

ご家族皆様でお読みください。

健保ニュース

2023-春
No.96
三菱自動車
健康保険組合

健保ホームページを リニューアルしました



※上記はイメージです。開発画面のため変更となる場合があります。



4月1日より、健保ホームページが生まれ変わりました。見やすくわかりやすいホームページを目指し、今後も情報発信を続けてまいりますのでよろしくお願いいたします。

また、さまざまな「健保からのお知らせ」もこちらのページで随時更新していますので、ぜひご覧になってください。

各種保健事業のご案内や申請に関することなどを掲載いたしますので、定期的にご確認いただきますようお願いいたします。



令和5年2月14日開催組合会 ～主な議決事項～

- 1 令和5年度保険料率改定 ……一般保険料率を9.5%に改定します。
- 2 令和5年度収入支出予算認定 ……予算案が承認されました。
- 3 CPAP治療スキーム導入 ……「SASスクリーニング検査～治療」まで受けやすくなる仕組みの導入を目指します。

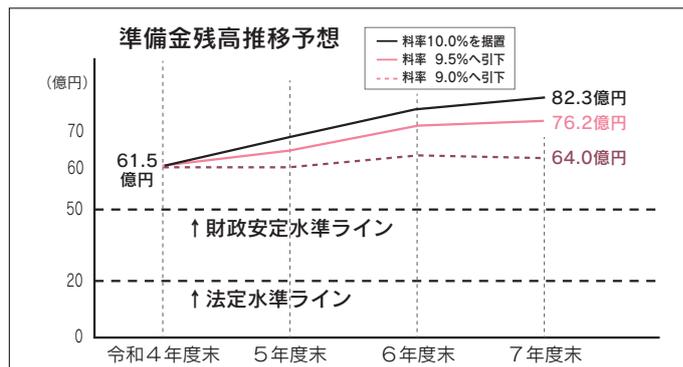
令和5年度 収入支出予算

令和5年度保険料率を10.0% → 9.5%に引き下げ

世界的なコロナ感染拡大を発端として、傘下事業主の経営環境悪化による保険料収入の大幅な減少が予想されたことから、直近2年間は料率を1.0%ずつ段階的に引き上げてきましたが、料率引き上げによる保険料収入の安定や傘下事業主の経営状況の好転により、健保財政安定水準ラインの準備金を維持できる見通しとなったことから9.5%への改定を提案し承認されました。

準備金安定水準ラインの維持を前提に 今後のリスクも踏まえた料率設定

令和5年度以降、傘下事業主の一時金水準や平均標準報酬月額等に変動がないことを前提とした場合、令和4年度の保険料率では準備金は増加傾向となる見通しですが、この先の医療制度改正等による納付金増加や急激な経済情勢の変化など、健保財政に与えるリスクも拭えないことから、次年度以降も引き続き動向を注視しながら料率の適正化を図ります。



収入
12,434百万円

保険料 12,320百万円

補助金等 114百万円

支出
11,911百万円

保険給付費 5,760百万円

納付金 5,264百万円

収支 +523百万円

保健事業費 519百万円

その他 368百万円

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) スクリーニング検査の結果より

昨年度も248名の方がスクリーニング検査にご参加いただきました。本検査で使用する検査機は通常のものとは異なり、身体に密着する部分が比較的少なく睡眠の妨げにならないと好評を受けております。また、通常のものより精密な検査ができるということです。



WatchPad
©無呼吸ラボ
<http://mukokyu-lab.jp/>

当健保での事業開始から4年目を迎えましたが、過去3回の検査結果を通してみると、年齢と肥満度 (BMI) の増加にAHI (無呼吸低呼吸指数) *が関連することがわかってきました。40歳以上の方でBMI20以上の方が傾向的にAHIが高値になるようです。AHIが高値ということは、睡眠時無呼吸症候群の可能性があるので、早めに医師の診察を受けていただく必要があります。

