

「2022年危機」を目前に控え 新型コロナウイルス感染症拡大の影響により 健保組合の財政がひっ迫！

西日本パッケージング健康保険組合の令和3年度の予算案が、去る2月22日の第149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3年度の予算総額は、33億5,417万1千円となり、経常収支差引額は、▲3億2,575万9千円で、3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ます。長引く新型コロナウイルス感染症拡大による景気の低迷は、多くの健康保険組合に深刻な影響を及ぼしています。当健康保険組合におきましても、これまで経験したことのない厳しい状況が予想されます。そのため、平均標準報酬月額（給与）および総標準賞与額の減少を見込みました。一方、支出面では、医療費は増加傾向にあり、特に65歳以上の医療費が増加し続けています。このため、前期高齢者医療制度への納付金の負担が大きくなってまいります。また、「2022年危機」を来年に控え、今後の75歳以上への後期高齢者支援金の負担の急増が懸念されています。

今後コロナ禍による経済面への影響が懸念される一方、健康面では昨年来、新たな課題が指摘されています。感染症拡大防止策として外出自粛やテレワークが推奨されたことで、生活リズムが乱れたり、運動不足となる人、また、メンタル面での不調を訴える人が増加しているためです。

当健康保険組合では、生活習慣病健診や婦人科検診などは従来通り実施しており、また、対面で行っていた保健指導は、オンラインでの指導も導入しておりますのでご利用ください。皆さまには、コロナ禍にあっても、各種健診の受診や持病の治療など継続して、日ごろの健康管理にも積極的に取り組んでいただき、流行の収束に向け一層の感染防止に努めていただきますようお願いいたします。

令和3年度収入支出予算概要

健康保険分

被保険者一人当たりで見ると

毎月の給与とボーナスから納めていただく健康保険組合の主財源です。「基本保険料」は皆さまの医療費などに使われ、「特定保険料」は高齢者の医療を支えるために使われます。



医療費の給付や出産、死亡時の手当金、傷病手当金などの給付をするための費用です。

65~74歳の人を対象の前期高齢者医療制度への納付金と、75歳以上の人を対象の後期高齢者医療に対する支援金などです。

収入(千円)	保険料収入	2,864,857
	基本保険料	1,559,548
	特定保険料	1,305,309
	調整保険料	31,308
	準備金限度外部分繰入	400,000
	高額医療交付金	26,000
	施設利用料	12,700
	その他	19,306
	合計	3,354,171
	経常収入合計	2,895,499

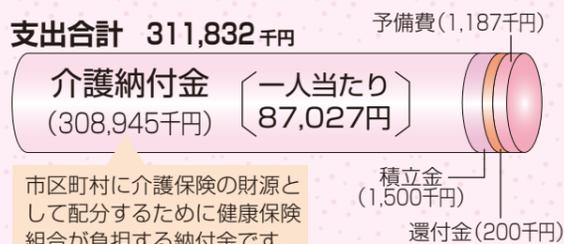
支出(千円)	保険給付費	1,667,003
	納付金	1,305,322
	前期高齢者納付金	668,728
	後期高齢者支援金	636,570
	退職者給付拠出金	21
	病床転換支援金	3
	保健事業費	145,139
	財政調整事業拠出金	31,308
	その他	105,001
	予備費	100,398
	合計	3,354,171
	経常支出合計	3,221,258

経常収入合計 2,895,499千円 - 経常支出合計 3,221,258千円 = 経常収支差引額 ▲325,759千円

介護保険分



40~64歳の被保険者が負担している介護保険の保険料です。



市区町村に介護保険の財源として配分するために健康保険組合が負担する納付金です。

予算編成の基礎となった数字

- 健康保険分
 - 被保険者数 6,500人(男性 4,860人、女性 1,640人)
 - 平均標準報酬月額 310,000円(男性 338,000円、女性 227,000円)
 - 平均賞与額 600,000円
 - 平均年齢 43.29歳(男性 43.72歳、女性 41.99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) 4,753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) 3,500人
 - 介護保険料率 1.8%(事業主負担 0.9%、被保険者負担 0.9%)

大好評「禁煙サポート事業」のご紹介

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(申込は、4月から翌年2月末まで)

- 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。

詳しくは、当健康保険組合のホームページまで!

