

みんなの健康・体力づくりを応援します

2018

西日本パッケージング

健保だより

3

第31号

平成30年度予算…2

平成30年度の保健事業…4

禁煙を成功させよう!…8

カラダにいいことスタート…9

公告…10



接骨院 整骨院 では
健康保険の使える範囲が決められています…6

第28回
チャレンジウォーキング

ホームページもご活用ください!

西日本パッケージング健康保険組合

検索

<http://packagingkenpo.jp>

健康保険のみらいをみんなで作る/
あしたの健保プロジェクト

届出・請求書のダウンロード

お手元のプリンターから必要な書類を取り出すことができます。ぜひご活用ください!

発行/西日本パッケージング健康保険組合 〒540-0003大阪市中央区森ノ宮中央一丁目十六番十六号(大阪紙器会館五階)
☎(06)6941-4635(代表) ☎(06)6944-0514

ご家庭にお持ち帰りになって みなさんでお読みください。

■平成30年度 予算のお知らせ

第2期「データヘルス計画」に基づき、効果的な保健事業でみなさまの健康を守ります

収入支出
予算額

● 予算額 29億9,338万円
● 経常収支差引額 4,184万円

西日本パッケージング健康保険組合の平成30年度の予算案が、去る2月16日の第142回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

■平成30年度の経常収支は辛うじて黒字に

当健康保険組合の平成30年度の予算編成は、景気の回復による給与や賞与の改善や被保険者数の増加などにより、4,184万円の黒字となりました。今年度は辛うじて黒字予算とすることができましたが、健康保険組合の財政を圧迫する高齢者医療に対する納付金は今後も増加が確実で、健康保険組合を取り巻く情勢は依然として厳しい状態が続くことが見込まれます。



■データヘルス計画が第2期に

より効果的な保健事業へ

保健事業を効果的・効率的に実施するために策定する事業計画がデータヘルス計画です。平成27年度から健康保険組合に策定が義務付けられたデータヘルス計画は、平成30年度から第2期に入ります。第2期のキーワードは「健康経営（健康宣言）」です。健康保険組合では健診やレセプトデータを活用し、事業主とコラボヘルス（協働）しながら効果的な保健事業を実施してまいります。

厳しい財政状況の中でも、皆さまの健康を守るためにデータヘルス計画に基づき保健事業を実施してまいりますので、皆さま方も健康管理を通じて健康保険組合の事業運営にご協力くださいますようお願い申し上げます。

「健康経営（健康宣言）」とデータヘルス計画



健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標である。

コラボヘルスガイドラインより

平成30年度収入支出予算概要

健康保険分

Point! ①

景気回復傾向で増加

毎月の給与とボーナスから納めていただく保険料は健康保険組合の主要財源です。

「基本保険料」は皆さまの医療費や保健事業に使い、「特定保険料」は高齢者医療のため国へ拠出（納付）します。

景気は回復傾向で、今年度の保険料収入は、昨年度と同程度と見込んでいます。

Point! ②

増加傾向の保険給付費

医療費や傷病手当金等の給付のための費用です。年々医療費が増加傾向にあります。

【加入者の皆さまにお願い】

健診結果をよく見ましょ。精密検査・要治療とあればすぐに病院へ行きましょう。

Point! ③

保険料の約40%を占めている

65歳から74歳が対象の前期高齢者医療制度への納付金。当健康保険組合加入の前期高齢者がかかった医療費をもとに3倍以上の金額を拠出します。

75歳以上の後期高齢者医療制度に対して、被保険者の給与と賞与の額に応じた負担（総報酬割）をしています。

収 入 (千円)		被保険者1人 当たり収入額(円)
●保険料収入	2,967,525	456,542
┌基本保険料	1,852,465	284,994
└特定保険料	1,115,060	171,548
調整保険料	35,334	5,436
準備金限度外部分繰入	50,000	7,692
高額医療交付金	29,000	4,462
施設利用料	13,080	2,012
その他	13,283	2,044
合 計	3,108,222	478,188
経常収入合計	2,993,383	460,520

