

# 健保ニュース

2019-春  
No.88  
三菱自動車  
健康保険組合

## 肥満解消で生活習慣病リスク軽減

### データヘルス 計画

政府が発表した「日本再興戦略」では、「国民の健康寿命の延伸」を重要な柱として掲げました。すべての健康保険組合に対し、レセプト等のデータ分析、それに基づく加入者の健康保持増進のための事業計画として、「データヘルス計画」の作成・公表・事業実施・評価等の取り組みを求めています。

データヘルス計画の特徴としては、①特定健診・レセプトデータ等の健康医療情報の活用、②身の丈（各組合の実情）に応じた事業範囲、③事業主との協働（コラボヘルス）があります。平成20年度から実施されている、「特定健診・特定保健指導」と相互に

連携し、より効率的な事業とすることが目標となり、現在第2期計画（30年度から5カ年、詳細は健保ホームページに掲載）を実施中です。第2期計画に新規に盛り込んだ、「健康インセンティブ事業」「スポーツクラブ利用」導入経緯をご紹介します。

### 1. データ分析

#### ① 1人当たり年間医療費と生活習慣病の年間医療費

全体	人数 (医療費>0)	年間医療費	生活習慣病の 年間医療費	割合(%)
29歳以下	12,529	294,659	10,601	10.6%
30~34歳	1,575	101,803	2,811	2.8%
35~39歳	2,297	111,217	6,009	5.4%
40~44歳	2,893	132,057	15,444	11.7%
45~49歳	3,242	164,425	25,927	15.8%
50~54歳	2,271	199,990	34,420	17.2%
55~59歳	2,106	240,229	45,363	18.9%
60~64歳	830	255,562	66,669	26.1%
65歳以上	138	556,914	120,380	21.6%
合計	27,881	146,462	16,140	11.0%

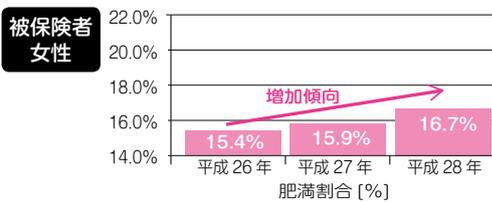
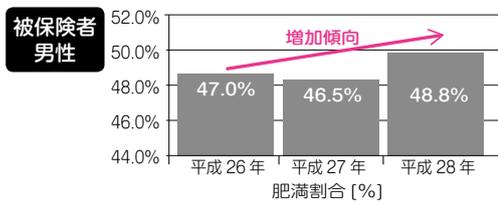
年間医療費における生活習慣病の割合が40歳以降大きく増加

#### ② 1人当たり年間医療費と生活習慣病の年間医療費（非肥満・肥満）

非肥満					肥満				
非肥満	人数 (医療費>0)	年間医療費	生活習慣病の 年間医療費	割合(%)	肥満	人数 (医療費>0)	年間医療費	生活習慣病の 年間医療費	割合(%)
29歳以下	319	123,449	2,462	5.2%	29歳以下	439	183,190	3,264	4.5%
30~34歳	154	98,374	1,158	1.2%	30~34歳	246	77,554	2,802	3.6%
35~39歳	188	79,872	1,211	1.5%	35~39歳	441	100,425	14,121	14.1%
40~44歳	1,200	112,588	9,176	8.2%	40~44歳	799	130,896	25,878	19.8%
45~49歳	1,308	133,537	20,649	15.5%	45~49歳	952	166,943	35,274	21.1%
50~54歳	807	149,549	20,620	13.8%	50~54歳	709	217,029	54,125	24.9%
55~59歳	353	189,425	31,401	16.6%	55~59歳	733	279,444	64,194	23.0%
60~64歳	23	258,140	52,949	22.2%	60~64歳	309	224,847	88,764	39.5%
65歳以上	84	444,888	67,839	15.2%	65歳以上	23	227,283	64,935	28.6%
合計	5,248	139,506	19,484	14.0%	合計	4,651	170,480	37,879	22.2%

