

ジーエス・ユアサ健康保険組合

健保だより

2023年春

No.49



- 目次
1. 令和5年度予算と事業計画が決まりました
 2. 女性特有の健康課題について
 3. 令和5年度 健康づくり事業のご紹介

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

予算と事業計画が決まりました

予算規模

一般勘定：30億6,306万円
介護勘定：3億1,330万円

一般勘定

少子高齢化が進むなか、医療費等の保険給付費ならびに高齢者等の医療を支援するための納付金が年々増加し、多額の積立金を取り崩して財源を確保するきわめて厳しい財政状況が続いています。ロシアのウクライナ侵攻による世界的なインフレ、また、新型コロナウイルスの感染動向や国内の物価高などの不確定要素により、健康保険組合の主な収入となる現役世代の保険料収入の推移についても、はっきりとした見通しが立てられない状況です。

こうしたなか、相変わらず厳しい予算編成を強いられていますが、本年度も一般保険料率を据え置きました。このため、本年度も別途積立金を4億8,000万円取り崩して財源を確保しており、経常収支は実に▲4億5,689万円もの赤字予算となりました。

予算の概要

予算基礎となる被保険者数の平均は事業譲受による転入者も含め4,040人（前年度予算対比：366人増）、標準報酬月額の前平均は450,000円（前年度予算と同額）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25億2,606万円（前年度予算対比：2億3,169万円増）となります。

一方、保険給付費は14億5,206万円（同：1億2,077万円増）、納付金は12億9,483万円（同：3億7,301万円増）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を2億2,083万円上回っています。

令和5年度収入支出予算概要表

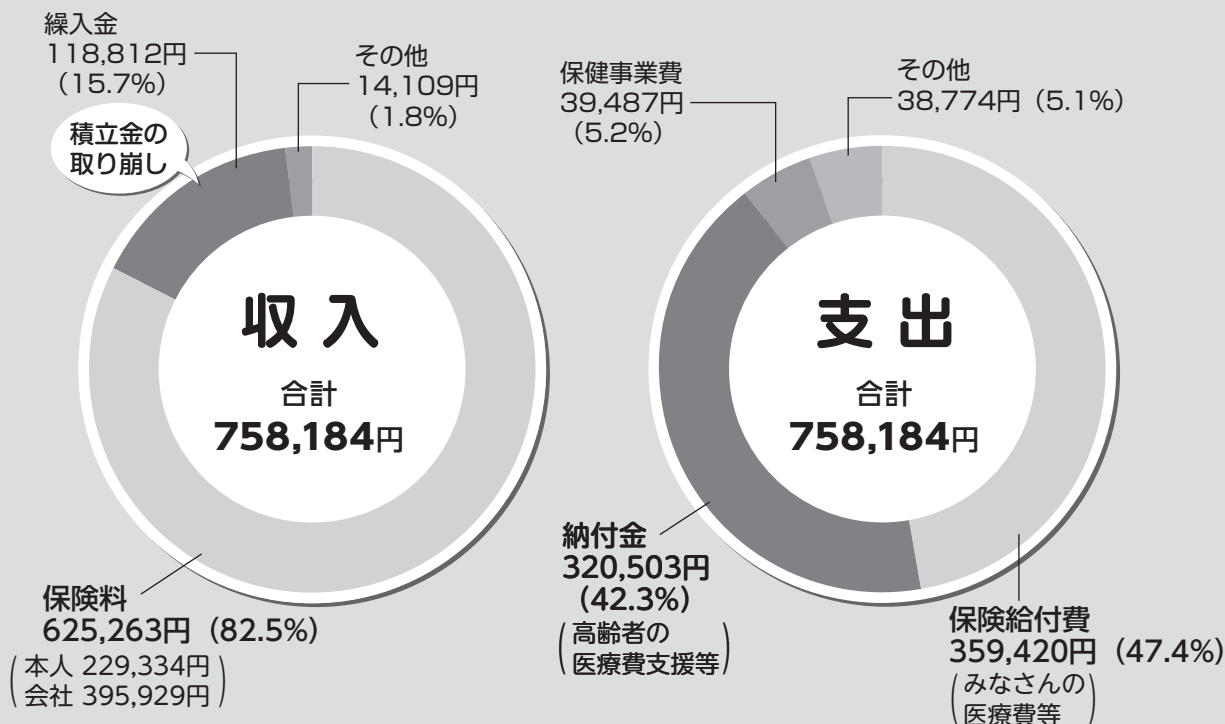
一般勘定

収入	
科目	予算額(千円)
保険料	2,526,063
国庫負担金・他	539
調整保険料	37,361
繰入金	480,000
国庫補助金収入	460
財政調整事業交付金	14,833
雑収入	3,807
収入合計	3,063,063
経常収入合計	2,530,408

