



コロナ禍でも

効果的な保健事業で

皆さまの健康を積極的にサポートします

西日本パッケージング健康保険組合の令和4年度の予算案が、去る2月21日の第151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4年度の予算総額は、32億9,324万3千円となり、経常収支差引額は、▲4,484万円で、4年連続の赤字となりました。

収入面では、新型コロナウイルス感染症の影響等による平均標準報酬月額（給与）や標準賞与（ボーナス）の伸び悩みを考慮し、保険料収入は前年度並みとしました。

支出面では、新型コロナウイルスの感染拡大により受診控えによる保険給付費（医療費）が一時的に減少しましたが、足元ではすでに増加に転じています。給付費の伸びが保険料収入を上回る構造が変わらぬまま、今後も高止まりが想定されます。

令和4年度より団塊の世代が75歳に到達し始めることから、今後は後期高齢者医療への支援金が急増することが見込まれます。当健康保険組合の支出に占める高齢者医療への拠出金の割合が

重く、健保財政を圧迫する大きな要因となります。一定以上の所得のある後期高齢者の窓口負担が、令和4年10月から2割への引上げられることになりましたが、少子高齢化社会がますます進行する中で現役世代の負担軽減にはさらなる施策が求められます。

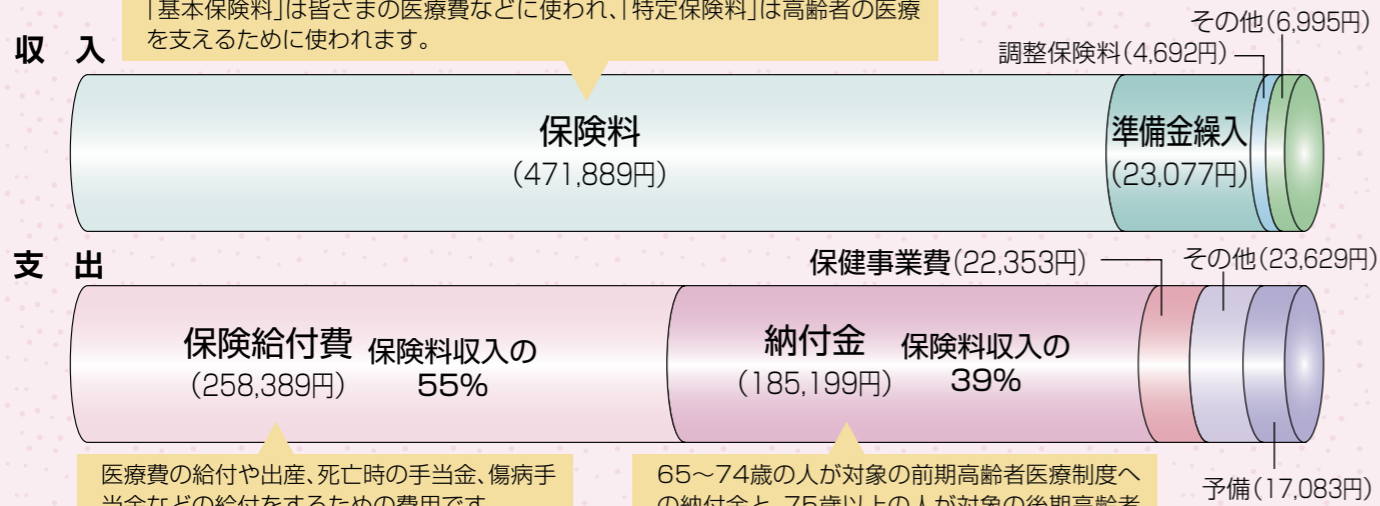
新型コロナウイルスの感染拡大下で、受診控えや運動不足などにより、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病が重症化する例が指摘されており、当健康保険組合では、これまで同様に、健診や指導の実施をはじめ、データヘルス計画に基づいた効果的な保健事業や事業主と連携したコラボヘルスの実施を通して、皆さまの健康増進・疾病予防に積極的に取り組んでまいります。皆さまにおかれましても、年に一度は必ず健診を受診していただき、生活習慣を見直し疾病予防に取り組んでいただくとともに、医療費の削減にご協力いただきますようお願いいたします。

令和4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歳の人が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	3,067,279
	基本保険料	1,863,481
	特定保険料	1,203,798
	調整保険料	30,500
	準備金限度外部分繰入	150,000
	高額医療交付金	11,000
	施設利用料	13,000
	その他	21,464
	合計	3,293,243
	経常収入合計	3,100,658

