

# 健保ニュース

2017- 秋  
No.85  
三菱自動車  
健康保険組合

## 平成 28 年度収入支出決算

# 10.5 億円の黒字決算、準備金は 126 億円超に ～向こう 3 年間は料率 7.0%を維持～

**収入** 収入の大部分を占める保険料収入が 91.7 億円、その他収入（補助金等）が 0.9 億円で、収入合計は 92.6 億円となりました。人員増による保険料収入増等により、予算に比し 0.9 億円の増額となっています。

**支出** 保険給付・高齢者関連納付金が、支出総額の 94.0%を占めました。保険給付は、一人当たり医療費が若干減額したこともあり、予算に比し 0.5 億円減額し 41.3 億円となりました。一方、高齢者関連納付金については、予算策定時に上振れリスクを考慮し、若干積み増ししておりましたが、結果的に 1.2 億円程度減額し 35.8 億円となりました。その他支出については、対予算 0.7 億円減の 4.9 億円となったため、トータルで対予算 2.4 億円減の 82.1 億円となりました。

**収支** この結果、収支は 10.5 億円の黒字となりました。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ので、平成 28 年度末における準備金（別途積立金含む）は、約 126 億円となりました。

### 保険料率適正化と保健事業の充実が課題に

当健保は、本年度より、保険料率を従来の 8.5%から 7.0%に引き下げましたが、本決算の結果を踏まえ、計画どおり向こう 3 年間、同料率を維持していくことを再確認しました。

加入者の健康増進のための保健事業の充実は、医療保険者である健保組合にとって、本来業務であると考えています。健康インセンティブ事業の新規導入に加え、新たにスポーツクラブ 4 社と利用契約を結び、加入者の皆様が 1 回当たりワンコイン（500 円）で利用できる新保健事業も、この 8 月からスタートさせました。今後も多くの加入者が喜んで参加でき、参加することによって健康増進にも繋がるような、有効な保健事業の導入に努めてまいりたいと考えています。

引き続きご協力のほど、よろしくお願いいたします。

### 平成 28 年度収入支出決算概要表 (単位：千円)

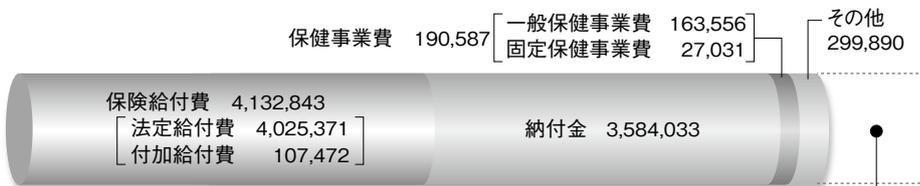
雑収入	7,796
財政調整事業等交付金	73,088
国庫補助金収入	3,549
国庫負担金収入	2,169

### 収入



収入合計 9,259,695

### 支出



支出合計 8,207,353

収支差引残 1,052,342

### 一般勘定決算残金処分 (単位：千円)

残金処分	1,052,342
準備金	51,659
別途積立金	1,000,000
財政調整事業繰越金	683

### 平成 28 年度組合状況

平均被保険者数	15,621 人
平均標準報酬月額	420,300 円
一般保険料率	85.0/1000
事業主（会社負担）	50.15/1000
被保険者（個人負担）	34.85/1000

### CONTENTS

#### 健保ニュース No.85

平成 28 年度収入支出決算	p1
スポーツクラブ 4 社と契約 医療費通知を WEB 化 法改正のお知らせ 組合会議決事項	p2
健康インセンティブ事業	p3
保養所のご案内 良質な睡眠で健康に	p4



## 医療費の常時閲覧が可能に

### 医療費通知をWEB化

従来、年1回加入者向けに紙で配付していた医療費通知(例年2月末頃配付)を、本年10月1日からWEB化し、ホームページ上で閲覧する方式に改めました。医療費のタイムリーなチェックが可能になるとともに、医療費通知配付事務作業廃止により、個人情報漏えいリスクも大幅に軽減されることとなります。

