

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 ● ● ● ● ● ● ●

健保だより

第53号

令和6年度 決算のお知らせ…2

健康スコアリング レポート...4

「資格確認書」を
交付します...8

**令和8年度より
「子ども・子育て支援金」が
始まります…9**

**健康保険証は
令和7年12月2日から使えなくなります!...6**

第43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

檢 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) FAX (06) 6944-0514

令和6年度決算のお知らせ

保険料収入の増加により黒字するも義務的経費が高止まり

引き続き健康づくりの支援と 医療費適正化に努めます

収入 ● **38億251万9千円**

支出 ● **34億8,064万4千円**

経常収支差引額 ● **2,721万2千円**



西日本パッケージング健康保険組合の令和6年度決算が、
去る7月25日に開催された第159回組合会で承認されましたのでお知らせします。

当健康保険組合の令和6年度の決算は、収入
38億251万9千円に対し、支出34億8064
万4千円となり、経常収支差引額で**2721万
2千円の黒字**となりました。

決算の内訳としましては、賃金の引き上げ等
により標準報酬月額と標準賞与額が上昇したこ
とから、保険料収入額が前年度決算より850
0万円増加しました。しかし、支出では、保険
給付費は、前年度決算より3000万円増加、
高齢者医療への拠出金は、前年度決算より1億
5700万円増加しており高水準で推移してお
ります。

こうしたことから、当年度決算は辛うじて2
721万円の黒字となりましたが、保険料収入
に占める高齢者医療への拠出金の割合は約42%
になっており、健保財政を圧迫している状況と
なっております。

医療技術の進歩や画期的新薬の保険適用によ
る医療の高コスト化が進む中、超高齢社会がピー
クを迎える2040年に向け、医療需要はさら
に拡大すると予測されます。これに伴い、高齢
者医療を支える現役世代の拠出金は増加の一途
をたどり、生産年齢人口の減少も相まって、現
役世代の社会保障の負担はさらに重くなること
が危惧されています。

こうした構造的課題に対応するため、政府は

「全世代型社会保障」の理念に基づき、年齢では
なく負担能力に応じた公平な社会保障制度への
転換を図るべくさまざまな改革案を検討してお
ります。社会全体の福利向上と現役世代とそ
の次を担う世代の負担軽減につなげていく施策が
期待されます。

12月2日からは、医療機関等への受診はマイ
ナ保険証へ完全移行し、経過措置も終了してこ
れまでの健康保険証は使用できなくなります。
マイナ保険証を未取得の方は資格確認書で受診
できますが、マイナ保険証には医療情報の一元
化による医療サービスの向上や手続きの簡素化
などさまざまなメリットがありますので、お早
めに取得の手続きをお願いいたします。

当健康保険組合は引き続き、加入者の皆さま
の健康づくりを支援する効果的な保健事業を展
開するとともに、安定した財政基盤を確保する
ため、医療費の適正化と経費削減に取り組んで
まいります。皆さまにおかれましては、**健康支
援ツール「Peap」**を積極的に活用していただ
き、チャレンジ・ウォーキングや各種イベントに
参加して自分自身の健康づくりに役立てていた
だくほか、ジェネリック医薬品の選択や多重投
薬の見直しなど、医療費適正化につながる取り
組みへご協力いただきたくお願いいたします。

令和6年度 収入支出決算概要

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5年
度決算より8,500万円増加**しました。

収 入 (千円)		被保険者1人 当たり収入額(円)
保 険 料	3,444,615	501,765
調 整 保 険 料	40,955	5,966
準備金限度外部分繰入	200,000	29,133
国庫補助金収入	75,570	11,008
出産育児交付金	1,383	201
財政調整事業交付金	19,746	2,876
そ の 他	20,250	2,950
合 計	3,802,519	553,899
経常収入合計	3,466,592	504,966

