

みんなの健康・体力づくりを応援します

2023

西日本パッケージング

健保だより

9

第47号

理事長
就任のご挨拶...2

新しい組合会議員が
決まりました...3

健康スコアリング
レポート...6

令和4年度
決算のお知らせ...4

popUp...8

健康強調月間...10

みんなで学ぶ
女性のカラダと健康...5

第39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大阪府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

新しい組合会議員が決まりました

事業主ならびに被保険者のみなさまにおかれましては、すこやかに毎日をお過ごしのことと存じます。平素は、当組合の事業運営につきまして、多大なご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。医療保険制度はたいへん厳しい状況ではございますが、組合会議員一同一丸となって健全な事業運営に努めてまいりますので、みなさまのご支援とご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。
(組合会議員一同)

組合会議員名簿

任期満了に伴う改選の結果、次のとおり組合会議員が決定しました。

任期 自：令和5年8月1日 至：令和8年7月31日
(敬称略・五十音順)

選 定			互 選		
役員名	氏 名	所 属 事 業 所	役員名	氏 名	所 属 事 業 所
理事長	三木 秀一	美鈴紙業 株式会社	理 事	赤山 伸之	株式会社 昭和丸筒
常務理事	井口 宏司	西日本パッケージング健康保険組合	理 事	池田 浩史	古林紙工 株式会社
理 事	大津 晴一	三協段ボール 株式会社	理 事	北角 尚弘	北角紙器 株式会社
理 事	佐方 将義	三協紙業 株式会社	理 事	* 鶴田 憲久	ゴウダ 株式会社
理 事	* 下村 郁夫	ザ・パック 株式会社	理 事	長谷川雅雄	美倍紙業 株式会社
理 事	高岡 聡	株式会社 タカオカ	理 事	宮村 弘人	日本紙管工業 株式会社
理 事	平田 顕	大阪紙器工業 株式会社	理 事	和気 康之	株式会社 和気
議 員	* 井川 正	日本紙器 株式会社	議 員	浦田 裕樹	小松開発工業 株式会社
議 員	今井 敬雄	共栄紙工業 株式会社	議 員	岸 真一郎	株式会社 昭和丸筒
議 員	兼田 哲邦	ヤマトヤ 株式会社	議 員	芝野 儀弘	大阪府紙器段ボール箱工業組合
議 員	木野田博之	日東紙器工業 株式会社	議 員	田坂 寿敏	パッケージ企業年金基金
議 員	佐藤 行伸	西日本段ボール工業組合	議 員	田中 聡	福山製紙 株式会社
議 員	* 辻 泰雄	協和紙工 株式会社	議 員	田中 省吾	中央紙器 株式会社
議 員	中口 康	日本紙工 株式会社	議 員	前田 昌良	大陽紙業 株式会社
監 事	魚谷 顕一	スパイラル紙業 株式会社	監 事	中村 秀一	ザ・パック 株式会社

*: 新しく議員に就任された方 定数 30 人



西日本パッケージング
健康保険組合
理事長 三木 秀一

理事長就任のご挨拶

早秋の候、事業主ならびに被保険者のみなさまにおかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

このたび、西日本パッケージング健康保険組合の理事長に引き続き就任いたしましたので、一言ご挨拶を申し上げます。

健康保険組合を取り巻く状況は年々厳しさを増しており、2025年には団塊の世代がすべて後期高齢者となることさらにさらなる納付金の急増が危惧されています。2042年には高齢者人口がピークを迎えるとともに、少子高齢化にも歯止めがかからないことから国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口の減少が続きます。

次年度から「第3期データヘルス計画」が始まります。人口減少の局面において、「健康」は大切なキーワードです。データヘルス計画で、エビデンスに基づく取組

みや女性の健康問題、ロコモ予防といった働き方改革によって多様な労働者や働き方が増えたことに対応した取組みを行っていくこととなります。事業主との連携を生かしながら、時代の変化に応じた効果的な取組みを進めていく必要があると感じています。

当健康保険組合も、個人向け健康ポータルサイト「PePUP」をはじめ、特定健診・特定保健指導データ等のデータを活用し、より効率的・効果的な保健事業をさらに推進してまいります。

