

あなたとご家族の健康のために

# Smile

ご家族と一緒にご覧ください

健保だより

2021.4 No. 206



光明寺本堂 (加東市)

兵庫自動車販売店健康保険組合

URL <http://hyogojidousya-hanbaiten-kenpo.or.jp/>



令和3年度

# 予算のお知らせ

去る2月5日に書面審議にて実施された第116回組合会において、令和3年度予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

## 予算総額 25億2,798万2千円

### 一般保険料率

前年度の10%(事業主5.05%、被保険者4.95%)のまま据え置きます。

### 介護保険料率

前年度の1.7%のまま据え置きます。

## 一般勘定

### 基礎数値

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| ●被保険者数                | 4,561人 |
| [男性 3,842人 女性 719人]   |        |
| ●被扶養者数                | 4,533人 |
| ●扶養率                  | 1.01人  |
| ●平均年齢                 | 42.67歳 |
| [男性 43.68歳 女性 37.47歳] |        |

●平均標準報酬月額 354,900円

●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%

### 収入

| 科目        | 予算額(千円)   |
|-----------|-----------|
| 健康保険収入    | 2,322,456 |
| 調整保険料収入   | 26,820    |
| 繰越金       | 150,000   |
| 国庫補助金収入   | 854       |
| 財政調整事業交付金 | 20,972    |
| 雑収入       | 6,880     |
| 合計        | 2,527,982 |

### 支出

| 科目        | 予算額(千円)   |
|-----------|-----------|
| 事務費       | 63,163    |
| 保険給付費     | 1,303,225 |
| 法定給付費     | 1,301,213 |
| 付加給付費     | 2,012     |
| 納付金       | 899,852   |
| 保健事業費     | 93,712    |
| 財政調整事業拠出金 | 26,820    |
| 連合会費等     | 5,735     |
| 予備費       | 135,475   |
| 合計        | 2,527,982 |

# 予算額を1人当たりで見ると…



**予算総額 554,260円**

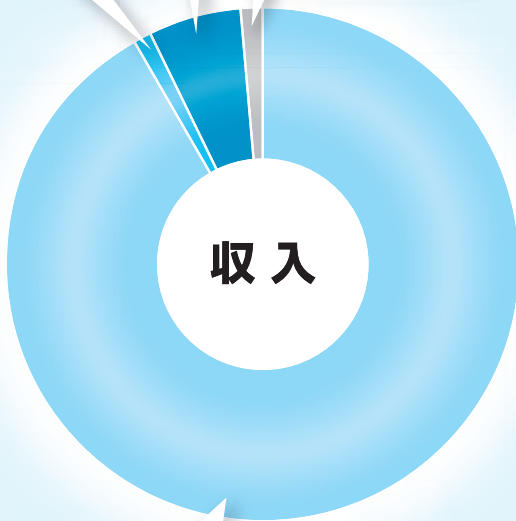
**調整保険料収入  
5,880円**

全国の健康保険組合が拠出している保険料です。

**繰越金 32,888円**

前年度決算残金からの繰り越しです。

**その他 6,293円**



**健康保険収入 509,199円**

みなさまと事業主さまから納めていただく保険料。健保組合の主たる財源です。

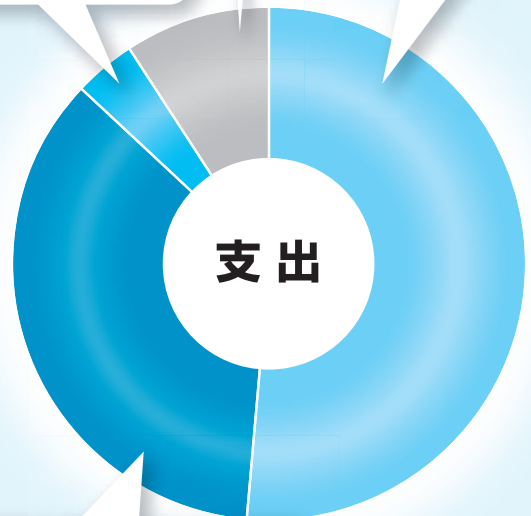
**その他 50,690円**

**保健事業費  
20,547円**

みなさまの健康保持・増進をサポートするための費用です。

**保険給付費  
285,731円**

みなさまの医療費や各種給付にあてられる費用です。



**納付金 197,292円**

高齢者医療を支えるために国に納める費用です。

## 介護勘定

### 基礎数値

●介護保険第2号被保険者数

3,648人

●介護保険第2号被保険者たる被保険者数

2,560人

●平均標準報酬月額 401,000円

●介護保険料率 1.7%

事業主負担 0.85%

被保険者負担 0.85%

### 収入

| 科目        | 予算額(千円)        |
|-----------|----------------|
| 介護保険収入    | 254,692        |
| 繰越金       | 10,585         |
| 繰入金       | 20,000         |
| 雑収入       | 3              |
| <b>合計</b> | <b>285,280</b> |

