

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

2023.8 No. 215



大阪国際空港（伊丹空港）（伊丹市）

兵庫自動車販売店健康保険組合

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



就任のご挨拶



兵庫自動車販売店健康保険組合

理事長 酒井 雄一郎

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。平素は当健康保険組合の事業運営に多大なるご理解・ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

このたび、役員改選により理事長に就任いたしましたので、ご挨拶申し上げます。

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高齢者医療制度への納付金の急増が危惧されています。少子高齢化にも歯止めがかからず、2042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。

また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を契機に、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、2023年4月からはオンライン資格確認を原則義務化し、2024年秋を目途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。

その一方で、健康保険組合連合会（健保連）が発表した2023年度の健康保険組合の予算早期集計によりますと、健康

保険組合全体の経常収支は過去最大の5、623億円の赤字を見込むことがわかりました。赤字組合数は全体の約8割にあたる1、093組合となっております。それらの要因について健保連は、医療費の伸びと納付金の増加を挙げています。

政府は、今後一層加速する超高齢化社会や現役世代の減少を見据え、現役世代の負担に過度に依存する現在の仕組みを是正し、年齢にかかわらず全国民が負担能力に応じて公平に支え合う「全世代型対応社会保障法案」を5月9日に参院本会議で可決・成立させました。

このような状況下、当健康保険組合では、被保険者ならびにご家族の皆様の疾病予防と健康づくりにつながる効果的な保健事業を推進しております。皆様におかれましては、生活習慣病予防のための特定健診・特定保健指導、人間ドックなどの事業をご活用いただくことで、病気の早期発見・早期治療につながるなど、健康の保持増進に努めていただくとともに、医療費の節減にご協力いただけますようお願いいたします。

今後とも当健康保険組合の健全な事業運営とさらなる発展に全力で取り組んでまいりますので、改めて皆様のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

任期：令和5年6月16日～令和8年6月15日

選 定 議 員			互 選 議 員		
役職	氏 名	所 属 事 業 所 名	役職	氏 名	所 属 事 業 所 名
理事長	酒 井 雄一郎	兵庫日産自動車株式会社	理 事	塩 住 宏 基	トヨタカローラ神戸株式会社
理 事	山 本 修	トヨタカローラ神戸株式会社	理 事	青 木 雅 宣	兵庫日産自動車株式会社
理 事	梅 野 芳 彦	兵庫三菱自動車販売株式会社	理 事	岸 原 一 民	兵庫三菱自動車販売株式会社
理 事	井 上 善 樹	兵庫ダイハツ販売株式会社	理 事	市 来 弘 和	兵庫スバル自動車株式会社
理 事	宮 澤 和 彦	兵庫スバル自動車株式会社	理 事	木 村 淳 三	一般社団法人 日本自動車販売協会連合会兵庫県支部
常務理事	小 谷 修 次	兵庫自動車販売店健康保険組合	理 事	靈 山 高 志	NPHホールディングス株式会社
監 事	河 野 洋一郎	神戸日野自動車株式会社	監 事	下 野 晃 稔	兵庫ダイハツ販売株式会社
議 員	桑 原 康 博	日産プリンス兵庫販売株式会社	議 員	土 井 慶 子	兵庫日産自動車株式会社
議 員	井 上 博 之	トヨタカローラ神戸株式会社	議 員	芝 本 敏 和	兵庫ダイハツ販売株式会社
議 員	寒 川 隆	兵庫日産自動車株式会社	議 員	神 崎 綾 子	神戸日野自動車株式会社
議 員	香 山 章 弘	兵庫三菱自動車販売株式会社	議 員	須 藤 拓 也	兵庫スバル自動車株式会社
議 員	澤 中 秀 樹	兵庫車体工業株式会社	議 員	牧 敬 一	姫路三菱自動車販売株式会社
議 員	山 下 幹 生	ネットヨタウエスト兵庫株式会社	議 員	江 口 浩 史	株式会社ホンダ四輪販売山陽

