

みんなの健康・体力づくりを応援します

2021

西日本パッケージング

# 健保だより

1



第39号

新年の  
ごあいさつ...2

当組合の現況...3

救急車が必要なとき...6~7



医療費控除  
ジェネリック医薬品...8

みなさまへの  
お知らせ.....9

できることから...4

歯の健康も忘れないで...5

“たばこゼロ”  
応援プログラム...10~12

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3年理事長新年ご挨拶



西日本パッケージング  
健康保険組合

理事長 三木 秀一

あけましておめでとございます。

平素より、当健康保険組合の事業運営にご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

昨年は、国内経済が多少なりとも好転する兆しが見え始めたときに、年明けから新型コロナウイルスの感染拡大という予想もしなかった事態に直面し、我が国のみならず世界経済は大きな打撃を受けています。今なお感染拡大の収束が見通せない中で、昨年9月に発足した菅内閣には、早期のコロナ対策と経済再生に大いに期待したいところです。

さて、このような状況下におきましても、健康保険組合をお預かりする立場と

して申し上げたいのは、引き続き急速な高齢化と現役世代の減少という現実が変わることがなく、かねてからの課題であった医療保険制度の安定化に向けた改革が待ったなしであるということです。一昨年に政府が立ち上げた「全世代型社会保障検討会議」において議論を重ねてきた、後期高齢者の医療機関での窓口負担を1割から2割へ引上げるなど、給付と負担の公平化を図ることなどにより、世代全体が納得できる互いに支え合う制度に見直さなければなりません。2022年には団塊の世代が後期高齢者へ移行し始めますので、今年中に改革案が整備され、法改正につながっていくことを強く望んでおります。

また健康保険制度は、初診からのオンライン診療の開始や健康保険証記号番号の個人特定化、今年の3月からは医療機関の窓口でのオンラインによる資格確認において、マイナンバーカードが健康保

険証として利用できるなど、今後も様々な変革を重ねていきます。

健康保険組合は、これらの変革に円滑かつ確実に対応していかなければなりません。さらに、本来の主たる事業である健康づくりの担い手として、事業主のご協力をいただきながら皆さまの健康増進、疾病予防の推進に向けて役職員一同精一杯努めてまいります。

今年の干支は「丑」です。丑年は、先を急がず、目前のことを着実に進めることが将来の成功につながっていく年とされているそうです。今年は牛歩のごとく、コツコツと確実にウイズコロナ時代に対応しながら、良い年になるよう前向きに暮らしていきたいものです。

最後になりましたが、皆さまにおかれましては、これまで以上に健康には十分ご留意いただき、皆さまにとつて幸多き1年となりますよう心から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



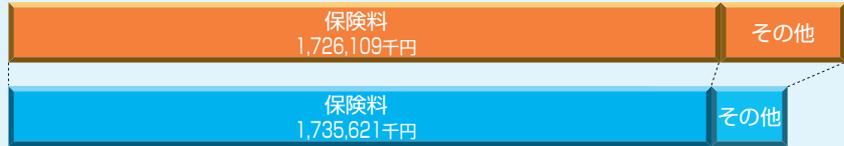
## 健康保険分

### 収入の部

(上期:10月末日時点)

