

あなたの健康ライフをサポート！

すこやかマテリアル

No.65
2021 Autumn

ご家庭に持ち帰り、
家族皆様でご覧ください

令和2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

おめでとうございます
健康企業宣言
「銀の認定」「銅の認定」を
取得されました！

新型コロナウイルスの感染対策とあわせて

インフルエンザの
予防接種を受けよう

被扶養者のみなさん

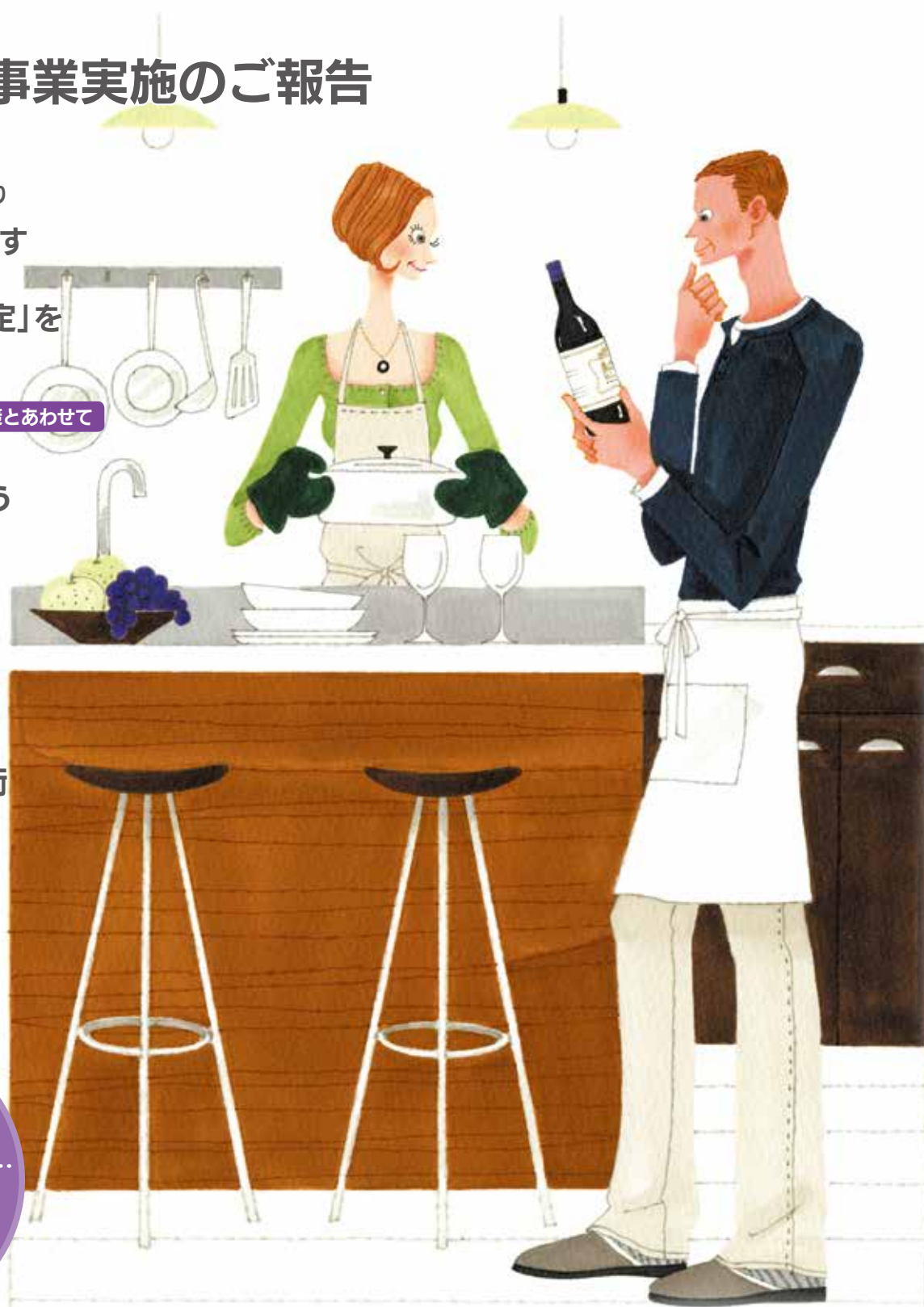
今年の家族健診は
受けましたか？

生活習慣をアップデート！

WITH コロナ時代の
在宅ワーク健康管理術

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19ページを
ご覧ください



すこやかマテリアル No.65 2021年10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

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/>

オンライン派も

宅トレなのに、
ひとりじゃない！

自宅トレーニングしているのに、ひとりじゃない！
トレーナーや会員の皆さんと、オンラインで
つながっているから、楽しく続けられると好評です！



月額1,100円
週350本以上の
レッスンが
受け放題！

多彩なプログラム

週350本以上の
レッスン

今すぐタイムスケジュール
をチェック！



ルネサンスなら、
1ヵ月無料でお得に始められます！

ルネサンスとご契約の法人に
ご加入の方限定のお得なプラン

法人オンライン会員【限定】定額プラン

月々1,100円 (税込) 通常3,850円/月(税込)
月額定額レッスン受放題

まずは
おためし！
月会費 0円
1ヵ月分

ルネサンスの
オンラインスタジオの詳細はこちら！



公式 LINE お友だち登録はこちら
役に立つ健康情報や
お得なキャンペーン情報をゲット！



ジム派も



期間限定 9/25(土) ▶ 11/7(日)

おすすめ！ 月額固定 使いたい放題プラン

月々9,570円 (税込) Monthly
コーポレート会員

・月会費 2ヵ月分

・レンタル用品 最大2ヵ月分

通常3,630円/月(税込)

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

※事務手数料がかかります。

0円

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 入会当日

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

0円

まずは見てから！
ラクラク見学予約はコチラ！