(敬称略、順不同)



組合の現況 (令和5年6月末現在)

事業所数		28件
被保険者数	計	4,662人
	男	3,855人
	女	807人
被扶養者数		4,140人
平均標準報酬月額	平均	356,058円
	男	377,022円
	女	255,913円
前期高齢者数(再掲)	計	275人
※65歳～74歳	被保険者	198人
	被扶養者	77人

令和4年度 決算のお知らせ

去る7月14日に開催されました第121回組合会において、令和4年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

収入合計

27億 2,834万円

支出合計

24億 336万円

収支差引額

3億 2,498万円

経常収入合計

24億 3,017万円

経常支出合計

23億 7,167万円

経常収支差引額

5,850万円

今年度も
黒字決算と
なりました



一般勘定

基礎数値

■ 被保険者数 4,576人
〔男性 3,801人 女性 775人〕

■ 平均標準報酬月額 361,030円
〔男性 381,101円 女性 258,084円〕

■ 平均年齢 42.77歳
〔男性 43.89歳 女性 37.30歳〕

■ 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%〕

■ 被扶養者数 4,240人

■ 扶養率 0.93人

決算の概要

科目	決算額(千円)
保 険 料	2,425,066
国庫負担金収入	916
調整保険料収入	31,703
繰越金	230,000
国庫補助金収入	3,561
財政調整事業交付金	32,683
雑収入	4,411
経常収入合計	2,430,171
合計	2,728,340

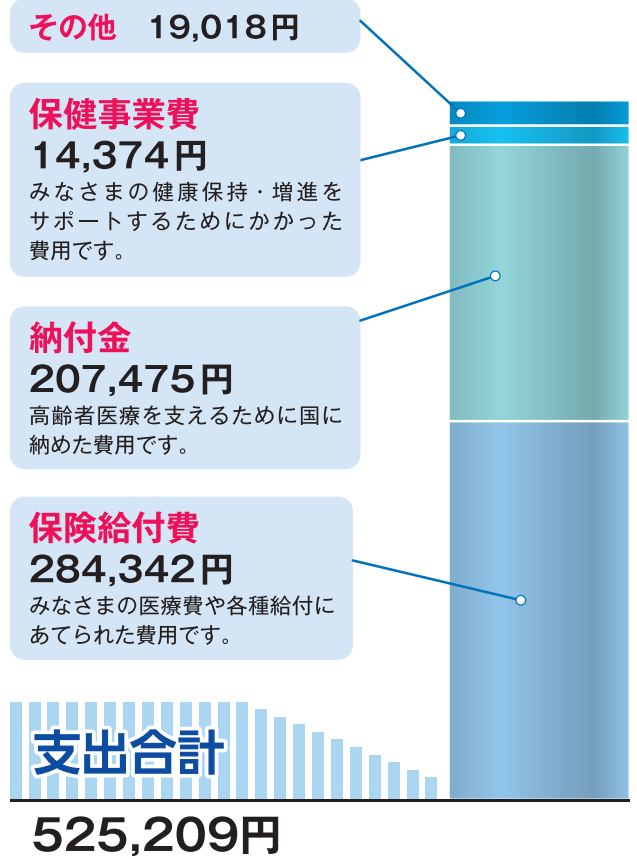
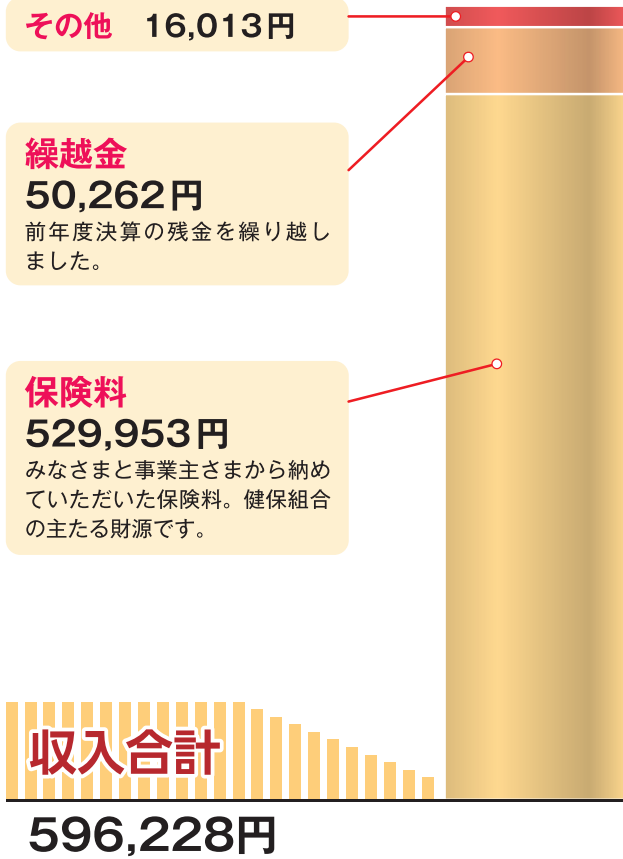
科目	決算額(千円)
事 務 費	49,995
保 険 給 付 費	1,301,152
〔法定給付費〕	〔1,300,432〕
〔付加給付費〕	〔720〕
納 付 金	949,404
保 健 事 業 費	65,776
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	31,683
連 合 会 費 等	5,347
経常支出合計	2,371,672
合計	2,403,357

