

予算と事業計画が決まりました

予算規模

一般勘定：26億368万円
介護勘定：3億836万円

一般勘定

被保険者数は増加が見込まれるものの、標準報酬月額は減少が見込まれ、保険料収入は微減となる見込みです。支出では、医療費等の保険給付費は相変わらず増加、高齢者等の医療を支援するための納付金も大幅な増加となり、本年度も多額の積立金を取り崩すきわめて厳しい予算編成となり、経常収支は実に▲5億6,134万円もの赤字予算となりました。

本年度も保険料率の見直しは行いませんが、毎年、多額の積立金の取り崩しで財源を確保していることから、このまま推移すると、数年内での保険料率の見直しが避けられない状況に変わりはありません。

予算の概要

予算基礎となる被保険者数の平均は3,550人（前年度予算対比：50人増）、標準報酬月額の平均は450,000円（同：5,000円減）と見込んでいます。これらにより収入の大半を占める保険料は19億6,412万円（同：143万円減）となります。また、前述のとおり別途積立金を5億8,500万円（同：3億2,200万円増）取り崩し収入に充当します。

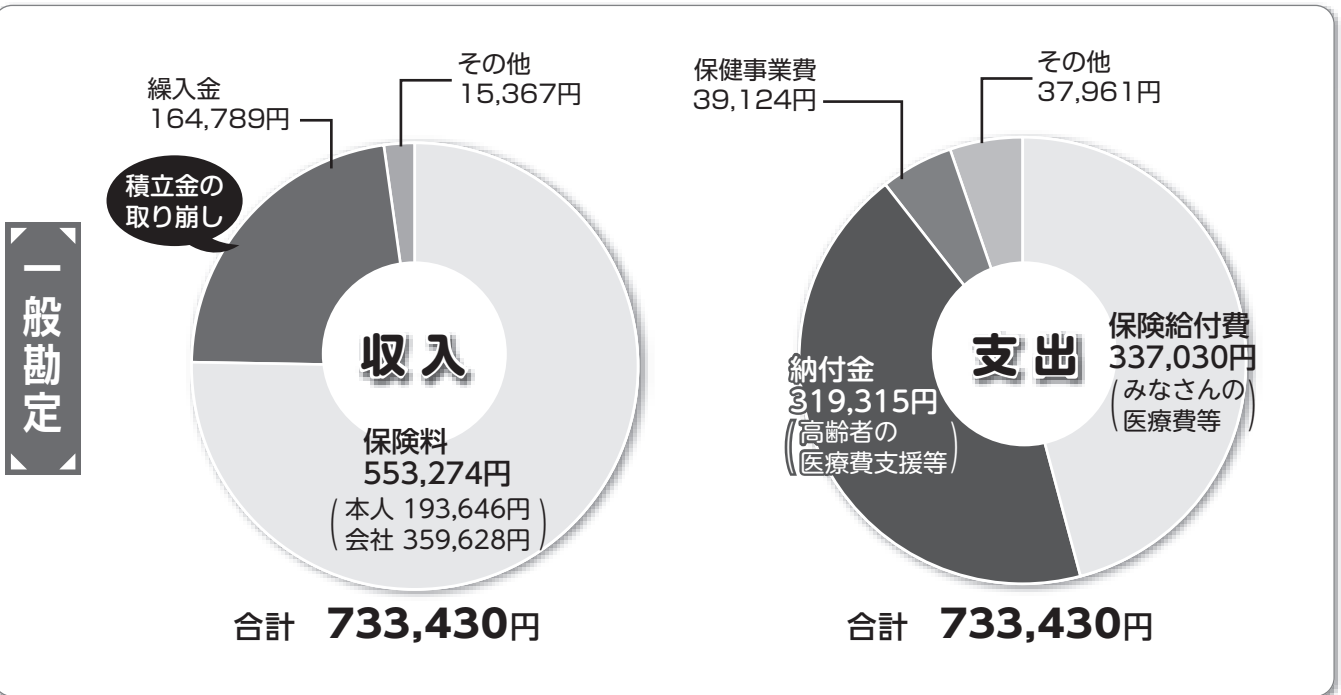
一方、保険給付費は11億9,646万円（同：6,294万円増）、納付金は、前期高齢者納付金が前年度

