

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

新年あけましておめでとございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、健康やかに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つきましては、日頃より格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年は、5月に「平成」から新元号に切り替わり、10月に消費税率10%への引き上げが予定される変化の年となります。健康保険組合にとっても、「被保険者番号の個人単位化」と「オンライン資格確認」導入への準備、予防・健康づくりの推進、健康経営のサポートなど、多くの役割が期待される年となります。

しかしながら、健康保険組合の財政は、高齢化の進展や医療の高度化などの影響により、医療費は増加を続け、更に高齢者医療保険制度への過重な納付金負担のために厳しい状況が続いています。

健康保険組合連合会が発表した平成29年度健保組合決算見込によると、納付金総額は組合全体で3兆5、265億円、前年度に比べて7・5%の増加となり、この10年間で被保険者1人当たり約10・6万円の負担増となっています。

このような状況のなか、昨年6月に閣議決定された「経済

財政運営と改革の基本方針2018（骨太方針）」では、社会保険費の伸びと国民負担の増加の抑制を基本に据えた方向性が示されました。しかし、肝心の高齢者医療費の負担構造改革については、後期高齢者の窓口負担の見直しが先送りされかねない内容になるなど、具体性・即効性に乏しいと言われるをえません。今回の骨太方針は、2019年度から2021年度までを「基盤強化期間」とし、2020年度に社会保障の重点施策が取りまとめられる予定です。今後、どのような検討や取り組みが進められるのか、私たちもしっかりと注視していく必要があると思います。

こうした厳しい財政状況ではありますが、引き続き、事業主との連携を深めてデータヘルス計画に取り組み、特定健診・特定保健指導等の疾病予防を中心とした保健事業を積極的に展開し、みなさまの健康保持・増進と健康寿命の延伸を図ってまいります。みなさまにおかれましても、日々の健康づくりとともに、医療機関にかかる際の適正受診、ジェネリック医薬品の積極的な使用などを通じて、医療費の節約にご協力いただきました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幸多き一年となることを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

STOP 現役世代の負担増！改革の先送りは許さない

— 事業主・加入者と連携し「健康」「安心」そして皆保険を守り抜く —



平成30年10月23日、東京・丸の内東京国際フォーラムにて「平成30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4,000人が集結し、「STOP 現役世代の負担増！改革の先送りは許さない」を副呼称に下記決議を採択しました。

決議

わが国の国民医療費は、急速な高齢化や医療の高度化等により増加の一途を辿っている。特に高齢者の医療費は全体の約6割を占め、これを支える現役世代の負担は際限無く増えている状況にある。健保連の推計では、全ての団塊の世代が後期高齢者となる2025年度には、国民医療費は58兆円に増加し、支える側も生産年齢人口の減少により被保険者1人当たりの年間保険料は2017年度に比べ約17万円も増加する。現状、すでに現役世代の負担は限界に達しており、今後これをさらに大きく超えることが確実である。

これまで、国民皆保険制度の中核を担ってきた我々健康保険組合は、高齢者医療制度への過重な費用負担により、長年に渡り厳しい財政運営を強いられてきた。その重すぎる負担に止むなく解散を選択せざるを得ないなど、今まさに自らの存立さえ危うい存亡の危機にある。このままでは支える側と支えられる側が共に倒れ、国民生活の安心の基盤である「皆保険制度」の崩壊が現実のものとなる。

制度の持続性を高め、国民の安心を確保するためには、来年10月の消費税率引き上げ等により財源を確保し、現役世代に偏った負担の不均衡を是正する「高齢者医療費の負担構造改革」を断行しなければならない。少なくとも、拠出金負担に50%の上限を設け、50%を超える部分は国庫負担として、現役世代の負担に一定の歯止めをかけるべきである。

同時に、高齢者の患者負担を2割とするなど、高齢者にも応分の負担を求めるとともに、「生涯現役」「高齢者の就労機会の増一増、社会保障という御輿の担ぎ手である支える側を増やすこと」によって、公平な負担による「全世代型の社会保障制度」の実現を目指すことが必要である。

