

健保ニュース

2021-秋
No.93
三菱自動車
健康保険組合

ウォーキング活動
促進キャンペーン

11月・12月の2カ月間

240,000歩/月**達成者**は
2,500ポイント/月**獲得**へ!

当健保保健事業「**健康インセンティブ事業：健康ポイント**」の一層の普及を目指して、

11月・12月の2カ月間、

努力型ポイント＝ウォーキング活動達成者（240,000歩/月）に付与するポイントを従来のポイント**1,200**ポイント/月に**1,300**ポイントを付加し**2,500**ポイント/月とします。

ウォーキング活動については、現在約13,000名がウェアラブル端末を取得しており、この内、健康ポイントマイページに登録し、かつ実際にウォーキング活動に参加されている方は、8,000名弱いらっしゃいます。

当健保が毎年度実施しているウォーキング活動効果検証結果によると、年齢層によるバラツキはあるものの、生活習慣病関連医療費削減につき有意な結果が出ており、特に50歳以上で年間を通じ240,000歩/月を達成した階層では、一人当たり年間8,155円減と、大きな効果が認められています。

50歳以上 年間生活習慣病関連医療費 ウォーキング活動 実践度別 年間推移



※1 2年目に240,000歩/月をクリアした層を達成者（積極参加層）とする

※2 2年目に240,000歩/月をクリアできなかった層を未達成者（無関心脱落層）とする

ウォーキング活動参加で生活習慣病発症リスクも低減



今回のキャンペーンは、2カ月連続で達成した場合、5,000ポイントを獲得することになり、キャンペーン期間終了後直ちにポイント利用が可能となる（5,000ポイントで商品カード交換が可能）という、大変お得な内容となっております。ウォーキング活動参加方法については、別紙折込に掲載しておりますのでふるって、ご参加くださいますようお願いいたします。

なお別紙折込には、ウェアラブル端末の健康ポイントマイページへの登録方法・同認証方法についても掲載しておりますので、ウォーキング活動未参加者の方も、この機会に、ぜひ参加されますようお願いいたします。

健康インセンティブ事業

商品カード発行がよりスピーディーに!

ポイント交換については、現在、Amazonギフト券以外はすべて商品カードを発行しておりますが、この方式ですと、カードの発送事務に時間がかかり、また、カード発送費用も発生しております。

今般、商品カード発送期間の短縮と、発送費用の削減を目的として、従来の商品カード発行方式からWEB上のカタログギフト利用方式に転換することといたしました。これにより、従来申し込みからカード発行まで1カ月程度かかっていたものが、申し込みとほぼ同時に発行されることになり、また発送費用もなくなります。

利用開始については来年2月を予定しております。利用方法の詳細については、別添折込に掲載されています。ふるってご利用くださいますようお願いいたします。



令和2年度収入支出決算報告

令和2年度は、新型コロナウイルス感染拡大の影響を直に受け、対予算から大きく悪化した厳しい決算となりました。

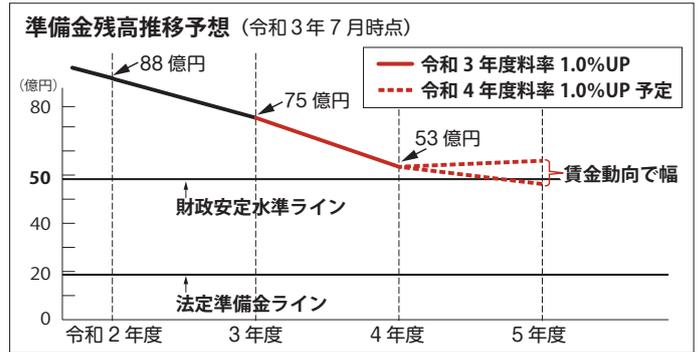
収入 収入の大部分である保険料収入が、新型コロナウイルス感染拡大により、傘下事業主の経営環境が悪化したことから、対予算約△10.7億円と大幅に減少しました。

支出 新型コロナウイルス感染拡大による受診抑制で、保険給付費が大きく減少したこと。また、やはり新型コロナウイルス感染拡大により、傘下事業主保健事業が縮小され同補助費がかなり減少したこと等もあり、対予算で△7.8億円と、こちらもかなり減少しました。

収支 この結果収支は、予算想定時から2.9億円悪化し△12.6億円と赤字になり、準備金残高（当健保内部留保金）も、約75.4億円に減少しました。

本年度以降も厳しい財政状況が続くと予想

去る2月開催の組合会において、保険料率を向こう2年間、各1.0%アップさせるという了解をいただきました。直近（令和

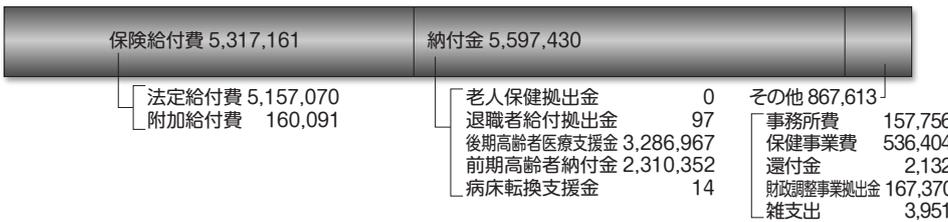


3年度上四半期)の状況を見ても、被保険者の平均標準報酬月額、新型コロナウイルス感染拡大以前の水準から40万円程度減少しており、一時金も母体事業主のMMCにおいて、月数が1カ月程度ダウンしております。本年度以降もしばらくは、厳しい財政状況が続くものと予想されます。

