

健保ニュース

2022-秋
No.95
三菱自動車
健康保険組合

糖尿病重症化予防事業スタート

予備群・初期段階の方を対象に行動変容を促します

生活習慣病の一つである糖尿病。予備群・初期段階においては、自覚症状が殆どないため、適切な対策治療を行うことなく、重症化してしまうケースが多くなっています。脳梗塞・心筋梗塞・人工透析など罹患者の生活の質を著しく低下させる怖い病気も、糖尿病の合併症に起因する例が多いと言われています。本事業は、糖尿病重症化予防の鍵となる「血糖値管理」について変動を体感することにより意識付けを行い、日々の食生活・運動習慣の改善（行動変容）を促すことを目的に実施するものです。

常時測定可能な機器の装着で血糖値変動を体感

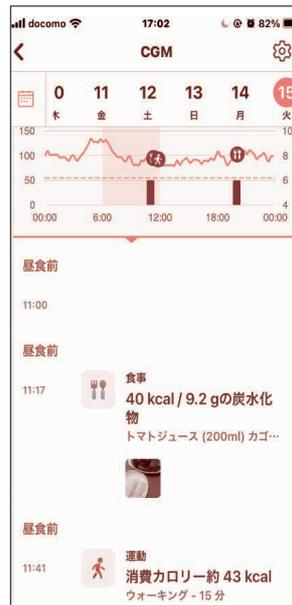
本事業は、血糖値を常時把握し、そのデータに基づき随時指導を受けることができるものとなります。

▼写真1



1 実施対象者に常時測定可能な『血糖値センサー』を配布し、各人に装着いただき、実施者のスマートフォンにダウンロードしたアプリ（リブレリンク）を活用し2週間血糖値を測定。（写真1参照）

▼写真2



2 上記アプリと新たにスマートフォンにダウンロードしたアプリ（シンクヘルス）を連携し、食事や運動などの情報を手動入力。（写真2参照）

▼写真3



3 アプリ内のデータに基づき委託先保健師から、アプリ（シンクヘルス）上で随時アドバイスを受ける。（写真3参照）

4 本事業に係る費用個人負担は発生しない。（申込時に一部ご負担いただきますが、プログラム完遂を条件に健保から返金）

初年度は先着100名を募集予定。ふるってご応募ください！

1. 応募方法 健保ホームページ「MY HEALTH WEB」から参加希望者を募ります。（受付期間1/6～31予定）

2. 対象者

- 直近の健康診断結果において血糖値データ（HbA1c）が6.0～6.9の方。
※上記数値であっても糖尿病治療中の方は申し込みできません（予備群・初期段階の方を対象とする為）
- お財布（Felica）機能付きスマートフォンをお持ちの方。（装着したセンサーと連携する為）
- クレジットカードをお持ちの方。（申込時に決済する為）

※その他詳細につきましては、健保ホームページに掲載しますのでご確認ください。

令和3年度収入支出決算 予算から収支好転するも約19億円の赤字

〔収入〕 主たる保険料収入について、傘下事業主の脱退に伴う加入者減による減少はありましたが、補助金・交付金の増額もあり対予算比0.5億円の増加となりました。

〔支出〕 傘下事業主の脱退に伴う加入者減、ならびに新型コロナウイルス感染拡大に伴う受診抑制の影響等により対予算比6.4億円の減少となりました。

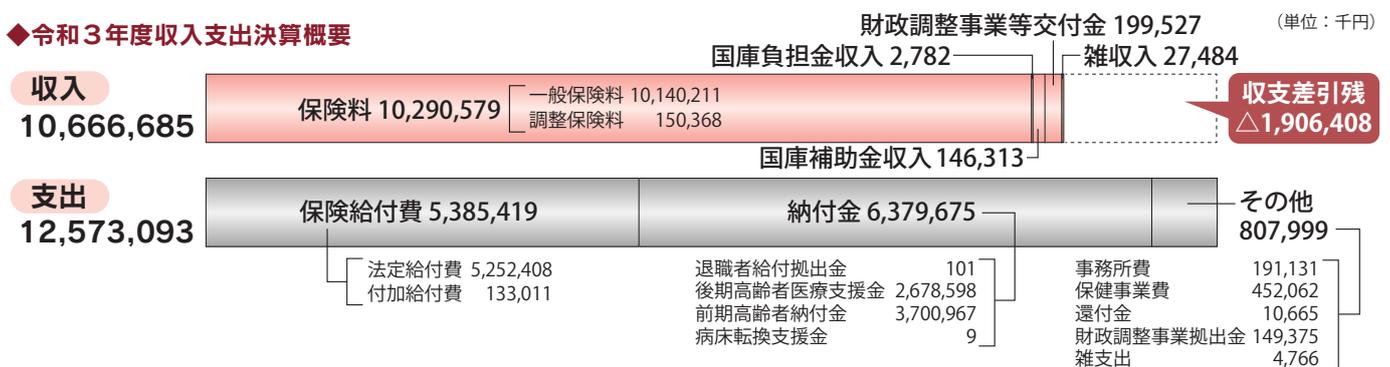
〔収支〕 この結果、収支は予算策定時に想定した25.9億円の赤字から6.9億円好転し、19億円の赤字となりました。

