

# 健保ニュース

2015- 秋  
No.81  
三菱自動車  
健康保険組合

平成26年度  
収入支出決算

## 保険料収入堅調に推移し、安定財政を継続 次年度に向け、さらなる保健事業の充実と加入者負担の見直し検討へ

平成26年度決算は、保険料収入が大幅に増加し、約23.5億円の黒字となりました。この結果、準備金も、これ以上の積み増しは過重と思われる100億円に迫る水準となりました。高齢化の進展・医療制度改革の動向・経済情勢に連動した標準報酬総額の推移等については、引き続き注意深くウォッチする必要がありますが、次年度に向け、保健事業のさらなる充実と、加入者負担緩和のための保険料率見直しも、並行して検討していく必要があると考えております。

### 保険料収入は対予算 6.2 億円増

**収入**は、保険料収入が96.7億円、補助金等が1.5億円で、合計98.2億円となりました。予算に比し、一時金・標準報酬月額が増額したことから、保険料収入は6.2億円増額となり、トータルでも6.9億円の増額となりました。

**支出**は、保険給付・高齢者関連納付金が、総額の94.6%を占めております。保険給付は、予算に比し、高額医療費が若干増額したこと等により、0.7億円増額し39.2億円となりましたが、高齢者関連納付金については、0.5億円程度減額し31.5億円となったため、小計では70.7億円と対予算0.2億円程度の増に止まりました。保健事業費を含むその他費用については、ほぼ予算どおりの、小計4億円でしたので、支出トータルは、対予算0.3億円増の74.7億円となりました。

**収支**は、約23.5億円の黒字となりましたので、黒字額のほぼ全額を、準備金に繰り入れることとなります。この結果、

平成26年度末における準備金（別途積立金含む）は、99.6億円となり、100億円に迫る水準となりました。

### 適正保険料率への見直しも検討

当健保は、本年度より保健事業について、健保財政窮迫時に条件ダウン見直しをしていた人間ドックの補助枠を、従来の上限8,000円から総額の6割補助へと大幅に改善し、脳ドックについても、総額の4割補助から6割補助に改めました。また、導入を控えていた婦人科検診もスタートさせました。

保健事業における当面の課題はクリアされたと考えておりますが、引き続き将来に向け、真に必要な保健事業は何か、さらなる検討も行いたい、と考えております。また準備金が増加し、現状これ以上の積立は過重であると思われることから、標準報酬総額の動向も踏まえて、適正保険料率への見直しも検討してまいります。

### 平成26年度収入支出決算概要

(単位：千円)

#### 収入

収入合計 9,822,903

雑収入	32,693
財政調整事業等交付金	107,419
国庫補助金収入	7,560
国庫負担金収入	2,383

保険料 9,672,848

#### 支出

支出合計 7,475,711

保健事業費	130,092	その他 272,344
一般保健事業費	100,711	
固定保健事業費	29,381	

保険給付費 3,922,954

法定給付費	3,819,815
付加給付費	103,139

納付金 3,150,321

収支差引残  
2,347,192

#### 平成26年度組合状況

平均被保険者数	14,768人
概算標準報酬月額	432,950円
一般保険料率	95.0/1000
事業主(会社負担)	56.05/1000
被保険者(個人負担)	38.95/1000

#### 一般勘定決算残金処分

(単位：千円)

残金処分	2,347,192
準備金(別途積立金含む)	2,346,771
財政調整事業繰越金	421

#### CONTENTS

#### 健保ニュース No.81

平成26年度収入支出決算	p1
マイナンバー制度が始まります 扶養資格審査結果報告	p2
ホームページリニューアル! 認知症を予防する	p3
免疫力アップのコツ 飛騨高山荘のご案内	p4





平成28年1月から

# マイナンバー制度が始まります

国民一人ひとりが個別の番号を持つ「社会保障・税番号制度」、  
いわゆるマイナンバー制度のスタートが目前に迫ってきました。

## マイナンバーとは？

国民一人ひとりが持つ12桁の個人番号のことです。

マイナンバーは各機関が管理する個人情報と同じ人の情報であることを正確かつスムーズに確認するための基盤になります。さらに、国や地方公共団体で分散管理する情報の連携がスムーズになり、さまざまなメリットをもたらします。

