

令和3年度 収入支出決算概要

保険料収入は前年度より増加

皆さまに納めていただいた、健康保険組合の主な財源である保険料収入は、令和2年度決算より約7,200万円増加しました。増加の要因として、令和2年度は、コロナ禍の影響により給与・賞与ともに減少しましたが、令和3年度は、コロナ禍前に戻りました。

収入 (千円)		被保険者1人 当たり収入額 (円)
● 保険料	3,086,270	473,500
● 調整保険料	33,692	5,169
準備金限度外部分繰入	200,000	30,684
財政調整事業交付金	57,326	8,795
その他	44,988	6,902
合計	3,422,276	525,050
経常収入合計	3,112,254	477,486

病気やけがの治療などのための保険給付費は受診控えの反動で増加

コロナ禍の影響による受診控えの反動から、保険給付費は令和2年度決算より約7,500万円増加しました。

支出 (千円)		被保険者1人 当たり支出額 (円)
● 保険給付費	1,580,457	242,476
● 納付金	1,305,193	200,244
前期高齢者納付金	667,012	102,334
後期高齢者支援金	638,158	97,907
その他	23	3
保健事業費	106,611	16,356
財政調整事業拠出金	33,614	5,157
その他	86,665	13,297
合計	3,112,540	477,530
経常支出合計	3,078,923	472,372

健保財政の大きな負担となっている高齢者医療への納付金

高齢社会を支えるため、義務的経費となっている高齢者医療への納付金は、保険料収入の42%を占め、依然として健保財政を大きく圧迫しています。

決算残金	309,736千円
経常収支差引額	33,331千円

介護納付金は年々増加

高齢者の増加により、介護納付金は今後ますます増加していきますので、皆さまの負担額も今後増加していきます。

収入 (千円)		支出 (千円)	
介護保険料	334,575	介護納付金	308,945
繰入金	7,000	介護保険料還付金	17
合計	341,575	積立金	1,500
合計	341,575	合計	310,462

決算残金	31,113千円
------	----------

組合の状況

● 被保険者数(本人の加入者数)	6,518人	(男性 4,875人 女性 1,643人)
● 被扶養者数(家族の加入者数)	4,578人	(男性 1,571人 女性 3,007人)
● 平均標準報酬月額(給与の平均額)	320,674円	(男性 347,235円 女性 239,732円)
● 総標準賞与額(賞与の年間合計額)	5,135,745千円	(被保険者一人当たり(任意継続者除く) 801,333円)
● 平均年齢(本人の平均年齢)	43.57歳	(男性 44.02歳 女性 42.23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	1.8%	(事業主 0.90% 被保険者 0.90%)
● 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)	4,744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)	3,636人	

令和3年度 決算のお知らせ

厳しい財政ながらも黒字を確保

引き続き皆さまの健康増進をサポートします

西日本パッケージング健康保険組合の令和3年度決算が、去る7月21日の第152回組合会で承認されましたのでお知らせします。

- 経常収入
31億1,225万4千円
- 経常支出
30億7,892万3千円
- 経常収支差引額
3,333万1千円



当健康保険組合の令和3年度の決算は、経常収入31億1,225万4千円に対し、経常支出30億7,892万3千円となり、経常収支差引額で**3,333万1千円の黒字**となりました。

新型コロナウイルス感染症の発生から2年、感染者数の増減とともに景気も一進一退を繰り返す中、令和3年度の決算は、平均標準報酬月額(給与)と平均賞与額が前年度を上回り、保険料収入は増額となりました。

しかし、新型コロナウイルス感染症への警戒感から一時的に抑えられていた医療費(通院を控えられた方が多くおられた)が反動から急増し、コロナ禍前の水準までになったため、保険給付費が増加しました。

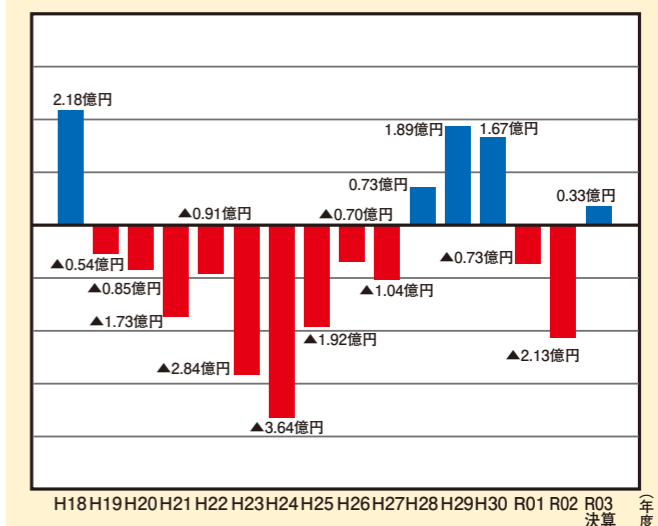
高齢者医療への納付金は、13億519万3千円となり、保険料収入の42%となり、依然として健康保険組合の財政に大きなのしかかっています。令和4年度は、前々年度の新型コロナウイルス感染拡大に伴う受診控えなど一時的に負担は抑えられていますが、これから令和7年にかけて、団塊の世代がすべて後期高齢者医療に移行することから、現役世代が負担する納付金はますます増加

