

オートバックス健康診断 スタート!

オートバックス健康ドックの名称が変わりました
眼底・眼圧検査がオプションに追加されました

マイナ保険証持ってますか?

K-1プロジェクト 認定リーグ決定!

理事長就任の挨拶



理事長 平賀 則孝

(株)オートバックスセブン コーポレート統括

このたび、令和6年4月12日付で理事長に就任いたしました平賀則孝でございます。

現在、オートバックスチェングループにおいては、急速な少子高齢化の進行による若者の車離れや、EV化など、当グループを取り巻く経営環境は、今後さらに大きく変化していくものと考えられます。

また、当健康保険組合では、高齢者の医療費等を賄うための拠出金等が増加していることに加え、組合員およびご家族の医療費も年々増加していることから、財政を取り巻く環境はますます厳しいものとなると予想されます。

このような厳しい環境のなか、当健康保険組合では、将来の医療費の適正化に向け、各事業所への禁煙活動や健診結果に応じた医療機関受診の勧奨の他、各自の健康課題を改善するための様々な施策を実施し、オートバックスチェングループとして必要とされる保険事業を注力してまいります。

組合員皆様の健康保持増進に貢献しながら、組合の維持、発展に全力で取り組む所存です。引き続き皆様のご支援とご協力を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

公告
214号
~219号

新議員の紹介

4月12日に選挙会が行われ、議員が改選されました。議員の任期は3年です。

任期 2024年4月12日~2027年4月11日

選 定 議 員		
役 職	氏 名	所 属
理事長	平賀 則孝	(株)オートバックスセブン
常務理事	岩城 仁志	(株)オートバックス健康保険組合
理 事	関口 秀樹	(株)チェングロウス
監 事	大木 勝仁	(株)オートバックスセブン
議 員	和田 智一	(株)北日本オートバックス
	太田 康弘	(株)オートバックスセブン
	築地 浩	(株)オートバックスセブン

互 選 議 員		
役 職	氏 名	所 属
理 事	秋庭 勝	オールオートバックスセブンユニオン
	石田 元紀	オールオートバックスセブンユニオン
	西峰 寛樹	(株)オートバックスセブン
監 事	宮崎 裕人	(株)オートバックスセブン
議 員	辰巳 正幸	(株)オートバックスセブン
	垣内 有貴	(株)オートバックスセブン
	小林 祐介	(株)オートバックスセブン

計 14名

公告
220号

事業所の削除について

令和5年8月末にて(株)オートバックスセブンの株式譲渡により資本関係のなくなった2事業所は、当健保からも脱退となったため規約別表より削除しました。

9/1付 (株)モーターレン栃木、11/1付 (株)アウトプラッツ

公告
225号

組合規約及び規程の変更（選挙に係わる件）

●立候補制の導入

立候補者数が定数を超えない場合は無投票にて選出できるように、「立候補制」に変更しました。（理事・理事長・幹事）

公告
226号

組合規程の改訂、廃止

現在の規程は現状とずれがあるため改訂および廃止しました。

改訂した規程	廃止した規程
①「旅費規程」→マイカー業務上使用に関する条文を追加、出張時の宿泊費増額	①「職員退職金規程」→就業規則に包含のため廃止した
②「個人情報保護管理規程」→授受管理簿の様式変更	
③「出産資金貸付規程」→出産一時金に変更になった場合でも対応出来るように総額の80%に変更	
④「組合会議員及び理事の旅費並びに報酬補償規程」→「旅費規程」の別表に準ずることとした	

公告
221号

2024年度(令和6年度) 予算について

(単位:百万円)

収 入		支 出	
保険料収入	2,290	保険給付費	1,277
別途積立金繰入	383	納付金	1,173
交付金(補助金)	13	保健事業費	100
その他収入	2	その他支出	108
		予備費	30
収入計	2,688	支出計	2,688

予算の
ポイント

保険給付費

皆さまが病気や怪我をした時にかかった医療費や手当金のための費用です。加入者本人、家族ともに医療費の増加傾向が続いており、傷病手当金についても支給が増えてきておりますので、前年見込額より**1億1,000万円増額**の予算となっております。

