

4

パッケージ工業 健保だより

PACKAGE KENPO

2022

April
No.321



ご家族の皆さままで
ご覧ください

contents

令和4年度 予算のお知らせ	2
マイナンバーカードが健康保険証として 利用できます！	4
医療費が高額になるときの給付金	6
心の習慣レッスン始めませんか？	7
令和2年度 パッケージ工業健康保険組合の 特定健診等の状況について	8

毎年受けて健康管理 特定健診・特定保健指導	9
健康増進事業について	10
PepUp 2022年4月登録スタート！	12
クイズパーク	14
公告・管理栄養士からのひとこと	15
いもどり野菜のカラフルレシピ	16



令和4年度

収入支出予算が まとまりました

令和4年2月22日開催の組合会(書面審議)において、
令和4年度の予算が承認されましたので
概要を報告いたします。



収入支出予算額

健康保険
59億9,565万円

介護保険
6億5,318万円

●はじめに

健康保険組合を取り巻く情勢は、新型コロナウイルス感染症により、われわれの生活・雇用・労働・産業のあらゆる分野に甚大な影響を及ぼしました。医療従事者の献身的な活動をはじめ、新型コロナウイルス感染症への対応に関わる全ての方々の尽力と、そして何より国民が感染対策の努力を積み重ねた結果、前年秋ごろから新規感染者や重症者数が激減し落ち着いてきてはいるものの、新たに感染力の強い変異株が出現するなど、社会・経済の行き先は依然として不透明であります。

健保組合の現下の状況は、保険料収入の半分近くを前期高齢者納付金、後期高齢者支援金として拠出し、健保組合の財政を圧迫する大きな要因となっています。さらに、本年度からは団塊の世代が後期高齢者入りすることで支援金は増大し、現役世代は一層の負担が強られるなど、健保組合の運営持続が限界に迫りつつあります。

現役世代が減少する一方、高齢世代が増加する人口構造の変化が避けられない中、現役世代の負担を軽減するためには、制度的な拠出金負担の上限の設定や、負担能力のある高齢者にはその能力に応じた保険料や自己負担を設定するなど年齢に依らない負担の徹底、さらには、市販品類似薬の保険除外などの保険給付範囲の見直し等、残された課題の検討と制度改革によって、世代内・世代間の不公平を是正し、あるべき給付と負担を実現して、持続可能な制度を構築することが求められます。

高齢者のピーク時である2040年を見据えながら、給付と負担のあり方について、国民的な議論へと発展することを期待したいところです。

●健康保険

健康保険料については、保険給付費、高齢者医療制度への支援金などの義務的経費や、被保険者様の健康の維持・増進を図る保健事業等の支出に見合う額の料率設定が基本となります。

保険給付費は、2年に一度の診療報酬改定や、医療技術の高度化、高齢者による自然増や近年の高額薬剤(C型肝炎治療薬・ガン治療薬・白血病治療薬)等の保険適用や新型医薬品開発に伴う大幅な調剤の伸び等を加味して、32億9,037万円を見込んでおります。

令和4年度の国から示された高齢者医療制度への支援金等の総額は、22億2,879万円で保険料収入の42%を占めるに至っています。

●介護保険

介護保険制度は、高齢化や核家族の進行、介護離職の問題を背景に介護を社会全体で支えることを目的として、2000年に創設されました。現在では約630万人が利用し、介護を必要とする高齢者を支える制度として定着しています。運営は市区町村が行っていますが、健保組合は保険料の徴収を代行しています。国から示された令和4年度介護納付金の金額は6億4,314万円です。

介護費用は介護保険制度が始まった翌年平成13年度の4兆3,782万円からこの20年で2.5倍近くに膨れ上がっており、高齢化のピークとされる2040年度には24兆円を超えるとされています。

介護給付費は多くを施設介護サービス費、訪問介護サービス費用が占めており患者自身の行動変容はコロナによる影響を受けにくく、出控えによるフレイルの悪化など、むしろそのニーズは増すことが考えられ、今後も増大傾向は避けられないものと思われま。

予算編成の基礎となった数字

▶ 健康保険

- 被保険者数(育児休暇等保険料免除者70名除く)
.....12,830人
- 平均標準報酬月額(//).....308,000円
- 保険料率(事業主負担5.05%、被保険者負担4.95%)
.....10%

▶ 介護保険

- 介護保険第2号被保険者数.....7,890人
- 特定被保険者数.....210人
- 平均標準報酬月額.....338,000円
- 保険料率(事業主負担0.855%、被保険者負担0.855%)
.....1.71%

