

新年のご挨拶



兵庫自動車販売店健康保険組合
理事長 西川 博之

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、当健康保険組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜りまして、心より御礼申し上げます。

さて、国民医療費は平成28年度の概算で41・3兆円となりました。健康保険組合連合会の試算では団塊の世代のすべてが後期高齢者になる7年後には57・8兆円にまで跳ね上がると予測されています。

増え続ける医療費を誰がどのような形で負担していくか、国民全体でより良い方を考え、世界に冠たる我が国の公的医療保険制度を守っていく必要があります。

現在、健康保険組合は、医療費の高騰に加え、高齢者医療保険制度を支えるための多額の納付金・支援金を国に納めており、それが大きな要因となつて大変に厳しい運営を余儀なくされておりますが、本

年もみなさまの健康を守り、各種健診をはじめとする健康づくり事業に力を注いでまいります。

平成27年度から病院の受診データや健診データをベースにして効果的・効率的に保健事業を進める「データヘルス計画」を実施していますが、平成30年度からはその第2期目となり、「本格稼働」の時期を迎えるにあたり、今まで以上にみなさまの健康保持・増進、病気の重症化予防のお役に立てるよう、事業主のご理解、ご協力をいただきながら積極的な事業を展開してまいります。

みなさまも「自分の健康は自分で守る」という意識のもと、当健康保険組合が実施している健診の受診と健診結果を活用しての健康づくりなどにご参加いただくとともに、ジェネリック医薬品の利用などによる医療費適正化にもご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、本年がみなさまにとって実りのある1年になりますよう心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

迫る超高齢社会！皆保険の存続へ改革断行！！

— 優れた保険者機能を発揮し、我々が皆保険を守る —



平成29年11月28日、東京・丸の内での東京国際フォーラムにて「平成29年度健康保険組合全国大会」が開催されました。全国の健康保険組合から約3、500人が集結し、「迫る超高齢社会！皆保険の存続へ改革断行！！」を副呼称に下記決議を採択しました。

決議

世界に誇るわが国の皆保険制度は、加速度的に進行する超高齢化と継続する医療費の増加により、特に保険財政の面から大きな危機に直面している。皆保険制度を支える、われわれ健康保険組合も、増え続ける拠出金負担により財政が圧迫され、その存続さえも脅かされている。

健保連が行った将来推計では、2025年度には国民医療費が現在の1・4倍、約58兆円まで増加し、特に高齢者医療費はこれ以上の伸びを示すと見込まれる。現在、高齢者医療費への拠出金が加入者に対する法定給付費を上回るといふ非常に厳しい健康保険組合が多数ある中で、2025年度には組合全体で拠出金割合が50%を超える異常な事態が発生する。また、この間に被保険者1人当たりの年間保険料は約18万円も増加し、現役世代の負担は限界を超える水準に達することは確実である。

国民の生活基盤である皆保険制度を存続させるためには、現役世代の負担を軽減する「高齢者医療費の負担構造改革」が急務である。消費税の引き上げなどにより必要な財源を確保しつつ、少なくとも拠出金負担割合に50%の上限を設定し、上限を超える部分は国庫で負担するなどの具体策を講じて、現役世代の負担に一定の歯止めをかけなければならぬ。また、制度の持続性を高めるためには、あらゆる方策を通じて医療費全体の伸びを抑制することが不可欠である。国に対しては、実効ある医療費適正化対策の断行を強く求める。

われわれ健康保険組合は、自主・自立の組織という特性を生かして、事業主との連携のもと、加入者の実態に沿ったきめ細かい健康保持・増進、疾病予防などの保健事業を推進するとともに、医療費適正化への積極的な取り組みなど優れた保険者機能を最大限発揮してきた。これからも、皆保険制度の中核を担う保険者として制度を守りぬぐための活動を、これまで以上の努力と使命感をもって粘り強く行っていく所存である。将来にわたって国民が安心して、公平性、納得性の高い皆保険制度の実現に向けた抜本的改革の断行を求め、われわれ健康保険組合は次の事項を組織の総意をもってここに決議する。

- 一、拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを
- 一、高齢者医療費の負担構造改革の早期実現
- 一、実効ある医療費適正化対策の確実な実施
- 一、生涯現役社会を目指し、保健事業等の積極的な推進

