



平成29年度  
決算のお知らせ

# 経常収支は2年連続の黒字も

## 今後はまた厳しい財政状況に

西日本パッケージング健康保険組合の平成29年度決算が、去る7月27日の第143回組合会で承認されましたのでお知らせします。

当健康保険組合の平成29年度の決算は、経常収支で1億8,932万1千円の黒字となりました。保険料を中心とした経常収入は29億8,809万1千円に対し、医療費（保険給付費）や高齢者医療制度への納付金・支援金などの経常支出は27億9,877万円となりました。

平成28年度に比べ被保険者数は195人増加、平均標準報酬月額（給与の平均額）は3,448円増加、被保険者一人当たりの年間賞与額も20、166円増加により、保険料収入額が1億3,698万円増加しました。一方の支出である保険給付費や高齢者医療制度への納付金・支援金などは、ほぼ同じであったため、**2年連続の黒字となりました。**

しかし、平成29年度後半から医療費が増加傾向にあり、特に65歳以上の前期高齢者の医療費が急増しています。このため、平成31年度以降の高齢者医療制度への納付金が急増することが見込まれます。

今後、高齢者医療制度への納付金・支援金な

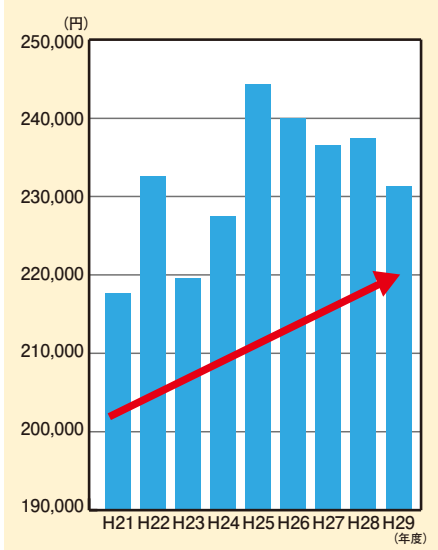
どにより、厳しい財政状況が続きますが、これからの引き続き財政健全化に努めながら皆さまの日々の健康づくりをサポートしてまいります。

当健康保険組合では、健診・保健指導をはじめとする各種保健事業を実施しております。皆さまにおかれましても、これらの保健事業をご活用いただきながら健康を守り、医療が必要なときは適正受診やジェネリック医薬品を積極的に利用していただくなど、限りある保険料を大切に使うために、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

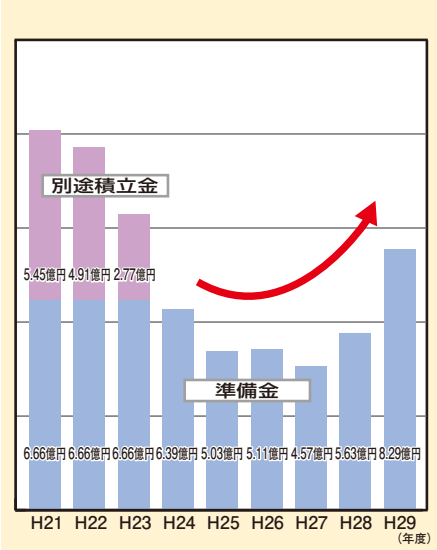
- ・ 家族の方へ、健診を毎年受けましょう。
- ・ 健診を受けた方へ、健診結果に「要精密検査」「要治療」がある場合、直ぐに病院へ行きましょう。

