

健保ニュース

2020- 秋
No.91
三菱自動車
健康保険組合

健康インセンティブ事業
ポイント付与基準見直し

歩数ポイントをより手厚く改定

ウォーキングマナー守って **月間1,200P**ゲット!

健康ポイントの付与基準を 10月1日から以下のとおり見直しします。

・努力型（歩数）ポイント

従来 240,000 歩 / 月から 30,000 歩ピッチで 800P・900P・1,000P としていたものを、
240,000 歩 / 月以上一律 1,200P とする。

・成果型（BMI 適正値・禁煙・節酒）ポイント

従来達成者について、毎年・各項目毎に、それぞれ 2,000P ずつ付与していたが、
今年度より、**初めて達成された方についてのみ、各項目 1 回限り 2,000P 付与** とする。

見直し理由は次のとおりです

- 1 最近の研究において、生活習慣病を予防するのに適切である歩数は、1日 8,000 歩程度 [そのうち中強度（速歩イメージ）歩行が 20 分程度] から有効とされていること。
- 2 成果型（BMI 適正値・禁煙・節酒）については達成者が多く（12,000～13,000 人）、達成以降も継続維持率が高い（2 年定着率 85%）こと。
- 3 成果型のポイント付与を達成年度の 1 回限りに改め、医療抑制効果の高い、ウォーキング習慣定着のために回すことが費用対効果に合うこと。



- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合はマスクを外しましょう。
- ・気温・湿度の高いときのマスクは要注意です。

スポーツの秋です。

屋外でのウォーキングマナーをきちんと守り、どんどん歩いて、健康ポイントと生活習慣病知らずのヘルシーボディをゲットしましょう!

健康インセンティブ事業

W端末
3年更新に
ついて

努力型（歩数）ポイント補足用ツールとして、当健保では希望被保険者全員にウェアラブル端末を貸与しております。端末取得時より 3 年経過した方については、毎年 8 月に更新（新機新たに貸与、旧機返還不要）を行います。今年度の更新申込は 5,500 名に上っており、順次発送準備中です。（発送日は決定次第、健保ホームページでお知らせします）ウェアラブル端末については、未取得者についても、毎年 6 月・11 月に新規申込の受付を行っております。健保ホームページ等で事前周知いたしますので、対象となられる方は、奮って申し込みくださいますようお願いいたします。



対予算から 3.7 億円好転、15.2 億円の赤字に止まる ～準備金残高は 88 億円と引き続き健全財政保つ～

去る7月20日開催の組合会（健保組合の最高議決機関）において、令和元年度収入支出決算が承認されました。

内容について、収入は、大部分を占める保険料収入が予算策定時に比し、一時金の増額やベアによる平均標準報酬月額が増加等があったことから増額し、対予算 41 億円程度増額しました。一方支出も、保険給付が増加したこと等により、対予算 0.4 億円程度増額しております。この結果、収支は予算時想定 18.9 億円の赤字から、3.7 億円好転し、15.2 億円の赤字に止まりました。

