

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

2020

健保だより



第38号

令和元年度
決算のお知らせ...2

ワタシのたいさく...4

こころの元気を
保つポイント...5

QSCORE 卒煙...6

正しく受診しましょう...8

健康強調月間/
新型コロナウイルス
接触確認アプリ...9

マイナンバーを
変更された方...10

第33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!

<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大阪府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

「2022年危機」「新型コロナ感染拡大」が懸念される中 経常収支差引額 7、308万円の赤字に

西日本パッケージング健康保険組合の令和元(2019)年度決算が、去る7月29日の第147回組合会で承認されましたのでお知らせします。

当健康保険組合の令和元(2019)年度の決算は、経常収支で7、308万円の赤字となりました。

赤字の要因は、医療の高度化などによる保険給付費の増加と、保険料収入の4割を超え、依然として大きな負担となっている高齢者医療への納付金です。給与や賞与の増加による保険料収入の増加が期待できない中、厳しい健保財政が続いています。

今後、健保組合を取り巻く環境は、75歳以上の後期高齢者への拠出金が、保険料収入の50%を超える状態になる「2022年危機」を目の前に控え、さらに今年度は、新型コロナウイルス感染症のパンデミックによる経済損失で、給与や賞与が引き下げられ保険料収入の減少となり、未曾有の厳しさになると予想されます。

新型コロナウイルス感染症の終息には、まだかなり時間がかかることが見込まれます。皆さまにおかれましても、引き続き手洗い等の感染症予防対策を徹底していただき、規則

正しい生活とともに、バランスの良い食事や適度な運動などを心掛けていただきますようお願いいたします。

決算の主なポイント

◆収入の柱である保険料収入は前年度より増加

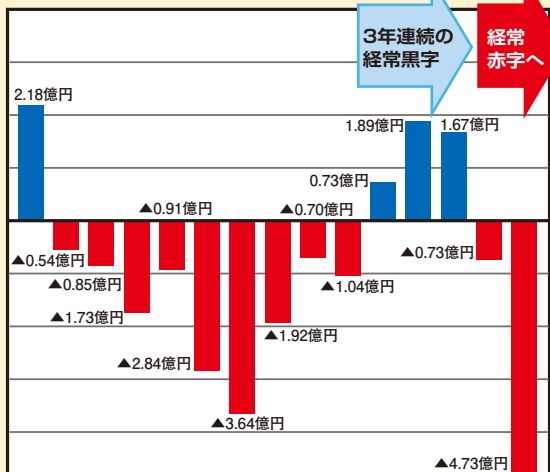
- ・皆様に納めていただいた保険料収入
→ 30億8,218万円 (前年度比1.4%増)

◆保険料給付+納付金・支援金が保険料収入の約97%に

- ・医療費の給付等に使われた保険給付費
→ 16億4,347万円 (前年度比2.2%増)
- ・高齢者医療制度への納付金
→ 13億4,618万円 (前年度比21.5%増)

