

## 就任のご挨拶

兵庫自動車販売店健康保険組合

理事長 古波蔵 豊

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。また、平素は当健康保険組合の事業運営に格別のご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

このたび、寺尾前理事長の後を受けて、当健康保険組合の理事長という要職をお引き受けいたしましたので、一言ご挨拶申し上げます。

高齢化や医療技術の進展により、国民医療費が毎年1兆円を超える規模で増大している中、高齢者の医療は、現役世代が支援していますが、現行の高齢者医療制度では、現役世代の負担は過重で、もはや限界を超えており、なかでも健保組合は他の医療保険者と比べ納付金の負担率が高く、また、納付金額に上限がないため無制限に負担が重くのしかかり、財政赤字の最大要因となっております。

健保組合のおかれている厳しい状況は、まさに待ったなしの瀬戸際であり、高齢者医療制度の見直しが必要であれば負担に耐え切れず、存続も危ぶまれる極めて厳しい状況にあります。当健康保険組合といたしましては、今後も健保連を通じ、高齢者医療への公費投入・拡充等を国に求めていくと同時に、引き続き効率的な事業運営に努め、各種保健事業を展開することで、皆様の健康の保持増進を支援してまいります。

微力ではありますが、当健康保険組合の発展のため最善の努力を尽くす所存でありますので、皆様の今後とも変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

## 退任のご挨拶

兵庫自動車販売店健康保険組合

前理事長 寺尾 毅

このたび、理事長を退任いたしました。

昨年6月に就任以来1年余りと短い期間ではありましたが、この間、健康保険組合を取り巻く環境が大変厳しい状況の中で、なんとか理事長の職を全うすることができましたのも、ひとえに事業主ならびに皆様のご理解とご支援の賜物であると心から感謝申し上げます。

現在、社会保障制度改革国民会議において高齢者医療制度の見直し等、社会保障制度の抜本改革が議論されており、高齢者の医療を支えている現役世代の負担が限界にきている今、被保険者とご家族の皆様への保険給付や健康づくりなどの保健事業に尽力するという健康保険組合の本来の役割が果たせるよう、この国民会議には大いに期待してやみません。

健康保険組合の危機的状況が続いている時期に職務から退くこととなりましたが、これまでに皆様からいただきましたご厚情に御礼申し上げますとともに、健康保険組合のさらなる発展と皆様のご健勝、ご活躍を祈念いたしまして、退任のご挨拶とさせていただきます。

平成25年度健保組合予算早期集計結果(健保連)

高齢者医療制度への納付金の負担が重く

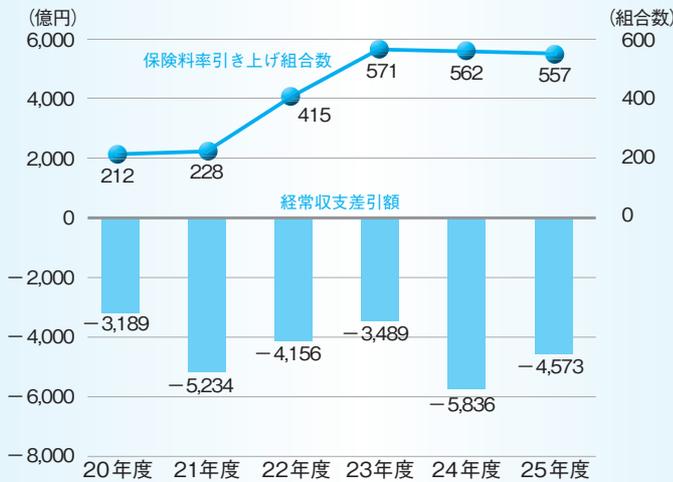
6年間の累計赤字額は約2兆6500億円

全国1420の健保組合の平成25年度予算は、8割を超える組合が経常赤字となる非常に厳しいものとなりました。

経常赤字は4573億円

全国の健保組合でつくる健康保険組合連合会(健保連)が発表した「平成25年度健保組合予算早期集計の概要※」によると、健保組合全体で4573億円の経常赤字とな

◆ 経常収支状況と保険料率引き上げ組合数の推移



(注1) 22年度までは決算、23年度は決算見込、24年度は予算、25年度は予算早期集計の数値である。  
 (注2) 保険料率引き上げ組合数は、23年度までは毎年度決算、24年度は23年度決算見込との比較、25年度はデータ報告組合(1,393組合)と24年度予算との比較である。

る見込みです。24年度予算に比べ赤字額は縮小しましたが、保険料率引き上げによる収入増によるもので、現行の高齢者医療制度創設以降6年連続して経常赤字が続き、累計赤字額は約2兆6500億円にも及んでいます。報告のあった組合の約4割が保険料率を引き上げたにもかかわらず、納付金の保険料収入に対する割合は過去最高の46・25%になるなど、納付金の負担が組合財政を圧迫している状況に変わりありません。

20年度からの支援金・納付金等総額は17兆4000億円

保険料収入総額は7兆1060億円(前年度比4・61%増加)となる見込みです。料率を引き上げた557組合中254組合は2年連続で料率を引き上げしており、健保組合の深刻な財政悪化を浮き彫りにしています。

平均保険料率は、前年度比0・328ポイント増加した8・635%となり、185組合が協会けんぽの平均保険料率(10%)以上となっています。

みなさんの医療費に充てられる保険給付費は3兆8423億円(前年度比1・46%増加)、また、高齢者医療制度を支えるための支援金・納付金等総額は3兆2863億円(前年度比4・63%増加)となっ