する見通しです。

足元では、新型コロナウイルスの変異株の発生や、ロシアによるウクライナへの侵攻など、先行き不透明な状況が続いています。このような中でも当健康保険組合は、これまでと同様に、データヘルス計画に沿った効果的・効率的な保健事業の実施を通じて、皆さまの健康増進・疾病予防に全力で取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、引き続き感染予防対策に努めていただきながら、健診や保健指導などを積極的に活用し、健康管理に注力してください。また、ジェネリック医薬品も上手にご利用いただき、限りある医療資源の有効活用、医療費の削減にもご協力いただきますようお願いいたします。

経常収支の推移



令和4年
10月から

健康保険法が変わります

すべての世代で広く安心を支える「全世代対応型の社会保障制度」を目指して、健康保険制度の見直しが進められています。令和4年10月からは、下記の2つの改正が施行されます。

① 育児休業期間中の保険料の免除要件が変わります

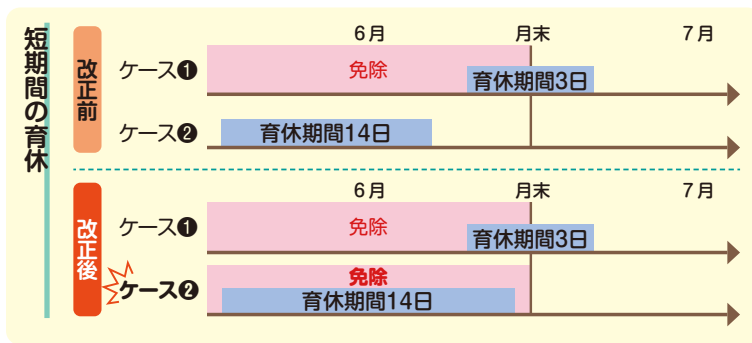
現在は、月末時点で育休を取得している場合に当月の保険料が免除される仕組みとなっています。これが、短期間の育休取得に対応し、月末時点で復職していても、その月内に通算14日以上の子育休を取得した場合は、当月の保険料が免除されることとなりました(図参照)。

また、賞与保険料は、1ヵ月超の育休取得者に限り、免除対象とされることとなりました。

memo

育児休業期間中の 保険料免除

育児休業等を取得している期間は、保険料負担の全額(賞与保険料を含む)が免除される



② 短時間労働者も社会保険に加入しやすくなります

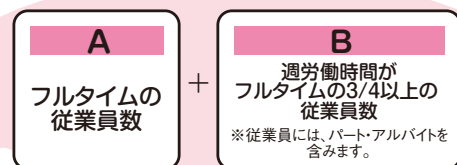
働き方を問わず安心して働ける社会とするため、健康保険や厚生年金などの社会保険が適用される範囲が拡大されています。その対象となる企業の規模が令和4年10月から段階的に見直され、要件を満たすパート・アルバイトの方が社会保険に加入できるようになります。



対象となる企業 現在、対象となる企業は従業員が501人以上ですが、令和4年10月から段階的に拡大されます。

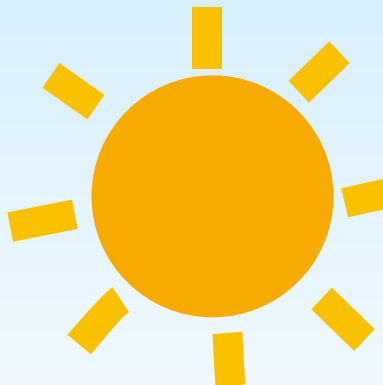


従業員数の数え方



新たな加入対象者 新たに加える対象者は、次の要件をすべて満たすパート・アルバイトの方です。

- 週の所定労働時間が20時間以上
- 月額賃金が8.8万円以上
- 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない



