

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

第35号

平成30年度決算のお知らせ...2

講習会を開催しました...9

資格喪失後の
保険証...4

風しん感染に
ご注意ください!!...10

おしっこで
健康チェック...6

疲れ目はあなたの
好感度を損ないます...8

第31回
チャレンジ・ウォーキング
...11・12

ホームページもご活用ください!

<http://packagingkenpo.jp>

西日本パッケージング健康保険組合

検索

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
決算のお知らせ

経常収支は3年連続の黒字ながらも

依然のしかかる医療費と納付金の負担

西日本パッケージング健康保険組合の平成30年度決算が、去る7月25日の第145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30年度の決算は、経常

収支で1億6、690万1千円の黒字となりました。保険料を中心とした経常収入は30億5、839万9千円に対し、医療費（保険給付費）や高齢者医療を支える納付金・支援金などの経常支出は28億9、149万8千円となりました。

平成29年度に比べ被保険者数は70人増加、平均標準報酬月額（給与の平均額）は2、299円増加、被保険者一人当たりの年間賞与額も1万9、601円増加により、保険料収入額が6、554万円増加しました。一方の支出は、保険給付費は1億452万円急増しましたが、高齢者医療を支える納付金・支援金などは1、473万円減少のため、**3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るため令和元年度の前期高齢者納付金が大幅に増加しています。この結果、令和元年度予算では、1億9、752万円の経常赤字となり、令和2年度も4億円以上の経常

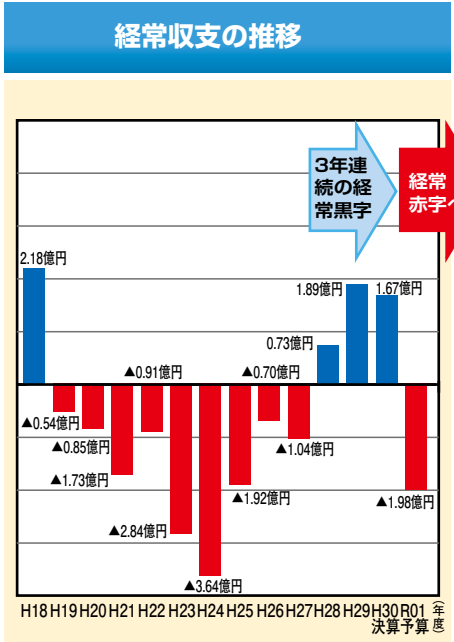
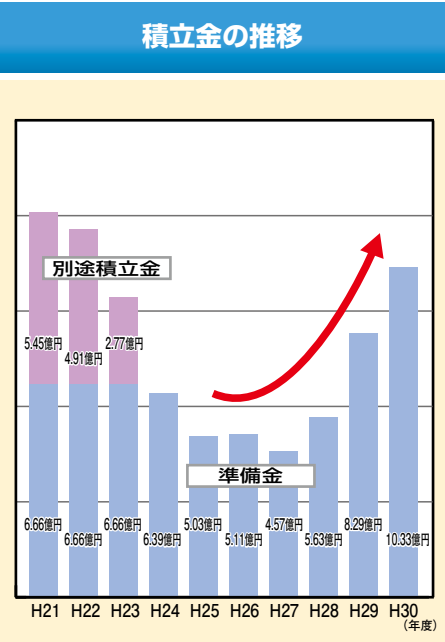
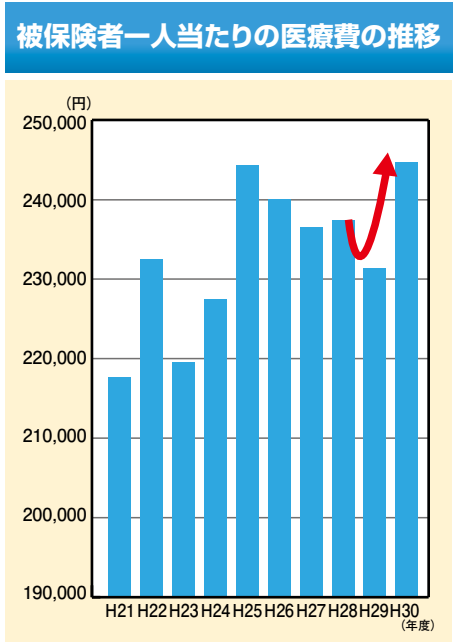
赤字となると予測しています。

