

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



2024

健保だより 3

第49号

令和6年度予算...2

令和6年度の保健事業...4

医療機関の受診は
マイナ保険証で...6

pepUp ...8

公告

健康経営優良法人2024
RENAISSANCE ...10

第40回

チャレンジ・ウォーキング...11

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

令和6年度 収入支出予算概要

健康保険分



POINT 保険料

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

収入 (千円)	
保険料	3,337,955
基本保険料	1,867,068
特定保険料	1,470,887
調整保険料	39,721
準備金限度外部分繰入	400,000
高額医療交付金	20,000
施設利用料	12,850
その他	13,066
合計	3,823,592

被保険者一人当たりで見ると

準備金繰入 58,394円	予備費 18,180円
その他 6,697円	その他 52,727円
調整保険料 5,799円	保健事業費 26,488円

保険料
487,299円

収入

納付金
214,729円
保険料収入の
44%

保険給付費
276,065円
保険料収入の
57%

支出

POINT 納付金

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

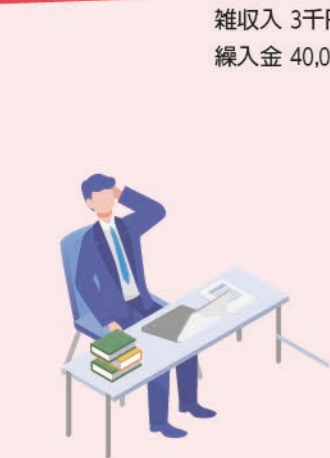
POINT 保険給付費

医療費の給付や出産、死亡時の手当金の給付などをするための費用です。

支出 (千円)	
保険給付費	1,891,046
納付金	1,470,892
前期高齢者納付金	710,945
後期高齢者支援金	759,941
その他	6
保健事業費	181,440
財政調整事業拠出金	39,721
その他	115,960
予備費	124,533
合計	3,823,592

経常収入合計 3,363,722 千円 — 経常支出合計 3,652,812 千円 = 経常収支差引額 ▲289,090 千円

介護保険分



POINT 介護保険料

40歳～64歳の被保険者が負担している介護保険の保険料です。

雑収入 3千円
繰入金 40,000千円



収入合計
355,975千円

予備費 4,772千円
積立金 1,500千円
還付金 200千円



支出合計
355,975千円

POINT 介護納付金

市区町村に介護保険の財源として配分するために健保組合が負担する納付金です。



令和6年度 予算のお知らせ

増加する医療費と高齢者医療への拠出金が健保財政を圧迫
効率的な保健事業と
医療費適正化に取り組みます

西日本パッケージング健康保険組合の令和6年度の予算案が、去る2月22日の第156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。

予算のポイント

- 一般保険料率は据え置き、介護保険料率は引き下げ
一般保険料率は10.4%で据え置き、介護保険料率は1.8%から1.6%へ引き下げます。保険料の不足は、準備金の繰り入れで補います。
- 医療費の急増と高齢者医療への拠出金が健保財政を圧迫
医療費（保険給付費）は、18億9104万円で、保険料収入の57%、高齢者医療への拠出金（納付金）は、14億7089万円で保険料収入の44%を占めます。
- 効率的な保健事業で医療費の削減を目指す
第3期データヘルス計画に沿って効率的な保健事業で健康の保持増進を推進します。また、事業所とのコラボヘルスを推進します。PepUpを活用して、健康の維持・増進に向けた取り組みを推進します。

当健康保険組合の令和6年度の予算総額は、38億2,359万円となり、経常収支では、2億8,909万円の赤字を計上しました。

厳しい健保財政の主な要因は、高止まりする保険給付費（医療費）と高齢者医療への拠出金の増加によるものです。特に高齢者医療への拠出金は、令和5年度より1億5,180万円増加し、健保財政を大きく圧迫しています。

