

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

新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、穏やかに新年をお迎えにな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。

現在、新型コロナウイルス感染症が世界的に流行し、人々の健康だけでなく、経済や社会に甚大な影響を及ぼしています。健康保険組合におきましても保険料収入の減少は避けられず、財政悪化が懸念されております。

さて、健康保険組合を取り巻く環境は、少子高齢化の進展により厳しい状況が続いておりますが、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、現役世代が負担する高齢者医療への納付金が増加する「2022年危機」が間近に迫り、健康保険組合の存続も危ぶまれる事態となっております。

誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険を堅持するためには、健康保険組合の存在は不可欠といえ、現役世代に偏った負担を是正し、人生100年時代の到来を

見据えた全世代型の社会保障への転換が急務となっております。

昨年7月に閣議決定されました「骨太の方針2020」では、感染症対策と社会経済活動を両立させる「新たな日常」の実現に向けた方向性として「デジタル化への集中投資」が掲げられ、医療分野においては、今年3月からマイナンバーカードが健康保険証として利用できる仕組みが導入されるオンライン資格確認が実施される予定となっております。利便性の向上が期待されております。

当健康保険組合では、このような社会の方向性に適切に対応しつつ、今年も展開するさまざまな保健事業を進めてまいります。みなさまにおかれましては、引き続き体調に十分ご留意され、健康維持・増進に努めていただくとともに、ジェネリック医薬品のご利用など医療費の節減にもご協力くださいますようお願い申し上げます。

最後になりますが、本年がみなさまにとって実り多き1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。

天満宮に牛が祀られている理由

天満宮といえば、学問の神様として有名な菅原道真公を祭神とする神社ですが、境内のあちらこちらで、臥牛（がぎゅう）といううずくまる牛の像が見られます。これは「なで牛」とも呼ばれており、頭をなでて受験合格祈願をすると叶うとか、自分の体の悪い場所と同じ箇所をなでると改善するといったご利益があるとされています。

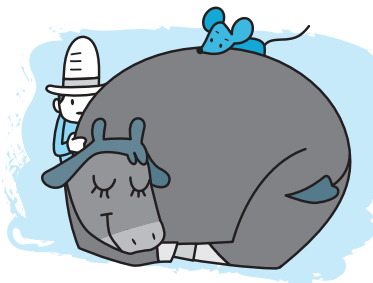
天満宮に牛が祀られている由来には、道真公の生まれ年が丑年だったから、亡くなった日が丑の日だったからという説のほか、道真公と牛との深いつながりを示すさまざまな説があります。道真公の伝記を綴った『菅家聖廟略伝』では、「自分の亡骸を牛に乗せて、その牛の行くところにとどめよ」と



という遺言に従い、牛が途中で動かなくなった地に埋葬し、その墓所がのちに太宰府天満宮となったとされています。

太宰府天満宮には、10数体もの「臥牛」の像がありますが、1体だけ立っている牛を見つけた場所があるそうです。お越しの際は、ぜひ探してみてください。

古来より人々の生活とともにあった牛



牛は十二支では2番目にあたりますが、十二支の選定と序列については諸説ありますが、広く知られている民話では、元日の朝に神様に挨拶に訪れた順番だといわれています。

歩くのが遅いことを知っていた牛は、前の晩から出発して懸命に1位を目指します。ところが、牛の背中にちゃっかり乗っていたねずみが、神様の御殿の門が開くなり飛び降りて

1位を奪い、牛は惜しくも2位になったというわけです。

十二支のなかでも歩みがゆっくりでマイペースな牛ですが、人類がもともと早くに飼いつづけた動物であり、農業大国でもある中国に大きく貢献してきました。優れた生殖力を持ち、五穀豊穡や吉兆をもたらすと考えられ、富の象徴でもありました。古代中国の朝廷には、牛の飼育を専門にする「牛人」という役職があったといわれ、当時の人々がいかに牛を大切に扱っていたかわかります。

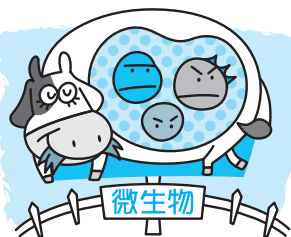
十二支の民話に登場するまじめで堅実な牛のように、2021年も着実に歩みを進められる一年にしたいですね。

牛の体を支えるのは胃の中の微生物!?