もはや一刻の猶予もない。国はこうした現状と皆保険制度の価値を十二分に認識し、改革に向けて早急に踏み出すべきである。

我々健康保険組合は、これまで自主・自立の精神のもと、労使と一体となって、加入者の実態に沿ったきめ細かい健康保持・増進、疾病予防などの効果的・効率的な保健事業を展開してきた。これからは優れた保険者機能を発揮して、データヘルスや健康経営などに取り組み、従業員とその家族3000万人の健康と安心を守るとともに、健康寿命の延伸にも貢献して健康な高齢者を増やし、支えられ側から支える側への転換を図ること等、持続性ある制度の確立に向けて取り組み、わが国の宝である皆保険制度を守り抜く決意である。

改革の先送りは許さない。ここに我々健康保険組合の決意と覚悟を示し、次の事項の実現を期し組織の総意をもって決議する。

- 一、拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを
- 一、高齢者の2割負担など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、保健事業の推進による健康寿命延伸と社会保障の支え手の確保を

STOP 現役世代の負担増！改革の先送りは許さない

— 事業主・加入者と連携し「健康」「安心」そして皆保険を守り抜く —

平成30年度 健康保険組合全国大会

日本は世界に類を見ないスピードで少子高齢化が進み、年々増加する高齢者医療費に対し、それを支える現役世代は減少の一途を辿っている。健保連の高齢者医療費への拠出金負担はもはや限界を超え、過重な負担に止むなく解散を選択せざるを得ない健保組合が後を絶たず、一刻の猶予もない。支え手である現役世代の負担に歯止めをかけるために、少なくとも拠出金負担に50%の上限を設け、上限を超える分は国庫で負担すべきである。

高齢者の2割負担など負担構造改革の早期実現

増え続ける高齢者医療費を国民全体でどのように支えていくかが、皆保険制度を維持するための最優先課題である。現役世代に偏った負担を是正するため、74歳まで2割負担となっている高齢者の患者負担を75歳以降も引き続き2割とする等、高齢者にも応分の負担を求めている改革を避けなくてはならない。さらに、来年10月に予定されている消費税率引き上げ等によって必要な財源を確保したうえで、高齢者医療費の負担構造改革を断行し、「全世代型の社会保障制度」の実現を目指すべきである。

実効ある医療費適正化対策の確実な実施

増加の一途を辿る医療費の抑制なくして安定した制度の持続性は確保できない。病床機能の分化・連携、医療の地域間格差の是正、薬剤費の適正化、医療・介護の連携による給付の適正化、保険給付範囲の見直し、療養費の不正対策などに着実に取り組むとともに、既存のメニューにとどまらず、あらゆる施策を通じて医療費の適正化・効率化を確実に実施すべきである。

