



平成30年度 決算&保健事業実施のご報告

Pick Up! 第2期データヘルス計画より
「健康企業(事業所)宣言の取り組み状況 ほか」

- 特集** 人生100年時代のヘルスケア「お口のケアは全身の健康に影響」
- ヘルシーレシピ** よくばりワンプレート「薬膳素材で和プレート」
- くらしとけんぽ** 健康寿命延伸3年以上を目指して

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/>

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P18を
ご覧ください

すこやかマテリアル No.61 2019年9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: UTOMAGE/PIXTA

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によって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 教授

老廃物をため込まない!

処理を担当するのは 肝臓、腎臓、腸

私たちは毎日の食事でエネルギーを補給し、代謝を繰り返し、不要になった老廃物を体外へ排出しています。老廃物の処理を担当している主な臓器は肝臓、腎臓、腸です。肝臓は、有害物質の解毒・分解、体に必要な物質の合成・貯蔵、胆汁の産生など、重要な働きをこなしています。肝臓に脂肪がたまると、脂肪肝となり肝機能が低下、肝硬変や肝臓がんなど重篤な病気に進行することがあります。

不要なものは出して 健康と若さをキープ

腎臓は、血液をろ過して老廃物や過剰な塩分を尿として排出します。腎臓の動きが悪くなると、老廃物や毒素が体に蓄積する危険性が高まります。また、便秘で腸に便が長くどまると悪玉菌が増え、腐敗して毒素が発生します。その結果、腸内環境が悪化します。老廃物の処理は、健康維持と老化予防に欠かせません。日々の生活を見直して、これらの臓器をしっかり守りましょう。

✓ **肝臓に脂肪をためない**

暴飲暴食をしないこと。一方で、過度のダイエットも、危機感を持った肝臓が脂肪を集めてしまつて逆効果になることがあるのでご注意ください。

ためるとロクなことがない/ 老廃物スッキリ除去のための 5カ条

✓ **腎臓に負担をかけない**

塩分の多い食品は控えめに、塩分の排出を促すカリウムを多く含む野菜類は多めにとりまふ。こまめな水分補給も忘れずに。

✓ **便秘を解消する**

植物性乳酸菌、ビフィズス菌などで腸内環境を整え、水溶性食物繊維をたっぷりとりまふ。1日3食規則正しく食べ、ストレスはためないこと。

✓ **睡眠不足にならない**

実は脳にも老廃物*がたまりまふますが、睡眠により除去効果があることがわかってまふました。
*認知症の原因物質「アミロイドβ」も含む

✓ **代謝を活発にする**

今より10分多く体を動かすことから始め、徐々に運動習慣を身につけてまふ。筋肉をつけることで脂肪が燃焼しやすくなります。

Successful Aging

平成30年度決算報告

去る7月25日(木)に開催された第149回組合会で、当健康保険組合の平成30年度決算が可決承認されましたので、その概要をご報告します。

収入決算額	98億9976万円
支出決算額	80億8696万円
収入支出差引額	18億1279万円
経常収入支出差引額	17億3634万円

一般勘定

平成30年度収入支出決算概要表

一般勘定

■ 収入 ■		■ 支出 ■	
項目	決算額 (千円)	項目	決算額 (千円)
保険料	9,674,281	事務費	165,502
国庫負担金収入	2,083	保険給付費	3,833,577
調整保険料収入	130,466	納付金	3,627,638
繰入金	0	前期高齢者納付金	1,712,599
国庫補助金収入	6,715	後期高齢者支援金	1,902,675
財政調整事業交付金	75,678	退職者給付拠出金	12,354
雑収入	10,532	病床転換支援金	10
収入合計	9,899,755	保健事業費	327,760
経常収入合計	9,693,611	還付金	0
		財政調整事業拠出金	129,694
		連合会費	2,791
		その他	0
		支出合計	8,086,962
		経常支出合計	7,957,268
		経常収支差引額	1,736,343

■ 財産状況 ■ (単位:円)

	平成29年度末	平成30年度末	差
法定準備金	2,154,312,298	2,154,312,298	0
別途積立金	6,757,946,357	8,570,383,041	1,812,436,684
その他	237,317,181	237,246,801	-70,380
合計	9,149,575,836	10,961,942,140	1,812,366,304

一般勘定の決算概要

収入
健康保険料は、被保険者の皆さんと事業主より納めていただいております。健康保険の主要財源となるものです。平成30年度は、被保険者数の増加に加え、総標準賞与額が予算を大きく上回ったことから、保険料収入は96億7428万円で対予算比+2億9547万円となりました。

支出
健康保険料は、被保険者の皆さんと事業主より納めていただいております。健康保険の主要財源となるものです。平成30年度は、被保険者数の増加に加え、総標準賞与額が予算を大きく上回ったことから、保険料収入は96億7428万円で対予算比+2億9547万円となりました。

決算の背景

現行の高齢者医療制度は、現役世代に偏った負担構造のため、各健保組合は厳しい事業運営を強いられています。

こうした厳しい情勢が続く中、当健保組合は平成26年度に保険料率を引き上げたことで収支が改善し、平成30年度決算も黒字決算となりました。しかしながら今後、医療費の増加に加え、現行の高齢者医療制度による拠出金の増加は避けられません。

今年度より保険料率の引き下げを行いました。当面は、積立金の取り崩しで対応可能であるものの、楽観は許されない状況が続くことが予想されます。

三菱マテリアル健康保険組合では、去る5月13日付けをもって、理事長が退任され、新理事長に三菱マテリアル株式会社 執行役員人事・総務本部人事部長が就任いたしました。



理事長就任のご挨拶

理事長

理事長就任にあたり、一言ご挨拶申し上げます。近年の健康保険組合を取り巻く事業環境は、非常に厳しいものがありますが、今後、理事長として事業運営に最大限の努力を傾注していく所存ですので、よろしくお願ひ申し上げます。

さて、健保組合は事業主と加入者が連携し、自主・自立で運営しておりますが、国の施策である高齢者医療費の過重な拠出金負担等によって、健保財政は窮迫しております。今年度の全健保組合(約1400組合)の予算数値を見ますと、平均保険料率が千分の92.18となり、12年連続で上昇、協会けんぽの平均保険料率である千分の100を超える健保組合も全組合の22%に当たる302組合に上っております。また、全組合の予算は986億円の経常赤字を計上、赤字組合数は全体の6割を超える856組合となっております。

こうした中、当健保組合は本年度から別途積立金の取崩しを前提に保険料率を千分の98から収支均衡水準である千分の84へと、千

介護勘定

■ 収入 ■		■ 支出 ■	
項目	決算額 (千円)	項目	決算額 (千円)
介護保険収入	933,890	介護納付金	929,746
国庫補助金	12,594	支出合計	929,746
利子収入	2		
収入合計	946,486		

