

# けんぽだより

2020  
秋号  
No.27



## CONTENTS

- |                                    |   |  |   |
|------------------------------------|---|--|---|
| ● 公告175号 令和元年度決算                   | 2 | ● 無料歯科健診                               | 4 |
| ● 公告176号 事業所の名称変更及び削除について          | 2 | ● 健康会議優良事業所表彰                          | 4 |
| ● 遠隔禁煙外来2020                       | 3 | ● 健康クロスワードパズル                          | 4 |
| ● 24時間電話健康相談・<br>セカンドオピニオンサービス     | 3 | ● 睡眠の常識の巻                              | 5 |
| ● ぽちっとデンタルファインダー<br>(予防歯科リモート健康教育) | 3 | ● オートバックス健康ドック以外での受診で<br>2,000円分のクオカード | 6 |

公告  
175号

## 令和元年度決算

去る7月22日に開催された第60回組合会において、令和元年度の決算が承認されました。

### 一般勘定 【決算の概況】

令和元年度の決算は、収支差引3百万円の決算残金を残す結果となりましたが、支出を補うために、別途積立金を取崩し、収入に繰入した240百万円を除いた実質の収支差引は△237百万円の赤字となりました。

### 今年度のポイント

- 1 収支は237百万円の実質赤字
- 2 保険料収入は、加入者増に伴い前期比52百万円の増加
- 3 納付金は、前期比221百万円の増加
- 4 保険給付費は、前期比64百万円の増加

### 収入 2,292百万円

#### 保険料収入

みなさまと事業主からの保険料で、ほぼ予算通りの収入となりました。

1,962百万円  
85.6%

繰入金 240百万円  
10.5%

調整保険料 29百万円  
1.3%

その他 61百万円  
2.6%

### 支出 2,289百万円

#### 保険給付費

みなさまが病気やケガをしたときにかかった医療費や各種手当金のために支払った費用です。

1,030百万円  
45.0%

#### 納付金

高齢者医療制度を支えるために国に納付しているものです。健保財政を圧迫している大きな要因です。

1,076百万円  
47.0%

その他 74百万円  
3.2%

### 決算残金 3百万円

残金は別途積立金として積み立てました

財政調整事業拠出金 29百万円 1.3%

保健事業費 80百万円 3.5%

健診や保健指導、各種健康キャンペーン等、みなさまの健康づくりのために支出しました。

### ■決算の基礎数字

被保険者数	4,348人
被扶養者数	4,055人
扶養率	0.93
標準報酬月額	362,445円
総標準賞与額(年間)	3,724百万円
平均年齢	40.24歳

### 介護勘定 【決算の概況】

介護保険は、介護納付金が18百万円増加したことにより、介護保険料率を16.0%から19.0%に変更した保険料収入で賄いました。

### 収入 284百万

準備金繰入 1百万円  
0.4%

その他 2百万円  
0.7%

介護保険収入  
281百万円  
98.9%

### 支出 284百万

介護納付金  
284百万円  
100%

### ■決算の基礎数字

第2号被保険者数	3,204人
第2号被保険者たる被保険者数	2,340人
標準報酬月額	435,460円
総標準賞与額(年間)	2,542百万円

公告  
176号

## 事業所の名称変更及び削除について

### 1 事業所の名称変更

令和2年4月1日付けで、3事業所の名称変更の届け出がなされました。

事業所名称	所在地	変更後の事業所名称
(株)夢翔	栃木県宇都宮市	(株)オートボックス関東販売
(株)オートボックス美濃	長野県飯田市	(株)オートボックス中部販売
(株)オートボックスサンエース	大阪府四条畷市	(株)オートボックス関西販売

### 2 事業所の削除と名称変更

全喪届が提出されましたので、令和2年5月1日付けで、4事業所を削除しました。

事業所名称	所在地	摘要
(株)オートボックス山口	山口県山口市	(株)広島オートボックスと合併により解散
(株)オートボックス香川	香川県高松市	〃
(株)オートボックス南海	徳島県徳島市	〃
(株)オートボックス愛媛	愛媛県西条市	〃

