

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

3

第37号

健康経営優良法人2020…8

公 告…9

令和2年度予算…2

令和2年度保健事業…4

1年に1度の健康診断を
忘れないでください!!…6

かかり方、変えよう!…7

保健師だより…10

第32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!

<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

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。

令和2年度(2020年度) 予算のお知らせ

厳しさ増す状況下

保険料率を維持しつつも

健保財政の健全化に努めます



西日本パッケージング健康保険組合の令和2年度(2020年度)の予算案が、去る2月20日の第146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。

当健康保険組合の令和2年度の予算総額は、36億7488万1千円となり、経常収支差引額は、▲4億7316万3千円で、2年連続の赤字となります。厳しい健康保険組合の財政が続いており、前年度決算見込と比べ赤字幅は3億2500万円増となっています。

健康保険組合の困窮が続く大きな要因としては、保険給付費(医療費)が継続して増加していることと、それによる前期高齢者納付金が増大したことが挙げられます。

少子高齢化による労働力人口の減少が問題となる中、団塊の世代が後期高齢者となり始める2022年から医療費が急増し、それに伴い高齢者医療制度への拠出金がさらに増大すると見

られ、当健康保険組合にとっても避けられない問題となっています。

当健康保険組合といたしましても、「データヘルス計画」に基づく保健事業を通して皆さまの健康づくりを支援し、より効率的な疾病予防・健康づくりを推進していきます。

被保険者の皆さまも、ご家族とともに保健事業に積極的に参加いただき、日々の健康づくりに努め、健診の受診、ジェネリック医薬品の使用を通じて、医療費の抑制にご理解とご協力をお願いいたします。

保健事業については、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。

令和2年度 新しい保健事業のご紹介

「禁煙サポート事業」がスタート

1. 禁煙外来(通院+自力)コース

- ①禁煙外来に通院する(治療期間約3か月)
(禁煙外来の自己負担額(3割)は、約2万円)
- ②禁煙外来終了後、自力で90日間の禁煙を実施

禁煙成功者に、最大1万円を補助

2. スマートフォンコース

- ①指定の「禁煙プログラム」に参加
- ②スマートフォンにより禁煙支援を6か月間実施

この事業は、健保連「組合運営サポート事業」を利用しますので、自己負担はありません。

申請方法や条件などの詳細は、
4月上旬にホームページに掲載します。

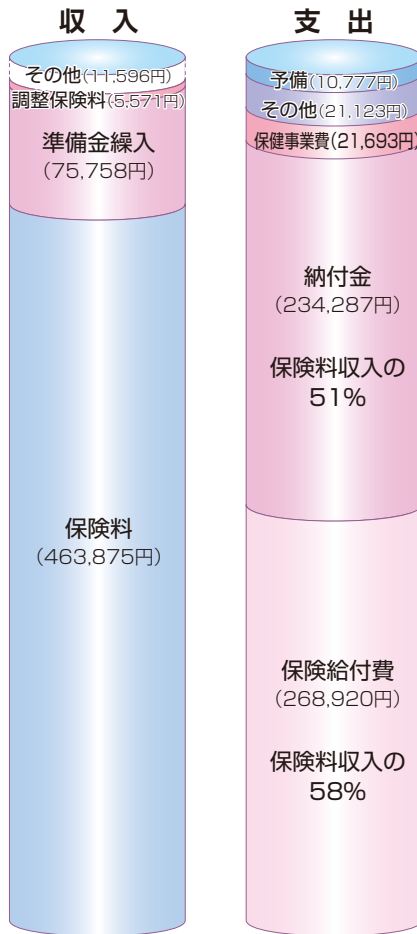


令和2(2020)年度 収入支出予算概要

健康保険分

収入 (千円)	
保険料	3,061,573
基本保険料	1,515,190
特定保険料	1,546,383
調整保険料	36,771
準備金限度外	500,000
高額医療交付金	33,000
施設利用料	12,700
その他	30,837
合計	3,674,881
経常収入合計	3,092,611

