

あなたの健康ライフをサポート!

すこやかマテリアル

No.64
2021 Spring

ご家庭に持ち帰り、
家族皆様でご覧ください

理事長ご挨拶

三菱マテリアルグループ
健康経営の取り組み

令和3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

おめでとうございます
健康企業宣言
「銀の認定証」を
取得されました!

Health Information
喫煙は新型コロナウイルス
感染症重症化の最大のリスク

電話相談は
年中無休です。

どんな悩みでも
お気軽に…。
詳細は最終ページを
ご覧ください



すこやかマテリアル No.64 2021年6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

ルネサンスで、新しい運動習慣、再始動!

自己流は、もう卒業!
3カ月間無料サポート
カラダ・ワカル・カワル



成果を出したいなら
やっぱりジムでトレーニング
充実のマシナジム



クラブのレッスンを
どこでも好きな場所で!
オンラインライブストリーム



お得に始めるチャンス! 夏の入会キャンペーン特典

7/3(土) ▶ 8/15(日)

月額固定 使いたい放題プラン
おすすめ! 月々 **9,570円** (税込) Monthly コーポレート会員
・入会時の手数料 通常1,650円(税込) ▶ **無料**
・月会費 **1ヵ月分**
レンタル用品 通常3,630円/月(税込) 最大2ヵ月分 ▶ **0円**
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

都度払い 使う毎にお支払い
1回 **1,980円** (税込) 1Day コーポレート会員
レンタル用品
通常1,600円/回(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・
Tシャツ・ハーフパンツ
入会当日 ▶ **0円**

RENAISSANCE 03-5600-5399 平日/10:00~17:30

店舗の詳細は [ルネサンス 店舗一覧](#) 検索

「こころとからだの健康相談」サービスが 拡充されました!

電話番号はそのまま / **0120-797-227** にダイヤルし、音声ガイダンスに従い
それぞれのサービス番号を押してください。



- 24時間電話健康相談サービス サービス番号 **1**
- メンタルヘルスのカウンセリングサービス サービス番号 **2**
- 二次検診機関の手配サービス サービス番号 **3**
- 生活習慣病受診サポートサービス サービス番号 **3**
- セカンドオピニオン手配サービス サービス番号 **4**
- 受診手配サービス サービス番号 **4**

URL : <https://t-pec.jp/websoudan/>
ユーザー名 : ■■■■■■ パスワード : ■■■■■■

スマートフォンにも
対応

詳しくはリーフレットをご覧ください

三菱マテリアルグループ健康経営の取り組み

三菱マテリアルグループでは令和3年4月より全社及びグループ会社において健康経営に取り組んでいます

1. 健康経営がもたらすもの

健康経営とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。企業が自ら健康企業宣言を行うことにより、従業員の健康管理に対する意識が変わります。従業員が健康になれば生産性の向上に繋がり、結果的に企業価値が向上します。

2. 健康経営の推進体制

三菱マテリアル（株）サステナブル経営推進本部内に「健康経営推進部会」を新設。人事部長が部会長となり全体を統括、専門知識を有する医療職、場所の推進支援として各カンパニー、労働・安全・広報各部署、健保組合からそれぞれ委員を選出して定期的に部会を開催しています。

3. 健康企業宣言「銀の認定」への取り組み

三菱マテリアル（株）では、これまで場所毎に健康事業所宣言「銅の認定」（健保組合独自の認定）の活動を行ってききましたが、今年度より全社的に健康企業宣言「銀の認定」の取得を目指して活動を展開していきます。

4. 健康経営優良法人

地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している法人を顕彰する制度です。健康経営に取り組む優良な法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「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」として社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目標としています。

5. 今後の取り組み

昨年10月1日に小野社長が三菱マテリアルグループ健康経営宣言を行い、三菱マテリアル単体では4月1日から全社挙げて健康経営に取り組んでおり、令和3年度の「健康企業宣言の銀の認定」並びに「健康経営優良法人の認定」、令和4年度以降の「健康企業宣言の金の認定」並びに「健康経営優良法人ホワイト500の認定」を目指しています。

グループ会社については、7割以上の会社が各社の規模に合わせ健康経営に取り組んでいきます。

6. 活動内容

- ①健診100%受診
- ②健診結果の活用
- ③健康づくりの為の環境整備
- ④「食」への取り組み
- ⑤「運動」への取り組み
- ⑥「禁煙率向上」への取り組み
- ⑦「メンタル休業者・休業日数削減」への取り組み
- ⑧健保組合推奨（支援）事業
- ⑨感染症予防対策
- ⑩その他

以上の項目について各場所で具体的な計画を立て、活動を展開していくこととなります。

7. 皆さん（被保険者・被扶養者）へのごお願い

- ①被保険者は、会社で実施する定期健康診断を毎年必ず受診してください。
※会社以外で受診（人間ドック等）した場合、定期健康診断項目の結果を必ず会社に提出してください。
- ②健診の結果、再検査の判定が出た場合必ず再検査を受診し、必要に応じて治療を受けてください。
- ③必要に応じて産業医や保健師面談を受けてください。
- ④特定保健指導の対象になった方は、必ず面談とフォローを受けてください。
- ⑤暴飲暴食に気をつけ、適度な運動を心掛け、心の健康を大事にして日々を過ごしましょう。
- ⑥百害あって一利なし、これを機に喫煙習慣を見直してみたいはいかがですか。

三菱マテリアル健康保険組合では、去る5月11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 ■■■■
執行役員人事部長が就任いたしました。

■■■■理事長就任のご挨拶

理事長 ■■■■ ■■■■ ■■■■ ■■■■

このたび5月11日付けで理事長に就任いたしました■■■■です。就任にあたり、一言ご挨拶を申し上げます。

昭和24年の設立以来、三菱マテリアル健康保険組合は健全な事業運営をおこないつつ、加入者の皆様の健康増進に向けた保健事業を実施して参りました。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、加えて昨年来続いている新型コロナウイルスの世界的な感染拡大による生活様式の変化に伴い、健康保険組合が受ける影響も少なくありませんが、健康保険組合の円滑な事業運営に最善の努力を尽くす所存でございますので、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、健保財政は窮乏しております。昨年11月に公表された令和元年度の全健保組合（1,388組合）の決算（見込）数値を見ますと、平均保険料率が千分の92.22（0.01増）となり毎年上昇、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304組合に上っております。義務的経費（法定給付+拠出金）に占める拠出金負担の割合は46%で、この割合が①40%未満の組合が207組合（構成比14.9%）、②40%～50%未満の組合が848組合（同61.1%）、③50%以上の組合が333組合（同24.0%）で、赤字組合数は全体の35%程度となる484組合となっております。更に、昨年度は新型コロナウイルスの世界的な感染拡大により、私たちの生活にも多大な影響が生じ、新しい生活様式への対応を迫られるなど、今も極めて深刻な事態が続いております。

当健保組合では、コロナ禍においても、保険証の発行や医療費の支払いなど制度運営の基幹業務を確実に遅滞なく遂行し加入者の健康と安心を守る役割を果たしております。一方で、新型コロナウイルス感染症は、社会・経済活動を大きく制限しており、このことは健保組合の財政にも保険料収入の減少という深刻な打撃を与えています。

こうした中、当健保組合は令和元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、千分の14引き下げ運営しております。本年度は、約8.9億円を繰り入れる赤字予算を計上しており、今後も拠出金や医療費の増加、特に令和4年度以降は団塊の世代が後期高齢者へ入ってきますので拠出金が急増することは確実で、高齢者医療制度の負担構造をはじめとする医療保険制度改革が行われない限り、健保財政が好転することは難しいと思われれます。

