



座り過ぎリスクを軽減

エクササイズ

仕事の合間にもできるトレーニングをご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

動画でも見られる



アクセスはこちら



※動画は予告なしに終了する場合があります。

爪先・かかと上げ

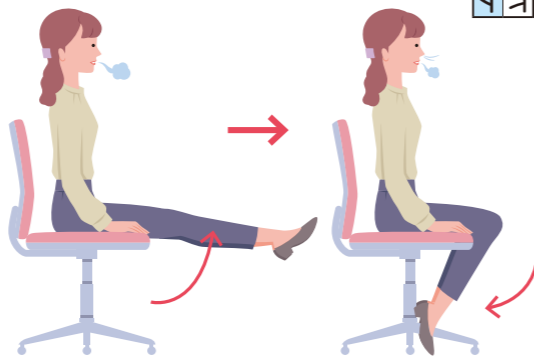
爪先を上げることで、すねを、かかとを上げることでふくらはぎを鍛えることができます。ふくらはぎを鍛えると、血流が良くなるため、足の冷えやむくみを防ぐ効果が期待できます。また、すねを鍛えればつまづきにくくなります。



- 1 イスに座った状態で、かかとを床につけたまま爪先だけ上げます。
- 2 爪先を下ろしたら、今度は爪先をつけたままかかとを上げます。これをリズムカルに10～20回繰り返します。

膝の曲げ伸ばし

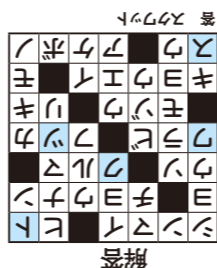
ももの前と後ろを鍛えることができます。ももは、歩行や立位での動きの安定性に関わる、下半身の中でも大きな筋肉です。



- 1 両手は下ろして座面に乗せ、口から息を吐きながら膝を伸ばしながら足を上げ、そのまま5秒止めます。
- 2 鼻から一度息を吸い、再び口から吐きながら膝を曲げ、5秒止めます。これを10回繰り返します。

POINT

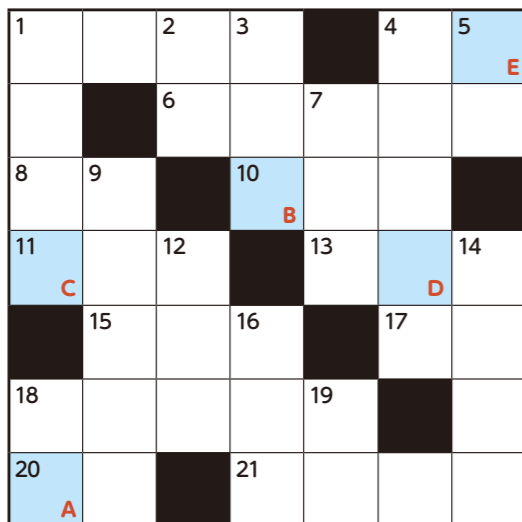
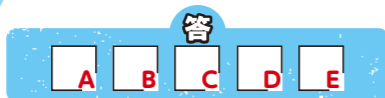
できるだけ丁寧にゆっくり動かし、膝をしっかりと意識して曲げ伸ばしましょう。



脳が自覚めるパズル

クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。A～Eに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう？



夕テのカギ

- 1 4月29日の祝日は○○○○の日
- 2 英語で言うとタウン
- 3 何かをしよう！ という気持ち
- 4 3月3日に行うイベント
- 5 1,000kgを1とする重さの単位
- 7 オオカミを英語で言うと？
- 9 天気の場合のこと
- 12 わずかに増えること
- 14 ライターや小説家がする作業
- 16 着る物の総称、上着はアウター○○○
- 18 ○○マーク、○○シーン、○○アンドクライ
- 19 くぼんだ土地に水がたまった所

ヨコのカギ

- 1 新入社員をお米に例えてこう呼ぶことも
- 4 ヒューマン
- 6 子供の中で最初に生まれた男の子
- 8 エイプリルフールについてもいいもの
- 10 英語で言うとカー
- 11 漢字で「蕨」と書く山菜
- 13 「ついたち」の次の日
- 15 レプリカの刀は○○○刀
- 17 てこの3点は支点・○○点・作用点
- 18 ルールの決まったスイミングの競い合い
- 20 1、3、5、7…は奇、2、4、6、8…は偶
- 21 「枕草子」の書き出しといえば「春は○○○○」

神戸機械金属

健保をより

No.189

2024

4



—チューリップ—

ホームページをご活用ください!

