

平成25年度

決算のお知らせ

平成25年度決算が去る7月14日開催の第103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。

当健保組合の平成25年度決算は経常収支で9068万円の赤字で6年連続の赤字決算となりました。保険料収入としては、健康保険料率の引き上げと平均標準報酬月額および総標準賞与額の上昇に伴い増加していますが、高齢者医療への納付金が依然として高額な水準にあることから厳しい財政状況は変わりありません。

現行の高齢者医療制度がスタートして以来、高齢者医療への納付金等の過重な負担が当健保組合の財政を圧迫し続けています。納付金は保険料収入の51.74%を占めており、みなさまから納めていただいた保険料の実に半分以上が高齢者の医療に使われていることとなります。

高齢化の急速な進展により高齢者医療制度へ拠出する納付金等の負担は増加する一方であり、また、みなさまや医療機関等へ支払う保険給付費も高齢化と医療技術の高度化等により年々増加傾向にあります。

当健保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るとともに、みなさまの健康保持・増進に向けた各種事業を実施してまいりますので、みなさまにおかれましては、ご自身の健康管理とジェネリック医薬品の使用、不要・不急の時間外受診を控えていただく等、保険給付費の適正化にご協力をお願いいたします。

■ 高齢者医療制度へ支出する納付金が、保険料の52%を占め依然として健保財政を圧迫

一般勘定

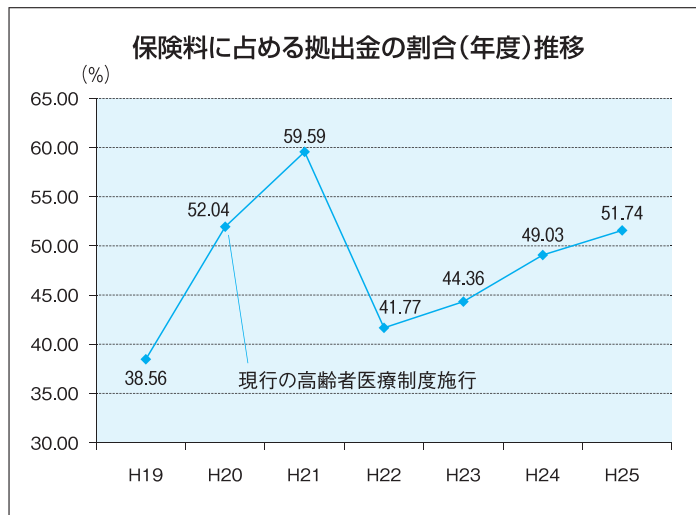
収入面では、保険料の基礎となる被保険者数が対前年度比で若干(47人)減少しましたが、平均標準報酬月額が同59355円(1.76%)、被保険者1人当たり標準賞与額が同2万1100円(2.22%)増加したこと、前年度に引き続き保険料率を引き上げさせていただいたこと等により、主たる収入である保険料収入は24億1810万3千円で対前年度比6484万5千円(2.76%)の増収となりました。

支出面では、主な支出の一つである医療費などの保険給付費が対前年度比3815万3千円(3.24%)減の11億3792万2千円となりましたが、もう一方の高齢者医療制度への納付金は保険料収入の5割を超え、同9739万3千円(8.44%)増の12億5119万1千円となり、依然として財政悪化の最大要因となっています。保険給付と並んで健保組合の重要な事業である保健事業には6697万4千円を支出し、特定健診、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を中心に、保健指導宣伝、体育奨励などの各種事業を実施しました(平成25年度保健事業の実施状況は4ページに掲載しています)。

これらの結果、収支差引額(決算残金)は3億2354万4千円となりましたが、組合財政の健全性を示す経常収支差引額では9067万6千円の赤字決算となりました。

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、平均標準報酬月額および総標準賞与額が増加したことにより、介護保険収入が対前年度比873万7千円(4.88%)増収となりましたが、介護納付金も同1161万4千円(6.51%)増加したことで、介護保険収入で介護納付金を賄えず、不足分は前年度からの繰越金の一部を充当しました。



