

ジーエス・ユアサ健康保険組合

# 健保だより

2021年4月

No.45



- 目次
1. 令和3年度予算と事業計画が決まりました
  2. 在宅勤務の食べ方ルール
  3. 令和3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

令和3年度

# 予算と事業計画が決まりました

## 予算規模

一般勘定：25億9747万円  
介護勘定：3億7030万円

## 一般勘定

医療費等の保険給付費ならびに高齢者等の医療を支援するための納付金が年々増加し、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が続くなか、令和2年度にはやむなく保険料率の引き上げをお願いしました。

本年度は保険料率を据え置きましたが、保険給付費・納付金の増加傾向が続くなど相変わらず厳しい予算編成を強いられ、別途積立金を2億7,100万円取り崩して財源を確保しており、経常収支は▲2億4,011万円の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の平均は3,645人（前年度予算対比：45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22億7,703万円（前年度予算対比：2,585万円増）となります。

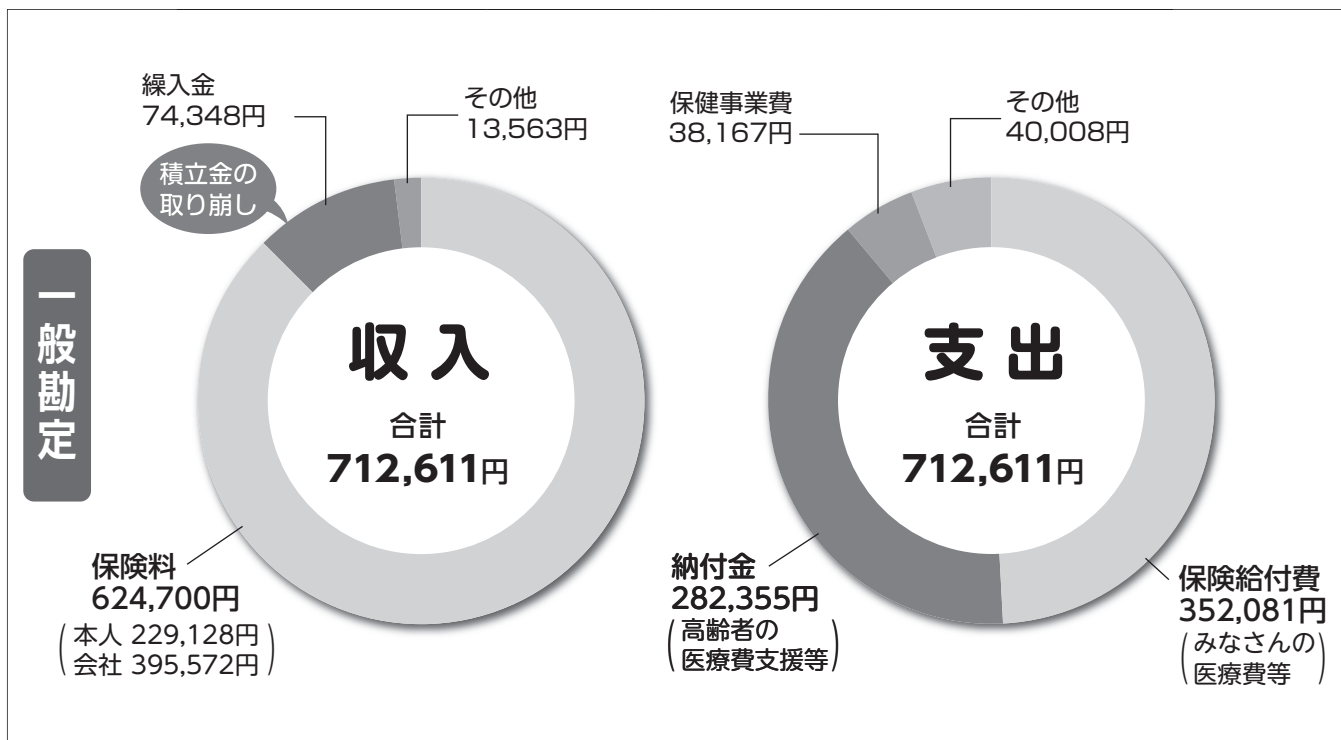
一方、保険給付費は12億8,333万円（同：4,421万円増）、納付金は10億2,919万円（同：1億8,012万円減）となりました。前期高齢者納付金が過去分の精算などにより大幅に減少したにもかかわらず、引き続き保険給付費と納付金を合わせた義務的経費だけで本年度の保険料収入を上回っています。

