

健保ニュース

2018-秋
No.87
三菱自動車
健康保険組合

健康インセンティブ事業

健康ポイントマイページ 登録促進キャンペーン実施

～登録者全員に健康ポイント 500P をもれなく進呈～

健康インセンティブ事業のいっそうの浸透を図るため、12月1日現在健康ポイントマイページ既登録者に対し、一律500P進呈することになりました（マイページ上へ自動的に付与されます）。健康ポイントマイページの登録方法等については、健保ホームページをご参照ください。健康インセンティブ事業の成否は、いかに多くの方が参加するかにかかっている、と言われております。このチャンスに、一人でも多くの方がご登録くださいますようお願いいたします。

ウェアラブル端末新規募集

努力型ポイントの歩数計測用ツールとして、希望者全員に貸与しているウェアラブル端末。2018年度第二次募集を11月1日より行います。未取得の方はふるってご応募くださいますようお願いいたします。申し込みは、健康ポイントマイページにて行いますので、未登録の方は登録の上お申し込みください（マイページ上にウェアラブル端末利用申し込みボタンを設定しております）。



健康ポイントマイページ登録状況（平成30年3月末現在）

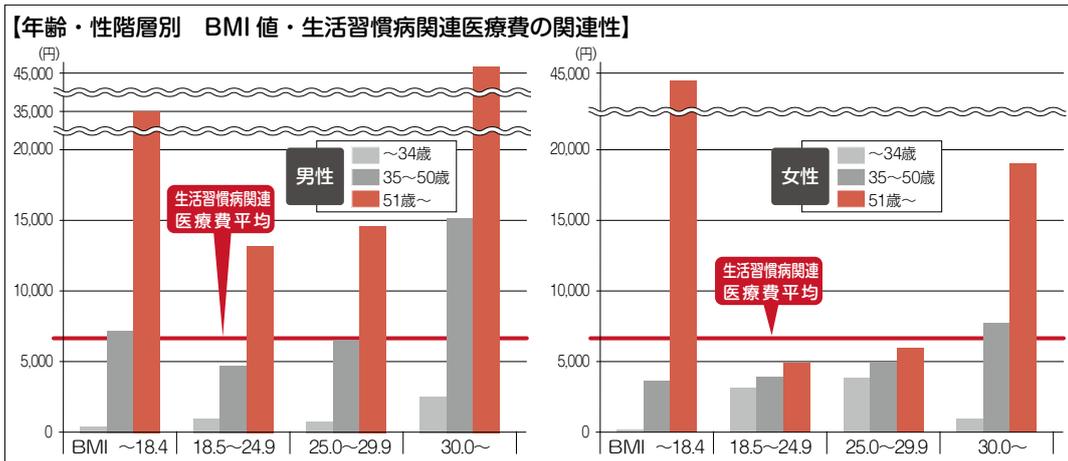
年齢	性別	人数			登録率
		未登録者数	登録者数	合計	
～34歳	男	2,568	1,046	3,614	28.9%
	女	325	139	464	30.0%
35～50歳	男	4,156	2,046	6,202	33.0%
	女	422	293	715	41.0%
51歳～	男	2,422	1,008	3,430	29.4%
	女	110	61	171	35.7%
全体	男	9,146	4,100	13,246	31.0%
	女	857	493	1,350	36.5%
総合計		10,003	4,593	14,596	31.5%

【ご参考】平成30年6月末現在の登録状況

総合計	11,497	7,802	19,299	40.4%
-----	--------	-------	--------	-------

健康インセンティブ事業 ウォーキング有効性検証のための現状結果分析報告

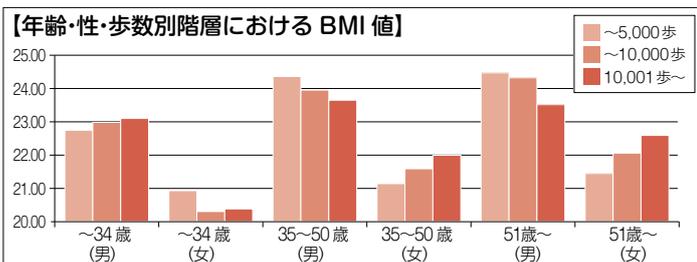
ウォーキングの有効性を検証すべく、年齢・性・歩数階層別におけるBMI値・生活習慣病関連医療費の関連性について、現状分析を行ったので報告します。今回は現状把握となりますが、今後も定期的に経年推移データをとることで、本事業の成果・有効性を明らかにしていきたいと考えております。



