

ジーエス・ユアサ健康保険組合

健保だより

2020年10月

No.44



- 目次
1. 令和元年度決算が終わりました
 2. 体が変わるウォーキング
 3. 家族防災 避難所での健康管理

ご家庭にお持ち帰りになり、ご家族とごいっしょにご覧ください



令和元年度 決算が終わりました

一般勘定

収入合計	26億 6012万円
支出合計	24億 6419万円
収支差引	1億 9593万円
経常収支差引	△3億 6515万円

● 保険給付費および納付金が増加し、大幅な赤字決算になりました

令和元年度の健康保険組合の決算がまとまりましたので、お知らせします。

一般勘定

令和元年度の一般勘定の決算は、経常収支差引で3億6千5百万円もの大幅な赤字となりました。

平成30年度決算と比べ、収入の大部分を占める保険料は約5千万円の増収となりました。一方、支出面では、従来から高額で推移している医療費等の保険給付費がさらに1億1千万円近く増加しました。また、高齢者医療制度に対する納付金は、昨年度まで一時的に大幅に減少していた前期高齢者納付金が2億6千8百万円も増加し、後期高齢者支援金も2千3百万円増加しました。二大支出が大幅に増加したことにより、財政状況は一気に悪化しました。また、今後も高齢者医療制度に対する納付金は増加することが予想され、財政状況のさらなる悪化が避けられない情勢です。

令和元年度収入支出決算概要表

収入				支出			
科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)		科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)	
保 険 料	2,058,534	557,717		事 務 費	61,612	16,692	
国 庫 負 担 金	509	138		保 険 給 付 費	1,135,592	307,665	
※調 整 保 険 料	35,859	9,715		(法 定 給 付 費	(1,089,037	(295,052	
※繰 入 金	520,000	140,883		(付 加 給 付 費	(46,555	(12,613	
国 庫 補 助 金	765	207		納 付 金	1,134,156	307,276	
※国 庫 補 助 金	2,083	564		(前 期 高 齢 者 納 付 金	(571,436	(154,819	
※財 政 調 整 事 業 交 付 金	37,173	10,071		(後 期 高 齢 者 支 援 金	(562,665	(152,442	
雑 収 入	2,967	804		(退 職 者 給 付 抛 出 金 等	(55	(15	
※雑 収 入	2,230	604		保 健 事 業 費	95,318	25,824	
				※財 政 調 整 事 業 抛 出 金	35,724	9,679	
				※積 立 金	543	147	
				雑 支 出	1,244	337	
収 入 合 計	2,660,120	720,704		支 出 合 計	2,464,189	667,621	
				収 支 差 引 額	195,931	53,083	
経 常 収 入 合 計	2,062,775	558,866		経 常 支 出 合 計	2,427,922	657,795	
				経 常 収 支 差 引 額	△365,147	△98,929	

(注) 収入・支出科目の※印は「経常収入・支出」外の科目

被保険者ならびにご家族のみなさまには、健診結果やレセプト（診療報酬明細書）の分析などにより実効性を高めたデータヘルス計画に基づく各種事業などを有効に活用して、生活習慣病の予防や疾病の早期発見・早期治療に積極的に取り組んでいただくとともに、病院などで薬を処方してもらうときには、効果や安全性はほぼ同じで価格が安いジェネリック医薬品への変更を検討するなど、医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

介護勘定

介護保険に関する介護勘定は、令和元年度は保険料率を据え置きましたが、介護納付金が介護保険収入を上回ったため、準備金の繰り入れ等で賄いました。

介護勘定	収入		支出	
	科目	決算額(千円)	科目	決算額(千円)
	介護保険収入	308,794	介護納付金	310,422
	繰越金	1,013		
	国庫補助金	2,736		
	収入合計	312,543	支出合計	310,422
			収支差引額	2,121

令和元年度 実施した健康づくり事業の概要

健康づくりの情報発信に

- ◎ 機関誌「健保だより」の発行（年2回）
- ◎ 家庭保健指導誌の発行・「すこやかファミリー」（被保険者の家族対象 年6回）
- ◎ 育児誌「赤ちゃんとママ」の配布（出産した被保険者、被扶養者に2年間配布）
- ◎ ホームページ運営 (<http://www.gsyuasa-kenpo.or.jp/>)