納付金

高齢者の医療制度を支えるために国に納付しているものです。今期は前期高齢者納付金は前年より下がる見込みですが、後期高齢者支援金は若干増加の見込みです。納付金全体では11億7,300万円と前年見込額より**2億円程度減額**の予算となっております。

保健事業費

被扶養者の健診費用やみなさまの健康づくりのための費用です。今期は40歳以上の方の眼底・眼圧検査オプションを追加。がん検診の2次健診として大腸内視鏡検査、胃部内視鏡検査の補助、禁煙促進活動、歯科予防、重症化予防、特定保健指導についても引き続き行っていきます。保健事業費全体としては前年見込額より**2,500万円増額**の予算となっております。

収 支

今年度の保険料収入は減額となり、支出では保険給付費及び保健事業費が増加となるため、別途積立金を**3億8,300万円**繰入れた赤字予算となります。

公告
222号

2024年度(令和6年度) 健康保険料率について

内訳は若干の増減があるものの合計は昨年同様です。

単位:‰(パーミル)=1/1000

	被保険者	事業主	計
一般保険料	48.925	48.925	97.850
(一般内訳/基本保険料)	(23.572)	(23.572)	(47.144)
(一般内訳/特定保険料)	(25.353)	(25.353)	(50.706)
調整保険料	0.575	0.575	1.150
計	49.5	49.5	99.000

公告
223号

2024年度(令和6年度) 介護保険料率について

介護保険料は、その年度の介護納付金を賄える料率とするため、毎年見直しすることが原則とされています。2024年度については、昨年と同様となりました。

単位:‰(パーミル)=1/1000

	被保険者	事業主	計
介護保険料	9.0	9.0	18.0

公告
224号

2024年度(令和6年度)の任意継続被保険者標準報酬月額上限

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は36万円です。(昨年と同様)

オートボックス 健康診断スタート!!

オートボックス健康診断は、基本の健康診断と年齢ごとのオプション検診と一緒に受けられる、オートボックス健康保険組合オリジナルの健康診断です。



受診
期限

2024年9月30日

※被扶養者の皆様は2024年12月31日までに受診してください。

受診
対象

- ・被保険者 (全年齢)
- ・被扶養者 (20歳以上)

変更点

オプション検診メニューに
眼底検査・眼圧検査が追加
されました。
今年度40歳以上の方が補助対
象となります。

ご利用に
ついて

オートボックス健康診断の予約には
AB健康マイポータルへの登録が必要です。



という方は



AB健診マイポータルの
登録手順を
閲覧できます!



お問い
合わせ

オートボックス健康保険組合 健康センター

03-6219-8830

予約がすぐにとれるとは限りません。
**2か月くらいは余裕をもって、
早めに予約・受診してください!**



眼底検査



眼圧検査



Q&A

Q 眼底検査、眼圧検査ってどんな検査？

A いずれも、40歳を過ぎたら定期的に受けたい「眼を守る検査」です。

眼底検査

眼底カメラで、目の奥の網膜や視神経の出入り口、血管を直接見ることができます。緑内障のスクリーニングが主な目的ですが、網膜の疾患や眼底出血、動脈硬化なども分かります。

眼圧検査

眼の表面にプシュッと空気を吹きつけることで、眼の圧力を測ります。視野が欠けたり、見えにくくなったり、失明にもつながる緑内障など、目の病気を発見する検査です。

Q 目の病気ってどんなものがあるの？



A 40歳から気を付けたい目の病気は…

緑内障

眼圧（眼球内の圧力）が高くなることによって視神経が障害され、視野が狭くなったり、部分的に見えなくなったりする病気。40歳以上の日本人の20人に1人が緑内障を発症しているといわれています。視野が欠けても、初期の段階ではほとんど気づきません。

白内障

加齢によって水晶体が白く濁り、目がかすんで見えにくくなる病気。水晶体の濁りは一種の老化現象であり、誰もが白内障になる可能性があります。進行の程度は個人差が大きいといわれています。早い人では40歳代で初期症状が現れることがあります。

