

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

2023.1 No. 213



明石市立天文科学館 (明石市)

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



兵庫自動車販売店健康保険組合

理事長 久保田 成一

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、新しきよき年を健やかに迎え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つきまして日頃より多大なるご理解・ご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

健康保険組合を取り巻く状況は年々厳しさを増しており、2025年には団塊の世代がすべて後期高齢者となることでさらなる納付金の急増が危惧されています。昨年10月より一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担が2割に引き上げられましたが、現役世代の負担軽減効果は不十分です。少子高齢化にも歯止めがかからず、2040年には高齢者人口がピークを迎える一方で、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は減少が続いています。国民皆保険制度の持続性確保のためにも、全世代型社会保障制度への転換が急がれます。

また、新型コロナウイルス感染症の流行を契機に、医療提供体制の逼迫やデジタル化の遅れなどの問題点も浮き彫りになりました。こうした状況を受け、政府は「骨

太方針2022」のなかで、医療分野のデジタル化推進を目的として「医療DX推進本部」の設置を明記し、昨年10月に発足させました。本年4月からはオンライン資格確認を原則義務化し、2024年秋を目前に現行の健康保険証を廃止して、マイナンバーカードとの一体化をめざすこととなりました。あわせて、マイナンバーカードの健康保険証利用促進のため、医療機関等での導入加速化に向けた取り組みが強化されています。さらに、オンライン資格確認システムを利用した電子処方箋の運用も本年1月より開始となり、医療のデジタル化による医療費適正化、サービスの効率化・質の向上に向けた改革が進められています。

みなさまにおかれましては、当健康保険組合が実施する各種健診や健康づくり事業を積極的にご活用いただき、日々の健康づくりに留意され、医療費節減にご協力いただければ幸いです。

結びに、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

— 健康保険法制定100年 —

これからも健康を支え、皆保険を守る健保組合であるために



令和4年10月18日、東京国際フォーラムにて「令和4年度健康保険組合全国大会」が開催されました。また、オンラインでライブ配信も行われました。

今年度の大会は「健康保険法制定100年—これからも健康を支え、皆保険を守る健保組合であるために—」をテーマに、下記決議を採用しました。

決議

2022年は健康保険法制定から100年となる節目の年である。一方、団塊の世代が後期高齢者に入り始める年でもあり、本年が医療保険制度の大きな分岐点となる。

急速な高齢化と現役世代の減少は、日本の社会保障制度全体に大きな影響を及ぼしている。医療保険制度も例外ではなく、医療の高度化等とも相俟って高齢者医療費の急増による現役世代の更なる負担増が確実である。

健保組合は長きに亘り、加入者と事業主の理解と協力によって、自主・自立の精神のもと、加入者の健康を守り、ひいては世界でも優れた制度と評される皆保険制度を守り抜いてきた。しかし、厳しい財政運営を強いられてきた結果、止むなく解散を選択せざるを得ない健保組合も少なくなく、このままでは支える側と支えられる側が共倒れする皆保険制度の崩壊が現実のものとなる。

国民の健康を守り、安心の基盤である皆保険制度の持続性を高めるためには、過重な現役世代の負担を軽減し、負担能力に応じて全世代で支え合う制度に転換する必要がある。「2025年問題」が迫るなか、10月から施行された一定所得以上の後期高齢者の自己負担2割導入は改革の第一歩に過ぎず、早期に更なる改革に踏み出さなければならぬ。

同時に、コロナ禍により顕著となった医療提供体制の脆弱性への対応も急務である。

国民が身近で安心できる「かかりつけ医」を持ち、入院・外来医療や病院・診療所の機能分化・連携を一層強化することで、安全・安心で効果的・効率的な医療体制を実現するとともに、医療の重点化・効率化の観点から、保険給付範囲の見直しやリフィル処方箋の普及、フォームの導入を進めるべきである。

