

あなたの健康ライフをサポート!

# すこやかマテリアル No. 60

Sukoyaka Material

2019 Spring

ご家庭に持ち帰り、家族皆さんでご覧ください



## 平成31年度 予算&保健事業が決まりました

Pick Up!

### 第2期データヘルス計画より「健康企業(事業所)宣言、続々と!」

- 特集** 人生100年時代のヘルスケア「若くても健康意識をしっかりと」
- ヘルシーレシピ** よくばりワンプレート「豚ヒレ肉の洋風プレート」
- くらしとけんぽ** 将来も安心して医療にかかるために

**電話相談は年中無休です**

.....

どんな悩みでもお気軽に…。詳細はP19をご覧ください

三菱マテリアル健康保険組合 健保ホームページをご利用ください <http://mmkenpo.jp/>

すこやかマテリアル No.60 2019年4月1日発行 三菱マテリアル健康保険組合 東京都千代田区内神田1-2-10 羽衣ビル8階 (03)5217-1680 制作(株)保健同人社

表紙写真: © BS/Pixta(ピクスタ)

# めざせ! サクセスフル エイジング

**病的老化とは?**  
 さまざまな病気の元となる病的因子が、老化のメカニズムを促進させることでもたらされる老化のこと。自然な老化(生理的老化)を食い止めることはできませんが、病的老化を防いだり取り除いたりすることはかなり可能になってきました。

今や人生100年といわれる時代。華麗に生き抜くには体と心の健康が必須条件です。病的老化の予防は早ければ早いほどよく、また遅すぎるといことはありません。すぐにできるコツを押さえて、楽しく美しく年齢を重ねていきましょう。

監修◎川田 浩志 東海大学医学部内科学系血液内科

## 血管の若さをキープ!

### 加齢と生活習慣で進む血管老化

血管の老化は、血管が硬くなったり、厚くなったり、狭くなったりする状態(動脈硬化)のこと。血管壁にコレステロールがたまって起きる炎症が原因です。血管の老化は加齢とともに誰にでも起こり得るものですが、不健康な食事、運動不足、喫煙など、生活習慣によっても大きく影響され、年齢不相応に老化した状態になってしまうこともあるのです。

### 動脈硬化はひたひたと忍びよる

血管の老化で怖いのは、血液が流れにくくなって心筋梗塞や脳梗塞を発症したり、血管が破れて脳出血を起こしたりする可能性があることです。動脈硬化といつかにも高齢者の病気のように思われがちですが、実は動脈硬化の完成には20~30年かかるといわれています。初期には自覚症状が乏しいので、若い頃からの予防が何より大切なのです。

今からでも遅くない!  
 血管の若さをキープする5つのコツ

- 食事に気を配る** 減塩を意識して、野菜と果物はたっぷり。脂質のとり過ぎはよくないイメージですが、魚の脂(EPA、DHA)はむしろ積極的にとります。
- 体をよく動かす** 軽めの有酸素運動がおすすめ。本格的な運動でなくても、日常生活に体を動かす習慣を取り入れることが大切です。
- 禁煙する** たばこは血圧を上げ、動脈硬化を促進します。これを機にぜひ禁煙にチャレンジを。
- ストレスをためない** ストレスはコレステロールの合成を促進させます。十分な睡眠と上手な気分転換で体と心のリフレッシュを。
- 血圧を測定する** 血管の状態は直接見られないので、さまざまな方法で推測します。血圧測定は家庭でもできる最も手頃なチェック法です。



# 平成31年度予算が決まりました

去る2月22日(金)に開催された第148回組合会で、当健康保険組合の平成31年度予算が可決承認されましたので、その概要をご報告します。5年連続黒字決算見込みにより積立金に十分な増が見込めることから、平成31年3月分保険料より保険料率の引き下げを行うこととしました。

収入支出予算額	8,510,337千円
被保険者1人当たり	556,231円
経常収入支出差引額	231,367千円



## <平成31年度収入支出予算概要>

### 一般勘定

収入			支出		
科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)	科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	8,297,016	542,289	事務費	229,026	14,969
国庫負担金収入他	2,153	141	保険給付費	4,016,854	262,539
調整保険料収入	130,425	8,525	法定給付費	3,907,815	255,413
繰入金	0	0	付加給付費	109,039	7,127
国庫補助金	10,751	703	納付金	3,424,617	223,831
財政調整事業交付金	52,389	3,424	前期高齢者納付金	1,231,485	80,489
雑収入	17,603	1,151	後期高齢者支援金	2,192,920	143,328
収入合計	8,510,337	556,231	病床転換支援金	10	1
経常収入合計	8,313,299	543,353	日雇拋出金	1	0
			退職者給付拋出金	201	13
			保健事業費	408,543	26,702
			還付金	2	0
			財政調整事業拋出金	130,425	8,525
			連合会費	2,890	189
			その他	2	0
			予備費	297,978	19,476
			支出合計	8,510,337	556,231
			経常支出合計	8,081,932	528,231
			経常収支差引額	231,367	15,122

#### 予算の基礎数値

被保険者数	15,300人
標準報酬月額	414,448円
標準賞与額	1,601,978円
健康保険料率	84.0/1000
介護保険料率	14.0/1000

### 介護勘定

収入			支出		
科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)	科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
介護保険収入	991,733	105,504	介護納付金	1,011,316	107,587
繰入金	25,780	2,743	介護保険料還付金	100	11
国庫補助金受入他	3	0	予備費	6,100	649
収入合計	1,017,516	108,246	支出合計	1,017,516	108,246

注) 合計欄は四捨五入の関係により差異表示あり

#### 予算編成の前提となる平成30年度の決算見込みについて

収入面では、被保険者数の増加に加え、平均標準報酬月額ならびに平均標準賞与額が予算を上回ったことから、保険料収入は2億8759万円増加の見込みです。支出面では、保険給付費ならびに納付金が低調に推移したことから、予算に対し1億8775万円下回る見込みです。その他の項目でもおおむね予算を下回るため、予備費10億6888万円は必要なくなりました。

以上のことから、平成30年度の収支決算見込みは17億4056万円の黒字決算、経常収支においても5年連続の黒字決算となる見通しです。

#### 健康保険料率を千分の84に大幅に引き下げます

平成20年度より導入された高齢者医療制度への拠出金の負担増により、保険料率を平成26年度に千分の98に引き上げました。その後収支が改善し、積立金が30年度末で約85億円に増加する見込みのため、保険料率を31年度より千分の84へ大幅な引き下げを行います。今後は、高齢者医療への納付金や医療費の増加等も予想されますが、積立金の取り崩しにより対応し、新しい保険料率をできるだけ長く維持できるよう努めてまいります。

#### 平成31年度一般勘定の予算編成について

収入：健保組合の収入の大半を占める保険料収入は、被保険者数、標準報酬月額ともに

増加を見込んでいるものの、保険料率改定により、前年度予算比10億7118万円の減収となる85億1034万円を計上しています。

支出：医療費の支払いが主となる保険給付費は、診療報酬のマイナズ改訂等の影響を勘案し40億1685万円を計上、被保険者1人当たり26万2539円となっています。

高齢者医療制度へ拠出する納付金は、全面総報酬割による影響を受けた後期高齢者支援金が前年度予算比2億2846万円増加したものの、前期高齢者納付金の平成29年度確定額が減少したことにより前年度予算比4億8238万円減少、合計で34億2462万円となり、前年度予算比2億2694万円の減となつていきます。

