

令和5年度 収入支出予算概要

健康保険分



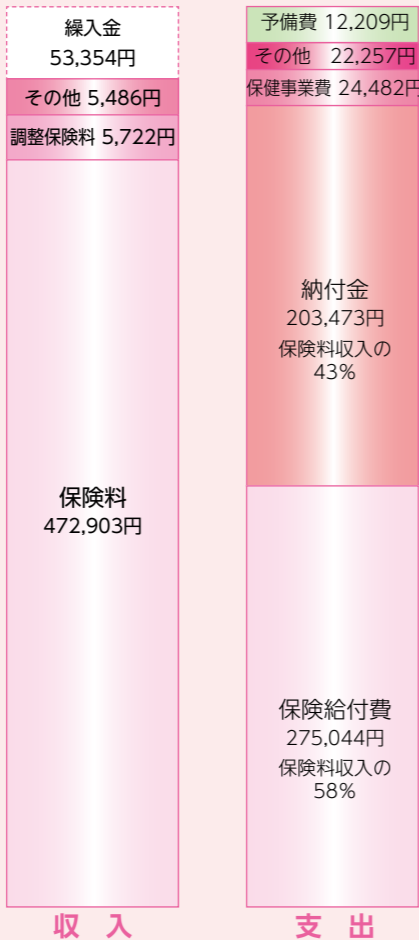
Point

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	3,102,245
〔基本保険料〕	1,767,459
〔特定保険料〕	1,334,786
調整保険料	37,534
準備金限度外部分繰入	350,000
高額医療交付金	13,000
施設利用料	12,850
その他	10,141
合 計	3,525,770

被保険者
1人当たりで見ると



Point

納付金

65～74歳の方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	1,804,290
納 付 金	1,334,783
〔前期高齢者納付金〕	610,483
〔後期高齢者支援金〕	724,288
退職者給付拠出金	10
病床転換支援金	2
保 健 事 業 費	160,602
財政調整事業拠出金	37,534
そ の 他	108,471
予 備 費	80,090
合 計	3,525,770

経常収入合計 3,124,633 千円 — 経常支出合計 3,402,639 千円 = 経常収支差引額 ▲278,006 千円

介護保険分

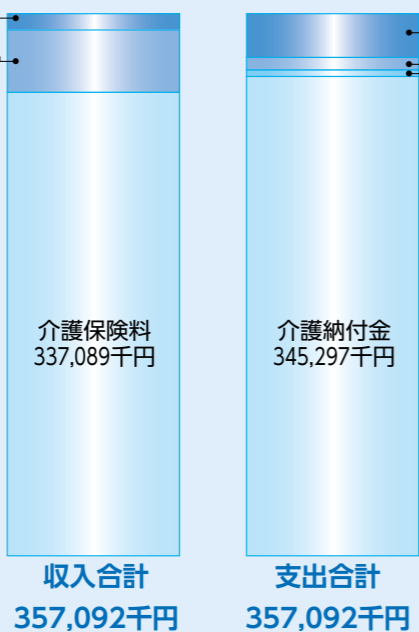
雑収入 3千円
繰入金 20,000千円

予備費 10,095千円
積立金 1,500千円
還付金 200千円

Point

介護保険料

40～64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5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により厳しい健保財政

保健事業の積極的推進で 疾病予防・重症化予防に努めます

予算のPoint

- 一般保険料率は10.4%で据え置き、介護保険料率は1.8%に引き上げ
健康保険は、医療費(保険給付費)の急増と拠出金の増加により財政を圧迫していますが、準備金の繰り入れで不足分を補います
介護納付金の増加により、介護保険料率を引き上げます
- 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、18億429万円で、保険料収入の58%、高齢者医療への拠出金(納付金)は、13億3478万円で保険料収入の43%を占めます
- 積極的な疾病予防事業で医療費の削減を目指す
健診や保健指導に積極的に取り組み、医療費(保険給付費)の削減をめざします
また、ICTを活用した効率的なサービスを通して、健康の維持・増進に向けた取り組みを推進します

西日本パッケージング健康保険組合の令和5年度の予算案が、去る2月22日の第153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5年度の予算総額は、35億2577万円となり、経常収支では、**2億7800万6千円の赤字**を計上しました。

今年度は、75歳に達する団塊の世代の後期高齢者への移行が進んでおり、健康保険組合が拠出する後期高齢者医療への支援金が増加しています。医療費についても、特に65歳から74歳の前期高齢者の医療費が急増していることから、保険給付費の増額を見込みました。

