともに医療費の増加が止まりません。病気を未然に防いで健康寿命を延ばし、将来の高額な医療費の発生を抑えることを目指しています。

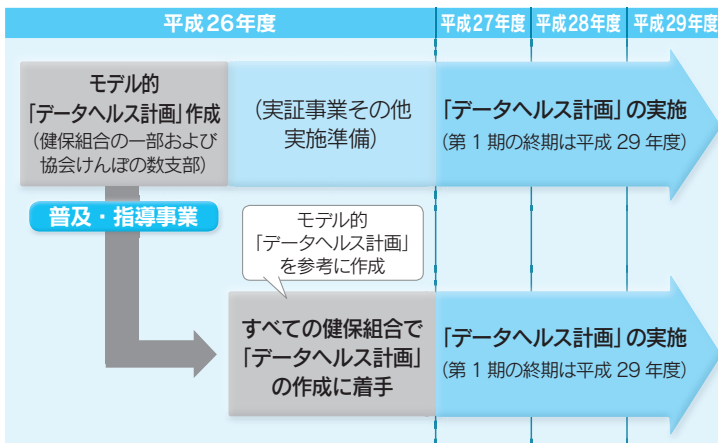
国が推進しているの？

この「データヘルス計画」は、政府が推し進める「日本再興戦略」に盛り込まれています。厚生労働省は「健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針」を改定し、データヘルス計画の実施を明文化しました。

加入者の健康づくりや予防活動を推進することが健保組合の本来の業務であり、保険者機能を発揮し、それを「見える化」することが求められています。国では、まずはすべての健保組合に取り組みを求め、その後、国民健康保険などにも広がっていく考えです。

スケジュールは？

平成26年度中にすべての健保組合がデータヘルス計画を作成し、実際にデータヘルス計画が実施されるのは、平成27年度からです。当健保組合でも、計画作成の準備を進めています。

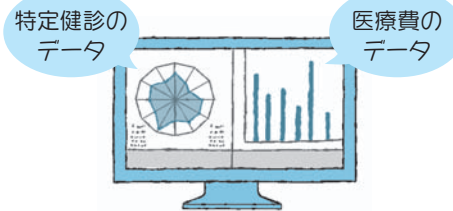


特定健診・保健指導は、従来どおり実施します 必ず受診してください

平成20年度から実施している特定健診・保健指導は、26年度も変わらずに実施します。年1回の健診は健康管理の基本で、データヘルス計画の基礎データでもあります。必ず受診しましょう。

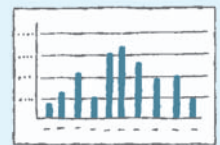
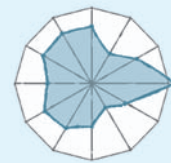
データヘルス計画 の イメージ

※あくまで一例です。



血糖値が高い人が多い

この事業所は医療費が高い



異常値を放置している人がこんなにいる！

対象者をしぼって保健指導を実施



受診に結びついたかを確認して、計画を見直します



契約保養所のご案内

被保険者およびご家族のみなさまの健康の保持増進にお役だていただくことを目的に、次の施設と利用契約を結んでいますので、ご案内します。



かんぽの宿



利用方法

- ・利用される方が、直接施設へ宿泊の予約をしてください。その際に、兵庫自動車販売店健康保険組合の組合員であることを申し出てください。
- ・施設利用開始時に施設の受付で健康保険証を提示してください。

利用料金

- ・一般料金から1名1泊につき500円が割引された料金となります。なお、利用料金の割引は健康保険証1枚につき同伴者3名までが限度です。

〈平成26年度における提携割引除外日〉

G W:5月3日(土・祝)～5日(月・祝) 3日間

夏 季:8月9日(土)～16日(土) 8日間

年 末 年 始:12月27日(土)～1月3日(土) 8日間

※上記以外に各施設において定める除外日もあります。

全国のかんぽの宿 一覧

平成26年3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
関東・甲信越	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	
	草津※	0279-88-5761		恵那	0573-26-4600	道後	089-977-0460	
	磯部	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	0749-22-8090	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	那覇レクセナー	098-862-4740			