また、皆さんの健康づくりを支援するための保健事業費は、第三期の特定健康診査・特定保健指導実施計画に基づく必要経費を計上したことや、「第2期データヘルズ計画」や「セルフ・ケア21(第2ステージ)」に関係する事業に必要な費用を計上しました。また、事業所振当予算制度を段階的にインセンティブ制度へ移行するための費用も織り込み、4億854万円を計上しました。結果、収支差引で2億9798万円の黒字予算を策定することができました。

#### 平成31年度介護勘定の予算編成について

平成31年度予算は、介護納付金算出の総報酬部分の4分の3に拡大し、納付金が増額となることから、介護保険料率を千分の13から千分の14に引き上げました。

## 公告

### 1. 監事理事議員の異動 (敬称略・平成31年3月31日現在)

地区	監事・理事・議員別	就・退任別	氏名	異動年月日	所属
埼玉	選定理事	退任	■	平成30年10月1日	三菱マテリアル(株)横瀬工場
		就任	■		
本部	互選監事	退任	■	平成30年11月1日	三菱マテリアル(株)本社
		就任	■	平成30年11月19日	
九州	選定議員	退任	■	平成30年12月1日	三菱マテリアル(株)九州工場
		就任	■		
茨城	選定議員	退任	■	平成31年3月1日	三菱マテリアル(株)筑波製作所
		就任	■		
本部	互選理事	退任	■	平成31年3月1日	三菱マテリアル(株)本社
		就任	■	平成31年3月20日	

### 2. 事業所の異動等

事業所名	異動年月日	異動内容等
マテリアルリアルエステート(株)	平成30年8月2日	事業所削除

不健康な真実は始まっている!

## 年代別 知っておきたい健康リスク

20代

### 睡眠時間が5時間未満

♠ 男性 42.1%  
♥ 女性 41.3%

→睡眠不足は万病の元。免疫力が落ち、代謝も悪くなります。また、睡眠時間が短い人は、認知症発症リスクが高まるという研究報告もあります。

(厚生労働省「平成29年 国民健康・栄養調査」より)

### 朝食を抜いている

♠ 男性 30.6%  
♥ 女性 23.6%

→朝食を抜く習慣がある人は、朝食を食べる習慣がある人 비해、動脈硬化を発症する可能性が2倍高まるという研究結果があります。

(厚生労働省「平成29年 国民健康・栄養調査」より)

### 喫煙率

♠ 男性 23.3%  
♥ 女性 6.6%

→20代で喫煙を始めると、将来肺がんになる可能性が、非喫煙者に比べ6倍高まります。

(厚生労働省「平成29年 国民健康・栄養調査」より)

30代

### 健診・人間ドックを受けていない

♠ 男性 25.1%  
♥ 女性 43.8%

→女性の半数が未受診。女性特有のがんなど、注意が必要な世代にもかかわらず、未受診の理由は「時間が取れなかったから」。

(厚生労働省「平成28年 国民生活基礎調査」より)

### 心の病を抱えている

32.6%

→キャリアを重ね、仕事のプレッシャーや将来への不安など、ストレスを感じやすく、心のバランスを崩す人が多い世代です。

(公益社団法人日本生産性本部「第8回「メンタルヘルスの取り組み」に関する企業アンケート結果」(2017年)より)

### 女性特有のがん

(30代でがんを罹患した女性のうち)  
子宮頸がん 20.1%

→30代は子宮頸がんの罹患リスクが急激に高まります(20代では4.1%)。定期的ながん検診で早期発見が可能です。

(独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター「がんの統計'17」より)

40代

### 肥満の割合

♠ 男性 35.3%  
♥ 女性 17.4%

→代謝機能の低下により、今まで太っていなかった人も肥満傾向に。肥満は痛くもかゆくもありませんが、生活習慣病を引き起こし、確実に体を蝕みます。

(厚生労働省「平成29年 国民健康・栄養調査」より)

### 運動習慣がある

♠ 男性 14.7%  
♥ 女性 14.3%

→加齢による筋力の低下は50代で急速に高まります。早くから運動習慣を身につけておき、筋力低下をゆるやかにすることが大切です。

(厚生労働省「平成29年 国民健康・栄養調査」より)

### 女性特有のがん

(40代でがんを罹患した女性のうち)  
乳がん 42.6%

→乳がんの罹患率は40代から急増します。しかし、初期の乳がんであれば治療により5年生存率は95%を超えます。

(独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター「がんの統計'17」より)

50代

### 50代の死因TOP3

1位 がん  
2位 心疾患  
3位 脳卒中

→2、3位はともに肥満、高血圧、高血糖といった生活習慣病リスクが要因です。現在の生活習慣を見直すことで、そのリスクを下げることができます。

(厚生労働省「平成29年 人口動態統計」より)

### 糖尿病が強く疑われる

♠ 男性 14.6%  
♥ 女性 5.1%

→加齢とともに高血糖のリスクは高まります。40代では10%を超える程度だった予備軍が、50代では男女合わせて約20%に。

(厚生労働省「平成29年 国民健康・栄養調査」より)

### 肥満の割合

♠ 男性 31.7%  
♥ 女性 22.2%

→女性は50歳前後で閉経を迎えると、女性ホルモンの分泌量が減るとともに、内臓脂肪量が増える傾向にあります。

(厚生労働省「平成29年 国民健康・栄養調査」より)

人生  
100年  
時代って?

医療技術の目覚ましい進歩により、世界全体で長寿化が進んでいます。日本でも「2007年に生まれた子どもの半数が、107歳よりも長く生きる」と推測されるほど、長寿社会はすぐ目の前です。人生80年時代を念頭に置いた、これまでの人生設計を根本的に見直す転換期。国や組織だけでなく、個人の「意識改革」がキーとなります。



油断は禁物！  
若くても健康意識を  
しっかりと

人生100年といわれる時代を迎えています。せっかくの長い人生を謳歌するために健康維持は欠かせません。自分の体と向き合うことは、自分の人生と向き合うこと。一人ひとりが若いうちから、自身の健康意識を高めていくことが大切です。

監修◎福田洋 順天堂大学医学部総合診療科 先任准教授

そもそも人生100年時代って何が変わるの？

人生100年時代が間近に迫り、今、世の中のあり方が大きく変わろうとしています。今までの価値観ではおおむね、教育を受け、仕事をし、引退して余生を過ごすという、三つのステージからなる人生でしたが、まずこの発想からの脱却が求められます。そこでまず重要になるのが働き方の見直しです。

長い高齢期を生きていくために、経済基盤の確保は欠かすことができません。そのためには、現在のように60〜65歳で定年・引退を迎えるのではなく、70、80代になっても働くことが想定されます。高齢者になっても無理なく働けるよう、職業寿命を延ばすことも求められており、その一端が現在盛んに発信されている「働き方改革」なのです。

