

令和2年度

予算と事業計画が決まりました

予算規模

一般勘定：27億3857万円
介護勘定：3億5486万円

一般勘定

毎年、多額の積立金を取り崩して財源を確保するきわめて厳しい財政状況のなか、本年度は、やむなく保険料率の引き上げをお願いすることになりました（右ページ参照）。予算基礎となる被保険者数の平均は3,600人（前年度予算対比：50人増）、標準報酬月額平均は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22億5,118万円（前年度予算対比：2億8,706万円増）となります。

一方、保険給付費は12億3,913万円（同：4,267万円増）、納付金は12億930万円（同：7,574万円増）となりました。保険料率の引き上げをお願いしたにもかかわらず、保険給付費と納付金を合わせた義務的経費だけで本年度の保険料収入の108.8%と、1割近く上回っています。このため、本年度も別途積立金を4億3,500万円（同：1億5,000万円減）取り崩しており、経常収支は▲4億808万円の赤字予算となりました。

●保健事業の活用により、病気の早期発見・早期治療&ポイント獲得を

健保財政を大きく左右する保険給付費や納付金を抑制するためにも、医療費適正化に効果のある効率的な保健事業を実施することが不可欠になっています。このため、会社とも連携し、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、抑制可能な疾病への対策として、生活習慣病対策、がん対策、呼吸器系疾患対策、ハイリスク者に重点を置いた保健事業などを引き続き行っていきます。

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」でポイントをしっかり貯めてご活用ください。

令和2年度収入支出予算概要表

収入			支出		
科 目	予 算 額 (千円)		科 目	予 算 額 (千円)	
保 険 料	2,251,179		事 務 費	74,809	
国 庫 負 担 金 ・ 他	482		保 険 給 付 費	1,239,126	
調 整 保 険 料	33,295		（ 法 定 給 付 費	1,189,372	
繰 入 金	435,000		付 加 給 付 費	49,754	
国 庫 補 助 金 収 入	414		納 付 金 等	1,209,302	
財 政 調 整 事 業 交 付 金	12,513		前 期 高 齢 者 納 付 金	659,825	
雑 収 入	5,688		後 期 高 齢 者 支 援 金	549,455	
			退 職 者 給 付 抛 出 金	19	
			そ の 他	3	
			保 健 事 業 費	138,238	
			還 付 金	2	
			財 政 調 整 事 業 抛 出 金	33,295	
			積 立 金	553	
			雑 支 出	1,698	
			予 備 費	41,548	
収 入 合 計	2,738,571		支 出 合 計	2,738,571	
経 常 収 入 合 計	2,255,645		経 常 支 出 合 計	2,663,726	
			経 常 収 支 差 引 額	▲408,081	

一
般
勘
定

令和2年4月分給与から

健康保険料率を引き上げます

当健康保険組合ではこれまで、財政の健全化に取り組んでまいりましたが、昨年度と今年度の2年連続で高齢者医療制度にかかる納付金・支援金などの各種拠出金の負担によりきわめて厳しい財政状況となりました。この度、昨年の「健保だより」10月号でもお知らせいたしましたとおり、やむなく保険料率の引き上げをお願いすることといたしました。

	現行	引き上げ後
健康保険料率	79.20 / 1000	89.20 / 1000 (+10)
事業主負担	51.48 / 1000	56.48 / 1000 (+5)
被保険者負担	27.72 / 1000	32.72 / 1000 (+5)

