

## 就任のご挨拶



兵庫自動車販売店健康保険組合

理事長 山本 修

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。また、日頃から当健康保険組合の事業運営に多大なるご理解・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

このたび、7月9日付けで、理事長に就任いたしましたので、ご挨拶申し上げます。

健康保険組合連合会が4月に発表した「平成31年度健康保険組合予算早期集計」によると、全国1、367組合の経常収支差引額は986億円の赤字予算となっており、赤字組合は856組合で6割超の組合が赤字であり、平均保険料率は12年連続の上昇となりました。令和4（2022）年以降は、団塊の世代の後期高齢者入りと現役世代の減少に伴い高齢者医療費の拠出金負担が急増し、保険料率の大幅な引き上げを余儀なくされ、健康保険組合の解散リスクが高まることが予想される「2022年危機」への対応が喫緊の課題となっています。

さらに、マイナンバーカードが健康保険証として利用できる規定を設けることや、被扶養者の要件に国内居住要件を加えるなどの改正を盛り込んだ「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」が、5月15日に参議院本会議で可決・成立するなど、医療保険制度は常に時代とともに変化しています。

当健康保険組合としましては、これらの変化に対応しながら財政の健全化に取り組みつつ、皆様の健康で安心な暮らしを支えるため、事業実施にまい進していく所存です。皆様におかれましては、当健康保険組合の保健事業のご活用いただき、すこやかな毎日をお過ごしくださるとともに、医療費節減にご協力いただければ幸いです。

健康保険組合を取り巻く状況は今後さらに厳しいものになる見通しです。そのような状況下であつても、当健康保険組合のさらなる発展を期し、職務遂行に鋭意努力いたします所存です。皆様のより一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

## 退任のご挨拶



兵庫自動車販売店健康保険組合

前理事長 西川 博之

事業主ならびに被保険者の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

また、平素から当健康保険組合の事業運営に関しまして、格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

去る7月8日付をもちまして理事長を退任しましたので、ご挨拶申し上げます。

現在、健康保険組合を取り巻く課題として「2022年危機」への対応が急務となっています。政府は「2040年を見据えた社会保障の将来見通し」を公表していますが、目前に迫る「2022年危機」に正面から向き合い、現役世代に負担を強いるばかりではなく、早急に高齢者医療費の負担構造改革等に取り組みなければなりません。そのためにも本年10月に実施予定の消費増税10%の引き上げを着実に実行し、社会保障関係の財源を確保する必要があります。

また、5月には新たに1回約3、300万円もする超高額薬剤の保険適用が始まったことは、患者側から見ると喜ばしいことですが、健康保険財政を圧迫する懸念が強いのも事実です。健康保険組合連合会によると平成29年度に1カ月の医療費が1千万円以上かかった件数は532件で、5年前に比べ2倍に増えており、今後ますます増える超高額薬剤の保険適用のあり方や薬価をめぐる議論を進める必要があります。

このような厳しい状況のなか、理事長を退任することとなりました。在任中理事長の職責をなんとか果たすことができましたのは、事業主および被保険者の皆様のご理解、ご支援ならびに組合会議員の皆様のご尽力の賜物であり、改めて感謝申し上げます。次第であります。

最後に、当健康保険組合の健全な発展をお祈りいたしまして、退任のご挨拶とさせていただきます。



任期 平成29年6月16日～令和2年6月15日（令和元年7月9日現在）

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	山 本 修	トヨタカローラ神戸株式会社	理 事	塩 住 宏 基	トヨタカローラ神戸株式会社
理 事	西 川 博 之	兵庫日産自動車株式会社	理 事	青 木 雅 宣	兵庫日産自動車株式会社
理 事	梅 野 芳 彦	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	阿 部 薫	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	工 藤 雅 道	兵庫スバル自動車株式会社	理 事	木 村 淳 三	(一社)日本自動車販売協会連合会兵庫県支部
常務理事	森 順 三	兵庫自動車販売店健康保険組合	理 事	本 川 達 彦	NPHホールディングス株式会社
監 事	佐久間 弘 次	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	桑 原 康 博	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	寒 川 隆	兵庫日産自動車株式会社	議 員	神 崎 綾 子	神戸日野自動車株式会社
議 員	香 川 章 弘	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	上 田 秀 史	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