今後、高齢者医療を支える納付金・支援金や医療費の負担により、厳しい財政状況が続きますが、今年度も引き続き財政の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、健康の増進と保持のために保健事業をご活用いただきながら、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。



平成30年度収入支出決算の概要

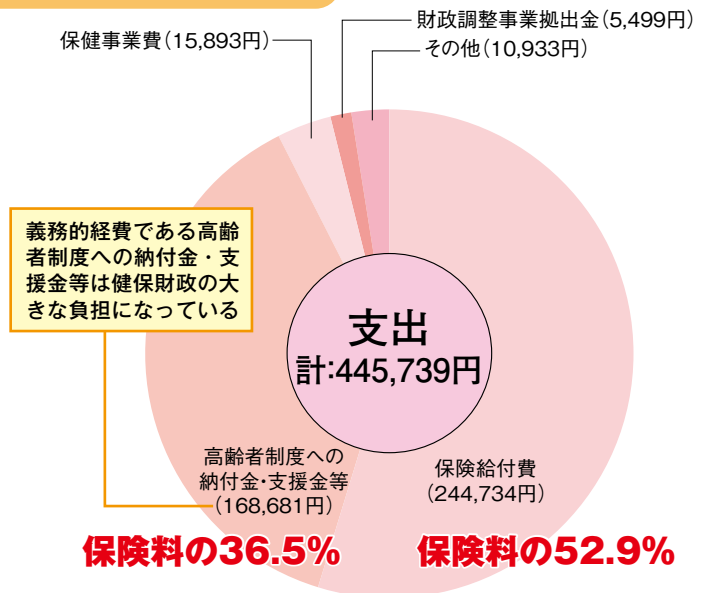
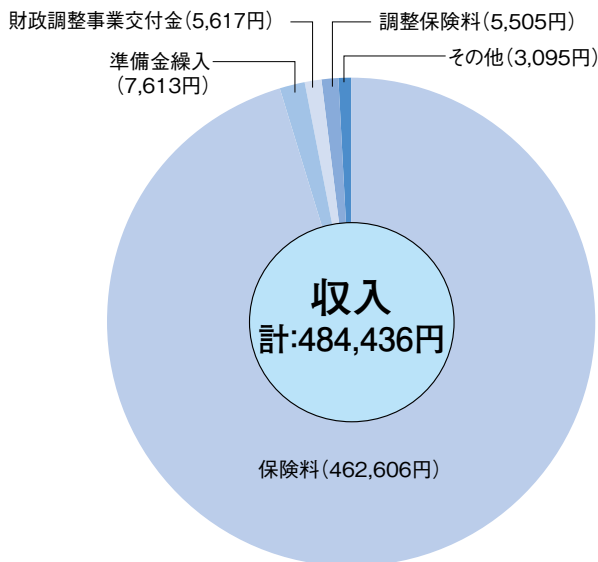
健康保険分(千円)

収入	保険料	3,038,397
	調整保険料	36,157
	準備金限度外部分繰入	50,000
	財政調整事業交付金	36,890
	その他	20,329
	合計	3,181,773
経常収入合計		3,058,399

支出	保険給付費	1,607,410
	納付金	1,107,898
	前期高齢者納付金	496,939
	後期高齢者支援金	604,089
	退職者給付拠出金等	6,870
	保健事業費	104,384
	財政調整事業拠出金	36,116
	その他	71,808
	合計	2,927,616
	経常支出合計	

決算残金	254,157千円
経常収支差引額	166,901千円

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	307,720
	繰入金	10,000
	国庫補助金受入	4,226
	雑収入	4
	合計	321,950

