

みんなの健康・体力づくりを応援します

2020

西日本パッケージング

健保だより

1



第36号

新年の
ごあいさつ...2

当組合の現況...3

工夫して適正に...4

健康スコアリング
レポート...5~7

「受動喫煙」...8、9

みなさまへの
お知らせ.....11

医療費控除.....10

彩り野菜の
しょうが風味スープ...12

ホームページもご活用ください!

<https://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

新年のごあいさつ



西日本パッケージング
健康保険組合
理事長 三木 秀一

新年明けましておめでとうございます。

日頃から、当健康保険組合の事業運営にご理解、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。まず初めに、昨年の度重なる台風等で被災された皆さまには心からお見舞いを申し上げます。

さて、健康保険組合を取り巻く情勢ですが、昨年10月に消費税率が10%に引き上げられ、政府はその増収分を社会保障の充実、安定化のために使うとして、「全世代型社会保障検討会議」を立ち上げて議論を進めています。当初は、雇用と年金が優先されるのではないかとという危惧もありましたが、今や医療と介護も含めて、社会保障制度全体が危機的状况にあ

るという認識が各委員にも浸透しつつあるようです。2025年には団塊の世代がすべて75歳以上の後期高齢者になりますので、医療費が膨張するのは明らかです。一方で支え手となる現役世代は減少していきます。後期高齢者へ移行し始める2022年までにはその対策を確立、実行していかないと、我が国の医療保険制度ひいては国民皆保険制度の崩壊につながってまいります。そういう意味でも、2022年に向けた対策が今年の「2020骨太方針」に盛り込まれるよう期待するところです。

今年は今和初の新年を迎え、十二支も1番目の「子」です。「子」はもともと増えるという意味があり、種の中で新しい生命が芽生え始める状態を指しているそうです。東京オリンピック・パラリンピックの開催年にふさわしい、すべての始まりと未来への可能性を秘めた十二支と

言えます。株式相場でも「子は繁栄」の格言があり、子年は上げ相場になるとも言われています。景気の上昇と業界の発展に期待したいものです。

健康保険組合の使命は、第1に被保険者とご家族の健康を守り、保持増進に努めることであり、皆さまが健康で生き生きと働き、生活できるようにサポートすることであると考えております。皆さまの健康をお守りするために、健診など各種の保健事業に取り組んでおりますが、皆さまご自身も健康管理に強い意識を持つていただくことも大切です。健診結果次第では早期に医療機関を受診することや、当組合の保健師等による保健指導を通じて食生活の改善に向けてご努力いただくのは皆さまご自身です。今後も疾病の重症化防止や健康づくりなど、事業主と連携した保健事業を実施していきたくと考えておりますので、皆さまのご支援、ご協力をお願いいたします。

皆さまにとって、本年が実り多き一年になりますようお願い申し上げます。新年を迎えてのご挨拶とさせていただきます。

当組合の現況



健康保険分

収入の部

(上期:10月末日時点)