当健康保険組合にとって大変重要な時期に理事長に再任し、改めてその責務の重さに身の引き締まる思いでございます。

今後とも役員一同、当健康保険組合の健全な事業運営と更なる発展に全力で取り組んでまいりますので、みなさまのご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

令和4年度 決算のお知らせ

コロナ禍による一時的な納付金の減少で辛うじて黒字確保 引き続き皆さまの健康増進と疾病予防に努めます

西日本パッケージング健康保険組合の令和4年度決算が、
去る7月27日の第154回組合会で承認されましたのでお知らせします。

健康保険分

保険料収入は前年度より増加

皆さまに納めていただいた、健保組合の主な財源である保険料収入は、令和3年度決算より約7,800万円増加しました。

収 入 (千円)		被保険者1人 当たり収入額(円)
● 保 険 料	3,164,449	482,459
調 整 保 険 料	31,436	4,793
準備金限度外部分繰入	100,000	15,246
財政調整事業交付金	20,460	3,119
そ の 他	53,305	8,127
合 計	3,369,650	513,744
経常収入合計	3,200,973	488,028

病気やけがの治療などのための 保険給付費は重篤者の急増で増加

保険給付費は令和3年度決算より約1億5,600万円増加しました。
特に、65歳から74歳の前期高齢者に重篤の方が多いです。

支 出 (千円)		被保険者1人 当たり支出額(円)
● 保 険 給 付 費	1,736,841	264,803
● 納 付 金	1,189,725	181,388
前期高齢者納付金	563,666	85,938
後期高齢者支援金	626,038	95,447
そ の 他	21	3
保 健 事 業 費	106,518	16,240
財政調整事業拠出金	31,351	4,780
そ の 他	90,190	13,750
合 計	3,154,625	480,961
経常支出合計	3,123,274	476,181

健保財政の大きな負担となっている 高齢者医療への納付金

高齢社会を支えるため、義務的経費となっている高齢者医療への納付金は、保険料収入の38%を占め、依然として健保財政を大きく圧迫しています。

決 算 残 金	215,025千円
経常収支差引額	77,699千円

介護保険分

介護納付金は年々増加

高齢者の方々の増加により、介護納付金は今後ますます増加していきますので、皆さまの負担額が今後増加していきます。

収 入 (千円)		支 出 (千円)	
介 護 保 険 料	322,883	介 護 納 付 金	313,351
繰 入 金	20,000	積 立 金	1,500
合 計	342,883	合 計	314,851
決 算 残 金	28,032千円		

組合の状況

● 被保険者数(本人の加入者数)	6,559人	(男性)	4,881人	女性	1,678人
● 被扶養者数(家族の加入者数)	4,468人	(男性)	1,562人	女性	2,906人
● 平均標準報酬月額(給与の平均額)	327,438円	(男性)	354,591円	女性	246,482円
● 総標準賞与額(賞与の年間合計額)	5,177,727千円	(被保険者一人当たり(任意継続者除く))			
● 平均年齢(本人の平均年齢)	43.74歳	(男性)	44.18歳	女性	42.46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	1.7%	(事業主)	0.85%	被保険者	0.85%
● 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)	4,737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)	3,656人				



監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科入局後、神奈川県内の病院勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックに勤務。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

教えてドクター!

みんなで学ぶ

女性のカラダと健康

テーマ | 更年期障害

実は女性だけでなく男性にも起こる更年期障害。
あなたの周囲にも人知れず悩んでいる人がいるかもしれません。
具体的な症状やつらさを和らげる方法を専門医に聞きました。

Q2

症状を和らげることとはできる？

日常生活の改善や薬によって症状を和らげることが可能です。

運動は不調の改善に効果的で、特にヨガやウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動を週2～3回以上するのがお勧め。栄養バランスの良い食事、睡眠、リラックスできる時間を取りましょう。周りの人に更年期であることを伝え、介護や仕事など独りで頑張り過ぎずに、時には人を頼って負担を軽減することが大切です。

それでも症状がつらいと感じたら、我慢せずに婦人科へ。ホルモン補充療法のほか、漢方薬や抗精神薬などによる治療で症状が改善することが多いです。ホルモン補充療法は、特にほてり、のぼせ、発汗の症状に効果的です。

男性や周囲の方にも気付けてほしい!

