

健保ニュース

2020-春
No.90
三菱自動車
健康保険組合

気が付かないけど
怖～い

「睡眠時無呼吸症候群」

新規保健事業 SASスクリーニング検査 受けてみませんか!

睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは、睡眠中の呼吸停止または低呼吸の状態が引き起こす病気ですが、睡眠時に症状が現れるという特性上、自覚していない方がほとんどです。近年 SAS 特有の眠気による事故（居眠り運転等）が頻発し、この病気が危険であるという認識が広まっています。当健保では、SAS の早期治療につなげるため、今年度から睡眠時無呼吸症候群（SAS）検診事業を導入します。



～心血管系疾患発症の危険性が 5 倍～

成人 SAS は、日中の活動に影響を及ぼすだけでなく、高血圧・脳卒中・心筋梗塞等を引き起こす危険性が 3～4 倍高く、特に重症例では心血管系疾患発症の危険性が 5 倍にもなるといわれています。SAS 患者は成人の 2～7% にみられますが、適正な治療「持続陽圧呼吸療法（CPAP）」を実施すれば、多くは改善するといわれています。当健保が導入する「睡眠時無呼吸症候群（SAS）検診」は、簡易な方法で SAS の罹患程度を的確に診断し、治療につなげるものです。

申し込みは健保ホームページ
「健康ポイントマイページ」から

申し込みは、健保ホームページ上の健康ポイントマイページを通じて行います。対象者・申し込み方法・実施内容については以下のとおりですので、ふるってお申し込みください。

対象者 昼間にだるさ・眠気等の症状が強くある方

- ・被保険者 200 名程度*¹（費用は全額健保負担）
- ・fitbit 睡眠データの検証が必要となるため、健康ポイントマイページに登録されている方で、fitbit 睡眠データ*² の提供に同意いただくことが条件となります。

- * 1 希望者多数の場合は抽選にて 200 名限定とします。
- * 2 睡眠データは SAS との関連性を検証するための使用に限るものとし、それ以外の利用は行いません。

申し込み方法 7月1日から健保ホームページ「健康ポイントマイページ」上にて

- ・健康ポイントマイページを通じてのお申し込みになりますので、健康ポイントマイページに登録されている方に限りお申し込みいただけます。
- ・申し込み時期は 7 月 1 日より 1 カ月間を予定。健保ホームページで事前周知します。

実施内容 検査は自宅で（一晩で終わります）

- ・該当者に委託業者（株）フィリップスより「簡易 SAS スクリーニング検査キット」が送付されます。
- ・該当者は、送付された「簡易 SAS スクリーニング検査キット」を使用し、自宅で検査を実施後、フィリップス宛に同キットを返送します。
- ・後日委託業者より検査結果が届きます。「正常」「要観察」「要精密検査」「要治療」の 4 段階で報告されます。
- ・要精密検査者は、専門の検査施設等に一泊入院*³で睡眠時検査を実施し（実施有無は個人判断による）、治療が必要と判断された場合は、保険適用治療*⁴に移行可能となります。要治療者は、即保険適用治療に移行可能となります。

- * 3 検査入院は保険適用となりますが、15,000 円程度の自己負担が必要となります。
- * 4 治療（持続陽圧呼吸療法（CPAP））は保険適用となり、自己負担は 5,000 円/月程度必要です。



2月18日開催組合会 主な議決事項

2月18日に開催された組合会（健保組合最高議決機関）で、以下事項について議決・報告されました。

【議決事項】

- ◆ **保険料率改定** **詳細 2 面**
保険料率が 7.0% から 8.0% に改定されました。
- ◆ **令和 2 年度組合収入支出予算認定** **詳細 2 面**
令和 2 年度の組合収入支出予算が認定されました。
- ◆ **「睡眠時無呼吸症候群（SAS）検診」導入** **詳細 1 面**
新規保健事業として「睡眠時無呼吸症候群（SAS）検診」を導入しました。

【報告事項】

- ◆ **「健康インセンティブ事業」実施結果** **詳細 3 面**
「健康インセンティブ事業」経年推移による効果検証を行いました。
- ◆ **「インフルエンザ予防接種補助」実施結果** **詳細 3 面**
補助実績結果を取りまとめました。

