

## もくじ



裏面

表紙



2

3



4

5



6

7

大事なお知らせが載っています。



ホームページをご覧ください。

大阪自動車整備健康保険組合

検索

<http://www.oj-kenpo.com>

健康保険の給付や健康診断のご案内など大事なお知らせが載っています。  
ご家庭にお持ち帰りになってみなさんでお読みください。

# 新年のご挨拶

理事長 西口 茂樹



## 謹んで初春のお慶びを申し上げます

平素より当健康保険組合の事業運営に関しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

このたび、組合会議員改選にあたり、理事各位のご推挙により、理事長に再任され、その重責を担うことになり何卒よろしくお願い申し上げます。

さて、当健康保険組合は、昭和43年11月の発足から51年が経過し、この度、第18期を迎え、私は二期目に入ることになりました。

昨年10月には、消費税率10%の引き上げが実施され、政府は、消費税率の引き上げによる増収分は、これまでの高齢者中心から、すべての世代を対象とした社会保障のために使い、今後は「全世代型の社会保障制度」の構築を目指すとしています。

しかし、重い納付金の負担が健保財政を圧迫している高齢者医療制度については、いまだ具体的な方策が示されていないのが現状です。健康保険組合連合会は、団塊の世代が後期高齢者となり、健保組合の負担金が急増する、2022年から2025年を見据え、昨年9月には政府に対し早急な対策の緊急性を提言しました。今こそ、すべての人が「国民皆保険制度」の大切さと課題を正しく認識し、急増する負担を全世代で支え合うことが急務となっています。

こうした厳しい状況下で、健保組合はこれまで以上に、事業運営の効率化と実効性の高い保健事業の展開が求められます。当健保組合といたしましても、皆さまの健康増進のため、疾病予防をはじめとする各種の保健事業について積極的に推進してまいりますので、皆さまにもご自身による健康づくりや健診の受診、さらに医療費の適正化等にご協力いただきますようお願い申し上げます。

今年は、世界が注目する「東京オリンピック・パラリンピック」が開催されます。末筆ながら、日本にとってこの記念すべき年が、皆さまにとって幸多き一年となりますようお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

## 第18期 組合会議員 (任期 01.11.22~04.11.21)

| 選定議員 |           | 互選議員 |           |
|------|-----------|------|-----------|
| 役職   | 氏名        | 役職   | 氏名        |
| 理事長  | 西口 茂樹     | 理事   | 生 駒 浩 幸   |
| 常務理事 | 藤 原 憲 司   | 理事   | 片 山 雅 一   |
| 理事   | 小 原 孝 之   | 理事   | 小 林 修 二   |
| 理事   | 木 村 勝 勝   | 理事   | 瀧 本 佳 史   |
| 理事   | 長 安 純 純   | 理事   | 谷 岡 樹 樹   |
| 理事   | 山 崎 堯 浩   | 理事   | 渚 利 彦 彦   |
| 議員   | 荒 木 利 仙   | 議員   | 井 藤 周 司   |
| 議員   | 池 本 裕 行   | 議員   | ※ 岡 島 克 行 |
| 議員   | 掛 神 諭 諭   | 議員   | 上 沢 正 典   |
| 議員   | 佐 野 裕 英   | 議員   | 國 井 功 一   |
| 議員   | 澤 本 貴 之   | 議員   | 高 木 昌 之   |
| 議員   | 竹 内 孝 志   | 議員   | 藤 井 修 二   |
| 議員   | ※ 谷 尾 敏 男 | 議員   | 三 村 伸 二   |
| 議員   | 奈良谷 町 子   | 議員   | 山 岡 庸 哲   |

※監事



# 迫る2022年危機！

## 今こそ改革断行を！

去る11月22日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で令和元年度健康保険組合全国大会が開催され、全国約1400の健保組合の関係者ら4100名が集まりました。

「迫る2022年危機！今こそ改革断行を！」をタイトルに掲げた今大会では、急速な健保財政の悪化が心配される2022年危機を乗り切るために、一刻も早く改革の断行を求める決議が満場一致で採択されました。



### 2022年危機とは

健康保険組合連合会(健保連)は、2022年以降に健康保険制度全体が危機的状況に陥ることを指摘し、「2022年危機」と位置付けました。

2022年には団塊世代が後期高齢者になり始めることから、高齢者医療費が急増します。一方で、制度を支える現役世代が減少し、現役世代1人당に過重な負担がかかる状況になります。このため、2022年以降は健康保険組合の財政が急激に悪化し国民皆保険が危機的状況になると懸念されています。

