

きちんと

医療機関を受診してください！

今年度の健診の結果はいかがでしたでしょうか。

「要治療」「要再検査」と判定されたのにまだ医療機関を受診していない方は、**必ず受診**しておきましょう。

生活習慣病では、

こんなに多くの方が未受診です

代表的な生活習慣病には、糖尿病・高血圧・脂質異常症などがあります。これらの病気はまだ症状がない早期の間に健診で見えます。しかし、残念ながら健診結果が悪かった多くの方が医療機関を受診せず、未治療のままにしまっているようです。健診を受けてせっかく病気を予防・発見・早期治療するチャンスがあるのに活用されていないのです。

重症化する前に受診しよう

健診結果が悪のまま放置すると確実に生活習慣病は進行します。症状を自覚したときには、取り返しのつかないほど重症になっているかも…。生活が不自由になるだけでなく、医療費が大幅に増え、体調の悪化で100%の力を発揮して働くことができなくなり収入にも影響してしまうかもしれません。そうなる前に医療機関を受診したり、生活習慣の改善を行う必要があります。重症化する前の対処であるの人生を守ってください。

特定保健指導の対象者は必ず受けましょう

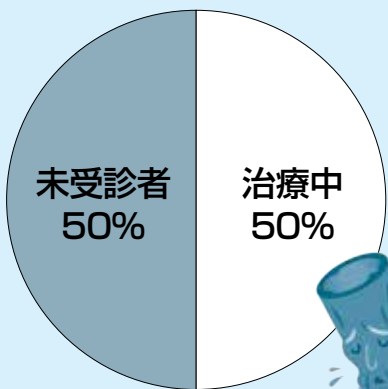
40歳以上の被保険者・被扶養者の方で、特定健診の結果から生活習慣病のリスクが高いと判定されると、特定保健指導の対象となります。生活習慣病を予防し、健康を守るための大切な機会ですから、対象となった方は必ず受けてください。

健康を守るための **大チャンス!**

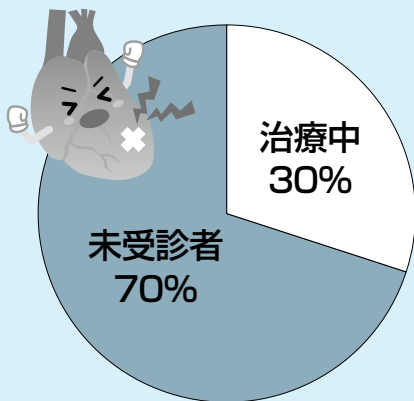


こんなに多い未受診者
このままで
本当に大丈夫？

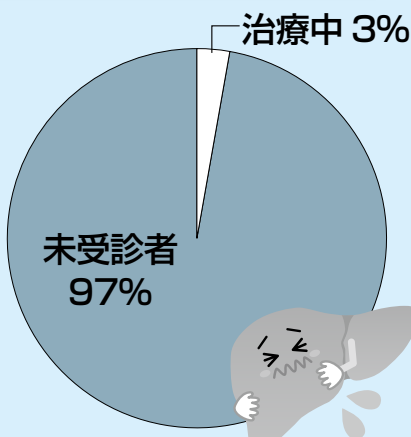
糖尿病 (HbA1c8.0%以上)



高血圧
(収縮期 180mmHg以上・
拡張期 110mmHg以上)

