

平成23年度

決算が終わりました

一般勘定

収入合計 ……16億 217万円
 支出合計 ……15億4021万円
 収支差引 ……6197万円
 経常収支差引 ……4856万円

保険給付費(医療費)が大きく増加したものの、なんとか黒字決算

平成23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

平成23年度の一般勘定の決算は、経常収支差引で5千万円弱の黒字となりました。

なんとか黒字決算でしたが、実質は収支トントンであり、来年度は赤字予算を計上しています。

前年度決算と比べ、従来から他の健保組合と比べて高額で推移している医療費等の保険給付費が、さらに被保険者1人あたりでおよそ2万4千円も増加しました。一方、高齢者医療制度に対する納付金については、後期高齢者分は3千5百万円増加したものの、前期高齢者分が6千8百万円減少しました。

保険料の増収、納付金の減少等により、なんとか黒字決算となりましたが、黒字幅は年々縮小して

平成23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	1,547,405	572,265	事 務 費	38,199	14,127
国 庫 負 担 金	484	179	保 険 給 付 費	809,646	299,426
調 整 保 険 料	26,095	9,651	法 定 給 付 費	783,851	289,886
国 庫 補 助 金	1,332	493	付 加 給 付 費	25,795	9,540
財 政 調 整 事 業 交 付 金	12,831	4,745	納 付 金	589,223	217,908
雑 収 入	14,027	5,188	前 期 高 齢 者 納 付 金	214,047	79,159
			後 期 高 齢 者 支 援 金	299,102	110,615
			退 職 者 給 付 抛 出 金	76,060	28,129
			そ の 他	14	5
			保 健 事 業 費	76,010	28,111
			財 政 調 整 事 業 抛 出 金	25,810	9,545
			そ の 他	1,321	488
収 入 合 計	1,602,174	592,520	支 出 合 計	1,540,209	569,604
			収 支 差 引 額	61,965	22,916
経 常 収 入 合 計	1,562,954	578,016	経 常 支 出 合 計	1,514,399	560,059
			経 常 収 支 差 引 額	48,555	17,957

います。また、保険給付費の高止まり傾向は、今後の健保財政にとって大きな不安材料になっており、今後は納付金も増加することが見込まれます。このため、来年度は赤字になることが予想されます。

被保険者ならびにご家族のみなさまには、特定健診・特定保健指導などを有効に活用して、生活習慣病の予防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価格が安いジェネリック医薬品を希望されるなど、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

介護保険に関する介護勘定は、今年度の介護保険収入が介護納付金を上回り、準備金も引き続き積立基準をクリアしていることから、良好な決算状況です。

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	153,212	介 護 納 付 金	148,733
繰 越 金	1,702		
収 入 合 計	154,914	支 出 合 計	148,733
		収 支 差 引 額	6,181

平成23年度 実施した 健康づくり事業 の概要

保健(険)のPRに

- ◎機関誌「健保だより」の発行(年2回)
- ◎健康管理雑誌の発行
・「すこやかファミリー」(被保険者の家族対象 年6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)
- ◎健康者表彰 331名
(被保険者で1年以上の健康者対象)
- ◎ホームページ運営
(<http://www.gsyuasa-kenpo.or.jp/>)