主な支出

▶ 保険給付費

皆さまが病気やケガをしたときにかかった医療費等の支払いにあてられます。

▶ 納付金

高齢者医療のために国に納付しているもので、当組合にとって大きな負担となっています。

▶ 保健事業費

各種健診・保健指導、インフルエンザ予防接種費用補助などにあてられます。

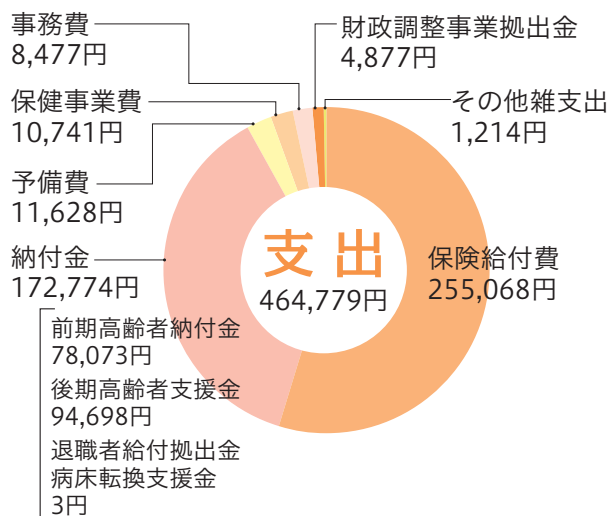
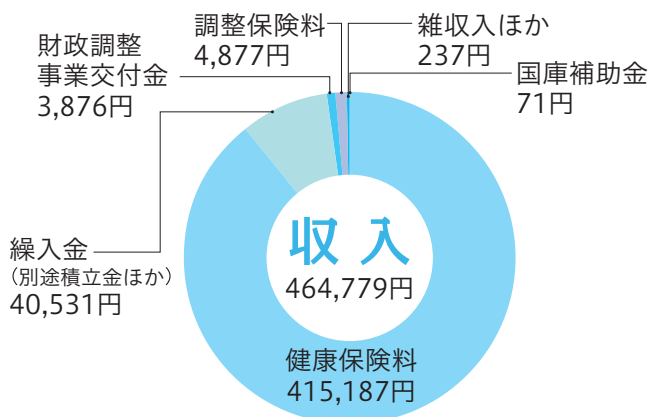


令和4年度 収入支出予算の概要

健康保険	収入(千円)	
	健康保険料	5,355,913
調整保険料	62,917	
別途積立金他繰入	522,851	
国庫補助金	919	
財政調整事業交付金	50,001	
雑収入ほか	3,047	
合計	5,995,648	
支出(千円)	事務費	109,352
	保険給付費	3,290,372
	納付金	2,228,787
	保健事業費	138,560
	財政調整事業拠出金	62,917
	その他雑支出	15,660
	予備費	150,000
	合計	5,995,648

介護	収入(千円)	
	介護保険料	641,384
繰入金	11,693	
国庫補助金受入	0	
雑収入	100	
合計	653,177	
支出(千円)	介護納付金	643,136
	介護保険料還付金	40
	雑支出	1
	予備費	10,000
	合計	653,177

健康保険 1人当たり



任意継続被保険者の標準報酬月額320千円に決定

- ① 標準報酬月額 320,000円(320千円)(前年9月末平均標準報酬月額 312,323円)
- ② 適用年月 令和4年4月1日～令和5年3月31日

マイナンバーカードが健康保険証

利用には
事前申込が
必要です。

令和3年10月より、医療機関や薬局の受付でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすだけで受診することができるようになりました。

※ 医療機関や薬局によっては開始時期が異なります。

利用申込はかんたん!

マイナンバーカードを
お持ちでない方は

マイナンバーカードの申請方法

インターネットで申請 スマートフォン・パソコンの場合

- 1 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録。
- 2 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。



他にも 一部のまちなかの証明写真機でも申請できます。



郵送で申請

- 1 交付申請書に必要な事項を記入し、6ヶ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了。



※ 交付申請書をお持ちでない場合は、専用サイトから交付申請書をダウンロードできます。
また、市区町村の窓口でも再発行してもらえます。

申請すると交付通知書（はがき）が届きますので、通知書記載の交付窓口でカードを受け取ります。

マイナンバーカードを
お持ちの方は

保険証利用の申込方法

スマートフォンなどを利用して「マイナポータル」（政府運営のオンラインサービス）で申し込みができます。
※各市区町村のマイナポータル用端末、医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーなどでも申し込みできます。

✓ まずは必要なものをチェック!

- 申込者本人のマイナンバーカード
+あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号（数字4桁）
- マイナンバーカード読取対応のスマホ（またはPC+ICカードリーダー）
- アプリ「マイナポータル」のインストール



STEP 1 「マイナポータル」を起動する。

STEP 2 「健康保険証利用申込」をタップする(押す)。

STEP 3 利用規約等を確認して、同意する。

※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP 4 マイナンバーカードを読み取る。

数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読み取り開始ボタンを押します。

申込完了!!



↑ここをタップ(押す)

として利用できます！



マイナンバーカードを利用するメリット！

1 健康保険証として ずっと使える！

就職や転職をしても
保険証の切り替えを待
たずにマイナンバーカ
ードで受診できます。

※対応していない医療機
関では従来どおり保険
証で受診してください。



2 医療費が高額療養費制度に おける限度額までの支払になる！

高額療養費の限度額適用認定証がなくて
も、高額な医療費が限度額までの支払いで済
むようになります。そのため、今まで申請・更
新する必要があった限度額適用認定証の交付
手続きが省略できます。