支出	
科目	予算額(千円)
事務費	78,164
保険給付費	1,452,058
（法定給付費）	（1,384,101）
（付加給付費）	（67,957）
納付金等	1,294,834
（前期高齢者納付金）	（615,843）
（後期高齢者支援金）	（678,981）
（退職者給付拠出金）	9
（その他）	1
保健事業費	159,527
還付金	2
財政調整事業拠出金	37,361
連合会費	1,381
積立金	330
雑支出	1,001
予備費	38,405
支出合計	3,063,063
経常支出合計	2,987,295
経常収支差引額	▲456,887

被保険者1人当たり額に見る収支の割合

一般勘定



保健事業を活用し、病気の早期発見・早期治療ならびにポイント獲得を

健保財政にとっての二大支出である保険給付費と納付金を抑制するためにも、当健保組合の医療費支出の節減に効率的かつ効果的な保健事業を実施することが欠かせません。このため、会社とも連携して、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、疾病予防対策として、生活習慣病対策、がんの早期発見、呼吸器系疾患対策、ハイリスク者に対する重症化予防に重点を置いた保健事業などに引き続き取り組んでまいります。

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」を大いにご活用ください。

介護勘定

国から通知される介護納付金が前年度に比べ1,700万円減少したことなどにより、本年度については積立金の適正化等をおこない、介護保険料率を千分の17.4から千分の15.4に引き下げることにしました。

介護勘定

収入		予算額 (千円)
科目		
介護保険収入		288,811
繰越金		694
繰入金		23,794
その他		1
収入合計		313,300

支出		予算額 (千円)
科目		
介護納付金		313,000
介護保険料還付金		300
支出合計		313,300



なか かる い ざわ 中 軽 井 沢



ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供や、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

🕒 GW～8月 9:30～17:00
9月～GW前 9:30～16:00

🚫 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)

🆓 入館無料

ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。

☎ 0267-45-7777

日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。

軽 井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向きたいのは駅直結のくつかけテラス。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっ

ている。軽井沢野鳥の森は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくると日帰り温泉施設の星野温泉 トンボの湯へ。自然を間近に感じられる露天風呂や檜の香りが漂う内湯で、ウォーキングの疲れを癒そう。

※「星野温泉 トンボの湯」発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。



INFORMATION

🚆 北陸新幹線軽井沢駅から、しなの鉄道中軽井沢駅下車

🚗 碓氷軽井沢 IC から約20分

軽井沢観光協会

☎ 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)

🕒 8:30～12:00、13:00～17:00

HPはコチラ





📍 ハルニレテラス

“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ（春楡）の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。

🕒 時期・店舗により異なる 📄 無休 ☎ 050-3537-3553

📍 軽井沢野鳥の森

標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。



👉 ミソサザイ



▲ イカル

📍 お昼寝デッキ



シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。

📍 遊歩道



📍 軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

🕒 10:00～17:00 (挙式中等見学できない場合あり)
📄 無休
☎ 0267-45-3333



📍 くっかけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。

🕒 施設により異なる ☎ 0267-41-0743

📍 どんぐり池

軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。



📍 星野温泉 トンボの湯

大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。

🕒 10:00～22:00 (最終受付 21:15)
💰 大人1,350円、3歳～小学生800円
☎ 0267-44-3580



約 6.5km 約 1.5 時間 / 約 8,500 歩



バターサンドラボ軽井沢

長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。

🕒 10:00～17:00 (売り切れ次第閉店)
📄 月～木曜日 (¥ 1個495円 (税込)～)
☎ 080-7525-2814



🚩 雲場池

新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。

🚩 軽井沢千住博美術館



撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館

世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。

🕒 9:30～17:00 (最終入館 16:30)
📄 火曜日 (祝日・GW・7～9月は開館)、12月26日～2月未
💰 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料 ☎ 0267-46-6565

