

みんなの健康・体力づくりを応援します

2025

西日本パッケージング



3

健保だより

第52号

令和7年度予算...2

令和7年度の
保健事業...4

pepUp...8

公告

健康経営優良法人2025
...10

健康保険を使うときは、
正しくかかりましょう!...6

第42回

チャレンジ・ウォーキング...11

ホームページを活用ください!

<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

義務的経費の増加により厳しい健保財政 効率的な保健事業の実施と 医療費適正化を目指します

西日本パッケージング健康保険組合の令和7年度の予算案が、去る2月21日の第158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7年度の予算総額は、39億2826万円となり、経常収支では、**3億4902万円**の赤字を計上しました。

賃金上昇等により、保険料収入は前年度決算見込み並みとなりました。しかしながら、支出面では保険給付費が増加傾向にあり、特に前期高齢者（64歳から74歳）の医療費が増加して、令和5年度の前期高齢者納付金の概算払いの不足分1億4000万円を当年度に精算額とし支払うこととなりました。また、団塊の世代がすべて後期高齢者（75歳以上）となったことに伴い、高齢者医療費が前年度予算比9115万円の増加となりました。

その結果、保険料収入の伸びを義務的経費（保険給付費および高齢者医療への拠出金）の増加が上回り、赤字予算を計上することとなりました。なお、高齢者医療への拠出金は、保険料収入の46%を超える水準に達しており、健保財政を圧迫する大きな要因となっております。

さて、昨年の国内出生数は70万人を割り込み、過去

最低を更新する見込みとなりました。一方で、高齢者人口は団塊ジュニア世代が65歳以上となる2040年に向け、さらなる増加が予測されています。このような人口構成の変化を受け、政府は「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心」というこれまでの構造から、年齢に関わりなくすべての世代が能力に応じて支え合う持続可能な社会保障制度への転換を目指し、さまざまな改革を検討しています。その一つとして、今夏から高額療養費制度の見直し段階的に実施される予定です。自己負担限度額の引き上げや所得区分の細分化により現役世代の負担軽減が期待されています。

昨年12月2日より健康保険証の新規発行が終了し、医療機関等へはマイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」で受診することが基本となりました。マイナ保険証には、データに基づく質の高い医療の提供や、手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払が免除されるなど、高い利便性があります。従来の保険証についても今年12月1日までは利用可能ですが、マイナ保険証を未取得の方は、お早めに手続き

を済ませてください。

予算のポイント

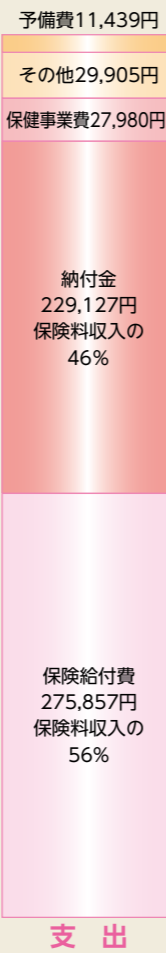


- **一般保険料率は据え置き、介護保険料率は引き上げ**
一般保険料率は10.4%で据え置き、介護保険料率は1.6%から1.64%へ引き上げます。保険料の不足は、準備金の繰り入れで補います。
- **医療費の急増と高齢者医療への拠出金が健保財政を圧迫**
保険給付費は、18億8685万円で、保険料収入の56%、高齢者医療への拠出金（納付金）は、15億6723万円で保険料収入の46%を占めます。
- **効率的な保健事業で医療費の削減を目指す**
第3期データヘルス計画に沿って効率的な保健事業で健康の保持増進を推進します。また、事業所とのコラボヘルスを推進します。PepUpを活用して、健康の維持・増進に向けた取り組みを推進します。

令和7年度 収入支出予算概要



被保険者一人当たりで見ると



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。

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	1,886,859
納付金	1,567,230
前期高齢者納付金	768,252
後期高齢者支援金	798,976
その他	2
保健事業費	191,381
財政調整事業拠出金	43,086
事務費	127,684
その他	33,780
予備費	78,244
合計	3,928,264