このような状況下においても、今後も被保険者並びに被扶養者の皆様の健康増進、ひいては医療費の適正化等に取り組んでいく所存です。具体的には、事業主との強固な連携のもと、皆様がいきいきと活気のある人生を過ごすことができるように、「健康で動きやすい職場環境の構築」に取り組んでいきます。

また、母体事業主である三菱マテリアル株式会社は、昨年10月1日に同社グループとして「健康経営宣言」を制し、本年4月からは具体的な健康経営活動に取り組んでいます。当健保組合はこれを支援すると共に第2期データヘルス計画に基づく、さまざまな保健事業をPDCAサイクルによって管理・運用する取り組みを積極的に実施しますので、皆様の積極的な参画をお願いいたします。

今後とも保険者機能の一層の充実を図りながら加入者の皆様の健康保持増進、健保組合の事業運営の維持発展に取り組んでまいりますので、引き続き皆様方のご支援とご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

令和3年度 予算が決まりました

去る2月19日(金)に開催された第154回組合会で、当健康保険組合の令和3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。

収入支出予算額	9,555,929 千円
被保険者1人当たり	597,246 円
経常収入支出差引額	△ 720,233 千円

一般勘定

<令和3年度 収入支出予算概要表>

一般勘定

◆ 収入

科目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)
保険料	8,437,816	527,364
国庫負担金収入他	2,236	140
調整保険料収入	132,638	8,290
繰入金	889,527	55,595
国庫補助金収入	11,383	711
財政調整事業交付金	76,451	4,778
雑収入	5,878	367
収入合計	9,555,929	597,246
経常収入合計	8,452,486	528,280

◆ 支出

科目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	210,852	13,178
保険給付費	4,315,572	269,723
法定給付費	4,194,662	262,166
付加給付費	120,910	7,557
納付金	4,157,684	259,855
前期高齢者納付金	1,932,364	120,773
後期高齢者支援金	2,225,235	139,077
病床転換支援金	7	0
日雇拋出金	1	0
退職者給付拋出金	77	5
保健事業費	485,489	30,343
還付金	2	0
財政調整事業拋出金	132,638	8,290
連合会費	3,120	195
雑支出	2	0
予備費	250,570	15,661
支出合計	9,555,929	597,246
経常支出合計	9,172,719	573,295
経常収支差引額	△ 720,233	△ 45,015

予算の基礎数値

被保険者数	16,000 人
平均標準報酬	408,000 円
平均標準賞与	1,500,000 円
健康保険料率	84.0/1000
介護保険料率	16.0/1000

介護勘定

◆ 収入

科目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)
介護保険収入	1,162,791	117,454
繰入金	96,601	9,758
雑収入	5	0
収入合計	1,259,397	127,212

◆ 支出

科目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)
介護納付金	1,210,862	122,309
介護保険料還付金	100	10
予備費	48,435	4,892
支出合計	1,259,397	127,212

注) 被保険者1人当たり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 令和2年度の決算見込みについて

収入面では、事業所の異動により被保険者数が予算を下回った他、コロナ禍における事業主の経営環境の悪化等により、保険料収入が約1億4457万円減収となる見込みですが、三菱伸銅健康組合を吸収合併したことで、同健康組合の支払余裕金2億4603万円の受入が保険料の減収を大きくカバーしています。一方、支出面では、納付金が1619万円の増収を見通していますが、保険給付費が予算を2億5648万円、その他の項目でも予算を下回るため、当初の予算総額を7億4462万円下回る見込みです。

以上のことから、令和2年度の収支決算見込みは実質6030万円の赤字決算となる見通しですが、当初予算の赤字額を大きく下回ります。

令和3年度 一般勘定の予算編成について

収入：健康組合の収入の大半を占める健康保険料収入は、被保険者数、平均標準報酬が減少し、前年度予算比6億7700万円の減収となる84億4005万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、前年度実績見込を基準に対前年度の増減率及び伸び率(自然増)等を勘案して43億1557万円を計上、被保険者1人当たり26万9723円となっています。

高齢者医療制度へ拠出する納付金は、令和

和元年度概算支払い分の確定精算等に三菱伸銅健康組合分を加算し、合計で41億5768万円となります。保険料収入の49.26%を占めています。

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2期データヘルス事業に必要な「特定健診・特定保健指導事業」や事業主とのコラボヘルス推進に向けた費用並びに「セルフ・ケア21(第2ステージ)」として、引き続き生活習慣病予防健診等を積極的に取り組む費用を計上し、4億8549万円となりました。結果、経常収支差引で7億2023万円の赤字予算となりました。

当健康保険組合財政の見通し

令和元年度に保険料率を引き下げたことから、令和2年度以降は別途積立金の取崩しを前提としながらの運営となります。コロナ禍における今後の財政への影響を注視しながらの運営も当面続くものと思われま

す。高齢者医療の負担構造をはじめとする医療保険制度の改革を国に強く求めていく必要がある中で、健康保険組合として持続的・安定的な財政運営と創意工夫を凝らした各種保健事業等を推進するなど保険者機能を高めるよう取り組んでまいります。

令和3年度 介護勘定の予算編成について

令和3年度予算は、介護納付金が前年度とほぼ同額となることから、介護保険料率を千分の16に据置きま

公告

1. 理事・議員の異動

地区区分	異動事由	理事・議員の別	氏名	異動年月日	所属事業所
本部	退任	選定議員	■■■■■■■■■■	令和2年10月1日	(株) マテリアルビジネスサポート
本部	就任	選定議員	■■■■■■■■■■	令和2年10月1日	(株) マテリアルビジネスサポート
本部	退任	互選議員	■■■■■■■■■■	令和3年1月1日	三菱マテリアル(株) 本社
本部	就任	互選議員	■■■■■■■■■■	令和3年1月25日	三菱マテリアル(株) 本社
新潟	退任	選定議員	■■■■■■■■■■	令和3年1月1日	(株) ダイヤメット
本部	就任	選定議員	■■■■■■■■■■	令和3年1月1日	三菱マテリアル(株) 本社
新潟	退任	互選理事	■■■■■■■■■■	令和3年1月1日	(株) ダイヤメット
本部	就任	互選理事	■■■■■■■■■■	令和3年2月1日	三菱マテリアル(株) 本社
アルミ	退任	選定理事	■■■■■■■■■■	令和3年1月1日	三菱アルミニウム(株)
アルミ	就任	選定理事	■■■■■■■■■■	令和3年2月1日	三菱アルミニウム(株)
本部	退任	選定議員	■■■■■■■■■■	令和3年2月1日	三菱マテリアルテクノ(株)
本部	就任	選定議員	■■■■■■■■■■	令和3年2月1日	三菱マテリアルテクノ(株)
直島	退任	選定議員	■■■■■■■■■■	令和3年4月1日	三菱マテリアル(株) 直島製錬所
直島	就任	選定議員	■■■■■■■■■■	令和3年4月1日	三菱マテリアル(株) 直島製錬所
大阪	退任	選定理事	■■■■■■■■■■	令和3年4月15日	三菱マテリアル(株) 大阪支社
大阪	就任	選定理事	■■■■■■■■■■	令和3年4月15日	三菱マテリアル(株) 大阪支社
東北	退任	選定理事	■■■■■■■■■■	令和3年4月15日	三菱マテリアル(株) 東北支店
東北	就任	選定理事	■■■■■■■■■■	令和3年4月15日	三菱マテリアル(株) 東北支店
本部	退任	理事長	■■■■■■■■■■	令和3年5月11日	三菱マテリアル(株) 本社
本部	就任	理事長	■■■■■■■■■■	令和3年5月11日	三菱マテリアル(株) 本社