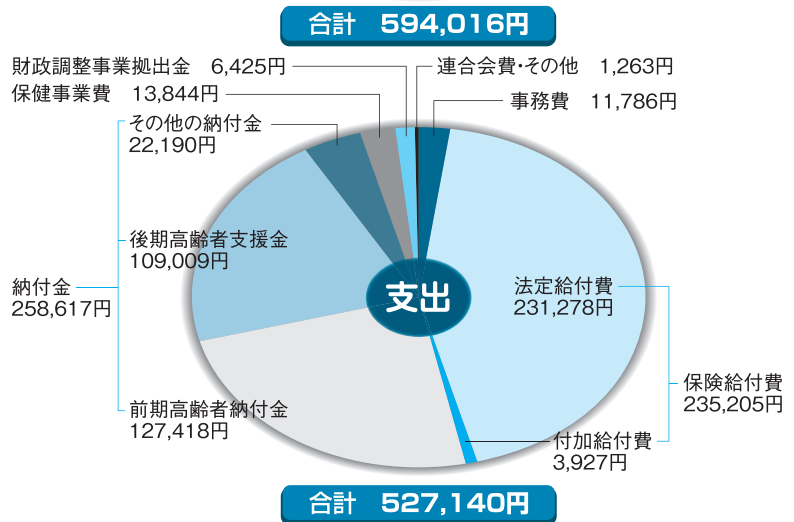
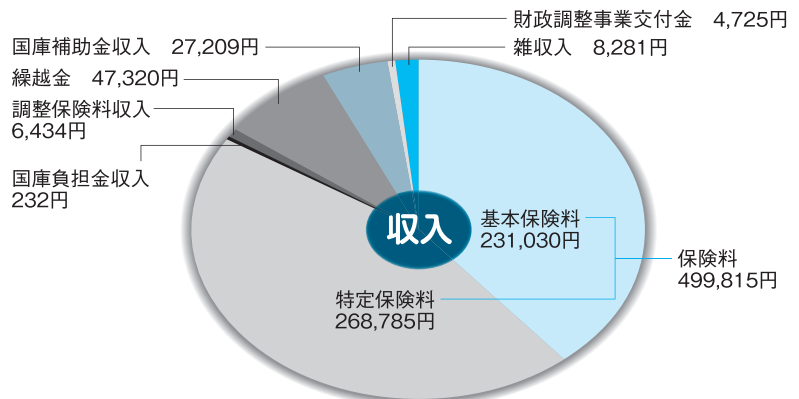
一般勘定

収入	保険料	2,418,103千円
	基本保険料	1,117,721
	特定保険料	1,300,382
	国庫負担金収入	1,122
	調整保険料収入	31,130
	繰越金	228,935
	国庫補助金収入	131,635
	財政調整事業交付金	22,859
	雑収入	40,064
	合計	2,873,848

支出	事務費	57,021千円
	保険給付費	1,137,922
	法定給付費	1,118,922
	付加給付費	19,000
	納付金	1,251,191
	前期高齢者納付金	616,449
	後期高齢者支援金	527,386
	その他(退職者給付老健拠出金)	107,356
	保健事業費	66,974
	財政調整事業拠出金	31,087
連合会費・その他	6,109	
合計	2,550,304	

経常収支差引額 ▲90,676千円

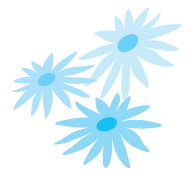
● 被保険者 1 人当たりでみると ●



介護勘定

収入	介護保険収入	187,832千円
	繰越金	21,664
	雑収入	15
	合計	209,511

支出	介護納付金	190,122千円
	介護保険料還付金	27
	合計	190,149



決算の基礎となった数値

- 被保険者数 4,838人 (男性 4,241人、女性 597人)
- 特定健診の対象者数 2,613人 (被保険者 2,277人、被扶養者 336人)
- 平均標準報酬月額 342,373円 (男性 357,339円、女性 233,380円)
- 総標準賞与額(年間合計) 4,697,468千円
- 平均年齢 40.35歳 (男性 40.94歳、女性 36.19歳)
- 被扶養者数 5,608人(扶養率1.18人)
- 前期高齢者数 171人(加入率1.6%)

- 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98.73 (事業主 1000分の49.859、被保険者 1000分の48.871)
 - 基本保険料率 1000分の45.636 (事業主 1000分の23.047、被保険者 1000分の22.589)
 - 特定保険料率 1000分の53.094 (事業主 1000分の26.812、被保険者 1000分の26.282)
- 調整保険料率 1000分の1.27
- 介護保険料賦課対象被保険者数 2,307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)