黄斑変性

網膜の中心部である黄斑に異常が生じ、物がゆがんで見えたり、視力が低下したりする病気。加齢に伴って起こる黄斑変性を加齢黄斑変性症といい、黄斑変性の大部分を占めます。

自覚症状無く進行している場合もあります。

目の違和感や不調を覚えたときにはもちろんのこと、自覚症状がない場合でも**40歳を超えたら定期的に検査を受けることが大切です。**



オートバックス
健康保険組合
顧問医 三輪先生

マイナンバーカードをお持ちの方の約7割は既に
保険証としての登録を済ませています！

マイナ保険証の準備はできましたか？

2024年12月2日に現行の保険証の新規発行はなくなり、原則現状の保険証は廃止になります。発行済みの保険証は経過措置として、1年間は継続利用が可能ですが、多くの方はすでにマイナ保険証としての利用登録を済ませています。まだの方はできるだけ早い段階で、マイナ保険証の利用に切り替えをお願いいたします。

**令和6年
12/2から**

**健康保険証が廃止となり、
マイナ保険証での受診が
基本に**

従来の保険証のデメリット

デメリット 1

マイナカード利用時より自己負担額が増える

マイナ保険証を利用せず従来の保険証で受診すると、病院や薬局での医療費が10円～20円高くなります。

	初診	再診	調剤
マイナンバーカード利用	10円	10円	10円
従来の保険証利用	30円	20円	30円

※患者負担は上記金額の2割または3割。加算があるのは同一医療機関において月に一回、調剤は6か月に1回。

デメリット 2

医師に服薬状況等をうまく伝えられない

マイナ保険証なら、これまでの診療情報や薬剤情報を医療関係者と簡単に共有できますが、従来の保険証だと、自分の飲んでいる薬を誤って伝えてしまったり…。健康被害につながってしまう可能性があります。

デメリット 3

限度額認定の申請が面倒、日にちがかかる

医療費が高額になったときに、窓口負担を自己負担限度額までにするには、申請書への記入の必要があります。マイナ保険証なら、窓口で同意するだけで書類の手続き・医療費の立て替え払いが不要になります。

マイナンバーカードで受診するための準備

Step1 マイナンバーカードを 取得

スマホやパソコンからオンラインで申請する方法や、証明写真機、郵送による方法があります。

詳しくはコチラ➡

マイナンバーカード
総合サイト



Step2 保険証利用の 申し込み

マイナンバーカードを保険証として利用するには、申し込みが必要です。申し込む方法は以下の3つ。

- 1 医療機関・薬局のカードリーダーから申し込む
- 2 セブン銀行ATMから申し込む
- 3 スマホから申し込む*

*マイナンバーカードの他に、マイナンバーカード読取対応のスマホと「マイナポータル」アプリが必要です。

「マイナポータル」アプリ

iPhone



Android



K-1活動の達成状況報告 2023年度 認定リーグ発表!