つらい女性にどんな配慮ができる？

女性も男性も「更年期障害」の原因はホルモンの減少であり、本人が怠けているせいではありません。本人から症状を打ち明けられたらまずは傾聴し、つらい気持ちを受け止めてあげてほしいですね。くれぐれも「気持ちのせいだよ」「自分は大丈夫だった」「病気じゃないんだから」など心ない言葉は慎んで。感謝や頑張りを褒める言葉が、悩んでいる人の気持ちを軽くします。



Q1

更年期障害はどうして起こるの？

閉経（平均50歳）前後10年間で「更年期」といい、女性ホルモンが急激に減少して自律神経のバランスが崩れ、心身の不調が起こりやすくなります。その不調が日常生活に支障が出るほどになるのが「更年期障害」です。

よくある症状は、ほてり、のぼせ、発汗、疲労感、肩凝り、足腰の冷え、腰痛、頭痛、動悸、不安、イライラ、抑うつ、不眠などです。個人差はありますが、症状は数年で落ち着くことが多いです。

Q3

男性にも更年期障害があるって本当？

本当です。加齢やストレスなどで男性ホルモンが減少すると心身の不調が表れることがあります。症状は抑うつ、性欲低下、勃起障害、筋肉痛、ほてり、発汗などさまざま。改善には運動、栄養、睡眠、ストレスケアが大切です。男性ホルモンは人に認められたり、評価されたりすると増加しやすいといわれているので、居心地のいい場所を探すことも大切です。

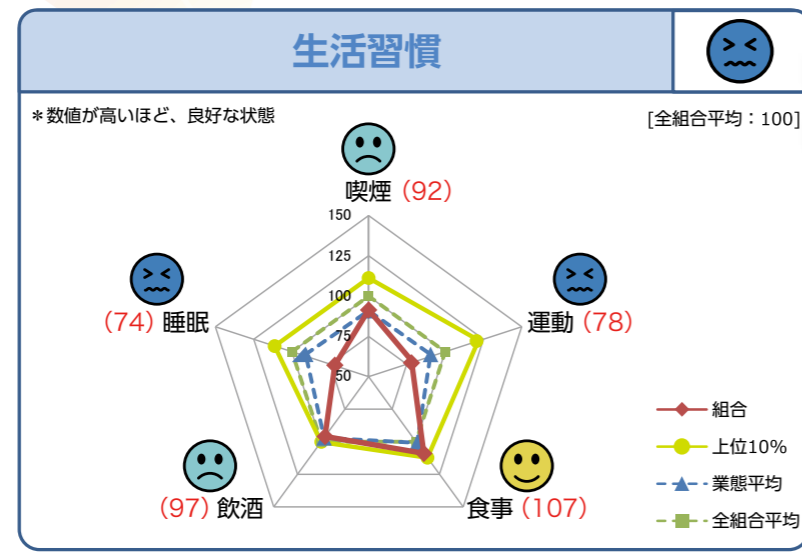
症状に悩む方は泌尿器科や男性更年期外来を受診してください。ホルモン補充療法や漢方薬が効果的です。

生活習慣

喫煙率32%。全健保組合は26%。タバコを吸っている人が大変多いです。また、運動不足、睡眠不足の人も多いです。生活習慣病だけではなく、ケガや事故にもつながります!



【生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合



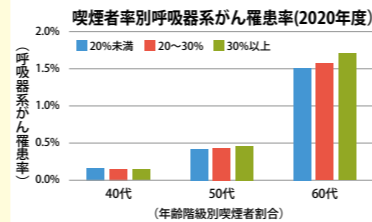
スマホで禁煙無料で参加できます。大好評中!



【参考】タバコを吸うと呼吸器系がんのリスクが上昇!

