

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

2025.4 No. 222



千本桜 (吉野郡吉野町)

兵庫自動車販売店健康保険組合

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



令和
7年度

予算のお知らせ

去る2月6日に開催された第124回組合会において、令和7年度予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

予算総額 32億2,663万円

一般保険料率

前年度の10%(事業主5.05%、被保険者4.95%)のまま据え置きます。

介護保険料率

前年度の1.8%(事業主・被保険者ともに0.9%)のまま据え置きます。

一般勘定

基礎数値

●被保険者数	4,620人
[男性 3,797人 女性 823人]	
●被扶養者数	3,985人
●扶養率	0.86人
●平均年齢	44.56歳
[男性 45.73歳 女性 39.12歳]	

●平均標準報酬月額 380,000円

●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%

収入

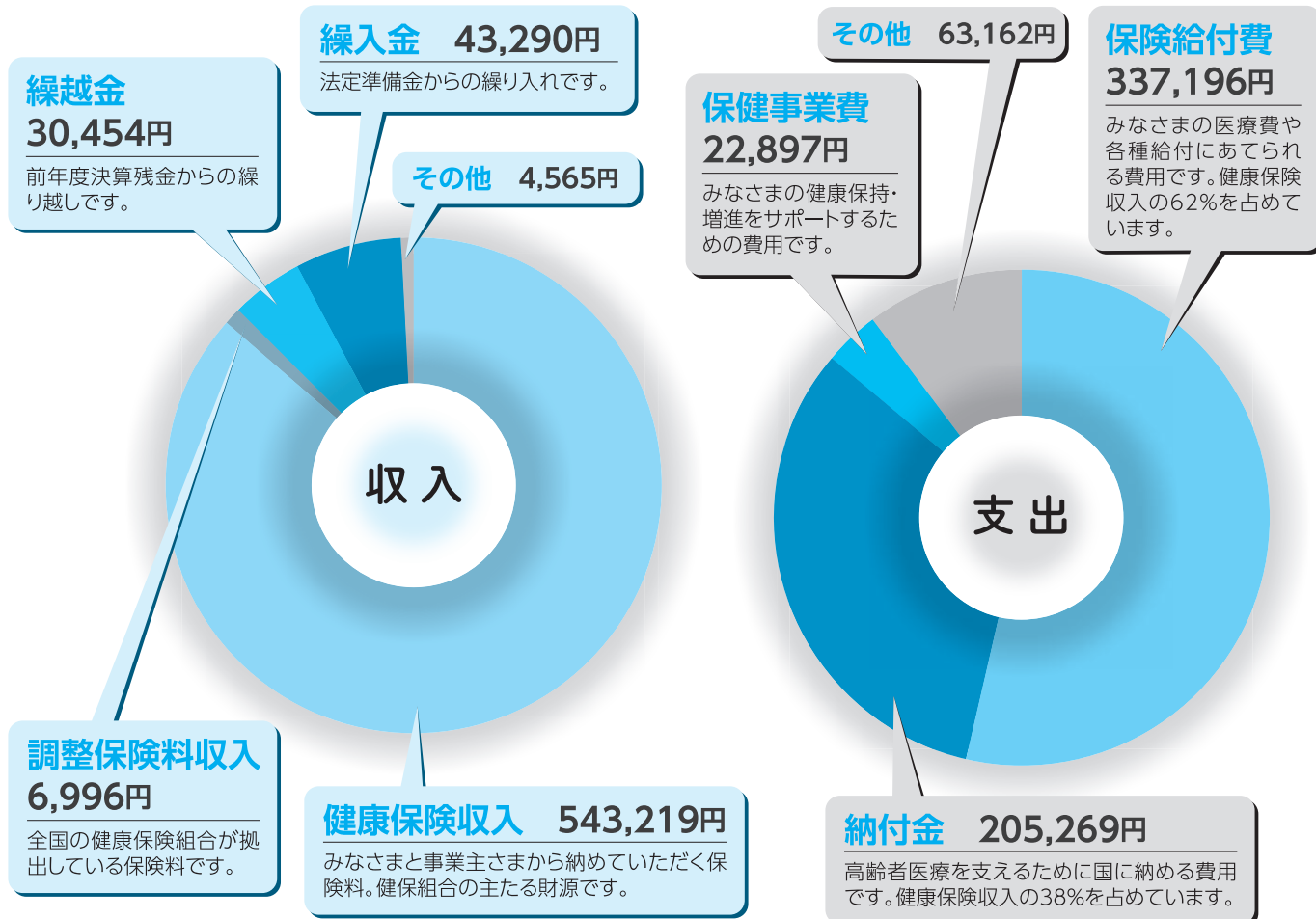
科目	予算額(千円)
健康保険収入	2,509,671
調整保険料収入	32,320
繰越金	140,697
繰入金	200,000
国庫補助金収入	952
出産育児交付金	1,046
財政調整事業交付金	14,240
雑収入	4,856
合計	2,903,782