収入面では、被保険者数や平均標準報酬額・賞与額は、令和5年度の見込み額並みとしました。

支出面では、保険給付費（医療費）は一人当たりの医療費単価が令和4年度・5年度では、3年度と比較して2万円以上増加しており、6年度も増加するの見込みです。特に65歳以上の前期高齢者の医療費の増加が著しく高齢者の拠出金も比例して増加しています。また、すべての「団塊の世代」が後期高齢者に移行する「2025年問題」

を来年に控え、高齢者医療への拠出金のさらなる増加が見込まれます。

令和6年度の健保組合を取り巻く情勢としては、第4期特定健康診査・特定保健指導計画および第3期データヘルス計画の実施が挙げられます。当健保組合でも、特定健康診査・特定保健指導の受診勧奨と被保険者の被扶養者の皆さまへの受診勧奨と被扶養者の皆さまへの効果的・効率的な疾病予防事業を進めてまいります。併せて、事業主とのコラボヘルスやICTツールである「PepUp」を活用などを通じて、よりいっそう、皆さまの健康保持・増進に向けた効果的・効率的な保健事業に取り組んでまいります。また、同時に、医療費適正化や事業運営にかかわる経費削減にも積極的に取り組んでまいります。

今年12月2日には現在の健康保険証が廃止され、医療機関の受診はマイナンバーカードに一本化されることが決まりました。医療DXの推進に欠かせないマイナンバー

収入支出予算額

- ・予算総額 38億2,359万円
- ・経常収支差引額 ▲2億8,909万円

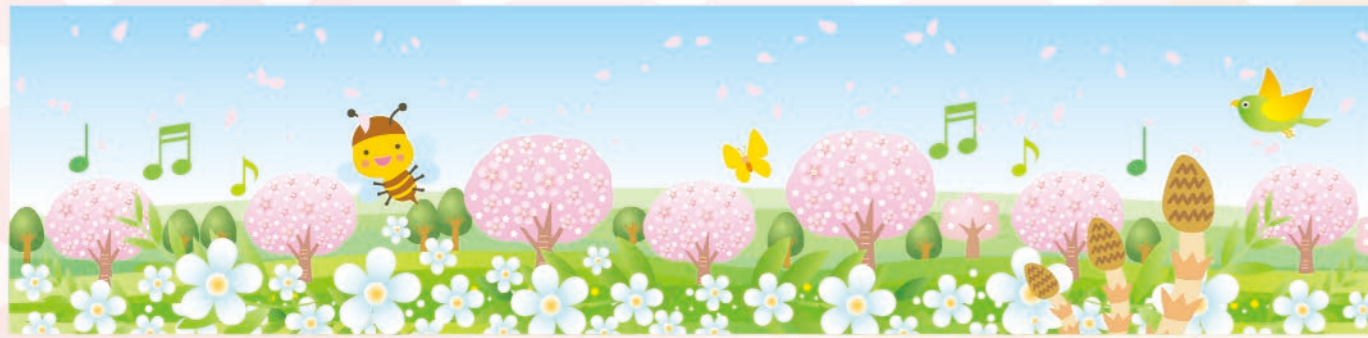
予算編成の基礎となった数字

- ・被保険者数 6,850人（男性5,080人、女性1,770人）
- ・平均年齢 43.72歳（男性44.13歳、女性42.46歳）
- ・平均標準報酬月額 331,000円
- ・健康保険料率（調整保険料率を含む）10.4%
（事業主5.45%、被保険者4.95%）

- 介護保険分
・介護保険料率 1.6%（事業主0.8%、被保険者0.8%）

保険証は、質の高い医療の提供など加入者の皆さまのメリットにつながることから、利用促進に向けた取り組みもすすめてまいります。マイナンバーカードの保険証利用を登録すると、マイナンバーでご自身の医療費・薬剤費情報や特定健康診査結果が確認できるようになります。健康管理や医療費の節減にご活用いただきたいと思っております。

当健保組合としましては、今後も皆さまの健康増進に努めてまいります。皆様におかれましても、当健保組合の保健事業を積極的に活用いただき、健康管理・疾病予防を心掛けいただきますようお願いいたします。