また、デジタル化社会に対応した医療・介護分野のICT化を進め、医療の効率化・質を高める施策も欠かせない。まずは、情報共有の基盤となるオンライン資格確認システムの普及・拡大を進めるとともに、医療・介護情報を活用して患者・利用者へのメリットを高め、医療費の適正化に資する取り組みも確実に進めるべきである。

我々健保組合は、これまでも労使の連携のもと様々な保健事業を実践し、また、医療費適正化の取り組みを積極的に進め、優れた保険者機能を最大限発揮してきた。この100年間で果たしてきた価値を再認識し、今後も加入者の健康を守るという想いのもとに、データヘルスやコラボヘルス等を推進して、国民全体の健康寿命の延伸に向けて取り組んでいく。

これからの100年も加入者にとって最も近い存在でその健康を支え、皆保険制度を守る健保組合であるために我々は組織の総意をもってここに決議する。

- 一、現役世代の負担軽減、全世代で支え合う制度への転換
- 一、国民が身近で信頼できる「かかりつけ医」の推進
- 一、オンライン資格確認などICT化の推進による医療の効率化・質の向上
- 一、健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進

令和4年10月18日
健康保険組合全国大会

健康保険法制定100年—
これからも健康を支え、
皆保険を守る健保組合であるために

現役世代の負担軽減、
全世代で支え合う制度への転換

団塊の世代が後期高齢者となる2025年が目前に迫るなか、給付は高齢者中心、負担は現役世代中心というこれまでの社会保障の構造を見直す必要がある。高齢者医療の拠出金負担の急増により現役世代の負担は限界を超えている。現役世代の負担を軽減し、負担能力に応じて全世代で支え合う制度に転換すべきである。

10月から施行された一定所得以上の後期高齢者の自己負担2割導入は、現役世代の負担軽減には十分ではなく、後期高齢者の保険料負担割合の見直しや拠出金負担の上限設定、不合理な前期高齢者財政調整の見直しなど、早期に更なる改革を実現すべきである。

国民が身近で信頼できる
「かかりつけ医」の推進

コロナ禍により国民から「かかりつけ医」への期待・関心が高まっている中で、国民にとって最も重要な「必要な時に必要な医療にアクセスできる」体制を堅持すべきである。

そのためには、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・連携を強化することで、安全・安心で効果的・効率的な医療体制を実現しなければならぬ。

オンライン資格確認などICT化の推進による
医療の効率化・質の向上

社会のデジタル化が急速に進むなかで、医療・介護分野においてもICTを通じたサービスの効率化や質の向上が求められている。そのためには、まずは、情報共有の基盤となるオンライン資格確認システムの原則義務化を確実に進めることが重要である。

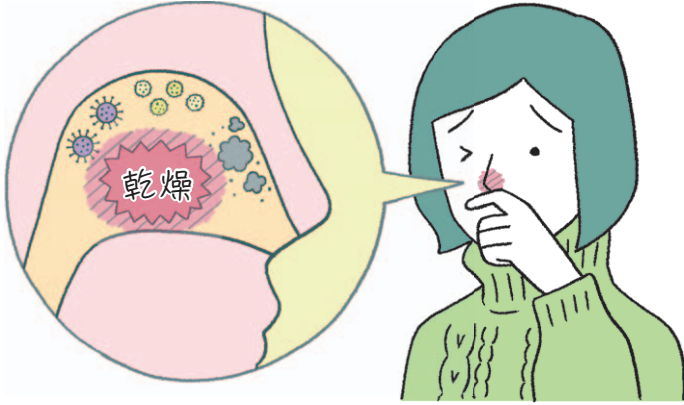
更に、国の基盤整備支援の下に、今後「電子処方箋情報」や「電子カルテ情報」の共有「全国医療情報プラットフォーム」の創設等に関係者が一体となって取組み、ICT化による医療の効率化・質の向上を急ぐべきである。

健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進

健康保険法制定から100年の間、健保組合は事業主との連携のもと、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・疾病予防等を進めてきた。

