

令和元年度

決算のお知らせ

去る7月16日（木）に開催された第115回組合会において、当健康保険組合の令和元年度決算と事業報告が承認されましたので、その概要をお知らせします。



一般勘定の収支状況は、収入合計29億8,568万円、支出合計27億2,913万円となりました。収支差引額は2億5,655万円、財政状況の健全性を示す経常収支は納付金の増などにより1億191万円の赤字となりました。

一 般 勘 定

●決算の基礎数値

(年間平均)

●被保険者数 4,888人

男 4,116人

女 772人

●平均年齢 41.54歳

男 42.42歳

女 36.84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 4,999人

●扶養率 1.04人

●平均標準報酬月額 359,372円

男 378,476円

女 253,574円

●決算の概要

	科 目	決算額(千円)
収 入	健康保険収入	2,585,181
	調整保険料収入	32,445
	繰越金	248,466
	国庫補助金収入	82,102
	財政調整事業交付金	26,667
	雑収入	10,823
	合 計	2,985,684

	科 目	決算額(千円)
支 出	事務費	59,728
	保険給付費	1,226,337
	法定給付費	1,221,447
	付加給付費	4,890
	納付金	1,329,853
	保健事業費	76,763
	財政調整事業拠出金	32,431
	連合会費・積立金・その他	4,017
	合 計	2,729,129

●決算額を1人当たりでみると…

収入

★雑収入	2,214円
★財政調整事業交付金	5,456円
★国庫補助金収入	16,797円
★繰越金	50,832円
★調整保険料収入	6,637円
★健康保険収入	528,883円

収入合計 610,819円

支出

★連合会費・積立金・その他	823円
★財政調整事業拠出金	6,634円
★保健事業費	15,704円
★納付金	272,065円
★保険給付費	250,887円
法定給付費	249,887円
付加給付費	1,000円
★事務費	12,219円

支出合計 558,332円

介護勘定

●決算の基礎数値

(年間平均)

●介護保険第2号被保険者数

3,801人

●平均標準報酬月額

406,895円

※40～64歳の被保険者および被扶養者

●介護保険第2号被保険者たる被保険者数

2,671人

●介護保険料率

1.7%

事業主負担	0.85%
被保険者負担	0.85%

●決算の概要

収入	科 目	決算額(千円)
	介護保険収入	279,472
	繰越金	14,544
	国庫補助金収入・雑収入	3,109
	合 計	297,125

支出	科 目	決算額(千円)
	介護納付金	276,620
	介護保険料還付金	37
	合 計	276,657

コロナ・インフルに 打ち勝つ！

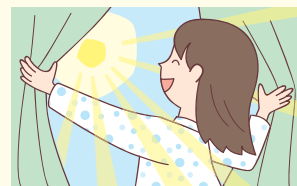
5つの免疫力アップ術

監修 ● 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

感染症にかかっても、軽症で済む人もいれば、重症化してしまう人もいます。手洗いなど感染予防の努力をしたうえで、それでも身を守る最大の味方は「免疫」の働きです。インフルエンザ対策としても役立つ、免疫力を強化する生活ポイントをご紹介します。

1 規則正しい生活が基本

長引く自粛生活で、生活リズムが乱れてしまった人も多はず。そんなときこそ基本が大事。毎朝同じ時刻に起きて、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。



2 腸内環境を整えよう

人の免疫細胞の約7割は腸内に生息しており、腸内環境を整えることは免疫力アップに欠かせません。腸内環境改善のカギを握るのが、発酵食品と食物繊維です。栄養バランスのよい食事を基本に、みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜・きのこ・根菜類・海藻類などから食物繊維を積極的にとりましょう。



3 歯みがき・入浴を大切に

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清潔にしておくことは、むし歯・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。また、入浴も身体を温めることにより、血流をよくしたり、免疫に関係する細胞を活性化することにより、免疫力を上げるといわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。



4 適度な有酸素運動を

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労感を生み、夜の快眠につながります。また、全身の筋肉をまんべんなく動かすことができるため、体温上昇にもつながります。外出できないときは「その場足踏み」でもOK。ストレス解消効果も期待できます。



5 笑顔・深呼吸でストレス対策

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。意識して笑顔を作りましょう。作り笑いでも脳が反応してよい効果があらわれます。「深呼吸」もおすすです。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。