決算の Point



健保組合が必ず支払わなければならない義務的経費(法定給付費+納付金)は保険料収入の**93%**を占めています(前年度より2ポイントアップ)。

1人当たりの決算額



介護勘定

基礎数値

- 介護保険第2号被保険者数 3,585人
- 平均標準報酬月額 408,861円
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 2,577人
- 介護保険料率 1.8%
(事業主負担 9.0% 被保険者負担 9.0%)

決算の概要

科目	決算額(千円)
介護保険収入	287,293
繰越金	3,423
合計	290,716

科目	決算額(千円)
介護納付金	259,605
介護保険料還付金	6
合計	259,611

収支差引額 31,105(千円)

注意! ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣!

寝る直前の満腹ごはんとアルコール

あなたはこんな習慣ありませんか?

- ✓ 残業で帰宅が遅くなったときでも満腹になるまで夕食をとる。



- ✓ 就寝前に小腹がすいてスイーツやカップ麺を食べてしまう。



- ✓ 夕食を遅い時間にとるときも晩酌をする。



就寝直前に夕食や夜食をたくさん食べてしまうと、就寝後も消化活動が続き、質のよい睡眠を妨げます。夕食は就寝3時間くらい前までに済ませるのがよいといわれています。しかし、時間が遅くなったからといって夕食を食べずに空腹で寝るのもよくありません。

遅い時間に夕食や夜食をとるときはどうする?

- 帰宅が遅くなるときは、夕方におにぎりなどを食べ、帰宅後におかずを軽く取るなどの分食を。

夕方



帰宅後



- 遅い時間に食べる場合は、消化の悪い食品を避け、消化のよいものを選ぶ。

例

脂肪の多い肉、揚げ物、
繊維のかたい野菜
(ごぼう、たけのこなど)

やわらかい野菜、
低脂肪の乳製品
(ヨーグルト、カッテージチーズ)、
おかゆ、スープ など



- アルコールを飲むと夜中に目覚めやすく、その後熟睡しにくくなる傾向があるため、夜遅い時間の晩酌や寝酒は控える。



HEALTH INFORMATION

話題の健康情報

1日8,000歩以上、週1~2日でも死亡リスク低下

健康維持のために推奨されている目標歩数は1日あたり8,000歩以上ですが、京都大学などの研究グループは、週1~2日の頻度でも、1日あたり8,000歩以上歩くことで健康にいい影響が得られることを明らかにしました。