我々はこれまで果たしてきた価値・役割を再認識し、引き続き特定健診・特定保健指導をはじめデータヘルスやコラボヘルスによる健康経営の推進、加入者への健康教育・広報によるヘルスリテラシー向上等に努める。また、社会環境の変化に合わせた先駆的な取り組みを実践し、国民全体の健康意識を高め、健康寿命の延伸に向けて取り組んでいく。

バリア機能の低下を招く ドライノーズにご注意を！



こんな**症状**
ありませんか

- ✓ 鼻の中がヒリヒリして痛い、ムズムズしてかゆい
- ✓ 鼻づまりが治らない
- ✓ 鼻水が乾燥して固まっている
- ✓ 鼻血が出やすい

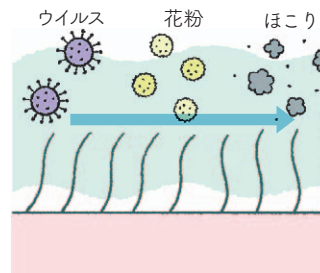
▶▶▶ 当てはまったら
ドライノーズの可能性あり！

外気が乾燥する季節は、鼻の粘膜の水分が蒸発して乾くドライノーズが起こりやすくなります。

鼻の粘膜は本来、適度に湿っていて、ウイルスや花粉、ほこりなどの異物から守られています。ドライノーズの状態が続くとバリア機能の低下や炎症を引き起こし、感染症にかかりやすくなったり、花粉症などのアレルギーの悪化を招いたりします。

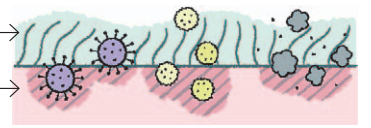
健康な鼻の中

適度に湿っていて、
線毛の働きで異物は外に送られる



ドライノーズの鼻の中

乾燥すると線毛の動きが弱まり、
異物が粘膜に入り込んで
炎症を起こしやすくなる



鼻の中を保湿するセルフケア

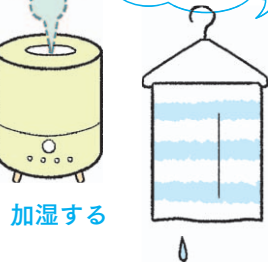
ドライノーズ予防にはセルフケアが有効です。また、鼻の粘膜が傷つくと乾燥が悪化しますので、刺激しないように気をつけましょう。セルフケアを行っても改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

マスクをする

湿らせた
ガーゼを
挟むと Good



室内では
加湿器や
濡れタオルを活用



専用のスプレーや
クリーム、ジェル、ワセリンで
鼻の中を保湿する

鼻の入口に
そっと塗ろう



使用する洗浄液の
説明書どおりに
正しく行おう

鼻を洗う



市販の**点鼻薬**で**花粉症**が悪化!?



ドライノーズや花粉症のセルフケアの強い味方となる市販薬。種類も豊富でとても便利ですが、誤った使用方法によるトラブルに注意が必要です。

とくに、多くの市販の点鼻薬に含まれる血管収縮剤は、使用直後から高い鼻づまり解消効果を発揮します。かぜなどで一時的に使うのは問題ありませんが、繰り返し使用すると鼻の粘膜に炎症を起こし、鼻炎を悪化させてしまいます。薬の効かない重度の花粉症だと思っていたら、薬が原因だったということも。もしかしたら…と思ったら、早めに医療機関に相談しましょう。



監修 ● 公認心理師 上野 幹子



自分だけつらいとはいえない

本当はつらくて苦しいのに、周りを気にして「つらい」ということができず、無理をしていますが。その状態がつづくと心身が疲弊してしまいます。つらいといえない自分とうまくつき合っていきたいです。

自分のつらさは自分だけのもの。他人とは比べられない

みんながんばっているのに、当たり前やっているのに…と思うと、自分だけ「つらい」「助けて欲しい」「休みたい」とはなかなかいえないものです。しかし、同じ状況でも、人によって感じるつらさは異なります。自分のつらさは自分だけのもの。他人と比べることはできません。また、周りに合わせてへトへトになりながらがんばりつづけても、だれも褒めてはくれません。つらくて苦しいことを口に出すことは甘えではなく、心身の健康を守る行為です。「つらい」といえなくても、心の声に耳を傾けて自分を大事にすることが、ストレスを軽減して心と体を守ることに繋がります。