収入 (A) 10,524,787



支出 (B) 11,782,204



収支差引算 △1,257,417

令和2年度組合状況

平均被保険者数	20,201人
平均標準報酬月額	419千円
一般保険料率	80.0/1000
事業主(会社負担)	47.2/1000
被保険者(個人負担)	32.8/1000

一般勘定財産保有状況 (単位:千円)

	令和元年度末	令和2年度末
準備金	5,132,572	5,132,572
別途積立金	3,669,000	2,409,846
土地・建物等	1,335,247	1,311,765
計	10,136,819	8,854,183

令和3年7月開催組合会 議決・報告事項

【主な議決事項】

- 令和2年度組合収入支出決算認定
決算内容が承認されました。 [詳細2面参照](#)
- インフルエンザ予防接種補助規程一部改定
補助対象者・補助金額が改定されました。 [詳細2面参照](#)

【主な報告事項】

- 健康インセンティブ事業 ウォーキング
促進キャンペーン実施
11月・12月の2カ月間、歩数達成ポイントが
1,300ポイント/月上乗せされます。 [詳細1面参照](#)

インフルエンザ予防接種補助

加入者全員が補助対象者になります

新型コロナウイルス感染拡大に伴う医療体制の逼迫に対処するため、冬季のインフルエンザ蔓延防止は、国の喫緊の課題となっており、今冬もインフルエンザ予防接種のさらなる促進が図られると想定されます。当健保としても、同予防接種のより一層の普及を狙いとして、補助対象者を従来の全被扶養者から全加入者（被保険者も含む）に拡大します。皆さまには、ふるって予防接種にご参加くださいますようお願いいたします。

なお、利用補助額については、直近の接種費用実績を勘案し（令和2年度の接種費用実績は一人平均3,886円）、従来の一律4,000円補助を改め、一律3,000円補助とします。



新型コロナウイルス感染症対策は、ワクチン接種後も続けましょう

新型コロナウイルスに感染すると、さまざまな症状が表れることが知られています。回復後や退院後に後遺症に悩む患者も多く見られ、各地で「新型コロナ後遺症外来」の設置が目立ってきています。後遺症として、息切れ、脱毛、味覚障害、発疹、倦怠感など200種類以上の症状の報告があります。ワクチンを接種した後も、マスク装着、手を洗う、消毒を行うなどの感染予防対策は、引き続き行ってください。



R4年1月～
法改正予定

すべての世代の安心を構築するための給付と負担の見直し

●任意継続被保険者は 資格喪失を自己申請可能に

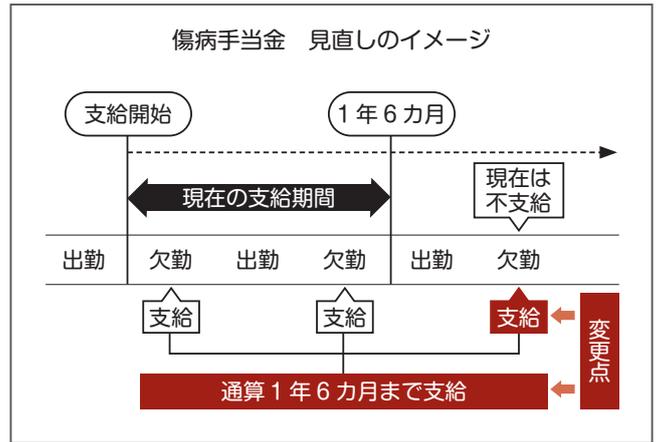
任意継続は2年が原則で、再就職により他健保などの被保険者資格を取得した場合や保険料未納などの理由がなければ喪失できないのが現状ですが、自主的に資格喪失して国保などへの移行が可能になります。

●傷病手当金の支給期間の通算化 ～支給期間を通算して1年6カ月へ～

傷病手当金は、私傷病を対象に、医師の証明で労務不能と判断された期間について1日ごとに支給されます。ただし、連続した休業3日（これを待期という）を超えた4日目から支給されます。待期は、保険の免責期間といえます。

労務不能が継続し、給料が支給されなければ、最長で暦日1年6カ月まで支給対象となります。なお、現行制度では、一時期出勤した場合でも上記1年6カ月の満期に向かって進行してしまいます。

