

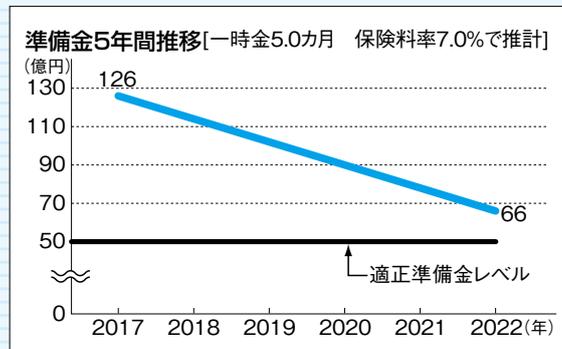
健保ニュース

2017-春
No.84
三菱自動車
健康保険組合

準備金を今後5年程度で 適正水準まで下げます

平成22年の全傘下事業主脱退・移行以降、当健保の保険料率については、再結成した場合に必要な110億～120億円程度の準備金を確保することを前提に設定してまいりましたが、昨年諸般の事情から、再結成を白紙に戻すことになりました。この結果、当健保の準備金適正水準は、従来の半分以下である50億円程度に下がることになりました。

平成29年度以降、保険料率を7.0%に引下げても、少なくとも今後5年間は、下表のとおり、準備金50億円以上の確保が可能である、と推測されます。



平成29年度 収入支出 予算

**保険料率大幅引下げ(▲1.5%)
向こう3年間は料率7.0%を維持**

2月21日に開催された組合会において、平成29年度の収入支出予算が承認されました。予算収入の大部分は保険料収入ですが、平成29年度は、その前提となる保険料率を現状の8.5%から1.5%引下げ7.0%とします。収支の概要については次のとおりです。

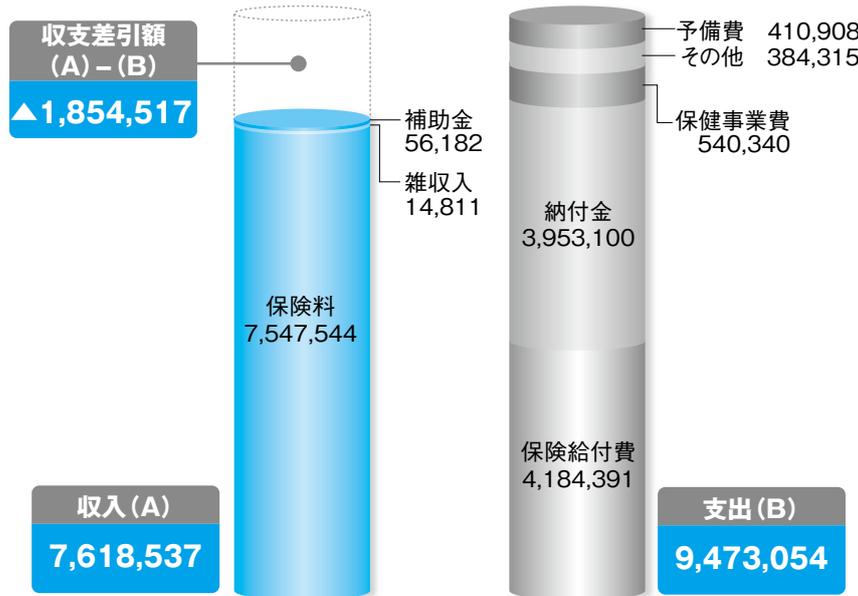
収入については、保険料率の引下げに伴い、保険料収入が、対前年度予算比▲15億4千9百万円の75億4千7百万円。その他

この結果、収支については▲18

収支不足部分は準備金を充当

収入を含めた合計収入は対前年度予算比▲15億5千5百万円の76億1千8百万円となりました。
支出については、高齢者関連納付金増と健康インセンティブ事業新規導入に伴う保健事業費の増等により、対前年度予算比+6億2千6百万円の94億7千3百万円となりました。

■平成29年度収入支出予算概要



【財産保有状況】推計値 (単位:千円)

	平成28年度末	平成29年度末
一般準備金	5,172,741	5,172,196
別途積立金	7,500,000	5,650,000
介護準備金	239,736	120,906
土地建物等	1,406,436	1,382,580