### 支出

| 科目        | 予算額(千円)        |
|-----------|----------------|
| 介護納付金     | 271,781        |
| 介護保険料還付金  | 200            |
| 雑支出       | 10             |
| 予備費       | 13,289         |
| <b>合計</b> | <b>285,280</b> |



# 40歳になったら特定健診を受けましょう

40歳以上の被保険者・被扶養者を対象に特定健診を実施しています。  
病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるためにも特定健診を受けましょう。

40歳



74歳



## 40～74歳の全員が対象「特定健診」

特定健診は、生活習慣病を予防するために、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診で、40～74歳の被保険者および被扶養者を対象に実施しています。

そもそもメタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に、高血圧、高血糖、脂質異常が重なっている状態のことです。これが続くと、動脈硬化が進行し、心疾患や脳血管疾患を引き起こす危険性が高くなります。



## 家族のためにも、年に一度の健診受診を

特定健診の受診率をみると、被保険者に比べてご家族（被扶養者）、とくにご家庭の奥様が低い傾向にあります。家事や育児などが最優先で自分のことは後回しになりがちですが、もし、今奥様が倒れてしまったら、ご家族はもっと困ってしまいます。自分のため、ご家族のため、年に一度は健診を受けましょう。

## 特定健診を受けるメリット

### 🌿 病気を早期に発見

血圧も、血糖値も、コレステロールも、かなり数値が高くても自覚症状はほとんどありません。自覚症状が出て受診したときには病状がかなり進行していたというケースも多いのです。

どこも悪くないときから定期的に健診を受け、経年変化も確認することで、病気を早期に見つけることができます。

### 🌿 体も医療費も負担軽減

健診を受けずに病状がかなり進んでからの治療は体に大きな負担です。心臓病や脳卒中になると、命を取りとめても重い後遺症という負担も加わります。

そして何より、医療費が大きな負担になります。年に一度健診を受けて大病を防ぐことで、医療費の節約にもなるのです。

## コロナ禍でも健診・検診を受けよう！

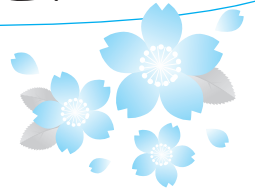
健診会場では、換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に努めています。

受診の前には、体温を測定するなど、体調に問題ないことを確認してください。  
マスクの着用、受診前後の手洗いなどの感染症対策をしっかりとしましょう。

健康保険組合から健診の受診券をお送りします。

# 被扶養者の状況に変更はありませんか？

春は、卒業、就職などで、被扶養者の状況が変わることが多い時期です。被扶養者であるご家族が以下のような場合、被扶養者ではなくなります。該当する事項にあてはまる場合は、「被扶養者異動届」による届け出が必要です。



## STEP1 健康保険組合に届け出が必要かチェックしてみましょう

被扶養者の状況が以下の場合、被扶養者ではなくなります。  
あてはまる場合は、STEP2の必要書類を健康保険組合に届け出てください。

### 就職した・他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先で他の健康保険の被保険者になったとき



### 収入が増えた

- 被扶養者の年収が130万円以上（※）、または被保険者の収入の1/2以上になったとき  
※60歳以上または障がいがある場合は、年収が180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）



### 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



### 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上（※）のとき  
※60歳以上は1日あたり5,000円以上



### 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



### 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



### 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



### 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



### 75歳になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- 65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



### 外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき  
※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している人は除きます。



## STEP2 次の必要書類を健康保険組合に届け出てください

### 必要書類

- 被扶養者異動届
- 該当する被扶養者の保険証
- 該当する被扶養者の高齢受給者証・限度額適用認定証（交付されている場合）



# 潮干狩休憩所の開設

被保険者および被扶養者のみなさまの体育奨励の一環として、「潮干狩休憩所」を次のとおり開設しますので、ご案内します。

## 開設場所

### かもめ

兵庫県たつの市御津町新舞子海岸  
TEL.079-322-0028

## 開設期間

令和3年4月17日(土)～令和3年6月27日(日)

※休館日

4月:20日(火)～22日(木)・27日(火)

5月:11日(火)・13日(木)・18日(火)・  
25日(火)～27日(木)

6月:1日(火)・8日(火)～10日(木)・15日(火)・  
22日(火)・23日(水)