診察や再検査等の結果により睡眠時無呼吸症候群の治療を始めることとなりますが、具体的な治療方法は、C-PAP (シーパップ) という医療器具を鼻の位置に装着して就寝するだけなので、比較的安易に治療を受けられます。

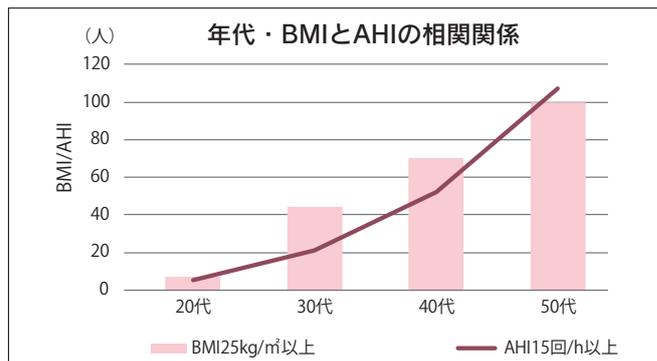


C-PAP
©無呼吸ラボ
<http://mukokyu-lab.jp/>

また、睡眠時無呼吸症候群をそのまま放置すると、日中の眠気を誘うだけでなく、高血圧・心疾患・

睡眠障害・メンタル疾患などほかの病気の引き金になることもありますので、あまり楽観視できるものではないと言われています。加えて、運転中などに強い眠気に襲われ重大事故の原因となることも懸念されます。

当健保では、睡眠時無呼吸症候群にお悩みの方を対象として、より安易にC-PAP治療を受けていただくための事業を計画しております。詳細は健保ホームページにてお知らせ致しますので、お待ちください。



*無呼吸低呼吸指数 (AHI) = 睡眠中1時間当たりの無呼吸低呼吸の回数。数値が40以上の場合は要治療と判定される。



スポーツクラブを上手く活用してリフレッシュを!

当健保では、利便性がよいスポーツクラブ4社と契約を結んでおり、皆様に自由に利用していただけるようにしておりますので、職場やご自宅の近くにあるクラブを選んでご利用いただけます。

また、利用料（自己負担）は、どのクラブも1回利用につき500円、月の利用回数の制限もありませんので、何回でも利用可能です。生活リズムに合わせて複数のクラブを利用いただくことも可能です。

上手く利用して、心も身体もリフレッシュしていただき、日々の生活を充実させましょう。

コナミスポーツの入会方法を変更します

コナミスポーツの入会方法については、従来の窓口での方法からWEB経由に変更いたします。（令和5年4月より）

詳細は健保ホームページをご確認いただけますようお願いいたします。



「ぐっすり睡眠」のカギは一日の習慣にあり!

監修 ■ 関谷 剛（東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット客員准教授 医師 医学博士）

「たくさん寝たはずなのにぐっすり眠れなかった感じがしない」「寝不足を解消するために、休みの日はお昼まで寝てしまう」など、睡眠の悩みを抱える人は多いもの。睡眠を十分にとるためのポイントを知っておきましょう。

◆寝る前だけでなく、一日の生活習慣の見直しを

「よく眠れない」と悩みを抱える人の多くは、次のように、日常生活において、知らず知らずのうちに睡眠を妨げる行動や習慣をとっていることがあります。

- 寝る直前の入浴や激しい運動
- 寝酒をする
- 寝る直前にスマホやパソコンを見る
- 遅い時間の夕食や食べ過ぎ
- 夕食に消化の悪いものを食べたり、カフェインをとるなど

寝る直前の入浴や激しい運動は、かえって目を覚まさせる原因となり、寝酒は入眠しやすくなりますが、眠りが浅くなってしまいます。また、寝る前にスマホ等から出ているブルーライトを浴びると眠りが妨げられてしまうと言われております。このほか、胃腸に負担がかかるような夕食のとりかたも睡眠に影響を与えてしまいます。