●組合現況

平均被保険者数 15,637 名
概算標準報酬月額 422,200 円

CONTENTS

健保ニュース No.84

平成29年度収入支出予算	p1
理事長就任挨拶 短時間労働者の適用拡大 公的助成等の届出漏れご用心 就職による扶養削除漏れ多数	p2
健康インセンティブ事業を導入	p3
保養所のご案内 歯周病は生活習慣病のもと!	p4

春は就職・転勤等異動のシーズンです
扶養削除届・別居に伴う送金証明の入手等お忘れなく

短時間労働者の社会保険適用枠拡大

昨年10月から、短時間労働者（パート等）に対する社会保険適用枠が拡大されました。

被扶養者である配偶者や子どもが、勤務先において短時間労働者として新たに社会保険適用者となった場合は、扶養削除の手続きが必要となります。

被扶養者削除届お忘れの方、いませんか？

扶養削除漏れは、高齢者関連納付金等の経費増に直結し、当健保の財政負担を増やしかねません。家族内で今一度ご確認いただき、短時間労働による社会保険適用者がいた場合は、ただちに扶養削除手続きを行うようお願いいたします。



扶養 審査

就職による削除漏れが 大多数

平成28年度扶養資格審査の結果、193人の方の削除漏れが判明しました。

「扶養削除漏れ期間の医療費」は、確実に回収されることとなります。回収事務工数の負担増は当然ですが、まとまった金額の請求を受ける加入者側の負担も相当大的なものとなります。一方「健保拠出金である後期高齢者支援金」は加入者一人当たり約6万円負担することになりますので、こちらは、1千万円以上の不要支出（削除漏れ該当被保険者からの回収はできず、加入者全体で負担することになる）が発生したこととなります。

社会人になられたお子様の 削除手続きはお済みですか？

削除漏れの要因は、就職159人、収入増21人、結婚・死亡等13人であり、就職が圧倒的多数を占めております。春は異動のシーズンです。お子様が就職された場合は、会社への届（税務上の扶養削除）とともに、健保への届（健康保険上の扶養削除届）を遅滞なくご提出ください。

理事長就任挨拶

健康インセンティブ事業に ふるってご参加ください！



理事長 川原崎 哲也

新理事長に就任しました川原崎でございます。就任に当たり一言ご挨拶申し上げます。

医療費・高齢者向け納付金等の急増により、多くの健保組合が赤字財政に陥っている中、幸いなことに当健保は、大前理事長をはじめ諸先輩方が先を見通し、健保業務の最適化等に懸命に取り組まれた結果、数年来、健全財政を維持しております。準備金（内部留保金）につきましても、再結成（脱退・移行事業主の再統合）に備え、積み増していたこともあり、126億円（平成28年度末現在）と、適正水準である50億円（保有が義務付けられている法定準備金の300%程度）を大きく上回っている状況です。

この状況は、今後しばらく続くことが予想されるため、加入者への還元も考慮し、本年度は、**保険料率を1.5%下げ7.0%とします。**向こう3年間は据え置きますが、以降の適正保険料率

については、その時点の状況により判断したいと思っております。

また、健康インセンティブ事業を新たに導入します。詳細は別途配布のPR紙に記載していますが、「健康増進に取り組んだ被保険者に対し、ギフトカードに交換可能な健康ポイントを付与し報いる」というもので、健康増進に取り組まれる方を積極的に評価していく画期的な事業です。本事業関連ツールとして、健康マニアの間でも注目の「ウェアラブルウォッチ Fitbit Charge 2」も、希望される被保険者全員に無償提供しますので、ふるって本事業にご参加くださいようお願いいたします。

職責の重さを痛感し、まさに身の引き締まる思いですが、健保財政基盤の安定に向けて諸先輩同様努力するとともに、健保組合の本来業務である保健事業のさらなる充実にも、積極的に取り組む所存です。皆様には倍旧のご支援のほど、よろしくお願いたします。

ご注意ください！ 公的助成・公的年金照会・申出漏れが 誤給付につながるケースもあります

健保組合への照会・申出漏れ等で、誤って本来支給されるべきでない給付を受けていることが判明した場合は、**全額回収されます。**誤支給が長期にわたったため、回収金額が多額になり、対象者の経済的負担につながるケースも散見されますので、ご注意ください。

