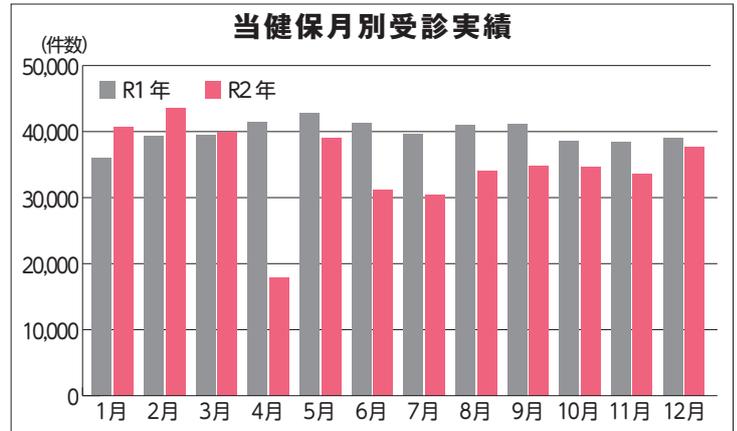


# 健保ニュース

2021-春  
No.92  
三菱自動車  
健康保険組合

## 新型コロナウイルス対策をふまえて、 適切な医療の 受診行動とは？

長引く新型コロナウイルス感染拡大下、外出自粛により病院受診も憚らない、という声が聞かれ、当健保においても昨年一年間、受診控えが顕著となっています。一方、受診抑制による持病悪化等の危険性も指摘されており、コロナ禍における正しい受診行動の必要性も、強く指摘されています。



### コロナ禍でも、医療機関で必要な受診を

「不要不急の受診を控える」というのはリスク回避として適切な行動ですが、必要な診察は受けるようにしましょう。

過度な受診控えをせず、  
健診や持病の治療、  
子どもの予防接種などの  
健康管理は重要です

➡発熱や咳、頭痛などの症状は、新型コロナウイルス感染症に限りません。受診を控えてコロナ以外の病気の発見が遅れてしまうと、最適な治療を受けられなくなる可能性があります。持病の服薬を数力月中断した結果、重症化したケースも報告されています。また、定期的ながん検診や生活習慣病の健診を受けることは大切で、病気の早期発見・早期治療につながります。子どもの予防接種と乳幼児健診についても、受診を控えることなく健康状態を確認しましょう。

日本医師会HPより



病院や健診会場では、  
換気や消毒で  
しっかりと**感染予防対策**を  
しています

➡受診した時に、新型コロナウイルスに感染するのではないかと不安を持たれる方は多いようですが、医療機関では、院内感染防止のガイドラインに基づき感染対策に取り組んでいます。感染症対策のチェックリストに沿った対策をしている医療機関は、日本医師会・日本歯科医師会による「みんなで安心マーク」を掲示するなどの取り組みがみられます。予防接種は事前予約制に、また各種健診やがん検診は、受付時間や受診者同士の間隔などに配慮しています。

健康に不安があるときは、  
まずかかりつけ医・  
かかりつけ歯科医に  
**相談**しましょう。



➡感染が怖いからといって受診をせず、勝手に薬を中断することは良くありません。受診回数を減らすため、薬を通常より長期間処方してもらうことも可能ですので、主治医に相談してみましょう。通院が心配な場合は、電話やインターネットによるオンライン診療を利用する方法もあります。オンライン診療では診療のほか、薬の処方もできます。ただ、すべての病院がオンライン診療を行っているわけではありませんので、事前にかかりつけの病院へ確認してください。

参考：「上手な医療のかかり方.jp」／厚生労働省

「健康こころのオンライン（新型コロナウイルス感染症 Q&A）」／保健同人社カウンセリングセンター

## コロナ禍による保険料収入減と高齢者関連納付金増に対応

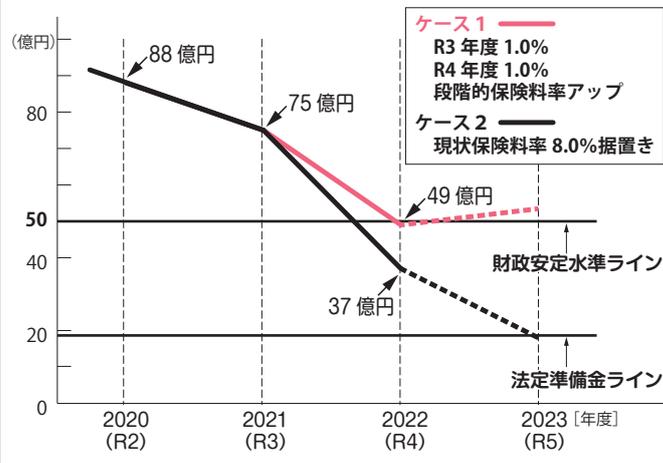
**支出**については、高齢者関連納付金（国に拠出）の大幅増により、令和2年度に比し約13億円増の132億円程度となります。