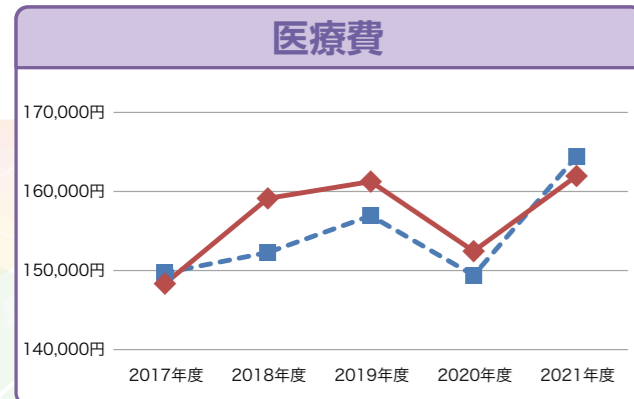
保険者の喫煙者割合と呼吸器系がんの罹患率を年齢階級別に集計した結果、40代以上では年代が上がるほど、また50代以上では喫煙者割合が増えるほど呼吸器系がんの罹患率が上がることがわかりました。喫煙歴が長いほど、がんのリスクも上がるとされており、より早期から喫煙対策・禁煙事業に取り組むことが重要です。

(※呼吸器系がん…肺がん、口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、鼻腔(副鼻腔)がん)



医療費概要

【医療費の状況】1人あたり医療費と性・年齢補正後標準医療費の推移



参考：医療費総額 (2021年度)

組合
1,796百万円

性・年齢補正をしていない組合の総医療費を組合の加入者数で除した医療費。

全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費。

	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度
1人あたり医療費	148,345円	159,125円	161,253円	152,452円	161,959円
性・年齢補正後標準医療費	149,706円	152,284円	156,930円	149,397円	164,453円

【組合の1人あたり医療費(2021年度)】

組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
161,959円	164,453円	0.98

参考：組合の男女別・年代別1人あたり医療費 (2021年度)

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
組合	159,409円	165,501円	94,330円	108,558円	141,625円	227,592円	306,431円
業態平均	152,006円	167,245円	78,151円	119,252円	140,111円	219,237円	324,648円
全組合平均	159,880円	166,873円	91,685円	118,845円	148,808円	221,475円	333,034円

※性・年齢補正後組合差指数とは、医療費の組合差を表す指標として、1人あたり医療費について、加入者の性・年齢構成の相違分を補正し、全組合平均を1として指数化したもの。指数が1より高いほど、全組合平均と比較して性・年齢補正後の医療費が高い傾向であることを示す。具体的な算出方法は、参考資料巻末「各指標の算出方法」及び「健康スコアリング活用ガイドライン」を参照。

2021年度も、まだまだ全世代の医療費が高いなあ。コロナ禍で、医療費が少し減少したが、また直ぐに元に戻った。健保組合の財政は大変だなあ。

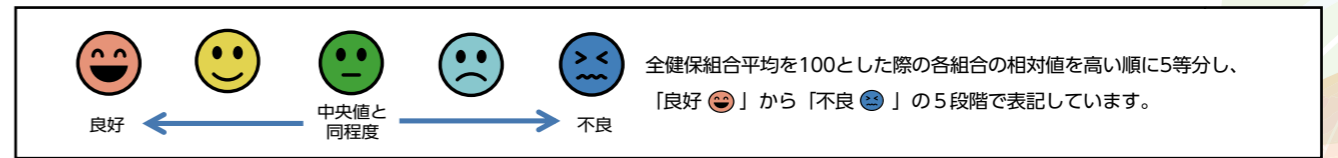


運動習慣には「チャレンジ・ウォーキング」。Pep Upでも参加できます。ぜひ、皆さん!参加しましょう!