迫る超高齢社会！皆保険の存続へ改革断行！！

— 優れた保険者機能を発揮し、我々が皆保険を守る —

平成29年11月28日

平成29年度 健康保険組合全国大会

拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを

わが国の医療費は、人口の高齢化や医療の高度化により年々増加しており、特に高齢者医療費の増加が顕著である。それを支える現役世代は、この過重な負担により、生活は脅かされ、もはや限界を超えている。公平性、納得性を高めるためにも、拠出金負担に50%の上限を設定し、上限を超える部分は国庫負担とするなど、現役世代の負担に歯止めをかけなければならない。

高齢者医療費の負担構造改革の早期実現

国民皆保険制度を維持するためには、医療保険財政の安定化が最重要課題である。このままでは、制度の維持はおろか制度の破綻を招き、国民が平等に医療を受けられなくなることは明らかである。国民の生活が今後もしっかりあり続けるため、さらに将来世代のためにも、現役世代の負担軽減や高齢者に応分の負担を求めるなど、高齢者医療費の負担構造改革を断行すべきである。また、消費税率の引き上げや税制の見直しにより必要な財源を確保すべきである。

実効ある医療費適正化対策の確実な実施

増え続ける医療費を抑制し、限りある医療資源を効率的に活用するためには医療費適正化対策が不可欠である。過剰な急性期病床の削減や地域包括ケアシステムの早期構築を中心とした医療機能の分化・連携の推進、後発医薬品の更なる使用促進などの薬剤費の適正化、保険給付範囲の見直しなど国全体であらゆる方策を通じて医療費の伸びを抑制すべきである。

生涯現役社会を目指し、保健事業等の積極的な推進

「生涯現役社会」を後押しするため、健康な高齢者に「支えられる側」から「支える側」に加わってもらうことが重要になる。高齢になっても健康で働き続けることができるよう、保険者は前期高齢者を含む加入者への保健事業等に積極的に取り組まなければならない。健康保険組合は、自主・自立の組織として、事業主と連携・協力して加入者の実態に沿ったきめ細かい健康保持・増進、疾病予防等の効果的な保健事業を推進するなど優れた保険者機能を発揮してきた。これからは、これからの健康保険組合であり、この保険者機能の発揮に効果的な健康保険組合を将来にわたって維持・発展させるべきである。

食べすぎない・飲みすぎない

とくに中性脂肪になりやすい

「お酒」と「甘いもの」を控える



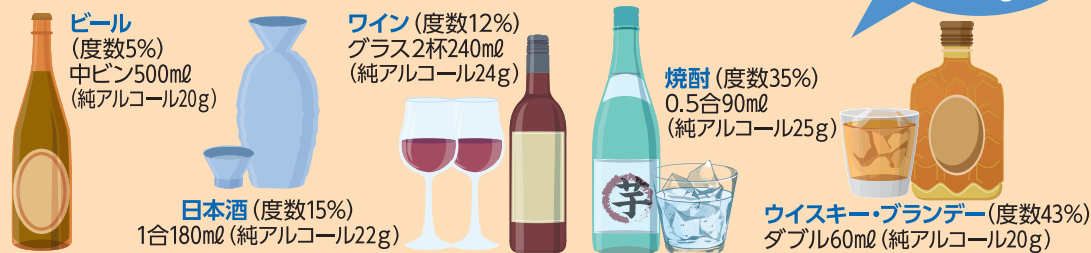
中性脂肪値が高いというのは皮下や内臓に中性脂肪が増加し、血液中にあふれだしている状態。中性脂肪が増えると血管壁にコレステロールがたまりやすいため、動脈硬化が進行して脳梗塞や心筋梗塞などを発症しやすくなります。

中性脂肪が増える原因は、ズバリ「飲みすぎ」と「食べすぎ」による「糖質」のとりすぎです。中性脂肪値の高い人は「お酒」と「甘いもの」を「適量」にとどめましょう。「甘いもの」は糖質が多いものの中でも、とくに中性脂肪になりやすいことがわかっています。こまめに体を動かして、中性脂肪をエネルギーとして消費すれば、より効果的です。