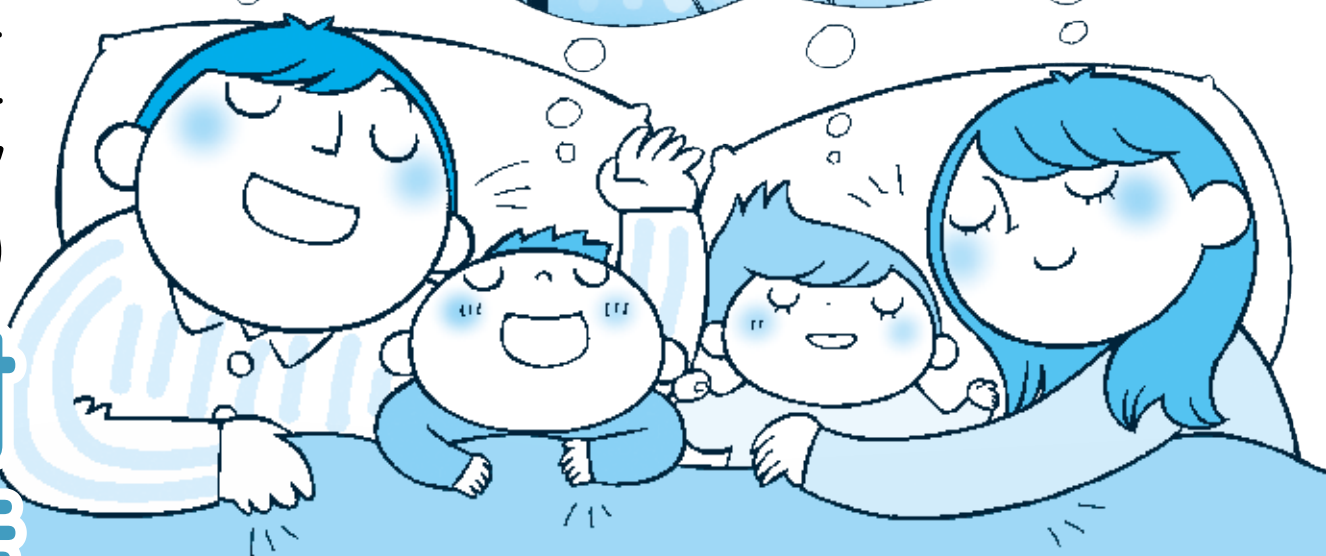


脂質異常症
(LDLコレステロール180mg/dL以上・
中性脂肪 500mg/dL以上)



健康保険組合の連合組織である健康保険組合連合会では、健康への意識を高めていただくために、毎年10月を「健康強調月間」と定めています。あなたの大切な健康を次世代の財産として残すために、健康に関心を持ちましょう。

あなたの健康が次世代の財産に



大切にしていますか？ 毎日の睡眠

睡眠不足は生活習慣病につながります。健康な体は毎日の睡眠から。ぐっすり眠って心と身体に幸せを。

ワクチン接種で

インフルエンザに

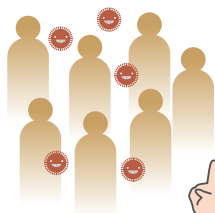
備えましょう



冬場に怖いインフルエンザの流行！
秋のうちからワクチン接種で備えましょう。

例年インフルエンザは12月から3月にかけて流行します。予防のために効果的なワクチン接種ですが、効果が出るまでには2週間ほどかかります。流行する前の秋のうちに接種を受けてインフルエンザに備えましょう。もちろんワクチン以外の対策も忘れずに。

● ワクチン以外の対策 ●

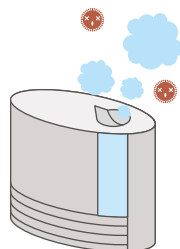


●マスクで
感染拡大を防ぐ

●小まめな手洗い・うがいを心掛ける



●睡眠不足を避けて
免疫力を高める



●加湿器でウイルスを
活動しにくくする

インフルエンザ予防接種費用補助のご案内

当健康保険組合は、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。

毎年接種されている方はもちろんのこと、これまで接種されたことのない方も、これを機会にぜひ予防接種を受けられて、インフルエンザの予防と重症化防止を心がけていただきますとともに、補助事業をご利用くださいますようお願いいたします。

●対象者 被保険者および被扶養者

●実施期間 平成30年10月1日～平成31年1月31日

●補助金額 1人年度内1回、2,000円を限度とします。ただし、予防接種費用（自己負担額）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 予防接種を受けた後、「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、当健康保険組合のホームページ「届け出・申請書一覧」からプリントアウトできます。

●支払方法 補助金の支払いは、被保険者様の個人口座にお振込みします。

●請求期限 平成31年2月末日まで

デンタルケアキャンペーン

《歯ブラシだけでは守れない! 歯間ケアのススメ》

近年、歯周病の影響が糖尿病、心臓疾患、脳卒中、認知症など全身に広がっていると指摘され、口腔ケアの重要性が高まっています。

毎食後に歯磨きしていても歯ブラシによるブラッシングだけでは十分ケアができていなくて、プラーク（歯垢）が残ってしまい歯周病にかかってしまう可能性があります。歯ブラシの届きにくい歯と歯の間のお掃除のために歯間ブラシを併用することで、プラークの除去効果を約25%もアップすることができます。