病気やけがの治療などのための 保険給付費は前年度より増加

保険給付費は**令和5年度決算より3,000
万円増加**、被保険者一人当たり額が、**3,300
円増加**しました。

しかし、**65歳から74歳の前期高齢者の
一人当たり額は73,000円減少**しまし
たが、**一人当たり額412,000円**で高い水準
が続いています。

支 出 (千円)		被保険者1人 当たり支出額(円)
保 険 給 付 費	1,768,926	257,673
納 付 金	1,476,078	215,015
前期高齢者納付金	712,793	103,830
後期高齢者支援金	763,281	111,184
そ の 他	4	1
保健事業費	117,705	17,146
財政調整事業拠出金	40,887	5,956
そ の 他	77,048	11,223
合 計	3,480,644	507,013
経常支出合計	3,439,380	501,002

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、**令和5年
度決算より1億5,700万円増加**し、依然
として健保財政を大きく圧迫しています。

決 算 残 金	321,875千円
経常収支差引額	27,212千円

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	327,339	介 護 納 付 金	349,503
繰 入 金	40,000	介護保険料還付金	6
雑 収 入	21	積 立 金	1,500
合 計	367,360	合 計	351,009

決 算 残 金	16,351千円
---------	----------

組合の状況

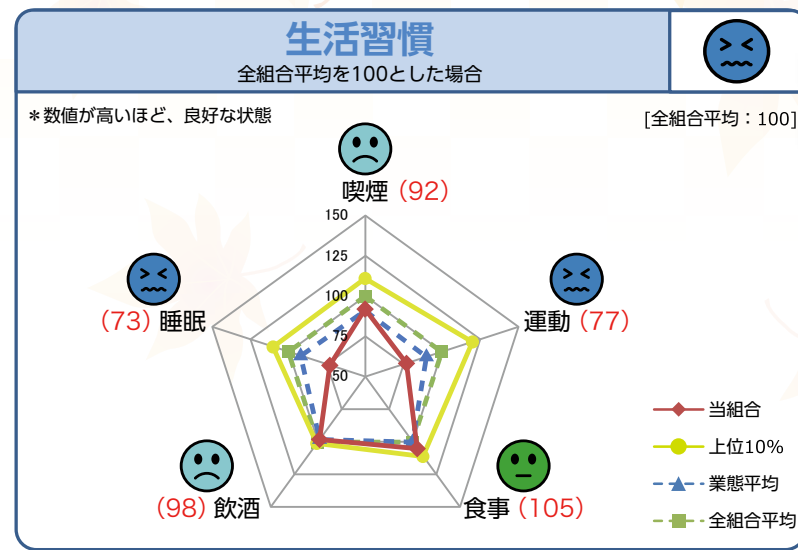
●被保険者数(本人の加入者数)	6,865人	(男性)	5,066人	女性	1,799人)
●被扶養者数(家族の加入者数)	4,316人				
●平均標準報酬月額(給与の平均額)	336,543円	(男性)	363,910円	女性	258,001円)
●総標準賞与額(賞与の年間合計額)	5,956,593千円	(被保険者一人当たり(任意継続者除く))			
●平均年齢(本人の平均年齢)	43.93歳	(男性)	44.24歳	女性	43.07歳)
●健康保険料率	10.4%	(事業主)	5.45%	被保険者	4.95%)
●介護保険料率	1.6%	(事業主)	0.80%	被保険者	0.80%)
●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)	4,825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)	3,772人				

生活習慣

喫煙率29%。全健保組合は25%。タバコを吸っている人は、少しずつ減少しています。一方、運動不足、睡眠不足の人は、改善されていません。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！



【コラム】肥満を予防・改善するために食事習慣を見直しましょう！

肥満の予防・改善には食事習慣や運動習慣などを見直すことが有効とされています。食事習慣に着目した場合、食事習慣に関する質問票4項目について「適切でない」に該当する項目数別にBMIが25以上である者の割合をみると、項目数が2項目以上に増加するにつれて割合も増加しています。

