

ジーエス・ユアサ健康保険組合

健保だより

2024年秋
No.52



- 目次
1. 令和5年度決算がまとまりました
 2. 現代女性の健康管理は女性ホルモンがカギ
 3. マイナ保険証はカンタンに登録できます

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

決算がまとまりました

一般勘定

収入合計.....29億7537万円
収支差引.....7316万円

支出合計.....29億0221万円
経常収支差引...△2億1009万円

保険給付費および納付金の増加により大幅赤字の極めて厳しい財政状況

一般勘定

令和5年度の一般勘定の決算は、経常収支差引で約2億1千万円の赤字となりました。前年度決算と比べ、収入面では、収入の大部分を占める保険料は約2億2千万円の増収となりました。一方、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はさらに約1億4千万円増加しました。また、高齢者医療制度に対する納付金にいたっては、前期高齢者納付金が約2億8千6百万円増加したことなどにより、納付金総額で約3億6千8百万円もの大幅な増加となりました。

保険料が順調な増収となったものの、保険給付費と納付金の二大支出がそれを上回る増加となったことにより、財政状況は大きく悪化しました。さらに今後についても、こうした傾向が続くとみられることから、財政状況のさらなる悪化が避けられない情勢です。

被保険者ならびにご家族のみなさまには、各種健康づくり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安価なジェネリック医薬品への変更を検討いただくなど、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

令和5年度の介護保険に関する介護勘定は、介護納付金が介護保険収入を上回りましたが、繰越金および繰入金で充当しました。

令和5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	2,644,668	648,998
国 庫 負 担 金	552	135
※調整保険料	39,225	9,626
※繰 入 金	200,000	49,080
国 庫 補 助 金	757	186
※国 庫 補 助 金	20,317	4,986
※財政調整事業交付金	62,208	15,266
雑 収 入	7,168	1,759
※雑 収 入	473	116
収入合計	2,975,368	730,152
経常収入合計	2,653,145	651,079

(注) 収入・支出科目の※印は「経常収入・支出」外の科目

支出		
科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)
事 務 費	60,208	14,775
保 険 給 付 費	1,404,210	344,591
(法定給付費)	(1,346,677)	(330,473)
(付加給付費)	(57,533)	(14,119)
納 付 金	1,280,492	314,231
(前期高齢者納付金)	(611,816)	(150,139)
(後期高齢者支援金)	(668,667)	(164,090)
(退職者給付拠出金等)	9	2
保 健 事 業 費	116,830	28,670
※財政調整事業拠出金	38,973	9,564
積 立 金	330	81
雑 支 出	1,167	286
※雑 支 出	1	-
支出合計	2,902,211	712,199
収支差引額	73,157	17,953
経常支出合計	2,863,237	702,635
経常収支差引額	△210,092	△51,556