## 令和3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	2,277,033	事務費	67,665
国庫負担金・他	488	保険給付費	1,283,334
調整保険料	33,678	（法定給付費	（1,206,414
繰入金	271,000	付加給付費	76,920
国庫補助金収入	414	納付金等	1,029,185
財政調整事業交付金	10,243	前期高齢者納付金	432,228
雑収入	4,610	後期高齢者支援金	596,936
		退職者給付拠出金	19
		その他	2
		保健事業費	139,120
		還付金	2
		財政調整事業拠出金	33,678
		積立金	561
		雑支出	1,691
		予備費	42,230
収入合計	2,597,466	支出合計	2,597,466
経常収入合計	2,281,445	経常支出合計	2,521,556
		経常収支差引額	▲240,111

一般勘定

## 被保険者1人当たり額に見る収支の割合



## 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、医療費低減に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、がんの早期発見、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と貯めてご活用ください。

## 介護勘定

国から通知される介護納付金が前年度に引き続き3,000万円増加しましたが、本年度については積立金の取り崩し等で賄うこととし、介護保険料率は据え置きました。

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	352,563	介護納付金	370,000
	繰越金	566	介護保険料還付金	300
	繰入金	17,170		
	その他	1		
	収入合計	370,300	支出合計	370,300

# す また きょう 寸又峡・夢のつり橋

静岡県中央部に位置する川根本町の観光名所といえば寸又峡の夢のつり橋。  
エメラルド色の大間ダム湖にかかる吊り橋は、春は新緑に輝き、秋は紅葉の名所として有名だ。  
山々と湖面がさまざまな緑一色に染まる絶景を吊り橋から眺めてみよう。



川根本町まちづくり観光協会  
☎0547-59-2746 <https://okuuoi.gr.jp/>  
JR 東海道本線金谷駅にて大井川鐵道に  
乗り換え千頭駅下車。寸又峡温泉行バス  
に乗り換え約 40 分。  
新東名高速「静岡 SA スマート IC」  
または「島田金谷 IC」から約 90 分。

夢のつり橋へ向かう前に外森山ハイキングコースで軽く足ならし。春はアカヤシオの群生が迎えてくれよう。外森神社を過ぎると、落ちそうで落ちない絶妙なバランスで立つ“天狗の落ちない大石”が現れる。受験生や高所で作業する人に人気があるそうだ。ハイキングコースを下りると、夢のつり橋への寸又峡プロムナードコースの入り口。コース途中の天子トンネルは昔の森林鉄道のトンネル跡。トンネルを抜けると眼下に夢のつり橋が見えてくる。ここから一気に階段を下ると夢のつり橋のもとに到着。行楽シーズンは一方通行になるので注意が必要。また、一度に10人しか渡れないので、前後の人数を確認してゆっくり渡ろう。対岸に着き304段の階段を登り切ると右手に尾崎坂展望台。眺望はないが、かつての森林鉄道トロッコ車両が展示されている。

ひと息入れたら飛龍橋を渡り、来た道に戻る。歩いた後は寸又峡温泉の“美女づくりの湯”で身も心もリフレッシュしよう。



結構揺れます。  
足を見ず視線は先に置こう。



橋の幅はこのとおり。

## 夢のつり橋

全長 90m、高さ 8m の吊り橋。旅行サイトの「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊り橋 10 選」に選定された四季折々の絶景が楽しめる。定員 10 人ということで混雑時には長時間待つことも。吊り橋の中央で女性が恋の成就を祈ると願いが叶うパワースポットとしても人気がある。

☀ 日の出から日の入りまで  
☎ 0547-59-2746



## 天子トンネル

天子トンネルは長さ 210m。手前には“天子の香和家”と名付けられたユニークな名前のトイレがある。

## 豆知識

### なぜ水の色が青いの？

きれいな水の場合には、わずかな微粒子の影響で波長の短い青い光だけが反射され、波長の長い赤い光が吸収されると「チンダル現象」が起こるため。

## 飛龍橋

かつて鉄道が走っていた橋で全長72m、高さ約100mのアーチ橋。橋の上からは夢のつり橋、大間ダムを取り囲む寸又峡の絶景を一望にできる。



## 天狗の落ちない大石



## 寸又峡町営露天風呂「美女づくりの湯」

湯上がりの肌がつるつるすべすべになることから、美女づくりの湯と呼ばれる。泉質は硫化水素系・単純硫酸泉でぬるめとした肌触りが特徴。

☎9:30～18:00 (季節によって変更あり)  
 ☎400円 ☎木曜 (TELにて要確認) ☎0547-59-3985



## 水車のモニュメント

町営駐車場やバス停、観光案内所がある。



アカヤシオ

## ひとあしのばして



## レインボーブリッジと奥大井湖上駅

寸又峡と並ぶ観光地である接岨峡。トロッコ列車「南アルプスあぶとライン」の奥大井湖上駅は接岨湖に突き出た山上にある。線路横に遊歩道もあるため湖上を散歩することもできるピュースポットだ。