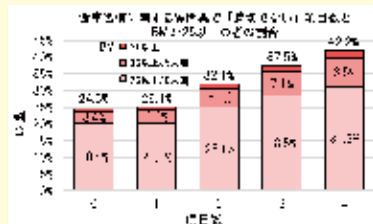
肥満は糖尿病や脂質異常症、高血圧症、心血管疾患などの生活習慣病をはじめとした数多くの疾患のリスクを高めます。

肥満を予防・改善するために、食事習慣を見直すよう働きかけましょう。

※2022年度に特定健診を受診した者のうち、食事習慣に関する質問票に回答した者約1,169万人を対象に集計

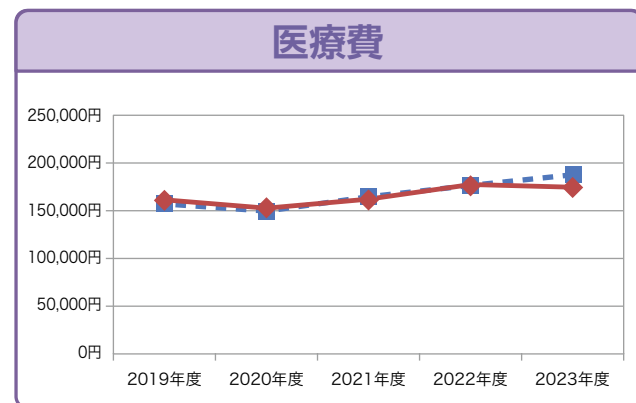
※食事習慣に関する質問票4項目のうち、下線部の回答を選択すると「適切でない」に該当する

- ・人と比較して食べる速度が速い：「速い」「普通」「遅い」
- ・就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある：「はい」「いいえ」
- ・朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか：「毎日」「時々」「ほとんど摂取しない」
- ・朝食を抜くことが週に3回以上ある：「はい」「いいえ」



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（2023年度）

当組合

1,981百万円

◆ 1人あたり医療費

性・年齢補正をしていない当組合の総医療費を当組合の加入者数で除した医療費。

■ 性・年齢補正後標準医療費

全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、当組合の性・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。

2023年度は、2022年度と比べて3,000万円も医療費が増加している。1人あたりの医療費は、2,881円減少したが、増加傾向です。



運動習慣には「チャレンジ・ウォーキング」。Pep Upで参加しよう！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、2021～2023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】