平成31年度収入支出予算概要表

収入		支出	
科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
保険料	1,964,123	事務費	58,854
国庫負担金・他	477	保険給付費	1,196,457
調整保険料	34,058	（法定給付費）	（1,153,788
繰入金	585,000	（付加給付費）	（42,669
国庫補助金収入	414	納付金等	1,133,567
財政調整事業交付金	12,715	（前期高齢者納付金）	（571,556
雑収入	6,891	（後期高齢者支援金）	（561,954
		退職者給付拠出金	54
		その他	3
		保健事業費	138,889
		還付金	2
		財政調整事業拠出金	34,058
		積立金	543
		雑支出	1,674
		予備費	39,634
収入合計	2,603,678	支出合計	2,603,678
経常収入合計	1,968,642	経常支出合計	2,529,984
		経常収支差引額	▲561,342

一般勘定

被保険者1人当たり額に見る収支の割合



予算額の1.88倍に激増したことなどにより、11億3,357万円（同：2億7,702万円増）となりました。保険給付費と納付金を合わせた義務的経費だけで、本年度の保険料収入の118.6%と2割近く上回り、極めて厳しい財政状況となりました。

保健事業の活用により、病気の早期発見・早期治療&ポイント獲得を

前期高齢者納付金は、65歳から74歳の加入者の医療費に応じて納付額が決定されます。健保財政を大きく左右する納付金を抑制するためにも、医療費適正化に効果のある効率的な保健事業を実施することが不可欠になっています。このため、会社とも連携し、当健保組合の健診結果や医療費などの分析に基づいたデータヘルス計画を策定し、抑制可能な疾病への対策として、生活習慣病対策、がん対策、呼吸器系疾患対策、ハイリスク者に重点を置いた保健事業などを行っていきます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、当健保組合が実施するこれらの保健事業を病気の早期発見・早期治療、生活習慣病の予防などに役立てていただくとともに、保健事業の利用によりポイントが貯まる「GYヘルスケアポイント制度」でポイントをしっかりと貯めてご活用ください。

介護勘定

国から通知される介護納付金が前年度に引き続き4,740万円増加しましたので、これを賄うため、介護保険料率を前年度の13.20/1000から17.40/1000（これを労使折半）に引き上げました。

介護勘定	収入		支出	
	科 目	予 算 額 (千円)	科 目	予 算 額 (千円)
	介護保険収入	307,960	介護納付金	303,000
	繰越金	395	介護保険料還付金	300
			積立金	5,055
	収入合計	308,355	支出合計	308,355



北アルプスの十字路・平湯を歩く

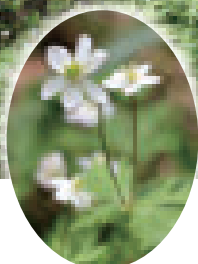
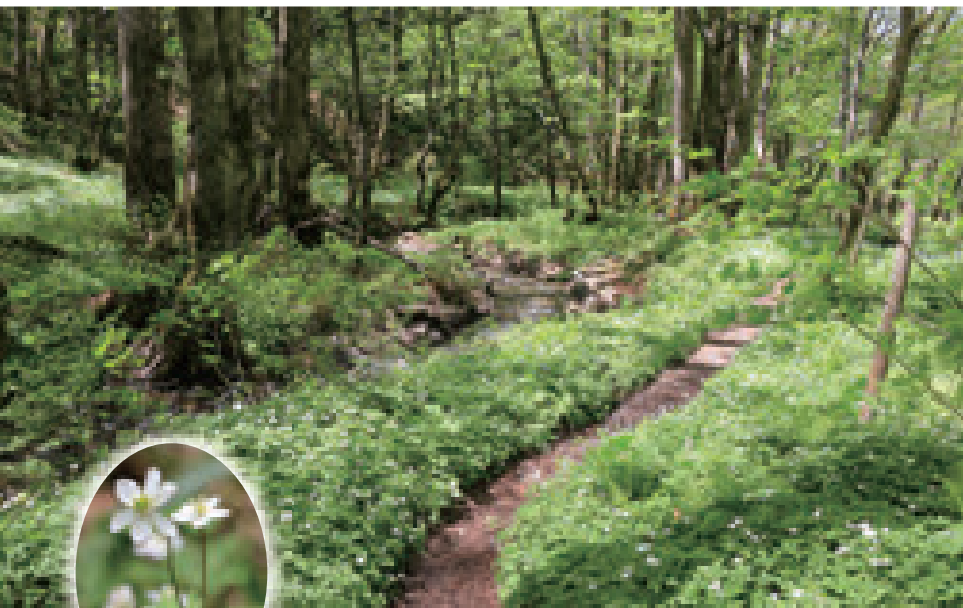
平湯温泉観光案内所
☎0578-89-3030
<http://www.hirayuonsen.or.jp>



