

10

パッケージ工業 健保だより

PACKAGE KENPO

2020

October
No.318



ご家族の皆さままで
ご覧ください

contents

令和元年度 決算のお知らせ 2
業務課からのお知らせ 4
インフルエンザ予防接種を受けましょう! 5
保健事業課からのお知らせ 6
「禁煙プログラムのお知らせ」 7

心の習慣レッスン始めませんか? 8
知っておくと便利!あれこれ生活術 9
クイズパーク 10
ホームページのリニューアルについて 11
からだよろこぶ 疲労回復レシピ 12



令和元年度 決算のお知らせ

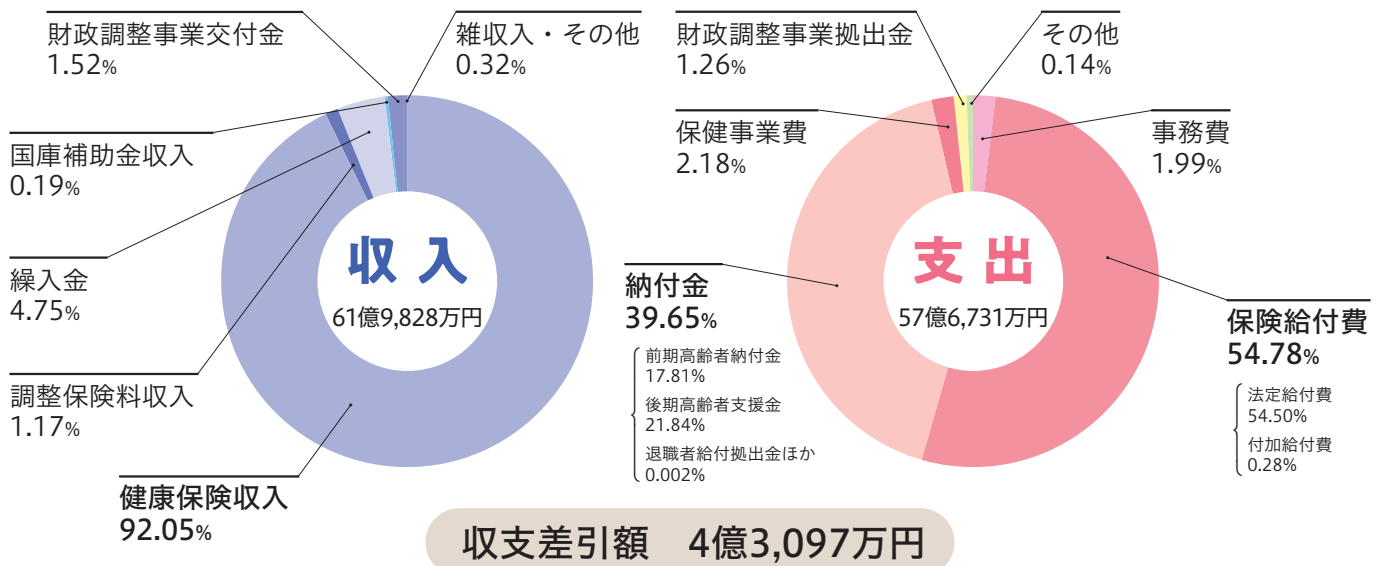
令和2年7月16日開催の
第154回組合会(書面審議)において
承認されましたので報告いたします。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として書面審議としております。

収入支出決算額

収入合計	61億9,828万円
支出合計	57億6,731万円
収支差引額	4億3,097万円

一般勘定



◆ 令和元年度は、経済環境が好転し被保険者数、賞与総額、標準報酬月額ともに予算を上回り保険料収入が増となりました。一方、支出面では被扶養者数の減少や高額医薬品等の発生減などにより、医療費の支払いが予算を下回ったことが収支差引プラスとなった主な要因ですが、別途積立金を2億8,974万円取崩しての厳しい運営となっています。