「健康スコアリングレポート」で、健康課題が明らかになる。

※本レポートは、2019~2021年度のデータに基づいて作成しています。※詳細な数値等は、当健保組合のホームページをご覧ください。



(注)【本レポートにおけるデータ対象】

・医療費：全加入者 / 特定健診(健康状況・生活習慣)：40歳~74歳。

・健康状況・生活習慣・医療費は、対象となる加入者数50名未満の場合データを非表示。

・合併のあった組合については、合併前の各組合のデータを合算して表示。

予防・健康づくりの取組状況と健康状況の概要

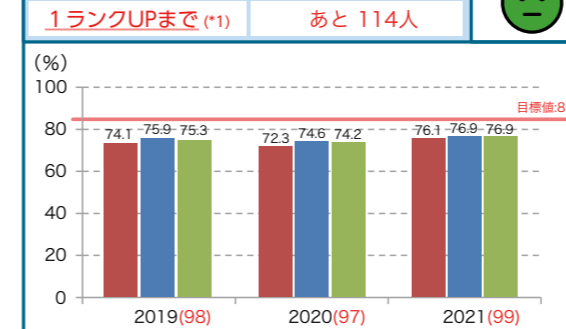
【特定健診・特定保健指導の実施状況】

特定健診・特定保健指導



総合	組合順位	127位 / 253組合
全組合順位		872位 / 1,380組合

特定健診の実施率



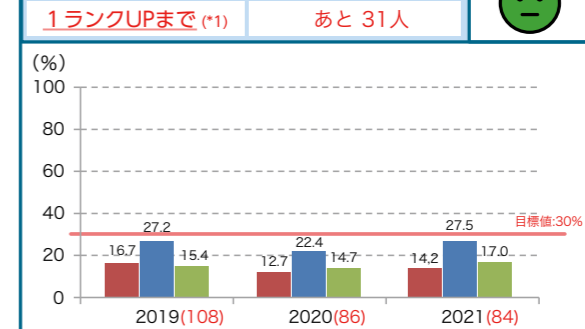
特定健診の実施率	2019	2020	2021
組合	74.1%	72.3%	76.1%
業態平均	75.9%	74.6%	76.9%
総合組合平均	75.3%	74.2%	76.9%

※目標値は、第3期(2018~2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

※順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。

※()内の数値は、総合組合平均を100とした際の組合の相対値。

特定保健指導の実施率

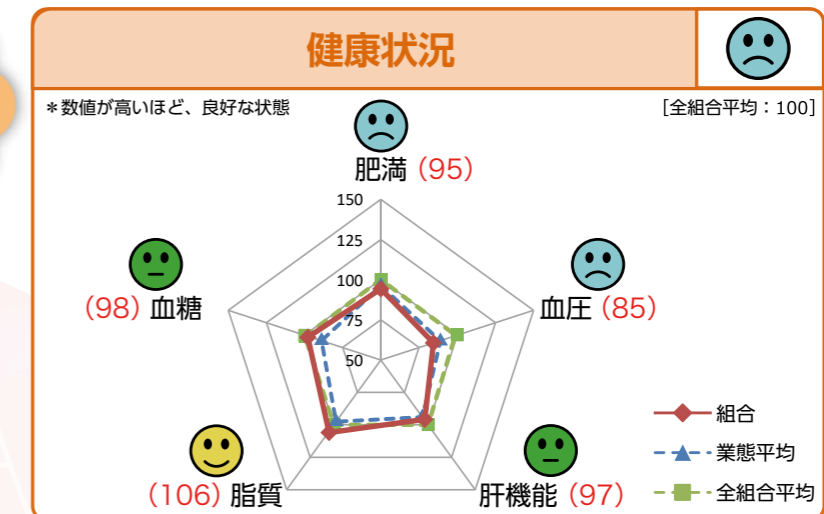


特定保健指導の実施率	2019	2020	2021
組合	16.7%	12.7%	14.2%
業態平均	27.2%	22.4%	27.5%
総合組合平均	15.4%	14.7%	17.0%

■ 組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

(※)「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(実施人数)を記載

【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合



健診を受けたら、ちゃんと結果を見てください。悪い健診項目があったら病院に行ってくださいね!



家族のみならず3人に1人の方が健診を受けていますよ!なんと約30,000円の健診+子宮がん・乳がん検診が3,000円で受診できます。



事業主様へ

健診後、保健師から保健指導の連絡がありましたら、ご協力をお願いいたします。



Pep Upでこんなことできたの!?

