

みんなの健康・体力づくりを応援します

西日本パッケージング

2019



健保だより

3

第34号

平成31年度(2019年度)
予算…2

おめでとうございます!
「健康経営優良法人2019」認定法人に、
ザ・パック株式会社と
大阪紙器工業株式会社が
認定されました…10

2019年度保健事業…4

はり・きゅう・あんま・マッサージ・指圧
療養費の申請や支払い方法が**変わります…6**

生活習慣病…8

第30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>

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31年度(2019年度) 予算のお知らせ

ふたたび赤字へ！

高齢者医療への納付金が増加！

厳しい健康保険組合財政となる！

西日本パッケージング健康保険組合の平成31年度(2019年度)の予算案が、去る2月26日の第144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。

当健康保険組合の平成31年度の予算総額は、33億472万1千円となり、経常収支差引額は、▲1億9,752万3千円で、平成27年度以来の赤字となりました。来年度も4億円以上の赤字を見込んでおり、厳しい健康保険組合の財政が今後続くこととなります。

平成30年度決算見込み1億7,000万円の黒字から赤字への転落の原因は、保険給付費(医療費)が増加していること、特に65歳から74歳の方の医療費が急増していることが挙げられます。

このような厳しい財政状況ではありますが、当健康保険組合としては皆さまから納付していただく大切な保険料を有効に使い、「データヘルス計画」に基づく保健事業を通じて皆さまの健康づくりを支援し、医療費の節約を図ることで、財政の健全化に努めた

いと考えております。

皆さまにおかれましても、健診や保健事業に積極的に取り組んでいただき、当健康保険組合の事業運営にご理解とご協力をお願いいたします。

■家族の皆さまへ

健診を受けましょう

当健康保険組合では、35歳から生活習慣病健診・人間ドックの補助を実施しております。特に簡易成人病(生活習慣病)健診では、婦人科健診(乳がん・子宮がん検診)と合わせて3,000円で受診ができます。

詳しくは、当健康保険組合のホームページや薬の斡旋の申込用紙に添付しておりますチラシをご覧ください。

事業主の
皆さまへ

健康宣言

を始めませんか

西日本パッケージング健康保険組合は、「従業員の健康づくり」に取り組む企業を応援します!

「健康宣言」に取り組むとは、

事業主が「元氣な会社にしていこう!」と宣言するものです。

「健康宣言」することで、従業員と一体となって「健康づくり」に取り組みます。

「健康宣言」は、できることから始められます。

初めから100%を求めず、できることから始めましょう。

「健康宣言」の方法は?

まずは、「健康宣言エントリーシート」を作成し、当健康保険組合へ提出してください。

後日、健康保険組合連合会大阪連合会より「健康宣言の証」を贈呈します。

また、ホームページで取り組みを公表します。

「健康経営優良法人」認定を目指しましょう!

経済産業省の「健康経営優良法人認定制度」の認定を受けましょう。

認定を受けることにより、企業イメージの向上や求人などで「健康優良企業」であることがアピールできます。



平成31年度(2019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

毎月の給与と賞与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。

この拠出は、**保険料収入の45%**を占めています。

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。

Point ! ③

保険料収入の45%を占めている。
昨年度に比べ、2億3,800万円増加!

Point ! ④

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の3倍以上の金額を拠出**します。

昨年度に比べ、2億円増加!

Point ! ⑤

75歳以上の後期高齢者医療制度への支援金は、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。

昨年度に比べ、5,000万円増加!