(注) ※印の5宿につきましては、平成26年8月31日のご宿泊(翌9月1日のチェックアウト)をもって営業終了となります。



ダイワロイヤルホテルズ



利用方法

- ・利用される方が、直接施設へ宿泊の予約をしてください。その際に、兵庫自動車販売店健康保険組合の組合員であることを申し出ると、「朝食付きステイプラン」が割引料金で利用できます。

お問い合わせ先

事務センター TEL:06-6229-7211 (9:00～17:00、土日祝は休日)

◎ダイワロイヤルホテルズ

鹿部ロイヤルホテル	TEL01372-7-3201	能登ロイヤルホテル	TEL0767-32-3111	土佐ロイヤルホテル	TEL0887-33-4510
八幡平ロイヤルホテル	TEL0195-78-3311	山中温泉河鹿荘ロイヤルホテル	TEL0761-78-5550	北九州八幡ロイヤルホテル	TEL093-662-1020
宮城蔵王ロイヤルホテル	TEL0224-34-3600	伊勢志摩ロイヤルホテル	TEL0599-55-2111	玄海ロイヤルホテル	TEL0940-62-4111
裏磐梯ロイヤルホテル	TEL0241-32-3111	長浜ロイヤルホテル	TEL0749-64-2000	唐津ロイヤルホテル	TEL0955-72-0115
りんどう湖ロイヤルホテル	TEL0287-76-1122	天橋立宮津ロイヤルホテル	TEL0772-25-1800	別府湾ロイヤルホテル	TEL0977-72-9800
南房総富浦ロイヤルホテル	TEL0470-33-3811	榎原ロイヤルホテル	TEL0744-28-6636	霧島ロイヤルホテル	TEL0995-57-2111
大泉高原ハッ岳ロイヤルホテル	TEL0551-38-4455	串本ロイヤルホテル	TEL0735-62-7771	沖縄残波岬ロイヤルホテル	TEL098-958-5000
信州松代ロイヤルホテル	TEL026-278-1811	紀州南部ロイヤルホテル	TEL0739-72-5500	ロイトン札幌	TEL011-271-2711
浜名湖ロイヤルホテル	TEL053-592-2222	南淡路ロイヤルホテル	TEL0799-52-3011		
砺波ロイヤルホテル	TEL0763-37-2000	大山ロイヤルホテル	TEL0859-68-2333		

お宿ねっと

利用方法

- ・利用される方が、直接施設へ宿泊の予約をしてください。その際に、兵庫自動車販売店健康保険組合の組合員であることを申し出てください。
- ・兵庫自動車販売店健康保険組合の組合員とその同居の家族については、宿泊特別優待が受けられます。
(注) 宿泊特別優待を受けるには「宿泊特別優待券」が必要となりますので、兵庫自動車販売店健康保険組合のホームページから人数分をプリントアウトして、利用の際に施設へ提出してください。

※申し込み方法、料金等については、運営会社の「お宿ねっと」Webサイトに掲載されています。

「お宿ねっと」 <http://www.oyadonet.com>

サポートデスク：☎0120-446-337（月～金10：00～17：00祝日除く）

契約期間

平成26年4月1日～平成27年3月31日

兵庫自動車販売店健康保険組合

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



※「かんぼの宿」、「ダイワロイヤルホテルズ」および「お宿ねっと」が運営する各施設を利用された場合も、契約保養所利用補助の対象となります。

▶ 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

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26年4月1日(火)～平成26年6月22日(日)

※休館日

4月:16日(水)～18日(金)

5月:12日(月)～14日(水)、29日(木)、30日(金)

6月:10日(火)～12日(木)