※当健康保険組合では、35歳以上の方に健診の補助を行っています。

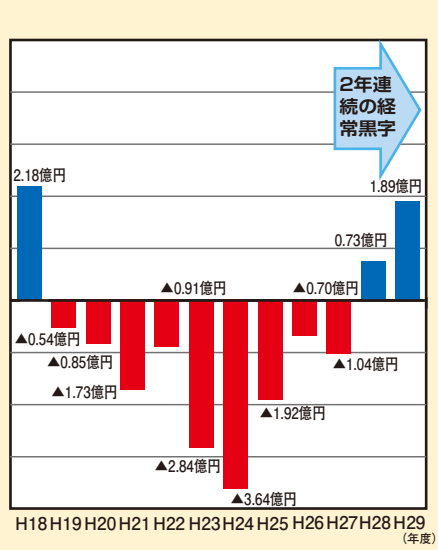
被保険者一人当たりの医療費の推移



積立金の推移



経常収支の推移



# 平成29年度収入支出決算の概要

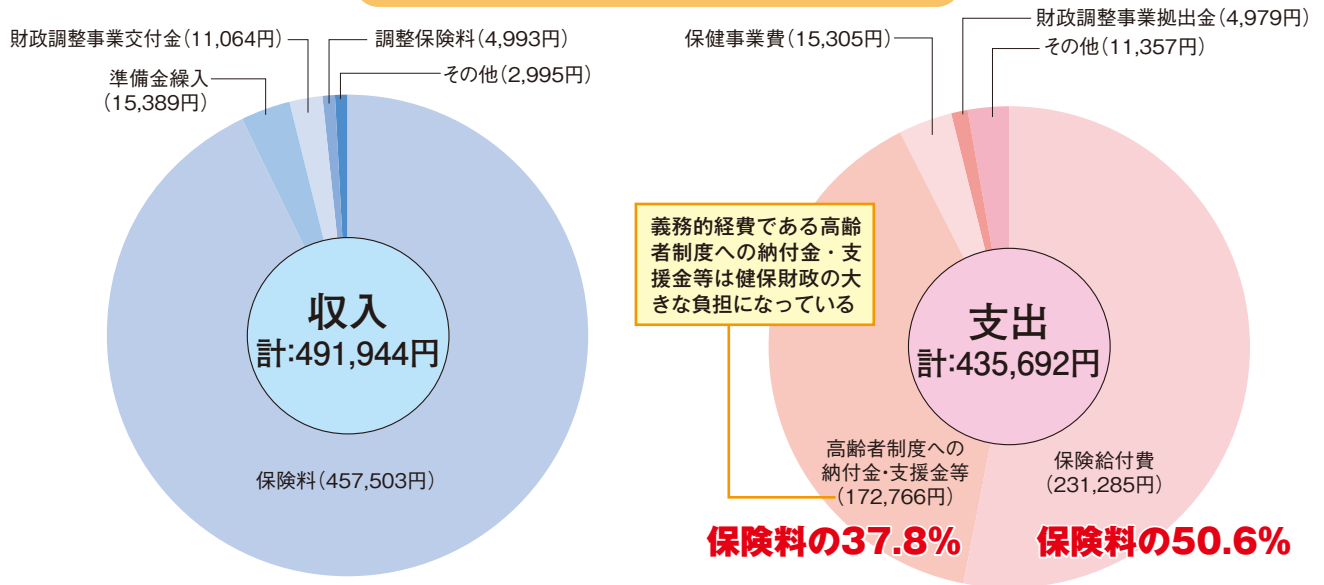
## 健康保険分(千円)

収入	保険料	2,972,857
	調整保険料	32,445
	準備金限度外部分繰入	100,000
	財政調整事業交付金	71,894
	その他	19,458
	合計	3,196,654
	経常収入合計	2,988,091

支出	保険給付費	1,502,889
	納付金	1,122,633
	前期高齢者納付金	536,930
	後期高齢者支援金	552,979
	退職者給付拠出金等	32,724
	保健事業費	99,449
	財政調整事業拠出金	32,351
	その他	73,803
	合計	2,831,125
	経常支出合計	2,798,770

決算残金	365,529千円
経常収支差引額	189,321千円

### 被保険者1人当たりでみると



## 介護保険分(千円)

収入	介護保険料	314,776
	繰入金	10,000
	国庫補助金受入	3,625
	雑収入	2
	合計	328,403

支出	介護納付金	299,264
	介護保険料還付金	40
	積立金	5,000
	合計	304,304

決算残金	24,099千円
------	----------

### 組合状況

- 被保険者数 (本人の加入者数) 6,498人 (男性 4,935人 女性 1,563人)
- 被扶養者数 (家族の加入者数) 5,006人 (男性 1,685人 女性 3,321人)
- 平均標準報酬月額 (給与の平均額) 313,444円 (男性 342,351円 女性 220,705円)
- 総標準賞与額 (賞与の年間合計額) 4,600,123千円 (被保険者一人当たり (任意継続者除く) 714,526円)
- 平均年齢 (本人の平均年齢) 42.59歳 (男性 42.76歳 女性 42.04歳)
- 健康保険料率 10.4% (事業主 5.45% 被保険者 4.95%)
- 介護保険料率 1.8% (事業主 0.90% 被保険者 0.90%)
- 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) 4,676人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 (40歳以上65歳未満の加入者数のうち被保険者の数) 3,490人

