

ジーエス・ユアサ健康保険組合

健保だより

2025年春

No.53



- 目 次
1. 令和7年度予算と事業計画が決まりました
 2. 被扶養者でなくなるときは届出をお願いします
 3. オトナ女子の健康手帖“乳がん”から守るっ!
 4. 令和7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7年度

予算と事業計画が決まりました

予算規模

一般勘定：29億8,724万円 介護勘定：3億5,330万円

一般勘定

少子高齢化の進展に伴い、健康保険組合を取り巻く環境はますます厳しさを増しています。厚生労働省の発表によれば、総人口は減少の一途をたどり、2025年には75歳以上の人口が全人口の約18%、2040年には65歳以上の人口が全人口の約35%に達すると予測されています。これにより、高齢者医療への納付金が増加するとともに、現役世代が負担する保険料もまた増加することが見込まれ、健保財政の悪化が懸念されています。

健康保険組合連合会の「令和5年度健康保険組合決算見込（概要）について」によると、令和5年度は保険料の増収による健保財政への好影響が期待されたものの、経常収支差引額は大幅な赤字を計上し、全体の5割以上が赤字組合となるとされています。主要要因として、団塊の世代が75歳に達する「2025年問題」に伴う高齢者医療への納付金の急増が挙げられ、医療費の増加により保険給付費も高水準で推移しており、今後を楽観できる状況ではありません。

こうしたなか、当健康保険組合も相変わらず厳しい予算編成を強いられていますが、本年度も一般保険料率を据え置きました。このため、本年度も別途積立金を1億2,000万円取り崩して財源を確保しており、経常収支は▲約1億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は4,245人（前年度予算対比：110人増）、標準報酬月額の前平均は470,000円（同：20,000円増）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28億399万円（同：2億1,200万円増）となります。

一方、保険給付費は15億9,739万円（同：8,191万円増）、納付金は10億3,160万円（同：2,082万円増）

令和7年度収入支出予算概要表

収入

科 目	予 算 額 (千円)
保 険 料	2,803,986
国 庫 負 担 金 ・ 他	565
調 整 保 険 料	41,801
繰 入 金	120,000
国 庫 補 助 金 収 入	459
出 産 育 児 交 付 金	985
財 政 調 整 事 業 交 付 金	17,280
雑 収 入	2,161
収 入 合 計	2,987,237
経 常 収 入 合 計	2,808,149