## 音戯の郷

大井川鐵道千頭駅横にあり、道の駅も併設。音と戯れることをテーマとした体験ミュージアムでは大画面の音戯シアター、音戯工房ではオリジナルの音具や万華鏡などの制作が楽しめる。

☎10:00～16:30  
 ☎大人500円 小・中学生300円  
 幼児無料  
 ☎火曜日、年末年始 ☎0547-58-2021



## フォーレなかかわ茶茗館

大井川と茶畑の緑が広がる美しい景観に建つ道の駅。日本庭園を眺めながら川根茶のおいしい方々を教えてください。併設する地場産品販売所では川根茶をはじめ特産品の購入もできる。

☎9:30～16:30  
 ☎水曜日、祝日の翌日  
 年末年始、臨時休館  
 ☎0547-56-2100



※営業時間や料金等は変更される場合があります。  
 ※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等をご確認ください。

# 在宅勤務の食べ方ルール

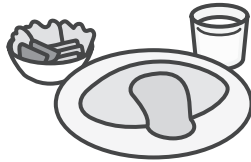
通勤していると食事の時間や内容が限られますが、それによって食事のリズムや質が保たれてきた人も多いはず。しかし、在宅勤務などで家にいると自分で食事の時間や内容を決められるため、かえって食生活が乱れやすくなります。在宅勤務生活を健康に送るために守りたい食べ方のルールを紹介します。

## ルール1 朝食を抜いたり、昼食をお菓子ですませてない？ 朝食・昼食・夕食は時間を決めて食べる

1日3食、規則正しく食べることは、体調を整え、太りにくい体を作り、仕事などの集中力を高めるうえで重要です。いつでも食べることができる環境で規則正しく食べるためには、あらかじめ朝食・昼食・夕食の時間を決めて食べるのが重要です。

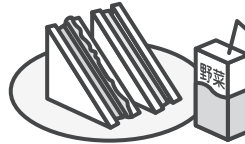
### 朝食

起床後2時間以内に食べる。卵などのたんぱく質もとる。



### 昼食

12～13時くらいに簡単でよいので食事をとる。ながら食べをしない。



### 夕食

寝る3時間前までに終える。早い夕食は在宅勤務ならではのメリット。

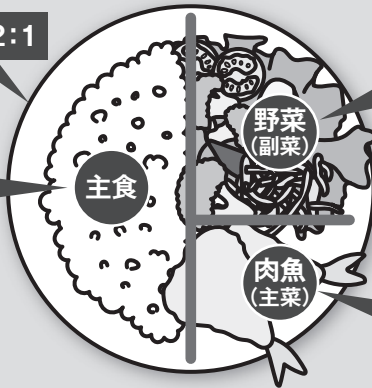


## ルール2 食べたいものだけ食べてない？ 主食：野菜：肉魚＝3：2：1のバランスで

主食：野菜：肉魚＝3：2：1

主食はプレートの半分

ごはんやパン、めんなど



野菜(副菜)はプレート半分の2/3

野菜や海藻、きのこのおかず

肉魚(主菜)はプレート半分の1/3

肉や魚、卵、大豆製品のおかず

栄養バランスのよい食事は健康の基本。自宅での食事は、食べるものを選べるため、栄養バランスのよい食事がとれるチャンスです。ワンプレートに「主食：野菜：肉魚＝3：2：1」の割合で盛ると、栄養バランスがよくなります。食事はこのバランスを意識しましょう。

