

平成  
26年度

# 決算が終わりました

一般勘定

収入合計	16億 6883万円
支出合計	15億 4716万円
収支差引	1億 2168万円
経常収支差引	9320万円

## 前期高齢者納付金が大幅に減少し、平成23年度以来3年ぶりの黒字決算に

平成26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26年度の一般勘定の決算は、経常収支差引で、前年度の3億2千万円の赤字から一転、9千万円以上の黒字となりました。

前年度決算と比べ、収入の大部分を占める保険料は6千万円以上の増収となりました。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がさらに6千万円以上増加したものの、高齢者医療制度に対する納付金は、前期高齢者納付金が24年度分の概算拠出額と確定拠出額の精算により4億円以上減少して前年度の5分の1になり、これにより財政状況は大幅に改善しました。

しかしながら、保険給付費が引き続き増加傾向にあること、また、納付金の減少は一時的なものであることから、今後は決して楽観を許さない状況です。

### 平成26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	1,602,568	559,361
国庫負担金	480	168
※調整保険料	27,010	9,428
国庫補助金	1,427	498
※財政調整事業交付金	28,503	9,949
雑 収 入	8,845	3,087
収入合計	1,668,833	582,490

経常収入合計 1,613,320 563,113

#### 支出

科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)
事 務 費	41,444	14,466
保 険 給 付 費	837,311	292,255
法定給付費	808,167	282,083
付加給付費	29,144	10,172
納 付 金	552,679	192,907
前期高齢者納付金	107,503	37,523
後期高齢者支援金	367,268	128,191
退職者給付拠出金	77,898	27,190
そ の 他	10	3
保 健 事 業 費	87,564	30,563
※財政調整事業拠出金	27,034	9,436
そ の 他	1,123	392
※ そ の 他	2	1
支出合計	1,547,157	540,020
収 支 差 引 額	121,676	42,470
経常支出合計	1,520,121	530,583
経常収支差引額	93,199	32,530

(注) 収入・支出科目の※印は「経常収入・支出」外の科目

被保険者ならびにご家族のみなさまには、27年度からスタートしたデータヘルス計画に基づく各種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価格が安いジェネリック医薬品への変更を検討するなど、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、26年度に保険料率の引き上げをお願いしましたが、今年度も介護納付金が介護保険収入を若干上回りました。

### 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	183,360	介護納付金	184,074
繰越金	494	その他	15
繰入金	3,959	支出合計	184,089
収入合計	187,813	収支差引額	3,724

## 平成26年度

# 実施した健康づくり事業の概要

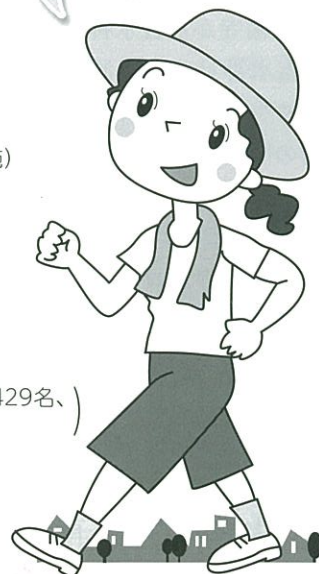
### 健康づくりの情報発信に

- ◎ 機関誌「健保だより」の発行(年2回)
- ◎ 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)
- ◎ ホームページ運営(<http://www.gsyuasa-kenpo.or.jp/>)

### 病気の予防に

- ◎ 特定健診 2,342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1,769名、巡回健診1名、ネットワーク健診32名、集合契約1名  
被扶養者 巡回健診412名、ネットワーク健診119名、集合契約8名
- ◎ 特定保健指導 195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)
- ◎ ウォーキング企画 460名(全事業所にて実施)
- ◎ 事業所別健康増進事業(各事業所にて開催)
- ◎ 人間ドック(1日ドック) 112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 76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 1,415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 425名(35歳以上の被保険者を対象に実施)
- ◎ 超音波検診 1,651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 2,391名(被保険者を対象に実施)
- ◎ 前立腺がん検査(PSA測定) 728名(50歳以上の被保険者を対象に実施)
- ◎ 家族検診 643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、乳がん646名、子宮がん493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632名、大腸がん2,429名、  
子宮がん338名、ピロリ菌123名、ペプシノゲン178名、前立腺がん32名)
- ◎ 家庭常備薬の配布(12月)
- ◎ ファミリー健康相談 153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 1,509名(被保険者および被扶養者の希望者を対象に補助)
- ◎ インフルエンザ予防キットの配布(11月) 379名(未就学児童のいる家庭に配布)

健康づくり事業の  
利用者は  
年々増えています。  
あなたも  
ぜひご利用ください!