※特典は、新規でコーポレート会員にご入会いただいた方(通会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。また、8ヵ月以上ご滞留の方に限り適用。※レンタル用品のお取り扱いは店舗によって異なります。

RENAISSANCE お問い合わせ 03-5600-5399 平日 10:00~17:00

店舗の詳細は ▶ ルネサンス 店舗一覧 検索

令和2年度決算報告

去る7月27日（火）に開催された第155回組合会で、当健康保険組合の令和2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。

決算の背景

令和2年度は、被保険者数の減少とコロナ禍における事業主の経営環境の悪化等により、保険料収入が予算に対し減収となりましたが、三菱伸銅健康保険組合を吸収合併したことによる同健康保険組合の支払余剰金受入が減収をカバーする形となりました。一方、支出面では新型コロナウイルス感染症の影響による受診控えで医療費が減少したこと等により、当初の予算総額を大きく下回りました。

令和元年度に保険料率を千分の98から千分の84へ大幅に引き下げましたが、令和元年度及び令和2年度決算は黒字を維持することができました。しかしながら高齢化の進行により高齢者医療への納付金や医療費が増加してきていることから、令和3年度以降は赤字決算が続き、厳しい運営を強いられることになる見通しであり、収入不足分は積立金の取り崩しにより対応していくことになります。

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、健康保険組合の主要財源となります。令和2年度は、被保険者数の減少と、平均標準報酬月額額の減額が影響し、保険料収入は89億1334万円で対予算比▲2億148万円となりました。

収支差引

この結果、収入決算額97億4013万円、支出決算額94億1865万円、差引額3億2148万円の黒字決算となりましたが、収入額には財産（別途積立金）から3億円繰り入れていますので、実質収支差引額は2148万円となり、辛うじて決算残金が出ました。また、臨時的な収入・支出を除いた経常収支では8927万円の赤字となりました。

決算残金につきましては、令和3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。

財政調整事業交付金（高額医療交付金）が予算を3291万円上回ったほか、三菱伸銅健康保険組合の支払余剰金2億4604万円の受入等があった結果、収入合計は97億4013万円、対予算比▲5億3843万円となりました。

支出

保険給付費は、皆さんの医療費等の支払いに充てるものですが、令和2年度は、43億4843万円で対予算比▲3億5348万円となりました。高齢者医療等への納付金の内、前期高齢者納付金は対予算比▲1508万円であったものの、後期高齢者支援金が対予算比3128万円増額となり、総額は44億1468万円で対予算比＋1619万円となりました。