また、「学び直し」がキーワードとなり、社会に出たあとも必要な知識や技術を得るために、再度大学などに戻り教育を受けることが想定されます。年齢に関係なく、何度でも学び直しの機会を得ることで、能力を高め、多様なキャリアを形成していくことが可能となります。

少しの意識変革と行動で  
長い人生を健やかに生き抜く

働き続けるにしても、学び直すにしても、その土台となるのは「健康」です。寿命が延びても、生物学的な衰えは必ずやってきます。長い人生を健やかに自分らしく生き抜くためには、一人ひとりがヘルスリテラシー(健康情報にアクセスして理解し、活用できる能力)を高め、自身の体に向き合い、病気のリスクを遠ざける行動が求められます。

たとえば、50代の死因の上位にある心疾患と脳卒中。要因となる生活習慣病は、ある日突然発病するものではありません。何十年ものストレス、運動不足、喫煙、過度の飲食といった不健康な生活習慣の積み重ねにより、予備群であるメタボリックシンドロームとなり、やがて糖尿病、高血圧症、脂質異常症に代表される生活習慣病を発病するのです。これらは著しくQOL(生活の質)を落とします。

20代や30代でも油断は禁物です。若さと体力があるため無理をしがちですが、慢性的な睡眠不足やストレス、欠食などの不健康な生活習慣の積み重ねは、未来の自分への負債とつながります。リスクを意識するとしなやかでは、高齢期を迎えた体に大きな差が出ます。

意識を変えた日が、人生のターニングポイントです。何か一つでも構いません。現在の生活習慣を振り返ったり、すでにメタボの診断を受けている人は特定保健指導を活用したりすることで、自身の体と今一度向き合ってください。長い人生をどう働き、どう学び、自身の人生に彩りを与えるか、それは私たち一人ひとりの意識にかかっているのです。

皆さんの健康ライフをサポートするため、当健保組合は今年度もさまざまな保健事業を実施します。  
保健事業を積極的に活用して、すこやかな毎日を過ごしましょう。

平成31年度

# 保健事業のご案内

## 体育奨励

### スポーツ行事補助

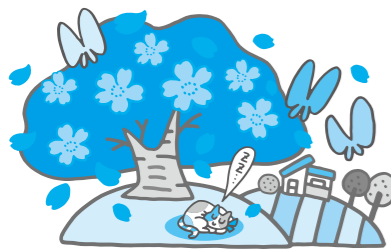
事業主と共同で実施する健康づくり、健康の保持・増進のためのスポーツやレクリエーションに対し補助します。

### スポーツクラブ ルネサンス

皆さんの健康づくりを目的として、会員制スポーツクラブと法人契約を行っています。この機会を利用して、体を動かす習慣を身につけてみませんか。

対象：被保険者および被扶養者

ルネサンス 法人会員 検索



## 個人情報(健診結果)の共同利用に関するお知らせ

当健保組合では、被保険者の皆さんが会社で受診された健康診断結果について、各種保健指導や加入者への情報提供に活用することを目的に、事業主と共同利用します。共同利用の中で取り扱われる項目などにつきましては、健保組合ホームページ内「個人情報保護について」の中でご紹介をしていますのでご確認ください。

## 保養所

### 契約保養所 利用補助

保養のために宿泊した費用の一部を補助します。

対象：被保険者および被扶養者

補助：1人につき年度1回、2,000円を限度に一泊料金の半額  
→申請は同封の「費用補助(個人)申請書」をご利用ください。

※申請期限は実施年度内(当健保組合3月末申請書受付分)となりますのでご注意ください。

※会社の補助がある社員旅行や出張は対象外です。

### 法人会員制ホテル ラフォーレ倶楽部

会員制ホテルが気軽にご利用できます。詳細は健保組合ホームページまたは次のURLにアクセスしてください。

<http://plus.laforet.co.jp>

法人会員No：20588

法人パスワード：20588cc

保 被保険者 扶 被扶養者

## 疾病予防

### 扶 家族健診 主婦健診

特定健診、生活習慣病健診と婦人科健診をあわせた総合健診を実施します。

対象：35歳以上の被扶養者および35歳未満の被扶養者である主婦

本人負担額：5,000円

募集時期：4月ごろ

### 保 扶 大腸がん検診

個別郵送方式による大腸がん検診を実施します。

対象：35歳以上の被保険者および被扶養者

本人負担額：無料(当健保組合負担)

実施時期：12月ごろ

### 保 扶 インフルエンザ 予防接種補助

インフルエンザウイルスの感染予防と重症化予防には予防接種が効果的であることから、接種費用の一部を補助します。

対象：被保険者および被扶養者

補助：2,000円を限度に接種費用の半額  
→申請は同封の「費用補助(個人)申請書」をご利用ください。

※申請期限は実施年度内(当健保組合3月末申請書受付分)となりますのでご注意ください。

### 保 特定健診 生活習慣病健診 歯科健診

事業所で実施する定期健康診断にあわせて実施します。

対象：被保険者全員

### 保 胃がんリスク 層別化検査

定期健康診断時にピロリ菌抗体検査とペプシノゲン検査の結果を組み合わせた検査を実施し、「胃がんにかかるリスク」を判定します。

対象：35歳以上の被保険者(希望者)

### 保 肝炎ウイルス検査

肝炎関連疾患の重症化予防を目的に、定期健康診断にあわせて実施します。

対象：被保険者全員(希望者)

### 保 レディース検診

「乳がん検診」、「子宮頸がん検診」を実施します。

対象：女性の被保険者

本人負担額：1,000円(乳がん検診500円、子宮頸がん検診500円)

募集時期：4月ごろ

KenCoM利用でさらにお得!  
KenCoMの利用登録者には各500ポイントが付与されるため、実質無料で受診できます。

詳細はP8-9をご覧ください

## 保健指導宣伝

### 健保ホームページ

各種申請手続きの方法、健保組合事業に関するタイムリーな情報などを掲載。健康づくりや疾病予防に役立つ健康コンテンツも充実しています。

◎笑顔online

健康情報誌「笑顔」のWebサイト。健康、食、育児、美容などの最新情報をわかりやすく紹介します。

◎育児Q&A

子どもの病気や育児に関するQ&Aを掲載したWebコンテンツ。パパママのお悩みに専門医が回答します。

### 健康教育

保健師・看護師が常駐していない事業所へ講師を派遣し、健康教育の研修を実施します。皆さんのヘルスリテラシーの向上を目的に、当面各事業所で年1回は開催することを目指します。

