

みんなの健康・体力づくりを応援します

2022

西日本パッケージング

# 健保だより

1



第42号

くらしにプラス...8

新年のごあいさつ...2

当組合の現況...3

健康スコアリング  
レポート...4・5

第三者の行為で  
けがを負ったら?...6・7

お知らせ...9

冬の快眠術...10

保健師だより vol.3...11

医療費控除  
ジェネリック医薬品...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



西日本パッケージジング  
健康保険組合

理事長 三木 秀一

**謹んで新春のお慶びを申し上げます**  
平素より当健康保険組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

昨年は、一昨年から引き続き新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受けた度重なる緊急事態宣言等により、企業、家庭などさまざまな方面において厳しい影響が続きました。足元では、ワクチン接種も進み、感染状況は落ち着きを見せていますが、いまだ予断は許さない状況です。皆さまには引き続きマスク着用や手指の消毒など、感染防止対策への取り組みをお願い申し上げます。

一般の新型コロナウイルスの感染拡大は、非常時における病床の逼迫など、安心の礎となる医療提供体制の諸課題も浮き彫りにしました。少子高齢化に伴う今後の医

療需要の変化も見据え、誰もが安心して医療にアクセスできる体制を堅持することは、最重要課題と言えます。その一つとして、健康保険組合連合会の提言にある全国民が身近で信頼できる「かかりつけ医」を持つ、かかりつけ医制度の構築は、医療資源の効率化に有効であり、今後、法令での明文化など必要な環境整備が望まれます。

今年、健康保険法の制定からちょうど100年を迎えます。この間、日本人の平均寿命は約2倍に延びました。「人生100年時代」とも言われる今、重要なのは健康寿命です。被保険者ならびに被扶養者の健康保持増進、また健康寿命の延伸を目指した新たな取り組みが求められます。

当健康保険組合におきましては、財政の健全化に努めるとともに、引き続き、特定健診や保健指導を通して、生活習慣病の一次予防や重症化予防に積極的に取り組んでまいります。

また、健診とレセプトデータを活用したデータヘルス、事業主と連携した、いわゆるコラボヘルスの推進を通して、被保険者ならびに被扶養者の皆さまの健康増進、疾

病予防などの保健事業に尽力してまいります。当健康保険組合の保健事業を有効に活用していただき、ご自身の健康への意識を高めていただくことで、健康寿命の延伸、さらには医療費の節減につながることに幸いです。

私ども西日本パッケージジング健康保険組合は、昭和36年7月に設立し、昨年7月1日をもっておかげさまで、設立60周年を迎えることが出来ました。設立当初より被保険者ならびに被扶養者の健康管理に取り組み、健診や健康づくりなどの各種保健事業を積極的に推進し、今日まで運営できましたのも、事業主および被保険者の皆さまのご理解ご協力、更には業界全体で当健康保険組合を支えていただいたおかげと、深く感謝申し上げます。

最後になりましたが、一刻も早く新型コロナウイルス感染症の流行が収束し、皆さまが健やかで笑顔あふれる一年を過ごされますことを心よりお祈り申し上げます。新年のごあいさつ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3年度  
合計1,965,645千円

