

ジーエス・ユアサ健康保険組合

# 健保だより

2022年秋

No.48



- 目次
1. 令和3年度決算が終わりました
  2. 2022年10月から健康保険法が改正されます
  3. 9割近い女性が不調を感じる「更年期」を乗り切るには
  4. 作りましたか? マイナンバーカード

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3年度

# 決算が終わりました

令和3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**

収入合計	25億 499万円
支出合計	24億 4537万円
収支差引	5962万円
経常収支差引	628万円

納付金の一時的な減少により黒字となりましたが、  
今後の財政状況は保険給付費や納付金の増加により極めて厳しく

## 一般勘定

令和3年度の一般勘定の決算は、経常収支差引で約6百万円の黒字となりました。

前年度決算と比べ、収入面では、被保険者数の増加などにより、収入の大部分を占める保険料は約4千5百万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は約1億9千4百万円増加しましたが、高齢者医療制度に対する納付金は、前期高齢者納付金が約2億3千万円減少したことにより、総額で約1億8千7百万円減少しました。

保険料が小幅ながら増収となる一方で、保険給付費は増加したものの、納付金が減少したこ

### 令和3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)
一般勘定	保険料	2,411,999	634,236	事務費	55,689	14,643
	国庫負担金	512	135	保険給付費	1,223,269	321,659
	※調整保険料	35,809	9,416	(法定給付費)	(1,163,468)	(305,934)
	国庫補助金	808	212	(付加給付費)	(59,801)	(15,725)
	※財政調整事業交付金	52,269	13,744	納付金	1,029,787	270,783
	雑収入	2,493	655	(前期高齢者納付金)	(431,355)	(113,425)
	※雑収入	1,096	288	(後期高齢者支援金)	(598,412)	(157,353)
				(退職者給付拠出金等)	20	6
				保健事業費	98,906	26,007
				※財政調整事業拠出金	35,675	9,381
				積立金	561	148
				雑支出	1,317	346
			※雑収入	162	43	
	収入合計	2,504,986	658,687	支出合計	2,445,366	643,010
	経常収入合計	2,415,812	635,238	収支差引額	59,620	15,677
				経常支出合計	2,409,529	633,586
				経常収支差引額	6,283	1,652

(注) 収入・支出科目の※印は「経常収入・支出」外の科目

とにより、財政状況は改善されました。しかし、今回の納付金の減少はコロナ禍での受診控えによる一時的なもので、今後は財政状況の大幅な悪化が避けられない情勢です。

被保険者ならびにご家族のみなさまには、各種健康づくり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安価なジェネリック医薬品への変更を検討いただくなど、医療費の節減にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

## 介護勘定

令和3年度の介護保険に関する介護勘定は、収入が支出を上回りました。

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	360,646	介護納付金	317,010
	繰越金	538		
	収入合計	361,184	支出合計	317,010
			収支差引額	44,174

## 令和3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

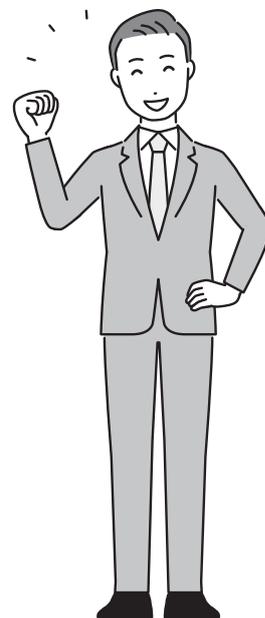
- 機関誌「健保だより」の発行(年2回)
- 家庭保健指導誌の発行・「すこやかファミリー」(被保険者の家族対象 年3回)
- 育児誌「赤ちゃん和妈妈」の配布(出産した被保険者、被扶養者に2年間配布)
- ホームページ、健康情報サイト「kencom」による情報提供
  - ◆ 「kencom」登録で「定期健康診断結果」「医療費のお知らせ」の閲覧