### 機関誌「すこやかマテリアル」

年2回(春、秋)発行。健保からのお知らせをはじめ、最新の医療・健康情報や体にやさしい料理レシピなど、バラエティに富んだ内容をお届けします。

### 前期高齢者等保健指導

調剤薬局で薬剤師が生活習慣改善や適正服薬などについてアドバイスします。

対象：60～74歳の被扶養者

### こころとからだの 健康電話相談

心と体のお悩みについて、専門スタッフが電話やWebで対応します。こころの相談では、1年度内に1人5回まで、無料で面談が受けられます。

対象：被保険者および被扶養者

◎健康・こころのオンライン

24時間365日相談無料のこころと体の相談ポータルサイト。「電話」「面接」「Web」から、希望に沿ったコミュニケーションを選択できます。

どんなお悩みもお気軽に

健康・心のオンラインは、心と体まつわる些細な不安や疑問にも対応しています。

詳細はP19をご覧ください

### ジェネリック医薬品の 利用促進

医療費適正化に向けたジェネリック医薬品の使用を推進するため、ジェネリック差額通知の送付、健保組合ホームページからジェネリック情報サイトへのリンクなどを行います。積極的なジェネリック医薬品への切り替えにご協力をお願いします。

KenCoM

NEW

健康管理アプリのKenCoM(ケンコム)を導入しました。楽しみながら健康になれる企画が盛りだくさんです。

詳細はP8-9をご覧ください

# —楽しみながら健康に— 健康管理アプリ



## KenCoMでできること

### 1 いつでも見られる健診結果

スマートフォンやパソコンから、あなたの健診結果がいつでも簡単に確認できます。



### 2 健康状態にあった記事をお届け

あなたの健康状態を分析し、おすすめの健康ニュースを配信します。



### 3 毎日の歩数管理やイベント参加で楽しく健康に

チーム対抗ウォーキングなど、仲間と楽しみながら健康になれるイベントを随時開催します。



### 4 ポイントを貯めて景品をGET!

日々の健康づくりの取り組みに応じてポイントが貯まり、電子ギフトと交換することができます。



KenCoMで「マテリアル健康ポイント」を貯めよう!

## 6月30日までの登録でもれなく500ポイント!

「マテリアル健康ポイント」は、KenCoM上で貯められるオリジナルポイント。1ポイント1円として、貯まったポイントは電子マネーやさまざまな景品と交換可能です。キャンペーン期間中の今なら、登録するだけで、通常の2倍の500ポイントをプレゼント! さあ、今すぐあなたも登録を!

#### マテリアル健康ポイントの例

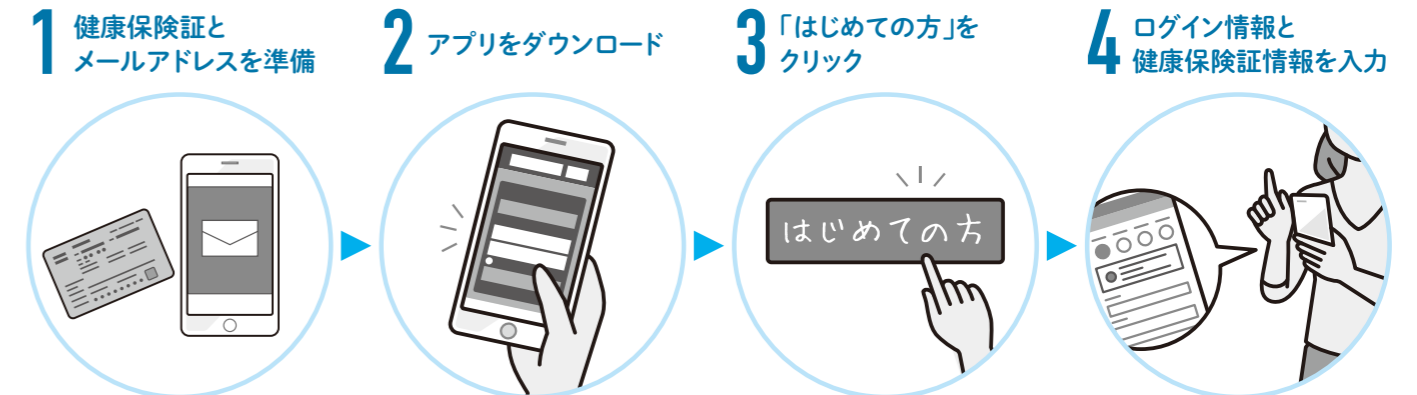
- KenCoMに登録…250ポイント(6月30日までならポイント2倍!)
- 1日1回ログインするだけ…1ポイント
- 特定保健指導の終了…100ポイント
- レディース検診(乳がん、子宮頸がん)を受診…各500ポイント(被保険者のみ)

## KenCoMとは

「KenCoM」は、三菱マテリアル健康保険組合が皆さんの健康増進をサポートするために導入したwebサービスです。年代、性別、健診データ等に基づき、一人ひとりに合わせた健康情報を提供するほか、毎日の歩数、体重、生活改善目標を記録し、ご自身の健康管理に役立てていただけます。平成20年度以降の特定健診結果\*、平成31年1月診察分以降の医療費通知等の閲覧も可能です。 \*事業主より特定健診結果が提供されているものに限る。

- 対象は19歳以上の被保険者および被扶養者(配偶者のみ)です。  
※ただし、任意継続被保険者およびその被扶養者は除く
- 利用料は通信料以外かかりません。
- スマートフォン、パソコンでお使いいただけます。

## KenCoMの登録方法



左のQRコードを読み込むか、アプリストアで「ケンコム」と検索してください。パソコンをお使いの方は「KenCoM」と検索してください。

KenCoM

### 健診結果を見るためには

- 1 登録完了後、メニューから「健診・検診結果」をクリック
- 2 健診閲覧コード\*と生年月日を入力
- 3 秘密の質問とその答えを設定

### \* 健診閲覧コードの配付方法

平成31年2月15日までに三菱マテリアル健康保険組合に加入している方  
⇒3月1日以降、事業所より「ご案内封書」で配付します。

平成31年2月18日以降に三菱マテリアル健康保険組合に加入された方  
⇒健保加入から1~2カ月後に、事業所より「圧着ハガキ」で配付します。

## 健康企業宣言とは？

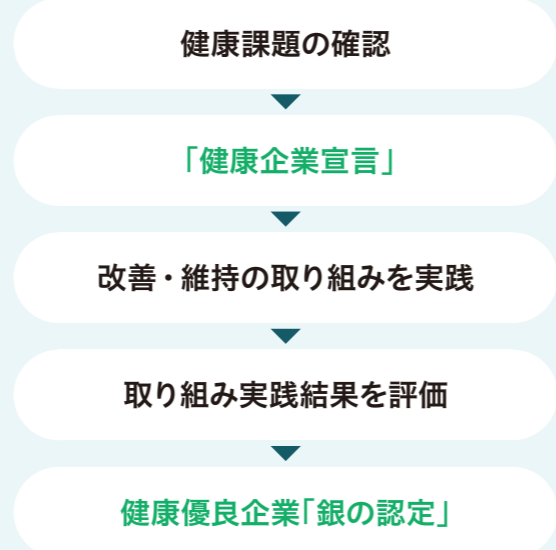
「健康優良企業」を目指して、企業全体で健康づくりに取り組む旨を社内外に宣言することを「健康企業宣言」といいます。一定の成果を上げた場合は「健康優良企業(銀の認定)」として認定されます。