※対応していない医療機関では従来どおり限度額適
用認定証が必要です。

3 医療費控除の手続きが 便利に！

マイナポータルを活用して、ご自身の医
療費通知情報が確認できるようになります。

※整骨院・鍼灸・あんま・マッサージ等の療養費の
分は取得できません。

4 より良い医療の提供に 役に立つ！

本人の同意のもと、初めての医
療機関等でも今までに使った薬剤
情報や特定健診情報を医師等と共
有できます。



※マイナンバーと健康保険証等の情報の紐づけは、健康保険組合が行っています。

そのため、①～④のサービスを利用するためには、被保険者および被扶養者のマイナンバーを健康保険組合の方で登録する必要があります。

マイナンバーカードについてのQ&A



Q① 医療機関や薬局の窓口の方にマイナンバーを見られてしまうのが不安です。

A① マイナンバーカードを健康保険証等として利用するとき、マイナンバーカードのICチップにある「電子証明書」を使って資格情報を確認します。つまり、医療機関等の窓口にてマイナンバー(12桁の数字)を取り扱うことはないため、安心してマイナンバーカードをご利用いただくことができます。

Q② マイナンバーカードを他人に見られて悪用されるのでは？

A② マイナンバーを見られても他人があなたになりすまして手続きすることはできないしくみになっています。マイナンバーカードを利用する手続きでは、顔写真を用いた本人確認が必要なため悪用は困難です。

Q③ マイナンバーカードを持ち歩いても大丈夫？

A③ 健康保険証として利用しても、受診歴や薬剤情報などプライバシー性の高い情報はICチップに記録されないため持ち歩いても大丈夫です。万が一、落したり紛失した場合は一時利用停止できますので、下記のマイナンバー総合フリーダイヤルにご連絡ください。(24時間365日対応)

マイナンバーについてのお問合せ

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間(年末年始を除く)

平日 9:30~20:00、土日祝 9:30~17:30

医療費が高額になるときの給付金

医療費が高額になるとき、事前に当組合から「限度額適用認定証」の交付を受けて医療機関等で提示をする、もしくはマイナンバーカードで医療機関を受診した場合には、窓口の支払いが自己負担限度額までで済みます。

自己負担限度額(70歳未満)^{※1}

所得区分		自己負担限度額
ア	標準報酬月額83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% (多数該当 ^{※2} 140,100円)
イ	標準報酬月額53万~79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% (多数該当 ^{※2} 93,000円)
ウ	標準報酬月額28万~50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% (多数該当 ^{※2} 44,400円)
エ	標準報酬月額26万円以下	57,600円 (多数該当 ^{※2} 44,400円)
オ	低所得者(被保険者が住民税非課税者)	35,400円 (多数該当 ^{※2} 24,600円)

※1 70歳以上の方には高齢受給者証が交付されます。

現役並み所得者Ⅱ(標準報酬月額53万~79万円)、現役並み所得者Ⅰ(標準報酬月額28万~50万円)に該当される方は限度額適用認定証の申請が必要となります。

現役並みⅢ(標準報酬月額83万円以上)、一般所得者(負担割合2割)の方の申請は必要ありません。

※2 多数該当とは、直近12ヶ月の間に、同一世帯で3回以上高額療養費に該当した場合に、4回目から適用される限度額です。

●限度額証の申請が間に合わなかった場合は、高額療養費の申請手続きを行うことにより、受診月から3ヶ月以後に還付されます。(申請方法は下記 付加給付の申請方法と同様)

申請方法

当組合ホームページからダウンロードし、ご記入の上、申請してください。

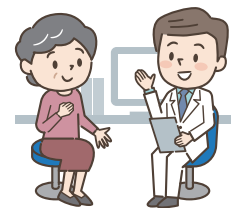
ダウンロード ⇒ お問合せ(業務課 医療係) ⇒ 1 限度額適用認定申請書

外傷性の傷病(骨折、捻挫、打撲など)で受診される場合は負傷原因回答書の添付が必要となります。(負傷原因回答書もホームページからダウンロードが可能です。)

付加給付(一部負担還元金・家族療養付加金)

当組合では、高額療養費に該当していなくても、自己負担額が一定額以上ある場合は、独自の給付制度「付加金」があります。

医療機関の窓口で個人で1ヶ月ごと、医療機関(入院のみ、または外来と調剤合算)で支払った自己負担額(差額ベッド代、入院時の食事療養費等の保険適用とならないものは除く)から40,000円を差し引いた金額(支給額が4,000円未満は不支給、1円未満は切り捨て)が支給されます。



申請方法

当組合ホームページからダウンロードし、ご記入の上、申請してください。

ダウンロード ⇒ お問合せ(業務課 医療係) ⇒ 2 高額療養費支給申請書

その際、領収書のコピー(A4サイズ)、自治体等の医療費助成を受けている方は、還付を受けた金額が分かる写しを添付してください。

お問合せ 業務課 医療係 TEL 03-3624-7422



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… **「いつもと違うこと」**

いつもと違う場所や新しい経験・視点を得て、 嫌なパターンから抜け出そう!