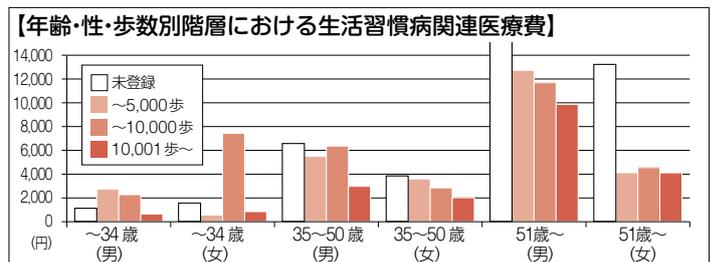
年齢層が低い（～34歳）うちは、BMI値と生活習慣病関連医療費との関連性は低いものの、年齢が上がるにつれ男女とも、やせすぎ・過肥満ゾーンの医療費が高騰していることがわかります。

【分析の前提条件】

- BMI指数の定義（WHOの定義を適用）
 - I. ～18.4 やせすぎ
 - II. 18.5～24.9 適正ゾーン
 - III. 25.0～29.9 軽肥満
 - IV. 30.0～ 過肥満
- 生活習慣病関連医療費の定義
下記傷病名が含まれるレセプトから算出
 - I. 内分泌系
糖尿病、高脂血症、その他
分泌・栄養及び代謝疾患
 - II. 循環器系疾患
高血圧疾患、虚血性心疾患、
その他心疾患、くも膜下出血、
脳内出血、脳梗塞、動脈硬化症、
その他脳血管疾患
 - III. その他疾患
肝疾患、腎不全



男女とも、年齢層があがるにつれBMI値が上昇する傾向があります。男性の場合は、歩数が多い層ほどBMI値が低くなっています。（女性の場合は対象者が少ないこともあり逆の結果となっている）。



男女とも、年齢層があがるにつれて生活習慣病関連医療費が高騰していますが、中でも歩数が多い層ほど、医療費が少なくなっています。なお、未登録者層は、もっとも医療費がかかっている結果となっています。

インフルエンザ予防接種 補助枠を拡大

接種者に一律 5,000 円を補助



従来は、18歳以下の被扶養者に対し、「予防接種費用の半額を補助」しておりましたが、今年度より、接種者（対象者は従来同様18歳以下の被扶養者）に対し、「一律5,000円を補助」することになりました。申請方法は、「申請書を健保ホームページから印刷の上、接種時に医師の証明を受領し、事業所の健保担当窓口へ提出」という流れになります（詳細は健保ホームページ参照）。

従来制度ですと、子どもの場合は複数回接種が多く、複数分の領収書確保が必要となる等の作業負担があり、補助額についても、補助金額実績のほとんどが3,000円以下でしたが、今回の改正で、より便利で手厚い制度になります。

毎年、子どもを中心にインフルエンザが大流行します。感染予防と罹患者の重症化予防のため、ぜひ本制度をご利用くださいますようお願いいたします。

平成 30 年 8 月診療分から

70歳以上の自己負担限度額が変わりました

区分		自己負担限度額		
		外来（個人ごと）	外来+入院（世帯ごと）	多数該当*
現役並み所得者 高齢受給者証で 自己負担3割	現役並みⅢ 標準報酬月額 83万円以上	252,600円+（総医療費—842,000円）×1%		140,100円
	現役並みⅡ 標準報酬月額 53万円以上 83万円未満	167,400円+（総医療費—558,000円）×1%		93,000円
	現役並みⅠ 標準報酬月額 28万円以上 53万円未満	80,100円+（総医療費—267,000円）×1%		44,400円
一般 高齢受給者証で 自己負担1～2割	標準報酬月額 28万円未満	18,000円 （年間上限 144,000円）	57,600円	44,400円