支 出 (千円)		被保険者1人 当たり支出額(円)
●保険給付費	1,611,195	247,876
●納 付 金	1,115,050	171,547
┌前期高齢者納付金	497,356	76,516
└後期高齢者支援金	604,615	93,018
退職者給付拠出金	13,075	2,012
病床転換支援金	4	1
保健事業費	131,848	20,284
財政調整事業拠出金	35,334	5,436
その他	95,151	14,638
予 備 費	119,644	18,407
合 計	3,108,222	478,188
経常支出合計	2,951,538	454,083

経常収支差引額

41,845 千円

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 6,500 人 (男性 4,940 人、女性 1,560 人)
- 平均標準報酬月額(毎月の給与の平均) 315,000 円 (男性 344,000 円、女性 223,000 円)
- 平均賞与額(年間のボーナスの額) 690,000 円
- 平均年齢 42.59 歳 (男性 42.76 歳、女性 42.04 歳)
- 被扶養者数 5,005 人 (扶養率 0.77 人)
- ◎健康保険料率 10.4% (事業主負担 5.45%、被保険者負担 4.95%)
 - 一般保険料率 10.278% (事業主負担 5.3861%、被保険者負担 4.8919%)
 - 基本保険料率 6.416% (事業主負担 3.3623%、被保険者負担 3.0537%)
 - 特定保険料率 3.862% (事業主負担 2.0238%、被保険者負担 1.8382%)
 - 調整保険料率 0.122% (事業主負担 0.0639%、被保険者負担 0.0581%)
- 介護保険第2号被保険者数(40歳以上65歳未満の加入者数) 4,595 人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数(40歳以上65歳未満の被保険者数) 3,530 人
- ◎介護保険料率 1.7% (事業主負担 0.85%、被保険者負担 0.85%)

介護保険分

収 入 (千円)	
介護保険料収入	301,332
繰越金	10,000
国庫補助金収入	1
雑収入	3
合 計	311,336

支 出 (千円)	
介護納付金	298,515
介護保険料還付金	200
積立金	8,000
予備費	4,621
合 計	311,336

4 保健指導【(被保険者・被扶養者)】

- 自己負担などはありません
簡易成人病健診や人間ドックなどを受診された方で、特に保健指導が必要な方については、事業主を通じてご連絡いたします。ご自分で目標を設定して実行していただきます。保健師が毎月フォローアップをしながら、メタボリックな症状の方の生活習慣を改善するお手伝いをいたします。



5 インフルエンザ予防接種補助【(被保険者・被扶養者)】

- 補助金は、上限「1,500円」(年間1回)
 - 予防接種代が、「1,500円」未満の場合、その代金
 - 子どもは、2回の合計と「1,500円」を比べて低い方を補助
- 申請書には領収書のコピーを添付してください。



6 チャレンジ・ウォーキング

- ウォーキングは手軽にできるスポーツです。運動不足の解消やストレス解消、脳の活性化、生活習慣病の予防やダイエット効果も期待できます。
- この機会にぜひとも「ウォーキング」をはじめましょう。
- 参加を希望される方は、本誌の11・12ページをご覧ください。
 - 3ヵ月間で70万歩以上の達成者は、記念品である「1,000円のギフトカード」を贈呈させていただきます。
 - 4月から6月と、10月から12月の、年2回実施いたします。



7 その他の保健事業

- 特定健診(年間)→40歳以上被扶養者対象、「受診券」が必要です、自己負担「1,000円」
- 薬の斡旋(6月・11月)→事業所を通じて申込用紙を配布します
- 自治体の「胃がん・大腸がん」検診→35歳以上被扶養者対象、全額補助
- 健康教室→メタボリック、乳がん、新入社員教育など各事業所で実施しています
- 育児冊子の配付→1年
- ジェネリック医薬品使用促進案内
- 重症化予防受診勧奨のお知らせ
- 保健師からのおたより



- 年間とは年度中(平成30年度中)平成30年4月1日～平成31年3月31日
- 対象年齢は、平成31年3月31日までに対象年齢に達する方

- ⚠ 簡易成人病健診と人間ドック及び特定健診など健康診断の重複受診はできませんのでご注意ください。
- ⚠ 健康診断を重複受診された場合及び資格喪失後に受診された場合は実費を請求させていただきますのでくれぐれもご注意ください。

★あなたの健康は
あなただけのものではない?