多くの方が「卒煙」されています



4 保健指導、健康教室【(被保険者・被扶養者) 自己負担なし】

- 健診(人間ドック、簡易成人病)、特定健診などを受診された方で、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。
- オンライン面談も始めました!!(パソコン上でインターネットを利用して面談を行います)



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15・16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

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
- 健康年齢通知(健康診断を受けたあなたにカラダの年齢をお届けします) **NEW**

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

令和3年度 主な保健事業

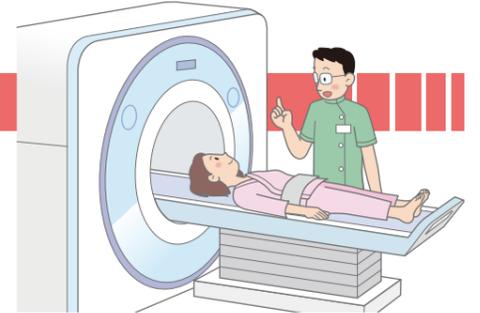
1 簡易成人病健診【(被保険者・被扶養者) 35歳以上】

- 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】

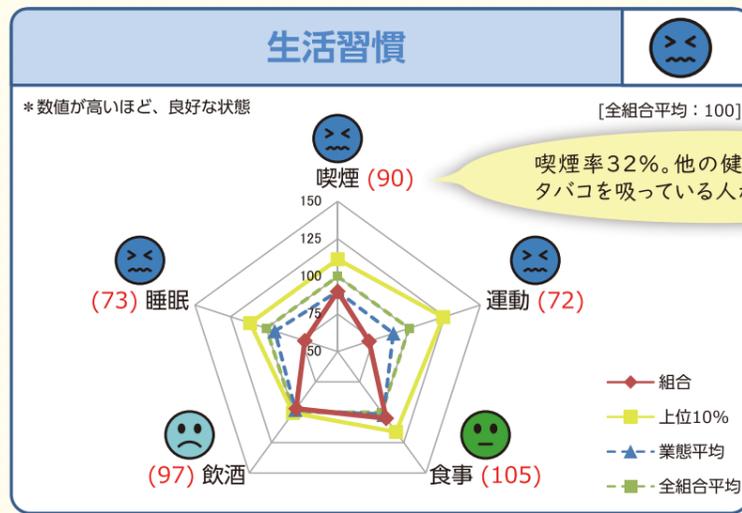
- 子宮がん検診は、上限「3,000円」(年間1回)の補助
- 乳がん検診は、上限「5,000円」(年間1回)の補助
- 検査項目
 - ・子宮がん：頸部細胞診
 - ・乳がん：エコー、またはマンモグラフィ(視触診)※上記の検査項目以外の検診には、補助いたしません(例えば「子宮がん検診のエコー」など)
- なお、当健康保険組合が契約している健診機関での受診の場合は、全額補助となります(簡易成人病健診、人間ドック、大阪がん循環器病予防センター、京都工場保健会の巡回健診、東振協の巡回健診、各事業所への巡回健診、郵送子宮がん検診など)



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、運動不足、睡眠不足の方が多いです。生活習慣病だけではなく、ケガや事故、うつ病などにもつながります。

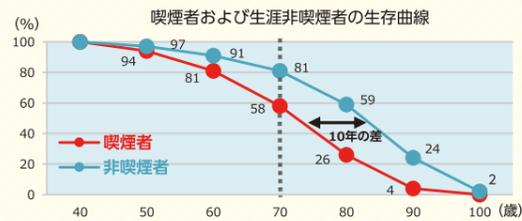


禁煙サポート事業実施中! ぜひご参加ください。

【参考】健康に働き続けるには禁煙が大事!

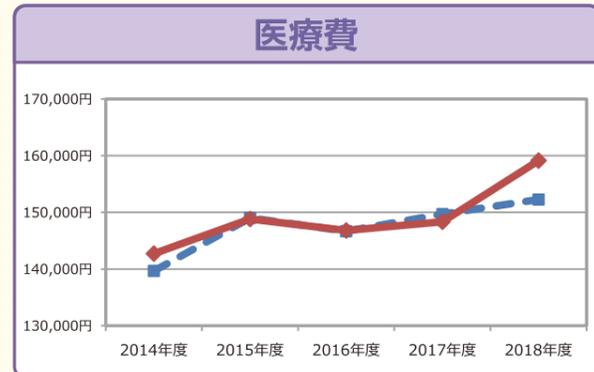
非喫煙者と喫煙者では、70歳時点で、35歳からの生存率が前者は81%であるのに対し、後者は58%となっています。人生100年時代を健康に働き続けるためには禁煙することが重要です。

