



インフルエンザ 予防ワクチン を

接種しましょう

低温で乾燥した環境を好むインフルエンザが流行するのは、例年12月から3月です。新型コロナウイルスの予防ワクチンは、まだ実用化されていませんが、インフルエンザには予防ワクチンが有効です。インフルエンザワクチンは、接種から2週間ほどで効果が表れるので、早めの摂取が確実な予防対策になります。

「3密」を避けるなど、新型コロナウイルス対策も引き続き実行しながら、必ずインフルエンザ予防ワクチンを接種しましょう。

自助努力も必要

インフルエンザは感染症なので、自分のカラダにウイルスが侵入することを防ぐ努力も必要です。

●小まめなうがい・手洗い

外出先から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする。

●免疫力を高める

規則正しい生活を心掛け、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠を実行して免疫力を高める。

●室内では湿度を50〜60%に

湿気に弱いという特徴があるので、ウイルスが活動しにくい環境をつくる。

●人混みは避ける

感染を防ぐためには、人混みはNG。どうしても必要なときはマスクを着用して防ぐ。



インフルエンザ予防接種の費用補助のご案内

対象者：被保険者及び被扶養者

補助対象期間：令和2年10月1日から令和3年1月31日までに予防接種を受けたもの

補助金額：1人につき2,000円(年度内1回)

ただし、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までとします。
(注)2回接種法の場合も、補助は1回とします。

請求方法：所定の請求書に領収書(原本)を添えて提出

※領収書には、受診者の氏名、接種年月日、インフルエンザ予防接種である旨の記載が必要です。

(または、領収書に上記の内容記載の明細書を添えることでも可)

※請求書の用紙は、当健康保険組合のホームページから印刷するか、お勤め先の健康保険事務担当者様にご依頼ください。

請求期限：令和3年2月26日(金)まで

(この日までに健康保険組合に到達するよう早めにご提出ください。)



生活習慣改善で 健康生活へ

10月は
健康強調月間です

まっしぐら〜ツ!



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。
ご自身の健康に関心を持ち、生活習慣を改善して健康な毎日を手に入れましょう。

主催 健康保険組合連合会・同都道府県連合会・健康保険組合



タバコをやめるなら

今!

喫煙の肺リスクが
高まっています

新型コロナウイルス感染症（新型コロナ）は肺炎などを引き起こすことから、呼吸器に悪影響を及ぼす喫煙との関係が問題視されています。WHO(世界保健機関)は3月、「タバコを吸わないでください。喫煙は、あなたが新型コロナにかかった際に重症化させるリスクがあります」と喫煙者に向けたメッセージを送っています。

今、その1本のタバコが、健康へのリスクを高めているかもしれません。世界的に禁煙が叫ばれているこの機会に、**禁煙にチャレンジしてみませんか？**

●重症化だけじゃない！

新型コロナ×喫煙 = 感染リスクが上昇

2020年4月から改正健康増進法が施行され、原則として指定喫煙所以外の屋内ではタバコを吸えなくなりました。望まない受動喫煙をなくするための新ルールですが、密室で有害な煙を多量に吸うことになるため、新型コロナへの感染リスクを高めてしまいます。



改正健康増進法
(受動喫煙防止法)



宣言者募集! 禁煙サポート

対象者 兵庫自動車販売店健康保険組合の被保険者及び被扶養者

申込方法 ①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のバナーから禁煙宣言する
または②ホームページの届け出・申請書一覧から禁煙宣言書をプリントアウトしてFAXか郵送

取組期間 年度内1回

サポート内容 禁煙ガム「ニコレット」を無料配付(ご自宅へ郵送します)

※ニコレットは数に限りがありますので、お早めにお申し込みください。

今までにチャレンジされた方も
再び参加していただけます

ご安心ください!

- ご本人様と直接のやりとりとなります。禁煙宣言書に記載の個人情報が外部へ流出することはありません。
- 禁煙に失敗してもペナルティはありません。

当健保の
QRコード▶



または

兵庫自動車健保

検索



宣言者募集!

今年は
配偶者の皆さまが
対象です!!

