

10

パッケージ工業 健保だより

PACKAGE KENPO

2018

October
No.314



ご家族の皆さままで
ご覧ください

contents

平成29年度 決算のお知らせ	2
保険料について	4
高額療養費の改正について	5
健康切符 インフルエンザ	6
会話のツボ	7

特定健診を受けよう	8
「医療費のお知らせ」を送ります	10
クイズパーク	11
家族の健康ごはん	12



平成29年度

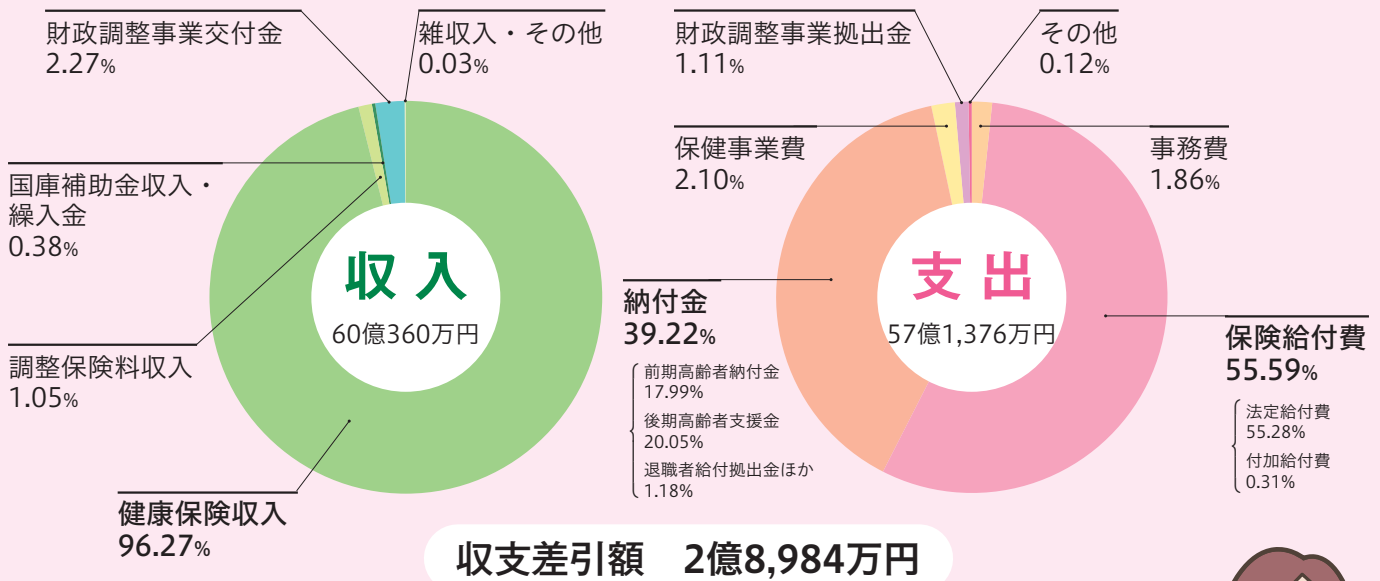
決算のお知らせ

平成30年6月21日開催の
第150回組合会において
承認されましたので報告いたします

収入支出決算額

収入合計	60億 360万円
支出合計	57億1,376万円
収支差引額	2億8,984万円

一般勘定



■ 平成29年度は、景気の緩やかな回復基調を受け被保険者数の増加や賞与にかかる保険料収入が予算を上回って伸びたこと、また、被扶養者数が減少傾向となり、加入者数減による医療費の支払いが予算を下回ったことが黒字決算の主な要因となっています

■ 高齢者医療制度への過重な納付金・支援金の負担は限界にきています

平成28年度から2年連続して黒字決算となりましたが、団塊の世代がすべて後期高齢者となる2025年問題なども抱え、高齢化による国への納付金・支援金の負担は年々増加しています。

