

令和2(2020)年度
決算のお知らせ

西日本パッケージング健康保険組合の令和2年度決算が、去る7月27日の第150回組合会で承認されましたのでお知らせします。

コロナ禍の影響と高齢者医療制度の納付金の急増により
経常収支差引額 2億1,260万円の赤字に

当健康保険組合の令和2年度の決算は、経常収支で**2億1,260万円の赤字**となりました。

赤字の要因は、**65歳以上の前期高齢者の医療費が急増**しておりその納付金が前年度より**2億円増加**しました。これに加え、コロナ禍による景気の低迷で保険料収入が減少しました。

収入の不足分は準備金を崩して対応しましたが、今後、前期高齢者の医療費が高い水準のまま推移しますと、準備金が枯渇する恐れがあり、厳しい健保財政が続くこととなります。

このように極めて厳しい状況ではありますが、当健康保険組合では、きめ細かな保健事業などを今後も皆様に提供すべく、引き続き財政の健全化を目指してまいります。また、加入者の皆様も保健事業に積極的にご参加ください。

今春から新型コロナウイルスの予防接種が順次実施されていますが、新型コロナウイルスの収束にはまだ時間がかかります。皆様にはおかれましては、受診の控えにより病気の早期発見に影響が及ばないよう、必ず生活習慣病健診や人間ドックを受診し、基礎疾患

決算の主なポイント

- ◆収入の柱である保険料収入は前年度より**減少**
 - ・皆様に納めていただいた**保険料収入**
→ 30億1,428万円 (前年度比2.2%減)
 - ◆保険給付費+納付金・支援金が保険料収入の**約102%**に
 - ・医療費の給付等に使われた**保険給付費**
→ 15億593万円 (前年度比8.4%減)
 - ・高齢者医療制度への**納付金**
→ 15億5,469万円 (前年度比**15.5%増**)
- ※コロナ禍のため、給与・賞与が減少し保険料収入が減少した。また、病院への通院も抑制され、医療費も減少した。しかし、前期高齢者の医療費が急増し、高齢者医療等への納付金が増加したため、赤字となった。

のある方や体調不良の際には医療機関を受診するなど、感染症予防対策とともに積極的な健康管理をお願いいたします。

令和2年度収入支出決算の概要

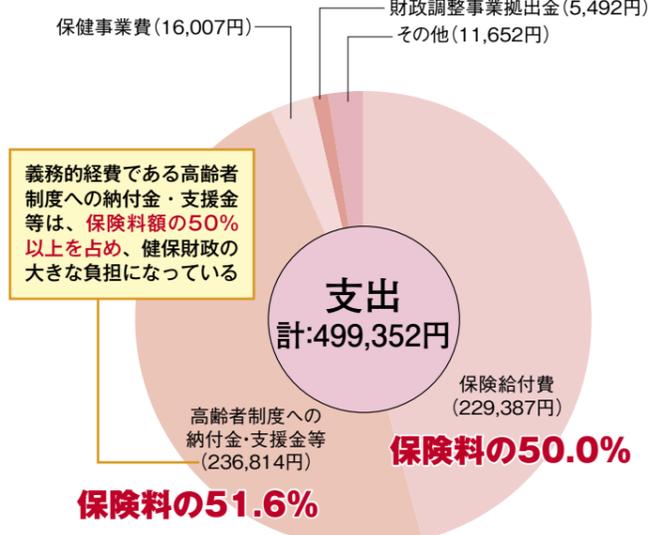
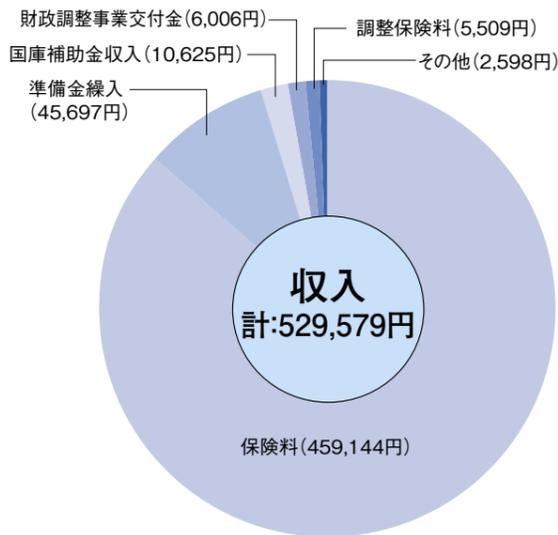
健康保険分(千円)