◆ 高齢者の医療費を支えるための過重な納付金・支援金の負担により健保組合は厳しい運営を強いられています。

高齢者の医療費を支援するため、納付金・支援金として国へ拠出していますが、2022年度以降は団塊の世代が後期高齢者に入りはじめ、後期高齢者にかかる医療費が増加することで拠出金負担が急増することは確実とされています。

令和元年度は、22億8,702万円を拠出し保険料収入の40.1%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。

令和元年度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康診断事業や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。今年度も重症化予防事業を重点的に実施してまいります。被扶養者の方の健診受診率や特定保健指導の参加率はまだまだ低い状況です。

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。



令和元年度収入支出決算の概要

< 収入 >

科目	令和元年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり(円)
健康保険収入	5,705,567	415,252
調整保険料収入	72,555	5,281
繰入金	294,387	21,425
国庫補助金収入	11,740	854
財政調整事業交付金	94,267	6,861
雑収入・その他	19,768	1,439
収入合計	6,198,284	451,112

収支差引額は4億3,097万円となり
別途積立金へ積立しました。
次年度の保険給付費・納付金の支払いに
充当します。

< 支出 >

科目	令和元年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり(円)
事務費	114,518	8,335
保険給付費	3,159,452	229,946
法定給付費	3,143,145	228,759
付加給付費	16,307	1,187
納付金	2,287,016	166,449
前期高齢者納付金	1,026,996	74,745
後期高齢者支援金	1,259,892	91,695
退職者給付拠出金ほか	128	9
保健事業費	125,906	9,163
財政調整事業拠出金	72,409	5,270
その他	8,007	583
支出合計	5,767,308	419,746

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57億7,812万円の収入となりました。
- ◆ **繰入金**
保険料収入だけでは支出を賅えないため、別途積立金を2億8,974万円取崩して運営しています。
- ◆ **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、1,174万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9,427万円でした。

主な支出

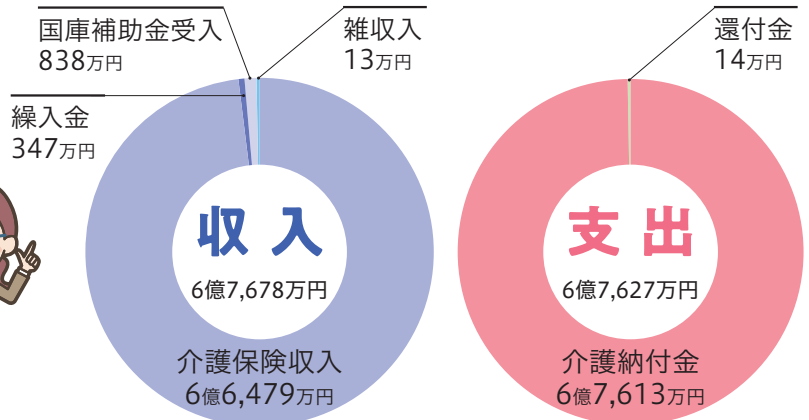
- ◆ **保険給付費**
皆さまの医療費や各種給付金(出産手当、傷病手当等)のために支払った費用です。合計で31億5,945万円支出しました。
- ◆ **納付金**
高齢者医療制度等に拠出するための支出です。65～74歳までの前期高齢者の医療費を支えるために10億2,700万円、75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度へ12億5,989万円の支出など合計で22億8,702万円拠出しています。
- ◆ **保健事業費**
皆さまの健康づくりを支援するための費用です。健康診断事業を中心にデータヘルス計画に基づく重症化予防事業など総額1億2,591万円支出しました。

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のみを代行して行い、制度の運営に協力しています。令和元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	6億7,678万円
支出合計	6億7,627万円
収支差引額	50万円

収支差引額50万円は、介護勘定準備金へ積立しました。





令和3年2月に 「医療費のお知らせ」を送ります

対象期間

令和元年11月～令和2年10月

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。
- 毎年多くの「医療費のお知らせ」が当組合へ戻ってきてしまいます。転居された場合は、事業所様を通して住所変更手続きを行ってください。