\*基本的に診療月の3カ月後から閲覧可能。

#### 医療費控除もスムーズに!

従来の確定申告では医療費の領収書添付が必要でしたが、医療費控除の申告手続きの改正により、平成30年1月1日以降、医療費通知でも対応可となります(当面はe-Tax申請のみ対応、紙ベースで申請する場合は従来どおり領収書が必要)。医療費通知のデータを使用することにより、スムーズな医療費控除手続きが可能となりますので、ぜひご利用ください。

e-Tax申請する場合は、事前に市町村窓口でICカード受領等の手続きが必要となります。詳細については各市町村窓口でご確認ください。



## スポーツクラブ4社と利用契約締結

### ワンコインで全国のスポーツ施設が利用できます!



当健保は、現在、加入者の健康増進策に積極的に、取り組んでいるところですが、去る8月1日から、スポーツクラブ4社(スポーツクラブブルネサンス、セントラルスポーツ、コナミスポーツクラブ、スポーツクラブアクトス)と利用契約を締結しました。1回あたりの自己負担ワンコイン(500円、利用回数制限なし)で、4クラブの全国施設が利用可能となります。

健康インセンティブ事業の導入(10月1日)とタイムミングを合わせて、ランニングおよびウォーキングマシンを使えば、努力型ポイント(歩数)も快適に伸びることが期待されます。利用方法・施設詳細については、健保ホームページ上に掲載しておりますので、ご参照の上からご利用ください。

QRコードからアクセス



<http://www.mitsubishi-motors-kenpo.or.jp/hoken/sports/>

## 7月15日開催 組合会 主な議決事項

### 【議案】

- 平成28年度組合収入支出決算認定の件  
平成28年度収入支出決算が承認されました。

### 【報告】

- 健康インセンティブ事業進捗状況の件(詳細3面)  
ウェアラブルウォッチの申し込み状況(約10,000件)と「健康マイページ」作成状況が報告されました。
- スポーツクラブ利用契約の件(詳細2面)  
スポーツクラブ4クラブとの利用契約が新たに締結されたことが報告されました。
- 医療費通知WEB化の件(詳細2面)  
10月1日以降、医療費通知がWEB化され、健保ホームページ上で常時閲覧可能となることが報告されました。

## 70歳以上加入者の医療費自己負担限度額が変更になりました

法改正により、去る8月1日より70歳以上の方について、医療費の自己負担限度額が右記のとおり変更となりました。当健保の場合、付加給付制度として、独自に自己負担限度額を40,000円に設定しておりますので、太線枠部分に該当する方のみ、負担増となります。詳細については健保ホームページをご参照ください。

所得区分	外来の上限額(〃月)	外来+入院の上限額(世帯ごと)
標準報酬月額28万円以上	44,400円→57,600円	※変更なし
標準報酬月額28万円未満	12,000円→14,000円 (年間上限144,000円)	44,400円→57,600円

**スタート!**

# 健康ポイントを貯めて、 ギフトカードに交換しよう!

健康インセンティブ事業が10月1日からスタートします。歩けば歩くほど、健康増進に努めれば努めるほど、ポイントが貯まります。ポイント管理は健保ホームページ上の『健康ポイントマイページ』で行いますので、早めに登録を済ませ、ふるってご参加ください!

## ポイント付与項目

### 努力型ポイント (毎月計上)

- ① 300,001 歩以上 **1,000P** / 月
- ② 270,001 ~ 300,000 歩 **900P** / 月
- ③ 240,001 ~ 270,000 歩 **800P** / 月

### 成果型ポイント (年1回 1月に計上)

- ① BMI 値 (18.5 ~ 24.9) **2,000P** / 年
- ② たばこを吸っていない **2,000P** / 年
- ③ 節酒 (日本酒1合以下) **2,000P** / 年

### 参加型ポイント (年1回 1月に計上)

- ・ 人間ドック受診者
  - ・ 脳ドック受診者
  - ・ 婦人科検診受診者
  - ・ 各種郵送検診受診者
  - ・ ビロリ菌抗体検査受診者
  - ・ ビロリ菌除菌治療補助申請者
  - ・ 直営保養所利用者
- 7項目中最大2項目でP計上
- ① 2項目 **6,000P**
  - ② 1項目 **3,000P**