収入	保険料	3,014,283
	調整保険料	36,165
	準備金限度外部分繰入	300,000
	財政調整事業交付金	39,431
	その他	86,809
	合計	3,476,688
経常収入合計		3,029,582

支出	保険給付費	1,505,928
	納付金	1,554,687
	前期高齢者納付金	905,113
	後期高齢者支援金	649,548
	退職者給付拠出金等	26
	保健事業費	105,088
財政調整事業拠出金	36,057	
その他	76,486	
合計	3,278,246	
経常支出合計		3,242,183

決算残金	198,442千円
経常収支差引額	▲212,601千円

被保険者1人当たりでみると



介護保険分(千円)

収入	介護保険料	288,753
	繰入金	36,000
	雑収入	1
	合計	324,754

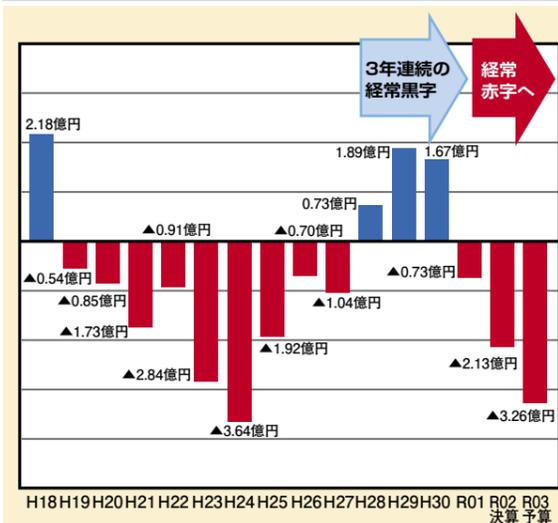
支出	介護納付金	321,084
	介護保険料還付金	74
	積立金	0
合計	321,158	

決算残金	3,596千円
------	---------

組合状況

- 被保険者数(本人の加入者数) 6,565人 (男性 4,914人 女性 1,651人)
- 被扶養者数(家族の加入者数) 4,684人 (男性 1,603人 女性 3,081人)
- 平均標準報酬月額(給与の平均額) 317,011円 (男性 343,895円 女性 235,074円)
- 総標準賞与額(賞与の年間合計額) 4,535,455千円 (被保険者一人当たり(任意継続者除く) 701,323円)
- 平均年齢(本人の平均年齢) 43.29歳 (男性 43.72歳 女性 41.99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 1.6% (事業主 0.80% 被保険者 0.80%)
- 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) 4,735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) 3,610人

経常収支の推移



令和4年1月から順次 健康保険法が変わります

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社会保障の在り方を見直し、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、このほど健康保険法が改正されました。改正法は、令和4年1月より順次施行されます。



主な改正内容

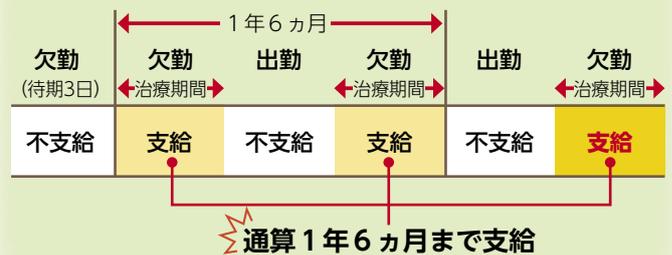
① 傷病手当金の支給期間の通算化

施行時期 ● 令和4年1月1日

傷病手当金：病気やけがで連続して3日以上仕事を休み給料が受けられないとき、4日目の休みから支給される手当金

現在、傷病手当金の支給期間は、支給開始日から1年6ヵ月以内とされ、その間、出勤により傷病手当金が不支給の期間があっても、1年6ヵ月経過後は支給されません。しかし、長期間にわたり入退院を繰り返しながら仕事と治療の両立を目指すケースが増えていることから、出勤に伴い不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長し、通算して1年6ヵ月まで傷病手当金が支給されることとなりました。