日常生活において、新しい人との出会い、新しい学び、新しい経験などを定期的に取り入れることは、不安やストレスに悩まない人が心掛けている習慣です。新しい出会いや学びは普段の生活では得られないさまざまな価値観や、自分にはない視点に気付くことができるよい機会になるからです。

例えば、日常生活は職場と家との往復ばかりで、人付き合いは職場の組織の中と家族、という行動も人間関係もほぼ決まっている生活では、**価値観が固定化してしまいがち**です。物事の判断基準も偏ってくるでしょう。

さらに、職場や家庭の役割や人間関係がうまくいっているうちは、特に問題は起こりませんが、今後もうまくいく保証はどこにもありません。そういうときのためにも、**自分のアイデンティティを支えてくれる仲間、居場所を積極的に作っておいた方がよい**のです。

新しい出会いが大切なのは、そればかりではありません。

私が面談した中で同じパターンを抜け出した

人の話を紹介しましょう。その方は、職場に近いJRの駅の改札を出ると動悸が始まり、会社のビルの前まで来ると、冷や汗が出てくる、と相談にきました。そこで、私は、「少し遠回りですが地下鉄の最寄り駅から会社に行ったらどうですか?」とアドバイスをしました。いつもと違う道を通って出社したら、気分が変わるのではないかと思ったからです。結果、その方は通勤の経路を変えただけで、冷や汗が出てくることはなくなったそうです。

普段と違う経路で会社に行くだけでも気分が変わるということが往々にしてあります。地下道ではなく地上を歩くだけで気分が変わった経験など、あなたもあるのではないのでしょうか。

「同じパターンにはまらない」「同じパターンから抜け出して、新しい出会いを求める」ことを、ぜひ習慣にしてみてください。新しい出会いや場所は、不安やストレスに悩む時間をリフレッシュして非日常を楽しむ時間に変えてくれるでしょう。

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。

令和
2年度*

パッケージ工業健康保険組合の 特定健診等の状況について

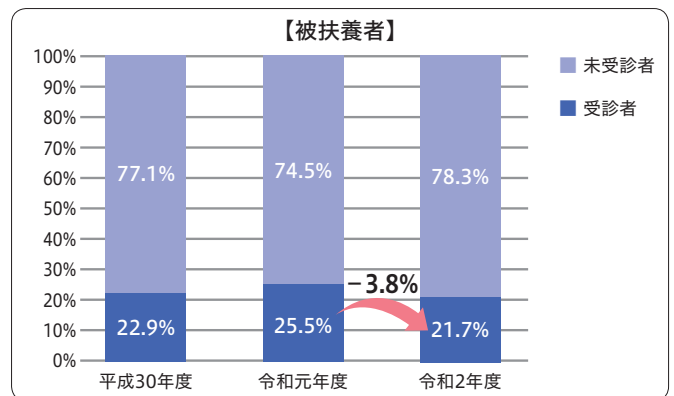
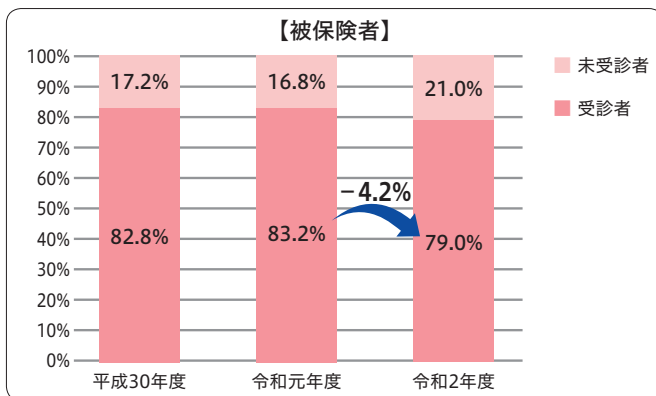


※令和3年度分については、現在分析中です。結果が出揃いましたら改めて誌面等でお知らせいたします。

◆◆◆ 特定健診受診率について ◆◆◆

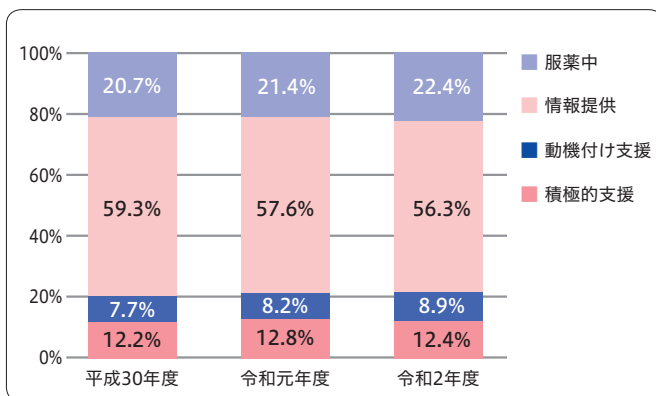
近年当組合の特定健診受診率は上昇傾向にありましたが、令和2年度は新型コロナウイルスによる受診控えの影響か被保険者は-4.2%、被扶養者が-3.8%と受診率の低下がみられました。

生活習慣病には自覚症状がほとんどありません。早期発見・早期治療には、年に1度の健康診断を受けてご自身の身体の状態を知る必要があります。医療機関や健診センター等は必要な感染対策を行っておりますので、ぜひ受診しましょう。



◆◆◆ 特定保健指導対象者の推移について ◆◆◆

特定健診結果により、腹囲、血圧、血糖値、脂質、喫煙歴および年齢を加味し、特定保健指導の対象者を選定しています。その結果、令和2年度は特に動機づけ支援対象者の割合が増加しました。令和2年度は新型コロナウイルスの影響により、在宅勤務や外出自粛等で運動不足となったり、自宅にいる時間が長くなったことにより食量や飲酒量が増えたりといった要因で体重が増えてしまった方が多かったようです。生活習慣の早期改善により、メタボリックシンドロームを予防する工夫が必要です。