2. 事業所の異動等

事業所名称	地区区分	異動年月日	異動事由
株式会社ダイヤメット	新潟地区	令和3年1月1日	事業所削除
株式会社ピーエムテクノ	新潟地区	令和3年1月1日	事業所削除
八幡平グリーンエナジー株式会社(旧 秋田発電株式会社)	秋田地区	令和3年4月1日	事業所名称変更
八幡平地熱株式会社	秋田地区	令和3年4月1日	事業所削除(秋田発電(株)と合併)

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。

※無表示は被保険者・被扶養者共通

保 被保険者対象 **扶** 被扶養者対象

令和3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事業所インセンティブ事業所振当予算から補助します。

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**

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。

参考資料 P16,19,20

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：■■■■■■■

法人パスワード：■■■■■■■

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：6月ごろ

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

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。

参考資料 P16,19,20

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：6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。

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。

◎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。

保

健康教育

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でお届けします。

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をします。

対象：60～74歳の被扶養者

保

禁煙サポート

受動喫煙防止対策として喫煙者の禁煙チャレンジを応援します。

参考資料 P15

ここからからだの 健康相談

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。こちらの相談では、1年度内に1人5回まで、面談・オンライン面談が無料で受けられます。

また、二次検診機関の手配や生活習慣病受診サポート、セカンドオピニオン手配、受診手配等のサービスにも対応いたします。

対象：被保険者と配偶者およびそのいずれかの被扶養者

◎ここからからだの健康相談 Web相談

24時間365日相談無料のWebサイト。心と体にまつわる些細な不安や疑問等どんなお悩みもお気軽にご相談いただけます。

参考資料最終ページ

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

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

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。

健康づくりに積極的に取り組む事業所を支援します

当健保組合では事業所の健康づくりの取り組み実績に応じたポイント（事業所インセンティブ）を付与し、生活習慣病健診の独自検査項目の実施や事業主との共催行事（施設契約を含む）等に対して費用補助を行っています。

- ポイントを付与する対象（詳細は下表参照）
 - 事業主→事業主としての取組実績に応じてポイント付与
「事業所共通ポイント」
 - 事業所→健康企業（事業所）宣言の取り組み事業所で、事業所としての取組実績に応じてポイント付与
「コラボヘルス推進事業所ポイント」



●付与されるポイント

- 全事業所共通ポイント……各対象年度ごとの実施結果に応じてポイントを付与します。

付与対象	項目	付与ポイント区分			
		受診・実施率100%	目標値達成	全事業所平均以上	左記以外
事業主	被保険者特定健康診査受診（結果受領）率	4ポイント	3ポイント	2ポイント	1ポイント
	被扶養者特定健康診査受診（結果受領）率				
	被保険者特定保健指導実施率（終了率）				
	後発医薬品の使用率（調剤レセプトより集計）				

●コラボヘルス推進事業所の取組に応じたポイント

付与対象	項目	付与ポイント
事業主	健康企業宣言（健康優良企業認定制度）	2ポイント
	健康優良企業の認定（銀の認定）	4ポイント
	健康優良企業の認定（金の認定）	6ポイント
事業所	健康優良事業所宣言（当健保組合独自の認定制度）	2ポイント
	健康優良事業所の認定（銅の認定）	2ポイント
	健康経営優良法人制度の認定（運営：日本健康会議）	2ポイント
事業主	社内外への健康（経営）宣言	2ポイント
	社内への共同宣言（事業主・労働組合・健保組合）	2ポイント
	事業所内健康教育の実施	2ポイント（参加率80%を超える場合は4ポイント）
事業所	事業所内喫煙（受動）対策	①喫煙所の整備 2ポイント ②①に加え、喫煙時間の制限 4ポイント ③就業時間内・敷地内（自社）禁煙 6ポイント
	ICTを活用した禁煙外来プログラムの活用	1ポイント
	歯科健診の実施及び健診結果（データ）の提供	2ポイント
事業主	当健保組合が実施する試験事業への参加協力	2ポイント
	その他、事業所独自の取組み	1～4ポイント

当健保組合は、皆さんの健康維持・増進のために、事業主と連携（コラボヘルス）により健康づくりを効果的・効率的に実行してまいります。皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

楽しみながら健康に

マテリアル健康ポイント

日々の健康づくりの取り組みに応じてポイントがたまり、たまったポイントは、電子ギフトと交換できます。

- ポイントを付与する対象者
 - 年度末年齢 19 歳以上の被保険者
 - 年度末年齢 19 歳以上の被扶養者（配偶者のみ）
- ポイント有効期限
最後にポイント付与後 90 日後
- ポイント単価
1ポイント 1円相当



●付与されるポイント

	対象者	項目	付与ポイント	ポイント付与時期
参加型	加入者	kencomの初回利用登録	250ポイント	翌月中旬（前月分実績）
	〃	kencom主催のウォーキングイベントへの参加	別途設定	イベント終了月の翌々月中旬
	被保険者	事業所で実施する健康教育への参加	50ポイント	毎年6月中旬（前年度実績分）
	加入者	健康保険組合発信のアンケートへの回答	50ポイント	アンケート〆月の翌々月中旬
	被扶養者	健康保険組合が提供する健診制度の受診または健診結果の提供	100ポイント	毎年6月中旬（前年度実績分）
	加入者	特定保健指導または服薬者保健指導の終了	100ポイント	毎年12月中旬（前年度実績分）
努力型	被保険者	レディース健診（乳がん、子宮頸がん）の受診	各500ポイント	毎年6月中旬（前年度実績分）
	加入者	kencomに1日1回ログイン	1ポイント	ログインと同時
	〃	体重の記録/日	1ポイント	入力と同時
成果型	〃	歩数 8,000 歩以上達成/日	2ポイント	入力と同時
	加入者	年度末年齢 40 歳以上の者における特定保健指導非該当者（服薬者は除く）	300ポイント	毎年6月中旬（前年度実績分）
	〃	年度末年齢 40 歳未満の者における生活習慣優良者（特定健診質問項目より）	300ポイント	毎年6月中旬（前年度実績分）
	被保険者	ICTを活用した禁煙外来プログラムへの参加及び禁煙達成	100ポイント	毎年3月中旬（前年度実績分）

kencomの登録方法

手順 1

① kencomアプリをダウンロード



※ Android をご利用の方は【GooglePlayストア】より、iOS をご利用の方は【AppStore】より、ダウンロードください

2次元コードは [こちら](#)



②画面下部の【新規登録】をタップ

手順 2

③メールアドレス、パスワードを入力してください。



※登録頂いたメールアドレスが、今後のログインIDとなります。大文字小文字の間違いにご注意ください。

手順 3

④仮登録メールのURLにアクセスして、氏名・生年月日・保険者番号・記号・番号の入力に進んでください。



※保険者番号によって記号・番号の入力フォームが異なります。

手順 4

⑤内容を確認して【登録を完了する】をタップして会員登録完了。



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

当健康保険組合は、重点テーマのひとつ「健康に関する環境整備」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、健康企業や事業所宣言を行い、銀の認定を取得した事業主及び銅の認定を取得した事業所をご紹介します。

おめでとうございます 『銀の認定』『銅の認定』を取得されました!