支出

科目	予算額(千円)
事務費	66,238
保険給付費	1,557,847
〔法定給付費〕	〔1,556,647〕
〔付加給付費〕	〔1,200〕
納付金	948,341
保健事業費	105,783
財政調整事業拠出金	32,320
連合会費等	5,079
予備費	188,174
合計	2,903,782

予算額(一般勘定)を1人当たりでみると…

予算額(一般勘定) 628,524円



介護勘定

基礎数値

●介護保険第2号被保険者数

3,493人

●介護保険第2号被保険者たる被保険者数

2,590人

●平均標準報酬月額

430,000円

●介護保険料率

1.8%

事業主負担

0.9%

被保険者負担

0.9%

収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	292,567
繰越金	30,257
雑収入	27
合計	322,851

支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	273,723
介護保険料還付金	400
雑支出	10
予備費	48,718
合計	322,851

健康を維持してこそ人生の楽しみも！ 健診の計画も忘れずに！



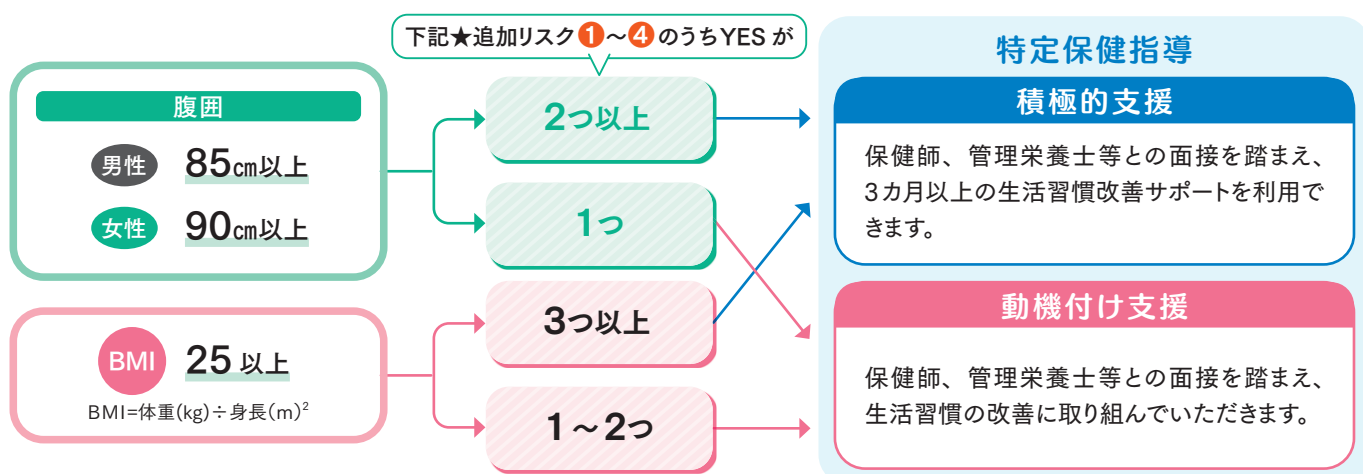
メタボを早期発見する特定健診の結果から特定保健指導の対象者が決まります

日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中*で、これらは動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化の進行が加速し、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。特定健診はこのメタボリックシンドロームを早期発見する大切な健診です。