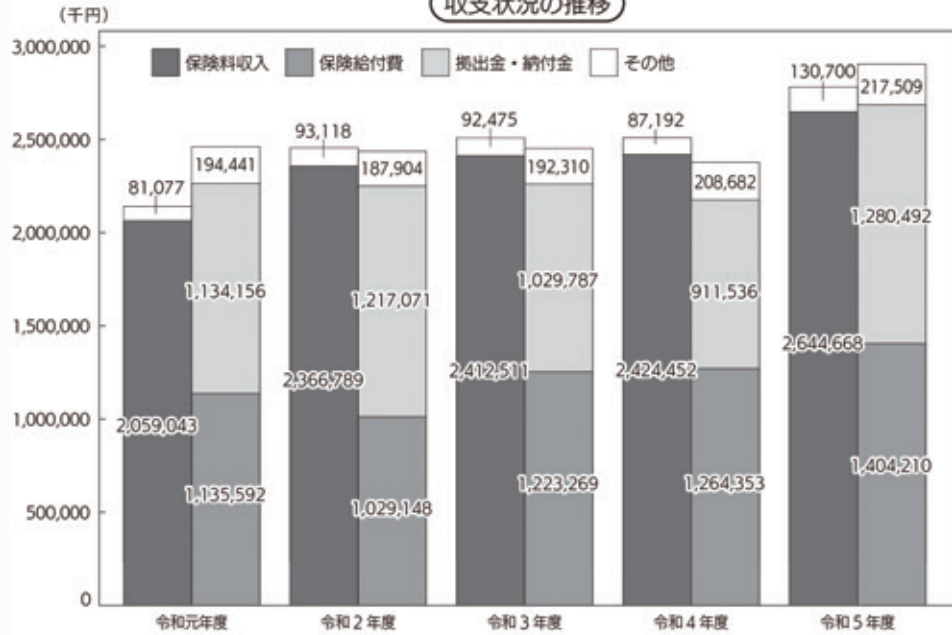
介護勘定

収入	
科 目	決算額(千円)
介 護 保 険 収 入	301,189
繰 越 金	538
繰 入 金	10,882
収入合計	312,609

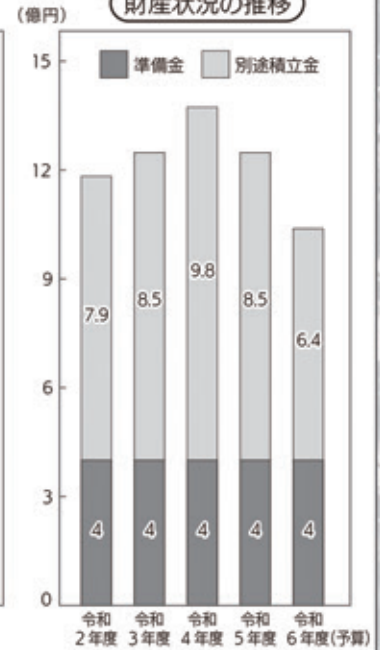
支出	
科 目	決算額(千円)
介 護 納 付 金	312,021
介 護 保 険 料 還 付 金	15
支出合計	312,036
収支差引額	573

当健保の収支状況と財産状況の推移

収支状況の推移



財産状況の推移



保険料率の比較 (令和6年度)

	被保険者	事業主	合計
ジーエス・ユアサ健康保険組合	32.2400 / 1000	55.6600 / 1000	87.900 / 1000
京都の28健康保険組合の平均	42.9084 / 1000	50.3266 / 1000	93.235 / 1000
協会けんぽ京都支部	50.6500 / 1000	50.6500 / 1000	101.300 / 1000

世間と比べ
低い当健保
の保険料率

令和5年度 実施したおもな健康づくり事業

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)
- 家庭保健指導誌の発行・「すこやかファミリー」(被保険者の家族対象 年3回)
- 育児誌「赤ちゃん!」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、健康情報サイト「kencom」による情報提供

病気の予防に

- | | |
|-------|--|
| 特定健診 | ● 特定健診 (40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に実施)
● 特定保健指導 (特定健診により支援対象となった被保険者および被扶養者に実施) |
| ドック | ● 人間ドック (35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に実施)
● 脳ドック (35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に実施)
● 消化器集団検診 (35歳以上の被保険者の希望者を対象に実施)
● 超音波検診 (35歳以上の被保険者の希望者を対象に実施) |
| 定期健診時 | ● ピロリ菌+ペプシノゲン検査 (35歳の被保険者の未受診者を対象に実施)
● 血液検査 (生活習慣病、肝機能) (被保険者を対象に実施)
● 前立腺がん検査 (PSA測定) (50歳以上の被保険者を対象に実施) |
| 検診 | ● 家族検診 (35歳以上の任意継続者と被扶養者を対象に実施)
● 乳がん検診 (20歳以上の被保険者および被扶養者を対象に実施)
● 子宮がん検診 (20歳以上の被保険者および被扶養者を対象に実施)
● がん自己検診 (大腸がん、子宮がん、肺がん、胃がん、前立腺がん) |
| その他 | ● 家庭常備薬の配布 (9月)
● ファミリー健康相談 (電話とWEB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補助 (被保険者および被扶養者を対象に実施)
● ウイルス性感染症予防セットの配布 (11月) (未就学児童のいる家庭に配布)
● 健康づくり活動 (ウォーキングイベント等の実施) |

健保組合だからこそできる
さまざまな事業で、
みなさまの健康づくりを
お手伝いしています。



湖国探訪 東近江

瑞石山 永源寺

臨済宗永源寺派の大本山。1361年に近江守護頼佐々木六角氏頼が寂室元光禪師を開山に迎え、伽藍を建立したのが始まり。もみじが夏の深緑から晩秋の赤色へと移ろう色彩変化が美しく、山門前はまるでトンネルのような紅葉が広がる。