～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～

保険料に
ついて

算定基礎届の提出 ありがとうございました



当組合で令和2年7月1日より行われました算定基礎届事務は、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。

ご提出いただいた算定基礎届により新しい標準報酬月額が決定し、9月分(10月告知分)の保険料から適用されます。

限度額適用認定証の 回収について



新しい標準報酬月額の決定に伴い適用区分が変更となる限度額適用認定証につきましては、認定証の書換が必要となるため、発行を希望される場合は申請書の提出が必要です。

また、お持ちの認定証の返却をお願いいたします。紛失等により認定証の返却が困難な場合は滅失届を提出してください。

お問合せ 業務課 TEL 03-3624-7422



インフルエンザ予防接種を 受けましょう！

当組合ではインフルエンザ予防接種をされる方に費用補助を行っています。
予防接種を受けることによって発症予防につながり、症状の重症化を防げます。

費用補助：**2,000円**(対象者1人につき1回まで)

予約受付開始：令和2年9月1日～



対象者 被保険者、被扶養者、任意継続被保険者
※補助は接種日当日に当組合の資格がある方に限ります。

接種期間 令和2年10月1日～令和3年1月31日

利用方法 下記「お申込みの流れ」をご参照ください。

お申込みの流れ

1 医療機関の確認

当組合ホームページから
東振協ホームページに
アクセス



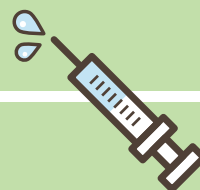
「インフルエンザ予防接種のご案内」を
クリック
医療機関、接種受診方法を確認

2 予約の連絡

選択した医療機関にインフルエンザ予防接種の予約

3 利用券の発行

東振協ホームページより利用券を発行



4 医療機関にて接種

窓口に利用券と保険証(写し不可)を提出
補助金2,000円を差し引いた金額の支払い

その他

接種について不安や疑問のある方、予防接種後に身体に異変を感じた場合は、接種先医療機関に連絡し、その指示に従ってください。

当組合ホームページから東振協ホームページにアクセスし、詳細をご確認ください。

お問合せ 保健事業課 TEL 03-3624-7423

◆健康診断担当より◆

健康診断の予約内容を変更・キャンセルした方へ

詳しく調べたいから
特定健診から人間ドックに
変えようかな！

仕事の都合で
健康診断の日程が
変わった！

具合が悪くなって
健康診断に行けなく
なっちゃった…



健康診断の予約内容(医療機関、コース、日程)を変更・キャンセルした場合、当組合保健事業課(TEL:03-3624-7423)に連絡が必要です。
恐れ入りますが予約済連絡書の再提出をお願いいたします。

◆特定保健指導担当より◆ 11ページ 管理栄養士のひとこと、12ページ レシピもぜひご覧ください

生活習慣病が気になったら、 まずは体重の3%の減量を目指しましょう！

内臓脂肪型肥満(メタボリックシンドローム)の場合、体重を今より3%減らすだけでも血圧や中性脂肪、血糖、尿酸など気になる検査値が改善しますよ。無理なダイエットは身体に負担がかかり、リバウンドもしやすくなります。まずは1ヶ月1kgのペースで取り組みましょう！

