

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

2025.8 No. 223



水無瀬神宮 (大阪府三島郡島本町)

兵庫自動車販売店健康保険組合

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



令和6年度 決算のお知らせ

去る7月17日に開催されました第125回組合会において、令和6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。

収入合計

29億 829万円

支出合計

27億 2,737万円

収支差引額

1億 8,092万円

経常収入合計

26億 767万円

経常支出合計

26億 9,375万円

経常収支差引額

▲8,608万円

今年度も
赤字決算と
なりました



一般勘定

基礎数値

■ 被保険者数 4,621人
〔男性 3,797人 女性 824人〕

■ 平均標準報酬月額 378,006円
〔男性 400,179円 女性 272,335円〕

■ 平均年齢 43.41歳
〔男性 44.59歳 女性 37.95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 3,969人

■ 扶養率 0.87人

決算の概要

	科 目	決算額(千円)
収入	保 険 料	2,595,270
	国 庫 負 担 金 収 入	908
	調 整 保 険 料 収 入	33,642
	繰 越 金	207,080
	国 庫 補 助 金 収 入	32,368
	出 産 育 児 交 付 金	1,056
	財 政 調 整 事 業 交 付 金	28,103
	雑 収 入	9,863
	経常収入合計	2,607,671
	合 計	2,908,290

	科 目	決算額(千円)
支出	事 務 費	51,667
	保 険 給 付 費	1,383,666
	〔 法 定 給 付 費	〔 1,382,966
	〔 付 加 給 付 費	〔 700
	納 付 金	1,189,921
	保 健 事 業 費	65,323
	財 政 調 整 事 業 拠 出 金	33,619
	連 合 会 費 等	3,174
	経常支出合計	2,693,751
	合 計	2,727,370

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**99%**を占めています
(前年度より2ポイントアップ)。

1人当たりの決算額

その他 22,926円

繰越金

44,813円

前年度決算の残金を繰り越しました。

保険料

561,625円

みなさまと事業主さまから納めていただいた保険料。健保組合の主たる財源です。

収入合計

629,364円

その他 19,143円

保健事業費

14,136円

みなさまの健康保持・増進をサポートするためにかかった費用です。

納付金

257,503円

高齢者医療を支えるために国に納めた費用です。

保険給付費

299,430円

みなさまの医療費や各種給付にあてられた費用です。

支出合計

590,212円

介護勘定

基礎数値

■ 介護保険第2号被保険者数 3,480人

■ 平均標準報酬月額 427,215円

■ 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 2,583人

■ 介護保険料率 1.8%
[事業主負担 9.0% 被保険者負担 9.0%]