令和元年度
合計1,761,203千円

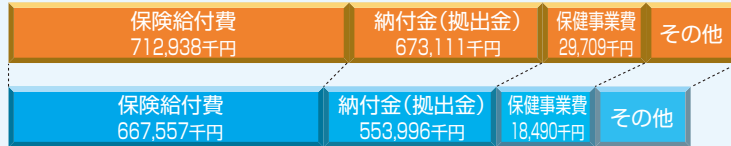
平成30年度
合計1,559,063千円



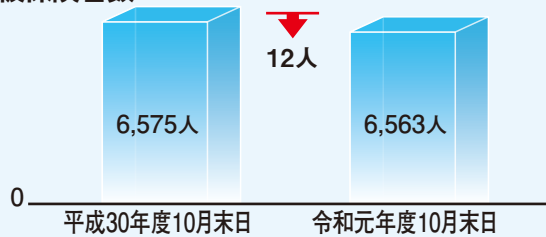
支出の部

令和元年度
合計1,448,877千円

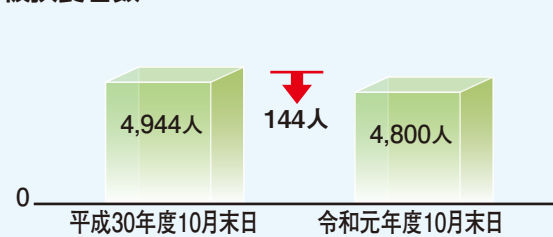
平成30年度
合計1,273,719千円



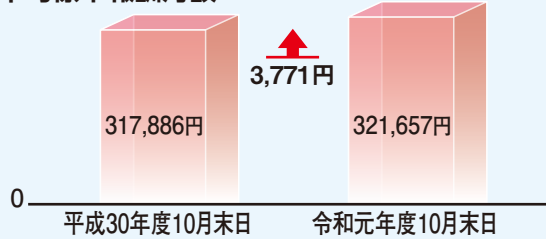
被保険者数



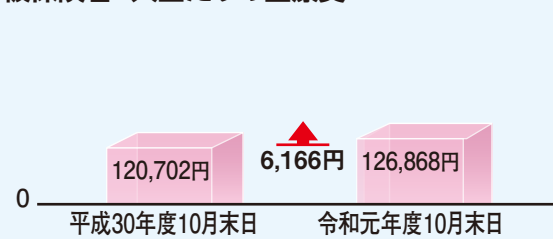
被扶養者数



平均標準報酬月額



被保険者1人当たりの医療費



保健事業内容

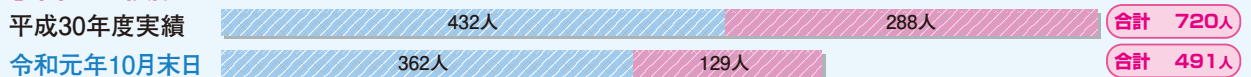
●簡易成人病健診



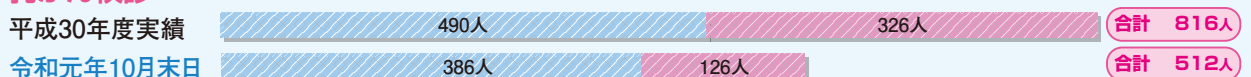
●人間ドック



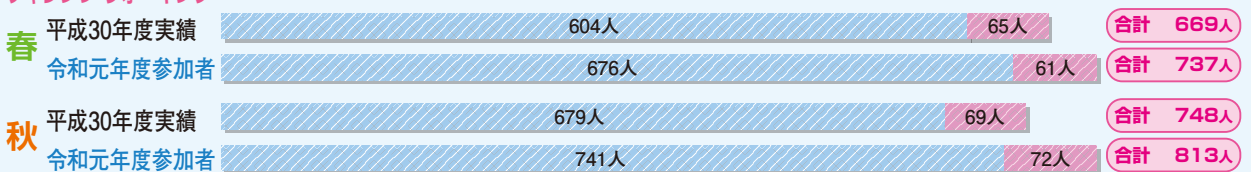
●子宮がん検診

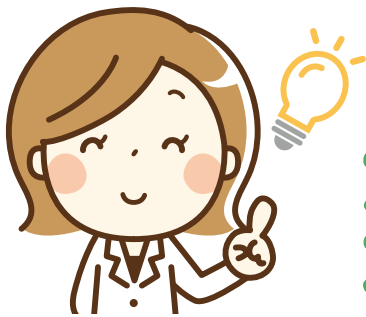


●乳がん検診



●チャレンジウォーキング





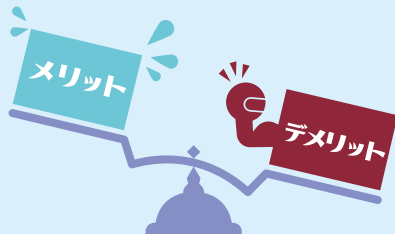
工夫して 適正に医療にかかろう

自分の医療の受け方を意識したことがありますか？

もしかすると意識しなかったことで余計な医療費がかかってしまっていることも。今一度、医療の受け方を見直し、無駄なかかり方をしていないかチェックしてみましょう。

「はしご受診」はデメリットばかり

同じ病気で次々と医療機関を替える「はしご受診」はデメリットばかり。別の医療機関に替えたいときは医師に紹介状を書いてもらいましょう。



医療費がかさむ	→	医療機関を替えるたびに高い初診料がかかります。 【(例)医科：2,820円】
治療が遅れる	→	問診や検査の繰り返しで時間がかかり、治療が遅れます。
体に負担がかかる	→	薬の重複による副作用や余計な検査で体に負担がかかります。

医療機関はコンビニじゃない

医療機関は24時間営業のコンビニではありません。休日や夜間の医療は割高になるのはもちろんのこと、医師が少ないなど診療体制の違いから受けられる医療が異なることもあります。できるだけ平日の開業時間内に受診しましょう。

加算される医療費	●時間外加算 平日8時前と18時以降 土曜日は8時前と正午以降	850円 UP!