収入
健康保険料は、被保険者の皆さんと事業主より納めていただいております。健康保険の主要財源となるものです。平成30年度は、被保険者数の増加に加え、総標準賞与額が予算を大きく上回ったことから、保険料収入は96億7428万円で対予算比+2億9547万円となりました。

支出

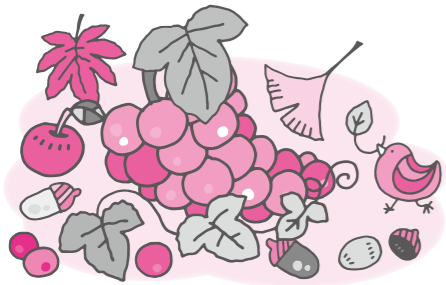
健康保険料は、被保険者の皆さんと事業主より納めていただいております。健康保険の主要財源となるものです。平成30年度は、被保険者数の増加に加え、総標準賞与額が予算を大きく上回ったことから、保険料収入は96億7428万円で対予算比+2億9547万円となりました。

皆さんの健康づくりをサポートする保健事業費は、3億2776万円で対予算比▲1億9176万円となり、そのほかの科目もおおむね予算を下回ったことから、支出合計は80億8696万円、対予算比▲14億9456万円となりました。

収支差引

この結果、収入決算額98億9976万円、支出決算額80億8696万円、差引額18億1279万円、経常収支で17億3634万円となり、5年連続の黒字決算となりました。

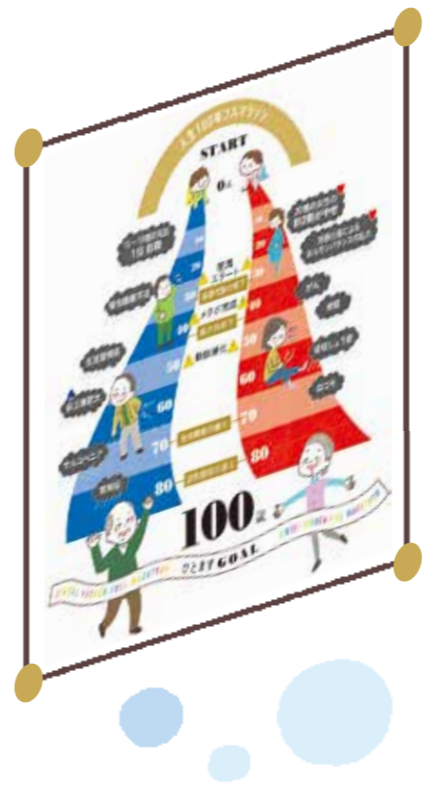
決算残金につきましては、令和元年度の財政調整事業繰越金への繰入分を除いた全額を、別途積立金へ繰り入れました。



あなたどらないで！
お口のケアは
全身の健康に影響

医療技術が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て、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。

人生 **100** 年
時代って？



人生100年といわれる時代です。長い人生を楽しむためには、自分の歯を保つことが大切。中高年に降、急速に歯を失う傾向にありますが、実は加齢では歯は抜けません。歯が抜ける原因の第一位は日本人の約80%がかかっているといわれる歯周病です。

歯周病は感染症

歯周病は単に口の中の病気と思われがちですが、全身の健康に大きな影響を及ぼすハイリスクな病気です。
虫歯は「歯」を破壊しますが、歯周病は歯茎や歯を支える骨など「周辺組織」を破壊し、炎症が進むと最後には歯が抜け落ちてしまいます。炎症の原因はプラーク(歯垢)という細菌の固まりで、歯周病はこのプラーク中の「歯周病菌」に感染して起こる感染症です。感染症なので、菌が血液にのって運ばれ、全身の疾患につながってしまうのです。

治療は歯肉炎のうち

歯周病菌に感染すると、「サイトカイン」という炎症性の生理活性物質が出て免疫を活性化します。しかし、サイトカインが増えすぎると、逆に歯の周辺組織を破壊してしまいます。そのため早期治療が重要になります。歯周病になると、まず歯肉炎(歯槽膿漏)を起こします。10~20代の若い

人にも多く見られますが、この段階で適切なケアを行えば重症化を防ぐことができます。起床時の歯の粘つき、口臭、歯茎から出血などの症状があれば、早めに歯科を受診することが大切です。

今日の口腔ケアが未来を守る

最新の医療現場では、合併症などのリスクを減らすため、外科手術や化学療法などの治療前に、歯石の除去などの口腔ケアを行うことが一般的になってきました。高齢者に多い骨粗しょう症や誤嚥性肺炎などのリスクも歯周病により高まることがわかっています。
人生100年時代を健康に生き抜くために、歯周病予防をはじめとする口腔ケアは非常に重要です。一度抜けた歯は二度と生えてきません。自分の歯で好きなものを食べ、会話を楽しく、健康な体で長い高齢期を楽しめるかどうか、それは今日の口腔ケアにかかっているとこも過言ではありません。

歯周病と全身疾患の危険な関係

病魔は口から
忍びよる！

歯周病 ↔ 糖尿病

糖尿病は、血糖を下げるインスリンが正常に働かなくなり、高血糖が続く状態です。糖尿病になると末梢血管の血流が悪くなり、歯周病に罹患しやすくなります。また歯周病により発生したサイトカインがインスリンの働きを邪魔し、糖尿病を悪化させます。

**糖尿病患者の
歯周病合併率は95%!**
(ADHA: アメリカ歯科衛生士協会調査)

歯周病 ↔ メタボ

内臓脂肪型肥満では、脂肪組織からTNFαなどのサイトカインが分泌され歯周病を悪化させます。また歯周病が肥満を誘発する可能性があることもわかっています。肥満はメタボリックシンドロームの元であり、さまざまな生活習慣病を引き起こす原因となります。

**歯周病の人は
メタボ罹患リスクが2.2倍!**
(Morita et al. Journal of Periodontology, 81: 512-519, 2010)

歯周病 → 心筋梗塞・脳卒中

歯周病菌は歯周ポケット(歯と歯茎のすき間)から血中に入り込み、血管壁に感染して炎症を起こすと動脈硬化を促進させます。動脈硬化は血管が詰まったり、破れたりする原因となり、心臓で起これば心筋梗塞、脳で起これば脳卒中を引き起こします。

**歯周病の人は
循環器病リスクが1.5~2.8倍!**
(循環器病研究振興財団「知っておきたい循環器病あれこれ(第105号)」)

若い世代も気になるリスク!