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》

当健康保険組合のデンタルケアキャンペーンも、今年で3年目となりました。

今年は、健康保険の被扶養配偶者様を対象として宣言者を募集します!

歯と歯の間、または歯と歯茎の間のわずかな隙間には、歯周病菌がつきやすく、やがて歯周病菌の塊であるプラーク(歯垢)が作られます。このプラークを放置すると自覚症状をあまり感じないまま歯周病が進行してしまいます。歯ブラシの届きにくい隙間のお掃除には、歯間ブラシが有効です。

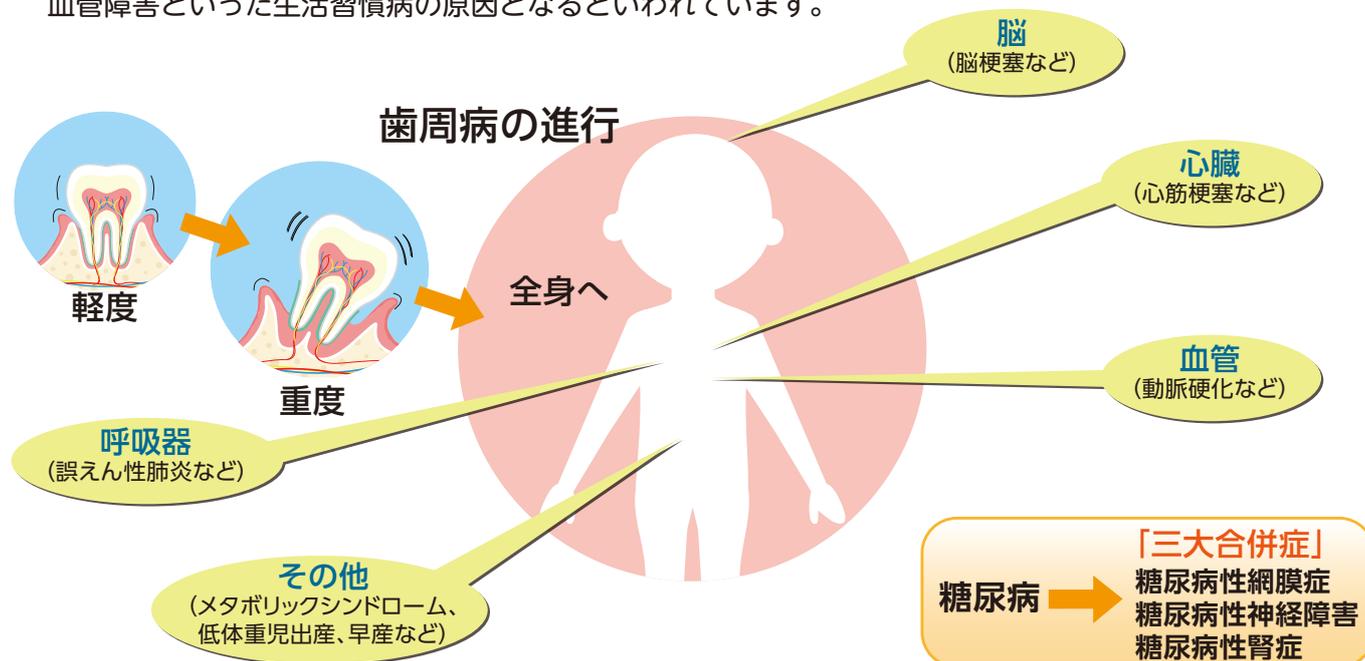
そこで、当健康保険組合では、デンタルケアキャンペーンと称して、毎食後に歯磨きと歯間ブラシの併用励行を宣言していただいた方(今年は被扶養配偶者様に限ります)に、歯ブラシのトラベルセットと歯間ブラシを無償で配付いたします。

《デンタルケアキャンペーン実施方法》

実施期間	令和2年10月1日~令和2年10月31日
宣言書の配付	健保だよりSmile(6ページ)及びホームページに掲載
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9日(月) 必着で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 被保険者に配付

歯周病の進行は、全身に悪影響を与えます

お口の中には多くの細菌が存在していますが、中でも歯周病菌などは血液の中に入り込んで、全身のさまざまな部位に悪影響を与えます。その結果、狭心症や心筋梗塞などの心臓病、脳梗塞などの脳血管障害といった生活習慣病の原因となるといわれています。