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

運動不足やストレス解消、脳の活性化、生活習慣病予防やダイエット効果も期待できます。

- スコアカードで参加される方は、本誌の11P・裏表紙をご覧ください。
70万歩達成者-1,000円ギフトカード
 - スマホ(PepUp)で参加される方は、エントリーしてご参加ください。
70万歩達成者-1,300ポイント 50万歩以上70万歩未満者-300ポイント
 - 4月から6月と、10月から12月の、年2回実施いたします。
- ※第41回(令和6年10月スタート)からは、スマホ(PepUp)参加のみとなりますので、ご注意ください、ご容赦願います。



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
- 葉の幹旋(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6年度中) 令和6年4月1日~令和7年3月31日
- 対象年齢は、令和7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6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!!(インターネットを利用して面談を行います)



Q なぜ、マイナ保険証によるオンライン資格確認が必要なの？

マイナンバーカードを置いて本人確認



直近の資格情報を確認。オンラインでデータが取得できて、事務作業が効率化できました

とっても簡単！

A 保険証の不正使用の防止や医療従事者の業務負担軽減につながります

マイナ保険証によって迅速な本人確認を行い、ご加入の健保組合におけるあなたの資格情報を把握し、なりすましや不正利用を防止したり、医療機関等の業務効率化を図ることができます。持続可能な医療保険制度を目指していくことにご理解とご協力をお願いいたします。

マイナンバーカードの使い方の詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【どうやって使うの？ 実践編】



手続きは簡単！マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするための手続きは？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」を行う必要があります。ご利用の予定がなくても、早めに利用登録を行ってください。

保険証利用の登録はここでできます

スマホで簡単！



<実証ベータ版> <正式版>

マイナポータル



医療機関窓口のカードリーダー

受診時に簡単にできます！



セブン銀行 ATM

カードをかざし、4ケタの暗証番号を入れるだけ！



市区町村の窓口

マイナポータルで「医療費情報」や「わたしの資格情報」が確認できます。確定申告や給付の申請にもご活用いただけます。

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【どうやって申し込むの？ 今すぐできる！ 簡単申込み編】



マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得しましょう。
マイナンバーカード総合サイト ▶



保健組合からお伝えしたいこと

健保組合では、誤登録再発防止のため、マイナンバー紐づけ登録時に、本人確認のため氏名・生年月日に加え住民票住所まで正確に確認する再発防止策を講じています。これらの対策により安心・安全にマイナ保険証がご利用いただけます。**医療機関で受診する際には、マイナ保険証をご利用ください。**当組合の全加入者がマイナ保険証を利用することで、健保組合の事務効率化が図られ、適切な保険料利用につながります。保険証の利用登録がお済みでない場合は、本リーフレットを参考に早めに利用登録をお願いします。

参考 保険証の利用登録の状況（令和5年11月1日時点）

当健保組合加入者の
保険証の利用登録の割合 **3.09%**

保険者が行っている安心、安全のための対応策について、動画をご覧ください。

デジタル庁作成動画 ▶【報告と対策】



当健保組合は加入者の皆さまの健康増進を図り、良質で効率的な医療を受けられるよう、加入者の皆さまの安心・安全実現のために努めてまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

健康保険証は2024年12月2日に廃止

医療機関の受診はマイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの（手続き方法は裏面）

マイナ保険証
始まっています！



今から使おう！マイナ保険証 なにが変わったの？

メリット 1

医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます！！

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。
（本人が同意した場合のみ）



医師の声

Q オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか？

A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります

他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。

メリット 2

手続きなしで高額な窓口負担が不要に！！

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。



患者の声

Q オンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか？

A 申請しなくても窓口での支払いが減額されました

急に入院することになり、健保組合に限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【何が便利になるの？メリット編】



令和6年度 PepUp スケジュール

Pep Upであなたの健康がわかる、ポイントもたまる。

健康づくりでご褒美ポイント
「チャレンジ・ウォーキング」

続けてわかる 記録してわかる
「やることチャレンジ」



4月から6月開催。
3か月で70万歩達成者は**1300ポイント**がもらえます。
PepUpでの参加のみの特典
50万歩以上70万歩未満者にも**300ポイント**がもらえます。