(株)広島オートボックスより、令和2年5月1日付けで事業所の名称変更の届け出がなされました。

事業所名称	所在地	変更後の事業所名称
(株)広島オートボックス	広島県広島市	(株)オートボックス南日本販売

## 遠隔禁煙外来2020 禁煙にチャレンジ!



皆様の健康のため、喫煙対策に取り組んでいます。遠隔禁煙外来は、オンラインで医師と面談し、必要な薬を処方してもらいながら行う診療で、通院時間や待ち時間が無く、遠く離れていても実施することができる画期的な取り組みです。



**対象者** オートバックス健康保険組合加入の被保険者で喫煙されている方

**費用** 無料 (全額健保で負担)

**期間** 2021年1月31日 (日) まで

**申込方法** オートバックス健康保険組合HPより申込書をダウンロードし、FAXまたはメールにてお申込みください。

## 24時間電話健康相談・セカンドオピニオンサービス 皆様の「困った!」をサポートいたします!

2020年10月1日 (木) より電話によるご加入者様向けのサービスを開始しております。24時間電話健康相談では、健康に関する様々なご相談に専門のスタッフがきめ細かくアドバイスいたします。セカンドオピニオンサービスでは、がんなどの重い病気と診断されたとき、専門の医師から、現在の診断に対する見解や今後の治療方針・方法などについて意見をもらうことができます。この機会にぜひご利用ください。



**対象者** オートバックス健康保険組合ご加入の被保険者と被扶養者

**費用** 無料 (全額健保で負担)

**期間** 2021年3月31日 (水) まで

**利用方法** サービスの電話番号はAB健康マイポータルにログインすると確認できます。まだご登録がお済みでない場合はこの機会にぜひご登録ください。  
※ご登録には以前にお送りしているID・仮パスワードが必要です。ご不明の場合にはお問合せください。

## ぽちっとデンタルファインダー (予防歯科リモート健康教育)

しっかり学んで  
病気を予防しましょう!



本サービスでは、問診とe-ラーニングによってご自身の歯の健康状態のチェックと予防歯科の基本を学べます。むし歯や歯周病は自分では気づきにくい病気です。歯周病は、歯を失うばかりではなく、糖尿病や動脈硬化などの体全体の病気にも関連することが分かっています。体全体の健康のため、正しい「歯周病予防」をこの取り組みで身につけてください。

**対象者** オートバックス健康保険組合加入の被保険者・被扶養者 (健診対象年齢の方)

**費用** 無料 (全額健保で負担)

**期間** 2020年10月16日 (金) ~  
<https://00m.in/nPGcV>から  
お申込みください。

**受講期間**

2020年11月9日 (月) ~  
2021年2月28日 (日) まで (全10回)  
※1テーマ約10分。1回の動画時間は5分程度です。  
※終了後は個人レポートが出ます。

**特典**

歯ブラシ・デンタルミラー・歯みがき粉・咀嚼チェックガム・デンタルフロス・歯垢染色剤の予防歯科キットをプレゼント!

## 無料歯科健診

歯科医院にて定期的に歯科健診を受けることでお口の中の状態を把握できます。オートバックス健康保険組合にご加入の方なら、どなたでも費用無料で手間をかけずに歯科健診を受診することができます。健診コースは4種類。ご自分に合った内容でご受診ください。(所要時間:約15分) ※このサービスは「歯科健診センター」が展開する<無料歯科健診>サービスです。

保健事業

対象者

オートバックス健康保険  
組合ご加入の  
被保険者・被扶養者



健診コース

1 一般歯科健診 2 歯科矯正相談  
3 審美歯科治療相談 4 インプラント治療相談

費用

無料  
(全額健保で負担)

申込方法

歯科健診センターHP  
(<https://ee-kenshin.com>)からご予約ください。  
※詳細決定後、歯科健診ご案内メールが届きます。  
検査当日にメールを持参して受診してください。