ワクチン接種

自分と
社会を守る

免疫のしくみを利用して作られたのが予防のためのワクチンです。

●インフルエンザワクチンの有効期間は約5カ月

日本のインフルエンザの流行期はおもに11月～3月です。ワクチンの効果は通常、接種2週間後から効果を示し約5カ月間持続します。

●早期実用化が求められる新型コロナウイルスワクチン

国内では大手製薬会社や大学などの研究機関がワクチン開発に取り組んでおり、早ければ今夏にも人への臨床試験が始まる見通しです。ワクチンの早期実用化が求められますが、人への安全性、有効性が問題なく実証されたうえでの大量生産には、まだまだ時間が必要です。

この冬は、例年のインフルエンザ流行に加え、コロナウイルス再流行の恐れがあります。流行期前にワクチンを接種してインフルエンザに備えながら、新型コロナウイルスのワクチンが完成するまで、一人ひとりが新しい生活様式に準じた感染症対策を励行しましょう

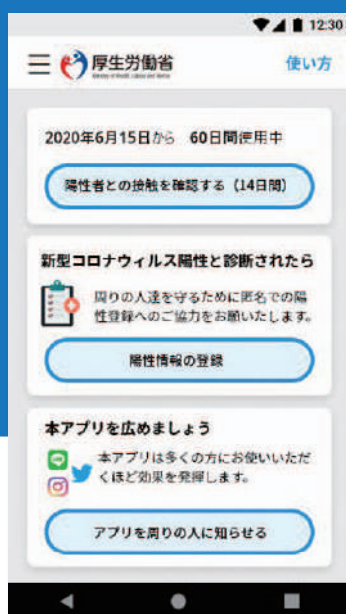
自分をまもり、大切な人をまもり、
地域と社会をまもるために、
接触確認アプリをインストールしましょう。

厚生労働省

新型コロナウイルス 接触確認アプリ

(略称：COCOA)

COVID-19 Contact Confirming Application



*画面イメージ

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、スマートフォンのアプリです

○本アプリは、利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができるアプリです。

○利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることが期待されます。

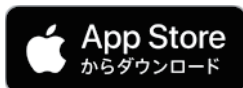
1メートル以内、15分以上の接触した可能性



- ・接触に関する記録は、端末の中だけで管理し、外にはできません
- ・どこで、いつ、誰と接触したのかは、互いにわかりません

※端末の中のみで接触の情報（ランダムな符号）を記録します
※記録は14日経過後に無効となります
※連絡先、位置情報など個人が特定される情報は記録しません
※ブルートゥースをオフにすると情報を記録しません

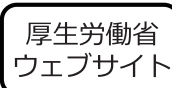
iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



詳しくはこちら



炭酸飲料で歯が溶けるって本当？

気温がぐんぐん上がるこの季節、熱中症の予防には水分補給が大切ですが、炭酸飲料や天然果汁飲料ばかりをのんでいませんか？

① 炭酸飲料をのみすぎると、なぜ歯は溶けるの？

A. 水のイオン指数は「pH7」ですが、それより値が小さいものは酸性飲料、大きいものはアルカリ性飲料です。歯の表面のエナメル質は酸に弱いため、口内環境が「pH5.4」以下の酸性になると溶け始めます。炭酸飲料だけでなくスポーツドリンクや天然果汁飲料などは「pH7」より値が小さいので、ダラダラとのんでいると口のなかは常に酸性になって、歯が溶けやすい環境になります。もちろん一度のんだくらいでは歯が溶けることはありません。それは唾液が口の中の酸を中和してくれることと、唾液には歯から溶け出したカルシウム成分を歯に戻す再石灰化の働きがあるからです。

炭酸飲料等をのんだときは、口をすすぐ、歯磨きをするなどで口内環境を中性に保つようにしましょう。



注意

口のなかのpH5.4を切った状態が酸性環境です。歯が溶け始めると、「知覚過敏」をおこしたり、虫歯の原因になったりします。また、「^{さんしょくし}酸蝕歯」といって、歯の溶けた部分が着色したり、再石灰化を繰り返してまだらの模様がでたりすることがあります。

Health Information

たばこの健康影響

豆知識



加熱式たばこなら大丈夫？

日本では加熱式たばこ、欧米では電子たばこといった「新型たばこ」を吸う人が急増しています。新型たばこは煙や臭いがほとんどないことから「健康への悪影響が少ない」、「周囲に迷惑がかからない」という理由で吸い始める人が多いのですが、それは誤った認識です。