### 事前登録画面



健康ポイントマイページを初めて利用する場合は、事前に会員認証・パスワード取得等のための**会員登録手続き**が必要です。



健康マイページのトップ画面です。メールアドレス・パスワードを入力し、ログインしてください。

**ログイン**

**さあ、今すぐ健保ホームページへ!**

三菱自動車健康保険組合

検索



**「商品交換」をクリック**



ウェアラブルウォッチをお持ちの方は、まず端末認証を選択し、認証を完了してください。認証が完了しないと努力型Pが付与されません(データ保存は3カ月です。12月末日までに登録完了しないと10月1日からのデータが計上されませんのでご注意ください)。

マイページメニューで、利用用途に沿ったメニューをクリックすれば、利用画面にジャンプします。貯まったポイントをギフトカードに交換したいときは、「商品交換」メニューをクリック!

## エクシブ・リゾートピア 施設のご紹介

### エクシブ琵琶湖

真っ赤に燃える夕日が琵琶湖に沈んでゆく……そんな絶景が室内から眺められる「エクシブ琵琶湖」は、湖東地区（米原 IC から車で 10 分）の湖畔にある、ヨーロッパテイストあふれるホテルです。

近隣には多くの観光スポットがありますが、特に隣接の彦根市にある彦根城は、放映中の大河ドラマ『おんな城主 直虎』所縁の城ということもあって、多くの観光客が訪れています。また、湖北・湖東地区は「観音の里」とも呼ばれており、奈良・京都の仏像とは一味違う、素朴で魅力的な仏像が多数ある場所といわれています。なかでも湖北地区向源寺にある国宝十一面観音像は、その優美さが絶賛されています。

秋の一日。紅葉に彩られた古寺を巡る「観音様ツアー」に出かけ、心安らくなった後にはホテルの室内から琵琶湖の夕日を眺める——そんな贅沢な旅はいかがでしょう。エクシブ琵琶湖の宿泊優先枠には、まだまだ余裕があるようです。ぜひご利用ください。



当健保は、リゾートトラスト(株)が運営する会員制リゾートホテル「エクシブ鳥羽」「エクシブ琵琶湖」「エクシブ鳴門」「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「エクシブ琵琶湖」をご紹介します。

きちんと眠れていますか？

## 良質な睡眠で心も体も健康に

睡眠は私たちの健康と密接な関係があります。慢性的な寝不足により、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まることも知られています。よい睡眠をとれるよう、日ごろの生活習慣を見直すことも大切です。

### ぐっすりノンレム、うとうとレム

人の眠りには、「ノンレム睡眠」と呼ばれる脳を休める深い眠りと、「レム睡眠」と呼ばれる体を休める浅い眠りがあります。これらは一晩のうちに交互に現れ、その周期は個人差がありますが、約 90 分といわれています。通常の眠りであれば、徐々にレム睡眠の時間が長くなって朝を迎えます。

### 睡眠と覚醒のリズムが大切

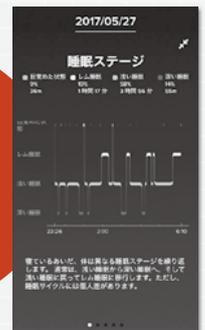
また、睡眠には体内時計が関与していて、約 24 時間を周期とした「概日リズム」が睡眠と覚醒のリズムを作っています。このリズムが、悪い生活習慣やストレスなどで乱れると、血圧や体温などの調節がうまくいけなくなり、朝起きられない、夜眠くならないなどの睡眠不調を招きます。

#### よい睡眠をとるコツ

- ☑ 朝は決まった時間に起き、光を浴びる
- ☑ 日中は適度に体を動かす
- ☑ 夜はリラックスできる環境を心がける
- ☑ 就寝 2～3 時間前にぬるめのお湯につかる
- ☑ 眠れないときは無理に眠ろうとしない

#### ウェアラブルウォッチで睡眠状態をチェック！

健康インセンティブ事業で使用しているウェアラブルウォッチ (Fitbit charge2) を装着して眠れば、ノンレム睡眠、レム睡眠に費やした時間など、あなたの睡眠パターンがひと目でわかります。



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 介護等 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をします。