

ジーエス・ユアサ健康保険組合

健保だより

2026年秋

No.56



- 目次
1. 令和7年度決算がまとまりました
 2. 医療費が変わりました!令和8年改正のポイント
 3. 私を整える快眠メソッド
 4. 患者と日本の医療を守るバイオシミラー

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
7年度

決算がまとまりました

一般勘定

収入合計……………32億8137万円
収支差引……………4億1322万円

支出合計……………28億6815万円
経常収支差引……………3億1582万円

保険給付費および納付金は増加するも保険料の増収により黒字

一般勘定

令和7年度の一般勘定の決算は、経常収支差引で約3億2千万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約2億9千万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はさらに約1億1千万円増加しました。また、高齢者医療制度に対する納付金については、前期高齢者納付金は約2千万円減少したものの、後期高齢者支援金が約5千万円増加したことにより、総額で約3千万円の増加となりました。

今年度は保険料の増収により財政状況は改善しました。しかし、今年度増加した納付金は物価・賃金の上昇を反映した診療報酬改定等の影響による医療費の増加、また現役世代の減少により今後さらなる増加が見込まれています。

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していただくなど、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します。

介護勘定

令和7年度の介護保険に関する介護勘定は、介護保険収入が介護納付金を上回りました。

令和7年度収入支出決算概要表

一般勘定

《 収入 》			
科 目	決 算 額(千円)	1人当たり額(円)	
保 険 料	3,133,170	730,002	
国 庫 負 担 金	570	133	
※調 整 保 険 料	46,562	10,849	
国 庫 補 助 金	923	215	
※国 庫 補 助 金	2,245	523	
出 産 育 児 交 付 金	985	229	
※財政調整事業交付金	92,320	21,510	
雑 収 入	4,594	1,070	
収 入 合 計	3,281,369	764,531	

経常収入合計 3,140,242 731,650

(注) 収入・支出科目の※印は「経常収入・支出」外の科目

《 支出 》

科 目	決 算 額(千円)	1人当たり額(円)	
事 務 費	80,589	18,777	
保 険 給 付 費	1,590,223	370,509	
(法 定 給 付 費	(1,514,499	(352,866	
付 加 給 付 費	75,724	17,643	
納 付 金	1,034,772	241,093	
(前期高齢者納付金	(288,541	(67,228	
後期高齢者支援金	746,231	173,866	
保 健 事 業 費	116,839	27,223	
※財政調整事業拠出金	43,711	10,184	
連 合 会 費	1,248	291	
積 立 金	735	171	
雑 支 出	17	4	
※雑 支 出	17	4	
支 出 合 計	2,868,151	668,255	