健康優良企業
『銀の認定』
取得事業主
2021年4月現在

① 株式会社ダイヤコンサルタント
② MMCリョウテック株式会社
③ 小名浜吉野石膏株式会社
④ 株式会社マテリアルビジネスサポート
⑤ 細倉金属鋳業株式会社
⑥ 三菱マテリアルテクノ株式会社
⑦ ダイヤソルト株式会社
⑧ ユニバーサル製缶株式会社
⑨ マテリアルエコリファイン株式会社
⑩ 三菱マテリアル電子化成株式会社

健康優良事業所
『銅の認定』
取得事業所
2021年4月現在

① 三菱マテリアル株式会社 九州支店
② 三菱マテリアル株式会社 三田工場
③ 三菱マテリアル株式会社 セラミック工場
④ 三菱マテリアル株式会社 大阪支社
⑤ 三菱マテリアル株式会社 横瀬工場
⑥ 三菱マテリアル株式会社 直島製錬所
⑦ 三菱マテリアル株式会社 岐阜製作所
⑧ 三菱マテリアル株式会社 筑波製作所
⑨ 三菱マテリアル株式会社 四日市工場
⑩ 三菱マテリアル株式会社 九州工場
⑪ 三菱マテリアル株式会社 さいたまオフィス
⑫ 三菱マテリアル株式会社 堺工場

Step Up!

『銀の認定』から
『金の認定』に挑戦します!

① MMCリョウテック株式会社
② 細倉金属鋳業株式会社
③ マテリアルエコリファイン株式会社
④ 三菱マテリアルテクノ株式会社

『健康企業宣言』から
『銀の認定』を目指します!

① 三菱マテリアル株式会社
② 三菱マテリアルトレーディング株式会社
③ 直島吉野石膏株式会社

DATA 2

平成20～令和元年度の特定保健指導実施状況

【積極的支援】

	第一期		第二期					第三期		
	平成20年度実績	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30年度実績	令和元年度実績	令和2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	1,447人	1,413人	—
該当率	15.9%	13.8%	12.1%	11.3%	10.3%	11.0%	10.9%	11.1%	10.9%	—
支援実施者数	286人	736人	690人	737人	639人	669人	635人	703人	701人	—
実施率	19.3%	46.8%	48.9%	55.6%	53.7%	54.9%	51.6%	48.6%	49.6%	64.0%

【動機付け支援】

	平成20年度実績	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30年度実績	令和元年度実績	令和2年度目標
	支援該当者数	754人	884人	865人	845人	872人	843人	884人	1,028人	1,019人
該当率	8.1%	7.7%	7.4%	7.2%	7.5%	7.6%	7.8%	7.9%	7.8%	—
支援実施者数	109人	453人	485人	479人	478人	477人	507人	508人	582人	—
実施率	14.5%	51.2%	56.1%	56.7%	54.8%	56.6%	57.4%	49.4%	57.1%	64.0%

【合計（積極的+動機付け支援）】

	平成20年度実績	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30年度実績	令和元年度実績	令和2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	2,475人	2,432人
該当率	24.0%	21.5%	19.5%	18.6%	17.8%	18.6%	18.7%	19.0%	18.7%	—
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	1,211人	1,283人	—
実施率	17.7%	48.4%	51.6%	56.0%	54.2%	55.6%	54.0%	48.9%	52.8%	64.0%
全国平均実施率	7.7%	16.4%	17.7%	17.8%	17.5%	18.8%	19.5%	23.2%	23.2%	45.0%
健保組合(全体)平均実施率	6.8%	18.1%	18.0%	17.7%	18.2%	19.2%	21.4%	25.9%	27.4%	55.0%

CHECK!

- ✓ 平成30年度実績より旧三菱伸銅健保組合を含んだデータとなっています。
- ✓ 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年度には積極的支援、動機付け支援ともに増加（約1%増）し、その後横這の状況にあります。特定健診受診率が年々増加する中で、特定保健指導への取組みがある程度定着している他、生活習慣改善の意識と行動の変化により、結果的に特定保健指導該当率の上昇を抑られているものと考えられます。
- ✓ 特定保健指導の実施率は、健保組合（全体）平均を上回っていますが、平成30年度は旧三菱伸銅健保組合と合算したこともあり、実施率が48.9%に低下、後期高齢者支援金の減算対象組合から外れたことから、これまで以上の実施が求められます。令和3年度の実施率目標は66%となっておりますので、特定保健指導の対象となつ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。この制度開始時からこれまでの実施状況をご紹介します。

特定健診受診率と
特定保健指導実施率の推移

DATA 1

平成20～令和元年度の特定健康診査実施状況

【被保険者】

	第一期		第二期					第三期		
	平成20年度実績	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30年度実績	令和元年度実績	令和2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	10,333人	10,472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	9,989人	10,102人	—
受診率	81.7%	83.8%	86.9%	90.6%	89.8%	93.8%	94.6%	96.7%	96.5%	98.0%

【被扶養者】

	平成20年度実績	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30年度実績	令和元年度実績	令和2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	4,965人	4,812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	3,007人	2,907人	—
受診率	36.1%	41.1%	43.7%	46.9%	50.6%	51.6%	56.4%	60.6%	60.4%	63.3%

【合計（被保険者+被扶養者）】

※令和元年度保険者平均（健保連）令和元年度特定健診・特定保健指導の実施状況（速報版）より

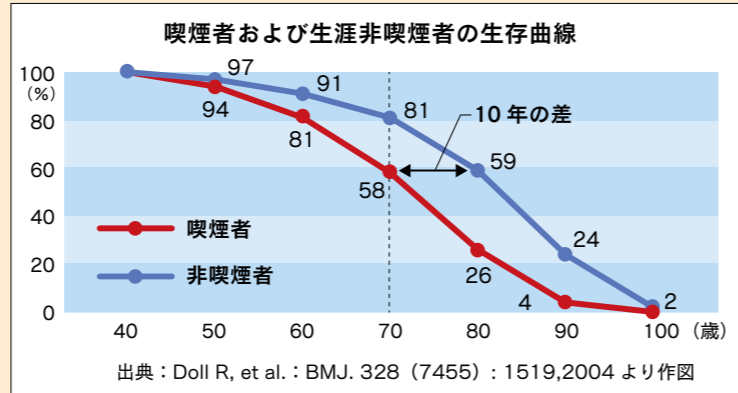
	平成20年度実績	平成24年度実績	平成25年度実績	平成26年度実績	平成27年度実績	平成28年度実績	平成29年度実績	平成30年度実績	令和元年度実績	令和2年度目標
	対象者数	14,664人	16,443人	16,121人	15,415人	15,059人	13,806人	13,704人	15,298人	15,284人
受診者数	9,637人	11,381人	11,638人	11,702人	11,570人	11,068人	11,297人	12,996人	13,009人	—人
受診率	65.7%	69.2%	72.2%	75.9%	76.8%	80.2%	82.4%	85.0%	85.1%	85.0%
全国平均受診率	38.9%	46.2%	47.6%	48.6%	50.1%	51.4%	53.1%	54.7%	55.6%	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%	77.3%	78.2%	79.0%	90.0%

CHECK!