10月から12月開催。
3か月で70万歩達成者は**1300ポイント**がもらえます。
PepUpでの参加のみの特典
50万歩以上70万歩未満者にも**300ポイント**がもらえます。

9月開催。
毎日やることをクリックするだけの取り組みやすさを重視した健康チャレンジです。
達成者は**300ポイント**がもらえます。

毎日測って 自分を把握
「体重測定チャレンジ」

何度でもトライOK
「健康クイズチャレンジ」

しばいぬと自分のペースで歩こう
「ふれんどウォーク」



12月15日から1月14日まで開催。
日々の体重を記録するだけの簡単なチャレンジイベントです。
年末・年始にかけて飲食の機会が増え、体重が増えてしまうことが想定されます。
期間中21日以上体重を記録すると、**300ポイント**がもらえます。

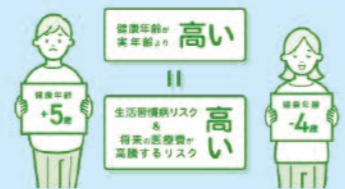
3月開催。
生活習慣病や健康に関する知識について理解を深めることを目的としたクイズです。
1カテゴリー5問全部を正解すると毎に **10ポイント**。全カテゴリー(6カテゴリー)正解すると、**ボーナスで 40ポイント**。
全問正解で合計**100ポイント**がもらえます。

毎日開催。
1日5,000歩以上でしばいぬがシャベルを発見！シャベルでほりほりするとPepポイントがもらえます。
5000歩で**1ポイント**、8000歩で**2ポイント**、10000歩で**3ポイント**がもらえます。

他にも健康づくりをサポートする機能が充実

- ・ 健診結果の確認
- ・ お薬手帳
- ・ ワクチン接種記録
- ・ 日々の記録
- ・ 健康レシピなど

カラダ年齢がわかる
「健康年齢」



健康年齢は健康診断や人間ドックの結果からあなたの健康状態が何歳相当かを表す健康の指標です。

インフルエンザ予防接種補助金申請



10月から3月末日の期間で申請。領収書の写真を添付して、簡単に申請できます。

pepUp.

あなたの健康を楽しく、しっかりとサポート



令和7年3月末日までに登録すると

800 Pepポイント たまる！

注意：令和6年3月末日までに登録すると1000ポイント！
令和5年度の特典期限は、3月末日までです

※掲載されている商品名およびロゴは、各社の商標または登録商標です。
※本サービスは株式会社JMDCIによる提供・運営です。

ポイントは好きな商品に交換！



ご登録方法

「初回登録案内通知」記載の**本人確認用コード**と登録方法をご覧ください、スマートフォンまたはPCよりご登録ください。



アプリがおすすめ！

▼アプリのダウンロードはこちらから



「初回登録案内通知」を紛失してしまった等、お問い合わせ先はこちら

初回登録案内通知の再発行、その他お問い合わせは、お電話にてご連絡ください。
お問い合わせの際は、必ずご自身の健康保険証、または、資格確認書など「記号・番号」が分かる書類をご用意ください。

TEL : 06-6941-4635

西日本パッケージング健康保険組合

公 告

令和6年度の介護保険料率が変わります！

令和6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6年4月分(4月10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6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%	0.80%
	被保険者	0.90%	0.80%
	合 計	1.80%	1.60%

※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6年度標準報酬月額」が変わります！

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5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。

340,000円(令和6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、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2024」に認定されました！

令和6年3月11日、日本健康会議により「健康経営優良法人2024」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・バック株式会社

中小規模法人部門

大阪紙器工業株式会社	ゴウダ株式会社	三協紙業株式会社	山陽製紙株式会社
昭和プロダクツ株式会社	株式会社昭和丸筒	日本紙工株式会社	株式会社バックプラス

(事業所記号順)



