

ジーエス・ユアサ健康保険組合

健保だより

2024年春

No.51



- 目次
1. 令和6年度予算と事業計画が決まりました
 2. ストレスに強くなるウォーキング
 3. 薬局の上手なかかり方
 4. 令和6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：28億6,925万円 介護勘定：3億3,030万円

一般勘定

少子高齢化の急速な進展と新型コロナウイルスの影響などにより、健康保険組合を取り巻く環境は大変厳しい状況が続いています。日本の将来推計人口（令和5年推計）を見ると、2043年に65歳以上の高齢者は約4,000万人とピークに達する一方で、総人口の減少は進み、2056年には1億人を割り込む見込みです。それを裏付けるように、2023年の出生数は75万8,631人と過去最少になりました。健康保険組合連合会が発表した「令和4年度 健康保険組合 決算見込状況」によると、約4割の組合が赤字という厳しい状況です。多くの組合で、高齢者医療への拠出金を保険料収入で補っておらず、保険料率の引き上げに踏み切る組合が増えています。

こうしたなか、当健康保険組合も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2億1,000万円取り崩して財源を確保しており、経常収支は▲1億9千万円近い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は4,135人（前年度予算対比：95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25億9,199万円（前年度予算対比：6,593万円増）となります。

一方、保険給付費は15億1,548万円（同：6,342万円増）、納付金は、前期高齢者納付金が過去分の精算により半減したことにより、10億1,078万円（同：2億8,406万円減）となりました。しかし、なおも保

令和6年度収入支出予算概要表

一般勘定

●●● 収入 ●●●

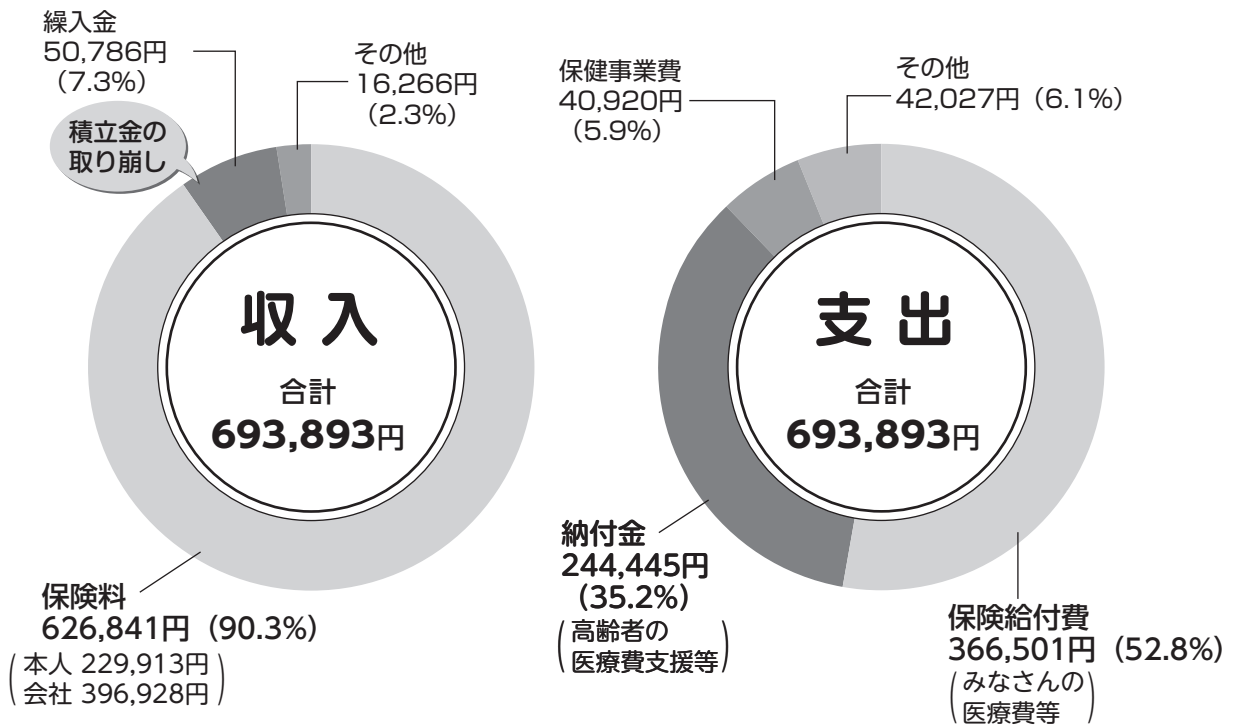
科 目	予 算 額 (千円)
保 険 料	2,591,989
国 庫 負 担 金 ・ 他	551
調 整 保 険 料	38,336
繰 入 金	210,000
国 庫 補 助 金 収 入	459
出 産 育 児 交 付 金	988
財 政 調 整 事 業 交 付 金	23,520
雑 収 入	3,403
収 入 合 計	2,869,246
経 常 収 入 合 計	2,597,320