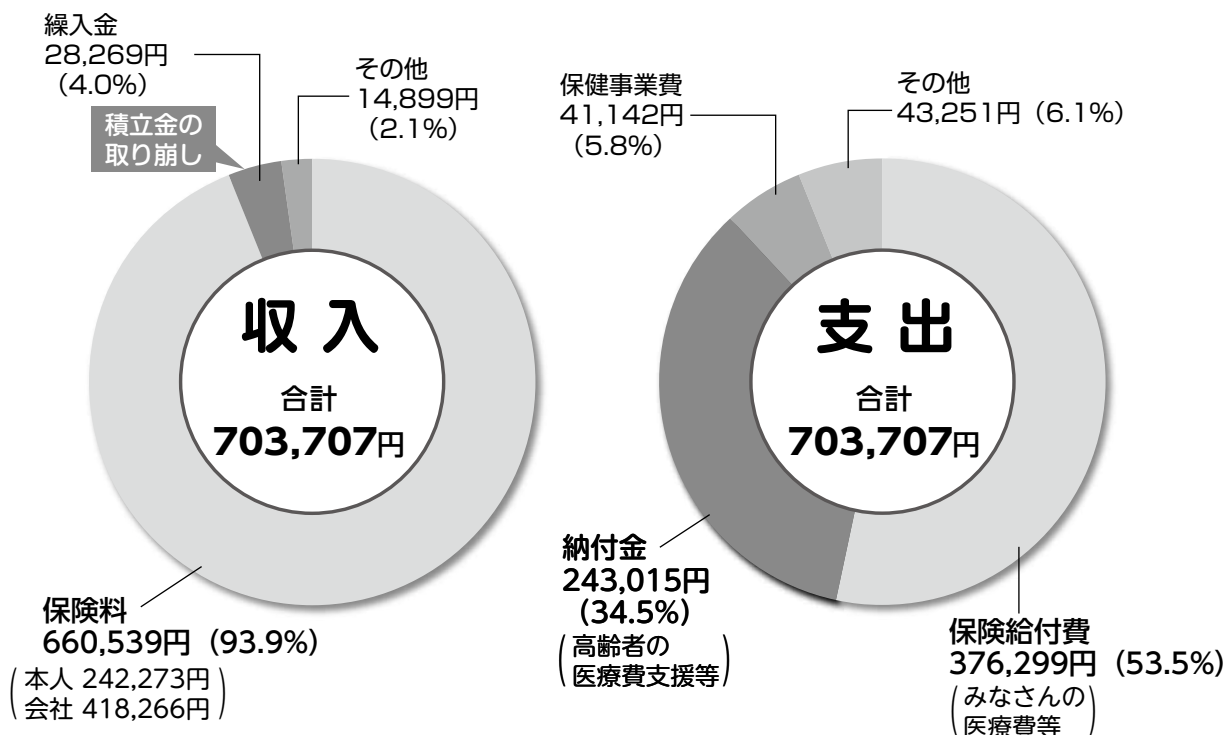
支出

科 目	予 算 額 (千円)
事 務 費	101,153
保 険 給 付 費	1,597,388
（ 法 定 給 付 費	（ 1,524,607
付 加 給 付 費	72,781
納 付 金 等	1,031,597
（ 前 期 高 齢 者 納 付 金	（ 287,150
後 期 高 齢 者 支 援 金	744,445
（ そ の 他	2
保 健 事 業 費	174,646
還 付 金	610
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	41,801
連 合 会 費	1,647
積 立 金	735
雑 支 出	1,001
予 備 費	36,659
支 出 合 計	2,987,237
経 常 支 出 合 計	2,908,766
経 常 収 支 差 引 額	▲100,617

一般勘定

被保険者1人当たり額に見る収支の割合

一般勘定



となりました。保険給付費は年々増加を続けており、納付金も、前期高齢者納付金が過去分の精算により一時的に減少しているものの、今後また増加することが見込まれることから、厳しい財政状況に変わりはありません。

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、ハイリスク者に対する重症化予防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「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は前年度に比べ2,300万円増加しましたが、繰入金等で対応することとし、介護保険料率は千分の16.2に据え置きました。

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	331,480	介護納付金	353,000
繰越金	1,197	介護保険料還付金	300
繰入金	20,622		
その他	1		
収入合計	353,300	支出合計	353,300



水都・大阪

② 大阪城天守閣

1583（天正11）年に豊臣秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失、現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

- 🕒 9:00～18:00（最終入館17:30）
- 📅 12月28日～1月1日
- 💰 大人1,200円、高大生600円
中学生以下無料（学生は要証明）
- 🌐 <https://www.osakacastle.net/>

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

大 阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。

大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて天満橋に向かおう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場

や石灯笼といった水運が盛んだった頃の面影も残している。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進もう。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気が漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森 中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を歩いて大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル 空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。



Information

アクセス



JR 大阪環状線
「大阪城公園」駅

HPはコチラ



大阪公式観光情報
OSAKA INFO

豆知識

「筋」と「通」はどう違う？

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」（御堂筋など）、東西を結ぶ道路を「通」（土佐堀通など）と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。





⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

- 🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
- 🏠 無休
- 💰 大人2,000円、4歳～小学生500円



⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜けの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

- 🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
- 🏠 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始
- 💰 無料 🌐 <https://kodomohonnomori.osaka/>



④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階) & 英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

- 🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
- 🏠 無休(お盆、年末年始を除く)



⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

- 🕒 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館)、12月28日～1月4日
- ※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)

① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。

⑤ 中之島公園

大阪で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。



③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大阪城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。



見学

造幣博物館



造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)
- 🏠 年末年始、「桜の通り抜け」期間、第3水曜日、臨時休館あり
- 💰 無料

お土産

くだおれ太郎プリン



大阪名物 くだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークなプリン。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

3個入り / 1,296円(税込)
販売元: 株式会社 太郎フーズ



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。

一般展望台

- 🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)
- 🏠 無休
- 💰 大人1,200円、子ども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>



健保の手続き
こんなとき

被扶養者でなくなるときは 届出をお願いします

以下の場合には被扶養者資格がなくなるため、健保組合へ届出が必要です。

CHECK

☑ あなたのご家族は当てはまっていませんか？

■ 就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



■ 収入が増えた

- 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歳以上または障がいがある場合は、180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金の受給額を含む）



■ 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



■ 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日あたり3,612円以上*のとき

*60歳以上は5,000円以上



■ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



■ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



■ 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



■ 亡くなった

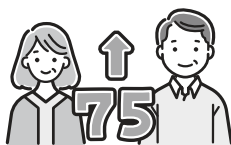
- 被扶養者が亡くなったとき



■ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 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歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