9:00～16:00

※紅葉シーズンは8:00～17:00(時間変更あり)

大人500円、中学生以下無料

0748-27-0016

歴史的建造物と豊かな自然が残る東近江市。滋賀県内でも紅葉の名所として名高い湖東三山など、赤く色づく景色を巡る旅にかけよう。

かつて近江国と呼ばれた滋賀県。「江」は、海・川・湖・濠を意味する、まさに湖の国。東近江市は琵琶湖の南東部に位置し、滋賀県の総面積の約9.7%を占める広大な面積を誇っている。

琵琶湖にそそぐ愛知川の溪谷にある永源寺は、古くから紅葉の名所として知られ、全山を彩る紅葉は近江随一。「永源寺・奥永源寺の山村景観」は日本遺産の一つに選定されている。

永源寺観光案内所をスタートし、120段あまりの石段がある羅漢坂をのぼって永源寺へ。深い自然に包まれた永源寺では、野鳥のさえずりや葉擦れ、愛知川の溪声に耳を傾けるのも心

地よい。境内全体を覆う紅葉はもちろん、ひときわ美しいのが開山御手植の楓樹。重く深みのある紅葉が訪れた人々を魅了する。

参拝後は来た道を戻り、次の目的地へ。旦度橋を渡ったら、車の往来に注意しながら進み、地元の新鮮な野菜がそろう永源寺ふるさと市場や、ヒトミワイナリー、日登美美術館に立ち寄ろう。紅葉橋を渡り、旅の最後を締めくくる永源寺温泉 八風の湯へ。温泉で疲れを癒しつつ、地元の食材に舌鼓を打てば、東近江市を心ゆくまで満喫できるだろう。

INFORMATION

アクセス

近江鉄道八日市駅から近江鉄道バスで35分、「永源寺前バス停」下車

名神高速八日市 IC から20分

HPはコチラ



東近江市観光 Web
(一般社団法人東近江市観光協会)

0748-29-3920





▶ ヒトミワイナリー

国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にごりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ヒトミ工房」も併設。
※商品の種類は時期により異なります

- ④ 11:00～18:00
- ⑤ 月曜日、木曜日、年末年始
- ☎ 0748-27-1707



◀ヒトミワイナリー独自の田舎式微発泡ワイン「h3」、ワイン酵母を使用したカンパニユなど

▶ 秋限定のライトアップ!

例年11月上旬～下旬の期間限定で17:00頃～20:30まで境内がライトアップされ、幻想的な雰囲気。



▶ 永源寺 本堂

あんじしつ「安心室」と号し本尊の世継観音を祀っており、祈願すると子どもや跡継ぎに恵まると伝えられている。



▶ 永源寺観光案内所

永源寺の総門前にあり、GWと観楓期(10月下旬～12月上旬)のみ開かれる観光案内所。

- ④ 9:00～17:00
- ☎ 0748-27-2020



▶ 日登美美術館

日登美株式会社の創業者・園師礼三氏のコレクションを収蔵。バーナード・リーチの作品を中心に、季節によってさまざまな美術品を展示。

- ④ 11:00～17:00
- ⑤ 月曜日、木曜日、年末年始
- ⑦ 大人500円、中学生以下無料(大人同伴に限る)
- ☎ 0748-27-1707



▶ 旦度橋

愛知川にかかる赤い欄干の大橋。



▶ 永源寺 開山御手植の楓樹

寂室元光禅師が手ずから植えたもので、秋には重く深みのある赤色に。



▶ 永源寺温泉 八風の湯

日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。

- ④ 10:30～22:00(最終受付21:00)
- ⑤ 年中無休(メンテナンス休業あり)
- ⑦ 土日祝:中学生以上1,700円、3歳～小学生800円、3歳未満200円
- 平日:中学生以上1,300円、3歳～小学生700円、3歳未満200円
- ☎ 0748-27-1126



近江牛すき焼膳 2,970円(税込)