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



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 (2018年度)

組合	1,833百万円
1人あたり医療費	159,124円
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	152,270円
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。	

2018年急激に医療費が増加! 特に60歳以上の方の医療費が、業態平均・全組合平均よりすごく高い。



	2014年度	2015年度	2016年度	2017年度	2018年度
1人あたり医療費	142,715円	148,829円	146,791円	148,345円	159,124円
性・年齢補正後標準医療費	139,654円	149,021円	146,672円	149,693円	152,270円

【組合の1人あたり医療費 (2018年度)】

組合	159,124円	性・年齢補正後標準医療費	152,270円	性・年齢補正後組合差指数	1.05
----	----------	--------------	----------	--------------	------

参考: 組合の男女別・年代別1人あたり医療費 (2018年度)

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代~
組合	158,498円	159,971円	86,860円	107,148円	139,962円	206,958円	404,157円
業態平均	137,685円	155,725円	81,542円	93,907円	129,641円	198,355円	325,332円
全組合平均	148,615円	154,746円	80,339円	109,754円	137,183円	211,798円	326,070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。

2017年度に比べて、7万円も増加

運動習慣には「チャレンジ・ウォーキング」。

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、2016~2018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
 ・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。
 ※2018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「総合スコア」上位10%の平均値を表示。ただし、業態内の組合数が20以下の場合、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。

予防・健康づくりの取組状況と健康状況の概要

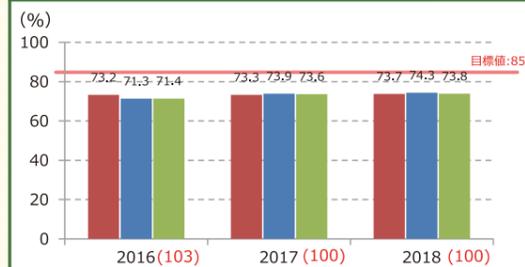
【特定健診・特定保健指導の実施状況】

特定健診・特定保健指導

総合	組合順位	89位 / 254組合
全組合順位		591位 / 1,368組合

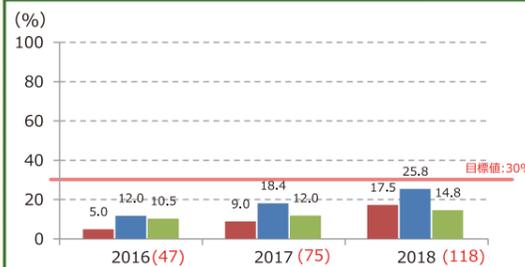
特定健診の実施率

1ランクUPまで (**) あと 152人



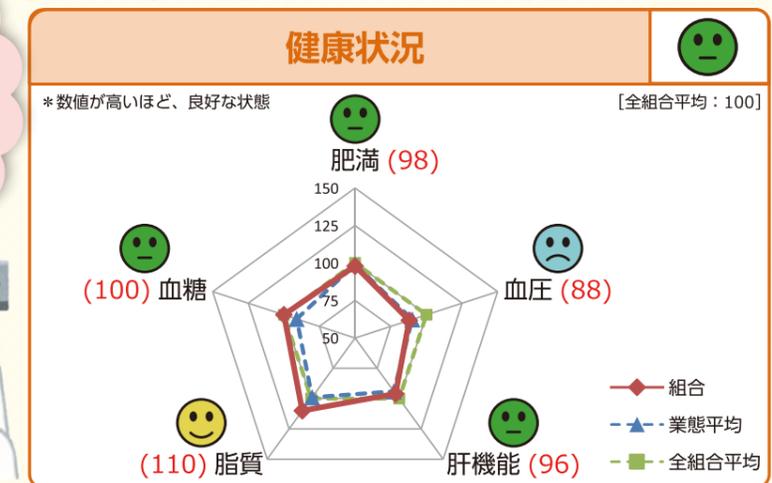
特定保健指導の実施率

1ランクUPまで (**) あと 51人



※目標値は、第3期(2018~2023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



これらのリスクは、脳卒中や心臓病、肝臓の病気など重篤な生活習慣病につながる恐れがあります。

あなたは大丈夫? 健診結果をチェック!



家族のみならずへ健診を受けましょう!