令和4年度以降は収支好転予想も今後の経済動向・財政推移を注視

令和4年度の収支見通しは、傘下事業主の一時金水準が想定を上回ったことが主な要因となり、黒字収支予想となります。また、令和5年度以降も現行保険料率10.0%を据え置き、傘下事業主の一時金・標準報酬月額に変動がないことを前提とすると、黒字収支・準備金増加予想となります。

しかしながら、今後、国の高齢者医療制度の変化に伴う納付金・支援金の急激な変動もあり得る為、保険料率の引き下げ等、適正化検討については経済動向や財政推移を注視し慎重に判断したいと考えています。

◆令和3年度収入支出決算概要



◆令和3年度組合状況

平均被保険者数	18,660人
平均標準報酬月額	416千円
一般保険料率(合計)	90.0/1000
事業主(会社負担)	53.1/1000
被保険者(個人負担)	36.9/1000

◆一般勘定財産保有状況

(単位：千円)

	令和2年度末	令和3年度末
準備金	5,132,572	5,151,572
別途積立金	2,409,846	483,475
退職積立金	0	458
土地・建物等	1,311,766	1,080,918
計	8,854,184	6,716,423

7月開催組合会 議決事項

1. 令和3年度組合収入支出決算認定
決算内容が承認されました。
2. 新規保健事業導入
生活習慣病(糖尿病)重症化予防事業の導入が承認されました。

SASスクリーニング検査

今年も多数のお申し込みを頂きました！ CPAP治療で快眠を取り戻す。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は、放置すると生活習慣病の引き金となる重大な病気ですが、簡単なスクリーニング検査によって状態を把握し、早期に治療を開始すれば改善するといわれています。

本スクリーニング検査も導入3年目を迎え、毎年多くの方の申し込みを頂いており、検査実施後に治療に入られる方も増えております。

本検査は、専用の検査機を体に装着(指先・手首・胸部の3か所)し、最低5時間以上の睡眠をとって頂くだけで、睡眠中の無呼吸回数が計測され、無呼吸回数によりAHI*が判明します。

AHIが5.0以上となればSAS(睡眠時無呼吸症候群)と判断され、30.0以上の場合には要治療となります。

日中や勤務中に強烈な睡魔に襲われ仕事に手がつかない等の自覚症状をお持ちの方は、次年度も実施予定としておりますので、本検査をぜひ受けてください。

*AHI—睡眠中における1時間あたりの無呼吸の回数



不妊治療費(保険適用部分)補助 請求受付が始まります

本年4月より、不妊治療における医療費が一部保険適用となりました。様々な理由により不妊に悩まれているご夫婦(事実婚を含む)の支援を目的に、健康保険が適用となる不妊治療医療費の自己負担額(3割)を補助いたします。

補助対象となるのは、毎年1月(令和4年度のみ4月)~12月の間に受けられた不妊治療の医療費となります。ただし、自由診療(自費)で受診された分は対象となりませんので、ご注

意ください。

なお、お住いの市区町村により助成を受けられる場合は補助対象外といたします。

また、この補助を受けた分の医療費は、結果的に「自己負担なし」となりますので、所得税の医療費控除対象として申告できません。

申請方法他詳細については、11月中旬ごろ健保ホームページに掲載いたしますので、ご確認ください。

扶養資格審査

年1回実施は医療保険者の義務事項です
～皆様ご協力ありがとうございました～



今年度審査の回答期限である、9月2日締切時点での未回答者が450名いらっしゃいます。本審査は対象被扶養者の年間収入額などをチェックし、扶養資格の継続可否を審査しております。本来、扶養資格のない方を引き続き認定することは無用の支出につながり、ひいては皆様より納付いただく保険料の金額に影響する為、最後の一人までフォローアップさせていただきます。皆様、ご協力のほどよろしくお願い致します。



インフルエンザ予防接種を受けよう!