### 病気の予防に

- 特定健診(40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に実施)
- 特定保健指導(特定健診の結果により支援対象となった被保険者に実施)
- 健康づくり活動(ウォーキングキャンペーン等の実施)
- 事業所別健康増進事業(各事業所にて開催)
- 人間ドック(35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に実施)
- 脳ドック(35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に実施)
- 消化器集団検診(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(35歳以上の被保険者を対象に実施)
- 超音波検診(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(生活習慣病、肝機能)(被保険者を対象に事業所の定期健診時実施)
- 前立腺がん検査(PSA測定)(50歳以上の被保険者を対象に事業所の定期健康診断時実施)
- 家族検診(35歳以上の任意継続者と被扶養者を対象に実施)
- 婦人科検診(20歳以上の被保険者および被扶養者を対象に実施)
- 乳房検診(20歳以上の被保険者および被扶養者を対象に実施)
- がん自己検診
 

大腸がん検診	全被保険者および35歳以上の被扶養者を対象に実施
子宮がん検診	20歳以上の被保険者と被扶養者を対象に実施
肺がん検診	35歳以上の被保険者と被扶養者を対象に実施
胃がん検診	35歳以上の任意継続者と被扶養者を対象に実施
前立腺がん検診	50歳以上の任意継続者と被扶養者を対象に実施
- 家庭常備薬の配布(9月)
- ファミリー健康相談(電話とWEB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補助(被保険者および被扶養者を対象に実施)
- ウイルス性感染症予防セットの配布(11月)(未就学児童のいる家庭に配布)

各種健康づくり事業を  
ぜひご利用ください!



## やま べ みち 山の辺の道

三輪から奈良へ通じる古道「山の辺の道」は、「日本書紀」にその名が残り、日本最古の道といわれている。古代の人々も眺めたであろう風景を見ながら、のんびり歩こう。

### しやうろうもん 長岳寺 鐘楼門

紅葉に彩られた日本最古の鐘楼門。弘法大師創建当初の建物で国の重要文化財。

山の辺の道は、桜井市の海柘榴市から、三輪を経て天理市の石上神宮までを一般的に指す。ここでは桜井駅から柳本駅まで、山の辺の道の南半分のコースを歩く。

まずは、桜井駅から仏教伝来の地碑をめざす。百済の使者が、この地に初めて仏教を伝えたとされている。

国の重要文化財となっている金屋の石仏を見学し、日本最古の神社といわれる大神神社へ。三輪山を御神体とするため本殿はなく、拝殿を通して山を拝む。境内には複数の摂末社がある。大直禰子神社は大物主大神の子孫をまつり、狭井神社は病氣平癒・身体健康のご利益があるという。檜原神社の周辺は大和平野の眺望スポット。

さらに歩くと、ヤマトタケルノミコトの父、景行天皇の陵墓

がある。4世紀の古墳としてはわが国で最大規模とされる。その先には、大和朝廷の創始者とされる崇神天皇の陵墓がある。

崇神天皇の陵墓から長岳寺へ向かう。長岳寺は弘法大師が創建した古刹で、庭の紅葉が美しい。参拝したら、柳本駅から帰路につこう。

山の辺の道には随所に万葉の歌碑が建ち、読みながら歩くのも楽しい。また道端の無人販売所では、干し柿やみかんなどが売られている。のどが渇いたり小腹がすいたりしたら気軽に頬張ることができ、ありがたい。

時間と体力に余裕があれば、井寺池ほりにあるヤマトタケルノミコトの歌碑や箸墓古墳、相撲発祥の地といわれる相撲神社、また柳本駅近くの黒塚古墳と展示館に立ち寄るのもおすすめ。