改正後の傷病手当金



② 任意継続被保険者制度の見直し

施行時期 ● 令和4年1月1日

任意継続被保険者制度：健康保険の被保険者が、退職後も2年間は退職前の健康保険の被保険者になれる制度

(1) 保険料の算定方法の見直し

現在、任意継続被保険者の保険料は「①被保険者の退職前の標準報酬月額または②加入する保険者の全被保険者の平均の標準報酬月額のうちいずれか低い額」に保険料率を掛けた額となっています。これが、健保組合の規約により「①被保険者の退職前の標準報酬月額」とする

ことも可能になりました。

(2) 任意脱退が可能に

現在、任意継続被保険者制度は一度加入すると最大2年間加入し続けることとなっています。これが、被保険者の申請により、資格喪失（任意脱退）を認めることとなりました。

③ 育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し

施行時期 ● 令和4年10月1日

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

現在、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2週間以上の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（右図）。

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。

短期間の育休



④ 後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し

施行時期 ● 令和4年度後半

75歳以上の方が加入する後期高齢者医療で、現役並み所得者以外で課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上*の被保険者の窓口負担割合が、現在の1割から2割に引き上げられます。

* 単身世帯の場合。複数世帯の場合は後期高齢者の年収合計320万円以上。

整骨院・接骨院は健康保険が

使える場合と

使えない場合

があります!



整骨院・接骨院で柔道整復師による施術を受ける際は、健康保険が使える範囲が細かく決められています。柔道整復師にかかる際には、健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に受診することが大切です。

柔道整復師にかかる時健康保険が「使える」「使えない」チャート

START

痛みの原因、きっかけはどちらですか?

1 転んで打撲、ひねったなどの負傷原因のはっきりした、外傷性が明らかな痛み。

2 内科的病気が原因の痛みや、日常生活で起こる慢性的な痛み、原因不明の痛み。

けがの内容は次のどれですか?

- 打撲
- 捻挫
- 挫傷(肉離れなど)

- 骨折
- 不全骨折(ひび)
- 脱臼

応急手当などのやむを得ない場合

はい

いいえ

柔道整復師にかかることについて、**医師の同意**を得ていますか?

はい

健康保険が 使えます

〈例〉スポーツの試合で足首をひねり、痛む

※骨折や不全骨折、脱臼にかかる施術後に、運動機能の回復を目的に行う運動(いわゆるストレッチは除く)については、条件により健康保険が使える場合があります。
※健康保険が使えるケースでも、施術が長期にわたるときは、何らかの病気が隠れている可能性もありますので、医師による検査と診療を受けましょう。

健康保険は 使えません

〈例〉●リウマチや五十肩などの痛み
●過去に負傷し、治ったところが痛みだした
●脳疾患後遺症などによる痛みなど

健康保険は 使えません

1 2の

いずれにも該当しないケースは健康保険の適用ではありません。

〈例〉●スポーツが原因の筋肉疲労や筋肉痛
●日常生活などによる肩こりや筋肉疲労など



ただし、健康保険でかけられるケースでも次の場合は健康保険は使えません

- 医師の治療を受けている負傷箇所の施術 医師の治療と重複して健康保険は使えません。
- 通勤中・仕事上の負傷 労災保険が適用されるため健康保険は使えません。

知って
おきたい!

生活習慣病の**予防策**

糖尿病とも深〜い関係!