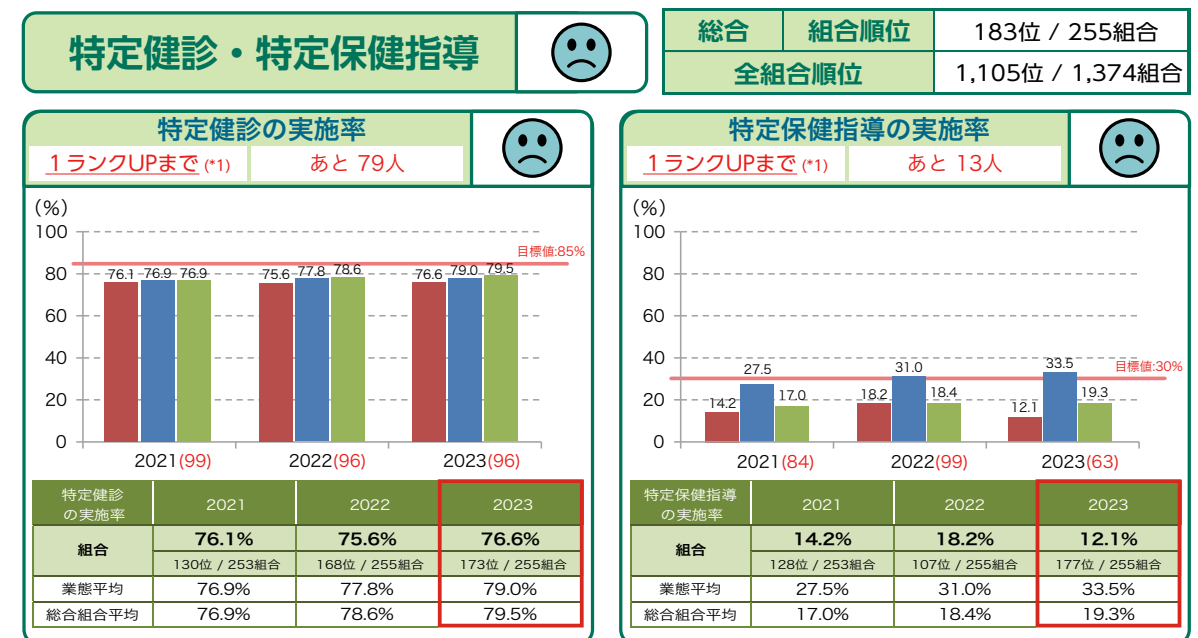
・医療費：全加入者／特定健診（健康状況・生活習慣）：40歳～74歳。

・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】



※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。

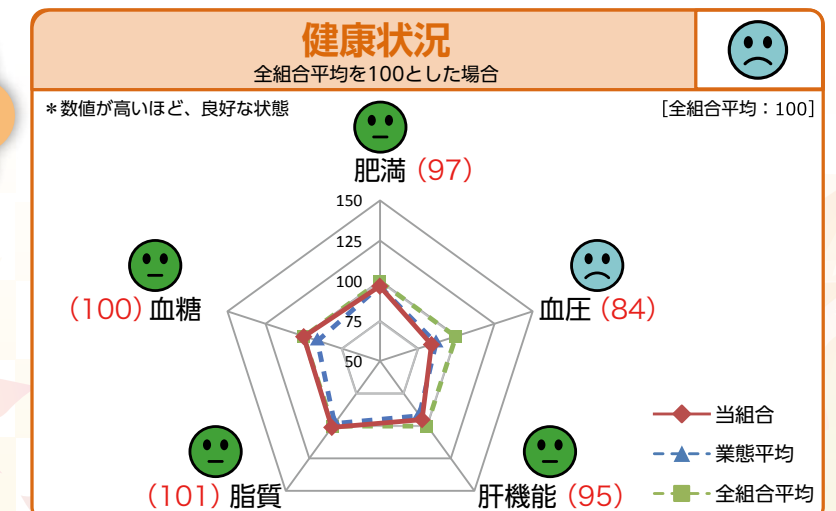
※順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。

※（ ）内の数値は、総合組合平均を100とした際の当組合の相対値。

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

（※1）「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



※2023年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

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。



マイナンバーカードや電子証明書には有効期限があります！

マイナンバーカードの有効期間は、発行から10回目の誕生日(未成年者は5回目)まで、マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書の有効期間は、年齢問わず発行日から5回目の誕生日までに設定されています。
有効期限が切れてしまうと、健康保険証として利用ができなくなるほか、e-Tax等の電子申請やコンビニ交付サービスも利用できなくなります。

有効期限を迎える方には、市区町村から有効期限の2～3ヵ月前頃に「有効期限通知書」が送付されますので、更新手続きを行ってください。

『有効期限通知書』って何??

有効期限通知書は、マイナンバーカードと電子証明書の両方またはどちらか一方の有効期限をお知らせするものです。
「有効期限が到来するもの」欄に有効期限が近付いたものが記載されています。
更新可能期間は、有効期限を迎える直前の誕生日の3ヵ月前からです。

マイナンバーカードの更新手順

スマートフォンで申請

必要なもの



半分以上の人がスマートフォンやパソコンからの申請だって！
カードの仕上がりが早いオンラインでの申請がおすすめ！

申請方法

- ① スマホで顔写真を撮影
- ② スマホで交付申請書のオンライン申請用QRコードを読み取る
- ③ 表示された申請用WEBサイトでメールアドレス等を登録
- ④ メールアドレスに申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

