

健保ニュース

2019- 秋
No.89
三菱自動車
健康保険組合

今年も万全に！ インフルエンザ対策

これからの季節、気をつけたいのがインフルエンザです。風邪と混同されがちですが、じつは症状には大きな違いがあります。インフルエンザの特徴を知って、適切な予防に努めましょう。

こんなに違う！ 風邪とインフルエンザ		
風邪		インフルエンザ
局所（のど、鼻など）	症状の現れ方	全身
ゆるやか	進行	急激
37～38度	発熱	40度前後の高熱
ひき始めに出る	鼻水	あとから続く
軽い	せき、筋肉痛、寒気など	強い

●予防のための4つのポイント

- #### 1 流行前の予防接種

ワクチンには、感染しても発病の可能性を減らす効果と、もしかかってしまった場合でも重症化を防ぐ効果があります。
- #### 2 こまめに手洗い

手指に付着したウイルスを取り除くため、外出後、食事の前は流水・石けんを使った手洗いの習慣を！アルコール製剤を使った手指の消毒も効果的です。
- #### 3 マスクの着用

せきやくしゃみの飛沫^{ひまつ}を浴びないようにするだけでなく、手指で口や鼻を触る機会を減らすことができます。自分に症状があるときは、エチケットとして必ずマスクの着用を。
- #### 4 湿度の管理

空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。室内では加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。ぬれたタオルをかけておくのもよいでしょう。

インフルエンザ予防接種 補助対象者 全被扶養者に拡大

当健保では、インフルエンザ感染予防と罹患者の重症化予防のため、予防接種補助を実施していますが、今年度（10/1日申請開始）より、利用対象者を全被扶養者（年齢制限なし）に拡大することとしました（従来は18歳以下の年齢制限あり）。なお、補助額については、従来一律5,000円補助としておりましたが、接種実態（全国平均3,529円/人）に合わせ、一律4,000円に変更します。

〈申込方法は電子申請に！〉 予想される利用者の増大（7,000人程度を想定、前年度は3,000人）への対処と、利用者の手続き負担の軽減を図るため、今年度より申込手続は、健保ホームページ上の「MY HEALTH WEB」による電子申請といたします。申込時に必要な添付書類（領収書）についても、画像データで対応可能です。「MY HEALTH WEB」登録方法、手続き方法については、同封折込の「**【全員通知】インフルエンザ予防接種費用補助の件**」をご参照ください。





理事長 中村 誠

新理事長に就任しました中村でございます。就任に当たりひと言ご挨拶申し上げます。

健保組合をめぐる財政環境は極めて厳しい状況ですが、当健保は、諸先輩方が、健保業務の最適化等に懸命に取り組まれた結果、ここ数年、準備金残高(内部留保金)も十分な水準に達しており、健全財政が維持されております。

私の最も重要な使命は、この健全財政をいかに維持し、将来につなげていくか、ということだと思っております。国の医療制度の動向等を慎重にチェックし、将来への備えを充実し、対処していきたいと考えています。

また、健保本来の業務が、加入者の健康増進につながる保健事業の充実であることは、言うまでもありません。各種保健事業の費用対効果を十分に見極め、スクラップ&ビルドやブラッシュアップを進め、より充実したラインアップにしていきたいと考えております。

私なりに全力で取り組む所存ですので、皆様には倍旧のご支援のほど、よろしく願います。

扶養資格審査(検認)への回答は必須義務です!

未回答者は法律により**強制資格削除**となります。必ずご回答されますようお願いいたします。

7月開催組合会 **主な議決事項**

【議案】

1. 平成30年度収入・支出決算認定

決算内容が承認されました。 **【詳細2面参照】**

2. 規程改定「保健事業費補助」

保健事業費補助項目として共催(1/2補助)協賛(1/4補助)項目を新設しました。

3. 規程改定「インフルエンザ予防接種補助」

補助対象者を全被扶養者に拡大。補助額を一律5,000円から4,000円に変更。申請方法は、MY HEALTH WEBによる電子申請に変更します。 **【詳細1面参照】**

【報告】

1. 保険証発行方法の変更

新規発行分から従来の熱転写印字方式からレーザー印字方式に変更。色もグリーンからブルーに変更となります(10月発行分より)。

2. 健康インセンティブ事業進捗状況

登録者状況、ウォーキング実践と医療費・BMIとの関連および経年変化について検証しております。 **【詳細3面参照】**

平成30年度
収入支出決算

**対予算6.4億円好転、
10.5億円の赤字にとどまる**

収入は、大部分を占める保険料収入が、被保険者増と賃金水準のアップにより大幅に増加し、対予算で7.5億円程度の増加となりました。一方支出は、加入者増による保険給付増(+1.9億円)等で、対予算で1.1億円程度増となりました。