支出	介護納付金	299,788
	介護保険料還付金	22
	積立金	8,000
	合計	307,810

決算残金	14,140千円
------	----------

組合状況

- 被保険者数(本人の加入者数) 6,568人(男性 4,959人 女性 1,609人)
- 被扶養者数(家族の加入者数) 4,946人(男性 1,662人 女性 3,284人)
- 平均標準報酬月額(給与の平均額) 315,743円(男性 344,035円 女性 227,215円)
- 総標準賞与額(賞与の年間合計額) 4,777,410千円(被保険者一人当たり(任意継続者除く) 736,913円)
- 平均年齢(本人の平均年齢) 42.84歳(男性 43.10歳 女性 42.05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 1.7%(事業主 0.85% 被保険者 0.85%)
- 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) 4,786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) 3,590人

健康保険証はルールを守り 正しくお使いください

保険証が使える期限

	<p>被保険者(本人) → 退職した日、死亡した日まで(本人)</p> <p>※被保険者が資格を喪失すると、被扶養者のご家族も保険証を使えません。</p>
	<p>ご家族(被扶養者) → 資格喪失日の前日まで</p> <p>※ご家族の就職、収入超過など、扶養されなくなった日以降は、保険証を使えません。</p>
	<p>任意継続被保険者 → 資格喪失日の前日まで</p> <p>※資格喪失日は次に挙げる日となります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・被保険者の期間2年を満了した日の翌日 ・就職などにより新しい保険証を取得した日 ・保険料未納の場合、保険料の納付期限翌日 ・死亡日の翌日 <p>※任意継続被保険者が資格を喪失すると、被扶養者のご家族も保険証を使えません。</p>
	<p>75歳になる方 → 75歳の誕生日の前日まで</p> <p>※75歳の誕生日当日に「後期高齢者医療制度」の被保険者となります。</p> <p>※被扶養者のご家族が75歳未満であっても保険証が使えなくなりますので、国民健康保険等の加入手続きをお取りください。</p>

※被保険者の場合は退職日の翌日から、被扶養者の場合は被扶養者でなくなった日以降は資格喪失となります。

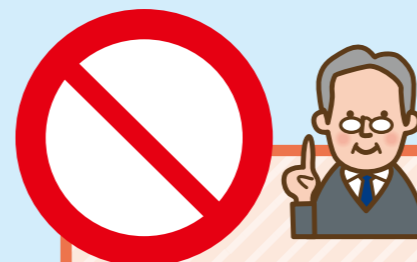


無資格受診について

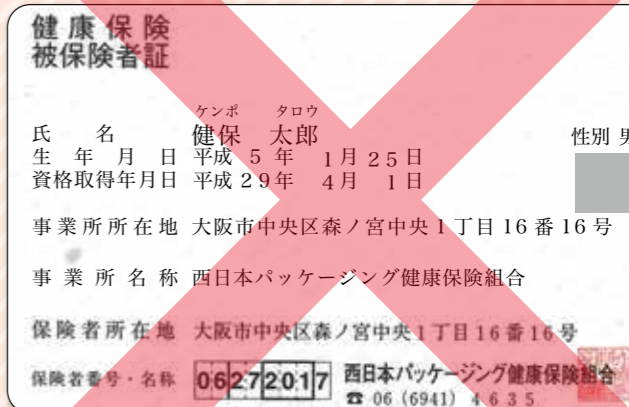
資格喪失時に保険証を返却せずにその後も医療機関などを受診する「無資格受診」が見受けられます。資格喪失により無効になった保険証は、速やかに（事業主<会社>に）ご返却いただきますようお願いいたします。



もし、資格喪失後に誤って保険証を使用された場合は、後日、健康保険で支払われた医療費を返還していただくことになります。法的手続（裁判所への申立てや訴訟など）により徴収を行うこともありますので、くれぐれもご注意ください。



資格喪失後の 保険証は 使えません！



保険証は資格喪失後、 5日以内に返却を

お願い！

健康保険法施行規則で「資格喪失後、5日以内に」保険証を返却するようにと、定められています。

被保険者が資格を喪失すると、被扶養者のご家族も保険証が使えなくなります。保険証はまとめて返却していただきますよう、ご協力をお願いします。



返却先は、お勤めの会社が西日本パッケージング健康保険組合になります！

もしも誤って保険証を使ってしまったら…
自己負担分を除いた医療費の全額を
西日本パッケージング健康保険組合へ返金
いただくことになります。



勘違いで使用される理由

- ・勤務先から保険証の返還を求められなかったからそのまま使用した。
- ・退職月の月末まで使用できると思っていた。
- ・保険証を医療機関などの窓口で提示したら使用できた。
- ・次の保険証ができるまで使用してしまった。

おしっこで健康チェックをしよう

ふだんにげなく済ませてしまうトイレ。ちょっと意識をすれば自分の体の健康状態がわかります。今回は、尿で病気や体調チェックをしてみましょう。



まずは知っておこう!

