

平成29年度

決算のお知らせ

平成29年度決算が去る8月3日開催の第111回組合会において可決・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

収入面では、主たる収入である保険料収入は24億7,958万6千円で対前年度比4,144万8千円の増収となりました。標準報酬月額が上昇し、賞与額が増えたためです。

支出面では、医療費などの保険給付費は対前年度比2,008万1千円減の12億8,044万2千円となりました。一方、高齢者医療制度等への納付金は対前年度比9,108万4千円増の10億5,780万円となりました。保険料収入に対する義務的経費（保険給付費+納付金）の割合は約94%となっています。皆さんの健康づくりのための費用である保健事業費については、7,012万6千円を支出し、データヘルス計画に基づく特定健診・特定保健指導、定期健診をはじめ、人間ドック、インフルエンザ予防接種、重症化予防対策事業などの疾病予防を中心に各事業を実施しました。

これらの結果、収支差引額（決算残金）は2億3,810万4千円となり、組合財政の健全性を示す経常収支差引額では3,347万5千円の3年連続黒字決算となりました。

介護勘定

介護保険収入2億4,869万6千円に対して介護納付金は2億5,224万3千円となり、差し引き354万7千円が不足となりました。不足分は前年度からの繰越金522万6千円と準備金からの繰入金100万円に加え、国庫補助金受入283万6千円により対応しました。

これらの結果、収支差引額（決算残金）は551万3千円となり、翌年度に繰り越しました。

高齢者医療を支える納付金や医療費の負担などにより、厳しい財政状況が続いていますが、今年度も引き続き財政の健全化に努めながら、皆さまの日々の健康づくりをサポートしてまいります。当健保組合では特定健診・特定保健指導をはじめとする各種健診事業を実施しております。皆さまにおかれましても、これらの保健事業をご活用いただきながら健康を守り、医療が必要なときには適正受診やジェネリック医薬品を積極的に利用していただくなど、限りある保険料を大切に使うために、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

黒字ながらも 依然のしかかる医療費と 納付金の負担

●収入

27億4,901万6千円

●支出

25億1,091万2千円

●経常収支差引額

3,347万5千円

平成 29 年度 収入支出決算の概要

一般勘定

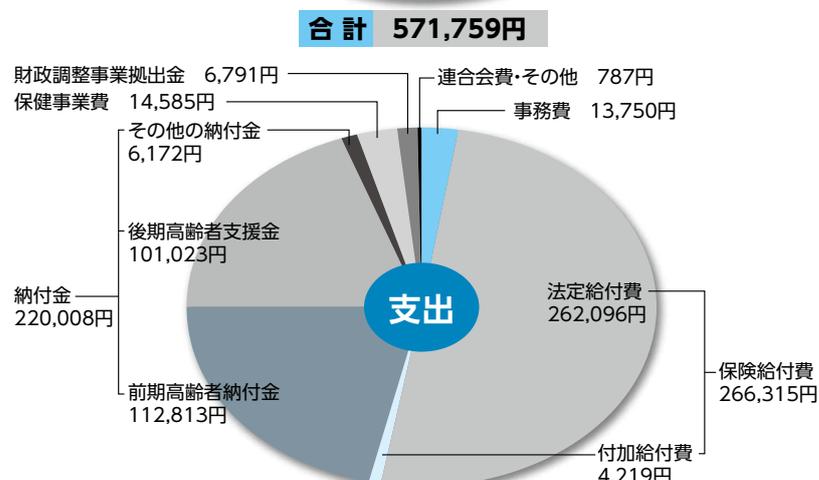
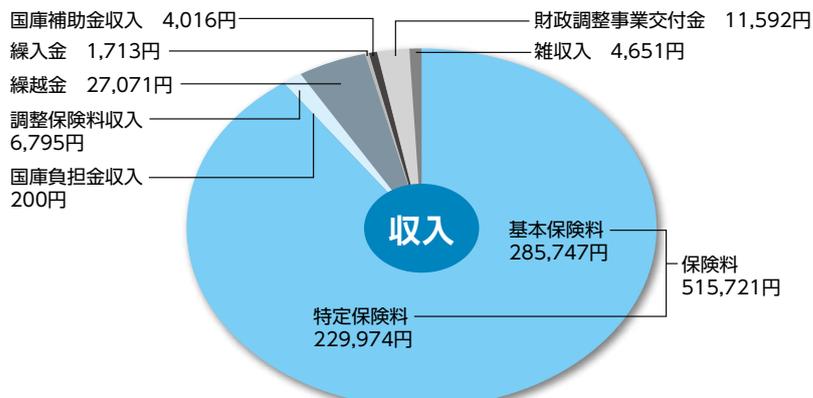
収入	保険料	2,479,586千円
	基本保険料	1,373,872
	特定保険料	1,105,714
	国庫負担金収入	962
	調整保険料収入	32,668
	繰越金	130,157
	繰入金	8,237
	国庫補助金収入	19,308
	財政調整事業交付金	55,736
	雑収入	22,362
合計	2,749,016	
経常収入合計	2,511,737	