【特定保健指導対象者選定基準】

腹囲	①血糖、②脂質、③血圧のリスク	喫煙歴 ^{注1}	対象者	
			40～64歳	65～74歳
男性85cm以上 女性90cm以上	2つ以上該当	あり なし	積極的 支援	動機付け 支援
	1つ該当			
上記以外でBMIが 25以上 ^{注2}	3つ該当	あり なし	積極的 支援	動機付け 支援
	2つ該当			
	1つ該当			

注1) 喫煙歴の斜線欄は、階層化の判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味します。

注2) BMI = 体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

令和3年10月から、マイナポータル上でご自身の特定健診の結果閲覧が可能になりました。

特定健診の制度による項目(身長、体重、腹囲、血圧、尿検査・血液検査結果等)が閲覧できます。(当組合にて健診結果を受領した方のうち、特定健診の項目が揃っている方に限ります。)

受診してからマイナポータルで閲覧できるまでに要する期間は概ね2、3ヶ月程度です。提供された健診情報に不備などがあった場合はさらに時間を要する可能性がありますのでご了承ください。

お問い合わせ 保健事業課 TEL 03-3624-7423

毎年受けて
健康管理

特定健診・特定保健指導

自覚症状のないまま進行する生活習慣病の発症を防ぐには、特定健診・特定保健指導による健康管理が効果的です。健康状態をチェックし、健康を維持しましょう！

特定健診の対象者は
どんな人ですか？

体型や性別に関係なく、 40歳～74歳のすべての方が対象です

40歳～74歳はメタボリックシンドローム(以下、メタボ)の危険がある人が多く、このままでは生活習慣病につながる危険性が高い世代です。特定健診の目的は、早い段階でメタボやその危険因子を見つけ、生活習慣病の発症を未然に防ぐことにあります。

どうしたら特定健診を
受けられますか？

まずは健診指定契約医療機関に予約を 3STEPで簡単に手続きできます

- ①当組合ホームページ:健診指定契約医療機関の中から医療機関・健診コースを選び、予約する
- ②当組合宛に「健診・ドック予約済連絡書」を郵送またはFAXにて送る
- ③健診当日、保険証と必要書類を持って受診する

詳しくは当組合ホームページまたは保健事業課宛にご連絡ください。

特定保健指導も全員が
受けるのですか？

健診結果からメタボのリスクがある方 のみが対象となります

健診後、受診した医療機関から健診結果と、健診結果の見方・いかし方、健康づくりのアドバイスなど、生活習慣改善に必要な情報が提供されます。

健診結果は3段階に階層化され、生活習慣の改善が必要な方には、被保険者は事業所経由、被扶養者・任意継続被保険者は自宅宛てに当組合から特定保健指導の通知が届きます。

特定保健指導では、
どんなことをしますか？

専門家のサポートのもと、 生活習慣の改善を行います

保健師、管理栄養士などの専門家からサポートを受けながら、生活習慣の改善のためのプログラムを実践します。メタボのリスクに応じて、メタボの一手手前の方は動機付け支援、メタボのリスクが高い方は積極的支援を受けます。当組合が費用を負担しますので、無料で参加できます。

特定健診の
メリット



- ① メタボなどの生活習慣病のリスクを早期発見できる。
- ② 健診結果のレベルに合わせた保健指導が受けられる。
- ③ 毎年受けると、継続した健康管理ができる。
- ④ 病気を未然に防ぐことで、医療費を抑えられる。