被保険者一人当たりで見ると



支出 (千円)	
保険給付費	1,774,872
納付金	1,546,296
前期高齢者納付金	905,094
後期高齢者支援金	641,176
退職者給付拠出金	22
病床転換支援金	4
保健事業費	143,171
財政調整事業拠出金	36,771
その他	102,642
予備費	71,129
合計	3,674,881
経常支出合計	3,565,774

Point 保険料

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 納付金

65歳から74歳の前期高齢者の方の医療費が急増により、前期高齢者納付金が対前年度**2億円**の増加。

Point 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。

経常収入合計 3,092,611 千円 — 経常支出合計 3,565,774 千円 = 経常収支差引額 **▲473,163 千円**

介護保険分

収入 (千円)	
介護保険料収入	295,804
繰越金	36,000
国庫補助金収入	1
雑収入	2
合計	331,807

支出 (千円)	
介護納付金	321,190
介護保険料還付金	200
積立金	6,000
予備費	4,417
合計	331,807

予算編成の基礎となった数字

- 健康保険分
 - ・被保険者数 6,600人(男性 4,880人、女性 1,720人)
 - ・平均標準報酬月額 318,500円(男性 347,000円、女性 238,000円)
 - ・平均賞与額 720,000円
 - ・平均年齢 43.0歳(男性 43.44歳、女性 41.67歳)
 - ・被扶養者数 4,806人(扶養率 0.73人)
 - ・健康保険料率 10.4%(事業主負担 5.45%、被保険者負担 4.95%)
- 介護保険分
 - ・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) 4,765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) 3,630人
 - ・介護保険料率 1.6%(事業主負担 0.8%、被保険者負担 0.8%)



健康管理を心がける 行動をすることで、 家族みんなが健康で 幸せになろう。



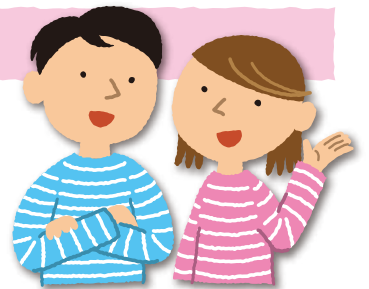
健康の大切さや有難さは、「あの頃ならできた」「もう少し無理が利いた」など、その状態を思い出し有難さを実感する状況にならないとわかりにくいものです。

「なぜあのとき…」と先送りしてしまったことを後悔しないよう、対策は早い段階で実行することが良い結果につながります。これからは、行動することで健康になりましょう。

令和2年度 主な保健事業

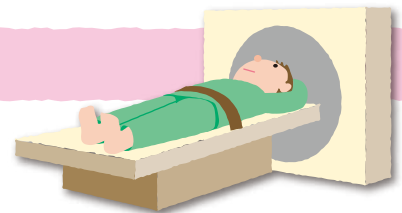
1 簡易成人病健診【(被保険者・被扶養者) 35歳以上】

- 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：エコー、またはマンモグラフィ(視触診)
- ※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)



4 保健指導【(被保険者・被扶養者)】

- 自己負担はありません
簡易成人病健診や人間ドック、特定健診を受診された方で、保健指導が必要な方については、事業主を通じて該当者に連絡をさせていただきます。ご自分で目標を設定し、保健師などのフォローアップのもと、メタボや生活習慣の改善を実行していただきます。



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。

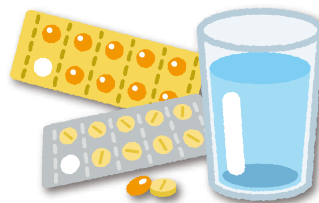
7 禁煙サポート事業 **NEW**

禁煙外来(通院+自力)コースとスマートフォンコースがあります。



8 その他の保健事業

- 特定健診(年間)→40歳以上の被扶養者、「受診券」が必要、自己負担「1,000円」
- 健康教室→メタボリック、乳がん、新入社員教室なども実施しています
- 保健師からのおたより
- 薬の斡旋(6月・11月)→事業所を通じて案内します
- 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案内
- 腎受診勧奨案内



- 年間とは年度中(令和2年度中) 令和2年4月1日～令和3年3月31日
- 対象年齢は、令和3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。

1年に1度の健康診断を忘れないでください!!