歯周病 → 口臭

歯周ポケットにたまったプラーク中の細菌が増殖してガスを発生させると口臭の原因になります。

**気になる口臭は
歯周病が原因だった?**

歯周病 → 早期低体重児出産

サイトカインは、子宮を収縮させる作用がある物質の分泌を促すため、早産を引き起こす危険性があります。

**ママの歯周病が
赤ちゃんに悪影響!?**

喫煙 → 歯周病

喫煙で歯肉の血流が悪くなり、歯周病菌が増殖しやすくなります。ニコチンの色素沈着で、歯周病の発見が遅れることも。

**吸えば吸うほど
歯周病が悪化!**

歯周病は予防できます!

1 毎日のセルフケアでプラークを除去
歯ブラシによるブラッシング、デンタルフロス・歯間ブラシによる歯間ケア、デンタルリンスによる除菌の3本柱が基本です。



2 ストレスをためない
ストレスで自律神経が乱れると、唾液の分泌量が減り歯周病菌が増えやすい環境に。食いばりや歯ぎしりも、歯周病の原因となります。

3 定期的な歯科検診
定期的に歯科を受診することで、自分では取りきれない歯石*の除去や、歯周病の兆候の早期発見ができます。

*歯に付着したプラークは2日ほどで硬くなりはじめ、2週間ほどで歯石となります。歯石はセルフケアでは除去できません。

特定健診・特定保健指導に「口の健康」がプラス

2018年4月からの第三期特定健診・特定保健指導で使用される「標準的な質問票」中に、食事や生活をかんで食べるときのかみ合わせや、歯・歯茎の状態を問う項目が増えました。口の健康が、肥満や生活習慣病に密接に関わっていることがうかがえます。

保健事業の実施報告

皆さんの健康ライフのサポートとして、平成30年度もさまざまな保健事業を実施しました。
その中から主な事業をご報告します。

特定健康診査・特定保健指導

特定健康診査・特定保健指導

40歳以上75歳未満の全員を対象に、特定健康診査を実施しました。その結果から、生活習慣病のリスクがある人を対象に、特定保健指導を実施しました。

保健指導宣伝

訪問健康相談

被扶養者で60～73歳の人を対象に、調剤薬局にて、薬剤師等による保健指導を行いました。実施者数は16名、事業費は指導対象者の抽出作業や案内発送などの諸経費を含めて80万円でした。

けんぽニュース『すこやかマテリアル』の配付

健保からのお知らせや役立つ健康情報を掲載した機関誌を、年2回(春・秋)配付しました。

医療費のお知らせの配付

6、9、12、2月の年4回発行。皆さんが病院等にかかったときの医療費について、実際に窓口で負担した金額(3割)のほか、当健保が負担している金額(7割)も含めてお知らせしました。

電話健康相談「こころとからだの健康相談」

病気、体の不調、育児・介護の問題などについては健康電話相談、メンタルヘルスについてはこころの電話相談の他、カウンセリングなども受けられる相談事業を実施。平成30年度の利用件数は239件でした。

健康教育

被保険者の健康リテラシー向上を目的に、保健師・看護師が常駐していない事業所へ講師を派遣し、健康教育セミナーを実施しました。事業費は17万円でした。

ホームページの運営

健保からのお知らせ、各種申請書類のダウンロード、健康保険のしくみがわかるほか、皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載したホームページを運営しています。

疾病予防

家庭用救急常備薬の補助付幹旋

家庭用の救急常備薬を幹旋し、購入代金の一部費用補助を実施。5,548名の方が購入し、553万円の補助を行いました。

生活習慣病健診

すべての被保険者を対象に、事業所で実施する定期健康診断とあわせて実施。1万3,453名の方が受診し、8,563万円の費用補助を行いました。

郵送型大腸がん検診

35歳以上の被保険者・被扶養者で希望者を対象に実施。1,015名の方が受診し、214万円の費用補助を行いました。

レディース検診

女性の被保険者で希望者を対象に、乳がん検診、子宮頸がん検診を実施。781名の方が受診し、931万円の費用補助を行いました。

歯科検診・指導

すべての被保険者を対象に、口腔内の保健指導として各事業所で実施。7,596名の方が受診し、3,408万円の費用補助を行いました。

家族生活習慣病健診

被扶養者(任意継続被保険者を含む)の特定健診にあわせて実施。2,881名の方が受診し、6,454万円の費用補助を行いました。

その他

かぜシャットアウト作戦を実施。手指消毒薬を被保険者に配付することに加え、各職場に風邪予防薬を備え付けました。

予防接種

インフルエンザ予防としてワクチン接種が有効であることから、予防接種の一部費用補助を実施。8,218名の方が申請し、1,434万円の補助を行いました。

契約保養所

ラフォーレ倶楽部などの契約保養施設の利用者に対し、利用料の一部補助を実施。1,217名の方が申請し、239万円の費用補助を行いました。

体育奨励

各種体育行事の実施

ボウリング、ハイキング、スポーツフェスタ、各種競技会、スポーツクラブ利用補助など、さまざまな体育行事を事業主と共催で実施。1,446名の方が参加し、158万円の費用補助を行いました。

健康企業宣言（健康優良企業認定制度）から健康経営優良法人認定（制度）への取り組みについて

当健保組合では、「日本健康会議*」の活動指針「健康なまち・職場づくり宣言2020」を踏まえ、「健康企業宣言（健康優良企業認定制度）」から「健康経営優良法人認定制度」の認定に向けた事業主の取り組みを支援しています。

事業主が健康経営に取り組むことによって従業員が生き生きと働くことができる職場環境が整備されることにより、労働生産性向上、業績向上、企業価値向上、優秀な人材獲得に繋がるなど大きなメリットがあります。

*「日本健康会議」とは、少子高齢化が急速に進展する日本において、国民一人ひとりの健康寿命延伸と適正な医療について、民間組織が連携し行政の全面的な支援のもと、実効的な活動を行うために組織された活動体です。

《具体的な健康経営の取り組みの流れ》



健康企業（事業所）宣言の取り組み状況と当健保組合の健康データ

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）と、当健保組合の「ジェネリック医薬品」「喫煙率」「重点的保健事業」にまつわる健康データをご紹介します。

健康企業宣言！ —「銀の認定」を目指します—

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 株式会社ダイヤコンサルタント | ユニバーサル製缶株式会社 |
| MMCリョウテック株式会社 | ダイヤソルト株式会社 |
| 小名浜吉野石膏株式会社 | 株式会社マテリアルビジネスサポート |
| 三菱マテリアルトレーディング株式会社 | 直島吉野石膏株式会社 |
| 細倉金属鋳業株式会社 | マテリアルエコリファイン株式会社 |
| 三菱マテリアルテクノ株式会社 | |