焼き肉のホルモンでミノ、ハチノス、センマイ、ギアラは、すべて牛の胃だということをご存じですか？

牛は反芻（はんすう）を行う動物で、食べたものを再び口の中に戻して咀嚼し直すため、胃が4つもあります。胃全体の約8割を占める第1胃のミノは、成牛では約150〜200リットルとドラム缶なみの大容量で、その中に住む大量の微生物により、食べた牧草の繊維を発酵・分解し、エネルギー源や質の高いたんぱく質を生み出します。第2胃のハチノスは反芻を、第3胃のセンマイは内容物の仕分けや吸収などを、第4胃のギアラは人間の胃と同様の消化機能をもっています。こうして牛は牧草を長時間かけて消化吸収し、あの大きな体を維持しているのです。

牛乳に豊富なカルシウムも、牛肉や牛ホルモンに多く含まれるたんぱく質やビタミン類、鉄分なども、私たちにとって重要な栄養素です。牛の胃の働きと、それを支える微生物に感謝しつつ、日々の健康維持に役立てましょう。





寝具を整えて 冬の眠りを快適に



冬場は、ふとんに入っても手足が冷たくてなかなか寝つけない…という人が少なくありません。冬の眠りを快適にするためには冷え対策だけでなく、寝具も大切です。寝具の選び方・使い方を工夫してみましょう。

質のよい睡眠を得るには 寝床内気象が大切

睡眠は心身の疲労を回復するうえで欠かせません。

冬場、手足が冷たくてなかなか寝つけないと冷え対策に目がいきがちですが、質のよい睡眠を得るためには体と寝具との間にできる空間の温度と湿度も大切です。これを「しんしょうないきさう寝床内気象」といい、温度33プラスマイナス1度、湿度50プラスマイナス5%がベストです。

温度が32度以下だと体が冷えやすく、34度以上だと寝汗をかきやすくなります。また、湿度が45%以下だと乾燥して肌がカサつき、55%以上だと蒸れて寝苦しくなります。

寝床内気象を左右するのは寝具。冷え対策をしても寝つきが悪い人は、掛けふとんや敷きふとんを工夫してみましょう。

敷きふとんは「厚く」 掛けふとんは「軽く」で 朝まで快適な眠りを

冬場、理想の寝床内気象にするためには、敷きふとんを「厚く」するのがポイントです。ふとんの中の熱の多くは、敷きふとんから逃げていくからです。

一方、掛けふとんは「軽く」するのがポイント。寒いからと重い掛けふとんを使ったり、掛けふとんを何枚も重ねると体が圧迫されて血行が悪くなり、温かくなりません。寝返りもうちにぐく睡眠の質が低下します。

また、冬でも就寝中にコップ1杯の汗をかくため、吸湿性や放湿性のよい寝具にすると寝床内気象が保ちやすくなります。ふとんが湿っていると寝るときに冷たく感じるため、日中にふとんを干したり、寝る前にふとん乾燥機を使って、ふとんの湿気を飛ばすことも大切です。

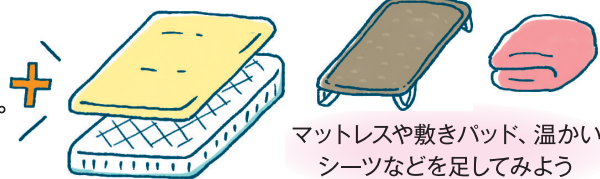
寝具を整えて、朝まで快適に眠りましょう。

冬の眠りを快適にする寝具術

敷きふとんは枚数を多くして、厚く温かくする。掛けふとんは軽くて温かいものを使い、枚数を少なくする。寝具の素材に適しているのは、綿やウールなどの天然繊維だが、機能性の高い化学繊維の寝具も増えている。