健診の実施率73.7%の内訳は、被保険者が88%、被扶養者(家族)は29%です。年2回、ご自宅に健診のご案内を送付しています。

事業主様へ

健診後、保健師から保健指導の連絡がありましたら、ご協力をお願いいたします。



オンライン資格確認に向けて

新しく発行される保険証から

保険証の番号が

個人単位に

変わります



令和3年(2021年)3月から、医療機関を受診する際に

健康保険の資格をオンラインで確認できる

「オンライン資格確認」の仕組みが始まります。

これに伴い保険証の番号が個人単位に変わります。

新しく始まる保険証のオンライン資格確認とは、マイナンバーカードのICチップや健康保険証の記号・番号を使って、患者の健康保険の資格情報を医療機関で即座にオンラインで確認できるようにする仕組みのことです。最新の資格情報を確認できるため、資格喪失後の保険証で誤って受診してしまうという事態が防げます。

このオンライン資格確認に対応するために、新規に交付する(令和3年4月以降交付分)保険証から保険証の番号に2桁の枝番を追加します。2桁の枝番が追加されることで、保険証の番号が世帯単位から個人単位になり、被保険者・被扶養者それぞれ個人ごとに特有の番号となります。

現在お手元にある発行済みの保険証については、これまで通り2桁の枝番がないものでも使用できます。回収等はいりませんので、そのままご使用ください。

これまで

世帯単位

記号 1234 番号 12345

健康保険 被保険者証	本人(被保険者)	平成30年3月30日交付
	記号 1234	番号 12345
氏名	大阪 太郎	性別 男
生年月日	昭和60年 7月 1日	
資格取得年月日	平成30年 3月 26日	
事業所所在地	大阪市中央区森ノ宮中央1丁目16番16号	
事業所名称	西日本パッケージング健康保険組合	
保険者所在地	大阪市中央区森ノ宮中央1丁目16番16号	
保険者番号・名称	06272017	西日本パッケージング健康保険組合 ☎ 06 (6941) 4 6 3 5

保険証の番号は世帯単位で付番されていることから、被保険者と被扶養者で同じ番号となっています。このため、世帯単位で識別できますが、個人を識別することができません。

新しく発行される
保険証から

個人単位化

記号 1234 番号 12345 枝番 00

健康保険 被保険者証	本人(被保険者)	令和 3年4月1日交付
	記号 1234	番号 12345 (枝番) 00
氏名	大阪 太郎	性別 男
生年月日	昭和60年 7月 1日	
資格取得年月日	令和 3年 3月 30日	
事業所名称	西日本パッケージング健康保険組合	
保険者所在地	大阪市中央区森ノ宮中央1丁目16番16号	
保険者番号・名称	06272017	西日本パッケージング健康保険組合 ☎ 06 (6941) 4 6 3 5

枝番が追加されることで被保険者、被扶養者のそれぞれ個人ごとに2桁の枝番「00」、「01」、「02」…となります。保険証の番号が個人単位になるため、個人を識別できるようになります。

令和3年(2021年)3月

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります



身分証明書やオンラインによる行政手続きなどさまざまなサービスに利用できるマイナンバーカード。令和3年3月からは、準備が整った医療機関や薬局から順次、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります。

▶ 窓口でカードをかざすだけ

受診の際に、医療機関の窓口でマイナンバーカードをカードリーダーにかざします。カードの顔写真で本人確認をしたのち、カードのICチップにある電子証明書によりオンラインで医療保険の資格確認がされ、健康保険証を提示したときと同様に、医療費の一部負担だけで必要な医療が受けられます。

※カードリーダー未設置の医療機関では健康保険証の提示が必要です。



マイナンバーカードの健康保険証利用のメリット

保険証の切り替え時でも使える

就職や転職、引っ越し時、保険証の切り替えを待たずに受診できます。



医療保険の資格確認が早く正確に

オンラインによる資格確認で窓口の事務処理が早く正確になります。



書類の持参が不要に

高額療養費の「限度額適用認定証」などの書類の持参が不要になります。



医療保険の事務コスト削減

医療保険の請求誤りが減り、保険者等の事務コスト削減につながります。



このほか、令和3年秋ごろからは、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」で、薬剤情報や特定健診情報等を確認したり、医療費情報を取得して領収書がなくても医療費控除の手続きができるようになる予定です。

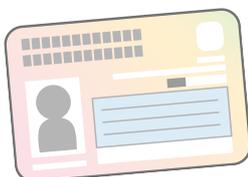
▶ 利用には事前の登録が必要です

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、マイナポータルで事前に登録が必要です。今後、登録受付が可能になると、マイナポータルのトップページにその旨掲載されます。

マイナポータル

検索

マイナンバーカードを申請してください



マイナンバーカードを持っていない方は、スマホやパソコン、街中の証明用写真機、郵便により無料で申請できます。申請方法の詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」で確認できます。

マイナンバーカード交付申請

検索

マイナンバーを見られても大丈夫?

マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の電子証明書を使うため、窓口でマイナンバーを取り扱うことはありません。また、他の人がマイナンバーを使って手続きすることはできない仕組みになっています。

Check Point

個人情報は大丈夫?

受診歴や薬剤情報などの個人情報がICチップに記録されることはありません。

今後はマイナンバーカードがないと受診できないの?

従来の健康保険証でも受診できます。

新型コロナウイルス感染症

ワクチン接種が始まりました。

令和3年2月17日から医療従事者を対象とした、新型コロナウイルスのワクチン接種が全国の医療機関で始まりました。これまでのところ目立った副反応は確認されていません。また、今後はスケジュールに基づき接種が進められていく見通しです。



ワクチン接種はどこで受ける？

ワクチン接種は、国の指示の下、都道府県の協力により、市町村において実施されます。接種を希望する人は、原則、住民票所在地の市町村が設ける会場や医療機関で受けます。ただし、長期入院などやむを得ない事情がある場合は、住民票所在地以外でも接種可能となる見込みです。

国は、ワクチン接種を受けられる医療機関等や予約状況などを確認できるウェブサイトの開設を検討しています。

ワクチン接種の流れは？

接種対象者には、市町村から「接種券」（クーポン）が郵送される予定です。接種が受けられる医療機関等を探して予約した上で、接種券等を持参して接種を受けます。医療機関等は接種後、接種券と一体となった接種済証に、ワクチンメーカーやロット番号が記載されたシールを貼付します。※医療従事者には接種券は不要となる見込みです。

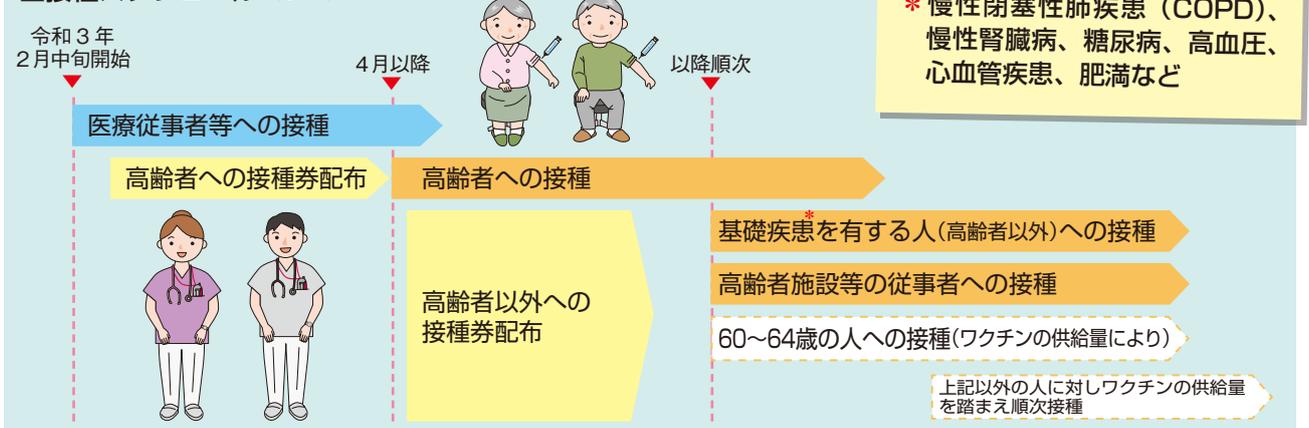
接種券見本▼

接種券			
券種	2	ワクチン接種	1 回目
請求先	〇〇県〇〇市		123456
券番号	1234567890		
氏名	厚生 太郎		
			
OCRライン（18桁）			

ワクチン接種はいつ受ける？

当面は、確保できるワクチンの量に限りがあることから、接種順位が設けられます。重症化リスクの大きさ等を踏まえ、まずは医療従事者等、次に65歳以上の高齢者（令和3年度中に65歳以上に達する人）、その次に高齢者以外で基礎疾患^{*}を有する人や高齢者施設等の従事者に接種が行われる見込みです。その後、ワクチンの供給量等を踏まえた上で、それ以外の人に対して順次接種できるようになる予定です。接種回数は2回が想定されています。

