

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

2022.1 No. 209



城崎温泉（豊岡市）

兵庫自動車販売店健康保険組合

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



新年のご挨拶

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、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営に對し、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

「人生100年時代」を迎え、昨今では健康寿命の延伸によって、若者から高齢者まですべての国民が元気に活躍し続けられる社会づくりが求められています。その一翼を担う健康保険組合といたしましては、みなさまが病気やけがなどをしたときの安心を下支えする役割の重要性を、年々強く感じています。

一方で、健康保険組合を取り巻く情勢は、本年より団塊の世代が75歳以上の後期高齢者に移行し始めることで、高齢者医療制度への納付金が急増することが見込まれています。加えて、新型コロナウイルス感染拡大の影響による経済への打撃と賃金水準の低迷によって、健保財政の収入の柱である保険料が減少し、逼迫度合いに拍車がかかっています。



兵庫自動車販売店健康保険組合

理事長 久保田 成一

新型コロナウイルスの影響は、医療費にも及んでおり、厚生労働省が発表した令和2年4月～令和3年3月の医療費動向（メディアス）をみると、前年度比で1兆円を超える減少となり、過去最大の減少幅となりました。これは、感染予防に起因する医療機関への受診控えによるもので、みなさまの健康増進をサポートする責務のある健康保険組合といたしましては、こうした受診控えは、重大疾病等の早期発見・早期治療の遅れへとつながる危険性があり、憂慮すべき事態といえます。

コロナ禍を通じ、多くの方が健康の大切さを痛感され、現時点で健康に自信がある方でも、気づかないうちに体の中で症状が進んでいるケースが多数あります。健康保険組合では、疾病予防・重症化予防のための保健事業を積極的に行っておりますので、体調には十分留意されたくえで、必要な診療や健診等、適宜医療機関への受診をお願いいたします。

みなさまがご家族とともに健康に留意され、心身ともにすこやかな毎日を過ごされますことを心より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。

未来のために、皆保険を守るため、全世代で支え合う制度の構築へ



令和3年10月19日、東京国際フォーラムにて「令和3年度健康保険組合全国大会」が開催され、オンラインでライブ配信されました。
今年度の大会は「未来のために、皆保険を守るため、全世代で支え合う制度の構築へ」をテーマに、下記決議を採択しました。

決議

我が国は少子高齢化が急速に進展し、生産年齢人口が減少する中、2025年には団塊の世代全員が後期高齢者に達し、医療需要がさらに膨らむ見通しである。加えて、一般の新型コロナウイルスの感染拡大により、非常時における病床逼迫など医療提供体制の脆弱さが露呈され、医療に対する国民の不安がかつてなく高まっている。誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険制度を維持することは最優先の課題であり、そのためには、今後も続く現役世代の減少と高齢者の増加、疾病構造や社会情勢の変化などに対応した医療・医療保険制度を構築しなければならない。

こうした中、医療提供体制においては、入院医療の強化をはじめとする地域医療構想の着実な実現はもとより、国民誰もが身近で信頼できる「かかりつけ医」を持つことで外来医療の機能分化・連携を推進し、安全・安心で効率的・効果的な医療を実現すべきである。一方で、医療保険財政は、高齢者医療への拠出金負担の急増が見込まれる中、コロナ禍の影響も加わり、さらに悪化することが確実である。健康保険組合の義務的経費に占める拠出金割合は令和2年度で平均48%に上り、すでに負担の限界を超えている。このまま拠出金が際限なく増え続け、負担に耐え切れず解散に追い込まれる健康保険組合が相次げば、国民皆保険制度の根幹が揺らぐことになる。

現役世代の負担増に一定の歯止めをかけるためにも、拠出金の負担割合に上限を設けるとともに、後期高齢者のうち、現役並み所得者の給付費にも公費を投入すべきである。また、世代間の給付と負担のアンバランスを是正し、全世代で負担を分かち合う制度へ早急に転換しなければならない。

我々健康保険組合は、国民皆保険制度の中核として、その維持発展に寄与し、また自主自立の保険者として、労使と連携しながら加入者の特性やニーズを踏まえた健康づくり・疾病予防などの保健事業に取り組んできた。今後も、特定健診・保健指導やデータヘルス、コロナヘルスなどを一層強力に展開するとともに、加入者の自発的な予防・健康づくりを促すヘルスリテラシーの向上や、働き方の多様化などに対応した取り組みにも力を入れ、国民の「健康寿命」の延伸に貢献していきたい。