🚗 長野自動車道・松本 I.C. より 48km、中部縦貫自動車道・高山 I.C. より 37km

🚌 新宿・名古屋・大阪・富山・松本から直行バスあり

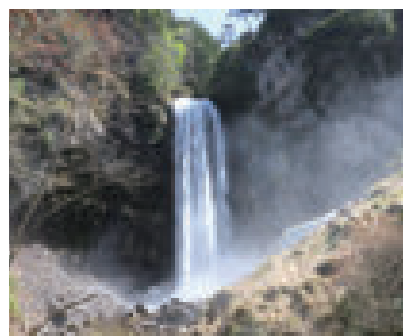
平湯温泉は北アルプスの中央に位置し、上高地、奥穂高、乗鞍への交通の起点になることから「北アルプスの十字路」と呼ばれる。各地から高速バスが発着し、そのアクセスのよさと良質な温泉を求めて近年人気急上昇している。



ニリンソウの群生

平湯キャンプ場内にニリンソウの自生地があり、森に春の訪れを告げる小さな白い花が咲き誇る。

平湯バスターミナルを起点として、美しい原生林の中を歩き、平湯大ネズコ、平湯大滝を巡るコース。まずはバスターミナルより平湯自然探勝路へと足を踏み入れる。しっかりと整備された遊歩道は途中、急な階段もあるが全体的に楽に歩ける散策路で、原生林の新緑を満喫できる。平湯キャンプ場の入口からバンガローサイトを通り過ぎると、群生しているニリンソウが迎えてくれるが、ここから大ネズコまでの道は一転して急な登りになる。樹齢千年を超える大ネズコの下でひと休みしたら、名瀑のひとつに数えられる平湯大滝へ。大滝見学後は平湯民俗館へ向かおう。バスターミナルがゴールだが、ここで併設の平湯の湯に浸かるのもよし、ひらゆの森に行って温泉を堪能するのもよし、どこの湯で汗を流すか考えるのもまた楽しみだ。



平湯大滝

落差 64m、幅 6m。「日本の滝百選」にも選ばれている。春の新緑、秋の紅葉の名所であり、冬季には氷結して氷瀑となる。

平湯大ネズコ

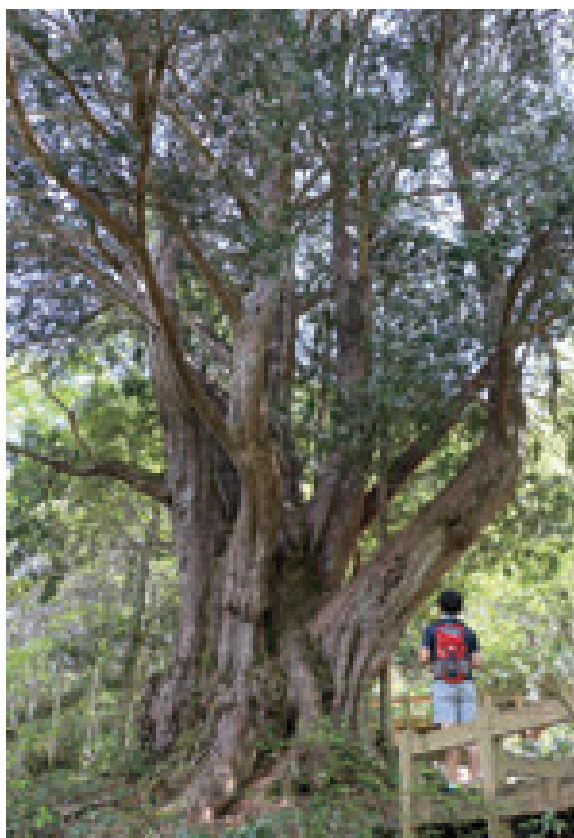
推定樹齢千年、高さ 23 m、幹周 7.6 m の巨木。ネズコは「クロベ（黒檜）」の別名で常緑の針葉樹。林野庁の「森の巨人たち百選」に選ばれている。