区分	種 目	実施時期	事 業 内 容 の 概 要
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 実施方法 被保険者:事業所巡回健診 被扶養者および任継被保険者:集合契約A・Bおよび巡回型健診 受診者数:2,697人(被保険者 2,336人 被扶養者 361人)
	情報提供	年 間	情報提供:受診者にリーフレット“いかがでしたか?あなたの健診結果”を配付
特定保健指導	動機付け支援	年 間	年度をまたがって実施(保健師・看護師が事業所巡回または自宅訪問) 平成24年度該当者 最終評価者 13人(被保険者 12人 被扶養者 1人) 平成25年度該当者 実施中 7人(被保険者 6人 被扶養者 1人)
	積極的支援	年 間	年度をまたがって実施(保健師・看護師が事業所巡回または自宅訪問) 平成24年度該当者 最終評価者 21人(被保険者 20人 被扶養者 1人) 平成25年度該当者 実施中 17人(被保険者 16人 被扶養者 1人)
保健指導宣伝	機関紙の発行	4・7・10・1月	健保だより「スマイル」を被保険者全員に配付(年4回)
	ホームページ	年 間	時期に応じたお知らせおよび健保連イントラネットとのリンク等情報提供の充実
	パンフレット・リーフレット等の配布	随 時	「健康保険早わかりガイド」、「知って納得!医療費ダイエット」、「ジェネリック医薬品啓発用リーフレットおよびお願いシール」、「社会保険の事務手続き」、その他「ポスター、リーフレット」を配付
	高齢者訪問健康相談	4月～3月	65歳以上の被保険者および被扶養者のうち希望者を対象として実施 実施方法:保健師・看護師等がご家庭を訪問し、健康相談を実施 訪問人数 67人 訪問回数 164回
	医療費通知	6・9・12・3月	医療費のお知らせを年4回配付 配付者数 述べ14,340人(14,920通)
	後発医薬品のお知らせ	9・3月	後発医薬品に切り替えた場合に自己負担額が300円以上削減可能な者に“ジェネリック医薬品のお知らせ”を送付(年2回) 送付者数 1,812人(本人 739人、家族 1,073人)
	定期健康診査	5～8月、10月	各事業所(営業所を含む)および借り上げ会場を巡回して実施 受診者数 4,278人
疾病予防	胃検診	5～8月、10月	受診者数 一次検査 2,911人(本人2,772人、家族139人) 二次検査 58人
	大腸がん検診		受診者数 一次検査 2,482人(本人2,373人、家族109人) 二次検査 27人
	人間ドック補助	年 間	補助金支給者数 1泊ドック 6人(本人 5人、家族 1人) 1日帰ドック 118人(本人 112人、家族 6人) 婦人科ドック 3人(本人 2人、家族 1人)
	家族健康診査補助	年 間	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(特定健診を除く) 補助金支給者数 5人
	インフルエンザ予防接種補助	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 補助金支給者数 2,498人(本人 930人、家族 1,568人)
	家庭常備薬等の有償斡旋	6・11・2月	加入者の健康の保持増進・疾病予防の一助として、家庭常備薬等を斡旋 申込者数 1,805人(年3回 述べ人数)
	体育奨励	潮干狩	4月～6月
プール・海の家		6月～9月	夏期体育奨励事業の一環として実施(利用者一部負担あり) 利用者数 6,005人(大人3,339人、中高生173人、小人2,184人、幼児309人)
アイススケート		11月～3月	冬期体育奨励事業の一環として実施(利用者一部負担あり) 利用者数 368人(大人 178人、小人 115人、親子 75人)
保養	契約保養所利用補助	年 間	保養を目的として旅館、ホテル等を利用された場合に利用補助(年度1回) 補助金支給者数 253人(本人 156人、家族 97人)

～ご協力ありがとうございました～

第19期 組合会議員・役員が決まりました

組合会議員の任期満了に伴う総選挙が行われ、第19期組合会議員が決まりました。

総選挙の結果を受けて役員改選が行われ、理事長には兵庫日産自動車株式会社 西川博之氏、常務理事には健康保険組合 山本俊博氏が選出されました。

今後3年間、当健康保険組合の事業運営にご尽力いただきます議員の方々は次のとおりです。

任期 平成26年6月16日～平成29年6月15日

選 定 議 員			互 選 議 員		
役職	氏 名	所 属 事 業 所 名	役職	氏 名	所 属 事 業 所 名
理事長	西 川 博 之	兵庫日産自動車株式会社	理 事	米 家 弘	トヨタカローラ神戸株式会社
理 事	森 川 正 興	株式会社マークラー神戸	理 事	澤 中 秀 樹	兵庫日産自動車株式会社
理 事	西 原 興一郎	兵庫三菱自動車販売株式会社	理 事	水 口 武	兵庫三菱自動車販売株式会社
理 事	寺 尾 毅	兵庫ダイハツ販売株式会社	理 事	本 間 努	株式会社スズキ自販兵庫
理 事	杉 山 智 啓	兵庫スバル自動車株式会社	理 事	平 田 博 美	(一社)日本自動車販売協会連合会兵庫県支部
常務理事	山 本 俊 博	兵庫自動車販売店健康保険組合	理 事	森 田 彰 夫	NPHホールディングス株式会社
監 事	尾 崎 健 二	神戸日野自動車株式会社	監 事	藤 原 悟	兵庫ダイハツ販売株式会社
議 員	森 本 達	日産プリンス兵庫販売株式会社	議 員	坂 本 久 典	兵庫日産自動車株式会社
議 員	井 上 博 之	トヨタカローラ神戸株式会社	議 員	三 木 克 浩	兵庫ダイハツ販売株式会社
議 員	篠 島 文 雄	兵庫日産自動車株式会社	議 員	山 本 尚	神戸日野自動車株式会社
議 員	梅 野 芳 彦	兵庫三菱自動車販売株式会社	議 員	田 中 健 治	兵庫スバル自動車株式会社
議 員	小 川 道 広	兵庫車体工業株式会社	議 員	福 田 一 美	姫路三菱自動車販売株式会社
議 員	山 下 幹 生	ネットヨタウエスト兵庫株式会社	議 員	國 光 宏 治	株式会社ホンダ四輪販売山陽