<https://www.kobe-kikai-kenpo.org/>

令和6年度収入支出予算のあらまし

経常収支額は昨年度予算に比べ9千万円改善

当健康保険組合の令和6年度予算が、去る2月8日に開催された第115回組合会において慎重な審議をいただき可決承認されました。収入面におきましては、ウクライナ情勢やイスラエルとガザ地区の紛争、為替相場の変動及び物価の高騰に伴う経済悪化の影響が見られるものの報酬月額、年間賞与額は増加傾向であることから、保険料収入は前年度予算に比べ1.5%の増加を見込んでおります。一方支出面におきましては団塊の世代が後期高齢者入りしていることから後期高齢者医療制度への支援金が前年度に比べ増加したことに加え、新型コロナ医療費の発生、令和4年度から始まった不妊治療の保険適用、前期高齢者(65歳以上)における脳・心血管疾患・癌治療、整形外科系手術の増加や高額薬剤の使用による高額医療費の発生件数の増加を踏まえて保険給付費を見込み、経常収支ベースでは約2億6千万円の赤字予算となっています。しかしながら、昨年度予算に比べ、約9千万円改善している状況です。赤字額の補填として令和5年度からの繰越見込額、準備金の取崩し及び健保連からの高額医療軽減交付金を受給することにより赤字補填を行っております。一方、令和5年度決算時点で、準備金残高は約6億9千万円となる見込みで、法律で保有が義務付けられている法定準備金所要額の2倍程度を確保できている状況です。

高齢者医療制度への納付金のうち後期高齢者医療制度への支援金は、令和4年度に団塊世代が後期高齢者に該当していることから国全体の高齢者医療費が増加し、今後も上昇していくと考えられます。高齢者医療制度への納付金・支援金の増加傾向は全国健康保険組合において同様の傾向が続いており、私たち現役世代の支援だけで支えることは困難になっています。本年度から後期高齢者保険料と現役世代の支援金の伸び率を同じになるよう高齢者負担率の設定方法を見直すこと、後期高齢者保険料の所得割部分を増加させること及び年間上限額を引き上げることとなり、私たち現役世代からの支援金の伸率は若干抑制される見込みになっていますが予断を許さない状況です。

皆様の健康に対する意識と行動の変化が健保組合の財政安定化、保険料抑制に…

皆様が加入されている健康保険組合は、皆様と事業主様が納付する健康保険料が収入のほとんどを占めており、国からの補助は殆どなくほぼ自主財源のみで運営しています。保険料は報酬に比例して徴収する仕組みであるため、景気悪化の時期には保険料収入は減少します。一方、医療費は国が定めた公定価格であり治療内容ごとに一定額が発生するため景気には左右されません。従って、景気低迷時に多くの医療費が発生すると、健康保険組合の財政は苦しくなります。また、高齢化や医療技術の向上、新しい医薬品の登場などで医療費は毎年上昇し続けています。

このような仕組みのため、少しでも病気にならないように、健康保険組合では人間ドック、各種癌検診、インフルエンザ、風疹に対する予防接種への補助金など、病気を未然に予防するための事業、そして重症化を食い止めるための事業を行っています。近年、家族向けの歯科健診、多剤投薬・重複投薬者への服薬指導をはじめ、各種癌検診の補助を行い、未病状態を継続するとともに、適正な受診を行っていただけるようにしております。本年度は、COVID-19に対する予防接種への補助金を新設するほか、一部のがん検診受診者で医療機関を未受診の方に受診のご案内を差し上げる予定です。

皆様のご家庭にも、健康保険組合から健診や保健指導を含む保健事業のご案内をお届けさせていただく場合がございますので是非ご利用ください。

皆様におかれましても、健診受診、早期受診、生活習慣の見直し・改善等、地道な取り組みを行っていただき、そのことが健康維持につながるのと同時に、医療費適正化、健保財政の安定化や保険料の抑制につながることをご理解いただきますようお願いいたします。