います。

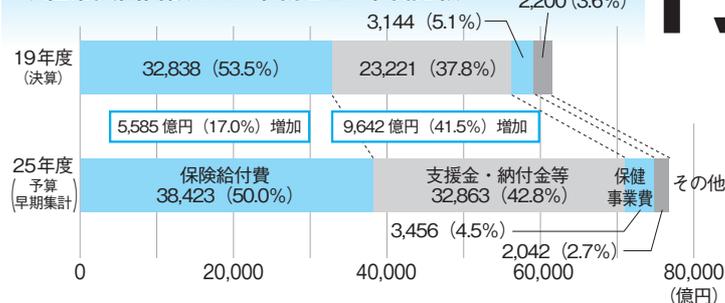
経常支出内訳を高齢者医療制度創設前の19年度と25年度と比較すると、支援金・納付金等の伸びは大きく、19年度に比べ9642億円増加しています。20年度からの6年間で支援金・納付金等総額は約17兆4000億円にも及んでいます。

国民が広く公平に支えていく制度設計を

24年度からの5年間で約1100万人の団塊世代が前期高齢者へ移行することから、支援金・納付金等のさらなる増加は確実です。現行制度のままでは高齢化に伴う負担増は健保組合につけ回されることになり、さらに厳しい財政運営となることは避けられない状況です。

現行制度の枠組みは基本的に維持されるべきものです。現役世代にかかる偏った高齢者医療への過大な負担を軽減するためには、国民が広く公平に高齢者医療を支えていく制度設計が求められます。

◆ 経常支出内訳の19年度と25年度比較



# 平成24年度 決算のお知らせ

## 納付金が保険料の49%を占め、依然として健保財政を圧迫！

平成24年度決算が、去る7月5日に開催された第101回組合会において承認されましたので、その概要をお知らせします。

### 一般勘定

#### 収入

保険料の基礎となる年間平均被保険者数は減少しましたが、平均標準報酬月額、総標準賞与額が増加したこと、前年度に引き続き保険料率を引き上げさせていただいたこと等により、主たる収入である保険料は23億5325万8千円で、対前年度比6057万円（2・64%）増となりました。

#### 支出

みなさまの医療費や傷病手当金等の給付金として支出した保険給付費は、11億7607万5千円となり、対前年度比では+0・11%と微増にとどまりましたが、被保険者1人当たり額では、2・68%増の24万752円となりました。

また、健保財政悪化の最大要因である高齢者医療制度への納付金・支援金等の拠出額は、対前

年度比+1億3678万9千円（13・45%）と大幅に増加、11億5379万8千円となり、保険料収入の49・03%を占める過重な負担となっています。

保険給付と並び健保組合の重要な事業である、みなさまの健康の保持増進を支援する保健事業には7264万8千円を支出し、特定健診・巡回定期健診、胃・大腸がん検診等の疾病予防のほか、保健指導宣伝、体育奨励などの各種事業を実施しました。

#### 収支状況

以上の結果、収入合計額27億8282万6千円、支出合計額24億9831万円で、収支差引額（決算残金）は2億8451万6千円となりましたが、財政の健全性を示す経常収支では、保険料率の引き上げにより増収を図っても、なお赤字額は拡大し、1億281万円の経常赤字で、5年連続の赤字決算となりました。



### 介護勘定

介護保険料の賦課対象となる第2号被保険者数が増加、平均標準報酬月額は減少しましたが、総標準賞与額が増加したことで、介護保険収入は対前年度比706万8千円（4・11%）増加、一方、介護納付金も対前年度比で927万1千円（5・48%）増加しましたが、介護保険収入で介護納付金を賄うことができ、収支差引額は、2172万1千円となりました。

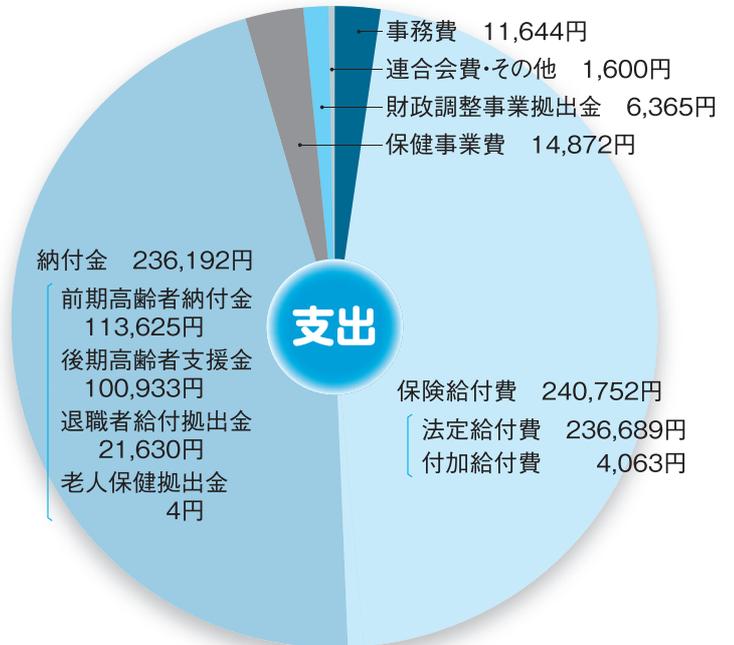
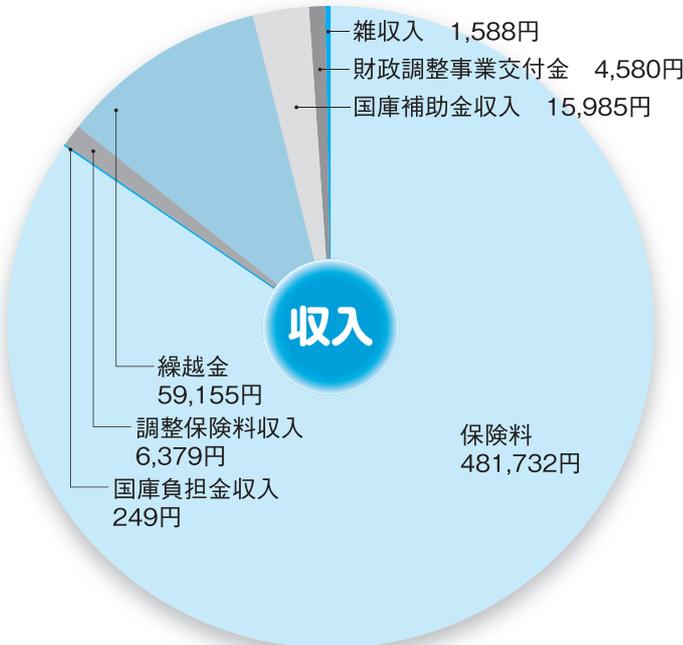
# 平成24年度 収入支出決算の概要