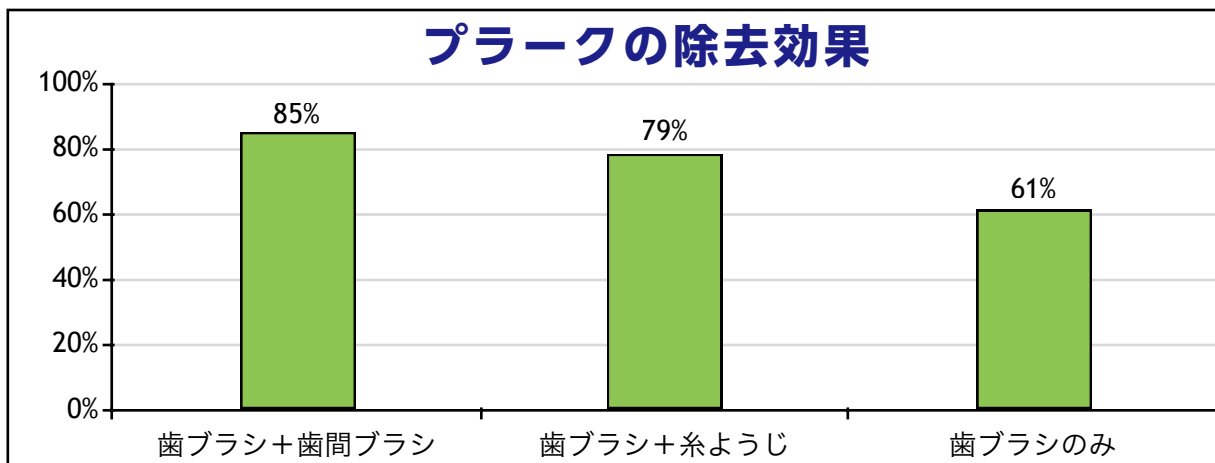
そこで、当健康保険組合では、デンタルケアキャンペーンと称して、毎食後に歯磨きと歯間ブラシの併用励行を宣言していただいた加入者（平成30年度の対象者は40歳以上（昭和54年3月31日以前生まれ）の健康保険本人）に歯ブラシのトラベルセットと歯間ブラシを無償で配付いたします。

また、タバコを吸われる方は、プラークが落ちにくく、歯茎の免疫力が低下して、タバコを吸わない方と比べて、10年間に失われる歯の数が約3倍も多くなるという報告もありますので、当健康保険組合の「禁煙サポート」を活用して禁煙にもチャレンジしてはいかがでしょうか。

《デンタルケアキャンペーン実施方法》

実施期間	平成30年10月1日～平成30年10月31日
事業所への通知	平成30年10月1日（他にホームページ・Smileに掲載）
宣言書の配付	通知に添付、ホームページ又は健保だよりSmileで配付
宣言書の集約	各事業所において10月31日までに取りまとめて 11月5日（月）までに健康保険組合に提出
トラベルセット等の配付	健康保険組合から各事業所へ送付し、事業所から 宣言者に配付

※40歳未満の本人や家族の方には、次年度以降順次実施します。



※「デンタルケア宣言書」はこのページの裏面をご活用ください。

デンタルケア宣言書

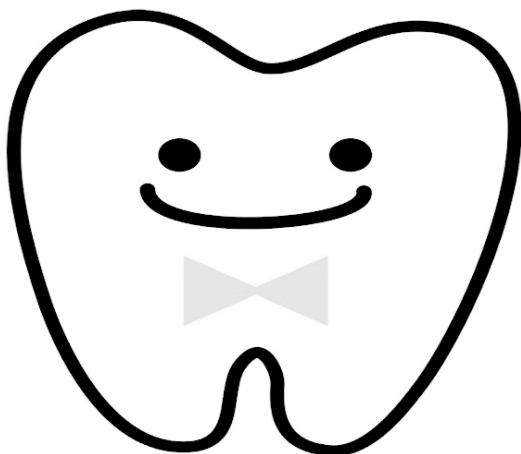
私は、毎食後に歯磨きと歯間ブラシの併用を励行し、兵庫自動車販売店健康保険組合のデンタルケアキャンペーンに参加します。