当組合では特定健診の対象者(40歳～74歳の被保険者、任意継続被保険者、被扶養者)を対象に年に1回、健診費用の一部補助を行っております。

毎年受診して、予防・改善を行うことは、あなたの健康を守る第一歩です。



健診についての
案内はこちら



または

パッケージ健保

で検索

お問合せ 保健事業課 TEL 03-3624-7423

令和
4年度

健康増進事業について

・ 保養施設

旅行会社契約保養所補助金 【JTB・KNT】

直接契約保養所補助金 【グリーンピアセンター・セラヴィリゾート泉郷・センポスの宿】

★補助金:被保険者 **3,000円**、被扶養者 **2,000円** 旅行代金よりご精算いただけます。

ただし、事前申込みおよび承認が必須になりますので、旅行前に必ずチェックしてください。

旅行会社契約と直接契約は別々に利用可能です。それぞれ1人1回1泊までになります。

*各種申請書類は当組合ホームページよりダウンロードできます。

各契約先で
予約

当組合宛に
各種申請書*を
提出

当組合にて
資格確認承認書類
を返却

各窓口に提出
料金を精算

・ 東京ディズニーリゾート®コーポレートプログラム利用券の配布

コーポレートプログラム利用券とは、東京ディズニーランド®または東京ディズニーシー®のパスポートを購入時に利用できる補助券となります。パスポートではありません。



日程・応募方法等詳細は、事業所宛通知文および当組合ホームページでご確認ください。

・ FUJIYAMA倶楽部

「富士急ハイランド」をはじめ30ヶ所以上の「富士急グループ」施設を割引料金でご利用いただけます。



利用方法

FUJIYAMA倶楽部のホームページの割引券の発行より

「割引券」を印刷して窓口にご提出ください。 ●ユーザーID:package ●パスワード:3776

・ 育児関連図書

育児関連図書「赤ちゃんと！」を該当者全員に無料配布いたします。
赤ちゃんやご両親の健康・生活を分かりやすくまとめた月刊誌です。

※ご出産された当組合加入者(被保険者・被扶養者)の方が対象です。
対象者には別途お知らせいたします。



・ スポーツクラブ 法人契約

当組合専用ページへのアクセス、各スポーツクラブについての詳細は当組合ホームページ→保健事業→健康増進事業→各スポーツクラブからご確認ください。

また、各スポーツクラブにて実際に店舗に通わなくても運動習慣が作れるオンラインコンテンツも配信されています。

近くに店舗がない、通うのが不安…という方は是非ご利用ください。

ルネサンス

利用料金

- ◆ Monthly会員 ……8,700円(税抜)
同月内何回でも利用可能なタイプ
- ◆ 1Day会員 ……1,800円(税抜)
1回ごとに利用料をお支払いいただくタイプ
- ◆ 1DayPlus会員 ……3,100円(税別)
月2回まで利用可能なタイプ
(3回目以降は1,800円都度計算)
※別途会員証発行事務手数料1,000円(税抜)がかかります。
- ◆ オンライン会員 ……1,000円(税抜) ← **New**



始めるなら今がチャンス!
春の入会キャンペーン実施中!

- キャンペーン期間
令和4年4月1日～5月8日まで
- オンライン会員
月会費が開始月最大1ヶ月分 0円
お得なキャンペーン期間中に
是非ご利用ください。

利用方法

初めて利用される方は当組合専用ページへアクセス
またはご利用を希望する各クラブへ直接お申込みください。

メガロス

※月会員・都度会員(一部店舗のみ対象)も利用できるようになりました!

利用料金

- ◆ 月会員 ……月会費から1,000円(税抜)割引
同月内何回でも利用可能なタイプ
- ◆ 都度会員 ……2,000円(税抜) ※一部店舗のみ対象
1回ごとに利用料をお支払いいただくタイプ
※別途個人カード発行事務手数料1,000円(税抜)がかかります。



利用方法

各店舗により月会費が異なります。
店舗ごとの詳細につきましては当組合専用ページよりご確認ください。

東急スポーツオアシス

利用料金

- ◆ 都度会員 1,500円(税抜)、
新宿店・聖路加店・港北店のみ2,000円(税抜)
1回ごとに利用料をお支払いいただくタイプ
※別途会員証発行事務手数料1,000円(税抜)がかかります。



利用方法

初めて利用される方は当組合専用ページへアクセス
またはご利用を希望する各クラブへ直接お申込みください。

予定は変更になる場合があります。
詳細は時期が近づきましたら、別途通知または当組合のホームページでお知らせいたします。

お問合せ 保健事業課 TEL 03-3624-7423

はじめて1年、
実年齢
マイナス4歳に
なりました。

健康年齢で、カラダ見える、ジブンが変わる

PepUp.

2022年4月登録スタート!



健康ポータルサイト **PepUp** 新規登録キャンペーン実施中 /

当組合では、皆さまの健康生活をサポートすることを目的に、健康状態を「見える化」できる健康ポータルサイト「PepUp(ペップアップ)」を導入しました。(提供:株式会社JMD)

PepUpでは、健診結果の閲覧を始め、同年代と比べてご自身の健康状態の指標「健康年齢」の確認や日々の体重、歩数、血圧などの記録管理、さらにはウォーキング大会等のイベントへの参加など様々な健康活動を行うことができます。健康活動を行った方には「Pepポイント」が付与され、たまったポイントは各種商品券やカタログギフトなどに交換できます。

なお、PepUpにご登録いただいた方にはもれなく**1,000円相当の「Pepポイント」**をプレゼント中です。今後も各種イベントの開催や新機能追加を予定していますので、この機会にぜひダウンロードをお願いします。

▶ PepUpへの登録方法

ダウンロード対象者は、**18歳以上**の当組合加入者です。(被保険者、被扶養者問わず利用できます。)
新規加入者の方は、登録が可能になるまで約1ヶ月程度かかりますのでご了承ください。



登録申請
フォームで
申請



登録案内はがきが届く
※本人確認コードはがきに印
字されています。



ユーザー登録を
行う

※利用は無料ですが、通信料はご自身の負担となりますのでご了承ください。



ホーム

更新されたコンテンツ(記事、アクティビティ情報)や当組合・サービス運営側からのお知らせが掲載されます。



わたしの健康状態

健康診断結果とアドバイスに加えて、(株)JMDCが提供する健康指標「健康年齢」とその数値の推移、利用者全体における自分自身のポジションなどが表示されます。



医療費

月毎の医療費、また処方された医薬品名、ジェネリック医薬品との差額などを表示します。



健康記事

運動、ヘルスケア/保健指導、成人病/生活習慣病、健康レシピ、ダイエットなど様々なジャンルの記事が利用者の健康状態に合わせて配信されます。



日々の記録

体重、歩数、血圧など自分で計測し管理可能な各種データを記録・閲覧することができます。



健康リテラシーコンテンツ

健康知識学習や、知識定着を確認するための健康クイズから構成されます。

▶ **健康イベントに参加し、さらにポイントをもらおう!**

随時開催中のイベント

	概要	付与ポイント
日々の記録	アプリ内で歩数、血圧、体重を記録するとポイント付与	1項目につき1日1ポイント
Pep Walk (JMDC主催)	1日8,000歩以上歩くとくじが引けて、商品もしくは3ポイント付与 毎月「参加する」をクリック	1日3ポイント(はずれなし)