平湯バスターミナル (アルプス街道平湯)

上高地、乗鞍岳、新穂高ロープウェイ、飛騨高山方面への路線バスのターミナル。レストラン、売店が併設されている。バスの待ち時間にも利用できる無料の足湯がうれしい。

- 🕒 8:00 ~ 17:30 (冬季は 8:30 ~ 16:30)
- 📅 年中無休
- ☎ 0578-89-2611



ひと足のぼす



平湯温泉からバスで約60分 ▲残雪の乗鞍スカイライン

乗鞍岳

北アルプスの南端に位置する乗鞍岳は、3,000m級の山に容易に登れると人気が高い。乗鞍スカイラインはマイカー規制されているため、登山者は平湯でバスに乗り換える必要がある。最高峰の剣ヶ峰(3,026m)へ片道90分で登頂できる。乗鞍スカイライン開通期間 5月15日～10月31日

- ◆平湯バスターミナル～乗鞍山頂(畳平)
- 所要時間 約60分 〃バス 往復2,300円
- ☎0577-78-2345 (飛騨乗鞍観光協会)



平湯温泉からバスで約45分

新穂高ロープウェイ

2階建て Gondola のロープウェイで、あっという間に標高2,156mへ到着、北アルプスの大パノラマを眺めることができる。ロープウェイを乗り換える鍋高原エリアは自然散策路や山野草ガーデン、温泉施設もある人気スポット。

- ◆平湯バスターミナル～新穂高ロープウェイ
- 所要時間 約45分 〃バス 片道890円
- ☎0577-32-1688 (濃飛バス)
- ◆新穂高温泉駅～西穂高口駅(第1・第2ロープウェイ連絡)
- 所要時間 約25分 〃ロープウェイ 往復2,900円
- ☎0578-89-2252 (新穂高ロープウェイ)



平湯温泉からバスで約25分

上高地

日本初の山岳リゾートとして名高い上高地。中部山岳国立公園の一部として、国の文化財(特別名勝・特別天然記念物)に指定されている。マイカー規制されており、バスまたはタクシーでアクセスする。

- シャトルバス運行期間 4月中旬～11月中旬
- ◆平湯バスターミナル～上高地
- 所要時間 約25分 〃バス 往復2,050円
- ☎0577-32-1688 (濃飛バス)



平湯民俗館

合掌造りの民俗資料館。常時火が入っている囲炉裏の畳部屋で飛騨の生活展示を見ながら休憩ができる。風呂上がり利用する人も多い。喫茶・軽食もある。

- 8:00～21:00 (11月下旬～4月中旬は休業)
- 〃無料 〃不定休



平湯の湯

平湯民俗館に併設された男女別の露天風呂。広々とした浴槽、茶褐色の温泉は加水のみの源泉かけ流し。平湯温泉の外湯としても人気。

- 6:00～21:00 (11月下旬～4月中旬は8:00～19:00)
- 〃寸志(外の箱に入れる)
- 〃無休



ひらゆの森

野趣あふれる露天風呂が16種類ある宿泊施設で、日帰り入浴も大人気。食事処やマッサージ機、物産品の販売など施設も充実。

- 10:00～21:00
- 〃(日帰り入浴料)大人500円
- 〃年中無休
- ☎0578-89-3338



はんたい玉子

白身がやわらかく黄身が固まっている名物温泉卵。つるや商店の店先で販売されている。温泉の絶妙な塩加減がくせになるおいしさ。

- [つるや商店]
- 8:00～21:00
- 〃1個50円 〃不定休



春は異動が多い季節です

ご家族(被扶養者)が就職されたときなどは、 健保組合へ届出を!

