

# 健保ニュース

2018-春  
No.86  
三菱自動車  
健康保険組合

## 平成 30 年度収入支出予算

# 平成 30 年度保険料率は 7.0% に据置き

去る 2 月 20 日に開催された組合会において、平成 30 年度収入支出予算が認定されました。

収支は▲ 17 億円と、高齢者医療費増加の影響や、当健保に新規編入 3 事業所が加わり被保険者が 2,200 人程度増加する影響等により、対前年度決算見込みから 4.8 億円程度悪化しますが、平成 30 年度も保険料率は 7.0% 現状維持に据え置くこととしました。

### 収支は対前年度比約 4.8 億円悪化

**収入**は、保険料収入が 848 億円、その他補助金が 1.0 億円、合計で 85.8 億円と、対前年度決算見込額 76.8 億円から 9.0 億円の増収となりました。

**支出**は、総額の 9 割以上を占める保険給付・高齢者関連納付金が 94.5 億円、保健事業等その他支出が 8.2 億円、合計で 102.7 億円と対前年度決算見込み額 88.9 億円から 13.8 億円の支出増となりました。

**収支**は、対前年度決算見込みから約 4.8 億円悪化し▲ 16.9 億円となります。悪化の主な要因は、支出の大部分を占める保険給付・高齢者関連納付金の自然増分と、新規編入 3 事業所（被保険者 2,200 人）が加わったことによる、収支バランスの若干の悪化によるものです。

平成 29 年度末の準備金残高予想は約 114 億円となります。次回保険料率見直し判断時期となる、平成 32 年度の準備金残高が、当健保財政安定運営の基準となる 50 億円を超える

と予想されることから、平成 30 年度の保険料率は、現状維持の 7.0% に据え置きました。

### 新規編入事業所について

当健保は財政窮迫化対策として、平成 22 年度に多くの傘下事業所が脱退し、三菱自動車ほぼ単独の健保となっておりますが、平成 30 年度から当健保事業所編入基準を満たした元傘下事業所に限り、個別加入を認めることになりました。

今回は三菱自動車ロジテクノ(株)、MMC テクニカルサービス(株)、パジェロ製造(株)の 3 社から加入申請が出され、当健保事業所編入許可基準に照らし組合会で審議した結果、加入を許可することになりました。加入者が増加し、今まで以上に健保運営に対する配慮が必要となりますが、医療行政や経済動向の変化を見逃すことなく迅速に対処し、安定財政・保健事業の質の維持に向け、従来以上に努力したいと考えております。

## 平成 30 年度収入支出予算概要

(単位：千円)

収入(A) **8,579,062**

雑収入 9,000  
補助金 86,062

保険料 8,484,000

支出(B) **10,269,965**

その他 338,084  
保健事業費 481,238

保険給付費 4,957,969

納付金 4,492,674

収支差引き額(A)-(B) **▲1,690,903**

### 【財産保有状況】推計値 (単位：千円)

	平成 29 年度末	平成 30 年度末
一般準備金	5,122,123	5,030,537
別途積立金	6,300,000	4,700,000
介護準備金	144,690	147,101
土地建物等	1,382,630	1,358,824

### ●組合現況

平均被保険者数 18,241 名

### CONTENTS

#### 健保ニュース No.86

平成 30 年度収入支出予算 p1

健康インセンティブ事業  
スポーツクラブのご案内  
組合会議決事項 p2

筋トレを習慣にしよう p3

保養所のご案内  
サインを見逃さないで p4

春は異動のシーズンです 忘れていませんか？ 就職・転居(別居)等による被扶養者届(減)手続き

## まだお持ちでない**被保険者**の方 ふるってお申し込みください!

昨年10月から健康インセンティブ事業がスタートしています。努力型(歩数)ポイントの計測用ツールとして希望者全員に配布していますウェアラブルウォッチの、新規申し込みを開始します。ふるってお申し込みくださいますようお願いします。

**【募集要項】**

該 当 者：4月1日現在被保険者資格を有し、ウェアラブルウォッチの申し込みをされていない方

募集期間：5/25～6/末(製品発送は9/1頃)