尿は、血液が腎臓のフィルターでろ過され、つくられます。その成分は血液中の老廃物や余分な水分です。健康な成人では、1日800〜1500ccほどの尿がつくられます。その後、尿をためたり排泄する働きのある膀胱に送られます。成人の場合、膀胱に300〜400ccほど尿をためることができ、通常150〜200ccほどたまると尿意を感じるようになります。排尿回数は、普通は1日4〜5回。個人差はありますが、多くても6〜7回です。

尿の色は本来、透明の淡黄色です。ただし、一時的に体内の水分が不足すると濃い黄褐色になったり、逆に水分をとりすぎると無色透明に近くなったりもします。

わかりやすいのは色の变化

健康な人でも尿の色が変わることとはよくあります。朝一番の尿が濃いのは睡眠中に腎臓で濃縮されるからです。ビタミン剤を飲んでいれば蛍光の黄緑色になったり、運動後には赤っぽい尿が出ることも。これらの色の变化は一時的であれば心配はありません。しかし、いつもと違う色の尿が続いたら要注意です。注意したいのは、尿が赤くなる「血尿」。紅茶や赤ワインのような色の尿が続いたら腎臓や尿の通り道に病気が

起きているおそれがあります。

色以外に気をつけたいこと

尿が濁るケースでは、感染症などで尿路に炎症が起きて、膿で濁ることがあります。ただし、その場合には排尿痛や発熱などを伴うことがよくあります。また、健康であれば普通は出たばかりの尿におうことはありませんが、炎症性・化膿性の病気があると悪臭がすることがあります。

排尿回数は1日8回以上なら「頻尿」といえます。男性に多い原因は前立腺肥大です。尿道が圧

迫されて尿が出にくく、膀胱に尿が残るために頻繁に尿意をもよおします。女性では膀胱炎や、トイレに急に行きたくなったり、尿漏れなどが起こる過活動膀胱が疑われます。原因を問わず、頻尿などによって生活に支障が出るようであれば、治療法があります。医師に相談しましょう。



男女で違うトイレの悩み

男女では体の構造が違うため、起こりやすい病気や症状も異なります。たとえば「膀胱炎」は女性に多く見られます。それは尿道の長さが男性より短く、膀胱が細菌に感染しやすいからです。女性ホルモンの影響で尿がアルカリ性になるので感染に弱いのも理由です。また、骨盤内の筋肉が加齢により緩むことで起こる「尿失禁」も中年以降の女性に多い症状です。

加齢とともに男性に圧倒的に多いのは「前立腺肥大」です。尿に勢いがなく、とぎれとぎれの排尿になります。尿失禁の原因にもなり、残尿感や頻尿などの下半身のモヤモヤした症状が特徴です。

いろいろある。尿のサイン

症状が続く場合は、病気が原因の可能性があるので、医師に相談しましょう。尿のサインは白い便器で、洗浄剤も無色だとわかりやすいです。

色の变化	尿が赤くなる「血尿」は、腎臓や尿の通り道から出血している可能性が。黄緑色では、肝臓や胆のうの病気も考えられる。一時的なら問題ないが、続くようなら要注意
濁り	尿の通り道に炎症などが起きている可能性がある
泡立ち	泡がいつまでも消えない場合は、尿たんぱくが多い証拠。腎臓や尿路の異常でも起こる
におい	糖尿病で血糖管理が悪いと甘酸っぱいにおいがする。化膿や炎症による病気でも悪臭がする場合がある
量	糖尿病や腎臓病などでは、尿の量が増える
回数が多い	女性は膀胱炎などの感染症や過活動膀胱、男性では前立腺肥大などの疑いがある