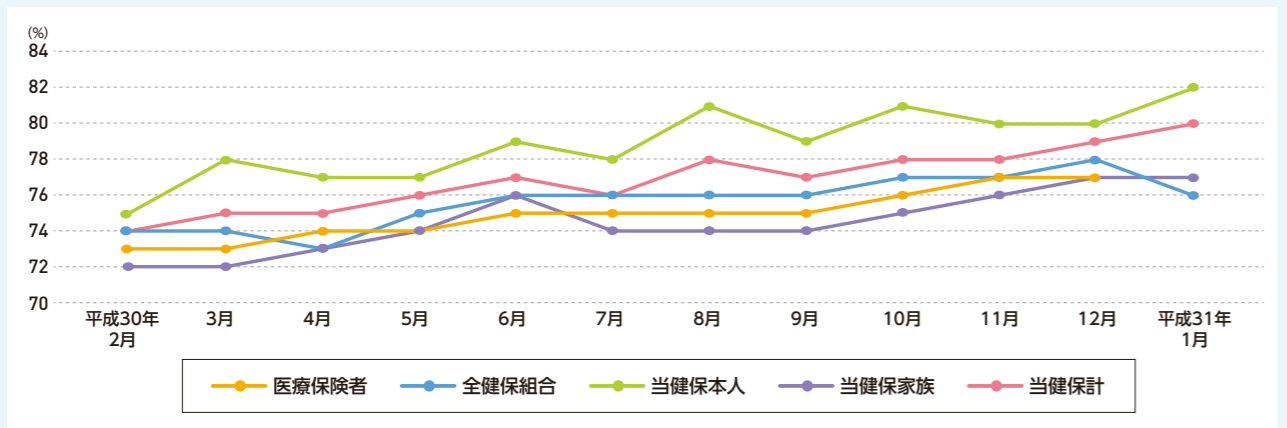
健康事業所宣言！ —「銅の認定」を目指します—

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 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 横瀬工場 |
| 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 直島製錬所 |
| 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 岐阜製作所 |
| 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 筑波製作所 |
| 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 四日市工場 |

ここからは最新データとともに、当健保組合の健康状況をご紹介します。

1 ジェネリック医薬品の活用(数量ベース)

DATA 1 ジェネリック医薬品の使用状況比較



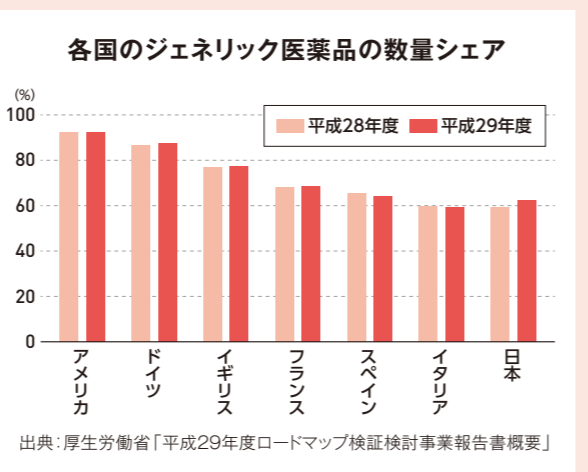
(注)ジェネリック医薬品の使用割合は、健康保険組合連合会がすべての健康保険組合に提供しているレセプト管理分析システムを用い、当健保組合の一般被保険者・被扶養者の使用割合と全国平均(医療保険者と全健保組合の各計)との比較を掲載しています。

- CHECK!**
- ✓ 平成30年2月から平成31年1月診療分におけるジェネリック医薬品の使用割合は、医療保険者平均、健康保険組合平均と比べると、当健保組合の使用割合のほうが高い傾向にあります。
 - ✓ さらに平成31年1月には、国が掲げる目標値の80%に到達しています。
 - ✓ しかしながら、当健保組合の使用割合における本人と家族の比較では、家族のほうが平均して4%程度使用割合が低いことから、今後も引き続き家族へ機関誌、ジェネリック差額通知、ジェネリック希望シールの配付等による周知が必要であるといえます。

ジェネリックを味方に医療費削減!

日本では、進展を続ける高齢化と医療の高度化が相まって、医療費の増加に歯止めがかかりません。平成29年度の国民医療費は約42兆円(概算)にも上り、そのうち薬剤費は約20%を占めています。医療費の削減手段として、政府はジェネリック医薬品の使用を強く推進しています。もし、特許が切れた先発医薬品をジェネリック医薬品で代用すれば、約1.5兆円の医療費削減効果があると試算されています。

ジェネリック医薬品の使用割合については、令和2年(2020年)9月までに80%とする目標が定められています。使用率は順調に伸びていますが、欧米諸国と比べるとまだ開きがあるようです。



健康経営宣言の事例紹介

去る8月1日付にて、当健保組合の適用事業所である株式会社ダイコンサルタントが、「健康経営宣言」を社内外に公表しましたのでご紹介します。

今後、「健康経営宣言」の内容に沿って、同社と当健保組合が協働(コラボヘルス)し、従業員とその家族の心身の健康保持・増進に向けた取り組みを推進していきます。

健康経営宣言

ダイコンサルタントは、人と社会と地球の安全・安心に貢献する企業理念のもと、人財が最大の財産であり、従業員の心身の健康が、会社の発展につながると考えます。この人財を基軸とする考えに基づき、当社は、従業員とその家族の心身の健康保持・増進に向けた取り組みを推進することを、ここに宣言します。

令和元年8月1日
取締役社長 野口 泰彦

組織体制

当社は、健康経営を推進する機能として、「健康経営推進委員会」を設置致しました。社長が「健康経営責任者」、常務が「健康経営副責任者」、経営本部長が「健康経営推進委員長」、各本部長、各支社の支社長(事業部長)、CSR管理者、CSR担当者、CSR委員会事務局が「健康経営推進委員」となり、三菱マテリアル健康保険組合(以下、健保という)と連携し、従業員とその家族の健康づくりを推進してまいります。

主な取り組み

- 定期健康診断の結果、再検査が必要と判定された従業員は、再検査100%受診を目指す。
- 特定保健指導の対象者は指導に100%参加、100%完了を目指す。
- 健康に対する意識の向上
 - ・健保開催のセミナーを各支社で受講
 - ・「健康調査票」に従業員一人一人が健康目標を記載し、取り組む。
 - ・健保提供の健康増進支援アプリ「KenCoM」の登録を上長より促す。同アプリは、各個人の状況に合った情報記事(健康ヒント、栄養レシピ、運動等々)を自動で提供。また自己の健診結果を経年で確認することにより、健康に対する意識の向上を図る。
- 受動喫煙に対する取組み
 - ・健保提供の禁煙外来プログラムを上長より受診勧奨を行い、禁煙者の増加を図る。
- 運動習慣をつける
 - ・「KenCoM」アプリのウォーキングイベントを利用して運動習慣をつける。
- 歯科検診の実施(健保による費用補助)
- 乳がん・子宮頸がん検診(被保険者の女性対象。健保による費用補助)
- 家族健診(健保による費用補助)
- インフルエンザワクチン接種(健保による費用補助)

