

ジーエス・ユアサ健康保険組合

健保だより

2022年春

No.47



- 目次
1. 令和4年度予算と事業計画が決まりました
 2. 季節の疾病セルフケア 五月病
 3. 令和4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

予算と事業計画が決まりました

予算規模

一般勘定：25億5068万円
介護勘定：3億3030万円

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、終息が見えない新型コロナウイルスの感染拡大による標準報酬の伸び悩みも危惧されますが、本年度は一般保険料率を据え置きました。

納付金は一時的に減少しているものの、保険給付費の増加傾向が続いており、相変わらず厳しい予算編成を強いられています。本年度予算も別途積立金を2億円取り崩して財源を確保しており、経常収支は▲1億7,756万円の赤字予算となりました。なお、別途積立金は5億8,236万円となる見込みです。

予算の概要

予算基礎となる被保険者数の平均は3,674人（前年度予算対比：29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22億9,437万円（前年度予算対比：1,734万円増）となります。

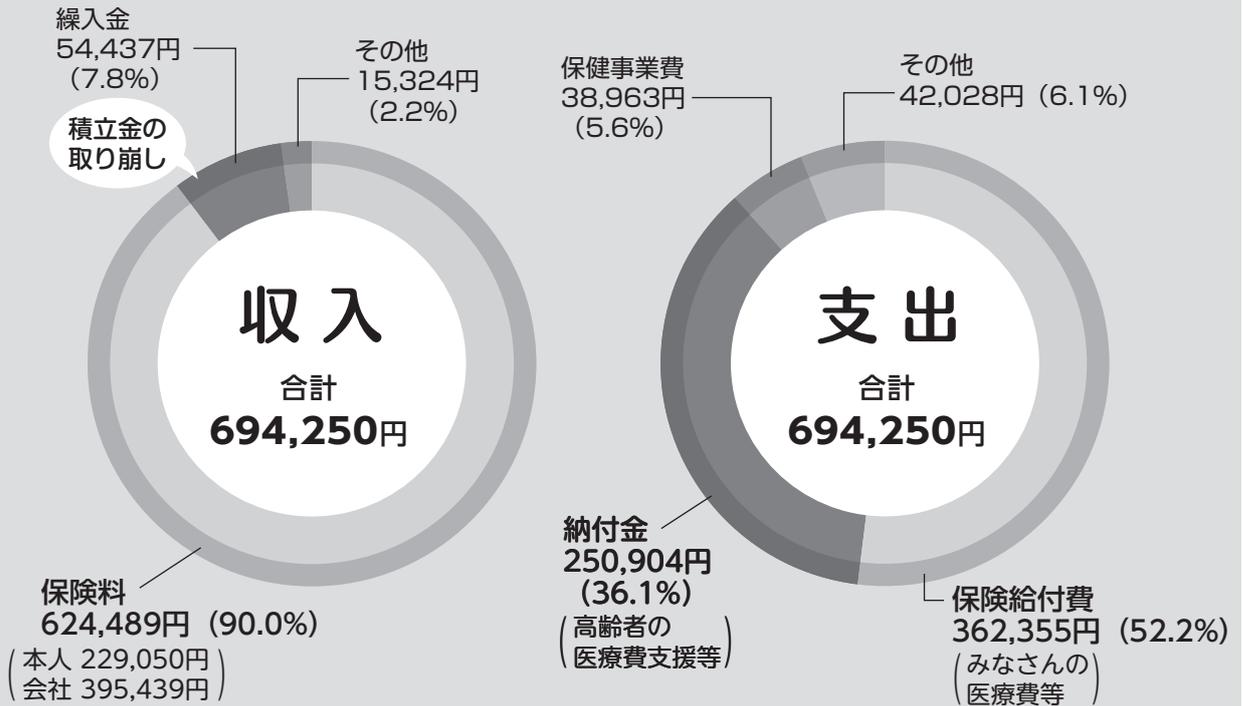
一方、保険給付費は13億3,129万円（同：4,796万円増）、納付金は9億2,182万円（同：1億736万円減）となりました。前期高齢者納付金が過去分の精算などにより大幅に減少したにもかかわらず、保険給付費と納付金を合わせた義務的経費だけで本年度の保険料収入の98.2%を占めています。