## 一般勘定

科目		決算額(千円)
収入	保険料	2,353,258
	国庫負担金収入	1,217
	調整保険料収入	31,159
	繰越金	288,973
	国庫補助金収入	78,087
	財政調整事業交付金	22,374
	雑収入	7,758
	合計	2,782,826
	経常収入合計	2,362,927
収入支出差引額		284,516千円
経常収支差引額		▲102,810千円

科目		決算額(千円)	
支出	事務費	56,879	
	保険給付費	1,176,075	
		法定給付費	1,156,224
	付加給付費	19,851	
	納付金	1,153,798	
		前期高齢者納付金	555,055
		後期高齢者支援金	493,058
		退職者給付拠出金	105,664
	老人保健拠出金	21	
	保健事業費	72,648	
	財政調整事業拠出金	31,095	
	連合会費・その他	7,815	
	合計	2,498,310	
経常支出合計	2,465,737		

### 被保険者1人当たりでみると



合計 569,668円

合計 511,425円

## 介護勘定

科目		決算額(千円)
収入	介護保険収入	179,095
	繰越金	21,054
	雑収入	116
	合計	200,265

科目		決算額(千円)
支出	介護納付金	178,508
	介護保険料還付金	36
	合計	178,544
収入支出差引額		21,721千円

### 決算の基礎数値

- 被保険者数 4,885人(男性 4,298人、女性 587人)
- 平均標準報酬月額 336,438円  
(男性 351,003円、女性 229,767円)
- 総標準賞与額(年間合計) 4,640,026千円
- 平均年齢 40.20歳(男性 40.80歳、女性 35.79歳)
- 被扶養者数 5,696人(扶養率1.18人)
- 前期高齢者数 171人(加入率1.6%)

- 健康保険料率 1000分の98  
(事業主 1000分の49.5 被保険者 1000分の48.5)
- 一般保険料率 1000分の96.720  
(事業主 1000分の48.853 被保険者 1000分の47.867)
- 調整保険料率 1000分の1.28
- 介護保険の対象となる被保険者数 3,351人
- 介護保険料率 1000分の14  
(事業主 1000分の7 被保険者 1000分の7)



# 熱中症にご用心…

毎年、夏になると、最高気温を更新というニュースが各地で報告されていますが、熱中症に気をつけなければいけないのは気温の高い場所だけではなく、体調不良などの要因が重なれば、どこでも熱中症のリスクがあります。熱中症にならない工夫、危険なサインを覚えて、安全に過ごしましょう。

## 高温・多湿で熱中症のリスクが上昇

熱中症は、高温・多湿の状況がそろえば、季節に関係なく、また屋内であっても起こる可能性があります。いま自分がいるところの温度・湿度を把握することから、熱中症対策をはじめましょう。特に屋内の場合は、知らないうちに高温・多湿になっていることもありますので、2カ所以上窓を開けるなど風の通り道にも気を配るようにしましょう。

また、体調が悪いときにも熱中症は起こりやすくなります。毎日の天気予報をよくチェックし、前日に比べ急激に温度・湿度が上がるのが予想される場合は特に注意しましょう。

### 熱中症にならない工夫を

#### チェックポイント

- 温度・湿度に気を配っていますか？
- 水分・塩分をこまめに補給していますか？
- 肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質、野菜や果物からビタミンB・Cをバランスよく摂っていますか？
- 十分に睡眠時間はとれていますか？
- 季節にあった服（通気性・速乾性を重視）を選んでいますか？
- 涼しくなる環境づくり（グリーンカーテンなど）をしていますか？



## こんなサインはあぶない

めまいや軽い頭痛などは、熱中症の初期症状の可能性があります。涼しい場所に移動し、水分・塩分を摂るようにしましょう。それでも体調が回復しない場合は、熱中症の可能性があることを伝えたくて医師の診察を受けるようにしてください。



