

去る2月5日（月）に開催された第110回組合会において、当健康保険組合の平成30年度予算と事業計画が承認されましたので、その概要をお知らせします。

### 一般保険料率

前年度の10%（事業主5.05%、被保険者4.95%）のまま据え置きます。

### 介護保険料率

前年度の1.6%から1.7%に引き上げます。

### 保健事業

みなさまの健康づくりをサポートする事業を実施します（詳しくは、5ページをご覧ください）。



## 一般勘定

### 予算の基礎数値

●被保険者数	<b>4,800人</b>
男	4,140人
女	660人

●被扶養者数	<b>5,188人</b>
--------	---------------

●扶養率	<b>1.09人</b>
------	--------------

●平均年齢	<b>41.31歳</b>
男	48.08歳
女	36.68歳

●平均標準報酬月額	<b>351,600円</b>
男	368,000円
女	238,000円

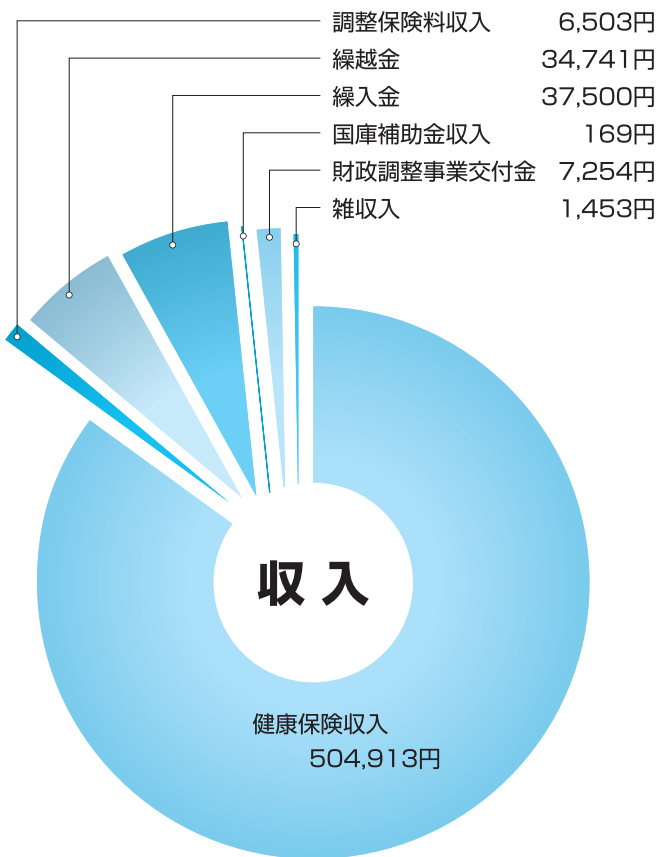
●一般保険料率（調整保険料率含む）	<b>10%</b>
事業主負担	5.05%
被保険者負担	4.95%

### 予算の概要

収入	科目	予算額（千円）
	健康保険収入	2,423,584
	調整保険料収入	31,212
	繰越金	166,756
	繰入金	180,001
	国庫補助金収入	810
	財政調整事業交付金	34,820
	雑収入	6,976
	<b>合計</b>	<b>2,844,159</b>