保健事業の推進による健康寿命延伸と社会保障の支え手の確保

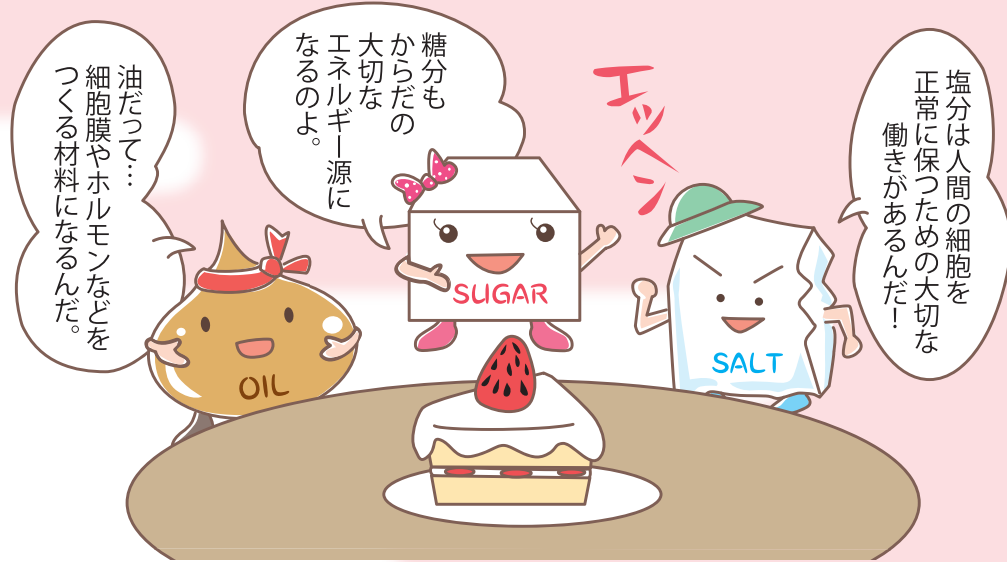
わが国は超高齢化と人口の急減という多難な時代を迎えるなか、社会保障制度の持続可能性の確保という課題に直面している。その中で健保連は、加入者の実態に沿ったきめ細やかな保健事業を効果的・効率的に展開してきた。これからは、事業主と一体となって加入者の健康を守り抜き、さらに健康寿命の延伸にも貢献して、健康な高齢者が元気に働き続け、支えられる側から支える側へ回る「社会保障という御輿の担ぎ手」を増やすことにも積極的に取り組んでいく。こうした健康を創るという点で最も効果的に保険者機能を発揮できる健保組合方式を将来にわたって維持・発展させるべきである。

塩・糖・脂 新春座談会



塩・糖・脂の食事が多い現代の食生活。

日頃お世話になっている食品の声に耳を傾けてみましょう。



キャラクター解説



塩くん しよっぱい性格。仕切り屋でもある。

糖くん スイーツ好きで甘い性格。

脂くん 名前とは裏腹にキラキラせず、大人しい性格。

摂りすぎ注意

塩くん 寒い季節は鍋ものが欠かせないよね。からだがポカポカするし、野菜もたくさん摂れるけど、濃いめの味付けには要注意。みそやしょうゆには塩分が入っているから、残ったスープで雑炊を楽しんで、スープも全部平らげるなんてことを繰り返していると、塩分過多で高血圧へまっしぐら。せめて、スープは残すくらいの我慢が必要だね。

糖さん

糖分も摂りすぎると糖尿病につながる恐れがあるわ。大好きなお菓子やケーキを控えるだけではダメ。お米やお芋、麺類などの炭水化物にも含まれているから気をつけて。食べすぎは肥満にもつながるわ。

脂くん

脂肪は摂りすぎると、皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられ、メタボリックシンドロームになる恐れがある。メタボは動脈硬化につながり、さらに進行すると心筋梗塞や脳卒中を招く危険性もあるんだ。

塩・糖・脂バランスよく

塩くん 食生活のポイントの話をしよう。塩分に関しては、食塩の多い食品や料理を控えめに。食塩摂取量の目標値は、

男性1日8g未満、女性7g未満とされているよ。

糖さん

穀物は毎食適量を摂って、糖質からエネルギーを摂取しましょう。野菜などから食べて、肉・魚、最後にお米や麺類へとゆっくり食べ進んでいくと、血糖の上昇が緩やかになるわ。

脂くん

脂に関しては、動物・植物・魚由来の脂肪をバランスよく摂ることが大切。それぞれ異なる種類の脂肪酸が含まれているので、日常の食生活で過不足なく食べるようにすることがポイントだよ。

全員

塩分・糖分・脂肪とも、バランスよく摂るのが大事ってことだね

食生活のポイント

(厚生労働省 食生活指針より抜粋)