※この2項目の合計は、当健保組合の主たる財源である保険料収入の97%を占めています。

経常収支の推移



令和元年度収入支出決算の概要

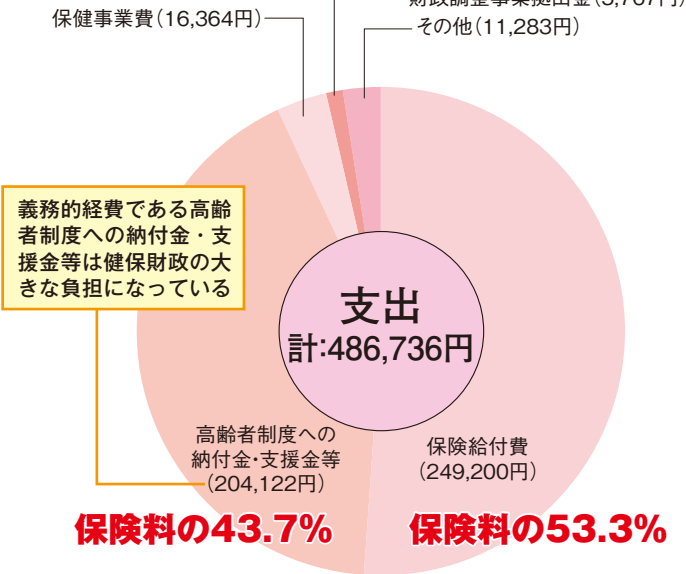
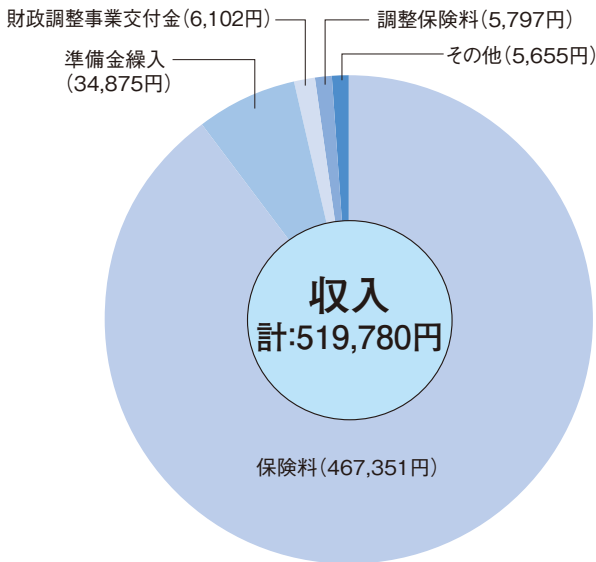
健康保険分 (千円)

収入	保険料	3,082,183
	調整保険料	38,229
	準備金限度外部分繰入	230,000
	財政調整事業交付金	36,890
	その他	40,647
	合計	3,427,949
経常収入合計		3,098,908

支出	保険給付費	1,643,474
	納付金	1,346,186
	前期高齢者納付金	693,483
	後期高齢者支援金	652,639
	退職者給付拠出金等	64
	保健事業費	107,921
	財政調整事業拠出金	38,032
	その他	74,411
	合計	3,210,024
経常支出合計		3,171,988

決算残金	217,925千円
経常収支差引額	▲73,080千円

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	294,846
	繰入金	40,000
	国庫補助金受入	3,898
	雑収入	5
	合計	338,749

支出	介護納付金	319,218
	介護保険料還付金	43
	積立金	3,000
	合計	322,261
決算残金		16,488千円

組合状況

- 被保険者数 (本人の加入者数) 6,595人 (男性 4,942人 女性 1,653人)
- 被扶養者数 (家族の加入者数) 4,833人 (男性 1,661人 女性 3,172人)
- 平均標準報酬月額 (給与の平均額) 318,790円 (男性 346,703円 女性 233,865円)
- 総標準賞与額 (賞与の年間合計額) 4,936,476千円 (被保険者一人当たり (任意継続者除く) 758,524円)
- 平均年齢 (本人の平均年齢) 43.00歳 (男性 43.44歳 女性 41.37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 1.6% (事業主 0.80% 被保険者 0.80%)
- 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) 4,788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) 3,617人