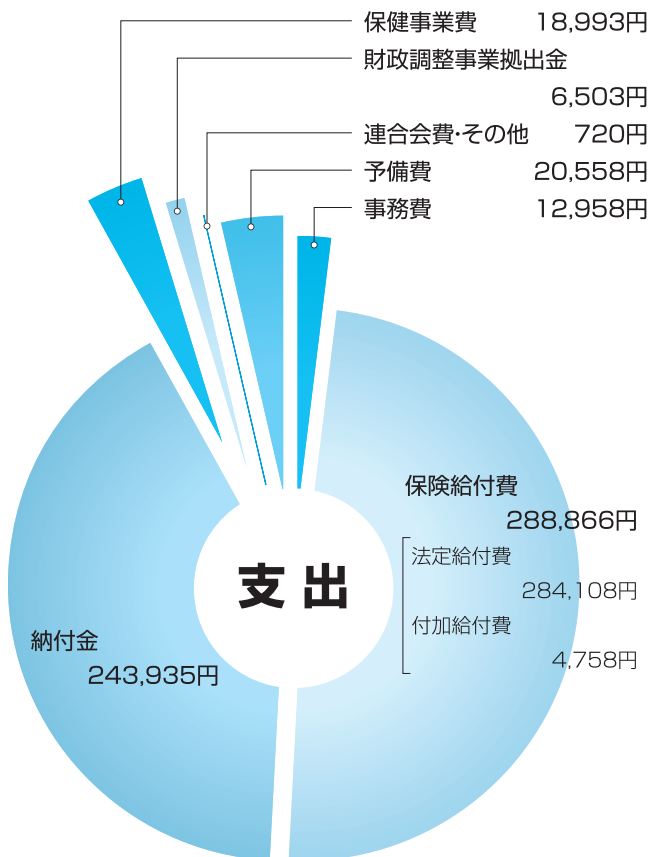
支出	科目	予算額（千円）
	事務費	62,199
	保険給付費	1,386,558
	〔法定給付費〕	1,363,722
	〔付加給付費〕	22,836
	納付金	1,170,889
	保健事業費	91,162
	財政調整事業拠出金	31,212
	連合会費・その他	3,458
	予備費	98,681
	<b>合計</b>	<b>2,844,159</b>

## 予算額を1人当たりで見ると…



収入合計

592,533円



支出合計

592,533円

## 介護勘定

### 予算の基礎数値

●介護保険第2号被保険者数  
3,798人

●介護保険第2号被保険者たる被保険者数  
2,648人

●平均標準報酬月額  
399,000円

●介護保険料率 1.7%  
事業主負担 0.85%  
被保険者負担 0.85%

### 予算の概要

収入

科目	予算額 (千円)
介護保険収入	262,137
繰越金	5,719
繰入金	4,000
雑収入等	4
合計	271,860

支出

科目	予算額 (千円)
介護納付金	264,687
介護保険料還付金	200
雑支出	10
予備費	6,963
合計	271,860

# 気候の変化による 生活リズムを整えて 体調不良に負けない! 心も体も元気に

「春に三日の晴れなし」ということわざがあるように、春は気候の変化が早いです。急激な寒暖差や気圧の変化で自律神経のバランスが乱れると、体調を崩しやすくなります。そんなときは、食事・睡眠・運動を意識し、生活リズムを整えることが効果的です。

## ●その不調、気象病かも？

### 気象病とは？

気圧、温度、湿度などの変化が引き起こすさまざまな症状のことです。主な症状には、頭痛、めまい、耳鳴り、気管支喘息、関節痛、うつなどがあります。

季節の変わり目や台風が通過するときなどに、不調を感じることはありませんか？決して気のせいではなく、気圧の変化に湿度や温度の変化が加わると、左記のような気象病の症状が出やすいといわれています。対策としては、日ごろから自律神経のバランスを整える生活を送ることが大切です。ぜひ、下記のポイントを参考にしてください。



## 6 睡眠の準備を大事にする

就寝直前のスマホ・PCの操作や、アルコールの摂取は控えましょう。液晶画面の強い光は寝つきを悪くし、アルコールは睡眠の質を下げてしまいます。



## 5 入浴で 1日の疲れを癒す

入浴では、湯船にゆっくり浸かって1日の疲れを癒しましょう。就寝の2〜3時間前に入浴すると、寝つきがよくなります。

## 4 続けられる 運動をする

習慣的な有酸素運動は、生活習慣病予防や快眠に効果的。犬の散歩や軽いジョギングなど、負担が少ないものだと続けやすくおすすめです。



## 3 食事の内容を気にする

外食のランチは、パスタや丼など、黄の食品に偏りがちです。たまには定食を選んだりお弁当を持参したりするのもよいですね。仲間とコミュニケーションを楽しむもよし、一人で過ごしてリラックスするもよし。午後の活動に備えて充実した休憩時間にしましょう。



## 1 朝食は必ず食べる

朝食は簡単なものでもよいので、何かを食べる習慣を。赤・黄・緑の食品がそろえられると、栄養バランスがとれます。

赤	体をつくるもとになる	肉、魚、卵、牛乳、乳製品、豆など
黄	エネルギーのもとになる	米、パン、めん類、いも類、油、砂糖など
緑	体の調子を整えるもとになる	野菜、果物、きのこ類など