すべてのイベントへのご参加で
年間最大 **4000** ポイント

期間限定のイベント(令和4年度)

	概要	付与ポイント	開催予定時期
健康クイズ	食生活、身体活動と運動、メンタルヘルスなどの6カテゴリー各5問、計30問のクイズにチャレンジ 全問正解者にはポイント付与	全問正解で500ポイント	8月頃
ウォーキング大会	参加者および個人目標達成者にポイント付与	最大1,500ポイント	10月頃

実施時期や付与ポイント数はあくまで予定です。
イベントの詳細は、時期が近くなりましたら随時当組合ホームページ等でご案内いたします。

お問い合わせ 保健事業課 TEL 03-3624-7423

健保クイズ&クロスワードパズル

Q1~Q5

本誌に掲載されている言葉で正しい回答の組み合わせを選んでください。

Q6

全部できたら8文字をABC順に読んでください。その言葉が答えです。

Q1

医療機関や薬局などでマイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、スマートフォンなどを利用して「〇〇〇〇〇〇〇〇」(政府運営のオンラインサービス)から申し込みする必要があります。**ヒント4ページ**

Q2

医療費に関して、高額療養費に該当していなくても自己負担額が一定以上ある場合に受けられる組合独自の給付制度は〇〇〇〇である。**ヒント6ページ**

Q3

特定保健指導の対象者基準は〇〇、血圧、血糖値、脂質、喫煙歴および年齢である。**ヒント8ページ**

Q4

特定健診の対象者は〇〇歳から74歳である。**ヒント9ページ**

Q5

病気やケガをしたときにかかる医療費や高齢者医療制度への支援金などの支払いにあてられるのは〇〇保険料である。**ヒント2~3ページ**

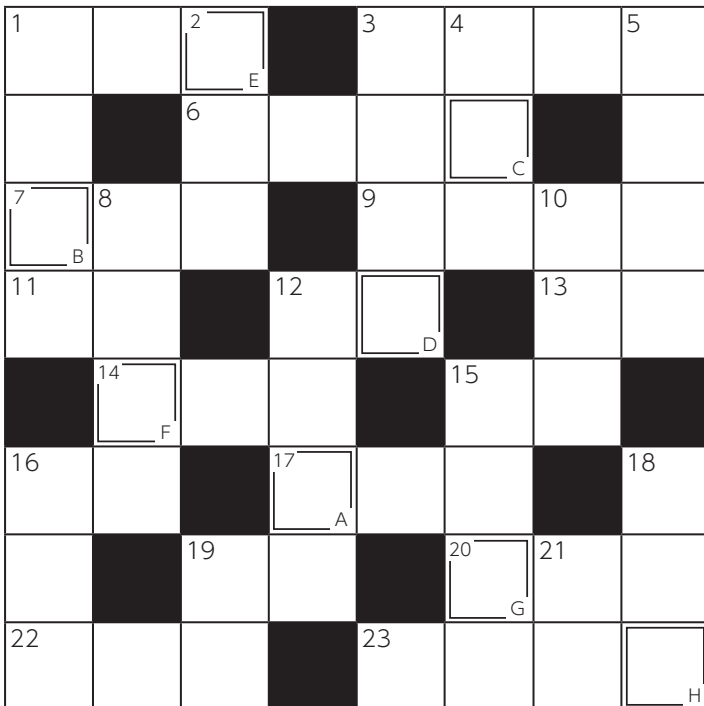


- | | | | | | |
|----|------------|--------|-------|-------|-------|
| a. | Q1:マイナポータル | Q2:付加金 | Q3:腹囲 | Q4:40 | Q5:健康 |
| b. | Q1:マイナポータル | Q2:医療費 | Q3:体重 | Q4:35 | Q5:介護 |
| c. | Q1:マイナサービス | Q2:医療費 | Q3:腹囲 | Q4:35 | Q5:健康 |
| d. | Q1:マイナサービス | Q2:付加金 | Q3:体重 | Q4:40 | Q5:介護 |

答え



Q6



◆ タテのカギ ◆

- ① 花粉が多くて〇〇〇〇が止まらない。
- ② 今日はスペシャル〇〇〇〇が来ています。
- ③ 〇〇〇〇を張って電波をキャッチする。
- ④ 子供が産まれて〇〇〇〇休暇を取得する。
- ⑤ きょうだいのうちの年下の女。
- ⑧ プロサッカーチーム、横浜F・〇〇〇〇。
- ⑩ 〇〇〇〇不能な動きをする。
- ⑫ 互いに手を握り合うこと。
- ⑬ 昭和の大スター、〇〇〇〇〇裕次郎。
- ⑮ 武士が持つことを許されませんでした。
- ⑯ 勝敗は〇〇〇を開けてみないとわからない。
- ⑰ 北〇〇〇〇。
- ⑱ 〇〇〇〇のある一勝。