疲れ目

はあなたの

好感度

を損ないます

充血した目、眠そうな目、眉間にシワ、これら「疲れ目」による目の状態は周りの人にマイナスの印象を与えてしまうかもしれません。

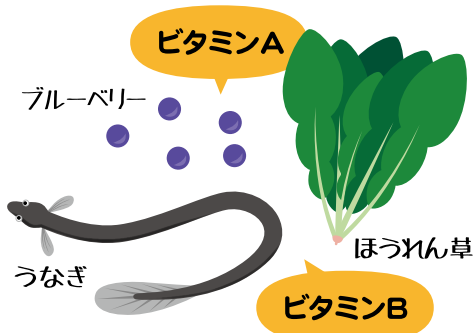
現代は、目を酷使する時代といってもいいでしょう。

職場ではパソコン、タブレットではスマートフォンを長時間使用する人が多くなっています。さらにテレビ、SNS、ゲームや読書などで、気付かないうちに目を酷使しています。その結果が「疲れ目」となって現れます。目は顔の印象と深く関わります。

「疲れ目」の予防と対策で好感度を上げましょう。

予防

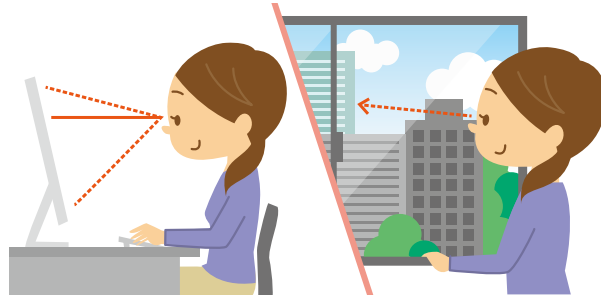
- 1 ビタミンA、B群を取る



- 2 メガネやコンタクトレンズは、度が合っているか定期的にチェックする

- 3 パソコンなどの画面に照明などが映り込まないようにし、背筋を伸ばして猫背にならないように

- 4 長時間目を酷使するときは、定期的に遠くを見たり休憩を入れる



対策

- 1 蒸しタオルなどで目元を温める



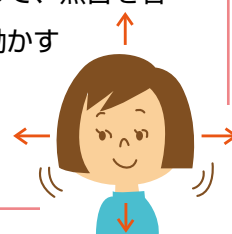
- 2 こまめに目薬で潤いを与える

- 3 目のストレッチで疲れをリフレッシュ

愛アイストレッチ

- ① 一度目をギュッと閉じて、パッと開ける
② 頭を動かさないようにして、黒目を右へ
③ 同じように黒目を左へ動かす
④ 次に上へ動かす
⑤ 最後に下へ動かす

※①～⑤を数回繰り返す



スマホ老眼

「老眼」は、加齢に伴い目の調節機能が衰え、近くの物にピントが合いにくくなる状態をいいます。しかし、最近ではスマホを多用する20～30代の若い人が「手元の文字が読みにくい」「近くの物にピントが合いにくい」といった老眼と同じ症状を訴えることが増えました。

「スマホ老眼」は、近距離のスマホを長時間見ることで、目の筋肉の緊張状態が続き、老眼と同様にピント調節がきかなくなる現象をいいます。ほとんどが一過性のものですが、繰り返すうちに重篤化する可能性もあり、注意が必要です。

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令和元年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

令和元年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

令和元年6月26日(水):アネックスパル法円坂

- 健康保険に関する事務
 - ・ 算定基礎届、賞与支払届
 - ・ 適用関係(定年再雇用等)
 - ・ 保険給付関係(傷病手当金、あはき療養費等)
 - 保健事業に関する事務
 - ・ 各種健診事業、保健指導
 - ・ チャレンジ・ウォーキング
- 参加 20事業所 21名



当日は、お忙しい中ご出席いただきまして、どうもありがとうございました。

改善の一手は まだあります!