K-1 PROJECT
リーグ認定

オレンジリーグ	喫煙率10%未満
ゴールドリーグ	喫煙率10%以上30%未満
シルバーリーグ	喫煙率30%以上45%未満
イエローリーグ	喫煙率45%以上

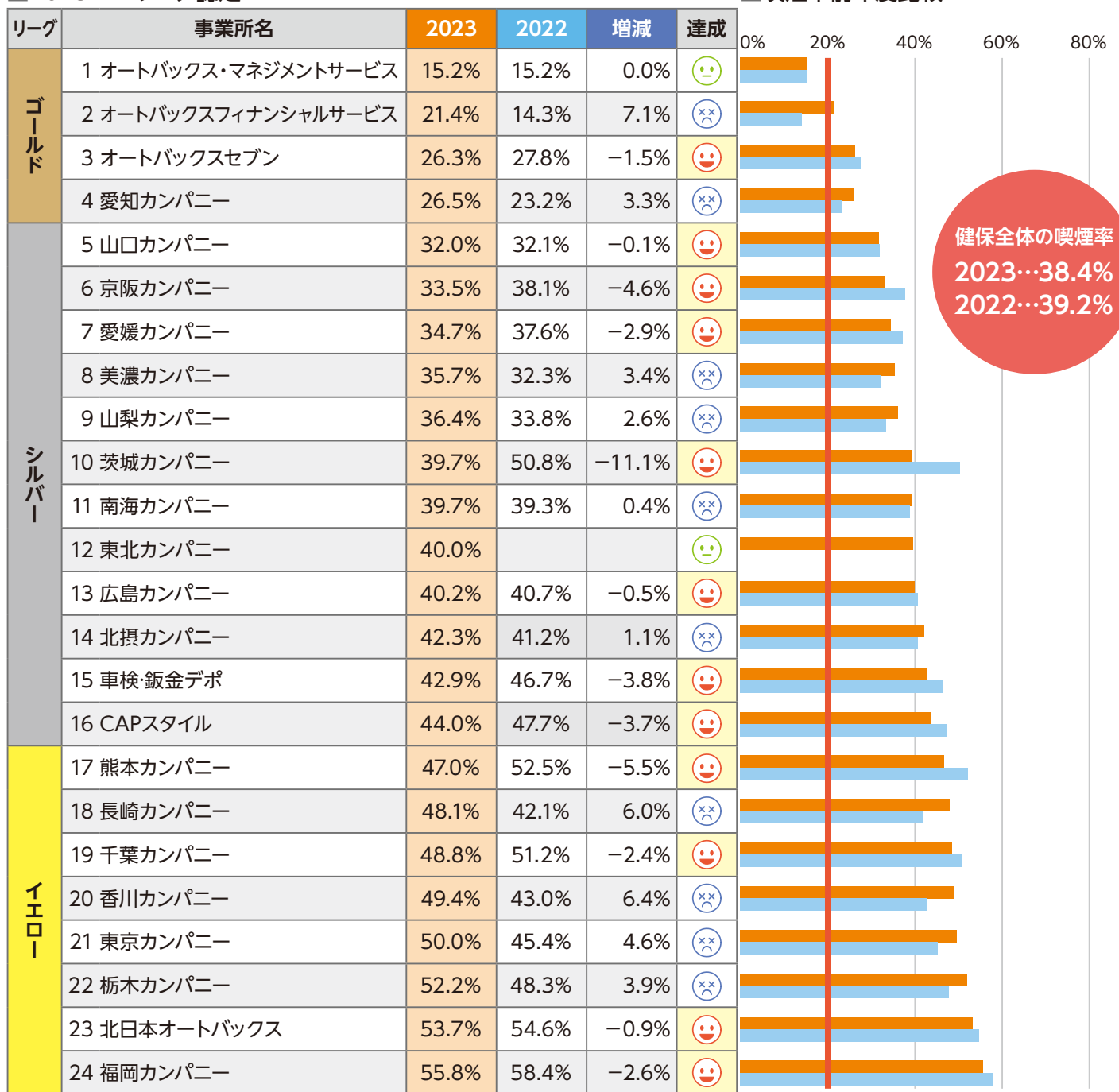
「KV520」は禁煙victory!
2022年度にスタートした、5年後には
喫煙率20%以下を目標とする取り組みです。



担当: 東澤

2023 K-1リーグ認定

喫煙率前年度比較 2023 2022



KV520 (禁煙ビクトリー5年後20%減)