病気の予防に

- ◎ 特定健診 2,406名（40歳以上の被保険者および家族を対象に実施）
被保険者 定期健診1,731名、ネットワーク健診20名
被扶養者 巡回健診463名、ネットワーク健診187名、集合契約5名
- ◎ 特定保健指導 191名（特定健診の結果により支援対象となった者を対象に実施）
- ◎ ウォーキング企画 1,686名（全事業所にて実施）
- ◎ 事業所別健康増進事業（各事業所にて開催）
- ◎ 人間ドック（1日ドック） 80名（35歳以上の被保険者および家族の希望者を対象に補助）
- ◎ 脳ドック 67名（35歳以上の被保険者および家族の希望者を対象に補助）
- ◎ 消化器集団検診 1,513名（35歳以上の被保険者の希望者を対象に事業所の定期健診時実施）
- ◎ ピロリ菌+ペプシノゲン検査 175名（35歳以上の被保険者を対象に実施）
- ◎ 超音波検診 2,068名（35歳以上の被保険者の希望者を対象に事業所の定期健診時実施）
- ◎ 血液検査 3,276名（被保険者を対象に実施）
- ◎ 前立腺がん検査（PSA測定） 1,022名（50歳以上の被保険者を対象に実施）
- ◎ 家族検診 766名（35歳以上の家族に対し一定範囲の検診に補助）
- ◎ 婦人科検診（20歳以上の被保険者および家族を対象に補助、乳がん962名、子宮がん792名）
- ◎ がん自己検診（35歳以上の被保険者および家族の希望者を対象、肺がん457名、大腸がん2,440名、子宮がん235名、ピロリ菌63名、ペプシノゲン143名、前立腺がん20名）
- ◎ 家庭常備薬の配布（12月）
- ◎ ファミリー健康相談 172件（電話による健康相談システムを利用）
- ◎ インフルエンザ予防接種 2,965名（被保険者および被扶養者の希望者を対象に補助）
- ◎ インフルエンザ予防キットの配布（11月） 485名（未就学児童のいる家庭に配布）

**健康づくり事業の
利用者は
年々増えています。
あなたも
ぜひご利用ください!**



のどかな景色を眺めながら

わたらせウォーク

わたらせ川にダム建設によってつくられた草木湖。
静かな山間の空気を満喫しながら
湖の周囲を巡るウォーキングに出発しよう。

草木ダム展望台からの眺め。

わたらせ渓谷鐵道・神戸駅からスタート。無人駅だが、トロッコ列車運行時にはたくさんの乗降客でにぎわう。

廃線となった旧足尾線で使われていた琴平トンネルを抜けると、木々の深さが一層増す。落ち葉を踏みしめながら遊歩道を元気に歩いていこう。

草木ダム展望台に着いたら、ダム湖百選にも選ばれる草木湖を眺めながら

ひと休み。さらに進んで富弘美術館を訪ねたら、来た道を戻り、今度はダムの上を歩いて対岸へ渡ろう。

不動滝や童謡ふるさと館を見学しながら進むと、途中わらべ工房のあたりからはそびえたつ草木ダムを見上げることができる。

再び琴平トンネルを通過して神戸駅に戻る。秋のやわらかな日差しとノスタルジックな風景を楽しめるコースだ。



みどり市観光課

<https://www.city.midori.gunma.jp/kankoguide/>

JR桐生駅からわたらせ渓谷鐵道で約1時間

神戸駅

大正元年建造の駅舎は国の有形文化財に登録されている。トロッコ列車運行日には地場野菜などの販売が行われる。



列車のレストラン清流

神戸駅に併設された、東武日光線で活躍した特急「けごん」を活用したレストラン。うどんやそば、定食などをいただける。駅弁の予約販売もあり。

11:00～16:30

4月～11月は無休 12月～3月は月曜
(月曜が休日の場合は翌日)

0277-97-3681



やまと豚弁当

やわらかな豚肉と甘い味が特徴の人気の駅弁。わたらせ渓谷鐵道の路線を描いた特製手ぬぐい付。レストラン清流で購入できる。

1,100円(税込)



トロッコわたらせ渓谷号

大間々駅から足尾駅間を運行し、神戸駅にも停車する。窓ガラスのないオープンタイプの列車なので、さわやかな風を感じながら渓谷美を間近に楽しめる(窓ガラス付き車両もあり)。

紅葉シーズンは水曜のみ運休。

詳細はHP参照。 <https://www.watetsu.com/>

整理券 大人(中学生以上) 520円
小人(小学生) 260円

※別途乗車券が必要

0277-73-2110





とみひろ 富弘美術館

美しい水彩画と言葉で生命の尊さ、やさしさを語る星野富弘氏の作品が鑑賞できる。

🕒 9:00～17:00
(入館は16:30まで)

