

新年のご挨拶



兵庫自動車販売店健康保険組合
理事長 山本 修

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、穏やかに新しい年をお迎えの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。

昨年は5月に新元号へ移行し、10月には消費税率10%への引き上げが行われ、国民生活に多くの変化のあった年となりました。

今年は東京で2度目のオリンピックが開催される記念すべき年であり、みなさまも胸を躍らせて待ち望んでおられることとお察しいたします。

さて、健保組合全体の収支動向を見ますと、平成26年度から5年連続の経常黒字と、一見、好転したと見受けられますが、その要因は、保険料率を引き上げざるを得なかったものであり、依然として3割の組合が赤字の状況にあります。健保組合財政にとって重い負担となっている高齢者医療への納付金は、団塊の世代が75歳に到達しはじめる令和4年(2022年)以降、さらに急増することが明らかで、大きな課題となっています。

国民皆保険制度を持続可能にするためには、給付と負担のさらなる見直し、世代間・世代内のアンバランスの是正などの改革への継続的な取り組みが必要不可欠です。健康保険組合連合会では、本年6月にまとめられる予定の「骨太方針2020」に向けて、「高齢者医療費の負担構造改革」「保険給付の適正化」「保健事業の取り組みを通じて健康な高齢者を増やす」の3点を喫緊の課題として政府等に求めており、健保組合としても一刻も早い実現が望まれるところです。

一方、ご加入のみなさま方におかれましては、適正な受診やセルフメディケーション、ジェネリック医薬品の使用などにより、医療費の節減をお心がけくださいますようお願い申し上げます。

また、健康診断をはじめ、今年も当健保組合で展開するさまざまな保健事業を積極的にご活用になり、健康維持・増進、ひいては健康寿命の延伸につなげていただければと存じます。

最後になりますが、本年がみなさまにとって実り多き一年と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2022年危機！今こそ改革断行を！

—現役世代を守りたい！国民皆保険を支えるために—



令和元年11月22日、東京・丸の内での東京国際フォーラムにて「令和元年度 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4100人が結集しました。今年度の大会は「迫る2022年危機！今こそ改革断行を！」をテーマに、「現役世代を守りたい！国民皆保険を支えるために」をサブタイトルに掲げ、下記決議を満場一致で採択しました。

決議

世界に類のない優れた制度と評価される我が国の皆保険制度は、半世紀を超えて受け継がれ、国民の健康増進と長寿社会の実現に大きく貢献してきた。一方で、急速な高齢化や医療の高度化等により医療費は増加の一途をたどり、また支え手の現役世代の減少とともに、財政的に制度の存続が危ぶまれる状況に陥っている。特に、団塊の世代が75歳に到達しはじめる2022年以降、高齢者医療費の増加に伴い制度全体の財政悪化が更に急速に進むと見込まれる。今のまま放置すれば、皆保険制度を支えてきた健康保険組合は更なる負担増に耐え切れず解散を余儀なくされ、支え手を失い皆保険が極めて危機的状況に陥ることは明白である。

この窮状を乗り越え、現役世代を守り、皆保険制度を将来世代へつなぐためには、「高齢者医療費の負担構造改革」を中心とした医療保険制度の抜本的な改革が不可欠である。

現役世代に過度に依存することなく、公平な負担による「全世代型社会保障制度」を目指すべく、まずは高齢者の患者負担を75歳到達者から順次原則2割とし、高齢者にも応分の負担を求めるとともに、後期高齢者の現役並み所得者への公費5割投入、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負担とする一など、現役世代の拠出金負担に一定の歯止めをかけるべきである。

また、制度の持続性を確保するためには、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欠かせない。具体的には、個人が負担しきれない大きなリスクの保障を重視しつつ、「保険給付範囲の見直し」や「薬剤処方方の適正化」を行うなど、医療費適正化対策を果敢かつ着実に実行すべきである。同時に、我々健康保険組合をはじめ保険者も加入者一人ひとりが適切な受診行動を心掛け、医療費を大切に使う意識を持つよう啓発活動に一層取り組んでいかなければならない。

健康保険組合は、これまで労使と一体となって加入者の実態に沿ったきめ細やかな保健事業を効果的に展開し、健康づくり・疾病予防等に取組んできた。「人生100年時代」といわれる今、加入者の健康増進を通じて、健康寿命の延伸につながり健康な高齢者が元気に働き続ける「支える側」を増やす取り組みにも貢献できる健康保険組合の役割はより一層高まっている。これからも我々は保険者の先頭に立ち、国民の安心と健康の基盤である皆保険制度を中核となつて支え続けていく決意である。