**収入**については、昨年来のコロナ禍の影響を引きずり、現状保険料率8.0%のままですと、大幅な保険料収入減となり、予想額は約94億円（令和2年度決算見込額は約105億円）となります。

この結果、収支予想額は△38億円強の大幅赤字となり、準備金（健保内部留保金）も安定財政維持水準である50億円を大きく割込んでしまいます。収支均衡予算を組むためには、現行保険料率8.0%から2.0%のアップが必要となりますが、加入者・事業主の急激な負担増を避ける意味から、去る2月16日開催の組合会において、令和3年度・4年度に各1%のアップを提案し（令和3年度収支は△25.9億円に改善）承認されました（予算収支・準備金推移詳細は別掲グラフ参照）。

### ◆準備金残高推移予想

[R4年度（点線部分）は保険料収入がR1年度水準に回復と想定]



### 保健事業の充実は維持

社員の健康増進のための保健事業の充実は、健保本来の業務であり、もっとも優先すべき事業です。厳しく限られた予算の中では、真に優先すべき事業・費用対効果の大きい事業を選択・立案することが、より重要となります。令和2年度から導入した「睡眠時無呼吸症候群簡易スクリーニング検査（SAS検査）」、重点保健事業である「健康インセンティブ事業」については、結果フォロー・効果測定を確実に実施し、投資効率をより高めていきたいと考えております。

#### ■令和3年度収入支出予算概要（単位：千円）

**収入 (A) 10,622,672 (保険料は9.0%)**

雑収入 22,000  
補助金 143,671



**収支差引額 (A) - (B) ▲2,590,916**

**支出 (B) 13,213,588**

その他 325,893  
保健事業費 479,611



## 春は異動のシーズンです 扶養削除手続き忘れていませんか？

“春は異動のシーズン” 就職・結婚等で、扶養から外れるご家族はいませんか？ 削除手続き漏れが生じると、例えば削除漏れ該当者が保険給付の対象にならない場合でも、後期高齢者支援金等「高齢者関連納付金」の算出対象とされ（在籍加入者数の増減が納付金の額に反映される）、不要経費として支出されます。後期高齢者支援金については、令和3年度予算支出で実に26.7億円を計上しており、当健保財政圧迫の要因ともなっています。無駄な支出を発生させないためにも、異動による削除手続きの徹底をお願いします。

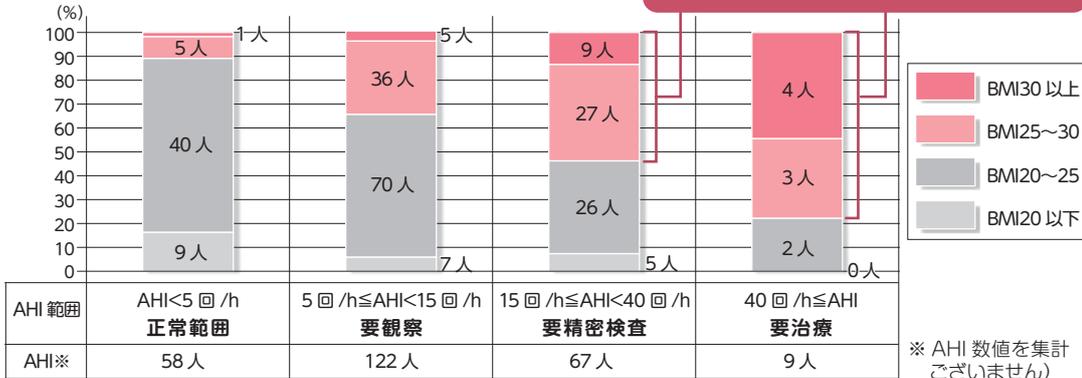


昨年度から導入した新規保健事業「睡眠時無呼吸症候群（SAS）スクリーニング検査」の結果がまとまりました。それによると受診者 259 名中、要精密検査者 67 名・要治療者 9 名となり、約 30%の方が、精密再検査あるいは即治療が必要との結果が出ました。

詳細にみると、世間一般的な傾向と同様、**年齢別**では高齢者ほど睡眠時無呼吸の重症度が高く、**肥満度別**（BMI 値別）では肥満の方ほど重症度が高いという結果になりました。

AHI（睡眠時無呼吸回数/時）と BMI の割合

BMI 値が高い方は  
AHI 重症度が高い傾向がある



SAS は、睡眠中に体内の酸素量が不足しがちになることで、全身のさまざまな部位に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中など命に関わる合併症を引き起こしやすくなることも分かっています。今年度も 7 月に受診希望者（定員 200 名 定員になり次第締切）を募集しますので、日頃、**日中の眠気やだるさを感じている方は、是非お申し込みください。**