### こんな症状があれば…

#### チェックポイント

##### 重症度Ⅰ度

- めまい、立ちくらみがある
  - 筋肉のこむら返りがある(痛い)
  - 汗がふいてもふいても出てくる
- 水分・塩分を補給しましょう

##### 重症度Ⅱ度

- 頭がガンガンする(頭痛)
  - 吐き気がする・吐く
  - 体がだるい(倦怠感)
- 足を高くして休みましょう  
水分・塩分を摂りましょう

自分で水分・塩分を  
摂れなければ、  
すぐに病院へ

##### 重症度Ⅲ度

- 意識がない
  - 体がひきつける(けいれん)
  - 呼びかけに対し返事がおかしい
  - まっすぐに歩けない・走れない
  - 高い体温である
- 水や氷で冷やしましょう  
(首、脇の下、足の付け根など)

すぐに救急隊を要請する

(環境省「熱中症 環境保健マニュアル」より)

特に熱中症に注意したいのが、子ども(小児・幼児)と高齢者です。子どもは自分で水分・塩分を意識して摂ることが少なく、高齢者は温度の変化を感じにくく、汗をかきにくいからです。

## のどが渴いていなくても、こまめに水分補給を

のどの渴きを感じた時点で、水分減少率(体重に占める割合)は2%といわれています。これ以上になると、体調不良を感じる人がほとんどです。

最近の節約・エコ志向から、マイ水筒を持ち歩く人が増えています。こまめに水分補給ができるように、近くに飲み物を用意しておきましょう。

※スポーツなどで大量に汗をかく場合には、水分に加え、塩分の補給も必要です。スポーツドリンクなどで補いましょう。



年1回の健診で  
健康寿命  
UP!

# ご家族（被扶養者）のみなさん、 今年の健診は申し込まれましたか？

まだ申し込まれていない方は、すぐお申し込みを！

**ご家族（被扶養者）も、  
特定健診・保健指導の対象です**

国は、40～74歳の加入者全員に特定健診・保健指導を実施し、受診率等を報告することを健保組合に義務づけています。被扶養者となっているご家族も、当健保組合からの案内をよく見て、当健保組合の健診を受診してください。

**ご家族の受診率が  
低い傾向にあります**

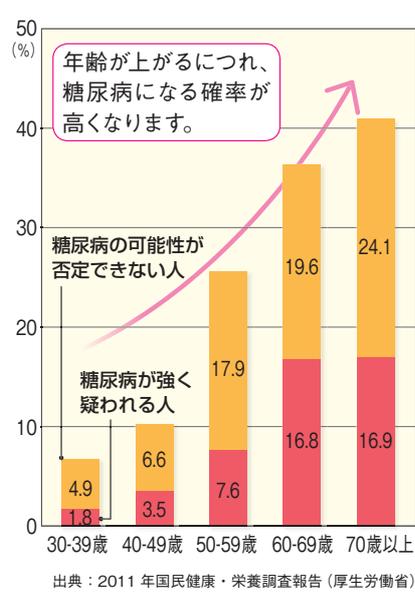
職場で健診を受ける被保険者ご本人に比べると、ご家族の健診受診率は低くなっています。子育てや介護など、健診を受けにくい事情があるとは思いますが、年1回健診を受ける時間をぜひ確保してください。家族ぐるみで毎年健診を受ける習慣をつけましょう。



## 年1回健診を受けたほうがよい理由



糖尿病や動脈硬化、肝臓、腎臓などの病気は、初期には自覚症状がないことがほとんどです。しかも年齢が上がるにつれ病気になる確率は高まります。定期的に検査を受け続けられれば、重大な病気になる前に病気の“芽”をつむことができます。



**もし特定保健指導の対象になったら、ぜひご参加ください**

特定健診を受けたあと、腹囲・BMI・血糖値・血圧・血中脂質・喫煙習慣の結果を見て、リスクが重なっている方に「特定保健指導」を実施します。あなたが将来、糖尿病や心臓病などにならないためにはどうしたらよいか、保健師などのプロと一緒に考え、6カ月間生活改善をサポートします。もし、健保組合から案内が来たときには、ぜひ参加してください。

