

動画でも  見られる

おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。

動画で正しい動きをチェックできます。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

リラックスできるストレッチ

生活環境の変化や日ごとの寒暖差は、心身の疲れの原因に。

そんな疲れを軽減する、リラックスできるストレッチをご紹介します。寝る前に布団の上で行うと効果的です。

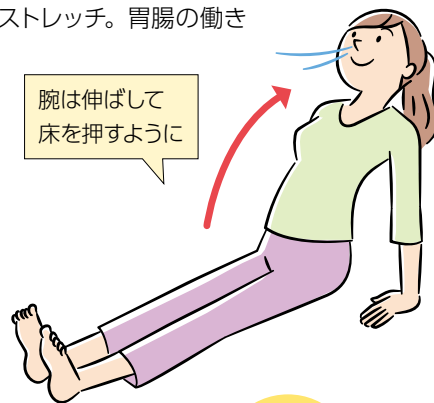
＝ 肋骨リラックスほぐし

回数の目安
2～3回

ストレスで浅くなりがちな呼吸を深め、ゆったりと呼吸できるようにするストレッチ。胃腸の働きも整えます。

1 足を伸ばして両手を体のやや後ろにつく。鼻から息を吸いながら上を向いていき、胸を広げる。

腕は伸ばして床を押すように



2 息を吐きながら肘を緩めて下を向いていき、背中を丸める。



ポイント

息を吸えるだけ吸い、吐けるだけ吐くことで、肋骨や横隔膜などがしっかりストレッチされます。

＝ やわらか腕回し

回数の目安
左右それぞれ
3～5回ずつ

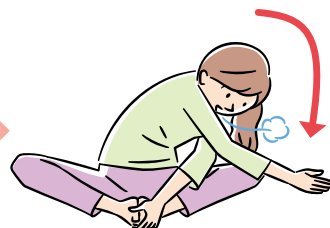
脇腹や肋骨周りをほぐすことで、深い呼吸ができるようになるストレッチです。

1 あぐらをかいて座り、左手は前に置く。息を吸いながら右手を横から上に上げる。

反対側のお尻が浮かないように注意

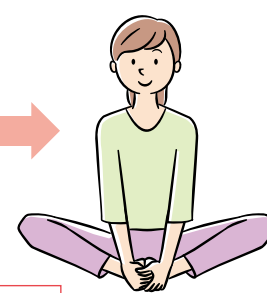


2 息を吐きながら左に大きく回し、前に円を描いていく。



ポイント

緩やかに大きくくのびのび動かしましょう。



3 正面から体を起こす。

【ストレッチをするときの注意点】

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!
アクセスはこちらから

動画ではここで紹介した内容以外にも、効果的なストレッチをまとめて見ることができます。



神戸機械金属

健保をより

No.183

2022

4



—藤の花—

ホームページをご活用ください!

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

届出・請求書のダウンロード、お手元のプリンタから必要な書類の印刷ができます。ぜひご活用ください

令和4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2千万円改善

当健康保険組合の令和4年度予算が、去る2月7日に開催された第111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新型コロナウイルス感染症に伴う経済悪化に伴う賞与額の減少が見られるものの報酬月額が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若干の増加を見込んでおります。一方支出面におきましては高齢者医療制度への納付金が前年度に比べ増加したことに加え、令和2年度に生じた新型コロナに伴う受診控えが解消したこと、50代以降及び前期高齢者における脳・心血管疾患・癌治療、整形外科系手術の増加による高額医療費の発生件数の増加、新型コロナウイルス感染症の今後の動向を踏まえて保険給付費を見込み、経常収支ベースでは赤字予算となっています。結果として、昨年度予算に比べ、約2千万円改善している状況です。赤字額の補填として令和3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、そして本年度は組合財政支援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3年度決算時点で、準備金残高は約6億8千万円となる見込みで、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。

なお、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く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10月から一定所得を超える後期高齢者の窓口一部負担金の2割負担の導入がされますがその効果は部分的なものに留まることから、国の公費負担割合の増額などを国に対して求めているところです。