健保財政の収入の柱となる保険料収入は、新型コロナウイルス感染症拡大前の給与や賞与の水準に戻ってきており、前年度並みとしました。

保険料収入の伸びを上回るペースで保険給付費と高齢者医療への拠出金が増加していることから、健保財政が大変厳しい状況となっています。

このような中、政府は、持続可能な社会保障制度の構築を目指し「全世代型社会構築会議」で議論を重ね、令和4年末に報告書を取りまとめました。医療・介護分野では、「すべての世代での支え合い」「世代間・世代内における公平性の確保」「保険者間の格差是正」などの観点から施策が提案されています。直近では、令和5年4月から出産育児一時金の額が42万円から50万円へ引き上げられることとなりました。その財源の一部には、段階的に後期高齢者医療から支援が当てられるなど、世代間の負担バランスに配慮した内容となっています。

また、「保険者間の格差是正」としては、前期高齢者納付金について、現行の加入者割に加え、部分的に報酬水準に応じた調整を行う仕組みの導入が提案されました。

収入支出予算額

- 予算総額 **35億2,577万円**
- 経常収支差引額 **▲2億7,800万円**

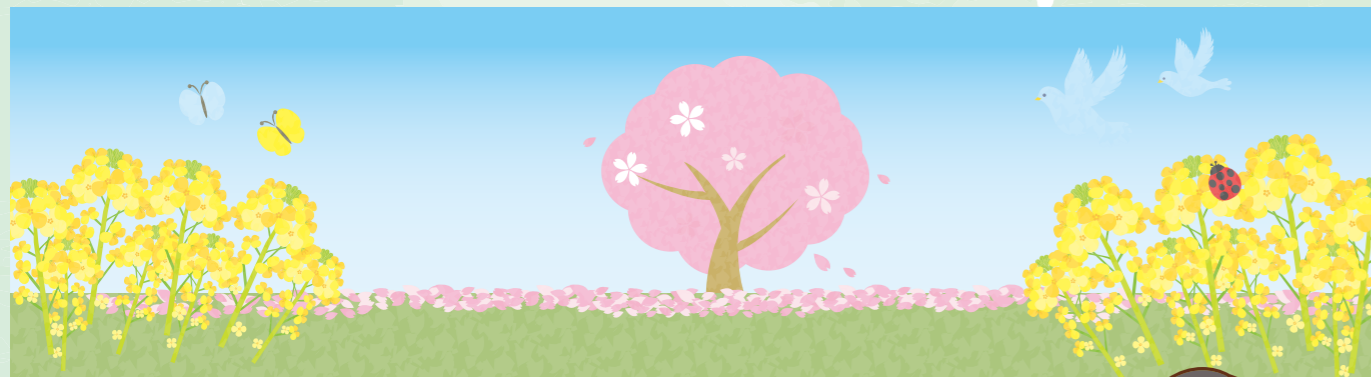
予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 6,560人 (男性4,880人、女性1,680人)
- 平均年齢 43.74歳 (男性44.48歳、女性42.46歳)
- 平均標準報酬月額 327,000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%)
- 介護保険料率 **1.8%**
(事業主 0.9%、被保険者 0.9%)

その他、ICTを活用した医療の質の向上や効率化を推進するために、令和6年秋を目途に現行の健康保険証を廃止し、マイナンバーカードと健康保険証を一体化する方針が示されています。

当健康保険組合では、データヘルス計画の推進やコロナヘルスの推進、ICTを活用した効率的なサービスなどを通して、今後も皆さまの健康の維持・増進に向けた取り組みを進めてまいります。皆さまにおかれましては、当健康保険組合の保健事業を積極的に活用して健康管理に取り組んでいただくのと同時に、ジェネリック医薬品の利用やかかりつけ医の活用を通して、引き続き医療費の削減にご協力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

ウォーキングは手軽にできるスポーツです。運動不足の解消やストレス解消、脳の活性化、生活習慣病の予防やダイエット効果も期待できます。この機会にぜひとも「ウォーキング」をはじめましょう。

- 参加を希望される方は、本誌の11・裏表紙をご覧ください。
- 3カ月間で70万歩以上の達成者には、記念品として「1,000円のギフトカード」を贈呈します。
- 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
- 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5年度中) 令和5年4月1日~令和6年3月31日
- 対象年齢は、令和6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5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