## 休憩所整理券

休憩所整理券は、休憩料と入浜料がセットになっています。

ご利用の際は、本券が必要です(駐車料金は別途必要)。事業所総務へお申し込みください。

## 一部負担金

おとな(中学生以上) 650円

子ども(3歳～小学生) 350円

## その他

一部負担金は利用の有無にかかわらず返金できませんのでご了承ください。

## 潮干狩開催中のイベント

★宝探しゲーム (金貨やプレゼントが当たります)

★お子様にポップコーンプレゼント 5月5日(水・祝)、5月23日(日)、6月13日(日)

※新型コロナウイルスの感染状況によりポップコーンプレゼントは中止になる場合があります。



## 公告

### 任意継続被保険者に適用する標準報酬月額の上限額

標準報酬月額 340,000円

適用年月日 令和3年4月1日

※任意継続被保険者の標準報酬月額は「前年9月末の平均標準報酬月額」または「その方の退職時の標準報酬月額」のいずれか低い方の額が適用されます。

## 組合の現況(令和3年2月末現在)

|                |      |          |
|----------------|------|----------|
| 事業所数           |      | 28       |
| 被保険者数          | 計    | 4,475人   |
|                | 男    | 3,746人   |
|                | 女    | 729人     |
| 被扶養者数          |      | 4,538人   |
| 平均標準報酬月額       | 平均   | 348,050円 |
|                | 男    | 367,408円 |
|                | 女    | 248,573円 |
| 前期高齢者数<br>(再掲) | 計    | 229人     |
|                | 被保険者 | 151人     |
|                | 被扶養者 | 78人      |

当健康保険組合では、被保険者および被扶養者のみなさまの健康保持増進等にお役立ていただくことを目的として今年度は下記の事業を実施します。

| 区分      | 項目                      | 実施時期                      | 事業内容  |
|---------|-------------------------|---------------------------|---|
| 特定健康診査  | 特定健康診査<br>(特定健診)        | 4月～2月                     | 40歳以上の被保険者、被扶養者を対象として実施<br>被保険者については事業所巡回健診、被扶養者については、近隣の健診機関または、当組合の指定会場(申し込みによる巡回型健診)で受診していただくための受診券を発行<br>受診後は、特定健診の結果に加え、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深めていただくための情報を提供 |
|         | 情報提供                    | 6月～3月                     |   |
| 特定保健指導  | 動機付け支援                  | 11月～翌年8月                  | 特定健診の結果、支援の対象となった被保険者、被扶養者に実施<br>被保険者については事業所または自宅への訪問、被扶養者については自宅への訪問により保健師等が生活習慣改善を支援(自己負担なし)<br>(ただし、訪問によることが困難な場合は、特定保健指導の行える事業者で受けるための利用券を発行)                |
|         | 積極的支援                   | 11月～翌年8月                  |   |
| 保健指導宣伝  | 機関紙の発行                  | 年4回(4・7・10・1月)            | 健保だより「Smile」を被保険者全員に配付  |
|         | 高齢者電話健康相談               | 4月～3月                     | 65歳以上の被保険者および被扶養者を対象に、保健師から電話による健康相談・保健指導を実施  |
|         | 医療費通知                   | 年1回(3月)                   | 1年分(1月～12月)の医療費のお知らせを全被保険者に配付   |
|         | 後発医薬品のお知らせ              | 年1回(12月)                  | 後発(ジェネリック)医薬品に切り替えた場合の医薬品名および削減可能な金額等についての情報を提供   |
| 疾病予防    | 定期健康診査                  | 5月～10月                    | 各事業所を巡回して健康診査を実施  |
|         | 胃検診<br>大腸がん検診           | 5月～10月<br>(定期健康診査時に実施)    | 35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に実施<br>胃検診：血清ペプシノーゲン検査(血液検査) 大腸がん検診：便潜血検査(採便検査)   |
|         | 人間ドック                   | 通 年                       | 35歳以上の被保険者および被扶養者が人間ドックを利用された場合、費用の半額(補助限度額30,000円)を補助(年度1回)<br>婦人科(乳がん、子宮がん)検診も同様に補助   |
|         | 家族健康診査                  | 通 年                       | 30歳以上の被扶養者が、一般医療機関、健診機関および市区町村の実施する健康診査を受診された場合、受診費用を補助(特定健診を除く) 補助限度額 2,500円(年度1回)   |
|         | インフルエンザ予防接種             | 10月～1月                    | 被保険者および被扶養者のインフルエンザ予防接種に対し、補助を実施<br>補助限度額 2,000円(年度1回)  |
|         | 家庭用常備薬等の斡旋              | 6・10・2月                   | 被保険者および被扶養者を対象として実施<br>家庭用常備薬・健康食品等を有償で斡旋<br>個人ごとに事業所経由で健保組合まで申し込む  |
|         | 生活習慣病受診勧奨               | 10月～3月                    | 糖尿病・高血圧症が疑われる方へ電話による保健指導を実施   |
|         | 禁煙サポート                  | 通 年                       | 禁煙宣言者に対して禁煙ガムを無償配付(年度1回)  |
|         | デンタルケアキャンペーン            | 10月                       | 被扶養者を対象に、毎食後、歯間ブラシと歯磨きの両方励行宣言者に歯間ブラシと歯ブラシトラベルセットを無償配付   |
|         | 歯科健診                    | 10月～11月                   | 被保険者および被扶養者を対象に無償で歯科健診を実施   |
|         | 感染症予防キャンペーン<br>(予定)     | 10月                       | 小学生の被扶養者を対象に、感染症予防を目的に手洗い・うがい・歯みがきによる感染症予防対策を実施   |
|         | みんなでちょこやせキャンペーン<br>(予定) | 10月～12月                   | 20歳以上の被保険者・被扶養者を対象に食事と運動の両面から生活改善を実施  |
|         | 体育奨励                    | 潮干狩<br>プール・海の家<br>アイススケート | 4月～6月<br>6月～8月<br>11月～3月  |
| スポーツクラブ |                         | 通 年                       | 法人会員料金にて利用可能  |
| 保養所     | 契約保養所                   | 通 年                       | 保養を目的として一般旅館、ホテル等を宿泊で利用された場合の利用補助(年度1回)<br>ただし、仕事での出張や事業所が主催する慰安旅行等は補助対象になりません<br>補助金額 被保険者 2,000円 被扶養者 2,000円  |