----- 今の体重の3%を計算してみましょう -----

体重

kg × 0.03 =

kg の減量



※目標達成期間は ヶ月



1日あたりに減らすエネルギーは？

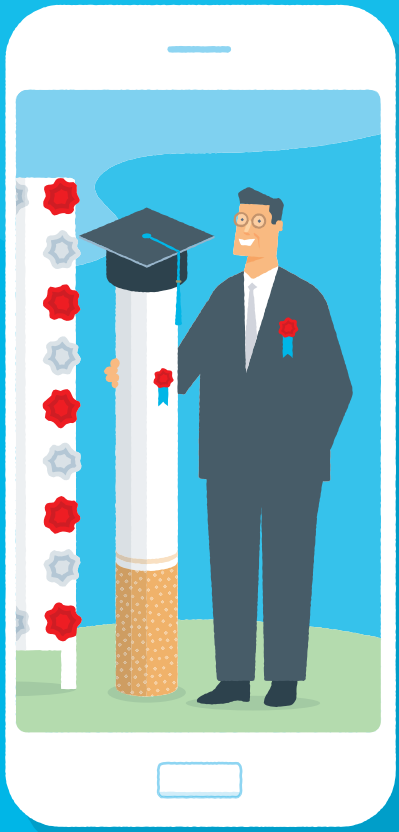
体重1kgを減らすためには、約7000kcalを消費することが必要です。

1ヶ月に1kgの減量をするためには、1日あたりに減らすエネルギーは約230kcalになります。

普段よく食べているもののカロリーや、運動による消費エネルギーなどを確認してみましょう！

特定保健指導では、スムーズな体重減量のコツもお教えします。ぜひご活用ください。

お問合せ 保健事業課 TEL 03-3624-7423



喫煙が感染症の重症化のリスクに。 この機会に禁煙してみませんか

喫煙が感染症の重症化のリスクになることをご存知ですか？ ウイルスや細菌が体に入ってくると、それらを排除するように免疫反応が働きます。しかし、喫煙をしていると、気道の構造の破壊や免疫反応の低下を招き、感染症の症状悪化や重症化を引き起こしやすくなるという研究があります。

これから季節が変わり、インフルエンザも流行を迎えてきますので、その前に禁煙にチャレンジしてみませんか？ asecure卒煙なら、オンライン面談なので通院の必要はありません。医薬品もご自宅に送付するので、簡単便利。是非、お申し込みください！

今ならプログラム参加費が無料！

健保組合が費用を全額補助。
自己負担無しで、ご参加いただけます。

¥0

申し込み期限

2021年2月28日(日)

参加可能人数

お申し込みの時期によっては、申し込み多数で募集を締め切っている可能性がございます。ご希望の場合はお早めにお申し込み下さい！

ご参加の条件

● **アプリを利用できる方**

動作環境：iOS 9.0以上(iPhone) / android 5.0以上のスマートフォン
(PC・タブレットはご利用できません)

● **禁煙を希望する方**

● **当組合加入の被保険者・被扶養者**

参加資格がないことが発覚した場合(退職者等)は全額自己負担いただけます。

以下に当てはまる方は、
ご参加いただけない場合がございます

1. 減煙希望の方
2. 機会喫煙を続けたい
3. 禁煙したくないのに、プログラム参加を強制されている方
4. 加熱式タバコの継続利用を希望される方

【注意事項】

上記以外の方でも、うつ病の既往歴やその他治療中の病気がある場合、主治医の許可が出ない場合は参加をお断りさせていただきます。

プログラムの参加方法

① **アプリをダウンロード**

App StoreまたはPlayストアで「asecure卒煙」と検索、もしくは2次元バーコードからアプリをダウンロードしてください。



② **ユーザー登録**

アプリの手順に従って登録を進めてください。途中で必要となる招待コードは、以下になります。

招待コード：**195815**

③ **アプリ内で面談予約**

アプリで初回面談の予約をしていただきましたら、指導員から面談方法についてご連絡を差し上げます。



あなたの心は
習慣で
しなやかになる!



心の習慣レッスン 始めませんか?

キーワードは… **「3つのセルフケア」**

“3つのセルフケア”で 不安やストレスに悩まされない人になろう!!

これまで産業医として約1万人と面談してきた経験から、分かったことがあります。それは、ストレスや不安の受け流しがうまい人には、ライフスタイルともいえる3つのセルフケアが身に付いているということです。これをぜひここでお伝えしたいと思ったのは、この3つが特別なことじゃなく、とてもフツーのことだからです。フツーのことだから、ストレスを感じる前から日常生活の中で行えるケアです。

