

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

2023.4 No. 214



姫路城（姫路市）

兵庫自動車販売店健康保険組合

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



令和  
5年度

# 予算のお知らせ

去る2月3日に開催された第120回組合会において、令和5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 31億6,607万6千円

### 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1.8%(事業主・被保険者ともに0.9%)のまま据え置きます。

## 一般勘定

### 基礎数値

●被保険者数	4,580人
[男性 3,804人 女性 776人]	
●被扶養者数	4,266人
●扶養率	0.93人
●平均年齢	42.77歳
[男性 43.89歳 女性 37.30歳]	

●平均標準報酬月額	361,500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

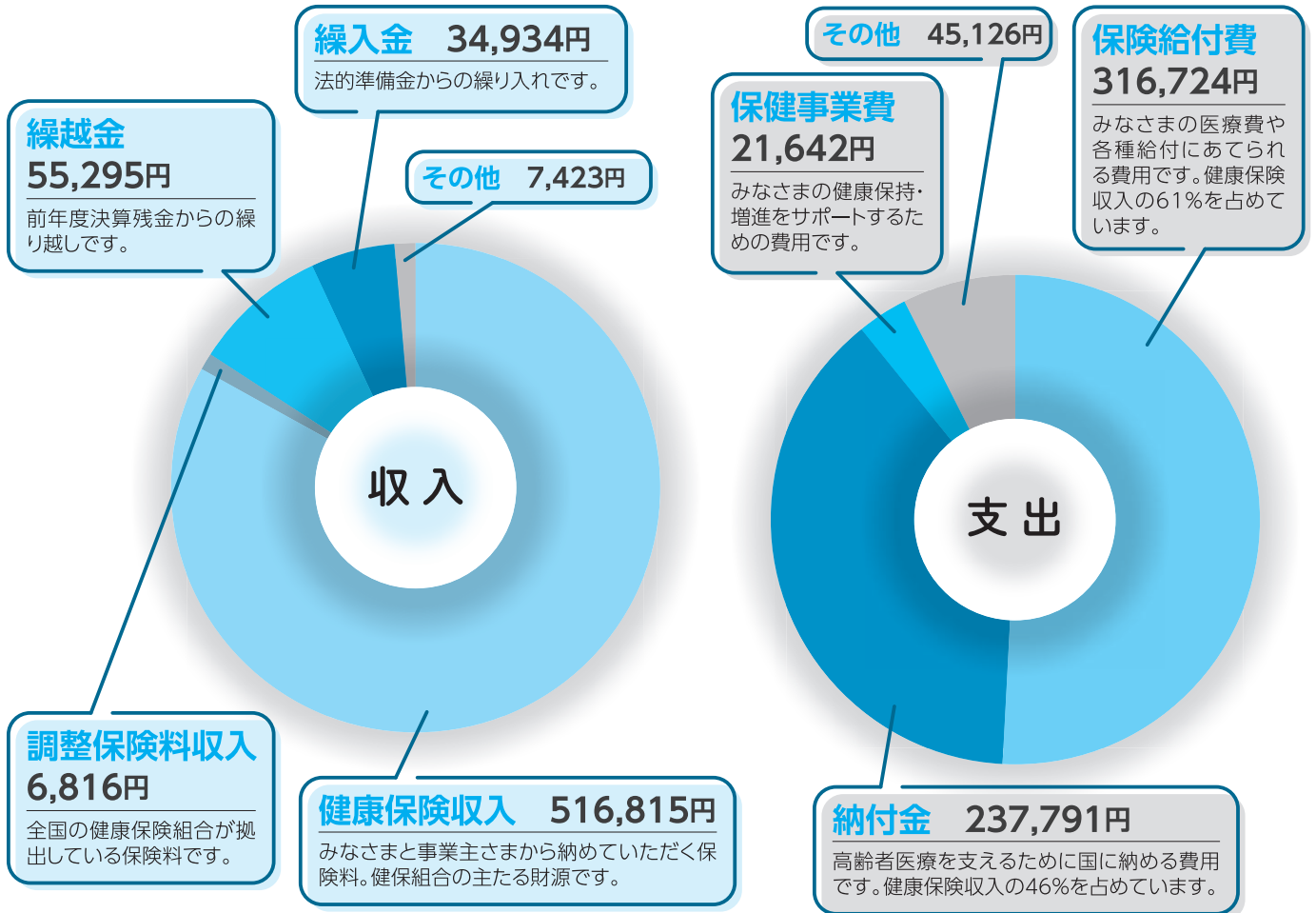
科目	予算額(千円)
健康保険収入	2,367,013
調整保険料収入	31,213
繰越金	253,251
繰入金	160,000
国庫補助金収入	866
財政調整事業交付金	26,016
雑収入	7,120
合計	2,845,479