令和2年度  
合計2,054,332千円



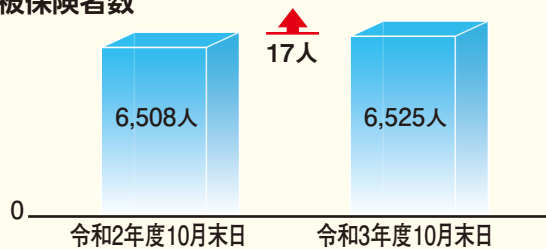
### 支出の部

令和3年度  
合計1,543,683千円

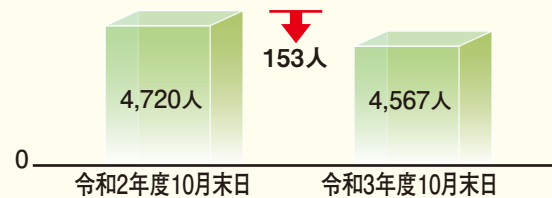
令和2年度  
合計1,608,292千円



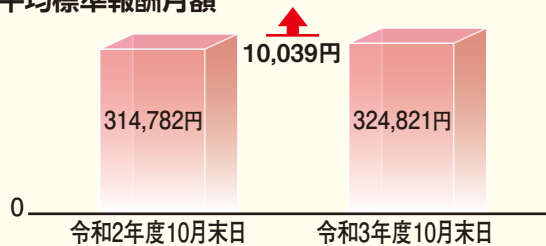
### 被保険者数



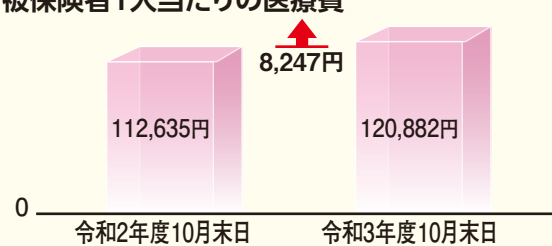
### 被扶養者数



### 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



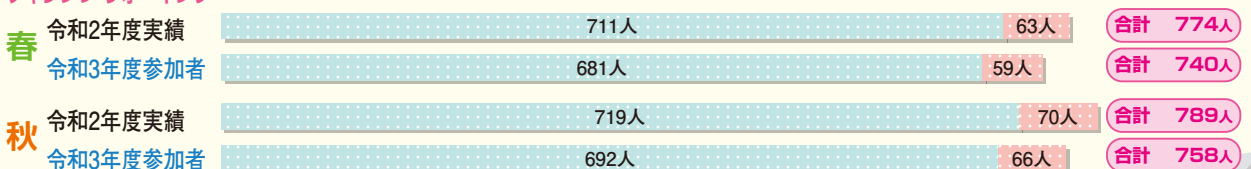
### ●子宮がん検診



### ●乳がん検診



### ●チャレンジウォーキング

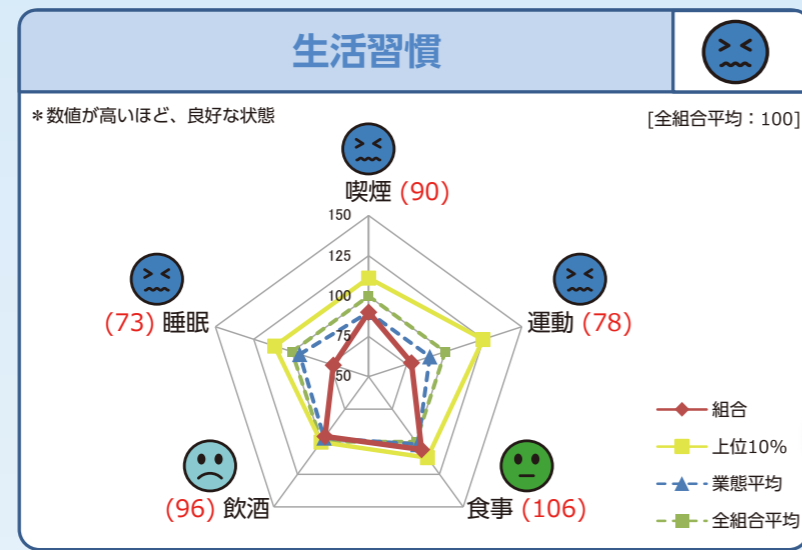


# 生活習慣

喫煙率32%。他の健保組合は25%。タバコを吸っている人が大変多いです。また、運動不足、睡眠不足の人も多いです。生活習慣病だけではなく、ケガや事故にもつながります！



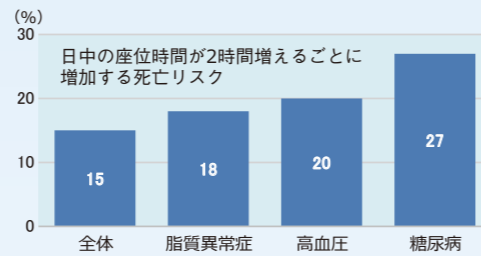
## 【生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合