健康のための機能が盛りだくさん

Pep Up(ペップアップ)はあなたの「健康年齢」を維持改善するためのPHRサービスです。健康状態が見える化し、あなたの健康活動をサポートします。



- 貯めたポイントでほしい商品と交換
- 健康年齢 & 健診結果確認
- 健康チャレンジでポイントが貯まる
- 自分にあった健康記事
- チャレンジ・ウォーキングに参加できる
- ジェネリック医薬品の確認
- 日々の記録 & やることリスト
- 健保からのお知らせ

早速

Pep Upに登録しよう！毎月抽選でfitbit(フィットビット)がもらえる！

1 お届けした初回登録案内通知をご用意ください。通知が見つからない場合は健康保険組合にお問い合わせください。

2 パソコンまたはスマートフォンからご登録できます。以下のURLへアクセスし、案内にしたがって登録してください。

https://pepup.life/users/sign_up




fitbitとは?
毎日のアクティビティ、エクササイズ、そして睡眠の記録を通して、あなたの健康的でバランスの取れた生活をサポートします。

「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、お電話でご連絡ください。お問い合わせの際は、必ずご自身の健康保険証をご用意ください。

TEL : 06-6941-4635

西日本パッケージ健康保険組合

歩いて
たまる

読んで
たまる

健康になると
たまる

ポイントは好きな商品に交換!



amazon gift card
R POINT
D POINT

令和6年3月末までに登録すると

1000 Pep たまる!

POINT

※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。

ご登録方法

同封のチラシ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。

▼ アプリのダウンロードはこちら

▼ 同封チラシサンプル



アプリがおすすめ!

▼ アプリのダウンロードはこちら

iPhoneの方



Androidの方



こころとからだに 4つのピース



適度な運動習慣と正しい食生活、禁煙、そして健診・検診を受けること。
どのピースが欠けても健康な生活は危うくなります。
こころとからだのために、生活習慣の見直しを。

健康強調月間 2023年 10月1日~31日

健康に関する情報は、
健康課WEBサイトをご確認ください。



健康保険組合連合会

主催/健康保険組合連合会、首都圏府県連合会、健康保険組合
後援/厚生労働省、スポーツ庁、健康日本21推進全国連絡協議会、公益財団法人 健康・体力づくり事業財団、中央労働災害防止協会
協力/日本赤十字社、公益財団法人 船橋予防会、一般社団法人 日本病院会、公益社団法人 全日本病院協会、
公益社団法人 日本人間ドック学会、一般社団法人 日本総合健診啓蒙学会、特定非営利活動法人 日本人間ドック健診協会

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5年9月下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5年10月31日です。**



第39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5年10月1日～令和5年12月31日

参加資格 令和5年10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・ウォーキングがリニューアル!
スマホからもご参加いただけるようになりました!



NEW らくらく☆スマホで参加

今回のみ! **70万歩以上で1500ポイント** Get
50万歩以上70万歩未満なら300ポイント!

1 8月末～9月上旬にお送りした
PepUpの案内に従い、
PepUpに登録



2 PepUpアプリ版をダウンロード

Android



iPhone



3 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!



4 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



5 期日とともに自動終了(1/22まで歩数入力可能)

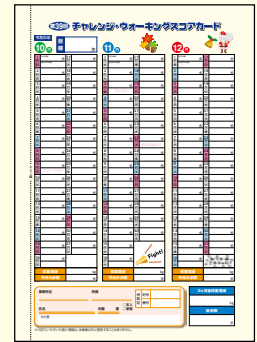
コツコツ!スコアカードで参加

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
(1/22必着)

第38回結果

参加者数: 742人

参加事業所数: 55事業所

目標達成者数: 592人



参加者の声: 普段より歩くことの意識が強まり、歩く楽しさを感じました/初チャレンジ目標達成、大成功!/健康第一!

第39回 チャレンジ・ウォーキングスコアカード

令和5年

10月

目標

歩

11月



12月



キリトリ線

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)	スポーツの日	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	31日(火)		歩
16日(月)		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)	文化の日	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)	勤労感謝の日	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			
16日(木)		歩			
体重増減					kg
今月の歩数					歩

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

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。