◆ ヨコのカギ ◆

- ① 海中をゆらゆらと浮いています。
- ③ 態度や物事がはっきりしないこと。
- ⑥ 身を守る時に悪臭を放つ動物。
- ⑦ 旧日本海軍の世界最大の戦艦。
- ⑨ 現行犯に〇〇〇〇を掛ける。
- ⑪ 1cm=10〇〇。
- ⑫ 大ヒット映画〇〇と雪の女王。
- ⑬ 鬼は〇〇 福は内。
- ⑭ 室内に入る時に扉を〇〇〇する。
- ⑮ 多くの人の意見が一致すること。〇〇同音。
- ⑯ 間違えること。計算〇〇をする。
- ⑰ 英語で書くと、gentleman。
- ⑱ 夏歌う者は〇〇泣く。
- ⑳ 福岡市民のお祭り〇〇〇どんたく!
- ㉑ 〇〇〇⇄敵。
- ㉒ 元素記号はPt。白金。

お問合せ 総務課 TEL 03-3624-7424

- 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

郵便はがき
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

◆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。

◆締め切り

令和4年5月31日(火)必着

◆賞品

健保クイズ、クロスワードパズルの両方の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、当組合ホームページに掲載します。

令和3年10月号の解答は「君子危うきに近寄らず」でした。

※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。

公 告

▶事業所の削除

記号	事業所名称	所在地	削除年月日
149	株式会社 高庭紙器製作所	東京都墨田区	R3. 9. 1
600	小林打抜工芸 有限会社	東京都江東区	R3.11. 1
351	ヤマヤ商事 株式会社	東京都港区	R3.11.26
1145	株式会社 オオタケサービス	東京都千代田区	R3.12. 1
1245	株式会社 ベルアート	東京都杉並区	R3.12. 1
608	有限会社 阿部紙器製作所	東京都板橋区	R3.12. 8
625	本橋紙器工業 株式会社	東京都江東区	R4. 1. 1
1059	株式会社 永大	東京都大田区	R4. 1. 7

▶所在地変更

記号	事業所名称	所在地	変更年月日
1201	加藤段ボール 株式会社	東京都葛飾区→千葉県野田市	R3. 6.17

当組合管理栄養士のひとこと

蕎麦(そば)のおはなし

主食として時期を問わず親しまれている蕎麦は、その手軽さゆえに食卓でも外食でも食べる機会が多いのではないのでしょうか。蕎麦はタンパク質やビタミンを多く含むほか、GI値(摂取した食品が体内で糖に変わって、血糖値が上昇するスピード)が主食の中では低いため、血糖値が気になる方におすすめです。さらに麺を硬めにゆでると、歯ごたえが出て満腹感を得やすく、血糖値の上昇を抑える効果も増すと言われています。ぜひお試しください。より健康を意識した食べ方としては、①トッピングを今回のレシピのようなサラダ、または海藻や山菜にする(天ぷらは避ける)、②汁を飲み干さないようにする、を意識してみましょう。

立石有里



さびない体をつくる!
 いろいろ野菜の**カラフル**レシピ

料理制作・監修 中津川かおり
 (管理栄養士)

撮影：原 ヒデトシ
 スタイリング：宮澤由香

🍴🍴 にんにくがトマトのうま味を引き立てる!
 絶品トマトだれでいただく新感覚のそば

トマトだれ サラダそば

色とりどりの野菜に秘められた 「ファイトケミカル」に注目!

野菜に含まれる色素、香り、苦み、辛味などを構成する成分のことを「ファイトケミカル」といい、抗酸化作用、免疫力向上などの機能に特色があります。主に野菜の「色」によって含まれるファイトケミカルの成分や機能が異なるので、日頃から意識してさまざまな色の野菜をとるように心がけましょう。

赤● 橙● 黄● 緑● 紫● 白● 黒●



1人分

エネルギー
501kcal
 塩分
2.6g

- 材料** (2人分)
- そば …………… 2玉
 - ささみ …………… 1本
 - 塩、酒 …………… 適量
 - きゅうり …………… 1/3本分
 - トマト …………… 1/4個
 - レタス …………… 50g
 - A
 - ツナ …………… 60g
 - コーン …………… 60g
 - マヨネーズ …… 大さじ1
 - B【トマトだれ】
 - トマト(小)… 2個、にんにく… 少々、麵つゆ(三倍濃縮)… 大さじ2、オリーブ油… 大さじ1

- 作り方**
- そばをゆでる。ゆで上がったらずルに上げ、冷水でしめてから水気をしっかり切る。
 - ささみは包丁で2~3カ所斜めに切り込みを入れて耐熱皿にのせ、塩、酒を振る。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で1分加熱し、ラップをかけたまま粗熱をとる。
 - きゅうりは斜め薄切りにし、トマトはくし形切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
 - 器にAを入れて混ぜ合わせておく。
 - ①を皿に盛り、手でさいた②と、③、④をトッピングする。Bをミキサーにかけ、つけだれとして添える。

コーン



● ルテイン

コーンに含まれる黄色の色素成分**ルテイン**は、紫外線などの有害な光や加齢によるダメージから目を守り、目の健康維持に役立つとされています。

トマト



● リコピン

リコピンは、体内の活性酸素を除去する作用があるといわれており、高血圧、動脈硬化などの生活習慣病予防につながるとされています。

記事提供：(株)社会保険出版社



profile

なかつかわ かおり food studio mamma主宰。東京家政大学大学院食物栄養学専攻修了。大学や専門学校などで講師を務める他、レシピ・商品開発、テレビ・雑誌のフードコーディネイト、メディア出演などで幅広く活躍中。著書は『はじめてでもかたん! 日本の料理』『はじめてでもかたん! おべんとう』(ともに、国土社)など多数。