睡眠は体内時計でコントロールされているため、十分な睡眠を得るには、夜だけでなく、日中の過ごし方も重要です。

睡眠不足は疲労感や仕事の能率低下を招くだけでなく、肥満、血圧や血糖値の上昇など、生活習慣病のリスクを高めたり、心の病気を引き起こす原因にもなります。しっかりと眠れていないと感じたら、そのままにせず日ごろの生活習慣を見直しましょう。



Illustration / さかうえ だいすけ

- 朝日を浴びる。朝食をしっかりとして血糖値を上げ、体内時計の乱れを調整
- 決まった時間に起きるようにすると、夜も決まった時間に眠気を感じるように。どうしても多く眠りたいときは、普段の起床時間にプラス2時間以内を目安に
- 夕食は就寝の3時間程度前に
- 入浴は就寝の2時間程度前に、ぬるめのお湯にゆつくりつかる
- 寝る前のアルコールやカフェインは避ける
- 寝る前に軽い運動（ストレッチなど）を。激しい運動なら就寝の3～4時間程度前になど

「けんぽのキホン」を刷新しました

法改正などを見直して、内容を刷新しました。健保ホームページに新しいものを掲載しておりますので、ご覧ください。



4月から 出産育児一時金が 引き上げられました



※被保険者および被扶養者、いずれの出産の場合も支給されます。

正常な出産は病気でないため、健康保険が使えません。代わりに健保組合は、「出産育児一時金」を支給しています。令和5年度から、政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げられました。出産育児一時金は平成6年に創設され、出産費用の増加に伴いたびたび引き上げられてきましたが、8万円の引き上げは過去最大幅となります。

Q 出産育児一時金の対象になる
出産とは？

A 妊娠4か月以上（13週以上）の出産をいい、早産、死産、流産なども含まれます。なお、帝王切開による分娩など、医師による治療行為が発生する場合は健康保険が適用されます。

Q 出産育児一時金の
受け取り方法は？

A 医療機関と代理契約合意文書を交わす「直接支払制度」の利用が一般的です。健保組合が医療機関に出産育児一時金を直接支払いますので、申請の必要はありません。

出産育児一時金50万円のうち、1.2万円は産科医療補償制度（出産に関連して重度脳性麻痺となった場合に補償金を支給する制度）の掛金になります。なお、直接支払制度で出産費用が50万円を下回り差額が発生した場合は医療機関からの請求に基づき健保組合から自動的に支給します。（出産月の3カ月後以降）

被扶養者の削除手続きをお忘れなく

春は就・退職や進学の手続きの季節です。被扶養者の異動（増・減）がありましたら健康保険の削除手続きをお願いいたします。

例年、扶養資格審査の実施時に判明し、ご連絡をいただくことがありますが、不要なお知らせをしないためにも異動が発生しましたら、速やかに届け出を行ってください。（健保への届け出はすべて書面で行っております）

また、令和4年10月の法改正により一定の基準を超えた事業所にパートやアルバイト勤務されている方

が、勤務先の健康保険に加入（強制適用）となり、当健保の被扶養者の資格と重複する場合がありますので、あわせてご確認をお願いいたします。

●主な提出書類

（例）被扶養者を削除する場合

被扶養者届（減）・当健保の保険証・新しく加入した健康保険証のコピー
その他、必要な書類がありましたら別途ご案内いたします。

人間ドック・脳ドックや婦人科検診を受けていますか？

各種ドックや婦人科検診は、職場などで受ける定期健康診断とは異なり、より精密な検査を行い、異常がないかどうかを確認するためのものです。

定期的に受けることで、疾患の早期発見にもつながり、治療しやすくなります。

異常がなくても2～3年おきには受診して、身体のメンテナンスをしませんか？



人間ドック



脳ドック



婦人科検診

◆健保の電話番号が変更になっています

昨年12月、全被保険者の方に健保代表電話番号の変更について通知いたしましたが、その際にお配りした電話番号変更シールは保険証に貼っていただきましたでしょうか。

通知の中でもお知らせしておりますが、3月末日をもって旧代表電話番号（03-6852-5150）は廃止いたしました。新番号「03-6271-9091」に変更となっておりますので、おかけ間違いの無いようお願い致します。