📅 4月～11月は無休
12月～3月は月曜
(月曜が休日の場合は翌日)
12月26日～1月4日
その他臨時休館あり



🎫 大人 520円
小中学生 310円 幼児無料
☎ 0277-95-6333



不動滝

落差 20m の滝。観瀑台から滝を正面に見ることができる。



童謡ふるさと館

「うさぎとかめ」「金太郎」など童謡を数多く作詞した石原和三郎の生涯と作品が展示される。

🕒 9:00～17:00
📅 月曜 (月曜が休日の場合は翌日)
12月～2月 (冬期休館)

🎫 <常設展> 大人 200円 小人 100円
☎ 0277-97-3008



おおまた 大間々博物館 (コノドント館)

大間々地域の歴史や自然にまつわる資料を展示。日本で初めてこの地で発見された化石「コノドント (原始的な脊椎動物の歯といわれる)」にちなんだ愛称がつけられている。

🕒 9:00～17:00 (入館は16:30まで)

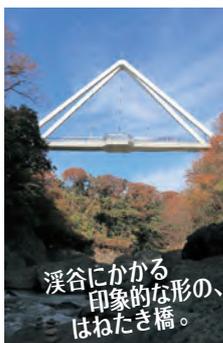
📅 月曜 (月曜が休日の場合は翌日)
12月28日～翌1月4日
その他臨時休館あり

🎫 一般 200円 小中学生 50円
☎ 0277-73-4123



高津戸峡

「関東の耶馬溪」とも称される美しい渓谷。30分程度で歩ける遊歩道が整備されている。



渓谷にかかる印象的な形のはねたき橋。

ひとあし のびして



ほうとくじ 宝徳寺

本堂の床にもみじが映り込む絶景が見られる。床もみじの公開は春、夏、秋の特別公開期間のみ。詳細はHP参照。

<http://www.houtokuji.jp/>
☎ 0277-65-9165

※ 営業時間や料金などは変更される場合があります。

※ 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設 HP 等をご確認ください。



体が変わるウォーキング

体型は、日々の生活習慣や普段の歩き方が表れる「履歴書」のようなものです。
歩き方を変えれば、筋肉のつき方が変わり、体型も変えることができます。

美脚に なりたい人は…

普段の歩きで脚を下ろすとき、かかとがおへその真下にくるよう着地させましょう。

上半身をすばやく脚の上に移動させることがポイント！



おすすめウォーキング
エクササイズ

片脚支持歩きで 上半身の体重移動を スムーズに！

歩幅の目安は
足ひとつ分



1 腰に手を当て、片方の脚に体重をのせながら、もう片方の脚を上げる。この姿勢を3秒キープする。

2 持ち上げた脚に体重を移動させながら、かかとがおへその真下にくるよう下ろし、1歩進む。

*10歩を1セットとして2~3セット行う。

NG!

体が後ろに倒れないように注意！



二の腕を 引き締めたい人は…

軽めのダンベル(500g程度)を持ち、軽くひじを曲げて腕振りをして歩いてみましょう。

手から落ちにくい形のウォーキング用ダンベルがおすすめ！



おすすめウォーキング
エクササイズ

ひじまわし歩きで 肩甲骨まわりの 柔軟性をアップ！

*10回を1セットとして前まわしと後ろまわしを交互に2~3セット行う。

1 肩の力を抜き、両手を両肩にのせる。

肩甲骨を動かす感じ



2 ひじて円を描くようにまわしながら歩く。

正面

リラックスして大きくまわす

後ろ

お腹まわりを スッキリさせたい人は…

お腹や腰に手を当てて動きを意識し、上半身を軽くひねりながら歩きましょう。

みぞおちから脚が出ているイメージで、脚を前に出すのと同時にひねる！



おすすめウォーキング
エクササイズ

ひねり歩きで 上半身を自然にひねる 感覚をつかむ！

*普段の歩行より歩幅はやや広めに。
10歩を1セットとして2~3セット行う。

ひじは後ろに引くことを意識

1 耳の横に軽く手を添えて立つ。

2 後傾姿勢にならないよう、脇腹から骨盤にかけて軽くひねりながら歩く。

顔は正面を向いたまま



ウォーキングを楽しむコツ

ウォーキング記録をつけてモチベーションを高めよう！

自分がどのくらい歩いたか、成果が見えるとモチベーションのアップにつながります。カレンダーや手帳に記録して毎日の歩数の変化がわかると、「今日はあまり歩いていないから、帰りに1駅分歩こう」というように、1日の運動量を調整する目安にもなります。

最近、多機能なスマホの歩数計アプリも出ています。歩数以外にも消費カロリーや歩いたルートを記録してくれるものや、歩数に応じてキャラクターが成長するなどゲーム感覚で楽しめるものもあります。負担にならずにウォーキングの記録をつけられるツールを見つけてみましょう。





休日の過ごし方を変えて 休暇明けも朝から快調に!