平成29年度は、前年度より1億6,161万円増の22億4,111万円を拠出し、保険料収入の約4割を占めるなど健保財政逼迫の大きな要因となっています。

■ 保健事業は計画どおり実施しました

平成29年度は、当初の事業計画に基づき健康の維持増進・疾病予防のための健診事業や第1期を締めくくるデータヘルス計画の推進、重症化予防事業においては対象者への積極的なアプローチによる受診勧奨や健康意識向上に努めたほか、医療費通知・ジェネリック医薬品の使用促進案内など滞りなく実施しました。平成30年度も引き続き重症化予防事業を重点的に実施してまいりますので、職場や当組合から健康診断や特定保健指導のご案内等が届きましたら、ぜひ受けていただくようお願いいたします。

納付金
(高齢者の医療費)
として約4割
支出しました



平成29年度収入支出決算の概要

収入

科 目	平成29年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり(円)
健康保険収入	5,779,464	408,934
調整保険料収入	63,308	4,479
退職積立金繰入	3,913	277
国庫補助金収入	18,642	1,319
財政調整事業交付金	136,279	9,643
雑収入・その他	1,997	141
収入合計	6,003,603	424,793

収支差引額は2億8,984万円となり
別途積立金へ積立しました。
平成30年度の保険給付費・納付金の支払いに
充当いたします。

主な収入

健康保険・調整保険料収入

被保険者の皆さまと事業主様から納めていただいた保険料です。合計で58億4,277万円の収入となりました。

国庫補助金収入

高齢者医療制度への負担金助成や特定健診・特定保健指導の実施に要する費用などのために国から補助されるもので、1,864万円の補助収入がありました。

財政調整事業交付金

高額医療費に対する交付金で健保連から交付されます。調整保険料が財源となり交付額は1億3,628万円でした。

支出

科 目	平成29年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり(円)
事務費	106,106	7,508
保険給付費	3,176,221	224,738
法定給付費	3,158,779	223,504
付加給付費	17,442	1,234
納付金	2,241,110	158,573
前期高齢者納付金	1,028,004	72,738
後期高齢者支援金	1,145,888	81,079
退職者給付拠出金ほか	67,218	4,756
保健事業費	120,246	8,508
財政調整事業拠出金	63,272	4,477
その他	6,806	481
支出合計	5,713,761	404,285

主な支出

保険給付費

皆さまの医療費や各種給付金(出産手当、傷病手当等)のために支払った費用です。合計で31億7,622万円支出しました。

納付金

高齢者医療制度等に拠出するための支出です。65～74歳までの前期高齢者の医療費を支えるために10億2,800万円、75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度へ11億4,589万円の支出など合計で22億4,111万円拠出しました。

保健事業費

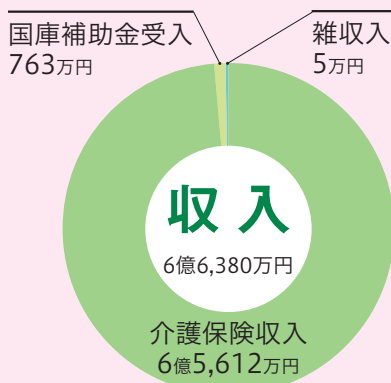
皆さまの健康づくりを支援するための費用です。健康診断事業を中心にデータヘルス計画に基づく重症化予防事業など合計で1億2,025万円支出しました。

介護勘定

健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の徴収をおこなっています。平成29年度の介護勘定における決算は下記のとおりです。