3 重点的保健事業の経過

DATA 3-1 受診勧奨

血圧および血糖が要治療域(*1)に該当する方に対し、委託先の専門職(保健師、管理栄養士)が、対面による健診結果フォローと、定期的な電話による受診状況の確認を実施します。

平成27~29年度 目標		平成27年度 評価			平成28年度 評価			平成29年度 評価		
実施率	受診率	実施率	受診率	継続受診率	実施率	受診率	継続受診率	実施率	受診率	継続受診率
80%以上	30%以上	93.1% 対象者 72人中67人	53.7% 実施者 67人中36人	77.8% 受診者 36人中28人	88.1% 対象者 42人中37人	48.6% 実施者 37人中18人	94.4% 受診者 18人中17人	46.7% 対象者 75人中35人	45.7% 対象者 35人中16人	75.0% 対象者 16人中12人

*1 Ⅱ度高血圧: 収縮期血圧160~179mmHgかつ/または拡張期血圧100~109mmHg
Ⅲ度高血圧: 収縮期血圧180mmHg以上かつ/または拡張期血圧110mmHg以上 血糖:HbA1c 7.0%以上

- CHECK!**
- ✓ 平成27~29年度の3カ年の平均実施率は74%となっており、実施率の目標(80%以上)未達成の結果となりました。
 - ✓ 未受診の理由としては、自覚症状がないため受診の必要性を感じない、仕事が忙しいため受診する時間がとれない等の割合が多くなっています。
 - ✓ 早期に医療機関の受診が必要な要治療域該当者であることから、未受診者については、事業所との協働により医療機関につなげる取り組みが必要であるといえます。

DATA 3-2 若年肥満対策

若年層(30、35歳の男性)のリスク保有者(*2)に対し、特定保健指導実施期間に合わせた保健指導で、将来のメタボリックシンドロームの該当者・予備群を減少させ、疾病リスクの低減を図ります。

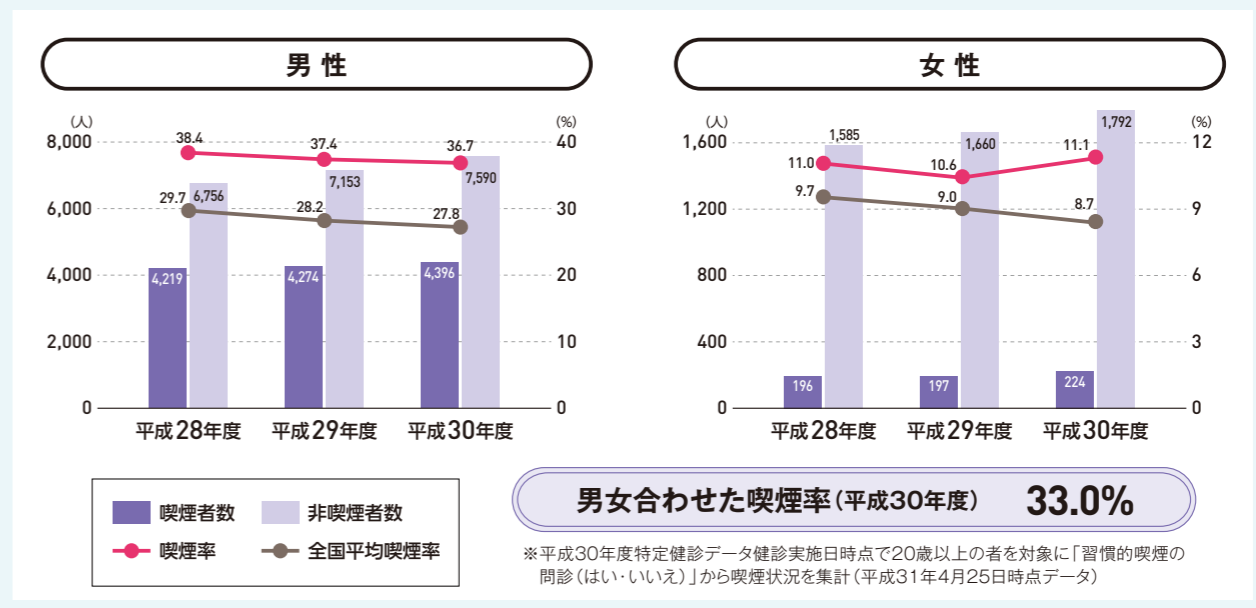
平成27~29年度 目標		平成27年度 評価			平成28年度 評価			平成29年度 評価		
実施率	実施率	終了率	指導結果	実施率	終了率	指導結果	実施率	終了率	指導結果	
80%以上	87.6% 対象者 89人中78人	94.9% 実施者 78人中74人	平均体重 1.47kg減 平均腹囲 0.57cm減 終了者平均	86.7% 対象者 90人中78人	80.8% 実施者 78人中63人	平均体重 1.77kg減 平均腹囲 2.36cm減 終了者平均	85.1% 対象者 114人中97人	78.4% 対象者 97人中76人	体重 0.42kg減 腹囲 1.41cm減 終了者平均	

*2 次のいずれかの該当者
・特定保健指導基準に該当している
・腹囲またはBMIが基準値を超え、かつ20歳のときと比べて体重が10kg以上増加している(特定健診問診項目の回答より)

- CHECK!**
- ✓ 平成27~29年度の3カ年の平均実施率は86%となっており、実施率の目標(80%以上)は達成しました。
 - ✓ 平成30年度の平均体重の減少率が悪くなっていますが、これは個人差によるところが大きいです。最大19kgの減量に成功した人がいる一方で、17kg増えてしまっている人もいることから、平均の体重減少量は、平成28年、29年度に比べると少なくなっています。
 - ✓ 減量に成功した人(0.1kg以上減量達成者)だけで平均すると、平均体重 3.47kg減 という結果となっています。