申込方法：健保ホームページ上の『健康ポイントマイページ』に登録いただき、「ウェアラブル端末利用申込」メニューをクリックし、必要事項に入力してください。

健康ポイントマイページ登録・操作方法等については、ホームページに掲載のマニュアルをご参照ください。

健康ポイントマイページについてお問い合わせがある場合は**ヘルプデスク(0120-844-800)**をお願いします。

健康ポイントマイページの登録手続は健保加入月の翌月中旬から可能となります(新入社員や4/1新規編入事業所の社員の方は5/20以降に登録手続が可能)。すでにウェアラブルウォッチをお持ちの方は申し込みできません。

そ の 他：ウェアラブルウォッチの使用方法については、マニュアルが同封されておりますのでご参照ください。Fitbitについてお問い合わせがある場合は**ヘルプデスク(0120-982-463)**をお願いします。

### 半数近くの方が**30万歩/月(1,000P獲得)**を実践

健康インセンティブ事業、現状進捗状況は下表のとおりです。2月20日に平成29年分の成果型・参加型ポイントが一括付与されております。努力型(歩数)ポイントは、ポイント付与対象者の半数近くが30万歩/月(1,000P獲得)を実践されており、ウォーキング意欲の高さが感じられる数値となっております。



ポイントをフルに計上するには、ウォッチとアプリを翌月1～4日の間に同期させる必要があります。

ウェアラブルウォッチ配布者…… **10,013**人

健康ポイントマイページ登録者… **5,000**人

ポイント付与状況	<b>努力型(歩数) P(1月分)</b> ……	<b>1,000P(1,799人)</b>	<b>900P(416人)</b>	<b>800P(454人)</b>
	<b>成果型 P</b> ……………	<b>6,000P(2,574人)</b>	<b>4,000P(5,960人)</b>	<b>2,000P(5,016人)</b>
	<b>参加型 P</b> ……………	<b>6,000P(280人)</b>	<b>3,000P(1,082人)</b>	

【2月20日開催】 **組合会 主な議決事項**

**■ 平成30年度収入支出予算認定の件**  
平成30年度予算が認定されました。保険料率については7.0%の据え置きとなりました。  
**【詳細1面参照】**

**■ ウェアラブルウォッチ更新ルール策定の件**

健康インセンティブ事業を継続的に進展させていくため、歩数計測用ツールとして希望者全員に配布しているウェアラブルウォッチについて、3年ごとに希望者全員に新品と交換することになりました。

**■ 保養所利用施設見直しの件**

利用者ニーズの変化に対応し、利用者が大幅に減少している契約保養施設を全廃。利用者が増加しているエクシブ・リゾーピアの契約施設を見直し、新たに高級グレード施設「湯河原離宮」を契約しました(利用者減のリゾーピアク美浜は契約終了)。**【4面で湯河原離宮紹介】**

### スポーツクラブで 気持ちのいい汗流しませんか!

利用促進キャンペーン  
**登録料無料**  
6月末まで

当健保は、昨年8月より、スポーツクラブ4クラブ(コナミ、セントラル、ルネサンス、アクトス)と利用契約を結んでおり、4クラブ全施設、1回当たり自己負担500円(ワンコイン)のみで利用可能となっております。

現状、会員数3,000人超、月当たり利用件数も2,200件以上と、高い利用率で推移していますが、さらなる利用者増を図るため、**4月から6月末までの3カ月間、通常自己負担1,000円程度かかる会員登録料を、無料とする利用促進キャンペーンを実施中です。**

運動に最適なシーズン、スポーツクラブで気持ちのいい汗流しませんか。ふるって会員登録くださいますようお願いします(利用案内詳細については健保ホームページをご参照ください)。



# ウォーキング、その前に…… **筋トレ**を**習慣**にしよう！

ウォーキング、水泳などの有酸素運動には脂肪燃焼効果がありますが、効率的に体脂肪を燃焼させるには、「筋肉量」が重要です。筋肉量の少ない人が有酸素運動を行っても脂肪燃焼量は低いので、筋トレで筋肉量を増やしながら、有酸素運動を行うのがおすすめです。

また、筋トレの効果は筋力・筋肉量の維持強化だけでなく、基礎代謝量や骨密度のアップにもつながります。まずは週1～2回、慣れてきたらウォーキング前のウォーミングアップに、ぜひ筋トレを取り入れてみましょう。