生活習慣病年間医療費は非肥満者（45歳から）に比べ、肥満者（35歳から）の方が若年時より増加する傾向

#### ③ 肥満率の経年変化



過去3年（平成26年4月～平成29年3月）、男女とも肥満率の経年変化が増加の傾向

### 2. 新規事業導入の考え方

生活習慣病に大きく関わる因子の肥満率が増加傾向にあり、体重増加に歯止めをかけるため、若年層等に広く意識改革を促す必要がある（健康インセンティブ事業参加ポイント付与や、ワンコインでのスポーツクラブ施設利用等によるポピュレーションアプローチ\*）。

\*ある団体のリスクを全体的に下げるために行っていく支援

### 3. 事業の効果検証方法について

- (1) 健康インセンティブ事業 目標・効果測定：登録者を100%に近づけ、BMI値（肥満率の指標）減少度合いをチェック。
- (2) スポーツクラブ利用 目標・効果測定：利用施設の増大を図り、利用者の増加を図る（平成30年度利用者2,566人/月と目標の2,000人/月をクリア）

## 健診90%・保健指導70%実施が目標（第三期特定健診・特定保健指導実施計画）

内臓脂肪型肥満に起因する糖尿病、脂質異常症、高血圧症は予防可能であり、発症した後でも、血糖、血圧をコントロールすることにより重症化を予防することが可能といわれています。

データヘルス計画と連携し、当健保は第三期計画において、**特定健診実施目標として実施率90%**を設定し、生活習慣病予備群層をより正確に把握。次いで**特定保健指導実施目標は70%**に設定し、生活習慣病への移行を防ぐとともに、健康層への復帰を支援することとしていきます（達成目標スケジュールは表のとおり）。なお、**実施の成果としての目標は平成20年度と比較したメタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少率を25%以上**にすることとしました。

特定健診 被保険者+被扶養者	第三期					
	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度	平成35年度
目標実施率	74.0%	78.0%	80.0%	84.0%	87.0%	90.0%

特定保健指導 積極的支援+動機付け支援	第三期					
	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度	平成35年度
目標実施率*	70.0%	70.0%	70.0%	70.0%	70.0%	70.0%

\*すでに目標実施率に到達しているため、維持が目標となっています。

# 収支は▲18.9 億円と悪化も 保険料率 7.0% 据置き

平成 30 年度決算見込みが対予算ベースで 6 億円弱好転し、平成 30 年度末準備金残高が 103 億円弱と依然潤沢であることから、平成 31 年度保険料率は 7.0%据置きとしました。一方、平成 31 年度予算収支においては、▲18.9 億円と悪化しております。高齢者関連納付金が 8 億円増加したことが主要因であり、次年度以降の財政動向への影響が懸念されます。

**収入** 新規編入事業所による被保険者増により、保険料収入が、対前年度決算見込みで + 5.6 億円となり、トータルでも同 + 5.9 億円となりました。

**支出** 人員増により、保険給付費が対前年度決算見込みで + 4.5 億円、高齢者関連納付金が同 + 8.3 億円、その他が同 + 1.0 億円となり、トータルで同 + 13.8 億円となりました。

**収支** 対前年度決算見込みから 8.0 億円悪化の▲18.9 億円となりました。

高齢者関連納付金の増加が、著しくなっておりますが、その要因は高齢者比率のイレギュラーな増加にあると思われます。

## 長期的な財政影響の検討が必要

事業所編入および新規加入による加入者年齢構成変化の影響を見極め、また、健康インセンティブ事業等、新規保健事業の費用対効果もしっかり検証し、単年度収支だけでなく、長期的な財政影響への検討が今後さらに必要になると考えています。

### ■平成 31 年度収入支出予算概要 (単位：千円)

収入 (A) **9,814,991**

雑収入 23,691  
補助金 121,300

保険料 9,670,000

収支差引き額 (A) - (B) **▲1,892,106**

支出 (B) **11,707,097**

その他 342,009  
保健事業費 519,443

保険給付費 5,540,679

納付金 5,304,966

【財産保有状況】 推計値 (単位：千円)

	平成 30 年度末	平成 31 年度末
一般準備金	5,133,377	5,139,310
別途積立金	5,150,000	3,257,894
介護準備金	358,680	232,680
土地建物等	1,358,824	1,335,030

●組合現況

平均被保険者数 21,123 名

もっと活用！  
ウェアラブル  
ウォッチ

## こまめに動いて 脱メタボ！

運動が体によいことはわかっていても、「時間がない」「つらいのは苦手」という人は多いもの。でもじつは、わざわざ運動する時間をつくらなくても、日常生活で意識を少し変えるだけで消費エネルギーを増やすことができるのです。