	●休日加算 日曜日・祝日・年末年始	2,500円 UP!
	●深夜加算 22時～6時	4,800円 UP!

「子供は無料」は間違い

自治体の助成により自己負担が軽減されることから、「子供の医療費は無料」と勘違いされがちです。しかし、医療費が無料なわけではなく、健康保険料や税金で賄うことで自己負担が少なくなっているのです。



救急車は本当に必要なときに

軽症で緊急性が低い救急車の利用が増えると、本当に必要なときに到着が遅れて命を救えなくなってしまうかもしれません。本当に必要なときだけ救急車を呼びましょう。自治体によっては☎#7119でつながる救急電話相談を開設している所もありますので、あらかじめ確認を。

本当にあった不適切な利用の例

- 水虫がかゆいから
- 無料で医療機関に運んでくれるから
- しゃっくりが止まらないから
- 病院で待つのはいやだから



西日本パッケージング健康保険組合の 健康スコアリングレポート

日本健康会議は、健保組合のデータヘルスを強化し企業の健康経営との連携(コラボヘルス)を推進するため、厚生労働省・経済産業省と連携し、従業員等の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況等を見える化した「健康スコアリングレポート」を作成し各健保組合に送付されましたので、加入者のみなさまにその概要をお知らせします。

なお、詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください。

*本レポートは、2015～2017年度のデータに基づいて作成しています。

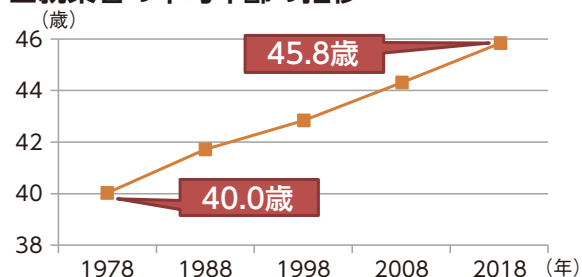
- 我が国は既に人口減少、超高齢化社会に突入し、深刻化する人手不足に加え、従業員の平均年齢の上昇による健康リスクの増大、生産性低下といった構造的課題に直面しています。
- 従業員がいつまでも元気で働き続けられる環境づくり、**予防・健康づくり**なくして、企業における持続的成長の実現は困難です。
- そのためには、健保組合と事業主（企業）が連携し、一体となって**予防・健康づくり**の取組を進める必要があります。
- 本レポートでは、事業主と健保組合のコミュニケーションの一助となるよう、**予防・健康づくり**の取組状況や健康状況等を可視化しています。経営者においては、企業の財産である従業員等の健康を守るために、健保組合と連携した従業員等の**予防・健康づくり**の取組のさらなる推進にご活用ください。なお、健康状況等に関する詳細情報は健保組合にお問い合わせください。