スマホで禁煙無料で参加できます。大好評中！

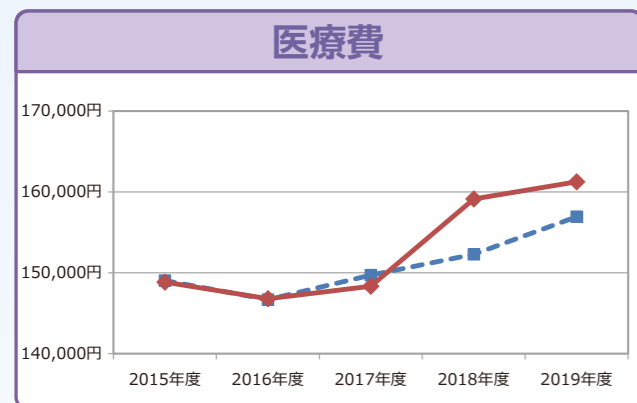
## 【参考】座りすぎは死亡リスクが高まる！

日中の座位時間が2時間増えるごとに死亡リスクが15%高まると言われています。糖尿病の人の場合は27%も高まると言われています。新型コロナウイルス感染拡大によりテレワークとなっている場合でも、無理せず少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。出典：京都府立医科大学 Effect of Underlying Cardiometabolic Diseases on the Association between Sedentary Time and All-Cause Mortality in a Large Japanese Population: A Cohort Analysis Based on the J-MICC Study, スポーツ庁「Withコロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために」



# 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（2019年度）

| 項目   | 金額       |
|--|----------|
| 組合   | 1,832百万円 |
| 1人あたり医療費   | 161,253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   | 156,930円 |
| 全組合平均の性・年齢補正後1人あたり医療費を、組合の性・年齢補正後加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費。 |          |

2019年度は、全世代の医療費が高いなあ。年々医療費が増加している健保組合の財政も大変だなあ。



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、2017～2019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。  
・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。

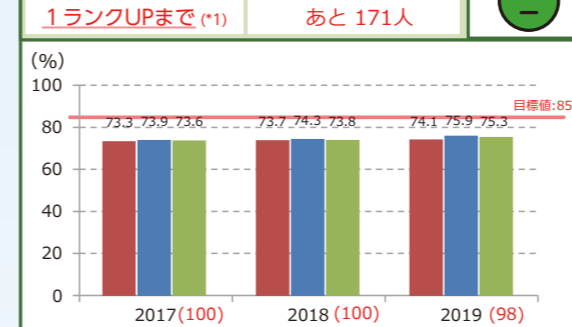
# 予防・健康づくりの取組状況と健康状況の概要

## 【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

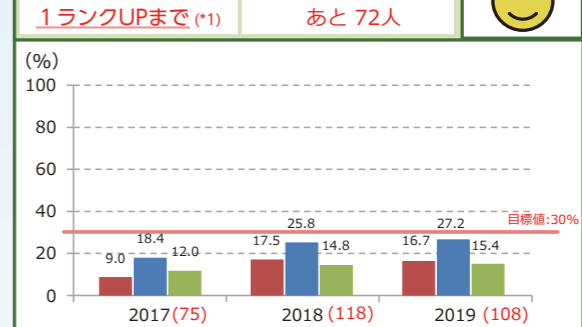
|       |      |                |
|-------|------|----------------|
| 総合    | 組合順位 | 105位 / 253組合   |
| 全組合順位 |      | 670位 / 1,366組合 |

### 特定健診の実施率



| 特定健診の実施率 | 2017  | 2018  | 2019  |
|----------|-------|-------|-------|
| 組合       | 73.3% | 73.7% | 74.1% |
| 業態平均     | 73.9% | 74.3% | 75.9% |
| 総合組合平均   | 73.6% | 73.8% | 75.3% |