皆さんの健康づくりをサポートする保健事業費は、3億5081万円で対予算比▲1億8855万円となり、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94億1865万円、対予算比▲8億5991万円となりました。

令和2年度収入支出決算概要表

一般勘定

収入		支出	
科目	決算額(千円)	科目	決算額(千円)
保険料	8,913,338	事務費	159,812
国庫負担金収入	2,409	保険給付費	4,348,429
調整保険料収入	140,185	納付金（拠出金）	4,414,681
繰入金	300,000	前期高齢者納付金	1,994,983
国庫補助金収入	14,181	後期高齢者支援金	2,419,607
財政調整事業交付金	101,258	病床転換支援金	11
雑収入	268,756	退職者給付拠出金	80
収入合計	9,740,127	保健事業費	350,814
経常収入合計	9,187,610	財政調整事業拠出金	139,761
		連合会費	3,138
		雑支出	2,012
		支出合計	9,418,647
		収入支出差引額	321,480
		経常支出合計	9,276,879
		経常収支差引額	-89,269

財産状況			
科目	令和元年度末(千円)	令和2年度末(千円)	差(千円)
法定準備金	2,154,312	2,670,878	516,566
別途積立金	8,987,908	9,015,942	28,034
その他	237,177	237,118	-59
合計	11,379,397	11,923,938	544,541

介護勘定

収入		支出	
科目	決算額(千円)	科目	決算額(千円)
介護保険収入	1,228,393	介護納付金	1,219,577
国庫補助金受入	3,292	支出合計	1,219,577
雑収入	13,933		
収入合計	1,245,618		

公告

1. 理事の異動

(敬称略・令和3年9月1日現在)

地区区分	異動事由	選定・互選の別	氏名	異動日	所属事業所
本部	退任	選定理事	■■■ ■■■	令和3年8月1日	三菱マテリアル(株) 本社
本部	就任	選定理事	■■■ ■■■	令和3年8月23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	異動日	異動事由
株式会社ダイヤコンサルタント	本部地区	令和3年9月1日	事業所削除



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。5,993名の人が購入し、611万円の補助を行いました。

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。713名の人が受診し、206万円の費用補助を行いました。

かぜシャットアウト作戦

すべての被保険者を対象に、携帯手指消毒剤を配付したことに加え、各職場に風邪予防薬を備え付けました。事業費は556万円でした。

その他

その他、事業所産業医療職による特定保健指導の初回面談費用で1万円の事業費が発生しました。
また、新型コロナウイルス感染症予防のため、事業主健診時に行う胃部X線検査、歯科健診・指導、海外勤務者（一時帰国時）生活習慣病健診は実施を取り止めました。

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。1万5,704名の人が受診し、1億100万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。902名の人が受診し、1,055万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。2,677名の人が受診し、6,607万円の費用補助を行いました。

予防接種

インフルエンザ・麻疹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。11,096名の人が申請し、1,979万円の補助を行いました。



体育奨励

各種体育行事の実施

ボウリング、ハイキング、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。1,159名の人が参加し、100万円の費用補助を行いました。



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。690名の人が申請し、134万円の費用補助を行いました。



令和2年度

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、令和2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、被保険者については事業主との共同事業として9,456人、被扶養者については家族健診等で2,555人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1,419人を対象に特定保健指導を実施しました。事業費は特定健康診査が2,080万円、特定保健指導が6,008万円でした。



保健指導宣伝

kencomの運営

加入者の健康意識・行動変容を促し、健康保持増進および医療費の適正化を図るため、ICTを活用した健康増進支援サービス「kencom」を運営し、日々の歩数管理や体重管理、健康情報やコンテンツの提供や、皆さんの健康への取り組みに応じて「マテリアル健康ポイント」の付与を行っています。登録者数は7,066人で事業費は518万円でした。