(敬称略、順不同)

公告

■事業所の削除

事業所名称 日産部品近畿販売株式会社
削除年月日 平成26年4月1日

全国の健保組合の財政が大ピンチ！

平成26年度は3689億円の経常赤字 7年連続で大幅な赤字が続く

平成26年度健保組合予算早期集計結果（健保連）

全国の健保組合の財政が、危機的な状況に陥っていることをご存じですか？ 健保連が発表した平成26年度予算早期集計によると、経常赤字額が3689億円にも達しています。

約8割の健保組合が赤字に

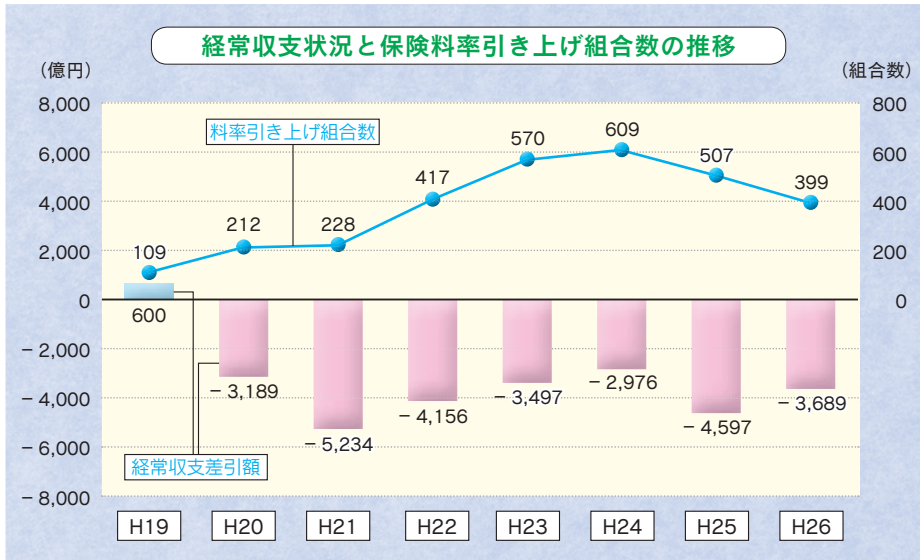
平成20年度に現在の高齢者医療制度が創設されてから、全国の健保組合の財政は悪化し続けています。

全国の健保組合でつくる健康保険組合連合会（健保連）が発表した「平成26年度健保組合予算早期集計結果の概要（※1）」によると、3689億円の経常赤字となる見込みで、7年連続の大幅な赤字となります。赤字組合の割合は全組合の約8割に達しています。

保険料率を引き上げた組合は約3割（399組合）にもなり、平均保険料率は前年度比0.225ポイント増の8.861%に上昇しています。

保険料率が10%を超える組合は251組合に及び、中小企業の従業員等が加入する協会けんぽの平均保険料率を上回る状態にあり、健保組合の存続が危ぶまれる状況にあります。

※1 全1410組合中、報告のあった1367組合の数値を基に推計。



(注1) 19～23年度までは決算、24年度は決算見込み、25年度は予算、26年度は予算早期集計の数値である。
 (注2) 保険料率引き上げ組合数は、19～24年度までは前年度決算、25年度は24年度決算見込みとの比較。26年度は予算データ報告組合（1,367組合）と25年度予算との比較である。

19年度と26年度予算を比較すると

健保財政悪化の最大の要因は、高齢者医療制度への支援金・納付金等の急増です。

現在の高齢者医療制度が創設される前の平成19年度と平成26年度予算を比較すると、みなさんの医療費にあたる保険給付費の増加は18.7%であるのに対し、支援金・納付金等は42.8%も増加しています。保険給付費も年々増加傾向にありますが、高齢者医療制度への支援金・納付金等の伸びはその2倍以上です。平成20年度からの7年間の拠出金総額は、20兆円を超えています。

これに伴って、一人当たり保険料も急増しています。平成19年度と比べると年間8万3000円も増加し、平成26年度予算では46万6616円になっています。現在の高齢者医療制度が創設されてから、健保組合の被保険者も事業主も負担が非常に重くなっていることがわかります。