収 入 (千円)		被保険者1人 当たり収入額(円)
●保険料収入	2,974,727	459,772
〔基本保険料	1,629,049	251,785
〔特定保険料	1,345,678	207,987
調整保険料	36,874	5,699
準備金限度外部分繰入	230,000	35,549
高額医療交付金	33,000	5,100
施設利用料	13,080	2,012
その他	17,040	2,644
合 計	3,304,721	510,776
経常収入合計	3,001,402	463,895

支 出 (千円)		被保険者1人 当たり支出額(円)
●保険給付費	1,619,867	250,366
●納 付 金	1,345,685	207,988
●前期高齢者納付金	693,797	107,233
●後期高齢者支援金	651,823	100,745
退職者給付拠出金	61	9
病床転換支援金	4	1
保健事業費	138,700	21,437
財政調整事業拠出金	36,874	5,699
その他	97,179	15,021
予 備 費	66,416	10,265
合 計	3,304,721	510,776
経常支出合計	3,198,925	494,424
経常収支差引額	▲ 197,523 千円	

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 6,470 人 (男性 4,875 人、女性 1,595 人)
- 平均標準報酬月額(毎月の給与の平均) 317,000 円 (男性 345,500 円、女性 230,000 円)
- 平均賞与額(年間のボーナスの額) 700,000 円
- 平均年齢 42.84 歳 (男性 43.10 歳、女性 42.05 歳)
- 被扶養者数 4,940 人 (扶養率 0.75 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 10.273% (事業主負担 5.3834%、被保険者負担 4.8896%)
 - 基本保険料率 5.626% (事業主負担 2.9481%、被保険者負担 2.6777%)
 - 特定保険料率 4.647% (事業主負担 2.4353%、被保険者負担 2.2119%)
 - 調整保険料率 0.127% (事業主負担 0.0666%、被保険者負担 0.0604%)
- 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) 4,658 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) 3,580 人
- ◎介護保険料率 1.6% (事業主負担 0.80%、被保険者負担 0.80%)

介護保険分

収 入 (千円)	
介護保険料収入	286,016
準備金繰入	30,000
国庫補助金収入	1
雑 収 入	2
合 計	316,019

支 出 (千円)	
介護納付金	308,916
介護保険料還付金	200
積 立 金	3,000
予 備 費	3,903
合 計	316,019

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には、記念品として「1,000円のギフトカード」を贈呈します。
- 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(2019年度中) 2019年4月1日～2020年3月31日

● 対象年齢は、2020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。

家族みんなで お互いの健康について 考えたり、知ったりする 機会をつくろう!!



まずは、健康診断を受けて、お互いの健康状態について知ろう!!

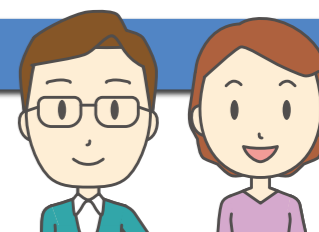
結果が良ければ → 現状維持とさらに
結果が悪くなければ → 早期改善に着手し ▶ **健康な身体に**

家族みんなで健康に、お互いを思いやれる健康な身体と心をつくりましょう。

2019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)



