



ご家族の皆さままで
ご覧ください

contents

令和2年度 決算のお知らせ 2
 業務課からのお知らせ 4
 お仕事でのケガ等は労災保険の適用になります
 5
 重症化を予防するために！
 インフルエンザ予防接種を受けましょう！ 6

保健事業課からのお知らせ 7
 喫煙=生活習慣病？ 8
 日常ながら運動 9
 心の習慣レッスン始めませんか？ 10
 クイズパーク・公告・管理栄養士からのひとこと .. 11
 生活習慣病予防レシピ 12



令和2年度 決算のお知らせ

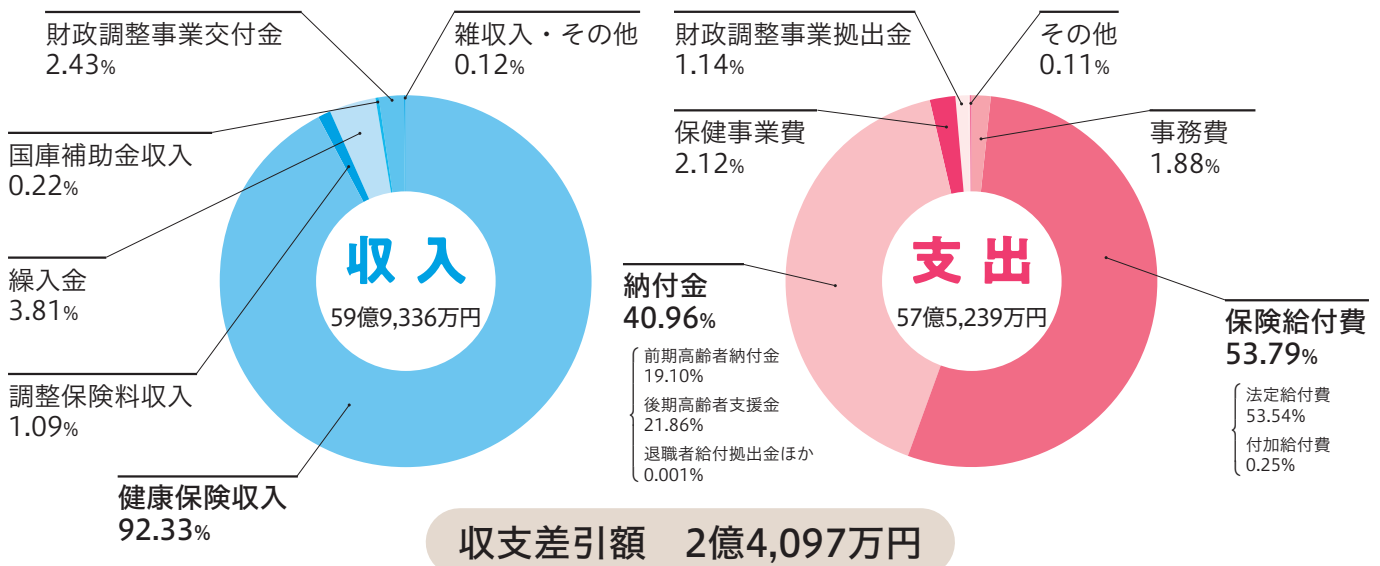
令和3年7月21日開催の
第156回組合会(書面審議)において
承認されましたので報告いたします

※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	59億9,336万円
支出合計	57億5,239万円
収支差引額	2億4,097万円

一般勘定



◆ 令和2年度の決算は、新型コロナウイルス感染症による経済停滞の影響を受け、前年度に比べ被保険者数の減、給与・賞与の減少などが要因となり保険料収入は大幅な減収となりました。一方支出面では医療費の支払が新型コロナウイルス感染症の影響により、従来の外来受診患者が20%程度受診控えをしたことなどから支出が抑えられた結果となりましたが、別途積立金を2億2,614万円取り崩しての厳しい運営を強いられています。

◆ 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、前期高齢者納付金として10億9,867万円、後期高齢者支援金として12億5,736万円と、保険料収入の約43%を国へ拠出しています。令和4年度以降は団塊世代が後期高齢者に入り始めることから医療費は急増し、その支援金は大幅に増加することは確実とされ、健保組合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2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コロナ禍の中でも実施できる事業は全て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2年度収入支出決算の概要