2 喫煙率の推移

DATA 2 喫煙の状況

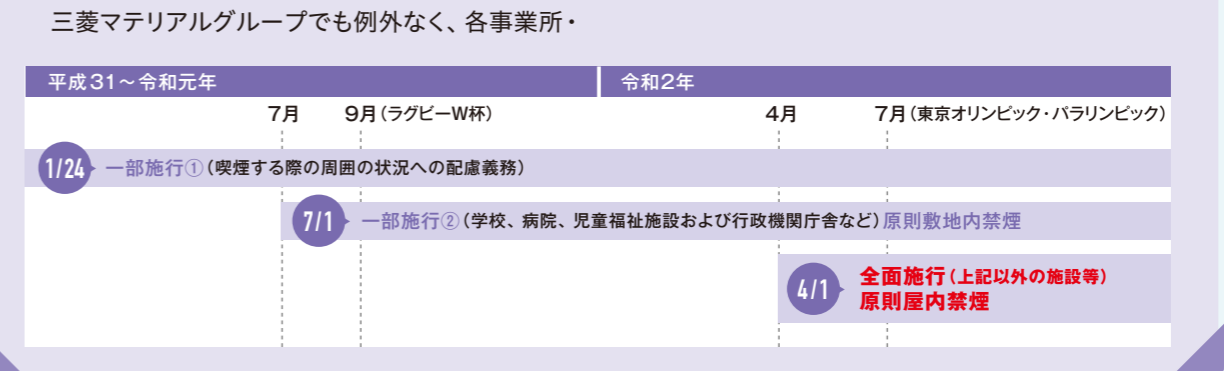


- CHECK!**
- ✓ 当健保組合の被保険者の平成30年度の喫煙率は33.0%(特定健康診査質問票より)であり、全国喫煙率17.9%(日本たばこ産業発表)と比べると男性で1.3倍、女性で1.3倍と、男女とも全国平均を大きく上回る結果となりました。
 - ✓ 男性に関しては年々喫煙率が減少しているものの、女性に関しては平成30年度に喫煙率が上昇してしまっているため、今後女性の健康保持・増進に向けた取り組みの検討も必要であるといえます。

来年4月より原則屋内禁煙に

受動喫煙対策を盛り込んだ改正健康増進法は、段階的に施行が進んでいます。すでに本年7月より、学校、病院、児童福祉施設および行政機関庁舎など、公共性の高い施設では敷地内禁煙となりました。全面施行となる令和2年4月1日からは原則屋内禁煙(喫煙を認める場合は、喫煙専用室などの設置が必要)となり、違反者には罰則も適用されます。

三菱マテリアルグループでも例外なく、各事業所・工場等では原則屋内禁煙となります。改正法では事業主に対し、従業員の受動喫煙を防止するための措置を講ずることを努力義務として設けています。喫煙室を残す場合は、安全衛生委員会等で従業員の意識・意見や事業所の実情を十分に把握した上で、「喫煙専用室」「加熱式たばこ専用喫煙室」等の選択が、経営判断として必要となります。

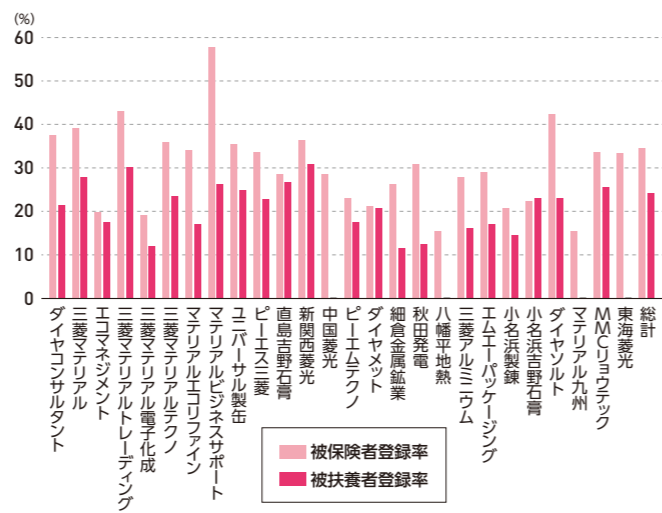


kencomに登録をして

楽しみながら健康になろう!!

健康管理アプリ「kencom」の導入開始から早や半年。登録キャンペーン終了時点(6月30日)での登録率は、グラフのとおり事業所によって差がある状況です。ご登録がまだの方もぜひ、ご自身の健康増進サポーターとしてkencomをご利用ください。

●事業所ごとのkencom登録率(6/30キャンペーン終了時点)



コンセプトは“楽しみながら健康に”

- 1 皆さんの健康行動等によって「マテリアル健康ポイント」を付与!
- 2 さまざまな健康情報(効果的なダイエット方法やエクササイズ等、食事や運動に関する情報や疾病予防関連情報など)を配信!
- 3 年2回(春と秋)、全国で10万人以上が参加(当健保組合加入者以外の参加者を含む)するウォーキングイベント「みんなで歩活」を開催!



kencomウォーキングイベント「みんなで歩活」に参加しよう!

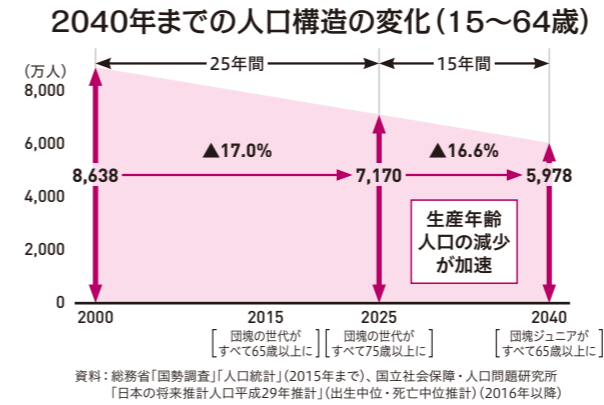
開催期間: 11月1日(金)~11月30日(土)

歩活(あるかつ)は、日常の生活に「歩く」をプラスする活動のこと。歩くことは、メタボや生活習慣病の予防だけでなく、骨太効果、リラックス効果などさまざまな効果があるといわれています。エレベーターをやめて階段にしてみたり、1駅手前で電車を降りてみたり。日々のちょっとした心がけでできる「歩活」。これを機に、始めてみませんか?

エントリー方法	kencomに登録後、ログインして「歩活イベントページ」よりエントリーしてください。	
エントリー期間	10月1日(火)~10月31日(木)	
楽しみ方いろいろ	1 チームメンバーと楽しもう	同じチームのメンバーと、自分の歩数が比較できる! みんなの歩いた歩数はどれくらい? チームで目標を決めて楽しもう!
	2 コメント機能でコミュニケーション	歩数をスコア化した新ランキングが登場! メンバーをたくさん集めて上位を狙おう!

イベント期間中の歩数などに応じてマテリアル健康ポイント等のインセンティブもご用意! たくさんの方のエントリーをお待ちしています! ※イベントの詳細は、勤務先の健康保険担当課(係)より連絡がありますので、ご確認ください。

私たちの暮らしとけんぽ



注目の健康寿命延伸プラン 男女とも75歳以上が目標

中でも健康寿命の延伸の項目では、2040年度時点の目標や、その達成に向けた2025年度までの工程表を盛り込んだ「健康寿命延伸プラン」が策定され話題となっています。プランでは、健康無関心層へのアプローチの強化や、地域・保険者間の格差の解消に向けて、「健やかな

遠い先のことではない 私たちが今できることは?