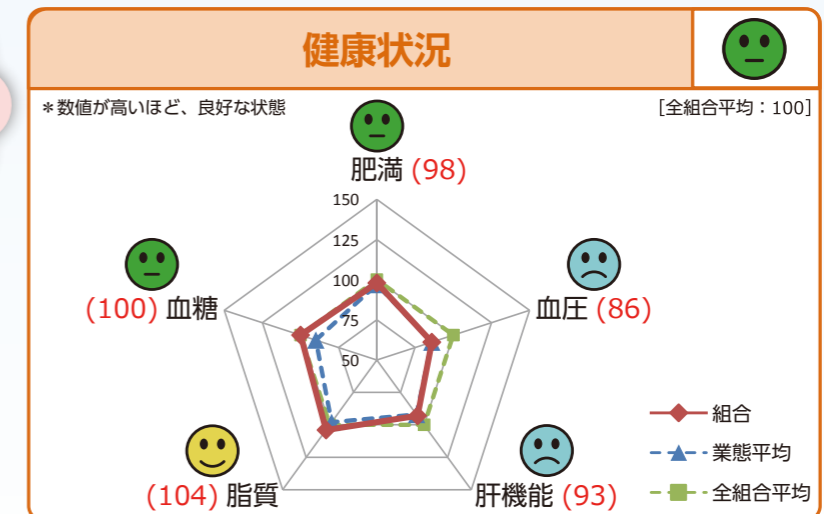
### 特定保健指導の実施率



| 特定保健指導の実施率 | 2017  | 2018  | 2019  |
|------------|-------|-------|-------|
| 組合         | 9.0%  | 17.5% | 16.7% |
| 業態平均       | 18.4% | 25.8% | 27.2% |
| 総合組合平均     | 12.0% | 14.8% | 15.4% |

※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



健診を受けたら、ちゃんと結果を見てください。悪い健診項目があったら病院に行ってください。



家族のみならず3人に1人の方が健診を受けていますよ！

健診の実施率74.1%の内訳は、被保険者が88%、被扶養者(家族)は33%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。





## 第三者の行為でけがを負ったら？

自動車や自転車による交通事故など、  
第三者の行為が原因でけがを負った場合でも、  
健康保険で診察・治療を受けることができます。  
ただし、本来、加害者が負担すべき医療費が、  
健康保険から支払われることのないよう、  
「第三者行為による傷病届」を速やかに  
提出しましょう。



## 第三者行為による傷病の場合 健康保険での受診が可能

近年、自転車と歩行者による接触が原因で大きなけがを負ったり、時には死亡に至る交通事故が増え、社会問題にもなっています。加害者（第三者）の行為により、自動車や自転車による交通事故などに遭った場合、被害者（被保険者・被扶養者）の診察費やけがの治療費は加害者が負担するのが原則です。

しかし、事故の原因や被害の程度などについて加害者と協議中であつたり、何らかの理由で加害者が支払いに応じなかったり、ひき逃げ等によりすぐには加害者が特定できないなど、速やかに医療費の支払いを受けられないこともあります。このような場合、被害者は自分の加入する健康保険を使って、必要な治療を受けることができます。

ただし、あくまで健康保険組合が加害者に代わって医療費を一時的に立て替えているにすぎません。加害者に対して、立て替えた医療費を請求するために、被害者は「第三者行為による傷病届」を健康保険組合に提出する必要があります。ひき逃げなど相手が不明な場合でも、後になって加害者が判明する可能性もありますので、事前に届け出ます。