保健事業に  
ついての  
お問合せ

オートバックス健康保険組合HP <https://autobacs-kenpo.jp/inquiry/>

MAIL [s-yokota@autobacs.com](mailto:s-yokota@autobacs.com) TEL 080-5956-5330 (担当:横田)

## 健康会議優良事業所表彰

第6回オートバックス健康会議2020において優良事業所表彰の発表がありました。健康経営をグループ全体で一体となって推進するため、「第6回オートバックス健康会議2020」を開催しました。今年度は新型コロナウイルスの影響により、はじめてのオンライン会議形式となりましたが、2019年の健康経営の取り組みにおいて特に優秀な事業所として、下記の5社が表彰されました。

会議日程

2020年9月10日(木)

会議会場

Zoomミーティングを使用したオンライン会議

👑	最優秀賞	(株)オートバックス・マネジメントサービス
👑	優秀賞	(株)オートバックスフィナンシャルサービス
👑	優秀賞	(株)車検・钣金デポ
👑	優秀賞	(株)京都オートバックス
👑	優秀賞	(株)オートバックス福岡

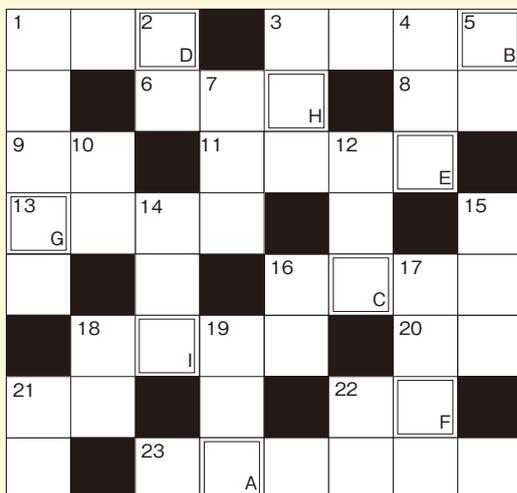


健康

クロスワード  
パズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。A~Iの9文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

応募期間  
2020年  
12/31(木)まで



🔑 タテのカギ

- スイートポテトや大学イモに
- 秋〇〇は嫁に食わずな
- 川砂にまじってゴールドの粒が!!
- 剣道でメイン真剣じゃないよ
- 〇〇のズイから天井のぞく
- スカートより活動的でしょう
- 水と混ぜてコネコネ、泥ダンゴ作り
- シュガーボットに補充しなきゃ
- 夜の繁華街、カラフルに点滅
- ひるがえて飛べ!アンパンマン
- ガードマンさんの制服に多い色
- コレで一杯は15cc
- ウサギとかげっこ、運で勝つ
- ガードを下げた瞬間、アゴに炸裂
- 豆乳を煮立て、表面の膜を食べる
- バベル、エッフェル、そびえる建物

🔑 ヨコのカギ

- 「茶道」は茶室で。「サ道」はどこで?
- 〇〇〇〇はゲー。ジャンケン、ポン!
- 日本人に多い名字と同名の魚さん
- 二十世紀のままです、この果実
- 三保半島、天女が羽衣をかけた木は?
- 爺ちゃんの宝物は、このミニ植木だよ
- 生まれて、どのくらいで最初の誕生日?
- 人間は〇〇〇動物。⇄変温動物
- 非常・携帯食の定番。飲み物なしではノドつまる
- しーっ、カタッとも立てちゃダメ
- 怖いのを見て、寝汗グッジョリ
- 坂本龍馬の出身藩
- E.T.やグレイ、かぐや姫も?