世界に類のない優れた制度と評価される我が国の皆保険制度は、半世紀を超えて受け継がれ、国民の健康増進と長寿社会の実現に大きく貢献してきた。一方で、急速な高齢化や医療の高度化等により医療費は増加の一途をたどり、また支え手の現役世代の減少とともに、財政的に制度の存続が危ぶまれる状況に陥っている。特に、団塊の世代が75歳に到達しはじめる2022年以降、高齢者医療費の増加に伴い制度全体の財政悪化が更に急速に進むと見込まれる。今のまま放置すれば、皆保険制度を支えてきた健康保険組合は更なる負担増に耐え切れず解散を余儀なくされ、支え手を失い皆保険が極めて危機的状況に陥ることは明白である。

この窮状を乗り越え、現役世代を守り、皆保険制度を将来世代へつなぐためには、「高齢者医療費の負担構造改革」を中心とした医療保険制度の抜本的な改革が不可欠である。

現役世代に過度に依存することなく、公平な負担による「全世代型社会保障制度」を目指すべく、まずは高齢者の患者負担を75歳到達者から順次原則2割とし、高齢者にも応分の負担を求めるとともに、後期高齢者の現役並み所得者への公費5割投入、拠出金負担割合に50%の上限を設定し上限を超える部分は国庫負担とするーなど、現役世代の拠出金負担に一定の歯止めをかけるべきである。

また、制度の持続性を確保するためには、あらゆる方策を通じて医療費全体の伸びを抑制することが欠かせない。具体的には、個人が負担しきれない大きなリスクの保障を重視しつつ、「保険給付範囲の見直し」や「薬剤処方方の適正化」を行うなど、医療費適正化対策を果敢かつ着実に実行すべきである。同時に、我々健康保険組合をはじめ保険者も加入者一人ひとりが適切な受診行動を心掛け、医療費を大切に使う意識を持つよう啓発活動に一層取り組んでいかなければならない。

健康保険組合は、これまで労使と一体となって加入者の実態に沿ったきめ細やかな保健事業を効果的に展開し、健康づくり・疾病予防等に取り組んできた。「人生100年時代」といわれる今、加入者の健康増進を通じて、健康寿命の延伸につながる健康な高齢者が元気に働き続ける「支える側」を増やす取り組みにも貢献できる健康保険組合の役割はより一層高まっている。これからも我々は保険者の先頭に立ち、国民の安心と健康の基盤である皆保険制度を中核となって支え続けていく決意である。

目前に迫る「2022年危機」を乗り越えるため、改革の断行を求め、我々健康保険組合は次の事項について組織の総意をもってここに決議する。

- 一、皆保険の維持に向けて、まずは高齢者の原則2割負担の実現
- 一、必要な公費の拡充。現役世代の負担増に歯止め
- 一、保険給付範囲の見直しによる医療費の適正化
- 一、人生100年時代。健康寿命延伸に資する保健事業の推進