約7.5km 約3時間/約10,000歩

● 日本紅葉の名所100選に選ばれた三つの寺院 湖東三山

例年11月中旬の紅葉シーズンは、湖東三山をめぐるシャトルバスが運行。詳細は近江鉄道のHPをご確認ください。

❗ 釈迦山 百済寺



近江最古の寺院で、606年に聖徳太子が「近江の仏教拠点」の一つとして建立したとされる。本坊庭園は県内最大クラスの池泉廻遊式かつ鑑賞式庭園で、別名「天下遠望の名園」と称されている。

- ④ 8:30～17:00(最終受付16:30)
- ⑦ 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円
- ☎ 0749-46-1036

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

❗ 松峰山 金剛輪寺



本堂は鎌倉時代の代表的な和様建造物として国宝に指定。例年11月頃には境内が鮮やかな紅葉に彩られ、とくに本堂周囲と庭園内の紅葉は「血染めのもみじ」と称されるほど深紅に染まる。

- ④ 8:30～17:00(最終受付16:30)
- ⑦ 高校生以上800円、中学生300円、小学生200円
- ☎ 0749-37-3211

❗ 龍應山 西明寺



834年、仁明天皇の勅願により三修上人が開山。本堂と三重塔は鎌倉時代の建造物で国宝に指定。二天門は室町時代の建造物で重要文化財に指定されている。

- ④ 8:30～17:00(最終受付16:30)
- ※12/31は15:00まで
- ⑦ 高校生以上800円、中学生500円、小学生300円
- ☎ 0749-38-4008

ひと足のばして Sightseeing

▼近江鉄道HP



令和6年
10月から

薬

代が一部変わります



令和6年10月から、長期収載品^{※1}の処方や調剤について、選定療養^{※2}のしくみが導入されることになりました。具体的には、後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品を希望して処方してもらう場合は、ジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が新たに患者負担となり、先発医薬品を選んだ場合の自己負担額がこれまでよりも大きくなります。

※1 長期収載品 一般的に、ジェネリック医薬品がある先発医薬品のこと。

※2 選定療養 入院時の差額ベッド代のように、特別な療養環境などを患者が自ら希望して選ぶ療養のこと。保険外の療養になります。



対象となる先発医薬品

- ジェネリック医薬品が登場して5年以上経過している先発医薬品
- ジェネリック医薬品への置き換えが50%以上となった先発医薬品



対象とならない先発医薬品

- 医療上の必要性があって先発医薬品を使う場合
- 薬局にジェネリック医薬品の在庫がないなど提供が困難な場合

もっと歩いて
もっと健康に

監修

フリーインストラクター 今井 真紀

体力を向上させる ウォーキング

体力の衰えとともに、体を動かす機会が減りがちですが、それではますます体力が低下します。もっと歩いて体力を向上させ、毎日をアクティブに過ごしましょう。

体力をつけるカギは「筋力」と「全身持久力」

健康な生活を維持するための体力は「筋力」「全身持久力」「柔軟性」「身体組成」で構成されます。このうち体力を支えるのは「筋力」と「全身持久力」。筋力は筋肉が発揮できる力で、全身持久力は長時間体を動かすことができる力、つまりスタミナや粘り強さのことです。

「インターバル速歩」は体力の向上に効果的

インターバル速歩は「ふつう歩き」と「速歩き」を交互に繰り返す歩き方です。ふつうの歩きでは全身持久力しか向上しませんが、それに筋力を強化できる速歩きをプラスすることで全身持久力と筋力を同時に高められ、効果的に体力を向上させることができます。