- ✓ 平成30年度実績より旧三菱伸銅健保組合を含んだデータとなっています。
- ✓ 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30年度以降は受診率が60%台に伸びています。
- ✓ 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）」を推奨・ご案内しておりますので、積極的な受診をお願いします。

健康に働き続けるには 禁煙が大事！

非喫煙者と喫煙者では、70歳時点で、35歳からの生存率が前者は81%であるのに対し、後者は58%となっています。健康に働き続けるためには禁煙することが重要です。



◆当健保組合事業所の喫煙率ランキング

事業所名	喫煙率	男性	女性
1 小名浜製錬株式会社	50.8%	53.0%	9.5%
2 エコマネジメント株式会社	45.9%	50.9%	0.0%
3 株式会社マテリアル九州	44.0%	52.6%	16.7%
4 中国菱光株式会社	42.9%	50.0%	0.0%
5 東海菱光株式会社	41.7%	50.0%	0.0%
6 八幡平グリーンエナジー株式会社	41.0%	44.4%	0.0%
7 三菱アルミニウム株式会社	40.9%	43.8%	4.9%
8 小名浜吉野石膏株式会社	38.2%	42.9%	0.0%
9 マテリアルエコリファイン株式会社	38.1%	44.3%	8.0%
10 株式会社エムエーパッケージング	37.9%	43.1%	18.4%
11 ユニバーサル製缶株式会社	35.9%	40.4%	12.8%
12 三菱マテリアルテクノ株式会社	35.1%	38.2%	12.6%
13 MMCリョウテック株式会社	35.1%	39.3%	17.1%
14 細倉金属鉱業株式会社	33.6%	37.2%	0.0%
15 株式会社ビーエス三菱	33.4%	36.7%	10.6%
16 新潟西菱光株式会社	33.3%	35.0%	0.0%
17 三菱マテリアルトレーディング株式会社	31.7%	40.7%	12.6%
18 ダイヤソルト株式会社	30.8%	34.0%	7.7%
19 三菱マテリアル電子化成株式会社	28.2%	29.8%	5.9%
20 三菱マテリアル株式会社	27.1%	30.6%	7.4%
21 株式会社ダイヤコンサルタント	23.3%	25.4%	11.4%
22 直島吉野石膏株式会社	23.1%	23.5%	20.0%
23 株式会社マテリアルビジネスサポート	18.6%	22.5%	9.7%

令和元年度特定健診データ健診実施日時点で20歳以上の方を対象に「習慣的喫煙の問診（はい or いいえ）」から集計しました。特に男性の喫煙率の高さが明らかになりました。

※青字は厚生労働省による「最新たばこ情報 - 統計情報」の喫煙率16.7%（男性：27.1%、女性：7.6%）以下
※八幡平グリーンエナジー（株）は秋田発電（株）と八幡平地熱（株）の合算データになります



健康保険組合では禁煙サポート事業を推進しています

健康増進法第25条では、事業所は受動喫煙防止のための必要な措置を講ずるように努めなければならないとされており、健康経営優良法人認定制度の認定基準においても、受動喫煙対策が必須項目であることから当健保組合が次の対策について支援しています。

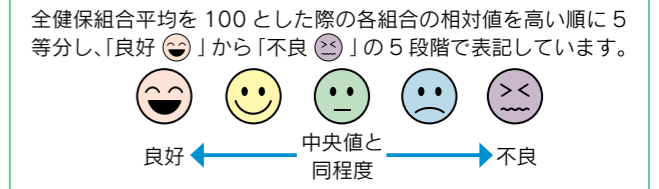
- ・各事業所ごとの喫煙率データの公表
- ・各事業所へ禁煙ポスターの配付、掲示
- ・家庭用常備薬斡旋補助事業でのニコチンガムの斡旋、補助
- ・ICTを活用した「オンライン禁煙外来プログラム」（自己負担額10,000円）の実施

2020
年度版

「健康スコアリングレポート」に見る 当健保組合の健康課題

厚生労働省より提供された「健康スコアリングレポート」について解説します。当健保組合は、下図の通り健康状況や生活習慣が他に比べあまり良い状況にありません。健保組合では、この情報を事業主と共有し、みなさんへの予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

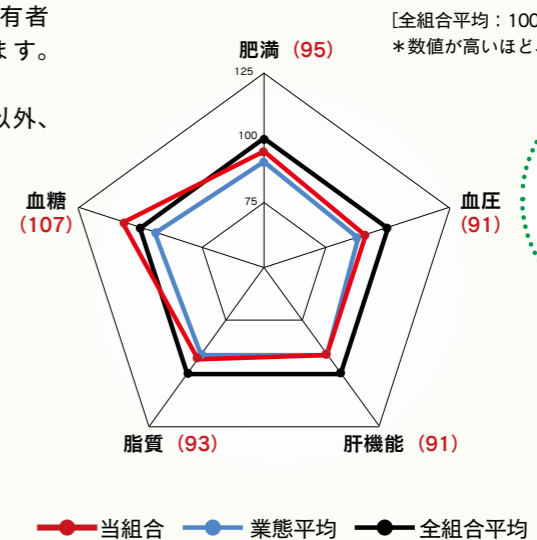
顔マークの見方



健康状況

肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。当健保組合の健康状況は血糖が良好である以外、すべて平均を下回っています。

肥満リスク	😊	😊	😊	😐	😞
血圧リスク	😊	😊	😊	😐	😞
肝機能リスク	😊	😊	😊	😐	😞
脂質リスク	😊	😊	😊	😐	😞
血糖リスク	😊	😊	😊	😊	😐



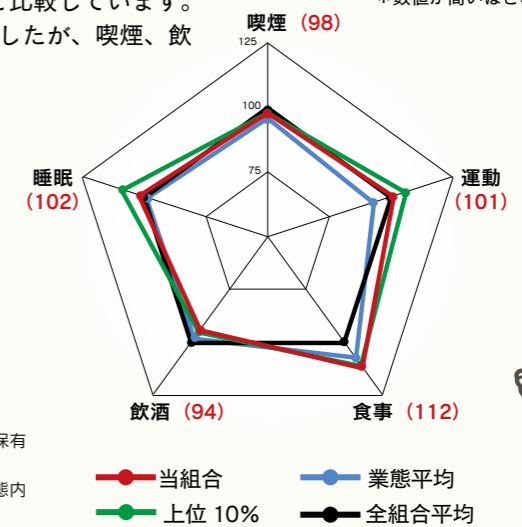
レーダーチャートの形が大きいほど良好な状態を示しています。



生活習慣

喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣病リスク保有者の割合を業態平均・業態上位10%の平均・全組合平均と比較しています。当健保組合は昨年よりも運動リスクは改善されましたが、喫煙、飲酒が平均を下回る結果となりました。

生活習慣	リスク	人数
喫煙	😊	423人
運動	😊	392人
食事	😊	84人
飲酒	😊	179人
睡眠	😊	496人



喫煙、飲酒リスクが課題です。



*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。
*本レポートは2016～2018年度のデータに基づいて作成されています。

当健保組合では、健康課題を解決するためにデータヘルス計画・コラボヘルスにさらに力を入れてまいります。みなさんも、健診を必ず受け、特定保健指導の案内があったらぜひ参加して、禁煙や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。

令和3年4月1日発行分から

～健康保険証等に『枝番』が追加されます～

令和3年3月より、医療機関等で受診の際、患者が加入している医療保険資格をオンラインで確認でき、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようにする「オンライン資格確認」の試験運用が開始されました。

(※試験運用を申込んだ医療機関・薬局のみ対象)