令和元年11月22日

### 迫る2022年危機！今こそ改革断行を！

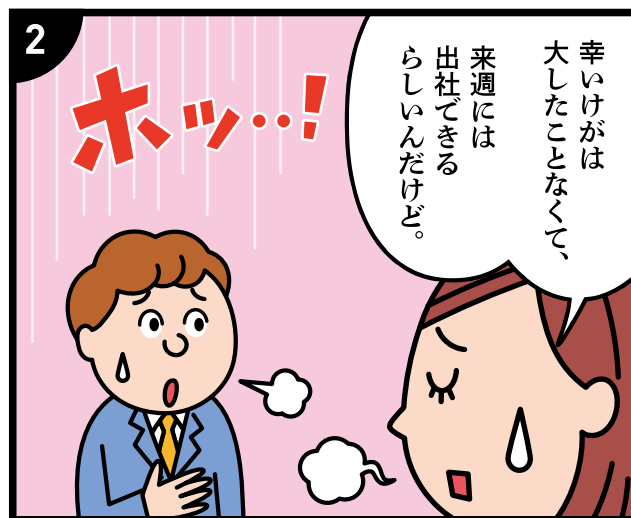
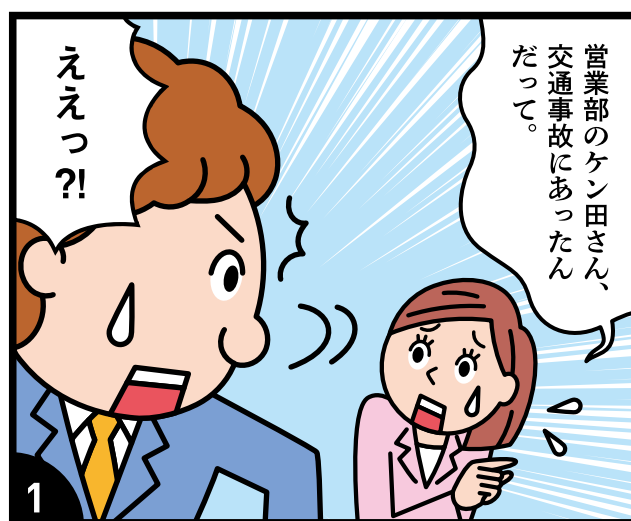
ー現役世代を守りたい！国民皆保険を支えるためにー

令和元年度健康保険組合全国大会

# 知って納得! 健康保険

## 第三者の行為で けがをしたら?

交通事故など、第三者の行為により傷病を負い、  
医療機関等の診察・治療を受けた場合は、  
「第三者行為による負傷届」の提出が必要です。  
加害者が負担すべき医療費が  
健康保険から支払われることのないように  
注意しましょう。



## 第三者行為による傷病も 一時的に健康保険で受診可

自動車事故をはじめとする交通事故やけんか(暴行)など、第三者の行為によってけがを負ったり、病気になったりした場合は、その治療にかかった医療費を加害者が負担することになります。

しかし、加害者と協議中であったり、その場にいなかったなど、何らかの理由で加害者が支払えないときは、被害者自身が健康保険証を提示して医療機関を受診し、検査や治療にかかった医療費を一時的に健康保険で立て替え払いすることができます。

ただし、通勤途上や業務上のけがは、労災保険の給付対象となるので、健康保険での受診はできません。

## 保険者に連絡の上速やかに届け出ましょう

第三者の行為により傷病を負って、健康保険で医療機関を受診したときには、必ず保険者(健康保険組合)に届け出なければなりません。届け出の際には、「第三者行為による負傷届」の提出が必要です。まずは口頭や電話で保険者に連絡し、後日、できるだけ速やかに「第三者行為による負傷届」を提出しましょう。