目前に迫る「2022年危機」を乗り越えるため、改革の断行を求め、我々健康保険組合は次の事項について組織の総意をもってここに決議する。

- 一、皆保険の維持に向けて、まずは高齢者の原則2割負担の実現
- 一、必要な公費の拡充。現役世代の負担増に歯止め
- 一、保険給付範囲の見直しによる医療費の適正化
- 一、人生100年時代。健康寿命延伸に資する保健事業の推進

令和元年11月22日

迫る2022年危機！今こそ改革断行を！

—現役世代を守りたい！国民皆保険を支えるために—

皆保険の維持に向けて、まずは高齢者の原則2割負担の実現

わが国の国民皆保険制度は、世界に類のない優れた制度と評される一方で、その実態は高齢化の進展や現役世代の減少とともに、世代間の給付と負担のアンバランスが顕著となるなど、団塊の世代が75歳に到達しはじめる2022年に危機的な財政状況となる。この状況を打破するためには、「給付と負担の見直し」を含む高齢者医療の負担構造改革に一刻も早く取り組む必要がある。

まず改革の第一歩として、74歳まで2割負担となつている高齢者の患者負担を、低所得者に配慮しつつ、75歳以降も引き続き2割負担とし、高齢者にも応分の負担を求めべきである。

必要な公費の拡充。現役世代の負担増に歯止め

人口の高齢化と医療の高度化等により高齢者医療費は増加の一途を辿り、それを支え続けてきた現役世代の負担は限界を超えている。重い高齢者医療への拠出金負担をこのまま放置すれば、過重な負担に耐え切れず多くの健康保険組合は解散の選択を余儀なくされる。健康組合をはじめ現役世代の重い負担に対し、必要な公費の拡充を通じて負担の軽減を図るべきである。

具体的には、後期高齢者の現役並み所得者も公費負担5割の対象とし、拠出金負担には50%の上限を設け、上限を超える部分は国庫負担とすべきである。

保険給付範囲の見直しによる医療費の適正化

このまま医療費の伸びが続けば、安定した制度の持続性は確保できない。国民皆保険制度の持続可能性を高めるためには、個人が負担しきれない大きなリスクの保障を重視しつつ、保険給付範囲の見直しや薬剤処方方の適正化を行うなど、保険給付の適正化が必要である。

健康組合方式を守り、もって皆保険制度を維持するためには、広く国民的議論を喚起するとともに、我々健康組合も加入者一人ひとりが適切な受診行動を心掛け、医療費を大切に使う意識を持つよう啓発活動により一層取り組んでいく。

人生100年時代。健康寿命延伸に資する保健事業の推進

健康保険法制定（1922年）から約100年の間、健康組合は労使と一体となって加入者の実態に沿ったきめ細やかな保健事業を効果的に展開し、健康づくり・疾病予防等に取組んできた。「人生100年時代」といわれる今、健康寿命の延伸、さらには、健康な高齢者が元気に働き続け、社会保障の「支える側」を増やすことにも貢献できる健康組合の存在価値・役割はますます大きくなつてきている。保健事業の推進をはじめとする保険者機能を発揮し、自主・自立の特性を活かし加入者に寄り添うことができる健康組合方式を将来にわたり維持・発展させるべきである。

新年なので…

いつもの薬をジェネリックに替えてみた

令和初の新年なので、今まで安いってことは知ってたけど、なかなか手が出せなかった「ジェネリック医薬品」に替えてみました。

ジェネリック医薬品に替える前は…



ジェネリック医薬品にできるか否かは医師が処方せんで指示します。まずは医師に確認してみましょう。

ジェネリック医薬品に替えてみた！



ジェネリック医薬品は特許期間が切れた新薬と同じ成分で作られ、認可を得たものが流通します。効きめは新薬と同じです。



ジェネリック医薬品には味や形状など新薬よりもみやすく工夫されているものもあります。



ジェネリック医薬品が安いのは、開発費が安く、開発期間も短くなるためです。



厚生労働省は「2020年9月までにジェネリック医薬品使用割合を80%にする」という目標をたて、健保組合にも使用促進の取り組みを求めています。

ジェネリック医薬品に替えることで私たちが負担する医療費が軽減されるとともに、健保組合の医療費節減にもつながります。健保財政の安定化のためにご協力をお願いします。

寒い冬場は

血圧が高めの人や高齢者は**要注意!**

ヒートショックに気をつけましょう

寒くなると人間の体は熱を体外に逃がさないように血管が収縮し、
血圧は上がりやすくなります。血圧が高めの人や高齢者の血圧はさらに高くなり、
心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすことがあるので、この季節はとくに注意が必要です。

ヒートショックって何?