●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) 650円

こども(3歳～小学生) 350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。



こんなにたくさん **今すぐ禁煙** したい理由

たばこの煙も **PM2.5** であることをご存じですか？



直径が2.5mmの1,000分の1以下の微小粒子状物質「PM2.5」。車や工場の排ガスが発生源として知られていますが、たばこの煙も典型的なPM2.5なのです。

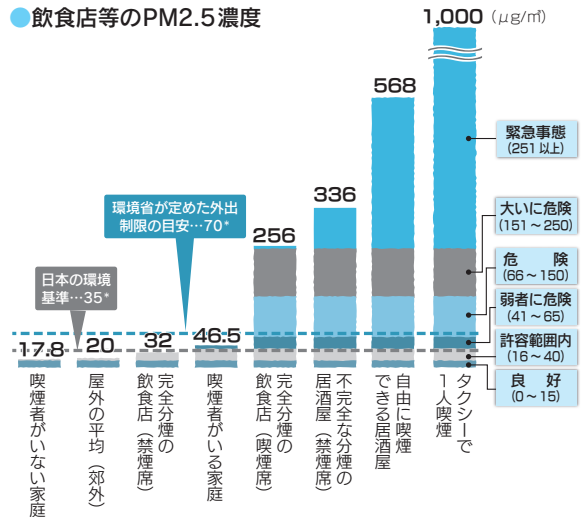
日本では、PM2.5の環境基準値を1日平均値で35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 、外出自粛等を呼びかける目安を70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ としていますが、自由に喫煙できる居酒屋では500 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えるほか、喫煙者のいる家庭でも50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 前後に達することがわかっています。

●自分と家族を守るには「禁煙」しかない！

たばこの煙には50種類を超える発がん性物質が含まれ、大気中に漂うPM2.5よりも健康被害が大きいといわれています。

ベランダ等で喫煙する「ホテル族」の場合でも、サッシの隙間や衣服、呼気から室内に入り込んでしまいます。特にPM2.5の健康被害を受けやすいとされる、子どもや高齢者、呼吸器系疾患のある人がいる家庭では、早急に禁煙することが大切です。

●飲食店等のPM2.5濃度



※日本禁煙学会「受動喫煙ファクトシート2」より作成。
 ■はアメリカ環境保護庁による屋外大気の大気質分類より。
 *外出制限の目安と環境基準は1日平均値。

どこでも 誰でも **簡単** チェアエクササイズ

監修 竹尾 吉枝 NPO法人1億人元気運動協会会長

上半身の血流を促進して **肩こり対策**

「座りっぱなし」「立ちっぱなし」など変化の少ない姿勢を取り続けると、筋肉の活動量が減って血流が悪くなり、肩こり・腰痛・頭痛などの原因にも。座ったままでできる「チェアエクササイズ」で、効率的に体を動かして不調を防ぎましょう！

正しい座り方のポイント

- 坐骨を座面につきさすように座る
 ◎おしりの下に手を敷いて座ると、坐骨の位置を確認できます
- 足は腰幅に開き、ひざの角度は90度にし、足裏全体を床につける
- 頭は肩の上にくるように
 ◎耳の穴に小指・肩に親指を置いてまっすぐになるところです

上半身の血流促進

① 右側の胸前で両手を組む。

② 両手を組んだまま上に持ち上げる。

③ ぐるっと1周するように、左の胸前を通って、①の姿勢に戻る(左右を逆にして行う)。

左右×8セット

肩甲骨の動きをしなやかに

頭の中でカウントしながらトライ!

1...2... 3...4... 5...6... 7...8... 1...2... 3...4... 5...6... 7...8...

① 両手を体側に下ろした状態から、両手の甲を胸の前で合わせる(腕の付け根を内側にねじるように)。

② 手のひらを外側に向けて、腕を開く(腕の付け根を外側にねじるように)。

③ 手のひらを外に向けてそのまま両腕を頭上に持ち上げる(肩甲骨を上げるように)。

④ 手のひらを外側に向けて腕を下ろす(肩甲骨を下ろすように)。

8セット

免疫力を高める SUPER FOOD

■菊池 真由子 管理栄養士

ヨーグルトと納豆で免疫力アップ!