「第三者行為による負傷届」が提出されると、かかった医療費のうち、保険者が立て替えた分が加害者もしくは

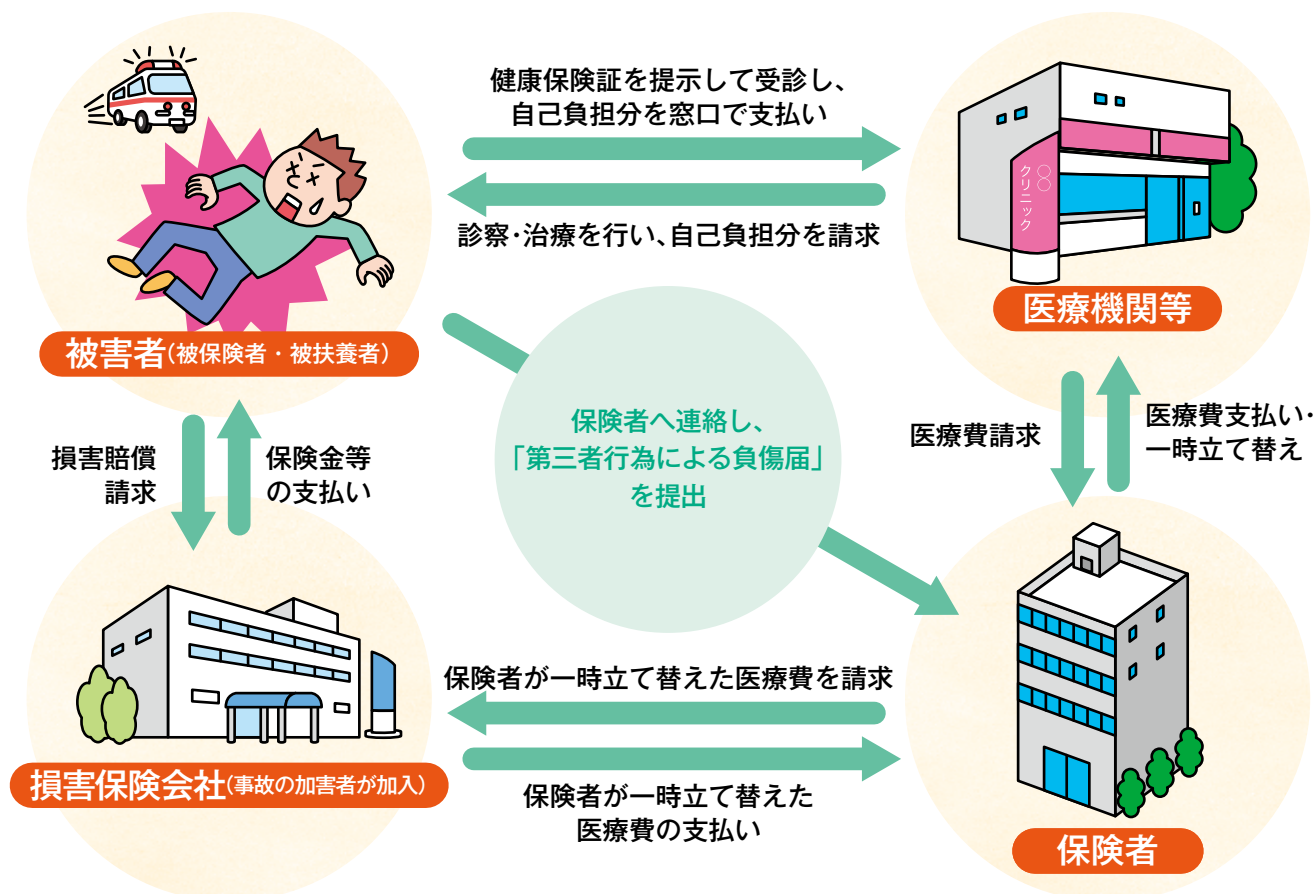
は加害者が加入する損害保険会社に請求されます。本来、加害者が負担すべき医療費が、健康保険から支払われることのないよう、注意しておきましょう。

## 示談のときには事前に保険者に相談を

被害者が加害者と示談契約を結んだ場合、示談の内容によっては、それ以降の健康保険の給付が受けられなくなります。安易に示談にすると医療費の支払いでトラブルを招きかねません。万が一、後遺症などで後から治療が必要になったときに、健康保険が使えないといった事態を避けるためにも、示談をするときには事前に保険者に相談の上、慎重に行いましょう。

### 第三者行為による傷病の例

- 自動車事故によりけが・病気になった場合
- 不当な暴力行為・傷害行為によりけがをした場合
- 飲食店で食事をして食中毒になった場合
- 他人の飼い犬にかまれてけがをした場合 など





妊娠がわかったら!

『プレママの食事』 デジタル版



登録  
不要

無料

スマホで  
読める!

## 妊娠中の健康管理にお役立てください

ママの偏食や朝食抜き、過剰なダイエットは、妊娠高血圧症候群や貧血、感染症などのリスクが高まるだけでなく、赤ちゃんに将来、生活習慣病を誘引する“子宮内低栄養”の原因にもなります。妊娠中の食事の大切さを、理論だけでなく、ママからのQ&A、バランスのとれた献立例とそのレシピなどで具体的に紹介します。

発行/株式会社 赤ちゃん和妈妈社  
監修/岡本正子(管理栄養士・国際薬膳師)  
A5判 16ページ



妊娠中の栄養管理に  
必要な情報を網羅!

赤ちゃんの  
将来のために!

管理栄養士による  
レシピを多数紹介!

妊娠中の食生活は胎児に大きく影響します。  
妊娠が分かったらすぐに「プレママの食事」で健康管理を!!