●●● 支出 ●●●

科 目	予 算 額 (千円)
事 務 費	87,962
保 険 給 付 費	1,515,480
（ 法 定 給 付 費	1,445,400
付 加 給 付 費	70,080
納 付 金 等	1,010,779
（ 前 期 高 齢 者 納 付 金	308,336
後 期 高 齢 者 支 援 金	702,437
退 職 者 給 付 拠 出 金	4
そ の 他	2
保 健 事 業 費	169,205
還 付 金	2
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	38,336
連 合 会 費	1,578
積 立 金	491
雑 支 出	1,001
予 備 費	44,412
支 出 合 計	2,869,246
経 常 支 出 合 計	2,786,496
経 常 収 支 差 引 額	▲189,176

被保険者1人当たり額に見る収支の割合

一般勘定



險給付費と納付金を合わせた義務的経費だけで保険料収入の97.5%を占めており、納付金の減少も一時的なものであることから、厳しい財政状況に変わりはありません。

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1,700万円増加したことなどにより、昨年引き下げた介護保険料率を千分の15.4から千分の16.2に引き上げさせていただきました。

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	310,716	介護納付金	330,000
繰入金	19,583	介護保険料還付金	300
その他	1		
収入合計	330,300	支出合計	330,300

水郷佐原



佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す町並み。平成8（1996）年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、平成28（2016）年には千葉県の佐倉・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」に認定された。

江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりゃ佐原へござれ 佐原本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

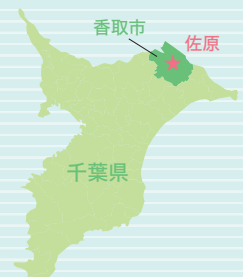
瓦 屋根の和風の駅舎が印象的な佐原駅からスタートしよう。佐原といえば、江戸時代に全国を測量して日本で初めて実測による日本地図を作製した伊能忠敬が有名だ。伊能家は代々名主を務める家柄で、佐原でも最も有力な商人だったが、忠敬は17歳で伊能家当主となって活躍し、49歳で隠居後、55歳で測量を始めたというから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通過して、住宅街を歩く。大正8（1919）年に建立された伊能忠敬銅像がある佐原公園のそばを通り、そのまましばらく歩みを進めると、小野川沿いに江戸情緒あふれる町並みが見えてくる。伊能忠敬記念館と旧宅へ向かおう。記念館では忠敬の業績の結晶である伊能図（忠敬が作製した日本地図、「大日本沿海輿地全図」などの総称）を見ることができる。大樋を流れる水が、小野川に落水する音から「ジャージャー橋」の通称で親しまれている樋橋を渡ると旧宅だ。

小野川沿いを進み、忠敬橋のたもとで右折。佐原三菱館を通り、水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気が味わえる。来た道に戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さわらに着いたらひと休み。余力があれば、すぐ近くの利根川沿いを散歩するのもいい。

江戸の昔に思いを馳せながら開運橋を渡り、行きの方岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。



INFORMATION

アクセス

JR 佐原駅下車

HPはコチラ



水郷佐原観光協会
[駅前案内所]
9:00～17:00
0478-52-6675



左:名勝図 蔵島付近 右:伊能忠敬像(部分) 伊能忠敬記念館所蔵

▶ 伊能忠敬記念館

測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関する資料などが展示されている。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 月曜日(祝日は開館)、12月29日～1月1日
- 👤 大人500円、小・中学生250円
- ☎ 0478-54-1118