被扶養者であるご家族が就職をされたときなどは、被扶養者ではなくなります。

「被扶養者異動届」に該当する被扶養者の「保険証」を添えて、5日以内に健保組合へ届け出てください。

注:「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、それらもあわせて返納してください。

こんなとき、被扶養者ではなくなります

就職・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になったとき
- 短時間で働く被扶養者がパート先で被保険者になったとき*

※パート先で被保険者になる場合

2016年10月から、パートタイマーやアルバイトなど、短時間で働く方が社会保険の加入対象となりました。下記すべてに該当する場合は勤め先の健康保険の被保険者となります。

- 学生でないこと
- 雇用期間が1年以上見込まれる
- 1週間の所定労働時間が20時間以上
- 月の所定内賃金が88,000円以上
- 勤め先の従業員数が501人以上
(2017年4月から500人以下でも労使合意により適用拡大が可能)



収入が増えた

被扶養者の年収が130万円*以上、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

130万円以上
または被保険者の
収入の1/2以上

※60歳以上または障害がある場合は年収が180万円以上のとき(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)



仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



失業給付金の受給を開始した

被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日当たり3,612円(60歳以上は5,000円)以上のとき



別居した

配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき



結婚した

被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になったとき



亡くなった・離婚した

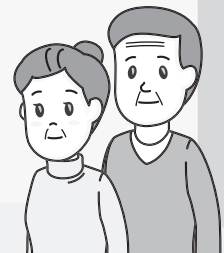
被扶養者が亡くなったとき
被扶養者と離婚したとき



75歳になった

被扶養者が75歳*になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65~74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



被扶養者でなくなったら、保険証は使えません

被扶養者でなくなった日から、当健保組合の保険証を使うことはできません。

被扶養者でなくなった後に誤って当健保組合の保険証を使って病院にかかった場合、当健保組合が負担した医療費を返還していただくこととなりますのでご注意ください。

信頼できる健康情報を見極めていますか？

ヘルスリテラシー

健康情報を
正しく選び
活用する力

今、私たちは、あらゆる情報を簡単かつ大量に入手することができます。しかし、それらの情報には不確実な情報もあるため、情報を入手する以上に情報を見極める力が求められます。

監修：聖路加国際大学 看護情報学教授 中山和弘

【「い・な・か・も・ち」で情報を見極めよう】

健康意識の高まりのなか、健康情報も大量に入手することができます。しかし、自分や家族の健康を守るためには、健康情報を正しく選び、理解し、評価し、活用する力「ヘルスリテラシー」が求められます。

ヘルスリテラシーを高めるためにまず身につけたいのが、信頼できる健康情報を見極める力です。情報源として多くの人がインターネットを利用していますが、公的機関の情報も、個人の意見や商品の宣伝も区別なく表示されたり、検索結果の上位には広告が上位にくるよう操作されたものもあります。

「い・な・か・も・ち」*を覚えて信頼できる情報を見極める力をつけましょう。情報源が本の場合にも使えます。

*「い・な・か・も・ち」を入れ替えた「か・ち・も・な・い(情報は確認しないと価値もない)」という覚え方もあります。

ネットでラクにヤセると評判のサプリメントを飲んでるけど、効果が感じられない



その情報に科学的根拠はあった？

離乳食は1歳からってネットのQ&Aサイトにあったから、まだいいよね。



Q&Aサイトを鵜呑みにするのはキケン

健康情報は「い・な・か・も・ち」で確認

いつの情報か？

インターネットの場合、記事の作成日や更新日、本なら出版年を確認する。

健康や医療の情報は日々更新され、昔の常識が今の非常識になっていることもあるため、新しい情報が確認する。

なんのために書かれたのか？

宣伝の場合もあるため、ホームページの運営目的や本の前書きなどを確認する。

信頼できるサイトや元ネタ

- 厚生労働省や国立健康・栄養研究所などの公的機関、大学などの学術研究機関
(ドメイン名が「go.jp」と「ac.jp」)
- 高血圧学会や日本小児科学会などの学術団体