## 3つのメリット

### 国民の利便性の向上

#### 1 面倒な手続きが簡単に

年金や福祉などの申請時に用意する書類が減ることで行政手続きが簡素化され、国民の負担が軽減します。

### 行政の効率化

#### 2 手続きが正確で早くなる

行政事務が効率化され、国民の行政ニーズにこれまで以上に  
対応できるようになります。

### 公平・公正な社会の実現

#### 3 給付金などの不正受給の防止

所得や、他の行政サービスの受給状況を把握しやすくなり、不正な受給の防止に役立ちます。

## マイナンバーの通知がスタート

今年10月から順次、マイナンバー（個人番号）の「通知カード」が、書留郵便で世帯主宛に発送されます。これは、来年1月からの「個人番号カード」交付のときに必要な、いわば仮カード。なくさないよう大切に保管してください。

※イメージ

通知カード	
個人番号	○○○○○○○○○○○○○○
氏名	三菱花子
住所	△県○市□町1-1-1
平成○年□月△日生	性別 女
発行日	平成○年○月○日
□□市長 A12345678	

## 平成27年度扶養資格審査結果報告

毎年8月に行っている扶養資格審査について、本年度の審査結果をご報告します。

今回の審査で基準外（削除対象）となった方は、9月17日現在で197人です（下表参照）。扶養削除漏れは、保険給付や高齢者関連納付金の不要支出に直結し、加入者間の公平負担を著しく損ねることになります。就職や収入増・結婚や死亡等で扶養対象から外れる場合は、速やかな手続きをよろしくお願いします。

項目	対象人数	回答結果		未回答	備考
		基準内（確定）	基準外（削除）		
扶養対象者に対する資格審査（従来）	6,816人	6,231人	154人	431人	9月17日現在数値
被保険者に対する資格審査（新規追加）	2,253人	1,928人	43人	282人	

### 従来審査に加え、新たに被保険者に対する「生計維持調査」を導入

本年度は、従来審査に加え、被扶養者が18歳以下の子どもだけの被保険者の方のうち、配偶者が被扶養者となっていない方（共稼ぎ世帯イメージ）を対象に「生計維持調査」を新たに導入しております。被保険者が真に「扶養資格者（＝主たる生計維持者）」であることを確認するための調査で、厚生労働省からの、『扶養認定時に、認定対象者と被保険者間に、主たる生計維持関係があるか否かの確認を徹底すべきである』という指導に沿って導入したものです。

なお、生計維持関係の確認については、今後、新規認定時に、認定対象者の扶養者となり得る関係親族の方から、所得証明書を取るなど、より厳格に実施することになります（10月1日以降実施開始済み）。主旨をご理解いただき、ご協力のほどよろしくお願いします。



# 10月から 健保ホームページがリニューアルします!

**Point 1** ホームページの幅が広くなって、文字が大きく見やすく!

**Point 2** トップページのスライド式バナーで、必要な情報がすぐに閲覧可能!

**Point 3** スマートフォン対応で、場所を選ばずいつでもアクセス!

**Point 4** よくある質問の内容がいっそう充実!

デザインもスタイリッシュになり、ますます使いやすくなった健保ホームページ。ぜひご利用ください。  
※ スマートフォン対応の導入に伴い、イントラネットの掲載は廃止となります。

## 知っていれば怖くない 認知症の基礎知識

認知症は誰もがなる可能性のある病気です。しかし、早くから備えておけば発症のリスクを軽減できます。まずは、認知症を正しく知ることから始めましょう。

### ●認知症はどんな病気?

加齢にともない記憶力・判断力などの認知機能が低下し、生活や対人関係に支障が出る状態をいいます。代表的なものはアルツハイマー型認知症で、認知症の原因の約6割を占めるとわれています。

### ●物忘れと認知症の違いは?

加齢とともに生じる物忘れは、脳の老化に伴う自然な現象です。認知症では脳の障害により物忘れが生じるため、症状の現れ方が異なります。

#### 加齢による物忘れ

- ・何かきっかけがあれば思い出す。
- ・物忘れの状態を自覚できる。
- ・日時、場所、家族の顔を忘れるようなことはない。

#### 認知症による物忘れ

- ・直前のことを忘れ、しだいに過去の記憶も忘れる。
- ・物忘れの状態を自覚できない。
- ・日時、場所、家族の顔なども忘れることがあり、日常生活や社会生活に支障をきたす。

### ●脳の状態を良好に保つには?

アルツハイマー型認知症の原因は、脳内のたんぱく変性といわれていますが、ほかにも食事や運動などの生活習慣が影響していることがわかってきました。認知症予防のために、日頃からよい生活習慣を身につけておきましょう。