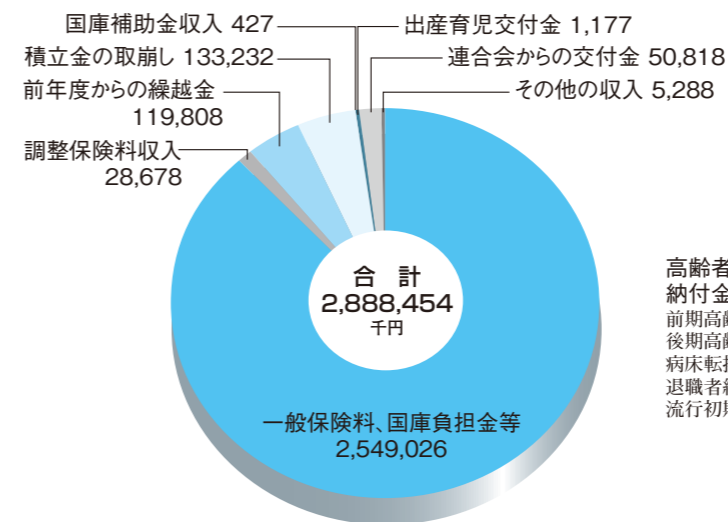
以下、本年度予算の概要をお知らせいたします。

本年度予算の傾向

- ・報酬総額は回復傾向にありますが、ウクライナ情勢などの国際情勢、為替相場の変動及び物価の高騰に伴う経済悪化など不確定要素が大きいため、報酬月額、賞与額は減少すると見込んでいます。
- ・前期高齢者を中心に高額な医療費を要する治療が続いていることを考慮し保険給付費の増加を見込んでいます(保険料収入の62%)。
- ・高齢者医療制度への納付金は保険料の41%を占めており、中でも後期高齢者支援金は昨年度より増加しています。
- ・保険給付費及び高齢者医療制度への納付金額を保険料収入では賄いきれないため、前年度からの繰越金及び準備金の取崩し、そして上部団体(健康保険組合連合会)からの交付金で財源を確保しています。
- ⇒保険給付費(医療費)と高齢者医療制度への納付金で保険料の103%を占めており、保険料だけでは賄えない状況です。
- ・保健事業は、重複・多剤投薬の方に対する服薬通知と個別指導、家族を対象とした歯科健診をはじめ全ての事業を継続します。更に一部のがん検診の受診の方に医療機関受診のご案内をお送りします。引続き風しん抗体検査・予防接種費用について、国のクーポン制度の対象外となる世代の男性及び女性に対して当組合から補助を行うほか新型コロナウイルス感染症ワクチンの補助を新設します。姫路セントラルパークの利用券販売を通年とし、冬期にスキー場と契約します。また、WEBでウォーキングイベントを実施し、一定目標を達成された方にはクオカードを配布します。

一般勘定 基礎数値

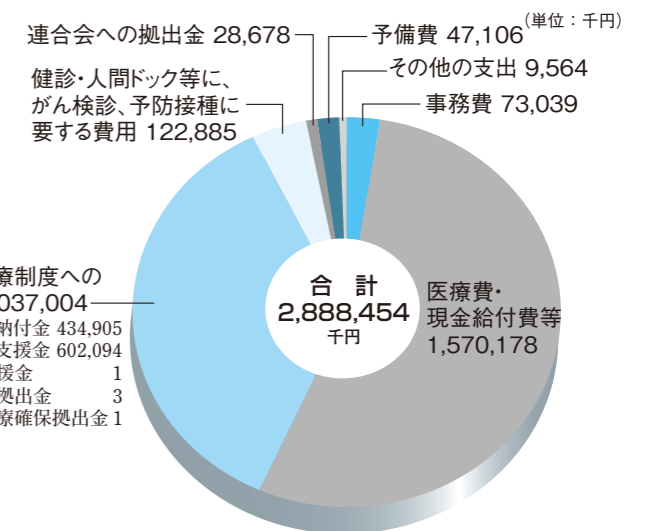
保険料を負担する被保険者数	4,882人
平均標準報酬月額	356,860円
総標準賞与額	4,303,211,000円