プレママの食事  
(デジタル版)

こちらからお読みいただけます。

<http://www.akamama.co.jp/tachiyomi/premama/>



# えと 干支の話

ね

## 東京五輪開催にふさわしい 輝かしいスタートの年



令和初の新年を迎え、十二支も1番目の「子」です。読み方は「ねし」、動物では「ネズミ」が充てられ、子年（ねずみどし）とも言います。「子」はもともと「増える」という意味の「孳（し）」で、種の中で新しい生命が芽生え始める状態を指しています。待ちに待った東京オリンピック・パラリンピックの開催の年にふさわしい、すべての始まりと未来への可能性を秘めた十二支といえます。

## 多産のネズミのカップルは 1年後に何匹家族に？



どんどん数が増すことを、よく「ねずみ算式に増える」といいますね。ねずみ算は和算（日本で独自に発達した数学）の一つで、ネズミは子供をたくさん産むことからきています。

例えば、正月に1組のネズミのつがいの子を12匹産んだとします。その後、月に一度、親も子も孫もひ孫も、ネズミのすべてが12匹ずつ産むと、

年末には何匹になっていると思いますか？ 江戸時代の和算家・吉田光由が記した『塵劫記』での計算によると、その数は、なんと276億8257万4402匹だそうです。

もちろんこれは計算上のことで、実際のネズミには天敵がいますし、病気や寿命もあるため、これほど膨大に増えることはありません。しかし、2匹から1年で約280億匹までになるとは本当に驚きですね。

## 相場の格言「子は繁栄」で 景気アップの期待大



そんな子供をたくさん産むネズミ

は、古来、吉兆とされています。大黒天の使い・福の神として白いネズミが伝えられているのは、ネズミが多くいる家は裕福で富の象徴とされることからきています。

また、株式相場でも「子は繁栄」の格言があり、子年は上げ相場になるといわれています。ちなみに十二支にちなんだすべての相場格言は、「辰巳・天井、午・尻下がりがり、未・辛抱、申酉・騒ぐ、戌・笑い、亥・固まる、子・繁栄、丑・つまずき、寅・千里を走り、卯・跳ねる」です。来年のつまずきを阻止するためにも、今年は思い切り繁栄してほしいものです。

北島 三郎(歌手)  
柄本 明(俳優)  
森下 洋子(バレリーナ)  
大和 和紀(漫画家)  
吉野 彰(化学者)  
\*2019年ノーベル化学賞受賞  
黒木 瞳(女優)  
宮部みゆき(作家)  
高橋 尚子(元マラソン選手)  
平井 堅(歌手・ミュージシャン)  
マツコ・デラックス(タレント)  
木村 拓哉(俳優・タレント)  
長谷部 誠(サッカー選手)  
田中 圭(俳優)  
綿矢 りさ(作家)  
小松 菜奈(女優)  
白井 健三(体操選手)

など

子年生まれの  
著名人



今日も  
笑顔で  
special  
Interview

松本 薫  
さん「元柔道選手」

「体マニア」みたいに

毎日自分の体の状態を

チェックしてしまいます



### profile

まつもと かおり／1987年、石川県生まれ。6歳から柔道を始め、大学卒業後、株式会社ベネシードに所属。女子57キロ級で2012年ロンドン五輪で金メダル、2016年リオデジャネイロ五輪で銅メダルを獲得した。現在は、アレルギーのある人でも食べられるヘルシーなアイスクリームの商品開発に携わっている。

現役時代にけがが多かったせいか、いつも自分の体のことを考える癖がついています。無農薬とそうでない食材は、どれくらい違うものなのか、自分で口にして体の変化を確認したこともありました。今も自分の体で試して、食材の良さあしを判断できるよう感覚を研ぎ澄ませています。また、現役を退いた後も、自分に必要な筋肉の状態はどうか、骨盤の位置は大丈夫かなど、毎日チェックしています。「体マニア」みたいで、自分でも笑ってしまいます（笑）。

選手の時「野獣」と呼ばれ、感情をあらわにするタイプと思われていたのかもしれませんが、実は普段の生活で怒りを爆発させたことはほとんどありません。みんなが怒る状況になっても、私は怒るまでには至りません。怒りが爆発しそうになったら、一呼吸置いたり、その場を離れたりして、気持ちを落ち着かせるようにコントロールしています。柔道が続けてきたおかげか、わりと忍耐強く、冷静なんです。ストレスをためることも少なく、日々楽しく家事や育児、仕事をこなしています。

今はアイスクリーム事業に全力を注いでいます。体に良い商品が大前提ですから、使える食材に限られます。その条件下でいかにおいしく仕上げるかが最大の課題。試行錯誤しつつも、それが私のモチベーションになっています。

感謝  
松本薫