証明写真機で申請

必要なもの

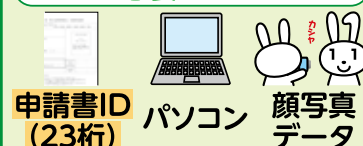


申請方法

- ① タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択
- ② 撮影用の料金を投入して、交付申請書のオンライン申請用QRコードをバーコードリーダーにかざす
- ③ 画面の案内にしたがって、必要事項を入力
- ④ 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了

パソコンで申請

必要なもの



申請方法

- ① 6ヵ月以内に撮影した顔写真データを用意
- ② 申請用WEBサイトで申請書ID(23桁)を入力し、メールアドレス等を登録
- ③ メールアドレスに申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

郵便で申請

必要なもの



申請方法

- ① 交付申請書に必要事項を記入し、6ヵ月以内に撮影した顔写真を貼付
- ② 返信用封筒に入れて郵送し、申請完了

期限に余裕をもって手続きしよう!!

電子証明書の更新手順

本人が更新手続きをする場合

- ① 右記の持ち物を持って、お住まいの市区町村窓口へ
- ② 窓口でお持ちのマイナンバーカードに新しい電子証明書を書き込みます

更新にはカード交付時に設定した暗証番号が必要です

※暗証番号を控えた用紙等があればお持ちいただくとスムーズです。

- ③ 更新手続きが完了

持ち物



マイナンバーカード



有効期限通知書
※お忘れでも手続可能です



顔写真は不要です

健康保険証は令和7年12月2日から使えなくなります！

マイナ保険証は、お持ちですか？

- ◆マイナ保険証をお持ちでない方（ご家族の方を含めて）は、マイナンバーカードを取得して健康保険証利用登録を済ませましょう！
- ◆マイナ保険証をお持ちの方もマイナンバーカードや電子証明書に有効期限があります。詳しくは、裏面をご覧ください。

おはやめに！



マイナ保険証とは、健康保険証利用登録をしたマイナンバーカードのことです。

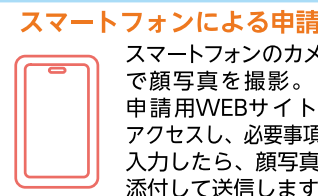
Step1 マイナンバーカードを取得

申請

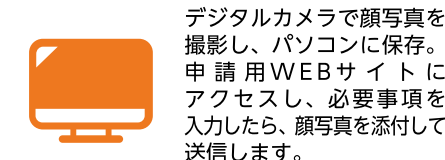
※以下の3つの方法から選択できます。

1

オンライン申請



パソコンによる申請



2

証明写真機からの申請

タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択。撮影金額を投入し、交付申請書の2次元コードをバーコードリーダーにかざします。画面の案内に従って必要事項を入力し、顔写真を添付して送信します。

3

郵送による申請

個人番号カード交付申請書に氏名を記入し、本人の顔写真を貼り付けます。送付用封筒に入れて、郵便ポストに投函します。

受け取り

1 交付通知書が届く



マイナンバーカードの交付申請を行うと、おおむね1ヵ月で市区町村から「交付通知書」(はがき)がご自宅に届きます。
※2ヵ月程度かかる場合もあります。

2 マイナンバーカードの受け取り

交付通知書が届いたら、本人確認書類などを持参し、期限内に本人が受け取りに行きます。交付場所や期限は交付通知書に記載されています。

Step2 マイナンバーカードを健康保険証として登録

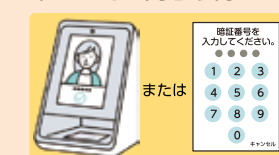
申込方法①

医療機関のカードリーダーで申し込み
(当日から利用できます)

