

# 健保をより

## 膝ゆらゆら

膝をゆらゆら動かすことで、股関節回りの血行を良くし、柔らかくするエクササイズです。

**POINT**  
膝の開き方に左右差がなく、均等に開いているか確認しながら行いましょう。

1 イスに座って足を肩幅に開き、膝を内、外と、ゆらゆらと揺らします。

2 これを1分ほど行います。骨盤をしっかり立てて行うと、より股関節回りに効果的です。

## 反復足開き

膝を開く、閉じるという動作の繰り返しをすることで、股関節を動かす筋肉を強くするエクササイズです。

**POINT**  
膝下が出来てしまう場合は、開く角度を狭くしても大丈夫です。できる人は、膝を高く上げて行くと、より筋力がアップします。

1 イスに座り、手を座面のやや後ろに添え、背筋を伸ばします。

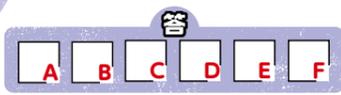
2 片方の足を、膝から持ち上げるように横へ開き、戻します。足先だけでなく、しっかり膝から足全体を動かすように意識しましょう。

3 反対の足も同様に行います。左右それぞれ10回ずつ繰り返します。



## 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~Fに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう?



1	2	3	4	5	6
		C			D
7			8		9
		10			
11	12		A	13	14
	15			16	
17			18		19
20				E	
	F		21		

### タテのカギ

- 英語でサンフラワーという夏の花
- 焼肉店のメニュー、牛などの舌といえ
- 五円玉にデザインされている米にまつわるもの
- 硬い実をゴリゴリとひく道具
- 蚊よけとして使う網状の囲い
- 夏に食べたい雪のようなスイーツ
- キングに漂う〇〇〇〇の風格
- 夏に食べたい極細の麺
- 夏の初めごろを表す言葉
- ミンミンミンミン
- 7月の第3月曜日は〇〇の日

### ヨコのカギ

- おでこの別名
- 漢字で「西瓜」と書く夏の名物
- センター、中心
- 目に見える範囲、〇〇が広い
- 自動車にガソリンを入れる
- ブラジルの都市で開催される〇〇のカーニバル
- スポンの最下部
- ことわざ「のれんに〇〇〇〇」
- おべんちゃら=お〇〇
- 左目&右目
- 手首の血管で回数を数える拍動
- 眠気解消のためにとる短時間の睡眠



—アジサイ—

ホームページをご活用ください!  
<https://www.kobe-kikai-kenpo.org>

## 理事長就任のご挨拶

理事長 吉川 孝一



この度、理事長選任にあたり大島前理事長の後任として就任いたしました。就任にあたり一言ご挨拶申し上げます。

当組合は昭和48年に設立されて以来、事業主及び加入者の皆様のご協力ならびに歴代理事長をはじめとした関係役員のご尽力によりまして着実に発展を遂げてまいりました。近年は、とりわけがん検診等、疾病予防事業の拡充に力を注ぎ、病院にかかったときの診療報酬の支払いのみならず、病気を予防もしくは早期発見するためのお手伝いをさせていただいております。

生活習慣病予防健診は全被保険者の方が受診していただけるよう予算を確保し、がん検診補助金、インフルエンザ予防接種、風しん抗体検査・予防接種、COVID-19予防接種など補助金は当組合独自の全国的にも少ない項目をいち早く導入し、補助額も充実させていただいております。また、服薬適正化事業は厚生労働省から成果運動型契約のモデル事業として採択されるなど全国的に見ましても実施している健康保険組合は少数であります。更に、WEBによるウォーキングイベントの実施といった体育奨励事業にも取り組んでおります。このように、大規模の保険者では実施が困難な保健事業を実施できるなどメリットは大きいと考えております。

財政状況につきましては、団塊の世代が後期高齢者医療制度に加入した影響で高齢者医療制度への納付金・支援金が上昇し、現役世代の医療費も増加傾向であることから厳しいものがありますが、マイナンバーカードによる医療機関受診、電子申請の推進、レポート関係事務の電子化、ホームページの活用、電子メールを用いた通知実施など事務の効率化に努め、経費の削減に努めながら、事業を展開していく所存です。

事業主ならびに加入員の皆様におかれましては、何卒、引き続きご支援、ご協力を賜りますようお願いいたします。就任のご挨拶とさせていただきます。

## 理事長退任のご挨拶

前理事長 大島 孝一郎



この度、任期満了により神戸機械金属健康保険組合の理事長を退任いたしました。

平成27年6月の就任以来3期9年にわたり事業主各位をはじめ加入者の皆様より多大なる御支援・御協力を賜りましたことに対し厚く御礼申し上げます。

申すまでもなく、医療保険制度は皆様が安心して生活するために欠かすことのできない社会保障の基本柱であり、高齢化の進展・産業構造の変化・生活様式の多様化が進むにつれて、独自の健康診査、健康管理などの保健事業を行うことが可能な健康保険組合の役割はますます重要となっております。

