

ジーエス・ユアサ健康保険組合

健保だより

2023年秋

No.50



- 目次
1. 令和4年度決算が終わりました
 2. 女性特有の健康課題について
 3. 医療機関等の受診には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4年度 決算が終わりました

令和4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 1164万円
支出合計	23億 8457万円
収支差引	1億 2707万円
経常収支差引	7896万円

今年度は納付金の減少により黒字となりましたが、
今後は保険給付費や納付金の増加により極めて厳しい財政状況になります。

一般勘定

令和4年度の一般勘定の決算は、経常収支差引で約7千9百万円の黒字となりました。

前年度決算と比べ、収入面では、収入の大部分を占める保険料はほぼ前年度並みとなりました。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さらに約4千1百万円増加しましたが、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1億6百万円減少したことなどにより、総額で約1億1千8百万円減少しました。

保険料が前年度並みとなる一方で、保険給付費は増加したものの、納付金が前年度に引き続き減少したことにより、財政状況は改善されました。しかし今後については、当組合の医療費

令和4年度収入支出決算概要表

一般勘定	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	2,424,452	636,841	事務費	64,735	17,004
	国庫負担金	513	135	保険給付費	1,264,352	332,112
	※調整保険料	35,992	9,454	(法定給付費)	(1,210,438)	(317,951)
	国庫補助金	573	151	(付加給付費)	(53,914)	(14,162)
	※財政調整事業交付金	47,157	12,387	納付金	911,536	239,437
	雑収入	1,984	520	(前期高齢者納付金)	(325,631)	(85,535)
	※雑収入	973	256	(後期高齢者支援金)	(585,886)	(153,897)
				(退職者給付拠出金等)	(19)	(5)
				保健事業費	105,645	27,750
				※財政調整事業拠出金	35,892	9,428
				積立金	521	137
				雑支出	1,769	465
				※雑支出	121	32
	収入合計	2,511,644	659,744	支出合計	2,384,571	626,365
				収支差引額	127,073	33,379
	経常収入合計	2,427,522	637,647	経常支出合計	2,348,558	616,905
				経常収支差引額	78,964	20,742

(注) 収入・支出科目の※印は「経常収入・支出」外の科目

の増加が数年後の納付金の大幅な増加につながっていくことから、財政状況の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、医療費の適正化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4年度の介護保険に関する介護勘定は、前年度繰越金を含む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	309,588	介護納付金	309,946
	繰越金	976	介護保険料還付金	80
	収入合計	310,564	支出合計	310,026
			収支差引額	538

令和4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「赤ちゃんと！」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（ウォーキングイベント等の実施）
- 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歳以上の被保険者の未受診者を対象に実施）
- 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）
- 乳がん検診（20歳以上の被保険者および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!





たか お さん 高尾山



高尾山

ミシュラン・グリーンガイド・ジャポンで「三つ星」観光地に選ばれて以来、外国人も多く訪れ、世界一登山客の多い山といわれる。高尾山口駅徒歩5分と、アクセスのよさも魅力のひとつ。

関東平野の西の端、標高599mの高尾山。6つの自然研究路をはじめ、複数の登山道が整備されている。自分に合ったコースを選んで、ウォーキングに出かけよう。

高 尾山口駅を出て、登山口へ向かおう。今回は1号路を登る。舗装された箇所も多い、メインルートだ。木漏れ日のなかを、元気よく歩いていこう。

かすみ台（展望台）に着いたら、ひと休み。八王子市や相模原市方面に広がる関東平野を見渡すことができ、空気の澄んだ晴れた日には東京都庁や東京スカイツリー、房総半島やアクアライン、江の島まで望める。

さる園・野草園やたこ杉、高尾山薬王院有喜寺を過ぎたら、

山頂はもうすぐ。高尾山山頂は「関東の富士見百景」にも選ばれる名所だ。展望台から富士山を眺めてみよう。

帰りは稲荷山コースを選択。木製の階段が整備された尾根道を、紅葉を楽しみながら歩くことができる。下山したら高尾山口駅に隣接する「極楽湯」で汗を流すのもよいだろう。

高尾山では、中腹までケーブルカーやリフトが運行されているので、状況に応じて乗るのもよい。体力に合わせてウォーキングを楽しもう。



INFORMATION

 京王高尾線高尾山口駅より徒歩約5分

 圏央道高尾山ICを降りて約5分

観光情報サイト

いこうよ八王子・高尾山
(公益社団法人八王子観光コンベンション協会)

☎ 042-673-3461
(高尾山口観光案内所)