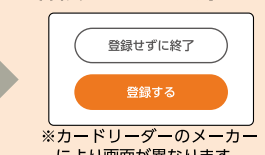
マイナンバーカードをカードリーダーに置く



顔認証か暗証番号入力で本人確認、同意取得



マイナンバーカードを健康保険証として登録



登録完了！



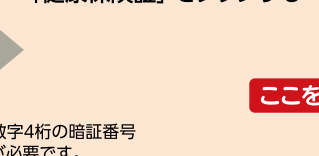
申込方法②

スマートフォンで申し込み

アプリ「マイナポータル」をインストール



マイナポータルにログインし、「健康保険証」をタップする



ここをタップ！



「登録」をタップして登録完了

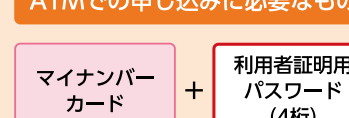
申込方法③

セブン銀行ATMで申し込み



スマートフォン不要！セブン銀行のATMでも登録の申し込みができます。

ATMでの申し込みに必要なもの



ATM画面

マイナンバーカードでの手続き

健康保険証利用の申し込み

マイナ保険証をお持ちでない方には 「資格確認書」を交付します

令和7年12月2日の健康保険証の廃止に伴い、
マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関を受診するには「資格確認書」が必要です。

①「資格確認書」の交付対象者（職権発行／申請不要）

下記の方には当健康保険組合から「資格確認書」を交付します。ご本人の申請は不要です。

当健康保険組合の健康保険証（プラスチックカード）をお持ちの方で、
マイナ保険証をお持ちでない方

② 下記のような場合は申請により「資格確認書」を再交付します

- マイナンバーカードを紛失した
- マイナンバーカードの更新手続き中
- マイナンバーカードの電子証明書の期限が切れた
- マイナンバーカードを返納したため
- マイナ保険証による受診には介助者などのサポートが必要なため
- 資格確認書を滅失・き損した

「資格確認（再）交付申請書」
を当健康保険組合に提出して
ください。
申請書は当健康保険組合のホ
ームページに掲載しています。

ご注意
ください



次のような理由では「資格確認書」の交付申請はできません。

- ・マイナ保険証は持っているが念のため資格確認書も持っておきたい
- ・修学旅行等の学校行事等において児童等が医療機関を受診するのに備えたい
- ・保育園等で園児が医療機関等を受診するのに備えたい