< 収入 >

科目	令和2年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり(円)
健康保険収入	5,533,928	411,567
調整保険料収入	65,214	4,850
繰入金	228,089	16,962
国庫補助金収入	13,066	972
財政調整事業交付金	145,753	10,840
雑収入・その他	7,308	544
収入合計	5,993,358	445,735

収支差引額は 2億4,097万円となり
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。

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55億9,914万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2億2,614万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、1,307万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1億4,575万円でした。

< 支出 >

科目	令和2年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり(円)
事務費	108,169	8,045
保険給付費	3,094,101	230,114
法定給付費	3,079,653	229,039
付加給付費	14,448	1,075
納付金	2,356,085	175,225
前期高齢者納付金	1,098,674	81,710
後期高齢者支援金	1,257,361	93,512
退職者給付拠出金ほか	50	3
保健事業費	122,051	9,077
財政調整事業拠出金	65,316	4,858
その他	6,669	495
支出合計	5,752,391	427,814

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30億9,410万円支出しました。

●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10億9,867万円、75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度へ12億5,736万円の支出など合計で23億5,609万円拠出しています。

●保健事業費

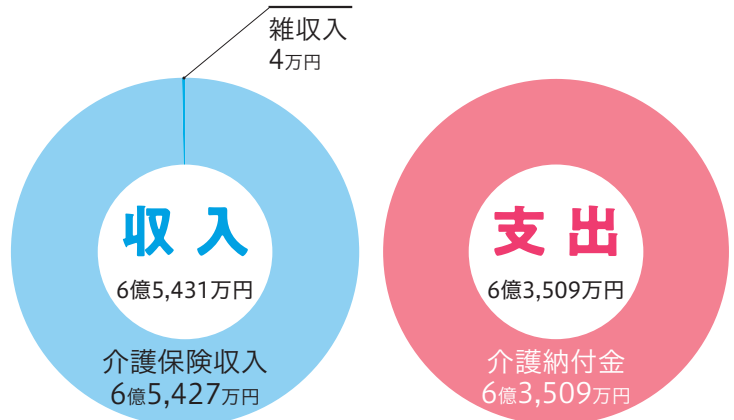
皆さまの健康づくりを支援するための費用です。健康診断事業を中心にデータヘルス計画に基づく重症化予防事業など総額1億2,205万円支出しました。

介護勘定

健保組合は、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2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	6億5,432万円
支出合計	6億3,509万円
収支差引額	1,923万円

収支差引額1,923万円は、介護勘定準備金へ積立しました。



保険料に
ついて

算定基礎届のご提出 ありがとうございました

当組合で令和3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。

◆算定基礎届について

算定基礎届とは被保険者の標準報酬月額を決定する大切な届出です。

毎年必ず届出をご提出いただいておりますが、これは被保険者が実際に受ける報酬と、すでに決められている標準報酬月額とが、大きくかけ離れないようにするためです。

標準報酬月額が決定することにより、被保険者の皆さまと事業主様から納めていただく保険料が決まります。

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。



令和4年2月に 「医療費のお知らせ」を送ります

対象期間 令和2年11月～令和3年10月



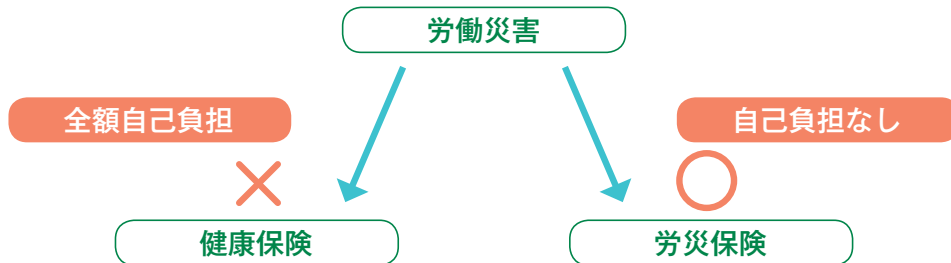
- 医療機関からの誤請求の防止など、医療費の適正化を目的としています。通知の内容に間違いがないかご確認をお願いいたします。
- 11月～12月受診分は領収書に基づいてご自身で「医療費控除の明細書」を作成してください。
- 医療費のお知らせが届きましたら、裏面を必ずご確認ください。
- 毎年多くの「医療費のお知らせ」が当組合へ戻ってきてしまいます。転居された場合は、事業所様を通して速やかに住所変更手続きを行ってください。