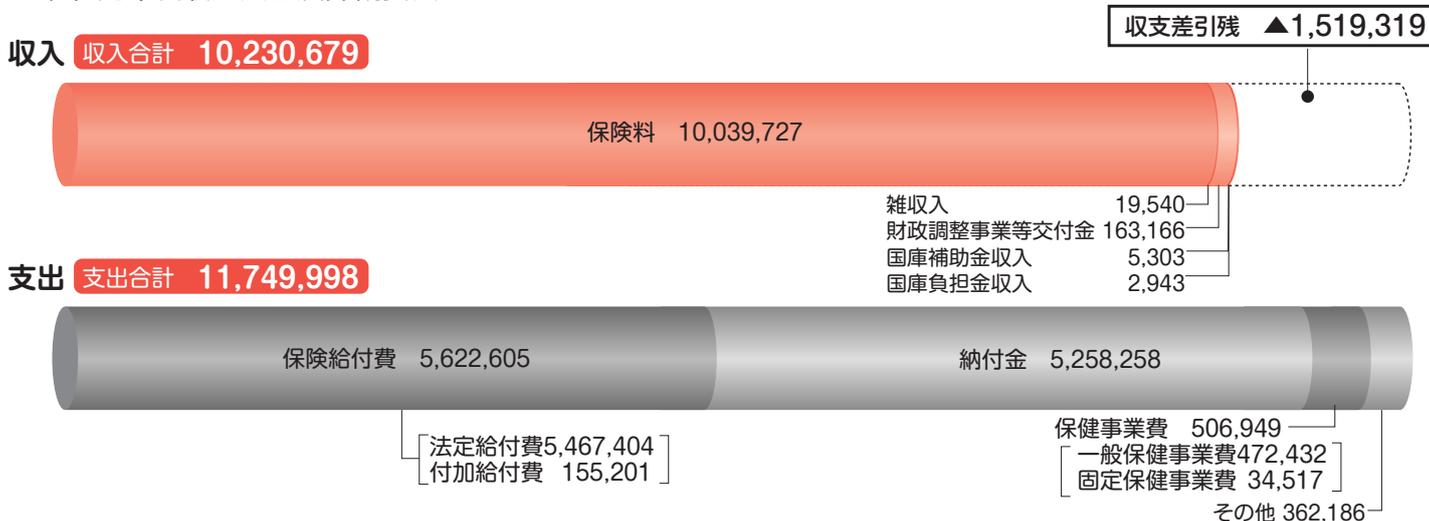
この結果、令和元年度末における準備金残高（健保内部留保金）は、約 88 億円となっております。健保組合として保有が義務づけられる法定準備金額は、当健保の場合 15 億円程度。

また、安定的な財政運営が可能な準備金水準は、法定準備金の 250% 程度（40 億円弱）といわれておりますので、現時点では財政運営上、多少の余力がある状況といえます。

新型コロナウイルス感染拡大による 健保財政への悪影響は必至

当健保財政にとっての、新型コロナウイルス感染症拡大に伴う経済環境の悪化による影響度合いは、算定後の平均標準報酬月額の推移を見ないと正確な確認はできませんが、一時帰休による不就業等により、保険料収入が相当程度減少することは必至の状況であると思われまます。今後の財政推移について、慎重に注視していきたく考えています。

令和元年度収入支出決算概要表（単位：千円）



令和元年度組合状況	
平均被保険者数	20,445 人
平均標準報酬月額	440 千円
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 30 年度末	令和元年度末
準備金	5,131,778	5,132,500
別途積立金	5,190,000	3,669,000
土地・建物等	1,358,831	1,335,247
計	11,680,609	10,136,747



インフルエンザ予防接種補助のお知らせ

今年度もインフルエンザ感染・重症化予防のため、予防接種補助（4,000 円 / 人）を実施します。補助申請開始日は 10 月 1 日（予防接種実施期限は 12 月末日まで、補助申請締切は翌年 1 月末日）です。昨年度より、利用対象者が全被扶養者（従来は 18 歳以下の年齢制限あり）に拡大しております。

今冬は新型コロナウイルス感染拡大の懸念もあり、医療機関の逼迫も想定されますので、奮ってご利用くださいますようお願い申し上げます。

申込手続は、昨年同様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）は、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。

扶養資格審査（検認）への 回答は必須義務です！

今年度審査の回答期限である、9月3日締切時点での未回答者が 1,021 名いらっしゃいます。未回答者は、法律により最終的に強制資格削除となり、令和 2 年 8 月 1 日以降の医療費は全額個人負担となります。

コンプライアンス遵守の観点からも、必ず回答されますようお願いいたします。

2021年4月めど

被保険者証を一斉更新

～現住所を変更された方は、
事業主にお早めに届け出ください～

医療機関受診時に、提示された被保険者証が、有効か否か確認する「オンライン資格確認」が、2021年4月から順次開始されます。現被保険者証の被保険者番号は「世帯単位」で付番されていますが、オンライン資格確認のため、「個人単位」での付番が必要となることから、2021年4月以降、新規発行する被保険者証には枝番が記載されます。

また、当健保の現被保険者証は交付されてから13年経過し劣化もみられることから、この機会に合わせて枝番が記載された、新被保険者証に一斉更新することにします。(更新時期、要領等は健保ホームページで事前周知いたします)

新被保険者証は、被保険者の現住所あてに郵送されることとなりますので、加入者の皆様には、事業主へ届出されている現住所の確認・更新の徹底をよろしくお願いいたします。

申し込みはお早めに!



