

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

2024.8 No. 219



紫式部像（宇治市）

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 決算のお知らせ

去る7月12日に開催されました第123回組合会において、令和5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。

今年度は
赤字決算と
なりました



収入合計

28億 4,452万円

支出合計

26億 74万円

収支差引額

2億 4,378万円

経常収入合計

25億 1,349万円

経常支出合計

25億 6,775万円

経常収支差引額

▲5,426万円

一般勘定

基礎数値

■ 被保険者数 4,618人
〔男性 3,814人 女性 804人〕

■ 平均標準報酬月額 367,358円
〔男性 388,266円 女性 263,333円〕

■ 平均年齢 43.04歳
〔男性 44.23歳 女性 37.43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 4,134人

■ 扶養率 0.91人

決算の概要

	科目	決算額(千円)
収入	保険料	2,505,251
	国庫負担金収入	907
	調整保険料収入	33,012
	繰越金	253,251
	国庫補助金収入	26,556
	財政調整事業交付金	18,348
	雑収入	7,196
	経常収入合計	2,513,492
合計	2,844,521	

	科目	決算額(千円)
支出	事務費	51,063
	保険給付費	1,365,293
	〔法定給付費〕	〔1,364,553〕
	〔付加給付費〕	〔740〕
	納付金	1,076,680
	保健事業費	69,299
	財政調整事業拠出金	32,987
	連合会費等	5,419
	経常支出合計	2,567,750
	合計	2,600,741

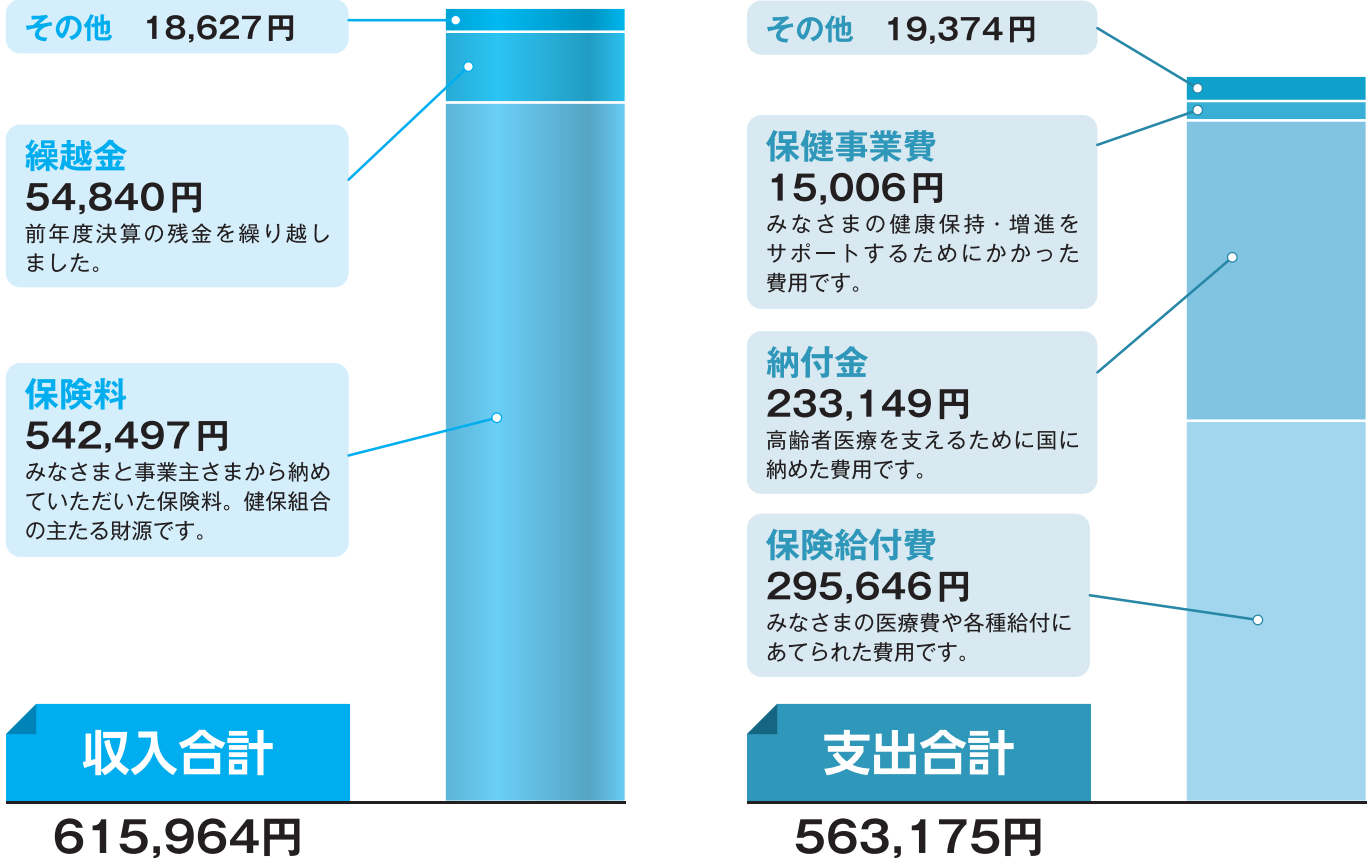
決算の

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**97%**を占めています(前年度より4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	3,515人	■ 平均標準報酬月額	417,111円
■ 介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,570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)
収入	介護保険収入	294,768
	繰越金	31,105
	合計	325,873