これまでの研究で1日8,000歩以上歩く人は死亡率が低くなることはわかっていましたが、週に数日だけ歩く場合の健康への影響についてはわかっていませんでした。そこで、京都大学とカリフォルニア大学の研究グループは、2005~2006年に行われたアメリカの国民健康栄養調査のデータを活用し、20歳以上の男女約3,000人(平均年齢50.5歳)が1週間で8,000歩以上歩いた日数と10年後の死亡リスクとの関連を分析しました。

その結果、1週間に8,000歩以上歩く日数が多い人ほど、10年後の死亡率と心血管疾患*の死亡率(心血管死亡率)が低下していることが示されましたが、研究グループは、1日

あたり8,000歩以上を週1~2日歩いている人は、週3日以上定期的に歩いている人とほぼ同じ程度の死亡リスク低下が認められると指摘しました。

研究グループは、週に数日間だけ歩く習慣を取り入れることで健康にいい影響が期待できるとしています。

最近では歩数をカウントできるスマートフォンやウェアラブルデバイスなどもあります。健康維持のため、週に1~2日でも1日8,000歩以上歩く習慣を取り入れましょう。

*心血管疾患: 心臓や血管の機能異常によって引き起こされる病気の総称。

● 1日8,000歩以上歩いた日数と10年後の死亡率

※週に1日も歩いていない人と比較した場合の低下率

	死亡率	心血管死亡率
週1~2日	14.9%低下	8.0%低下
週3日以上	16.5%低下	8.4%低下

ほぼ同程度のリスク低下効果あり

1日8,000歩以上、週末だけでも歩く習慣を取り入れましょう



『1週間の歩行パターンと死亡リスクの関連を明らかに - 週2回しっかり歩くことで健康は維持できるか?』(京都大学)より

季節のお悩み相談室

熱中症 編

季節によって変化する体調のお悩みごとはありませんか。
スッキリ解消法を学んで、心身の調子を整えていきましょう。
今回は熱中症の症状と対策方法を取り上げます。

暑さによる不調でしょうか？

炎天下の屋外で過ごしていたときに、めまいや立ちくらみがしました。水分補給をあまりできていなかったのですが、大量に汗をかき、顔も青白くなっていたようです。少し倦怠感も感じたので、すぐに休憩をとりました。



「熱中症」の症状かもしれません。

めまいや立ちくらみは、熱中症の代表的な初期症状です。暑さで体温が上昇すると、体にこもった熱を外に逃がそうと、皮膚の血管が拡張します。すると脳への血流が減少し、頭痛や倦怠感といった症状の原因になります。



気温の高い屋内外で過ごして熱中症になることは、よくあるケースですが、気温が低くても湿度が高い日や、体が暑さに慣れていない梅雨の時期にも注意が必要です。

3つのポイントで改善！先生からのアドバイス

POINT 1 涼しい場所で水分補給をしましょう

熱中症とみられる症状が出た際は、すぐに涼しい場所へ移動を。風通しのよい日陰や、エアコンのきいた室内で安静にしましょう。また、水分補給も忘れずに。塩分を含むスポーツドリンクを飲むのがおすすめです。



POINT 2 衣服をゆるめて、体を冷やしましょう

体に熱がこもらないように衣服の襟や袖口をゆるめましょう。また、体温を下げるには濡れタオルで体を冷やしながらか風を送ったり、氷のうで首・わきの下・太もものつけ根を集中的に冷やすと効果的です。



POINT 3 栄養をとって疲労を回復しましょう

疲労回復のために栄養補給をするのも大切です。とくにビタミンB群は、エネルギー源となる炭水化物の分解・吸収に欠かせない栄養素なので、積極的にとりましょう。豚肉や玄米、ぬか漬けに豊富に含まれています。



健診費用は全額健保組合負担!!