なお、同様に交通事故などに遭った場合でも、仕事中や通勤途中であれば、労災保険が適用されますので、健康保険は

使えません。労災保険については勤務先の担当者に相談しましょう。

## 加害者との示談交渉では、 健康保険組合に相談の上、 判断を

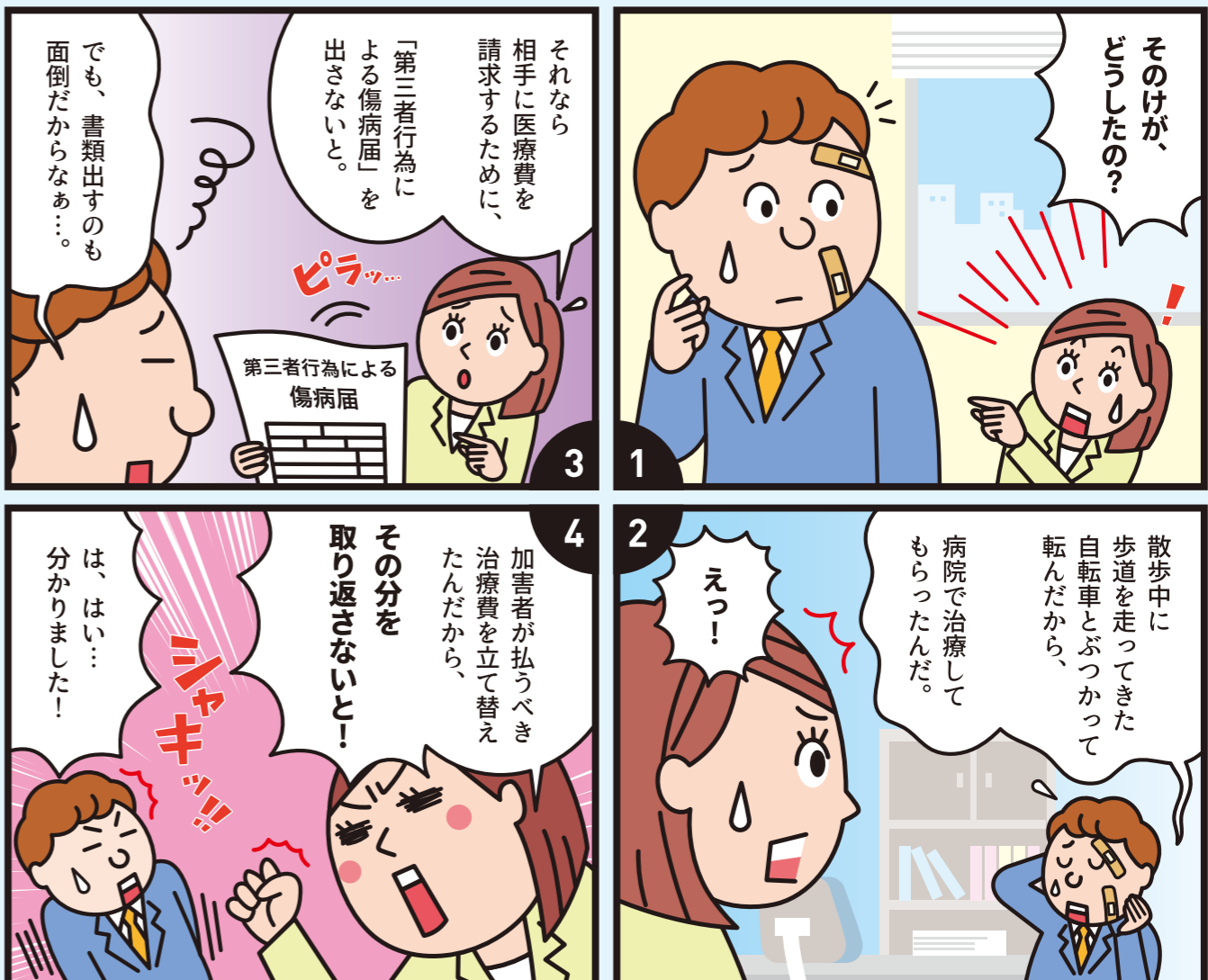
第三者の行為によりけがを負ったり、病気になるったりした場合は、まずは健康保険組合に電話などで連絡を入れ、その後できるだけ早く「第三者行為による傷病届」を提出します。

被害者と加害者の示談が成立してしまつと、示談の内容によっては健康保険組合が加害者に対して請求するべき費用を請求できなくなる場合があります。示談の際は事前に健康保険組合に相談の上、適切に判断しましょう。

また、交通事故だけでなく、左記のような場合も第三者行為に該当します。


- 自損事故によって同乗者がけがを負ったとき
- 他人の飼い犬やペットなどによりけがを負ったとき
- 不当な暴力や傷害行為を受けてけがをしたとき
- 外食などで食中毒になったとき
- ゴルフ、スキーなどで他人の行為によりけがを負ったとき

など




ステップ 1

交通事故に遭ったときは、できるだけ冷静に




ステップ 2

加害者を確認  
(運転免許証、車のナンバー、車検証、連絡先、任意損害保険加入の有無などを確認)



ステップ 3

警察へ連絡  
(交通事故証明書の交付申請)



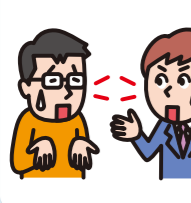
ステップ 4

健康保険組合へ届け出る



ステップ 5

示談は慎重に



# くらしにプラス+

生活にちょっとプラスになる情報をプロの方に教えてもらいます。

テーマ

## 身近なもので入浴剤

今回の先生

早坂 信哉さん

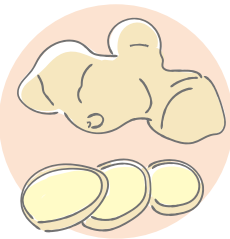
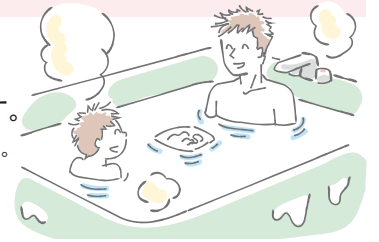
東京都市大学人間科学部教授 温泉療法専門医