## あん摩・マッサージ、はり・きゅうにかかるとき

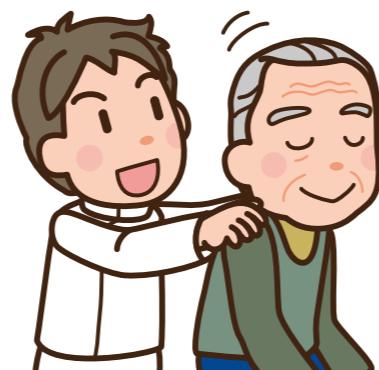
あん摩・マッサージ、はり・きゅうにかかる際にも、一定の条件を満たしていれば健康保険が使えます。

ただし、健康保険で鍼灸師などの施術を受けるには、**医師の同意が必ず必要**になります。

あん摩・マッサージで健康保険が**使用できる**のは**次の場合**です

- 関節拘縮 ● 筋麻痺

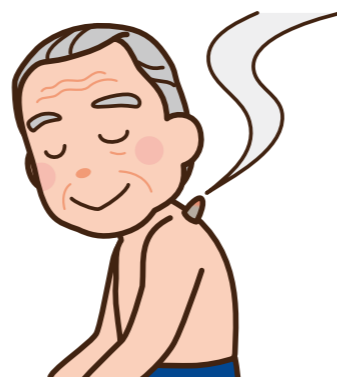
- 関節が自由に動かなかつたり、筋肉が麻痺している症状に対する施術で、医療上マッサージが必要と認められた場合に限りです。
- 疲労回復や慰安が目的の場合は使えません。



はり・きゅうで健康保険が**使用できる**のは**次の場合**です

- 神経痛 ● リウマチ ● 頸腕症候群
- 五十肩 ● 腰痛症 ● 頸椎捻挫後遺症

- 医師による適当な治療手段がなく、はり・きゅうの施術による効果が期待できるものが対象になります。
- 保険医療機関で同じ病気の治療を受けている場合は使えません。



### 医療費の適正化にご協力を お願いします

不正の疑いのある施術や多部位、長期、頻度が高い傾向といった施術に関しては、施術日や施術内容などについて照会させていただくことがあります。施術記録、領収書や明細書などを保管いただき、ご回答いただきますようご協力をお願いいたします。

整骨院・接骨院、あん摩・マッサージ、はり・きゅうにかかるときは…

# 正しく健康保険を 使いましょう



整骨院・接骨院、あん摩・マッサージ、はり・きゅうなどでは、健康保険を利用できる範囲は限定されています。疲れなどからくる肩こり、筋肉疲労などに対するマッサージなどには、健康保険は使えません。



超高齢社会の到来などにより、医療費は年々増えています。医療費は、皆さまが毎月納めている健康保険料や自己負担などで賄われており、医療費の増加は、皆さまの家計や健保財政に大きな影響を及ぼします。

皆さまが加入する医療保険者(西日本パッケージング健康保険組合)では、こうした状況を踏まえ、大切な保険料をむだにしないよう、医療費適正化に取り組んでいます。近年、整骨院や接骨院、あん摩・マッサージ、はり・きゅうによる施術(診療)が増えており、こうした請求のなかには、健康保険の対象とならない不適切な請求が一部に見受けられます。

健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に受診することが重要となりますので、皆さまのご協力をお願いいたします。



## 柔道整復師にかかるときは、 ここに注意しましょう!



### 負傷原因を 正確に伝える!

■ 整骨院等を受ける際には、負傷原因をはっきりと伝えて、健康保険の対象になるかどうか、相談しましょう。なお、交通事故など第三者行為によるけがの場合は、速やかに医療保険者（西日本パッケージング健康保険組合）に連絡することが必要です。



### 「療養費支給申請書」は 確認してから署名!

■ 療養費支給申請書は、受診者（患者）が柔道整復師に医療保険者への請求を委任するものです。白紙の申請書にサインしたり、印鑑を渡してしまうのは間違いや不適切な請求につながるおそれがあります。申請書の署名にあたっては、しっかり内容を確認してから、署名してください。