令和4年度収入支出予算概要表

一般勘定	・ 収入 ・		・ 支出 ・	
	科 目	予 算 額 (千円)	科 目	予 算 額 (千円)
	保 険 料	2,294,373	事 務 費	76,870
	国 庫 負 担 金 ・ 他	492	保 険 給 付 費	1,331,293
	調 整 保 険 料	33,934	（ 法 定 給 付 費	（ 1,264,428
	繰 入 金	200,000	付 加 給 付 費	（ 66,865
	国 庫 補 助 金 収 入	458	納 付 金 等	921,821
	財 政 調 整 事 業 交 付 金	17,115	（ 前 期 高 齢 者 納 付 金	（ 329,810
	雑 収 入	4,303	（ 後 期 高 齢 者 支 援 金	（ 591,991
			（ 退 職 者 給 付 拠 出 金	（ 18
			（ そ の 他	（ 2
			保 健 事 業 費	143,150
			還 付 金	2
			財 政 調 整 事 業 拠 出 金	33,934
			連 合 会 費	1,614
			積 立 金	521
			雑 支 出	1,001
			予 備 費	40,469
	収 入 合 計	2,550,675	支 出 合 計	2,550,675
	経 常 収 入 合 計	2,298,713	経 常 支 出 合 計	2,476,270
			経 常 収 支 差 引 額	▲177,557

被保険者1人当たり額に見る収支の割合

一般勘定



保健事業を活用し、病気の早期発見・早期治療ならびにポイント獲得を

健保財政にとっての第二大支出である保険給付費と納付金を抑制するためにも、当健保組合の医療費支出の節減に効率的かつ効果的な保健事業を実施することが欠かせません。このため、会社とも連携して、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、疾病予防対策として、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に引き続き取り組んでまいります。

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」を大いにご活用ください。

介護勘定

国から通知される介護納付金が前年度に比べ4,000万円減少しましたので、本年度については介護保険料率を千分の20から千分の17.4に引き下げ、不足する財源については積立金の取り崩し等で賄うこととしました。

介護勘定

・ 収入 ・		予 算 額 (千円)
科 目		
介 護 保 険 収 入		311,321
繰 越 金		288
繰 入 金		18,690
そ の 他		1
収 入 合 計		330,300

・ 支出 ・		予 算 額 (千円)
科 目		
介 護 納 付 金		330,000
介 護 保 険 料 還 付 金		300
支 出 合 計		330,300

しお ばら けい こく 塩原溪谷

栃木県那須塩原市の山中に分け入る^{ほりきがわ}箒川の溪谷沿いは、70余の滝が流れる溪谷美と森林、高原火山の山岳景観を巡るハイキングコースが整備されている。木漏れ日落ちる新緑の中、森時間を楽しむウォーキングに出かけよう。

竜化の吊橋

竜化の滝へと向かう際に渡る。柱状節理壁岩に囲まれた溪谷美を見ることができるスポット。

塩 原溪谷には、時間や体力に応じたさまざまなハイキングコースがあるが、手軽に塩原溪谷の見どころを押さえるには「塩原溪谷遊歩道やしおコース」から「竜化の滝コース」がおすすめ。

塩原温泉ビジターセンターでハイキングコースを確認し、やしおコースへ出発。道路を下って^{ふくわたばし}福渡橋を渡ったら、箒川沿いの遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡し、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やしおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポットにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に^{ぬのたき}布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やしおコースはゴールだ。

や しおコースから竜化の滝コースまでは道路を歩くが、歩道がないので気をつけて歩くようにしましょう。バ

Sightseeing

ひと足のはしり



塩原もの語り館

塩原温泉の資料展示室、直売所、観光協会等からなる複合施設。

🕒 8:30～17:00 🎫 資料展示室：大人300円、小人・65歳以上200円

☎ 0287-32-4000 (塩原温泉観光協会)

🌐 <https://shiobara-monogatari.com/>



みかえり 回顧の滝(回顧コース内)

名前の由来は、つい振り返ってしまう溪谷美から。落差53m。回顧コースはもみじ谷大吊橋から徒歩10分の、^{かみいし}葦石園地から^{うしうしめん}留春の滝までのコース。片道約3.3km、約2時間。



もみじ谷大吊橋

塩原溪谷の入口、塩原ダムに架かる本州最大級の無補剛桁歩道吊橋。

🕒 8:30～18:00 (4月～10月)

🎫 大人300円、小中学生200円

☎ 0287-34-1037

🌐 <http://www.takahara-shinrin.or.jp/mori-no-eki/>

※補剛桁
橋脚の上に横に渡して通行部を補強するための剛性のある橋桁

塩原温泉ビジターセンター



日光国立公園の自然情報センターで、塩原の見どころを発信している。ホームページからハイキングコースのダウンロードも可能。

ⓧ 9:00 ~ 16:30 ㊟ 火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
☎ 0287-32-3050
🌐 <http://www.siobara.or.jp/vc/>