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）発行しました。事業費は429万円でした。

その他

その他、事業所別分析レポート（健康白書）作成費用や事業所への健康冊子配布、ホームページの運営費用等で3,973万円の事業費が発生しました。

医療費のお知らせの配付

7、11、2月の年3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。事業費は122万円でした。

情報提供冊子の配布

生活習慣リスクを保有する保健指導予備群の方に対し、個々の健診結果にあった健康情報提供冊子「QUPIO Plus」を4,454人に配布しました。事業費は415万円でした。

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。令和2年度の利用件数は、健康相談130件、こころの相談73件で、事業費は187万円でした。

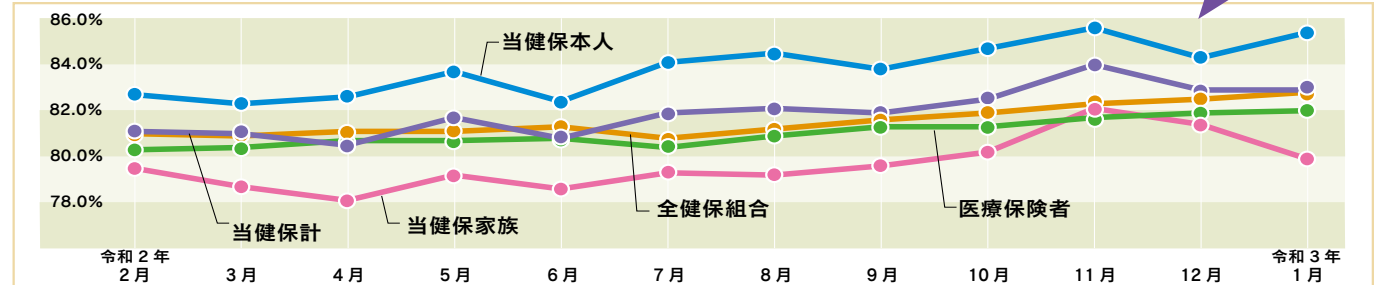
当健康保険組合の健康データ

今号は、当健康保険組合の「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。

1. ジェネリック医薬品の活用（数量ベース）

国の掲げる目標は、令和5年度末までに使用率をすべての都道府県で80%以上としています

DATA 1 ジェネリック医薬品の使用状況比較

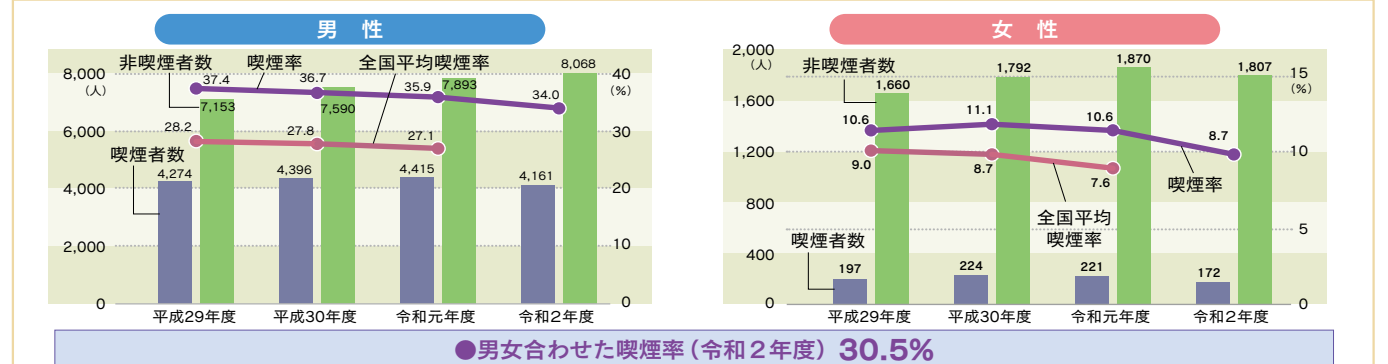


CHECK!