■ マイナンバーカードをお持ちでない方

マイナンバーカードの取得方法

申請

マイナンバー交付申請書をご用意ください。

いずれかの方法で

スマホまたは
パソコン



郵送



街中の
証明写真機



受け取り

交付通知書が届いたら
指定場所にて受け取り

詳しくは
こちら→



マイナンバー総合サイト

※交付申請書がない場合は、マイナンバーカード総合
サイトからダウンロードし、郵送で申請してください。

■ 保険証利用登録がまだの方

マイナ保険証の利用登録方法

下記いずれかの方法で手続きできます。

スマホ

マイナポータル
から手続き



セブン銀行ATM

「健康保険証利用の
申込み」から手続き



医療機関・薬局

受付の顔認証付
カードリーダー
から手続き



令和7年
9月から

マイナ保険証がスマホでも使えます！

機器の準備が整った医療機関等でご利用いただけます。
マイナ保険証をスマホで使うには健康保険証利用登録が必要です。

Androidの場合

最新のマイナポータルアプリから利用申請が
可能です。



iPhoneの場合

最新のマイナポータルアプリから Apple ウォレット
に追加できます。

※iOS18.5以上のバージョンが必要です



令和8年度より「子ども・子育て支援金」が始まります

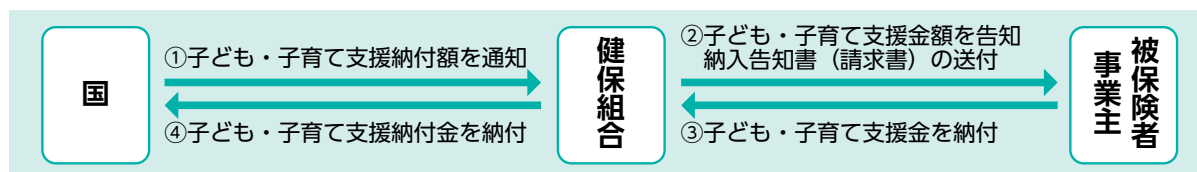
子ども・子育て支援金制度とは

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える**新しい分かち合い・連帯の仕組み**です。

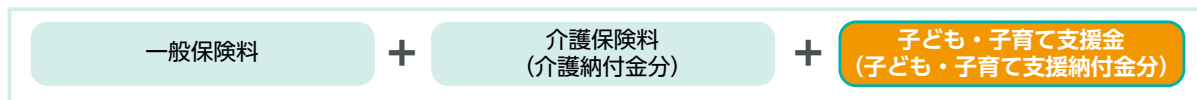
いつから？

開始時期について

- 子ども・子育て支援金は**令和8年4月分保険料**（5月末納付分）より一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。



- これまでの保険料に加えて、**第3の費目**として子ども・子育て支援金が追加されます。



※健保組合は、子ども・子育て支援金の**代行徴収的**な位置づけになります。

何に使う？

支援金の使途は

- 支援金を財源として、国が**こども未来戦略「加速化プラン」**の取り組みを実施します。
- 加速化プランとは、我が国の**少子化対策を促進**するために、児童手当の拡充等の給付を拡充するなど、さまざまな施策のことです。

〈加速化プランの施策〉

● 妊婦のための支援給付 ● 出生後休業支援給付率の引き上げ ● 育児時短就業給付 等

負担金率などの詳細は決まり次第お知らせします

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併せてお願いいたします。

健康保険被扶養者調査は令和7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7年10月31日です。

19歳以上23歳未満の方を対象に 被扶養者になるための認定要件が変わりました

現状の厳しい人手不足を解消するための令和7年度税制改正を踏まえ、令和7年10月から19歳以上23歳未満の健康保険の被扶養者認定要件である収入限度額が130万円未満から150万円未満に見直しされました。

被扶養者になるための主な認定要件

0歳～18歳	19歳～22歳	23歳～59歳	60歳以上・ 障害年金受給の場合
日本国内に住所がある			
三親等内の親族			
令和7年10月1日 から変更 年間収入が 130万円未満	年間収入が 150万円未満 (被保険者の配偶者を除く)	年間収入が 130万円未満	年間収入が 180万円未満
被保険者の収入で生計が維持されている			

※被扶養者がパート・アルバイト先の人手不足などにより労働時間が増加し、一時的に収入が基準を超えた場合はパート・アルバイト先の事業主がその旨を証明することで、引き続き被扶養者でいることができる制度があります。詳しくは当組合にお問い合わせください。

※75歳（一定の障害がある場合は65歳）以上の人は後期高齢者医療制度に被保険者として加入するため、要件を満たしていても被扶養者になることはできません。

事務所移転のお知らせ

このたび、当健康保険組合が入居する、大阪紙器会館ビルが廃止解体となりますので、組合事務所を移転することになりました。移転先住所は、「大阪市西区靱本町2丁目」を予定しております。詳細は決まり次第ご案内いたします。



第43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10月1日～令和7年12月31日

参加資格 令和7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(1/15まで歩数入力可能)

第42回結果

PepUp達成者

70万歩以上：506名

50万歩から70万歩未満：73名

スコアカード達成者(70万歩以上)：35名

参加事業所数：74事業所



第43回 チャレンジ・ウォーキングスコアカード

令和7年

10月

目標

歩

11月



12月



キリトリ線

1日(水)	1日の歩数 今日までの歩数	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)	スポーツの日	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			

1日(土)	1日の歩数 今日までの歩数	歩	17日(月)		歩
2日(日)		歩	18日(火)		歩
3日(月)	文化の日	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)	勤労感謝の日	歩
8日(土)		歩	24日(月)	振替休日	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)		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 今日までの歩数	歩	17日(水)		歩
2日(火)		歩	18日(木)		歩
3日(水)		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	31日(水)		歩
16日(火)		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。