寒い日は、温かいお風呂にゆっくりつかりたくなりますね。

市販の入浴剤などでなくても、身近なもので温浴効果をアップさせることができます。

※体調を見ながら少量ずつ試し、成分が強くなり過ぎないようにしましょう。皮膚の弱い人は量を少なめに。

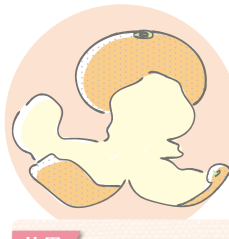
※入浴の最後はシャワーで体を洗い流してください。



### しょうが

しょうがひとかけら分をすりおろし、搾った汁を湯船に入れてかき混ぜます。または薄くスライスしたしょうがを布袋に入れ、もみながら入浴します。

**効果** ショウガオール働きにより芯までじんわりと温まり、血行が促進されます。冷え症や肩凝り、新陳代謝アップ、関節痛などにも効果が期待できます。



### みかんの皮

みかんの皮10～20個分を陰干ししたものをネットに入れて湯船に入れます。生の皮であれば、2～3個分でもOK。

**効果** 皮に含まれるリモネンには血行促進効果があり、脂溶性成分には保湿効果があります。また、かんきつ系の香りにはリラックス効果があるほか、ビタミンCは水道水の塩素を中和してくれます。

※生の皮を使用する場合、あまり搾らないこと。

### 緑茶

緑茶の出がらし茶葉をティーバッグなどに入れ、湯船に入れます。



**効果** 緑茶のタンニンには収れん作用があり、毛穴の引き締め効果があるほか、カテキンには皮膚のかゆみを抑える作用が期待できます。

※ティーバッグはもみ過ぎず、少し色が付く程度に。

### 大根の葉

切り落とした大根の葉を風通しの良い日陰で2～10日陰干しをして乾燥させたら、細かく刻んで布袋やティーバッグに詰めて湯船に入れます。



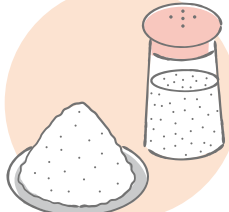
**効果** 大根の葉には塩化物や硫化イオンなどの温泉成分も含まれており、温め効果や肌の新陳代謝を促します。また、皮膚のたんぱく質に膜を作って肌を保湿しながら保温する働きもあります。



### ヨモギ

先端の若い葉を5～6本ほど細かく刻んで水から煮出し、10～20分ほど沸騰させたら煮汁を濾して湯船に入れます。春に収穫して乾燥させておいたものを30gほどティーバッグに詰めて湯船に入れてもOK。

**効果** 昔から皮膚の民間薬として知られるヨモギは、タンニンなどの収れん作用が皮膚疾患の改善や美肌に効果が期待できるほか、血流改善、保湿効果も。



### 塩

湯船に大きじ2杯の塩を入れて混ぜます。使う塩は、食卓塩や加工塩よりも、ミネラルを多く含む岩塩や天然塩がおすすめ。

**効果** 温泉成分の一種でもある塩には、保湿効果があります。

※自動お湯はり装置や追いだし機能のある給湯器の場合は、給湯器内部をさびさせる可能性があります。

### 重曹

湯船に食用重曹を大きじ1杯入れて混ぜます。

**効果** 皮膚の汚れを落とし、美肌効果が期待できます。また、湯上がりの爽快感がアップし、湯冷めしにくくなります。残り湯で掃除すると、浴槽の汚れが落としやすくなります。

※重曹には直接手で触れないこと。



### クエン酸をプラスしてバスボムに!

重曹20gにクエン酸10g(いずれも食用)を食品保存袋に入れて混ぜ、霧吹きで湿らせてから型に入れて乾燥させるとバスボムになります。

**効果** 炭酸ガスが皮膚から吸収されて血管を拡張させるので、血流が良くなり体が温まり、疲労回復に。

## 健康保険被扶養者資格の再確認について

今年度も実施いたしました、「健康保険被扶養者確認調書」の提出にあたりまして、みなさま方にはご多忙のところ、ご協力いただきありがとうございました。

今回の確認時におきましても、被扶養者の方が就職している場合や収入増加により被扶養者の要件から外れるにもかかわらず、被扶養者から削除されていないケースが多く見受けられました。

被扶養者の人数は、健康保険組合が負担する高齢者医療制度への納付金の算出に大きな影響を及ぼします。ご負担いただく保険料の増加要因ともなりますので、被扶養者の要件から外れた場合は速やかに「**健康保険被扶養者(異動)届**」により削除(届出)の手続き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、令和3年1月から令和3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、「年間医療費のお知らせ」は再発行できませんので、失くさないようにしてください。(年間医療費のお知らせは、従来どおり、世帯単位で作成します)



もう、運動不足にうんざり...