インターバル速歩のポイント

POINT 1

「ふつう歩き3分」と「速歩き3分」を繰り返す

筋肉に負担がかかる速歩きも3分なら続けられる。ふつう歩きは休憩タイム。

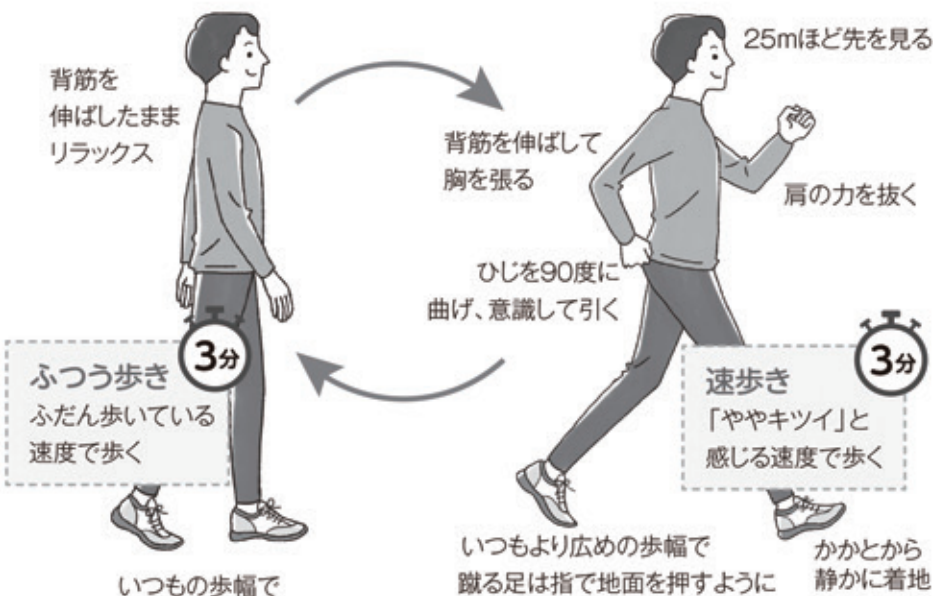
POINT 2

「ふつう歩き+速歩き」を1日に5セット以上行い、速歩きの合計を15分以上に朝2セット、夜3セットと分割してもOK。

POINT 3

週4日行い、1週間の速歩きの合計を60分以上に

平日忙しい人は、週末に20セット(5セット×4日分)行ってもよい。



現代女性の健康管理は

女性ホルモンがカギ

女性の健康状態は、生涯を通して女性ホルモン（エストロゲン）の変動に影響を受けるといっても過言ではありません。ライフステージごとの女性ホルモンの変化を知り、これからの健康管理に役立てましょう。