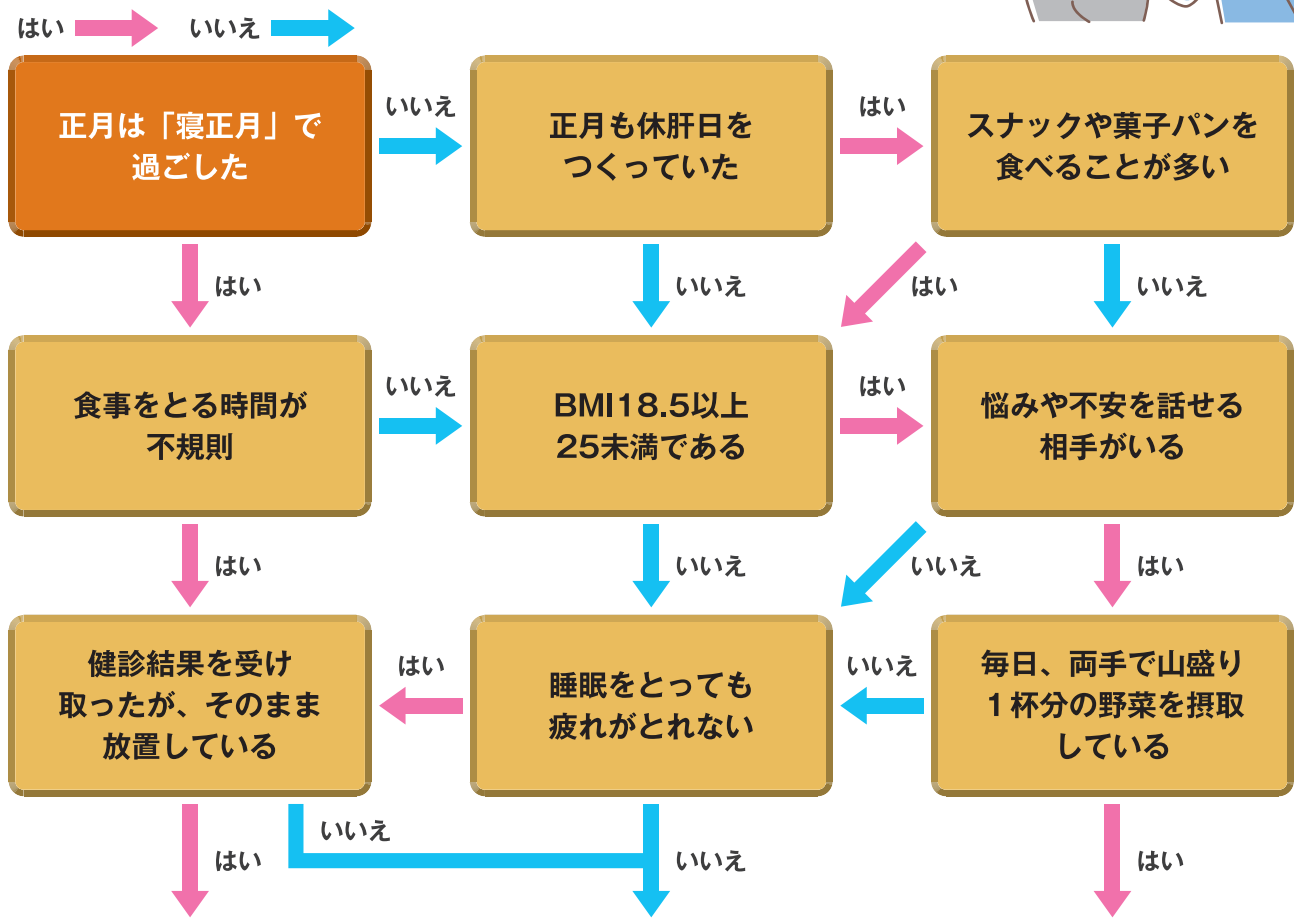
- 食塩の多い食品や料理は控えめに
- 穀類を毎食適量摂って糖質からのエネルギー摂取を適正に保つ
- 動物・植物・魚由来の脂肪をバランスよく摂る

チャートで
わかる

あなたの生活習慣 かんたんチェック



新年を迎え、健やかに1年を過ごせるよう、下記のチャートで日頃の生活習慣を見直してみましょう。健康づくりのプランにお役立てください。



病気のリスク大

今すぐ生活習慣の見直しが必要です。健診結果をよく見て、「要再検査」「要治療」などの判定があれば放置せず、病院などで診てもらいましょう。また、保健指導を受ける必要がある人は必ず受けましょう。

早めの改善を

自分の体を気づかっではいますが、十分とはいえません。アルコールや糖分をとり過ぎていないか、野菜がしっかりとれているか、心と体の休息がとれているかなど、生活習慣を見直しましょう。

このままキープ!