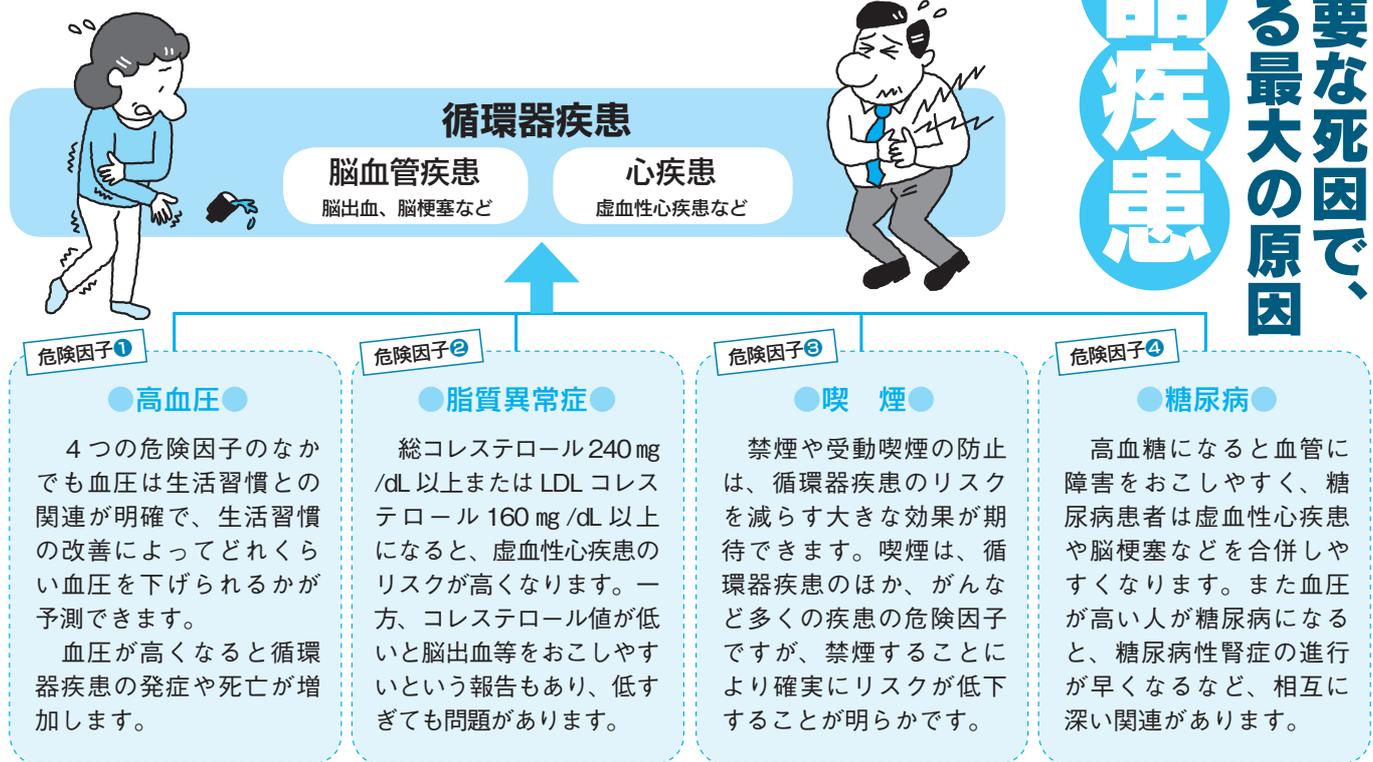
- Q 現在通院中ですが、特定健診を受ける必要がありますか？**  
**A** 現在、何らかの病気で治療や服薬中の方、定期的に検査を受けている方も対象となります。主治医などにご相談のうえ、受診してください。
- Q 自治体のがん検診を受けたので、特定健診は受けなくてもよいですか？**  
**A** がん検診は特定のがんの有無を調べるものです。特定健診はメタボリックシンドロームに着目し、腹囲や血糖値、血中脂質、肝機能などを調べます。検査項目がまったく異なりますので、特定健診もぜひ受診してください。

# 日本人の主要な死因で、 要介護になる最大の原因 循環器疾患

## 4つの 危険因子の管理が 予防のカギ

循環器疾患には脳血管疾患と心疾患が含まれ、がんと並んで日本人の主要な死因となっています。さらに脳血管疾患は介護が必要となる主な原因の1位（平成22年国民生活基礎調査）となっており、健康寿命を短くする大きな要因になっています。

循環器疾患は重篤な病気ですが、「高血圧」「脂質異常症」「喫煙」「糖尿病」の4つが危険因子であることが明らかになっていきます。この4つの危険因子を適切に管理することが予防につながります。



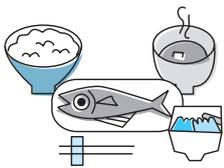
**危険因子① 高血圧**  
4つの危険因子のなかでも血圧は生活習慣との関連が明確で、生活習慣の改善によってどれくらい血圧を下げられるかが予測できます。血圧が高くなると循環器疾患の発症や死亡が増加します。

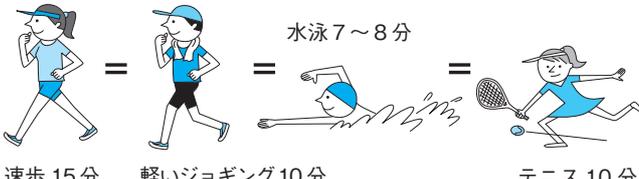
**危険因子② 脂質異常症**  
総コレステロール240 mg/dL以上またはLDLコレステロール160 mg/dL以上になると、虚血性心疾患のリスクが高くなります。一方、コレステロール値が低いと脳出血等をおこしやすいという報告もあり、低すぎても問題があります。

**危険因子③ 喫煙**  
禁煙や受動喫煙の防止は、循環器疾患のリスクを減らす大きな効果が期待できます。喫煙は、循環器疾患のほか、がんなど多くの疾患の危険因子ですが、禁煙することにより確実にリスクが低下することが明らかです。

**危険因子④ 糖尿病**  
高血糖になると血管に障害をおこしやすく、糖尿病患者は虚血性心疾患や脳梗塞などを合併しやすくなります。また血圧が高い人が糖尿病になると、糖尿病性腎症の進行が早くなるなど、相互に深い関連があります。

## 実践しよう! 4つの危険因子を予防・改善する生活を

- ① 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事**  
バランスよく栄養摂取するために、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上摂るように心がけましょう。  
  