つらいといえない自分とのつき合い方

● 「つらい」と思うことを許す

感情に「いい・悪い」はない。つらいと感じていることに目を向け、その気持ちを受け止めて肯定する。

● 「みんながんばっている」を封印する

「みんながんばっている」と思うと、無理にがんばろうとしてしまう。「みんな」をがんばる基準にしない。

● 自分のがんばりを認めて、いたわる

「つらい」と感じたときは、がんばったとき。「よくがんばった!」と自分を褒めて、いたわる。

● 手を抜くところをもつ

「手を抜く」とは、無理なく「やるべきこと」を効率化するための方法だと捉えましょう。「つらい」というと周りに頼れないのであれば、手を抜くところを作って負担を減らすことも大切。



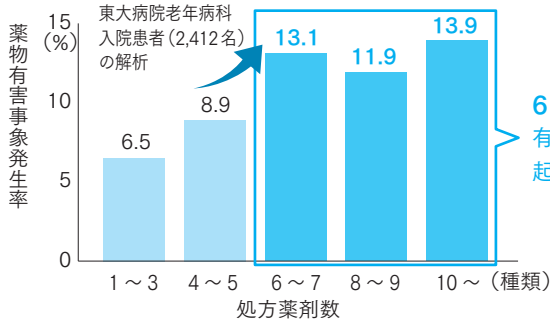


たくさん / 薬 /
Poly + Pharmacy

ポリファーマシーに注意しよう

ポリファーマシーとは、単にたくさんの薬を服用することではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬がのみきれずに残っていたりする状態をいいます。薬を適切に服用して、医療費を節約しましょう。

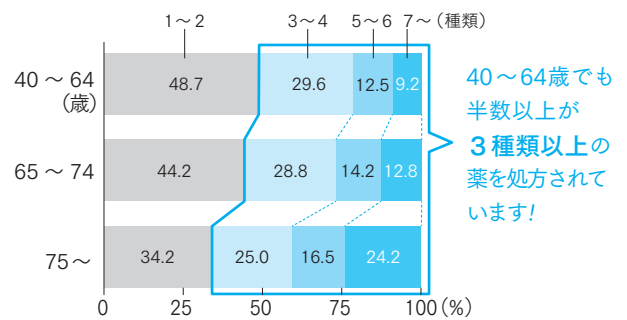
●薬が増えると有害事象が増える



6種類以上で有害事象が起りやすく!

参考: Kojima T, et al: Geriatr Gerontol Int 2012; 12:761-2

●歳とともに薬が増える (院外処方)



40~64歳でも半数以上が3種類以上の薬を処方されています!

参考: 令和3年社会医療診療行為別統計の概況 (厚生労働省)

どんなときにポリファーマシーが起こる?

例1 持病の悪化を招く薬が処方されるとき



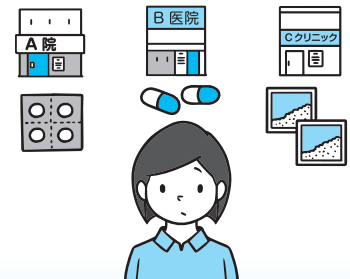
女性ホルモン剤で持病の脂質異常症が悪化

例2 のみ合わせの悪い薬が処方されるとき



相互作用で不整脈が悪化

例3 複数の医療機関から同じ効能の薬が処方されるとき



過剰服用によって健康被害が発生

ポリファーマシーをこうして防ごう!

- ☑ かかりつけ医とかかりつけ薬局をもって、服用中の薬を把握してもらう
- ☑ 自己都合で複数の医療機関にかかる「はしご受診」を控える
- ☑ 薬の種類が多い場合は、種類を減らせないか医師や薬剤師に相談する



- ☑ 「お薬手帳」は1つにまとめ、医療機関に行く際は必ず持参する
- ☑ 薬が余っているときは医師や薬剤師に伝える
- ☑ サプリメントを使っている場合は、医師や薬剤師に伝える



「ずっと使っている薬」にもご注意を!