- ✓ 令和2年2月から令和3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康保険組合の使用割合の方が高い傾向にあります。
- ✓ 令和2年8月以降、国が掲げる目標値80%以上を継続して上回っています。
- ✓ しかしながら当健康保険組合の使用割合における本人と家族の比較では家族の方が平均して4.2%程度使用割合が低く、家族は国の目標値80%に到達していないことから、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り、使用の促進を図っていただく必要があります。

2. 喫煙率の推移

DATA 2 喫煙の状況



- 令和2年度特定健診データ健診実施日時点で20歳以上の者を対象に『習慣的喫煙の問診（はい or いいえ）』から喫煙状況を集計した。
※令和3年4月16日時点データにて作成
- 全国平均喫煙率は厚生労働省「最新たばこ情報 - 統計情報」より平成元年度喫煙率16.7%（男性：27.1%、女性：7.6%）。

CHECK!

- ✓ 当健康保険組合の被保険者の令和2年度の喫煙率は30.5%（特定健康診査質問票より）の結果であり、全国喫煙率と比べると当健康保険組合の喫煙率は全国喫煙率の1.8倍となっており、男女とも全国平均を上回る結果となっています。
- ✓ 職場における受動喫煙防止のためのガイドラインでは、一般の事務所や工場は多数の者が利用する施設に該当し、令和2年4月より原則屋内禁煙となっています。
また、10月よりたばこ税増税等に伴い、紙巻たばこ、加熱式たばこ等が再度値上げになりました。これを機会に禁煙にチャレンジしましょう！

3. 重点的保健事業の経過

DATA 3-1 受診勧奨事業

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した。

平成29～令和元年度目標		平成29年度評価			平成30年度評価			令和元年度評価		
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	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	75.0% 対象者 48人中36人	86.1% 対象者 36人中31人	58.1% 対象者 31人中18人	72.6% 対象者 73人中53人	96.2% 対象者 53人中51人	60.8% 対象者 51人中31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29～令和元年度の3ヵ年ともに実施率の目標（80%以上）を未達成の結果となりました。
- ✓ 未受診理由としては、病院に行く気はあるが仕事が忙しいため受診する時間がとれない、自覚症状がないため受診しないと申述している方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、当健康保険組合と事業所との連携により医療機関に繋げる指導が必要であるといえます。

DATA 3-2 若年肥満対策事業

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した。

平成 29 ～令和元年度 目 標		平成 29 年度 評 価			平成 30 年度 評 価			令和元年度 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	85.1%	78.4%	体重	92.6%	96.0%	平均体重	81.0%	91.3%	平均体重	
	対象者 114人中97人	対象者 97人中76人	0.42kg減 腹囲 1.41cm減 終了者平均	対象者 108人中100人	対象者 100人中96人	0.43kg減 平均腹囲 1.30cm減 終了者平均	対象者 142人中115人	対象者 115人中105人	1.49kg減 平均腹囲 1.76cm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29～令和元年度の3ヵ年ともに実施率の目標（80%以上）を達成しました。
- ✓ 令和元年度は減量に成功した人（0.1kg以上減量達成者）だけで平均すると、平均体重3.6kg減という結果になっています。
- ✓ 令和元年度の指導結果は、過去2ヵ年と比較し平均体重、平均腹囲ともに減少幅が大きくなっているという結果が出ています。
- ✓ 一方で指導終了者のうち1/3の方は現状維持若しくは体重が増加しているという結果になっています。

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

当健康保険組合では、「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》



〈健康経営優良法人 2021（中小規模法人部門）認定法人〉

- ① 細倉金属鋳業株式会社 ② マテリアルエコリファイン株式会社

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！



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



- | |
|------------------------|
| 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 セラミックス工場 |
| 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 |



「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 |

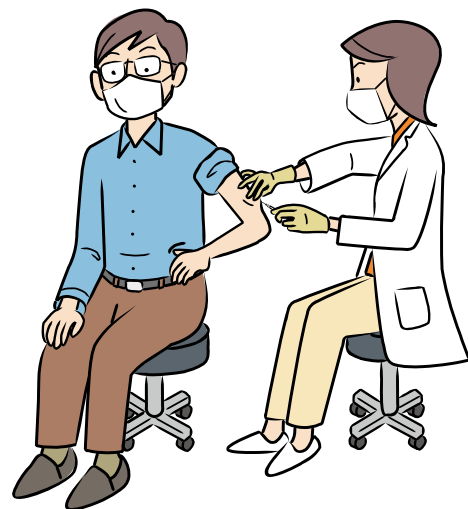
「健康企業宣言」から
「銀の認定」を目指します！

- | |
|----------------------|
| 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 |
| ④ 新関西菱光株式会社 |