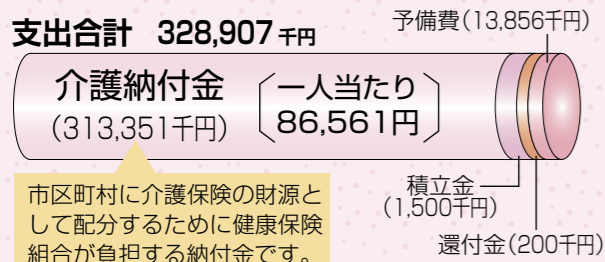
支出 (千円)	保険給付費	1,679,527
	納付金	1,203,792
	前期高齢者納付金	570,766
	後期高齢者支援金	633,004
	退職者給付拠出金	19
	病床転換支援金	3
	保健事業費	145,295
	財政調整事業拠出金	30,500
	その他	123,091
	予備費	111,038
	合計	3,293,243
	経常支出合計	3,145,498

経常収入合計 3,100,658千円 - 経常支出合計 3,145,498千円 = 経常収支差引額 ▲44,840千円

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 323,000円(男性 346,000円、女性 255,000円)
  - ・平均賞与額 750,000円
  - ・平均年齢 43.57歳(男性 44.02歳、女性 42.23歳)
  - ・被扶養者数 4,571人(扶養率 0.70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) 4,729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) 3,620人
  - 介護保険料率 1.7%(事業主負担 0.85%、被保険者負担 0.85%)

通常54,000円のところ、**¥0 自己負担は無し 無料!!** スマホで禁煙しませんか。

にて、ご参加いただけます! 過去に失敗した方も再チャレンジ!

禁煙に導く3つのサポート ascore(アスキュア)卒煙プログラムでは、カウンセラー・アプリ・医薬品による丁寧なサポートと正しい手法であなたを禁煙に導きます。

- 1 卒煙カウンセラーによるオンライン面談
 

面談はオンラインなのでご自宅でも会社でもどこでも実施可能。ライフスタイルに合わせて無理なく続けられます。

面談可能日時 毎日9:00-20:00 (年末年始及び当社指定の休業日を除く)
- 2 医師開発の専用アプリでサポート
- 3 禁煙補助薬はご自宅に配送

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「ascore卒煙」と検索、もしくはQR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」は各事業所に案内します。
- 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差し上げます。

詳しくは、各事業所へ5月にご案内します(招待コードもご案内)。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。



## 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・裏表紙をご覧ください。
- 3カ月間で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)



- 年間とは年度中(令和4年度中) 令和4年4月1日～令和5年3月31日
- 対象年齢は、令和5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4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。



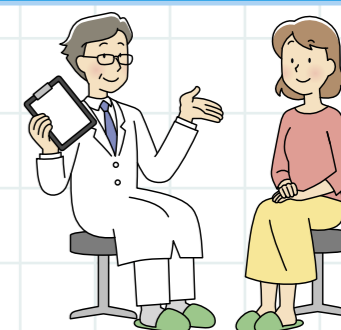
## 2 人間ドック【(被保険者・被扶養者) 35歳以上】

- 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、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!!(パソコンでインターネットを利用して面談を行います)





# 感染症に負けないために

新型コロナウイルス感染症で日常生活が一変しましたが、冬はコロナ以外にも重症化しやすい感染症があります。対応策をもう一度確認しましょう。



## 身体づくり

### 十分な睡眠をとる

睡眠不足で免疫の働きは低下します。十分な睡眠をとって抵抗力アップを。



### 栄養バランスの良い食事を心掛ける

さまざまな種類の食材をとり、体力・抵抗力を高めましょう。



### ストレスは適度に発散する

ストレスを受けると、自律神経が乱れて抵抗力が弱まります。笑うことを習慣にしましょう。鏡の前で笑うだけでも効果アリです。

### 体を温める

体が冷えると血流が悪くなり抵抗力が落ちます。食事、運動、入浴など、体を温める習慣作りをしましょう。



## ウイルスをもちこまない

### 換気

1時間1回以上対角の窓をあける。



### 人混みを避ける行動をとる

動画を見たり、ネットで買い物、電話でおしゃべり、散歩などいつもの生活に近い状態を工夫しましょう。

### 加温・加湿

ウイルスは低温・乾燥を好むので適度な湿度(40~60%)を保ちましょう。

## 基本的な感染予防対策

### ていねいな手洗い



### うがい



### いつでもマスク



### 消毒



## 家族に風邪症状があるときはどうしたらいいですか？

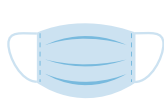
基本的にはインフルエンザやノロウイルス感染など他の感染症のときと対応は同じです。無理せず、症状が治まるまで仕事や学校は休みましょう。医療機関を受診する場合は、事前に必ず電話連絡をして「新型コロナ相談センター」や「医療機関」の指示を守ってください。