ヒント オリゴ糖や食物繊維が善玉菌を増やす

回答をお送りいただいた方から先着50名様に特製オートバックスロゴパズルをプレゼントいたします。

申込方法 オートバックス健康保険組合の申し込みページからお申込みください。

答え

A B C D E F G H I

# 睡眠の常識の巻

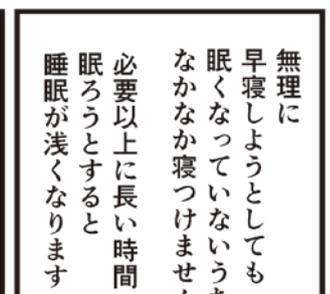


情報は日々新しくなってゆくもの。

でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？

このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

監修  
東京足立病院 副院長 /  
日本大学医学部 客員教授  
内山 真



## 睡眠についての

今と昔

昔

寝つけなくても  
寝床に入る

眠れなくても、  
からだは休まりますし…



今

眠くなってから  
寝床に入る

眠る準備が整うと  
自然と眠気を感じるのです！



「理想的な睡眠」に  
こだわるのはよくない?!

子どもの頃、「健康のために早寝早起きが大切」と言われたことがある方は多いでしょう。ただ、大人の場合、あまり就寝時刻にこだわらずすぎるのはよくありません。

もちろん、夜更かしは体内時計が乱れ、夜型化する原因になるので、避けたほうがよいのですが、一方で、眠くないのに早く寝床につく、あるいは長い時間寝床にいと、眠れなくなったり、眠りが浅くなったりしがちです。そういう場合は、積極的に「遅寝早起き」にして、熟睡感をアップさせたほうがよいとされています。

なお、成人の睡眠時間の目安は6〜8時間ですが、年齢や季節(日の長さ)によっても睡眠時間は変化します。「理想的な睡眠」にこだわらず、自分の睡眠のペースを守ることが大切です。

## よい睡眠のコツ

体内時計を整え覚醒・休息のメリハリをつけるがポイント

朝

眠った時間にかかわらず、毎日同じ時刻に起き、日光を浴びて体内時計をリセットする。また、朝食をとって頭とからだの目覚めを促す。

昼

仕事の移動時・帰宅時に速歩きをするなど、軽い運動を。睡眠と覚醒のリズムにメリハリがつき、熟睡感につながる。

夜

夜は、自分に合った方法でリラックスし、休息モードに。寝酒・タバコ・カフェイン(コーヒー・お茶など)は覚醒作用や眠りを浅くする作用があるので、就寝前は避ける。

眠れない時

「眠らなくちゃ」と思うと頭が緊張して眠れなくなるので、一旦寝床から出てぼーっとテレビを眺めるなどリラックス。眠くなってから再び寝床へ。

### 日中軽い眠気がある場合は…

お昼休みなどを利用して、「午後の早い時間帯に30分以内の昼寝」をすると、仕事の効率改善に役立つこともあります。



#### こんな場合は要注意

下記の症状がある場合は、からだ・こころの病気がかかっている可能性があります。早めに医師・歯科医師に相談しましょう。

- 激しいびびき・呼吸停止
- 歯ぎしり
- 手足のびくつき・むずむず感
- 日中のひどい眠気・居眠り

オートボックス健康ドック以外での受診で

2,000円分の

ギフトカードプレゼント!



期間

2021年

3/15月  
まで

オートボックス健康保険組合ご加入の被扶養者の皆様の中でパート等の勤務先で健康診断を受診された方がいらっしゃいましたら、ぜひその健診結果をご提出ください。健康診断受診率の向上にご協力をお願いいたします。

対象者 以下の3つの条件を満たしている方

- 1 今年度オートボックス健康ドックの対象者であること
  - 2 今年度オートボックス健康ドックを受診していないこと
  - 3 ご提出いただく健診項目が特定健診項目<sup>※</sup>を満たしていること
- <sup>※</sup>詳しくはオートボックス健康保険組合HPをご覧ください。

提出に必要なもの

- 健康診断の結果票(コピー)
  - 問診票<sup>※</sup>オートボックス健康保険組合HPよりダウンロードしてご記入ください。
- 6 以上2点を当健保組合までご提出をお願いします。