健保組合の保健事業が健康課題の解決策に！



少子高齢化の進展や定年延長といった社会環境の変化に伴い、労働者の平均年齢の上昇に加えて、健保組合における医療費も増加を続けています。こうした中で、従業員等に対する**予防・健康づくり**の取組をより一層進めるために、事業主と健保組合による協働が求められています。

■就業者の平均年齢の推移



※総務省統計局「労働力調査」に基づく推計（5歳階級の中央の年齢に就業者数を乗じた値を積み上げ、全就業者数で除す方法で算出）。

■医療費の推移



※厚生労働省「医療保険に関する基礎資料～平成28年度の医療費等の状況～」に基づき作成。医療費は全健保組合の総額。

【本レポートで使用する用語の定義】

「組合」及び「健保組合」：健康保険組合／「全組合」：全健康保険組合／「医療費」：年間医療費／「特定健診」：特定健康診査／「業態」：健康保険組合における業態（29分類）

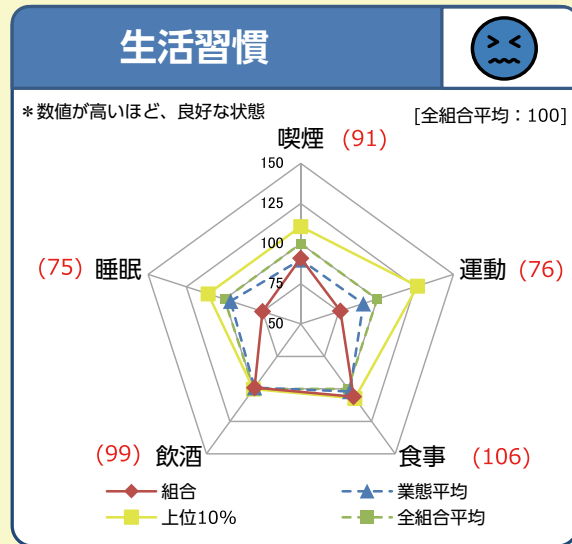
貴組合の業態は以下で表示

紙製品製造業

生活習慣

【生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合

喫煙率32%。全健保全体で25%。



喫煙習慣リスク	😊	😊	😊	😞	😞	24人
運動習慣リスク	😊	😊	😊	😞	😞	46人
食事習慣リスク	😊	😊	😊	😞	😞	66人
飲酒習慣リスク	😊	😊	😊	😞	😞	43人
睡眠習慣リスク	😊	😊	😊	😞	😞	387人

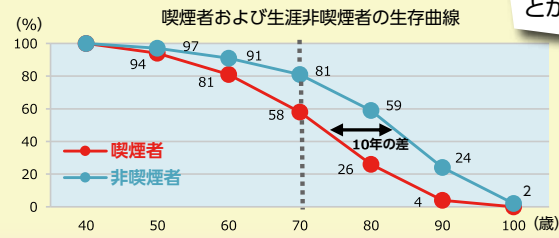
※2017年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
 ※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
 ※上位10%は業態ごとの上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は全組合の上位10%の平均値を表示。

たばこを吸って、運動をしなくて、十分な睡眠がとれていない方が多すぎる～



【参考】健康に働き続けるには禁煙が大事!

非喫煙者と喫煙者では、70歳時点で、35歳からの生存率が前者は81%であるのに対し、後者は58%となっています。健康に働き続けるためには禁煙することが重要です。



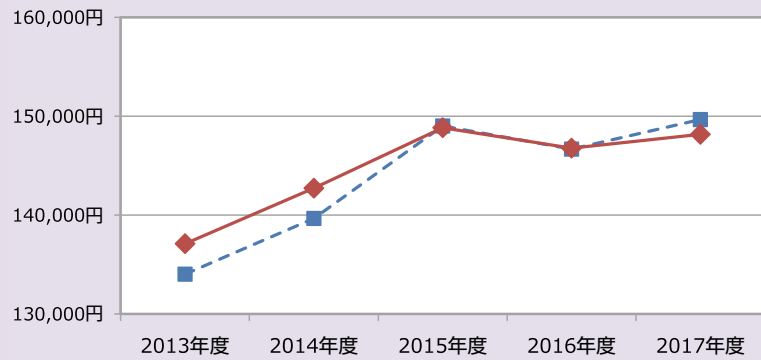
出典：Doll R, et al. : BMJ. 328(7455): 1519,2004より作図