収入合計	6億6,380万円
支出合計	6億3,803万円
収支差引額	2,577万円

収支差引額2,577万円は、介護勘定準備金へ積立しました。



保険料について 算定基礎届 受付終了



ご協力ありがとうございました。

当組合で平成30年7月2日より行われました算定基礎届の事務は、事業主様、事務担当者様のご協力によりまして、無事終了しました。

算定基礎届について

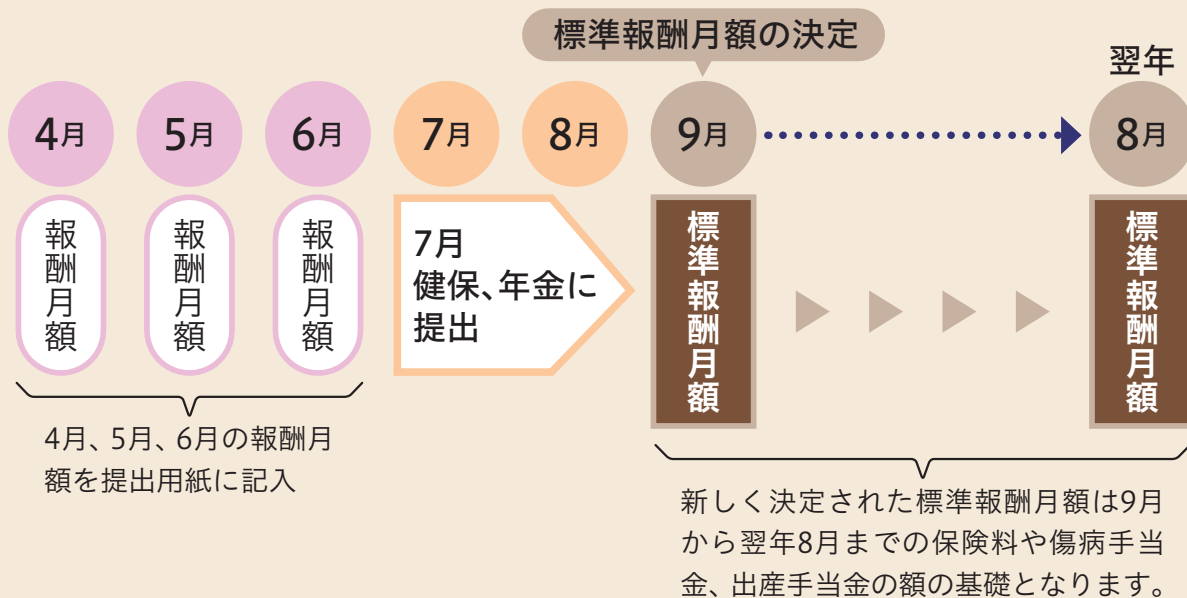
毎年1回被保険者の標準報酬月額を決める大切な届出です。

これは、被保険者が実際に受ける報酬と、すでに決定されている標準報酬月額に大きな差がでないようにするためのものです。

算定により、決められた等級は9月分(10月告知分)の保険料から適用されます。



保険料決定までの流れ



お問い合わせ 業務課 業務係 TEL 03-3624-7421

平成30年8月より70歳以上の高額療養費制度が見直されました

平成30年8月から、「健康保険高齢受給者証」事業所送付時に、被保険者様宛に別途封書でご案内しています。

通知が届いた方は、「健康保険限度額適用認定申請書」を当組合に申請することによって、高額療養費の上限額が変わりますので、「健康保険限度額適用認定証」の交付を当組合に申請してください。



区 分		平成29年8月～平成30年7月		平成30年8月～		平成30年8月診療分より限度額適用認定証の発行について
		外来(個人)	外来+入院(世帯)	外来(個人)	外来+入院(世帯)	
現役並み所得者	標準報酬月額83万円以上【現役並みⅢ】	57,600円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% (44,400円)	252,600円+(医療費-842,000円)×1% (140,100円)		必要なし
	標準報酬月額53万円～79万円【現役並みⅡ】			167,400円+(医療費-558,000円)×1% (93,000円)		必要 (申請してください)
	標準報酬月額28万円～50万円【現役並みⅠ】			80,100円+(医療費-267,000円)×1% (44,400円)		必要 (申請してください)
一般	標準報酬月額26万円以下	14,000円(年間上限144,000円)	57,600円 (44,400円)	18,000円(年間上限144,000円)	57,600円 (44,400円)	必要なし
低所得者	低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円	据え置き(従来どおり)		必要なし
	低所得者Ⅰ		15,000円			