この結果、収支は▲10.5億円(予算時想定から6.4億円好転)にとどまり、平成30年度末における準備金残高(含別途積立金)は約10.3億円となりました。現時点では、財政上余力がある状況といえます。

次年度は料率アップも念頭に検討

平成29年度から向こう3年間、保険料率を7.0%に設定していましたが、令和2年度は、料率の見直し時期にあたっております。この間の状況変化として、実質保険料率(単年度収支均衡料率)が、7.5%(平成28年度)から8.4%(令和元年度推計)へと悪化している点が挙げられます。要因としては、高齢化の進展による、高齢者関連納付金・医療給付金の増加や、新規編入事業所の受入れによる財政基盤の悪化が挙げられます。実質・現行保険料率の乖離による赤字幅は、▲18億円と予想されますので、令和2年度の予算作成にあたっては、ある程度の保険料率アップも念頭に置き検討すべきであると思われる。

■平成30年度収入支出決算概要(単位:千円)

収支差引残 ▲1,054,484

収入 収入合計 9,331,907

保険料 9,177,522

支出 支出合計 10,386,391

雑収入 10,500
財政調整事業等交付金 136,384
国庫補助金収入 5,004
国庫負担金収入 2,497

保険給付費 5,155,920

納付金 4,471,059

法定給付費 5,005,289
付加給付費 150,631

保健事業費 430,278
一般保健事業費 396,360
固定保健事業費 33,918

その他 329,134

平成30年度組合状況

平均被保険者数	19,535人
平均標準報酬月額	446,007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

一般勘定財産保有状況(単位:千円)

	平成29年度末	平成30年度末
準備金	5,127,203	5,131,778
別途積立金	6,250,000	5,190,000
計	11,377,203	10,321,778

健康インセンティブ事業 経過報告

健康インセンティブ事業は2017年10月からスタートしており、ちょうど2年が経過しました。本事業については、今後も継続的に進展させていくため定期的に効果測定等（経年変化）を実施しておりますので、内容につき一部ご紹介します。

登録者は順調に増えていますが…高年層男性が伸び悩んでいます

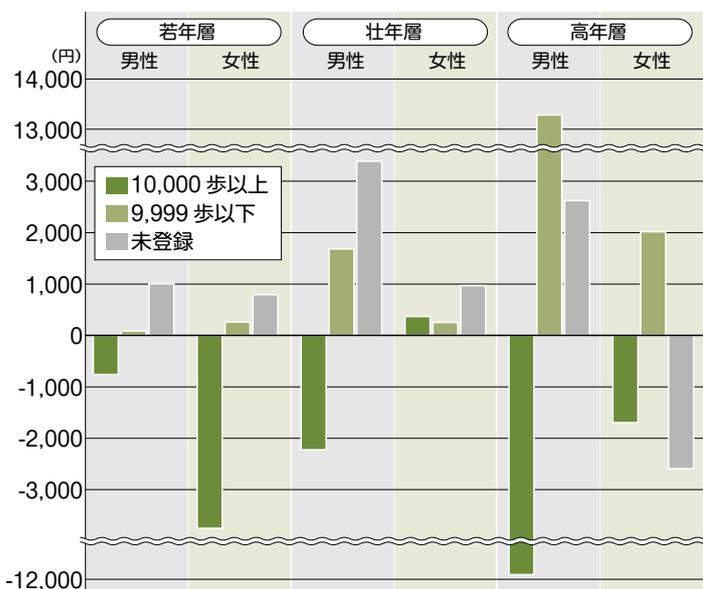
健康ポイントマイページ		登録（人）	未登録（人）	合計（人）	登録率（%）
若年層 （～34歳）	男性	1,741	2,354	4,095	42.5
	女性	261	311	572	45.6
壮年層 （35～49歳）	男性	2,895	3,602	6,497	44.6
	女性	439	377	816	53.8
高年層 （50歳～）	男性	1,879	2,995	4,874	38.6
	女性	131	153	284	46.1
全年齢	男性	6,515	8,951	15,466	42.1
	女性	831	841	1,672	49.7
合計		7,346	9,792	17,138	42.9

健康ポイントマイページ登録者は順調に推移し、登録率40%を超えておりますが、高年層男性が伸び悩んでおります。他の層に比し、電子機器に不慣れなのか、健康に関心なのか、いずれにしても何らかの勧誘アクションが必要であると思われる。