令和2年度  
合計2,054,332千円

令和元年度  
合計1,993,865千円



### 支出の部

令和2年度  
合計1,608,292千円

令和元年度  
合計1,606,740千円



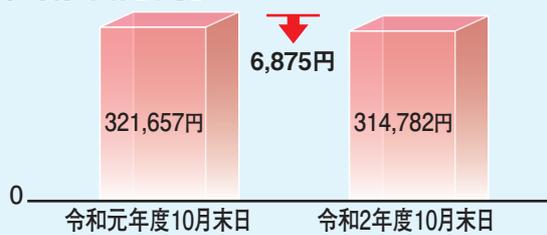
### 被保険者数



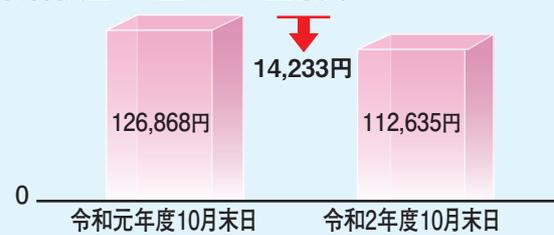
### 被扶養者数



### 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

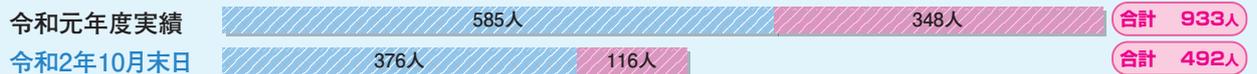
### ●簡易成人病健診



### ●人間ドック



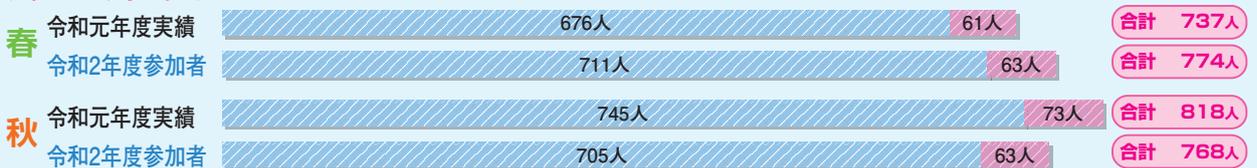
### ●子宮がん検診



### ●乳がん検診



### ●チャレンジウォーキング



# 私たちができることから

## 基本的な感染症対策を日頃から心がけよう

新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）の感染拡大で、私たちの暮らしの中に感染症予防がすっかり定着してきました。毎年、空気が乾燥する冬の時期は、インフルエンザをはじめ、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎等、新型コロナ以外の感染症も流行します。ウイルスによる感染症の予防法は、新型コロナと基本は同じですから、気を抜かず、このまま継続していきましょう。



### 新型コロナ予防のための「新しい生活様式」

- まめな手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- 小まめに換気
- 身体的距離の確保
- 3密（密集・密接・密閉）の回避
- 健康管理  
(発熱や風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養)



### プラスしたい感染症予防

#### ●インフルエンザは早めの予防接種を！

インフルエンザは新型コロナと初期症状が似ています。そのため、ワクチンを接種すれば、症状が出た場合インフルエンザの可能性が低くなるため、新型コロナを見つけやすくなります。早めの接種をお勧めします。



#### ●ノロウイルスは調理に注意！ 十分に加熱を

ノロウイルスへの感染は、人からの他に、カキをはじめ、アサリやホタテ貝などの二枚貝を食べることで起こります。ノロウイルスが活性化する冬には二枚貝はもちろん、生食はできるだけ避け、中心部まで十分に加熱して食べるようにしましょう。



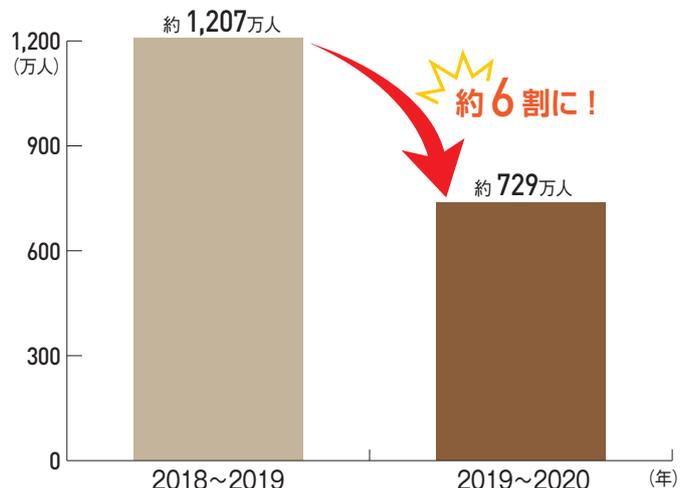
### 感染症予防徹底の成果？

#### インフルエンザ患者数が 昨シーズンは激減！！

昨シーズン（2019～2020年）に全国でインフルエンザにかかった患者数は推計約729万人で、その前シーズン（2018～2019年）の約6割だったことが国立感染症研究所のまとめで分かりました。