お酒を「適量」に控えるコツ

お酒は飲んでも太らないと思っている人がいますが、アルコールは肝臓で中性脂肪が作られるのを促します。糖質を含まない焼酎などの蒸留酒も同じです。

お酒の「適量」の目安は
1日に純アルコール
で20g



※適量の目安：健康日本21（厚生労働省）

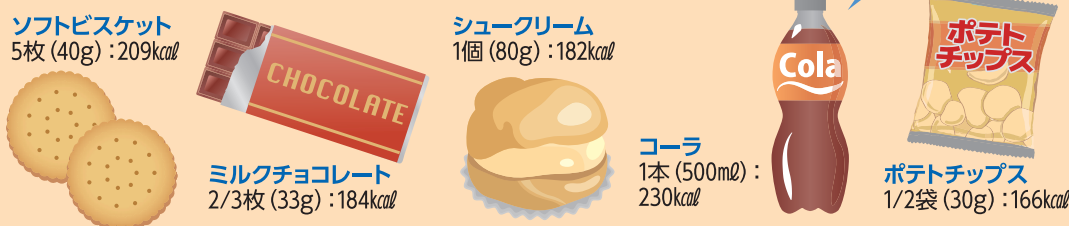
- お酒を味わったり、脂肪の少ないつまみを食べたり、会話を楽しみながらゆっくり飲む。
- 焼酎などの度数の高いお酒は、お湯や水、炭酸水などで割って飲む。
- 適量を超えたら、ノンアルコール飲料に切り替える。
- 「休肝日」を設け、およそ1週間ごとで適量を守る。

つまみに糖質や脂肪の多いものを食べると中性脂肪が増えやすい。低脂肪でアルコールの代謝に必要なたんぱく質がとれる「枝豆」「刺身」「焼き鳥」や、ビタミンがとれる「野菜スティック」などがおすすめ。

甘いものを「適量」に控えるコツ

甘いものにはお菓子や菓子パンだけでなく、甘い清涼飲料水やコーヒーなどの飲みものも含まれます。スナック菓子は甘くはないのですが、糖質と脂が多いので控えたいもののひとつです。

甘いものの「適量」の目安は
1日に
200kcal



※カロリー参考：日本食品標準成分表2015年版

- 小腹がすかないように、1日3食、できるだけ規則正しく食事をとる。
- 1日1回、おやつ時間を決めて食べる。とくに午後3時ごろは食べたものが脂肪になりやすい。
- 低糖質や低カロリーのお菓子を活用する。
- 水分はお茶や水などで補給する。

くだもの甘いので、食べすぎると中性脂肪を増やすが、ビタミンやミネラルの供給源なので1日100g程度とることが推奨されている。100gのくだもの目安は、「みかん1個」「りんご半分」「柿1個」など。



早めの対策で

花粉症を乗り越えよう

日本人の4人に1人以上が悩まされている花粉症。もっとも患者数の多いスギ花粉は、例年2～4月に多く飛散します。

毎年つらい症状に悩んでいる人は、飛散前からの対策で症状の軽減を図りましょう。

Check

あなたは大丈夫？

こんなことが当てはまったら注意！

- 花粉症対策は、マスクのみで十分だと思う。
- 花粉症は症状が出てから薬を使い始めればいいと思う。
- 花粉症になったことがないので、とくに花粉症対策は必要ないと思う。

基本のセルフケア

花粉症の予防や症状の軽減には、体内に取り込む花粉の量を最小限に抑えることが大切です。今まで花粉症ではなかった人でも、ある日突然発症するリスクがありますので、花粉症対策を行っておくと安心です。

花粉情報をチェックする



環境省花粉観測システム (はなこさん)

<http://kafun.taiki.go.jp>

外出時はマスク・メガネを使い、花粉のつきやすい服装を避ける

◆鼻の中と眼に入る花粉数◆

	鼻の中	結膜の上
マスクなし メガネなし	1,848 個	791 個
通常のマスク 通常のメガネ	537 個	460 個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304 個	280 個

出典：「的確な花粉症の治療のために (第2版)」

◆素材による花粉付着率◆

(綿を100とした場合)