## 2 日中に太陽の光を浴びる

日中に太陽の明るい光を浴びると、夜に分泌されるメラトニンという睡眠ホルモンが増えるといわれています。天気がよいときには、通勤の際に1駅分歩いてみては？



平成30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	5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	6月～3月	
特定保健指導	動機付け支援	8月～3月	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	8月～3月	
保健指導宣伝	機関紙の発行	年4回(4・7・10・1月)	健保だより「Smile」を被保険者全員に配付
	高齢者電話健康相談	5月～3月	65歳以上の被保険者および被扶養者を対象に、保健師から電話による健康相談・保健指導を実施
	医療費通知	年1回(3月)	1年分(1月～12月)の医療費のお知らせを全被保険者に配付
	後発医薬品のお知らせ	年1回(12月)	後発(ジェネリック)医薬品に切り替えた場合の医療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(年度1回) 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・10・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
	生活習慣病受診勧奨	10月～3月	糖尿病・高血圧症が疑われる方へ電話による保健指導を実施
	禁煙サポート	通 年	禁煙宣言者に対して禁煙ガムを無償配付
	デンタルケアキャンペーン (予定)	10月	40歳以上の被保険者を対象に毎食後に歯間ブラシと歯磨きの併用励行宣言者に歯間ブラシと歯ブラシトラベルセットを無償配付
体育奨励	潮干狩 プール・海の家 アイススケート	4月～6月 6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発行 利用者一部負担あり
	スポーツ施設	通 年	マシンジム・プールクーポン券(特別割引券)発行
	スポーツクラブ	通 年	法人会員料金にて利用可能(キャンペーン期間はさらに割引あり)
保養所	契約保養所	通 年	保養を目的として一般旅館、ホテル等を宿泊で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	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

# 潮干狩休憩所の開設

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、「潮干狩休憩所」を次のとおり開設しますので、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30年4月14日(土)  
～平成30年6月24日(日)

※休館日

4月: 18日(水)～20日(金)

5月: 15日(火)～17日(木)・29日(火)～31日(木)

6月: 13日(水)～15日(金)

## 一部負担金

おとな(中学生以上) 650円

子ども(3歳～小学生) 350円

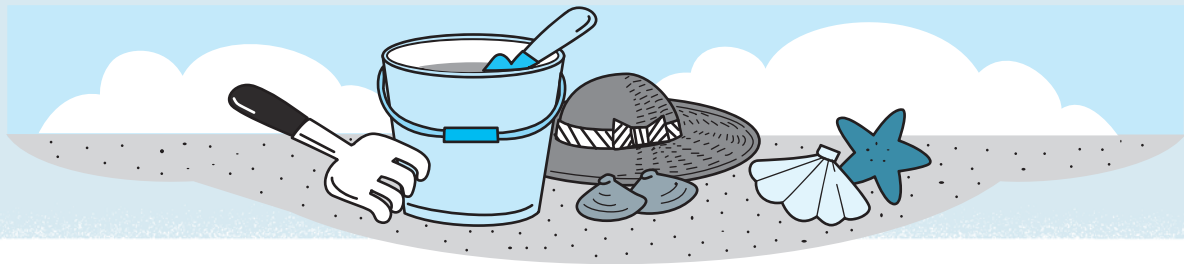
## 休憩所整理券

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)。事業所総務へお申し込みください。

## 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。



## 医療費のお知らせの変更

加入者のみなさまに医療費のコスト意識を認識していただくため、年4回(6月・9月・12月・3月)医療費のお知らせをお送りしていましたが、医療費控除にも活用できるようになったことから、平成30年度から年1回・3月に1年間分の医療費を通知することに変更いたしました。

## 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 360,000円

適用年月日 平成30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。

### 介護保険料率の引き上げ

平成29年度 1000分の16

⇒平成30年度 1000分の17

※介護納付金増加のため平成30年3月分保険料から

※任意継続被保険者は平成30年4月分保険料から

## 組合の現況(平成30年2月末現在)

事業所数		32
被保険者数	計	4,760人
	男	4,075人
	女	685人
被扶養者数		5,203人
平均標準報酬月額	平均	353,382円
	男	371,518円
	女	245,495円
前期高齢者数 (再掲)	計	220人
	被保険者	136人
	被扶養者	84人