朝から 健康管理を始めよう



高血圧は、自覚症状が少なく、ある日突然、死をもたらす危険があります。

特に朝の高血圧は要注意。

朝一番の血圧チェックで、一歩進んだ健康管理を始めましょう。

家庭で血圧を測るときの5つのポイント

1. リラックスした状態

2. 心臓と同じ高さで

3. 直前の喫煙や
コーヒーは避ける

4. 決まった時間に測る

5. カフは、指が1本
入るくらいのきつさで巻く



リラックス！
リラックス！

家庭で測る場合の
高血圧の目安*
135/85mmHg



※医療機関で測る場合は緊張などで血圧が高くなるが多いため、通常の高血圧の基準よりも低い値となっています。

朝、血圧を測るとなぜいいの？

早朝高血圧の 発見につながる

日中・夜間の血圧が正常でも、朝の血圧が特に高くなる早朝高血圧。脳卒中や心筋梗塞などの病気を引き起こしやすく、注意が必要です。



睡眠時無呼吸症候群 が見つかる

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の多くは、無呼吸により夜中に血圧が上昇し、それが早朝まで続きます。朝、血圧を測ることは病気の発見に役立ちます。



上手な血圧管理に 役立つ

高血圧で、降圧薬を服用していても効き目が朝まで続かず、血圧が上昇してしまうことがあります。朝の血圧を測定することは、適切な薬の選択にも役立ちます。



令和4年4月から

「リフィル処方せん」が導入

医療機関でもらう処方せんに新しい仕組みができました

3回まで繰り返し使える「リフィル処方せん」

「リフィル処方せん」は医師の診察なしに、同じ処方せんを使って調剤薬局で薬を受け取ることができる仕組みです。通常、調剤薬局で薬をもらうには、その都度医療機関で発行された処方せんが必要ですが、症状が安定した患者に対し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合に、最大3回まで利用が可能です。

医療機関 診察、リフィル処方せん

調剤薬局 調剤（1回目）

調剤薬局 調剤（2回目）

調剤薬局 調剤（3回目）



薬をもらうための医療機関の受診回数が減り患者の通院負担を軽減することができます！

リフィル処方せんを利用するとき

1回目

通常の処方せんと同様、交付日を含め4日以内に薬局で調剤してもらいます。

2回目以降

調剤予定日の前後7日以内に同じリフィル処方せんを薬局へ持参し、調剤してもらいます。

方	リフィル可 <input type="checkbox"/> (回)
編	保険医署名 (変更不可)欄に「レ」又は「×」を記載した場合は、署名又は記名・押印すること。
考	保険薬局が調剤時に処方を確認した場合の対応(特に指示がある場合は「レ」又は「×」を記載すること) <input type="checkbox"/> 保険医療機関へ延及照会した上で調剤 <input type="checkbox"/> 保険医療機関へ直接提供
	調剤実施回数(調剤回数に応じて、□に「レ」又は「×」を記載するとともに、調剤日及び次回調剤予定日を記載する。 □1回目調剤日(年 月 日) □2回目調剤日(年 月 日) □3回目調剤日(年 月 日) 次回調剤予定日(年 月 日) 次回調剤予定日(年 月 日)
	調剤済年月日() 公費負担率()
保険	
及	
調	

リフィル処方せんの場合、医師によりレ点と使用可能な回数が記入されています。

薬局で、薬を調剤した日と次回の調剤予定日を記入します。

利用上の留意点

- 投薬量に限度が定められている医薬品や湿布薬は、対象外です。
- 1回当たりの投薬期間と総投薬期間については、患者の病状などを踏まえて個別に判断されます。
- 薬剤師が、患者の服薬状況等からリフィル処方せんによる調剤が不適切と判断した場合、調剤を行わず受診勧奨するとともに、処方医に情報提供が行われます。
- 継続的な薬学的管理指導を受けるため、同じ薬局で調剤してもらうことが推奨されています。
- 次回の調剤予定日に患者が薬局に現れない場合は、薬剤師から電話等で連絡確認が行われます。

※リフィル処方せんは医師が可能と判断した場合に利用できます。詳しくは受診されている医療機関にお尋ねください。

お薬の新しい 受け取り方 はじまりました



国の制度として、令和4年4月から
「リフィル処方せん」が導入されました

例えば、長いあいだ同じ薬を飲んでいてなど
病状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と
医師が判断した場合が対象です