健康保険組合が国民の安心の基盤である国民皆保険制度を支え続けるために、我々は組織の総意をもってここに決意を表明する。

- 一、国民が安心できる安全で効率的な医療の実現
- 一、現役世代の負担軽減と世代間の公平性確保
- 一、健康寿命の延伸に向けた保健事業のさらなる推進

令和3年10月19日

令和3年度健康保険組合全国大会

未来のために、皆保険を守るため、
全世代で支え合う制度の構築へ

国民が安心できる安全で効率的な医療の実現

一般の新型コロナウイルスの感染拡大により、急性期病床の機能と人的資源の散在が顕在化した。今後の人口動態や高齢化による疾病構造の変化、そして新興感染症にも対応していくためには、将来の医療需要を見据えた入院医療体制を整備すべきである。また、国民が身近で信頼できる「かかりつけ医」を持ち、外来医療の機能分化・連携を推進することで、安全・安心で効率的・効果的な医療を実現する必要がある。

現役世代の負担軽減と世代間の公平性確保

現役世代の負担はもはや限界に達しており、高齢者医療への拠出金の割合に上限を設けるなど、その負担に歯止めをかける必要がある。今年6月に成立した「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」において、一定所得以上の後期高齢者の窓口負担を2割とする内容が含まれているが、現役世代の負担軽減策としてはいまだ不十分である。

後期高齢者のうち、現役並み所得者の給付費にも、ほかの後期高齢者と同様に公費を投入すべきである。また、現役並み所得者の対象を拡大するとともに、後期高齢者が負担する保険料の割合を見直し、世代間の給付と負担のアンバランスを是正すべきである。

健康寿命の延伸に向けた保健事業のさらなる推進

国の目標である「健康寿命」の延伸に向け、我々健康保険組合は特定健診・保健指導やデータヘルス、コロナヘルスなど、これまで果たしてきた価値・役割を再確認し、こうした保健事業を一層推進するとともに、働き方の多様化や加入者のヘルスリテラシーの向上などに対応した取り組みにも力を入れる。また、こうした価値を支える健康保険組合の特性（自主自立、民主的な運営など）を生かし、従来のデータ活用の取り組みを深化させ、事業主と連携しながら健康づくり・疾病予防や医療費の適正化に向けて先駆的に取り組む。

笑いヨガ

楽しくて健康になる！



笑いを体操として取り入れている「笑いヨガ」。おもしろさで笑うのではなく、体操として笑うエクササイズです。笑う動作による健康効果を学んで、暮らしに笑いを増やしましょう。

笑う動作と呼吸で、体が笑い、心が笑う

笑いヨガは「笑う動作」と「呼吸法」を組み合わせた体操。おもしろいと感じる刺激がなくても、笑う動作をくり返していると、脳は心から笑っていると錯覚します。また、声を出して笑うことで、胸の下にある横隔膜がしっかりと動き、腹式呼吸になります。

そのため、笑いヨガをすると爽快感やストレス解消、やる気の向上、免疫力アップ、血行促進、血圧や血糖値の改善といった笑いの効果が得られます。

また、笑う動作をくり返していると、顔の表情筋や横隔膜、胸やおなかの筋肉が鍛えられ、ふだんの呼吸が深くなつて疲れにくい体になります。

おもしろいことがなくても笑えて、楽しく健康になる。それが笑いヨガの魅力です。

「ハハハ」と声に出して 無邪気に笑おう

笑いヨガは、体を動かしながら「ハハハ」などの声を出すのが基本。子どものように振る舞う動作もあります。それによって心と体を解放し、笑いやすくするのです。

やり方は、「ホッホッ」「ハハハ」の掛け声と手拍子などを行う「準備体操」から。「ホッホッ」「ハハハ」は呼吸に使う筋肉が効率よく鍛えられる発声です。

そのあと、さまざまなシチュエーションを体で表しながら「笑いのエクササイズ」をします。このとき周りの人とアイコンタクトを取りながら行うと、作り笑いが本物の笑いになってみんなに伝染し、心からの笑いに変わってきます。そして、最後に「リラクゼーション」を行い、心身を落ち着かせます。