## ルール3 食べる量が増えたり、活動量が減ってない？ 体重が500g増えたら食べる量を減らす

在宅勤務の生活は太りやすいため、毎日体重計に乗って体重管理をすることが大切です。

体重が500g増えたらイエローカード。食べる量を減らしましょう。体重が1kg増えるとレッドカード。元に戻すのに時間がかかります。あわせて運動量も増やしましょう。

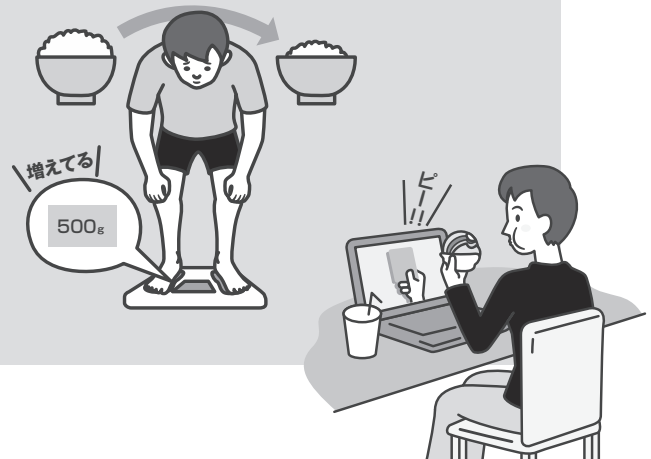
### 食事を減らすときのポイント

#### ●1日3食、栄養バランスを保つ

エネルギーや栄養素が不足すると、代謝が低下し、やせにくい体になる。

#### ●主食や脂っこい料理を減らす

主食を1/3ほど減らす。また、油をあまり使っていない料理にする。





Smoke 0<sup>ゼロ</sup>の時代へ



# 喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最大のリスク



## 喫煙者のリスクは3倍以上

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者（1,099人）のデータを分析した結果<sup>※1</sup>、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡する危険性（リスク）が、非喫煙者の3倍以上になることが明らかになっています。また高齢などの条件よりも喫煙のほうがリスクを高めることがわかってきました。



WHO（世界保健機関）ではこれらの状況を受け、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁煙すること」を強く推奨しています。

※1 Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28; NEJMoa2002032. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.

## 喫煙所でコロナ感染の事例も

そもそも喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。また職場ではマスクなどで感染予防をしていますが、休憩中に喫煙所で感染した疑いのある事例も発生しました。喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。

2020年度からは、禁煙外来がオンライン診療で受けられるようになりました。また、保険適用される禁煙アプリ<sup>※2</sup>も出てきました。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、喫煙者の方は、禁煙を始めましょう！

※2 CureApp SC ニコチン依存症治療アプリおよびCOチェッカー：患者のスマホにダウンロードする「患者アプリ」、患者の呼気中のCO濃度を測定し患者アプリに送信する「COチェッカー」、患者アプリの進捗確認等ができる「医師アプリ」で構成されています。

/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

### 話題の健康情報

# 4割が「生活習慣病予防に関心を持つ」よう意識変化

新型コロナウイルス感染症拡大期における受診意識調査(健保連)より

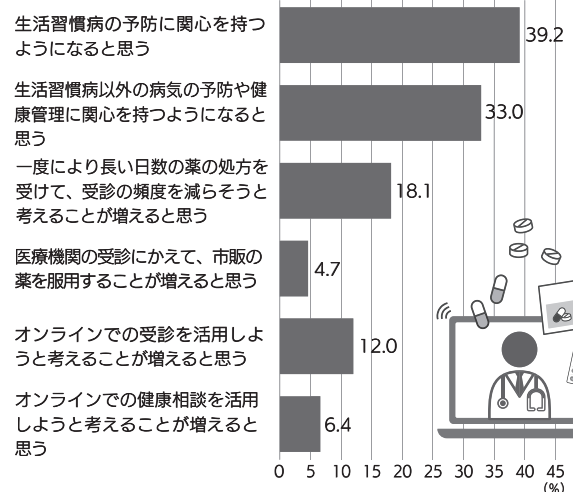
## セルフメディケーションやオンライン診療に関心

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を契機とする受診行動や健康への考え方について、健保連が調査をまとめました。

それによると、病気や健康に関する意識変化については、「生活習慣病の予防に関心を持つようになると思う」が39.2%、「市販薬の服用が増えると思う」が4.7%、オンラインについては「受診の活用を考えるが増える」が12.0%、「健康相談の活用を増える」が6.4%などとなっています。新型コロナウイルス感染症を契機に、「生活習慣病予防」への意識や、市販薬を活用するセルフメディケーション、オンラインの利用などへの関心が高まっていることがわかりました。

これを機に生活習慣を改善し、病気予防に努め自分や家族の医療機関へのかかり方を見直すと医療費が減るかもしれません。そうすれば家計も助かり、ひいては国や健保組合の負担軽減にもつながります。一度ご自身の健康への意識や受診行動を振り返ってみてはいかがでしょうか。

### ●病気や健康にかかわる回答者自身の意識がどう変わらと思うか（複数回答）



※全国の20代～70代の男女4,623人を対象としたwebアンケート方式による。

# 令和3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3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「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 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(1年に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 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
- 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 対象者1人:2,000円 以下 / 1年に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 1年に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

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。