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…

皆さまが加入されている健康保険組合は、皆さま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、インフルエンザや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。昨年度から、新たに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、各種癌検診の受診者数増加に伴う予算増額を行い、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。

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

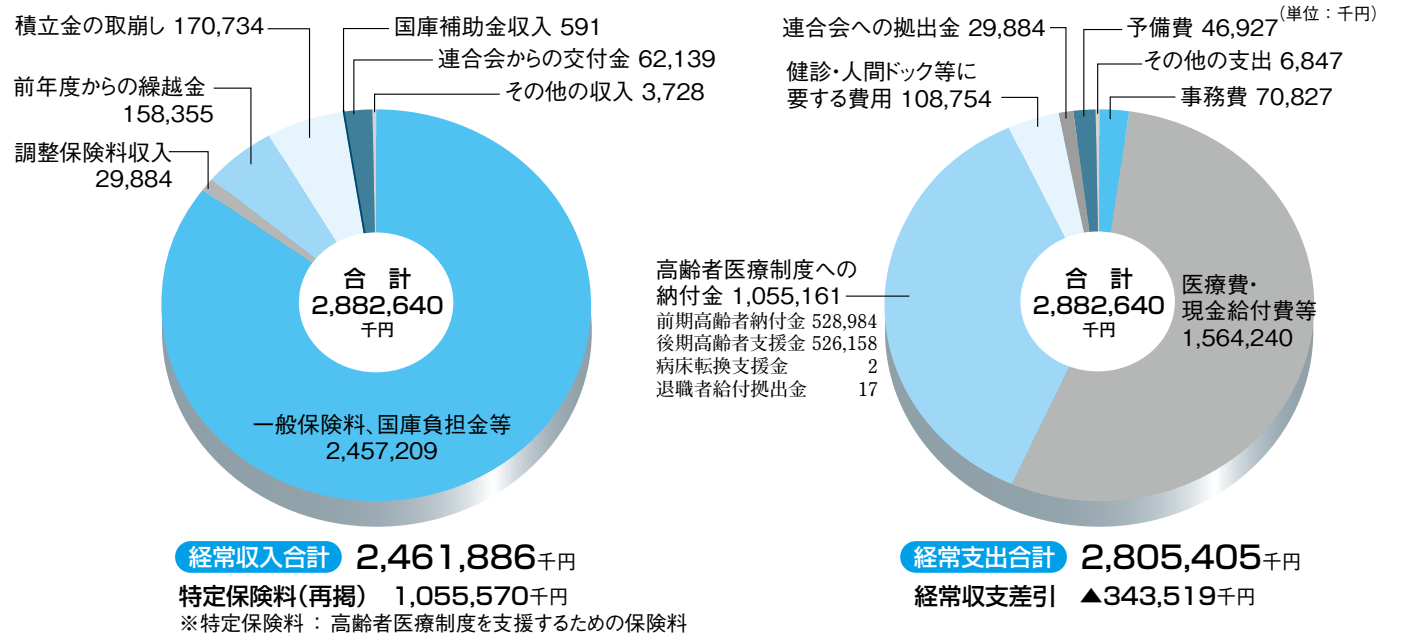
- ・新型コロナウイルス感染症に伴う景気低迷により落ち込んでいた報酬総額が若干回復傾向にありますが、今年に入ってから新たな変異株の登場など、状況は厳しくなると予想し、報酬月額、賞与額は減少すると見込んでいます。
- ・高額な医療費を要する治療が続いていること、新型コロナウイルス感染症の動向を考慮し保険給付費の増加を見込んでいます（保険料収入の64%）。
- ・高齢者医療制度への納付金は保険料の43%を占めており、昨年度より増加しています。
- ・保険給付費及び高齢者医療制度への納付金額を保険料収入では賄いきれないため、前年度からの繰越金及び準備金の取崩し、そして上部団体からの交付金で財源を確保しています。