### 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	所属事業所名	退任年月日
互選理事	澤中 秀樹	兵庫日産自動車株式会社	平成31年2月28日
選定理事	須永 修司	兵庫スバル自動車株式会社	平成31年4月1日

#### (2)就任した議員

役職名	氏名	所属事業所名	就任年月日
選定議員	工藤 雅道	兵庫スバル自動車株式会社	平成31年4月1日
互選議員	青木 雅宣	兵庫日産自動車株式会社	平成31年4月1日

#### (3)就任した役員

役職名	氏名	所属事業所名	就任年月日
選定理事	工藤 雅道	兵庫スバル自動車株式会社	令和元年7月8日
互選理事	青木 雅宣	兵庫日産自動車株式会社	令和元年7月8日

#### (4)理事長の退任および就任について

役職名	氏名	所属事業所名	就退任年月日
前理事長	西川 博之	兵庫日産自動車株式会社	令和元年7月8日
新理事長	山本 修	トヨタカローラ神戸株式会社	令和元年7月9日

#### 組合の現況(令和元年6月末現在)

事業所数	30件	
被保険者数	計	4,922人
	男	4,137人
	女	785人
被扶養者数	5,011人	
平均標準報酬月額	平均	351,833円
	男	371,709円
	女	247,083円
前期高齢者数 (再掲)	計	229人
	被保険者	134人
	被扶養者	95人



(敬称略、順不同)

平成30年度

# 決算のお知らせ

去る7月8日（月）に開催された第113回組合会において、当健康保険組合の平成30年度決算と事業報告が承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定の収支状況は、収入合計28億2,382万円、支出合計25億6,031万円となりました。収支差引額は2億6,351万円、財政状況の健全性を示す経常収支は1,177万円の黒字となりました。



## 【一般勘定】

### ●決算の基礎数値

(年間平均)

●被保険者数 4,860人

男 4,125人  
女 735人

●平均年齢 41.24歳

男 42.09歳  
女 36.49歳

●一般保険料率(調整保険料率含む) 10%

事業主負担 5.05%  
被保険者負担 4.95%

●被扶養者数 5,100人

●扶養率 1.06人

●平均標準報酬月額 353,735円

男 372,149円  
女 247,262円

### ●決算の概要

科目	決算額(千円)
健康保険収入	2,534,139
調整保険料収入	32,571
繰越金	166,756
国庫補助金収入	46,394
財政調整事業交付金	39,219
雑収入	4,746
合計	2,823,825

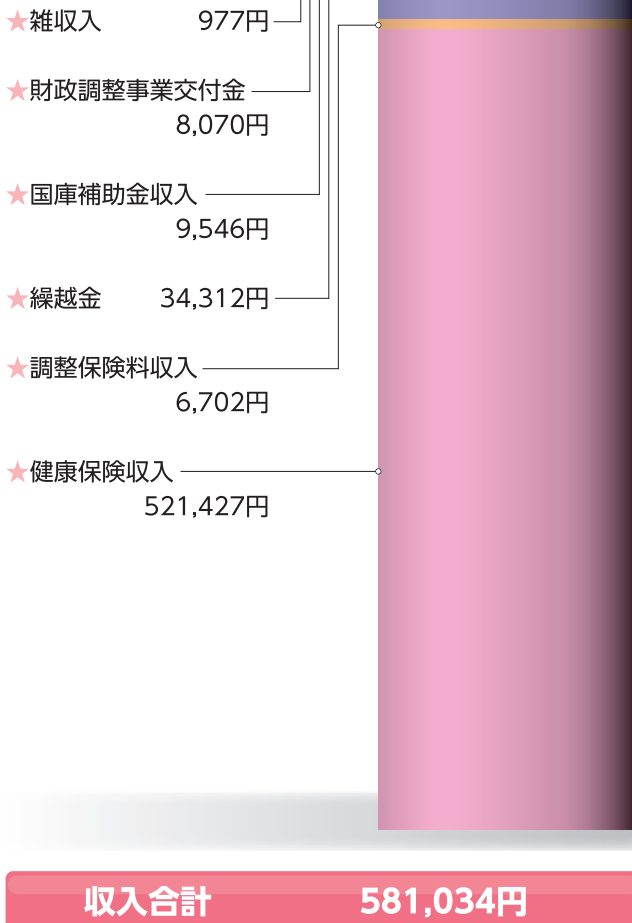
収入

科目	決算額(千円)
事務費	58,384
保険給付費	1,228,063
法定給付費	1,207,504
付加給付費	20,559
納付金	1,164,737
保健事業費	74,692
財政調整事業拠出金	32,543
連合会費・積立金・その他	1,894
合計	2,560,313