休暇明けに体が重い、頭が働かない…なんてことはありませんか?

休日の過ごし方で体内時計を乱してしまうと、ふだんの生活に戻ったときに時差ボケのようになってしまいます。



●休暇明けをよいコンディションでスタートしたいあなたに 休日の過ごし方のポイント

夜ふかし・朝寝坊は、平日プラス1時間まで

土日などに3時間夜ふかしすると、体内時計を元に戻すのに3~4日かかるといわれています。休日の夜ふかし・朝寝坊は平日のプラス1時間までに。

深夜の飲食は、体内時計を夜型にずらしてしまうため、控えましょう。



GI値の高い朝食で体内時計をリセット!

休暇中に体内時計が乱れてしまったときは、朝食内容を見直しましょう。食後の血糖値の上昇度を示す「GI値」が高い食品は、体内時計のリセット効果が高いというデータがあります。ごはんやパンなどの炭水化物をしっかりと、たんぱく質も組み合わせると効果的です。

●GI値が高い食品例●



Health Information

話題の健康情報

2021年3月(予定)からマイナンバーカードが 保険証として利用できるように! 事前登録が必要

2021年3月からマイナンバーカードが保険証として使えるようになる予定です。カードリーダーが設置されている医療機関・薬局では、保険証を持たなくてもマイナンバーカードで医療保険の資格確認ができ、受付の手続きがスムーズに行えます。

*現在の保険証も引き続き利用できます。

*マイナンバーカードの保険証利用には、ICチップ中の電子証明書を使うため、マイナンバー(12桁の数字)は使われません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーに紐づけられることはありません。



保険証として利用するには?

政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」での事前登録が必要です。

「マイナポータル」とは?

子育てに関する行政サービスの検索やオンライン申請(子育てワンストップサービス)ができたり、行政機関等からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイト。

マイナポータルは
こちらから



マイナンバーカードが保険証利用できると こんなメリットが!

- 就職や転職しても保険証の切り替えを待たずにカードで受診できる!
- 限度額適用認定証等の書類持参が不要になる!
- 医療保険の過誤請求が減少するなど、健保組合の事務処理のコスト削減につながる!

…など

マイナンバーカードの詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」<https://www.kojinbango-card.go.jp/> をご覧ください。

家族 防災



避難所での健康管理

大勢の人と過ごす避難所生活はストレスフル。衛生状況もいいとはいえず、健康な人でも体調を崩しがちになります。自分でできる備えと工夫で「元氣」をキープしましょう。

避難所で気をつけたいポイント

感染症

3密を避けることも重要



感染症予防のため手洗い、マスクの着用はもちろん、ドアノブなど共用部分を触る前後は手指の消毒を。家族でもタオルや食器などを使いまわさないこと。

食中毒



O157 などによる食中毒にも注意が必要。「食事の前は必ず手洗い」（難しい場合は消毒）、「食べ物は直接手で食べない」、「食事はそのつど食べきる」を鉄則に。

エコノミー症候群



避難所のトイレがイヤなどの理由で食事や水分をとらないと、エコノミー症候群の引き金に。予防にはこまめな水分補給と、軽い運動やストレッチが◎

体力 & 免疫力をキープする工夫

しっかり眠る



避難所の床は固く冷たいのが一般的。菌やホコリから身を守る意味でも簡易エアベッドなど、自前の寝具を準備しておきたい。耳栓やアイマスクも必需品。

口内をケアする



口腔ケアを怠ると誤嚥性肺炎や感染症のリスクがアップ。歯ブラシ以外にも水不要の歯磨きシートや、液体歯磨きがあると安心。こまめな水分補給も重要。

清潔を保つ



何日も入浴できないと不潔だけでなく、臭いやべたつきなどによる精神的なストレスも大きい。水不要のシャンプーや体拭きシートで清潔を保とう。

防災メモ



防寒対策も大切です！

避難所の備蓄品は、避難者が多いと不足します。また、物資が届かないこともあります。食料や水、常備薬やメガネ、衛生用品など、自分が必要なものは自分で準備しておきましょう。その際、忘れずに入れてほしいのが防寒グッズ。避難所は冬でなくても冷えることが多く、体温が下がるとそれだけで体調を崩しがちになります。カイロ、防寒シート、風を通しにくいカッパ、大判のストールなどは緊急時に持って逃げる「一次避難袋」に、寝具など、かさばるものは災害が落ち着いてから持ちだす「二次避難袋」に備えるとういでしょう。

監修：天野勢津子 防災士・イラストライター わかりやすいイラストと文章で防災意識の大切さを伝えている。