しょうゆ小さじ1杯で食塩1g
- ② 減塩（食塩摂取量を1日8g以下に）**  
1gの減塩で収縮期血圧が、高血圧者で1 mmHg、非高血圧者で0.5 mmHg低下することがわかっています。
- ③ 野菜・果物の摂取量を増やす（1日に野菜350g、果物100g摂る）**  
野菜や果物に含まれるカリウムを多く摂取することで血圧低下が期待できます。また野菜・果物に含まれる食物繊維はコレステロールの排泄を促します。
- ④ 適正体重（BMI18.5以上25未満）の維持**  
肥満の人は、多くの血液を循環させる必要があるために血圧が高くなります。また肥満によりインスリンが多く出されると、インスリン抵抗性が高まり糖尿病を発症しやすくなります。
- ⑤ 喫煙者は禁煙を 非喫煙者は受動喫煙の防止を**

- ⑥ 1日8,000歩～10,000歩以上歩く**  
歩数を1,500歩増やすと高血圧者は収縮期血圧2～3 mmHg、非高血圧者で1.5 mmHgの血圧低下が期待できます。運動はコレステロールや血糖値のコントロールにも有効です。
- ⑦ 1週間に4エクササイズ以上の運動を（30分の運動を週2日以上）** ※「エクササイズガイド2006」厚生労働省より  
●1エクササイズ(例)  
  
速歩 15分    軽いジョギング 10分    水泳 7～8分    テニス 10分
- ⑧ 日本酒換算で1合程度までに**  
日本酒換算で2合以上の飲酒量を1合に減らすと収縮期血圧5 mmHgの低下が見込めます。
- ⑨ 処方された薬はきちんと服用を**  
高血圧や脂質異常症、糖尿病であることがわかったら、放置せずに医師にかかり、処方された薬を指示どおりにきちんと服用することが大切です。



## 健康保険を使って禁煙治療を受けるには…

「禁煙外来（禁煙クリニック）」では、健康保険を使って禁煙治療を受けることができますが、一定の条件を満たしていることが必要です。喫煙が長年の習慣になっていて「やめたいのにやめられない…」という方は健康保険が使える可能性があります。



### 健康保険で禁煙治療を受けるための条件

- ニコチン依存症のスクリーニングテスト（TDS）で、「ニコチン依存症」と診断されること
  - ブリンクマン指数（1日の喫煙本数 × 喫煙年数）が200以上であること
  - ただちに禁煙を希望していること
  - 禁煙治療プログラムについて説明を受け、そのプログラムへの参加を文書で同意すること
- ※ 上記すべてに該当することが必要です。

### 「1人で禁煙」よりも成功率は高い

- メリット①** 禁煙の補助剤を使うことにより、離脱症状が緩和できる
- メリット②** 薬やカウンセリングにより、禁煙成功率がそれぞれ2～3倍アップ
- メリット③** 健康保険が使えると、医療費がその間のタバコ代よりも安くなる

（厚生労働省「禁煙支援マニュアル」より）



## 12週間で5回の禁煙治療を受けます

健康保険を使った禁煙治療は、12週間（約3カ月）で合計5回行われます。初回の治療で禁煙開始日を設定し、2週間後、4週間後、8週間後、12週間後に受診します。途中で、医師のアドバイスや薬剤の処方など、心強い禁煙サポートを受けることができます。



「禁煙外来」って  
こんなところですよ

### ● 禁煙治療の流れの例

初回  
(第1回目)

禁煙治療プログラムに同意し、この日から禁煙を開始することにしました。ニコチンパッチも処方してもらいました。  
※ 経口禁煙補助薬（バレニクリン）を処方してもらう場合は、禁煙開始日の1週間前から12週間にわたって服用します。

2週間後  
(2回目)

なんとか禁煙は続き、医師からほめられました。

4週間後  
(3回目)

せきやたんが改善するなど、禁煙の効果を自覚できるようになってきました。医師からニコチンパッチのサイズを段階的に小さくするよう提案を受けました。

8週間後  
(4回目)

ニコチンパッチをやめて禁煙を継続することにしました。医師から体重の増加を指摘され、ウォーキングの時間をとるようにします。

12週間後  
(5回目)

禁煙治療はひとまず終了です。医師からここまで禁煙できたことをほめられました。決意を新たにこれからも禁煙を継続することを誓いました。

健康保険が使える禁煙外来（禁煙クリニック）は、下記のサイトで探すことができます。

**特定非営利活動法人日本禁煙学会** <http://www.nosmoke55.jp/>

トップページ→禁煙治療に保険が使える医療機関情報最新版

一定の条件を満たせば、健康保険を使って禁煙治療を受けることができます。自分ではなかなか続かない禁煙も、医師のサポートや離脱症状を緩和する薬剤を使用すれば、成功の確率はぐっと上がります。



# 健康保険で接骨院・整骨院にかかるものの 料金・ルールが 一部変更になりました

多くの接骨院・整骨院では、「各種保険取扱い」などと表示していますが、保険証を使う場合にはルールがあります。今年5月から、料金とルールが一部変更になりました。正しい知識をもって、ルールを守りましょう。

**接骨院・整骨院は  
病院ではありません！**

接骨院・整骨院で施術を行う柔道整復師は医師とは異なり、レントゲンや注射、薬の処方などの治療行為を行うことが認められていません。病院と同じように健康保険を使えるのは、**受傷原因の明らかな外傷性のケガのみ**に限られています。なお、骨折・ひび、脱臼は応急処置のための最初の1日を除き、医師の同意が必要です。単なる肩こりや筋肉疲労には健康保険は使えず、全額自己負担となることを知っておきましょう。