ACCESS

近鉄吉野線「吉野駅」下車、ロープウェイにて「吉野山駅」へ  
吉野大峯ケーブル自動車バス「吉野山駅」停留所から終点「奥千本口」停留所まで約20分

南阪奈道路「葛城I.C.」から吉野山下千本観光駐車場まで約28km



問い合わせ

吉野町観光案内所  
☎ 0746-39-9237  
<http://www.town.yoshino.nara.jp/kanko-event/>



西行庵 西行は、ここで3年ほど庵を結んだという。

# 吉野山の世界遺産と紅葉ウォーク

世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」の一部を成す吉野山は、修験者の聖地といわれる。桜の名所として有名だが、ウォーキングや観光をマイペースで楽しめる秋もおすすめ。信者の献木により植えられたという無数の桜は紅葉も美しく、山間の社寺のたたずまいに彩りをそえている。

バスの終点「奥千本口」バス停からウォーキングスタート。まず世界遺産に登録されている金峯神社に向かい、参拝しよう。追われる源義経が隠れたという義経隠れ塔を見て、西行庵に向かう。西行庵のそばには西行の歌にも詠まれる苔清水が今も残っている。西行の木像が安置された小さな庵は、見事な紅葉に包まれるようにしてひっそりと建っている。

バス停に戻り、山を下りて行こう。途中、紅葉のきれいな高城山展望台で休憩をとり、世界遺産の吉野水分神社へ。豊臣秀頼が寄進したという社殿は、3殿をひと続きにした美しい建物で、重要文化財に指定されている。

車道から細い歩道に入り如意輪寺に向かう。この寺の裏には、京都を逃れ吉野を南朝とした後醍醐天皇の陵がある。

如意輪寺から吉水神社に向かう。吉水神社では、源義経が静御前や弁慶とともに身を隠した潜居の間や、後醍醐天皇の玉座などが見学できる。

ここから数分歩いたところにある金峯山寺がゴール。役行者ゆかりの金峯山修験本宗の総本山で、本堂の蔵王堂は太い柱が並び荘厳な雰囲気だ。

元気があれば、蔵王堂の西側から450段の階段を下って脳天大神へお参りしよう。首から上の守り神とされている。



金峯神社 世界遺産  
吉野山の総地主神。祭神は金山毘古命で、藤原道長も祈願したといわれる。境内自由。



義経隠れ塔  
役行者が修行した修験道の行場。後に、追っ手から逃げるため義経が屋根を蹴破ったことにより「蹴抜けの塔」とも呼ばれる。外からの見学は無料。



### 吉野水分神社 世界遺産

水を司る天之水分大神を主神とし、子宝の神として信仰されている。

🕒 8:00 ~ 16:00 (4月のみ 17:00)

🆓 無料

☎ 0746-32-3012



### 如意輪寺

楠木正成の子、正行が足利尊氏との大阪四条畷の戦い出陣の前、堂の扉に辞世の歌を残したといわれる。後醍醐天皇の勅願寺。

🕒 9:00 ~ 16:00 (受付は 15:30 まで)

👤 大人 400 円 中高生 200 円 小学生 100 円

☎ 0746-32-3008



義経  
潜居の間



後醍醐天皇  
玉座



役行者像

修験道の開祖とされる役行者が吉水神社を創建したといわれる。



### 吉水神社 世界遺産

義経らが身を隠したり、後醍醐天皇の行宮となったり、また豊臣秀吉が花見の本陣とした場所でもある。重要文化財に指定されている。

🕒 9:00 ~ 17:00

☎ 0746-32-3024



### 金峯山寺 世界遺産

金峯山寺蔵王堂は、仁王門とともに国宝に指定され、東大寺大仏殿に次ぐ木造の大建築。本尊の秘仏蔵王権現像は重要文化財に指定されている。

🕒 8:30 ~ 16:30 (受付は 16:00 まで)

👤 500 円 ※ 秘仏の特別ご開帳期間は 1,000 円

☎ 0746-32-8371

### 味

#### 西澤屋

吉野鍋

3,200 円

(1 人分)