～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～

お問合せ 業務課 TEL 03-3624-7422

お仕事でのケガ等は 労災保険の適用になります

業務中や通勤途中のケガ等に、健康保険はご使用いただけません。業務中や通勤途中に災害(労働災害)にあった場合は労災保険により治療費の給付を受けることとなっております。



お仕事でのケガ等に健康保険を使用すると、一時的に治療費の全額を自己負担しなければなりません!! 健康保険は、労働災害とは関係のない傷病等に関して給付されるものです。

労働災害にも関わらず、健康保険を使用して治療を受けてしまった場合は、労災保険へ切り替えの手続きが必要となります。

受診した医療機関(調剤薬局含む)に健康保険から労災保険へ切り替えができるかどうか確認

切り替えができる場合

病院の窓口で支払った額(一部負担金)が返還されます。

切り替え手続き

労災保険の指定の様式を受診した医療機関にご提出ください。

切り替えができない場合

一時的に、医療費の全額を自己負担した上で、労災保険に請求していただきます。



労災保険の請求方法

●一時的に医療費の全額を自己負担してから、労災保険の手続きをしてください。

- ①当組合および事業所へ労働災害である旨をお申し出ください。
- ②当組合から医療費の返還通知書等を送付いたしますので、返納金額をお支払いください。
- ③労災保険の指定の様式を記入の上、下記の書類を添えて労働基準監督署へ請求してください。
 - ・返納額の領収書
 - ・病院の窓口で支払った金額(一部負担金)の領収書
 - ・診療報酬明細書の写し(注1)

(注1) 労災請求の際には診療報酬明細書の写しが必要となります。医療費返納後に当組合から送付いたしますので、一緒にご提出ください。

お問合せ 業務課 TEL 03-3624-7422

重症化を予防するために！

インフルエンザ 予防接種を受けましょう！

● **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3年9月1日～

日時に余裕を持ってお早めにご予約をお願いいたします。

費用補助対象者 : 接種日当日に当組合の資格がある方

接種期間 : 令和3年10月1日～令和4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
接種方法を確認し、接種先の医療機関を決める



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
東振協ホームページより利用券を発行
※今年度より利用券の書式が一部変更になりましたので利用券を発行
の際はご注意ください

3 医療機関にて接種

↓
窓口にご利用券と保険証(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

ワクチンの在庫状況等により、早期に予約受付が終了する医療機関がございます。
最新情報は必ず接種先医療機関にお問合せください。

- ・新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザ予防接種等の同時接種について
 - ・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
- など接種に関するご相談は接種先医療機関にお問合せいただき、その指示に従ってください。

お問合せ 保健事業課 TEL 03-3624-7423

今年度の健診は受けましたか??



令和3年度の健診の受診期限は**令和4年3月31日(木)**です。
受診期限前のご予約は大変混みあいますので、お早めにご予約をお願いいたします。

当組合ホームページQRコード



*指定契約医療機関、受診コース等の検査項目につきましては
 当組合ホームページよりご確認ください。

ご家族の方へ

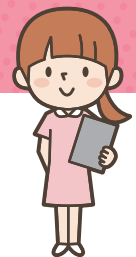
かかりつけ医にて定期的に採血を受けている方や、パート先で健診を受診された方につきましてはお手数ですが保健事業課までご連絡をお願いいたします。

● 健診は受けた後も大切です

届いた健診結果は必ず内容を確認しましょう。特定保健指導の対象となった方には、当組合から随時面談のご案内を送付いたします。無料で生活習慣改善のアドバイスが受けられますので、ぜひご参加ください!

簡単にできる 免疫力アップ術をお教えします!