なりたい自分に向かって、いまから始める健康生活

健康強調月間 2019年
10月1日~31日

主催/健康保険組合連合会 同都道府県連合会 健康保険組合
後援/厚生労働省 スポーツ庁 健康日本21推進全国連絡協議会
公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 中央労働災害防止協会
協力/日本赤十字社 公益財団法人 結核予防会 一般社団法人 日本病院会
公益社団法人 全日本病院協会 公益社団法人 日本人間ドック学会
一般社団法人 日本総合健診医学会
特定非営利活動法人 日本人間ドック健診協会

健康保険組合連合会
www.kenporen.com



風しん感染にご注意ください!!

風しんから、あなた自身と周りの人を守るためにあなたにできること

- 1.あなたが風しんへの抵抗力があるかチェックするため、抗体検査を受けましょう。
- 2.風しんへの抵抗力が無いこと(抗体なし)がわかった場合、風しんへの抵抗力(免疫)をつけるため、予防接種を受けましょう。

1962(昭和37)年4月2日～1979(昭和54)年4月1日生まれの男性の皆様

⚠️ 風しんの感染を拡大させる可能性があります

風しんから、あなた自身と周りの人を守るために
風しんに対する抵抗力を確認・獲得しましょう

1962(昭和37)年4月2日～1979(昭和54)年4月1日生まれの男性の方は、
風しんの抗体検査及び予防接種が原則無料*となります。

※2019年4月以降、順次クーポン券が届く予定ですが、自治体により事業の開始時期や対応が異なるため、お住まいの市区町村にお問い合わせ下さい。

風しんの追加的対策の詳細な情報については、厚生労働省のホームページをご覧ください。



風しんの追加的対策



凛とした立ち姿。

この秋、運動ははじめませんか?
ルネサンスで、楽しく、正しくエクササイズ。
姿勢が良くなり、疲れにくく、誰だってカッコよく!

期間限定 9/21(土) ▶ 11/3(日)

おすすめ! **月額固定** 使いたい放題プラン
月々 **8,424**円 (税込) Monthly コーポレート会員

- ・入会時の手数料 通常1,080円(税込) **0**円
- ・レンタル用品 **最大2ヶ月間** 通常3,564円/月(税込) **0**円
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

都度払い 使う毎にお支払い
1回 **1,620**円 (税込) 1 Day コーポレート会員

- ・レンタル用品 **入会当日** 通常1,600円/回(税込) **0**円
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

入会するなら、今スグに!
らくらくWEB登録から

お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

※当チラシの価格表示は消費税を%の税込価格となります。
消費税率の改正がなされた場合は、改正率率により算出した価格となります。

店舗の詳細は ➡ **ルネサンス** 🔍 検索

※本特典は新規入会の方に限ります。※一部レンタルの取り扱いの無い店舗もございます。

RENAISSANCE お問い合わせ **03-5600-5399** 平日/10:00～17:30

第31回 チャレンジ・ウォーキング (10月~12月)



目標 3カ月で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カ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

令和元年9月30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

令和2年1月17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

令和元年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なくなります)

開催期間

令和元年10月1日~令和元年12月31日

第30回チャレンジ・ウォーキング結果概要

参加者総数 737名
参加事業所数 53事業所
目標達成者数 610名

第31回 チャレンジ・ウォーキングスコアカード



令和元年 **10**月

令和元年 **11**月

令和元年 **12**月

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

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

1日 (日)	1日の歩数 今日の歩数	歩	17日 (火)		歩
2日 (月)		歩	18日 (水)		歩
3日 (火)		歩	19日 (木)		歩
4日 (水)		歩	20日 (金)		歩
5日 (木)		歩	21日 (土)		歩
6日 (金)		歩	22日 (日)		歩
7日 (土)		歩	23日 (月)		歩
8日 (日)		歩	24日 (火)		歩
9日 (月)		歩	25日 (水)		歩
10日 (火)		歩	26日 (木)		歩
11日 (水)		歩	27日 (金)		歩
12日 (木)		歩	28日 (土)		歩
13日 (金)		歩	29日 (日)		歩
14日 (土)		歩	30日 (月)		歩
15日 (日)		歩	31日 (火)		歩
16日 (月)		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

- 本人
- 家族



3ヵ月後体重増減		kg
総歩数		歩