▶ 伊能忠敬旧宅(写真は書院)

伊能忠敬が佐原で30年余りを過ごした母屋(正門・炊事場・書院)と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 12月29日～1月1日
- 👤 無料
- ☎ 0478-54-1118(伊能忠敬記念館)



利根川

▶ 道の駅 水の郷さわら

地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。隣接する川の駅にはお土産・特産品の地域物産館あり。

- 🕒 8:00～18:00(特産品販売所・フードコート。季節変動あり)
- 📅 無休(施設点検日等を除く)
- ☎ 0478-50-1183

START/GOAL

水郷佐原観光協会
駅前案内所



伊能忠敬銅像
(佐原公園)



▶ 樋橋(ジャージャー橋)

小野川をまたいで農業用水を通すための大樋。その上に板を渡して、樋橋となった。現在の橋は観光用につくられたもので、9時～17時の間、30分ごとに落水させている。落水の音は「残したい日本の音風景100選」に選ばれている。

約 6.2km 約 1.5 時間 / 約 8,000 歩



▶ 佐原三菱館

大正3(1914)年に建てられた旧川崎銀行佐原支店の建物。県指定有形文化財。

- 🕒 10:00～17:00
- 📅 第2月曜日(祝日は翌平日)
- 👤 無料
- ☎ 0478-52-1000(佐原町並み交流館)

▶ 正上醤油店

江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12(1800)年。店舗は天保3(1832)年、土蔵は明治元(1868)年の建築で、県指定有形文化財。



▶ 水郷佐原山車会館

「佐原の大祭」でひき廻される絢爛豪華な山車2台を展示。ビデオアターで祭りの熱気と興奮を体感できる。

- 🕒 9:00～16:30
- (「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30)
- 📅 月曜日(祝日は開館)、12月29日～1月1日
- ※あやめ祭り期間中は無休。
- 👤 大人400円、小・中学生200円
- ☎ 0478-52-4104



おすすめ体験

小江戸さわら舟めぐり



小野川沿岸の風景を観光遊覧船から眺められる。乗船場所は「伊能忠敬旧宅」前。

- 🕒 10:00～16:00(季節変動あり)
- 📅 不定休(気象状況等により運休あり)
- 👤 町なみコース(所要時間約30分)
大人1,300円、小学生700円
- ☎ 0478-55-9380



一口もなか(柏屋もなか店)



食べやすい一口サイズのもなか。黒砂糖あん、つぶしあん、ゆずあんの3色がある。

- 🕒 8:30～18:00
- 📅 1月1日
- 👤 1個55円(税込)
- ☎ 0478-52-3707

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

ひと足のsightseeingのばして

水郷佐原あやめパーク



水郷筑波国定公園内にある約8haの公園。昔懐かしい水郷の情緒が味わえる。5月末～6月の「あやめ祭り」では400品種150万本のハナショウブが一面を彩る。※詳細はHPをご覧ください。
<https://ayamepark.jp/>

香取神宮



下総国一宮で、全国にある香取神社の総本社。御祭神は出雲の国譲り神話に登場する経津主大神。元禄13(1700)年徳川幕府造営の本殿と楼門は国指定重要文化財。※詳細はHPをご覧ください。
<https://katori-jingu.or.jp/>