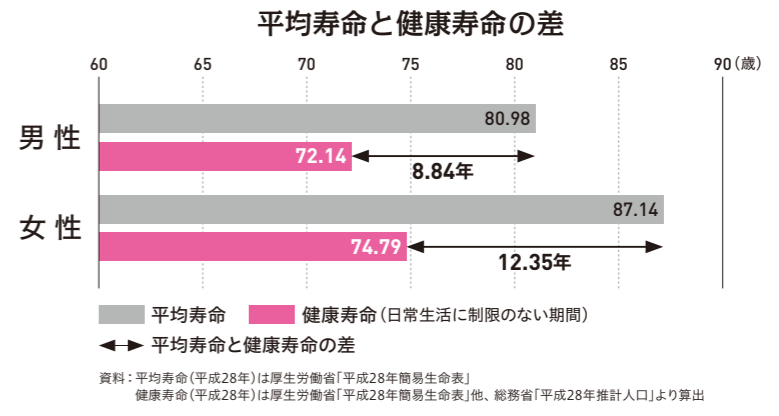
団塊の世代の後期高齢者入りが始まる2022年以降は、抛出金の急増が見込まれ、健保財政はいっそう厳しさを増すと予想されています。健康寿命の延伸による医療費や介護費の削減は、これらの抑制につながります。また、厚生労働省の調査から、介護が必要になった原因は、

迫る現役世代の人口急減 日本が迎える新たな局面

現役世代は2025年以降、人口の減少が加速すると予想されており、高齢者人口がピークに達するのは2040年とみられています。昨

年10月に設置された同本部は、この2040年を見据え、誰もがより元気に長く活躍でき、すべての世代が安心して暮らせる「全世代型社会保障」の構築に向けて検討を進めてきました。このたびの取りまとめでは、現役世代の人口急減という新たな局面に対応した政策課題について、①多様な就労・社会参加、②健康寿命の延伸、③医療・福祉サービス改革の3つに整理。それぞれの課題ごとの具体的な取り組みを示しています。

生活習慣形成「疾病予防・重症化予防」「介護予防・フレイル対策・認知症予防」の分野を中心に取り組みを進める方向性を示しています。現在、日本人の平均寿命と健康寿命との間には10年前後の差があります。この差を縮める具体的な目標として、日常生活に制限のない期間を2016年から2040年までに、男女とも3年以上延ばし75歳以上(男性75・14歳以上、女性77・79歳以上)とすることを掲げています。



厚生労働省の幹部で構成する「2040年を展望した社会保障・働き方改革本部」は去る5月、全世代型社会保障の構築に向けた施策を取りまとめました。

健康寿命延伸3年以上を目指して

1人分 46 kcal



にんじんのたらこ炒め
〈塩分 0.7g〉

材料(作りやすい分量(4人分))

- にんじん……………1本
- 糸こんにゃく……………1/2玉
- たらこ……………1/2腹
- 小ねぎ……………適宜
- 酒……………大さじ1
- みりん、しょうゆ、ごま油……………各小さじ1
- 塩……………少々

作り方

- 1 にんじんは4cm長さの千切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。たらこは皮からこそげ出し、ポウルに入れ、酒でほぐしておく。
- 2 フライパンにごま油を入れて熱し、にんじんを入れてしんなりするまで中火で炒める。
- 3 ②に糸こんにゃくを加えてさらに炒め、たらこみりん、しょうゆ、塩を加える。
- 4 たらこの色が変わったら、汁気を飛ばして仕上げる。
- 5 小口切りにした小ねぎを散らす。

Point たらこを酒を混ぜると臭みが消え、ほぐれやすくなるので、よりプチプチ食感が楽しめます。

1人分 22 kcal



春菊としめじの
ポン酢和え
〈塩分 0.4g〉

材料(2人分)

- 春菊……………1/3把
- 菊花……………5個
- しめじ……………1/3パック
- しょうゆ……………小さじ1/2
- ポン酢しょうゆ……………小さじ2

作り方

- 1 しめじは石づきを切ってほぐす。春菊は根元の硬い茎を除いて、食べやすい長さに切る。
- 2 鍋に湯を沸かす。塩少々を入れ、しめじ、春菊の順にさつゆでる。しめじにはしょうゆをからめておく。
- 3 菊花はさつゆ洗ってからガクを取り、酢(大さじ1)を入れた熱湯で花びらだけをさつゆで、水にさらしておく。
- 4 ポン酢しょうゆで②③を和える。

Point 菊花をゆでる際、酢を加えるとアクがとれ、きれいな色に仕上がります。しめじは熱々のうちに下味をつけると、味がよくなります。

1人分 217 kcal



豆腐の落とし揚げ
〈塩分 0.3g〉

材料(2人分)

- 木綿豆腐……………1丁(約300g)
- 桜えび……………15g
- 黒きくらげ(乾燥)……………2個
- たまねぎ……………1/4個
- 卵……………1/2個
- 片栗粉……………大さじ1
- 揚げ油……………適量

作り方

- 1 木綿豆腐は粗く崩して600Wの電子レンジに入れ、ラップをかけずに2~3分加熱したら、ざるに上げて水切りし、粗熱をとる。黒きくらげは洗ってたっぷりの水で戻し、千切りにする。たまねぎはみじん切りに、桜えびは粗く刻む。
- 2 ポウルに①と卵、片栗粉を入れ、手でよく混ぜる。
- 3 揚げ油を中温(170~180℃)に熱し、②のたねをスプーンで丸めて静かに落とし入れる。まわりがきつね色になったら裏返し、両面をこんがり揚げ揚げる。

Point 豆腐の水気はしっかり切ること。片栗粉の量は豆腐の水気によって適宜調整しましょう。

雑穀米おにぎり 248 kcal
1人分(150g)

バランスgood!