かいた人はだれか？

ホームページ運営者や筆者が記されているか、記されている場合も専門分野や所属学会、経歴などで情報の専門家かどうか確認する。本は筆者を確認する。

不確かな情報が多いサイト

- Q&Aサイトやまとめサイト

もとネタ(根拠)はなにか？

書かれた情報の根拠が、出典や参考文献として記事中にあるか確認する。

ちがう情報と比べたか？

書いた人や元ネタが信頼できるかわからない場合は、別のホームページや本など複数の情報源と見比べる。ほかでも同じような情報があれば信頼度が増す。

わからないことを相談できるかかりつけの医師や薬剤師をもっておくのもおすすめ。

平成31年度 健康づくり事業のご紹介

データヘルス計画に基づき、平成31年度の保健事業を実施します。

保健（保険）のPR

- ① ホームページ、健康情報サイト「KenCoM」による情報提供
◆「KenCoM」健診閲覧コード登録で「GYヘルスケアポイント 500P 付与」
- ② 機関誌「健保だより」の発行（春・秋 2回）
- ③ 健康管理雑誌「すこやかファミリー」の発行（年6回・被保険者の家庭に隔月配布）
- ④ 育児誌「赤ちゃん和妈妈」の配布（出産した被保険者・被扶養者に2年間家庭に配布）
- ⑤ 健保連保健指導宣伝（健保連提供のテレビ番組等の共同負担金）



病気の予防・健康づくり

- ① 特定健診・特定保健指導……………対象：40歳以上の被保険者および被扶養者
- ② 人間ドック（1日ドック）……………対象：35歳以上の被保険者および被扶養者（自己負担15,000円 年1回）
- ③ 脳ドック……………対象：35歳以上の被保険者および被扶養者（自己負担5,000円 3年に1回）
- ④ 消化器集団検診……………事業所健診にて
 - 胃部X線検査……………対象：35歳以上の被保険者の希望者
 - 血液検査（胃がん）……………対象：35歳以上の被保険者と昨年度C判定の方
- ⑤ 腹部超音波検診……………対象：事業所健診にて35歳以上の被保険者の希望者
- ⑥ 前立腺がん検診……………対象：事業所健診にて50歳以上の被保険者の希望者
- ⑦ 血液検査（生活習慣病、肝機能）……………対象：事業所健診にて全被保険者
- ⑧ 家族検診……………対象：35歳以上の被扶養者（年1回）
「GYヘルスケアポイント 500P 付与」
- ⑨ 乳がん検診……………対象：20歳以上の被保険者および被扶養者（補助金10,000円 年1回）
「GYヘルスケアポイント 500P 付与」
- ⑩ 子宮がん検診……………対象：20歳以上の被保険者および被扶養者（補助金5,000円 年1回）
「GYヘルスケアポイント 500P 付与」
- ⑪ 家庭常備薬の配布……………対象：全被保険者に「GYヘルスケアポイント 2000P 付与」
- ⑫ がん自己検診……………●大腸がん検診……………対象：全被保険者および35歳以上の被扶養者
「GYヘルスケアポイント 1000P 付与」
●子宮がん検診……………対象：20歳以上の被保険者および被扶養者
●肺がん健診……………対象：35歳以上の被保険者および被扶養者
●胃がん……………対象：35歳以上の任意継続被保険者および被扶養者
●前立腺がん検診（PSA測定）……………対象：50歳以上の任意継続被保険者および被扶養者
- ⑬ インフルエンザ予防接種補助金……………対象：被保険者および被扶養者 対象者1人：2,000円 以下 /年1回
- ⑭ かぜ予防キットの配布……………対象：未就学児のいる家庭 年1回
- ⑮ 健康づくり運動……………被保険者を中心に健康づくりキャンペーンなどの実施
実績に応じて「GYヘルスケアポイント 付与」
- ⑯ ファミリー健康相談……………ジーエス・ユアサ健康保険組合の専用フリーダイヤル

ジーエス・ユアサ健康保険組合のホームページ

アドレスは <http://www.gsyuasa-kenpo.or.jp/>

ジーエス・ユアサ健康保険組合

検索

携帯版アドレス <http://www.gsyuasa-kenpo.or.jp/m/>（お知らせのみ閲覧できます）

当健康保険組合では、ホームページからも被保険者・被扶養者のみなさまへの情報提供を行っています。
健康保険の給付などについての情報、健康づくりなどのための保健事業の情報、必要な申請書類等のダウンロードなど、さまざまなコンテンツをご用意していますので、ぜひご家族でご活用ください。