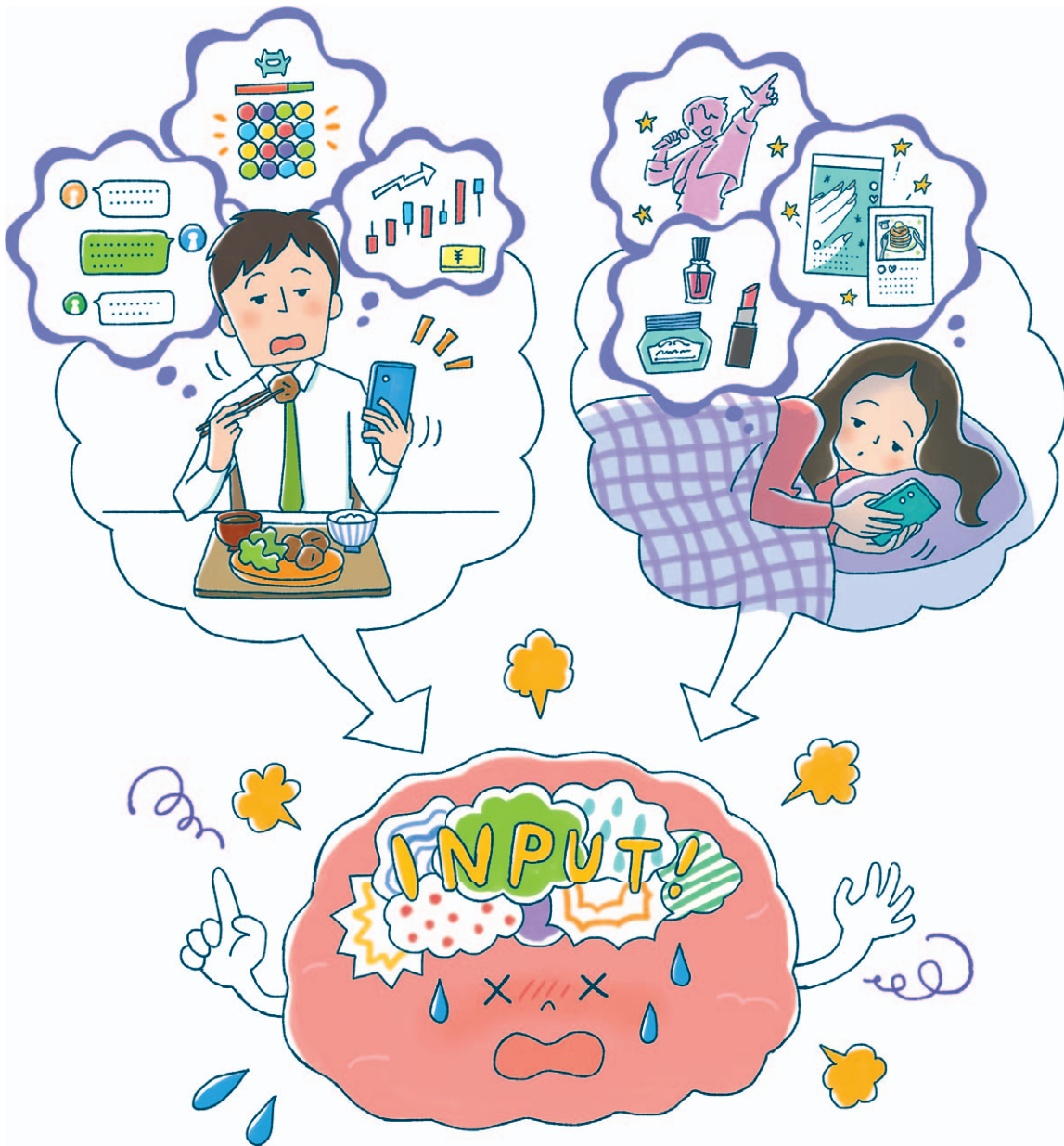
決算の概要

	科 目	決算額(千円)
収入	介 護 保 険 収 入	305,323
	繰 越 金	52,988
	雑 収 入	1
	合 計	358,312

	科 目	決算額(千円)
支出	介 護 納 付 金	278,177
	合 計	278,177
収支差引額		80,135(千円)

ちゃんと
そろそろ 考えたい

デジタル とのつき合い方



スマホやパソコン、タブレットなどのデジタルデバイスは今や生活に欠かせませんが、使い過ぎによる健康などへの影響も指摘されています。この機会にデジタルとのつき合い方を考えてみましょう。

**目的もなく
スマホなどを使っている
時間ありませんか**

スマホやパソコンなどのデジタルデバイスは知りたい情報がすぐ得られたり、動画視聴やゲームができたり、人とつながったりできるなど良い面がいろいろあります。それゆえ、知らず知らずのうちに目的もなく長時間使い続けてしまいがちです。

しかし、デジタルデバイスの使い過ぎは脳の疲労をまねきます。スマホなどを使っているあいだは、常に情報がインプットされており、脳は情報処理に追われるからです。その結果、集中力や思考力の低下、イライラやもの忘れ、疲労感、睡眠の質の低下などが起こりやすくなります。

デジタルデバイスがあれば便利で退屈しませんが、使い過ぎによる弊害があることを踏まえたうえで使用する必要があります。

デジタルデトックスで デジタルとうまく つき合おう

デジタルデトックスはデジタルデバイスの良い面を活用しつつ、デジタルデバイスを使わない時間を意図的に設けて脳の負担を減らし、デジタルと共存していくための取り組みです。継続的に行うことが大切で、日常生活の中でこまめに行うことで効果が期待できます。