感染症などにかかっても、軽症で済む人、重症化してしまう人がいます。その要因のひとつとして考えられているのが「免疫力」です。ここでは、日常生活で取り入れやすい免疫力アップ術をご紹介します。



1 腸内環境を整える食品をとりましょう

腸内には免疫細胞の約7割が存在しているといわれており、腸内環境を整えることは免疫力アップのために必須です。バランスのいい食事を前提に、下記のような食品も食卓に取り入れましょう。

腸内環境を整える
 おすすめ食品

発酵食品(ヨーグルト、納豆、チーズ、キムチ、味噌 など)
 食物繊維(野菜類、きのこ、海藻 など)

2 身体を冷やさないようにしましょう

体温が上がると、血流がよくなり免疫機能がしっかりと働いてくれます。

体温を上げる
 おすすめ習慣

- ウォーキングや筋トレを1日10分以上行うようにする
- 朝食をとる
- 湯船にゆっくり浸かる

喫煙 = 生活習慣病？

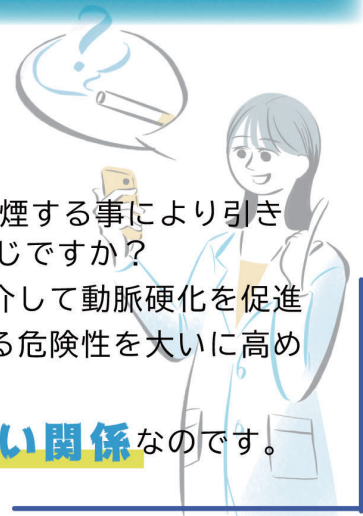
タバコは体に悪い...

皆様もよくご存じのことだと思います。

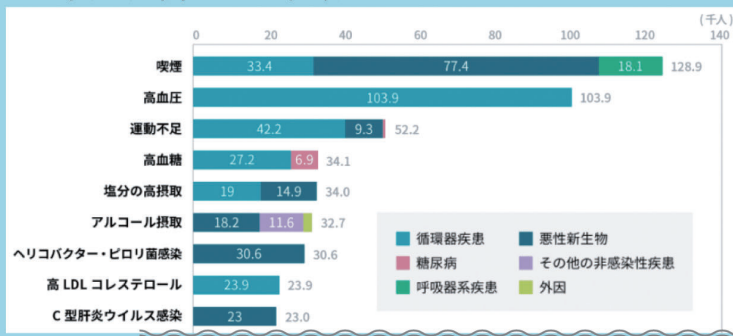
成人の死亡のリスク要因第1位は喫煙。さらに、喫煙する事により引き起こされる高血圧が2位というデータが発表されているのはご存じですか？

喫煙は、血管内皮を傷つけるほか、凝固系や糖・脂質代謝などを介して動脈硬化を促進します。また、がん・高血圧・糖尿病など多くの生活習慣病になる危険性を大いに高めると言われています。

そう、**喫煙と生活習慣病は切っても切り離せない関係**なのです。



リスク要因別関連死亡者数



平成30年版厚生労働白書 図表 第2部 第8章より作図

がん

タバコの煙には60種類以上の発がん物質が含まれています。煙の通り道（喉や肺）はもちろん、唾液などに溶けて通り消化管、血液中に移行して排出される経路でもリスクが高まります。

高血圧

喫煙によって血管の壁が損傷を受けて細胞の機能不全につながり、血液の成分も血栓形成に傾き、酸素運搬能が低下する（一酸化炭素が酸素と競合します）など複数の要素が循環器疾患との関連の背景に存在します。

糖尿病

たばこを吸うと、交感神経を刺激して血糖を上昇させるだけでなく、体内のインスリンの働きを妨げる作用があります。そのため糖尿病にかかりやすくなります。

禁煙により生活習慣病のリスクを下げる事が出来ます。

少しでも禁煙に関心がある方、

健康保険組合が提供する**完全オンラインの禁煙プログラム**に参加しませんか？

あなたの禁煙はアプリのダウンロードから始まります



卒煙カウンセラーによる
オンライン面談



医師開発の
専用アプリでサポート



禁煙補助薬は
ご自宅に配送



通常54,000円のところ、

¥0 無料!

招待コード

195815

本事業委託先:株式会社CureApp

無理なく誰でもできる!

日常ながら運動



移動中の運動効果アップ!

移動中は絶好の「ながらスポット」。積極的に動くことで、効果的なシェイプアップになります。メタボリックシンドロームを始めとした生活習慣病の予防を、「いつでも・どこでも・すぐできる」日常ながら運動で始めましょう!