**後から全額負担を  
求められることもあります**

接骨院・整骨院では、患者が「療養費支給申請書」に署名することで、窓口での支払いが自己負担分(1割〜3割)のみで済むようになっていきます。このとき、申請書の内容をよく確認しなかったり、白紙の申請書に署名をしてしまうと、水増し請求などの不正請求の原因になります。傷病名、傷病原因、施術内容、金額などを必ず確認してください。また、もし接骨院・整骨院で「健康保険が使えない」と説明を受けたとしても、**健康保険の対象外と判明したときには、後で全額自己負担となることもありますので、十分注意しましょう。**

### ●全額自己負担となるケース

- 日常生活の疲れからくる肩こり・筋肉疲労など
- 四十肩・五十肩など加齢からくる体の痛み
- 重複受診（整形外科と接骨院の同時受診など）
- リウマチや神経痛などに起因する痛み

### ●健康保険が使えるのはこれだけ！

- ねんざ } 医師の同意が必要ない
- 打撲 }
- 肉離れ }
- 骨折・ひび } 医師の同意が必要
- 脱臼 }



**肩こりの  
解消には運動が一番！**  
マッサージもいいですが、肩こりの解消には、運動がおすすめ。エアロビクスやラジオ体操、水泳など上半身を多く動かす全身運動は特に効果的です。

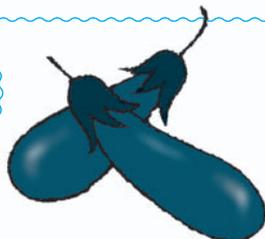
## 2013年5月 柔道整復師（接骨院・整骨院）の料金・ルール変更のポイント

- 1 施術料が一部変わりました  
初検料・再検料等が5円〜95円程度引き上げられました。
- 2 3部位以上の施術は減額の幅が大きくなりました  
多部位の施術は、基準料金の70/100から60/100へと、減額の幅が拡大されました。
- 3 長期にわたり、かつ頻度が高い施術には、経過や理由の文書が必要に
- 4 「療養費支給申請書」への代理記入は「やむを得ない場合」のみ
- 5 「療養費支給申請書」の住所欄に、住所のほか郵便番号・電話番号も記入

食材の力を引き出す! **プラスの食べ合わせ**

●栄養学博士 白鳥 早奈英

**なす**  
+α



なすには体を冷やす作用があり、暑い夏に最適な食材。皮にはポリフェノールの一種、ナスニンという抗酸化作用の強いアントシアニンが含まれているので、皮ごと調理しましょう。

なす  
+

**トマト**

なすのアントシアニンには**血圧やコレステロール値を下げる働き**があり、トマトの赤い色素**リコピン**も抗酸化作用が強く悪玉コレステロールの酸化を抑制する働きがあります。**血液サラサラ効果**があり、**生活習慣病予防**に効果が期待できます。

なす  
+

**枝豆**

なすのアントシアニンは**コレステロールの吸収を抑えて血行をよくし**、枝豆の**レシチン**は脳を活性化する働きがあるので、**記憶力向上**が期待できます。レシチンには血管壁にコレステロールが沈着するのを防ぐ作用もあり、**動脈硬化予防**に役立ちます。

なす  
+

**かぼちゃ**

かぼちゃの黄色い色素**ルテイン**も強い抗酸化力を持ち、なすの**アントシアニン**の効果を高めます。アントシアニンには目の疲れを癒して**目の健康を維持**する働きがあり、ルテインには**加齢黄斑変性や白内障のリスクを軽減**する効果があります。

簡単レシピ **なすに枝豆をプラス**

蒸しなすの  
枝豆ソース



❖材料 (2人分)

- なす……………2本
- 枝豆(塩ゆで、豆のみ) ……1/2 カップ
- 塩……………少々
- だし汁……………100cc

❖作り方

- ①なすのへたを取り除き、蒸気の上った蒸し器で10分ほど蒸します。
- ②枝豆は薄皮を取り、だし汁と塩を加えてミキサーにかけます。
- ③蒸しなすを食べやすい大きさに切って器に盛り、②をかけます。

話題の健康情報

**風疹大流行! 患者の多くは20~40代の男性**

都市部を中心に、風疹が流行しています。  
各自治体では予防接種の費用補助をするなど、風疹の予防を呼びかけています。



|| **予防接種を受けていない世代で感染が拡大**

風疹は子どもの病気だと思われがちですが、今年は患者の大半が成人男性で、特に20~40代が多くなっています。女性では20代の患者が最も多くなっています。

国の予防接種の制度変更の影響で、風疹の予防接種を受けていない「空白世代」で感染が広がっています。

風疹って  
どんな  
病気?