#### 食事のPoint

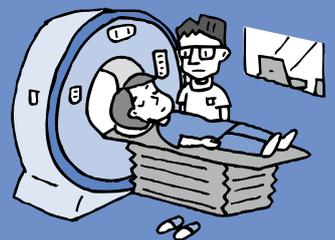
- ・野菜や果物(ビタミンC、E、βカロチン)をたっぷりとる
- ・魚(DHA、EPA)をよく食べる
- ・お酒を飲むなら赤ワイン(ポリフェノール)を適量
- ・食塩相当量を減らす  
(健康な人の場合、男性 8.0g/日未満、女性 7.0g/日未満)

#### 日常生活のPoint

- ・喫煙、深酒は慎む
- ・ほどよい人づきあいを心がける
- ・読書や芸術鑑賞などで知的好奇心を刺激
- ・有酸素運動を適度に行う
- ・健診をきちんと受け、生活習慣病を予防

習慣にしよう!  
年に一度の  
人間ドック

生活習慣病といわれる高血圧症・糖尿病・心臓疾患・がん等の初期には自覚症状がなく、体調が悪くなって気づいたときには、病気が進行しているケースも多いのです。人間ドックを定期的に受診することで、これらの病気の早期発見から早期予防・早期治療につなげる確率は飛躍的に高くなります。4月の受診費用補助率の改定(上限8千円補助→費用の6割補助)以降、人間ドック利用者は倍増しています。この機会に、年に一度の人間ドックを習慣にしましょう!



# 体を守るチカラ 免疫力をアップしよう!

かぜやインフルエンザなどの感染症が広まる季節です。発症のカギを握るのは免疫力。体を守るための免疫カアップのコツを紹介します。

## ●免疫力ってどんな力?

ウイルスや細菌などの「自分以外の異物」が体に入りこむと、体内の免疫細胞がこれを排除しようとします。この力を「免疫力」といいます。免疫力の強弱には、体力や栄養状態が大きくかかわっています。



## ●低下するとどうなるの?

免疫力が低下すると、細菌やウイルスに弱くなり、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。また、同じ病気でも回復が遅れたり、重症化しやすくなったり、傷が化膿しやすくなったりします。

## ●免疫力を高める5つのコツ

### 1 バランスのよい食事をとる

1日3食は基本です。「穀類」「肉や魚などのたんぱく質」「たっぷりの野菜」をバランスよく組み合わせ、腹8分目を心がけて。



### 2 腸の働きをよくする



免疫細胞の約6割が腸に集中しているといわれます。腸内環境を整えるヨーグルトなどの発酵食品、食物繊維が豊富な野菜や果物を積極的に。

### 3 適度な運動を続ける



免疫カアップに運動は欠かせません。リフレッシュを兼ねた軽めの運動を生活に取り入れ、自分のペースで継続することが大切です。

### 4 入浴で体を温める

入浴で体が温まると血液循環や代謝がよくなり、免疫細胞が活性化します。38～40℃ぐらいのぬるめのお湯にゆっくりつかるのがおすすめ。



### 5 思いっきり笑う



笑うことでNK細胞という免疫細胞が活性化することがわかっています。つくり笑いでも効果があるのでぜひお試しを。

直営保養所に  
泊まろう!

## 飛騨高山荘



岐阜県高山市は、中心市街地に江戸時代以来の街並みが多く保存されており、その景観から「飛騨の小京都」と呼ばれています。近年は、「日本の原風景を残す街」として海外にも紹介され、仏ミシュラン日本実用ガイドでも、必見の観光地として三つ星を獲得しました。海外からの観光客も多数訪れるようになり、行楽シーズンともなると、宿舎の確保がとんでも難しいそうです。

「飛騨高山荘」は市中心部に程近い絶好の場所に立地してしながら、近年の予約実績を見ますと、利用日の1カ月以上前に申し込みば、ほぼ100%予約可能な状況です。

こんな好条件、活かさない手はありません! ぜひお越しください。



健保組合への  
申請手続きにも便利!!

三菱自動車健康保険組合のホームページ  
<http://www.mitsubishi-motors-kenpo.or.jp>

各種申請書がホームページからダウンロードできます。

悩まないで気軽にリフレッシュ  
メンタルヘルスカウンセリング 無料  
専用フリーコール 0120-911655

【電話カウンセリング】  
受付時間：月曜日～土曜日 午前10時～午後8時  
(日曜日・祝日・年末年始は休み)  
※ 携帯、PHSからもご利用できます。

【面接カウンセリング】  
予約受付：月曜日～土曜日 午前10時～午後8時  
(日曜日・祝日・年末年始は休み)  
※ 携帯、PHSからもご利用できます。

詳細は健保ホームページをご覧ください。