そこで、オンライン資格確認を円滑に進めるために、従来の健康保険証の被保険者番号（世帯単位で付番）を**個人単位化**し、個人を識別する2桁の『枝番』を印字することになりました。

当健康保険組合では、令和3年4月1日より新たに発行する健康保険証等に枝番を印字します。

枝番が追加される健康保険証等

- 健康保険被保険者証
- 健康保険高齢受給者証
- 健康保険特定疾病療養受療証
- 健康保険限度額適用認定証
- 健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証



健康保険証等への枝番追加に関する Q&A

Q1 現在使用している枝番なしの健康保険証は今後も使えますか？

A1 枝番なしでも問題ありませんので、そのまま使用してください。

Q2 現在の健康保険証等を枝番が付いている健康保険証等に交換できますか？

A2 枝番が付いている健康保険証等への交換はできません。なお、当健康保険組合では、健康保険証の一斉更新を5年毎に行っていますので、現在の健康保険証の有効期限である令和5年3月末頃に一斉に更新する予定です。

ご不明な点や詳細は、勤務先の健康保険担当課（係）にご確認ください。

◎ 被扶養者の「認定日」の取扱いに注意してください！

当健康保険組合が健康保険法施行規則第50条に基づき、毎年実施する被扶養者一斉調査等で被扶養者資格のないことが判明した場合、その事実発生日に遡り被扶養者資格を喪失します。

その後、被扶養者資格要件に該当し届出を提出する場合、認定日は原則、新規認定時と同様扶養事実発生日（本人申立日）となりますが、20日を経過して提出した場合は、当健康保険組合受付日が認定日となりますのでご注意ください。

※法の定め（健康保険法施行規則第38条）は、その事実発生日より5日以内に届出ることになっています。

ご不明な点や詳細は、勤務先の健康保険担当課（係）にご確認ください。

費用補助（個人）申請書の提出期限について

当健保組合が、個人を対象として行う保健事業の費用補助（インフルエンザ・麻疹※の予防接種補助、契約保養所利用補助）については、実施年度内事業として行い当該年度中に費用補助するものです。

※麻疹は当健保組合資格喪失までの間に1人1回補助

補助回数は、年度1人1回を限度とし、実施年度内（実施年度の3月31日（土・日・祝日の場合は前営業日まで））に当健康保険組合必着分の申請（本紙）に対し補助することにしておりますのでご注意ください。



(その他留意事項)

- 申請に当たっては実施月から2カ月以内の申請をお願いします。
- 3月中に実施（予防接種や宿泊）した場合で、実施年度内の申請が物理的に不可能な場合に限り、翌4月25日当健保組合必着分の申請に対し補助することができます。
- 上記以外で止むを得ない事情（長期入院、天災地変等、客観的に真にやむを得ない場合）により、実施年度内の申請ができない場合に限り、実施日を起算日として最長6カ月間受付期限を延長することができます。

◎ 健康保険組合への各種届出様式への押印を廃止します

厚生労働省より「健康保険の手続で求める押印についての見直し等のため厚生労働省関係省令の一部を改正する省令」等が令和2年12月25日に交付され、健康保険組合に届出る様式について、押印を求めないよう要請がありました。

つきましては、一部書類を除き、令和3年5月1日発生（該当）分より事業主及び被保険者等の押印が不要となりましたのでお知らせいたします。

なお、押印廃止に当たり、健康保険組合が内容の確認を必要とする場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※押印廃止に伴う各種様式は準備出来次第、当健康保険組合のホームページに掲載いたしますので、掲載後は新届出様式を使用願います。なお、現在使用している届出様式は当分の間、使用いただけます。

【引続き事業主及び被保険者等の押印が必要な届出様式】

- ①任意継続被保険者に係る届出
「預金口座振替依頼書・自動払込利用申込書」
- ②交通事故にあったときの届出
・第三者の行為による傷病届……「第三者行為届」、「念書」
- ③診療報酬明細書等開示請求書
※代理人等受診者本人以外が請求する場合

本取扱いの詳細及び改訂となる新届出様式等の詳細は、勤務先の健康保険担当課（係）にご確認ください。

常務理事	事務長	調査	担当

令和3年度 費用補助（個人）申請書

（令和3年4月1日～令和4年3月31日実施分）

令和 年 月 日

毎月25日健保組合受付分迄（書類不備がない場合）原則翌々月5日各事業所宛送金

三菱マテリアル健康保険組合

記号	番号	被保険者名	補 助 額	健 保 負 担	円 ①
-				個 人 負 担	円 ②
外線・内線等連絡先				そ の 他 負 担	円 ③
該当（利用）者 続柄（ ） 氏名	他 名			合 計	円 ①+②+③
生 年 月 日	昭・平・令	年 月 日 生			
実施（利用）日	月 日（ ）～	月 日（ ）			

種類	補助項目（○印）	取扱基準概要・添証拠（詳細については保健事業具体的取扱基準参照の事）
106	疾病予防費 予防接種（インフルエンザ）	被保険者・被扶養者を対象にインフルエンザの予防接種費用の一部補助を行う。補助額は一人年度1回、2,000円を上限に、接種費用の半額を補助する（1円未満端数は個人負担）。また、分割（1回目接種と2回目接種）して申請した場合、2回目接種分は費用補助対象外とする。なお、13歳未満の被扶養者で2回目接種をしない場合、「費用補助申請者名簿」の備考欄に「1回接種のみ」と記入のこと。 ※添証拠：予防接種を受けた者の氏名及び接種日の記載のある領収書（本紙）
106	疾病予防 予防接種（麻疹）	被保険者を対象に麻疹の予防接種費用の一部補助を行う。補助額は資格喪失までの間に1人1回を限度とし、2,000円を上限に接種費用の半額を補助する（1円未満端数は個人負担）。 なお、混合ワクチンも費用補助の対象とする。 ※添証拠：予防接種を受けた者の氏名及び接種日の記載のある領収書（本紙）
096	契約保養所 契約保養所利用補助	被保険者・被扶養者を対象に、保養を目的に宿泊した費用に対し補助を行う。補助額は一人年度1回（1泊分）、2,000円を上限に、宿泊料金の半額を補助する（1円未満の端数は個人負担）。 ※添証拠：宿泊施設の領収書（本紙）、宿泊明細書、えらべる倶楽部等事業主の福利厚生制度で割引が適用されているものについては、割引額が確認できる書類（但し、領収書または宿泊明細で確認できる場合を除く） ・宿泊日、一泊の宿泊料金、宿泊人数、宿泊施設名の記載がない領収書の場合は、それらが確認できる宿泊明細（旅行計画書・予約確認メール・募集案内パンフレットなど）を必ず添付すること。 ・宿泊施設の領収書の宛名が被保険者または被扶養者以外の場合は、補助対象外とする。 ・異なる記号番号の被保険者・被扶養者を含む一括申請において、領収書が個人毎に分かれて発行されている場合は、同一の記号番号単位で申請書を作成すること。