おすすめの吉野鍋は、牛肉・鶏肉、野菜・山菜、豆腐や葛きりなど、地元の食材をふんだんに使った具たくさん鍋。(要予約)  
※ 写真は 2 人分

🕒 9:00 ~ 17:00 ☎ 0746-32-8600

🏠 不定休

#### 八十吉

吉野天人

1,000 円



吉野葛の製造・販売を行う老舗。併設の吉野天人庵ではできたてのつるりとした葛きりが味わえる。

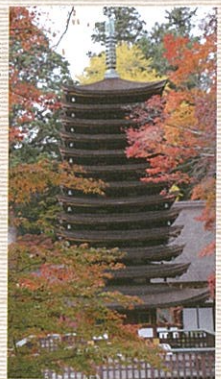
🕒 9:00 ~ 17:00 ☎ 0746-32-8739

🏠 水曜日

### ひと足のばす

#### 談山神社

紅葉の名所、談山神社の名の由来は、中臣鎌足(後の藤原鎌足)と中大兄皇子(後の天智天皇)が多武峰の山中に登って、「大化改新」の談合を行ったことによる。木造の十三重塔は、世界唯一といわれ、重要文化財に指定されている。



🕒 8:30 ~ 17:00 (受付は 16:30 まで)

👤 大人 500 円 小人 250 円

小学生未満無料

☎ 0744-49-0001

### 体験

#### 箸づくり体験

吉野のスギやヒノキの端材を使った箸づくりを体験できる。おみやげや記念になる箸を作ってみよう。

1 白木を削り  
手になじむ  
ようにする



2 好きな言葉  
を書き入れる

3 マイ箸の完成!  
箸置きと共に袋  
に入れてくれる



要予約 辰田製作所

☎ 0746-36-6205 👤 500 円

※ 営業時間や料金などは変更される場合があります。

# 「インフルエンザ」

めざせ! 健康ライフ!  
はつらつ通信

もしかして…?

## インフルエンザ自己チェック

子どもの場合

- 38℃以上の急な発熱
- 関節・筋肉の痛み
- 呼吸が速い
- 嘔吐や下痢がつづく
- けいれんがある

おとなの場合

- 38℃以上の急な発熱
- 関節・筋肉の痛み
- 呼吸困難、息切れ
- 胸の痛みがつづく
- 嘔吐や下痢がつづく
- 3日以上発熱がつづく

1つでも症状が見られたら、  
医療機関を受診しましょう

毎年11月～4月にかけて流行するインフルエンザ。基本的には自宅療養で治癒しますが、ウイルスの感染力が強いため、仕事や学校などの日常生活に大きな支障が出るのがこの病気。正しい知識でしっかり予防しましょう。



## ワクチン接種で予防しよう

インフルエンザ予防の基本は、流行前にワクチンを接種すること。インフルエンザワクチンには発症率を下げ、重篤化を防ぐ効果があるといわれています。仕事や学校などで集団生活をしている人、インフルエンザが重篤化しやすい人やその家族は、この時期にワクチンを接種しておくで安心ですね。

### 重篤化しやすい人

- 基礎疾患のある人  
(慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病、腎機能障害など)
- 高齢者
- 妊婦
- 乳幼児

### ワクチンについて

- 対象：生後6カ月以上
- 摂取回数：13歳未満は1～4週間の間隔で2回、13歳以上は1回接種
- 接種時期：流行の2週間前までに接種を終える

昨シーズン摂取した人も、今年新たに摂取が必要です。基礎疾患のある人、強い卵アレルギーのある人やワクチン接種に不安のある人は、医師と相談のうえワクチン接種の可否を検討しましょう。

予防と  
対処法!

## 日常生活の中の予防対策

インフルエンザは、感染者のせきやくしゃみを吸い込んだり、ウイルスが付着した手で粘膜に触れることで感染します。流行すると日常生活のどんなときでも感染するおそれがあるインフルエンザですが、「感染しない」「発症させない」「うつさない」を基本に予防対策を心がけましょう。

### 予防対策

- 生活リズムを整え、無理のない生活を送る
- 外出時には人混みを避け、マスクを着用する
- 室内では適度な湿度(50～60%)を保つ
- 十分な休養とバランスのよい食事をとるよう心掛ける
- こまめにうがい、手洗いをする
- せきやくしゃみをする際にエチケットを心がける