医療機関で処方せんを毎回もらわず、**同じ処方せん**
を薬局で最大3回まで**繰り返し使用**できる仕組みです
くわしくは、医師にお聞きください

投薬量に限度のある医薬品や湿布薬はリフィル処方せんにできません

特設サイトを
ご覧ください



全国健康保険協会
協会けんぽ

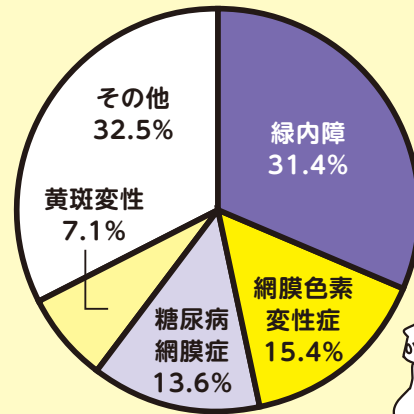


健康保険組合連合会

誰でもなりうる!?

中高年の 目の病気

加齢とともに、目の病気のリスクは高くなります。
「見えにくくなったのは、年のせい」と考えがちですが、
次のような病気が潜んでいる可能性があります。



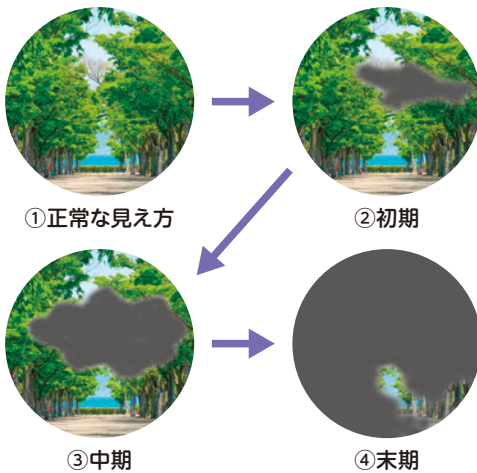
視覚障害認定の
原因疾患割合(愛知県)
森實 祐基他 2015年度視覚障害
認定の全国調査結果から



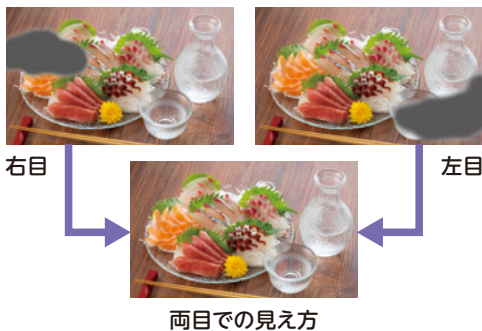
緑内障

視野(見える範囲)が狭くなる病気

目の神経の障害によって視野がだんだん狭くなり、
今まで見えていた範囲を見ることができなくなります。
また、両目で見ると欠けた視野を補うため異常に気づ
かず、眼科を受診しないと病気を見つけられないこと
があります。



見え方のイメージ



加齢黄斑変性

見ようとするところが見えにくくなる病気

網膜の中心部である黄斑に障害が生じ、物がゆがんで見える、中心が見づらい、視界の真ん中がグレーになってかすむなどの症状がでます。進行すると真ん中が真っ暗になって見えなくなります。

見え方のイメージ



糖尿病網膜症

糖尿病の合併症からくる視力の低下

糖尿病のある方は血糖のコントロールに努め、早期発見のために定期的に眼科を受診しましょう。

白内障

水晶体*が白く濁り見えにくくなる病気

初期のうちに薬で進行を遅らせることはできません。進行した場合は濁った水晶体を手術によって取り除き、人工のレンズを入れる治療が一般的です。

※眼球のカメラのレンズにあたる部分

これらの病気を完治させることはできませんが、早期発見と治療により、症状の進行を遅らせることは可能です。
定期的に検査を受けて、目の健康をチェックしましょう。

元気をちょっとプラス+



野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維と栄養素の宝庫! さらに近年ではファイトケミカルという野菜などの植物性食品の色素や香りの成分から発見された物質に、感染予防、抗酸化作用、がん予防の効果が期待されています。野菜を上手に冷凍すれば1か月間保存が可能です。コロナ禍で家での食事をする機会が増えた方、多忙でまとめ買いの多い方に、野菜のかしこい保存方法をお教えます!

冷凍野菜の基本はブランチング!