病気の予防に

- ◎特定健診 2,143名
(40歳以上の被保険者および家族を対象に実施)
被保険者 定期健診1,751名、巡回健診1名、ネットワーク健診17名
被扶養者 巡回健診223名、ネットワーク健診151名
- ◎特定保健指導 133名
(特定健診の結果により支援対象となった者を対象に実施)
- ◎ウォーキングセミナー 56名
(西大路、九州、長田野事業所にて開催)
- ◎人間ドック(1日ドック) 116名
(35歳以上の被保険者および家族の希望者を対象に補助)
- ◎脳ドック 37名(35歳以上の被保険者および家族の希望者を対象に補助)
- ◎消化器集団検診 1,299名
(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 1,478名
(35歳以上の西大路、長田野事業所の被保険者を対象に実施)
- ◎超音波検診 1,737名
(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 2,382名(被保険者を対象に実施)
- ◎前立腺がん検査(PSA測定) 663名
(50歳以上の被保険者を対象に実施)
- ◎家族検診 451名(35歳以上の家族に対し一定範囲の検診に補助)
- ◎婦人科検診(20歳以上の被保険者および家族を対象に補助、子宮がん356名、乳がん479名)
- ◎がん自己検診(35歳以上の被保険者および家族の希望者を対象、肺がん573名、大腸がん771名、子宮がん320名、ピロリ菌124名、ペプシノゲン270名、前立腺がん60名)
- ◎家庭常備薬の配布(11月)
- ◎ファミリー健康相談 115件(電話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 1,236名
(被保険者および被扶養者の希望者を対象に補助)

雄大な琵琶湖を望む 彦根城

江戸時代から井伊家 35 万石の城下町として栄えた滋賀県・彦根市。

その中心に建つ国宝・彦根城は、もみじが色づくこの季節、一層の風情を醸し出す。

彦根城を中心に、琵琶湖、寺院など彦根の魅力溢れるスポットを散策してみよう。

彦根駅西口を出発し、目の前にそびえる紅葉の美しい彦根城をめざす。表門橋を渡ったら、まずは彦根城博物館で井伊家の歴史を学んでおこう。

天守をめざし石段を上って行く途中、重要文化財指定の天秤櫓と太鼓門櫓を見学することができる。太鼓門櫓をくぐると、もみじに彩られた彦根城が格式高くそびえる。天守からは眼下に広がる琵琶湖の絶景を堪能しよう。天守をあとにし、紅葉の名所・玄宮園へと下っていく。玄宮園では藩主が客人をもてなした鳳翔台で、美しく色づいた木々が彩る庭園と天守を眺めながら抹茶をいただくことができる。

城の外へ出て、食事処やみやげ物屋が軒を連ねる夢京橋キャスルロードを散策したら、彦根港へと足をを進める。

彦根港からは、観光船で琵琶湖の景色を楽しみながら、パワースポットとしても注目を集める竹生島へ向かい、宝厳寺や都久夫須麻神社を参拝しよう。再び彦根港へと戻り、琵琶湖を望む湖岸の温泉に入れば旅の疲れも癒えるだろう。



ACCESS

- JR 東海道本線 (琵琶湖線)
「彦根駅」下車徒歩 10 分
- 名神高速道路「彦根 IC」から
西へ約 2 km

問い合わせ

彦根市観光案内所
☎ 0749-22-2954
受付時間 9:00 ~ 17:30



彦根城博物館

彦根藩の政庁であった表御殿を復元した建物で、譜代大名筆頭の彦根藩主井伊家に伝来した大名道具や古文書を展示する。江戸時代の能舞台や復元した表御殿・庭園も見られる。

- 入館料** 一般 500 円、小中学生 250 円 (博物館のみの場合)
- 開館** 8:30 ~ 17:00 (入館は 16:30 まで)
- 休館日** 12 月 25 日 ~ 31 日 (その他展示替えにより一部展示室の閉室あり)
- 電話** 0749-22-6100



彦根城

関ヶ原の戦い後、徳川家康の命により慶長 9 (1604) 年に着工され、井伊直継と直孝が約 20 年の歳月をかけて築城。国宝天守のほか、重要文化財指定の天秤櫓や太鼓門櫓などの貴重な建築物を見ることが出来る。

- 観覧料** 一般 600 円、小中学生 200 円 (玄宮園共通)
※博物館・玄宮園共通は一般 1,000 円、小中学生 350 円
- 観覧時間** 8:30 ~ 17:00 (天守は 17:30 まで)
- 休み** 無休
- 電話** 0749-22-2742

玄宮園

鳳翔台 (一服 500 円 9:00 ~ 16:00)