HPはコチラ



道の駅 八王子滝山

東京初にして、唯一の道の駅。八王子で栽培された新鮮な野菜や果物、畜産物がそろう。

- 🕒 8:00～19:00
- 📅 年中無休（施設内一部店舗を除く）
- ☎ 042-696-1201





たこ杉

根がたこの足のように曲がりくねった巨木。樹齢450年を超え、八王子市指定天然記念物にもなっている。

京王高尾山温泉 / 極楽湯

アルカリ性単純温泉。檜風呂や座り湯などを楽しめる。お食事処も充実。

- 🕒 8:00～22:45 (最終入館受付 22:00)
- 🗓️ 年中無休 *施設点検などにより臨時休館する場合あり
- 💰 平日/土日祝日・繁忙期 大人(中学生以上) 1,100円 / 1,300円 子ども(4歳～小学生) 550円/650円
- *繁忙期:12月29日～1月3日/ゴールデンウィーク/お盆/11月1日～30日など※3歳以下は無料
- ☎️ 042-663-4126



高尾山口駅

2015年にリニューアルされた駅舎は、隈研吾氏設計による杉材を多く使った和の空間。

高尾山ケーブルカー

ふもとの清滝駅から中腹の高尾山駅まで片道約6分。日本一の急勾配。

- 🎫 片道 大人(中学生以上) 490円 小児(小学生以上) 250円



高尾山展望レストラン

6/15～10/15はビアガーデン、その他の季節はビュッフェ、BBQなどが楽しめる絶景レストラン。

- ☎️ 042-665-8010



男坂・女坂

108段の急な階段の男坂と、ゆるやかな傾斜の女坂。距離はほぼ同じだが、どちらを選ぶ？



男坂



女坂

山頂から丹沢山塊の向こうに富士山を望む。



高尾ビジターセンター

自然情報を発信する施設として1968年に開館し、日本で初めて解説員が常駐。ガイドウォーク、ワークショップなどのイベントを開催。

- 🕒 10:00～16:00
- 🗓️ 月曜日(祝日の場合はその翌日)・年末年始
- 🎫 無料 ☎️ 042-664-7872

高尾山薬王院有喜寺

744年に開山。真言宗智山派の関東三大本山のひとつ。高尾山は山岳信仰に由来する修験道の山であり、今も時おり法螺貝の音が響き渡る。

- ☎️ 042-661-1115



境内にある厄除開運の願い叶う輪をくぐる。

高尾山さる園・野草園

さる園では約90頭が生活。併設する野草園では、四季折々の山野草約300種が楽しめる。

- 🕒 9:30～16:30 (5～11月) 9:30～16:00 (12・1～2月) 10:00～16:30 (3～4月)
- 🗓️ 年中無休 *園内整備などを除く
- 💰 大人(中学生以上) 500円 小児(3歳以上) 250円
- ☎️ 042-661-2381



約 7.0km 約 3.0時間 / 約 11,000歩



TAKAO COFFEE



ふもとのコーヒー店。自家焙煎珈琲やスイーツがいただける。お土産に珈琲豆はいかが。

- 🕒 10:00～18:00 🗓️ 年中無休
- ☎️ 042-662-1030



自家焙煎のオリジナルブレンド3種

- ・やまびこ ・こもれば
- ・せせらぎ

それぞれ Drip Bag 162円、80g 756円、120g 972円、200g 1,296円

*写真は80g(テトラパッケージ)

高尾 599 ミュージアム



2015年に旧東京都高尾自然科学博物館跡地に開館。観光・学習・交流の3つのコンセプトを併せ持つ情報発信ミュージアム。

- 🕒 8:00～17:00 (4～11月) 8:00～16:00 (12～3月) (最終入館 閉館30分前)
- *イベント開催などによる変更あり
- 🗓️ 年中無休 *メンテナンスなどによる休館あり
- 🎫 無料
- ☎️ 042-665-6688



高尾山に生息するムササビやイノシシなどの剥製が配された白い壁に、プロジェクションマッピングで四季を描いた迫力ある映像が投影される。展示の目玉のひとつ。



植物などの標本はアクリル樹脂に閉じ込められて展示されている。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。



20分以上運動しないと体脂肪が燃えない

昔は20分以上運動を続けないと体脂肪が燃えないと言われていました。その常識が今は非常識になっています。健康常識をアップデートしましょう。

今の常識 運動開始直後から体脂肪は燃える

運動を始めるとエネルギー源としてまず糖質が多く使われ、20分後ぐらいから体脂肪が多く使われるようになります。そのため、以前は「20分以上運動しないと体脂肪が燃えない」と言われていました。

しかし、使われる割合は少ないですが、体脂肪も運動を始めたときからエネルギー源になっており、今は「運動開始直後から体脂肪が燃える」というのが常識です。また、1日に30分の運動を1回行っても、10分の運動を3回行っても減量効果に差のないことがわかっています。つまり、運動の内容や合計時間が同じであれば、連続した運動でも、複数回に分けた運動でも脂肪燃焼効果は同じなのです。



日常生活の中でこまめに歩こう

体脂肪を燃やす効果が高いのはウォーキングなどの有酸素運動。忙しい人や運動が苦手な人でも、1回5~10分の歩行を1日合計30分程度行うことならできるはず。こまめに歩こう。