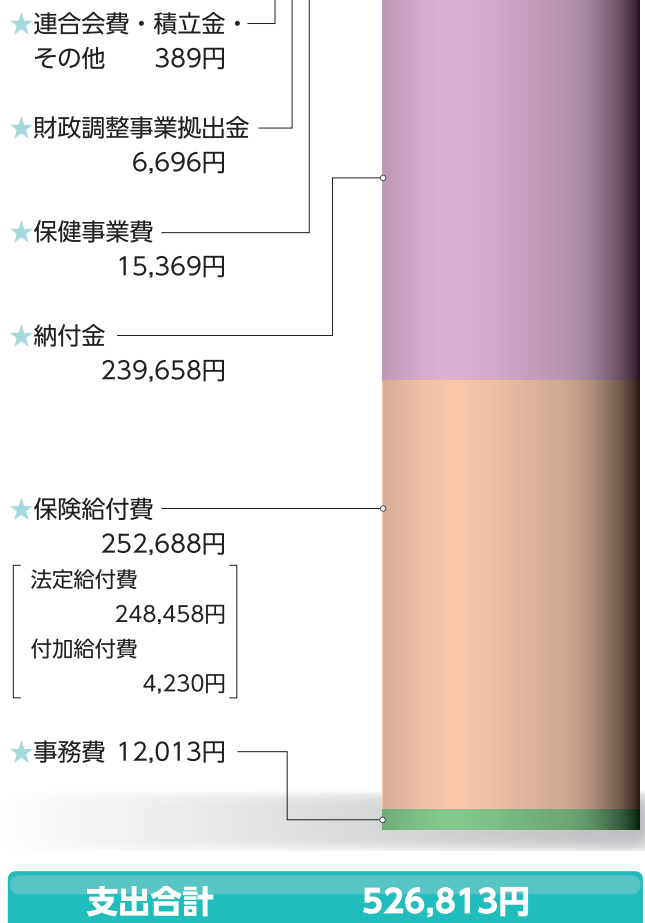
支出

●決算額を1人当たりで見ると…

収入



支出



【 介護勘定 】

●決算の基礎数値

(年間平均)

●介護保険第2号被保険者数

3,806人

●平均標準報酬月額

401,183円

※40～64歳の被保険者および被扶養者

●介護保険第2号被保険者たる被保険者数

2,657人

●介護保険料率

1.7%

事業主負担	0.85%
被保険者負担	0.85%

●決算の概要

収入	科目	決算額(千円)
	介護保険収入	273,781
	繰越金	5,513
	国庫補助金収入・雑収入	3,400
	<b>合計</b>	<b>282,694</b>