マイナンバーカードを利用しましょう

メリットたくさん!

本人確認の際の 公的な身分証明書になる

携帯の契約、会員登録などに使えます。

コンビニなどで 各種証明書が取得できる

全国のコンビニで、住民票の写しや課税証明書などが取得できる。
※お住いの市区町村によりサービス内容が異なります。

確定申告などの手続きが オンラインでできる (e-tax)

スマホやPCなどから所得税申告ができます。

マイナポータルが 利用できる

子育てや介護など行政手続きの検索、オンライン申請ができたり、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。



さらに!

2021年3月から(予定) **健康保険証**としても使えるようになる!

2020年9月から 2万円のチャージ等で上限 **5,000円**分の **マイナポイント**がもらえる!

マイナポイントって??

マイナンバーを使って予約・申し込みを行い、選んだキャッシュレス決済サービスでチャージやお買い物をすると、ご利用金額の25%のポイントがもらえます。(おひとり5,000円が上限)



ポイントをもらうための4STEP

①マイナンバーカードを取得

マイナンバーカードの申請方法はこちら



②マイナポイントを予約・申込(スマホやパソコンから)

スマホアプリまたはPCから専用サイトにアクセスしてマイナンバーカードを読み取り、マイナポイントを予約。



予約方法について詳しくはこちら▶

③お好きな決済サービス*をお選びください。

※QRコード決済(〇〇Pay)や電子マネー(交通系のICカードなど)、クレジットカードなどのこと。

2020年9月～2021年3月までのチャージまたはお買い物が付与の対象です。

④チャージまたはお買い物でポイントゲット

ご利用金額の25%分のポイントがもらえる!

⑤ポイントを利用してお買い物を楽しもう!

マイナンバーについてのお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178** (平日 9:30～20:00 土日祝 9:30～17:30 年末年始を除く)

新型コロナウイルスから身を守る

免疫力をアップしよう！

新型コロナウイルスの感染拡大により、私たちは外出自粛、新しい生活様式など、これまでと違う毎日を強いられています。不安定な日々から、運動不足になったり気分が落ち込む人もいるでしょう。

そんななか、感染症対策をしながら、体を動かす、食事や睡眠に気をつける、人と会話するなどにより、免疫力を上げることが大切です。心身の健康を維持するために、今できる工夫をしてみましょう。

日ごろから簡単な運動を

家にこもりがちで活動しない日々が続くことは避けましょう。日常生活で適度に筋肉を動かし、血行をよくすることもウイルスに負けない体をつくれます。

- 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩やウォーキングをする。
- エスカレーター、エレベーターなどは使わず、できるだけ階段を使う。
- 家の中でもこまめに家事や掃除を行い動くようにする。
- 筋力トレーニング、ラジオ体操やストレッチを日課に。



栄養バランスのとれた食事・十分な睡眠を心がける

毎日の食事は健康に大きく左右します。できるだけ旬の食材を中心に、米・パンなどの炭水化物や肉や魚・卵などのタンパク質のほかに、ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物、大豆や海藻類なども積極的にとることを心がけましょう。不足すると免疫力が低下した状態を招きやすくなります。

また、睡眠不足は免疫力にとって大敵です。免疫細胞は、睡眠中にその活動が活発化することがわかっています。質の高い睡眠をとるためには、規則正しい生活を送ることも大切です。



自分にあったストレス解消を

コロナ禍での強いストレスや疲労は、免疫系のバランスが崩れる原因になります。逆にリラックスした状態は免疫細胞を活発にするとされています。

人のおつきあひも、孤独や心身の健康を保つために、上手に交流や助け合いをしたいものです。

自分にあたりフレッシュ、リラックス法を見つけて生活に取り入れてみましょう。



- 音楽やアロマセラピーを楽しむ
- お笑い番組や映画の鑑賞、読書
- 家族や友人と電話やメールで話す、SNSなどを活用し交流する

健保組合受付時間短縮のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、職員の在宅勤務等導入のため、現在、電話受付時間を短縮しております。詳細は健保ホームページをご確認ください。

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。



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。