- 入園料** 一般 200 円、小中学生 100 円 (玄宮園のみの場合)
※夜間ライトアップは一般 500 円、小中学生 200 円
- 開園** 8:30 ~ 17:00
※ライトアップ期間は 18:00 ~ 21:00 も開園 (受付は 20:30 まで)
- 休み** 無休
- 電話** 0749-22-2742



広大な池水を中心に、島や 9 つの橋がある変化に富んだ回遊式庭園。国の名勝に指定されている。



11 月中旬 ~ 30 日は
夜間のライトアップを開催



夢京橋あかり館

將軍家への献上品だった和蝋燭をはじめ、全国から集められた蝋燭やお香の展示・販売のほか、オリジナルキャンドルを作るクラフト体験もできる(要予約)。



開館 9:30 ~ 17:30 ※クラフト体験の受付は16:00まで
休館日 火曜日(祝日の場合は翌日)
電話 0749-27-5501

竹生島

観光船に乗って竹生島へ



彦根港から観光船で約40分。周囲約2kmの小島。島の名前は「神の斎く住まい」を意味し、古来より信仰を集める。深緑の景観をもち、琵琶湖八景のひとつにも数えられている。

琵琶湖観光船オーミマリン

乗船料 中学生以上3,300円、小学生1,650円(往復)
入島料 中学生以上400円、小学生300円
運航期間 3月第2土曜日~11月は毎日運航、12月~3月第2土曜日の前日は土日祝(12月30・31日を除く)、1月1~3日のみ運航
電話 0749-22-0619

宝蔵寺

本尊は弁財天で、江ノ島、厳島とともに三弁財天と呼ばれる。国宝の唐門は大阪城の極楽橋を移築したもので、豊臣秀吉時代の大阪城の唯一の遺構といわれている。



参拝料 無料(宝物殿は300円)
参拝時間 船の運航時間内

都久夫須麻神社(竹生島神社)

本殿は伏見城の遺構とされ、国宝に指定されている。

参拝料 無料
参拝時間 船の運航時間内



味わう



▲近江牛すき焼き鍋 (昼のみ・2,380円)



近江肉せんなり亭伽羅

近江肉の専門店「千成亭」の直営。地産地消にこだわり、厳選された近江牛を味わうことができる。

営業 昼11:30~14:30、夜17:00~22:00 (オーダーは20:30まで)

休み 火曜日
電話 0749-21-2789

湯ったり

かんぼの宿彦根 展望風呂

琵琶湖を一望できる展望温泉。予約すれば露天風呂つきの家族風呂の日帰り利用も可能。

入浴料 中学生以上800円、小学生500円

※家族風呂は別途料金設定あり

日帰り入浴 11:00~21:00(受付は20:00まで)

※家族風呂は別途時間設定あり

電話 0749-22-8090

アクセス JR東海道本線「彦根駅」より約3km ※シャトルバスの運行あり
名神高速道路「彦根IC」から国道8号経由で約5km



ひと足のばす

永源寺

臨済宗永源寺派の大本山。自然豊かな山中に佇み、古くから紅葉の名所として知られ、多くの参拝者が訪れる。紅葉が見ごろを迎える期間に、ライトアップされる。

参拝料 500円(中学生以下無料)

参拝時間 9:00~16:00(10月下旬~12月上旬は8:00~17:00、11月中旬~下旬のライトアップ期間は20:30閉門)