新型コロナ感染予防の影響とみられていますが、今シーズンもみんなで徹底して予防に取り組み、感染症をシャットアウトしたいですね。

インフルエンザ患者数(全国推計)



# 歯の健康も忘れないでください!

歯の健康については、後回しにされがちですが、歯の健康は全身に影響します。

歯周病は歯を失うだけでなく、歯周病菌は体の各組織に悪い影響を与えます。また、歯を失うことで、食べ物がきちんと噛めなくなると、栄養が偏ったり、胃腸障害が起こったりして、健康に影響します。効果的な歯磨きで、歯と体の健康につなげましょう。

## 😊 ブラッシングのポイント

上手なブラッシングテクニックを身に付け、それを毎日実践することで、歯周病だけでなく、糖尿病などの生活習慣病予防・改善にもつながっていきます。

### 歯ブラシの選び方と持ち方

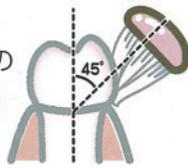
- ・少し小さめのブラシを選ぶ
- ・鉛筆を持つように持つ



- ・歯ブラシの毛先を歯に垂直に当て、軽く小刻みに動かす

### 正しいブラッシング

- ・歯と歯肉の境目は45°の角度で毛先を当てる



- ・前歯の裏側は、歯ブラシを縦にして、歯ブラシの柄に近い部分を使って磨く

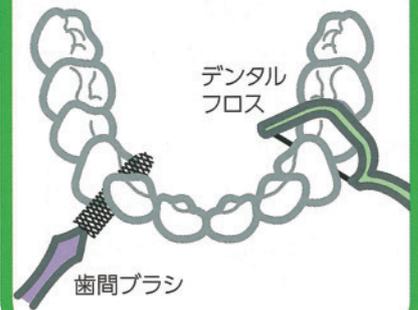


- ・奥歯の内側は、いちばん奥の歯まで毛先を届かせて、小刻みに磨く



### デンタルフロスと歯間ブラシ

- ・歯にあまり隙間がない人などは、デンタルフロスを使えば、きれいに磨ける
- ・歯ぐきが下がって、隙間の広い人は歯間ブラシを入れて優しく前後に数回動かして磨く



## 😊 セルフケアをより効果的に

### 歯間ブラシ

歯の隙間が広い場合に使います。隙間の広さに合わせて、少し抵抗があるくらいのもを選びましょう。ゆっくり歯と歯の間に入れ、前後に2~3回動かします。歯ぐきを傷つけないように鏡を見ながら使うとよいでしょう。

### デンタルフロス

切って使うタイプと柄のついたタイプがあり、歯と歯の間の歯垢を取るために使います。歯ぐきを傷つけないように、前後にゆっくり動かしながら歯と歯の間に入れ、歯の側面をこすりながら、前後左右に2~3回動かします。

### 部分磨き用歯ブラシ (ワンタフトブラシ)

ブラシの毛の束が小さく、磨きにくい部分をピンポイントで歯垢を取るために便利な歯ブラシです。毛の束の形によって、歯と歯の間用、奥歯の後ろ用など、いろいろな種類があります。



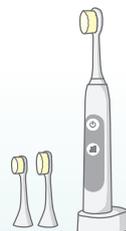
### 洗口剤 (マウスウォッシュ)

適量を口に含んですぐことで、お口の中をきれいにするのが洗口剤です。殺菌作用のある成分が含まれているものは、歯周病やむし歯の予防、口臭予防の効果も期待できます。含まれる成分によって効果が異なるので、お口の状態やライフスタイルに合わせて選びましょう。



### 電動歯ブラシ

歯ブラシ自体が振動して、短時間で効率的に歯垢を除去できるのが電動歯ブラシ。最近では、音波歯ブラシや超音波歯ブラシ、イオン式音波歯ブラシなど、ブラシの振動数や回転数が1秒間に160万回という電動歯ブラシも登場しており、使用法や効果にそれぞれ特徴があります。



救急車を呼んだら、こんな物を用意しておく便利です。

- 保険証や診察券
- お金
- 靴
- 普段飲んでいる薬 (おくすり手帳)