保険料率改定については、財政運営の連続性等も考慮し、単年ごとの変動は避け、最低でも3年程度の維持を前提に組合会において検討されます。前回保険料率改定(8.5%→7.0%)から3年後となる令和2年度予算編成に当たり、今後(少なくとも3年後)も財政安定を保つため、シミュレーションを行った結果、現状保険料率7.0%から8.0%に改定すべきとの結論に達し、2月18日開催組合会に上程され、提案どおり議決されました。

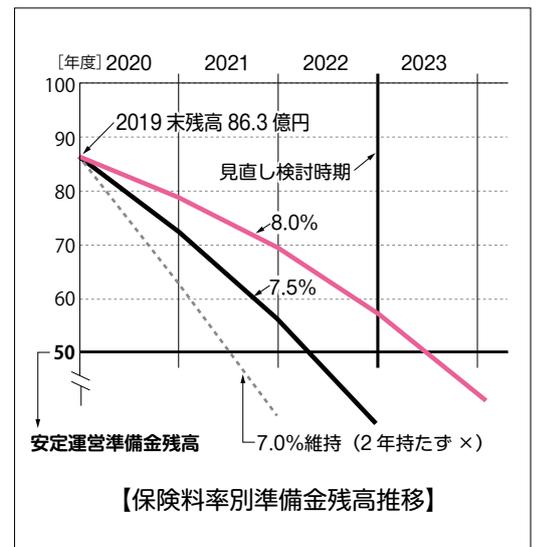
高齢化進展による給付費等の支出増に備え、将来的な健保財政安定に対応

令和1年度の決算見込みは、▲16.9億円となります。一方、高齢化進展に伴う保険給付・高齢者関連納付金の大幅増加により、令和2年度の支出予想額は、合計125.6億円となります。現状保険料率7.0%のままですと、令和2年度の収入予想額は101.6億円となり、収支は▲24.0億円と、赤字幅がさらに拡大。実質保険料率(単年度収支均衡料率)も8.4%と、現状保険料

率7.0%から、大きく乖離した水準となってしまいます。

単年度収支の改善(▲24.0億円→▲9.7億円)と、将来的な健保財政の安定的運営のため、令和2年度から保険料率を8.0%とし、向こう3年間維持することとします(次回見直し検討は令和5年)。

令和2年度収入支出予算概要 (単位:千円)



『健康管理事業推進委員会』を設立し

より効果的な保健事業構築を目指します!

保健事業の充実は、加入者の健康推進を標榜する健保組合にとっての本来業務である、と考えます。限られた予算の中で、より効果的な保健事業を行うため、今年度より「健康管理事業推進委員会*」を発足し、真に有効な保健事業の検討を行うこととしました。

今年度、早速新規事業として、睡眠時無呼吸症候群(SAS)検診を導入しております。今後も保健事業の効果的な運営に努めたいと考えています。

*『健康管理事業推進委員会』とは

- ・事業主・加入者各代表(健保組合選定・互選理事各3名が就任)、有識者(産業医・保健師が就任)、事務局(健保事務長等)で構成。
- ・年1回の頻度で開催し、新規保健事業の立上げ、既存事業の見直し(場合によっては廃止)等につき検討する。
- ・検討結果については組合会(健保組合最高議決機関)に上程される。

春は異動シーズンです
就職・転職・結婚等で扶養削除が必要な場合は、早めの手続きを!

特定健診(被扶養者)を実施します!

今年も、例年どおり6月から(6月1日頃申込書がご自宅に郵送されます)特定健診を実施します。39歳以上74歳以下の被扶養者を対象に実施するもので、健診から必要に応じ効果的な指導まで含んだプログラムです。

昨年度から、被保険者向け特定健診同様、「聴力検査」「血液検査」、動脈硬化・糖尿病による血管の病変等を調べる「眼底検査」を加え、いっそう充実した健診内容となっており、受診された方から「人間ドックに近いとっても充実した内容だわ!」、という声も出ておりました。