西日本パッケージング健康保険組合

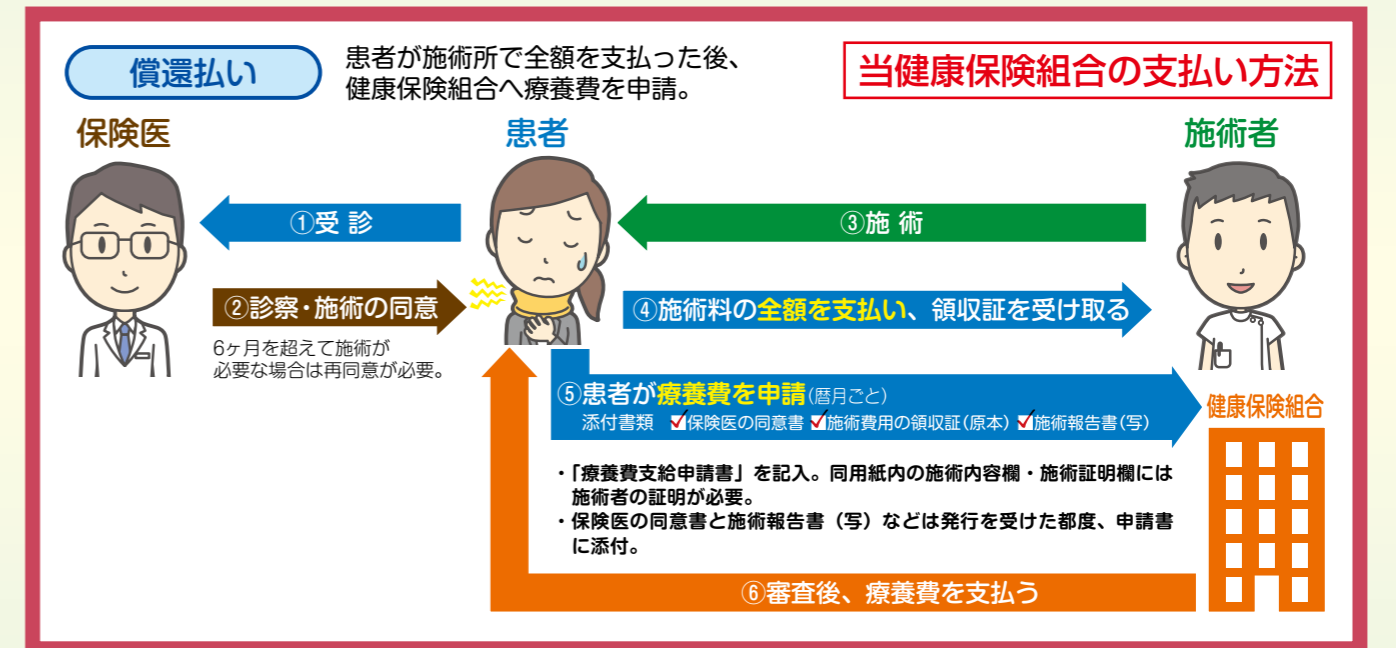
はり・きゅう・あんま・マッサージ・指圧

療養費の申請や支払い方法が **変わります**

現行、鍼灸師などが被保険者に代わって、「療養費」を申請し受領(代理受領)していますが、この申請や支払い方法が **2019年5月1日** から変わります。

患者(被保険者等)が施術所で全額を支払った後、健康保険組合へ療養費を支給申請する方法【償還払い】となります。

※詳しくは当健康保険組合へお問い合わせください。

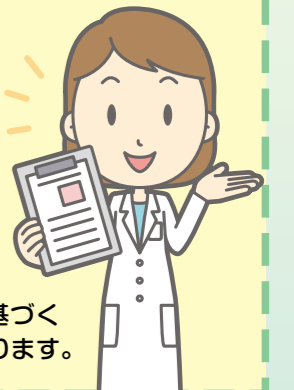


保険適用となる施術に必要な保険医の同意・再同意のポイント

- ① 医療機関の保険医(主治の医師)の診察が必要です。
- ② 同意書(文書)の交付が必要です。
- ③ 同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は6ヶ月です。
あん摩・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術については、1ヶ月です。
- ④ 施術期間が6ヶ月を過ぎた場合、再同意書(文書)の交付が必要です。

※保険医の再同意にあたり、施術者は「施術報告書」を作成し、保険医へ施術の内容や患者の状態などを伝えることになっています。

- 保険医の同意のある期間に受けた施術であっても、健康保険組合が厚生労働省の通知に基づく審査により「保険適用と認められない」と判断した場合は、施術料の全額について自費となります。



はり・きゅう施術 保険適用となる疾病

主に下記6疾病であり、慢性病で保険医による適当な治療手段がない場合に限り保険適用となるよ。

対象となる疾病

- 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

※神経痛・リウマチなどと同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては上記以外でも認められることがあります。



はり・きゅうの対象疾病であっても、同時に同疾病の治療を医療機関で行っている場合は対象外となります。

- 保険医が交付する施術への「同意書」が必要です。
- 疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は対象外となります。