⇒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107%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、昨年度から実施している重複・多剤投薬の方に対する服薬指導、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。がん検診（婦人科・乳がん・前立腺がん・大腸がん）、骨粗鬆症検診、インフルエンザ予防接種、の受診者が増加傾向にあることから予算額を増額しています。また、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います。

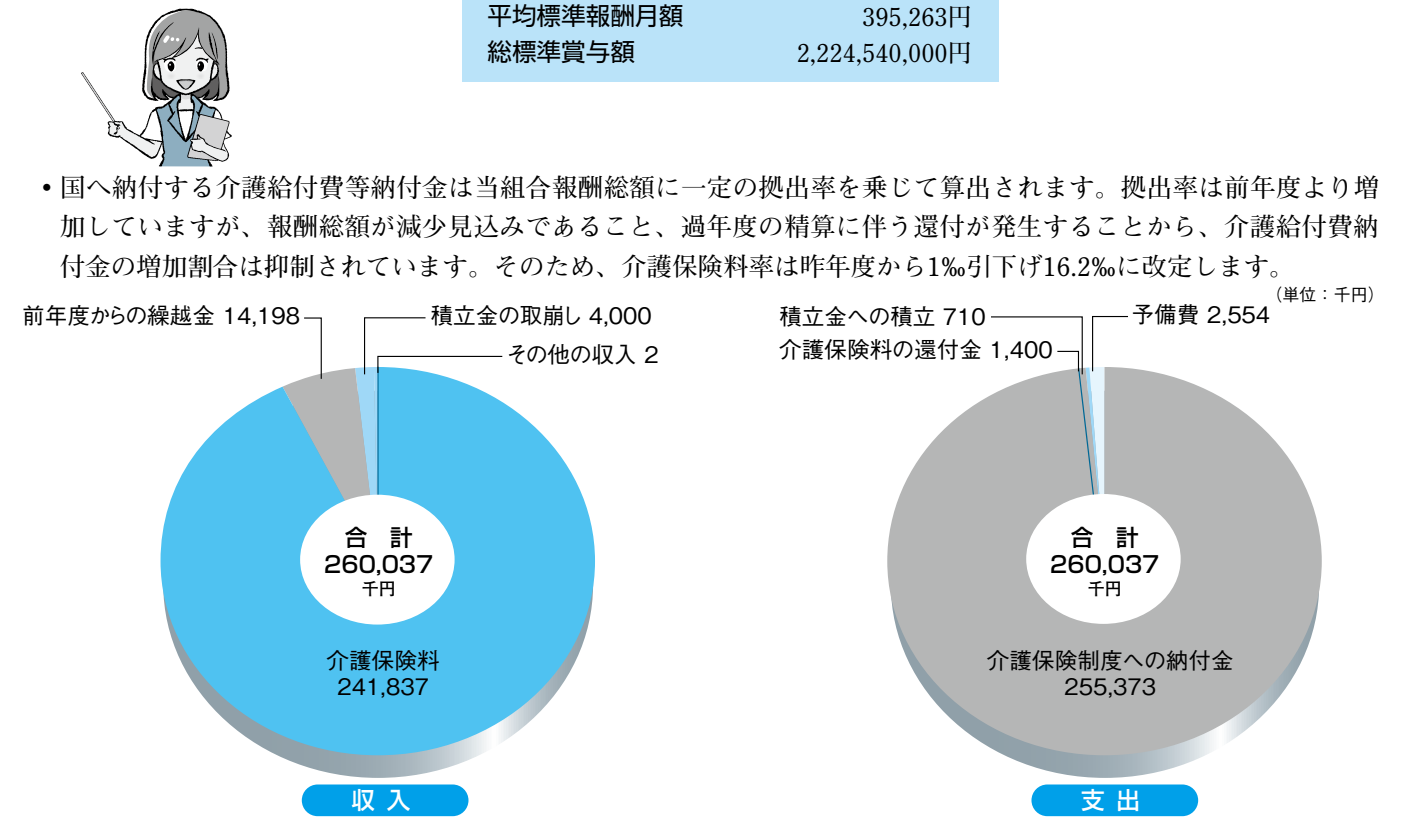
一般勘定 基礎数値

保険料を負担する被保険者数	4,841人
平均標準報酬月額	351,435円
総標準賞与額	3,947,009,000円



介護勘定 基礎数値

介護保険料を負担する被保険者数	2,678人
平均標準報酬月額	395,263円
総標準賞与額	2,224,540,000円



一般勘定資産残高

(単位：千円)			
資産区分	3年度末(見込)	4年度中増減額(予算)	4年度末(予算)
準備金	684,246	169,374	514,872
別途積立金	0	0	0

介護勘定資産残高

(単位：千円)			
資産区分	3年度末(見込)	4年度中増減額(予算)	3年度末(予算)
準備金	57,581	4,000	53,581

介護保険料率を変更します(引き下げ)

※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1,000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1,000分の17.2(17.2%)とさせていただいているところでございます。

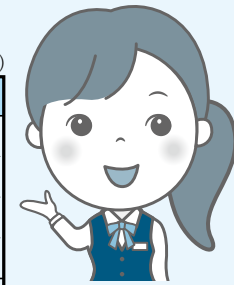
去る令和4年2月7日に開催されました第111回組合会において令和4年度収入支出予算のご承認をいただきました。

健康保険料率は予算上約3億4千万円の大幅な経常赤字予算であるものの、不足額は令和3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4年3月分(任意継続被保険者の方は令和4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の増加幅が小さいことに加え、令和3年度の剰余金の繰越、準備金の取崩しを行い、令和4年3月分(任意継続被保険者の方は令和4年4月分)から1,000分の16.2に引き下げることを決定いたしました。