新型コロナウイルスの感染対策とあわせて

インフルエンザの
予防接種を受けよう

昨シーズンのインフルエンザ患者数は約 1 万 4,000人で、厚生労働省が現行調査を開始して以来初めて、流行なしでシーズンが終わりました。コロナ感染対策と多くの人々がインフルエンザの予防接種を受けたことが奏功したと考えられています。今年もインフルエンザの予防接種を受けましょう。



インフルエンザワクチンの 最も大きな効果は重症化予防

インフルエンザワクチンを接種すると、免疫反応で体の中に抗体がつけられます。抗体があることで、インフルエンザにかかりにくかったり、かかったとしても重症化を抑えることができます。

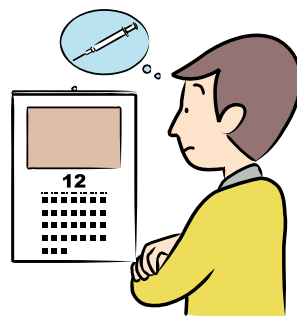
とくに持病（ぜんそくや慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など）のある方や高齢の方では重症化しやすいので、かかりつけ医と相談のうえ、接種を受けることをおすすめします。



予防接種は
12月中旬までに終えよう

日本では、例年1月末～3月上旬にインフルエンザの流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種からその効果が現れるまで通常約2週間程度かかり、約5カ月間その効果が持続するとされています。流行に備えるには、12月中旬までにワクチン接種を終わしましょう。

なお、13歳未満は2回接種（初回接種からおよそ4週間後に2回目接種）が必要です。余裕をもってスケジュールを組みましょう。



〇 昨年、予防接種を受けたけれど、今年も受けたほうがいいの？

A 今年も受けることを検討してください。

インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異して異なるタイプが流行します。ワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されたウイルスを用いて製造されているので、毎年予防接種を受けましょう。

2021/2022冬シーズンのインフルエンザワクチン株

- ・ A/Victoria (ビクトリア) /1/2020 (IVR-217) (H1N1)
- ・ A/Tasmania (タスマニア) /503/2020 (IVR-221) (H3N2)
- ・ B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- ・ B/Victoria (ビクトリア) /705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)

インフルエンザ予防接種費用補助のご案内

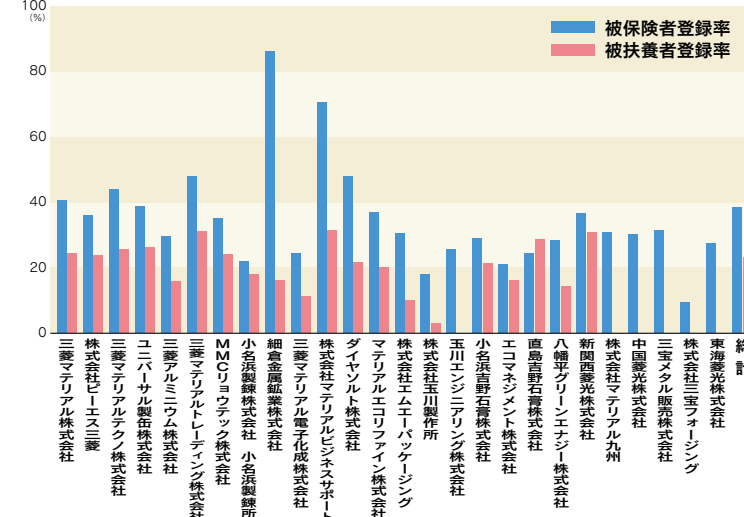
対 象	被保険者および被扶養者
補助金額	2,000 円／人を上限に接種費用の半額
申請方法	費用補助（個人）申請書のほか予防接種を受けた方の氏名、接種日、接種金額の記載がある領収書本紙を提出願います。
申請先	各事業所の担当者（任意継続被保険者の方は当健康保険組合）
注意事項	・ 当健康保険組合加入期間中の接種に限ります。 ・ 費用補助は年度内 1 人 1 回を限度として、実施年度内の申請に対して補助します。 ・ 2 回接種の場合は、合計金額に対する費用補助となりますので、2 回接種完了後に申請願います。 ・ 当年度内の接種が補助の対象になります（年度内に申請願います）。