### 病院等と同時に 治療はできません!

■ 同一の負傷について、病院・診療所等の治療と柔道整復師の施術を同時に受けることはできません。病院・診療所等の治療を受けているときには、原則として柔道整復師の施術は全額自己負担になります。



### 領収書と明細書を もらう!

#### ▶ 医療費通知で確認!

■ 整骨院等の窓口では領収書や明細書をもらい、後日、医療保険者（西日本パッケージング健康保険組合）から送付される医療費通知と照合し、請求金額や内容等に間違いがないか確認をしましょう。明細書は施術内容を確認するうえで便利ですので、できる限りもらうようにしましょう。なお、領収書は、医療費控除を受ける際には必要となりますので、大切に保管してください。



※整骨院・接骨院では、領収書は無料で発行することが義務づけられていますが、明細書は希望者のみに発行され、有料（実費）のところもあります。



### 長期にわたる施術は 病院を受診!

■ 施術が長期にわたる場合は、内科的な原因も考えられるので、病院・診療所等で医師の診察を必ず受けましょう。

## 整骨院接骨院にかかるとき

# 健康保険が**使用できる**場合と **使用できない**場合があります。

整骨院・接骨院は病院・診療所等とは別の性格をもつ施設です。整骨院・接骨院で施術（診療）を行っているのは医師ではなく、柔道整復師と呼ばれる専門家です。したがって、外科手術を行ったり、薬を投与したり、レントゲン検査をすることは認められていません。

## 整骨院・接骨院で

# 健康保険が**使用できる**のは 次の場合です

- 外傷性が明らかな打撲、ねんざ、挫傷など  
必ず医師の診察を受けたうえで、同意が必要です。
- 骨折、不全骨折、脱臼  
必ず医師の診察を受けたうえで、同意が必要です。
- 骨折、不全骨折、脱臼の応急手当て  
医師の同意は不要です。ただし、応急手当てから継続してかかる場合には医師の診察を受け、同意が必要となります。
- 骨折、脱臼の施術後に運動機能の回復を目的に行った運動  
負傷日から15日間を除き、2回目以降の施術の際に運動機能回復のための各種運動を20分程度行った場合です。いわゆるストレッチは含みません。

※健康保険が使用できるか、使用できないかの判断がつかない場合は、柔道整復師にご確認ください。



# 健康保険が**使用できません** 全額自己負担となります

- 日常生活の疲れや加齢による慢性的な「首筋や肩のこり」、「腰痛」、「膝の痛み」など
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 「椎間板ヘルニア」など、本来医師が治療すべき疾病
- 病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛みやこり
- 特に症状の改善がみられない、長期にわたる漫然とした施術
- 運動後の単なる「筋肉疲労」
- 業務上や通勤途上の負傷 労災保険の適用となります。



70歳以上の  
人

# 高額療養費の自己負担限度額の見直し

平成30年8月から、70歳以上の人の高額療養費の自己負担限度額が変わります。70歳未満の人はこれまでと変わりません。

## 70歳以上75歳未満の人の高額療養費の自己負担限度額

平成30年7月まで			平成30年8月以降		
所得区分	1カ月の自己負担限度額		所得区分	1カ月の自己負担限度額	
	外来・個人ごと	入院・世帯		外来・個人ごと	入院・世帯
現役並み所得者 (標準報酬月額28万円以上)	57,600円	80,100円+(総医療費-267,000円) ×1% [多数該当 44,400円]	標準報酬月額83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% [多数該当 140,100円]	区分の 見直し
一般 (標準報酬月額26万円以下)	14,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 [多数該当 44,400円]	標準報酬月額53万円～ 標準報酬月額79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% [多数該当 93,000円]	
低所得Ⅱ (住民税非課税・年金収入 80万円～160万円)	8,000円	24,600円	標準報酬月額28万円～ 標準報酬月額50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [多数該当 44,400円]	限度額の 引き上げ
低所得Ⅰ (住民税非課税・年金収入 80万円以下)		15,000円	標準報酬月額26万円以下	18,000円 (年間上限144,000円)	
			低所得Ⅱ (住民税非課税・年金収入 80万円～160万円)	8,000円	24,600円
			低所得Ⅰ (住民税非課税・年金収入 80万円以下)	8,000円	15,000円