令和4年3月分(任意継続被保険者の方は令和4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	51.378	49.402	100.780
基本保険料率	29.298	28.171	57.469
特定保険料率	22.080	21.231	43.311
調整保険料率	0.622	0.598	1.220
健康保険料率	52.000	50.000	102.000
介護保険料率	8.100	8.100	16.200
合 計	60.100	58.100	118.200



(変更なし)

(引下げ)

第111回組合会において議決された事項 開催日:令和4年2月7日(月)15時15分～16時30分

会議アプリ Zoom によるリモート会議

議決事項

- 議案第1号 令和3年度収入支出変更予算(案)に関する件
議案第2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3号 介護保険料率の変更に関する件
議案第4号 令和4年度事業計画及び収入支出予算(案)に関する件
議案第5号 健診補助金支給規程の変更に関する件
議案第6号 事業所脱退に伴う規約変更に関する件

- 議案第7号 規約変更に関する件
議案第8号 被保険者証等の直接送付に関する件
議案第9号 事務の電子化に関する件

報告事項

- 報告第1号 組合会議員の選定結果について
報告第2号 理事長専決事項について
1 個人情報保護管理規程の変更について
2 事業所追加・名称変更に伴う規約変更について
3 事業所削除に伴う規約変更について
4 特定個人情報保護評価書の変更について

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(健康保険組合が当該平均した額の範囲内においてその規約で定めた額があるときは、当該規約で定めた額)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3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4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4年4月分保険料(4月11日納期分)から適用されます。