■接種スケジュール（予定）



接種にかかる費用は？

接種にかかる費用は、ワクチン代および予診・接種費用を含め、国が全額を負担するとしています。

新型コロナウイルスの検査って？

新型コロナウイルス感染症を診断するための検査には、PCR検査、抗原検査等があります。いずれも体内にウイルスが存在し、ウイルスに感染しているかを調べるための検査です。なお、抗体検査は、過去に新型コロナウイルス感染症にかかったことがあるかを調べるものであるため、検査を受ける時点で感染しているかを調べる目的に使うことはできません。

検査種類	抗原定性検査	抗原定量検査	PCR検査
調べるもの	ウイルスを特徴づけるたんぱく質(抗原)	ウイルスを特徴づけるたんぱく質(抗原)	ウイルスを特徴づける遺伝子配列
精度	検出には、一定以上のウイルス量が必要	抗原定性検査より少ない量のウイルスを検出できる	抗原定性検査より少ない量のウイルスを検出できる
検査実施場所	検体採取場所で実施	検体を検査機関に搬送して実施	検体を検査機関に搬送して実施
判定時間	約30分	約30分+検査機関への搬送時間	数時間+検査機関への搬送時間

このような症状の方はご注意ください！
すぐにご連絡ください

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- 重症化しやすい方^(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合はすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)

※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

帰国者・接触者相談センター[※]へ

センターでご相談の結果、感染の疑いがある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」[※]をご紹介します。

※名称については、地域の実情に応じて「新型コロナ受診相談センター」、「新型コロナ紹介検査外来」などになる場合もあります。また、地域によっては、医師会や診療所等で相談を受け付けている場合もあります。

一般的な
お問い合わせ先

厚生労働省相談窓口

TEL **0120-565653** (フリーダイヤル)
受付時間：9:00~21:00 (土日・祝日も実施)

聴覚に障害がある方をはじめ、
お電話での相談が難しい方

FAX **03-3595-2756**
または、一般財団法人全日本ろうあ連盟ホームページ
(jfd.or.jp)をご覧ください。

最新の情報は、厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルス感染症について」をご覧ください。



※12月15日時点の情報をもとに作成しています。最新の情報は、厚生労働省ホームページ等でご確認ください。

令和3年度 新保健事業

健康診断を受けた方^{※1}に、「健康年齢通知」をお届けします!

※1 35歳以上で当健康保険組合の健診を受けられた方

カラダの年齢

健康年齢

KENKO NENREI

健康年齢
46歳
夫〈44歳〉



健康年齢
38歳
妻〈42歳〉



あなたのカラダの年齢、それが「健康年齢」。
カラダの外側の時間と内側の時間の過ぎ方は異なります。
「健康年齢」でカラダの中を確認してみませんか?

夫の健康年齢は +2歳
妻の健康年齢は -4歳

健康診断で計測する
12項目^{※2}の健診データ

+

性別 | 実年齢

※2 BMI・収縮期血圧・拡張期血圧・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・AST (GOT)・ALT (GPT)・ γ -GT (γ -GTP)・血糖値 (HbA1cあるいは空腹時血糖)・尿酸・尿たんぱくを使用します。

被保険者の方へは、事業所を通じてお届け!
ご家族の方へは、ご自宅にお届け!

●通知の内容のご相談は、当健保組合の保健師までご連絡ください



健康年齢とは

健康年齢はご自身の健康状態をわかりやすく理解するための新しい指標です。
160万人分の健診データ^{※3}と医療費の統計モデルをもとに開発され、生命保険の料率計算など、様々な場面で利用される、新しい健康の基準値です。

※3 株式会社JMDCが保有する18～74歳の匿名化済み健診データ及びレセプトデータ

健康年齢について詳しく知りたい方は。

健康年齢



株式会社JMDC

東京都港区芝大門二丁目5番5号友友芝大門ビル12階

公告

令和3年度の介護保険料率が変わります！

令和3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3年4月分(4月12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	令和3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%	0.90%
	被保険者	0.80%	0.90%
	合計	1.60%	1.80%