※「健康経営優良法人」(中小規模法人部門)への申請には、「健康優良企業(銀の認定)」を受けていることが必要となります。

### 健康企業宣言の7項目

- 健診を100%受診します
- 健診結果を活用します
- 健康づくり環境を整えます
- 「食」に取り組めます
- 「運動」に取り組めます
- 「禁煙」に取り組めます
- 「心の健康」に取り組めます

### 銀の認定までの流れ



## 「銅の認定」は当健保組合独自の認定制度

健康企業宣言(銀の認定)は、企業全体で行う取り組みのため、スタートまでに時間を要する場合があります。当健保組合では、取り組みの裾野を広げることを目的に、事業所単位で行う「健康事業所宣言(銅の認定)」を独自の認定制度として定めました。宣言の内容や認定までの流れは同じです。評価基準を満たした事業所は「健康優良事業所(銅の認定)」として認定され、「健康優良事業所銅の認定証」が交付されます。



※イメージ

## 健康経営優良法人認定に向けて

当健保組合は、「健康企業宣言」から「健康優良企業」認定に向けた事業主の取り組みを支援していますが、その先には「健康経営優良法人」認定制度があります。健康経営優良法人の評価基準は非常に厳しいものですが、認定されれば、「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的評価を受けることができます。当健保組合は、加入事業所の健康経営優良法人認定を見据え、今後も事業主とのコラボヘルスを積極的に推し進めてまいります。

# 健康企業(事業所)宣言、続々と！

2年目を迎えた「第2期データヘルス計画」。当健保組合は、重点テーマのひとつ「健康に関する職場環境の整備」の取り組みとして、「健康企業宣言」から健康優良企業の認定に取り組む企業(事業所)を支援しています。今号は、健康企業(事業所)宣言を行い、銀の認定(銅の認定)を目指す事業主(事業所)をご紹介します。

## 「健康企業宣言」から「銀の認定」を目指します！

- 株式会社ダイヤコンサルタント
- MMCリョウテック株式会社
- 小名浜吉野石膏株式会社
- 三菱マテリアルトレーディング株式会社
- 細倉金属鋳業株式会社
- 三菱マテリアルテクノ株式会社
- ユニバーサル製缶株式会社
- ダイヤソルト株式会社

## 「健康事業所宣言」から「銅の認定」を目指します！

- 三菱マテリアル株式会社 九州支店
- 三菱マテリアル株式会社 堺工場
- 三菱マテリアル株式会社 三田工場
- 三菱マテリアル株式会社 セラミックス工場
- 三菱マテリアル株式会社 大阪支社
- 三菱マテリアル株式会社 横瀬工場

※平成31年3月20日現在

## DATA 2 平成20～29年度の特定保健指導実施状況

積極的支援	第一期			第二期					
	平成20年度	平成24年度 目標	平成24年度 実績	平成25年度 実績	平成26年度 実績	平成27年度 実績	平成28年度 実績	平成29年度 実績	平成29年度 目標
支援該当者数	1,482人	—	1,572人	1,410人	1,326人	1,190人	1,218人	1,230人	—
該当率	15.9%	—	13.8%	12.1%	11.3%	10.3%	11.0%	10.9%	—
支援実施者数	286人	—	736人	690人	737人	639人	669人	635人	—
実施率	19.3%	47.1%	46.8%	48.9%	55.6%	53.7%	54.9%	52.0%	100.0%

動機付け支援	平成20年度	平成24年度 目標	平成24年度 実績	平成25年度 実績	平成26年度 実績	平成27年度 実績	平成28年度 実績	平成29年度 実績	平成29年度 目標
	支援該当者数	754人	—	884人	865人	845人	872人	843人	884人
該当率	8.1%	—	7.7%	7.4%	7.2%	7.5%	7.6%	7.8%	—
支援実施者数	109人	—	453人	485人	479人	478人	477人	507人	—
実施率	14.5%	42.2%	51.2%	56.1%	56.7%	54.8%	56.6%	57.4%	65.7%

合計 <small>積極的支援 + 動機付け支援</small>	平成20年度	平成24年度 目標	平成24年度 実績	平成25年度 実績	平成26年度 実績	平成27年度 実績	平成28年度 実績	平成29年度 実績	平成29年度 目標
	支援該当者数	2,236人	—	2,456人	2,275人	2,171人	2,062人	2,061人	2,114人
支援実施者数	395人	—	1,189人	1,175人	1,216人	1,117人	1,146人	1,142人	—
実施率	17.7%	45.0%	48.4%	51.6%	56.0%	54.2%	55.6%	54.0%	76.6%
全国平均実施率	7.7%	—	16.4%	17.7%	17.8%	17.5%	18.8%	—	45.0%
健保組合(全体)平均実施率	6.8%	—	18.1%	18.8%	17.7%	18.2%	19.2%	18.6%	60.0%

各年度全国平均受診率及び保険者平均実施率：厚生労働省「2016年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」より  
平成29年度健保組合(全体)実施率：健康保険組合連合会「平成29年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況(速報版)」より

CHECK!

- ✓ 特定保健指導とは、生活習慣の改善を目的とした健康指導のことで、特定健診の結果から生活習慣病にかかるリスクが高い40～74歳の加入者を対象としています。リスクの程度により「積極的支援」と「動機付け支援」に分けて事業主との協働事業として保健指導を実施しています。
- ✓ 特定保健指導該当率は、平成20年度から27年度までは年々減少傾向にありましたが、28年度以降積極的支援、動機付け支援ともに増加しています。この要因のひとつは、特定健診結果の受診率(受領率)が平成27年度に比べ29年度では5.6%増加した影響(増加分の多くが特定保健指導の実施までつなげられていない)が考えられます。
- ✓ 特定保健指導の実施率は、健保組合(全体)平均と比べると高水準を保っていますが、目標は達成できていないことから、これまで以上の実施が求められます。平成31年度の実施率目標は62%となっておりますので、特定保健指導の対象となった方はぜひご参加ください。

「特定健康診査(特定健診)」「特定保健指導」は、第三期を迎えています。ここからは最新データとともに、これまでの実施状況をご紹介します。

## 特定健診受診率(受領率)と特定保健指導実施率の推移

### DATA 1 平成20～29年度の特定健康診査実施状況

被保険者	第一期			第二期					
	平成20年度	平成24年度 目標	平成24年度 実績	平成25年度 実績	平成26年度 実績	平成27年度 実績	平成28年度 実績	平成29年度 実績	平成29年度 目標
対象者数	9,530人	—	10,814人	10,639人	10,233人	10,054人	9,353人	9,342人	—
受診者数	7,783人	—	9,066人	9,240人	9,270人	9,033人	8,770人	8,838人	—
受診率	81.7%	100%	83.8%	86.9%	90.6%	89.8%	93.8%	94.6%	100.0%

被扶養者	平成20年度	平成24年度 目標	平成24年度 実績	平成25年度 実績	平成26年度 実績	平成27年度 実績	平成28年度 実績	平成29年度 実績	平成29年度 目標
	対象者数	5,134人	—	5,629人	5,482人	5,182人	5,005人	4,453人	4,362人
受診者数	1,854人	—	2,315人	2,398人	2,432人	2,534人	2,298人	2,459人	—
受診率	36.1%	47.0%	41.1%	43.7%	46.9%	50.6%	51.6%	56.4%	71.2%