## 被扶養者資格・再確認(認定状況等)のお願い

### 健康保険組合の財政に大きく影響します

この調査は、被扶養者の適正な認定や被扶養者数を正しく把握することを目的として毎年実施しています。また、健康保険組合財政に大きな影響を与える高齢者医療制度への納付金や介護給付費納付金の算出に係る基礎数値に反映する重要な調査です。

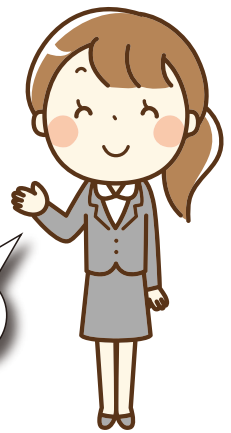
つきましては、ご多忙中誠に恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、健康保険組合の財政健全化のためにも、ご協力をお願いいたします。

健康保険被扶養者調書は平成30年9月中旬以降に事業所を通じて配付させていただきます。

**提出期限は**

**平成30年10月31日です。**

調書の記載にあたっての  
注意書きを参考にして  
提出してください。



## 講習会を開催しました

平成30年6月22日(金): 大阪府社会福祉会館

### 「健康づくり講習会・事務説明会」

- 健康保険に係る事務  
(算定基礎、制度改正、認定事務ほか)
- 健康づくりプログラム  
(機能改善ストレッチ)

参加 21事業所 21名



講習会当日は、お忙しい中、ご出席いただきまして、誠にありがとうございました。

# お仕事での ケガには、 労災保険！



- 労災保険制度では、労働者が業務または通勤が原因で負傷したり、病気にかかった場合には、労働者の請求に基づき、治療費の給付などを行っています。
- しかし、近年、業務または通勤が原因と考えられるにもかかわらず、労災保険による請求を行わず、健康保険を使って治療を受ける方が見られます。
- **健康保険は、業務または通勤が原因でない傷病に対して支給されるものです。**業務または通勤により負傷し、健康保険を使って医療機関で治療を受けた場合の治療費は、全額自己負担となってしまいます。



**業務災害・通勤災害**の場合は、  
必ず**労災保険**を請求しましょう

# 第29回 チャレンジ・ウォーキング (10月～12月)



目標

3ヵ月で70万歩



## 健康への第1歩はウォーキングから!!

### 日頃の運動不足・肥満・ストレスの解消を! あなたも体重の変化を実感しよう♪



#### 通勤途中や仕事場で



仕事場への行き帰りに電車の1駅分またはバス停なら2つ分くらい(15分くらい)を歩く。



駅や勤務先では、極力エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用する。



昼休みには屋外に出て少しでも多く歩く。

#### 実施方法

- ・歩数計は、通勤中、工作中、買い物やスポーツ中も携帯。
- ・毎日、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。
- ・3ヵ月の数値の合計を総歩数欄に記入。
- ・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を確認して事業所へ提出。  
※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



必ず事前のお申し込みが必要です。

#### スコアカード提出手順と期日



実施期間中に70万歩以上を達成された方には、記念品を進呈いたします。

※歩数の集計はお間違えのないよう、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10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10月1日～平成30年12月31日

#### 第28回チャレンジウォーキング結果概要

参加者総数 ..... 669名  
参加事業所数 ..... 41事業所  
目標達成者 ..... 552名



# 第29回 チャレンジ・ウォーキングスコアカード



平成30年 **10**月

1日(月)	1日の歩数 今日の歩数	歩	17日(水)		歩
2日(火)		歩	18日(木)		歩
3日(水)		歩	19日(金)		歩
4日(木)		歩	20日(土)		歩
5日(金)		歩	21日(日)		歩
6日(土)		歩	22日(月)		歩
7日(日)		歩	23日(火)		歩
8日(月)	体育の日	歩	24日(水)		歩
9日(火)		歩	25日(木)		歩
10日(水)		歩	26日(金)		歩
11日(木)		歩	27日(土)		歩
12日(金)		歩	28日(日)		歩
13日(土)		歩	29日(月)		歩
14日(日)		歩	30日(火)		歩
15日(月)		歩	31日(水)		歩
16日(火)		歩			
<b>今月の歩数</b>					歩
<b>体重増減</b>					kg