支出	科目	決算額(千円)
	介護納付金	265,809
	<b>合計</b>	<b>265,809</b>



# 体が変わるウォーキング

体型は、日々の生活習慣や普段の歩き方が表れる「履歴書」のようなものです。  
歩き方を変えれば、筋肉のつき方が変わり、体型も変えることができます。

## 美脚に なりたい人は…

普段の歩きで脚を下ろすとき、かかとがおへその真下にくるよう着地させましょう。

上半身をすばやく脚の上に移動させることがポイント！



### おすすめウォーキング エクササイズ

## 片脚支持歩きで 上半身の体重移動を スムーズに！

歩幅の目安は  
足ひとつ分



1 腰に手を当て、片方の脚に体重をのせながら、もう片方の脚を上げる。この姿勢を3秒キープする。

2 持ち上げた脚に体重を移動させながら、かかとがおへその真下にくるよう下ろし、1歩進む。

\* 10歩を1セットとして2〜3セット行う。

NG!  
体が後ろに倒れないように注意！



## 二の腕を 引き締めたい人は…

軽めのダンベル (500g程度) を持ち、軽くひじを曲げて腕振りをしながら歩いてみましょう。

手から落ちにくい形のウォーキング用ダンベルがおすすめ！



### おすすめウォーキング エクササイズ

## ひじまわし歩きで 肩甲骨まわりの 柔軟性をアップ！

1 肩の力を抜き、両手を両肩にのせる。

2 ひじて円を描くようにまわしながら歩く。

肩甲骨を動かす感じ

\* 10回を1セットとして前まわしと後ろまわしを交互に2〜3セット行う。



## お腹まわりを スッキリさせたい人は…

お腹や腰に手を当てて動きを意識し、上半身を軽くひねりながら歩きましょう。

みぞおちから脚が出ているイメージで、脚を前に出すのと同じ時にひねる！



### おすすめウォーキング エクササイズ

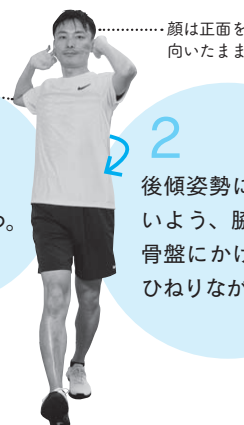
## ひねり歩きで 上半身を自然にひねる 感覚をつかむ！

ひじは後ろに引くことを意識

1 耳の横に軽く手を添えて立つ。

2 後傾姿勢にならないよう、脇腹から骨盤にかけて軽くひねりながら歩く。

\* 普段の歩行より歩幅はやや広めに。10歩を1セットとして2〜3セット行う。



## ウォーキングを楽しむコツ

### ウォーキング記録をつけてモチベーションを高めよう！

自分がどのくらい歩いたか、成果が見えるとモチベーションのアップにつながります。カレンダーや手帳に記録して毎日の歩数の変化がわかると、「今日はあまり歩いていないから、帰りに1駅分歩こう」というように、1日の運動量を調整する目安にもなります。

最近、多機能なスマホの歩数計アプリも出ています。歩数以外にも消費カロリーや歩いたルートを記録してくれるものや、歩数に応じてキャラクターが成長するなどゲーム感覚で楽しめるものもあります。負担にならずにウォーキングの記録をつけられるツールを見つけてみましょう。





# 受動喫煙による健康リスク

健康増進法の改正により受動喫煙対策が進められるなど、国を挙げて「望まない受動喫煙」をなくす動きが強まっています。それほど、受動喫煙が与える健康被害は大きいのです。

肺がん  
(肺腺がん)  
2倍

受動喫煙によって  
リスクが高まる病気

乳がん  
(閉経前)  
2.6倍

脳卒中  
1.3倍

乳幼児  
突然死症候群  
(SIDS)  
4.7倍

受動喫煙が原因で  
死亡する人の数

年間 約15,000人

脳卒中  
8,014人

肺がん  
2,484人

乳幼児  
突然死症候群  
(SIDS)  
73人

虚血性心疾患  
4,459人

出典：厚生労働省 HP 「なくそう！望まない受動喫煙。」  
国立がん研究センター 「日本人のためのがん予防法 (2015)」

出典：厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業  
「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」 2015 年度報告書



2019年7月から、改正健康増進法の一部施行によって、学校・病院・児童福祉施設・行政機関等で敷地内禁煙<sup>\*</sup>(屋内完全禁煙)となり、喫煙場所以外での喫煙は罰則付きで禁止となりました。

2020年4月の全面施行では職場や飲食店においても規制されるなど、今後はますますたばこが吸いづらい環境へと変化していきます。これをきっかけに禁煙し、たばこを吸わない人生を始めてみませんか？

<sup>\*</sup>屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に喫煙所を設置可。



## 熱中症 3つのキホン予防

### こまめな水分補給で元気をキープ!

のどが渇いていないから、汗をかいていないからといって水分補給をしないのはキケン!すでに体内の水分と塩分のバランスが崩れ、熱中症予備群になっている可能性も。のどが渇く前からこまめに水分補給をするのが熱中症予防につながります。

#### プラスワンドリンク

#### ミネラル入り麦茶

体内の水分バランスを保つ重要な役割を持つミネラル。血液をサラサラにする効果もあるのでおすすめです!



### バランスのよい食事で体の内側からチャージ

この季節は食が細くなりがちですが、暑さに負けない体づくりのためにバランスのよい食事が重要です。とくに免疫力を高めてくれるビタミンCは、夏バテ解消にもピッタリの栄養素。さらに、疲れの原因になる乳酸の発生を抑制するクエン酸をとるのも◎。

#### 回復食材

#### ネバネバ和え

オクラのビタミンCでパワーをチャージ!また、納豆とオクラに含まれるムチンで免疫力を高めて夏を満喫しよう!