体のメンテナンスを
行いましょう!!

健康診断は、病気の早期発見・早期治療のための良い機会です、年に一度は必ず健康診断を受けましょう。あなたと家族で健康な人生を築きましょう。

平成30年度 主な保健事業のご案内

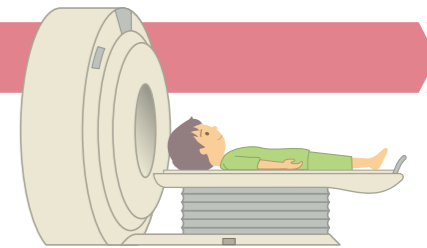
1 簡易成人病健診【(被保険者・被扶養者) 35歳以上】

- 自己負担は「3,000円」(補助金は、上限「25,000円」)(年間1回)
 - 契約機関での受診、または当健康保険組合が認めた健診機関
- ※当健康保険組合のホームページで健診機関をご案内しております。
- 被扶養者対象に、京都工場保健会(7月～2月)、東振協C1(10月～12月)の巡回健診を後日ご案内します。この健診は、健診会場が全国各地にあり、「婦人科検診」がセットのうえに、自己負担が「3,000円」とたいへんお得な料金で受けられます。



2 人間ドック【(被保険者・被扶養者) 35歳以上】

- 補助金は、上限「25,000円」(年間1回)
- 契約機関での受診、または当健康保険組合が認めた健診機関



3 婦人科検診補助【(被保険者・被扶養者) 子宮がん：20歳以上 乳がん：年齢制限なし】

- 子宮がん検診は、上限「3,000円」(年間1回)の補助
 - 乳がん検診は、上限「5,000円」(年間1回)の補助
 - 検査項目
 - ・子宮がん：頸部細胞診
 - ・乳がん：視触診、エコー、マンモグラフィ
- ※上記の検査項目以外の検診には、補助いたしません(例えば「子宮がん検診のエコー」など)
- なお、当健康保険組合が契約している健診機関での受診の場合は、全額補助となります
(簡易成人病健診、人間ドック、大阪がん循環器病予防センター、京都工場保健会の巡回健診、東振協の巡回健診、各事業所への巡回健診、郵送子宮がん検診など)



接骨院・整骨院で保険証が

使える場合

使えない場合

けがや原因のある痛みは保険証が使えます

- **骨折、脱臼**
(応急処置を除き、継続してかかる場合は医師の診察と同意を得ることが必要です)
- **急性の外傷性のけがによる捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)**



病気や原因不明の痛みなどには保険証は使えません! [全額自己負担]

- 疲労回復・リラクゼーション目的のマッサージ
- 脳疾患の後遺症など慢性病
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 過去の交通事故などによる後遺症
- 日常生活の疲れや老化による肩こり・膝の痛みなど
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 医師の同意のない骨折や脱臼の施術 (応急処置を除く)
- 工作中や通勤途上のけが (労災保険が適用)

接骨院・整骨院で健康保険を使うときは

ここをチェック

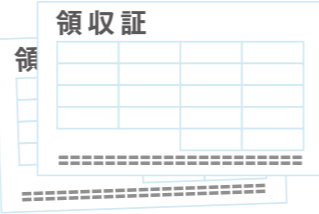
痛みの原因を正確に伝える

正確に原因を伝えて健康保険が使えるかを先に確認します。また、交通事故など第三者行為による負傷の場合は、先に健康保険に連絡してください。



領収証は必ずもらう

通院のたびに領収証を必ず受け取って大切に保存し、医療費通知と突き合わせて間違いがないかを確認してください。領収証は医療費控除を受ける際にも必要ですから、保存しておきましょう。