特定健診の結果から次の判定に基づいて、リスクの数によって「積極的支援」、または「動機付け支援」の特定保健指導対象者となります。特定保健指導では、専門スタッフによる健康支援が無料で受けられます。

※「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」(厚生労働省)

特定保健指導の判定基準



★追加リスク

- ① 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
- ② 空腹時中性脂肪 150mg/dL(随時175mg/dL)以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未満
- ③ 空腹時(随時)血糖 100mg/dL以上 または HbA1c 5.6%以上
- ④ タバコを習慣的に吸っている

※①～③の治療にかかわる薬剤を服用している人は対象外 ※④は①～③に1つ以上あてはまる場合のみにカウントする

健保の手続き
こんなとき

被扶養者でなくなるときは 届出をお願いします

以下の場合には被扶養者資格がなくなるため、健保組合へ届出が必要です。

CHECK

☑ あなたのご家族は当てはまっていませんか？

■ 就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



■ 収入が増えた

- 年収が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

*60歳以上または障がいがある場合は、180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金の受給額を含む）



■ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



■ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給できるようになり、その額が1日あたり3,612円以上*のとき

*60歳以上は5,000円以上



■ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



■ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



■ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



■ 亡くなった

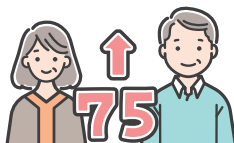
- 被扶養者が亡くなったとき



■ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



■ 外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき

※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



提出するものは？

次の書類を5日以内に健保組合へ提出してください。

- 被扶養者異動届

【お持ちの場合】 ● 保険証または資格確認書

- 高齢受給者証 ● 限度額適用認定証等

潮干狩休憩所の開設

被保険者および被扶養者のみなさまの体育奨励の一環として、「潮干狩休憩所」を次のとおり開設しますので、ご案内します。

開設場所

かもめ

兵庫県たつの市御津町新舞子海岸
TEL.079-322-0028

開設期間

令和7年4月12日(土)～令和7年6月22日(日)

※休館日

4月:14日(月)～17日(木)・22日(火)・25日(金)

5月:13日(火)・16日(金)・20日(火)・27日(火)・
30日(金)

6月:3日(火)・10日(火)・16日(月)・17日(火)

休憩所整理券

休憩所整理券は、休憩料と入浜料がセットになっています。

ご利用の際は、本券が必要です(駐車料金は別途必要)。事業所総務へお申し込みください。

一部負担金

おとな(中学生以上) 650円

こども(3歳～小学生) 350円

その他

一部負担金は利用の有無にかかわらず返金できませんのでご了承ください。

マイナ保険証に切りかえましょう！

従来の健康保険証は令和6年12月2日をもって発行を終了し、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。令和6年12月1日までに発行された保険証が使えるのは、最長で経過措置期限の令和7年12月1日までとなります。

まだ手続きがお済みでない方は、早めにマイナ保険証に切りかえましょう。

マイナンバーカードの保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付(カードリーダー)で登録
- ご自身の「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ(セブン銀行ATM)で登録

利用登録方法の詳細はこちら



マイナンバーカードをお持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請(パソコン、スマホから)
- 郵送で申請
- 街中の証明写真機で申請

申請方法の詳細はこちら



公告

■任意継続被保険者に適用する標準報酬月額の上限額

標準報酬月額 380,000円

適用年月日 令和7年4月1日

※任意継続被保険者の標準報酬月額は「前年9月末の平均標準報酬月額」または「その方の退職時の標準報酬月額」のいずれか低い方の額が適用されます。

組合の現況(令和7年1月末現在)