た

だいま! の後には
すぐ 手洗い・うがい。



い

つでも!
マスク着用。



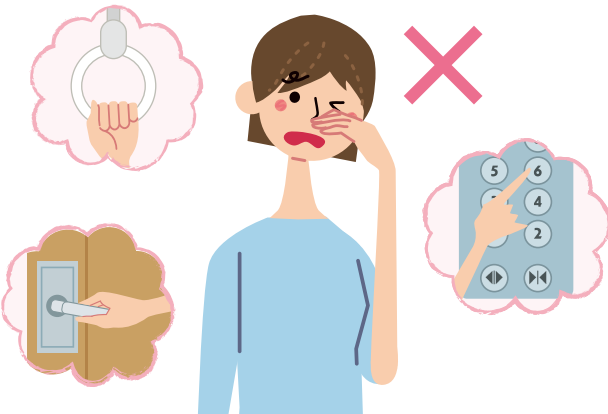
感染症
予防

ワタシの たいさく



さ

わらない!
目・鼻・口は直接触れない。



く

しゃみや咳!
必ず 口・鼻を覆う。



こころの元気を保つポイント

新型コロナウイルスの流行やそれに伴う生活の変化により不安を感じていらっしゃる方も多いと思います。ですが、恐怖や不安、ストレスを感じるのは**自然な反応**です。だからこそ、こころやからだのバランスを崩さないように、不安な気持ちと上手に付き合っていく方法をお伝えします。

コロナストレスを感じていませんか？

いつ感染するか
わからない

周りの人にうつして
しまったら…

いつまで
続くのだろう

何も手につかない いらいらしやすい 感染者への非難

不安な状態が続くと、こころやからだの不調に陥ることも！
不安とうまく付き合い、こころの元気を保ちましょう。



こころの元気を保つポイント

家族や仲間とつながる

- ・オンラインや電話で今の気持ちや不安を口にする



情報と適度な距離を保つ

- ・国や自治体の信頼できる情報源から情報を得る
- ・ニュース等は1日1時間と決める

体を動かすと不安が和らぐ

- ・掃除や庭の草むしり
- ・人の少ない時間、場所で散歩
- ・トレーニング動画を活用



外出が減っても生活リズムをキープ

- ・起床・就寝時間はできるだけいつも通りに
- ・3食食べて1日のリズムを作る



寝る前に「ちょっといいこと」を探す

- ・朝すっきり目覚めた
- ・仕事でうまくいった
- ・今日も一日無事に終わった

楽しむことを忘れずに

- ・趣味の読書や映画鑑賞
- ・ペットの動画やお笑いをみる
- ・新しい料理に挑戦
- ・「笑うこと」でも免疫細胞が活性化



つらい時は

一人で抱えず相談を

- ・家族
- ・友人
- ・職場の同僚、健康管理の担当者
- ・健保組合
- ・自治体の窓口

基本の

手洗い・マスク・3密を避ける

を忘れずに、ウィズコロナ時代と一緒に乗り越えていきましょう



資格保持者の指導員が
オンラインで丁寧に指導

指導員は、禁煙学会・禁煙科学会認定の指導資格を持つ保健師・看護師・薬剤師などです。定期的にオンライン面談を行い、時間をかけてお話を伺い、しっかりアドバイスします。



医師が開発した
アプリが毎日フォロー

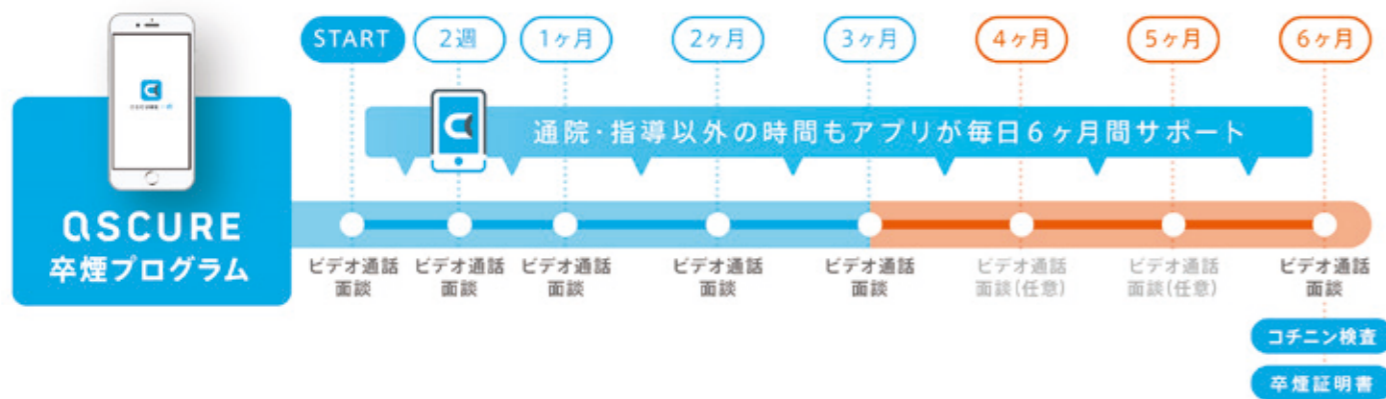
専用アプリで禁煙成功のコツを学んだり日々の記録ができます。利用状況は指導員にフィードバックされるため、個々人の状態や悩みに応じてよりの確なサポートができます。