急激な温度の変化によって血圧が急に上下して、心筋梗塞や脳梗塞、脳内出血、大動脈解離などを引き起こすのがヒートショックです。

ヒートショックは、冬場の入浴時など、暖房の効いた部屋から冷えきった脱衣所へ移動し、熱い湯船に浸かったときなどに起こります。

入浴時のヒートショックを防ぐためには、脱衣所と部屋との温度差をなるべく小さくし、湯船の温度は41℃を超えないようにします。また、湯に浸かる時間は10分以内にしましょう。



こんな場合にも血圧が急に上下しやすいので注意が必要です

- ▶寒い屋外に出たとき
- ▶暖かい部屋からトイレなど寒い場所へ移動したとき
- ▶夜間にトイレに起きたときや早朝に起きたとき
- ▶降圧剤を服用している人の入浴
- ▶飲酒後の入浴 など

ヒートショックを起こさない体づくりを!

ヒートショックを起こしやすい人は65歳以上の高齢者に多いといわれていますが、高血圧や糖尿病などがあり動脈硬化のリスクがある人や、肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人にも起こしやすいといわれています。

高血圧や糖尿病は自覚症状がないまま進行していくので、健診は必ず受け、とくに**血圧が高めの人**は**血圧を毎日測る**ようにしましょう。



受動喫煙の対策 進む今こそ

禁煙のチャンス!

禁止場所で吸うと
30万円以下の過料!

2018年7月に改正健康増進法が成立し、
2020年4月1日以降は室内原則禁煙が全面的
に施行されます。

※自治体によって、受動喫煙に関する独自の条例を設け
ている場合があります。



室内原則禁煙



喫煙可能場所への
20歳未満
立入禁止の表示

すべての施設に
おいて、20歳未満
の喫煙エリアへの
立ち入りは、客・
従業員ともに禁止
されます。



標識で店の外から喫煙室の有無がわかるように

室内は原則禁煙ですが、一定の基準を満たす施設では喫煙室が設
けられている場合があります。その場合施設側は標識を掲示する
ことが義務づけられ、店の外から喫煙室の有無が確認できるよう
になっています。室内で喫煙が可能となる4種類の喫煙室について、
標識と合わせて内容を確認しましょう。



喫煙専用室あり
Designated
smoking room
available

喫煙専用室

たばこを吸うた
めだけの喫煙室。
吸いながらの飲
食は不可。



喫煙目的室あり
Smoking room
available

喫煙目的室

シガーバーやス
ナックといった、
喫煙をサービスの
目的としている
ブース。吸い
ながらの飲食が
可能。



加熱式たばこ専用喫煙室あり
Designated
heated tobacco
smoking room
available

加熱式たばこ 専用喫煙室

加熱式たばこの
み喫煙できる。
吸いながらの飲
食が可能。



喫煙可能室あり
Smoking room
available

喫煙可能室

既存の経営規模
の小さな飲食店
の喫煙席。吸い
ながらの飲食が
可能。

(厚生労働省資料より)

分煙が進み、吸える場所が限られてきている今、喫煙者の方は禁煙するチャンスです!

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!>

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!
- ◆個人情報は厳守されます!

当健康保険組合HPの
QRコード



または

兵庫自動車健保

検索

この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか?

2月末
まで！

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？

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。
申請は令和2年2月末までとなっております。



対象期間 令和元年10月1日～令和2年1月31日

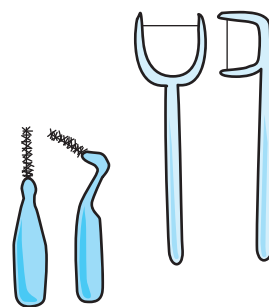
対象者 対象期間中にインフルエンザ予防接種をされた被保険者および被扶養者

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。

歯みがきにもうひと手間！ケア用品を有効活用しよう

歯と歯の間は歯ブラシの毛先が届きにくいいため、汚れが残りやすく、むし歯や歯周病が発生しやすい場所といわれています。歯間部の汚れは、デンタルフロスや歯間ブラシなど、歯ブラシ+αのケアをすることで、おおむね除去することができます。