監修：長野 茂 (フィットネス研究所・日常ながら運動推進協会 代表)

ゴミ出しダンベル

一度に行う目安 各10回

1 ゴミ袋を左右均等に分けて持つ。ゴミ袋をダンベルに見立てて、歩きながら両手をゆっくり胸まで引上げ、ゆっくりおろす。

2 次に腕を伸ばしたまま、真横にゆっくり上げる。



ココに効く! 肩、腕、背中、胸

ココがPoint
買い物や荷物を持って移動するときも同様に行える。

大また速足歩き

一度に行う目安 10分 (大また歩き1分、ふつう歩き1分を交互に10分間)

ココに効く!
脂肪燃焼、太もも、おしり、腰、ふくらはぎ、すね

ココがPoint
歩幅はふつうの歩き方よりプラス10cm前後を目安に!



1 あごを軽く引き、きつめのスカートやズボンをはくときの要領でお腹をへこませ、背筋を伸ばし、肩の力を抜く。

2 ふだんより歩幅を広くとり、余裕があれば足1つ分大またにする。足を踏み出すときはつま先で地面を力強く蹴り出し、かかとから着地する。手は軽く握り、ひじを軽く曲げて前後にふる。

階段上り下り運動

一度に行う目安 30秒

1 背筋を伸ばし、お腹を引き締め、上体をやや前傾させ、かかとを階段からはずし、つま先で階段を押しようにして、ひざをやや高く上げ、力強く素早く上る。

2 下るときは、足の裏で階段をしっかり踏み締め、片足に体重をかけながらゆっくりと。



ココに効く!
脂肪燃焼、太もも、おしり、ふくらはぎ

ココがPoint
上りは素早く、下りはゆっくりと。

Nagara Column

ポジティブ思考を養う

日常生活の中で体をよく動かすようになると、何事にもポジティブな姿勢に変わってきます。例えば忘れ物に気がついたとき、ふつうは「しまった」とイライラしながら引き返しますが、日常ながら運動を続けていると「よし、これで1000歩は歩けた」と考えられます。日常ながら運動は、ポジティブ思考を養うのにも役立ちます。



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…『好きなことをする』

“ハッピータイム”がくれる3つの効果

これまでの産業医の経験から分かったことがあります。同じストレスを受けても、対処の仕方がうまい人は、好きなことをしている、もしくは、好きな趣味で気分転換できる“幸せな時間（ハッピータイム）”があることです。

場所があれば、安心です。セルフケアの1つ、相談相手を持つことにもつながります。ぜひ、好きなことをたくさんつくっておきましょう。そのためのワークをご紹介します。

好きなことをする効果は3つ。その1つめは、**夢中になれて、気分がよくなること**です。好きなことをしている間は、嫌なことも心の重荷も忘れられます。そして適度に疲れ、寝つきもよくなるのではないのでしょうか。また、好きなことをしていると自己肯定感が育ち、ストレス耐性が高まります。

2つめは、好きなことをしていると、**何事も他人のせいにも、自分のせいにもし過ぎない、思考のバランスが整うこと**です。テニスが好き人は、試合に負けても原因をコートや相手のせいにしてたり、自分を責め過ぎたりもしません。もっと上手になりたいという気持ちは、物事の原因を謙虚に客観的に分析する思考を育てます。このようなバランス思考が日常生活の中のストレス対処にもいきてくるのです。

3つめの効果は、**「仲間」と「居場所」が持てること**。たとえば会社や家庭で居場所がなくなるようなことがあっても、「あそこに行けば仲間が支えてくれる」という居場所、心のよりどころとなる

	外で（晴れの日） できること	室内で（雨の日にも） できること
1人でできること		
数人でできること		

それぞれの枠の中で、**運動系活動**と**文化系活動**の両方を書き込んでみましょう。全部の枠が埋まらなくても、埋まった所から実行してみてください。頭で考えるだけでなく行動に移すことが大切です。



たけがみ けんじ 2007年東京大学医学部大学院卒業。産業医として20社以上の企業で年間1,000件以上の健康相談やストレス・メンタルヘルス相談を行う。主な著書に「不安やストレスに悩まされない人が身につけている7つの習慣」（産学社）など。