しかし、これこそメンタル不調を防ぐさまざまな習慣の手前で自分を守る基本のイロハ。しなやかな心をつくる土台なのです。

それでは、ここからが本論。

1つめが**睡眠時間ではなく、床上時間を確保すること**です。昔は、産後はすぐに動かず、“床上げ”までの期間は布団を敷きっぱなしにして体を休めながら過ごしました。同じように現代の私たちにも、眠らなくてもベッドの中でただ体を休めている時間の確保が必要です。寝つけなくても、少々途中覚醒があっても、日頃から少なくとも6時間ぐらいの床上時間を確保していると不眠からくるメンタル不調はかなり防げま

す。毎日でなくとも、週に数回でも効果はあります。

2つめが**相談相手を持つこと**です。話し相手がいって、悩みや不安を相談するだけで約9割は解消するか、気が楽になるというデータもあります。相手は、ただ「うん、うん」と聞いてくれる人でいい。気持ちを言葉にする時間が大事なのです。

3つめが**気付き上手になること**。ストレスの許容限度は人それぞれですが、自分の許容限度を超えていることに早く気付くことが大事です。体調に異変があればストレスかな、と気付きますが、分かりにくいのが精神症状です。そこで時々、周囲の目を借りましょう。ヤケな行動をしているとか、言葉がきつくなっているとか、イラついているとか、ストレス行動は他人から見ると案外分かりやすいもの。「私(俺)、近頃、あなたに優しくないんじゃない?」、そんな言葉で時々自分の弱点を聞いてみるのもいいかもしれません。

知っておくと便利!



あれこれ 生活術



生活の知恵や曖昧になりがちな知識など、知っておくと役立つ情報をお届けします。



準備しておくで安心!

防災グッズ

非常時に備えて非常用持ち出し品を準備しておくで安心です。安全な場所に避難するとき、最低限の備えをさっと持ち出せるようリュックサックにまとめておきましょう。

非常持ち出し品の例

- 飲料水
- 非常食 (カップ麺、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
- 貴重品 (現金など)
- 救急用品 (ばんそうこう、消毒液など)
- 懐中電灯
- ライター
- 万能ナイフ
- 衣類・下着・タオル・毛布
- 携帯ラジオ
- 予備電池
- ヘルメット
- マスク・軍手
- トイレットペーパー・ウエットティッシュ
- 洗面用具
- 使い捨てカイロ
- ミルク・紙おむつ・哺乳瓶 (乳児がいる場合)

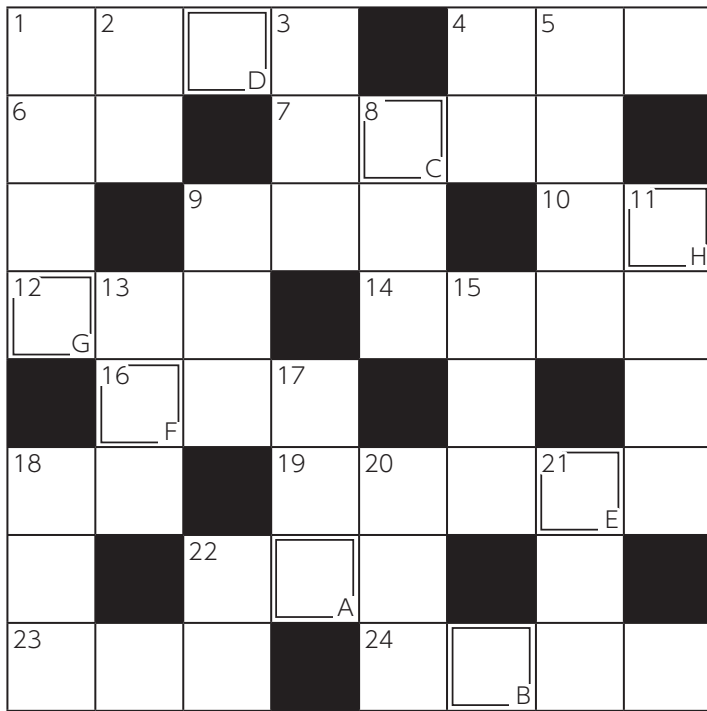


日にちを決めておき、年に2回はチェック

- 食品の賞味期限、薬品や電池の使用期限などをチェック。
- 春と秋などにチェック日を決め、衣類などの季節の必需品を入れ替えよう。
- 保存食品は交換の際に試食してみよう。