合計 <small>被保険者 + 被扶養者</small>	平成20年度	平成24年度 目標	平成24年度 実績	平成25年度 実績	平成26年度 実績	平成27年度 実績	平成28年度 実績	平成29年度 実績	平成29年度 目標
	対象者数	14,664人	—	16,443人	16,121人	15,415人	15,059人	13,806人	13,704人
受診者数	9,637人	—	11,381人	11,638人	11,702人	11,570人	11,068人	11,297人	—
受診率	65.7%	80.0%	69.2%	72.2%	75.9%	76.8%	80.2%	82.4%	90.0%
全国平均受診率	38.9%	—	46.2%	47.6%	48.6%	50.1%	51.4%	—	70.0%
健保組合(全体)平均受診率	59.5%	—	70.1%	71.8%	72.5%	73.9%	75.2%	76.0%	90.0%

各年度全国平均受診率及び保険者平均受診率：厚生労働省「2016年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」より  
平成29年度健保組合(全体)受診率：健康保険組合連合会「平成29年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況(速報版)」より

CHECK!

- ✓ 特定健康診査とは、メタボリックシンドロームをはじめ血糖・脂質・血圧など、生活習慣病に特化した検査項目が追加された健康診査です。
- ✓ 受診率の課題として毎年挙げていた被扶養者については、平成29年度から受診勧奨通知を年2回(平成28年度までは年1回)実施した効果等により平成28年度と比べて4.7%受診率が伸びたものの、目標としている71.2%には遠く及ばない状況です。
- ✓ 当健保組合では被扶養者を対象とした健診制度として「家族健診」「巡回レディース健診」「集合契約(受診券方式)」を準備・ご案内しておりますので、積極的な活用をお願いします。

## 特定健康診査等計画における第二期の総括と第三期の目標

### DATA 4 第二期（平成25～29年度）の目標実施率と最終実績

		第二期					平成29年度実績
		平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	
特定健診 被保険者+被扶養者	目標実施率	80.0%	83.0%	86.0%	90.0%	90.0%	82.4%
	特定保健指導 積極的支援+動機付け支援	76.6%	76.6%	76.6%	76.6%	76.6%	54.0%

- CHECK!**
- 第二期特定健康診査等計画期間の最終年度である平成29年度の実績では、国が定める目標値(特定健診実施率90%、特定保健指導実施率60%)には届かなかったものの、どちらも目標値の90%以上は達成できました。
  - 国が定める目標を達成するためには、被扶養者の特定健診受診率(平成29年度実績56.4%)、特定保健指導実施率(同4.3%)の向上が課題として挙げられます。

### DATA 5 第三期（平成30～35年度）の目標実施率

		第三期					
		平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度	平成35年度
特定健診 被保険者+被扶養者	目標実施率	81.0%	83.0%	85.0%	87.0%	89.0%	90.0%
	特定保健指導 積極的支援+動機付け支援	60.0%	62.0%	64.0%	66.0%	68.0%	70.0%

- CHECK!**
- 第三期特定健康診査等計画の実施期間は、第2期データヘルス計画期間と同期間である平成30年度から35年度までの6カ年となります。
  - 国の目標値については一部見直され、特定健診受診率は90%(前期計画同様)、特定保健指導実施率55%(前期計画60%)となりました。
  - 本計画期間の当健保組合の目標値は、特定健診受診率90%、特定保健指導実施率70%ですが、平成30年度より被扶養者の特定健診受診率向上対策(年2回未受診者に対して受診勧奨通知を送付他)並びに特定保健指導を本格稼働させており、早い段階で国が定める目標を達成できるようPDCAサイクルに基づき各事業を展開していきます。

「第三期特定健康診査等計画」の詳細は、健保組合ホームページをご覧ください。

## 特定保健指導効果（自己申告による結果の評価）

### DATA 3 平成29年度の特定保健指導効果

当健保組合では、被保険者に対し事業所ごとに委託先を3社より選定し、6カ月間の保健指導を実施しています。

#### ◎平成29年度 特定保健指導実績

特定保健指導委託業者	初回面談実施者数	終了者数	終了率	6カ月評価					
				栄養・食生活			身体活動		
				改善	変化なし	悪化	改善	変化なし	悪化
SOMPOリスクア マネジメント(株)	172人	147人	85.5%	82人 (65.1%)	16人 (12.7%)	28人 (22.2%)	57人 (45.2%)	67人 (53.2%)	2人 (1.6%)
(株)日立製作所	432人	383人	88.7%	189人 (76.2%)	59人 (23.8%)	0人 (0.0%)	189人 (76.2%)	59人 (23.8%)	0人 (0.0%)
セイコーエプソン(株)	662人	602人	90.9%	464人 (85.0%)	80人 (14.7%)	2人 (0.4%)	473人 (86.6%)	72人 (13.2%)	1人 (0.2%)

- CHECK!**
- 特定保健指導の終了率については委託業者3社合計が89.4%です。約1割の被保険者がプログラムを終了できていない状況であり、途中終了者を発生させない工夫が必要です。
  - 一方、特定保健指導終了者の実績(6カ月評価をしている者の集計)を見ると、「栄養・食生活」で64.9%、「身体活動」でも63.5%が「改善」をすることができています。

#### ◎平成29年度 特定保健指導終了者の平均体重・平均腹囲の改善効果

特定保健指導委託業者	特定保健指導終了時評価対象者	支援の実施結果(健診時-最終評価時)					
		平均体重の差	改善率*	平均BMIの差	改善率*	平均腹囲の差	改善率*
SOMPOリスクア マネジメント(株)	178人	0.05kg	54.5%	0.35	52.8%	0.02cm	55.1%
(株)日立製作所	101人	1.29kg	75.2%	1.44	74.3%	0.46cm	76.2%
セイコーエプソン(株)	658人	0.43kg	57.1%	0.71	56.4%	0.15cm	59.6%