新年度がスタートします。健診の予定を一番に。

「あのとき、受けていれば」と後悔しないように。対策は早い段階で行うことが「自分のため・家族のため」にもなります。健康管理のスタートは、健診を受けることから始まります。



自分の体の状態を知ることからまずは始めましょう

病気を早く発見することが、病気の予防や早期治療につながります

病気を予防することが、老後を健康で過ごせるかどうかを左右します

病気を予防することで、家計の負担(医療費負担)を軽くできます

お母さん



元気だし、家事や子育てで忙しいわ



自覚症状がないうちに病気は知らず知らずに進行していることもあります。



でも、時間もかかるし…。



健診にかかる時間はおよそ数時間。病気になって入院や通院することを考えれば、わずかな時間です。お母さんが健康で毎日笑顔でいてくれることが家族の幸せですよ。



そうね、わずかな時間のことだものね、早速健診を申し込もう。

私が病気になって、いちばん困るのは大切な家族。今年から健診に行くわ!



お母さんも健診を受けてね!

お父さん



病気が見つかったらどうしよう



病気が見つかるのは怖いですが、発見が早ければ、心身への影響も少なくて済みます。



病気になったらでいいよ…。

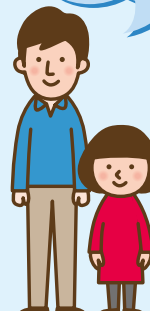


発見が遅れ、病気がどんどん進行すれば、体への負担はもちろん家計、家族にも影響が出ますよ。



よし、「健診を来週に受ける」とするか。

何かあってからでは遅い。まずは健診だ。



お父さんも健診を受けてね!

健診を受けたことだけが大切ではなく、健診結果を受け取りその結果をどう活かすかが大切です。

かかり方、変えよう!

みんなの医療をまもるために、
お願いがあります。

気軽に相談
できる
かかりつけ医を
もちましよう



夜間や
休日診療は
重篤な急患の
ためにあります



時間外の
急病は
kakarikata.jp



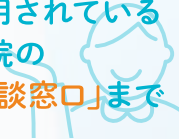
もしくは ☎ #7119

(以下の地域での相談ダイヤル)宮城県・茨城県・埼玉県・東京都・新潟県・
大阪府・奈良県・鳥取県・山口県・徳島県・福岡県・北海道・札幌市・釧路市・
神戸市周辺・田辺市周辺・広州市周辺(2019年12月現在)

時間外の
子どもの症状は
☎ #8000まで



平日の日中、
お困りのことは、
利用されている
病院の
「相談窓口」まで



あなたが知れば、
医療は救える。

おめでとうございます!

「健康経営優良法人2020」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」の認定を行っています。

令和2年3月2日、日本健康会議により「健康経営優良法人2020」の認定が発表されました。

当健康保険組合の加入事業所で、認定を受けた事業所は下記のとおりです。

大規模法人部門

ザ・パック株式会社

中小規模法人部門

大阪紙器工業株式会社

日本紙工株式会社



2020
健康経営優良法人
Health and productivity



2020
健康経営優良法人
Health and productivity

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「元気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」に取り組めます。

「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。



公 告

(昨年と同様)
**令和2年度の
 保険料率は 据え置きとなりました。**

令和2年3月分〔4月30日納期分〕から
 (任意継続被保険者の方は令和2年4月分〔4月10日納期分〕から)

	負担区分	現 行	令和2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	0.80%	
	被 保 険 者	0.80%	
	合 計	1.60%	

●「任意継続被保険者の令和2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(令和元年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(令和2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、その標準報酬月額が適用されます。

この度、医療保険制度の適切かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律等が、令和2年4月から施行されることに伴い、「健康保険の被保険者に扶養されている者(被扶養者)」の認定要件に新たに国内居住要件が追加されます。

この法律における被扶養者の範囲は日本国内に住所を有するもの、または渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められるものに限定されます。

●日本国内に住所を有するもの

住民票(住民基本台帳に住民登録)が日本にある

●日本国内に住所を有しないが、日本国内に生活の基礎があると認められるもの

.....【国内居住要件例外となるもの】.....