免疫の7割を支える「腸」

免疫とは「疫（えき=びょうき）を免（まぬか）れる」という意味。つまり、病気から体を守る自然治癒力です。この免疫力の約70%を支えているのが腸です。まずは腸の環境を整えることで免疫力をアップさせましょう。

♡効率よく善玉菌を増やすヨーグルト

腸の中では、大きく分けて善玉菌と悪玉菌が天秤状態になっています。善玉菌の割合が大きいと免疫力がアップし、悪玉菌が増えるとダウンしてしまいます。その善玉菌の代表格が乳酸菌やビフィズス菌。これらを最も効率よく補給できるのがヨーグルトで、たっぷり含まれた善玉菌が腸に届けられます。もちろん乳酸菌飲料も免疫力アップに役立つ食品です。

現在の研究では、乳酸菌などの菌の種類にこだわるよりも、菌の数を確保するほうが健康効果が高いとされています。ですから、選ぶならトクホ（特定保健用食品）マークのある商品がおすすめ。乳酸菌などの数が豊富でしっかりと善玉菌を増やすことができます。



♡プラス納豆で「腸」元気!

そして善玉菌を強力にサポートするのが納豆。納豆菌は、納豆に含まれるオリゴ糖などと一緒に善玉菌のえさになり、善玉菌の数を増やして活性化させるのです。

腸内環境の善し悪しはウンチの状態で見分けます。1~2日に1度排便があり、黄褐色のバナナ状であれば合格。コロコロとした粒状のウンチであればストレスなどで腸内環境は黄色信号。便秘や下痢であれば赤信号です。ヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆で善玉菌を補給しましょう。

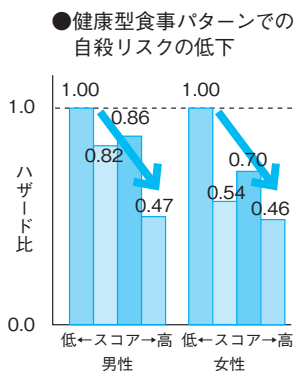
ヨーグルトと納豆はたんぱく質源でもあり、免疫細胞の材料にもなります。日々の食生活にぜひ取り入れたいですね。



話題の健康情報

食事が変わる自殺のリスク

平成24年人口動態統計によると、日本人の死因の第7位となっている「自殺」。特に20代と30代では死因の第1位となっており、40代でも第2位となっています。



自殺に関連する要因は、心理的・社会的要因が知られていますが、食事要因も関連があることがわかってきました。

国立がん研究センターの報告によると、対象者から「健康型」、「欧米型」、「伝統型」の3つの食事パターンを抽出し追跡調

査したところ、男女ともに「健康型」食事パターンのスコアが高い群は、低い群に比べて、追跡開始4年以降の自殺リスクが約5割低下していました。「欧米型」および「伝統型」食事パターンは自殺リスクとの関連はみられませんでした。

また、精神的ストレスが高い群では、食事パターンによるこのような関連はみられませんでした。

健康型食事パターンで自殺低下傾向がみられた理由は、自殺の危険因子として知られているうつに対して予防的に働くといわれる葉酸や抗酸化ビタミン（ビタミンCやカロテン）の摂取が多いことによると考えられています。

心の健康のためにも、野菜や果物、いも類、大豆製品など多様な食品をとる健康的な食事を心がけましょう。

(独立行政法人 国立がん研究センター 多目的コホート研究より)

健康型 食事パターン

野菜や果物、いも類、大豆製品、きのこ類、海藻類、脂の多い魚、緑茶などが関連した食事パターン

欧米型 食事パターン

肉類・加工肉、パン、果物ジュース、コーヒー、ソフトドリンク、マヨネーズ、乳製品、魚介類などが関連した食事パターン

伝統型 食事パターン

ごはん、みそ汁、漬け物、魚介類、果物などが関連した食事パターン

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・分娩・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。

[個人情報の管理]

- 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、個人情報保護法およ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ー対策の実施
 - (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、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、下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します。

公告

■任意継続被保険者に適用する標準報酬月額の上限額

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26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。

組合の現況(平成26年2月末現在)

事業所数		35
被保険者数	計	4,774人
	男	4,180人
	女	594人
被扶養者数		5,600人
平均標準報酬月額	平均	345,899円
	男	361,554円
	女	235,737円
前期高齢者数(再掲)	計	211人
	被保険者	114人
	被扶養者	97人