禁煙すれば、健康で長く働くことができるのか。



医療費概要

【医療費の状況】1人あたり医療費と性・年齢補正後標準医療費の推移



参考：医療費総額 (2017年度)

組合 1,703百万円

1人あたり医療費
 性・年齢補正をしていない組合の総医療費を組合の加入者数で除した医療費。

性・年齢補正後標準医療費
 全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費。

医療費が年々増加している。特に60歳以上の医療費が高い。



【組合の1人あたり医療費 (2017年度)】

組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
148,176円	149,668円	0.99

参考：組合の男女別・年代別1人あたり医療費 (2017年度)

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代～
組合	139,779円	159,598円	75,103円	99,523円	125,005円	200,679円	340,479円
業態平均	132,181円	154,508円	74,903円	91,652円	125,179円	197,543円	317,367円
全組合平均	146,872円	152,563円	78,339円	107,910円	135,682円	211,620円	326,489円

※性・年齢補正後組合差指数とは、医療費の組合差を表す指標として、1人あたり医療費について、加入者の性・年齢構成の相違分を補正し、全組合平均を1として指数化したもの。指数が1より高いほど、全組合平均と比較して性・年齢補正後の医療費が高い傾向であることを示す。具体的な算出方法は、参考資料巻末「各指標の算出方法」参照。

60歳以上が急激に増加している。

当健保組合では、「禁煙サポート事業」を現在検討中。運動習慣には、「チャレンジ・ウォーキング」を年2回実施。ぜひ、皆さん参加しましょう。



「健康スコアリングレポート」で、健康課題が明らかになった!

※本レポートは、2015～2017年度のデータに基づいて作成しています。

※詳細な数値等は、当健保組合のホームページをご覧ください。



(注)【本レポートにおけるデータ対象】
 ・医療費：全加入者 / 特定健診 (健康状況・生活習慣)：40歳～74歳。 ・合併のあった組合については、合併前の各組合のデータを合算して表示。
 ・健康状況・生活習慣・医療費は、対象となる加入者数50名未満の場合データを非表示。

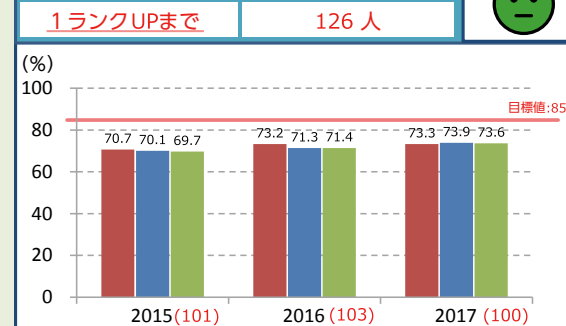
予防・健康づくりの取組状況と健康状況の概要

【特定健診・特定保健指導の実施状況】

特定健診・特定保健指導

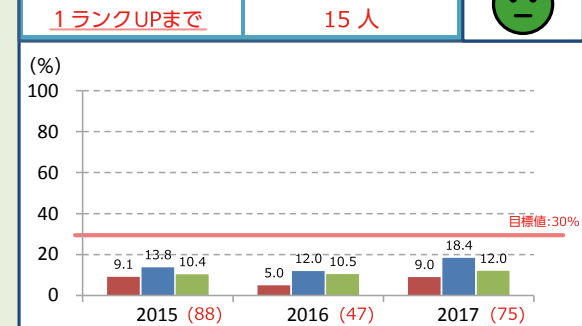
総合	組合順位	131位 / 255組合
全組合順位		747位 / 1,372組合

特定健診の実施率



特定健診の実施率	2015	2016	2017
組合	70.7% (129位 / 254組合)	73.2% (122位 / 254組合)	73.3% (134位 / 255組合)
業態平均	70.1%	71.3%	73.9%
総合組合平均	69.7%	71.4%	73.6%