	科目	決算額(千円)
支出	介護納付金	272,782
	介護保険料還付金	6
	合計	272,788

収支差引額 53,085(千円)

まずはキッカケづくりから！
休煙日のススメ
ノンスモ禁煙サポート

お試し禁煙2週間
今すぐできます！



- 対象：** 当健康保険組合の加入者
条件： チャレンジは当年度1回です
申込期間： 8月1日～8月31日
参加費用： 無料 ※お申し込みは上記QRコードからお願いします。

貴重な経験が
できた

何度も禁煙に挑戦して
上手くいかなかったが、
このプログラムがあって
よかった

短い期間なので
気軽に試せた

吸いたい気持ちを
コントロールできると、うれしい。

ノンスモ禁煙サポートプログラムの流れ

QRコードから申し込み

本冊子4ページにあるQRコードから申し込みをします。申し込みフォームには保険証番号が必要ですのでお手元に保険証をご用意ください。

ステップ
01



ステップ 02 サポートメール配信開始

参加受付後、数日以内にサポートメールの配信が開始されます。メールは10日間、禁煙やタバコに関する情報をお届けします。

禁煙チャレンジ

メールの配信と同時期に禁煙ガム（ニコレット®）をお届けします。「禁煙のコツ」が分かる専用ページもご案内しますので併せてご覧ください。

ステップ
03



ステップ 04 アンケート（1ヶ月後）

サポートメール配信から約1ヶ月後にアンケートがあります。禁煙体験をしてみた感想などをお聞かせください。

情報提供メール（半年間）

禁煙ガムの送付後も半年間は月に1度、禁煙に対する情報提供メールを配信します。タバコに関するご相談もお気軽にご連絡ください。

ステップ
05



ステップ 06 プログラム終了！

サポート期間が終わり全てのプログラム過程が完了します。お疲れ様でした。今後も禁煙にチャレンジしてみてください。

薬膳パワーで夏の体を整える

中国の伝統医学「中医学」では、夏は体に熱や湿気がたまり、胃腸の働きも低下してさまざまな夏バテ症状が起こると考えられています。そのため、夏の薬膳のポイントは「体の余分な熱や湿気を取り除く食材」や「胃腸の働きを高める食材」をとること。その多くは旬のものです。栄養バランスの良い食事をとることも心がけましょう。

【積極的にとりたい食材】

次の**熱****水****胃**の食材の中から、それぞれ自分が使いやすいものを常備して組み合わせたり、それらを使って作り置きをしておくことで便利。できあいの食品を買うときも、こうした食材が使われているものを選ぶ。

体の熱を冷ます **熱**

旬の野菜やくだもの、苦味のある食材などに多い。冷たいものではなく、食材で体の余分な熱を取り除く。

きゅうり*、トマト*、なす、ゴーヤ、ズッキーニ*、冬瓜*、スイカ*、バナナ、豆腐*、そば、緑茶など
*印は汗で失った水分を補う作用もある。



冷えが気になる人はネギやショウガなどの薬味で調整する。加熱でも冷やす力がやわらぐ

体の余分な湿気を取り除く食材 **水**

旬の野菜やくだもの、豆類などに多い。体に余分な湿気があると胃腸の働きが低下しやすい。

きゅうり*、なす*、冬瓜*、とうもろこし、スイカ、枝豆、小豆、ハト麦など
*印は体を冷ます作用もある。



体の余分な湿気とは、湿度が高いため汗がうまく出ず、体内に滞った水分のこと

胃腸の働きを高める食材 **胃**

たんぱく質や糖質の豊富な食材などに多い。中医学では汗といっしょに気(エネルギー)が出てしまうと考える。胃腸の働きが低下すると気が作り出せず、疲れやすさやだるさ、眠気を感じやすい。

穀類(米など)、肉類(豚肉や鶏肉など)、魚介類(カツオ、うなぎ、タコなど)、かぼちゃ、イモ類、豆類など

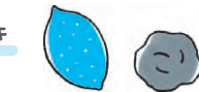


冷たいものやお酒、脂っこいものとりすぎは胃腸の働きを低下させるため注意する

【体調に合わせてとりたい食材】

汗が止まらないとき

レモン、梅干し、グレープフルーツ、酢など



運動後のハチミツレモンは理にかなっている

暑さでイライラしているとき

卵、牛乳、ひじき、小麦粉、ハチミツなど



夏の暑さは体だけでなく、心にも影響する

夏の薬膳 献立(例)