収支差引額 413,218 96,276

経常支出合計 2,824,423 658,067

経常収支差引額 315,819 73,583

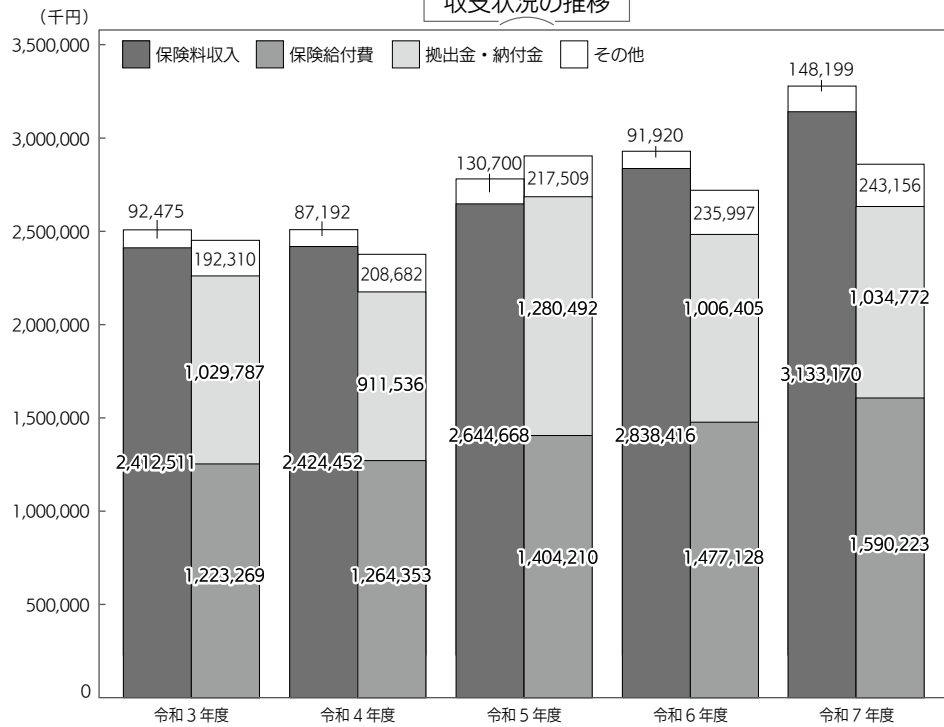
介護勘定

《 収入 》		
科 目	決 算 額(千円)	
介 護 保 険 収 入	368,493	
繰 越 金	1,342	
収 入 合 計	369,835	

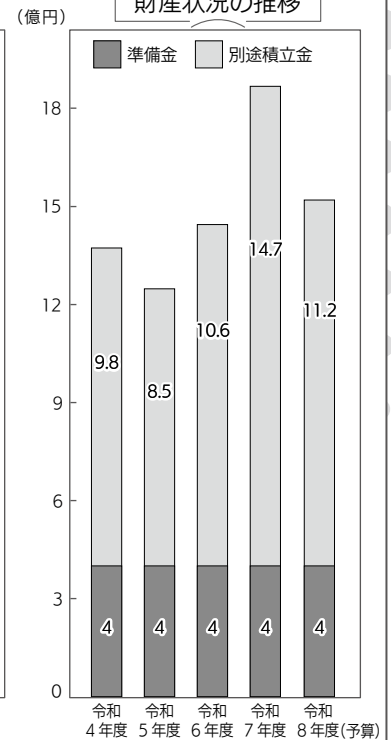
《 支出 》		決 算 額(千円)
介 護 納 付 金	352,824	
支 出 合 計	352,824	
収 支 差 引 額	17,011	

当健保の収支状況と財産状況の推移

収支状況の推移



財産状況の推移



保険料率の比較 (令和8年度)

	被保険者	事業主	合計
ジーエス・ユアサ健康保険組合	32.220 / 1000	55.630 / 1000	87.850 / 1000
京都の28健康保険組合の平均	43.129 / 1000	50.584 / 1000	93.714 / 1000
協会けんぽ京都支部	49.450 / 1000	49.450 / 1000	98.900 / 1000

世間と比べ
低い当健保
の保険料率

令和7年度 実施したおもな健康づくり事業

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)
- 育児誌「赤ちゃん！」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

病気の予防に

特定健診

ドック

定期健診時

検診

その他

- 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 (特定健診により支援対象となった被保険者および被扶養者に実施)
- 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実施)
- 超音波検診 (35歳以上の被保険者の希望者を対象に実施)
- 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)
- 血液検査 (生活習慣病、肝機能) (被保険者を対象に実施)
- 前立腺がん検診 (PSA測定) (50歳以上の被保険者を対象に実施)
- 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、子宮がん、肺がん、胃がん、前立腺がん)
- 歯科検診 (被保険者および被扶養者を対象に実施)
- 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)
- 健康づくり活動 (ウォーキングイベント等の実施)

健保組合だからこそできる
さまざまな事業で、
みなさまの健康づくりを
お手伝いしています。





かん か けい 寒 霞 溪

群馬県の妙義山、大分県の耶馬溪とともに「日本三大溪谷美」の1つに数えられる香川県小豆島の寒霞溪。
日本書紀にも記述があるその溪谷美は、1878年、儒学者の藤澤南岳によって寒霞溪と命名された。
古くから親しまれる、自然がつくり出した絶景を満喫するハイキングに出かけよう。

寒霞溪（第2展望所から望む）

約1,300万年前の火山活動と長年の浸食によってつくり出された奇岩怪石、四季折々の豊かな自然が織りなす圧倒的な絶景が特徴。
秋は山を彩る紅葉と岩肌、そして青い海の美しいコントラストを見に多くの観光客が訪れる。

航路MAP



Information

アクセス



高松港から小豆島フェリーで
土庄港、車で寒霞溪ロープウェー「こうん駅」など



HPはコチラ
小豆島観光協会
<https://shodoshima.or.jp/>

寒霞溪には奇岩怪石などの見どころをめぐる「表12景」と「裏8景」、そして小豆島最高峰「星ヶ城」への登山道がある。今回は表登山道を登り、星ヶ城登山道を往復してロープウェイで戻るルート歩く。なお、観光協会のホームページなどで表12景を予習しておくといくつか見つけやすく、楽しく歩くことができる。

こうん駅を振り返り、通天窓を確認したら、すぐそばにある紅雲亭の脇から表登山道に入る。途中、表12景の場所を示す看板が出ているので、探しながら登っていく。表12景は四望頂で最後。木々で見えなかった場合、見逃してしまった場合は気落ちせず、帰りのロープウェイで上から探してみよう。