その他留意事項
 ※申請に当たっては実施月から2ヶ月以内の申請をお願いします。
 ※補助対象者が1名であっても「費用補助申請者名簿」に必要事項（接種日・宿泊日、接種金額・宿泊金額、補助額）を記入のこと。
 ※各申請は年度1回/人を限度とし、実施年度内の申請【3月31日（土日・祝日の場合は前営業日）当健康保険組合必着分】の申請（本紙）に対して補助する。但し、3月中に実施（予防接種や宿泊）した場合で、実施年度内の申請が物理的に不可能な場合に限り、翌4月25日当健康保険組合必着分の申請に対し補助することができる。
 ※費用補助申請書に添付する領収書は、費用補助申請者名簿の余白、または別途A4紙に糊付けし提出すること。
 ※予防接種費用補助申請については、領収書に「インフルエンザ」または麻疹の予防接種である旨記載があることを確認の上、提出すること。
 ※予防接種補助と契約保養所利用補助を同時に申請する場合は、各々「費用補助（個人）申請書」を作成の上、提出すること。

上記補助額の受領を右記に委任します。 令和 年 月 日 被保険者氏名	事業所名称 代理受領者
任意継続被保険者 上記補助額の受領を右記口座に振込願います。 令和 年 月 日 被保険者氏名	【保険料口座引落設定者】 保険料引落設定口座へ振込 【保険料引落口座ゆうちょ銀行設定者及び前納者他】 給付金支払設定口座へ振込

※個人情報の取扱い
 この申請書に記載並びに添付された個人情報は、この補助金の支払業務に使用する他、当健康保険組合が実施する疾病予防事業に使用します。
 この申請・支払手続きは、事業主を経由して申請、補助金が支払われることに同意されたものとして処理します。

（令和3年3月 改訂）

（切り取って申請願います）

喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最大のリスク

喫煙者のリスクは3倍以上

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者（1,099人）のデータを分析した結果^{※1}、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡する危険性（リスク）が、非喫煙者の3倍以上になることが明らかになっています。また高年齢などの条件よりも喫煙のほうがリスクを高めることがわかってきました。



WHO（世界保健機関）ではこれらの状況を受け、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁煙すること」を強く推奨しています。

※1 Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28; NEJMoa2002032. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.

喫煙所でコロナ感染の事例も

そもそも喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。また職場ではマスクなどで感染予防をしていますが、休憩中に喫煙所で感染した疑いのある事例も発生しました。喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。

2020年度からは、禁煙外来がオンライン診療で受けられるようになりました。また、保険適用される禁煙アプリ^{※2}も出てきました。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、喫煙者の方は、禁煙を始めましょう！

※2 CureApp SC ニコチン依存症治療アプリ及びCOチェッカー：患者のスマホにダウンロードする「患者アプリ」、患者の呼気中のCO濃度を測定し患者アプリに送信する「COチェッカー」、患者アプリの進捗確認等ができる「医師アプリ」で構成されています。

/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

話題の健康情報

4割が「生活習慣病予防に関心を持つ」よう意識変化

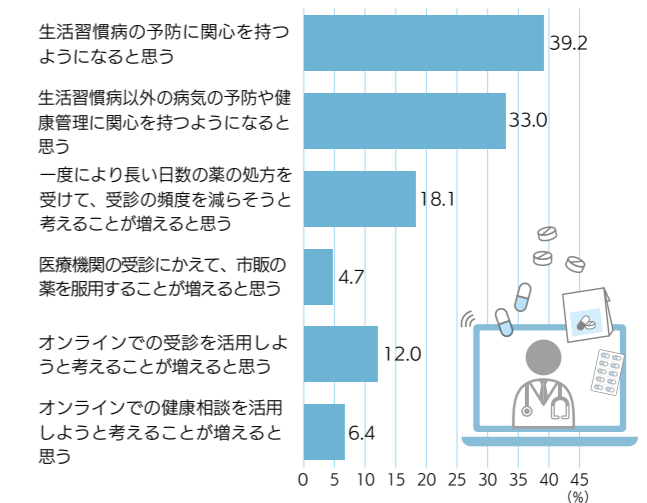
新型コロナウイルス感染症拡大期における受診意識調査（健保連）より

セルフメディケーションやオンライン診療に関心

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を契機とする受診行動や健康への考え方について、健保連が調査をまとめました。それによると、病気や健康に関する意識変化については、「生活習慣病の予防に関心を持つようになると思う」が39.2%、「市販薬の服用が増えると思う」が4.7%、オンラインについては「受診の活用が増えると思う」が12.0%、「健康相談の活用が増える」が6.4%などとなっています。新型コロナウイルス感染症を契機に、「生活習慣病予防」への意識や、市販薬を活用するセルフメディケーション、オンラインの利用などへの関心が高まっていることがわかりました。

これを機に生活習慣を改善し、病気予防に努め自分や家族の医療機関へのかかり方を見直すと医療費が減るかもしれません。そうすれば家計も助かり、ひいては国や健保組合の負担軽減にもつながります。一度ご自身の健康への意識や受診行動を振り返ってみてはいかがでしょうか。

●病気や健康にかかわる回答者自身の意識がどう変わると思うか（複数回答）



※全国の20代～70代の男女4,623人を対象としたwebアンケート方式による。

新型コロナウイルス感染防止対策をしながら 熱中症を予防しよう

ウィズコロナの夏、感染防止の3つの基本「身体的距離の確保」「マスクの着用」「こまめな手洗い」や「3密（密集、密接、密閉）を避ける」等の「新しい生活様式」を実践しながら、熱中症を予防しましょう。とくに、高齢者、子ども、障害者の方々は熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう。

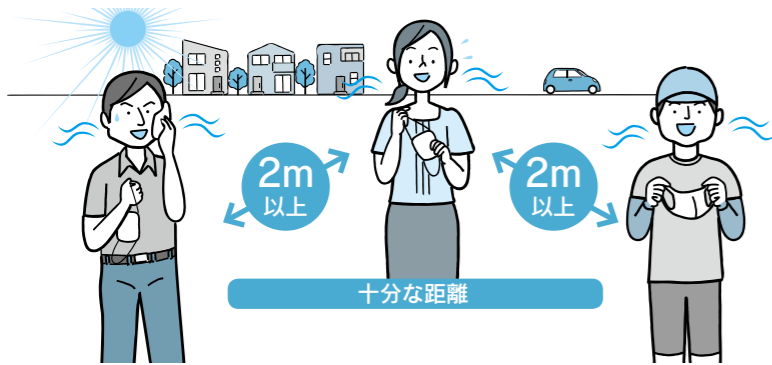


マスク熱中症に注意！

屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は 適宜マスクをはずしましょう

マスクを着用していると、熱が体の中にこもりやすくなったり、のどの渇きを感じづらくなって知らないうちに脱水が進み、熱中症のリスクが高くなります。人と十分な距離（2m以上）を確保できるときは、マスクをはずしましょう。

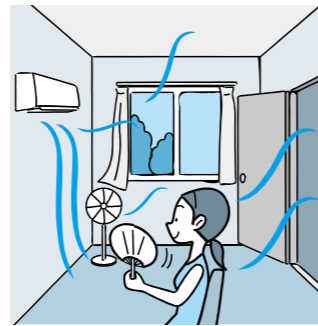
- マスクを着用しているときは...
- 強い負荷のかかる作業や激しい運動は避けましょう。
 - のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
 - 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう。



換気の悪い密閉空間を改善！

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

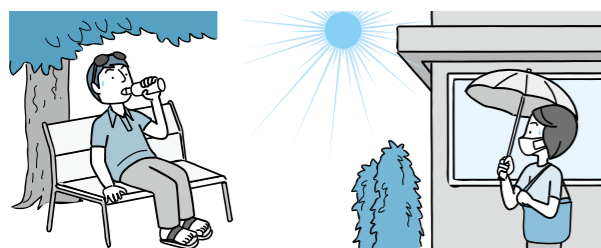
- 窓とドアなど2カ所を開ける。
- 扇風機や換気扇を併用する。
- 換気後は、室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整する。