### 支出

科目	予算額(千円)
事務費	64,213
保険給付費	1,450,594
[法定給付費	1,449,409]
[付加給付費	1,185]
納付金	1,089,081
保健事業費	99,123
財政調整事業拠出金	31,213
連合会費等	7,012
予備費	104,243
合計	2,845,479

# 予算額(一般勘定)を1人当たりで見ると…

● 予算額(一般勘定) 621,283円 ●



## 介護勘定

### 基礎数値

●介護保険第2号被保険者数	3,601人	●平均標準報酬月額	410,500円
●介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,590人	●介護保険料率	1.8%
		事業主負担	0.9%
		被保険者負担	0.9%

### 収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	279,299
繰越金	31,295
繰入金	10,000
雑収入	3
<b>合計</b>	<b>320,597</b>

### 支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	272,782
介護保険料還付金	400
雑支出	10
予備費	47,405
<b>合計</b>	<b>320,597</b>

# 年1回、健診で体の状態を チェックしましょう！

被扶養者のみなさん、日々忙しく過ごすなか、健診の受診をつい後回しにしていますか？

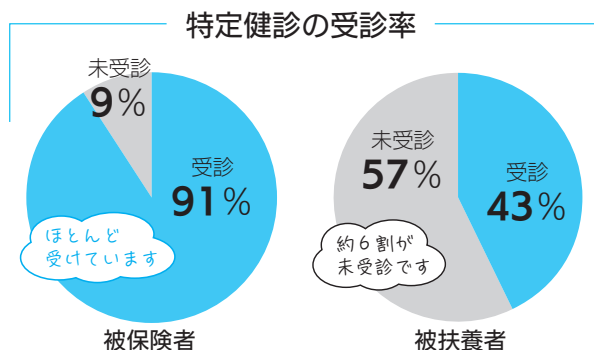
メタボリックシンドローム予防を目的とした40歳以上の方が対象の「特定健診」は、被保険者は90%以上受けているものの、被扶養者の方は40%程度にとどまっています。

健診を受診し、体の状態をチェックすることは、病気の早期発見やメタボ予防につながり、自分のためだけでなく家族の幸せにもつながります。

何かと忙しい毎日ですが、年1回の健診で体の状態をチェックしましょう。

特定健診を受けるための「特定健康診査受診券」は、ご自宅あてに5月末日までにお届けします。

## 幼稚園バスを見送った公園にて…



厚生労働省「2020年度特定健診・特定保健指導の実施状況について」より作成

メタボかどうかを調べてくれるのね  
私も受けてみよっと！



### 特定健診の検査項目

身体計測
身長、体重、BMI、腹囲
身体診察
血圧測定
脂質検査
中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロールまたは Non-HDL コレステロール
肝機能検査
AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GT (γ-GTP)
血糖検査
空腹時血糖または HbA1c
尿検査
尿糖、尿蛋白



# 特定保健指導のメリットって？

「ダイエットも！」

健康になるための**アドバイス**が受けられます！



オレも  
行こうかな…。

行ってみますか？  
ダイエットできるそうですよ

特定保健指導は、特定健診を受けた40歳以上の方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、実施されます。