◎各種事業内容についての詳細は、当健康保険組合までお問い合わせください。TEL.078-453-3211



# 兵庫わくわくウォーキングマップ



旅のスタートは滝野駅。駅北側へ向かって8分ほど歩いたところにある春日神社が最初の目的地。地元の氏神を祀る古社にて、まずはウォーキングの無事をお祈りしよう。7月の茅の輪くぐりや10月に盛大に行われる秋大祭で知られ、1400年の歴史をたたえる境内に重厚な社殿が立ち並んでいる。次に訪れるのは、五峰山の頂上付近に伽藍が連なる光明寺。多聞院、遍照院、大慈院、花蔵院という塔頭4か院が点在し、山門奥の階段を進むと入母屋造りの本堂が現れる。周辺にはシイの原生林が広がり、森林浴&ハイキングスポットとしても人気。播磨平野を望むみはらし台からは、天气がよければ淡路島まで望むことができる。

心地よい山頂の空気を堪能したところで、総面積181.7ヘクタールの広大な播磨中央公園へ。公園に隣接した加古川流域滝野歴史民俗資料館には、江戸期から大正期まで続いた加古川舟運の民俗資料が並ぶ。かつて加古川を行き交った高瀬舟の精巧なミニチュアや復元された舟問屋などを眺め、川と市の歴史に触れたところで、播磨中央公園内の桜の園でお花見を。北播磨地域有数の桜の名所であり、約1000本の桜が咲き誇る様子は圧巻。春の息吹に癒されたら、社町駅へと帰路につこう。

春の風物詩を愛でる

## 加東市ウォーキングコース

約8.8 km・2時間1分(目安)



### A 春日神社

推古2(594)年、五峰山光明寺を守護する神社として開かれたと伝わる。毎年10月第1日曜に催される秋大祭の屋太鼓の宮入りは見もの。  
▶春日神社 ☎0795-48-2330



### B 光明寺本堂

「播磨高野」とも呼ばれる真言宗の古刹で、加東四国八十八カ所巡りの一番霊場。自然豊かな山頂の境内で眼下に広がる絶景を堪能しよう。  
▶光明寺 多聞院 ☎0795-48-4245



### C 加古川流域滝野歴史民俗資料館

加古川舟運の歴史を今に伝える資料館。播州鉄道開通までの約320年間、加古川で活躍した高瀬舟の模型や船道具類が豊富に展示されている。  
▶加古川流域滝野歴史民俗資料館 ☎0795-48-3422



### D 播磨中央公園 桜の園

県下最大級の播磨中央公園内にある人気のお花見スポット。辺り一面が桜色に染まる幻想的な風景が広がる(2021年のさくらまつりは中止)。  
▶播磨中央公園 ☎0795-48-5289