※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令和3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2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3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。

おめでとうございます！

「健康経営優良法人2021」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3年3月4日、日本健康会議により「健康経営優良法人2021」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

ゴウダ株式会社



2021
健康経営優良法人
Health and productivity



2021
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」に取り組みます。

コロナ禍の

今だからこそ受けてたい 健康診断

保健師だより
vol.1

新型コロナウイルスにより生活が大きく変わり、当たり前の生活や健康が大切と再確認した1年でしたね。その中で「コロナで健康診断を受けるのが不安」といった声も聞こえてきます。しかし、コロナは防いだけれど「生活習慣病を発症した」「がんが進行した」となるとは本末転倒です。「もっと早く受診しておけばよかった…」と後悔しないためにも、年に1度の健康診断は必ず受けましょう。

健康診断は、はたらく人に必須です!

実は、はたらく皆さんには**健康診断を受ける義務**があります。(労働安全法 第66条第1項)

- 事業主：健康診断を行い社員の健康を守る義務がある
- 労働者：事業者が行う健康診断を受けなければならない

健康管理も
仕事のうち!



コロナ禍でも健康診断を受けるべき3つの理由

- ① コロナで生活が変わり **生活習慣病のリスクが増えた**
- ② 生活習慣病やがんは **知らない間に重症化しやすい**
- ③ **基礎疾患**があると新型コロナウイルス感染症が重症化しやすい



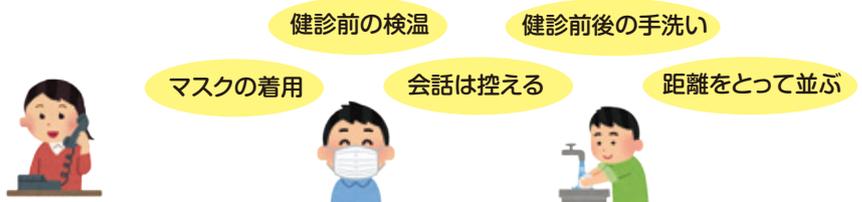
生活習慣病やがんの兆候をいち早く知るには、**健康診断を受けること**です!

コロナ禍での健康診断受診のポイント

◆ 健診施設で受ける場合

- 施設が実施している感染症対策を確認する
- 空いている日時を健診機関に確認して予約する

基本の感染症対策も忘れずに!



これからも安心して暮らしていくには、健康な体があってこそ。ご自身のため・大切な人のために健康診断を受けましょう。健診結果で気になることがありましたらご相談ください。



※ 被扶養者の方へ

パート先等で健康診断を受けている方は、被保険者の勤務先または健保組合まで健診結果をご提出ください。後日健康情報をお送りします。

参考文献：厚生省 新型コロナウイルス感染症の「いま」についての10の知識
米国疾病予防管理センター People with Certain Medical Conditions
日本人間ドック学会 健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について

第34回 チャレンジ・ウォーキングスコアカード

令和3年

4月



1日(木)	1日の歩数 今日の歩数	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		
16日(金)		歩		
体重増減			kg	
今月の歩数			歩	

令和3年

5月



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	31日(月)	歩
16日(日)		歩		
体重増減			kg	
今月の歩数			歩	

令和3年

6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)	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	おつかれ さまでした!	
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 _____ 年齢 _____ 歳

○本人 ○家族

ひと言 _____

保険証	記号	
	番号	

3ヵ月後体重増減	
	kg
総歩数	
	歩



目標 3ヵ月で70万歩



コロナ太りやステイホームの体力低下を感じていませんか？ 「チャレンジ・ウォーキング」で解消しましょう！



歩数をはかると、日々のからだの変化や傾向が見えてくるかも！？
運動は続かない・・・という方も、チャレンジ・ウォーキングと一緒に頑張ってみませんか？

第33回チャレンジ・ウォーキング結果

参加者総数 788名

参加事業所数 53事業所

目標達成者数 595名

ご参加ありがとうございました。今回もぜひご参加ください。

感染症対策は万全に



● 空いた時間・場所を選ぶ

● 他の人との距離を確保する

● すれ違う時は距離をとる

参加資格

令和3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)

実施期間

令和3年4月1日～令和3年6月30日

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。

※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。

期間中70万歩以上を達成された方には**商品券**をプレゼント



参加方法と期日

令和3年3月31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7月16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。