アート作品「空の玉／寒霞溪」で写真を撮影したら、山頂駅を通りすぎて星ヶ城登山道へ。星ヶ城は南北朝時代、備前の豪族だった佐々木信胤が築いた山城。西峰や東峰の周辺には遺構が残り、注意深く周囲を観察するとその形跡がわかる。東峰に着くと、そこは小豆島最高峰。達成感のある景色を堪能したら、来た道を山頂駅へ戻ろう。帰りはロープウェイを使い、短い空の散歩でゴールだ。

寒霞溪は、体力や時間に合わせて柔軟にルートを選択するのが魅力。迷うような道はないが、基本的に坂なので自分の体力を過信せず、無理のないスケジュールを立てて歩こう。



オリーブ&手延べそうめん



小豆島は国内オリーブ栽培の発祥の地。オリーブオイルを使ったグルメが島内各所で楽しめる。また、そうめんの三大産地の1つとしても有名。伝統的な手延べ製法でつくられるそうめんはお土産にも最適。



©(一社) 小豆島観光協会

寒霞渓「表12景」の1つ。展望スペースには東屋があり、ベンチに座ってじっくり奇岩や岩壁などを眺めることができる。



瀬戸内国際芸術祭2022のアート作品を常設展示。
玉の中に入って寒霞渓をバックにアートな写真を撮
ることができる。



山頂からせり出すようにつくられているため開放感抜群。
眼下には内海灣、瀬戸内海、遠くには四国の山並みまで
一望できる。アプローチの左右の紅葉も見どころ。



「ひと足^延ばして」小豆島をめぐる

潮の満ち引きによって海の中から現れたり消えたりする神秘的な砂の道。1日に2回、干潮時間の前後約3時間だけ道が現れ、対岸の島へと歩いて渡ることができる。



 香川県小豆郡土庄町甲24-92



瀬戸内海を見下ろす小高い丘にある道の駅公園。地中海ムードあふれる約2,000本のオリーブ畑に囲まれ、レストランや体験施設などが多数。

🕒 8:30～17:00
🏠 年中無休
🌐 <https://www.olive-pk.jp/>

四方を指しても遮るものがないといういわれのとおり、360度のパノラマが広がる2つの展望台。寒霞溪より高い位置にあり、爽快感のある眺めが楽しめる。



 香川県小豆郡小豆島町神懸嶮山乙1117



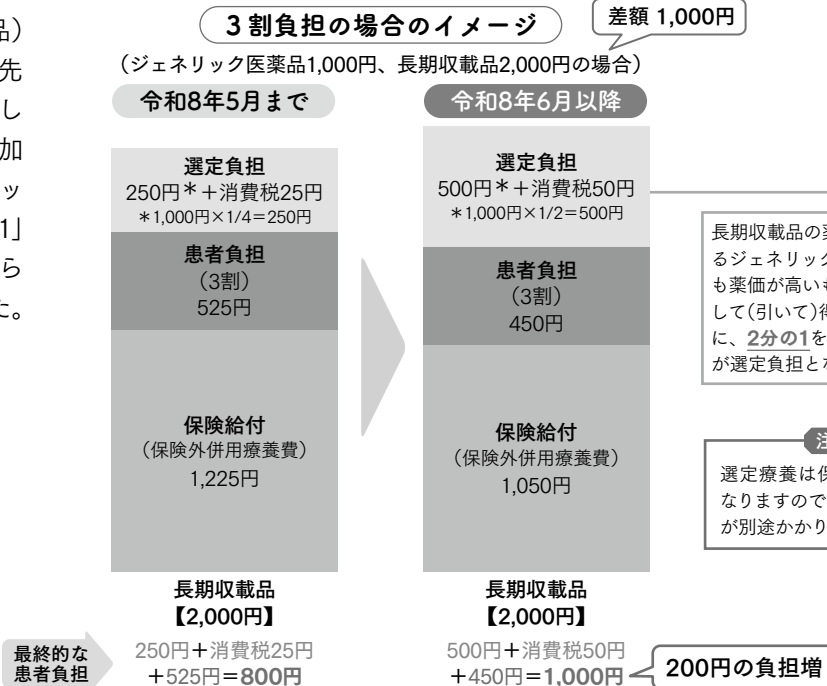
『二十四の瞳』ロケセットを保存した映画村。懐かしい木造校舎や文学館、レトロな映画館などがある。

🕒 9:00～17:00
👤 大人1,000円、小人500円
※期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。
🏠 年中無休
🌐 <https://www.24hitomi.or.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