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。

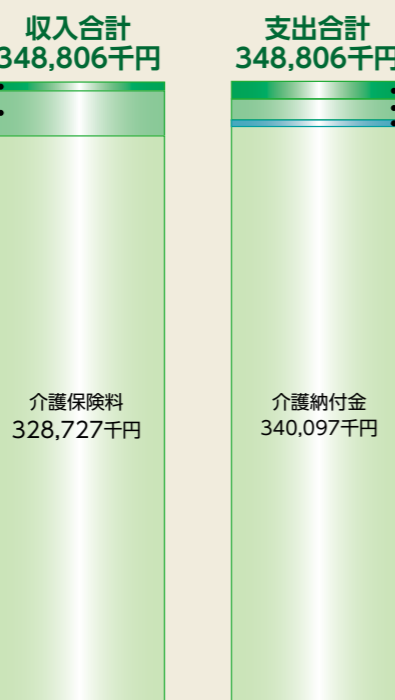
収入 (千円)	
保険料	3,395,984
基本保険料	1,828,739
特定保険料	1,567,245
調整保険料	43,086
準備金限度外部分繰入	450,000
出産育児交付金	900
高額医療交付金	4,400
施設利用料	13,000
その他	20,894
合計	3,928,264

経常収入合計 3,430,271 千円 — 経常支出合計 3,779,287 千円 = 経常収支差引額 ▲349,016 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。



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7年度 主な保健事業



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
- 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
- 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



- 年間とは年度中(令和7年度中) 令和7年4月1日～令和8年3月31日
- 対象年齢は、令和8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。

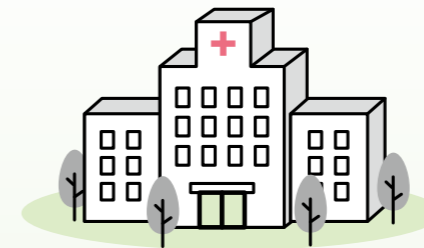
1 簡易成人病健診【(被保険者・被扶養者) 35歳以上】

- 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



接骨院・整骨院で健康保険を使うときは…



痛みの原因を正確に伝える

正確に原因を伝えて、健康保険が使えるかを相談しましょう。原因がはっきりしないときは、先に医師の診察を受けてください。また、交通事故などでの負傷の場合は加入している医療保険者(健保組合、協会けんぽ等)に連絡してください。



提出する書類は白紙で署名しない

健康保険を使う際は、保険請求に使う「療養費支給申請書」に署名を求められます。白紙で署名せず、記載内容を確認してから署名してください。住所欄には郵便番号と電話番号の記入が必要です。



長期間かかる場合は医師の診察を

長期間にわたって症状が改善しない場合は、医師の診察を受けましょう。内科的な病気が隠れていた場合、検査のできない接骨院・整骨院では発見が遅れてしまう可能性があります。



領収証・明細書は必ずもらう

領収証・明細書は必ず受け取って保管し、後日、医療費通知と照合して内容に相違がないか確認しましょう。領収証は医療費控除を受ける際に必要となります。明細書は、明細書発行機能つきの機器がある接骨院・整骨院では、無料での発行が義務付けられています。

あん摩マッサージ・はり・きゅうにかかるとき



あはき師の施術を受ける場合、一定の条件を満たしていれば健康保険が使えます。健康保険であはき師の施術を受けるには、**医師の同意書が必ず必要**になります。また、施術が長期にわたる場合には、**6ヵ月ごとに文書による医師の再同意が必要**になります。医師の同意がなく自分の判断だけで施術を受けた場合は、健康保険が使えません。

あん摩マッサージで健康保険が使える症状

関節拘縮

筋麻痺

●関節が自由に動かなくなったり、筋肉が麻痺している症状に対する施術で、医療上マッサージが必要と認められた場合に限りです。

はり・きゅうで健康保険が使える疾病

神経痛

リウマチ

頸腕症候群

五十肩

腰痛症

頸椎捻挫後遺症

●医師による適当な治療手段がなく、はり・きゅうの施術による効果が期待できるものが対象になります。

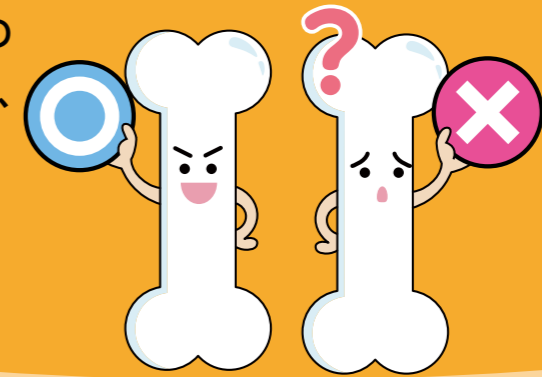
施術内容についてお尋ねすることがあります

医療保険者より施術日や施術内容について照会させていただくことがあります。領収証や明細書、施術記録などを保管し、ご回答いただきますようご協力をお願いします。

柔道整復師やあん摩マッサージ師等のかかり方

健康保険を使うときは、正しくかかりましょう!