参考 協会けんぽの保険料率
 全国平均：100/1000
 京都府：100.3/1000

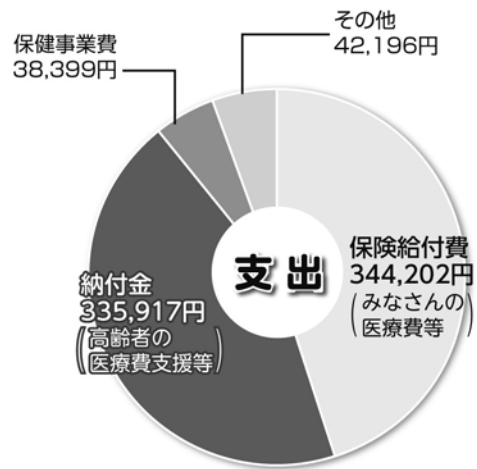
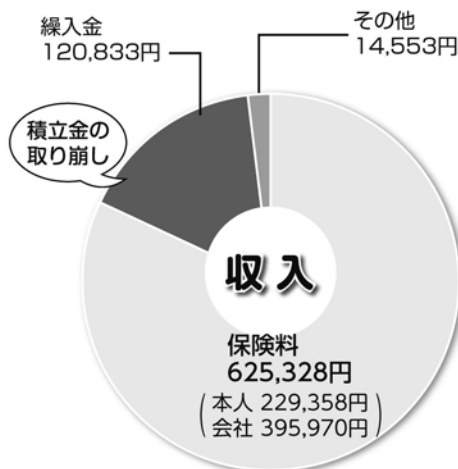
変更時期 / 令和2年3月1日(令和2年4月分給与から控除)から

財政健全化策にご理解を

事業主ならびに被保険者のみなさまには、厳しい事業環境の中、負担増をお願いすることとなり、まことに恐縮ではありますが、厳しい健保財政を乗り切るためにご理解をいただきますようお願いいたします。

被保険者1人当たり額に見る収支の割合

一般勘定



介護勘定

国から通知される介護納付金が前年度に引き続き3,700万円増加しましたので、これを賄うため、介護保険料率を前年度の17.40/1000から20.00/1000（これを労使折半）に引き上げました。

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	354,143	介護納付金	340,000
繰越金	720	介護保険料還付金	300
その他	1	積立金	14,564
収入合計	354,864	支出合計	354,864

都心でありながら、さわやかな緑を感じられる 神宮外苑～皇居周辺ウォーク

歴史的な建造物や日本を象徴する場所なども楽しめるウォーキングコースをご紹介します。



JR中央線東京駅よりJR総武線千駄ヶ谷駅まで約20分

GO TOKYO
(東京の観光公式サイト)
<https://www.gotokyo.org/jp/>

JR千駄ヶ谷駅からスタートしよう。すぐに、東京オリンピック・パラリンピックの会場となる東京体育館、その先にはメインスタジアムの国立競技場が見えてくる。巨大なスタジアムに圧倒されながら明治神宮外苑を進み、神宮外苑いちよう並木へ。新緑のさわやかな光景を楽しんだら並木道を戻り、赤坂御所がある赤坂御用地沿いに歩を進めよう。緑が多く、静寂に包まれた道を進むと、迎賓館赤坂離宮がある。迎賓館は一般公開されているので、日本で唯一のネオ・バロック様式の宮殿建築を参観するのもいい。

永田町方面に進み、国会議事堂のそばを歩いて皇居外苑へ。疲れたら、楠レストハウスでひと休みしよう。行幸通りに入り、正面に重厚な丸の内駅舎を眺めながら東京駅にゴール。時間が許せば、日没後にライトアップされた駅舎を見るのもおすすめだ。

神宮外苑いちよう並木

青山通りから外苑中央広場円周道路に至る道沿いに樹齢100年以上のいちようの木が左右で四列に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が楽しめる。



国立競技場

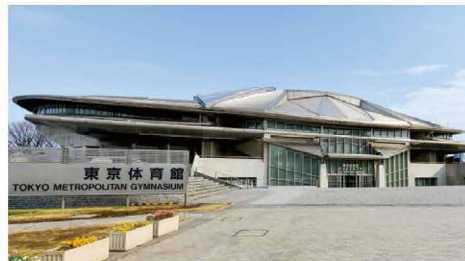
「杜(もり)のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには47都道府県から調達した木材が使用されている。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは開・閉会式、陸上競技、サッカーの会場。