まずは、目的もなくデジタルデバイスを使っている時間を減らすことから始めてみましょう。最初は手持ちぶさたに感じるかもしれませんが、ぼんやりすることで脳ではインプットされた情報が整理されており、負担が軽減されます。また、デジタルデトックスをするとデジタルデバイスに流れていた注意力が自分や周りの人にも向いて、自分と向き合う時間や大切な人との時間の充実につながります。

こうした経験を通して自分にとって最適なデジタルとのつき合い方を見つけましょう。

デジタルデトックスで期待できる効果

- 頭(脳)の疲れが取れる
- 睡眠の質が良くなる
- 想像力(創造力)が高まる
- 気持ちがスッキリする
- ストレスが減る
- 五感がさえる
- 目の疲れが取れる
- 安心感が増す
- 幸せな気持ちになれる など

※出典：一般社団法人日本デジタルデトックス協会のホームページ

今日からできるデジタルデトックス

スマホを触る時間を減らすことから始めるのがおすすめです。こどもにデジタルデトックスをさせたいときは家族みんなで取り組み、スマホがなくてもこどもが不安にならないように楽しく過ごす工夫をしましょう。

スマホを使わない時間を決める

目的もなくスマホを見てしまう時間はスマホを使わない時間にする。



電車や信号の待ち時間／電車などでの移動中／歩行中や食事中／朝起きたとき／散歩のとき

デジタルフリーゾーンを作る

デジタルフリーゾーンはデジタルデバイスを持ち込まない場所のこと。これを設けてスマホを触らない環境を作る。



寝室(ベッドの中)／トイレやお風呂／食卓

スマホアプリの断捨離をする

半年以上使っていないアプリは削除する。また、目的もなく開いてしまいやすいSNSのアプリなどはフォルダーを作り、そこに入れる。



自然豊かな場所で過ごす

自然の中には興味や関心をひくものがたくさんあるため、スマホがなくても退屈しない。週末などを利用して自然豊かな場所へ出かける。



マイナ保険証は、安心・安全

マイナンバー カードの保険証 利用とは？

マイナンバーカードを医療機関・薬局で保険証として利用できるように登録したもの。

利用の際は顔認証つきカードリーダーで受付を行います。顔認証つきカードリーダーを利用することで、より正確な本人確認や過去の医療情報の提供に関する同意取得などを行うことができ、よりよい医療を受けることができます。

マイナ保険証(マイナンバーカード)は安心して 利用できます！

マイナンバーカードをマイナ保険証として利用しても、**保険証の情報や診療・薬剤情報、特定健診情報**などは**ICチップに記録されません**。

その他にも…

1 なりすましはできません

✓ 顔写真入りのため、対面での悪用は困難です。

2 プライバシー性の高い個人情報が入っていません

✓ ICチップ部分には、税や年金などの個人情報も記録されません。

3 オンラインでの利用には電子証明書を使います

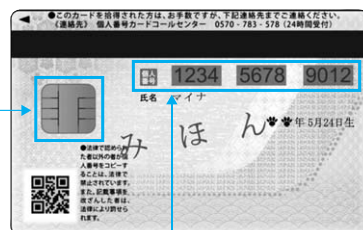
✓ マイナンバーは使いません。

4 マイナンバーを見られても個人情報は盗まれません

✓ 書類などでの本人確認があるため、悪用は困難です。



1 顔写真



2 3 ICチップ 4 マイナンバー

セキュリティ対策

- 紛失・盗難の場合は、24時間365日体制で停止可能
マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)までご連絡を。
- アプリごとに暗証番号を設定し、一定回数間違えると機能ロック
- 不正に情報を読み出そうとすると、ICチップが壊れる仕組み



夏バテ



予防・対策のポイント

食事や水分補給などで体力を維持したり、適切に休養をとったりすることが、予防と対策には重要です。夏バテなどで体が疲れていると熱中症の可能性も高まるため、症状が出る前から対策をとっていきましょう。

実践！ 予防と対策

規則正しい生活と適度な運動を

生活のリズムをととのえることは、体調維持の基本です。食事はきちんと1日3回、規則正しい時間にとるようにし、十分な睡眠時間を確保しましょう。暑くても、激しすぎない運動などで体を適度に動かすことも大切です。