\*ここでいう改善率とは、それぞれ健診時の数値から最終評価時の数値を引いた値が0.1以上のものを改善として集計しています。

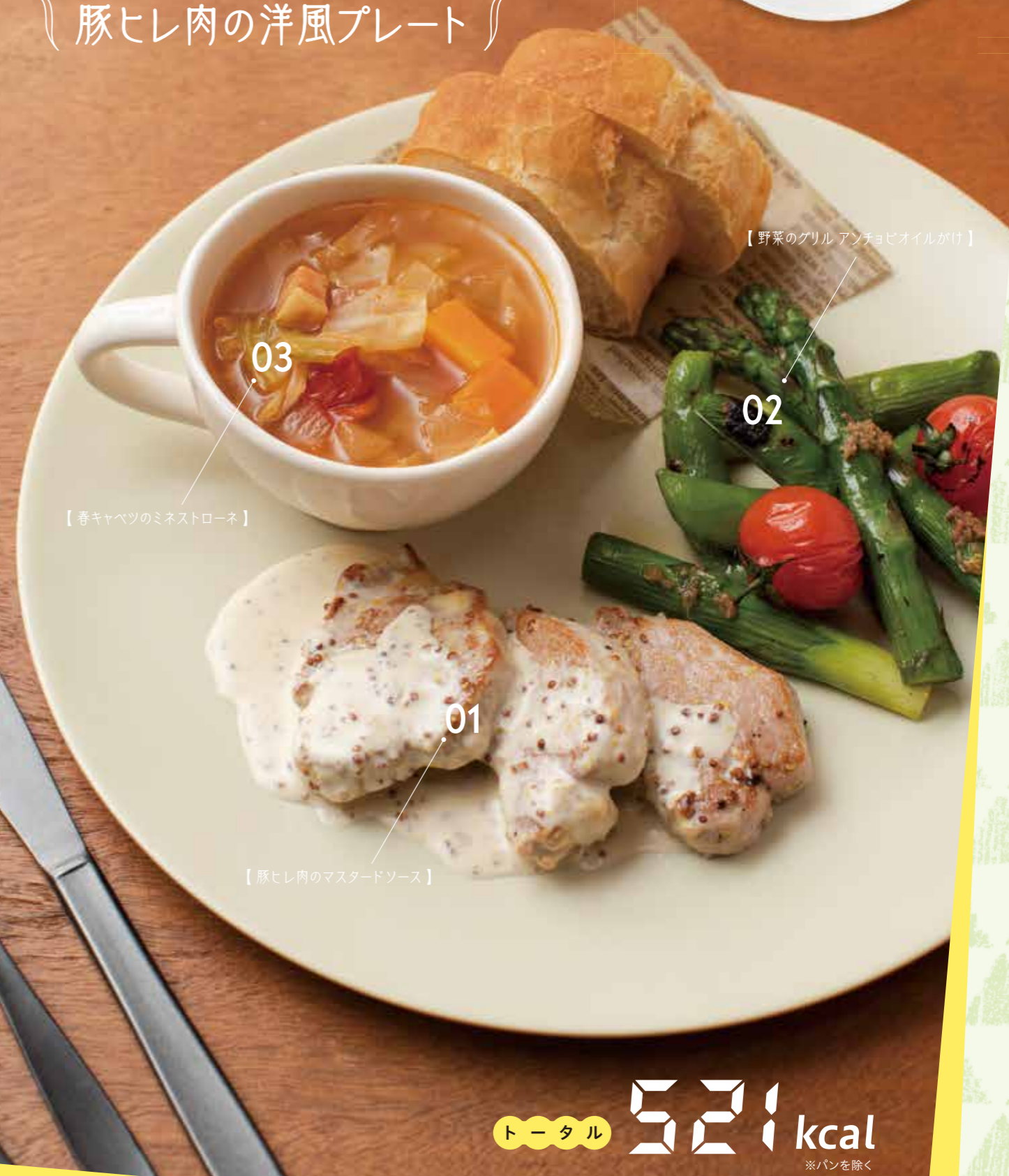
- CHECK!**
- 平成29年度の特定健診結果と特定保健指導の評価結果の体重、BMI、腹囲を比べてみると、3社とも特定保健指導後の平均値は指導前に比べて改善していますが、一見特定保健指導の効果はあまり出ていないように見えるかもしれません。この要因は、体重等の増減の最大値と最小値を見ても16.6kg減量に成功した方がいる一方で、14.6kg増加してしまった方もいることから、個人差が大きい点が挙げられます。
  - しかしながら、単年度における特定保健指導対象者の減少率を見てみると、第二期特定健康診査等計画期間である平成25年度から29年度までの5カ年平均で、特定保健指導を終了した方のうち、翌年度28.5%は特定保健指導対象者から外れている結果が出ています。つまり、毎年特定保健指導終了者の3割弱が、生活習慣の改善や適正服薬の開始に繋がることができているということです。





健康維持のために野菜を食べることは大切ですが、毎日サラダばかりでは栄養バランスが偏ります。肉、魚などに含まれるたんぱく質も、私たちの体をつくるために欠かせない栄養素。たっぷりの野菜とたんぱく質と一緒にとれる、よくばりなワンプレートをご紹介します。

## 春満載 豚ヒレ肉の洋風プレート



【野菜のグリル アンチョビオイルがけ】

03

【春キャベツのミネストローネ】

02

01

【豚ヒレ肉のマスタードソース】

1人分 104 kcal



03

### 春キャベツの ミネストローネ 〈塩分 0.6g〉

**材料(2人分)**  
 春キャベツ……………100g  
 新たまねぎ……………1/3個  
 セロリ、春にんじん……………各20g  
 ベーコン……………1枚  
 トマト水煮缶……………70g  
 にんにく……………1/2かけ  
 塩、こしょう……………各少々  
 A 水……………3カップ  
 ブイヨンキューブ……………1個

**作り方**  
 ①キャベツは2cm角に、たまねぎとセロリとにんじんは7mm角に、ベーコンは1cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。  
 ②鍋ににんにくとベーコンを入れて火にかけ、香りが立ったらたまねぎを入れ、透きとおるまで炒める。  
 ③残りの野菜も鍋に加え、さっと炒めたらトマト水煮缶と(A)のスープを注ぎ、野菜がやわらかくなるまで煮る。塩、こしょうで味を整え、酸味が気になるようなら、砂糖(分量外)をひとつまみ入れる。

**Point** キャベツは大きめに、ほかの野菜は大きさを切りそろえると、見た目もよく、火が均一に通ります。冷蔵庫の中にある残り物の野菜でアレンジしても。

1人分 317 kcal



01

### 豚ヒレ肉の マスタードソース 〈塩分 1.0g〉

**材料(2人分)**  
 豚ヒレ肉……………160g  
 オリーブ油……………大さじ1  
 にんにく(スライス)……………3枚  
 塩、こしょう……………各適宜  
 白ワイン……………大さじ3  
 豆乳……………1/2カップ  
 生クリーム……………1/4カップ  
 粒マスタード……………大さじ1

**作り方**  
 ①豚ヒレ肉は1cm厚さに切り、塩、こしょうをすり込んでおく。  
 ②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきつね色になったらにんにくを取り出し、豚肉を中火で焼く。よい焼き色がついたら裏返して白ワインを振ってふたをし、3分間蒸し焼きにする。  
 ③豆乳、生クリーム、粒マスタードを加えて煮つめ、塩、こしょうをして味を整え、にんにくを返し入れる。  
 ④肉をプレートに盛り、ソースをたっぷりかける。

**Point** 白ワインを加えて蒸し焼きにすると、肉がやわらかく仕上がります。ふたをしたら中火でゆっくりと火を通しましょう。

1人分 100 kcal



02

### 野菜のグリル アンチョビオイルがけ 〈塩分 0.5g〉

**材料(2人分)**  
 アスパラガス……………2本  
 スナップえんどう……………6本  
 ミニトマト……………4個  
 すりおろしにんにく……………1/3かけ分  
 アンチョビ……………1片  
 オリーブ油……………大さじ1