経常収入合計 2,553,784千円

特定保険料(再掲) 1,036,335千円

※特定保険料：高齢者医療制度を支援するための保険料



経常支出合計 2,810,246千円

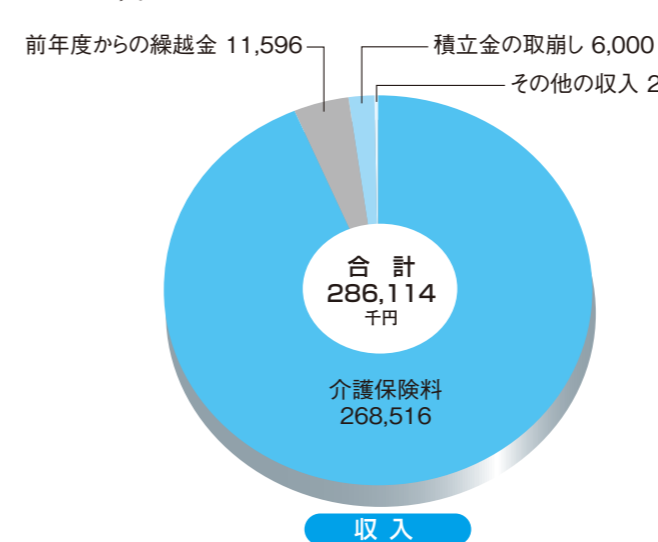
経常収支差引 ▲256,462千円

介護勘定 基礎数値

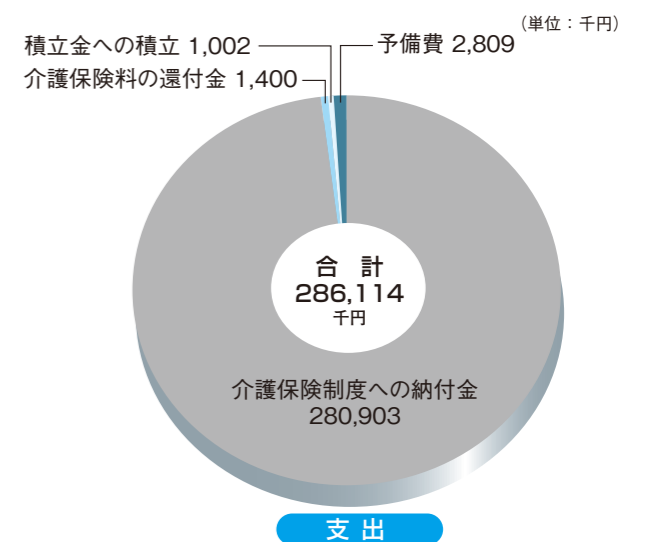
介護保険料を負担する被保険者数	2,689人
平均標準報酬月額	397,410円
総標準賞与額	2,596,784,000円



- ・国へ納付する介護給付費等納付金は当組合報酬総額に一定の拠出率を乗じて算出されます。拠出率は前年度より増加していることから、介護給付費納付金は増加しています。そのため、介護保険料率を昨年度から0.6%引上げ17.4%に改定します。



収入



支出

一般勘定資産残高

(単位：千円)			
資産区分	5年度末(見込)	6年度中増減額(予算)	6年度末(予算)
準備金	691,422	▲131,217	560,205
別途積立金	0	0	0

介護勘定資産残高

(単位：千円)			
資産区分	5年度末(見込)	6年度中増減額(予算)	6年度末(予算)
準備金	62,280	▲6,000	56,280

介護保険料率を変更します(引き上げ)

※健康保険料率の変更はありません。

当組合の健康保険料率は標準報酬月額及び標準賞与額の1000分の102(102%)、介護保険料率は標準報酬月額及び標準賞与額の1000分の16.8(16.8%)とさせていただきます。

去る令和6年2月8日に開催されました第115回組合会において令和6年度収入支出予算のご承認をいただきました。

健康保険料率は予算上約2億6千万円の経常赤字予算であるものの、不足額は令和5年度の剰余金の繰越金と準備金の繰入れ及び上部団体からの交付金で収入を確保し、**令和6年3月分(任意継続被保険者の方は令和6年4月分)以降につきましても、変更しないことといたします。**

介護保険料率は、国への介護納付金の拠出率が増加するものの、令和5年度の剰余金の繰越、準備金の取崩しを行い、**令和6年3月分(任意継続被保険者の方は令和6年4月分)から1000分の17.4に引き上げることを決定いたしました。**

令和6年3月分(任意継続被保険者の方は令和6年4月分)以降の保険料率(単位:%)

	事業主負担	被保険者負担	合計
一般保険料率	51.424	49.446	100.870
基本保険料率	30.477	29.304	59.781
特定保険料率	20.947	20.142	41.089
調整保険料率	0.576	0.554	1.130
健康保険料率	52.000	50.000	102.000
介護保険料率	8.700	8.700	17.400
合計	60.700	58.700	119.400



(変更なし)
(引き上げ)