ランチはあえて遠くの店に行く



通勤時などバスに乗らずに歩く

車を目的地から遠いところに止めて歩く距離を増やす



近所のお店などへ行くときは歩く

ウインドーショッピングをする

歩幅をやや広くしてキビキビと歩く

おまけ アップデート

早朝の運動は健康に良い

今の常識 夕方が1日の中でいちばん運動に適している

早朝は起床直後でまだ体温が低く、血圧も不安定です。そのため、中高年が早朝に激しい運動をすると心筋梗塞や脳梗塞などの引き金になる可能性があります。一方、夕方の4~6時ごろは1日の中でもっとも体温が高く、運動をするのに最適な時間帯です。

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

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

月経痛がひどい

日常生活に支障をきたすほどなら、病気の可能性が

月経痛の原因の1つは、子宮内膜でつくられるプロスタグランジンという生理活性物質です。子宮を収縮させて子宮内の経血を体外に押し出すはたらきがあり、この物質が多すぎると収縮が強くなりすぎて月経痛が起こります。また、子宮が未発達な思春期のころは、経血が押し出される子宮の頸管部分が細いため、月経痛が起こることもあります。

月経痛には鎮痛剤を飲んで痛みがおさまらず、日常生活に支障をきたすほど痛みがひどいものもあります。これを「月経困難症」といい、腰痛や頭痛、吐き気などの症状も現れます。月経困難症にはプロスタグランジンの過剰分泌などで起こる「機能的月経困難症」と、「子宮内膜症」や「子宮筋腫」「子宮腺筋症」などの病気が原因で起こる「器質性月経困難症」があります。月経痛がひどいときは、早めに婦人科や女性外来を受診しましょう。



チェック! 気をつけたい病気や不調

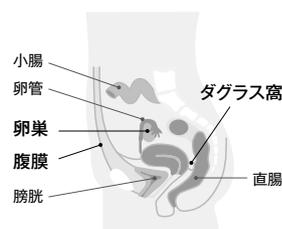
✓ 子宮内膜症

子宮内膜とよく似た組織が、子宮以外の場所に発生する病気。10歳代後半～30歳代に多くみられます。卵巣や腹膜、ダグラス窩(か)などにできやすく、月経のたびに増殖、出血をくり返しますが、経血のように体外に排出されないため、炎症や周囲の組織と癒着を起し、月経のたびに痛みがひどくなります。月経のある限り完治するのはむずかしく、ライフステージにあった治療を行います。

おもな症状

●月経痛 ●下腹部痛 ●腰痛 ●性交痛 ●過多月経

子宮内膜症のできる場所



卵巣

卵巣内に茶色のドロドロした血液がたまるため「卵巣チョコレートのう胞」と呼ばれる。大きくなると強い下腹部痛がある。卵巣がんに移行することもある。

ダグラス窩

ダグラス窩は子宮と直腸の間にあるくぼみ。癒着が起ると排便痛や性交痛もある。

腹膜

小さな子宮内膜様組織が多く、癒着しやすいが、症状は軽い。

✓ 子宮筋腫

子宮の筋肉の一部に良性の腫瘍ができる病気。20～40歳代の女性に多くみられます。筋腫をとる必要がある場合は手術をしますが、閉経後は、自然に縮小して症状も消えるため、筋腫が小さく症状が軽い場合や、妊娠に影響がない場合は、経過観察や薬物療法を行います。



発生場所により3つのタイプにわけられる

おもな症状

●過多月経 ●過長月経 ●不正出血 ●月経痛 ●貧血 ●腰痛 ●頻尿 ●便秘

✓ 子宮腺筋症

子宮内膜と似た組織が子宮の筋層内にもぐり込み、そこで月経にあわせて増殖、出血をくり返す病気。以前は子宮内膜症に含められていましたが、現在は別の病気と位置づけられています。子宮内膜症や子宮筋腫とあわせて起こることが多く、過多月経や激しい月経痛があります。

おもな症状

●過多月経 ●月経痛 ●貧血 ●下腹部のふくれ

医療機関等の受診には マイナンバー カード!

顔認証つきカードリーダー等の医療機関・薬局への導入が
原則義務化されました。医療機関等への受診は、
ぜひマイナンバーカードをご利用ください。



初めての病院でも、特定健診情報や
診療・薬剤情報が**医師と共有**できる



マイナポータルで医療費通知情報を入
手でき、**医療費控除が簡単に**

令和5年4月から

より多くの医療機関等で
マイナンバーカードでの受診が可能に

このステッカーを貼っている
医療機関・薬局で利用可能です!



厚生労働省
ホームページ

令和6年秋から

健康保険証が廃止となり、
マイナンバーカードでの受診が**基本に**



マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる!

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクが少なくなります。
※本人が同意した場合のみ。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少。
※本人が同意した場合のみ。
- 旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に!

- マイナポータルで医療費通知情報を入力でき医療費控除の確定申告が簡単。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が省略できます。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者によるマイナンバーの資格登録が必要です。
- 高齢受給者証の持参もなくなります。

令和5年4月～12月の特例

医療費の加算

	初診	再診	調剤
マイナンバーカード利用	20円	0円	10円
従来の保険証利用	60円	20円	40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1回、調剤は6カ月に1回。

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。