クロスワード・パズル

全部できたら二重ワクの8文字をABC順に読んでください。
そのことが答えです。



◆タテのカギ◆

- ① 漢字で書く「南瓜」です。
- ② まるつきり。全然。○○の素人。
- ③ 意見を主張して譲らないこと。○○の素人。
- ④ 1位のメダルの色は？
- ⑤ 勝利したが○○○○の悪い試合になった。
- ⑥ 総理も変装した
- ⑦ 任天堂のキャラクター。
- ⑧ アニメヒーローが
- ⑨ 羽織っている事が多いです。
- ⑩ 日本の国歌。
- ⑪ 本に挟んで目印にします。
- ⑫ 短い○○○○。
- ⑬ 海・湖などの波打ち際。
- ⑭ 上品で礼儀正しく、
- ⑮ 教養の高い男性。
- ⑯ ○○○分け目の関ヶ原の戦い。
- ⑰ 週刊誌にスクープされ、
- ⑱ ○○○もどろになる。
- ⑲ あり・やり・ほたるなどの種類があります。

◆ヨコのカギ◆

- ① ニシンの卵巣を加工した食品。
- ② 単位はヘクトパスカルです。
- ③ 襟首から上で切りそろえた女性の髪形。
- ④ 日本最後の清流と呼ばれる○○○○川。
- ⑤ 後悔しても後の○○○。
- ⑥ 運動の○○。
- ⑦ ひそかに抱く、大きな望み。
- ⑧ 毎度○○○○のちり紙交換車でございます。
- ⑨ 成長して一人前になった人。
- ⑩ 頭隠して○○隠さず。
- ⑪ 温室効果ガス削減をめざす、京都○○○○○。
- ⑫ 英語で言う「レガシー」です。
- ⑬ ダーウィンの「○○論」。
- ⑭ 身に備わった威厳。○○○○がある人。

◆応募方法

郵便はがき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 健保日よりへのご意見・ご感想

郵便はがき
130-0005
東京都墨田区東駒形
パッケージ工業健康保険組合
クイズパーク係 宛
1-16-1

※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。

◆締め切り

令和3年1月15日(金)必着

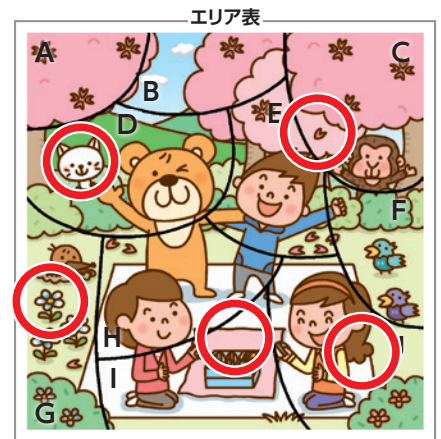
◆賞品

正解者の中から抽選で5名様にクオカード1,000円分をお送りします。
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、当組合ホームページに掲載します。

令和2年4月号の解答 「C.D.G.I.」



お問合せ 総務課 TEL 03-3624-7424

令和2年6月に ホームページが リニューアル!

使いやすく、見やすく
生まれ変わりました。

その

1

健診機関の一覧が
より見やすく!

その

3

健保だよりの閲覧・
ダウンロードが可能に!
過去の健保だよりも
ご覧いただけます。

ID	kikanshi
パスワード	pk7421



その
2

リクエスト多数!
レシピや健康情報の
配信をスタート!