電話 0748-27-0016

アクセス JR近江鉄道「八日市駅」より近江バスで35分、「永源寺前」下車
名神高速道路「八日市IC」より車で20分





ジーエス・ユアサ 労働組合

結成5周年

フェスティバルに参加しました

去る5月26日(土)、GSユアサ西大路地区において、JAMジーエス・ユアサ労働組合主催の組合結成5周年の記念行事が開催されました。

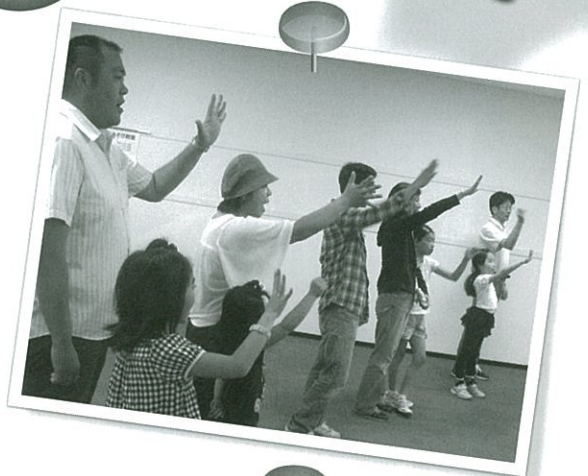
当健康保険組合からも「深めよう家族の健康」をテーマに、新厚生棟3階研修ルームにおいて健康増進コーナーとして出展しました。

コナミスポーツのインストラクターによる、親子で気軽に楽しめる「運動遊びコーナー」や、血管年齢、骨密度などをご自分で測定していただける「健康測定コーナー」、ガンについての知識を深める「ガンのクイズコーナー」、そして、健康についての気になることを気軽に相談できる健保連の保健師による「健康相談コーナー」など盛りだくさんの催しに、ご家族で存分に楽しんでいただけたことと思います。

メスブ細胞検査研究所による「ガンのクイズコーナー」では、高得点の方には、無料で歯周病のチェックをしていただけるなど、楽しいサプライズもありましたが、チェックに必要な唾液の採取のため、5分間ガムをかんでいただいたのは、なかなか大変でしたね。お疲れ様でした。

当健保のコーナーを訪ねていただきました200人以上の方々には、厚くお礼を申し上げますとともに、当日のそれぞれのコーナーで印象に残った健康についての情報や、気づいたこと、ゲットした健康グッズなどを、今後の健康的な毎日にお役立ていただければ幸いです。

また、今回の経験を生かし、今後も機会があれば健康増進のイベントを開催していきたいと考えています。その際にはみなさま、ふるってご参加ください。



【インフルエンザ】

毎年、流行を繰り返すインフルエンザ。いったん流行が始まると、短期間に膨大な数の人に広がります。多くの方は、かかっても数日間で軽症のまま回復しますが、持病のある人や乳幼児、高齢者、妊婦は重症化することもあり、十分な注意が必要です。冬の流行シーズンに備え、予防と対処法を確認しましょう。



インフルエンザ

セルフチェック!

- 38℃以上の高熱
- 全身がだるく筋肉痛がある
- 頑固なせきとのどの痛み
- 頭痛がある
- 鼻水やくしゃみが止まらない
- おう吐や下痢が続いている
- 呼吸が速く、息苦しい

このような症状がある場合は
病院へ!

かぜとインフルエンザの違いとは?

インフルエンザの特徴は突然の高熱、関節や筋肉の痛みとだるさです。かぜより合併症を発症しやすい病気で、高齢者は肺炎、幼児にいたってはインフルエンザ脳症という重大な合併症もあります。空気が乾燥し、のどや鼻の粘膜の防御機能が低下する12月～3月が流行のピークです。

かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
症状	37～38℃未満の発熱、のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみなど	38℃以上の高熱、頭痛、せき、のどの痛み、関節痛、全身のけんたい感
発症	比較的ゆっくり	急激に悪化
合併症	あまりない	気管支炎、肺炎、中耳炎、脳症など

主な感染経路

口や鼻から体内へ



接触感染

飛沫感染

ウイルスに汚染されたモノ・食品・手から

くしゃみ・せきなどの飛沫から

インフルエンザの予防

予防の基本

- 流行前にワクチン接種
- 人ごみや繁華街への外出を控える
- 外出時にはマスクを着用
- うがい・手洗いをこまめにする
- 加湿器などで適度な湿度を保つ
- せきエチケット