写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター



国会議事堂

参議院、衆議院とも参観可能。
※詳細は参議院、衆議院のホームページをご覧ください。



東京体育館

1964年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場。

※写真は改修工事前の様子

迎賓館赤坂離宮

国宝。1909年に東宮御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能(有料)。
※詳細は迎賓館のホームページをご覧ください。





和田倉噴水公園

皇居外苑にある、水と緑の豊かな噴水公園。大噴水や落水施設、休憩所がある。



二重橋

皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠には「正門石橋」(手前の橋)、「正門鉄橋」(奥の橋)の二つの橋が架かっている。



東京駅丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度々重なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復原された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさを感じられる。

☑️ 〈ライトアップ〉 日没～ 21:00



ライトアップで
幻想的な光景に

ちょっとひと休み



楠公レストハウス

楠木正成像の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。

☑️ 〈施設利用時間〉 8:30～ 21:00

¥ 〈喫茶メニュー〉 (価格は税込)

ドリンクバー 380円、甘味セット (皇居外苑どらやき+ドリンクバー) 500円など

※ 15:30以降はドリンクバーのみ。



● 甘味
セット

休 無休 (年末年始を除く)

☎ 03-3231-0878

ひと足のぼす

お台場海浜公園

台場公園 (第三台場) と一体となって、入り江を囲んで砂浜や磯が広がる公園。目の前にレインボーブリッジを望む。園内には自由の女神像がある。

☎ 03-5531-0852 (お台場海浜公園管理事務所)



自由の女神像

1998年から約1年間お台場海浜公園に来ていたパリ市にある自由の女神像から型を取って造られた、高さ約11mのブロンズのレプリカ像。

台場公園 (第三台場)

1853年のペリーの黒船来航に危機を感じて造られた台場 (砲台) 跡。現在は第三台場と第六台場が残り、国指定史跡および続日本 100名城に選定されている。



砲台跡

春は環境の変わりやすい季節です

ご家族(被扶養者)が就職されたときなどは 健保組合まで届け出てください!

被扶養者であるご家族が「就職した」「パート先で被保険者になった」などの場合は、被扶養者ではなくなります。
「被扶養者異動届」に該当する被扶養者の「保険証」を添えて、5日以内に健保組合へ届け出てください。

こんなときは、被扶養者ではなくなりますのでご注意ください

就職した・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になったとき
- 短時間で働く被扶養者がパート先で被保険者になったとき



パート先で被保険者になる場合は、
下記すべてに該当する必要があります

- 学生でないこと
- 雇用期間が1年以上見込まれること
- 1週間の所定労働時間が20時間以上
- 月の所定内賃金が88,000円以上
- 勤め先の従業員数が501人以上(労使合意により500人以下でも可)

仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



収入が増えた

被扶養者の年収が130万円※以上、
または被保険者の収入の1/2以上になったとき

※60歳以上または障害がある場合は年収が
180万円以上するとき(老齢年金、障害年金、
遺族年金を含む)



別居した

配偶者・子・孫・
父母・祖父母・
曾祖父母・兄弟
姉妹以外の親
族(三親等内)
が被保険者と
別居したとき



失業給付金の受給を 開始した

被扶養者が雇用保険の失業給付
金を受給するようになり、その額
が1日当たり3,612円(60歳以
上は5,000円)以上するとき

75歳になった

被扶養者が75歳※になり、後期
高齢者医療制度の被保険者にな
ったとき

※65~74歳の方が一定の障害があると認定
され、後期高齢者医療制度の被保険者にな
ったときも同様

その他

- 被扶養者が結婚して配偶者の
被扶養者になったとき
- 被扶養者と離婚したとき
- 被扶養者が亡くなったとき

2020年4月から

被扶養者の認定要件に 「国内居住」が加わります

4月1日以降、国内に住所(住民票)がない被扶養者
については、「日本国内に生活の基礎があると認めら
れる場合」を除き、被扶養者資格を失いますので注意
ください。

日本国内に生活の基礎があると
認められる場合

- ①外国に留学する学生
- ②海外赴任に同行する家族
- ③観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、
一時的に日本から海外に渡航している人
- ④海外赴任中に結婚や出産などで身分関係が生じ、
新たな同行家族とみなすことができる人
- ⑤その他、日本国内に生活の基礎があると認められる
特別な事情があるとして健保組合が判断する人