事業所数

被保険者数	計	4,602人
	男	3,781人
	女	821人

被扶養者数	3,959人
-------	--------

平均標準報酬月額	平均	381,791円
	男	404,297円
	女	278,141円

前期高齢者数	計	314人
(再掲)	被保険者	228人
	被扶養者	86人

令和7年度

保健事業の概要

当健康保険組合では、被保険者および被扶養者のみなさまの健康保持増進等にお役立ていただくことを目的として令和7年度は下記の事業を実施します。

区分	項目	実施時期	事業内容
特定健康診査	特定健康診査 (特定健診)	5月～2月	40歳以上の被保険者・被扶養者を対象に実施 被保険者は事業所での定期健康診査と同時に実施 被扶養者は近隣の医療機関・健診機関や、当健康保険組合の指定会場(ホテルや公共会館など)で受診できる受診券を自宅へ送付 受診後は特定健診の結果に加え、生活習慣を見直すきっかけとなる情報を提供
	情報提供	6月～3月	
特定保健指導	動機付け支援	11月～翌年8月	特定健診の結果により指導の対象となった被保険者・被扶養者に、生活習慣改善の支援を実施(自己負担なし) 被保険者は事業所または自宅へ、被扶養者は自宅へと保健師等が訪問(リモート面談や電話・メールによる支援も選択可能) (訪問等が困難な場合、保健指導の行える事業者を利用できる利用券を発行)
	積極的支援	11月～翌年8月	
保健指導宣伝	機関紙の発行	年4回(4・8・10・1月)	健保だより「Smile」を被保険者全員に配付
	高齢者電話健康相談	5月～3月	65歳以上の被保険者・被扶養者を対象に、保健師等による電話健康相談・保健指導を実施
	医療費通知	年1回(3月)	1年分(1月～12月)の医療費のお知らせを全被保険者に配付
	後発医薬品のお知らせ	年1回(12月)	後発(ジェネリック)医薬品に切り替えた場合の医療品名や、削減可能な金額等についての情報を提供
	医薬品の適正服薬のお知らせ	9月	薬剤の飲み合わせに注意が必要となる可能性ある方に「お知らせ」を送付
	育児サポート	通 年	出産した被保険者・被扶養者を対象に、(家族)出産一時金の支給後に、月齢別の育児情報誌を12回送付
疾病予防	定期健康診査	5月～8月	各事業所を巡回して健康診査を実施
	胃検診 大腸がん検診	5月～8月 (定期健康診査時に実施)	35歳以上の被保険者・被扶養者を対象に実施 胃:血清ペプシノーゲン検査(血液検査)、大腸:便潜血検査(採便検査)
	人間ドック	通 年	35歳以上の被保険者・被扶養者が人間ドックを利用された場合に、費用の半額(補助限度額30,000円)を補助(年度1回) 婦人科(乳がん、子宮がん)検診も同様に費用の半額補助
	家族健康診査	通 年	30歳以上の被扶養者が、一般医療機関、健診機関および市区町村の実施する健康診査(がん検診を含む)を受診された場合、受診費用を補助(特定健診を除く) (年度1回)補助限度額2,500円
	インフルエンザ予防接種	10月～1月	被保険者・被扶養者がインフルエンザ予防接種を受けた場合、予防接種費用を補助(期間内に1回)補助限度額2,000円
	家庭用常備薬等の有償斡旋	6・10・2月	被保険者・被扶養者を対象に、家庭用常備薬や健康食品等を有償で斡旋 個人ごとに事業所経由で当健康保険組合まで申し込む
	生活習慣病受診勧奨	12月～3月	糖尿病・高血圧症が疑われる方へ電話による保健指導を実施
	禁煙サポート	通 年	禁煙宣言者に対して禁煙ガムを無償配付(年度1回)
	デンタルケアキャンペーン	10月	被保険者・中学生以上の被扶養者を対象に、毎食後のデンタルフロス(糸ようじ)と歯磨きの併用励行宣言者に、デンタルフロスと歯ブラシ、ハミガキを無償配付
	歯科健診	8月～9月、1月～3月	被保険者・被扶養者を対象に、無償で歯科健診を年度内に2回実施
	感染症予防キャンペーン	11月～1月	3歳から小学6年生までの被扶養者を対象に、手洗い・うがい・歯磨きによる感染症予防対策を実施
	みんなでちょこやせ キャンペーン	10月～12月	20歳以上の被保険者・被扶養者を対象に、生活習慣の見直しと体重管理を続けることにより減量をめざし、健康保持・向上を図るよう支援
体育奨励	ウォーキングキャンペーン	4月～6月	被保険者および30歳以上の被扶養者を対象に、ウォーキングを続けることにより運動不足を解消して、健康保持・向上を図るよう支援
	潮干狩 プール・海の家 アイススケート・スノーパーク	4月～6月 7月～8月 11月～3月	被保険者・被扶養者の健康増進・体力づくりを目的として実施 休憩所整理券(入浜料を含む)発行 プール・海の家入場整理券発行 アイススケート利用券・スノーパーク入園引換券発行 利用者一部負担あり
保養所	スポーツクラブ	通 年	法人会員料金にて利用可能
	保養施設	通 年	被保険者・被扶養者が、保養を目的として一般旅館・ホテル等を宿泊で利用された場合に補助(一人につき2,000円)(年度1回) ただし、仕事での出張や事業所主催の慰安旅行等は補助対象外