健康保険証記号番号

—

お名前

※ 事業所の健康保険ご担当者にお渡しください。



《デンタルケア宣言対象者》

平成30年度は、40歳以上（昭和54年3月31日以前生まれ）の健康保険の本人を対象としていますので、ご注意ください。

40歳未満の本人や家族の方は、平成31年度以降に順次実施します。

平成30年度 冬季体育奨励事業

アイススケートのご案内

被保険者のご家族の皆様は、冬季における健康づくり・体力づくりを支援するため、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き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、お勤め先の健康保険事務担当者様を通じてお申し込みください。

なお、被保険者様からの直接申し込みはお受けできかねますので、ご了承ください。

※「滑走整理券」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、施設ご利用の有無にかかわらず、お返しできませんので、ご注意ください。



— 契約施設 —

施設名	所在地	利用期間	利用時間	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 ☎ (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30年11月5日(月)～ 平成31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31日・1月1日・2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・30日 1月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こども1名が無料) こども(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

公 告

■ 事業所の削除

事業所記号及び名称 61 (株) モトーレン神戸
事業所所在地 神戸市中央区小野柄通
削除年月日 平成30年8月1日



組合の現況 (平成30年8月末現在)

事業所数		30事業所
被保険者数	計	4,880人
	男	4,145人
	女	735人
被扶養者数		5,120人
平均標準報酬月額	平均	349,774円
	男	368,354円
	女	244,990円
前期高齢者数 (再掲)	計	221人
	被保険者	130人
	被扶養者	91人

兵庫わくわくウォーキングマップ



豊かな播州平野を流れる加古川。その下流に開けたのどかな田園都市、加古川。じっくり、のんびりとウォーキングしましょう。

JR加古川駅前から市役所通りを東へ。商工会議所を越え、道路が南へ大きくカーブする辺りで、旧西国街道と交わります。左手の小橋を渡ったところにあるのが、胴切れの地蔵さんです。辺りは柳の木があって人家が軒を並べ、わずかながら旧街道の面影を残します。

旧西国街道を北西へ。駅前を右手に見ながら、寺家町商店街に入り、途中を左手に入った所に光念寺があります。隠れた桜の名所としても知られ、忠臣蔵の大石内蔵助ゆかりの寺でもあります。再び商店街に戻り、アーケードが途切れる手前右に、加古川宿の陣屋(山脇家)があります。門扉越しにかつての宿場風情を垣間見ることができます。

南側の国道2号を經由して、駅前から南へ伸びる道を通して、粟津天満神社を右手に、しばらく歩きます。国道250号と交わる手前に、広大な緑に覆われたお寺が見えます。これが鶴林寺です。聖徳太子が草創したという、格式の高いお寺で、播磨の法隆寺として親しまれています。

旧西国街道の風情と名刹を歩く。

播磨の歴史と文化が香る 田園都市コース コース

約6.0km : 1時間20分(目安)

さらに南へ。国道250号を越えると、のどかな田園風景が広がります。山陽新幹線の高架、山陽電鉄を潜り、少し南へ行くと尾上神社が見えてきます。境内に相生霊松で知られる尾上の松があります。ゴールの山陽電鉄尾上の松駅は北西へ約10分です。




A 胴切れの地蔵さん
地蔵さんがある前の道は旧西国街道(旧山陽道)。ある時、1人の男が殿様の前を横切り、無礼打に。ところが、どこもケガがない。お地蔵さんに報告に行くと、お地蔵さんの胸がまっつ二つに切れていたという伝説が残る。
加古川観光協会
☎ 079-424-2170



B 光念寺
本堂前に与謝蕪村と並ぶ芭蕉中興六家の俳人松尾青蘿の句がある。真宗のお寺で、本尊は阿弥陀如来。赤穂浪士・原惣右衛門ゆかりの寺でもあり、隠れた桜の名所でもある。
☎ 079-422-3851



C 鶴林寺
聖徳太子の草創と伝わる播磨の古刹。「刀田の太子さん」と親しまれ、播磨の法隆寺とも言われる。仁王門から正面が国宝本堂。前庭に菩提樹と沙羅の木。
☎ 079-454-7053



D 尾上の松
尾上神社の境内にある松。謡曲「高砂」に謡われた相生霊松「尾上の松」で、根本から2mのところまで男松、女松に分かれていたが、秀吉の三木城攻めの際に切られたという。
尾上神社
☎ 079-422-5676