春はストレスを感じやすい

春は、異動や昇進などの働く環境の変化、子どもの進学や地域の役員改選など、プライベート環境の変化が多い季節です。周囲の環境の変化はストレスの原因となります。このような場合、変化が起きる前から不安や緊張でストレスを感じていることが多いため、長期間ストレスにさらされている状態といえます。

また、季節の変わり目であること、1日の寒暖差が大きいかもストレスになります。



初期のストレスは自覚できない

心身は、緊張の時間とリラックスの時間のバランスがよいことで健康を保つことができます。ストレスが多いと緊張の時間が長くなり、このバランスが乱れてしまいます。

しかし、バランスの調整は自律神経によるため、乱れを自覚することは困難です。春はストレスを感じやすいことを踏まえ、ライフイベントを整理し、緊張の時間が長くなりすぎないように気をつけましょう。



春こそ、生活に “ゆとり”を持ちましょう

春は、環境の変化に心身の対応が求められる季節です。

知らないうちにストレスがかかっていますので、意識的に“ゆとり”を持ち、リラックスできる時間をつくりましょう。

睡眠時間を大切にす

睡眠は、ストレス解消の基本です。緊張する時間が多いと、つい自分の時間を持ちたくなってしまいますが、睡眠時間を減らしてまで行うことはありません。まず睡眠時間の確保を最優先にし、体を休めるようにしましょう。早めに就寝し、自分の時間は朝持つようにするのがおすすめです。

なお、睡眠時間は6～8時間が理想ですが、個人差があるため、日中の眠気を感じなければ問題ありません。



“ゆとり”の時間を増やす

忙しいときに“ゆとり”の時間を持つには工夫が必要です。予定が詰まっていれば1つの遅れが新たなストレスになり、自分のすべきことが多すぎればそれ自体がストレスになるからです。

たとえば、プライベートの予定を減らす、夕食を自炊せず夕食や中食に変えるのはいかがでしょうか。予定のない時間や、自分でやることのアウトソーシングがリラックスにつながります。春は“ゆとり”の時間を意識して増やしてみましょう。

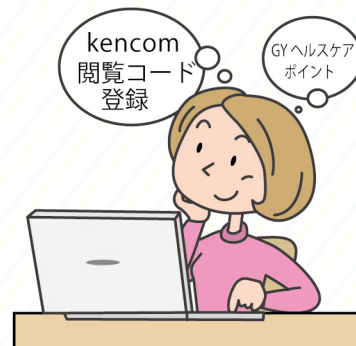


令和2年度 健康づくり事業のご紹介

データヘルス計画に基づき、令和2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
◆ [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「赤ちゃん和妈妈」の配布（出産した被保険者・被扶養者に2年間家庭に配布）
- ⑤ 健保連保健指導宣伝



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 年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 腹部超音波検診……………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 家族検診……………対象：35歳以上の被扶養者と任意継続被保険者（年1回）
[GYヘルスケアポイント 500P 付与]
- 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 年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 年1回）
[GYヘルスケアポイント 500P 付与]
- ⑪ 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]
- ⑫ がん自己検診……………● 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
● 肺がん健診……………対象：35歳以上の被保険者および被扶養者
● 胃がん……………対象：35歳以上の任意継続被保険者および被扶養者
● 前立腺がん検診（PSA測定）……………対象：50歳以上の任意継続被保険者および被扶養者
- 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 対象者1人：2,000円 以下 /年1回
- ⑭ かぜ予防キットの配布……………対象：未就学児童のいる家庭 年1回
- ⑮ 健康づくり運動……………被保険者を中心に健康づくりキャンペーンなどの実施
実績に応じて [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

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

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。
健康保険の給付などについての情報、健康づくりなどのための保健事業の情報、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。