< >の金額は、多数該当(直近12ヶ月に3回以上高額療養費の支給を受け、4回目以降の支給に該当)の場合。

70歳以上の方の所得区分

現役並み所得者……標準報酬月額28万円以上の方

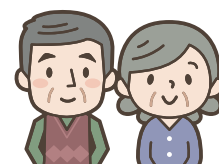
ただし、年金と給与収入の合計が単身世帯で383万円、2人以上世帯で520万円に満たない場合は、申請により所得区分が「一般」となります。

一 般………現役並み所得者、低所得者のいずれにも該当しない方

被保険者が70歳未満の場合、70歳以上の被扶養者(高齢受給者)は、被保険者の標準報酬月額や年収にかかわらず「一般」となります。

低所得者Ⅱ ………住民税非課税世帯に属し、低所得者Ⅰに該当しない方

低所得者Ⅰ ………住民税非課税世帯に属し、世帯の所得が年金収入80万円以下などの方



お問合せ 業務課 医療係 TEL 03-3624-7422

健康切符 インフルエンザ

抵抗力を
高めて
予防

インフルエンザに 負けない体

11月に入るとインフルエンザにかかる人が増え始めます。普段から、抵抗力を高めておくとともに、予防法についてもおさらいしておきましょう。



かかりにくくする、うつさない対策で、 インフルエンザに備えよう

かかりにくい体づくり

抵抗力を高める生活習慣とは、バランスの取れた食生活と適度な運動、そして睡眠と休養をしっかりと取ることです。



うつらない工夫

なるべく人混みを避け、外出時はマスクを着用します。手洗いは丁寧にしつかり。部屋には温湿度計を置いて最適な環境をキープしましょう。



うつさないエチケット

せきやくしゃみが出る際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けて。感染したらマスクの着用は必須です。



受けて安心予防接種

インフルエンザが特に重症化しやすい子どもや高齢者、慢性疾患がある人、また、同居する家族も、流行前の予防接種が安心です。



かき 柿

柿が赤くなれば、医者が青くなる、といわれるほど栄養価が高く、特にカロテン、ビタミンCが豊富です。柿の葉には殺菌効果があるとされ、押し寿司を巻いたり(柿の葉寿司)、和菓子などのあしらいにも用いられたりします。



人間関係を丸〜く収める

会話の「ツボ」

を、磨きませんか？

相手が話を聞いてくれない、会話が續かない…。

そんなことはありませんか。

会話力を高めるための、ちょっとしたコツをご紹介します。

聞く

- 無関心は伝わるとおぼしめせ
- 助言ではなく、共感を第一に
- 全否定するべからず
- 話の核心を正確に聞き取るべし

「聞いていますよ」という言外のメッセージを

誰かと話していて、「聞いてる!？」と思った経験はありませんか？ キョロキョロと落ち着きがない、目を合わせないなどももちろん、スマホを片手にふんぞり返ったり、貧乏ゆすりをしたり…。聞く気がなければそれは伝わってしまうものです。

まずは、耳を傾けていることを態度で示しましょう。

ズバリ!
あなたは“聞き下手”
でしょう!



- ☑ 相手の話をまとめるのが得意
- ☑ どんな相談にも的確にアドバイスできる自信がある
- ☑ 相手のために、間髪を入れずに間違いは正してあげる



親身に聞く、それで十分

話を聞いていれば、当然口を挟みたくなくなることもあるでしょう。ただ、聞き手に求められているのは助言ではなく、共感し、親身に聞くこと。話をしている人は、自分の話を聞いてほしいのです。まかり間違っても話の主導権を奪って自説を披露し続けることのないように。会話の「キャッチボール」ならぬ「ドッジボール」などもっての外です。

何か気になる点があったとしても、全否定するのはご法度です。誰だって真っ向から否定されれば、いい心持ちはしませんよね。

腹が立つときほどクールに

とはいえ、理不尽な話を延々と聞かされ続けるような場合、次第にイライラが募ってきます。そんなときは、冷静に相手を観察し、相手はなぜその心情を訴えたいのかを分析してみてください。相手の立場や事情に思いを巡らせながら、クールに耳を傾けるのがポイント。感情的にならずに、相手が何を求めているのかを正確に聞き取れば、その後の対策も立てやすくなるはずですよ。