### 熱を逃がす服装でより涼しく!

外気の熱を吸収しにくく、体内の熱をスムーズに逃がす服装が◎。素材は、綿や麻のものが通気性がよいのでおすすめです。薄着になりがちな季節ですが、インナーを着ることでインナーが汗を吸収し、体温の上昇を抑えてくれます。

#### 冷却グッズも◎

#### 首元冷却アイテム

衣服に気をつけていても暑さが気になるときは冷却シートや冷却スカーフなどのグッズで首元を冷やすのがおすすめ。



無料

近畿総合健康保険組合協議会

ファミリー歯科健診を開始します

詳細は、折込チラシをご覧ください。

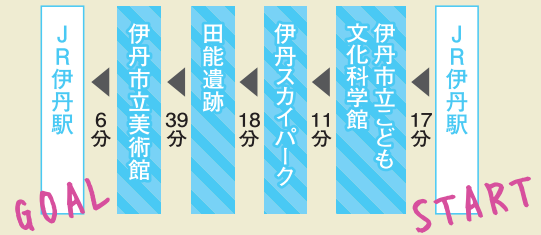
# 兵庫わくわくウォーキングマップ



大阪国際空港(伊丹空港)があることで知られる伊丹市は、人が集まる商業エリア。劇場や音楽ホールなどの文化施設が充実する伊丹市で、歴史と文化に触れる夏のウォーキングにくりだそう。

JR伊丹駅を出発したら、まずは伊丹市立子ども文化科学館を訪れよう。プラネタリウムを見て宇宙について学ぶうちに、神秘的な宇宙の世界に魅了される。子どものみならず、大人ももちろん楽しめる。宇宙の魅力に触れた後は、大阪国際空港(伊丹空港)に隣接する伊丹スカイパークへ。航空機が離着陸する様子を眺められる絶好のビューポイントだ。自分のお気に入りの場所を探すのもいいだろう。そこから南へ歩いて約20分ほどの場所に位置するのは田能遺跡。復元された竪穴住居や高床式住居を見学すれば、気分はまるで弥生人。弥生時代へのタイムスリップを堪能したところで、ウォーキングのしめくくりは伊丹市立美術館。19世紀のフランス人芸術家オノレ・ドミエの作品等を鑑賞して奥深い“美”に触れたい。見て、学んで、体感する大満足コースの余韻にひたりながらJR伊丹駅へ戻ろう。

空の旅と文化に触れる  
**JR伊丹駅** ~  
**田能遺跡** コース  
 約7.1km: 1時間31分(目安)



歩きやすい歩道から大通りになり、交通量が増えるので注意!

工場や住宅街を抜ける道が細道に

START GOAL

伊丹市立美術館 (D)

伊丹市立子ども文化科学館 (A)

伊丹スカイパーク (B)

田能遺跡 (C)

JR伊丹駅

大阪国際空港(伊丹空港)

神津大橋

猪名川

桑津橋西詰

西桑津

伊丹2丁目

伊丹2丁目南

伊丹城跡

伊丹駅前

イオンモール

空港地下道西

森本4丁目

神津大橋西詰

猪名川橋北詰

尼崎市立田能資料館

阪急伊丹線

新伊丹駅

JR宝塚線福知山線

JR伊丹駅南

JR伊丹駅北

13

99

地下道

信号

トイレ

ウォーキングコース

N



**A 伊丹市立子ども文化科学館**  
 天文について楽しく学べる体験型展示が充実。音楽と星空に包まれる「トワイライト投影」などの独創的なプラネタリウムにも注目。  
 ▶伊丹市立子ども文化科学館 ☎072-784-1222



**C 田能遺跡**  
 弥生時代の集落跡に、高床倉庫や住居などが復元され、市民憩いの場となっている。資料館では、勾玉や土器などの展示も。(写真提供: 尼崎市教育委員会)  
 ▶尼崎市立田能資料館 ☎06-6492-1777



**B 伊丹スカイパーク**  
 間近に見る航空機の離着陸風景は迫力満点。昼はもちろん、幻想的な夜の眺めも見逃さない。カフェ、売店もあるので、ゆったりと満喫しよう。  
 ▶伊丹スカイパーク ☎072-772-3447



**D 伊丹市立美術館**  
 「諷刺とユーモア」というコンセプトで収集された作品群を公開。近現代美術や写真、絵本原画などの多彩な展示やワークショップが大きな魅力。  
 ▶伊丹市立美術館 ☎072-772-7447