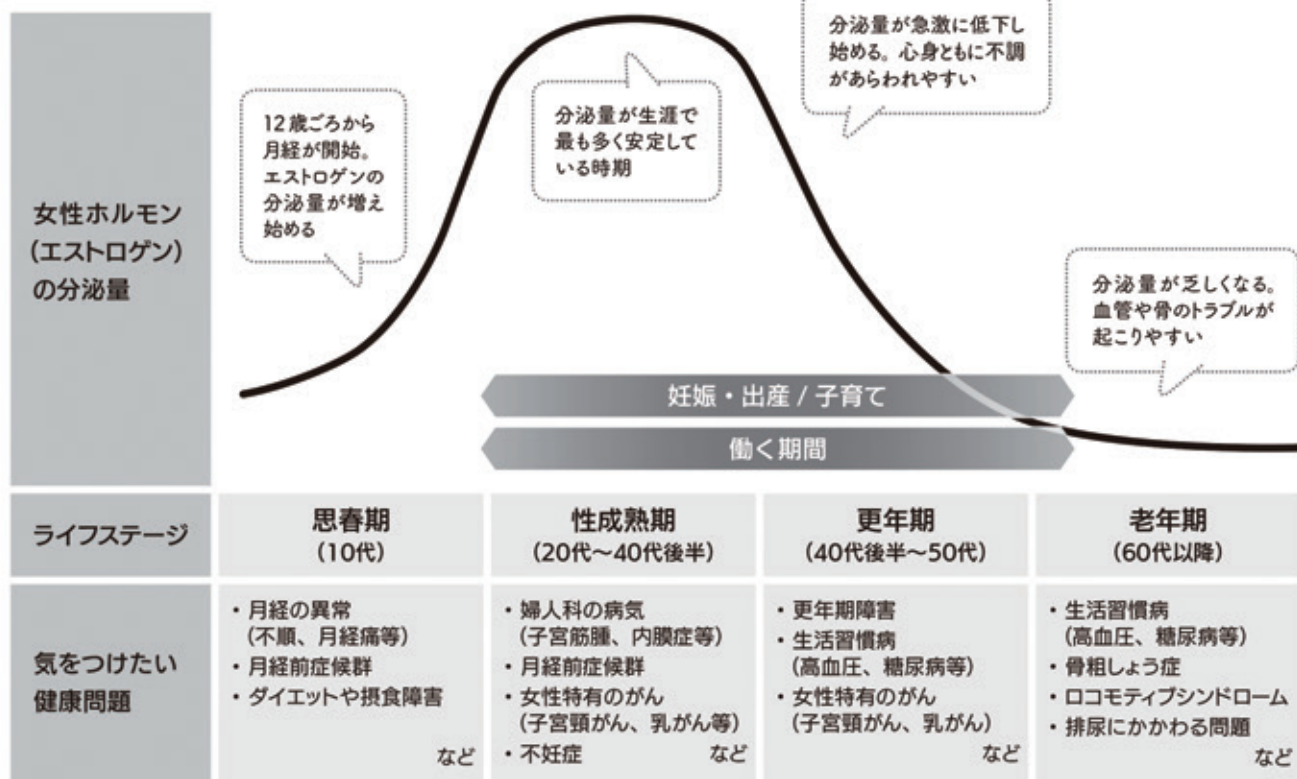
女性ホルモンの働き

女性ホルモン（エストロゲン）は主に卵巣から分泌されます。子宮内膜の増殖、乳腺の発達、皮膚にハリや潤いをもたせる、骨からのカルシウム流失を防ぐ、コレステロールを改善する、血管をしなやかにするなどの作用があります。

健康との関係

女性ホルモンの分泌量は生涯を通して大きく変化し、それに伴ってさまざまな体の変化や健康問題が生じます（下図参照）。したがって、女性ホルモンの変化を理解することで、これから先に起こる不調や疾病に備えることが可能です。気になる症状があれば早めに婦人科を受診し、必要な治療を受けることが将来的な健康状態・QOL[®]の向上につながります。*Quality Of Life(生活の質)の略

図 | ライフステージ別のエストロゲン分泌量の変化



女性の就業率の上昇などで女性の健康問題は多様化しており、症状や悩みも人それぞれ異なります。

「みんなも我慢している」「いつものことだから…」と考えず、早めに婦人科へご相談ください。

厚生労働省が運営する右記サイトでは、病気のセルフチェックや病院検索ができます

女性の健康推進室 ヘルスケアラボ ▶



マイナ保険証はカンタンに登録できます

医療機関の受診や薬剤の処方には、ぜひマイナ保険証をご利用ください。



マイナ保険証の登録方法

●スマホから登録する

スマホでどこでも登録できる!



こんな方に
オススメ

自宅や外出先で、
場所を問わず登録したい方

「マイナポータルアプリ」の
インストールが必要となります。



iOS版アプリ



Android版アプリ

ご自身のスマートフォンに「マイナポータルアプリ (申請用アプリ)」をダウンロード後、画面の指示に従って操作・登録してください。

●医療機関・薬局の 顔認証付きカードリーダー で登録する

登録してすぐに
使えますよ!



こんな方に
オススメ

登録後、その場で
健康保険証として
利用したい方

マイナンバーカードを医療機関や薬局にお持ちいただき、顔認証付きカードリーダーの画面を操作して登録してください。



●セブン銀行ATM で登録する

近くのコンビニなら
行けるわ!



こんな方に
オススメ

- ・マイナポータルアプリ未対応のスマートフォンをお持ちの方
- ・スマートフォンをお持ちでない方や操作に自信のない方

ATM画面の「各種手続き」>「マイナンバーカードの健康保険証利用の申込み」ボタンを押し、画面の指示に従って操作・登録してください。



マイナ保険証にはどんなメリットがある?

データに基づく より良い医療

- 特定健診の結果や診療情報をスムーズに医師と共有できます。
- 医師や薬剤師が薬剤情報を共有することで、重複投薬や禁忌薬剤投与の防止につながります。
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携されます。

各種手続きが より簡単・便利に!

- 転職・転居時の健康保険証の再登録が不要になります。
※保険者が変わる場合は加入の届け出が必要です。
- 限度額適用認定証の手続きをしなくても、高額な医療費の窓口負担が不要になります。
- マイナポータルで医療費控除の手続きができるうえ、過去の健診や処方された薬剤、医療費の閲覧も可能になります。

今日から私も、
マイナ保険証!



マイナンバーカードに関するお問い合わせはこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分 (年末年始を除く)
紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

マイナンバーカードの
健康保険証利用について
(厚生労働省)