風疹ウイルスが患者のせきやくしゃみなどのしぶき(飛沫)を介して広がります。発疹や発熱、リンパ節が腫れるなどの症状が認められますが、感染しても症状の出ない人もいます。

|| **1週間以上日常生活に支障が出たり、妊娠中の赤ちゃんに影響が出ることも**

成人の風疹は、子どもより症状がひどくなる傾向があります。1週間以上仕事を休まなければならない、脳炎な

どの合併症をおこして重症化することもあります。

妊娠中の女性が風疹にかかると、耳や目、心臓などに障害が出る「先天性風疹症候群」をもった赤ちゃんが生まれる可能性があります。

|| **自分自身のためだけでなく、感染を拡大させないためにも予防接種を**

感染を防ぐには、予防接種が有効です。ただし、風疹ワクチンの不足が懸念されているため、妊娠中の女性の周囲の方と、妊娠希望の女性を優先して接種することになっています。なお、妊娠中の女性は予防接種を受けられません。

予防接種を受けるには、お近くの内科・小児科のほか、最寄りの保健所にお問い合わせください。接種費用は自費ですが、接種費用を助成している市区町村もありますので、ご確認ください。

# 平成25年度夏期体育奨励事業 プール・海の家のご案内

被保険者とご家族のみなさまの夏期における健康づくり、体力づくりを支援するため、本年も次のとおり各施設と利用契約を結んでおりますので、おおいにご利用いただきますようご案内いたします。

契約施設を利用される際には、当健康保険組合が発行する「整理券」が必要となりますので、ご希望の方は、一部負担金を添えて所属事業所の健保事務担当者を通じてお申し込みください。なお、被保険者個人からの直接申し込みはお受けできませんので、ご了承ください。

※「整理券」の枚数には限りがございますので、先着順とさせていただきます。

※一部負担金については、利用の有無にかかわらずお返しできませんので、ご承知お願います。

※グリーンピア三木の「みき槇山温泉」については、年間を通して割引契約を結んでおりますので、入浴割引券をご希望の方は、所属事業所の健保事務担当者にお申し出ください。

## 夏期体育奨励事業契約施設一覧表

施設名	所在地	利用期間等	利用時間	料金区分・その他	一部負担金
グリーンピア三木	三木市細川町槇山894-60	7月13日(土)～9月1日(日) ※入園料無料、駐車料金含む	10:00～17:00 (受付は16:00まで)	おとな(中学生以上) 子ども(満4歳～小学生)	500円 300円
デカパトス in Rokko Island	神戸市東灘区向洋町中8-1	7月6日(土)、7日(日)(プレオープン) 7月13日(土)～9月8日(日) ※駐車料金600円/1日 ※荒天時休園あり	7月・8月 10:00～18:00 (受付は17:00まで) プレオープンおよび9月 10:00～17:00 (受付は16:00まで)	おとな 中学生・高校生 小学生 幼児(4歳～小学生未満) 3歳以下	700円 500円 400円 200円 無料
姫路市民プール	姫路市西延末(手柄山遊園内)	7月6日(土)～9月1日(日)	9:30～18:00	おとな(中学生以上) 子ども(満4歳～小学生)	500円 300円
姫路セントラルパーク アクエリア(プール) 遊園地、サファリパーク	姫路市豊富町神谷1436-1	7月13日(土)～9月8日(日) 遊園地ナイター営業日 7月:14日(日)、20日(土)、27日(土) 8月:3日(土)、10日(土)、11日(日)、 13日(火)、14日(水)、15日(木)、 17日(土)、18日(日)、24日(土)、 25日(日)、31日(土) ※駐車料金1,000円/1日	アクエリア(プール) 9:30～17:30 遊園地、サファリパーク 10:00～18:00 ※遊園地ナイター営業日 10:00～20:10(花火20:00) ※最終受付は閉園1時間前まで	おとな(中学生以上) 子ども(小学生) 幼児(3歳～小学生未満) ※利用できる施設 アクエリア、遊園地、サファリ ※サファリ音声ガイドは入園料込み	1,500円 900円 500円
リン鳴尾浜 屋内、屋外プール リラクゼーションバス	西宮市鳴尾浜3-13	6月30日(日)～9月1日(日) ※休館日:7月3日(水)、7月10日(水)	10:00～22:00 (受付は21:00まで)	おとな(高校生以上) 中学生 子ども(3歳～小学生)	800円 600円 400円
かもめ(海の家)	たつの市御津町新舞子海岸	6月29日(土)～8月31日(土) ※8月中旬以降に工事が予定されておりますので、営業日をご確認願います。	9:00～17:00	おとな(中学生以上) 子ども(4歳～小学生) ※休憩所整理券利用の場合、4歳未満の同伴者は無料	400円 200円
竹野浜茶店(8施設) 小林、ロボタン、大ちゃん、 かごしま亭、たまりば、みつば、 日の出屋、あおやま	豊岡市竹野町竹野 竹野浜海水浴場	7月13日(土)～8月19日(月)	各休憩所によって営業時間が異なりますので、利用される休憩所でご確認願います。	おとな(中学生以上) 子ども(小学生) 幼児(3歳以上)	400円 300円 100円

## 公告

### ■事業所の名称変更

事業所名称	変更前	神戸特殊車輛株式会社
	変更後	株式会社ケイ・ティ・エス
変更年月日	平成24年12月10日	
事業所名称	変更前	兵庫県自家用自動車協会連合会
	変更後	一般社団法人 兵庫県自家用自動車協会連合会
変更年月日	平成25年4月1日	
事業所名称	変更前	社団法人 全国軽自動車協会連合会兵庫県事務取扱所
	変更後	一般社団法人 全国軽自動車協会連合会兵庫事務所
変更年月日	平成25年4月1日	

### 組合の現況 (平成25年5月末現在)

事業所数	34事業所
被保険者数	4,904人
	男 4,304人
	女 600人
被扶養者数	5,635人
平均標準報酬月額	336,462円
	男 351,429円
	女 229,100円
前期高齢者数(再掲)	188人
	被保険者 106人
	被扶養者 82人