お金



靴



普段飲んでいる薬

- (乳幼児の場合)
- 母子健康手帳
  - 紙おむつ
  - ほ乳瓶
  - タオル



ほ乳瓶



紙おむつ



タオル

救急車が来たら、こんなことを伝えてください。

- 事故や具合が悪くなった状況
- 救急隊が到着するまでの変化
- 行った応急手当の内容
- 具合の悪い方の情報 (持病、かかりつけの病院やクリニック、普段飲んでいる薬、医師の指示等)



\*持病、かかりつけの病院やクリニックなどは、日頃からメモにまとめておくとう便利です。

## 判断に迷ったときは、お近くの救急相談窓口へ

急な病気やケガをしたとき、救急車を呼んだほうがいいのか、自分で病院を受診すればいいのか、どこの病院に行けばいいのか迷うことがあります。



そのようなときには、お住まいの都道府県や市町村に救急相談窓口がありますので、**ご相談ください。**

例えば、次のような電話相談窓口があります。

- ☎ **#7119** 救急相談センター(東京都 ほか)  
救急安心センター(大阪府、奈良県 ほか)
- ☎ **#8000** 小児救急医療電話相談事業  
※各都道府県に窓口があります。



# 救急車を正しく使いましょう

～救急車 必要なのはどんなとき?～



事故、ケガ、病気などで緊急に手当が必要な場合は、迷わず119番に連絡して、救急車を呼びましょう。

## 救急通報のポイント

救急車を呼ぶときの番号は「**119番**」です。

119番につながった場合、まず、「救急です」と伝えてください。市町村名から住所を正しく伝え、わからない場合は目立つ建物や交差点など目印になるものを伝えてください。誰が、どのようにして、どうなったのか。また、どのような状態なのか、意識はあるか、呼吸をしているかなどを伝えてください。

救える命を救うためには、**応急手当**が重要です。応急手当が必要な場合は、消防本部から電話で指示されます。救急車が到着するまではどうしても時間がかかります。いざというときに、大切な方を救うためにも、**正しい応急手当**を身につけておきましょう。



消防署では**応急手当の講習**などを行っています。消防署の電話番号は、市役所等のホームページなどで調べることができます。

応急手当をしている人以外にも人手がある場合は、**救急車の来そうなところまで案内に出ると到着が早くなります。**



# 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。

セルフメディケーション  
税 控除 対象

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。

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?

### 調剤薬局で薬剤師に



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

## 健康保険被扶養者資格の再確認について



令和2年9月から実施いたしました、「健康保険被扶養者確認調書」の提出にあたりまして、ご多忙のなか必要書類等のご用意にご協力をいただきありがとうございました。今回の確認においても、被扶養者の方が就職や収入増加により、健康保険被扶養者の要件から外れる場合に必要な「健康保険被扶養者(異動)届」の届出もれが数多く見受けられました。

被扶養者の人数は、健康保険組合が国から多額の負担を強いられている納付金の算出に大きな影響を及ぼします。また、事業主や被保険者(本人)が毎月ご負担いただく保険料の増加要因ともなりますので、健康保険の被扶養者の要件から外れた場合は、速やかに当健康保険組合に「健康保険被扶養者(異動)届」の届出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2年1月から令和2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、従来どおり、医療費通知は世帯単位で作成いたします)



ルネサンスで  
始めよう!  
カラダデザイン。

期間限定 1/4(月) ▶ 2/11(木)

おすすめ! 月額固定 使いたい放題プラン  
月々 **8,580** 円 (税込) Monthly コーポレート会員

- ・入会時の手数料 通常 1,100円(税込)
  - ・レンタル用品 通常 3,630円/月(税込)  
最大2ヵ月間  
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ
  - ・24Hオプション 通常 1,650円/月(税込)  
最大2ヵ月間
- 0**円
- ※24時間営業導入店舗のみ対象。別途セキュリティキー発行料550円がかかります。

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,650** 円 (税込) 1Day コーポレート会員

- ・レンタル用品 入会当日  
通常1,600円/回(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