事例1 傷病手当金と障害厚生年金の併給は認められていないにもかかわらず、障害厚生年金受給者である旨の申出を失念したため、傷病手当金全額が併給状態となり回収につながったケース
[誤って支給した期間が1年に及んだため、**回収金額は268万円**となった。]

事例2 医療費に対する公的助成があり、本人負担がなかったにもかかわらず、誤って付加給付が支給されたケース
[誤って支給した期間が1年10カ月に及んだため、**回収金額は48万円**となった。]

※ 健保組合は、公的助成の有無については知り得ません。公的助成があり自己負担がゼロもしくは大きく減額された場合は、付加給付金が出ないケースもあります。**ご自身より必ず健保組合にお問い合わせください。**

意識改革「自らの健康は自らつくる」

きっかけづくりと習慣化を支援します！

本年度より、健康マニアの方にはもちろん、健康リスクが高いといわれる「健康無関心層」の方に対しても、健康づくりに積極的に取り組んでいただく「きっかけづくりと習慣化」を支援するため、健康インセンティブ事業を新規導入します。

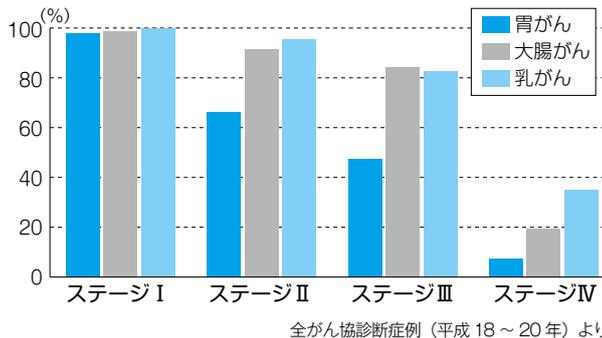
- 概要**
- ①取り組んでいただくべき健康ポイント付与項目を設定する。
 - ②それぞれ項目ごとに、達成された方に対し健康ポイントを付与する。
 - ③獲得した健康ポイントは、ギフトカードと交換可能である。

詳細は別途配付の「健康インセンティブ事業導入のお知らせ」をご覧ください。ここでは、各健康ポイント付与項目の、健康リスク軽減効果について解説します。

人間ドック受診

人間ドックは検査項目が多く、高精度な検査を行うため、がんなどの病気の早期発見・早期治療につながる事が多くあります。日本人間ドック学会によると、発見されるがんのトップは胃がん、次いで大腸がん、女性では乳がんが増えていくとのこと。これらのがんは早期に治療すれば5年生存率はほぼ100%といわれています。

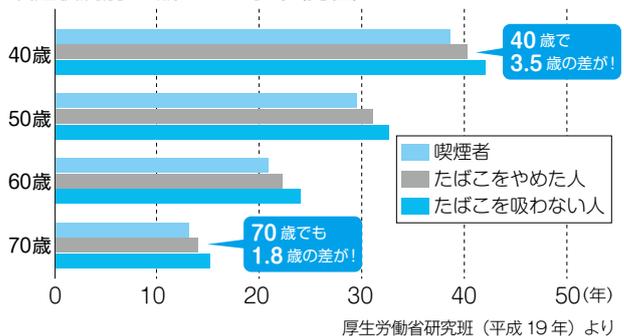
ステージ別5年相対生存率の比較（胃、大腸、乳房）



禁煙

禁煙の効果は、始めたその日から現れます。たとえば8時間後には血液中の酸素量が正常になり、心臓発作の危険性が低下し始め、10年後には肺がんのリスクが喫煙継続者に比べ2分の1に減少します。さらに平均余命が伸びることもわかっています。禁煙スタートに遅すぎるといえることはないのです。

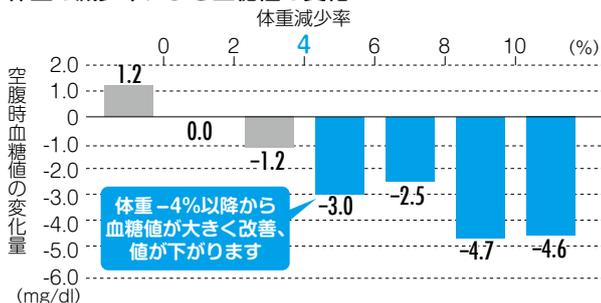
喫煙状況別40歳からの余命（男性）



脱・肥満

BMI25以上は「肥満」、35以上は「高度肥満」と判定され、腹囲が男性で85cm、女性で90cmを超える人は、内臓脂肪面積が100cm²以上に相当するといわれています。生活習慣病のリスクを上げる内臓脂肪を減らすには、体重を4%ほど落とすだけで十分効果あり。血糖値がぐんと下がり、血圧値や中性脂肪値の改善効果も現れます。