無料! ファミリー歯科健診のご案内

「むし歯」も「歯周病」も予防にはセルフケアが大切です。毎日のブラッシングに加えて、定期的に専門家によるチェックを受け、歯のメンテナンスをしましょう。

「歯ブラシセット」プレゼント

ファミリー歯科健診にご参加のみなさまには、お一人お一人に「歯ブラシセット」をプレゼントしていますので、ぜひ受診してください。

申し込みサイトへアクセス(先着順で受付しています)

PC・スマホ

<https://www.nihonshika.net/sokyo/kyodo/>

携帯

<https://www.nihonshika.net/sokyo/kyodo/i/>



スマホ用



携帯用

実施日時・会場などの情報は、当健保組合のホームページトップの「健康保険組合からのお知らせ」をご覧ください。

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



兵庫わくわくウォーキングマップ



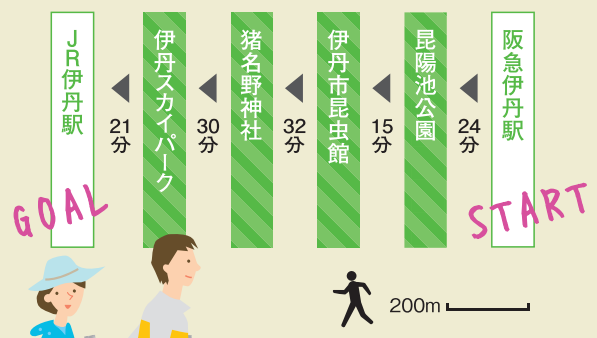
多くの人が暮らす都市部ながら、河川や池などの水辺をとり囲むような緑地も多い、伊丹空港の西側のエリア。間近に飛行機が飛ぶ空を眺めながら、自然に触れあうウォーキングに出かけよう。

スタートは阪急伊丹線の終点・伊丹駅。県道334号を經由して北上し、市役所を過ぎると緑豊かな「昆陽池公園」にたどり着く。水鳥の集まる昆陽池の周りの遊歩道は木陰が多いため夏でも歩きやすく、点在するベンチでひと息つくのもおすすめ。園内には「伊丹市昆虫館」もあり、生きた昆虫や標本、昆虫の世界を10倍大にしたジオラマなど、時間を忘れて熱中できる展示が目白押しだ。公園を出発したら住宅街を進み、大鹿交流センターを曲がると有馬街道に出る。街道沿いに鎮座する「猪名野神社」で、長い歴史を刻む境内を散策しよう。神社周辺の街道も昔の面影を残しており、風情豊かなまち歩きを楽しめる。街道のおもむきを堪能した後は、大通りに出て空港方面へ。伊丹1丁目東の交差点付近から桑津橋西詰までは車道が高架になるが、歩道は高架下に歩道橋などで整備されているので、そちらを通ろう。進んだ先に伊丹空港と、その滑走路を一望できる「伊丹スカイパーク」がある。飛行機を眺めながら休息をとったら、来た道を折り返し、ゴールのJR伊丹駅へ向かう。たどり着くまで油断は禁物、こまめに水分をとりつつ歩こう。

自然を感じ、空を眺めてひと休み

伊丹ウォーキングコース

約9.6 km: 2時間2分(目安)




A 昆陽池公園
野鳥が多く集まる池の周囲に、木立のなかを散歩できる遊歩道が整備され、バードウォッチングに最適な野鳥観察橋も設置されている。
▶伊丹市役所 公園課 ☎072-784-8134



B 伊丹市昆虫館
1年を通して生きた昆虫に出会える。花々の中を1000匹のチョウが舞う温室や、虫たちの世界を体験できる大迫力のジオラマが見どころ。
▶伊丹市昆虫館 ☎072-785-3582



C 猪名野神社
千年以上の歴史ある伊丹の氏神様。17世紀に再建された本殿と多数の石灯籠が残る様子から、その歴史の長さを感じることができる。
▶猪名野神社 ☎072-782-2704



D 伊丹スカイパーク
伊丹空港の滑走路に隣接し、離着陸する飛行機を間近で見られる公園。子どもが遊べる遊具や幻想的な夜景も魅力。
▶伊丹スカイパーク ☎072-772-3447