## 筋トレのコツ

- 呼吸と動作を合わせる
- 回数よりも正しいフォームで行うことを意識する
- できる範囲で無理をしない

おすすめ  
その1

### 太もも・お尻の筋トレ



バランスをとるため  
腕をまっすぐ伸ばす

腰を落とすときは  
いすに座るような  
イメージで

- ①足を肩幅に開き、つま先を少し外側に向ける。ひざを軽く曲げ、両腕はまっすぐ前に伸ばす。
- ②息を吸いながら3～5秒かけてひざを曲げて腰を落とす。背筋は伸ばしたまま、息を吐きながら3～5秒かけて①の姿勢に戻す。5～10回行う。

おすすめ  
その2

### おなかの筋トレ



顔をひざに近づけるのではなく、  
ひざを胸に引き寄せるように

- ①床に座り、ひざを軽く曲げ、上半身を少し後ろに倒して、両腕で体を支える。かかとを浮かせる。
- ②息を吐きながら3～5秒かけて両ひざを胸に引き寄せる。息を吸いながら3～5秒かけて①の姿勢に戻す。5～10回行う。

## 筋トレは ロコモ予防にも！

筋肉量や骨量のピークは20～30歳代。それ以降は、何もしなければ衰えていくばかりです。ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は高齢者になるものと思われがちですが、じつは、若いうちからの対策が重要。ロコモ予防にもなる筋トレを習慣にしましょう。

## エキシブ・リゾートピア 施設のご紹介

### エキシブ湯河原離宮

当健保は今般リゾートトラスト(株)が運営する会員制リゾートホテル「エキシブ湯河原離宮」と新規利用契約を結びました。関東圏では初のエキシブ施設となります。

今回は、同社が運営する各施設の中でも最高ランクに位置づけられる「エキシブ湯河原離宮」の魅力についてご紹介します。

海と山に囲まれた美しい街・湯河原。良質な温泉に恵まれ、芥川龍之介、夏目漱石など多くの文人墨客の隠れ家として愛されてきました。

日本の美・粋あふれる「湯河原離宮」の最大の魅力は、4つの泉質を生かした4種の風情ある露天風呂「岩風呂」「月見の湯」「竹林の湯」「壺湯」の湯めぐりが楽しめることでしょうか。皇居以外に設けられた宮殿の総称である「離宮」の名を冠したこの贅沢な場所は、日頃の憂さを忘れる「至福のとき」をお約束します。

東京から1時間圏内。首都圏在住の方には、プレミアム・フライデーを利用した金曜宿泊がお勧めです。ぜひご利用ください。



## 「おかしいかも…」のサインを見逃さないで

心の病気は体の病気と同様に、早めに気づき適切な治療を受けることで、その多くが回復します。しかし、多忙な毎日を送っていると、自分の不調となかなか向き合えないもの。そこで大切になるのが「周囲からの気づきとサポート」です。

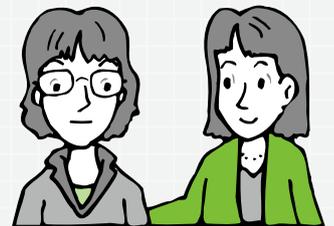
### 身近にこんな人はいませんか？

周囲が気づく不調のサイン

- これまでと比べ表情が暗く元気がない
- ささいなことで涙ぐむ
- 仕事の能率が落ち、ミスが増えた
- 人付き合いを避けるようになった
- 言動が変化した
- 身なりに構わなくなった
- 食欲が減り、飲酒量が増えた など

### ●声をかけてみましょう 元気がない人に話を聞くときのポイント

- ・落ち着いた話せる時間と場所を選ぶ  
相手が安心して気持ちを打ち明けやすくなるように配慮します。
- ・相手の気持ちを受け止める  
相づちを打ったり、相手の言葉を繰り返したりして、寄り添う姿勢を示します。
- ・よいアドバイスをしようとしな  
「何かアドバイスを…」という聞き手の思いは逆効果。相手ペースの対話を心がけて。



日常生活に支障が出ているときは…

自分で不調に気づいてはいても、心の病気だと思っていない場合もあります。長いことその人らしくない行動が続いたり、生活面での支障が出ていたりする場合は、早めに専門機関に相談するよう勧めてください。

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。



### 三菱自動車グループとの共同事業

## 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。