加熱式たばこにも有害物質が含まれている

日本では、ニコチン入りの電子たばこは法律上承認されていないため、加熱式たばこが主流です。加熱式たばこは健康リスクが少ないと誤解している人も多いのですが、吸入するエアロゾル（霧状の微粒子）中には、紙巻たばこと同様に依存性薬物であるニコチンや有害物質が含まれています。また、加熱式たばこ利用者が吐く息には有害物質が含まれていることもわかっています。

加熱式たばこと電子たばこの違い

- 加熱式たばこ…たばこ葉やたばこ葉の加工物を燃焼させず、加熱することでエアロゾルを発生・吸入するもの。
- 電子たばこ…香料などを含んだ溶液（ニコチンを含むものと含まないものがある）を加熱して、発生したエアロゾルを吸入するもの。

新型たばこのリスク、WHO や専門家は警鐘

急速に普及している新型たばこですが、世界保健機関（WHO）や専門家は、その健康リスクに警鐘を鳴らしています。WHO の見解では、「たばこ葉を含むすべてのたばこ製品は有害であり、加熱式たばこも例外ではない」としています。

また、日本呼吸器学会においても、電子たばこや加熱式たばこについて「紙巻たばこよりも健康リスクが低いという証拠はなく、いかなる目的であってもその喫煙や使用は推奨されない」、「紙巻たばこと同様な二次曝露（受動喫煙）対策が必要である」と提言しています。

新型たばこは、煙が見えなくても、健康被害が生じる可能性があります。自分自身の健康だけでなく、大切な人の健康を守るためにも、禁煙を始めましょう。

※加熱式たばこは、禁煙治療の保険対象となっています。

第21期 組合会議員・役員が決まりました

任期：令和2年6月16日～令和5年6月15日

選 定			互 選		
役職	氏 名	所 属 事 業 所 名	役職	氏 名	所 属 事 業 所 名
理事長	山 本 修	トヨタカローラ神戸(株)	理 事	塩 住 宏 基	トヨタカローラ神戸(株)
理 事	西 川 博 之	兵庫日産自動車(株)	理 事	青 木 雅 宣	兵庫日産自動車(株)
理 事	梅 野 芳 彦	兵庫三菱自動車販売(株)	理 事	水 口 武	兵庫三菱自動車販売(株)
理 事	阿 部 薫	兵庫ダイハツ販売(株)	理 事	市 来 弘 和	兵庫スバル自動車(株)
理 事	工 藤 雅 道	兵庫スバル自動車(株)	理 事	本 川 達 彦	NPHホールディングス(株)
常務理事	小 谷 修 次	兵庫自動車販売店健康保険組合	理 事	木 村 淳 三	(一社)日本自動車販売協会連合会兵庫県支部
監 事	河 野 洋一郎	神戸日野自動車(株)	監 事	下 野 晃 稔	兵庫ダイハツ販売(株)
議 員	桑 原 康 博	日産プリンス兵庫販売(株)	議 員	村 田 敏 郎	兵庫日産自動車(株)
議 員	井 上 博 之	トヨタカローラ神戸(株)	議 員	三 木 克 浩	兵庫ダイハツ販売(株)
議 員	寒 川 隆	兵庫日産自動車(株)	議 員	神 崎 綾 子	神戸日野自動車(株)
議 員	香 山 章 弘	兵庫三菱自動車販売(株)	議 員	須 藤 拓 也	兵庫スバル自動車(株)
議 員	小 川 道 広	兵庫車体工業(株)	議 員	上 田 秀 史	姫路三菱自動車販売(株)
議 員	山 下 幹 生	ネットヨタウエスト兵庫(株)	議 員	國 光 宏 治	(株)ホンダ四輪販売山陽

(敬称略、順不同)

公告

■組合規約の変更(令和2年6月1日)

厚生労働省から、この度のような新型コロナウイルス感染予防のため、外出自粛要請が示された場合や議員が疾病や負傷した場合などには、理事会及び組合会は書面審査による決議が認められましたので、当健康保険組合も書面審査に対応できるよう組合規約を一部変更しました。

(組合規約第22条、第23条、第32条及び第37条の一部を変更)

組合の現況(令和2年6月末現在)

事業所数		28
被保険者数	計	4,565人
	男	3,821人
	女	744人
被扶養者数		4,579人
平均標準報酬月額	平均	361,936円
	男	383,110円
	女	253,196円
前期高齢者数 (再掲)	計	218人
	被保険者	138人
	被扶養者	80人