キーワードは **NEAT\***

1 日の身体活動による消費エネルギーの多くは「運動」ではなく、「NEAT (生活活動)」によるものといわれています。立つ、歩く、家事をすといった動作でその大半を消費しているのです。こまめに動いて NEAT をアップすることが、メタボ脱出の近道といえそうです。

\*「Non-Exercise-Activity-thermogenesis」の略称。「非運動性熱産生」とも呼ばれ、日常生活内で意識していない活動によるエネルギー消費量。

### 知ってる？ 座り過ぎリスク

1 日の座っている時間が 4 時間未満の人に比べ、8 ~ 11 時間の人は総死亡リスクが 15% 増、11 時間以上の方は 40% 増という、ショッキングな研究結果があります。中でも、日本人の座り時間はトップクラス。少なくとも 1 時間に 1 回は立ち上がり、少しでも動くようにしましょう。

## ウェアラブルウォッチで 座り過ぎを防止！

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運動リマインダー機能付き。1 時間に 250 歩以上歩いていない場合はバイブが振動し、運動を促してくれます。デスクワークが多い方も、ウォッチがブルッとしたらひと休み。立ち上がって体を動かすようにしましょう。



# 健康増進・体力アップは個々の行動変容が大切！

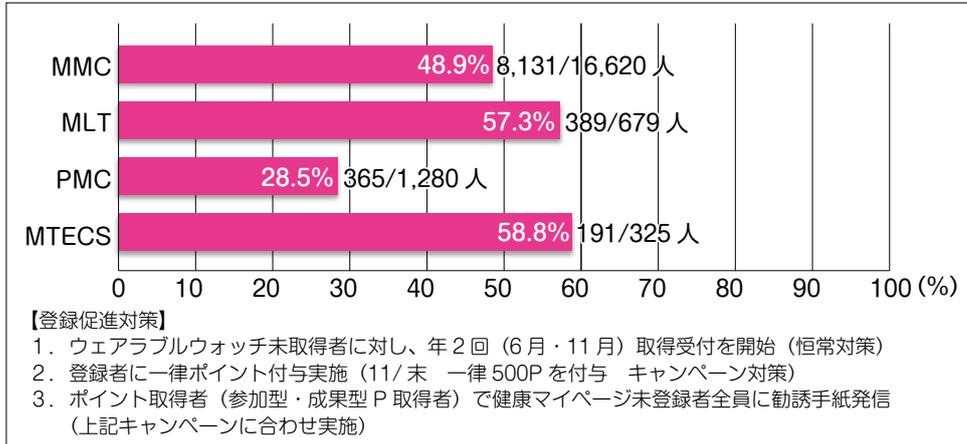
保健事業（健康インセンティブ事業・スポーツクラブ利用）へ積極的にご参加を！！

健康・体力増進を今以上に高めるためには、個々の行動変容が必要となります。当健保組合ではその手助けとして、新規保健事業「健康インセンティブ事業」「スポーツクラブ利用」を一昨年より展開し、すでに多数の加入者の方にご利用いただいております（現在のそれぞれの参加状況は下のグラフ参照）。