特定保健指導の実施率

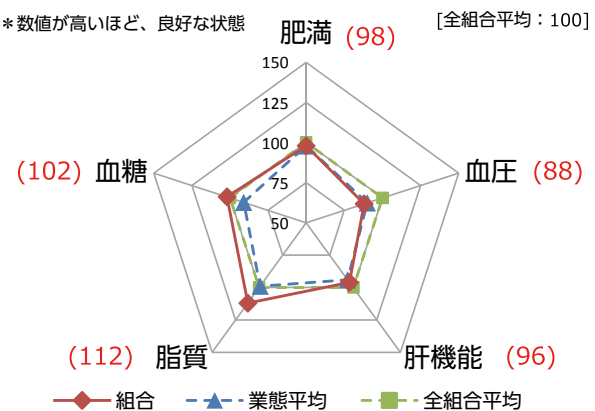


特定保健指導の実施率	2015	2016	2017
組合	9.1% (114位 / 254組合)	5.0% (154位 / 254組合)	9.0% (126位 / 255組合)
業態平均	13.8%	12.0%	18.4%
総合組合平均	10.4%	10.5%	12.0%

※実施率は2017年度実績。目標値は、第2期(2013～2017年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
 ※順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。
 ※()内の数値は、総合組合平均を100とした際の組合の相対値。

【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合

健康状況



肥満リスク	😊	😊	😊	😞	😞
血圧リスク	😊	😊	😊	😞	😞
肝機能リスク	😊	😊	😊	😞	😞
脂質リスク	😊	😊	😊	😞	😞
血糖リスク	😊	😊	😊	😞	😞

※2017年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

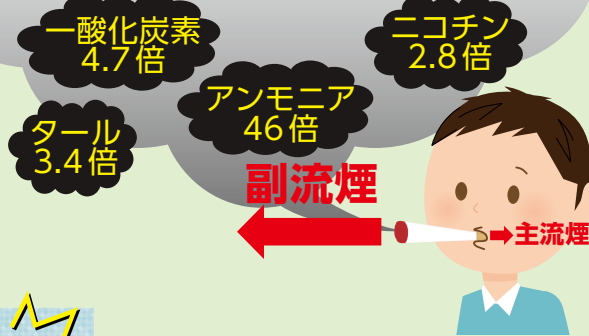
血圧のリスクを持った方が多い。生活習慣の見直しが必要。



タバコによる被害は「受動喫煙」の方が大きい

タバコを吸っている人の周囲にいて、タバコの先から出る煙（副流煙）を吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。副流煙には喫煙者本人が吸う煙（主流煙）より多くの有害物質が含まれるため、受動喫煙の方が健康被害は大きいとされています。

主流煙と比べたときの副流煙に含まれる有害物質



「対策している」と安心するのは危険

「目の前で吸わなければ大丈夫」と安心するのは危険です。肉眼では見えなくてもタバコの有害物質は舞い散っているため、気付かぬうちに周囲の人を受動喫煙の危険にさらしている恐れがあります。

ベランダで吸っているから大丈夫!

吸うときは外でも、吸った直後はまだ体内に煙が残っており、服や髪にも有害物質が付いています。

分煙されているお店だから大丈夫!

壁やドアなどで喫煙・禁煙のエリアが分かれていても、場合によっては有害物質が流出する可能性があるため、注意が必要です。



大切な人を守るため

「禁煙」にチャレンジを

タバコの煙から大切な人を守るには、禁煙が一番の近道です。自力でやめるのが難しい場合は、禁煙補助薬や禁煙治療なども検討しながら、自分に合った方法で始めてみましょう。