6月から 先発医薬品を選んだ場合の自己負担が増加

後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品（長期収載品）を希望し処方してもらうと、自己負担が加算されます。これまではジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が加算されていましたが、6からは「2分の1」に引き上げられました。



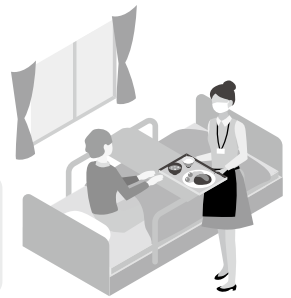
6月から 入院時の食費や光熱水費の負担引き上げ

食材費等の高騰を踏まえ、入院時の食費や光熱水費の負担が引き上げられました。

一般所得者の場合

[入院時の食事療養標準負担額]
1食510円 → 550円

[65歳以上で療養病床 入院時の生活療養標準負担額]
・食費負担: 1食510円 → 550円
・居住費: 1日370円 → 430円

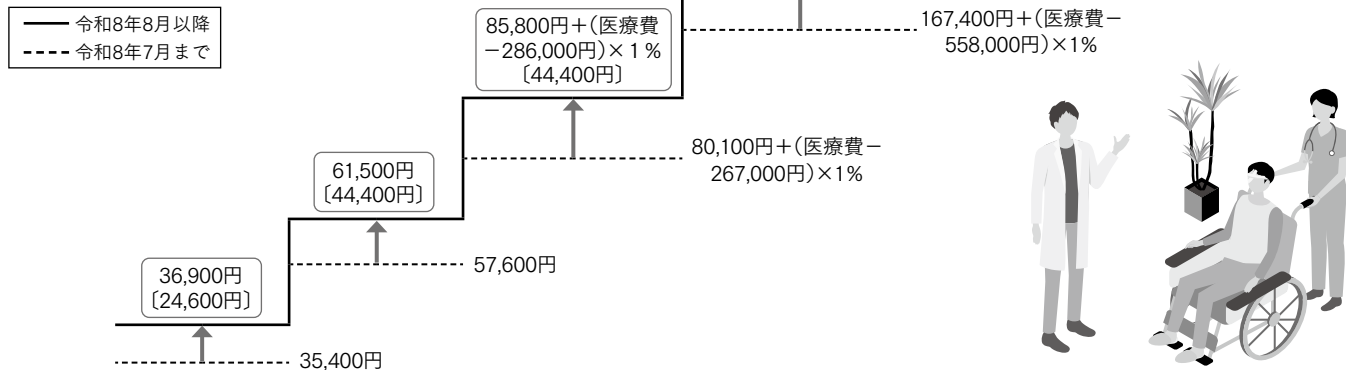


8月から 高額療養費の自己負担限度額の引き上げ、年間上限の新設

全世代型社会保障を構築する観点から、所得区分に応じた自己負担限度額の引き上げが実施されました。また、年間上限が新設されるなど、長期療養者等の経済的負担に配慮した見直しとなっています。今回の改正以降も段階的に見直しが予定されています。

70歳未満の場合 月額上限引き上げのイメージ

※〔 〕内は、直近12カ月間に、同一世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の自己負担限度額(引き上げは予定されていません)。



所得区分	低所得者 (住民税非課税)	標準報酬月額 28万円未満*	標準報酬月額 28万円以上53万円未満	標準報酬月額 53万円以上83万円未満	標準報酬月額 83万円以上
年間上限	290,000円 [24,200円]	530,000円 [44,200円]	530,000円 [44,200円]	1,110,000円 [92,500円]	1,680,000円 [140,000円]

新設

私を整える快眠メソッド

キーワード [いびき]

単なる睡眠中の雑音と思われがちな「いびき」。放置すると健康に影響を及ぼす場合があります。いびきの原因やリスクを知り、予防や対策を行っていきましょう。

いびきはどうやって起こる？

鼻から喉までの気道(=上気道)が狭くなり、呼吸で筋肉や粘膜が振動することで生じます。気道が狭くなる原因は、睡眠中の筋肉の緩みで舌根が喉の奥へ下がることや、喉や鼻の粘膜の腫れ、女性ホルモン減少による気道の筋力低下などが挙げられます。

【 疾患の危険性 】

舌が完全に落ちきって気道を塞ぐと「閉塞性睡眠時無呼吸」といわれる無呼吸状態になります。いびきのあとに10秒以上静かになり、再び大きいいびきをかくのが特徴です。無呼吸の状態は一時的でも心臓に大きな負担をかけるため、最悪の場合は心筋梗塞を招く場合も…。いびきで悩んでいたら、早めに医療機関を受診しましょう。

Check!