笑いヨガを楽しむコツは、周りの目を気にせず無邪気になること。やってみて、いい実感があればつづけてみましょう。

笑いヨガのやり方

うまくやろうと思う必要はなく、気持ちよさや楽しさを感じながら体を動かし、笑えばOKです。

準備体操

笑いに慣れる体操。照れや恥ずかしさを取り除き、子どもたちの無邪気さを引き出す。

ホホハハ体操

- 1 少し強めの力で「1、2、123」のリズムで手拍子をする。
- 2 「1、2」のとき顔の右側で手拍子をして「ホッホッ」と声を出し、「123」のとき顔の左側で手拍子をして「ハハハ」と声を出す。4～5回行う。
- 3 最後に両手を上げて「イエーイ」という。



元気ポーズ

- 1 胸の左右で手拍子をしながら「いいぞ!」「いいぞ!」という。
- 2 「イエーイ」といいながら両手を上げて全身を伸ばし、「ハハハハ」と声を出す。



笑いのエクササイズ

それぞれ15～30秒を目安に行い、最後はホホハハ体操と元気ポーズで締めくくる。

ナマステ笑い

- 1 胸の前で手を合わせる。
- 2 「ハハハハ」と声を出しながらおじぎをして、周りの人にあいさつをする。



ライオン笑い

- 1 目を見開き、舌を突き出して「ハハハ」と声に出す。
- 2 ライオンが爪を立てるように、指を動かしながら行う。



アロハ笑い

- 1 胸を開き、「アロ～」とできるだけ長く声を出しつづける。
- 2 前かがみになりながら、「ハハハ」と声を出す。



昆布笑い

- 1 両手を上げて、手のひらを交差させて合わせる。
- 2 左右に揺れながら「ハハハ」と声に出す。ゆっくり歩いてよい。

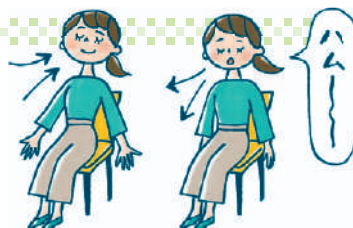


リラクゼーション

最後のクールダウンが、笑いの健康効果を増幅させる。椅子か床に座って行う。

ハミング呼吸

- 1 大きく息を吸い、ソフトな声で「ハム～」と声を出す。息を吐ききるまでつづける。
- 2 自分のペースでゆっくりと息を吸い込む。これを2～3分繰り返す。



マイナンバーカードを保険証として利用するには…?

1

マイナンバーカードを取得

スマホ・パソコン・郵送・対応している証明写真機から申請してマイナンバーカードを取得します。

2

保険証利用の申し込み

マイナンバーカードを保険証として利用するには、申し込みが必要です。スマホ、PC+ICカードリーダー、セブン銀行ATM、一部チェーン薬局の窓口、医療機関の顔認証つきカードリーダーから申し込めます。

スマホから

☑ まず必要なものをチェック!

- ① マイナンバーカード
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③ アプリ「マイナポータル」のインストール

マイナポータル

iPhone

Android



STEP1 「マイナポータル」を起動する。

STEP2 「申し込む」をタップする。

STEP3 利用規約等を確認して、同意する。
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4 マイナンバーカードを読み取る。
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読取開始ボタンを押します。

完了!



※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

マイナンバーカードを使った

病院受付はカンタンです

このステッカーやポスターのある医療機関・薬局ではマイナンバーカードで受け付けできます。



▲ポスター



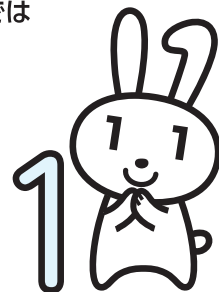
▲ステッカー

対応する医療機関・薬局はこちら
(厚生労働省ホームページ)

マイナンバーカード 対応医療機関 検索



※対応していない医療機関もあります。未対応の医療機関では、従来どおり健康保険証で受診してください。



セルフメディケーション税制が5年間延長されます

セルフメディケーション税制とは、ご家族の分も含めて、特定の市販薬の購入金額が年間12,000円を超えた場合、医療費控除の対象となる制度です。

当初は令和3年までの時限措置でしたが、令和4年から5年間延長されることが決まっています。

詳しくは厚生労働省のホームページでご確認ください。



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4年2月28日(月)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3年10月1日～令和4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。