※営業時間や料金等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。

医療DX推進に向けた取り組みが加速

4月から従来の保険証での受診は割高に

医療DXの推進により、医療サービスの効率化・質の向上が図られています。
そのため、現在、次のような取り組みが進められています。

1 原則すべての医療機関で オンライン資格確認導入

政府はオンライン資格確認を医療DXの基盤と位置づけています。オンライン資格確認では、医療機関の受付で保険証利用登録をしたマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、患者が加入する医療保険を確認します。2023年4月からは原則すべての医療機関等でオンライン資格確認等システムの導入が義務化^{*1}されます。

義務化対象施設のカードリーダー申込率は、97.7%

(2023年1月)に上り、今後はほとんどの医療機関でマイナ保険証が使えるようになり、受付時間の削減等が期待されています。

また、患者の医療情報がオンライン資格確認等システム上に集約されることで、特定健診や薬剤の情報などが本人同意のうえで、医療機関等で確認できるようになり、検査や投薬の重複防止につながるなど、医療の質や効率が高まることが期待されています。

^{*1} システム導入の契約後、整備が完了していない施設を対象に、2023年9月末までの導入完了をめざす経過措置が設けられています。

2 従来の保険証で受診すると 自己負担6円引き上げ

これまでマイナ保険証を使用した場合の窓口負担は割安に設定されていましたが、2023年4月～12月の期間に従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに20円(3割負担の場合6円)引き上げられます。

マイナ保険証による受診時の初診料は据え置かれ、再診時の負担も生じません。差額をさらに広げることで、マイナ保険証への切り替え促進が図られます。

受診時の追加負担額

		従来	2023年4月～12月末
マイナ保険証	初診		6円
	再診		なし
従来の保険証	初診	12円	18円
	再診	なし	6円

※自己負担3割の場合の窓口負担額です。

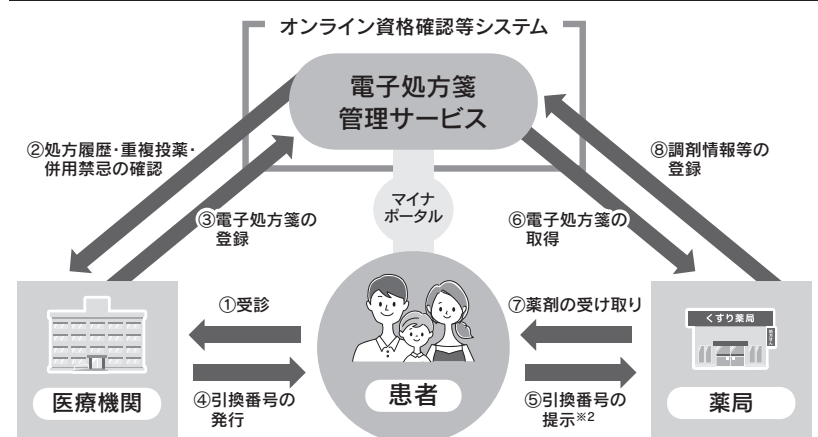
※マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診ともに引き上げはありません。

3 電子処方箋の運用が 始まっています

2023年1月から電子処方箋がスタートしました。電子処方箋は、病院や診療所から紙で発行されている処方箋をオンライン資格確認等システムを用いてオンラインで運用する仕組みのことで、

本人同意のうえで、全国の医療機関等で過去3年間の処方履歴を閲覧できるようになり、重複投薬や残薬等の問題を防ぎやすくなるほか、医療費の節減につながることを期待されています。

◆ 電子処方箋の仕組み ◆



^{*2} 薬局でマイナ保険証を使って受付した場合、カードリーダー画面で電子処方箋を選択できるため、引換番号が不要になります。

スマホにマイナンバーカード機能が搭載できるようになります！

今後は、マイナンバーカード機能のスマホ搭載が予定されており^{*3}、さまざまな行政手続き・サービスがスマホで完結できるようになるなど、マイナンバーを使ったオンラインサービスの充実が進みます。