家庭内での感染拡大を防ぐため、タオルや食器類の共用を避け、こまめに換気するなどの対策をしましょう。医療機関で処方された薬は、指示どおり最後まで服用してください。また、体温が平熱に戻ってから2日間は感染の可能性があるため、自宅療養が必要です。

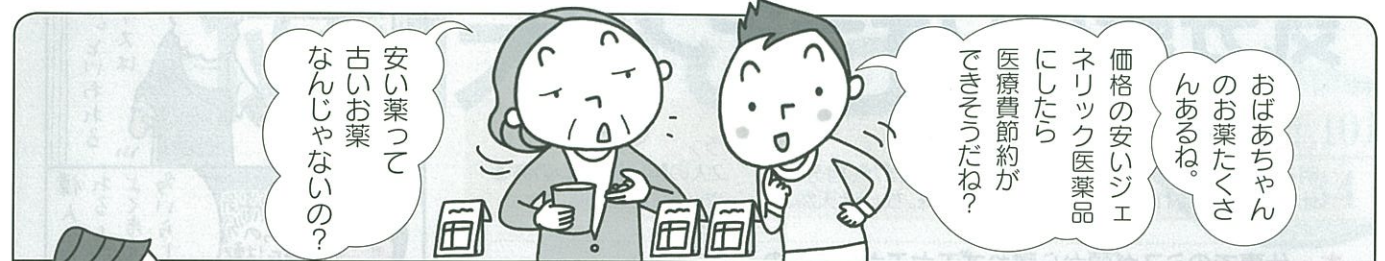
ジーエス・ユアサ健康保険組合では、インフルエンザの予防接種を受けた方に補助金を支給しています。被保険者、被扶養者全員が対象で、補助額の上限は1人2,000円です。

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をご覧ください。→(<http://www.gsyuasa-kenpo.or.jp>)



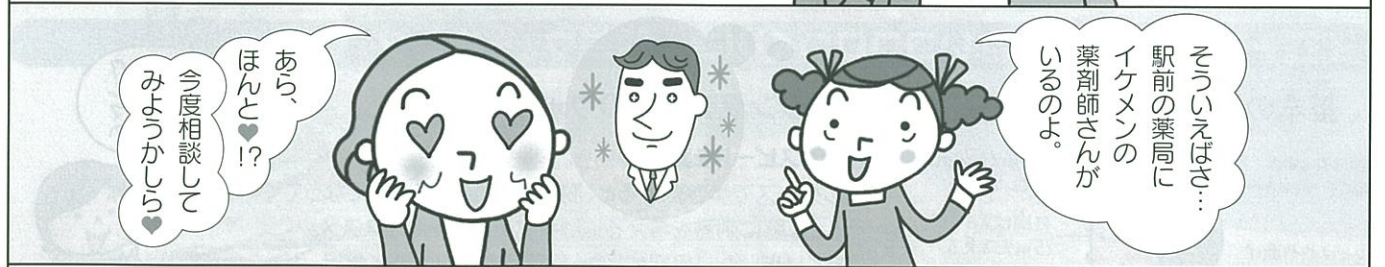
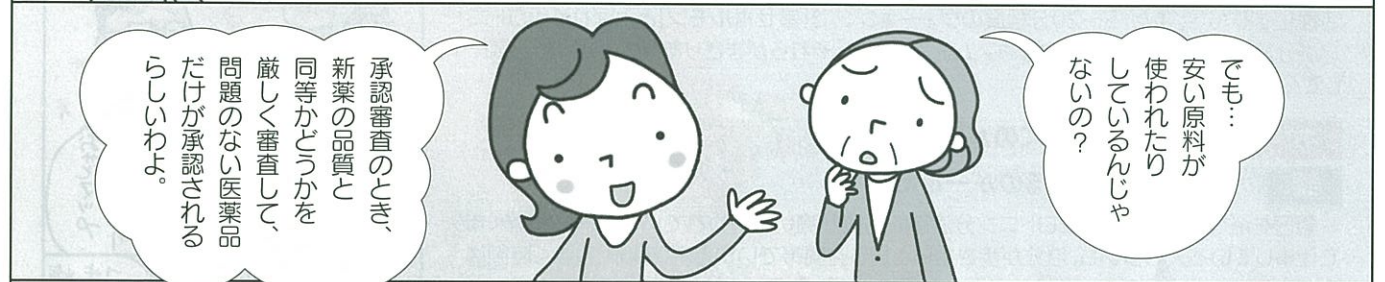
# うちのおばあちゃんも ジェネリック医薬品に変えました!