体重の減少率による血糖値の変化



ウォーキング

「歩く」習慣は、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞など生活習慣病のリスクを下げるといわれていますが、1歩歩くことで医療費が0.0014円節約されるという試算があります（厚生労働省所管団体の研究）。たとえばすべての20歳以上の人が、歩くのを3,000歩（2km前後、約30分）増やした場合、国全体で年間約1,600億円の節約効果があるということになります。



月間30万歩以上歩く場合に限れば
20,000円/年の節約という統計も！

エキシブ・リゾート施設のご紹介

エキシブ鳴門

当健保は、リゾートトラストの施設「エキシブ鳥羽」「エキシブ琵琶湖」「エキシブ鳴門」「リゾートピア久美浜」と委託契約を結び、加入者の皆様にご利用いただいております。その中から今回は「エキシブ鳴門」をご紹介します。

穏やかな瀬戸内の海を見下ろす高台を舞台に、「メディタラニアンリゾート(地中海の休日)」をイメージし展開する「エキシブ鳴門」。優雅で贅沢で非日常的な空間には、思わず心躍らされます。

瀬戸内の新鮮な魚介類を豊富に用いたお食事や、眼下の海・島と一体となったかのような錯覚に陥る、絶景の露天風呂温泉で過ごすひとときも、まさに至極の時間といえるでしょう。またロケーションも、最大で直径30mに達し、渦の大きさは世界でも最大規模といわれる「鳴門の渦潮」や、源平合戦でお馴染みの「屋島」が、車で60分圏内と好立地です。

宿泊優先枠には、まだまだ余裕があるようです。春が見頃の渦潮観望、夏の海浜レジャーにぜひ「エキシブ鳴門」をご利用ください。



プール施設からの風景はまさに絶景!!

意外に知られていない **歯周病** は生活習慣病のもと!

歯周病とは、歯ぐきや歯の根元にある組織が、歯垢に含まれる歯周病菌によって破壊される病気です。歯周病を放置していると、歯を失うことになるばかりか、歯周病菌が血液に入り込み、全身にさまざまな悪影響を及ぼします。

歯周病が悪化すると こんなリスクが発生

- 糖尿病
- 動脈硬化
- 心筋梗塞
- 脳卒中
- 肺炎
- 早産・低体重児出産

なんと認知症も!

歯周病で食べ物を「よくかむ」ことができなくなると、脳への刺激が減少して、認知症のリスクが高まるともいわれています。



大切なのは毎日のセルフケア

歯周病の最大の原因は、「みがき残し」によって歯と歯ぐきの間につくられる歯垢。みがき残しのないよう、毎日正しく歯みがきをしましょう。

正しい歯みがきのチェックポイント

- 歯と歯ぐきの境目にブラシを当てている
- 歯ブラシを軽い力で動かしている
- みがき残しのないようみがく順番を決めている
- フッ素入り歯みがき剤を使っている
- デンタルフロスや歯間ブラシを使っている

健保組合への
申請手続きにも
便利!!

各種申請書がホームページからダウンロードできます。

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>



スマートフォン等でも
閲覧可能です。



三菱自動車工業との共催事業

メンタルヘルスカウンセリング **無料**

(委託先) ヒューマンフロンティア相談室

電話相談 面談

フリーダイヤル **0120-783-744**

受付時間：月曜日～土曜日 11:30～20:00
(日曜・祝日・年末年始はお休み)

※ カウンセラーがどこへでも出向いて悩みの相談を受けます。

社会保険・プライベートの悩み相談 **無料**

(委託先) NPO 法人 SOS 総合相談グループ

電話相談

フリーダイヤル **0120-888-511**

受付時間：月曜日～金曜日 9:30～17:00
(土曜・日曜・祝日・年末年始はお休み)

※ さまざまなプライベートの問題について専門家が解決のお手伝いします。