もっと歩いて
もっと健康に

監修

フリーインストラクター 今井 真紀

ストレスに強くなる ウォーキング

ウォーキングは体だけでなく心にも良い影響を及ぼします。もっと歩いてストレス耐性を高め、毎日を心軽やかに過ごしましょう。

ストレスに強くなるカギは 「セロトニン」

「セロトニン」は神経伝達物質のひとつで、怒りなどのネガティブな感情をコントロールして心を安定させる働きがあります。

セロトニンが脳内にたっぷり存在するとイヤなことがあってもそれを受け流せるようになり、ストレス耐性が高まります。

集中して歩くと セロトニンの分泌が増える

何も考えず歩くことに集中すると、脳にあるセロトニン神経が活性化してセロトニンの分泌が増えることがわかっています。

ほかにも、歩くことには気分を爽快にしたり、自律神経のバランスを整えるなど心やすやかに保つ効果があります。

ストレスに強くなる歩き方のポイント

POINT 1

歩くことに集中する

- 会話をしたり、景色を楽しんだりしない。
- 音楽を聞くときは歌詞のない音楽にする。

POINT 2

リズムカルに歩く

- セロトニン是一定のリズムで体を動かすことによって分泌が促される。

POINT 3

疲れるまで歩かない

- 疲労がたまるとセロトニンの働きが弱まる。

視線はまっすぐ前

あごを引く

肩の力を抜く

背筋を伸ばす

ひじを軽く曲げて、
腕を前後に振る

かかとから着地し、
つま先で地面を蹴る

歩く時間

- 15～30分が目安。ただし、5分ぐらい歩くとセロトニンが分泌し始める。

歩く速度

- ラクもしくはややキツイと感じる程度。

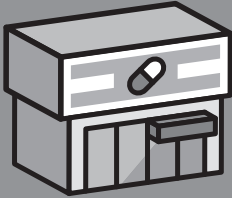
歩く時間帯

- 朝や昼間などの太陽が出ている時間帯。とくに朝がおすすめ。

歩く頻度

- できるだけ毎日。ムリのない範囲で3カ月続ける。

覚えておきたい



薬局の 上手なかかり方



薬局にかかるときに実践すれば、薬の管理や薬代の節約に役立ちます。

1

薬の記録を残そう お薬手帳を持参する

薬局でもらえるお薬手帳は、いつ、どこで、どんな薬を処方してもらったかを記録するもの。受診時や調剤時に提示すれば、薬のみ合わせの確認や重複投与の予防に役立ちます。



お薬手帳には、紙のほか**スマホのアプリ版**もあります。外出先での急な受診の際もすぐに表示できるので安心です。

2

専門家による薬剤管理を受けよう かかりつけ薬局をもつ

病院と同じく薬局も「かかりつけ」を決めておくと、薬の管理に役立ちます。薬の服用歴や副作用、アレルギーなどの情報が蓄積されるだけでなく、市販薬とのみ合わせの確認や薬のもらいすぎを予防できます。



かかりつけ薬局を選ぶときは、薬に限らず健康について幅広い相談ができる**健康サポート薬局**がオススメです。

3

薬代を節約しよう ジェネリック医薬品を活用する

先発医薬品の特許が切れたあとに、同じ有効成分を使って製造されるジェネリック医薬品。国の審査により、先発医薬品と同等の効果・効能があることが認められています。最大の長は、安価で家計にやさしいこと。処方箋に医師の変更不可のチェックがなければ、患者の意思でジェネリックを選択できます。



脂質異常症の薬を
1日1錠1年間服用した場合

先発医薬品

ジェネリック

差額

11,684円

3,011円

8,673円

※薬代のみを3割負担で計算（小数点第1位を四捨五入）



先発医薬品により近いAG（オーソライズド・ジェネリック）

先発医薬品の製薬会社に承諾を得て製造されたジェネリック医薬品で、有効成分だけでなく、原薬、添加物、製法等が先発医薬品と同じ薬です。金額も通常のジェネリックと同様に安価。薬局で「AGはありますか？」と相談してみましょう。

●先発医薬品との比較

	有効成分	効果効能	原薬	添加物	製法	製造工場
ジェネリック医薬品	同一	同一	異なる	異なる	異なる	異なる
AG (オーソライズド・ジェネリック)	同一	同一	同一	同一	同一	同一 ※異なる場合もある

プラスα 慢性疾患で症状が安定している方にオススメ

時間と医療費が
節約できる

リフィル処方箋

高血圧や脂質異常症などの慢性疾患で通院していて、長期にわたり症状が安定している患者さんは、医師が認めた場合に限り、一定期間内のうち最大3回まで同じ処方箋を使うことができます。2回目以降は医療機関を受診せずに薬局で薬を受け取れるので、時間と医療費を節約できます。



リフィル可 (3回)

医師が認めた場合 が入ります

服用期間中の相談は
かかりつけ薬局へ！



令和6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、令和6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「Akachan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

kencom
閲覧コード
登録

GYヘルスケア
ポイント



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 がん郵送自己検診……………●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

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。