ジェネリック医薬品で節約を。

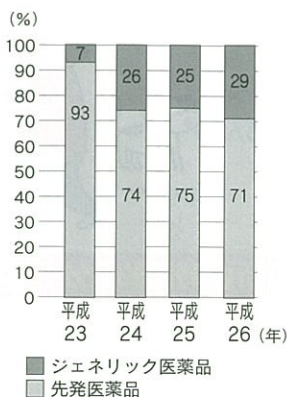


ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間終了後につくられるお薬のことです。古いから安いではなく、薬の開発費用が新薬ほどかからないから、新薬と同じ有効成分でも価格が安いんですよ。

新薬 (先発医薬品)	ジェネリック医薬品
開発期間 約9~17年 開発費用 約300億円以上	開発期間 約3~5年 開発費用 約1億円



●当組合のジェネリック医薬品使用状況の推移 (数量ベース)



## あなたも一度試してみてくださいね

ジーエス・ユアサ健康保険組合の平成26年度のジェネリック医薬品使用状況は、数量ベースで30%弱となっており、平成24年度以降3年間ほぼ横ばいとなっています。

当組合のジェネリック医薬品使用率が50%になった場合を試算すると、約1200万円の医療費の削減となります。

みなさんが負担するお薬代の節約にもつながりますので、かかりつけ医や薬剤師に相談して、ぜひジェネリック医薬品を利用してみてください。



# いつでも どこでも 気分転換ウォーキング!



**あかり**  
明るい元気者だが、最近仕事や家事で疲れ気味。



**輝男**  
健康オタクだが、自分はメタボ気味。ちょっと天然。



**ランポ**  
2人の飼い猫。キラのあるツッコミが持ち味。

**あ** 仕事でのミスが頭から離れずモヤモヤしてるの。  
**輝** そんなときは歩くに限る! 脳が刺激されて気分が変わるよ。

**あ** ウォーキングとメンタルって関係あるの?

**輝** 歩くことで脳が元気になりストレスも発散されるよ

足と脳は深い関係にある。足には大きな筋肉がいくつもあって、足を動かすことで脳が活性化するんだ。また、5~20分程度のウォーキングで「幸せホルモン」とよばれるセロトニンが分泌される。呼吸や血流などもスムーズになり、それらがまざりあってココロを元気にしてくれるんだよ。

**あ** いつ・どれくらい歩くのがいいの?

**輝** カラダに聞いてみるのが一番だよ

朝日を浴びて歩くことがセロトニン分泌には効果が高いといわれている。でも、夜遅くまで仕事している人も多し、自分が歩きたいと思う時間帯でいいとボクは思う。歩く時間は5分以上。これはセロトニン分泌に必要な時間なんだ。大切なのは「姿勢」を意識して歩くこと、そして毎日続けることだよ。

**あ** なぜ歩く姿勢が大切な?

**輝** 歩き方を変えると気持ちも変わるといわれているんだ

ハッピーなときは「足取り軽く」、落ちこんだときは「トボトボ」。そのときの気分で、歩き方が変わるって実感あるよね。反対に「姿勢よく歩くことで、気持ちが前向きになる」という研究報告もあるんだ。落ちこんだときこそ意識して「さっそう」と歩こう! オススメの歩き方を下で紹介するぞ。



## 実践 ▶ ストレスに負けないココロづくりに! 簡単ウォーキング

### 基本のウォーキングフォーム



### ワンランクアップのウォーキング術

#### ① 歩くスピードを変える

同じペースで歩き続けると、脳の情報伝達が単調になってくるんだ。脳に刺激を与えるにはギアチェンジがオススメ。ゆっくり歩いたり早足にしたり、緩急をつけて歩くだけ。カンタンなので、お試しあれ。

#### ② 歩行禅を実践する

これは歩きながら禅を行うことなんだ。脳がメンテナンスされ、頭がスッキリするよ。難しいことは抜きにして、ただ無心に「歩くこと」に集中する。足の動きや呼吸など、どこかに神経を集中させるとやりやすい。もちろんお経を唱えるのもOK。



いつでもどこでも気分転換ウォーキング ▶ ごきげんスイッチオンまでの所要時間約5分