あんま・マッサージ・指圧施術 保険適用となる症状

医療上、マッサージを必要とする症状に限り保険適用となるよ。

対象となる主な症状

- 筋麻痺
- 筋萎縮
- 関節拘縮 など

※ただし、可動域の拡大など、症状の改善を目的としていること。



同一疾病により、医療機関で医療上のマッサージを行っている場合は対象外となります。

あはき療養費 Q & A



保険適用の施術を受けるには、どうしたらいいの？

まずは医療機関で保険医の診察を受け、施術の同意書を交付してもらってね。その後、同意書を持って施術所へ行ってね。



「訪問可」「出張専門」と書いてあったけど、自宅での施術(往療)は保険が適用されるの？

保険適用となる往療は、「患者が疾病や負傷のため自宅で静養している場合など、外出が制限されている状況に限り」認められているよ。歩行は困難だけど一人で通勤が可能だったり、単に施術所に行くのが面倒などの理由では認められないよ。



しばらく施術を受けてますが症状の改善がみられません。

長期間施術を受けても症状が改善しない場合は、別の疾患も考えられるよ。不安なら別の保険医の診察を受けてみてね。



領収証を発行してもらえなかったんだけど…？

領収証は施術日と施術金額を証明するものだよ。償還払いでは療養費申請に添付が義務付けられていたり、受領委任払いでは施術所が発行することを義務付けられているよ。毎回領収証をもらって、内容を確認して保管しておこうね。



健康保険組合連合会

健保連

検索



健康保険組合のあはき療養費支払い方法は、健保連HPで確認できます。

生活習慣病の予防で特に重要なのが、肥満に複数の異常が重なったメタボリックシンドローム（メタボ）を防ぐことです。動脈硬化で血管の老化が急速に進むことで、脳卒中や心筋梗塞などのリスクが高まり、とても危険です。

そうなる前に、日ごろの生活習慣を見直し、予防、改善することが大変重要です。

- 例えば
- ・1日3食バランス良く食べる
 - ・身体をしっかり動かす
 - ・食生活を工夫する
 - ・具体的な行動目標を立て予防、改善をする

など、できることからまずは実行しよう。

リスクが重なると危険!

栄養の偏りや運動不足、喫煙習慣といった生活習慣の乱れは、重複することで心疾患等の発症の危険を高めます。「肥満」「高血糖」「高血圧」「脂質異常」のうち、3つ以上のリスクをもつ人は心疾患の危険が30倍以上に高まります。

糖尿病合併症

糖尿病は、心疾患や脳血管疾患の原因になるとともに、さまざまな合併症を引き起こします!
いずれの症状も、生活に重大な影響を与えます。

3大合併症

- 網膜症:失明!?
- 神経障害:手足切断!?
- 腎症:人工透析!?



死亡の5割超が生活習慣病!

日本人の死亡原因の5割超が生活習慣病です。悪性新生物（がん）の一部と、心疾患、脳血管疾患、糖尿病は、生活習慣の改善でその発症を防ぐことが可能です。

特定健診等が実施された平成20年から7年間で、発症率は7.7%減少しています。

脳卒中

脳の血管が狭くなって、詰まったり（脳梗塞）、破れたり（脳出血）して起こるのが脳卒中!

たとえ命を取り留めても、後遺症が残り、日常生活に不自由をきたしやすい疾患です。

脳卒中の初期症状

- 視野の半分が欠ける
- ろれつが回らなくなる
- はしや物を取り落とすなど



生活習慣病の流れに乗っていませんか

生活習慣病は「痛い」「苦しい」といった自覚症状がないまま進行していきます。「まだ大丈夫」と流れに身をまかせておけば、その先に恐ろしい病気が待ち構えています。



生活機能の低下
要介護状態
最悪の場合は...

糖尿病合併症 脳卒中 心筋梗塞

こうそく 心筋梗塞

動脈硬化等で狭くなった血管が詰まり、血流が滞ると心筋が酸欠状態に!
心臓に深刻なダメージを与え、一部が回復不能になったり、突然死する危険性もあります。



糖尿病 脂質異常症 高血圧症

薬で何とかならない?