健康管理がおおむねできているようです。しかし、生活環境の変化や年齢を重ねることで、体調を崩したり、生活習慣病にかかりやすくなります。毎年の健診結果を比較して、体の変化を見逃さないようにしましょう。

平成31年4月から

はり・きゅう・あんまマッサージ指圧療養費の申請方法が、「代理受領払い」から「償還払い(立て替え払い)」に変更する予定です。

11月に開催しました理事会におきまして、はり・きゅう・あんまマッサージ指圧療養費の支給申請方法を、厚生労働省からの通知により現在の「代理受領払い」から「償還払い(立て替え払い)」に変更することとして、2月の組合会に提案することが決まりましたので、あらかじめお知らせいたします。

正式に決まりましたら、各事業所宛てに通知いたしまして、4月発行の「Smile」でもご報告いたします。

インフルエンザ予防接種費用の補助 ご申請、お忘れはありませんか？

2月末
まで！

当健康保険組合では、インフルエンザ予防接種の補助制度があります。
申請は平成31年2月末までとなっております。

対象期間 平成30年10月1日～平成31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を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。

公告

組合会議員・役員の 退任および就任について

(1)退任した議員・役員

役職名	氏名	所属事業所	就退任年月日
互選議員	鬼氣 恵志	神戸日野自動車(株)	平成30年8月20日
選定議員	村上 浩	日産プリンス兵庫販売(株)	平成30年9月30日

(2)就任した議員・役員

役職名	氏名	所属事業所	就退任年月日
互選理事	塩住 宏基	トヨタカローラ神戸(株)	平成30年8月8日
互選議員	田中 健治	兵庫スバル自動車(株)	平成30年8月8日
互選議員	神崎 綾子	神戸日野自動車(株)	平成30年9月20日
選定議員	桑原 康博	日産プリンス兵庫販売(株)	平成30年10月1日

組合の現況(平成30年11月末現在)

事業所数		30件
被保険者数	計	4,864人
	男	4,120人
	女	744人
被扶養者数		5,089人
平均標準報酬月額	平均	358,279円
	男	377,482円
	女	251,938円
前期高齢者数 (再掲)	計	225人
	被保険者	132人
	被扶養者	93人

たばこクイズ



喫煙と老化について、次の人たちの発言は
○ (正しい) でしょうか、× (正しくない) でしょうか？



1 たばこを吸っている人は吸わない人比べて、耳が遠くなりやすいらしいよ。



2 たばこを吸っている人は目の老化も進みやすく、加齢黄斑変性になりやすいんですって。



3 たばこを吸っていると血管性認知症になりやすいらしいよ。でもアルツハイマー病は、たばこ関係ないでしょ。

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!〉



禁煙しようと思っ
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!

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!
- ◆個人情報厳守されます!



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

この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか?



たばこクイズの答え

1



国立国際医療研究センターの調査では、喫煙している人は喫煙していない人比べて、高音域の聴力低下リスクが60%も高くなっていました。

2



視界がゆがんだり、見たいところが暗くなる加齢黄斑変性は、失明につながる危険な病気。加齢と喫煙が主なリスク要因です。

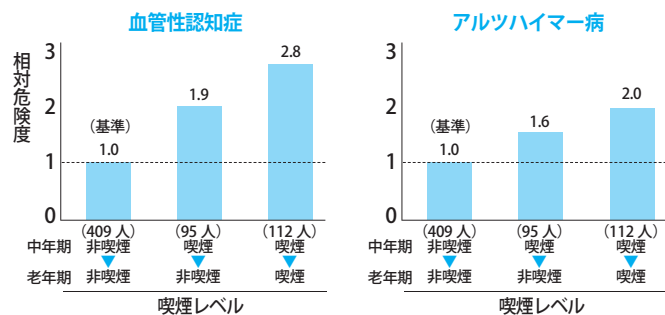
3



たばこを吸っている人は、血管性認知症だけでなくアルツハイマー病のリスクも高くなります。

●喫煙レベルの推移と認知症発生の相対危険度 (1973~2005年)