敷きふとん 枚数を多くして、厚く温かくする

- マットレスや使っていない敷きふとんなどを足す。
- 体の下に敷きパッドやウールの毛布、タオルケットを敷く。
- 肌に触れるシーツや敷きパッドは、吸湿性の高い綿や、ガーゼが2重になったダブルガーゼなどがおすすめ。



掛けふとん 軽くて温かいものを。枚数は少なく

- 羽毛や高性能ポリエステル綿のふとんが軽くて温かい。
- 綿のふとんは温かさが劣るので、毛布をかけるとよい。
- 毛布は「体→毛布→掛けふとん」の順にかけるのが基本だが、羽毛ふとんの場合は「体→羽毛ふとん→毛布」の順にかける。



パジャマ 直接肌に触れるパジャマも重要アイテム

- フランネル生地やコットンパイル（タオル地）などの、温かくて吸湿性と肌触りがよい天然素材のパジャマがおすすめ。
- パジャマの厚着や締めつけがきついスウェットは眠りを妨げる。



冷え対策は、温めすぎに注意

眠りのスイッチが入るのは、手足から放熱され、体温が下がる時。温めすぎるとスイッチが入りにくい。

寝る前の熱いお風呂はNG

体が温まりすぎると、体温が下がりにくくなる。お風呂は寝る1時間くらい前に、41度前後のお湯に浸かるのがよい。

靴下を履くならゆるいものを

ピッタリした靴下は放熱を妨げる。靴下は寝ている間に脱げる”ゆるい”ものを。レッグウォーマーもおすすめ。

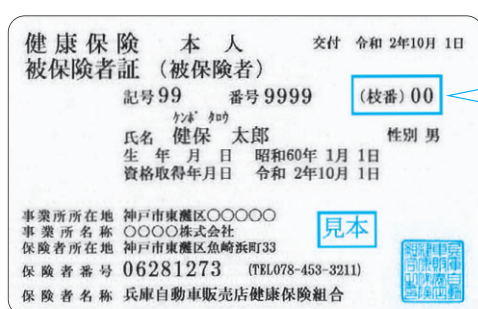
ふとんは寝るまでに温める

ふとんの温めすぎは放熱を妨げる。ふとんを温める電気毛布などは寝る30分くらい前に電源を入れ、寝るときに切る。

4月以降発行の健康保険証に、 「枝番」が追加されます

当健康保険組合の加入者(被保険者・被扶養者)には、当健康保険組合の健康保険証が交付されています。令和3年春のオンライン資格確認システム*導入に伴い、個人単位の識別が必要になるため、4月1日発行分(新規取得、扶養追加、再発行など)からの健康保険証には、「枝番」(個人を識別する2桁の番号)欄が追加になります。

なお、退職した場合は、退職の翌日から当健康保険組合の健康保険証は使用できませんので、ご家族の分も含めてすみやかに健康保険証を返却してください。



「枝番」追加のポイント

本人の番号は「00」、家族の番号は生年月日など(続柄・加入順)により、「01」、「02」…となります。

<保険証裏面の変更はありません>

※オンライン資格確認システムとは?

医療機関などで健康保険組合の加入資格がオンラインで確認できるしくみです。各人のマイナンバーと健康保険の加入資格がリンクして一元管理されるため、マイナンバーカードを健康保険証代わりに使って医療機関などで受診ができるようになります。また、加入者にとっても、自身の医療費を確認できる、薬の服用の重複を防ぐ、健診結果を経年で把握できるなどのメリットがある制度が始まる予定です。

健康保険組合に届出済のマイナンバー(ご本人・ご家族)に誤りがあるとオンライン資格確認システムへの正しい登録ができませんので、マイナンバーの誤りや変更がある場合は、事業主を通してすみやかに届出いただきますよう、お願いします。