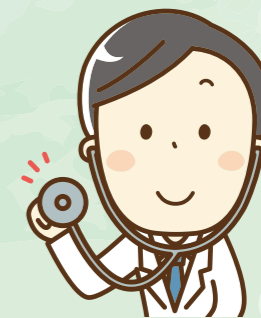


3 婦人科検診補助【(被保険者・被扶養者) 子宮がん：20歳以上 乳がん：年齢制限なし】

- 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)



元気を ちょっと プラス+



～体に必要なたんぱく質を摂れていますか?～

筋肉や臓器、皮膚など体の主成分として重要な栄養素です。肉や魚介類、乳製品、卵、大豆製品などに多く含まれていますが、色々な食品からバランス良くとることが元気の素です。今回は肉や魚介類を冷凍保存するコツをご紹介します!保存期間は2～3週間が目安。必ず日付を書いておきましょう。



肉

牛肉・豚肉・鶏肉は9種類の必須アミノ酸をバランスよく含む良質のたんぱく質。牛肉は鉄分が豊富で赤身には脂肪燃焼効果のあるカルニチンが多く含まれます。豚肉はビタミンB₁が豊富で疲労回復に効果的。鶏肉は低脂肪で高たんぱく、コラーゲンが手羽先など骨付きの部位に多く含まれるので、スープなどにすると煮汁に溶け出し効率的に摂取できます。

肉を冷凍する時はひと手間加えることで美味しさが長持ちします。一つはラップに包み冷凍保存袋に入れる方法、もう一つは下味



をつける方法です。肉はドリップ(水気)をふき取り、空気ができるだけ入らないように、ぴっちり包みます。

ミンチは平たくして切れ目をいれておけば、折って少量ずつ使えます。



魚



アジやイワシなど青背の魚は不飽和脂肪酸のEPAやDHAが豊富です。EPAやDHAは中性脂肪を抑制し血栓を予防、さらに抗炎症作用などがあり、生活習慣病予防の為に是非摂っていただきたい栄養素。

一尾魚は新鮮なうちに頭・内臓・うろこ・エラを取り除き、洗って水気をしっかり拭き取ります。冷凍する際は三枚おろしが便利。1枚ずつラップに包んで冷凍します。



白身魚の中でもEPA・DHAが多い鯛。切り身は軽く塩をふってしばらく置いてから、水気をしっかり拭き取って、さらに酒をふることでおいの発生を防ぎます。一切れずつラップにぴっちり包み冷凍します。



エビ・貝

エビは高たんぱくで低脂肪、殻は免疫力を強化する不溶性食物繊維のキチン質、赤い色素のアスタキサンチンには抗酸化作用があります。塩水で洗って汚れを落とし、冷凍する前に背ワタを取り除きます。氷水にくぐらせ、保存袋に入れて冷凍します。フライ衣をつけて冷凍すれば、凍ったまま揚げることができます。



あさりには疲労回復に効果があるタウリンが豊富でうまみ成分たっぷり。3%濃度の塩水(水1カップに対し塩小さじ1)につけ、冷暗所に置いて30分程砂抜きをします。流水で殻同士をこすり合わせて汚れやぬめりを取ったら、保存袋に入れ冷凍します。凍ったまま料理に入れて使えます。



★解凍のポイント

- ・低温でゆっくり解凍することでドリップが出にくく、おいしく解凍できます。
- ・三枚おろしなど、厚みのない魚はグリルなど凍ったまま調理もOKです。
- ・チルドや冷蔵庫で解凍する時は6～8時間を目安に。時間に応じ氷水解凍や流水解凍もできますが、夏場など温度が上がる季節は注意が必要です。



★冷凍味付け肉の生姜焼き★



材料(4人分)

- ・豚もも薄切り肉 300g
- ・下味 しょうゆ・みりん・酒 各大さじ2
すりおろしたしょうが 15g
- ・玉ねぎ 1/2個 パプリカ 1/2個
- ・油 大さじ1 レタス 適宜

①保存袋に豚肉と下味の材料を入れてもみ込み、冷凍しておく。

②フライパンに油を熱し解凍した豚肉を加えて焼く。肉に火が通ったら、1cm幅に切った玉ねぎとパプリカを加えて炒め合わせる。

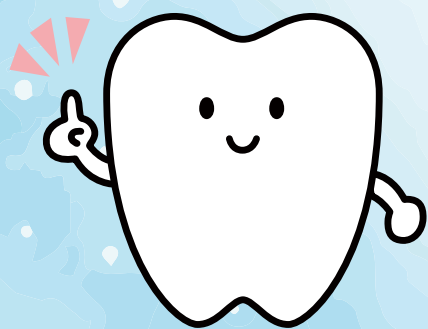
③皿に盛り付け、レタスを添える。
(1人分 エネルギー:209kcal たんぱく質:16.0g)