在任期間中を振り返りますと、少子・高齢化の進展、そして新型コロナウイルス感染症のパンデミック、ロシア・ウクライナ紛争やイスラエル・ガザ地区の紛争といった国際情勢、そして国内におきましても豪雨災害、地震といった天災など予測不能の事態により一段と厳しさを増した時期でもありました。当組合は特に前期高齢者加入者数が多いことから前期高齢者医療費が高く健康保険組合の財政を圧迫し続けております。在任中、平成28年度、令和元年度及び2年度決算におきましては経常赤字決算となりましたが、令和3年度以降赤字決算となり、資産の取り崩しにより対応しているところであります。

最後に、皆様からいただきましたご理解とご支援に対し心より御礼申し上げますとともに、当組合が皆様の健康管理に重要な役割を担う組織として更に発展しますことを祈念いたしまして退任のご挨拶とさせていただきます。

## 新しい組合会議員が決まりました

組合会議員の選挙及び選定並びに役員選挙が行われた結果、第18期組合会議員が次のように決定しました。

### 第18期組合会議員の方々

任期 令和6年6月17日から  
令和9年6月16日まで  
(順不同・敬称略)

選 定			互 選		
役職名	氏 名	事業所名	役職名	氏 名	事業所名
理事長	吉川 孝一	神戸ステンレス株式会社	理事	前田 正	株式会社前田精密製作所
理事長代理	鶴井 昌徹	株式会社神戸工業試験場	理事	兜坂 剛正	東亜機械工業株式会社
理事	宇津原 彰一	宇津原株式会社	理事	藤本 久之	日清鋼業株式会社
常務理事	井原 和夫	神戸機械金属健康保険組合	理事	逢坂 俊彦	逢坂工業株式会社
監事	道林 幸次	株式会社新川鉄工所	監事	平岡 慎太郎	神商株式会社
議員	谷口 義博	株式会社千代田精機	議員	山中 隆生	木下製罐株式会社
議員	並田 桂昌	株式会社並田製作所	議員	大島 孝仁	大島金属工業株式会社
議員	岡西 栄作	山城機工株式会社	議員	竹内 達也	神港精機株式会社
議員	橋本 直	株式会社ユニテン	議員	山田 隆一	阪神機器株式会社

## こんなときは「負傷原因報告書」を提出してください



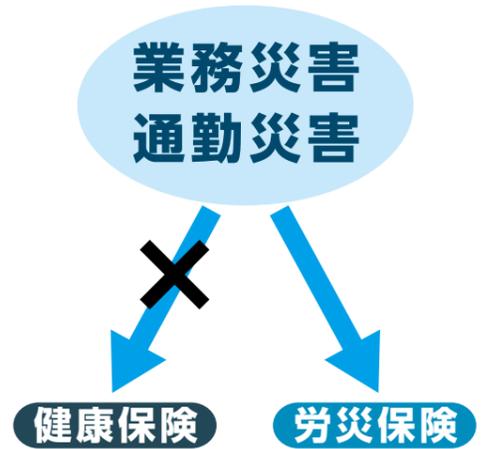
負傷（ケガ）などで治療を受けたときや現金給付の申請をする際には、負傷原因の届け出をしてください。疾病・負傷（ケガ）が第三者の行為によるものであるときは、「負傷原因報告書」に併せて「第三者行為による傷病届」が必要です。

### ● 業務上・通勤途上の疾病・負傷（ケガ）の場合 ●

健康保険では、業務上または通勤途上による疾病・負傷（ケガ）に対して保険給付は行いません。

この場合は、労災保険（労働者災害補償保険）の給付の対象となります。

- 労災保険制度では、労働者が業務または通勤が原因で負傷したり、病気にかかった場合には、労働者の請求に基づき、治療費の給付などを行っています。
- しかし、近年、業務または通勤が原因と考えられるにもかかわらず、労災保険による請求を行わず、健康保険を使って治療を受ける方が見られます。
- **健康保険は、業務または通勤が原因でない傷病に対して支給されるものです。業務または通勤により負傷し、健康保険を使って医療機関で治療を受けた場合の治療費は、全額自己負担となってしまいます。**