毎年10月～2月にかけてインフルエンザが流行いたします。コロナウィルスワクチンと共にインフルエンザワクチンの接種も積極的に受けていただき、感染しないように注意しましょう。

医療機関のひっ迫も続いています。できる限り感染しないよう予防につとめ、医療機関受診を控えるようにしましょう。



※詳細は「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。

制度改正のお知らせ

2022年
10月以降

パート・アルバイトなど短時間労働者の 社会保険適用が拡大されました

パート・アルバイトなどで働く人の健康保険や年金の保障を厚くする観点から、社会保険の適用が拡大されました。従来は企業規模の要件が従業員500人超の企業等が対象でしたが、2022年10月からは従業員数101人以上の企業等、

2024年10月からは51人以上の企業等が対象になります。

今まで当健保組合の「被扶養者」だった人でも、パート・アルバイト先事業所の社会保険の適用対象となり、「被保険者」に変更となる人がいます。

制度改正の対象となる人は **Step 1** と **Step 2** の両方に当てはまる人です。

すべてにチェックが入った方は社会保険に加入することになります。

Step 1 勤め先の従業員数が

2022年9月まで

従業員数 **501人以上**

2022年10月～

従業員数 **101人以上**

2024年10月～

従業員数 **51人以上**

Step 2 以下のすべてにチェックが入った人が対象です。

Check



週の所定労働時間が**20時間以上**

Check



月額賃金が**8.8万円以上**

Check



2カ月*を超える雇用の見込みがある
※2022年9月までは1年

Check



学生ではない

■ 詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

厚生労働省 適用拡大特設サイト

<https://www.mhlw.go.jp/tekiyoukakudai/index.html>

ご家族がお勤め先の被保険者となった場合は、扶養者を削除する届出手続きを事業所経由健康保険組合へご申請お願い致します。

スマホの使いすぎ



ちょっと待って!

その生活習慣

スマホは今や生活に欠かせません。しかし、スマホの使いすぎは脳の疲労をまねき、パフォーマンスの低下や不調を引き起こします。

スマホが脳を疲弊させる!?

スマホを見ていると、文字や映像などの情報が大量に飛び込んでくるため、脳は情報処理に追われます。それが毎日、長時間つづくとならば脳はヘトヘトに疲れて機能が低下します。

とくに機能が低下しやすいのは、脳の前頭前野という部位。ここは「考える」「記憶する」「感情をコントロールする」などの重要な働きを担っています。スマホの使いすぎでこうした働きが衰えると、記憶力の低下やイライラの爆発などが引き起こされます。子どもは学力が低下するという報告もあります。

また、前頭前野の機能が低下すると自律神経も乱れ、体の不調などが生じやすくなります。

スマホの使いすぎで
脳が疲労すると…



スマホはメリハリをもって使おう

スマホを見る・見ないの切り替えをきちんと行い、メリハリをもって使うことが大切です。また、脳に負担をかける行動をとることや、脳を休ませる時間をもつことを心がけましょう。

目的とルールに沿って

スマホを使う

目的をもってスマホを使う。また、使い方や使う時間に関するルールを決める。



〈スマホの使いすぎを防ぐルール(例)〉

- 検索やアプリの使用は、目的を果たしたらそこでやめる。
- 動画やゲームは、1回10分など時間を決める。
- だらだらと見てしまうアプリは、トップ画面から見えない場所に移動するか、削除する。
- メールやアプリからの通知をオフにする。
- ベッドにスマホを持ち込まない。

スマホを使いながら別のことをしない

脳は複数のことを同時に行うのが苦手。スマホを使いながらテレビをみたり、家事をしたりすると、スマホだけを使うより脳に負担がかかり、脳の疲労が加速する。



スマホを見ないでボーッとする時間をもつ

何も考えずボーッとしているとき、脳の回復が促される。自然の景色や音を見聞きしながら行うと、より効果的。洗い物などの単純作業や睡眠も脳の回復につながる。



2022年5月より健保組合の代表番号が変更になっております。

TEL 03-6271-9091 (毎週 月・水・金 9:00~12:00/13:00~15:00)

また、職員の在宅勤務併用のため電話対応時間も縮小しておりますので、ご理解の程お願いいたします。

なお、旧代表番号は2023年3月末をもって廃止の予定ですので、以降つながらなくなります。ご注意ください。