加入事業所の削除

則武精機株式会社 (兵庫県神戸市西区) 令和3年12月28日付 株式会社福岡鉄工所 (兵庫県明石市) 令和4年4月1日付

健康保険制度改正のお知らせ

令和4年1月からの改正

(1) 傷病手当金の支給期間の通算化

出勤等により傷病手当金の支給がない期間がある場合、その分の期間はカウントせずに最大1年6か月分の支給を受けられるよう、支給期間の通算化が行われました

改正前 支給を始めた日から起算して1年6か月を超えないものとする

改正後 支給を始めた日から通算して1年6か月とする

(2) 任意継続被保険者制度の見直し

① 標準報酬月額算定方法

① ②のうち、いずれか低い額

① 資格喪失時の標準報酬月額 ② その組合の全被保険者の平均の標準報酬月額

上記に加え

健康保険組合の規約で定めることにより、②を超える者について

「喪失時の標準報酬月額」又は「組合の全被保険者の平均の標準報酬月額と喪失時の標準報酬月額の間で組合が定める額」とすることが可能となりました

※2022年4月1日現在、当組合はこの取扱いをしておりません。

② 任意継続被保険者からの申出による資格喪失が可能になりました

任意継続被保険者でなくなることを希望する旨を、健康保険組合指定の申出書にて申し出た場合、申出書が受理された日の属する月の末日が到来したときをもって資格喪失することができるようになりました

例 4月30日までに健康保険組合が申出書を受理⇒5月1日で資格喪失

申出書の様式は健康保険組合のホームページからダウンロードできます



令和4年10月に改正予定

- (1) 後期高齢者医療の被保険者のうち、現役並み所得者以外の被保険者であって、一定所得以上であるものについて、**窓口負担割合が2割**(施行後3年間は、1カ月分の負担額を最大でも3,000円に収まるような措置を導入予定)になります

【2割負担の所得基準】

課税所得が28万円以上 かつ 年収200万円以上

- (2) 育児休業中の保険料の免除要件の見直し(下線部分の要件が追加されます)

(給与月額) 月末において育児休業等を取得している または 同月内に14日以上育児休業等を取得している

(賞 与) 月末において育児休業等を取得している かつ 育児休業等を1か月超取得している

- (3) 被用者保険の適用拡大

短時間労働者の適用要件のうち、事業所規模と勤務期間の要件が変わります(青線下線部分)

対 象	要 件	現 行	令和4年10月から	令和6年10月から
事業所	事業所の規模	常時500人超	常時100人超	常時50人超
短時間労働者	労働時間	週の所定労働時間が20時間以上	変更なし	変更なし
	賃金	月額88,000円以上	変更なし	変更なし
	勤務期間	継続して1年以上使用される見込み	継続して2か月を超えて使用される見込み	継続して2か月を超えて使用される見込み
	適用除外	学生でない	変更なし	変更なし



1 当組合の契約健診機関で受診する (立替払いなし・補助金申請不要)

当組合契約健診機関

直接、健診機関へ予約をしてください。その際、
「**神戸機械金属健康保険組合の個別契約健診希望**」
である旨を必ず申し出てください。

兵庫県健康財団
神戸市兵庫区荒田町
TEL 078-579-3400
市営地下鉄「大倉山駅」徒歩8分
市営地下鉄「湊川公園駅」徒歩7分・JR「神戸駅」バス8分

京都工場保健会
令和4年度より
当組合個別契約機関として新規契約！

京都工場保健会 姫路健診クリニック
姫路市西駅町
(予約専用) **TEL 0120-823-053**
JR「姫路駅」徒歩2分
山陽電鉄「姫路駅」徒歩2分

京都工場保健会 神戸健診クリニック
神戸市中央区元町通
(予約専用) **TEL 0120-823-053**
JR・阪神「元町駅」徒歩3分

順天厚生事業団
神戸市中央区楠町
TEL 078-341-7114
市営地下鉄「大倉山駅」西出口(3)すぐ
JR「神戸駅」・神戸高速「高速神戸駅」徒歩10分

順天厚生事業団 西神健診センター
神戸市西区高塚台
TEL 078-991-2645
市営地下鉄「西神中央駅」徒歩15分

滋賀保健研究センター
滋賀県彦根市永原上町
TEL 077-587-3588
JR「野洲駅」バス10分

京都工場保健会 BRIO 健診クリニック
尼崎市塚本町 三菱電機伊丹総合保健体育館
(予約専用) **TEL 0120-823-053**
JR「塚本駅」徒歩12分・JR「猪名寺駅」徒歩15分
阪急「塚本駅」徒歩15分