入会するなら、今スグに!  
らくらくWEB登録から ▶



お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

※本特典は新規入会の方に限ります。※一部レンタルの取り扱いの無い店舗もございます。



お問い合わせ **03-5600-5399** 平日/10:00~17:30

店舗の詳細は ▶

ルネサンス 店舗一覧

検索

- ・参加資格：当健康保険組合加入の方（ご家族も参加できます）  
※実施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
- ・お申込み期間：～2021年2月28日まで



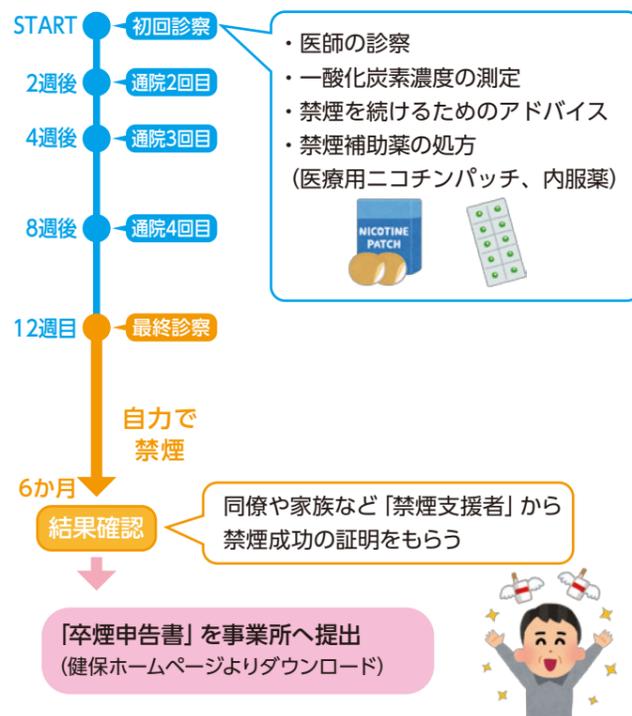
加熱式  
たばこも  
OK

## プログラムの内容

### A. 病院でしっかりコース

医師や看護師が禁煙をサポート

#### ◆内容



#### ◆費用 1～3万円 (医療機関により異なる)

成功者は健保より**1万円キャッシュバック!**

#### ◆申込み方法

- ①禁煙宣言!  
裏ページのエントリーシートを記入し  
事業所の担当者へ提出
- ②お近くの禁煙外来を検索
- ③禁煙外来へ電話し受診の申し込み
- ④禁煙スタート!

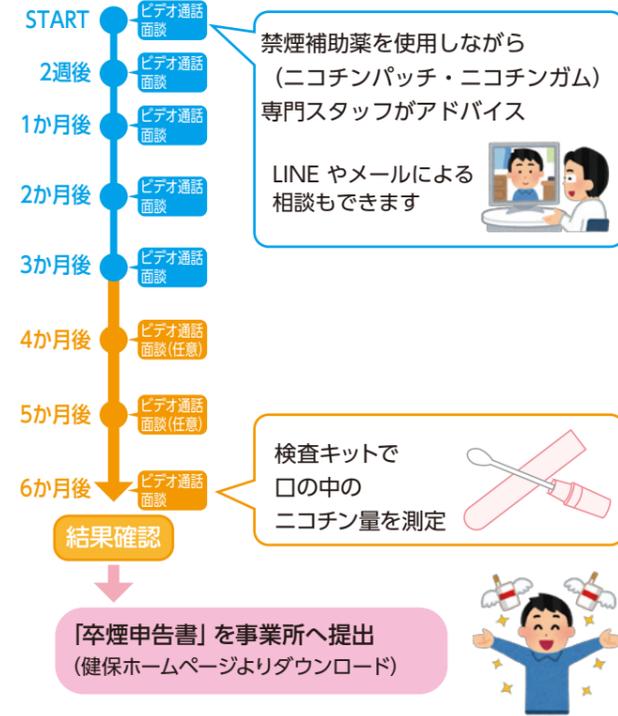
※禁煙治療の条件を満たしているか  
健保HPよりご確認ください。



### B. スマホでいつでも・どこでもコース

スマホアプリでご自身にて禁煙にトライ

#### ◆内容



#### ◆費用 5万円

2021年2月28日までのお申込みは**無料!**

#### ◆申込み方法

- ①禁煙宣言!  
裏ページのエントリーシートを記入し  
事業所の担当者へ提出
- ②アプリをダウンロード  
アプリの手順に従いユーザー登録
- ③ビデオ通話面談日の決定  
(火～土 12:00～20:00)
- ④禁煙スタート!