いびきをかきやすい人の特徴

- ☒ 肥満体型である
- ☒ 鼻炎や副鼻腔炎の症状がある
- ☒ 更年期を迎えている



自分で実践できるいびき対策

1 飲酒・喫煙・運動などの生活習慣を見直す

アルコールは舌や喉の筋肉の力を弛緩させ、喫煙は鼻や喉の粘膜に慢性的な炎症を招きます。また肥満体型の場合も首周りの脂肪が気道を圧迫します。減酒や禁煙、適度な運動など生活習慣を見直すことがいびきの予防・改善につながります。



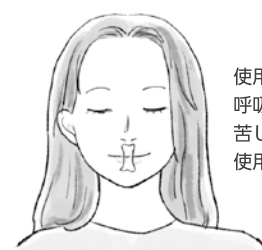
2 横向き寝を意識する

仰向け寝は舌が喉の奥へ落ち込みやすくなり、うつ伏せ寝は首や腰への負担が大きいため、横向き寝がおすすめです。ただし、寝ている間は無意識に寝返りを打つため、横向きの姿勢を保ち続けるために抱き枕を活用するとよいでしょう。



3 いびき防止グッズを活用する

口呼吸を防止し、鼻呼吸を促進するグッズを利用する方法もあります。代表的なものとして、就寝時などに唇に貼るマウステープがあります。医療機関で処方される「ナス Tent」というシリコン製チューブもあるので、医師に相談してみましょう。



使用前に鼻で十分に呼吸できるか確認し、苦しさを感じた場合は使用を控えてください。

患者と日本の医療を守る

バイオシミラー

近年、生物の細胞を利用して作られる画期的な新薬「バイオ医薬品」が次々と登場しています。このバイオ医薬品の特許が切れたあとに発売される、高品質で低価格な後続品が「バイオシミラー」です。



そもそも、バイオ医薬品とは？

バイオ医薬品は、遺伝子組換えや細胞培養など最新のバイオテクノロジーを駆使して作られた薬です。従来の薬では治療が難しかった糖尿病やがん、自己免疫疾患などに対して高い効果が期待されています。

一方で、非常に高額なものが多く、患者の窓口負担が大きくなる傾向があります。

バイオ医薬品の主な対象疾患

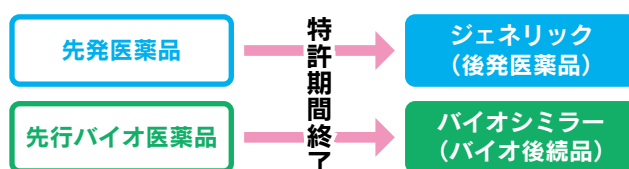
- 糖尿病 ●乳がん、胃がん、白血病 ●肥満症
- アレルギー ●骨粗しょう症 ●貧血 ●片頭痛
- 関節リウマチ、潰瘍性大腸炎、クローン病、乾癬などの自己免疫疾患
- 加齢黄斑変性などの眼疾患

バイオシミラーの薬価は先行品の約70%

バイオシミラーは、ジェネリック同様、先に開発された医薬品の特許が切れたあと、別の製薬会社から発売される薬です。研究開発費が抑えられるため、価格は先行バイオ医薬品の約70%に設定されています。

厚生労働省の厳しい基準のもと、多くの試験をクリアしたもののだけが承認されます。効果や安全性は先行品と同等・同質であると証明されているため、安心して使えます。

バイオシミラーとジェネリックの違い



「合理的で適正な薬を選ぶ」という意識を

国は令和11年度末までに、「バイオシミラーへの置き換え率80%以上の成分数を全体の60%以上にする」という目標を掲げています。バイオシミラーが普及すれば、より多くの患者が最新の治療を受けやすくなり、国全体の医療費も抑制することができます。

私たち一人ひとりがバイオシミラーについて正しく知り、賢く選ぶこと。その一歩が、自分自身の負担を減らし、日本の医療を守る力になります。

	ジェネリック (後発医薬品)	バイオシミラー (バイオ後続品)
製造方法 	化学合成	細胞培養
有効成分 	先発医薬品と 全く同じ	先行バイオ医薬品と ほぼ同じ
安全性 	生物学的同等性試験によって、先発医薬品と同じ有効成分を含み、人体内で同じように吸収・作用することを証明する。	品質試験、薬理作用試験、毒性試験、実際の患者を対象とした臨床試験が行われ、厳格に品質・安全性が審査される。
薬価 	先発医薬品の 約50%	先行バイオ医薬品の 約70%