京都工場保健会 総合健診センター
京都市中京区西ノ京北壱井町
(予約専用) **TEL 0120-823-053**
JR「円町駅」徒歩5分・地下鉄「西大路御池駅」徒歩7分
京都市バス「太子道」徒歩2分

京都工場保健会 宇治健診クリニック
宇治市広野町成田
(予約専用) **TEL 0120-823-053**
近鉄「大久保駅」徒歩15分
京都京阪バス「緑ヶ原」徒歩1分

神戸中央病院 健康管理センター
(旧 社会保険神戸中央病院)
神戸市北区惣山町
TEL 078-594-8622
神戸電鉄「北鈴蘭台駅」バス5分

神戸中央病院 附属健康管理センター
(旧 ハーバーランド健康管理クリニック)
神戸市中央区東川崎町
TEL 078-594-8622
JR「神戸駅」徒歩5分・市営地下鉄「ハーバーランド駅」徒歩4分
神戸高速「高速神戸駅」徒歩8分

神鋼記念会 総合健康管理センター
神戸市中央区脇浜町
TEL 078-261-6773
JR「灘駅」徒歩7分・阪神「岩屋駅」徒歩10分
阪急「春日野道駅」徒歩7分

兵庫県予防医学協会
神戸市灘区岩屋北町
TEL 078-855-2740
JR「摩耶駅」徒歩3分・阪神「西灘駅」徒歩5分
阪急「王子公園駅」徒歩10分

兵庫県予防医学協会 健康ライフプラザ
神戸市兵庫区駅南通
TEL 078-652-5207
JR「兵庫駅」南すぐ
神戸高速「大開駅」徒歩7分

河合医院
神戸市兵庫区上沢通
TEL 078-575-7516
市営地下鉄「上沢駅」より東1番出口出ですぐ

2 40歳～75歳の特定健診対象者 特定健診受診券を利用して、お近くの病院や市町村で特定健診を受診する (立替払いなし・補助金申請不要)

3 40歳～75歳の特定健診対象者 巡回型健診(健保連共同事業による) お住まいの近くのホテル・ホール・会館などで特定健診を受診する (立替払いなし・補助金申請不要)

4 当組合契約外の健診機関やかかりつけの医療機関で受診する (補助金申請・立替払い必要・上限を超えた場合、超過分は自己負担) ※保険証を使用せず、自費扱いが対象です！

5 40歳～75歳の特定健診対象者 パート先等で受けられた健診結果を当組合にご提供 → QUOカード2,000円分を進呈

令和4年度 保健事業概要

当組合では単年度(4月から翌年3月まで)1回、補助があります!

各種事業はご家族(被扶養者)も対象です。

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。 ※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!	4,000円
乳がん検診		○健康診断時のオプション検査で受診		4,000円
骨粗鬆症検診		○市町村が行っている検診を受診		1,000円
PET検診		○人間ドック時のオプション検査で受診		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
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		全額自己負担の場合のみ対象 ※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(メスプ細胞検査研究所)	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)

種別	項目	利用方法	申請方法	補助金額(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	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
		○「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		
補助金対象施設 ◆ かんぽの宿 ◆			さらに保険証提示で割引が受けられます!	
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				

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4年4月16日(土)～令和4年6月26日(日)

除外日 4 / 19・20・21・26・27・28 5 / 10・17・24・31
6 / 7・14・21

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。

一部負担金

大人(中学生以上)	900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)1,600円/小人(小学生)1,000円
幼児(3歳以上小学生未満)500円

年間を通じて

姫路セントラルパーク入園券を交付します

＜利用要領＞

利用希望者に下記一部負担金と引替えに「姫路セントラルパーク入園券」を交付します。
 利用1回ごとに1人1枚を各施設に提出してください。
 入園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。
 尚、交付は当組合購入枚数に達した時点で終了となります。
 ※転売サイトへの転売や不正使用・流用はできません。

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)	600円

※参考 一般料金 大人(中学生以上)3,600円/子供(小学生)2,000円
幼児1,200円
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。