高齢者医療制度の費用負担構造の改革が待たれる

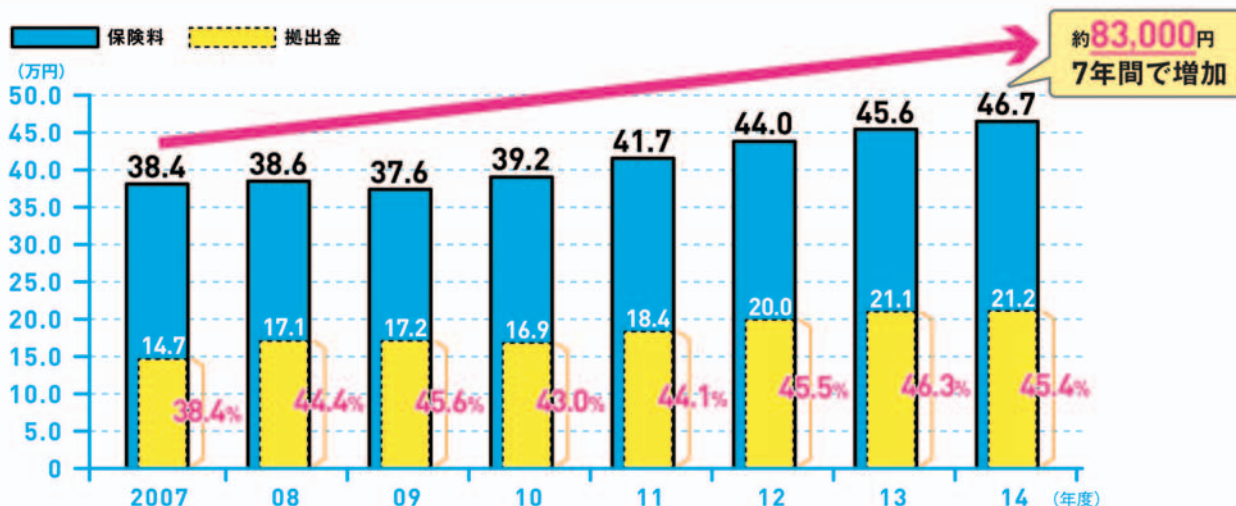
平成27年度以降、団塊の世代全員が前期高齢者へ移行することにより、納付金の増加は確実で、さらに厳しい財政運営を強いられることが見込まれます。健保組合では、過去の積立金の取り崩しや、保険料率の引き上げによってなんとか財政を保っていますが、保険給付費と支援金・納付金等の急増がそのまま続けば、いずれは立ち行かなくなります。

将来にわたって安定した医療保険制度を維持するために、前期高齢者医療費への公費投入など、現役世代に偏った現在の高齢者医療制度の費用負担構造の改革が望まれます。

高齢者医療への負担はもう限界です

- 健保組合は2008年度以降、7年連続の赤字財政となっています。これは、高齢者医療制度が創設され、65歳以上の高齢者の医療費を負担する現役世代の拠出金の仕組みが改正されたためです。
- 健保組合の被保険者1人当たりで負担する高齢者医療への拠出金は、制度創設前の2007年度の14.7万円(年間)から2014年度は21.2万円に増え、**1人当たりの年間保険料も、この7年間で8.3万円、1年間に約1.2万円増加しています。**拠出金を支払うために多くの健保組合が保険料を引き上げていますが、保険料に占める拠出金の割合は確実に上昇し、2014年度は45.4%と約5割に達しています。
- 2015年度にはすべての団塊の世代が65歳以上の前期高齢者となり、高齢者の医療費は、さらに増加することが見込まれますが、**現役世代の保険料による拠出金負担はもう限界です。**

1人当たりの年間保険料に占める拠出金の割合(年度)推移



(注) 2007~11年度までは決算、12年度は決算見込、13年度は予算、14年度は予算早期集計の数値です。

- 日本の国民医療費は毎年1兆円を超える規模で増加し、現在の仕組みのままでは増え続ける医療費を支えることができなくなります。将来にわたって国民皆保険制度を維持していくためには、国民医療費全体の約6割を占める高齢者医療費を国民全体でどのように負担していくかが最大の課題です。
- 健保組合と健保連は、健保組合の財政悪化に歯止めをかけ、国民皆保険を守っていくためにも、高齢者医療制度に公費(税金)を投入・拡充することを国に強く求めています。

※本資料は、健保組合の事業主・加入者の方がたに健保組合の現状と、健保組合・健保連の主張を広くご理解いただくことを目的に作成し、全健保組合の統一広報活動として広報誌およびホームページに掲載しています。



どんなことをするの？ 特定保健指導

「動機づけ支援」の案内
もらったAさん



特定健診の結果に基づき特定保健指導の対象になると、健保組合から案内が届きます。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの支援スタッフが、生活習慣改善をめざしてアドバイスやフォローをしてくれます。実際にどんなことが行われるのか、見てみましょう。