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンを同時に接種できるの？

原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。※

* 創傷時の破傷風トキソイド等、緊急性を要するものに関しては、例外として2週間を空けずに接種することが可能です。
※厚生労働省ホームページより

●事業所ごとの kenkom 登録率 (8/31)



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次元コードはコチラ
↓

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。

kencom2021秋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(月)～11月30日(火)

歩活（あるかつ）は、日常生活に「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(金)～10月27日(水)		
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。



申請を忘れて
いませんか？

保健事業関係の費用補助（個人）申請は 期限までに手続きを！

健康保険組合が実施する保健事業につきましては、当年度内の計画に基づく実施分は当該年度内に支給することを定めていますので、実施後2ヵ月以内の申請をお願いします。

なお、**原則として毎月25日までに受付けた申請は翌々月5日に支払**いますが、毎年、年度末に申請する方が多く、年度内の支払いが出来ない事例が発生していますので、次のとおり受付期限を設定させていただきます。申請期限の厳守についてご協力ください。

個人実施分（インフルエンザ、麻疹、契約保養所）

- 令和4年1月迄の実施分…………… **令和4年2月25日（金）**までに申請してください。
- 令和4年2・3月に実施した分……… **令和4年3月31日（木）**までに申請してください。

※契約保養所費用補助申請で、**3月下旬に宿泊**した場合など、実施年度内の申請が物理的に不可能な場合に限り、**4月25日（月）当健康保険組合到着**分まで受け付けます。また、長期欠勤者等やむを得ない事情により実施年度内の申請が難しい場合に限り、宿泊日を起算として最長6ヵ月後まで受付期限を延長します。

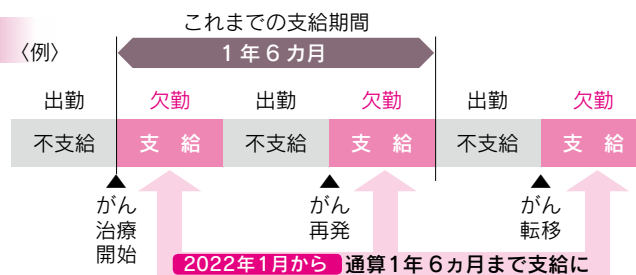
話題の法律改正情報

健康保険法の一部が改正されます

傷病手当金の改正（令和4年1月1日から）

●傷病手当金の支給期間の変更

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6ヵ月を超えない期間とされますが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6ヵ月を通算できるようになります。



任意継続被保険者の改正（令和4年1月1日から）

●本人の申請による資格喪失が可能に

任意継続被保険者になると任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が保険者に申請することにより脱退できるようになります。

●任意継続被保険者の標準報酬月額の見直し

任意継続被保険者の保険料決定のもとになる「標準報酬月額」は、「退職前の標準報酬月額」と「全被保険者の平均標準報酬月額」のうちの「低い額」が適用されていましたが、健康保険組合が規約を変更すれば「退職前の標準報酬月額」とできるようになります。

保健事業における健診情報等の活用促進（令和4年1月1日から）

労働安全衛生法等による健診の情報を健康保険組合が保健事業で活用できるよう、事業主に対し被保険者等の健診情報を求めることが可能となります。これに伴い、今後事業主と当健康保険組合で健診情報を共有し、効率的・効果的な保健事業における健診情報等の活用促進を図ることが出来るようになります。

育児休業中の保険料免除要件の見直し（令和4年10月1日から）

短期の育児休業の取得に関して、現行制度では月末時点で取得した場合にはその月の保険料が免除される一方で、月末を含まない場合には保険料が免除されないという不公平が発生していたことから、月内に2週間以上の育児休業を取得した場合には当該月の保険料を免除することに変更されます。また、賞与に係る保険料については1月を超える育児休業を取得している場合に限り、免除の対象となります。