### ● 第三者行為による疾病・負傷（ケガ）の場合 ●

業務上や通勤途上以外の交通事故、ケンカ、他人の飼い犬等にかまれたときなど、第三者の行為によって起こった疾病・負傷（ケガ）は、本来、加害者が治療費を負担すべきですが、被保険者証を医療機関に提示して診療を受けることもできます。その際には、すみやかに「第三者行為による傷病届」を健康保険組合へ提出してください。

次の場合は「第三者行為による傷病届」を提出してください。

- **交通事故の場合**
  - ・相手が不明のときも届け出が必要です。
  - ・同乗者がケガをした場合は、運転者が加害者となり届け出が必要です。（同乗者が親族でも届け出が必要です。）
- **ケンカなどによりケガをした場合**
  - ・相手が不明のときも届け出が必要です。
- **動物にかまれたなどでケガをした場合**
  - ・野良犬、野良猫等、飼い主が不明のときも届け出が必要です。



保健事業案内

# 暑い日はプールでリフレッシュを!

今年もプールを開設しています。大いにご利用ください。

## 利用要領及び注意事項

- ◇ 利用対象者は被保険者及び被扶養者です。
- ◇ 一部負担金と引き替えに「施設利用券」を交付します。
- ◇ 施設利用券は事業所ごとに大人券・小人券等を併せて被保険者数を限度として交付しますので、お申込みはできるだけ事業所ごとに取りまとめてください。
- ◇ 施設利用券は利用1回毎に1人1枚を各施設に提出してください。
- ◇ 施設利用券を使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のでご了承ください。
- ◇ ご利用前に必ず営業状況等を各施設へご確認ください。
- ※ 交付は当組合購入枚数に達した時点で終了となります。



施設名	利用期間	利用時間	一部負担金
<b>デカパトス</b> 神戸市東灘区向洋町中8-1 TEL 078-857-1170 ※駐車料金600円/日 土日祝と8/13~15は700円	7月6日(土) ~9月8日(日) ※その他、指定休園有り ※荒天時休園有り	10:00~17:30 (受付は16:00まで) ※期間曜日により変更有	大人 1,400円 中高生 600円 小人(小学生) 400円 幼児(4歳以上小学生未満) 100円 ※3歳以下無料
<b>〈尼崎スポーツの森〉 ウオーターパーク アマラーゴ</b> 尼崎市扇町43 TEL 06-4869-3122 ※無料駐車場あり	7月6日(土) ~7月7日(日) 7月13日(土) ~9月8日(日) ※その他、指定休園有り ※荒天時休園有り	9:00~18:00 (受付は16:30まで)	大人 900円 中高生 400円 小学生 300円 ※【未就学児】無料 大人1人につき2名まで
<b>浜の宮市民プール</b> 加古川市尾上町口里817 TEL 079-424-6635 ※無料駐車場あり	7月6日(土) ~9月8日(日) ※荒天時休園有り	10:00~18:00 (受付は17:00まで)	大人 400円 小人(3歳以上小学生) 100円 ※小学生以下は高校生以上の保護者の同伴が必要

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ています

### 【利用要領及び注意事項】

- 利用を希望される方は専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。
- 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。
- **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。  
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)  
※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。  
転売サイトへの転売や不正使用・流用はできません。

禁煙サポート事業



# たばこの悩み、ありませんか?



自分で禁煙できるかととても**不安**

**健康**が気になる



**家族**に迷惑かけたくない

**お金**がもったいない

たばこについて、一人で悩まれている方、興味があるけど**一歩踏み出せない方**はぜひ!

スマホを使った新しい**卒煙**プログラムにトライしてみませんか?

アプリのダウンロード・プログラムの紹介はこちらから!



アプリ登録時に必要な招待コードはこちらから

**716796**

参加費無料!

## 完全オンライン卒煙プログラム

**卒煙した参加者の声**

50代男性  
外先で徐々に減る喫煙場所を探す手間がなくなった。**心も体も身軽**にしてもらいました。

30代男性  
自信がなかったがスムーズに禁煙でき、**家族が一番びっくりして喜んでくれて嬉しい。**

40代女性  
アプリでたばこ対策の情報を学びながら楽しく卒煙できたし、**どのくらいお金がたまったか**が見えて励みになった。

40代男性  
定期的に面談があり、気軽に色々相談できた。**面談があると思うと頑張**って続けられた。

プログラム参加費用

通常54,000円のところ

**自己負担なし**

**¥0 無料!**

プログラム参加方法

アプリを取得して**初回面談**を予約!