第115回組合会において議決された事項 開催日:令和6年2月8日(木) 15時30分~17時 楠公会館 菊水の間

議決事項

議案第1号 一般保険料率の変更に関する件(調整保険料率改定に伴う)
議案第2号 介護保険料率の変更に関する件
議案第3号 健診補助金の支給額を定める件の変更に関する件
議案第4号 特定検診補助金支給規程の変更に関する件
議案第5号 第3期データヘルズ計画及び第4期特定健診保健指導実施計画の策定に関する件
議案第6号 令和6年度事業計画及び収入支出予算(案)に関する件
議案第7号 健康経営優良法人認定制度に関する件
議案第8号 第18期組合議員及び役員を選定・選挙スケジュールに関する件
議案第9号 議員定数及び理事定数の変更に関する規約変更に関する件
議案第10号 第18期選定議員に関する件

報告事項

報告第1号 保険料滞納整理について
報告第2号 組合議員及び理事の補充選挙の結果について
報告第3号 理事長専決事項について
1 滞納処分認可申請について
2 構成事業所の削除に伴う規約変更について
3 令和6年能登半島地震に伴う健康保険特例措置について

公告事項

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は36万円

任意継続被保険者の標準報酬月額は、健康保険法第47条の規定に基づき①②のいずれか少ない額とすることになっております。

- ① 当該任意継続被保険者が被保険者の資格を喪失したときの標準報酬月額
- ② 前年の9月30日における当該任意継続被保険者の属する保険者が管掌する全被保険者の標準報酬月額を平均した額を標準報酬月額の基礎となる報酬月額とみなしたときの標準報酬月額

令和5年9月30日における②の額は360,000円であることから、令和6年度における任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は**360,000円**となり、令和6年4月分保険料(4月10日納期分)から適用されます。

加入事業所の削除

有限会社栄喜鉄工所(神戸市兵庫区) 令和5年11月1日付

人事異動

(昇任) 企画業務部 業務課長 山瀬 博孝(令和6年4月1日付)
(退職) 企画業務部長 岩佐 光代(令和6年3月31日付) (採用) 嘱託職員 企画業務部長 岩佐 光代(令和6年4月1日付)
嘱託職員 河田 康子(令和6年3月31日付) 嘱託職員 河田 康子(令和6年4月1日付)

令和6年度から変わります



1 『健康管理サポート事業』の健康管理アプリの変更

dヘルスケア(NTTドコモ)からグッピーヘルスケア(株式会社グッピーズ)へ変更します。
新たに登録が必要です。
アプリは毎日起動してください。
アプリの起動がない場合、データ及びサービスが連携されないため、ご注意ください。

☞詳細は別紙参照

2 特定検診補助金[COVID-19 予防接種]の新設

公費による接種の終了に伴い、COVID-19 予防接種を受診された場合、1人あたり、**3,000円(税込)**を補助金限度額として支給します。

☞詳細は9ページ参照

3 【婦人科検診】【乳がん検診】【大腸がん検診】の補助金請求の際の添付書類「検診結果コピー」の追加

☞詳細は9ページ参照

4 『姫路セントラルパーク前売り入園券』の通年交付

交付期間、有効期限、申込方法の変更があります。

☞詳細は10ページ参照

5 『六甲山スノーパーク』新設

希望者に整理券を交付します。

6 特定保健指導を終了された方に QUO カードを進呈

被扶養者に加えて被保険者も終了者にQUOカードを進呈します。

令和6年12月2日から保険証が廃止されマイナ保険証に一本化されます

昨年12月27日に「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律等の一部を改正する法律の一部の施行期日を定める政令」が公布され、本年(令和6年)12月2日から現行の健康保険証は発行されないこととなりました。マイナ保険証をめぐる、登録情報との紐付けをめぐり、ご心配・ご迷惑をおかけしましたが、保険者全体で総点検を行うとともに、今後、新たな誤りが生じないような作業手順を整えました。

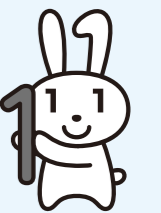
マイナ保険証には、以下の3つのメリットがあります。12月の円滑な施行に向けて、ぜひ皆様も1度使ってみていただきたいと思います。

保険証登録がまだの方も、マイナンバーカードさえ持っていれば、医療機関を受診した際に、その場で保険証登録ができるので、医療機関に行く際はマイナンバーカードをご持参ください。また、ご家族、ご友人にもお勧めいただければ幸いです。

メリット1 マイナ保険証を利用することで毎回医療費を20円節約できる自己負担も減る(全国民が使えば年間43億円の節約)