管理栄養士：平岡

下味をつけて冷凍することで日持ちがよくなり、味が中まで浸透して肉も柔らかくなります(保存期間目安 1か月)

お口の健康サポーター



かかりつけ歯科医をもっていますか？

あなたやご家族は「かかりつけ歯科医」をもっていますか。かかりつけ歯科医師は、口腔ケアのプロです。定期的に歯科健診を受けるなどのプロフェッショナルケアと、日頃のセルフケアを両輪に、人生100年時代の歯の健康をめざしましょう。

年に
2~3回

プロフェッショナルケアを定期的に受ける

まずは歯科医師などによるアドバイスや歯科健診のプロのケア(プロフェッショナルケア)を受け、定期的なチェックや歯のクリーニング、そして正しいブラッシングを教わりましょう。定期健診は年に2~3回、数カ月に1度程度の間隔で受けておくと、歯の状態の悪化を未然に防ぐことができるので安心です。

.....プロフェッショナルケア.....

歯科健診

定期的に歯科健診受診を。

歯みがき指導

自分の腔内の状態に合わせて、道具の選び方やみがき方のアドバイスを受けます。

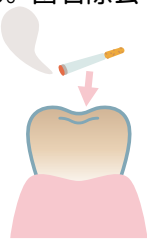


歯石の除去、歯面清掃(クリーニング)

歯石は通常の歯みがきではとれません。歯石除去や専門的な歯面清掃を。

禁煙支援

禁煙は歯周病、口臭、色素沈着などの原因に。正しい知識と的確なアドバイスによる禁煙支援が受けられます。



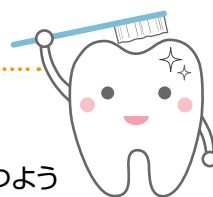
毎日セルフケアで毎日のメンテナンスを

毎日のケア(セルフケア)は自分自身でポイントを押さえて正しく行いましょう。丁寧に歯を磨くことはもちろんですが、実はひとりよがりの間違った方法になっていないか、定期的に受ける歯科健診で的確なアドバイスをもらうようにするとよいでしょう。

.....セルフケア.....

歯ブラシの選び方、持ち方

小さめのブラシを選び、鉛筆を持つようにして、入れる力は消しゴムで消すぐらいで強すぎず。



正しいブラッシング

毛先は歯と歯ぐきの境目に当て、ゴシゴシと大きく動かすのではなく、細かく振動させるように。前歯、奥歯、歯の外側、内側とブラシの向きを変えて。

デンタルフロス

左右の中指にフロスを巻き付け、人差し指と親指で持ちます。ゆっくりと歯と歯の間に入れ、数回やさしくこするよう。

歯間ブラシ

歯間の大きさに合わせてサイズを選択。歯肉を傷つけないように歯肉に沿って入れ、前後にやさしく動かす。

自分や家族に合った「かかりつけ歯科医」を見つけよう

「かかりつけ歯科医」とは、『患者さんのライフサイクルに沿って、継続的に口と歯に関する保健・医療・介護・福祉を提供し、地域に密着したいくつかの必要な役割を果たすことができる歯科医』です。毎回違う歯科医に診てもらうのではなく、同じ歯科医を定期的に受診すれば、口内の小さな変化に気付いてもらえるので、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療が可能になります。

「気軽に相談できる」「自宅や職場の近くで通いやすい」「治療法についてきちんと説明してくれる」「予防のための指導やアドバイスをしてくれる」などをポイントに、自分や家族に合ったかかりつけ歯科医を見つけましょう。



接骨院・整骨院(柔道整復師)を
利用される方へ

変更の対象となる方には
個別にご連絡いたします。

令和5年4月1日から
対象となる事例に
該当した場合は

「受領委任払い」から 「償還払い」に 変更される場合があります



西日本パッケージング健康保険組合では、接骨院・整骨院(柔道整復師)で受けられた施術内容の照会を行うなど適正化に努めています。

現在、接骨院・整骨院の窓口では、医療機関と同様に3割(2割)分の自己負担(受領委任払い)となっていますが、**令和5年4月施術分**からは、施術内容の確認が取れない等、下の「償還払いへの変更となる事例」に該当する患者は、健康保険組合の判断で、「償還払い」への変更が可能となります。「償還払い」に変更になると、窓口では**全額自己負担**し、後から健康保険組合より払い戻しを受ける形になります。