天皇の間記念公園



塩原御用邸の「天皇の間(新御座所)」が原形のまま移築され保存された。

ⓧ 9:00 ~ 17:00 ㊟ 水曜日
👤 大人 200 円、小中学生・65 歳以上 100 円
☎ 0287-32-4037

竜化の滝



塩原渓谷の名瀑を代表する滝。水量が多く、3段を豪快に流れ落ちる様子は白竜が踊る姿を連想させる。

竜化の滝コースは来た道に戻る。

風琴の滝



それほど大きくないものの、近くで見ることのできる滝として人気。水しぶきで涼しさを感じる。

やしおコースはここで終わり。竜化の滝コースまで道路を歩く。



福渡橋を渡ってからは、箒川沿いに遊歩道が続く。開放的な渓谷美の中、気持ちよく歩くことができる。

不動の足湯



誰でも入ることのできる、箒川のほとりにある足湯。

箒川本流を流れ落ちる、水しぶきが岩肌に白い布をさらすように見える滝。

箒川ダムの上はフェンスで囲まれ、通ることのできる。

約 5.5km 約 2 時間 30 分

スを使うのもよい。竜化の滝コースの最初は木道を歩く。苔で滑りやすくなっているため、慎重に歩いていこう。材木岩は、布滝がよく見えるスポット。布滝観瀑台の対岸から布滝全体を見ることができ。竜化の吊橋を渡ると、木漏れ日で柔らかな緑が広がり、幻想的な空間に。竜化の滝を

めざし、上流へと進んで行こう。竜化の滝観瀑台は、ほぼ真上を見上げてしまうほど滝のすぐ前に設けられている。水量が多いため、豪快な水しぶきを肌で感じることができ。帰りはバスを使って「七ツ岩吊橋」で下車すると、ビジターセンターに近い。

INFORMATION



- 東北新幹線・JR 東北本線
那須塩原駅下車、JR バスで約 65 分
- 東北自動車道
「西那須野塩原 IC」から約 30 分

塩原温泉観光協会
☎ 0287-32-4000
🌐 <http://www.siobara.or.jp/>



大沼公園

4 月下旬から 5 月上旬には水芭蕉の群生も見られ、国内最小のトンボ「ハッチョウトンボ」も生息する動植物の宝庫。木道歩道が整備され、歩きやすい。



湯っ歩の里

日本最大級の足湯のテーマパーク。足湯回廊は全長 60m。
ⓧ 9:00 ~ 18:00 ㊟ 木曜日(祝日の場合は翌日) ⑤ 高校生以上 200 円、小中学生 100 円
☎ 0287-32-3101
🌐 <https://yuponosato.com/>



食とて焼き

塩原温泉街を散策しながら食べられるワンハンドフード。店ごとに異なる具は 11 種類。各所にあるチラシで好みの具をチェックしよう。のぼりが目印。

※営業時間や料金など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 等で確認ください。

季節の疾病

セルフケア

五月病

就職や引っ越しといった環境の変化が多い春先は、知らず知らずのうちにストレスが溜まりやすくなります。緊張状態が続いたまま5月の連休を迎えると、休み明けに体のだるさや疲れ、無気力といった症状が表れてきます。このような症状を五月病といいます。

五月病は誰でもなる可能性があります。なかでも、真面目で責任感のある人は、1人で悩みやストレスを抱え込みやすいため、とくに注意が必要です。定期的に心身をリフレッシュさせ、清々しい春を過ごしましょう。

こんな症状ありませんか？

今までラクにできていたことが急にできなくなった

睡眠はとれているのに疲れがとれない

大好きな趣味に興味を持てなくなった

通勤電車が苦痛に感じられる

不安があって心が落ち着かない

自分に自信が持てない



これで五月病スッキリ! 3つのセルフケア

care 1 朝日を浴びて1日のリズムを整える

生活リズムの乱れは、自律神経に影響を及ぼします。毎朝起床後に朝日を浴びて体内時計をリセットし、生活のリズムを整えることで、スッキリと1日をスタートできます。



care 2 友人との会話でストレス解消



不安や悩みを1人で抱えるのではなく、家族や友人に話すことでストレスの緩和につながります。会話を増やして、心身をリラックスできる時間を確保しましょう。

care 3 適度な運動でリフレッシュを

毎日の生活の中に体を動かす時間をつくることで、緊張を和らげ心身をリラックスさせることができます。日頃運動をしない人は、1日10～15分のウォーキングからはじめてみましょう。