# ルネサンスで復活!

外出自粛による慢性的な運動不足により「健康二次被害」という問題も生まれているようです。今こそ、ルネサンスで健康な自分を取り戻しませんか？ルネサンスなら、安全な環境で安心してご利用いただけます！

感染症予防対策を徹底して、ご来館をお待ちしています。

- マスク
- 検温
- ソーシャルディスタンス
- 除菌
- 換気
- 検温カメラ
- バーテーション

期間限定 1/3(月) ▶ 2/6(日)

月額固定 使いたい放題プラン

月々 **9,570**円 (税込)

Monthlyコーポレート会員

おすすめ!

- 入会時の手数料 通常1,650円(税込)
- 月会費 **1**ヵ月分
- レンタル用品 通常3,630円/月(税込) タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ **0**円 (最大2ヵ月分)

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,980**円 (税込)

1Dayコーポレート会員

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

まずは見てから! **ラクラク見学予約はコチラ!**

※特典は、新規でコーポレート会員にご入会いただいた方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。また、8ヵ月以上ご継続の方に限ります。



RENAISSANCE

03-5600-5399 平日/10:00~17:00

店舗の詳細は

ルネサンス〇〇

検索

寝る前のひと工夫でぐっと眠れる!  
ワザあり  
冬の快眠術

健康運動指導士  
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会  
黒田恵美子

## 手先足先を温める—手足のグーパー

ヒトの体は眠る前に手足がぽかぽか温かくなるというのをご存じですか。そうやって手先足先から体温を逃がし、体の深部体温が下がると眠りにつきやすくなります。この仕組みを利用して、手足をグーパーをして手先足先の血流を良くしましょう。

**1** 布団に仰向けになり、両手両足を真っすぐに伸ばします。

**2** 両手両足の指を曲げ、グーの形にしたらそのまま5秒キープします。その後ふわっと力を抜いて、10秒くらいキープ。

**3** グーを5秒、力を抜くのを10秒、と3~5回繰り返します。



呼吸は  
細く長〜く  
吐くのがコツ!

### 快眠のコツ!

あなた  
かく

力を抜くときはふわーっ  
と指と指の間が開くのを感じて、手足が温かくなるとイメージしながら行いましょう。力を緩めるときには口からふわーっ  
と息を吐くようにすると良いでしょう。



# 今年度のがん検診はもうお済みですか？

保健師だより  
vol.3

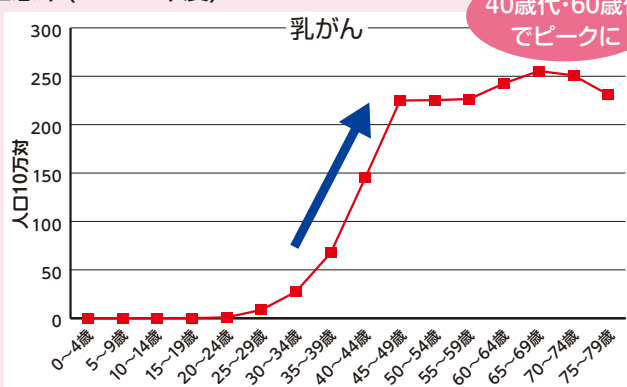
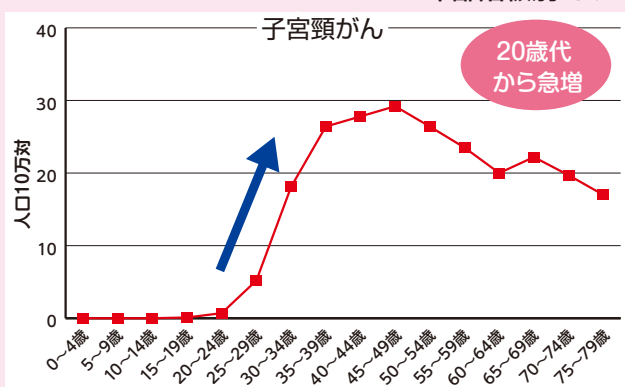
早期にがんを発見できる期間は1~2年といわれています。タイミングを逃さないためにも定期的ながん検診を受けることが大切です！今回は女性にぜひ受けてほしい子宮頸がん検診・乳がん検診についてお知らせします。