生活習慣病と無縁の生活を送られますよう、この機会にぜひご受診ください。



10,000歩 / 日達成者の

健康インセンティブ事業・
ウォーキング活動の
効果を検証

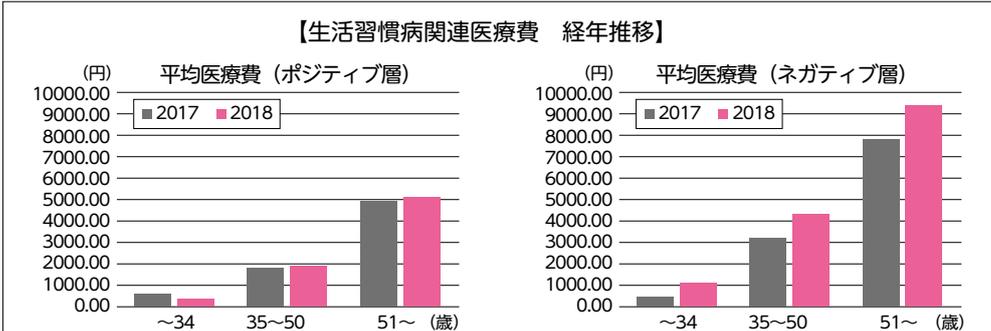
生活習慣病
関連医療費

低減効果が実証されました!

健康インセンティブ事業について、ウォーキング活動量（歩数の多寡）と、生活習慣病関連医療費の関連について、効果測定を行いました。具体的には、過去2年間、継続して当健保に在籍した人を対象とし、年齢別に、ウォーキング活動に**積極参加したポジティブ層**（2年目に10,000歩/月を達成した人）と**無関心・脱落したネガティブ層**（2年目に0～5,000歩/月に後退した人）に分け、それぞれの生活習慣病関連医療費・BMI値（肥満度指数）の推移を検証しました。

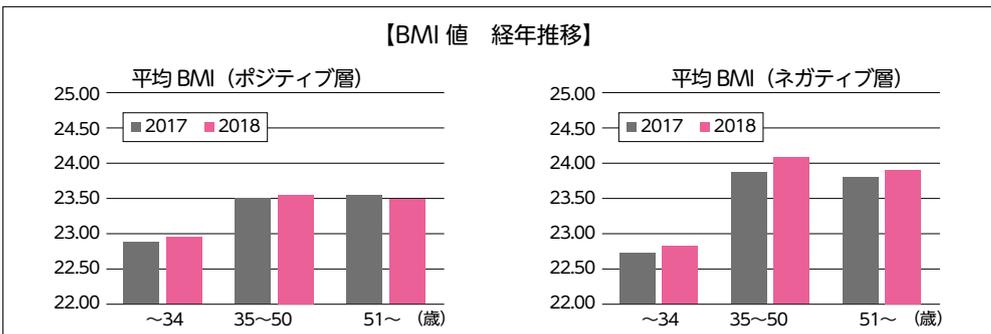
(注) データ対象者数 ポジティブ層：～34歳 505人、35～50歳 1,260人 50歳～509人
ネガティブ層：～34歳 2,467人、35～50歳 3,987人 50歳～1,575人

ポジティブ層の生活習慣病関連医療費は軒並み低く抑えられています



- ★ ポジティブ層の生活習慣病関連医療費は、全年齢層でネガティブ層より低く、伸びも抑制的です。
- ★ 特に34歳以下では減少しており若年層からのウォーキング活動取り組みが、中高齢到達時点における同医療費の、いっそうの低減につながるものと推測されます。

BMI 値も同様ポジティブ層の伸びは抑制的です。



- ★ BMI 値についても、ポジティブ層の数値・伸び幅が、低く抑えられています。
- ★ BMI 値と生活習慣病関連医療費の相関性が、データの的にもある程度証明されました。

3年間
ご使用の方

ウェアラブル端末を一斉更新します!