自力で頑張る

依存性の低い人は、吸いたくなったらガムをかんだり、吸いたくなる場所（飲み屋等）へ行かないようにするなど、できることからチャレンジしましょう。

禁煙補助薬を使う

タバコに含まれるニコチンには強力な依存性があり、禁煙するとイライラするなどの禁断症状が起こる場合があります。症状を緩和させるニコチンパッチ（皮膚からニコチンを吸収させる貼り薬）、ニコチンガム（ニコチン含有のガム）等の禁煙補助薬は薬局でも扱っており、薬を活用した場合は自力での禁煙に比べ成功率が3~4倍高まるとされています。

禁煙治療を受ける

医師のアドバイスを受けて禁煙するため、成功率も高くなります。一定の条件を満たせば、健康保険で禁煙治療が受けられ、近年は適用も拡大しています。お住まいの地域によっては自治体等が禁煙支援を行っている場合がありますので、それらを活用するのもよいでしょう。



「受動喫煙」を防いで健康を守る

タバコの煙には約5,300種類の化学物質が含まれます。発がん性があると分かっているものだけでも約70種類あり、家族や友人、職場の同僚など周囲の人たちにも、被害が及びます。

その煙
大切な笑顔を
曇らせていませんか



医療費控除を受けましょう！

医療費や薬代が一定額を超えたとき、税金の一部が返ってくる場合があります。

1年間の医療費が10万円を超えたら医療費控除の申告を

夫が糖尿病で入院したり、歯の治療に通ったり、医療費にお金がかかったわ。

家族の分を含めて、1年間(1月～12月)に自己負担した医療費が10万円(年収200万円未満の場合は所得の5%)を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が返ってきます。(上限200万円)



控除の対象となる費用

- 医療機関に支払った治療費
- 治療のための医薬品購入費
- 通院費用・往診費用
- 入院時の食事療養等の費用
- 歯科の保険適用外の費用
- 妊娠から産後までの診察・出産費用 など



控除の対象とならない費用

- 健康診断や人間ドックの費用
- 美容目的の整形や歯列矯正費用
- 自家用車で通院する際のガソリン代や駐車料金
- ビタミン剤や体力増強剤など、治療のためではない医薬品の購入費用
- インフルエンザ予防接種の費用 など

どちらか選択

市販薬の購入額が年間12,000円を超えたら減税の対象に

市販薬もいろいろ買うと、けっこうな出費になるなあ。

医療費控除の特例「セルフメディケーション税制」

家族の分を含めて、対象となる市販薬を購入した額が1年間(1月～12月)で12,000円を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が返ってきます。(上限88,000円)



対象となる人

所得税や住民税を納めていて、下記のいずれかを受けている人。

- 特定健康診査
- 予防接種
- 定期健康診断
- 人間ドック
- がん検診 など



対象となる医薬品

特定の成分を含む市販薬。厚生労働省のホームページで確認できるほか、パッケージにある下のマークが目印です。対象となる医薬品を購入すると、シートに★や●などの印がついています。



マークがついていないものもあります。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

医療費控除額の計算方法

医療費控除額
(上限200万円)

1年間に支払った
医療費の総自己負担額

(生命保険・健康保険からの給付金を除く)

10万円

(総所得が200万円以下の人は
総所得金額の5%)

医療費控除を受けるには確定申告が必要

医療費控除やセルフメディケーション税制の控除を受けるためには、年末調整とは別に、確定申告を行う必要があります。確定申告は、管轄の税務署で前年分を翌年1月から手続き可能。インターネット(e-Tax)で電子申告することもできます。

確定申告の際には、どんな医療費を支払ったかわかるように、保険者から発行される医療費通知(「医療費のお知らせ」など)を添付します。医療費通知に記載されない項目は様式に従って明細書を制作して提出します。領収書の添付は必要ありませんが、5年間保存しておく必要があり、税務署から求められれば提示・提出しなければなりません。

詳しい情報は

申告・納税手続きなど
電子申告の情報・手続き

国税庁ホームページ
e-Taxホームページ

<https://www.nta.go.jp/>
<https://www.e-tax.nta.go.jp/>

健康保険被扶養者資格の再確認について



令和元年9月から実施いたしました、「健康保険被扶養者確認調書」の提出にあたりまして、ご多忙のなか必要書類等のご用意にご協力をいただきありがとうございました。今回の確認においても、被扶養者の方が就職や収入増加により、健康保険被扶養者の要件から外れる場合に必要な「健康保険被扶養者(異動)届」の届出もれが数多く見受けられました。