### Sightseeing ちょっと寄り道



### ヤマトタケルノミコトの歌碑 (揮毫者 川端康成)

「大和は 国のまほろば たたなづく 青がき 山ごまれる 大和し 美し」



### 箸墓古墳

わが国最初の巨大古墳として知られ、倭迹迹日百襲姫命の墓とされる。卑弥呼の墓という説もある。



### 相撲神社にある碑

日本書紀によると国内で初めて天覧相撲が行われたという。境内に「勝利の聖」の碑が建つ。

### 黒塚古墳

全長約 130 m の前方後円墳。状態が良好な三角縁神獣鏡が多数出土した。





**崇神天皇陵 (行燈山古墳)**  
 周濠に沿う緑が美しく、山の辺の道を歩く人々の休憩場所としても親しまれる。全長約242m。



**景行天皇陵 (渋谷向山古墳)**  
 ヤマトタケルノミコトの父と伝えられる第12代景行天皇の陵墓とされる。全長約300m。



**金屋の石仏**  
 石板に浮き彫りされた釈迦如来像(右)と弥勒如来像(左)。国の重要文化財。



約10.5km 約2時間30分



**長岳寺**  
 9世紀建立の名刹。多くの文化財が残り、四季折々の美しい自然が楽しめる。  
 ☎0743-66-1051

**大神神社と摂末社 (一部)**

ご祭神は三輪山の大神様。人間生活の守護神として尊崇されている。



◆ 拝殿  
 寛文4年(1664)徳川家綱公により再建された。国の重要文化財。  
 ☎0744-42-6633



◆ 大直禰子神社  
 三輪の大神様の子孫の大直禰子命(若宮様)をまつる。国の重要文化財。



◆ 狭井神社薬井戸  
 三輪の神様の荒魂をまつる神社。病氣平癒の神様として信仰が篤く、万病に効くという薬水が湧き出る薬井戸がある。



◆ 檜原神社  
 天照大神様が伊勢に移った後、「元伊勢」として天照大神をまつる神社。

**仏教伝来の地碑**

初めて日本に仏教が伝来した地であり、また、遣隋使の小野妹子が帰国したのもこの地といわれる。



**INFORMATION**



JR万葉まほろば線桜井駅、または近鉄大阪線桜井駅下車  
 南阪奈道路  
 「葛城IC」から約30分

桜井市観光協会  
 ☎0744-42-7530  
 https://sakurai-kankou.jimdo.com/  
 天理市観光協会  
 ☎0743-63-1242  
 https://kanko-tenri.jp/

**三輪そうめん**



奈良時代、大神神社神主の次男穀主が、この地に適した小麦の栽培を行い、小麦と三輪山の清流で作ったのが三輪そうめんの起源とされる。

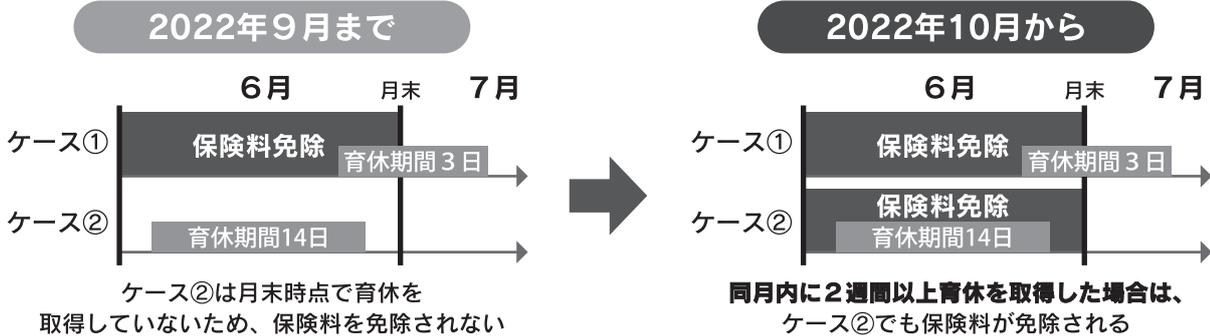
※ 営業時間や料金などは変更される場合があります。  
 ※ 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等でご確認ください。