保険証一斉更新します

法改正により、加入者特定のため、全加入者（被保険者・扶養家族）の保険証番号に、新たに枝番が付与されることになりました。4 月以降「新規発行分」につき適用されますが〔「既発行分」については当面猶予〕、当健保では、前回カード化を機に一斉更新して以来既に 13 年経過しており、劣化も目立っていることから、この機会に一斉更新するものです。



旧保険証の返却もお忘れなく！

新規保険証は、5 月初旬（GW 連休期間内の予定）に加入者自宅（事業所に登録された住所）に書留で送付されますので、必ず受領されますようお願いいたします。

また、封筒には旧保険証回収のための封筒を同封していますので、必ず返却下さいますようお願いいたします。

健康  
インセンティブ事業

ウォーキングP増額キャンペーン今秋実施予定（HP要チェック）

マイページ未登録の方、ふるって登録願います！

パークサイドヴィラ倉敷（直営保養所）の閉館について

直営保養所パークサイドヴィラ倉敷については、昨年 10 月以降、老朽設備等の更新準備のため休館しておりました。（更新工事は未着工状態）

今般、コロナ禍による直近の健保財政の悪化、また近年の宿泊ニーズの多様化による利用人員の大幅減少を考慮し、閉館やむなしとの結論に達し、去る 2 月開催組合会において、閉館の提案を行い承認されました。今後については、同施設建屋等維持経費も高額であることから、出来る限り早期の売却を検討しております。

「酒津荘」の時代も含め、長期にわたりご利用いただきまして、誠にありがとうございました。



# マスクの下 お口のケアしてありますか？

歯周病は歯を失う原因の4割を占めていますが、痛みを伴うむし歯と違い、知らない間に悪化してしまうので要注意。口の中だけでなく、全身のさまざまな病気に関係しており、放置するとこわい病気です。コロナ禍でも、受診を控えることなく適切な治療を行いましょう。

**歯周病とは** 私たちの歯は、歯ぐき（歯肉）、セメント質、歯根膜、歯槽骨から構成される「歯周組織」によって、骨から抜け落ちないようにしっかり支えられています。歯周病は、その歯周組織が歯周病菌によって壊され、最後には歯が抜け落ちてしまう病気です。健康な歯ぐきでも歯と歯ぐきの境目には0.5mmから2mm程度の間隙があり、この隙間は歯肉溝と呼ばれています。歯みがきを怠るなどして歯肉溝付近にプラーク（歯垢）や歯石がたまると、歯周病菌がすみつき炎症を引き起こします。そのほとんどの場合が免疫力はそのまま歯周病菌が増殖し、免疫力より勢力が拡大して発症することがほとんどです。日本人の40歳以上の約8割がこの病気にかかっているといわれています。

## 歯周病チェック表

下記に該当している人ほど、歯周病の進行度は高くなります。前半の項目ならセルフケアで症状の改善が期待できますが、自己判断はせず、まずは歯科医に相談してみましょう。

- 口臭が気になるようになった
- 歯の噛み合わせが気になる
- 口の中がネバつく感じがする
- 口の中が嫌な味がする
- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきの色が赤い、あるいは赤黒い
- 歯ぐきが腫れていることがある
- 以前より歯が長くなった気がする
- 歯がぐらつく感じがある

## 全身に悪影響を及ぼす歯周病

歯周病は糖尿病の合併症の一つといわれます。歯周病と糖尿病は、どちらかが悪化するともう一方も悪化するという相互に影響しあう関係で、歯周病の治療が糖尿病の改善につながることもあります。

すい臓 糖尿病

肺 肺炎

おなか 肥満

子宮 胎児の低体重・早産

脳 認知症

心臓 心疾患

血管 動脈硬化

骨 骨粗しょう症

手足の先 パーチャー病

歯周病を患っている人は、そうでない人に比べて循環器疾患（心筋梗塞などの心疾患、脳梗塞など）のリスクが高いことが知られています。歯周病菌やその毒素などは、血管に障害を与え、循環器疾患の原因となる動脈硬化に関与します。

## 《今日からできる歯周病ケア》

### 1 歯ブラシ選び

ヘッドがコンパクトで奥歯に届く、中程度の硬さのものが基本です。しっかりみがけている自信のない方は、毛が5～6列のタイプも選択肢に。

### 2 歯みがきのポイント

力を入れすぎず、小さく細かい動きでみがきます。奥歯の裏側や噛みあわせ面、歯並びが悪い箇所周りもていねいに。

### 3 歯間もきちんと

歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシを使ってきれいに。



## 歯周病が進みやすい人は喫煙者です

**たばこを吸う人は今すぐ禁煙を！**

たばこに含まれる有害物質は、歯周病菌を増やし、歯周病菌への抵抗力を低下させます。歯周病を予防するためにも禁煙に取り組みましょう。

## 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。



電話相談「プライベートの悩み相談」(NPO 法人 SOS 総合相談グループ) については、5月末日をもって終了いたします。(なお、相談継続中の案件については、区切りまで個別に対応いただけます。)