これから体を動かすのによい季節となります。それぞれ参加促進のための特典も準備されていますので、ご利用がまだの方はこれを機にぜひご参加ください。



## 健康ポイントマイページ：事業主別登録率（平成31年1月25日現在）

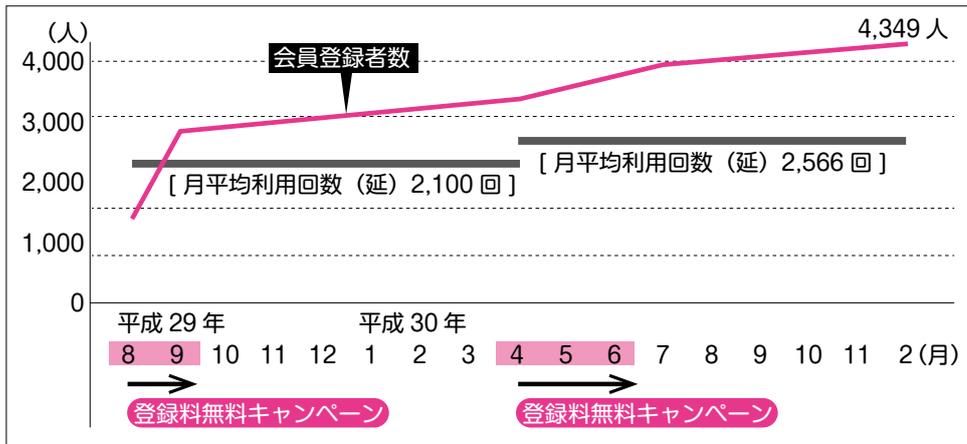


特典

まずはウェアラブルウォッチをGETしよう！

- ★未取得者には、年2回取得チャンスがあります。
- ★3年ごとに一斉更新とし、健康ポイントマイページから手続きが可能となります。

## スポーツクラブ利用：会員登録者数推移



特典

今年もやります！

- ★毎年4～6月の3カ月間は、会員登録料（自己負担1,000円程度）が無料となります。

## 2月19日開催 組合会 主な議決事項

### 【議案】

#### ◆ 新規事業所編入の件

三菱自動車エンジニアリング株式会社とMMC ダイヤモンドファイナンス株式会社の編入が承認されました（4月1日より）。

#### ◆ 平成31年度予算認定の件

平成31年度予算が認定されました。保険料率は7.0%に据置きです。 [詳細2面参照](#)

#### ◆ 規約改正・規程新設の件

規約改正（予備費の費途見直し）、規程新設（役職員給与規程）が提案され、それぞれ承認されました。

### 【報告】

#### ◆ 厚生労働省監査結果報告の件

当日の口頭指摘において重大な不正インシデントはなかった、と伝えられたこと、および後日届いた文書での指摘事項（29項目）について、現在改善案を提出し、回答待ちの状況である旨、報告されました。

春は異動シーズンです

お子さまが社会人になったら「扶養削除届」をお忘れなく！



## スポーツクラブ施設のご紹介

第2回

岡山地区利用者実績No.1  
「スポーツクラブアクトス倉敷」  
利用延べ人員：2,090人（過去1年）

「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。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。



### 安全に配慮した クッションフロア採用のスタジオ

スポーツクラブアクトス倉敷は、倉敷市連島（江長十字路脇）に立地。「すべての人々を健康で幸せにした」というコンセプトに、全利用者に対し、VIP待遇で接しています。施設も充実しており、フィットネスジム、スタジオ、プール、各種リラクゼーション施設が完備されています。特にスタジオは、安全性に十分配慮し、衝撃吸収性の高いクッションフロアを採用。多彩なプログラムも導入し、若い方からご高齢の方まで、楽しんでエクササイズできるスペースになっております。ぜひ一度VIP待遇をお試しください。

## 曇りの目でもご用心！紫外線から目を守ろう

日差しが気になる季節です。肌の紫外線対策はばっちりでも、見過ごされがちなのが「目」です。紫外線は、肌と同じく目にも悪影響を与えます。浴び続けると眼疾患の原因にもなるので要注意です。

### 紫外線の特徴

紫外線量が最も増えるのは4月から9月。快晴時と比べると、うす曇りでは約80%、曇りでは約60%、雨では約30%の量になります。ただし、雲の間から太陽が出ていると雲からの散乱光が加わるため、快晴時よりも多い紫外線が観測されることがあります。

### 目も日焼けをする？

多量の紫外線を浴びて目がチカチカする、まぶしい、異物感があるなどの症状が現れたら、目が日焼けしている可能性が。多くは数時間～数日で治まりますが、少しの紫外線でも日常的に浴び続けるとダメージが蓄積され、角膜炎などを発症することもあります。



### 紫外線対策は「ダブルケア」

#### ●外からケア

基本はサングラスで目を守る。必ず紫外線カット加工が施してあるものを選びます。色が濃いほうが防げるように思いがちですが、実は紫外線カットの性能は色と関係がありません。

#### ●内からケア

緑黄色野菜や果物に含まれているビタミンCやビタミンE、紅色の魚介類に含まれるアスタキサンチンには、紫外線のダメージにより体内に発生した活性酸素を除去する働きがあります。

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。