# 2022年10月から 健康保険法が改正されます

## 育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は「育児休業等を開始した日が含まれる月から、終了した日の翌日が含まれる月の前月までの期間」、保険料が免除されます。2022年10月以降は、さらに**同月内に2週間以上の育児休業を取得した場合**でも、当該月の保険料が免除されます。

また、賞与にかかる保険料については、2022年9月までは、賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合は、賞与の支払いを受けていても賞与にかかる保険料が免除されますが、2022年10月からは、**1カ月を超える育児休業を取得している場合に限り**、免除の対象とすることになります。



※2022年10月から、育児休業に「産後パパ育休(出生時育児休業)制度」が新設されます。取得期間中は保険料が免除されます。

## 一定所得以上の後期高齢者の窓口負担が2割に

後期高齢者医療制度の被保険者のうち、現役並み所得者以外の被保険者で年収が200万円以上（複数世帯の場合は、320万円以上）の者について、窓口負担が1割から**2割**に引き上げられます。

ただし、急激な負担増にならないよう、施行後3年間は、外来窓口負担の増加額を最大で月3,000円までに抑える措置が設けられます。

**改正**

### 後期高齢者（75歳以上）の医療費窓口負担割合

年 収(単身世帯)	負担割合
現役並所得 383万円以上	3割
課税所得28万円以上かつ 200万円以上*	2割
200万円未満	1割

\*複数世帯の場合、320万円以上

## パート・アルバイトの社会保険適用拡大

パート・アルバイトの方の社会保険の加入条件が段階的に変わります。2022年10月からは**従業員数101人以上**の企業で、2024年10月からは**従業員数51人以上**の企業で働くパート・アルバイトの方が新たに社会保険の適用になります。



※従業員数はフルタイムの従業員数+週労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員数です。

# 9割近い女性が不調を感じる 「更年期」を乗り切るには

平均的な更年期は 45 ~ 55 歳前後

女性ホルモンは 30 歳代後半から低下しはじめ、40 歳代後半になると一気に低下します。平均的な閉経は 50 歳で、閉経の前後 10 年間で更年期といえます。この間、急激なホルモン変化によって、9 割近い女性が何らかの不調を感じるといわれています。

- 顔がほてる
- 腰や手足が冷える
- よく眠れない
- 息切れする
- イライラする



## 更年期障害の症状

更年期に現れる症状や程度は個人差が大きく「不定愁訴」と呼ばれるほどさまざまです。身体症状では頭痛や肩こり、精神症状ではイライラや倦怠感などの症状が現れます。

また、更年期は、女性ホルモンで守られていた病気が芽を出しやすい時期でもあります。とくにコレステロール値や血圧が上昇しやすくなるため、年 1 回の健診で健康状態を確認することが大切です。更年期障害そのものを調べる検査は、オプション追加できる場合があります。

### ●更年期障害にかかわる健診オプション項目

- ・「E2」(エストラジオール) …更年期に入ると分泌量が急減する
- ・「FSH」(卵巣刺激ホルモン) …更年期に入ると分泌量が急増する

### もしかして更年期? 思っただけ...

#### 簡略更年期指数 (SMI) チェック

症状	症状				点数
	強	中	弱	無	
顔がほてる	10	6	3	0	
汗をかきやすい	10	6	3	0	
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
息切れ、動きがする	12	8	4	0	
寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0	
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
疲れやすい	7	4	2	0	
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計点					

#### 点数の評価

0 ~ 25 点 異常なし  
 26 ~ 50 点 食事、運動に注意を  
 51 ~ 70 点 更年期・閉経外来を受診しましょう  
 71 ~ 90 点 婦人科で長期にわたる計画的な治療が必要  
 91 点以上 各科の精密検査にもとづいた長期の治療が必要  
 ※ 指数は目安です。点数が低くても気になる症状があれば医師に相談してください。  
 (小山嵩夫医師による簡略更年期指数より)