「卒煙しきる」まで
しっかり6ヶ月サポート

ニコチン依存は長期にわたるため、3ヶ月間禁煙できたとしても再喫煙してしまう人は少なくありません。ニコチンの依存が十分なくなるまで、しっかり6ヶ月間の禁煙支援を実施します。

プログラムの流れ



ご参加の条件

- アプリを利用できる方
*動作環境: OS iPhone 9.0以上 / android 5.0以上のスマートフォン (PC・タブレットはご利用できません)
- 禁煙を希望する方
- 当健康保険組合の被保険者・被扶養者
*参加資格がないことが発覚した場合 (退職者等)は全額自己負担いただきます

以下に当てはまる方は、ご参加いただけない場合がございます。

- ・減煙希望の方
- ・禁煙したくないのに、プログラム参加を強制されている方
- ・機会喫煙を続けたい
- ・加熱式タバコの継続利用を希望される方

【注意事項】上記以外の方でも、うつ病の既往歴やその他治療中の病気がある場合、主治医の許可が出ない場合は参加をお断りさせていただきます

プログラムの参加方法

① アプリをダウンロード

App StoreまたはPlayストアで「ascure卒煙」と検索、もしくは2次元バーコードからアプリをダウンロードしてください。



② ユーザー登録

アプリの手順に従って登録を進めてください。途中で必要となる招待コードは、以下になります。

招待コード:

③ アプリ内で面談予約

アプリで初回面談の予約をしていただきましたら、指導員から面談方法についてご連絡を差し上げます。

- ④ 初回面談日を予約されたら、必ず「禁煙サポート事業 エントリーシート」を事業主経由で、健康保険組合へ提出してください。提出されない場合は、この「ascure卒煙」登録を削除し、全額自己負担(約5万円)していただきます。

先着 2,000名 この機会に、卒煙しませんか

当事業には132健康保険組合が参加

忙しく頑張る人のための新しい“卒”煙プログラム

医師開発アプリ
オンライン面談
禁煙補助剤

医師開発アプリ「ascure卒煙」と保健師・看護師・薬剤師などによる禁煙指導をビデオ通話にて「完全オンライン」で提供。禁煙補助剤はご自宅にお届けします。

いまなら参加費

健保組合が費用を全額補助。自己負担無しで、ご参加いただけます。

0円

※通信費は自己負担です。

申し込み期限

2021年2月28日

ご参加可能人数

お申し込みの時期によっては、申し込み多数で募集を締め切っている可能性があります。ご希望の場合はお早めにお申し込み下さい!