*過去1年間に3回以上の高額療養費の支給を受けた場合の4回目以降。

※「現役並みⅠ、Ⅱ」に該当されている方が、窓口で支払いを上表の自己負担限度額に留めるには「高齢受給者証」に加え「限度額適用認定証」が必要です。「限度額適用認定証」がないときは、いったん医療機関等の窓口で「現役並みⅢ」の支払いを行い、超えて支払った分は、後日健保から自動的に払い戻しされます。

2018年度扶養審査結果報告

9月3日の締切日現在で、未回答が539件（3,853件中）ありました。加入者公平化の観点から毎年全対象者審査完了まで審査実施しておりますので、早急な回答をお願いいたします。

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ます。就職や収入増、結婚、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願います。

※今回は西日本豪雨被害の重大さに配慮し、被災対象地区の方は審査対象から外して実施。

健保組合事務所が移転します

当健保が現在所在している第一田町ビルの閉鎖に伴い、明年1月1日をもって移転することになりました。移転先は以下のとおりです。

移転作業に伴い、適用・給付事務において一部遅延が生じる可能性があります。都度健保ホームページでご連絡しますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

住 所：東京都港区芝浦三丁目1番21号

ビル名称：msb田町ステーションタワーS ※三菱自動車（本社）と同ビルとなります。

電話番号：現状どおりで変更はありません。

西日本豪雨災害

一部負担免除の取り扱いを継続延長

西日本豪雨による被災者の方で、自宅が全壊もしくは半壊（床上浸水以上）の方については、厚生労働省の通達により、10月31日まで医療費の一部負担免除（窓口支払いの無料化）が適用されており、国単位における11月1日以降の取り扱いについては、現状未定となっておりますが、当健保においては、11月1日以降も、引き続き一部負担免除取り扱いを継続（明年1月31日まで）します。

被災地の1日も早い復興をお祈りしております

【議案】

■ **インフルエンザ予防接種補助規程改定の件**
インフルエンザ予防接種の補助枠が拡大され、一律5,000円補助（接種者1人当たり）となります **【詳細2面参照】**。

■ **あはき（あんま・はり・きゅう）療養費償還払い制度適用に係る件**
従来どおり、償還払い制度を適用することが承認されました。

【報告】

■ **健康ポイントマイページ登録促進キャンペーン実施の件**
健康インセンティブ事業の、いっそうの浸透を図るため、健康ポイントマイページ既登録者に一律500ポイント進呈する旨報告され、了承されました **【関連記事1面参照】**。

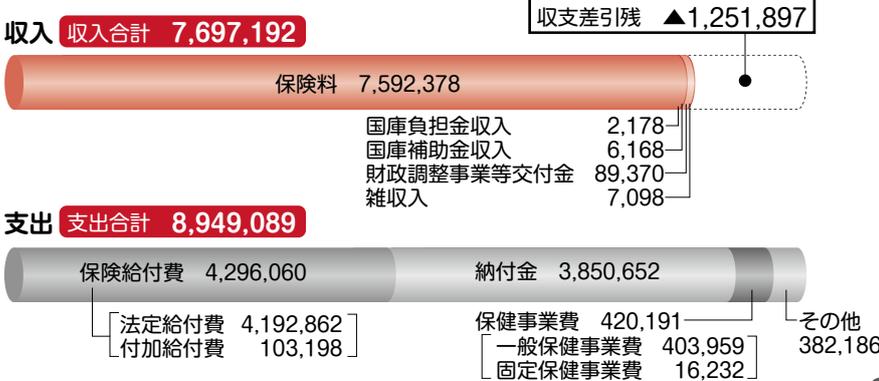
去る7月13日に開催された組合会において、平成29年度収入支出決算が認定されました。過剰に積み上がった準備金を、適正水準へと導くため平成29年度より、保険料率を8.5%→7.0%に引き下げました（3年後見直し前提）。

この結果、平成29年度収入支出決算は▲12億5千万円の赤字となりましたが、予算策定時の想定赤字額からは、約2億円程度下回った額となっておりますので、健保財政は、ここ数年来と同様、順調に推移しているものと思われまます。

引き続き、医療行政の動向を注視し、健保財政を健全に保っていくことに努めていきますが、さらなる保健事業の充実にも、積極的に取り組みたいと考えています。

平成29年度 収入支出決算
予算策定時から約2億円好転
数年来同様 順調に推移

■平成29年度収入支出決算概要表(単位：千円)