## 更年期を楽に過ごすセルフケア

更年期に現れる症状の程度には生活習慣も影響します。無理をせず、規則正しい生活を心がけるだけで症状が変わってきます。症状が悪化してから生活を変えるのは難しいので、できるだけ早めに健康的な生活を取り入れてみてください。

### ●バランスのよい食事

たんぱく質やビタミン、ミネラルなどを含んだバランスのよい食事が大切です。ただし、太りやすい時期でもあるので、糖分や油分が少ない和食中心の食事を心がけましょう。女性ホルモンに似た働きをもつイソフラボンを含む大豆製品もおすすめです。



### ●十分な睡眠

更年期は体力や気力が低下し、疲れやすくなります。早寝早起きを心がけ、日中も疲れたら無理をせずに休むことを心がけましょう。



### ●適度な運動

運動には血行促進、自律神経のバランスを整える、ストレス解消、ダイエットなど、更年期の不調を和らげる効果があります。ジョギングやウォーキング、水泳、ヨガなど、無理のない運動を習慣にしましょう。



### ●趣味や友人との会話など、気分転換

同世代や更年期を経験した先輩と話したり、趣味で気分転換することも大切。また、苦手な人間関係から距離を置き、ストレスを感じにくい環境に身を置くことも大切な時期です。



## ご存じですか? 「男性更年期障害」原因は「テストステロン」の低下!?

実は、男性にもホルモンの低下による更年期障害は存在します。

男性更年期障害は「加齢男性性腺機能低下症候群 (LOH 症候群)」と呼ばれます。筋肉や骨を強くしたり、性機能や判断力、理解力などを高める役割を持つ男性ホルモン「テストステロン」の分泌が、通常よりも大きく低下することで起こると考えられています。しかし、その他の要因も影響しているとみられ、発症のメカニズムははっきりとわかっていません。女性の更年期障害は閉経前後 10 年間に起こることが多いのに対し、男性の更年期障害は好発年齢がなく、40 代以降なら何歳でも起こります。

合わせて  
15,000円分の  
マイナポイントが  
もらえます!

# 作りましたか? マイナンバーカード

マイナンバーカードをすでに取得した方、  
2022年9月末までに申請した方は…

健康保険証としての  
利用申し込みをすれば  
7,500円分のマイナ  
ポイントGet!

マイナポイントの申し込み期限:  
2023年2月末まで

公金受取口座を登録  
すれば7,500円分の  
マイナポイントGet!

マイナポイントの申し込み期限:  
2023年2月末まで



※マイナポイントの未申し込み者は、マイナポイントの申し込み後、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたはお買い物をすれば、5,000円分のマイナポイントももらえます。



## マイナンバーカードを持つメリット

- 金融機関での口座開設などの際に、公的な本人確認書類として利用できます。
- 住民票の写しや印鑑登録証明書などの各種証明書を、コンビニで取得できます。
- 確定申告などの行政手続きを、オンラインで行うことができます。
- 新型コロナワクチンの接種証明書（電子版）を取得できます。\*

※ 接種証明書を取得するには、専用アプリが必要です。海外用を発行する場合は、パスポートが必要になります。



## 健康保険証として利用するメリット

- 本人が同意すれば、今まで使用していた薬の正確な情報や過去の特定健診の結果を医師や薬剤師と共有できるため、より多くの情報に基づいた、よりよい医療を受けることができます。
- 限度額適用認定証がなくても、医療機関や薬局で限度額以上の一時支払いが不要となります。
- 確定申告書の作成時に、医療費通知情報がデータで連携できます。
- 転職した場合、新しい健康保険証が手元に届いていなくても、健康保険証として利用できます。



## 公的受取口座を登録するメリット

- 今後の緊急時の給付金等の申請時に行政機関における口座情報の確認作業等が不要となるため、給付金等をより迅速に受け取れるようになります。