「積極的支援」の案内
もらったBさん



動機づけ支援

では、こんなことをします

積極的支援

では、こんなことをします

初回面接

保健師などの支援スタッフと面接し、生活習慣改善に向けて、運動や食事などに関する具体的なアドバイスを受けます。また、腹囲や体重を減らすための具体的な行動目標や計画を立てます。(面接は個人で行う場合と、グループで行う場合があります)

たとえば
こんな目標・
計画を立てます

- 体重を 4kg 減らす。
- 晩酌はビール 2 缶 → 1 缶にする。
- 食事は肉 → 魚・野菜中心にする。
- 通勤を自転車から徒歩にする。 …etc.

これなら
できそう



6カ月間、
自分で計画を実践…

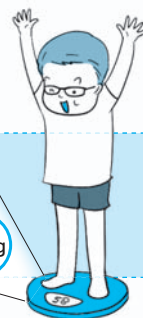


3カ月以上の継続的支援

個別またはグループ面接、電話、メール、手紙、FAX などの方法により、3カ月以上の継続的な支援を受けます。動機づけ支援より手厚い、複数回に及ぶ支援となります。



生活習慣
改善を実践…



6カ月後

初回面接で設定した目標や計画が達成できたか、確認します。

評価

腹囲減！

90kg
85kg
体重減！

**特定保健指導(積極的支援)で
男性約3割 女性約4割が
メタボ脱出に成功!**

平成 20 年度から 21 年度にかけて特定保健指導を受けた方のうち、男性で約 3 割、女性で約 4 割が、検査値等が改善しメタボ脱出に成功していたことがわかりました。

特定保健指導の案内を受け取った人は、チャンス! 今年こそメタボから脱出しましょう!

こんなに改善されました!

	男性	女性
腹 囲	約 2.2cm 減	約 3.1cm 減
体 重	約 1.9kg 減	約 2.2kg 減
中性脂肪	約 27.2mg/dl 減	約 26.4mg/dl 減

メンタルヘルス疾患も、
早期発見！ 早期改善！



若手社員の成長を
サポートしようとした 職場 B

Before

職場 B にも、若手社員が配属されました。職場 A の若手社員と同様、協調性に欠ける言動が目立ち、トラブルが頻発しています。

After

職場 B では、たまたま課長がメンタルヘルスの管理者研修を受けたばかりでした。そこで聞いた「未熟型うつ」の可能性を考え、叱責するのではなく、周囲がサポートしていく方法を選びました。その仕事の意味や求められていることをいねいに伝えるとともに、チームでの仕事を増やして信頼関係を構築し、若手社員の精神的自立を促そうとしたのです。

その成果か、少しずつトラブルの回数が減ってきたようです。



過去の育成方法は忘れよう

若手を中心に、「未熟型うつ」とも呼ばれる新型のうつ症状が増加しています。その言動から、ただのワガママともとられがちですが、れっきとしたうつの1つです。適切なサポートの有無が、発症の可能性に大きく影響します。

~今どきの若手への
接し方のヒント~



よくトラブルを起こす若手社員を
奮起させる方法を選んだ 職場 A

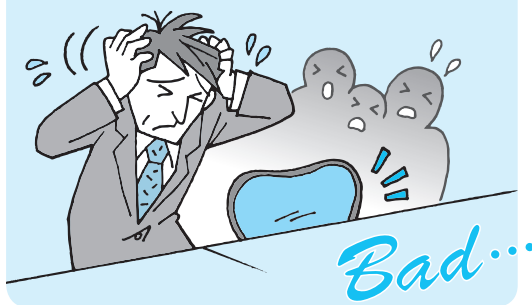
Before

最近、職場 A に若手社員が配属されました。若手社員は、別の部署に配属希望だったようで、何かにつけ不平不満が多く、職場内だけでなく得意先ともトラブルになるケースが頻発しています。

After

度重なるトラブルに辟易した職場 A では、ある日、課長が代表して若手社員にきつい叱責を与えました。自分の若手時代の経験を踏まえ、大なり小なり他の人も不満はあること、その中で各人が努力して仕事にあたっていることを伝え、若手社員の奮起を期待したものでした。

しかし、課長の思惑は外れ、若手社員は翌日から「会社に向かおうとすると、気分がすぐれない」と出社しなくなってしまいました…。



世代間のギャップは、あって当然なもの

今どきの若手社員は、兄弟が少なく、遊びよりも勉強という環境下で育ってきたケースが多いため、幼少期に揉まれて育つ「ギャングエイジ」の体験が希薄です。思いどおりにならない経験から社会性を身につけ、精神的に成長するものですが、ギャングエイジがないことによって、他罰的な傾向のまま、共感能力が欠如しているままに育ち、社会に出てトラブルになるのです。また、ここ数十年の IT 化によって仕事のスピード感は増えています。人材を育てる余裕が職場になくなってきたことも、未熟型うつの増加に少なからず影響しています。