は2022年度にスタートして、5年度の2026年度がゴールです。

- 😊 喫煙率が前年度と同じ事業所
- 😊 喫煙率が前年より下だった事業所
- 😞 喫煙率が前年より上がった事業所



教えてくれたのは
KODAIRA先生

ボディセラピスト。独自のメソッドで即効性と持続性のある施術を行っている。

1日3分でOK

夏は薄着になる季節／

「お腹チョップ」で凸腹スッキリ

ぽっこりお腹の原因となるのが、体の奥の筋肉がサボって活動していないこと。
チョップするように指を差し込み刺激して、スッキリお腹を目指しましょう！

お腹チョップで
お腹が
引き締まる
ワケ

“おさぼり筋”が目覚める

正しく使われず、体の奥でなまけていた“おさぼり筋”が、手の直接的な刺激によって収縮し始めます。

脳に信号が伝わる

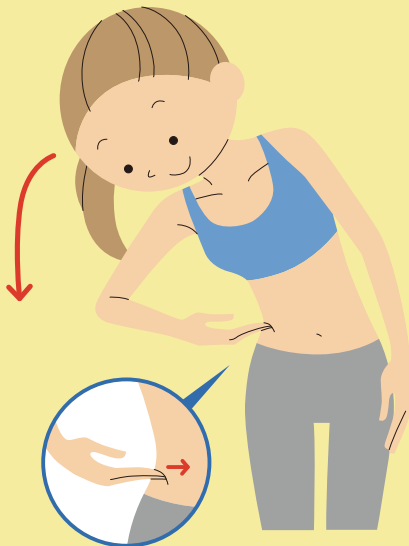
筋肉を刺激すると、脳に信号が伝達され、筋肉がより活性化。これを行うことでお腹が引き締まっていきます。

お腹チョップのやり方

Onaka
Chop

1

わき腹

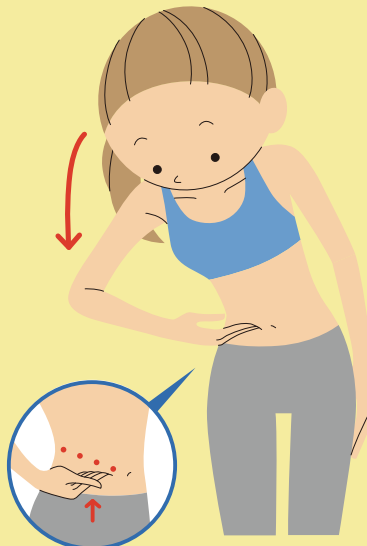


腰の骨の上に指を差し込み
体を真横に倒す

指をそろえ、腰の骨の上に垂直に差し込む。指が止まるまで差し込んだら、そのまま真横に体を倒して5秒キープ。最後にもう一度グッと1秒指を差し込み、体勢を戻す。反対側も同様に。呼吸は止めないで。

2

ウエストライン

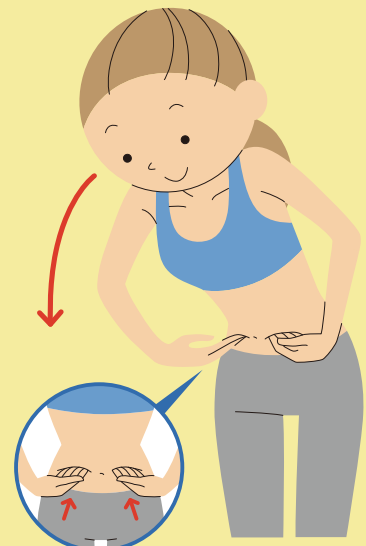


へそに向けて指をずらし
差し込んで倒す

そろえた指を①の位置からおへそに向かって4本分ずつ動かしながら、各所でお腹に垂直に指を差し込む。手のひらに体があるイメージで前に体を倒し、各5秒キープ。最後にグッと1秒指を差し込み、体勢を戻す。反対側も同様に。

3

へそまわり



へその両側に指を差し込み
体を前に倒す

お腹の正面からおへそを挟むように、そろえた両指を差し込み、体を前に倒して5秒キープ。最後にもう一度グッと1秒指を差し込み、体勢を戻す。①～③を、1日1回を目安に行う。回数は多くてもOK。空腹時に行うとより効果的。

スポーツクラブルネサンスが健康サポート



インボディ（体成分）測定で今のカラダの状態を知ろう（無料）



運動習慣がない人でも安全安心に通える施設利用（有料）



オンラインライブストリームで自宅でフィットネス（有料）

健康やフィットネスライフのこと
あなたを豊かにする情報をお届けします！



ルネサンス
マガジン
「ルネマガ」



オンライン
ライブストリーム
について

オンラインライブストリームの
情報はここから



ルネサンス施設

提供／スポーツクラブルネサンス 制作／セントラルメディエンス コミュニケーションズ