素材	花粉付着率
ウール	980
化学繊維	180
絹	150
綿	100

出典：「花粉症環境保健マニュアル2014」



飛散の多いときは窓や戸を閉め、不要な外出を控える



こまめに掃除をする



帰宅時は衣服や髪を払って入室し、手洗いと洗顔、うがいを行う



毎年つらい症状が出る人は飛散前に受診しましょう

花粉が飛散する前に治療を開始すると、症状が出るのを遅らせたり、重症化を防ぐといわれています。毎年つらい症状が出る人は、飛散開始の約2週間前に医療機関を受診し、医師に相談しましょう。

また、重症の人には、アレルギーの原因物質を少量ずつ投与して体をスギ花粉に慣れさせていくアレルギー免疫療法が行われることもあります。従来の皮下免疫療法(注射)に加え、舌下免疫療法も導入されています。花粉の飛散が多いときに治療を開始することはできず、2～3年の長期治療が必要ですが、花粉症を治す可能性のある治療法であり、約70%の患者で有効性が確認されたとの調査報告もあります。

●花粉症の薬もジェネリックを選びましょう！

花粉症の薬にもジェネリック医薬品があります。効きめや安全性は新薬と同等で、価格は2～7割に抑えられます。



*自己負担3割の人がアレルギー薬(フェキソフェナジン塩酸塩錠60mg)を1日2回、4カ月間服用した場合の薬価のみの比較の一例です(平成29年10月現在)。



夫が虫垂炎で入院したり、私も歯の治療に通ったり、最近医療費にお金がかかるなあ…。

ちょっと待って!



支払った医療費が10万円を超えたら医療費控除の申告を

ご家族の分を含めて、1年間（1月から12月まで）に自己負担した医療費が10万円（年収200万円未満の場合は所得の5%）を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が返ってきます。

控除の対象となる費用

- 医療機関に支払った治療費
- 治療のための医薬品購入費
- 通院費用・往診費用
- 入院時の食事療養等の費用
- 歯科の保険適用外の費用（ホワイトニング等は除く）
- 妊娠から産後までの診察・出産費用 など

控除の対象とならない費用

- 健康診断や人間ドックの費用
- 美容目的の整形や歯列矯正費用
- 自家用車で通院する際のガソリン代や駐車料金
- ビタミン剤や体力増強剤など、治療のためではない医薬品の購入費用
- インフルエンザ予防接種の費用 など



忙しくて病院に行けなかったから市販薬を買ったけど、いろいろ買うと結構お金かかるかも…。

ちょっと待って!



スイッチ OTC 医薬品は上手に使うと減税の対象に

医療費控除の特例「セルフメディケーション税制」により、ご家族の分を含めて、対象の OTC 医薬品を購入した額が1年間（1月から12月まで）で12,000円を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が返ってきます。

対象となる人

所得税や住民税を納めていて、下記いずれかを受けている人。

- 特定健診
- 予防接種
- 定期健康診断
- 人間ドック
- がん検診 など

対象となる医薬品

厚生労働省のホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>) で確認できるほか、パッケージにある右のマークが目印です。対象医薬品を購入すると、レシートに★や●などの印がついています。後で対象医薬品の購入額を確認するためにも、レシートはまとめて保管しておくのがおすすめです。

セルフメディケーション
税 控 除 対 象

※マークがついていないものもあります。

注意点

従来の「医療費控除」と「セルフメディケーション税制」を併用することはできません。どちらがおトクになるか考え、ご自身で選択してください。

医療費控除

- ☑ 医療費の自己負担分、治療のために購入した医薬品（セルフメディケーション税制対象の医薬品も含む）
- ☑ 合計が10万円を超えた場合（上限200万円）

セルフメディケーション税制

- ☑ セルフメディケーション税制対象の医薬品のみ
- ☑ 購入代が12,000円を超えた場合（上限88,000円）

どちらか選択

確定申告

申告の手続き

確定申告は、住民票のある地域の税務署または e-Tax (<http://www.e-tax.nta.go.jp/>) で行います。確定申告の一般的な受付期間は、2月16日から3月15日ですが、医療費控除（還付申告）のみの場合は1月から手続きが可能です。

医療費控除の活用で税金が返ってくる!