※「償還払い」への変更は、令和4年3月22日付け厚生労働省通知『「柔道整復師の施術に係る療養費について」の一部改正について』において、令和4年6月から、施術の必要性を個々に確認する必要があると合理的に認められる患者については、「受領委任払い」を中止し、「償還払い」に変更できることとされました。

償還払いへの変更となる事例

① 健康保険組合が、適切な時期に患者に分かりやすい照会内容で繰り返し行っても、**回答しない患者**

【具体的に】 患者照会の未回答者への督促通知(3回目)において回答期限までに回答がなかった場合

また、期限内に回答があっても回答内容が不十分の場合は、回答があったとは認められません。

② 複数の施術所(接骨院・整骨院)において**同部位の施術を重複**して受けている患者

【具体的に】 同一患者の施術において2以上の施術所からの同部位の施術の診療費申請が行われた場合

③ 自己施術(柔道整復師による**自身に対する施術**)に係る療養費の請求が行われた柔道整復師である患者

④ 自家施術(柔道整復師による**家族に対する施術**、柔道整復師による関連施術所の開設者及び従業員に対する施術)を繰り返し受けている患者

加入者の皆さまへ

接骨院・整骨院で施術を受けた後、当健康保険組合から施術内容の照会を行う場合があります。照会の回答は、必ず期限までに回答をしてください。その場合、ご自身で回答ください。

当健康保険組合では、みなさまのお給料から支払われている健康保険料を大切に使うため、接骨院・整骨院などの療養費給付の適正化に取り組んでおります。

公告

令和5年度の介護保険料率が変わります！

令和5年3月分(5月1日納期分)から(任意継続被保険者の方は、令和5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5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	0.85%	0.90%
	被保険者	0.85%	0.90%
	合 計	1.70%	1.80%

※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5年度標準報酬月額」

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4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。

320,000円(令和5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2023」に認定されました！

令和5年3月8日、日本健康会議により「健康経営優良法人2023」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

日本紙工株式会社

ゴウダ株式会社

三協紙業株式会社

山陽製紙株式会社



2023
健康経営優良法人
Health and productivity



2023
健康経営優良法人
Health and productivity

令和5年4月1日から

出産育児一時金が引き上げられます

被保険者や被扶養者が出産したときに健康保険組合から支給される出産育児一時金の額が、令和5年4月1日から50万円に引き上げられます。

出産育児
一時金の
引き上げ

令和5年3月31日までの出産

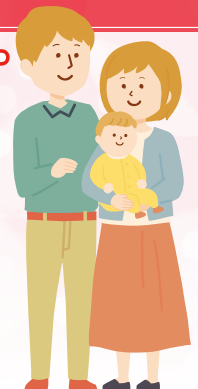
1児につき **42万円**

(産科医療補償制度の対象外の
医療機関等で出産した場合は40.8万円)

令和5年4月1日以降の出産

1児につき **50万円**

(産科医療補償制度の対象外の
医療機関等で出産した場合は48.8万円)



目標 3カ月で70万歩

さわやかな春! 歩いて若々しいカラダに!



参加者の声

沢山のコメント
ありがとうございました!

- 朝、ランニングしていたら挨拶されて嬉しかったです
- 千里の道も一歩から
- 意識して夕食を一緒に減らすと体重が落ちました
- 目標を少し高く設定したおかげか、過去最高の歩数を更新しました
- 歩きながら季節の移り変わりを感じた
- 現状を知るためにもいい機会だったと思う
- 初めての挑戦で70万歩達成できてよかった
- 歩数の確認が楽しくなりました
- 犬の散歩でたくさん歩き、犬はとても喜んだ

第37回チャレンジ・ウォーキング結果

参加者総数 741名 参加事業所数 54事業所 目標達成者数 592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5年4月1日～令和5年6月30日

参加資格

令和5年4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)

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



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。

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38回 チャレンジ・ウォーキングスコアカード

令和5年

4月

目標

歩

5月



6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)		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)	昭和の日	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		

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)	憲法記念日	歩	19日(金)		歩
4日(木)	みどりの日	歩	20日(土)		歩
5日(金)	こどもの日	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	31日(水)		歩
16日(火)		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			
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。