家族で取り組む **かぜ&むし歯予防** 感染症予防キャンペーン2021

小学生対象 カレンダーの提出期限は**令和4年2月11日**です！ **図書カード進呈**

小学生を対象に令和3年11月1日から3カ月間、手洗い・うがい・歯みがきを行い、この3つの取り組みすべてを行うことができた日に、所定のカレンダーへシールを貼っていただけます。合計60日以上シールをカレンダーに貼ることができた方は、同封されていた返信用封筒にカレンダーを入れて**令和4年2月11日までにポストに投函してください。**キャンペーンアンケート(カレンダーの最終ページにあります)も忘れずに記入願います。

目標を達成した方には**「図書カード1,000円分」**を進呈します。

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。

任意継続被保険者の 標準月額の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4年4月1日からは、360,000円(現行340,000円)に改定します。

組合の現況(令和3年11月末現在)

事業所数		28事業所
被保険者数	計	4,532人
	男	3,767人
	女	765人
被扶養者数		4,438人
平均標準報酬月額	平均	362,816円
	男	384,125円
	女	257,888円
前期高齢者数 (再掲)	計	239人
	被保険者	162人
	被扶養者	77人

兵庫わくわくウォーキングマップ



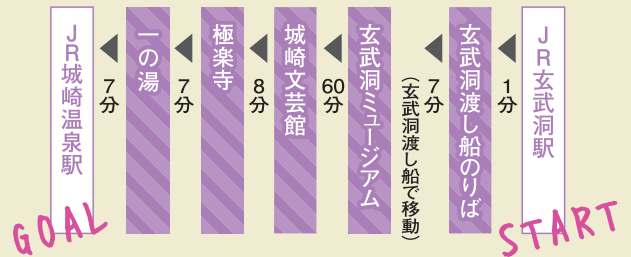
旅の起点は、JR玄武洞駅。駅に着いたら、玄武洞渡し船のり場へ向かう。円山川の自然を満喫しながら川を渡ること約7分、最初の目的地・玄武洞ミュージアムに到着。約160万年前の溶岩の冷却でできた玄武洞の入口にある兵庫県最大の石の博物館で、世界各国から集められた貴重な宝石・鉱物などが展示されている。見て触って“石”の不思議を体感したところで、ゆったり1時間ほど歩いて城崎温泉へ向かう。1913年、湯治のために城崎温泉を訪れ、滞在中の出来事を『城の崎にて』（1917年発行）に記した志賀直哉。ほかにも多くの文人墨客に愛された「歴史と文学といで湯の街」を紐解くべく、次に向かうのは城崎文芸館。志賀直哉をはじめ白樺派の作家たちがどのように城崎の町や人と関わったのかをここで学ぼう。

続いて、城崎ロープウェイ手前の奥まった一角にたたずむ極楽寺へ。枯山水の石庭「清閑庭」や無病長寿の水で名高く、石庭に調和してそびえる山門や水墨画の襖絵なども見ごたえがある。冬の散歩を締めくくのはやっぱり温泉。城崎温泉といえば7つの外湯をぶらぶら巡る、外湯めぐりが定番だ。江戸時代中期から続く一の湯で旅の疲れを癒して、帰路へつこう。

心と体をあたためる 城崎温泉

ウォーキングコース

約6.7km:1時間23分(目安)



A 玄武洞ミュージアム



世界一のアマゾナイトやティラノサウルスの大型化石など、石にまつわる多彩な展示が楽しめる。体験コーナーや

菓子工房なども人気。

▶玄武洞ミュージアム ☎0796-23-3821

B 城崎文芸館



城崎温泉街の真ん中に立つ文芸館。近代文学を担った作家たちと城崎温泉との関わりを本や書簡を通じて紹介。年に2回、企画展も開催している。

▶城崎文芸館 ☎0796-32-2575

C 極楽寺



温泉郷の西南に位置する静かな仏教寺院。寺院裏の岩かげから湧き出る名水「独鈷水」が有名。気軽に参加できる坐禅体験も人気を集めている。

▶極楽寺 ☎0796-32-2326

D 一の湯



城崎温泉にある7つの外湯のひとつ。桃山様式の外観が印象的で、外湯の中でも特に人気が高い。岩肌にも包まれる洞窟風呂で、ほっこり心地よい時間を楽しもう。

▶一の湯 ☎0796-32-2229