保健師、管理栄養士などの専門家が、その人にあったアドバイスで、健康な状態に導きます。

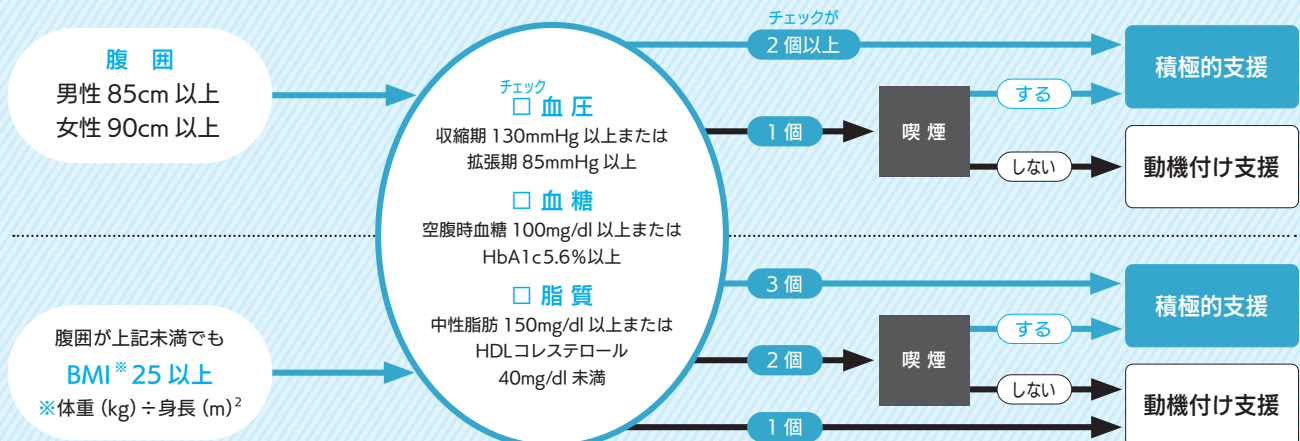
特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

**体重** 1.54kg 減 **腹囲** 1.73cm 減

※2018年度→2019年度での検査値の変化（モデル実施者）  
いずれも平均値

第1回「第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会」資料より作成

## ● こうやって決まる、特定保健指導の対象者 ●



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

特定保健指導は、その人がもっているメタボリックシンドロームのリスクの度合いに応じて、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つに分けられます。もっともリスクが高い人に対して行われる「積極的支援」では、3カ月にわたって継続的な支援が行われます。

# 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5年4月15日(土)～令和5年6月25日(日)

※休館日

4月:18日(火)～21日(金)・25日(火)

5月:8日(月)・9日(火)・16日(火)・

23日(火)～25日(木)・30日(火)

6月:6日(火)・7日(水)・13日(火)・

20日(火)～22日(木)

## 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。



## ご家族(被扶養者)が就職や結婚されたときなどは 健保組合に届け出が必要です!



春は、就職や結婚など被扶養者の状況が変わることが多い季節です。

被扶養者であるご家族が就職などで他の保険で資格取得された場合は、被扶養者の資格を失うこととなりますので、「被扶養者異動届」に該当する被扶養者の「保険証」を添えて、事業主経由で5日以内に健保組合へ提出してください。

※該当する被扶養者が「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの場合は、それらもあわせて提出をお願いします。



## 4月から、出産育児一時金が 引き上げられます

～令和5年3月

1児につき **42万円**

令和5年4月～

1児につき **50万円**

※被保険者と被扶養者、いずれの出産の場合も支給されます。

産科医療補償制度に加入する医療機関等の医学的管理下で出産した場合。妊娠22週未満の出産の場合や産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産した場合は、488,000円。

## 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 360,000円

適用年月日 令和5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5年2月末現在)