なお、マイナンバーカードを保険証として利用するには事前の申し込みが必要です。

^{*3} Android 端末は 2023 年 5 月 11 日以降マイナンバーカード機能の搭載が可能となる予定です (iOS 端末は調整中)。

交付申請
について



マイナンバーカード
総合サイト

保険証利用の
申し込みについて



マイナポータル

もっとみなさんに知ってほしい

女性特有の健康課題について①

女性に特有の健康課題については、労働力の損失などにより生産性等にも影響を与えているにもかかわらず、周囲の男性や管理職にこれらの課題に対する知識や理解が不足しています。また、女性自身も知識が不足している面があり、自身のからだの変化や不調にどう対応しているのか悩んでいる実態がうかがわれます。そこで、もっとみなさんに知っていただきたい女性特有の健康課題について取り上げました。

監修:一般財団法人野中東皓会 静風荘病院 特別顧問 女性外来医師 天野 恵子

月経前の不調

日常生活に支障が出るほどつらいときは、受診を

月経前になると、乳房の張りや体のむくみ、頭痛、肌荒れ、イライラなどに悩まされる人がいます。こうした月経前の不調は、ホルモンバランスの変動で起こり、程度の差はあれ、ほとんどの女性に起こるもの。多少の不調なら病気ではありませんが、日常生活に支障が出るほど症状がつらい場合は、「月経前症候群（PMS）」とされ、婦人科や女性外来で治療が可能です。

月経前の不調はストレスが多いと強くなる傾向があるため、月経の予定を把握して、月経前は睡眠や休息をきちんととるようにしましょう。また、セルフケアで症状をやわらげることができます。おすすめは心身のリラックス効果があるアロマセラピー。ラベンダーやゼラニウムなどのアロマオイルを使った芳香浴やアロマバスがおすすめです。カフェインやアルコール、甘いものを控えることも月経前の不調の緩和に効果的です。



チェック! 気をつけたい病気や不調

✓ 月経前症候群（PMS）

月経の3～10日前になると日常生活に支障が出るほどつらい症状が現れ、月経がはじまると症状が消えたり、軽くなります。原因はよくわかっていませんが、女性ホルモンの分泌の乱れや、脳内の神経伝達物質との関係が指摘されています。婦人科や女性外来で症状を軽減する治療を行っていますので、症状がつらいときはガマンせずに相談してみましょう。

おもな症状

体の症状

- 乳房の張り・痛み
- 手足のむくみ
- 肩こり
- だるい
- 下腹部痛
- 体重増加
- 肌荒れ
- 便秘・下痢
- 腰痛
- 頭痛
- 疲れやすい

心の症状

- イライラする
- 不安になる
- 集中力が低下する
- 気分が落ち込む
- やる気が出ない
- 眠くなる

データヘルス計画に基づき、令和5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(医療費のお知らせなど)
◆「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3回・被保険者の家庭に配布)
- 4 育児誌「赤ちゃんと!」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



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……………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 1年に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歳以上の被保険者の未受診者
- 5 腹部超音波検査……………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
- 7 血液検査(生活習慣病等、肝機能)……………対象:事業所健診にて全被保険者
- 8 家族健診……………対象:35歳以上の被扶養者および任意継続被保険者(1年に1回)
「GYヘルスケアポイント 500P 付与(被扶養者のみ)」
- 9 乳がん検診……………対象:20歳以上の被保険者および被扶養者(補助金上限10,000円 1年に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(補助金上限5,000円 1年に1回)
「GYヘルスケアポイント 500P 付与」
- 11 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
●肺がん検診……………対象:35歳以上の被保険者および被扶養者
●胃がん検診……………対象:35歳以上の被扶養者および任意継続被保険者
●前立腺がん検診(PSA測定)……………対象:50歳以上の被扶養者および任意継続被保険者
- 12 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」
- 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(補助金上限2,000円 1年に1回)
- 14 ウイルス対策セットの配布……………対象:未就学児童のいる家庭 1年に1回
- 15 健康づくり活動……………被保険者を中心にウォーキングイベントなどの実施
一部「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およびWEB相談

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

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。
健康保険の給付や健康づくりなどの保健事業の情報、個人情報保護ポリシー、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。