本当は怖い**歯周病**

30代以上の日本人の、なんと3人に2人が罹患しているという歯周病*。
歯を失う大きな原因であるだけでなく、
糖尿病をはじめとするさまざまな全身の病気とも深い関わりがあり、
生活習慣病の一つにも数えられています。
歯周病は早めの発見と対処が重要です。できることから始めてみましょう。

*[平成 28 年歯科疾患実態調査] 厚生労働省

監修/ 勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

チェックが
一つでもあれば
**歯周病の
可能性アリ!**

歯周病セルフチェック

- 歯茎に赤く腫れた部分がある
- 口臭が気になる
- 歯茎が痩せてきたように感じる
- 歯と歯の間に物が詰まりやすい
- 歯を磨いた後、歯ブラシに血が付いたり、すすいだ水に血が混じったりすることがある
- 歯と歯の間の歯茎が、鋭角的な三角形ではなく、うっ血してブヨブヨしている
- 時々、歯が浮いたような感じがする
- 指で触ると、少しグラつく歯がある
- 歯茎から膿うみが出たことがある



自覚症状の少ないまま**静かに進行し**、**歯周病菌**は
糖尿病や**脳梗塞**、**心疾患**など全身をむしばむ!

今すぐ**スタート**

産業医からの
アドバイス

セルフケア+
プロによるケアで
しっかり**歯周病予防**を!



口内を清潔にして、
口呼吸を避ける

歯周病菌は歯に付着した歯垢(プラーク)の中に潜んでいます。1日2回は歯を磨いて口内を清潔に保つことは、歯周病予防のセルフケアの基本です。下記を参考に、正しい歯磨きを心掛けてみましょう。そのほか、口の中の乾燥を防ぐことも大切です。口呼吸を避け、食事の際は唾液の分泌を促すために、よくかんで食べることを心掛けましょう。特にマスクをしていると、無意識に口呼吸になりがちなので、要注意です。

定期的に**歯科医院で健診**を

どんなに丁寧に歯のセルフケアをしても、取り切れない汚れは出てきます。年に1~2回は歯科医院を受診し、自分では取り除けない歯周ポケットの歯垢、歯石などの除去や、口内の状態のチェックをしてもらっておくと安心です。日常のセルフケアに加えて、専門家によるプロフェッショナルなケアも上手に取り入れていきましょう。

近年は、歯の保有状況が良好になってきたことに伴い、歯周病にかかるリスクを持つ歯が増えてきているといわれています。若いうちから口内のケアだけでなく、食生活の改善や禁煙などに注意しておくことが、生涯にわたる全身の健康維持にもつながっていくと考えられます。

歯周病を**予防**する生活習慣

食生活

- **バランスの良い食事を規則正しく取る**
肥満や糖尿病の予防・改善にもつながります。
- **間食を減らす**
食べかすが歯に付く機会が減ります。夏場は甘い飲料にも要注意。
- **よくかんで食べる**
かむことで満腹感を得やすくなり、食べ過ぎ防止に。唾液の分泌も促されます。

運動

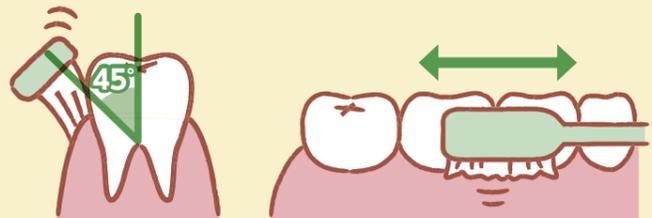
歯周病悪化の要因となる糖尿病の改善に効果的です。有酸素運動により筋肉への血流が増えたり、筋力トレーニングによって筋肉が増えることでインスリンの効果が上がり、血糖値が下がりやすくなります。また、ストレス解消の効果も期待できます。ただし、急な激しい運動は、思わぬ不調の原因に。最初は軽い運動から始め、少しずつ強度を上げていきましょう。

禁煙

喫煙は歯周病の最大のリスクともいわれています。ニコチンなどの有害物質が歯茎の血液循環を悪くしたり、タールが歯にこびりついて歯垢が付きやすい口内環境になったり、歯周病のリスクが高まります。