看病するとき以外はできるだけ部屋を分け、こまめに換気をしてください。



患者の咳エチケットはもちろん、家族全員がマスクをつけましょう。



看護する時は使い捨てのマスクや手袋を使いましょう。



適宜手指衛生をしましょう。特に看病後や食事前、トイレの前後などはポイントです。



タオルや食器は共用しないようにします。



よく触れるところはアルコールで湿らせたペーパータオルなどで清拭します。

### 下痢症状があるとき

汚れたところは次亜塩素酸ナトリウム(家庭用塩素系漂白剤)を使用した消毒液や消毒用エタノールを使用して清拭します。



消毒液はペットボトルのキャップ2杯分の塩素系漂白剤を500mlの水に混ぜて作ります。



# よい睡眠でこころとからだにエネルギーチャージ

春は新年度や新生活のスタートですね。春は環境の変化や気候の変化によって、こころやからだのストレスが増えて不調をきたしやすくなります。また、長引くコロナ禍で疲れがたまっている方もいらっしゃるいませんか。心身の疲労回復には、休養がかかせません。その柱となるのが睡眠です。睡眠はあなたの心と体によく効きます。



## 睡眠快適生活のポイント



### 朝日を浴びて体内時計を調整

起床や睡眠のリズムを生み出す体内時計の働きは、朝日を浴びることで調整されます。なるべく同じ時間に起床し、朝日を浴びれば1日の生活リズムが整います。休日の寝だめは平日の起床時間の+2時間以内に行きましょう。



### 朝食はしっかり

朝食をしっかりすることで、脳が目覚め、体温が上昇し、1日の活動態勢が整います。脳とからだは日中に活発に活動することで、夜に深い睡眠の準備ができるのです。



### 寝酒はNG

飲酒すると脳の眠りが浅くなってしまい、質のよい眠りが得られません。安眠・快眠には逆効果。習慣になり量が増えると、アルコール依存症になる心配もあります。

### 睡眠時間は人それぞれ

自分にあった睡眠時間は、人それぞれ。無理に長時間眠ろうとすると、睡眠の質を低下させることになります。30分以上入眠できなければ一度寝室を離れ、気分転換を。

### 適度な運動を

適度なからだの疲労は寝つきをよくしてくれますので、日中はなるべくからだを動かす機会をつくりましょう。寝る前のストレッチも効果的です。

### 寝る前は刺激物を避ける

刺激物は寝つきを妨げ、睡眠の質・量に影響します。

- ・夕方以降のカフェイン摂取
- ・就寝1時間前の喫煙
- ・就寝前のスマートフォンやパソコンの画面等

夜勤明けに自宅で睡眠をとる場合は、帰宅時にサングラスや帽子を身に付けて光を浴びない工夫を。

### 睡眠中の症状に要注意

睡眠中の心身の変化には病気が隠れている可能性があります。

- ・激しいいびき
- ・手足のびくつき・むずむず感
- ・睡眠時間が確保されていても日中に居眠り

これらの気になる症状は放置せず医師に相談を。



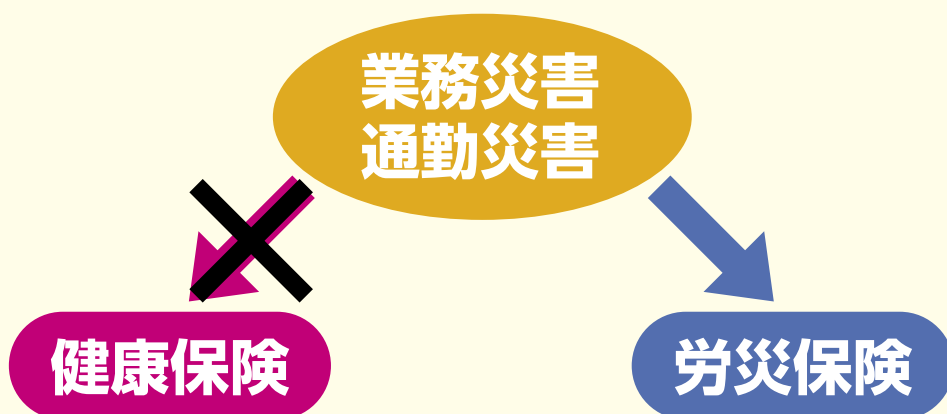
寝つけない、熟睡感がないなどの睡眠問題が1か月以上続き、日中に体のだるさや強い眠気、集中力低下などの不調が出現する場合は、お医者さんに相談しましょう。

参考文献:健康づくりのための睡眠指針2014に基づいた保健指導ハンドブック



# お仕事での ケガには、 労災保険！

- 労災保険制度では、労働者が業務または通勤が原因で負傷したり、病気にかかった場合には、労働者の請求に基づき、治療費の給付などを行っています。
- しかし、近年、業務または通勤が原因と考えられるにもかかわらず、労災保険による請求を行わず、健康保険を使って治療を受ける方が見られます。
- 健康保険は、業務または通勤が原因でない傷病に対して支給されるものです。