2024
健康経営優良法人
Health and productivity



2024
健康経営優良法人
Health and productivity

テレワークばかりで運動不足！
 一日中、座っていることが多い。
 健康は未来への投資です。
 どんな運動をすればよいかわからない。
 昨年より体重が増えている！
 ルネサンスには、みんなが健康になるメソッドがあります。

期間限定 4/1(月) ▶ 5/24(金)

おすすめ! 月額固定 使いたい放題プラン
 月々 **10,450円** (税込) Monthly コーポレート会員

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

事務手数料
 月会費 **1ヵ月分**
 タオル&シューズ レンタル **最大2ヵ月分**
 通常 2,090円/月(税込)

0円

さらに ルネサンス公式オンラインショップ ¥2,000OFF クーポンプレゼント!

レンタル用品
 通常 1,760円/月(税込)
 タオル(大セット)/シューズ/Ｔシャツ/ハーフパンツ
入会当日 0円

まずは見から!“カラダ測定”も無料でできます!





第40回

チャレンジ・ウォーキング



目標歩数 3か月で70万歩

実施期間 令和6年4月1日～令和6年6月30日

参加資格 令和6年4月1日時点での被保険者および20歳以上の被扶養者(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)

チャレンジ・ウォーキングが
スマホからもご参加いただけるようになりました!



らくらく☆スマホで参加

70万歩以上で1000ポイント Get

1 PepUpアプリ版をダウンロード

Android



iPhone



2 アプリから、チャレンジ・ウォーキングにエントリー

△エントリーを必ず行ってください!



3 日々の歩数を手入力 またはアプリとスマホの歩数計を連携させて自動入力

△アプリは日々起動してください。しばらく起動しなかった場合、歩数が反映されない場合があります



4 期日とともに自動終了(7/19まで歩数入力可能)

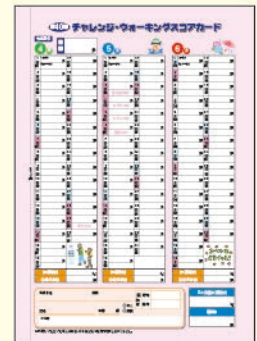
コツコツ!スコアカードで参加

70万歩以上で商品券プレゼント

1 参加申込書を記入し、事業所に提出

チャレンジ・ウォーキング
参加申込書

2 日々の歩数をスコアカードに記載



3 3か月間の歩数を集計

4 スコアカードを事業所に提出(7/19必着)

第39回結果

PepUp達成者

70万歩以上：450名

50万歩から70万歩未満：72名

スコアカード達成者(70万歩以上)：260名

参加事業所数：71事業所



★ 次回(第41回)からは、スマホ(PepUp)での参加のみとなりますので、ご注意ください

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

第40回 チャレンジ・ウォーキングスコアカード

令和6年

4月

目標

歩

1日(月)	1日の歩数 今日の歩数	歩	17日(水)	歩
2日(火)		歩	18日(木)	歩
3日(水)		歩	19日(金)	歩
4日(木)		歩	20日(土)	歩
5日(金)		歩	21日(日)	歩
6日(土)		歩	22日(月)	歩
7日(日)		歩	23日(火)	歩
8日(月)		歩	24日(水)	歩
9日(火)		歩	25日(木)	歩
10日(水)		歩	26日(金)	歩
11日(木)		歩	27日(土)	歩
12日(金)		歩	28日(日)	歩
13日(土)		歩	29日(月)	歩 昭和の日
14日(日)		歩	30日(火)	歩
15日(月)		歩		
16日(火)		歩		
体重増減			kg	
今月の歩数			歩	

5月



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 憲法記念日
4日(土)		歩	20日(月)	歩 みどりの日
5日(日)		歩	21日(火)	歩 こどもの日
6日(月)		歩	22日(水)	歩 振替休日
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	31日(金)	歩
16日(木)		歩		
体重増減			kg	
今月の歩数			歩	

6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		
16日(日)		歩		
体重増減			kg	
今月の歩数			歩	

キリトリ線

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。