正しい歯磨きのポイント

歯ブラシを45°くらいの角度で当てて軽い力で小さく前後に振動させるように20回ほど動かします。歯ブラシのほか、デンタルフロス、歯間ブラシ、マウスウォッシュなどの併用も効果的です。



新しくなった 「避難情報」

しっかり理解して 的確な避難行動を！

近年、全国各地で頻発する自然災害。市町村は災害の発生が差し迫った場合に「避難情報」を出して住民に避難を促します。令和3年5月、住民が危険度を直感的に理解し、よりの確な避難行動が取れるように、「避難情報」が改善されました。

新しくなった警戒レベルの内容

警戒レベルは、災害発生の危険度が高くなるほど数字が大きくなります。それぞれの段階でどのような行動を取ればいいのか確認しましょう。



5 緊急安全確保 命を守るための最善の行動を
すでに災害が発生・切迫している状況。命を守る最善の行動を取る。

～～〈警戒レベル4までに必ず避難！〉～～

4 避難指示 対象地域住民の全員が危険な場所から避難
対象地域で危険な場所にいる人は全員速やかに避難。

3 高齢者等避難 高齢者や要介護者等が危険な場所から避難
高齢者や障がいのある人とその支援者で危険な場所にいる人は安全な場所へ避難。土砂災害や急激な水位上昇の恐れがある地域の人も避難が強く望まれる。それ以外の人もいつでも避難できるように準備。

2 大雨・洪水・高潮注意報 ハザードマップなどで避難行動を確認
(気象庁) 災害発生に対する注意が高まってきた段階。ハザードマップで危険のある区域や避難場所・避難経路、避難のタイミングを再確認。

1 早期注意情報 災害への心構えを高める
(気象庁) 災害発生の危険性はまだ低い段階だが、最新の防災気象情報などに留意し災害への心構えを高める。

警戒レベル5は、
すでに安全な避難ができず
命が危険な状況です。
**警戒レベル5 緊急安全確保の
発令を待ってはけません！**

避難勧告は廃止されます。
これからは、
警戒レベル4 避難指示で
危険な場所から全員避難
しましょう。

避難に時間のかかる
高齢者や障害のある人は、
警戒レベル3 高齢者等避難で
危険な場所から避難
しましょう。

いざというときに安全に避難行動ができるように、普段からお住まいの地域の災害リスクや避難経路などを、ハザードマップで確認しておきましょう。

国土交通省の「ハザードマップポータルサイト」でさまざまなハザードマップを調べることができます。

ハザードマップポータル

<https://disaportal.gsi.go.jp/>



避難時はマスク、
消毒液、体温計
も忘れずに

10月は健康強調月間です 今日から始める健康生活！

生活習慣の積み重ねが、**健康**と**病**の分岐点です。

健康 (Red silhouette):

- 十分な睡眠
- バランスのよい食事
- 規則正しい生活
- 適度な運動
- 適正飲酒
- のんびりお風呂
- 健診受診
- 禁煙
- 野菜好き
- 太陽を浴びる
- なるべく階段
- 毎日朝食
- ストレスをためない

病 (Green silhouette):

- 食べすぎ
- 喫煙 飲みすぎ
- 肥満
- 高カロリー
- 早食い
- 朝食抜き
- 過労
- 座りっぱなし
- 睡眠不足
- 深夜にラーメン
- ストレス
- 塩分過多
- 偏った食事
- 健診未受診

主催 健康保険組合連合会・同都道府県連合会・健康保険組合

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3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3年10月29日です。**

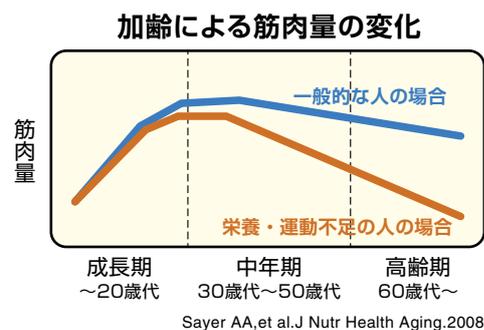
あなたの筋力は大丈夫ですか?! 筋力チェック!