長期間かかる場合は医師の診察を

長期に施術を受けても症状が改善しない場合は、内臓の病気が隠れていることも考えられるため、医師の診察を受けましょう。柔道整復師は医師ではないため、検査を行うことができません。



書類は白紙で署名しない

「療養費支給申請書」は保険請求のための書類です。白紙で署名せず、記載内容を確認して自筆で署名します。利き手の負傷で記入できないときだけは代筆は認められません。住所欄には郵便番号、電話番号を忘れずに記入してください。



治療内容についてお尋ねすることがあります。

電話または文書で負傷原因、治療年月日、治療内容などを照会させていただくことがあります。受診の記録や領収証を保管し、照会がありましたらご自身でご回答されるようお願いいたします。

接骨院 整骨院 では

健康保険の使える範囲が決められています

接骨院・整骨院の治療(施術)では、保険証が「使える場合」と「使えない場合」があります。健康保険の使える範囲を正しく理解して利用しましょう。



禁煙治療で

禁煙を成功させよう！

職場や公共施設、レストランなど、喫煙できる場所がどんどん減っています。喫煙場所を探すのに苦労し、さらに肩身の狭い思いをするよりは、**禁煙成就を！**



今からでも遅くない！
できるだけ早く禁煙を

タバコには有害物質が200種類以上含まれ、そのうち発がん物質は約40種類といわれています。喫煙は、それらの物質を煙で体内に吸収させていることになります。「この飲み物にはたくさん有害物質が入っています」と説明を受けて、それでも飲む人はいません。タバコを吸うのは毒を飲むのと同じなのです。

喫煙はCOPD（慢性閉塞性肺疾患）や脳卒中、心筋梗塞など、数え切れないほどたくさんの病気を引き起こすことが分かっています。突然死を招くような生命に関わる恐ろしい病気も多数含まれます。

今からでも決して遅くありません。禁煙で有害物質を断ち、健康な体をつくりましょう。そのためには医療機関で禁煙治療を受けるのが確実です。

禁煙のこんな **良いコト！**

1. 肌荒れが解消され若さが保てる
2. タバコの臭いで嫌われなくなる
3. 食べ物の味が分かり食事がおいしくなる
4. 階段を急いで上っても息切れしにくくなる
5. 家具や壁などにヤニが付かず清潔に
6. タバコ代が大幅に節約できる

VS

タバコのこんな **悪いコト！**

1. 肌の老化が進み老け顔になる
2. 独特のタバコ臭が周囲の人を不快にさせる
3. 血管の収縮と活性酸素で動脈硬化が進行
4. 気管支の炎症で、呼吸機能が低下する
5. タールなどの発がん物質が体内に吸収される
6. 1日1箱でタバコ代は年15万円以上

警告！

加熱式タバコもタバコです！

近年、加熱式タバコ（アイコス、プルームテックなど）が人気になっています。特徴は火を使わず加熱した蒸気を吸い込む点です。煙が出ないため周囲への害が少ないと宣伝されています。

しかし、**ニコチンが含まれることから、健康に害がある点は他のタバコと変わりません。**紙巻きタバコと同様に依存性があり、発がん性物質を含む有害物質が含まれています。加熱式タバコは禁煙の代わりにはならないのです。

* 春だから 

カラダに いいこと スタート

私は毎日
通えないから
のんびり…
自分のペースで都度払い
1 Day

ボクはいろいろな
施設を
楽しみたいから…

いつでも通えて月額固定
Monthly

お好みに合わせて2タイプ

使いたい放題 **Monthly**

8,424 円/月
(税込)

月ごとに
変更可能
(変更手数料なし)

1回ごとに **1 Day**

1,620 円/回
(税込)

お得なキャンペーン実施中! 2018年 4/14(土) → 6/3(日)

Monthly コーポレート会員

入会時の
手数料

0 円

レンタル用品

タオル(大小セット)・シューズ・
Tシャツ・ハーフパンツ
通常3,564円/月(税込)
最大2ヶ月間

0 円

※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

1 Day コーポレート会員

レンタル用品

通常1,600円/回(税込)