**作り方**  
 ①アスパラガスは食べやすい大きさに切り、スナップえんどうは筋を取る。  
 ②グリルに①とミニトマトを並べ、焦げ目がつくまで3~5分ほど焼く。  
 ③(A)の材料を小鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。  
 ④グリルした野菜と③を絡め、プレートに盛る。

**Point** どんな野菜とも合うアンチョビオイルは、菜の花、そら豆など春野菜とも好相性。好みの野菜をグリルしておつまみとしても楽しめます。

パン 1人分 140 kcal

### Memo 春の体調管理は 栄養バランスのよい 食事から

クリーミーでありながら軽く酸味が効いたソースが決め手の「豚ヒレ肉のマスタードソース」。高たんぱく・低脂肪・低エネルギーの豚ヒレ肉はビタミンB1が豊富。にんにくに含まれるアリシンと一緒にすることで、疲労回復やコレステロールを下げる効果が期待できます。春野菜たっぷりの「ミネストローネ」は、スープに溶け出したビタミン類やミネラルもたっぷり取れて栄養満点。シンプルな「野菜グリル」は野菜のうまみや甘みが存分に楽しめます。



【PROFILE】 田中 可奈子 …… 料理研究家、栄養士。書籍や新聞などでレシピを提案するほか、企業のカルチャールームで講師も務める。近著に「クローン病・潰瘍性大腸炎のノンオイル作りおき」など。

トータル 521 kcal ※パンを除く

安だけじゃない!

# 新薬と同等の品質・効果のジェネリック医薬品

テレビCMでもおなじみの「ジェネリック医薬品」は、特許が切れた主成分を使うため、開発費用を大幅に抑えられます。その結果、**新薬と同等の品質・効果**を保ちながら、安価に製造することができるのです。

※すべての薬にジェネリックがあるわけではありません。

## 「添加剤」も安全性を確保

添加剤は製薬会社がそれぞれに調合するため、新薬とは異なるものを使用することがあります。その場合でも安全性が認められた添加剤のみが使われており、薬の有効性や安全性および品質については、国の厳格な審査を受けたうえで承認されています。

## 飲みやすく改良されている薬も

新薬の特許期間中に寄せられた医療現場等の要望を受けて、飲みやすく改良されている薬もあります。

- 例えば
- 大きい錠剤を小さなものに
  - コーティングなどで苦味を少なく
  - 口内で溶けやすいタイプのものに
  - 携帯しやすいドライシロップに

## 「ジェネリック医薬品差額通知」送付のお知らせ

薬を処方されている方で、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に自己負担額を軽減できる可能性がある方には、年2回(6月・12月)「ジェネリック医薬品差額通知」を送付しています。この機会に、ぜひ切り替えをご検討ください。

※健保ホームページ「ジェネリック医薬品活用術」も併せてご覧ください。

こころも、からだも、育児も、介護も…

## どんなお悩みもお気軽にご相談を!

相談をお受けするのは保健師、看護師などの専門職。

必要に応じて医師との直接電話(相談者・医師・相談員の3者通話)も可能です。

子どもが急に熱を出した

健康診断の結果が悪かった

離れて暮らす親が気になる

職場の人間関係がゆううつ

24時間  
365日  
お答えします!

## こころとからだの健康相談 プライバシー厳守

# 0120-797-227

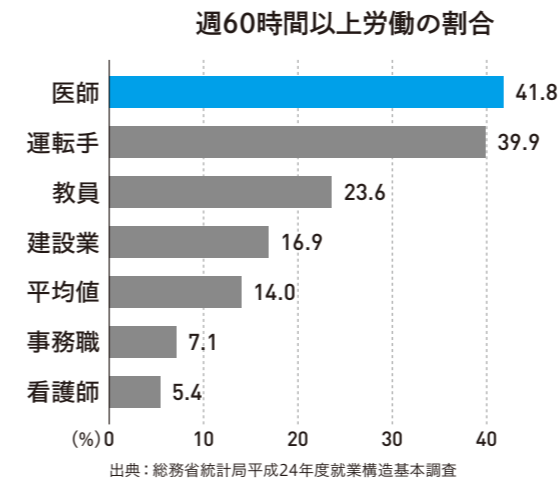
○電話相談は無料です。○面接によるカウンセリングは、年5回まで無料です。

詳しくは「健康・こころのオンライン」へアクセスしてください。

スマートフォンにも対応   (ID: )

# 将来も安心して医療にかかるために

時間外や休日・夜の不急受診などにより医師の負担は増大し、医療の質や安全への悪影響が懸念されています。国民全員で取り組むべき重要課題として、上手な医療のかかり方について考えてみましょう。



医師の長時間労働等に伴い、医療現場の危機的状況が取りざたされています。総務省統計局によると、全職種中、医師の労働時間は最も長く、週60時間以上労働の割合が40%超。ヒヤリ・ハットを体験した割合は80%近くに上っています。これは、医療の質や安全確保の上でも重要な課題です。医療関係者の取り組みに加え、患者やその家族、行政、民間企業を含む国民全体に対し、医療のかかり方に関する深い理解が求められています。

8割近くがヒヤリ・ハット  
医師が直面している  
医療現場の深刻な現実

## 賢い患者になることが 安全な医療への近道 大切なのは私たちの意識

受診の必要性や医療機関の選択など、上手に医療にかかれるようになることは、医療の質・安全の確保とともに医療費削減の効果も期待されます。当健保組合では、皆さんのヘルスリテラシー向上のための健康教育の実施や、受診を迷ったときなどに気軽に相談できる「こころとからだの健康電話相談」を設置しています。ぜひこれらの保健事業を積極的に活用してください。一人ひとりの意識から、将来にわたり安心して医療にかかれる社会がつくられていきます。

「いのちをまもり、  
医療をまもる」ために  
実施すべき5つの方策

こうした背景のもと、厚生労働省は昨年「上手な医療のかかり方を広めるための懇談会」を開催し、勤務医や民間団体、行政、医療関連団体等のヒアリングを行いながら議論を進めました。5回の会合を経て「いのちをまもり、医療をまもる」国民プロジェクト宣言!」をまとめ、実施す

## 上手に医療にかかるコツ —市民のアクションの例より抜粋—

- ✓ 「信頼できる医療情報サイト」を活用し、まずは状態を把握する
- ✓ 夜間・休日に受診を迷ったら #8000や#7119の電話相談を利用する
- ✓ できるだけ日中に受診する  
⇒夜間・休日の診療は、加算がある、診療時間が短いなどのデメリットも!
- ✓ 抗生物質をもらうための受診は控える  
⇒風邪に抗生物質は効きません!
- ✓ 上手に「チーム医療」のサポートを受ける  
⇒日頃の体調管理は看護師に、薬のことは薬剤師に聞こう!

- ① 患者・家族の不安を解消する取り組みを最優先で実施する
  - ② 医療の現場が危機である現状を国民に広く共有する
  - ③ 緊急時の相談電話やサイトを導入・周知・活用する
  - ④ 信頼できる医療情報を見やすくまとめて提供する
  - ⑤ チーム医療を徹底し、患者・家族の相談体制を確立する
- べき5つの方策を次のとおり決めました。

私たちの  
くらしと  
けんぽ