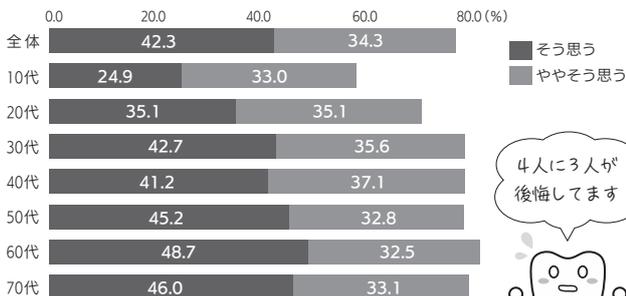
定期的に歯科健診を受けよう

歯・口の健康を損なうと、食事や会話のときだけでなく、体の健康にも大きな影響を及ぼします。いつまでも元気に過ごすためには、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康を守ることが重要です。

歯科健診を受けないと後悔するかも

公益社団法人日本歯科医師会が全国の15歳～79歳の男女1万人を対象に2020年に行った調査では、約8割が「もっと早くから歯の健診や治療をしておけばよかった」と後悔しています。

もっと早くから歯の健診・治療をしておけばよかったと思うか？



「歯科医療に関する一般生活者意識調査」
出典：日本歯科医師会



歯・口の健康が人生を豊かにする

歯を失う原因の大半は、むし歯や歯周病によるものです。むし歯や歯周病の原因となるのは歯垢(プラーク)と呼ばれる細菌の塊で、その中にそれぞれの原因菌があります。

大人のむし歯は、過去の治療で詰め物をした歯に再発するケースや、さまざまな要因で歯ぐき下がりが、露出した歯の根元に発生するケースが多くなります。

大人のむし歯や歯周病は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行します。歯・口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となります。歯・口の健康を保つには、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療をすることが大切です。



Health Information

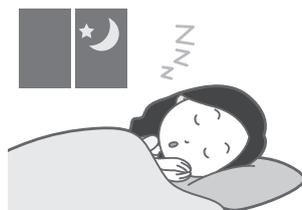
質のよい睡眠をとるために



監修：遠藤 拓郎 (スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授)

快眠のための生活習慣とは？

睡眠には体や脳、心のメンテナンスを行い、明日への活力を養う大切な役割があります。質のよい睡眠をとるためには、日中は活動し、意識して体温を上げることが重要。また、寝る1～2時間前に体温を上げると眠りやすくなります。次のポイントをできることから実践してみてください。



POINT 1

朝の太陽の光を浴びる

朝起きたらすぐに太陽の光を浴びましょう。体内時計がリセットされ、目覚めのスッキリ感が得られます。

POINT 2

1日7,000歩程度、体を動かす

毎日1時間程度のウォーキングがおすすめ。他のスポーツで体を動かしてもOK。

POINT 3

1日7時間程度、頭を使う

睡眠の質を上げるため、肉体的な活動以外に、精神的な活動を積極的に行うことが大切。読書など趣味でもOK。

POINT 4

夕食で温かいものや辛いものを食べる

鍋ものやキムチなどがおすすめ。寝る2時間前までに食べ終わしましょう。

POINT 5

寝る2時間前に軽い運動をする

ストレッチやヨガなど軽い運動がおすすめ。夕食を食べ終わった後に行うといいでしょう。

POINT 6

寝る1時間前に入浴する

毎日お風呂に入り、40℃程度のお湯に10～20分くらいゆっくりつかりましょう。

データヘルス計画に基づき、令和4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「赤ちゃんと!」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

kencom
閲覧コード
登録

GYヘルスケア
ポイント



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 腹部超音波検査……………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 家族健診……………対象:35歳以上の被扶養者および任意継続被保険者(1年に1回)
「GYヘルスケアポイント 500P 付与(被扶養者のみ)」
- 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
●肺がん検診……………対象:35歳以上の被保険者および被扶養者
●胃がん検診……………対象:35歳以上の被扶養者および任意継続被保険者
●前立腺がん検診(PSA測定)……………対象:50歳以上の被扶養者および任意継続被保険者
- 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 ウイルス対策セットの配布……………対象:未就学児童のいる家庭 1年に1回
- 15 健康づくり活動……………被保険者を中心にウォーキングイベントなどの実施
一部「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。