夏野菜カレー **熱****水****胃**
うな丼 **胃**
梅干しおにぎり **胃**



とうもろこしごはん **水****胃**
とろろそば **熱****胃**

豚しゃぶサラダ **熱****水****胃**
鶏肉のグリル **胃**
魚の南蛮漬 **熱****水****胃**



野菜サラダ **熱****水**
ゴーヤチャンプル **熱****胃**
冬瓜のスープ **熱****水**
冷ややっこ **熱**
枝豆 **水**



熱中症予防のため水分補給しましょう

人間は1日に2.5リットルの水が必要です。

●1日の水分摂取量



●1日の水分排出量



あと2杯、水を飲みましょう

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。「入浴後」と「起床時」には水を飲みましょう。

アルコールは水分補給にはなりません

アルコールは利尿作用があるため、水分補給にはなりません。とくにビールは利尿作用が強く、1リットルのビールを飲むことで、1.1リットルの水分を失うとされています。

カフェインが含まれる飲料も要注意

コーヒーや緑茶などのカフェインが含まれる飲料も利尿作用があります。さらに覚醒作用もあるので、就寝の5～6時間ほど前から控えるようにしましょう。

参考:国土交通省「健康のために水を飲もう」推進運動

公告

組合会議員・役員の退任および就任について

(1)退任した役員

役職名	氏名	所属事業所名	退任年月日
選定理事	宮澤和彦	兵庫スバル自動車株式会社	令和6年4月1日

(2)就任した議員

役職名	氏名	所属事業所名	就任年月日
選定議員	狼裕一郎	兵庫スバル自動車株式会社	令和6年4月1日

(3)就任した役員

役職名	氏名	所属事業所名	就任年月日
選定理事	狼裕一郎	兵庫スバル自動車株式会社	令和6年7月12日

組合の現況(令和6年6月末現在)

事業所数		29
被保険者数	計	4,648人
	男	3,820人
	女	828人
被扶養者数		4,005人
平均標準報酬月額	平均	370,473円
	男	393,367円
	女	264,850円
前期高齢者数(再掲)	計	293人
	被保険者	214人
	被扶養者	79人

(敬称略、順不同)

夏
summer



1 ひと手間で驚くほどジューシー! 漬け込み焼肉 (カレー風味)

- 材料** (2~3人分)
- 豚こま切れ肉(牛でもOK) ……300g
 - カレー粉 …… 小さじ1
 - 砂糖 …… 大さじ1
 - 醤油 …… 大さじ2
 - 酒 …… 大さじ2
 - にんにく(すりおろし) …… 1片
(チューブなら3cmほど)
- ※カレー粉なしでも美味しく召し上がれます

- 作り方**
- ① ナイロン袋に材料をすべて入れ、よくもみ込む。
 - ② 袋の空気を抜いて口を縛り、30分以上漬け込む。
 - ③ 袋から出し、油(分量外)を引いたフライパンで火が通るまで中火で炒めれば完成。



もうできた! / 初心者でもつくれちゃう 簡単・時短レシピ

料理初心者の人でも気軽につくれる時短レシピ。今回は夏にピッタリ、箸がすすむ焼肉&ししとう。お弁当を傷みにくくする知っく情報もご紹介します!

レシピ
脱サラ料理家ふらお

SNSを中心に簡単レシピや料理に関する豆知識を発信中!

2 カンタン! 箸がとまらない味 無限ししとう

- 材料** (2~3人分)
- ししとう …… 約40本(2パック)
 - 醤油 …… 大さじ2
 - ごま油 …… 大さじ1
 - 鰹節 …… お好みで
 - 砂糖 …… 大さじ2

- 作り方**
- ① ししとうは洗ってヘタを取り、縦に1cmの切れ込みを入れる(加熱時の破裂防止)。
 - ② ごま油を引き中火で熱したフライパンに①を入れ、素焼きに。
 - ③ 軽く焼き色が付いたら砂糖を入れ、なじんだら醤油を加えて水気が飛ぶまで炒めれば完成。お好みで鰹節をかけても◎。



知っく情報 / 夏場のお弁当にひと工夫

夏場のお弁当は、白米1合に対してお酢(小さじ1)を足して炊飯するのがオススメ。酸性に近づけることで、菌の繁殖が抑えられ傷みづらくなります。また、おかずを普段より少し「濃いめの味付け」にすることも効果的。ぜひお試しください。

ちよい足しレシピ

豚ひき肉(150g)を炒めてからししとうを加えて調理すれば、メインに早変わり!