入会当日

0 円

タオル(大小セット)・シューズ・
Tシャツ・ハーフパンツ



※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

事前にWEB入会登録
をしていただくと便利です。

WEB入会

ルネサンス 法人会員

検索

お近くのルネサンスで
ご登録ください。

ご入会に必要なもの

西日本
パッケージング
健康保険組合
保険証

+

Monthly
コーポレート会員

1Day
コーポレート会員

月会費2ヶ月分

ご利用開始日(1日・8日・16日・23日)
によって異なります。

ルネサンスカードの
口座設定がWEBで
完了していない方は

キャッシュカード + 通帳

※平日郵送による審査での口座設定をご希望の方は不要※アリオ札幌、立派、徳山へご入会の方は
支店名、口座番号がわかるもの+届出印もしくは宝塚税関キャッシュカードをお持ちください。

入会時の手数料 1,080円(税込)

Monthlyコーポレート会員 ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)

不明な点は、お電話ください

03-5600-5399 平日
10:00~17:30

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。

※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。

•医師等により、運動を禁じられている方 •妊娠中の方 •他人に感染する恐れのある疾病を有する方
•酒気を帯びている方 •刺青(タトゥー含む)のある方 •ペット連れの方 •暴力団関係者 •会社が不適当と認めた方



公 告

平成30年度の介護保険料率が変わります！

平成30年3月分(5月1日納期分)から

(任意継続被保険者の方は、平成30年4月分(4月10日納期分)から)

※なお、健康保険料率につきましては変更ありません。(昨年度同様10.40%)

	負担区分	現 行	平成30年3月分保険料から
健康保険料率	事業主	5.45%	変更なし (据え置き)
	被保険者	4.95%	
	合 計	10.40%	
介護保険料率 (40歳以上65歳未満)	事業主	0.90%	0.85%
	被保険者	0.90%	0.85%
	合 計	1.80%	1.70%

※賞与については、3月に支給された分から変更後の保険料率が適用されますので、ご注意ください。

●「任意継続被保険者の平成30年度標準報酬月額」

任意継続被保険者に係る保険料や、保険給付金等の算定の基礎となる標準報酬月額の上限は、健康保険法(平成29年9月30日における全被保険者の標準報酬月額の平均額)に基づき、次のとおりとなります。

320,000円(平成30年4月保険料分から適用)

※退職時の標準報酬月額がこの額以下の場合は、その標準報酬月額が適用されます。



「健康保険 被保険者・被扶養者 住所変更届」をお届けください

被保険者(本人)・被扶養者(家族)が、引越したときや単身赴任したときなど、**住所が変更**になった場合は、「健康保険 被保険者・被扶養者 住所変更届」の届出が必要です。届出がない場合、被保険者・被扶養者に各種案内やお知らせをお届けすることができなくなりますのでくれぐれもご注意ください。

(※健康保険被保険者証裏面の住所記載欄は、ご自分で変更してください)