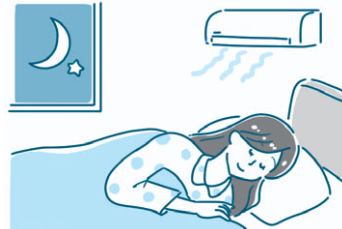
食事はバランスよく「クエン酸」にも注目！

エネルギーを生み出す糖質、脂質、たんぱく質や、発汗で失いやすいミネラル、ビタミンなどの栄養素を意識し、バランスのよい食事を心がけましょう。梅干し、レモンなどに多く含まれるクエン酸も、疲労回復に役立ちます。



ぐっすり眠って体力を回復させよう

十分な睡眠時間をとることはもちろん、睡眠の質を上げることも重要です。エアコンなどを使って室温を25～26度程度、湿度を50%台に保ち、適切な睡眠環境をととのえましょう。寝る前にスマホやパソコンなどの使用を控えることも効果的です。



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

役職名	氏 名	所属事業所名	退任年月日
互選理事	霊 山 高 志	NPHホールディングス株式会社	令和7年4月1日
選定議員	澤 中 秀 樹	兵庫車体工業株式会社	令和7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	吉 野 剛	兵庫車体工業株式会社	令和7年4月1日
互選議員	加 藤 達 也	NPHホールディングス株式会社	令和7年5月1日

(3) 就任した理事

役職名	氏 名	所属事業所名	就任年月日
互選理事	加 藤 達 也	NPHホールディングス株式会社	令和7年7月17日

組合の現況 (令和7年6月末現在)

事業所数		28
被保険者数	計	4,681人
	男	3,843人
	女	838人
被扶養者数		3,829人
平均標準報酬月額	平均	377,521円
	男	399,456円
	女	276,928円
前期高齢者数 (再掲)	計	317人
	被保険者	236人
	被扶養者	81人

(敬称略、順不同)



ストックできて便利な缶詰は、忙しい日の強い味方。手軽にできるのに手抜きに見えない、缶詰を使ったレシピをご紹介します。ローリングストックの活用にも、ぜひお役立てください。

◎ローリングストック: 普段の食品を少し多めに買い置きして古いものから消費し、消費した分をまた買い足すことで、常に一定量の食品を備蓄する方法。

あさりのもちもちチヂミ

栄養成分 1人分

●カロリー309kcal ●たんぱく質11.5g
●脂質12.5g ●炭水化物36.0g ●食塩1.2g

調理時間
12分



作り方

- 1 あさり缶は身と汁にわけ、汁は水を加えて100ccにしておく。グリーンピースは汁気を切る。人参は食べやすい長さの細切りにする。
- 2 ボウルに①を入れ、あさりの汁を少しずつ加えながら、その都度よく混ぜる。あさりの身、グリーンピース、人参を入れたら、さっくりと混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れる。具が均一になるよう平らに広げたら、弱めの中火で4～5分焼く。
- 4 焼き色がついたら裏返し、フライ返しで全体をおさえる。鍋肌からごま油を回し入れ、同様に焼き色がつくまで3～4分焼く。
- 5 食べやすい大きさに切り、皿に盛り付けたら完成。



栄養のポイント

- あさりには貧血予防に効果のある鉄分が豊富に含まれています。特に水煮缶は生のあさりよりも鉄分の含有量が多く、手軽に使えるのでオススメです。
- グリーンピースには疲労回復効果のあるビタミンB₁が含まれています。夏バテを予防するためにも意識して摂取しましょう。



つじようこ
監修 辻 庸子 ●管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しくて健康的な料理をテーマに活動中。

材料 2人分

あさり缶(水煮) …… 1缶(内容量125g)
グリーンピース缶 …… 1缶(内容量85g)
人参 …… 1/3本(50g)
小麦粉 …… 大さじ6
白玉粉 …… 大さじ1.5
ごま油 …… 大さじ1/2
塩 …… 1つまみ
サラダ油 …… 小さじ2
ごま油 …… 小さじ2

調理のポイント

- あさり缶の汁を使うことで旨味がプラスされ、そのままで美味しくいただけます。
- 白玉粉を使うことで、もちもちとした食感に仕上がります。
- 全体をおさえて生地の高さを均一にすることで、ムラなく火が通ります。