招待コードは健保組合に  
お問い合わせください

このプログラムは**今回限り**です。この機会を逃さずに、まずはチャレンジしてみましょう!  
ご不明な点は健保組合 (06-6941-4635) までご連絡ください。

喫煙者とそのご家族の方必見!

ウィズコロナの冬を乗り切ろう!

健保組合初!

# “たばこゼロ” 応援プログラム

2020年は新型コロナウイルス感染症の流行で「**やっぱり健康が大切!**」と実感しましたね。これからの寒い時期は再流行が心配です。手洗いやマスク、3密回避など引き続き感染予防に努めていきましょう。

また最近では、**喫煙と新型コロナウイルス感染症の関係**も報告されています。今がまさに、たばこご自身の健康について考えるタイミングです。これまでできなかった方も、この機会に禁煙に挑戦してみませんか?

## ◆喫煙は新型コロナウイルスの感染リスクが高くなる!

### ① 喫煙行動によるリスク

- ・手でたばこをつまむ、手を口元につける



接触感染の  
可能性大

- ・咳やくしゃみが増える



飛沫感染の  
可能性大

### ② 喫煙所でのリスク



## ◆喫煙は新型コロナウイルス感染症の重症化の可能性大!

喫煙歴がない人を1倍とすると喫煙歴がある人は…



出典：WHOステートメント 中国 武漢の研究

新型コロナウイルス感染症から身を守るには、やっぱり「**禁煙**」です。ウィズコロナの今だからこそ、**禁煙にチャレンジ**してみませんか?  
今年は健保組合初の試みで、**2種類の禁煙プログラム**をご用意しました。



# 禁煙サポート事業 エントリーシート (令和2年度用)

西日本パッケージング健康保険組合 理事長 様

私は、禁煙活動により『卒煙』にチャレンジすることをここに宣言し、禁煙サポート事業にエントリーします。

令和 年 月 日 宣言

※この「禁煙サポート事業 エントリーシート」を先に提出してください。  
補助金は、『卒煙』申告書にて請求できます(禁煙外来コースのみ)。  
キャリア

チャレンジャー			
事業所名		区分	被保険者・被扶養者
被保険者証 記号一番号	-	氏名	印
日中連絡が取れる 電話番号	会社： 自宅または携帯：		
生年月日	昭和・平成 年 月 日	年齢	歳

チャレンジ内容		
コース いずれか 1つを選択	<input type="checkbox"/> 病院でしっかりコース 禁煙外来(通院、約3か月) + 自力で90日(3か月)禁煙	<input type="checkbox"/> スマホでいつでも・どこでもコース スマホで禁煙(6か月) ascure(アスキュア)卒煙プログラム
チャレンジ 開始日	令和 年 月 日 (注)「禁煙外来」コースは初診日、「スマホでの禁煙」は、初回面談日を記入してください。	
『卒煙』 予定日	令和 年 月 日ごろを目標 (注)「禁煙外来」コースは、初診日から6か月後の日を、 「スマホで禁煙」コースは、初回面談日から6か月後の日を設定してください。	

支援者		
上記のチャレンジャーが『卒煙』する意志があることを確認したので、6か月間の禁煙活動を経て『卒煙』するように、温かく支援することを約束します。		
氏名	印	
チャレンジャーとの関係	被保険者の場合：会社の上長・同僚・その他( ) 被扶養者の場合：被保険者(被保険者以外は不可)	いずれかに○をつけてください

事業主確認欄	
※チャレンジャーが被扶養者の場合は、記入は不要です。	
被保険者が、禁煙活動により『卒煙』にチャレンジすることを確認しましたので、事業主として支援します。	
確認年月日	令和 年 月 日
事業所名称	
事業主名	印

受付印
-----