歳をとると薬の排泄能力が低下して副作用が生じやすくなります。また、長期間漫然と同じ薬をのみ続けると薬剤耐性が生じて効果が下がることも。同じ薬でも体調や効き目に変化があれば、かかりつけ医に相談しましょう。

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。
申請書の受付期限は令和5年2月28日(火)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4年10月1日(土)～令和5年1月31日(火)
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2022

小学生対象 カレンダーの提出期限は令和5年2月10日(金)です! 図書カード進呈

小学生を対象に令和4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くキャンペーンです。合計70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5年2月10日(金)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。

70日以上シールが貼れた方には「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は、令和5年4月1日から現行と同様に360,000円となります。

組合の現況(令和4年11月末現在)

事業所数		28事業所
被保険者数	計	4,576人
	男	3,800人
	女	776人
被扶養者数		4,269人
平均標準報酬月額	平均	361,205円
	男	382,032円
	女	259,216円
前期高齢者数 (再掲)	計	250人
	被保険者	173人
	被扶養者	77人

兵庫わくわくウォーキングマップ



瀬戸内海に面し、穏やかな気候の明石市。歴史や文化に触れながら、冬のウォーキングに繰り出そう。山陽明石駅を出てまずは東へ。最初に訪れるのは、日本標準時子午線の真上に建つ明石市立天文科学館。塔頂にある直径6.2mの大時計は、「時のまち」明石のシンボルとなっている。人間日時計を体験したり、プラネタリウムで夜空を眺めたり、いろんな楽しみ方ができるスポット。時間や宇宙に想いを馳せたら、明石市立文化博物館へ。常設展では、200万年前に生息していたとされるアカシゾウの化石を見ることができる。古代から昭和期に至るまでの明石の歴史を辿ってこう。

続いて博物館と隣接する明石公園へ。辺りは明石城を中心とした都市公園となっていて、季節の花々を楽しむことができる。2019年に築城400周年を迎えた明石城は、これまで何度も災害に遭いながらもその度に修復が行われ、守られてきた。最後は、とねりのひめおきみ 舎人姫王の墓とされる吉田王塚古墳へ。濠に水をたたえる古墳を静かに眺めたら、ゴールの西明石駅をめざそう。

歴史に触れて学ぶ

明石周遊ウォーキングコース

約7.8 km: 時間43分(目安)



The map shows a pink dashed line route starting from the 'START' flag at the Akashi Station (山陽明石駅) and ending at the 'GOAL' flag at the Seimei Station (西明石駅). Key landmarks along the route include Akashi City Museum of Science and Technology (A), Akashi City Museum of Culture (B), Akashi Castle (C), and the Yoshida Kingzuka Kofun (D). The map also shows major roads like Route 175 and Route 52, and various train lines including the San'yō Main Line and San'yō New Line.

A 明石市立天文科学館

日時計やプラネタリウム、天体観測室などを館内に有する「時と宇宙の博物館」。展望室からは明石海峡大橋を見晴らせる。
▶明石市立天文科学館 ☎078-919-5000

C 明石城

国内で12基のみ現存する三重櫓のうちの2棟、「巽櫓」「坤櫓」は国の重要文化財に指定されている。
▶兵庫県立明石公園 ☎078-912-7600

B 明石市立文化博物館

明石の歴史にまつわる常設展と、趣向を凝らした展示会を楽しむことができる。展示会の内容はHPの年間スケジュールで確認しよう。
▶明石市立文化博物館 ☎078-918-5400

D 吉田王塚古墳

玉津陵墓参考地として宮内庁によって管理されている。馬蹄形の濠をもつ前方後円墳で、明石川流域では最大の大きさを誇る。▶宮内庁書陵部桃山陵墓監区事務所 ☎075-601-1863