支出	事務費	66,111千円
	保険給付費	1,280,442
	法定給付費	1,260,156
	付加給付費	20,286
	納付金	1,057,800
	前期高齢者納付金	542,405
	後期高齢者支援金	485,720
	その他(退職者給付・老健拠出金)	29,675
	保健事業費	70,126
	財政調整事業拠出金	32,649
連合会費・その他	3,784	
合計	2,510,912	
経常支出合計	2,478,262	

収入支出差額合計 **238,104千円**

経常収支差引額 **33,475千円**

● 被保険者 1 人当たりでみると



介護勘定

収入	介護保険収入	248,696千円
	繰越金	5,226
	繰入金	1,000
	国庫補助金受入	2,836
	雑収入	2
合計	257,760	

支出	介護納付金	252,243千円
	介護保険料還付金	4
	合計	252,247

収入支出差引額 **5,513千円**

決算の基礎となった数値 (年間平均)

被保険者数 4,808人
(男性 4,121人、女性 687人)

● 特定健診の受診者数(3月末現在) 2,963人
(被保険者 2,582人、被扶養者 381人)

平均標準報酬月額 348,841円
(男性 366,124円、女性 242,047円)

総標準賞与額(年間合計) 5,081,107千円

平均年齢 41.13歳
(男性 41.90歳、女性 36.47歳)

扶養者数(3月末現在) 5,189人(扶養率1.09人)

前期高齢者数 192人(加入率1.93%)

健康保険料率 1000分の100
(事業主 1000分の50.5、被保険者 1000分の49.5)

● 一般保険料率 1000分の98.70
(事業主 1000分の49.844、被保険者 1000分の48.856)

基本保険料率 1000分の54.687
(事業主 1000分の27.617、被保険者 1000分の27.070)

特定保険料率 1000分の44.013
(事業主 1000分の22.227、被保険者 1000分の21.786)

● 調整保険料率 1000分の1.30

介護保険料賦課対象被保険者数 2,586人

介護保険料率 1000分の16
(事業主 1000分の8、被保険者 1000分の8)

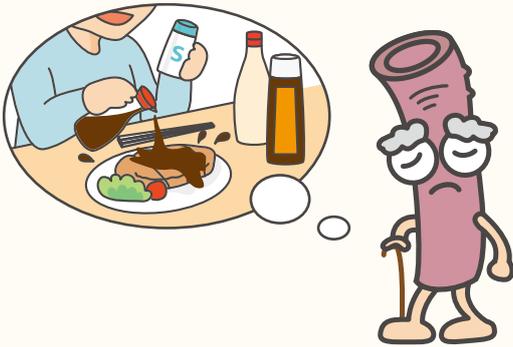
ライフスタイル

1 塩分の取り過ぎ

NG理由 体内でナトリウムが増えると、体液の浸透圧維持するために水分が増えます。すると腎臓が余分な水分を排出しようとするため、心臓はより強くポンプ機能を発揮しなければならなくなります。そうすると、心臓から出る血液の量が増してさらに血圧が上がります。

改善ポイント 塩分は1日6～8g未満に控えましょう。そのためにも徐々に薄味に慣れるのがポイントです。自分が好んでよく食べる料理の塩分量も把握しておきましょう。

例	約5g	チャーハン、ラーメン
	約4g	牛丼、天ぷら定食、ハンバーグ定食
	約3g	カツ丼、カレーライス、ざるそば、にぎりずし、ミートソーススパゲッティ
	約2g	ハンバーガー



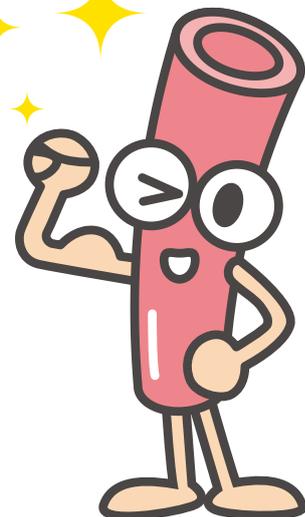
高血圧は放っておくと、重大な合併症を引き起こします。そうならないため血圧を高めたり、血管の寿命を縮めてしまつあしき生活習慣をきつぱり絶ち切りましょう。