- ① 外国に留学をする学生
- ② 外国に赴任する被保険者に同行する者
- ③ 観光、保養、ボランティア活動その他就労以外の目的で一時的に海外に渡航する者
- ④ 被保険者が外国に赴任している間に当該被保険者との身分関係が生じた者であって、②と同等と認められる者
- ⑤ ①～④までに掲げる者のほか、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる者



改・令
正・和
事・2
項・年
に・4
つ・月
い・か
て・ら
の

保健師だより

はじめまして。健康保険組合の保健師の加藤です。皆さんの健康を守るお手伝いをしています。

暖かくなってきたこの季節。何か新しくチャレンジしたくなりますね。今年には東京オリンピック・パラリンピックが開幕ということで、この機会にスポーツを始めたいな、体を動かしてみようかな、という方も多いのではないのでしょうか。体形の維持や体力アップ、生活習慣病の予防など、多くのメリットがあります。ぜひこの春から始めましょう♪



どのくらい運動すればいいの？

目標は歩行又はそれと同等の身体活動を1日60分程度行うことです。まずは普段より10分多く体を動かすことから始めましょう。手軽に始められるのは歩くこと。10分=約1000歩に相当します。



運動の量と質がカギ！

また、近年の研究で1日の平均歩数と予防できる病気の関連もわかってきました。

例えば、1日8000歩、そのうち速歩きなど中強度の運動を20分以上の場合は、高血圧などの病気を予防できる可能性があります。

1日あたりの「歩数」・「中強度の活動時間」と病気予防の目安

予防を期待できる病気	歩数	うち中強度の活動時間
寝たきり	2,000歩	0分
うつ病	4,000歩	5分
認知症、疾患病、脳卒中	5,000歩	7.5分
動脈硬化、骨粗しょう症	7,000歩	15分
高血圧、糖尿病	8,000歩	20分
メタボリックシンドローム	10,000歩	30分
肥満	12,000歩	40分

参考文献：中之条研究

中強度の運動って？

軽く息がはずむが少し会話ができるくらいの強度が目安。

手軽で続けやすいのは「速歩き」。歩幅を大きくとり、腕をふって力強く歩くことがポイントです。

軽く汗をかく速度で



手を大きく振る

歩数・消費エネルギーをチェック (歩数計の活用)

歩幅を広めに

かかとから着地

歩きやすい服装と靴

その他お風呂掃除や草むしり、ゆっくり階段を歩くことなども中強度の運動に相当します。

なお、歩くこと健康効果は12000歩で頭打ちになるといわれます。

よく歩いた、という日はストレッチで体をほぐし、しっかり体を休めることも忘れずに！

1日あたり
約7777歩が
目安です

健康保険組合では4月から「チャレンジ・ウォーキング」を開催します。(11頁参照)

3ヵ月間で70万歩が目標です。ぜひ皆さんも参加し、よりイキイキ・健康な毎日を手に入れましょう！

第32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(<https://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2年3月31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7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2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

令和2年4月1日～令和2年6月30日

第31回チャレンジ・ウォーキング結果概要

参加者総数 818名
参加事業所数 57事業所
目標達成者数 650名

第32回 チャレンジ・ウォーキングスコアカード



令和2年 **4** 月

令和2年 **5** 月

令和2年 **6** 月

1日 (水)	1日の歩数 今日の歩数	歩	17日 (金)		歩
2日 (木)		歩	18日 (土)		歩
3日 (金)		歩	19日 (日)		歩
4日 (土)		歩	20日 (月)		歩
5日 (日)		歩	21日 (火)		歩
6日 (月)		歩	22日 (水)		歩
7日 (火)		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)	昭和の日	歩
14日 (火)		歩	30日 (木)		歩
15日 (水)		歩			
16日 (木)		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)	憲法記念日	歩	19日 (火)		歩
4日 (月)	みどりの日	歩	20日 (水)		歩
5日 (火)	こどもの日	歩	21日 (木)		歩
6日 (水)	振替休日	歩	22日 (金)		歩
7日 (木)		歩	23日 (土)		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	31日 (日)		歩
16日 (土)		歩			
今月の歩数			歩		
体重増減			kg		

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)		歩
14日 (日)		歩	30日 (火)		歩
15日 (月)		歩			
16日 (火)		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