ナンバークロスワードパズル



同じ番号のマスに同じ文字を入れてクロスワードを完成させてください。
すでに盤面に現れている文字をヒントに解いていきます。
解答欄の数字に対応する文字を入れて、答えを記入してください。

キーワード

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	

答え

4	8	7	12	1	17	2	3	5	
11	16	15	6						

1	2	3	4	1		5	6		
7		8		7	9		10	2	
	11	5	11	8		12	7	11	
13	8		14	11	1	2		8	
15		12	15		9	1	7		
	14	11	14	16	17		18	1	
14		6		13	19	8		10	
12	19		16		14		17		
14		18	4	15		4	3	4	

◆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 ④ 電話番号
- ② 保険証の記号・番号 ⑤ 氏名
- ③ 住所 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

令和4年1月21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3年4月号の解答は「室内の換気」でした

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

公 告

▶ 事業所の削除

記号	事業所名称	所在地	削除年月日
1298	ダイヤパック 株式会社	東京都練馬区	R3.3.21
839	太陽樹脂工業 株式会社	東京都板橋区	R3.3.26
1228	協同組合東京雑誌リサイクルセンター	東京都文京区	R3.4. 1
876	株式会社 キョーワ・トレッド	東京都大田区	R3.6. 1

▶ 所在地変更

記号	事業所名称	所在地	変更年月日
678	平林パッケージ 株式会社	東京都墨田区→埼玉県越谷市	R3.4. 1
986	株式会社 タケウチハイパック	埼玉県川口市→茨城県猿島郡	R3.7. 1

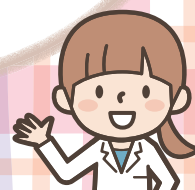
当組合管理栄養士のひとこと

豚肉のおはなし



豚肉は、身近な食材の中でもビタミンB1が豊富に含まれている食品です。ビタミンB1は、糖質(ごはん、パン、麺など)をエネルギーに変換する栄養素であり、疲労回復効果があることが知られています。麺類や丼物など、糖質に偏った食生活を続けている方、日頃から運動習慣がある方、慢性的な疲れやだるさがある方などはビタミンB1が不足している傾向にあるので、積極的にとりましょう。豚肉のカロリーが気になるという方は、①選ぶ部位の工夫(赤身部分の多いヒレやももを選ぶ)、②調理法の工夫(炒め料理の時は余分な油をキッチンペーパーでふき取る、湯通しする)を行うと、おいしくヘルシーに食べられますよ。

池田有里





＼ビタミンC&食物繊維をチャージ／ れんこんハンバーグ

1人分 エネルギー 263kcal 塩分 0.9g

材料(2人分)

れんこん……………50g	大根……………2cm(60g)
長ねぎ……………4cm	青じそ……………1枚
牛豚合いびき肉…150g	B [しょうゆ…小さじ1
A [卵……………1/2個	レモン汁…小さじ1/2
みそ……………小さじ1	水菜……………30g
サラダ油……………小さじ2	ミニトマト……………2個

作り方

- れんこんは皮をむき、半分はすりおろし、もう半分はみじん切りにする。長ねぎはみじん切りにする。
- 大根をすりおろし、ざるにあけて水気を切る。細かく刻んだ青じそと混ぜ合わせる。
- ボウルにひき肉、①、Aを入れて、粘りが出るまで練って2等分にし、小判形に丸める。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を入れて、両面に焼き色をつける。水1/4カップ(分量外)を加え、煮立ったら弱火にし、ふたをして5分ほど蒸し焼きにした後、ふたを取って水分を飛ばす。
- 器に④を盛り、上に②のをせ、混ぜ合わせたBをかける。4cm長さに切った水菜と半分にしたミニトマトを添える。



れんこん入りで「脂質ダウン」＆「食感アップ」!



ハンバーグは、ひき肉の量を控えめにし、れんこんやねぎを加えると、そのぶん脂質が減るのでエネルギーダウンにつながります。

さらに、れんこんは、抗酸化作用のあるビタミンC、腸内環境を改善する作用のある食物繊維が豊富。切った

ときに出る粘り成分のムチンには、粘膜の損傷を防ぎ、胃壁を守る働きがあります。

ハンバーグにれんこんを入れると、これらの効用を得られるだけでなく、かみ応えのある食感も楽しめるのでおすすめです。