アプリのダウンロード・プログラムの詳細はこちらから→  
※もしくはアプリストアで「ascure卒煙」を検索

アプリ登録時に必要な招待コード ▶▶ **716796**

禁煙補助薬は、ニコチンガム・ニコチンパッチのどちらかを選択

ご参加の条件

- **アプリを利用できる方**  
動作環境については、アプリダウンロードの画面で要件をご確認ください。  
※PC/タブレットはご利用できません。
- **禁煙を希望する方**
- **健康保険組合にご加入の方**

【注意事項】  
- 既往歴によっては、参加者の健康を守るため、医薬品をお渡しできない場合がございます。  
- 上記以外でも、うつ病の既往歴やその他治療中の病気がある方は、主治医の許可が出ない場合は参加をお断りする可能性があります。

申込み期限とお問い合わせ

**2025年2月28日(金)まで**  
※申し込み後のプログラム契約開始期限:2025年3月31日(月)

お問い合わせはこちら

ascure (アスキュア) 卒煙サポートチーム  
Email: ascure@cureapp.jp  
TEL: 050-3066-5944  
受付時間: 月~金曜日 10時~17時  
(土日祝日・その他弊社が指定する祝日を除く)  
FAQサイト: <https://cureapp.zendesk.com/hc/ja>

# 令和5年度 決算について



令和5年度決算が去る7月3日開催の第116回組合会において可決承認されました。その概要をお知らせします。

一般勘定の令和5年度決算は収入額29億603万円（うち経常収入26億4,352万3千円）支出額27億2,923万6千円（うち経常支出26億9,770万4千円）、収支差引1億7,679万4千円（経常収支差異マイナス5,418万1千円）で、単年度経常赤字決算となりました。

※経常赤字の場合は、健保組合の1年間の事業経費をその年度の保険料収入で賄えていることを示しています。反対に経常収支が赤字の場合は、その年度の保険料収入では事業経費を賄えないため、前年度剰余金の繰越しや過去に積立した積立金の取崩し、国庫補助金や上部団体である健保連の交付金を受けることで補填し、それでも賄いきれない場合、保険料率の引上げを検討することとなります。令和5年度は保険料収入だけで医療費、高齢者医療制度への納付金をはじめとした義務的経費を賄うことができなかったため、令和4年度の剰余金の繰越しと準備金の取崩しを行って収入を確保いたしました。

## 本年度決算の傾向

### 一般勘定

被保険者数 **4,947人** (前年度4,909人)  
 平均標準報酬月額 **358,474円** (前年度356,557円)  
 総標準賞与額 **48億9,140万円** (前年度49億358万2千円)

昨年度に比べ被保険者数は38人、平均標準報酬月額は1,917円増加しましたが、総標準賞与額は約1千万円減少しました。その結果、保険料収入は昨年度より約2千8百万円増加しました。

一方、最大の事業支出である保険給付費（医療費、その他の給付金）は被保険者では重篤な傷病が増加した一方、被扶養者では重篤な傷病が減少し、令和4年度より約9千5百万円減少の14億6,434万1千円となり、高齢者医療制度への納付金は、前期高齢者分が約3千万円減少、後期高齢者分は約6千万円増加した結果、令和4年度より約2千6百万円増加し10億6,952万9千円となりました。

被保険者の高額な医療費が暫く続くことに加え被扶養者でも同様の状況発生を見込み令和6年度は保険給付費の更なる増加を予測しています。また、高齢者医療制度への納付金は令和4年度から団塊の世代が後期高齢者になっていることから増加すると予測しています。

特定健診受診者は3,325人（前年度3,283人）、特定保健指導利用者は147人（前年度152人）、インフルエンザ予防接種補助金の交付を受けた者は2,861人（前年度2,985人）となっています。

### 介護勘定

介護保険の対象となる被保険者数 **2,736人** (前年度2,694人)  
 介護保険の対象となる被保険者の平均標準報酬月額 **400,371円** (前年度399,565円)  
 介護保険の対象となる被保険者の総標準賞与額 **31億1,584万6千円** (前年度31億315万1千円)  
 介護保険料率は **1.68%** (前年度1.62%)

被保険者数、平均標準報酬月額及び総標準賞与額が増加したため、約1千5百万円の剰余金を計上しています。うち約336万円を準備金に積立て、残額を令和6年度へ繰り越し、今後の介護保険料率上昇の緩和に備えます。

## 過去5年間の資産の変化

(単位：円)

	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
準備金	750,279,015	768,244,876	774,650,456	761,422,322	748,352,256
別途積立金	0	0	0	0	0
準備金（介護分）	57,368,358	57,581,063	60,401,548	62,280,310	65,642,975