特定健診を 受けよう



生活習慣病には自覚症状がほとんどありません。だからこそ定期的に健診を受けて、予防や早期発見、生活習慣の見直しが不可欠です。

健康づくりにしっかり役立てる 上手に健診を受けるポイント

健診前も 普段通りの生活をする

健診1週間前からいきなり優等生になっていませんか？健診はよそ行き、ではなく自然体で受けることが大切です。

健診結果は 保管して比較する

少しずつ変化している項目はありませんか？毎年比較することで、自覚症状がなくても病気の芽を見つけ予防に役立ちます。

悪い結果を 放っておかない

要再検・要治療などの結果は自覚症状がなくても放っておかず、必ず医療機関の受診を。同時に生活習慣を改善するチャンスと捉え、健康づくりに役立てましょう。



メタボの発症率が高まる40歳～74歳の方は「特定健診」を受けて、リスクに応じた「特定保健指導」を有効に活用し、健康づくりに取り組みましょう。

被扶養者 特定健診受診の流れ

1

健診指定契約医療機関一覧より受診先および健診コースを選択してください。

2

保険証を基に、医療機関へ予約をしてください。
予約が取れましたら、当組合に「健診・ドック予約済連絡書」をFAXまたは郵送にて、提出してください(右ページの用紙を切り離し、またはコピーしてお使いください)。

3

当組合では、ご提出いただきました「健診・ドック予約済連絡書」を基に照会および登録し医療機関へ連絡します。

4

当組合からご自宅に受診券が届きます(人間ドックには受診券は必要ないため送付しません)。

5

医療機関の指示に従い、受診券と保険証をご持参の上、受診してください。
受診後、健診結果や質問票(問診)の内容を基に保健指導がグループ分けされます。指導対象者は、利用券(別途送付)と保険証を持参し指導を受けていただきます。



健診・ドック予約済連絡書

- ◎年度内にいずれか1つの受診コース補助になります。重複して受診することはできません。
- ◎予約後なるべく早目にご記入いただき(*該当項目を○で囲む)、受診する日の10日前までに当組合総務課健康管理係宛に FAXまたは郵送でご提出ください。
- ◎受診前に当組合総務課健康管理係までご提出いただけない場合、医療機関に対し補助金含む費用の全額立替払いとなる場合がありますので、ご了承ください。

受診されるあなた自身について	保険証の記号			保険証の番号		
	氏名				性別*	男性 女性
	生年月日	昭和	年	月	日 (歳)
	住所	〒				
	連絡先 日中にご連絡の つきやすい連絡先を いずれか記入	電話	* 自宅・個人携帯(スマホ)・その他			
	FAX	* 自宅・その他				
	E-mail	* 自宅・個人携帯(スマホ)・その他				
予約先(受診先)について	医療機関名				都道府県	
	受診コース*	1. Bコース (生活習慣病予防健診)		2. Dコース (人間ドック)		3. Eコース (特定健診)
	オプション検査	上部消化管 内視鏡 (胃カメラ検査)	ヘリコバクター ・ ピロリ検査	ペプシノーゲン 検査	胃がんリスク 検査 (ABC検診)	クレアチニン ・ eGFR
	受診する日	平成	年	月	日 ()曜日
	予約した日	平成	年	月	日	※予約不要の医療機関の場合は受診する日の欄におおよその受診日をご記入ください。