被扶養者の人数は、健康保険組合が国から多額の負担を強いられている納付金の算出に大きな影響を及ぼします。また、事業主や被保険者(本人)が毎月ご負担いただく保険料の増加要因ともなりますので、健康保険の被扶養者の要件から外れた場合は、速やかに当健康保険組合に「健康保険被扶養者(異動)届」の届出をお願いいたします。

年間医療費のお知らせについて

本年は3月上旬に、平成31年1月から令和元年12月診療分の「年間医療費のお知らせ」を事業主さま経由でお届けいたします。みなさま方が支払われた医療費の自己負担金額をご確認いただき、そのうえで、当健康保険組合が実際に医療機関などに支払っている医療費の総額も認識ください。また、確定申告等にもご利用ください。(なお、従来どおり、医療費通知は世帯単位で作成いたします)

2020
新しいワタシ

ちょっとだけ
身体を動かしてみる。
続けられる環境に
身を置いてみる。

少しの工夫で、
確実に変わる。だから、
**ルネサンスで
動き出そう。**

期間限定 1/11(土) ▶ 2/16(日)

おすすめ! **月額固定** 使いたい放題プラン
月々 **8,580** 円 (税込) Monthly コーポレート会員

- ・入会時の手数料
通常1,100円(税込) **0** 円
- ・レンタル用品 **最大 2ヶ月間**
通常3,630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 **1,650** 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。

※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

店舗の詳細は ▶ **ルネサンス 店舗一覧** **検索**

しょうがたっぷりでポカポカ

彩り野菜の しょうが風味 スープ

注目食材

しょうが

古くから漢方としても利用され、香りや辛み成分には食欲増進、保温、健胃、殺菌作用などの効能があります。少量で料理のおいしさを引き立てます。

カロリーダウンの POINT

- 野菜は大ぶりに切ると食べごたえがあり、満足度が高まります。
- しょうがとごま油の風味をプラスすれば、野菜だけのスープでも奥行きのある味わいに。しょうがの成分がスープに溶け出し、体がポカポカに温まります。
- かぶや大根、ごぼう、ねぎ、白菜、小松菜、チンゲンサイなど、キッチンにある野菜をお好みで組み合わせ。豆腐や春雨を加えても。

材料(2人分)

れんこん	50g
にんじん	40g
しめじ	50g
ほうれん草	40g
しょうが	1片
ごま油	小さじ1
中華スープの素	小さじ1/2
A 水	1と3/4カップ
酒	小さじ2
塩	小さじ1/5
こしょう	少々

(1人分 / 52 kcal 塩分 0.9g)

作り方

- 1 しょうがはせん切りに、しめじは小房に分ける。にんじんとれんこんは乱切りに、ほうれん草は3cm長さに切る。
- 2 鍋にごま油を熱し、れんこん、にんじん、しょうがを炒める。Aを加えて煮立て、しめじを加えてふたをし、沸騰したら弱火で10分ほど煮る。
- 3 塩・こしょうで味を調え、ほうれん草を加えてひと煮立ちさせる。

監修・料理制作 / 岩崎啓子(管理栄養士・料理研究家)

撮影 / 鈴木雅也

食べ方も

健康のために工夫しよう



噛む回数を増やす

1日3食、よく噛んでゆっくり食べるようにしましょう。噛む回数を増やすことで満腹を感じられて食べ過ぎを防ぎ、少ない量で満足できるようになります。間食や甘い飲み物は避けること。



舌を薄味に慣れさせる

濃い味に慣れてしまうと、ついご飯の量が増えてしまいます。香辛料やだし、柑橘類など味に変化をつける工夫をしつつ、少しずつ薄味でおいしく感じられるように舌を慣らしていきましょう。