家族でかかった医療費や薬代が一定額を超えたとき、税金の一部が返ってくる制度があります。支払いが多かった方は、上手に活用して家計の節約に役立てましょう。

※詳しくは最寄りの税務署へお問い合わせください。

インフルエンザ予防接種費用の補助があります

申請は2月末までです。お忘れはありませんか？

当健康保険組合ではインフルエンザ予防接種費用の補助制度があります。申請は平成30年2月末日までとなっております。

対象期間 平成29年10月1日～平成30年1月31日

対象者 対象期間中にインフルエンザ予防接種された被保険者および被扶養者

補助金額 2,000円 ※予防接種費用(自己負担)が補助金額に満たない場合は、実際に要した費用を補助します。2回接種法の場合でも補助は1回のみとします。

禁煙サポート

宣言者募集中！

<いつでもチャレンジできます!>

スマートフォンやパソコンで、当健康保険組合ホームページの禁煙サポート申し込みバナーから禁煙宣言していただきますと、禁煙お助けグッズ(禁煙ガム「ニコレット」)を無料で自宅にお送りします。

- ◆禁煙に失敗してもペナルティーはありません!
- ◆個人情報は厳守されます!

禁煙しよう
思っている
あなた!

禁煙の
きっかけが
ほしいと
思っている
あなた!

医師から
禁煙を
勧められている
あなた!

この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？



または

兵庫自動車健保

検索

当健康保険組合HPのQRコード

組合の現況(平成29年11月末現在)

事業所数		32
被保険者数	計	4,781人
	男	4,094人
	女	687人
被扶養者数		5,192人
平均標準報酬月額	平均	354,731円
	男	372,953円
	女	246,140円
前期高齢者数 (再掲) ※65歳～74歳	計	213人
	被保険者	129人
	被扶養者	84人

公告

■事業所の名称および所在地変更

事業所記号 76
新事業所名称 株式会社モトーレン神戸
(旧事業所名称 株式会社モトーレン兵庫)
新事業所所在地 神戸市中央区

兵庫わくわくウォーキングマップ

長年人々に親しまれる古刹から、絢爛豪華な歌劇の舞台まで。宝塚の街が持つさまざまな表情に触れながら、冬のウォーキングを楽しもう。

中山観音駅からすぐ、中山寺の山門をくぐる。聖徳太子創建と伝わる寺内には、荘厳な空気が漂う。山門を出て、住宅街をしばらく進み、橋本関雪別邸を右に曲がり、最初の角を左へ。清荒神自治会会館を過ぎ緩やかな坂を上ると、清荒神の参道に出る。昔ながらの店が立ち並ぶ懐かしい風情を味わいながら、清荒神の境内へ。荒神は火を司る神。かまど(台所)の賑わいが家庭や会社繁栄につながるとして、信仰を集めてきた。

温まった体が冷えないうちに参道を下る。手塚治虫記念館では展示を堪能し童心に返り、宝塚大劇場へ。劇場前の道は「花のみち」と呼ばれ、四季折々の花が目を楽しませてくれる。道沿いの店で土産を選びつつ、華やかなエリアを抜ければ、ゴールは目の前だ。

寺社を訪ねながら歌劇の街を歩く

中山寺～宝塚コース

約6km:1時間21分(目安)



A 中山寺

子授け・安産の観音として有名な寺。かつて豊臣秀吉も祈願して息子・秀頼を授かったという。現在の諸堂は秀頼が再建したもの。
▶中山寺 ☎0797-87-0024



B 清荒神 清澄寺

宇多天皇の勅願寺。火の神、かまどの神とされる三宝荒神王を祀る。広大な境内には諸堂のほか、鉄斎美術館や史料館など見どころ多数。
▶清荒神 清澄寺 ☎0797-86-6641



C 手塚治虫記念館

宝塚市に縁の深い手塚治虫の記念館。作品の再現やアニメ制作など、手塚ワールドをたっぷり楽しむことができる。大人700円。
▶手塚治虫記念館 ☎0797-81-2970



D 宝塚大劇場

100年以上の歴史を持つ宝塚歌劇の専用劇場。バラエティ豊かなレストランやグッズショップは、観劇なしでも利用可能だ。▶宝塚歌劇インフォメーションセンター ☎0570-00-5100