平成30年 **11**月

1日(木)	1日の歩数 今日の歩数	歩	17日(土)		歩
2日(金)		歩	18日(日)		歩
3日(土)	文化の日	歩	19日(月)		歩
4日(日)		歩	20日(火)		歩
5日(月)		歩	21日(水)		歩
6日(火)		歩	22日(木)		歩
7日(水)		歩	23日(金)	勤労感謝の日	歩
8日(木)		歩	24日(土)		歩
9日(金)		歩	25日(日)		歩
10日(土)		歩	26日(月)		歩
11日(日)		歩	27日(火)		歩
12日(月)		歩	28日(水)		歩
13日(火)		歩	29日(木)		歩
14日(水)		歩	30日(金)		歩
15日(木)		歩			
16日(金)		歩			
<b>今月の歩数</b>					歩
<b>体重増減</b>					kg



平成30年 **12**月

1日(土)	1日の歩数 今日の歩数	歩	17日(月)		歩
2日(日)		歩	18日(火)		歩
3日(月)		歩	19日(水)		歩
4日(火)		歩	20日(木)		歩
5日(水)		歩	21日(金)		歩
6日(木)		歩	22日(土)		歩
7日(金)		歩	23日(日)	天皇誕生日	歩
8日(土)		歩	24日(月)	振替休日	歩
9日(日)		歩	25日(火)		歩
10日(月)		歩	26日(水)		歩
11日(火)		歩	27日(木)		歩
12日(水)		歩	28日(金)		歩
13日(木)		歩	29日(土)		歩
14日(金)		歩	30日(日)		歩
15日(土)		歩	31日(月)		歩
16日(日)		歩			
<b>今月の歩数</b>					歩
<b>体重増減</b>					kg

キリトリ線

事業所名

氏名

年齢 歳

- 本人
- 家族



3ヵ月後体重増減

kg

総歩数

歩

# 「セルフメディケーション」ってなに？



「セルフメディケーション」という言葉を皆さんも一度は耳にしたことがありませんか。セルフメディケーションとは、世界保健機関（WHO）によれば「**自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること**」と定義しています。

## 「主役はあなたです」

具体的には、日頃から自分の健康状態や生活習慣をチェックし、ちょっとした体調不良の際に、市販薬などを上手に使うなどして自分自身で健康の維持や増進、病気の予防や治療にあたることです。

### セルフメディケーションのメリット

- 健康管理の習慣が身につく
- 医療や薬の知識が身につく
- 疾患により、医療機関で受診する手間と時間が省かれる

セルフメディケーションに取り組むためには、自分の健康は自分で守ることを意識し、積極的に健康管理にかかわることが大切です。まずは、普段から適度な運動と栄養バランスのよい食事、十分な睡眠時間を確保し、カラダに備わっている自然治癒力を高めておきましょう。そして自分のカラダの状態を知っておくためには、健康診断を必ず受け、結果を把握しておきましょう。家庭でも、体重や体脂肪、血圧などを確認し、その推移を記録しておくことで、健康状態の把握に役立ち、健康管理へのモチベーションも上がります。



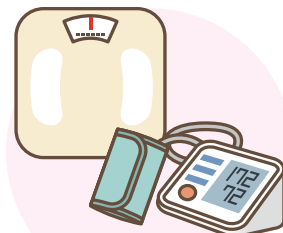
適度の運動



十分な睡眠



バランスのよい食事



家でも健康意識



健康診断

しかしながら、健康に気をつけていても軽いけがや風邪などの体調不良を起こすこともあります。そんなときは、薬局・ドラッグストアなどで市販されている医薬品を上手に利用し、自分で手当てするセルフメディケーションが役立ちます。病気や薬についての情報は、インターネットサイトなどからも得ることができますが、わからないことは自己判断せずに、医師、薬剤師などの専門家に相談することをお勧めします。自分の体質や状態、症状に合ったお薬を適切に使用するために、かかりつけの薬局を決めておくと、より適切なアドバイスが受けられます。また、お医者さんから処方されるお薬との重複作用による悪影響や、飲み合わせによる副作用なども防ぐことができます。自分の飲んでいるお薬を正確に知るために、「お薬手帳」を活用しましょう。お薬手帳で薬歴を一元管理することで、医師や薬剤師にお薬の情報を伝えるときにも役立ちます。