〔注意〕一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。

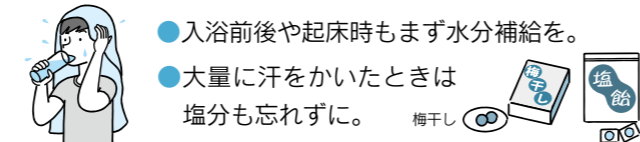
暑さを避けましょう

- 外出時は涼しい服装にし、日傘や帽子を使用する。
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動する。
- 外出時、涼しい室内に入れなければ、日陰に入る。



のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり1.2Lを 500mLのペットボトル2.5本分
目安に水分補給。



熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方と当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表された日には、外出を控える、エアコンを使う等の熱中症予防行動を積極的にとりましょう。

※北海道、東京都、鹿児島県、沖縄県はよりこまかい発表区分があります。

詳しい情報は[こちら](#) [環境省 熱中症](#) [検索](#)

日ごろから体調管理をしましょう

- 毎日決まった時間に定時の体温測定と健康チェックをする。
- 体調が悪いときは、無理せず自宅で静養する。

費用補助申請者名簿

三菱マテリアル健康保険組合

記号 - 番号	何れか○印	氏名	1回目接種日 宿泊日	2回目接種日 ※2回接種の場合記入	接種金額 宿泊金額	補助額	備考
-	本人 / 続柄 ()		年 月 日	年 月 日	円	円	
-	本人 / 続柄 ()		年 月 日	年 月 日	円	円	
-	本人 / 続柄 ()		年 月 日	年 月 日	円	円	
-	本人 / 続柄 ()		年 月 日	年 月 日	円	円	
-	本人 / 続柄 ()		年 月 日	年 月 日	円	円	
-	本人 / 続柄 ()		年 月 日	年 月 日	円	円	
-	本人 / 続柄 ()		年 月 日	年 月 日	円	円	
-	本人 / 続柄 ()		年 月 日	年 月 日	円	円	
-	本人 / 続柄 ()		年 月 日	年 月 日	円	円	
-	本人 / 続柄 ()		年 月 日	年 月 日	円	円	
-	本人 / 続柄 ()		年 月 日	年 月 日	円	円	
-	本人 / 続柄 ()		年 月 日	年 月 日	円	円	
-	本人 / 続柄 ()		年 月 日	年 月 日	円	円	
-	本人 / 続柄 ()		年 月 日	年 月 日	円	円	
-	本人 / 続柄 ()		年 月 日	年 月 日	円	円	
-	本人 / 続柄 ()		年 月 日	年 月 日	円	円	
-	本人 / 続柄 ()		年 月 日	年 月 日	円	円	
-	本人 / 続柄 ()		年 月 日	年 月 日	円	円	
合計		名			円	円	

(切り取って申請願います)

註) 補助対象者は本人も含め全員記入して下さい。

風しんも麻しんも

おなかの赤ちゃんに影響を及ぼす！

妊娠中の女性が麻しんに感染すると、流産や早産の危険性が高まります。風しんは、妊娠初期（20週ごろまで）の妊婦が感染すると、障害のある赤ちゃんが生まれてくる可能性があります（先天性風しん症候群という）

先天性風しん症候群のおもな症状

- 白内障、網膜症などの目の病気
- 難聴
- 生まれつきの心臓の病気（先天性心疾患）
- 低出生体重
小さく生まれること
- 肝臓や脾臓の異常
- 血小板減少性紫斑病
血小板が少なくなり、紫色の斑点が皮膚に出る



「麻しん」「風しん」はワクチンを確実に接種して防ぐ！！



新型コロナ以外でも健康を守るうえでワクチン接種は大切です。麻しん（はしか）と風しんは大人の未接種が問題になっていますので、コロナ対策を行ったうえできちんと接種し、感染を防ぎましょう。

大人での発症が増加

風しん

風しんは、風しんウイルスによって引き起こされる感染症で、風しん患者1人から風しんに対する免疫がない5〜7人程度にうつすほどの強い感染力をもっています。潜伏期間は2〜3週間で、症状が出る1週間ほど前からウイルスを排出し、人に感染させる可能性があります。発しん、発熱、リンパ節の腫れが3大症状ですが、必ずしもこれらの症状が揃わなかったり、関節痛やせきといったほかの症状がみられたりすることもあります。まれに、脳炎や血小板減少性紫斑病などを合併します。大人がかかると関節痛など、重く感じる症状が現れることもあります。多くは自然に回復します。麻しんと同じく治療は対症療法しかありません。

風しんはワクチンで防げますが、ワクチンを接種していない、または接種率が低い世代が指摘されており、それが中高年男性です。ことに職場などで感染を広げ、妊娠中の女性に風しんがうつってしまうことから、最近、それらの層に向けた対策がとられています。

空気感染する

麻しん（はしか）

麻しんは、麻しんウイルスによって引き起こされる感染症です。感染すると10〜12日程度の潜伏期間を経て、高熱、激しいせきなどが現れ、その数日後に全身に発しんが出ます。肺炎や中耳炎、脳炎などを併発することも少なくなく、重症化した場合は命を落とす危険性もあります。感染力が強く、飛沫感染や接触感染だけでなく空気感染もするため、感染した人と居合わせると、多くの人が感染します。免疫のない人が感染すると、ほぼ100%発症します。発症したら対症療法しかなく、入院が必要になることもまれではありません。ただし、有効な予防策があり、2回のワクチン接種でほぼ感染を防げます。

2015年3月には、日本土着の麻しんウイルスは排除されたこと国際的に認められましたが、ヨーロッパ、アジア、アフリカなどでは、麻しんが流行している国や地域がまだあり、海外から持ち込まれたウイルスによる感染に、十分な注意が必要です。



Q 男性でも風しんの予防接種は必要なのですか。

A 必要です。風しんは通常あまり重くない病気ですが、まれに脳炎、血小板減少性紫斑病などの軽視できない合併症をおこすことがあります。また、予防接種をうけず自然感染したときには、妊娠中のお母さんなどにうつしてしまうことがあり、大きくなってからであれば妊娠中の配偶者（妻）あるいはパートナー、職場の同僚などにうつすことで、生まれてくる赤ちゃんが先天性風しん症候群と診断される可能性が生じます。風しんの合併症から身を守り、家族や周りの人への感染を予防し、将来自分達のことを先天性風しん症候群から守るためにも、男性も可能な限り早く風しんの予防接種をうけて下さい。

42歳から59歳まで 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

風しん抗体検査・ワクチン接種のクーポンの使用期間が延長されました

厚生労働省では、風しんの抗体をもっていない可能性が高い1962(昭和37)年4月2日～1979(昭和54)年4月1日(2021年4月1日現在42歳～59歳)の男性に対して、2019年度より風しんの抗体検査とワクチン接種が原則無料で受けられるクーポン券を配布する重点対策を行ってきました。しかし受診率が低いため、クーポンに記載された有効期限にかかわらず、2022年3月31日までに期間が延長されました。上記の対象者に該当し、まだ検査、接種をしていない男性は、できるだけ早く検査、接種を済ませましょう。

利用方法

- **クーポン券を確認**
見当たらなければ、再配布も可。自治体に確認を！
- **風しんの抗体検査を受ける**
- **免疫がなければワクチン接種**

免疫のない可能性が高い世代