**業務災害・通勤災害**の場合は、  
必ず**労災保険**を請求しましょう

くわしくは、最寄りの労働基準監督署へお問い合わせください。

# 公告 令和4年度の介護保険料率が変わります！

令和4年3月分(5月2日納期分)から(任意継続被保険者の方は、令和4年4月分〔4月11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4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	0.90%	0.85%
	被保険者	0.90%	0.85%
	合 計	1.80%	1.70%

※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4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3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4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2022」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4年3月9日、日本健康会議により「健康経営優良法人2022」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



2022  
健康経営優良法人  
Health and productivity



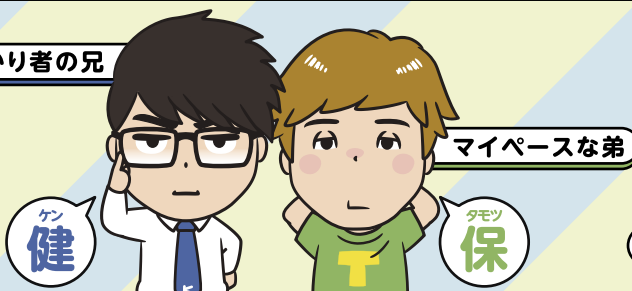
2022  
健康経営優良法人  
Health and productivity

健康保険劇場

しっかり者の兄

今すぐチェック！

ケン  
**健と保**  
タモツ



マイペースな弟



🔍 健と保

# おうちがいつでも ジムになる。

ご自宅で、いつでも好きな時間に受けられる  
ルネサンスのオンラインライブレッスン!  
意外とカンタン!  
思ったより楽しい!と大好評です。



## 時間を 有効活用!

移動時間がないから、  
直前まで家事や  
仕事ができます。



## お財布にも やさしい!

法人会員限定価格で  
利用できるのでお得です。



## 面倒な 準備も不要!

お出かけの準備も不要。  
畳一畳分のスペースが  
あれば始められます!



## 人目を 気にしない!

ビデオOFFでもOK!  
部屋着にノーメイクでも  
参加できます。



ルネサンスなら、1ヵ月無料でお得に始められます!

多彩なプログラム

週720本以上のレッスン

今すぐ  
タイムスケジュール  
をチェック!



ルネサンスとご契約の法人にご加入の方限定のお得なプラン

法人オンライン会員【限定】  
月額プラン

月々 **1,100** 円  
(税込)

通常3,850円/月(税込)

月額定額レッスン受放題

まずは  
おためし!

**月会費** 1ヵ月分 **0** 円

※通常、一般定額プラン3,850円/月のところ、法人会員限定定額プランにてお申込みいただくと1,100円/月にてご利用いただけます。※1ヵ月無料期間は入会日に関わらず、翌月を無料、入会初月は入会日によって日割計算となります。(新規ご登録の方が対象)※入会時に無料期間を含む2ヵ月分の決済が必要となります。※会費はクレジットカードでのお支払いとなり、50円未満は決済いただけません。



ルネサンスのオンラインスタジオの詳細はこちら!



公式  
LINE



お友だち登録はこちら

役に立つ健康情報やお得なキャンペーン情報をゲット!



不明な点は、お電話ください

平日 / 11:00~16:00

**03-5600-5399**

2022春\_840010984474





目標

3か月で70万歩



## コロナ太りやステイホームの体力低下は「チャレンジ・ウォーキング」で解消!

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



### 参加者の声

- 体を動かすきっかけになった
- 大変だけどがんばれた
- 次もがんばろうと思う



### 第35回チャレンジ・ウォーキング結果

参加者総数 765名

参加事業所数 56事業所

目標達成者数 612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。

### 参加資格

令和4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4年4月1日～令和4年6月30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4年4月15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4年7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。

### 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

# 第36回 チャレンジ・ウォーキングスコアカード

令和4年

4月

目標

歩

5月



6月



キリトリ線

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)		歩	19日(火)	歩
4日(月)		歩	20日(水)	歩
5日(火)		歩	21日(木)	歩
6日(水)		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		
16日(土)		歩		
体重増減			kg	
今月の歩数			歩	

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

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)	歩
14日(火)		歩	30日(木)	歩
15日(水)		歩		
16日(木)		歩		
体重増減			kg	
今月の歩数			歩	

事業所名

所属

保険証

記号

番号

氏名

年齢

歳

○本人  
○家族

ひと言

3ヵ月後体重増減

kg

総歩数

歩

※ご記入いただいた個人情報は、本事業以外に使用することはありません。