健康保険 被保険者・被扶養者 住所変更届		常務	事務長	課長	係長	係	
◎被保険者のみの住所変更(単身赴任等)の場合、被保険者の住所の記入は不要です。 住所を記入してください。	被保険者 氏名(フリガナ) (氏名) (名)	生年月日	昭和 平成	年	月	日	性別 男・女
	変更後 郵便番号	住所	都道府県	変更年月日	年	月	日
	変更前 郵便番号	住所	都道府県	備考			
◎被扶養者1名の場合、被保険者の住所の記入は不要です。 被扶養者の住所の記入は不要です。	被扶養者1名 氏名(フリガナ) (氏名) (名)	生年月日	昭和 平成	年	月	日	性別 男・女 続柄
	被保険者と 同居 (住所の記入は不要) 別居	変更後 郵便番号	住所	都道府県	変更年月日	年	月
	変更前 郵便番号	住所	都道府県				
◎被扶養者2名の場合、被保険者の住所の記入は不要です。 被扶養者の住所の記入は不要です。	被扶養者2名 氏名(フリガナ) (氏名) (名)	生年月日	昭和 平成	年	月	日	性別 男・女 続柄
	被保険者と 同居 (住所の記入は不要) 別居	変更後 郵便番号	住所	都道府県	変更年月日	年	月
	変更前 郵便番号	住所	都道府県				
◎被扶養者3名の場合、被保険者の住所の記入は不要です。 被扶養者の住所の記入は不要です。	被扶養者3名 氏名(フリガナ) (氏名) (名)	生年月日	昭和 平成	年	月	日	性別 男・女 続柄
	被保険者と 同居 (住所の記入は不要) 別居	変更後 郵便番号	住所	都道府県	変更年月日	年	月
	変更前 郵便番号	住所	都道府県				
事業所所在地 事業所名称 事業主氏名 電 話	平成 年 月 日提出						受付印
	社会保険労務士の提出代行者印						
							西日本・インナーシティ健康保険組合 2017.09

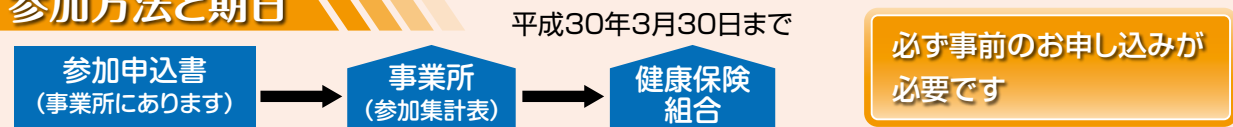
					1日(金)	2日(土)
				1日の歩数	歩	歩
				今日までの歩数		
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩

今月の歩数	総歩数
歩	歩

実施方法

- ・歩数計は、通勤中、工作中、買い物やスポーツ中も身につけて下さい。
- ・1日の歩数計の数値(歩数計の実際の数値)をスコアカードに記入して下さい。
- ・その日までの数値の合計を総歩数欄に計算して記入して下さい。
- ・70万歩以上を達成された方は、スコアカードの記入に漏れがないか確認して、事業所へ提出して下さい。
※スコアカードは、ホームページ(<http://packagingkenpo.jp>)からのダウンロード、または本誌のコピーをご使用下さい。

参加方法と期日



スコアカード提出手順と期日



※歩数の集計はお間違えないよう、また必ず期日までに提出いただくようお願いします。

参加資格

平成30年4月1日時点での被保険者及び20歳以上の被扶養者(実施期間中に資格喪失された場合は参加資格が無くなります)

開催期間

平成30年4月1日～平成30年6月30日

第27回チャレンジウォーキング結果概要

参加者総数 631名
 参加事業所数 43事業所
 目標達成者 505名

事業所名

保 険 証 号		番 号	
------------------	--	--------	--

氏名

本人
 家族

年齢 歳

第28回

70万歩



チャレンジ・ウォーキングスコアカード



目標

3ヶ月で70万歩




手軽に気軽に始められる「ウォーキング」。運動習慣が身につくだけでなく、肥満やストレスの解消、生活習慣からくる病気の予防などにも効果が期待できます。目標は3ヶ月で70万歩。1日平均約8,000歩。さあ、あなたの健康づくりへの一歩を踏み出そう!

さあ、歩いて健康づくり LET'S WALK

まずは、P11の実施方法をご覧ください!!

こまめな水分補給も忘れずに...

平成30年 **4** 月 

1日の歩数
今日までの歩数

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
29日(日)	30日(月)	今月の歩数				
歩	歩					
昭和の日	振替休日	歩				

平成30年 **5** 月 

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
1日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩
今日までの歩数			憲法記念日	みどりの日	こどもの日
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
歩	歩	歩	歩	歩	歩
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
歩	歩	歩	歩	歩	歩
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
歩	歩	歩	歩	歩	歩
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	今月の歩数
歩	歩	歩	歩	歩	
					歩