メリット2 よりよい医療が受けられる

メリット3 手続きなしで高額医療の限度額を超えた支払いを免除される限度額適用認定証の申請が不要



マイナ保険証のメリットについては、以下のデジタル広告コンテンツもぜひご覧ください。

マイナンバーカード「いま」と「これから」(youtube.com)
<https://www.youtube.com/watch?v=cPGselFiWxc>

(注) なお、現行保険証の経過措置としては以下の取扱があります。

- ・本年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、「資格確認書」が交付され、引き続き、医療を受けることができます(マイナ保険証を紛失等した場合は、保険者に申請いただくことで「資格確認書」が交付されます)。
- ・本年12月1日の時点でお手元にある有効な保険証は、12月2日以降、最長1年間(令和7年12月1日まで)使用可能です。

令和6年度 保健事業概要

当健康保険組合では、被保険者および被扶養者の皆様の健康保持増進のため、今年度の事業を下記のとおり実施いたします。

区分	項目	実施時期 (4月～翌年3月)	事業内容と概要
特定健康 診査事業	特定健康診査	通年	40歳以上の特定健診受診対象となる方に実施します。 任意継続被保険者、被扶養者については 受診券を発行します。
特定保健 指導事業	特定保健指導	通年	40歳以上の特定保健指導対象となった方に実施します。 終了された方にQUOカードを進呈します。
保健指導 宣伝事業	機関誌の発行	4月・7月・10月	機関誌「健保だより」を全被保険者の自宅宛に配布します。
	新生児生活指導	毎月	出産のあった被保険者に育児指導書「赤ちゃんと!」等を配布します。
	医療費通知	年3回	被保険者と被扶養者の医療費の内容を通知します。
	多剤服薬通知 指導事業		薬剤多剤投与者の分析及び資料提供・服薬指導
	ジェネリック医薬品 情報提供	年2回	被保険者・被扶養者が服用している医薬品に対するジェネリック医薬品の情報提供を行います。
	受診勧奨事業	通年	受診が必須と認められる加入員に対し受診勧奨通知の送付及び保健指導を行います。
疾病予防 事業	生活習慣病予防健診	通年	被保険者・被扶養者に健康診断を実施し補助を行います。
	胃部検診	通年	希望する被保険者・被扶養者を対象に胃部検診を実施し、補助を行います。 補助金限度額合計 5,000円(税込)
	肝炎ウイルス検査	通年	希望する被保険者・被扶養者を対象にB型肝炎、C型肝炎の検査を実施し、補助を行います。 B型肝炎検査：補助金限度額 700円(税込) B型肝炎抗体検査：補助金限度額 700円(税込) C型肝炎検査：補助金限度額 1,000円(税込)
	前立腺がん検診	通年	PSA検査を受診した男子被保険者・被扶養者に対し補助を行います。 補助金限度額2,000円(税込)
	眼底検査	通年	希望する被保険者・被扶養者を対象に眼底検査を実施し、補助を行います。 補助金限度額1,000円(税込)
	禁煙サポート事業	通年	禁煙補助薬とスマホアプリを活用した専属指導員によるオンライン指導
体育奨励 事業	プール・潮干狩り	4月～6月 7月～8月	県下数か所のプール・潮干狩り施設と契約し、希望者に整理券を交付します。
	サファリ	通年	サファリ施設と契約し、希望者に整理券を交付します。
	スキー	冬季	スキー場と契約し、希望者に整理券を交付します。
	スポーツクラブ	通年	「ルネサンス」と法人会員契約
	健康管理サポート事業	通年	スマホアプリ「グッピーヘルスケア」を活用したヘルスケアサービスウォーキングイベントにおいて目標値を達成した方にQUOカードを進呈します。