よくばり
ワンプレート



秋の行楽気分!
薬膳素材で和ンプレート

【にんじんのたらこ炒め】



03

01

02

【春菊としめじのポン酢和え】

【豆腐の落とし揚げ】

Memo
食欲の秋にうってつけ!
栄養たっぷり
低エネルギー

桜えびの風味豊かな「豆腐の落とし揚げ」は、ふんわりとした口当たりの豆腐に、コリコリしたきくらげがアクセント。豆腐に含まれるたんぱく質は肉に匹敵するほど良質で、疲労回復やストレス緩和に効果が期待できる必須アミノ酸を多く含んでいます。「ポン酢和え」の春菊は、薬膳では気の巡りをよくするといわれ、βカロテン、ビタミンC、カルシウムなど栄養価も高い食材。カルシウムの吸収を助けるビタミンDたっぷりのしめじと合わせて免疫力の増強に。たらこの塩気とうまみが味の決め手の「にんじんのたらこ炒め」はプレートの彩りにもびびり。にんじんは目のトラブル改善におすすめの薬膳食材であり、にんじんに豊富なβカロテンは抗酸化力が高く、肌の健康を保つ、免疫力を高めるなどの効果があります。



【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 285 kcal

※雑穀米おにぎりを除く

被扶養者資格 一斉調査実施中

本年も被扶養者資格の一斉調査を実施中です。すでに勤務先よりご案内のとおり、「扶養状況届」に所定の必要書類を添付いただき、ご提出をお願いします(本調査は、健康保険法施行規則第50条に基づき、毎年実施するものですので、ご協力ください)。

主な必要書類

- 収入確認書類 (所得証明書、年金額通知、給与明細など)
- 被保険者と別居中の方は送金証明書類
- 就職活動中の方は、就職活動中の記録

※夫婦共同扶養(共働き)の場合は、年間収入の多い方の被扶養者となります。この機会に、あらためてご確認ください。
※給与明細は、当該年分の一斉調査が終了するまで大切に保管ください。

被扶養者に異動(増・減)が発生した場合は、速やかに被扶養者異動関係書類に健康保険証を添えて、勤務先の健康保険担当課(係)にご提出ください。

被扶養者認定の取り扱いが一部変更になります

令和元年8月1日から適用*

再雇用時(任意継続被保険者資格取得時と同様)となった場合の被扶養者認定関係書類の提出について、次の点にご留意ください。

①被保険者と被扶養者の年間収入額等を比較確認します

生計維持関係確認のため、新規扶養の際の届け出と同様に、「扶養状況届」や「収入に関する証明書」等、関係書類の提出が必要となります。

※収入に関する証明書は、直近のものであれば毎年実施する一斉調査で提出した写しで差し支えありません。

②同一世帯に被保険者が2人以上いた場合

当健保組合被保険者以外の被保険者の「収入に関する証明書(源泉徴収票)」等の提出を求められることがあります。

*令和元年8月1日付けの再雇用者から適用となります。

令和2年1月1日から適用

年間収入額と認定日および資格喪失について、次のように取り扱いが変更になります。

《現行》

年間収入額が認定基準額を超えない場合でも、年の途中で「認定基準月額(月額108,334円未満、60歳以上は150,000円未満)」を超える月があり、その月以降6カ月の期間において3カ月以上認定基準月額を超え、その期間の平均月額が認定基準月額を超えている場合は、超えた月の初日から超えている期間は認定できない。

《改訂》

年間収入額が認定基準額を超えない場合でも、年の途中で「認定基準月額(月額108,334円未満、60歳以上は150,000円未満)」を超える月が連続して3カ月あった場合、その翌月(4カ月目の月の初日)に被扶養者資格を喪失するものとする。なお、その後、認定基準月額を超えない月が連続3カ月以上となった場合は、その翌月(4カ月目の月の初日)から認定できるものとする。

詳細は、勤務先の健康保険担当課(係)にご確認ください。

公告

1. 理事議員の異動(敬称略・令和元年7月31日現在)

地区	理事・議員別	就・退任別	氏名	異動年月日	所属事業所
新潟	選定議員	退任	■■■■	平成31年4月1日	(株)ダイヤモンド
		就任	■■■■		
本部	理事長	退任	■■■■	令和元年5月13日	三菱マテリアル(株)本社
		就任	■■■■		

2. 事業所の異動等

事業所名	異動年月日	変更内容等
三菱マテリアルテクノ(株)本社	平成30年6月4日	名称変更→三菱マテリアルテクノ(株)
三菱マテリアル(株)本社	平成31年3月18日	名称変更→三菱マテリアル(株)
マテリアルエコリファイン(株)本社	平成31年4月1日	名称変更→マテリアルエコリファイン(株)
(株)ダイヤコンサルタント 本社	令和元年5月16日	名称変更→(株)ダイヤコンサルタント
小名浜吉野石膏(株)いわき工場	令和元年6月1日	名称変更→小名浜吉野石膏(株)

今年も万全に!



インフルエンザ対策



これからの季節、気をつけたいのがインフルエンザです。感染ルートはおもに2つ。感染者のせきやくしゃみによる飛沫感染と、ウイルスが付着したドアノブやつり革などに触れた手指で、目・鼻・口などに触れることによる接触感染です。

予防のための4つのコツ

①

流行前の予防接種

ワクチンには、感染しても発病の可能性を減らす効果と、もしかかってしまった場合でも重症化を防ぐ効果があります。

②

こまめに手洗い

手指に付着したウイルスを取り除くため、外出後、食事の前は流水・石けんを使った手洗いの習慣を! アルコール製剤を使った手指の消毒も効果的です。

③

マスクの着用

せきやくしゃみの飛沫を浴びないようにするだけでなく、手指で口や鼻を触る機会を減らすことができます。自分にせきやくしゃみの症状があるときは、エチケットとして必ずマスクの着用を。

④

湿度の管理

空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。室内では加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。ぬれたタオルをかけておくのもよいでしょう。

かかってしまったら...

●発症後は、早めに医療機関を受診

早い段階で受診し、薬で治療すれば、比較的早めに回復します。抗ウイルス薬は発症から2日(48時間)以内の服用が効果的です。

●安静にして休養を。特に十分な睡眠が大切

●せきやくしゃみなどの症状があれば、周囲の人にうつさないためにマスクを着用

今年度もインフルエンザ予防接種の費用補助を行っています。詳しくは健保ホームページをご覧ください。

三菱マテリアル健康保険組合

検索

全国160カ所の提携機関

面接カウンセリングで心の荷物を下ろしませんか?

面接に不安をお持ちの方には、電話相談にて事前にご説明を差し上げます。まずはお電話してみてください。

思春期の子どもの向き合い方がわからない

親の介護がいつまで続くのかわからず不安

職場の同僚に避けられている気がする

まずはお電話を!

面接カウンセリングは、年間5回まで無料です!

こころとからだの健康相談

0120-797-227

- 面接カウンセリングの受付は、平日9:00~21:00、土曜日10:00~18:00(日曜・祝日、1/1~1/3は除く)の時間帯です。
- 電話相談は365日24時間無料です。
- カウンセリングを行うのは臨床心理士、精神保健福祉士などの専門職です。

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!

健康・こころのオンライン

検索

(ID:■■■■■■■■)