保健師だより
vol.2

暑い夏が終わり、秋の気配を日に日に感じるようになってきました。
秋といえば…「スポーツの秋」! 長引くコロナの流行で、運動不足や体力低下を感じていませんか?
今回は運動不足とも関係する「筋力」についてお伝えします。

実はもう始まっている!? 筋肉量の変化

筋肉は歩く、立つ、姿勢を維持するといった日常動作の基盤となりますが、実は私たちの体は20歳代をピークに筋肉量が減少します。また、運動不足や栄養不足、病気やケガなどの長期入院などで一気に筋肉が減ってしまうこともあります。
だからこそ、普段から体を動かして筋肉を蓄えておくことが大切です。



あなたの筋力は年齢相応?

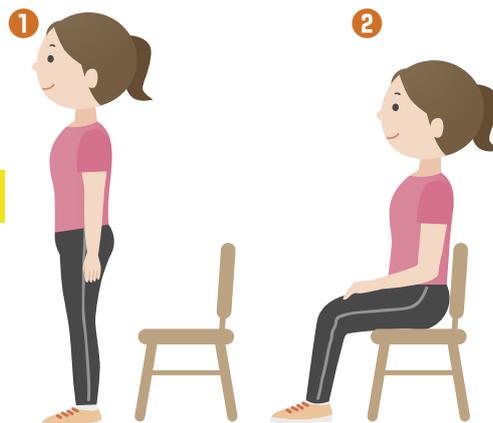
筋力の測定方法は様々なものがありますが、今回は脚筋力のチェックをご紹介します。
脚筋力は全身の筋力との関係があり、脚筋力を測定することで筋力が十分であるか不足しているかの目安になります。



イス座り立ちテスト

- ① 椅子の前に立ちます。足は肩幅程度に自然に開いておきます。
- ② 椅子に座り、お尻が座面についたらすぐに再び立ち上がります。立つときは膝関節が十分に伸びたところで1回と数えます。
- ③ ①~②の動作を10回繰り返すのに要する時間を測定します。

※ 膝や腰に痛みのある方は無理しないでください



あなたの結果は?

男性

年齢	速い	普通	遅い
20~39歳	~6秒	7~9秒	10秒~
40~49歳	~7秒	8~10秒	11秒~
50~59歳	~7秒	8~12秒	13秒~
60~69歳	~8秒	9~13秒	14秒~
70歳~	~9秒	10~17秒	18秒~

女性

年齢	速い	普通	遅い
20~39歳	~7秒	8~9秒	10秒~
40~49歳	~7秒	8~10秒	11秒~
50~59歳	~7秒	8~12秒	13秒~
60~69歳	~8秒	9~16秒	17秒~
70歳~	~10秒	11~20秒	21秒~

チェックの結果はいかがでしたか?

このチェックはあくまでも目安ですが、「遅い」となった場合は脚筋力が低下している可能性があります。階段を使う、大股歩きする、家事の時はつま先立ちするなど、手軽にできることから始めていきましょう。

10月からは恒例のチャレンジ・ウォーキングも始まります。一緒に70万歩を目指して歩いてみませんか? ご参加お待ちしております。



保健師 海野



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



第34回チャレンジ・ウォーキング結果

参加者総数 740名

参加事業所数 50事業所

目標達成者数 575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。

～ひと言メッセージをととても楽しみに拝見しています😊～



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

参加資格

令和3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なくなります)

実施期間

令和3年10月1日～令和3年12月31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。



参加方法と期日

令和3年10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1月20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。

第35回 チャレンジ・ウォーキングスコアカード

令和3年

10月

目標

歩

11月



12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	31日(日)	歩
16日(土)		歩		
体重増減			kg	
今月の歩数			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)	文化の日	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
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	

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	31日(金)	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

一言

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。