本事業開始時（平成29年10月）にウェアラブル端末を取得された方については、端末更新ルールに則り、本年8月に一斉更新します。防水付きで、バッテリー機能が飛躍的に向上した「charge4」のほか、「versa2」等もラインナップに加える予定ですので、ふるってお手続きください。手続き方法等は健保ホームページに7月頃掲載予定です。ウォーキング活動の有効性が、データ上でも、ある程度証明されたことから、今後、ウォーキングポイントの見直し・ウォーキング効果啓発活動等を通じ、健康インセンティブ事業のさらなる活性化につなげていきたいと考えております。

補助対象者拡大で利用者急増 インフルエンザ予防接種

インフルエンザ予防接種補助について、昨年度より補助対象者枠を「18歳以下被扶養者」から「全被扶養者」に拡大し、実施しました。その結果利用実績は、一昨年の3,532人から6,282人へと大幅に増大しました。予防接種により、100%発症を防げるわけではありませんが、たとえ発症した場合でも、重症化予防に効果があるといわれています。今年度も実施しますので、ふるってご利用ください。

220人が扶養削除対象に! ～扶養審査結果から～

令和1年度扶養審査により、220人の扶養削除（国内居住要件非該当者4人）が確認されました。扶養削除漏れは、**保険給付の誤給付だけでなく、高齢者関連納付金の非常に高額（億単位の可能性もあり）な誤納付につながります。**削除手続きの徹底をお願いします。

早く見つけて

早く摘み取る

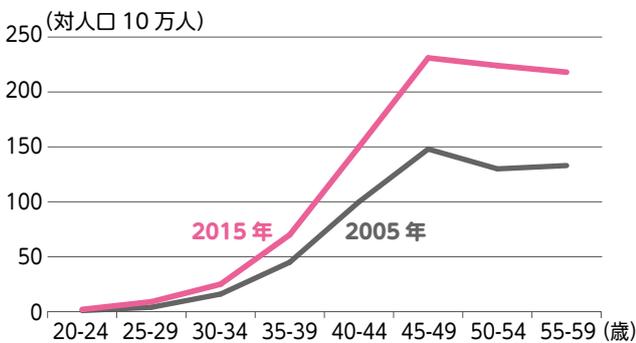
「乳がん」「子宮がん」は若い頃から要注意!

女性特有のがんが増えています。働く世代、特に30歳代から40歳代では、女性のがん患者数が同年代の男性の患者数を大きく上回っていることをご存じですか？

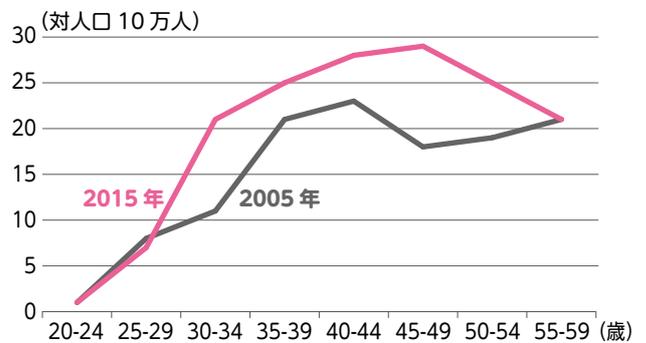
当健保では、被保険者（全女性社員対象）・被扶養配偶者（年齢問わず）を対象に、乳がん・子宮がん検診がそれぞれ500円の自己負担で受診できる、「婦人科検診」事業を実施しています。しかしながら、利用実績は低調で、特に35歳以下の被保険者（女性社員）の受診者数は800人中40人受診（昨年度実績）という残念な結果に……。ぜひ定期的に婦人科検診を受け、大切な体を守ってください。

がんの心配なんてずっと先のこと……ではありません!

◎乳がんの罹患率



◎子宮頸がんの罹患率



「乳がん」は40歳代から大きく増え、生涯をとおして女性が最もかかりやすいがんとなっています。子宮がんのうち「子宮頸がん」は、20歳代後半から40歳代の若い世代に多くみられます。どちらも10年間で患者数が大きく増えています。

毎日の生活の中にもがんのリスクは潜んでいます。自分だけは大丈夫! という根拠はありません。



・ウイルス感染

子宮頸がんの原因であるヒトパピローマウイルス (HPV) は、性交経験のある女性の感染確率は80%以上といわれるほどありふれたもので、多くの場合は、症状のないうちに免疫力で排除されます。しかし、感染が続くと、一部に子宮頸がんの前がん病変や子宮頸がんが発生すると考えられています。

・喫煙 (受動喫煙)

喫煙で子宮頸がんのリスクが高まることは確実、乳がんとの関連性も可能性ありとされています。他人が吸うたばこの煙も同様です。

グラフ: 「地域がん登録全国推計によるがん罹患データ」 2015年

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・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。