## 収入支出決算概要表

### 一般勘定

収入(千円)	一人当り収入(円)
一般保険料、国庫負担金等	531,517
調整保険料	6,385
前年度からの繰越金	21,872
積立金の取崩し	16,266
国庫補助金の取崩し	1,532
連合会からの交付金	9,442
その他の収入	418
収入合計	587,433
経常収入合計	534,369

支出(千円)	一人当り支出(円)
事務費	14,984
医療費・現金給付費等	296,006
高齢者医療制度への納付金	216,197
前期高齢者納付金	99,764
後期高齢者支援金	116,432
病床転換支援金	0
退職者給付拠出金	2
健診・人間ドック等に要する費用	16,921
連合会への拠出金	6,373
その他	1,214
支出合計	551,695
内経常支出	545,321
収支差	35,738
経常収支差	▲54,181

### 介護勘定

収入(千円)	一人当り収入(円)
介護保険料	99,841
前年度からの繰越金	5,963
積立金の取崩し	0
国庫補助金その他の収入	1
収入合計	105,805

支出(千円)	一人当り支出(円)
介護保険制度への納付金	100,338
介護保険料の還付金	0
積立金への積立	0
支出合計	100,338
収支差	5,467

## 損益計算書

自 令和5年4月1日 至 令和6年3月31日

費用(千円)	一人当り決算額(円)
I 事業費用	544,945
1 保険給付費	296,006
2 納付金	216,197
3 保健事業費等	16,921
4 一般管理費	14,984
5 その他(※1)	837
事業利益(▲損失)	▲11,245
II 事業外費用	328
1 支払利息	0
2 その他(※2)	328
事業外利益(▲損失)	▲266
経常利益(▲損失)	▲11,511
III 特別損失	6,373
1 財政調整事業提出金	6,373
2 補助金等返還金支出	0
3 その他(※3)	0
特別利益(▲損失)	11,054
当期利益(▲損失)	▲457

収益(千円)	一人当り決算額(円)
I 事業収益	533,700
1 健康保険収入	531,308
2 交付金	0
3 保健事業等収入	276
4 その他(※4)	2,116
II 事業外収益	62
1 受取利息	3
2 その他(※5)	59
III 特別利益	17,428
1 調整保険料収入	6,374
2 財政調整事業交付金	9,442
3 国庫補助金収入	1,457
4 寄附金	0
5 補助金等追加収入	155
6 その他(※6)	0

※1 退職給付引当金繰入、減価償却費及び連合会費

※2 雑支出及び不納欠損(貸倒損失)

※3 固定資産売却損、固定資産除却損、固定資産評価損、有価証券売却損及び有価証券評価損

※4 退職給付引当金戻入

※5 返納金及び雑入(補助金等追加収入を除く)

※6 固定資産売却益及び有価証券売却益

## 貸借対照表

令和6年3月31日

資産(千円)	一人当り決算額(円)
I 流動資産	176,367
1 預貯金・信託	175,970
2 未収収益・未収金	397
3 短期貸付金	0
II 固定資産	4,870
1 土地	0
2 建物	784
3 国債・社債等債券	0
4 支払基金委託金	4,071
5 出資金	1
6 長期貸付金	0
7 備品等	15
資産計	181,238

負債及び純資産(千円)	一人当り決算額(円)
I 流動負債	5,030
1 未払費用・未払金等(※1)	1,017
II 固定負債	4,538
1 組合債	0
2 退職給付引当金	4,538
3 退職給付引当金積立不足額	0
4 保証金引当金	0
III 法定準備金	151,274
IV 別途積立金	0
V その他(※2)	799
次期繰越利益	23,610
(うち、当期利益(▲損失))	▲457
負債・純資産計	181,238

※1 未払費用、未払金、前受保険料、財政調整事業繰越金及び介護勘定借入金

※2 準備金、別途積立金に属さない土地、建物、出資金及び備品等

## 第116回組合会

日時：令和6年7月3日(水) 15時半～ 楠公会館

議案	内容
議案第1号	令和5年度事業報告及び収入支出決算の認定に関する件
議案第2号	令和5年度収入支出決算残金処分に関する件
議案第3号	被保険者証廃止後の資格確認書の様式に関する件
議案第4号	被保険者証廃止に伴う諸規程の変更に関する件

報告事項	内容
報告第1号	第18期組合議員選定・選挙及び役員選挙の結果について
報告第2号	理事長代理、常務理事の指名について
報告第3号	保険料滞納整理について
報告第4号	理事長専断事項について
1	会計科目の流用について
2	事業所削除に伴う規約変更について
3	検査及び監査規程、会計事務取扱規程の変更について

## 公告事項

構成事業所の削除

株式会社オオガキテック 令和6年4月1日付