兵庫わくわくウォーキングマップ



淡路島を望む瀬戸内海の美しい眺望が楽しめる垂水・舞子エリア。レジャー施設も多いが、住宅街の合間には古墳や美術館・博物館など、楽しく学べる施設も点在している。

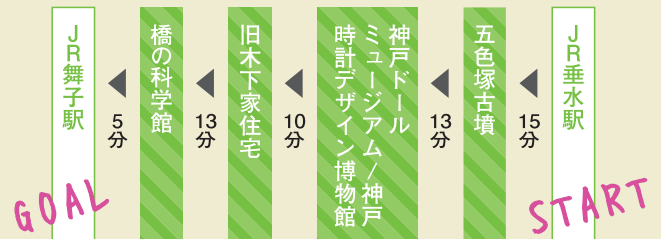
JR垂水駅からスタートしたら、商大筋を北上し、左斜めの道に入る。住宅街を通り抜けると、突如現れる巨大な古墳が五色塚古墳だ。復元整備されており、上段に登れるようになっているため、ぜひ見学しよう。そこから少し進んで、山陽電鉄の霞ヶ丘駅付近の細い道を線路沿いに歩き、再び北上。住宅街の一角にある神戸ドールミュージアム／神戸時計デザイン博物館には、アンティークの人形や時計がずらりと並んでいる。所蔵品のほか、3階から見える海側の景色も堪能したい。見学のあとは引き続き住宅街を通り、舞子公園内にある旧木下家住宅へ向かう。近代の住宅の美しさを味わったら、次は舞子公園の海側のエリアへ。海の眺望を楽しみながら園路を歩き、明石海峡大橋をくぐって、橋の科学館にたどり着く。館内で橋や関連技術について学びつつ、ひと息つこう。館を出てからゴールのJR舞子駅までは、陸橋を渡っていく。緑豊かな景観を味わいながら、最後までしっかりと歩みを進めよう。

学びの観光スポット巡り

垂水～舞子ウォーキング

約4.2 km:56分(目安)

コース



A 五色塚古墳

4世紀築造の全長194mの前方後円墳で、兵庫県最大規模を誇る。昭和50年に復元され、雄大な景観と高度な古代の土木技術を体感できる。
▶五色塚古墳管理事務所 ☎078-707-3131



B 神戸ドールミュージアム／神戸時計デザイン博物館

19世紀フランスのビスドールやオートマタ、ドールハウスに加え、世界のデザイン性に優れた時計をテーマ別に展示。※予約制(電話・ホームページにて)
▶神戸時計デザイン博物館 ☎078-705-1512



C 旧木下家住宅

昭和16年築の数寄屋造の近代和風住宅。創建時の屋敷構えが残っており、当時の趣を伝える庭園を含め、公園と調和した美しい景観が広がる。
▶旧木下家住宅 ☎078-787-2050



D 橋の科学館

世界最大級のつり橋「明石海峡大橋」のたもとにあるサイエンスミュージアム。架橋技術について模型や映像、パネルで楽しく学べる。
▶橋の科学館 ☎078-784-3339