一般勘定決算残金処分 (単位：千円)	残金処分	602,620
	準備金	1,810
	別途積立金	600,000
	財政調整事業繰越金	810

■準備金推移グラフ（2019年度以降推計）



平成29年度
組合状況

平均被保険者数	16,058人
平均標準報酬月額	433,725円
一般保険料率	70.0/1000
事業主(会社負担)	41.3/1000
被保険者(個人負担)	28.7/1000

**もっと活用！
ウェアラブル
ウォッチ**

心拍数を測定して運動効率をアップ！

心拍数とは、心臓がドクンと血液を送り出す拍動数を1分間カウントした数字のことです。運動は軽すぎても重すぎても効果が半減してしまうので、自分にあった運動強度を知ることが重要。そのために欠かせないのが心拍数の測定です。

心拍数を測る理由

筋肉がカロリーを消費し、エネルギーを生成するには酸素が必要です。運動すると多くのエネルギーが必要になり、血液を通して酸素を送ろうと心臓の鼓動が速くなります。そのため、心拍数は、**運動効果を一目で確認・実感できるバロメーター**となります。

安静時心拍数とは？

起きている安静時の心拍数を測定した値で、心臓の健康状態を示す重要な指標です。米国心臓協会によると、安静時心拍数の平均は毎分60～80回ですが、この数値は**体を鍛えている人ほど低くなる**といわれています。

**ウェアラブルウォッチで
心拍数をチェック！**

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は、つけているだけで継続的かつ自動的に心拍数を記録。心拍数から脂肪が燃焼しやすい3つのゾーンを把握できるので、自分にあった運動パターンを設定できます。また、ウォッチを装着したまま就寝することで、より精度の高い安静時心拍数を推定することも可能です。





「脂がのってすっかりメタボ腹になってしまった……」と嘆いているあなた。当健保はスポーツクラブ4社と利用契約を結び、全国施設を一律500円の負担で利用可能となっています。スポーツクラブで、健康ボディを手にしてみませんか。

今号より、各地区（関西圏、中部圏、首都圏、岡山地区）で、それぞれ利用者数No.1施設を紹介しします。参考にしていただき、ぜひ健康ボディにチャレンジしてください。



露天風呂天然温泉でリラックス

「コナミスポーツクラブ 西大路御池」は、京都府京都市の地下鉄東西線「西大路御池駅」より徒歩2分の場所に施設を構え、駐車場完備（116台）となっております。木目を使用したロッカーや、白を基調とした内観となっており、大人向けの落ち着いた雰囲気を感じられます。施設内部には、各種トレーニングマシンはもちろんのこと、バーチャルゴルフやドライサウナ、エステティックサロン等も用意されていますが、最大の特徴は、露天風呂付きの準天然温泉があるところでしょうか。自分のペースで運動し露天風呂付天然温泉で汗を流す……。そんなリラックスした時間を過ごしませんか！ ぜひ一度ご体験してみてください。

▶同施設以外にも京都市内だけで4クラブ10以上の施設がご利用いただけます。詳細は健保ホームページ「スポーツクラブ利用補助」にてご確認ください。

迷惑です！ 他人の煙で健康被害

たとえ本人がたばこを吸わなくても、周囲の喫煙者もたらす副流煙と呼出煙の影響を受けてしまうのが「受動喫煙」です。副流煙には主流煙よりも強い毒性があることがわかっており、厚生労働省の報告では、受動喫煙によって年間約15,000人ものが肺がん、虚血性心疾患、脳卒中で亡くなっています。

副流煙 たばこの先端から立ち上る煙

主流煙よりも
ニコチン……2.8倍
タール……3.4倍
一酸化炭素……4.7倍

呼出煙
喫煙者が吐き出した煙

主流煙
喫煙者が吸い込む煙

加熱式たばこもリスクあり！

加熱式たばこは、葉たばこを燃焼させず、直接加熱して発生させたミスト状のエアロゾルを吸入するもの。健康被害がないように思われがちですが、エアロゾル自体に有害物質が含まれていることは明らかになっています。「たばこを吸っている」という認識が希薄な分、従来のたばこ以上に注意が必要です。

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
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。