ふだんの生活からバランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、免疫力を高めましょう。

かかってしまったら…治療の注意点

すぐに医療機関を受診し、なるべくほかの人と接触しないよう心がけましょう。治療に用いられる抗インフルエンザウイルス薬（タミフル、リレンザなど）は、ウイルスの増殖を抑え、体外に排出し重症化を防ぎますが、医師が必要と認める場合のみ処方されます。



正しい飲み方や副作用の注意点をきちんと守り服用しましょう。熱が下がったあとも2日程度は自宅療養が必要です。

インフルエンザ予防のためのジーエス・ユアサ健康保険組合の保健事業は…?

(1) インフルエンザ予防接種費用の補助

→被保険者、被扶養者全員を対象に、年1回、1人につき2,000円を限度として補助しています。

*詳しくはノーツ「健康保険組合掲示板」またはホームページ (<http://www.gsyuasa-kenpo.or.jp/>) をご覧ください。

(2) 未就学児のいる世帯にインフルエンザ予防キットの配布

→10月から11月にかけてご自宅に送付します。

!未就学児の医療費の内訳は、毎年呼吸器疾患が上位を占めています。重症化を防ぐためにも、まず予防に努めましょう。

おいしくて体に効く



香菇 Shiitake

しいたけ

手軽なアンチエイジング食材

DATA

【栄養成分】

ビタミンD 食物繊維

【主な効用】

生活習慣病予防
骨粗しょう症予防
整腸作用 美肌

しいたけは、季節を問わず収穫できることから「四季茸」ともよばれています。中国では昔から「不老長寿の妙薬」として珍重され、現在でも漢方薬として利用されています。しいたけには、若さと健康を保つために必要な栄養が豊富に含まれています。しいたけに多く含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収をよくする働きがあるため、カルシウムを含む食品と一緒に食べることで、骨粗しょう症の予防になります。

また、年をとると体内のコレステロールを調整する

機能が弱まってきますが、しいたけに含まれるエリタデニンという成分は、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らしてくれます。他にも、豊富な食物繊維によって腸内の老廃物を外に出すなど、体内の老化予防に貢献しています。さらに、老化の原因となる活性酸素を除去するビタミンB₂も豊富で、美容面からも注目されており、しいたけは手軽なアンチエイジング食材といえます。鍋ものや炒めものなどに積極的に取り入れましょう。



目利きのポイント

肉厚でかさが開ききっていない「どんこ」と、かさが7割ほど開いて肉が薄い「こうしん」がありますが、選ぶポイントは同じです。



●全体に乾いてツヤがある。

●かさが開ききっておらず、裏側のひだが白い。

●軸が太く短い。



食べ方のポイント

■日にあてる

ひだを上にして30分ほど天日に干すと、ビタミンDがアップします。



■冷水で戻す

干しいたけは冷水で戻し、冷蔵庫で1日冷やすとうま味が増します。



■戻し汁は捨てない

しいたけの栄養は水に溶け出しやすいので、戻し汁も一緒に食べます。

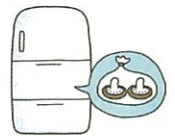
■おすすめ食材

カルシウムを多く含むイワシ、昆布、小松菜などとの組み合わせがおすすめです。



保存のポイント

ひだを下にすると黒ずんできます。ひだを上にしてビニール袋などに入れて、冷蔵庫で保存しましょう。また、密閉容器に入れて冷凍保存しておくと香りがよくなります。



しいたけを使った民間療法

せき止め

ぬるま湯で戻した干しいたけと水を鍋に入れ、半分になるまで弱火で煎じて飲む。

れ水をそそいで、10分ほど置いて飲む。

不眠解消

燗をした日本酒に、あぶったしいたけを入れて飲む。きざんだ干しいたけに熱湯をそそいで飲んでよい。

二日酔い

干しいたけをコップに入