高血圧や脂質異常症といった症状をコントロールする薬はありますが、一時的なものであり、根本的な解決にはなりません。重症化したら薬を使わなくてはなりませんが、生活習慣の改善が発症を抑えるための基本です。



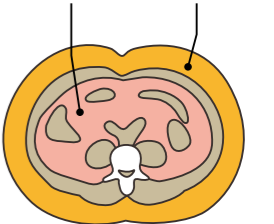
外はピカピカ、でも...

見えない血管の中はボロボロ? 高血糖や高血圧で老朽化した血管内壁にはコレステロールが沈着しやすく、固く、厚くなります。血管が狭くなり、血流が滞りやすくなったこの状態が、危険な動脈硬化です。

メタボは生活習慣病の引き金

「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」になると、おなかの周りに蓄積した内臓脂肪から分泌されるさまざまなホルモンが、糖尿病・脂質異常症・高血圧症などの危険性を高めていきます。

内臓脂肪 皮下脂肪



おめでとうございます!

「健康経営優良法人2019」に認定されました!

経済産業省では、次世代ヘルスケア産業協議会健康投資ワーキンググループにおいて、健康経営に取り組む優良な法人を「見える化」すべく、「健康経営優良法人認定制度」の設計を行っています。

平成31年2月21日、日本健康会議により「健康経営優良法人2019」として、大規模法人部門に821法人、中小規模法人部門に2503法人が認定されました。

このうち、ザ・パック株式会社が大規模法人部門に、大阪紙器工業株式会社が中小規模法人部門に認定されました。

おめでとうございます。



公 告

2019年度の介護保険料率が変わります!

2019年3月分(5月7日納期分)から

(任意継続被保険者の方は、2019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	2019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	0.85%	0.80%
	被 保 険 者	0.85%	0.80%
	合 計	1.70%	1.60%

※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2019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(2018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(2019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。

第30回 チャレンジ・ウォーキング (4月～6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、仕事中、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

2019年3月29日まで

参加申込書
(事業所にあります)

事業所
(参加集計表)

健康保険
組合

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

2019年7月19日まで

スコアカード

事業所

健康保険
組合

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ないよう、また必ず期日までに提出いただくようお願いいたします。

参加資格

2019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なくなります)

開催期間

2019年4月1日～2019年6月30日

第29回チャレンジ・ウォーキング結果概要

参加者総数 …………… 747名
参加事業所数 …………… 63事業所
目標達成者 …………… 550名

第30回 チャレンジ・ウォーキングスコアカード



2019年 **4**月

2019年 **5**月

2019年 **6**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)		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)	昭和の日	歩
14日(日)		歩	30日(火)	国民の休日	歩
15日(月)		歩			
16日(火)		歩			
今月の歩数			歩		
体重増減			kg		

1日(水)	1日の歩数 今日の歩数	歩	17日(金)		歩
2日(木)	即位の日	歩	18日(土)		歩
3日(金)	国民の休日	歩	19日(日)		歩
4日(土)	憲法記念日	歩	20日(月)		歩
5日(日)	みどりの日	歩	21日(火)		歩
6日(月)	こどもの日	歩	22日(水)		歩
7日(火)	振替休日	歩	23日(木)		歩
8日(水)		歩	24日(金)		歩
9日(木)		歩	25日(土)		歩
10日(金)		歩	26日(日)		歩
11日(土)		歩	27日(月)		歩
12日(日)		歩	28日(火)		歩
13日(月)		歩	29日(水)		歩
14日(火)		歩	30日(木)		歩
15日(水)		歩	31日(金)		歩
16日(木)		歩			
今月の歩数			歩		
体重増減			kg		

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)		歩
8日(土)		歩	24日(月)		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			
16日(日)		歩			
今月の歩数			歩		
体重増減			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