種別	項目	受診方法	申請方法	補助金限度額(税込)
婦人科検診		○医療機関、健診機関で受診	窓口で検診費用を全額支払います。各費用請求書に領収書原本(受診日、受診者名、検診費用、受診した検診名、受診した医療機関名と㊟)を添付し、健保組合に提出してください。	4,000円
乳がん検診		○健康診断時のオプション検査で受診	同上	4,000円
骨粗鬆症検診		○市町村が行っている検診を受診	婦人科、乳がんについては、検診結果コピーもあわせて添付してください。	1,000円
PET検診		○人間ドック時のオプション検査で受診	※検診名の明記がない場合は、診療明細書等、明細がわかるものを添付してください。 ※保険証を使用した(保険診療扱い)場合は補助対象外となります!	50,000円
インフルエンザ 予防接種		任意機関で受診	費用請求書に領収書原本(接種日、受診者名、接種費用、但し書き(インフルエンザ予防接種代)、接種した医療機関名と㊟)を添付し提出	3,000円
※令和6年度より COVID-19 予防接種		任意機関で受診	費用請求書に領収書原本(接種日、受診者名、接種費用、但し書き(COVID-19予防接種代)、接種した医療機関名と㊟)を添付し提出	3,000円
風しん抗体検査		任意機関で受診	費用請求書に領収書原本(受診日、受診者名、検査費用、但し書き(風しん抗体検査代)、接種した医療機関名と㊟)、風しん検査結果コピーを添付し提出	3,000円
風しん予防接種		任意機関で受診 ※クーポン券交付対象者、一部でも自治体の助成を受けた場合は対象外	費用請求書に領収書原本(接種日、受診者名、接種費用、但し書き(風しん予防接種代)、接種した医療機関名と㊟)を添付し提出	3,000円

種別	項目	受診方法	申請方法	補助金限度額(税込)
大腸がん検診		当組合9月～12月の郵送検診(メスブ細胞検査研究所)	9月～12月の実施時に申込み	自己負担600円
		健康診断時のオプション検査	○当組合契約健診機関は申請不要 ○それ以外の機関は各「健診補助金支給申請書」に領収書、検診結果コピーを添付し提出	1,000円
		市町村住民検診など任意機関	各「健診補助金支給申請書」に領収書、検診結果コピーを添付し提出	1,000円

種別	項目	受診方法	申請方法	補助金限度額(税込)
※35歳以上対象 短期人間ドック		任意の機関で受診(※当組合契約機関なし)	受診後、「短期人間ドック費用請求書」に領収書原本、検診結果コピー、「標準的な質問票」を添付して当組合に提出	総費用の8割 (上限20,000円)
歯科健診		被保険者歯科健診(兵庫県歯科医師会)	集団歯科健診・個別歯科健診 8月に組合に申込→10月から12月に受診 個別健診は窓口で健診費用を支払い、後日組合に請求	全額組合負担 自己負担なし
		ファミリー歯科健診(近総協共同事業)	前期・後期で実施場所が設置 希望者がスマホ等で申込サイトにて申込、受診	

種別	項目	受診方法	申請方法	補助金限度額(税込)
契約保養所利用		○健康保険組合連合会ホームページ(けんぽれん)の共同利用保養所等ご案内 ○「レクリエーション案内(健保連発行)」に掲載されている施設を利用	利用の際に当組合「契約保養所利用補助金申請書」を持参し、証明欄に証明を受け、組合に提出	1名につき 3,000円
補助金対象施設 ◆亀の井ホテル KAMENOI HOTEL◆			さらに保険証提示で割引が受けられます! ※令和6年7月31日で終了	

代表者が利用時に当組合保険証提示で一般料金から1名1泊あたり500円(税込)割引あり(同伴者3名まで) ※対象外あり。予約の際に確認が必要

年間を通じて

利用日指定の

姫路セントラルパーク

前売り入園券を交付します

(前売り入園券の販売方式変更に伴い、夏季期間のみ交付から通年交付に変更)



	令和6年度
交付期間	通年
有効期限	指定した利用日のみ有効
申込方法	事業所より申込 利用者情報が必要

交付期間・有効期限・申込方法の変更

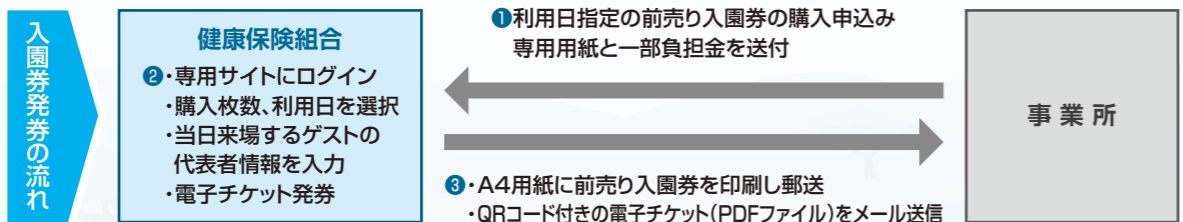
利用日を指定いただく必要があります。
※指定した日以外の利用はできませんので、ご注意ください。
(1回に限り利用日の振替が可能です。)