〔個人情報の取扱い〕 …詳細内容は当組合ホームページでご確認いただけます。

申込書の記載内容および健診等結果は、補助支払、保健事業の企画運営に使用し、他の目的には使用しません。

〒130-0005 東京都墨田区東駒形1-16-1
パッケージ工業健康保険組合
FAX: 03-3624-7407



平成31年2月に 「医療費のお知らせ」を送ります



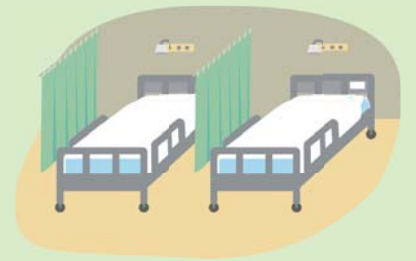
「医療費のお知らせ」が
確定申告に使えるようになりました

対象期間

平成29年11月～平成30年10月

「医療費控除」
という制度を
知っていますか？

被保険者やその被扶養者の分も含めて1年間に自己負担した医療費が10万円を超えると時(収入が200万円までの方はその5%)、税務署に申告すると、税金が戻ってくる制度です。「医療費」とひと口にいつでも、交通費や器具なども対象になる場合があります。申告漏れがないか、チェックしてみましょう。



「医療費控除額」計算式

$$\left(\begin{array}{l} \text{平成30年中に} \\ \text{支払った} \\ \text{医療費の総額} \end{array} - \begin{array}{l} \text{保険金などで} \\ \text{補填される} \\ \text{金額} \end{array} \right) - \left\{ \begin{array}{l} 10\text{万円} \\ \left(\begin{array}{l} \text{所得の合計額が} \\ \text{200万円までの方は} \\ \text{所得の合計額の5\%} \end{array} \right) \end{array} \right\} = \text{医療費控除額} \\ \text{(最高200万円)}$$

注意点

- 「医療費のお知らせ」が届きましたら、裏面を必ずご確認ください。
- 11月～12月受診分は領収書に基づいてご自身で「医療費控除の明細書」を作成してください。
- あて所不明で、「医療費のお知らせ」が当組合に戻ってきてしまいます。転居された場合は、事業所を通して住所変更の手続きを速やかに行ってください。

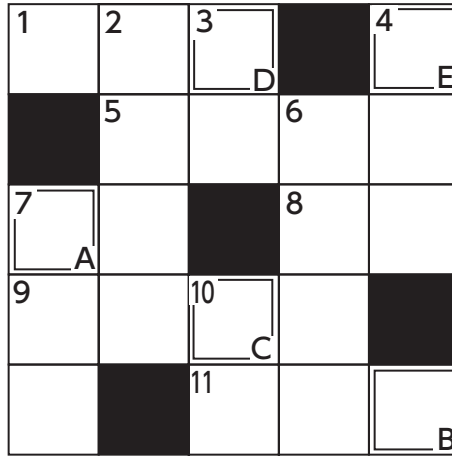
医療費控除の詳細は、最寄りの税務署にお問合せください。

お問合せ 業務課 医療係 TEL 03-3624-7422

クロスワード

【問題】

タテとヨコのカギを使って、クロスワードを解きA～Eの文字を並べて言葉をつくってください。



- タテのカギ**
- ① ジェームズ・キャメロン監督がメガホンをとった、歴代興行収入世界一の映画。
 - ② アルコール、〇〇ストップ、〇〇フィクション。
 - ③ 気に入った人やものを特にかわいがること。
 - ④ 真ん中から離れたすみっこのこと。頭の〇〇〇〇に置いておく。
 - ⑤ イスラム教徒の女性が頭からかぶって全身をおおうように着る、マントのような衣服。
 - ⑥ 待てば〇〇路の日和あり。

ヨコのカギ

- ① 白と黒の鍵盤を指で押して音を出す楽器。
- ② 失ったものを取り戻すこと。名誉〇〇〇〇。
- ③ 〇〇〇〇に真珠。
- ④ 川や湖で崖から水が落下している場所。
- ⑤ 映画「スター・ウォーズ」シリーズの監督です。ジョージ・〇〇〇〇。
- ⑥ 近年、〇〇〇〇や難民の受け入れが問題となっています。