これからは
血圧で
健康管理！



自分で血管寿命を
縮めてない？

原因は体質と加齢だけじゃない
血圧を高くする習慣も関係



健康診断で「血圧が高め」と指摘されたのに放置していませんか？ 高血圧を放っておくと動脈硬化をもたらし、血管の寿命を縮めます。その結果、脳血管障害や心疾患、腎不全など重大な病気を引き起こす原因となります。

今より「血圧が高め」にならないために、まずすべきこと、それは生活習慣の改善です。

- 塩分を取り過ぎている
- 食べ過ぎや運動不足が続いている
- 仕事などで強いストレスが続いている
- タバコを吸う習慣がある
- お酒をつい飲み過ぎてしまう

一つでも思い当たるものはありませんか？
こうした生活習慣は、確実に血管寿命を縮める
ことになるので、注意を！



血管寿命を縮める 4つのNG

3 タバコ

NG理由

ニコチンは細い動脈を収縮させて血管にダメージを与えます。また、タバコを吸うと一酸化炭素が肺の中へ入り、体内は酸素不足に。すると心臓は酸素を補うため、血液を送り出すので血圧が上がります。

改善ポイント

タバコは「百害あって一利なし」。なかなか禁煙できない人はニコチンガム、ニコチンパッチ、禁煙外来を利用してみましょう。



2 肥満

NG理由

肥満になるとインスリンの働きが悪くなるため、血液中のインスリン濃度が高くなる「高インスリン血症」になります。高インスリン血症になると塩分が排泄されにくく血管が広がりにくくなることで、血圧が上がります。

改善ポイント

自分の肥満度(BMI)を知って減量しましょう。食べ過ぎない、運動で改善していきます。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

18.5未満	→	痩せ
18.5以上25未満	→	標準
25以上30未満	→	やや肥満
30以上40未満	→	肥満



それ！もしかして 隠れ高血圧かも？

健康診断や診察時は正常なのに、自宅や職場で血圧が高くなることを仮面高血圧といいます。タバコを吸う、精神的ストレスが多い、アルコール摂取量の多い場合などは、なりやすいので注意が必要です。

4 ストレス

NG理由

ストレスを受けると交感神経が緊張して、血圧を上げるホルモンが増えるため、血圧が急激に上がります。特に以下のような傾向がある人はストレスがたまっているので要注意。

早口で家族や部下に当たり散らす	同時に2つ以上のことをする
食事が早く、食後ものんびりしない	時間に追われている感じが強い
相手の話し方や行動が遅いとイライラする	仕事が好き
	責任感が強いと人からよく言われる

※アメリカの循環器専門医が8年間3,000人以上の男性を追跡調査した結果から導き出した、心疾患などになりやすい行動パターンです。

改善ポイント

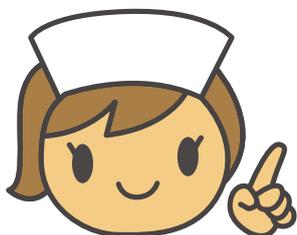
忙しいときほど意識して深呼吸したり、雑談するなど、気分をほぐす習慣を取り入れましょう。

和食は塩分を取り過ぎやすい
薄味に慣れよう！

和食は栄養バランスの良い、優れたメニューといわれていますが、唯一の欠点は塩分を取り過ぎてしまうこと。醤油やみそは塩分が多いです。梅干しや漬物、塩鮭や干物などなじみのある食べ物にはかなりの塩分が含まれています。実際、日本は諸外国に比べて塩分を取り過ぎだと指摘されています。

厚生労働省では1日の塩分摂取量の目標を男性8g、女性7gと定めています。この目標を達成するのも大変ですが、実はそれでも十分。日本高血圧学会では6g未満を推奨しており、世界保健機関(WHO)では減塩目標を5gに設定しています。実際は日本では男性10・8g、女性9・2gを1日に摂取していますから、かなりの減塩が必要なのです。

減塩の早道は薄味に慣れることです。ダシや柑橘類、香辛料などで工夫して、少しずつ薄味に慣れていきましょう。薄味に慣れれば、ご飯の量も自然に減って肥満の解消にもつながります。



意識がない人へのファーストエイド

救急処置法

それまでふつうの様子だった人が、突然、意識を失って倒れると周囲の人はあわててしまいがちです。しかし、できる限り冷静に症状を観察し、**ファーストエイド** 救急処置法を知っていると、いざというときの救命にも役立たせることができます。