兵庫自動車販売店健康保険組合の皆様へ  
スポーツクラブ ルネサンス 法人利用ご案内

Re RENAISSANCE

\* 春だから \*

# カラダに いいこと スタート

ボクはいろいろな  
施設を  
楽しみたいから…  
いつでも通えて月額固定

**Monthly**

私は毎日  
通えないから  
のんびり…  
自分のペースで都度払い

**1 Day**

お好みに合わせて2タイプ

使いたい放題 **Monthly**

**8,424** 円/月  
(税込)

月ごとに  
変更可能  
(変更手数料なし)

1回ごとに **1 Day**

**1,620** 円/回  
(税込)

お得なキャンペーン実施中! 2018年4/14(土) → 6/3(日)

**Monthly** コーポレート会員

入会時の  
手数料

通常1,080円(税込)

**0** 円 +

レンタル用品

タオル(大小セット)・シューズ・  
Tシャツ・ハーフパンツ

通常3,564円/月(税込)

最大2ヶ月間

**0** 円

※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。  
※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

**1 Day** コーポレート会員

レンタル用品

通常1,600円/回(税込)

入会当日

**0** 円

タオル(大小セット)・シューズ・  
Tシャツ・ハーフパンツ

※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。  
※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

不明な点は、お電話ください

**03-5600-5399** 平日  
10:00~17:30

※ご利用は15歳以上の方に限らせていただきます。

※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。

- 医師等により、運動を禁じられている方
- 妊娠中の方
- 他人に感染する恐れのある疾病を有する方
- 酒気を帯びている方
- 刺青(タトゥー含む)のある方
- ペット連れの方
- 暴力団関係者
- 会社が不適当と認めた方

専用ページへGO! →



# 兵庫わくわくウォーキングマップ



但馬の小京都として、古くから人々に親しまれる出石。歴史ある神社仏閣を訪ねながら、春爛漫の城下町散策を堪能しよう。

JR豊岡駅から、バスに乗ってスタートとなるバス停・鳥居へ。バスを降りたら、まずは但馬の国の一の宮・出石神社を訪ねよう。神聖な境内にて参拝したら、田畑の脇の道を進んで、出石の城下町へ。出石城跡の周辺は観光地として整備されているが、細い道が多いので十分に注意が必要だ。街なかの出石史料館では、明治時代の建築を觀賞するとともに、出石藩の歴史を学ぼう。そこからは、一旦街を抜けて山間の名刹・宗鏡寺(沢庵寺)へ向かう。境内や沢庵和尚ゆかりの庭も、日に日に鮮やかさを増す木々に彩られている。参拝を終えたら再び街なかに戻り、出石明治館や辰鼓楼など、往時の城下町の面影をとどめる建物を眺めながら、出石城跡へと向かおう。近年再建された登城門から登り、桜が咲き誇る城跡をたっぷり楽しもう。出石城跡から、ゴールのバス停・沢庵寺口に向かう途中にも、出石家老屋敷など見どころが豊富。余力があれば、再度街なかを散策してみるのもおすすめだ。

但馬・小京都の春をめぐる

## 出石神社～ 出石城下町散策 コース

約5km:1時間6分(目安)



### A 出石神社



但馬一の宮として親しまれ、古事記や日本書紀にも名を連ねる山陰屈指の大社。但馬開発の祖神、天日槍(あめのひばこ)と八種の宝が祀られている。

▶ 出石神社 ☎0796-52-2440

### B 出石史料館



かつて生糸を商った豪商の旧邸を公開。明治を代表する数奇屋風建造物の内部に、出石藩ゆかりの歴史資料などが

展示されている。

▶ 出石史料館 ☎0796-52-6556

### C 宗鏡寺(沢庵寺)



沢庵寺とも呼ばれ、出石城主の菩提寺として代々崇拝を受けた寺院。沢庵和尚作庭の「鶴亀の庭」や和尚の夢に

出てきたとされる「夢見の鐘」などが残る。

▶ 宗鏡寺(沢庵寺) ☎0796-52-2333

### D 出石城跡



昭和43年、本丸跡に隅櫓が復元され、その後登城門や登城橋も再建。157段の石段の先にある稲荷台からは市

内が一望でき、春は桜の名所としても有名。

▶ 但馬國出石観光協会 ☎0796-52-4806