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

—

被保険者 氏名

キャンペーンの
参加者(配偶者) 氏名

※ 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》

令和2年度は、健康保険の被扶養配偶者を対象としていますので、ご注意ください。

令和2年度 冬季体育奨励事業

アイススケートのご案内

下記の施設と利用契約を結んでいます。

なお、姫路セントラルパークについては、アイスパーク・サファリ・遊園地に入場できる入園券となっています。

各施設の利用券・入園券のお申し込み、その他の詳細については、お勤め先の健康保険事務担当者様まで、お問い合わせください。

※姫路セントラルパークの入園券については、配付できる枚数に限りがあるため、早めにお申し込みください。（先着順です）

※コロナウイルスの感染状況により施設が営業を中止すること等もありますのでご了承ください。



— 契約施設 —

契約施設名称	所在地	電話番号
神戸市立ポートアイランドスポーツセンター	神戸市中央区港島中町6丁目12-1	078-302-1031
姫路セントラルパーク	姫路市豊富町神谷1434	079-264-1611

組合の現況 (令和2年8月末現在)

事業所数	28事業所	平均標準報酬月額	平均	362,303円
被保険者数	計	4,528人	男	382,963円
	男	3,796人	女	255,161円
	女	732人	前期高齢者数	計
被扶養者数	4,573人	(再掲)	被保険者	148人
			被扶養者	77人

兵庫わくわくウォーキングマップ



播州平野の中央に位置する加西。市内には四百基に上る古墳群が残り、花と緑と歴史の町として、格好のウォーキングが楽しめます。

可愛いという形容がピッタリの電車、北条鉄道。その始発駅の北条町駅をスタート。南東に進むと、巨大な地球儀がシンボルの丸山総合公園に着きます。公園を右手に眺めながら外周道路をしばらく南へ歩きます。

北条東小学校を越え、左に折れて加西市役所の方面へ北上。市役所前の交差点を東へまっすぐ進み、約1.2kmほどで玉丘の交差点を南へ。根日女の恋伝説で知られる玉丘古墳をはじめ6基の古墳群が点在する玉丘史跡公園が見えてきます。

玉丘の交差点へ戻り、東へ進むと逆池が左手に見えます。この池の北側湖畔に「いこいの村はりま」の宿があり、その背後の丘の頂上付近に亀山古墳があります。古墳へは、村のランドマークの展望台などと遊歩道で結ばれ、四季折々の自然を楽しむことができます。

最後のポイント、五百羅漢へは西へ向かい、約3kmの距離を歩きます。北条ならぬ実こども園を南へ進むと、なんと微笑ましい野仏が400余りも思い思いの表情で佇みます。北条町駅は南へ約1km。五百羅漢のほのぼのとした余韻を胸にゴールします。

のんびり、楽しく古代ロマンを味わう。

播磨の古代を漫歩する 加西コース

約 9.0km : 2時間 5分 (目安)



- ウォーキングコース
- ⊗ 学校
- T トイレ
- 〒 郵便局



A 丸山総合公園

12.3haの園内には、200m近くの2本のローラーすべり台、アスレチックスなどがあり、水と花と緑につつまれた市民のオアシス。自転する高さ5mの地球儀は世界一。

加西市観光まちづくり協会
☎ 079-42-8715



B 玉丘史跡公園

播磨風土記に記された根日女の恋伝説が伝わる玉丘古墳など6基の古墳がある。6.2haの園内には芝生公園、湿地観察園、野鳥観察施設などが整備されている。

玉丘史跡公園(運営、管理事務所)
☎ 079-431-8182



C 亀山古墳

播磨風土記の鴨里を一望する地にあり、神獣鏡や武器などが出土。5世紀頃の古墳とされる。

亀山古墳
☎ 079-042-8775



D 五百羅漢

大分県耶馬溪、山梨県吉沢の羅漢とともに全国的に知られる。素朴で思い思いの表情の4百体余りの石仏が境内いっぱいに並ぶ。

五百羅漢
☎ 079-43-0580