●症状からみた疑われる状態

倒れる直前の症状に注目!	疑われる状態
胸痛・冷や汗 など	①心臓発作(心筋梗塞)
言語障害・半身まひ	②脳卒中 脳出血 脳梗塞 くも膜下出血
言語障害・まひ	
激しい頭痛	
体温上昇・脈拍数増加・頭痛など	③熱中症
高熱・ひきつけ(主に乳幼児)	④けいれん 熱性けいれん てんかん、脳腫瘍など
けいれん	
顔面蒼白 <small>そうはく</small>	⑤脳貧血

④けいれんを起こした場合



白目をむいて手を震わせ、全身が突っ張った状態で倒れたら

口に物を挟むと、けがをするので危険!



- ①数分間で治まることが多いのであわてない。
- ②けがをしないように周囲の危険物を片付ける。
- ③けいれんしている時間を計り、10分以上続いた場合は救急車を呼ぶ。

⑤脳貧血が疑われる場合

危険はない



顔色が悪く急に意識が遠のくように倒れたら

- ①座って頭を低く保つ。
- ②着衣をゆるめ、安静を保つ。



①心臓発作(心筋梗塞)が疑われる場合



胸痛が15~20分以上も続き、冷や汗をかいて胸をかきむしるように倒れたら

- ①まず救急車を呼ぶ。
- ②着衣をゆるめ、呼吸しやすいように起座位に。
- ③呼吸や脈がないときは、胸骨圧迫や人工呼吸またはAED*(自動体外式除細動器)で心肺蘇生を行う。



②脳卒中が疑われる場合

危険



まひや言語障害、失語症、もしくはは激しい頭痛を訴えて倒れたら

- ①まず救急車を呼ぶ。
- ②着衣をゆるめ、体をゆすったり動かさないように。
- ③呼吸や脈がないときは、胸骨圧迫や人工呼吸またはAED*で心肺蘇生を行う。

●心肺蘇生法

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返す。



*AEDは音声ガイドに従って行う。

③重度の熱中症が疑われる場合



高温下で急に体温が上昇し倒れたら



危険

- ①風通しのよい涼しい所に寝かせる。
- ②すばやく水分補給をする。
- ③着衣をゆるめ、ぬれタオルや氷などで体を冷やす。

禁煙 サポート

宣言者募集!

- 禁煙しようと思っているあなた!
- 禁煙のキッカケが欲しいと思っているあなた!
- 医師から禁煙を勧められているあなた!



この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか!

対象者 兵庫自動車販売店健康保険組合の被保険者及び被扶養者

申込方法 スマートフォンやパソコンで、兵庫自動車販売店健康保険組合ホームページの禁煙サポート画面から禁煙宣言またはホームページの届け出・申請書一覧から禁煙宣言書をプリントアウトしてFAXか郵送

取組期間 年度内1回

サポート内容 禁煙ガム「ニコレット」を無料配付

※ニコレットは数に限りがありますので、お早めに「禁煙宣言書」をご提出ください。

当健保の QRコード ▶ 

または

兵庫自動車健保

去年、禁煙キャンペーンにチャレンジした方も参加していただけます

ご安心ください!

- ご本人様と直接のやりとりとなります。禁煙宣言書に記載の個人情報が外部へ流出することはありません。
- 禁煙に失敗してもペナルティーはありません。

公 告

組合会議員・役員の退任および就任について

(1) 退任した議員・役員 (敬称略)

役職名	氏名	所属事業所	退任年月日
選定議員	松浦 勇	日産プリンス兵庫販売(株)	平成30年2月15日
選定監事	平山 繁	神戸日野自動車(株)	平成30年3月31日
互選理事	藤原 義之	(一社)日本自動車販売協会連合会 兵庫連合会支部	平成30年4月 1日
互選理事	米家 弘	トヨタカローラ神戸(株)	平成30年6月25日
互選議員	田中 清一	兵庫スバル自動車(株)	平成30年7月 9日

(2) 就任した議員・役員

役職名	氏名	所属事業所	就任年月日
選定議員	村上 浩	日産プリンス兵庫販売(株)	平成30年3月19日
選定監事	佐久間弘次	神戸日野自動車(株)	平成30年4月 1日
互選理事	木村 淳三	(一社)日本自動車販売協会連合会 兵庫連合会支部	平成30年5月10日

事業所の削除

事業所名称 東光自動車興業株式会社
削除年月日 平成30年4月1日

組合の現況 (平成30年6月末現在)