◆応募方法

郵便ハガキまたは封書にて下記の項目をご記入いただき、クイズパーク係宛にお送りください。

- ① クイズの答え
- ② 保険証の記号・番号
- ③ 住所
- ④ 電話番号
- ⑤ 氏名
- ⑥ 健保だよりへのご意見・ご感想

※ご記入いただく個人情報は「クイズパーク」のみで使用し、他への提供・使用は一切行いません。

〒130-0005

東京都墨田区東駒形1-16-1
パッケージ工業健康保険組合
クイズパーク係 宛

◆締め切り

平成30年11月30日(金)必着

◆賞品

正解者の中から抽選で5名様に記念品をお送りします。なお、当選者発表につきましては「発送」をもってかえさせていただきます。

◆解答

締め切り後、当組合のホームページに掲載します。

お問合せは、総務課 総務係(Tel 03-3624-7424)までお願いいたします。

公 告

▶ 事業所の削除

事業所名称	所在地	削除年月日
やまと紙器 株式会社	東京都品川区	30・4・1
株式会社 毛塚	東京都台東区	30・4・30
株式会社 新光紙器	東京都足立区	30・5・1
有限会社 高田美術	東京都江戸川区	30・5・1
株式会社 桜パッケージ	埼玉県草加市	30・5・1

▶ 事業所の名称変更

事業所名称	所在地	変更年月日
北澤化学工業 株式会社 ↓ 株式会社 キタザワ	東京都墨田区	30・7・1

▶ 事業所の所在地変更

事業所名称	所在地	変更年月日
ロジスパック 株式会社	神奈川県川崎市 ↓ 東京都品川区	29・11・6

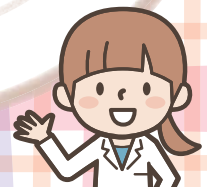
当組合管理栄養士のひとこと

ブロッコリーのはなし

今回のレシピにも登場しているブロッコリーは、ビタミンやミネラルが豊富な万能食材!特にビタミンCの量はレモンを上回り、がん予防や美肌効果も期待できます。つつい茎の部分は捨ててしまいがちですが、実は茎にもつぼみと同様の栄養成分が!加熱すると甘みが増すので、残さず食べてみてください。ちなみに、ブロッコリーのビタミンCは水に溶けやすいのが弱点。ゆでるときに塩を少々加えたり、電子レンジで加熱したりすると損失を最低限に抑えられるのでオススメです!

肉や野菜をバランスよく食べて、風邪やインフルエンザが流行する季節を元気に乗り切りましょう!

池田有里





家族の健康ごはん

料理制作・監修
岩崎啓子 (管理栄養士)

撮影：原ヒデトシ
スタイリング：宮澤由香

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、
おいしく食べて健康になりましょう。

Profile 岩崎啓子 いわさきけいこ

管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は「ゆる「糖質&塩分」オフ!おつまみおかず」「作りおきでカンタン!おいしい!やせごはん」(ともに、日本文芸社)など多数。



彩りよく、香りと風味が楽しめる一品

鶏肉と野菜の ゆずみそ包み焼き

1人分
エネルギー
182kcal
塩分 1.2g

材料 (2人分)



- 鶏むね肉160g
- しいたけ 1枚
- にんじん 30g
- 長ねぎ 1/4本
- ブロッコリー 50g
- バター 小さじ1
- みそ 大さじ1
- みりん 大さじ1/2
- ゆず (半月切り) 4枚

作り方



- 鶏肉、しいたけは薄切りにする。にんじんは縦に薄切りにする。長ねぎは3cm長さに切った後、縦半分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ホイルの中央部分にバターを塗り、①をのせる。このとき、鶏肉は肉同士がくっつかないよう、長ねぎを挟みながらの



せる。みそ、みりんを混ぜ合わせてかけ、ゆずをのせる。

- ホイルの上下の端を合わせて閉じた後、左右を折り曲げて包む。



- オーブントースター (または220度に予熱したオーブン) で15分焼く。

栄養学メモ



鶏むね肉

良質のたんぱく質が豊富。肉類の中では脂肪が少ないのに加えて、悪玉コレステロールを減らす効果が期待される不飽和脂肪酸が多く含まれます。

減塩ワザ



ゆず

柑橘類の酸味に加えて、ゆず特有のさわやかな風味は料理のアクセントになります。そのため、食塩量を抑えても淡泊にならず、おいしくいただけます。