しかし、若手社員が将来の戦力であることは動かしよ

うのない事実です。世代によって、物事の感じ方・捉え方が違うことは当然と考え、柔軟に人材育成をしていくことが今後は必要なのではないでしょうか。頭ごなしに叱責するのではなく、少し年上の兄・姉のような存在感でふだんから関係を構築しておくのがカギです。「一緒にがんばろう」と必要に応じてサポートするようにしましょう。

なお、若手社員は悪いところばかりかという、そうでもありません。若い頃からパソコンに触れて育った世代のため、IT への苦手意識はありません。どの世代にも、よいところ・悪いところはあるものです。

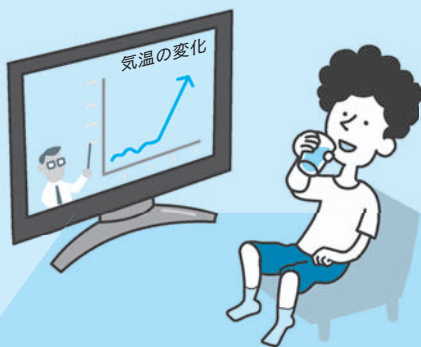
こまめな水分補給と暑さを避ける工夫で 熱中症予防を!

高温の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する熱中症。適切に対処しないと生命にかかわる場合があります、危険です。

予防法を知っていれば発症を防ぐことができるので、日常生活の中では次のようなことに気をつけて過ごしましょう。

こまめに水分補給を

暑い日は体を動かしていなくても汗をかいています。こまめに水分補給しましょう。また、軽い脱水状態は自分でも気づかないことがあります。のどが渇く前に水分補給し、暑いところに出る前にも水分をとっておくことが大切です。



暑さを避ける工夫をしましょう

屋外での活動時は
テントなどを張る

扇風機や
エアコンを使う

ブラインドや
すだれをかける

日傘や帽子
を使用する

日陰を
選んで歩く

うち水をする



急に暑くなる日は とくに注意!

熱中症は、梅雨の合間や梅雨明け後、急に気温が高くなった日などに起こりやすくなります。暑さに体が慣れていないと熱中症が起こりやすいのです。天気予報などで気温の変化に注意しましょう。

暑さに備えた体づくりを

暑い日が続くと、体が暑さに慣れてきて、汗をかきやすくなったり(体温上昇を防ぐ)、汗に含まれる塩分濃度が低下したり(塩分欠乏にならないようにする)します。暑さに備えた体づくりは、日ごろから運動することによってでき、熱中症予防になります。ふだんからウォーキングなどをして、汗をかく機会を増やしておきましょう。

体調を考慮して外出や運動を調整しましょう

熱中症の発症には、その日の体調が大きく影響します。次のような体調のときは、暑いところでの運動や作業を控えるか、軽減することが必要です。



服装の工夫を

襟元をゆるめて
クールビズを
実行する

吸汗・速乾
素材の衣類
や涼しい素
材を選ぶ

おっと、
出かける前には
水分補給だね



厚生労働省

「健康づくりのための睡眠指針2014」が策定されました



平成15年の「健康づくりのための睡眠指針～快適な睡眠のための7箇条～」から10年以上がたち、厚生労働省では新しく「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」を策定しました。

睡眠 12 箇条

1	よい睡眠で、体も心も健康に。
2	適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。
3	よい睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4	睡眠による休養感は、心の健康に重要です。
5	年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
6	よい睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7	若年代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8	勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9	熟年代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動でよい睡眠。
10	眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11	いつもと違う睡眠には、要注意。
12	眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

この新指針では、睡眠不足や不眠の改善が生活習慣病の発症や重症化予防につながることや、心の病気との関連があることなどがとりあげられています。

睡眠時間は年齢が20歳上がるごとに約30分の割合で減っていき、年をとると睡眠時間が短くなることは自然であることが調査データに基づいて示されています。

また、とくに若い人はメールやゲームによる夜更かしをやめ、朝目覚めたら日光を浴びて体内時計をリセットすること、夜間に必要な睡眠時間を確保できなかった場合は、午後の早い時刻に30分以内の短い昼寝をすることが、眠気による作業効率の改善に役立つことなどが述べられています。



組合の現況 (平成26年6月末現在)

事業所数		34
被保険者数	計	4,806人
	男	4,197人
	女	609人
被扶養者数		5,469人
平均標準報酬月額	平均	340,229円
	男	355,745円
	女	233,300円
前期高齢者数 (再掲)	計	200人
	被保険者	102人
	被扶養者	98人

ご協力をお願いいたします!