デンタルフロスは、歯と歯のすき間にある汚れを取り除きます。
歯間ブラシは、細かい汚れを取り除くための小さなブラシです。
歯ブラシ+αのケア用品で、いつまでも健康な歯を保ちましょう。



<デンタルケアキャンペーン>

ご参加ありがとうございました。
毎食後の歯ブラシ+歯間ブラシを続けましょう。

公告

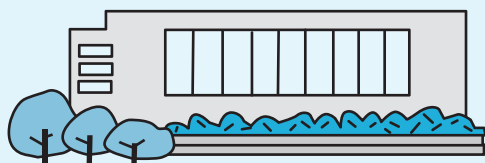
■事業所の削除

《事業所名称》

日産但馬販売株式会社

《削除年月日》

令和元年10月1日



組合の現況(令和元年11月末現在)

事業所数		29件
被保険者数	計	4,880人
	男	4,107人
	女	773人
被扶養者数		4,987人
平均標準報酬月額	平均	364,377円
	男	384,236円
	女	258,867円
前期高齢者数 (再掲)	計	239人
	被保険者	144人
	被扶養者	95人

兵庫わくわくウォーキングマップ

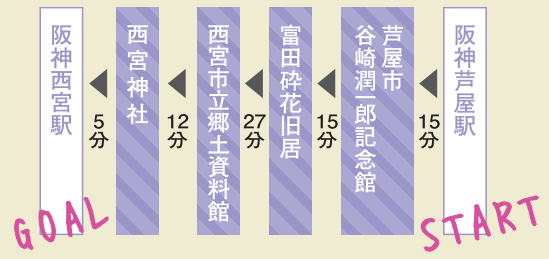
大阪、神戸のほぼ中間に位置する好立地にありながら、豊かな自然に恵まれた芦屋市と西宮市。さまざまな文化施設や商業施設も多く、暮らしやすい街として愛されるエリアだ。おだやかな冬晴れの日には、魅力的な街の文化を肌で感じる知的ウォーキングに出かけよう。

阪神芦屋駅を下車したら南東へ。芦屋の地を愛した谷崎潤一郎の遺品が残る「谷崎潤一郎記念館」は、時代を越えて今もお多くの谷崎ファンが足を運ぶ。その後は「兵庫県文化の父」とも称される富田碎花の旧居へ。碎花が実際に暮らしていた風情ある建物と原稿などの貴重な資料から、碎花の詩の世界を間近で体感。旧居を出て、東へ歩を進めると西宮市に入る。西宮の歴史を学びに「西宮市立郷土資料館」を訪れよう。収蔵資料は約4万点。古墳の出土品や甲陽園の絵葉書などをはじめとする多彩な常設展示だけでなく、定期的開催される特別展も楽しみたいところ。歴史に触れた後は、福の神として崇敬されている「えびす様」を祀る「西宮神社」を参拝。冬さんぼの帰路へつため阪神西宮駅へ向かう。

文学と郷土を学ぶ冬さんぼ

芦屋～西宮コース

約5.7km | 時間14分(目安)



ウォーキングコース

START: 芦屋駅

GOAL: 西宮駅

沿道: 公園、打出、宮川、香榎園駅、西宮神社、田中町、戎前

注意: 閑静な住宅街を抜けていく

備忘: 整備された歩道は広さがあって歩きやすいので安心!



A 芦屋市谷崎潤一郎記念館

芦屋で暮らした文豪谷崎の遺品を展示。自筆原稿や手紙、初版本などの貴重な資料に加え、美しい日本庭園や書斎(再現)も見もの。

▶ 芦屋市谷崎潤一郎記念館 ☎0797-23-5852



B 富田碎花旧居

明治から戦後にかけて活躍した詩人富田碎花の住まいを一般公開。碎花の人柄や業績を紹介する展示も年2回開催している。※水・日曜のみ開館

▶ 芦屋市教育委員会 ☎0797-38-2091



C 西宮市立郷土資料館

西宮の歴史と文化財を実物資料で学べる施設。満池谷層の植物遺体包含層(県指定天然記念物)や樽廻船模型など約250点を常設展示。

▶ 西宮市立郷土資料館 ☎0798-33-1298



D 西宮神社

えびす宮の総本社。えびすの森を背景にそびえる三連春日造の本殿が見事。参拝者が1月10日に「走り参り」をする福男選びでも有名。

▶ 西宮神社 ☎0798-33-0321