事業所数		28
被保険者数	計	4,543人
	男	3,775人
	女	768人
被扶養者数		4,249人
平均標準報酬月額	平均	362,103円
	男	382,840円
	女	260,169円
前期高齢者数 (再掲)	計	265人
	被保険者	186人
	被扶養者	79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令和5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 (特定健診)	5月～2月	40歳以上の被保険者・被扶養者を対象に実施 被保険者は事業所での定期健康診査と同時に実施 被扶養者は近隣の医療機関・健診機関や、当健康保険組合の指定会場(ホテルや公共会館など)で受診できる受診券を自宅へ送付	
	情報提供	6月～3月	受診後は特定健診の結果に加え、生活習慣を見直すきっかけとなる情報を提供	
特定保健指導	動機付け支援	11月～翌年5月	特定健診の結果により指導の対象となった被保険者・被扶養者に、生活習慣改善の支援を実施(自己負担なし) 被保険者は事業所または自宅へ、被扶養者は自宅へと保健師等が訪問(リモート面談や電話・メールによる支援も選択可能)	
	積極的支援	11月～翌年5月	(訪問等が困難な場合、保健指導の行える事業者を利用できる利用券を発行)	
保健指導宣伝	機関紙の発行	年4回(4・8・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	5月～3月	65歳以上の被保険者・被扶養者を対象に、保健師等による電話健康相談・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や、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～7月	各事業所を巡回して健康診査を実施	
	胃検診 大腸がん検診	5月～7月 (定期健康診査時に実施)	35歳以上の被保険者・被扶養者を対象に実施 胃:血清ペプシノーゲン検査(血液検査)、大腸: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・被扶養者が人間ドックを利用された場合に、費用の半額(補助限度額30,000円)を補助(年度1回) 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、健診機関及び市区町村の実施する健康診査(がん検診を含む)を受診された場合、受診費用を補助(特定健診を除く) (年度1回)補助限度額2,500円	
	インフルエンザ予防接種	10月～1月	被保険者・被扶養者がインフルエンザ予防接種を受けた場合、予防接種費用を補助(期間内に1回)補助限度額2,000円	
	家庭用常備薬等の有償斡旋	6・10・2月	被保険者・被扶養者を対象に、家庭用常備薬や健康食品等を有償で斡旋 個人ごとに事業所経由で当健康保険組合まで申し込む	
	生活習慣病受診勧奨	12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	被保険者・中学生以上の被扶養者を対象に、毎食後のデンタルフロス(糸ようじ)と歯磨きの併用励行宣言者に、デンタルフロスと歯ブラシ、ハミガキを無償配付	
	歯科健診	8月～9月、1月～3月 (年2回)	被保険者・被扶養者を対象に、無償で歯科健診を年度内に2回実施	
	感染症予防キャンペーン	11月～1月	3歳から小学6年生までの被扶養者を対象に、手洗い・うがい・歯磨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	10月～12月	20歳以上の被保険者・被扶養者を対象に、生活習慣の見直しと体重管理を続けることで減量を目指してもらい、健康保持・向上を図るよう支援	
	体育奨励	潮干狩 プール・海の家 アイススケート・スノーパーク	4月～6月 7月～8月 11月～3月	被保険者・被扶養者の健康増進・体力づくりを目的として実施 休憩所整理券(入浜料を含む)発行 プール・海の家入場整理券発行 アイススケート利用券・スノーパーク入園引換券発行
		スポーツクラブ	通 年	法人会員料金にて利用可能
保養所	保養施設	通 年	被保険者・被扶養者が、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に補助(一人につき2,000円)(年度1回) ただし、仕事での出張や事業所主催の慰安旅行等は補助対象外	

◎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



日本三名城のひとつ・姫路城で有名な姫路市は、美術館や博物館、神社などの観光スポットが豊富。春の心地よい陽気のなか歩いて巡ってみよう。まずはユニークな博物館「あずきミュージアム」へ。あんや赤飯に使用され、昔から変わらず日本人の生活に欠かせない食べ物であるあずき。そんなあずきのルーツや種類などを学ぶことができる。姫路銘菓「御座候」もいただけるので、甘さにほっこり癒されて次のスポットへ。姫路市立水族館では、播磨地域の河川や海に生息する生きものにたくさん出会える。サメやエイと触れ合えるタッチプールは、少しスリリングながらも珍しさが人気。大人も子どもも好奇心を満たして、ウォーキングを再開しよう。北へ歩みを進めると、姫路城の目下に広がる好古園が見えてくる。約1万坪ある緑豊かな庭園は、ゆったり四季の情景を楽しむにはうってつけの場所。茶室「双樹庵」ではお茶もいただけるので、一服して最後の目的地へ。旧姫路藩主・酒井家を始祖とする姫路神社では、心穏やかに参拝を。鳥居の頭に咲く桜を愛で、春の景色を心に留めて姫路駅へと帰ろう。

自然や生きものと出会う

## 姫路ウォーキングコース

約10.1km: 2時間10分(目安)

姫路駅	21分	姫路神社	10分	好古園	42分	姫路市立水族館	43分	あずきミュージアム	14分	姫路駅
-----	-----	------	-----	-----	-----	---------	-----	-----------	-----	-----



**A あずきミュージアム**  
あずきの歴史から一生まで、あずきのすべてを知り尽くせる専門の博物館。レストランであずき料理を楽しむほか、ショップのお土産も充実。  
▶あずきミュージアム ☎079-282-2380



**C 好古園**  
世界遺産・姫路城を借景とし、九つの庭園群で構成された日本庭園。映画やドラマなどのロケ地にもなっている。  
▶好古園 ☎079-289-4120



**B 姫路市立水族館**  
手柄山中央公園内にある水族館。ケヅメリクガメやペンギン、イワシの群泳などを見ることができる。屋上には魚と触れ合えるじゃぶじゃぶ小川も。  
▶姫路市立水族館 ☎079-297-0321



**D 姫路神社**  
姫路城のそばに佇む神社。太閤秀吉ゆかりの手水鉢があり、歴史を感じられる。節分祭では鬼おどいを見ることができる。  
▶姫路神社 ☎079-222-6426