被扶養者資格の再確認 ご協力ありがとうございました

当健康保険組合では、健康保険法で定められている加入条件に基づき、16歳以上の被扶養者がいる被保険者を対象に被扶養者資格の再確認を実施しました。

高齢者医療制度への国に納める納付金額は、被保険者だけでなく、被扶養者の人数も含めて決定されますので、被扶養者の資格がないにもかかわらず、そのまましておきますと、納付金額が増加することになります。

被扶養者資格の再確認は健康保険組合の財政に大きく影響する重要な事業となっておりますので、組合財政の健全化に向け、今後とも適正な届出にご協力をお願いします。

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？

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3年2月26日(金)まで(当健康保険組合必着)と
なっております。



対象期間 令和2年10月1日～令和3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ので、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。

任意継続被保険者の 標準月額上限改定のお知らせ

退職後引き続き健康保険に加入できる任意継続被保険者制度があります。

保険料は退職時の標準報酬月額または前年9月30日現在の当健康保険組合の全被保険者の標準報酬の平均額(上限額)のいずれか低い額に保険料率を乗じた額となります。

その上限額につきまして、令和3年4月1日からは、340,000円(現行360,000円)に改定します。

組合の現況(令和2年11月末現在)

事業所数		28件
被保険者数	計	4,506人
	男	3,775人
	女	731人
被扶養者数		4,531人
平均標準報酬月額	平均	348,055円
	男	367,079円
	女	249,814円
前期高齢者数 (再掲)	計	227人
	被保険者	149人
	被扶養者	78人

兵庫わくわくウォーキングマップ



南京町で知られる元町からウォーキングをスタート。まずはじめは、神戸港震災メモリアルパークへ向かおう。阪神淡路大震災によって被災したメリケン波止場の一部が当時のままに保存され、公園として整備されている。崩れ落ちた約60mの岸壁を間近に眺めて、地震のすさまじさを肌で体感。神戸港の被災状況などを伝える模型やパネルなども見学したら、今度は、神戸ハーバーランドの海沿いに佇む神戸煉瓦倉庫へ。イギリス製煉瓦をイギリス風に積み上げた煉瓦倉庫で、1890年代後半から約90年に渡って神戸港の発展を支え続けた歴史ある建物だ。現在は屋根や内部が改装され、デザイン文具などを扱うおしゃれなショップやレストランに再利用されている。

煉瓦造りの建物群でひとしきり撮影や散策を楽しんだら、次は楠木正成公を祀る湊川神社へ。緑溢れる境内は、まさに都会の中のオアシス。ウォーキングの疲れを癒した後は、歩を南へ向けてもう一社。厄除けの神様として知られる湊八幡神社には、その昔、迷子捜しに用いられた「迷子のしるべ石」と呼ばれる貴重な史跡が残っている。見どころ豊富な神戸を東から西へ向けて歩いたところで、新開地駅から帰路へつこう。

震災の記憶と社寺の参拝

神戸東西ウォーキングコース

約5.5 km: 1時間2分(目安)



A 神戸港震災メモリアルパーク
 阪神淡路大震災で被災したメリケン波止場の岸壁をそのまま保存。神戸港の復旧過程を記録した模型や映像、写真パネルなども見学できる。
 ▶神戸港震災メモリアルパーク ☎078-321-0085



C 湊川神社
 楠木正成を祀る、地元でも人気の「楠公さん」。本殿を彩る164点の天井画が美しい。吉田松陰や坂本龍馬も詣でた楠公墓所や写真映える稲荷神社も必見。
 ▶湊川神社 ☎078-371-0001



B 神戸煉瓦倉庫
 1890年代後半建造の情緒ある赤煉瓦倉庫2棟を改装し、おしゃれなショップやレストランに再生。市の景観形成重要建築物にも指定されている。
 ▶神戸煉瓦倉庫 <https://www.kobe-renga.jp/>



D 湊八幡神社
 厄除けのご利益で知られ、毎年1月18-19日の厄除大祭には多くの参拝客が訪れる。「神戸厄除の神」と記される御朱印もぜひ手に入れたい。
 ▶湊八幡神社 ☎078-671-7442