■ 外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき

※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



提出するものは？

次の書類を5日以内に健保組合へ提出してください。

- 被扶養者異動届

【お持ちの場合】 ● 保険証または資格確認書

● 高齢受給者証 ● 限度額適用認定証

令和7年度末
まで

一時的に収入が増えても 被扶養者認定される場合があります

令和5年より実施されている「年収の壁・支援強化パッケージ」により、被扶養者の年収が130万円以上見込まれる場合でも、人手不足による労働時間延長など収入増加が一時的であることが事業主によって証明されるときは、健保組合で総合的に判断したうえで、被扶養者として認定されることがあります。

※令和7年度末までの時限的な措置です

【必要書類】

「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書

女性にもっとも多いがん

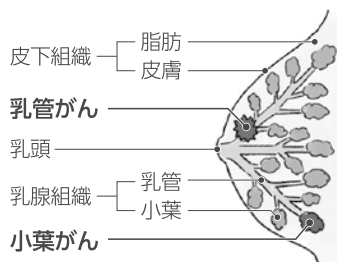
“乳がん”から守るっ!

ライフステージの変化にともない、心身の不安が多くなりがちな現代の女性。女性特有の病気や症状も気になることが多いはず。今回は「乳がん」についてご紹介します。



乳がんとは?

女性に発生しやすく、およそ9人に1人が乳がんの診断を受けています。がん細胞が小さいうちに発見できれば治る可能性が高く、早期に見つかった場合、9割以上が治るといわれます。しかし進行すると、がん細胞がほかの臓器にも転移して命を脅かします。



乳がんのメカニズム

乳がんの約9割は乳管から発生し、乳がんの発生や増殖には女性ホルモン「エストロゲン」の働きが影響しています。乳がんのリスクが高まる要因としては、右記のようなものが考えられています。

乳がんのリスク要因

* 自身の体の状態

- ・初経が早い ・閉経が遅い
- ・初産の年齢が高い
- ・出産、授乳をしたことがない
- ・閉経後の肥満

* 生活習慣

- ・飲酒の習慣がある

* 既往歴

- ・一親等の家族が乳がんになっている
- ・良性乳腺疾患がある、もしくはかかったことがある

“ 早期発見のためにはセルフチェック・検診がカギ ”

もし乳がんになったとしても、早期発見できれば治る確率が高まります。初期段階で見逃さないよう、定期的なセルフチェックやがん検診の受診を心がけましょう。

今日からトライ! ~予防と対策~

毎月やりたい セルフチェック

乳がんは自己触診でも発見可能。あおむけに寝て、親指以外の4本の指の腹で乳房全体をゆっくり触り、しこりがないかを確認します。また鏡の前で両腕を上下させ、ひきつれなどがないかを観察しましょう。



40歳以上は 2年に1回検診を

早期がんの発見に有効なマンモグラフィによって検査を行います。40歳以上は2年に1回の受診が推奨されています。検診を受診していても、セルフチェックで気になる点があれば、すぐに医療機関を受診しましょう。



令和7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7年度の保健事業を実施します。

新しい「ヘルスケアポイント制度」が始まりました!!

これに伴い、下記の保健事業は廃止となりました。長い間、事業の運営にご協力いただき、ありがとうございました。

廃止となった保健事業：健康管理雑誌「すこやかファミリー」・家庭常備薬の配布・ウィルス対策セットの配布

《保健(保険)のPR》

※対象の年齢はすべて年度末時点の満年齢です。

- 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)
- 2 機関誌「健保だより」の発行(春・秋 2回)
- 3 育児誌「Akachan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)
- 4 健保連保健指導宣伝

kencom
登録

ウォーキング
イベント

《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 1年に1回)
※次年度より35歳を起点に3年ごと(35歳、38歳、41歳…)となります。ご注意ください。
- 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)
[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)
[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)
[ヘルスケアポイント 500P 付与]
- 11 がん郵送自己検診……………●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
[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 歯科検診……………対象：被保険者および被扶養者(無料 1年に1回)
- 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(補助金上限2,000円 1年に1回)
- 14 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[ヘルスケアポイント 付与]
- 15 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およびWEB相談
- 16 ヘルスケアポイント制度……………対象：任意継続被保険者を除く被保険者 お薬の購入やスポーツクラブの利用等の健康支援
[ヘルスケアポイント 5000P 付与]

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。

健康保険の給付や健康づくりなどの保健事業の情報、個人情報保護ポリシー、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。