持続喫煙は認知症の危険因子であり、禁煙するとそのリスクが下がる可能性がある



調整因子：年齢、性、学歴、高血圧、降圧薬服用、心電図異常、糖代謝異常、BMI、血清総コレステロール、脳卒中既往歴、飲酒

「久山町研究からみた認知症の予防」より一部改変

デンタルケアキャンペーン

多数のご参加ありがとうございました。
来年度は対象者を拡大して実施します。

兵庫わくわくウォーキングマップ



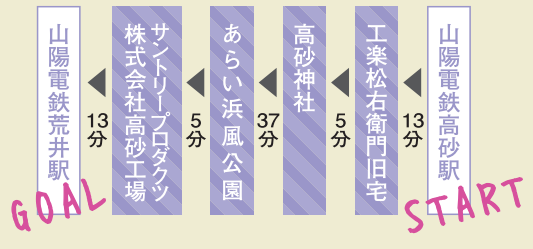
瀬戸内海に面し、兵庫県最大の河川・加古川が流れるなど、水利に優れた土地であり、工業都市として栄える高砂。高砂の歴史を伝える神社仏閣をウォーキングでめぐりながら、工場見学に出かけよう。

出発地は、山陽電鉄高砂駅。まずは、^{くらくまつえもん}工業松右衛門旧宅をめざして南へ進む。日本遺産の構成文化財のひとつであり、市の指定文化財でもある工業松右衛門旧宅で江戸時代の建築に触れた後は、そこから徒歩5分の高砂神社を参拝。見どころのひとつである能舞台で、雅な雰囲気を堪能しよう。高砂神社周辺は、細い道が多いので迷わないように注意しよう。あらい浜風公園まで冬の透き通った風を感じながら歩を進める。公園に着いたら、浜風ステージに座って、播磨灘を望みながらひと休み。元気をチャージした後は、サントリープロダクツ株式会社高砂工場で清涼飲料水の製造工程を見学できるツアーに参加して、高砂の工業に触れてみよう。試飲コーナーがあるのもうれしいポイントだ。工場見学の余韻に浸りながら、帰路につくため荒井駅へ。

歴史と産業を学ぶ 冬の高砂を歩く

高砂駅 ~ **約5.8km: 1時間13分(目安)**

サントリープロダクツ株式会社高砂工場 コース



至 山陽姫路

至 西代

加古川

山陽電鉄本線

高砂駅

北本町

工業松右衛門旧宅

高砂神社

善立寺

高砂南

西福寺

ユアアイ帆つとセンター

神戸製鋼グラウンド

公園

GOAL 荒井駅

START

「あらい浜風公園」の看板が出ているので見逃し注意!

三叉路を右に進む

ウォーキングコース

T トイレ



A 工業松右衛門旧宅
くらくまつえもん
江戸時代に海運業で活躍した工業松右衛門の居宅。200年近く前の柱組みや間取りが現在も残っており、当時の暮らしに触れることができる。
▶ 工業松右衛門旧宅 ☎079-490-4790



B 高砂神社
古くから高砂相生の伝承で知られ、夫婦和合・長寿・縁結びの神が祀られる神社。播州三大祭の船渡御は、2019年に斎行される。
▶ 高砂神社(社務所) ☎079-442-0160



C あらい浜風公園
播磨灘を一望でき、夕方には海に沈む夕日を望むことができる。半円形の浜風ステージは開放感があり、休憩に最適なスポット。
▶ あらい浜風公園案内所 ☎079-443-3319



D サントリープロダクツ株式会社高砂工場
各種清涼飲料水を生産する工場。製造方法を学べる工場見学を実施しており、製品の試飲も楽しめる。工場見学は前日までに電話にて予約が必要。
▶ サントリープロダクツ株式会社高砂工場 ☎079-444-2922 土・日・祝・年末年始