かためにゆでたり蒸したりすることをブランチングと言いますが、そのメリットは殺菌効果と鮮度のキープ。変色を抑え鮮度が維持できます。ブロッコリーや青菜、だいこんなどもカットしてかたゆでておきます。ただしにんじんやピーマンなど水分の少ない野菜や薬味はそのまま冷凍した方が良いでしょう。

トマト



動脈硬化予防の効果が注目されているリコピンたっぷりのトマト。トマトの種の周りにあるグルタミン酸はうまみ成分なので、捨てずに使うことで料理のコクがアップ! トマト

はそのままもしくはカットして冷凍します。またミニトマトは洗ってそのまま冷凍した後水につけると、簡単に皮が剥けます。



にんじん



秋が旬の野菜でβ-カロテン豊富なにんじん。千切りにして冷凍し、そのままきんぴらなど油料理に使うと吸収率がアップ。千切りピーラーで簡単調理!

ピーマン・パプリカ

ピーマンやパプリカは加熱による損失の少ないビタミンCを多く含みます。さらに赤パプリカはカプサンチンも含まれており、さらに栄養価の高い優秀野菜。せん切りにして生のまま冷凍、炒め物などにそのまま入れて彩りをプラス。



かぼちゃ



丸のままであれば冷暗所で2~3か月保存できるかぼちゃですが、β-カロテンにビタミンEなど栄養価が高く、皮もよく洗って使うと栄養素をより多く摂ることができます。カットしたものはすぐに種とワタを取り除きます。一口大に切ってレンジにかけ、粗熱をとってから保存袋へ。

ほうれん草

ほうれん草はβ-カロテンの他にも鉄分豊富! アクの成分であるシュウ酸は水溶性なので、ゆでると約7割減。熱湯でさっと塩ゆで、水けを絞り食べやすい大きさにきって冷凍します。青菜類は同じように保存できます。



あなたの健康は
毎日の食事から!



管理栄養士
平岡

冷凍ミニトマトで簡単コンポート



【材料 4人分】

ミニトマト …………… 160g
 水…………… 100ml
 さとう …………… 大さじ4
 レモン汁 …………… 大さじ1
 イタリアンパセリ …… 飾り

【作り方】

鍋に水とさとうを入れ、沸騰させて煮溶かす。
 粗熱が取れたら、レモン汁を加えてシロップ完成!
 冷凍しておいたミニトマトを水につけて皮をむき、シロップに漬ける。

NEW NORMAL にプラス

- 1 7時間以上眠ろう

- 2 散歩で太陽を浴びよう

- 3 三食バランスよく食べよう

- 4 ストレッチでリフレッシュ

- 5 休憩はしっかり取ろう

- 6 ゆっくりお湯につかりよう


健康強調月間 2022年 10月1日～31日

主催/健康保険組合連合会 同僚連府連合会 健康保険組合
後援/厚生労働省 スポーツ庁 健康日本21推進全国連絡協議会 公益財団法人健康・体力づくり事業財団 中央労働災害防止協会
協力/日本赤十字社 公益財団法人 福祉予研会 一般社団法人 日本病院会 公益財団法人 全日本病院協会
公益財団法人 日本人間ドック学会 一般社団法人 日本総合健康医学会 特定非営利活動法人 日本人間ドック健康協会

健康保険組合連合会
www.kenporen.com

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、毎年度実施しています。

被扶養者の人数は、高齢者医療制度への納付金(金額)に大きく関わっており、健康保険組合の財政にも大きな影響を与えます。

皆様方におかれましては、ご多忙中に恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、当健康保険組合の財政状況の改善や健全化のためにも、ご協力をお願いいたします。

また、マイナンバーを利用し、課税・非課税証明書を当健康保険組合が取得することにつきましても、ご理解いただきますようお願いいたします。

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4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4年10月31日です。**

目標 3カ月で70万歩

スポーツの秋! 歩いて若々しいカラダに!



参加者の声

- ★家族とウォーキングしてます(60代男性)
- ★やせます(30代男性)
- ★80万歩も歩いていてびっくりしました(10代女性)
- ★次は目標に届くよう頑張る(40代男性)
- ★散歩中にかわいいお家やお店を見つけるとテンションがあがります(50代女性)
- ★腰痛予防にはウォーキングが最適です(50代男性)

第36回チャレンジ・ウォーキング結果

参加者総数 722名 参加事業所数 52事業所 目標達成者数 598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。

実施期間

令和4年10月1日～令和4年12月31日

参加資格

令和4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無くなります)

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カ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

スコアカード提出手順と期日



※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37回 チャレンジ・ウォーキングスコアカード

令和4年

10月

目標

歩

11月



12月



キリトリ線

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)	スポーツの日	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

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)	文化の日	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)	勤労感謝の日	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			
16日(水)		歩			
体重増減					kg
今月の歩数					歩

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	31日(土)		歩
16日(金)		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。