※経年変化測定のため、対象者は2018年度通年在籍者17,138人としております。

歩数10,000歩/月をクリアしている人は…生活習慣病関連医療費・BMI値ともに改善傾向です！

■1人当たり生活習慣病の年間医療費 変化量*の平均値



■BMI 変化量*の平均値



*変化量：平成29年度と平成30年度分の差分

2017年10月～12月に登録し、2018年度通年在籍者の3,972人を対象に、生活習慣病関連医療費とBMI値の経年変化を測定しました。生活習慣病関連医療費については、10,000歩/月の実践者について顕著な減少効果が認められました。特に高年層男性については、▲12,000円弱/年と大幅に減少しております。

BMI値については、男女、若年・高年を通じ、低下した層は高年層女性のみでしたが、やはり10,000歩/月を実践した層は、伸び率が低く抑えられており、それなりの効果が認められております。次年度以降も、引き続き効果測定・分析を実施していくとともに、結果につき、随時報告・PRしていきたいと思っております。

MINI COLUMN

運動はなぜ糖尿病にいいの？

生活習慣病の代表疾病である糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態（高血糖状態）が続き、さまざまな合併症を引き起こす恐ろしい病気です。すい臓から分泌されるインスリンの量が不足したり、はたらきが悪くなったりすると、インスリンが処理しきれないブドウ糖が血液中に大量にたまり、高血糖状態をもたらしてしまうのです。

運動は、血液中のブドウ糖を消費して血糖値を下げる、肥満を解消して筋肉などでのインスリンの働きを高めるなどの効果があり、血糖コントロールに適しています。ただし、すでに糖尿病の人は、状態によって運動量や方法が違うため、必ず医師の指導を受けてから始めます。



スポーツクラブ施設のご紹介

第3回

中部圏利用者実績No.1

「名鉄セントラルフィットネスクラブ岡崎」

利用延べ人員：1,536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、健康ボディを手になしてみませんか。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施設を紹介いたします。参考にいただき、ぜひ健康ボディにチャレンジしてください。



アクセス抜群の充実施設で あなたにぴったりのトレーニングを！

名鉄東岡崎駅中央改札口から約30秒の立地。広々としたジムエリアに、大小2つのスタジオがあり、そのうち1つは遠赤外線で暖める人気のHOTスタジオ。屋上には約40ヤードのゴルフ練習場も完備。運動習慣が少なく運動不足な方も、駅前の充実した施設でご自身にあったトレーニングが見つかると思います。ぜひ一度ご来館ください。

見た目の問題だけじゃない 姿勢と健康の深い関係

姿勢が悪いと年齢よりも老けて見られがち。それだけでも損ですが、実は、体の痛みや病気を発生させる原因にもなります。あなたは正しい姿勢を保っていますか？

頭が傾くだけで負担がかかる

人間の頭の重さは、体重の約10分の1といわれています。例えば体重60kgの人であれば、頭の重さはおよそ6kg。ボウリングの球（14ポンド ÷ 6.3kg）とほぼ同じ重さになります。そのため、猫背などで頭が少し前に傾くだけでも、首や肩、背中に大きな負担がかかります。

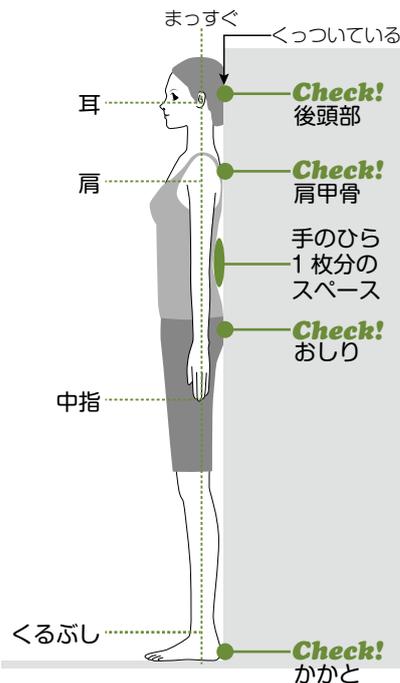
悪い姿勢が体に与える影響

悪い姿勢を続けていると、背骨本来のS字カーブが崩れ、頭が前や後ろに傾きます。そうして首や肩に余計な負担がかかると、僧帽筋が緊張して血流が悪くなり、肩こり・首こり、腰痛など体の不調につながります。猫背は腹部も圧迫するため、逆流性食道炎など内臓の不調をもたらすこともあります。

〈姿勢が乱れる要因〉

- スマホの操作
- 片方の手でかばんを持つ
- 長時間のデスクワーク
- 足を組んで腰掛ける
- など

〈正しい姿勢をチェックしよう！〉



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。



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をします。