被扶養者資格の再確認を
9月～10月に行います

被扶養者資格の再確認(検認)は、厚生労働省通知により保険給付の適正化の観点から毎年実施することが義務づけられており、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)を実施いたします。

18歳以上の被扶養者がおられる被保険者のみなさまには、事業所の健保事務ご担当者さまを経由して健康保険被扶養者継続認定調査票(以下「調査票」という)および必要書類を提出していただくことになります。

みなさまから納めていただきました貴重な保険料を大切に使うためにも、被扶養者資格の再確認にご協力をよろしくご協力いたします。

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

- 実施時期：平成26年9月～10月
※案内書および「調査票」等は、9月中旬に配付予定
- 対象者：18歳以上(平成8年4月1日以前生まれの方)の被扶養者を有する被保険者およびその被扶養者
- 確認方法：事業所の健保事務ご担当者さまから配付された「調査票」に必要事項を詳細に記入して、添付書類と一緒に提出していただきます。
- 提出期限：平成26年10月15日(水)
事業所の健保事務ご担当者さまへ提出

平成26年度夏期体育奨励事業 実施中

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、本年も次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。

契約施設を利用される際には、当健康保険組合が発行する「整理券」が必要となりますので、ご希望の方は、一部負担金を添えて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。なお、被保険者個人からの直接申し込みはお受けできませんので、ご了承ください。

※「整理券」の枚数には限りがございますので、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、ご承知お願います。

※グリーンピア三木の「みき槇山温泉」については、年間を通して割引契約を結んでおりますので、入浴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。

プール・海の家 契約施設一覧表

施設名	所在地	利用期間等	利用時間	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 槇山894-60	7月12日(土)～8月31日(日) ※入園料無料、駐車料金520円	10:00～17:00 (受付は16:00まで)	おとな(中学生以上) 子ども(満4歳～小学生)	500円 300円
デカバトス in Rokko Island	神戸市東灘区 向洋町中8-1	7月12日(土)～9月14日(日) ※9月8日(月)～12日(金)は除く ※駐車料金600円/1日 ※荒天時休園あり	7月・8月 10:00～18:00 (受付は17:00まで) 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5日(土)～9月7日(日)	9:30～18:00	おとな(中学生以上) 子ども(満4歳～小学生)	500円 300円
姫路セントラルパーク アクエリア(プール) 遊園地、サファリパーク	姫路市豊富町神谷 1436-1	7月19日(土)～9月15日(月) ※9月8日(月)～12日(金)はプール休み 遊園地ナイター営業日 7月20日(日)、26日(土)、8月2日(土)、 9日(土)、10日(日)、13日(水)、14日(木)、 15日(金)、16日(土)、17日(日)、23日(土)、 24日(日)、30日(土)、9月13日(土)、14日(日) ※駐車料金1,000円/1日	9:30～18:00 ※8月の(土)(日)と 8/13～15は9:00開園 ※9月は10:00～17:30 (受付は閉園1時間前まで) ※花火打ち上げ時間 20:00～20:10 (9月は18:50～19:00)	おとな(中学生以上) 子ども(小学生) 幼児(3歳～小学生未満) ※利用できる施設 アクエリア、遊園地、サファリ ※サファリ音声ガイドは入園料込み	1,500円 900円 500円
リノ鳴尾浜 屋内、屋外プール リラクゼーションバス	西宮市鳴尾浜 3-13	7月1日(火)～8月31日(日) ※休館日:7月2日(水)、7月9日(水) 7月16日(水)	10:00～22:00 ※7/20～8/31の(日)(祝)、 8/13～16は9:30～22:00 (受付は21:00まで)	おとな(高校生以上) 中学生 子ども(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28日(土)～8月31日(日) ※7月20日(日)は花火大会のため海水浴エリアと時間の 規制あり	9:00～17:00	おとな(中学生以上) 子ども(4歳～小学生) ※休憩所整理券利用の場合、 4歳未満の同伴者は無料	400円 200円
竹野浜茶店(8施設) 小林、ロボタン、大ちゃん、 かごしま亭、たまりば、みつば、 日の出屋、あおやま	豊岡市竹野町竹野 竹野浜海水浴場	7月13日(日)～8月24日(日)	各休憩所によって営業時間 が異なりますので、利用され る休憩所でご確認願います。	おとな(中学生以上) 子ども(小学生) 幼児(3歳以上)	400円 300円 100円

健康こんぱす

当健康保険組合のホームページに健康づくりのためのコンテンツ『健康こんぱす』を掲載しております。

疾病予防、運動、食事、メンタルヘルスなど、あらゆる角度からの健康情報を毎月更新してお届けします。

ご家族みなさまの健康づくりにお役立てください。