事業所数		31件
被保険者数	計	4,877人
	男	4,143人
	女	734人
被扶養者数		5,109人
平均標準報酬月額	平均	346,371円
	男	364,975円
	女	241,362円
前期高齢者数(再掲)	計	212人
※65歳~74歳	被保険者	125人
※65歳~74歳	被扶養者	87人

兵庫わくわくウォーキングマップ



1400年の数々の歴史の跡を湯けむりを浴びながらのんびり湯ったりとウォーキングを楽しみましょう。

神戸電鉄有馬線「有馬温泉」駅から南へ。湯けむりの広場前を通り、ゆるやかな坂道を進むと、温泉客で賑わう太閤通に出ます。少し行くと、右手に石段があり、上ったところが、美しい糸桜で知られる善福寺です。

太閤通りを横断して坂道を登って行くと、古くから有馬温泉の外湯として親しまれてきた金の湯があります。ここから右手に伸びる坂道を約100mほど登って行くと、左手に石段が見えてきます。これを上がると奈良時代初頭に行基が開いた温泉寺があります。ここには、天皇、皇后、高僧などが書いた経文、黒漆厨子などの国宝が納められています。

温泉寺の左手からねがい坂を上ると、秀吉の北政所の別荘があったといわれる念仏寺がひっそりと佇みます。さらにその上には聖徳太子が創建した極楽寺が続き、歴史のあるお寺が集まっています。

ねがい坂をさらに上がって行くと、右手に銀の湯があり、やがて道はタンサン坂に合流。これを登っていった先に炭酸泉源公園があります。公園には飲料湯の飲み場もあり、ピリッとした冷たい炭酸の味が楽しめます。

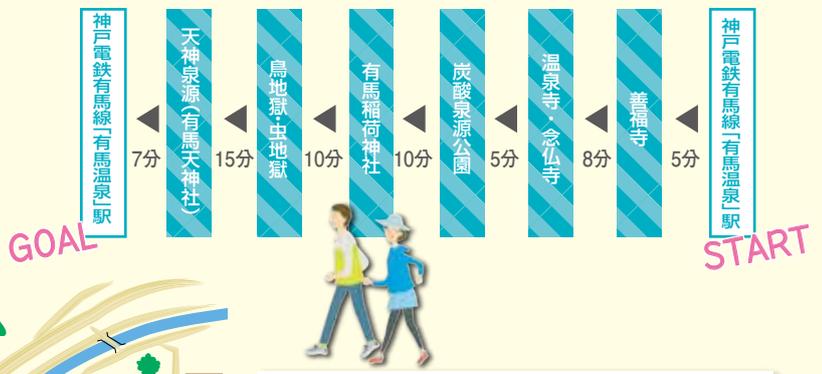
ここから上へは、さらに急な山道となり、一気に登ると広い外周道路に到着。前方に鳥居があり、石段を上って行くと有馬稲荷神社。歴史も古く皇室とのつながりも深いお稲荷さんです。

外周道路に降りて、左へ5分ほど歩くと、有馬温泉の昔話に出てくる地獄谷にたどり着きます。この辺りは、温泉の影響から

日本最古の温泉地、有馬を湯ったり歩く 美しい六甲の山峡に湧く 歴史と名湯のコース コース

約4.5km：1時間（目安）

毒水が湧きだし、それを飲んだ鳥や虫が苦しんで死んだといわれのある鳥地獄・虫地獄の井戸跡が残っています。
来た道をタンサン坂まで戻ります。湯本坂を下り、赤いポストを右に下ると、100mほどで金泉の蒸気が吹き出す天神泉源に着きます。これを西へ降りて行けば太閤通りに合流。ゴールの神戸電鉄有馬線「有馬温泉」駅に到着します。



A 善福寺
行基が開いた曹洞宗のお寺で、その後、仁西上人が再興。古来、有馬温泉の一の湯の灯明は、このお寺から掲げられたと伝わっています。
☎ 078-904-0127



B 温泉寺
神亀元年(724)に、阿彌陀如来の湯きによって、この地に訪れた行基が開いたお寺。地元では「薬師さん」の名で親しまれています。
☎ 078-904-0650



C 念仏寺
創建は1538年。秀吉の北の政所の別邸跡といわれ、有馬温泉一の見晴らしのいい高台にあります。現在の本堂は1712年のもので、有馬最古の建造物となっています。
☎ 078-904-0414



D 天神泉源(有馬天神社)
979年に京都・北野天神を分けて祀られたとされ、それ以来、有馬温泉の源泉を守る神様として崇められています。
有馬温泉観光総合案内所
☎ 078-904-0708