今後の法改正により、休業日数が1年6カ月分になる（不支給期間分が延長されるようになる）まで通算されます。



オンライン資格確認本格稼働へ 保険証の不正使用や資格喪失後受診を未然に防止

私たちが医療機関・薬局を利用する場合、従来、医療機関・薬局は、受診者の医療保険を確認するため、健康保険証を受け取り、記号・番号・枝番・氏名・生年月日・住所などを医療機関システムに入力するという作業が行われていました。この作業を『資格確認』と呼びますが、従来の方式では、リアルタイムで資格チェックができない、という不具合がありました。

このため、例えば、「退職等で資格喪失された方が保険証を返却せず使用された場合」あるいは「紛失・盗難等で失った保険証が第三者に不正使用される場合」等々において、これらの不具合を未然に防止することができませんでした。

今般（10月から）、国の主導で、全国民の資格履歴を一元的に管理し、受診者のマイナンバーカードや保険証をもとに、医療機関や薬局の窓口において、受診者が加入している医療保険などを、リアルタイムで確認できるシステムが本格稼働することになり、懸案となっていた保険証の誤使用・不正使用が未然に防止できるようになりました。



～マイナンバー提出により初めて本システムが適用されます～

ただし本システムは、マイナンバーの提出（事業主へ提出）が完了している方のみ適用されます。保険証の不正使用防止を防ぐ観点からも、マイナンバー未提出の方は、早急にご提出をお願いします。

見れば見るほど
得をする



健保ホームページは保険・健康関連情報が満載です

健保ホームページは、扶養関係（被扶養者届など）・給付関係（傷病手当金・療養費請求書など）・慶弔関係（出産手当金など）の保険関連申請に係る情報はもとより、健康ポイント・人間ドックや保養所利用など、人生を楽しくヘルシーに過ごす上での貴重な情報が満載です。お手持ちのパソコン・スマホで『三菱自動車健康保険組合』を検索すればアクセス可能です。また、当健保加入者であればおなたでも利用できますので、ふるってご利用ください。

各種申請書が
ホームページから
ダウンロード
できます

スマートフォンなどでも閲覧可能です



三菱自動車 健保 検索

<http://www.mitsubishi-motors-kenpo.or.jp>

テレワークやおうち時間で増えている？

目と耳のトラブルにご注意！

新型コロナウイルスの感染拡大に伴うテレワーク（在宅勤務）でのオンライン会議や、運動量を増やすためのジョギング・ウォーキングなどで、ヘッドホンやイヤホンを使う機会が増えました。ディスプレイを長時間見ることによって、目の疲れを訴える人も増えているといえます。コロナ禍から生活スタイルが変わった結果、目と耳にどんな不調が出ているのか、また、改善するためのケアとして、どのようなことを取り入れるとよいのでしょうか。



どんな症状が？

- 目の疲れ（眼精疲労）
- 目の渇き（ドライアイ）
- 視力低下



- 首・肩・腰の凝り
- 背中痛み
- 頭痛
- 吐き気

VDT 症候群かもしれません

VDT 症候群とは、パソコン作業など VDT（Visual Display Terminals）機器を使用した長時間作業を原因として生じる心身の症状です。

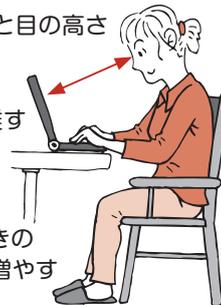
どう予防する？

姿勢をチェックして

環境を整えましょう

- 室内の明るさ 100～500ルクス
- 眼鏡の使用や文字の拡大の工夫
- エアコンの風を目に直接当てない

- 画面と目の高さ
- 40cm 以上離す



- 背もたれに背を十分に当てる
- 椅子に深く腰を掛ける
- 足裏全体を床につける
- 肘と膝の角度は直角

そのほか

- まばたきの回数を増やす
- 背もたれや肘掛けのついた椅子
- 脚が窮屈でない机を選ぶ
- スタンディングデスクも good



ヘッドホン（イヤホン）難聴って？

ヘッドホンやイヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聴き続けることにより、音を伝える役割をしている有毛細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。症状に気がつきにくく、症状の改善が難しいので、思い当たることがあれば、すぐに受診しましょう。



かゆい 耳穴が痛い
聞こえにくい

外耳道炎って？

耳の入り口から、鼓膜までを結ぶ「外耳道」に、何らかの物理的な刺激によって皮膚が傷つき、そこから細菌に感染して炎症を起こす病気です。かゆみや痛みなどが生じます。

ヘッドホン難聴や外耳道炎の予防はこれ！

- ◎音量を下げ、連続して聴かずに休憩を挟む
- ◎使用を1日1時間未満に制限する
- ◎周囲の騒音を低減する「ノイズキャンセリング機能」の付いたものを選ぶ
- ◎イヤホンはサイズが小さく耳への密着度が弱いもの、やわらかい素材のものを
- ◎耳に触れる部分は、常に清潔を保つ



テレワーク時の休憩のポイント

- ◆作業1時間ごとに5～10分程度
- ◆休憩時は遠くの景色を眺める
- ◆ストレッチをしたり肩を回したりして筋肉の凝りをほぐす



気になる症状が表れたら、ためらわずに受診してください

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。