スマートフォン
にも対応!
ぜひご覧ください。



公 告

▶ 事業所の加入

事業所名称	所在地	適用年月日
アプリコットシステム株式会社	東京都台東区	R2・4・1

▶ 事業所の削除

事業所名称	所在地	削除年月日
朝陽紙工株式会社	新潟県長岡市	R1・10・21
光洋紙器株式会社	千葉県市川市	R2・2・1
墨田合紙株式会社	東京都墨田区	R2・4・1
大和建運株式会社	神奈川県川崎市	R2・4・1

▶ 事業所の所在地変更

事業所名称	所在地	変更年月日
株式会社 アメリカ・ネットワーク	東京都港区→ 東京都千代田区	R2・2・25
福野段ボール工業株式会社	東京都葛飾区→ 埼玉県草加市	R2・3・2
田島梱包資材株式会社	千葉県松戸市→ 千葉県鎌ヶ谷市	R2・5・26
安部紙業株式会社	東京都品川区→ 東京都大田区	R2・7・30

当組合管理栄養士のひとこと

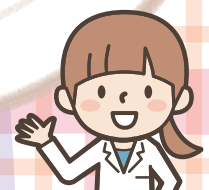
かぼちゃのはなし



かぼちゃはビタミンや食物繊維が豊富で、肌荒れや冷え性、便秘にお悩みの方、育ち盛りのお子様、健康が気になるご年配の方など幅広い世代の方におすすめしたい食品です! 体内の余分な塩分を排泄してくれるカリウムも豊富なので、血圧が高めの方にも最適です。

一方で、かぼちゃを使う料理は砂糖やバターを使うことが多く、かぼちゃ自体にも糖質が多く含まれるため、大量に食べてカロリーオーバーにならないよう気を付けましょう。今回のレシピにあるようなカレー粉、オリーブオイルなどは相性が良く低カロリーなので、ぜひお試しください。

池田有里





疲労回復レシピ



「最近、なんだか疲れやすい」「体がだるい」など、お悩みの人はいませんか。
疲れたときに積極的にとりたい食材をふんだんに使った、「疲労回復レシピ」で、元気をチャージしましょう。

料理制作・監修=検見崎 聡美 撮影・スタイリング=スタジオ・クラスター

厚揚げとかぼちゃのカレー煮

スパイスの香りで疲れを吹き飛ばす！
和の定番、かぼちゃの煮物をカレー風味で



厚揚げが入ると肉なしでも
存在感のある一品に

1人分

エネルギー
276kcal
食塩相当量
0.7g

材料(2人分)

厚揚げ	200g	カレー粉	小さじ1
玉ねぎ	1/4個 (50g)	水	100ml
かぼちゃ	1/8個 (150g)	ナンプラー	小さじ1
トマト	1個 (150g)	パクチー(ざく切り・お好みで)	3本分
オリーブオイル	大さじ1/2		
にんにく(つぶしたもの)	1/2片分		

作り方

- 厚揚げはさつとゆでて油抜きし、ひと口大に切る。
- 玉ねぎは粗みじん切り、かぼちゃはひと口大、トマトは1.5cm角に切る。
- フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱し、玉ねぎを炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたら厚揚げ、かぼちゃ
- を加えて炒め、全体に油がなじんだらカレー粉を加えて炒め合わせる。
- トマトを加えてさつと炒めてから水を加え、煮立ったら蓋をして弱火にする。ときどき混ぜながら、かぼちゃが柔らかくなり、汁気がなくなるまで煮る。
- ナンプラー、パクチーを加えてさつと混ぜ合わせる。



疲労回復ポイント

カレー粉

「疲れてイマイチ元気が出ない……」というときに頼れるスパイスと言えば、カレー粉です。食欲増進や消化促進の他、血行促進・発汗作用などがあるといわれています。



Profile

けんみざき さとみ ●料理研究家・管理栄養士。赤堀栄養専門学校卒業。料理家である故・滝沢真理氏に師事。独立後は雑誌、書籍を中心に活躍中。初心者でもおいしく作れるレシピが大人気。栄養、健康面に配慮したセンスのよい料理には定評がある。著書には、『いちばんやさしい基本のおかず』(成美堂出版)、『作りおきできる減塩おかず』(女子栄養大学出版社)の他、生活習慣病の予防をテーマとした多数の書籍を手掛ける。