## 女性特有のがんの特徴

### 1 若い世代、働く世代でもかかる！

「若いから大丈夫」と思っていませんか？子宮頸がんや乳がんは、働く世代に特に気をつけてほしいがんです。

年齢階級別 がんの罹患率(2018年度)



- ・若い世代の罹患率が急上昇。
- ・妊娠や出産といったライフイベントに影響する可能性があります。

- ・日本人女性で、かかる方が最も高いがん。
- ・30歳代から増加し、子育て世代や働き盛りの世代で多いがんです。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス

### 2 検診で早期発見できる！

がん検診を受けることで、早期発見することができます。

#### 子宮頸がん検診の検査方法

- 問診
- 細胞診  
ブラシやヘラなどで子宮頸部を優しくこすり、細胞を採取します。ほとんど痛みは無く、短時間で済みます。
- 視診



#### 乳がん検診

- 問診
- 乳房エックス線検査(マンモグラフィ)  
乳房を2枚の板で挟み、乳房全体を撮影します。しこりになる前の小さながんを発見できます。



### 3 早期発見で治療できる！

子宮頸がん・乳がんは、早期発見・早期治療できれば**90%以上**の確率で治癒します。定期的な検診を受けて早期発見することがとても大切です。

女性の人生のタイミングに影響を与える病気だからこそ、ぜひがん検診を受けましょう！

## 子宮頸がん検診・乳がん検診を受けるには？

- 方法：1. 指定(契約)健診機関で健康診断と一緒に受ける(全額補助) 各種がん検診を実施している施設かどうかご確認ください。
  - 2. 指定(契約)健診機関以外でがん検診を受ける (保険証を使わない場合。子宮頸がん検診上限3,000円、乳がん検診上限5,000円)
- 詳しくは西日本パッケージ健康保険組合ホームページをご覧ください。

当健保組合加入の  
**20歳以上の  
女性の方**

# 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.mhfw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

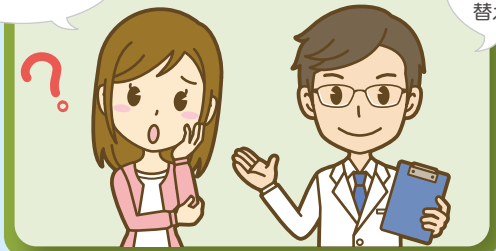
詳しくは最寄りの税務署へお問合せください。

# ジェネリック医薬品を利用しましょう!

ジェネリック医薬品に変更したいときは、かかりつけの医師や薬剤師などに相談してください。効果など疑問点があるときは、その際に質問してみましょう。

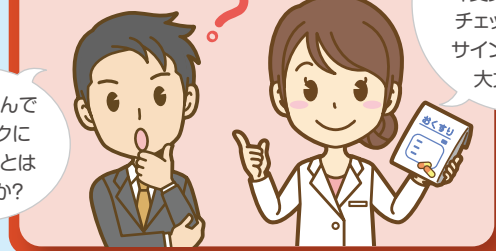
いま飲んでいるお薬はジェネリックに替えられますか?

### 病院で医師に



3種類の薬のうち、2種類は替えられますよ。

### 調剤薬局で薬剤師に



この処方せんでジェネリックに変更することはできますか?

はい、できますよ。この処方せんには「変更不可」欄にチェックや医師のサインがないので大丈夫です。

ジェネリック医薬品への変更を強制するものではありません。ジェネリック医薬品に変更した場合の実際の金額差は、薬の種類や調剤薬局などで異なります。

## 医師・薬剤師の皆様へ お願いカード

私は  
**ジェネリック医薬品**を  
希望します



- ジェネリック医薬品に関するご説明をお願いします。
- ジェネリック医薬品の処方が可能であれば、お願いします。

氏名