接骨院・整骨院で柔道整復師による施術を受ける場合や、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師等(以下、あはき師)の施術を受ける場合は、健康保険で使える範囲が決まっています。柔道整復師やあはき師への正しいかかり方を理解して、適正に受診してください。



接骨院・整骨院(柔道整復師)にかかるとき



健康保険が
使えます

骨折、脱臼

(応急手当以外は、あらかじめ医師の同意を得る必要があります)

外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)

外傷性とは、「関節等の可動域を超えた捻れや外力によって身体の組織が損傷を受けた状態を示すもので、いずれの負傷も、身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないものであること」とされています。

負傷原因がはっきりしている骨・筋肉・関節のケガや痛み

骨折、脱臼の施術後に運動機能の回復を目的に行った運動

負傷日から15日間を除き、2回目以降の施術の際に運動機能回復のための各種運動を20分程度行った場合です。いわゆるストレッチングは対象になりません。



健康保険は
使えません

健康保険が使えないため全額自己負担

単なる(疲労性・慢性的な要因からくる)肩こりや筋肉疲労

病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)による痛み

脳疾患の後遺症などの慢性病

症状の改善がみられない長期の施術
内科的要因も考えられますので、医師の診察を受けましょう。

医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
労災保険が適用される工作中や通勤途上でのケガ(雇用されている人)

令和7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」



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。

続けてわかる 記録してわかる
「やることチャレンジ」



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**もらえます。

毎日測って 自分を把握
「体重測定チャレンジ」



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**もらえます。

何度でもトライOK
「健康クイズチャレンジ」



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**もらえます。

しばいぬと自分のペースで歩こう
「ふれんどウォーク」

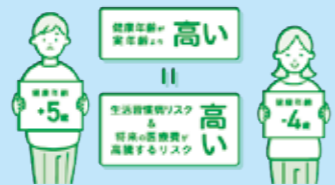


毎日開催
1日5,000歩以上でしばいぬがシャベルを発見！シャベルでほりほりするとPepポイントがもらえます。
5000歩で**1ポイント**、8000歩で**2ポイント**、10000歩で**3ポイント**もらえます。

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。



令和8年3月末日までに登録すると

800 Pepポイント たまる！

※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JMDI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7年度の介護保険料率が変わります！

令和7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7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7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%	0.82%
	被保険者	0.80%	0.82%
	合 計	1.60%	1.64%

※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7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6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7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2025」に認定されました！

令和7年3月10日、日本健康会議により「健康経営優良法人2025」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 ネクストブライト1000

三協紙業株式会社

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

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

大陽紙業株式会社

日本紙工株式会社

株式会社パックプラス

(事業所記号順)



2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
大規模法人部門



2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門
ネクストブライト1000



2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門



第42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7年4月1日～令和7年6月30日

参加資格 令和7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・ウォーキングは
スマホからご参加ください。



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(7/15まで歩数入力可能)

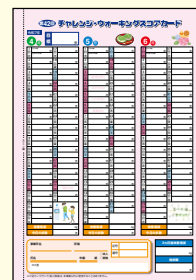
スコアカードで参加

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(7/15必着)

第41回結果

PepUp達成者

70万歩以上：471名

50万歩から70万歩未満：83名

スコアカード達成者(70万歩以上)：125名

参加事業所数：69事業所



第42回 チャレンジ・ウォーキングスコアカード

令和7年

4月

目標

歩

5月



6月



キリトリ線

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		
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)	憲法記念日	歩	19日(月)	歩
4日(日)	みどりの日	歩	20日(火)	歩
5日(月)	こどもの日	歩	21日(水)	歩
6日(火)	振替休日	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	

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

事業所名

所属

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。