利用要領

- ① 利用を希望される方は専用用紙に必要事項を記入し、下記一部負担金を添えてお申込みください。
- ② 当組合が専用サイトにログインし、電子チケットを発券します。
- ③ A4用紙に印刷した前売り入園券の郵送、及び記入いただいたアドレスへQRコード付きの電子チケット(PDFファイル)を送信します。
※前売り入園券はA4用紙にそれぞれ1枚ずつ印刷が必要です。
1人1枚を提出し、入園してください。
※前売り入園券の交付枚数は、前売り入園券の交付枚数は事業所ごとに大人券・小人券・幼児券を合わせて被保険者数を限度とします。

注意事項

- ・申込時に指定した日以外での利用はできません。
前売り入園券を利用されなかった場合でも一部負担金はお返しできません。
- ・1回に限り利用日の振替が可能です。
(施設都合の休園、天変地異は、キャンセルにカウントしません。)
利用日の振替を希望される場合は必ず当組合へご連絡ください。
当組合がキャンセルの連絡をし、再度利用日の登録を行います。
必ず利用指定日当日15時30分までに当組合へご連絡ください。
利用指定日が土日祝日の場合は、翌日に当組合へご連絡ください。
振替可能日は利用指定日の翌々月月末までです。振替日の連絡がない場合は無効となります。
- ・当組合の組合員のみ、お申込みが可能です。
◎ご本人様と小学生のお子様2人が組合員の場合、大人1枚、小学生2枚のお申込みが可能



一部負担金	
大人(中学生以上)	2,000円
子供(小学生)	1,000円
幼児(3歳~小学生未満)	500円

※サファリパーク、遊園地、夏季プール、冬季アイスパークへの入園が可能です。
(駐車料金、サファリバス、乗り物代、スケート靴有料レンタル、有料イベント等のご利用は別途要支払)
※転売サイトへの転売や不正使用・流用はできません。

営業状況は、姫路セントラルパークホームページをご覧ください。

潮干狩休憩所がご利用いただけます!

潮干狩休憩所「かもめ」

兵庫県たつの市御津町新舞子海岸

TEL (079) 322-0028

利用期間 令和6年4月13日(土) ~ 令和6年6月30日(日)

除外日 4/16・17・18・23・24・25 5/7・8・14・21・28・29・30
6/4・11・12・13・18・25・26・27

- 利用要領
- ・利用希望者に下記一部負担金と引替えに「潮干狩休憩所整理券」を交付します。
 - ・この整理券で休憩所利用と潮干狩りができます。
利用1回ごとに1人1枚を各施設に提出してください。
 - ・整理券交付枚数は事業所ごとに大人券・小人券を合わせて被保険者数を限度とします。
 - ・整理券を利用されなかった場合でも一部負担金はお返しできません。

一部負担金			
大人(中学生以上)	1,000円	小人(3歳以上小学生)	400円

※参考 一般料金 大人(中学生以上)1,700円/小人(小学生)1,100円
幼児(3歳以上小学生未満)500円
駐車料金(500円)は別途必要



ジェネリック医薬品で負担の軽減を!!

「ジェネリック」という言葉はテレビのCMや薬局のポスター等で見たり聞いたりされていると思います。新薬(先発医薬品)の特許期間が切れたあと、新薬と同じ有効成分で、効き目や安全性が同等であると国が承認した低価格の薬のことです。



ジェネリック医薬品にすると、いつものお薬がこんなにお得になります



ジェネリック医薬品にすれば、薬の種類が増えるほど、服用する期間が長くなるほど家計の負担を軽減できます。

CASE 1	CASE 2	CASE 3
糖尿病の人の場合	高血圧の人の場合	花粉症の人の場合
食後の血糖値の上昇を抑える薬 (ベイスン錠0.2mgを1日3錠)	血圧を上げる物質の生成を抑える薬 (レニベース錠10mgを1日1錠)	目のかゆみ・充血などの症状をやわらげる目薬 (インタール点眼液2%を1日4回)
▼1年間の自己負担額(3割)	▼1年間の自己負担額(3割)	▼4ヵ月(16週)の自己負担額(3割)
13,205円 ↓ 5,026円	15,592円 ↓ 1,346円	1,759円 ↓ 387円
8,179円もお得!	14,246円もお得!	1,372円もお得!

ジェネリック医薬品は、数多く種類があります。先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の少ないものや短期処分の場合はジェネリック医薬品に変更しても支払額に差が出ない場合もありますので、医師・薬剤師とよく相談してください。