プログラムの参加方法

- 1 App StoreまたはPlayストアで「ascure卒煙」と検索、もしくは右のQRコードからアプリをダウンロードしてください。ダウンロード後はアプリを開いて、手順に従って登録を進めてください。
- 2 招待コードに「」を入力してください。
- 3 アプリで初回面談の予約をしていただきましたら、指導員から面談方法についてご連絡を差し上げます。



下記が参加条件になりますので、ご確認ください。

1. アプリが利用できる方(動作環境 OS iPhone 9.0以上 / android 5.0以上のスマートフォン。タブレット利用は不可。)
2. 完全禁煙をご希望の方(減煙や電子タバコ・加熱式タバコの使用は不可。)
3. うつ病の既往歴がない方(うつ病の既往歴がある方は主治医の許可が必要です。)
*主治医確認後、医薬品を使わないプランでのご案内となります。
4. 当健康保険組合の被保険者と被扶養者に限る

お悩みの方は、まず担当窓口へ

ご利用までのステップで、ご不明な点がある方もお問い合わせください。

西日本パッケージング健康保険組合
電話: 06-6941-4635



柔道整復師の正しいかかり方 整骨院・接骨院 正しく受診しましょう

整骨院・接骨院は病院ではないため、健康保険が使える範囲が細かく決められています。保険証が「使える場合」と「使えない場合」がありますので、健康保険の使える範囲を正しく理解しましょう。支払われる医療費は大切な健康保険料から支出されていることをお忘れなく。

柔道整復師にかかるとき

健康保険が

○ 使える × 使えない チャート

START

整骨院・接骨院にかかりたい…

痛みの原因、きっかけはどちらですか？

1

転んで打撲、ひねったなどの負傷原因のはっきりした外傷による痛み。

2

内科的病気が原因の痛みや、日常生活で起こる慢性的な痛み、原因不明の痛み。

①の場合

②の場合

けがの内容は次のどれですか？

- 打撲
- 捻挫
- 挫傷(肉離れなど)
- 骨折
- 不全骨折(ひび)
- 脱臼

× 健康保険は使えません

- 例
- リウマチや五十肩などの痛み
 - 過去に負傷し、治ったところが痛みだした
 - 脳疾患後遺症などによる痛み など

柔道整復師にかかることについて、医師の同意を得ていますか？

いいえ

× 健康保険は使えません

※応急手当の場合は健康保険でかかれます。

はい

○ 健康保険が使えます

例 スポーツの試合で足首をひねり、痛む

※健康保険が使えるケースでも、施術が長期にわたるときは、何らかの病気が隠れている可能性もありますので、医師による検査と診療を受けましょう。

①②のいずれにも該当しないケースは健康保険の適用ではありません。

- スポーツが原因の筋肉疲労や筋肉痛
- 日常生活などによる肩こりや筋肉疲労など



ただし、健康保険でかけられるケースでも次の場合は健康保険は使えません。

● 医師の治療を受けている負傷箇所の施術
医師の治療と重複して健康保険は使えません。

● 通勤中・仕事上の負傷
労災保険が適用されるため健康保険は使えません。

ご注意ください!

健康保険対象外だった場合は医療費を返還していただきます

整骨院・接骨院では健康保険が使える範囲が決められているため、あとから健康保険対象外の施術であることが判明した場合には、健康保険が負担した治療費を返還していただくことになります。後日、受診した整骨院・接骨院から請求されるか、もしくは健康保険組合から請求させていただくことになりますので、ご注意ください。

「健康保険が使える」と説明を受けていたとしても対象外の場合は負担していただくことがあります。

不適切な療養費の請求を防ぐために

施術内容についてお尋ねすることがあります

近年、整骨院・接骨院からの療養費の請求が増加傾向にあり、健康保険の財政を圧迫していることから、厚生労働省では不適切な療養費の請求を防ぐための取り組みを健康保険組合に強く求めています。

このため、整骨院・接骨院で健康保険を利用した際の請求があった場合に、施術日や負傷部位、施術内容について文書または電話により確認をさせていただく場合があります。領収書等を保管し、回答できるようにご協力をお願いします。

10月は
健康強調月間です

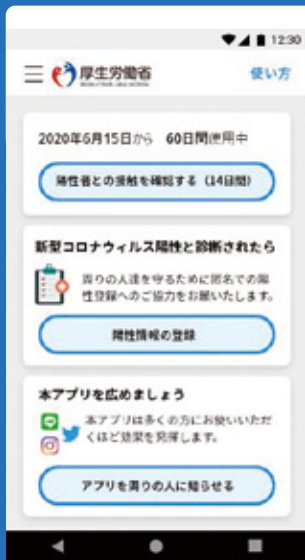
生活習慣改善で 健康生活へ



健康保険組合の連合組織である健康保険組合連合会では、健康への意識を高めていただくために、毎年10月を「健康強調月間」と定めています。ご自身の健康に関心を持ち、生活習慣を改善して健康な毎日を手に入れましょう。

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

新型コロナウイルス接触確認アプリのインストールをおねがいします



* 画面イメージ

自分をまもり、大切な人をまもり、地域と社会をまもるために、接触確認アプリをインストールしましょう。

厚生労働省 新型コロナウイルス接触確認アプリ

(略称：COCOA)

COVID-19 Contact Confirming Application

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、スマートフォンのアプリです

iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



詳しくはこちら

厚生労働省
ウェブサイト



健康保険組合の財政に大きく影響します 被扶養者資格・再確認(認定状況等)のお願い

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の算出に係る基礎数値に反映する大変重要な調査でもあります。

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改善、財政健全化のためにも、ご協力をお願いいたします。

また、今回より、マイナンバーを利用して、課税・非課税証明書を健康保険組合が取得します。ご理解とご協力をお願いいたします。

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。



健康保険被扶養者調書は令和2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2年10月30日です。**

マイナンバー(個人番号)を 変更された方へ

漏えいし不正利用される恐れがあるため、マイナンバー(個人番号・12桁の数字)を変更された場合は、事業主を経由し、当健康保険組合に「個人番号(マイナンバー)登録・変更届」の提出をお願いいたします。

当組合機関誌「健保だより」の自宅への発送について

ご家族全体で機関誌をご覧いただける機会を増やすことにより、これまで以上に健康への関心を深めていただきたいとの思いから、「健保だより・第38号」よりご自宅(被保険者登録住所あて)に直接送付させていただくことにいたします。



第33回 チャレンジ・ウォーキングスコアカード

令和2年

10月



1日(木)	1日の歩数 今日までの歩数	歩	17日(土)		歩
2日(金)		歩	18日(日)		歩
3日(土)		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)		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	31日(土)		歩
16日(金)		歩			
体重増減					kg
今月の歩数					歩

令和2年

11月



1日(日)	1日の歩数 今日までの歩数	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)	勤労感謝の日	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			
16日(月)		歩			
体重増減					kg
今月の歩数					歩

令和2年

12月



1日(火)	1日の歩数 今日までの歩数	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)		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)		歩	30日(水)		歩
15日(火)		歩	31日(木)		歩
16日(水)		歩			
体重増減					kg
今月の歩数					歩

キリトリ線

事業所名

所属

氏名

保
険
証

記号

番号

年齢

歳

本人
 家族

3ヵ月後体重増減

総歩数

kg

歩

ひと言



目標

3か月で70万歩



日頃の運動不足・肥満・ストレスの解消を!
体力をつけてコロナを乗り切ろう

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。



3密にご注意ください

- 一人又は少人数で実施
- 他の人との距離を確保
- すいた時間、場所を選ぶ
- すれ違うときは距離をとる



参加資格

令和2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)

実施期間

令和2年10月1日～令和2年12月31日

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。

※事業所へ事前にお申し込みください。

※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9月30日まで

参加申込書
(事業所にあります)

健康保険
組合

スコアカード提出手順と期日

令和3年1月15日まで

スコアカード

事業所

健康保険
組合

※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します。

第32回チャレンジ・ウォーキング結果概要

参加者総数……………774名 | 参加事業所数……………53事業所 | 目標達成者数……………544名