※今回の改正に伴い当健康保険組合が具体的に取扱いを定める場合には、詳細が決定次第、お知らせいたします。

令和2年分を対象とした 被扶養者資格の一斉調査を実施中！



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のでご確認ください。
※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。

就職や扶養事実が確認できなかった場合などで被扶養者に異動（増・減）が生じている場合は、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。

令和2年
から

被扶養者の認定取扱要領が 変更になっています！

被扶養者の認定取扱要領は令和2年1月1日より
次の通り一部変更になっておりますので、ご注意ください。

年間収入額が認定基準額※1を超えない場合でも、年の途中で認定基準額を超える月が連続して3ヵ月あった場合、その翌月（4ヵ月目の月の初日）に被扶養者資格は喪失となります。なお、その後、認定基準月額を超えない月が連続3ヵ月以上となった場合は、その翌月（4ヵ月目の月の初日）から認定できますので、速やかに勤務先の健康保険担当課（係）にご提出ください。扶養する日（申出日）から20日を過ぎて健康保険組合が受け付けた場合、その受付日が認定日となりますので、ご注意ください。

新型コロナウイルス感染症への対応で 一時的に収入が増加する被扶養者の方へ

新型コロナウイルス感染症への対応で一時的に収入が増加する被扶養者については、その事実を健康保険組合所定様式の「勤務証明書」※2またはこれに準ずる様式の提出により確認できる場合には、年間収入額が認定基準額※1を超えても特例として被扶養者認定を取り消さない取扱いとなります。「勤務証明書」は来年度の被扶養者一斉調査時に給与明細書とあわせて提出いただくこととなりますので、大切に保管してください。

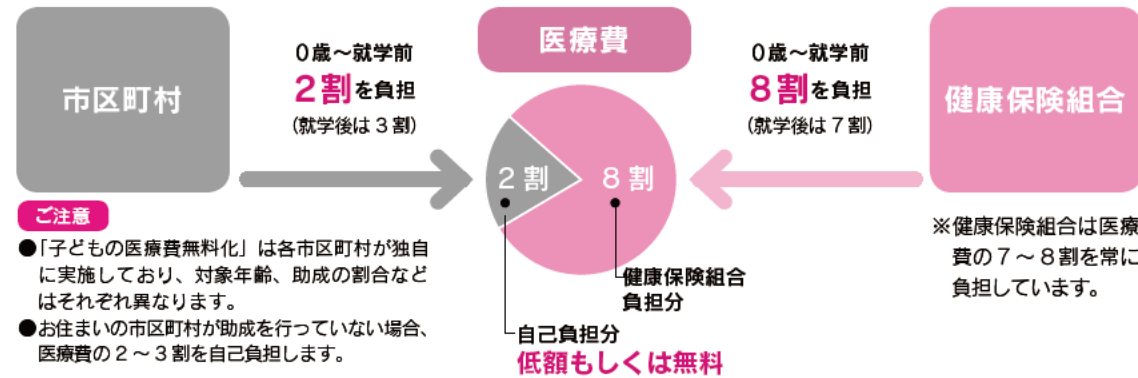
※1 認定基準額…60歳未満の方は年間130万円未満（月額108,334円未満）、60歳以上または障害年金受給要件に該当の方は年間180万円未満（月額150,000円未満）

※2 勤務証明書…健康保険組合所定様式の「勤務証明書」については勤務先の健康保険担当課（係）にお問い合わせください。

詳細は、勤務先の健康保険担当課（係）にご確認ください。

子どもの医療費って無料なの？

日本の公的医療保険では、医療費の自己負担割合は就学前の子どもは2割、就学後は3割で、医療費の8割または7割を健康保険組合が支払っています。また、家計の負担が重くならないように市区町村等が独自の制度を設け、自己負担分を助成している自治体もあります。



忘れないで！

医療費が無料になるのではありません！

みなさんは子どもの医療費を無料だと思っていませんか？ 先にも述べましたが、子どもの医療費は、医療費の8割または7割を健康保険組合が支払っており、自己負担額は各市区町村の助成で低額または無料になっているのです。
ですから、みなさんが何でも無料だと思って病院にかかれば、その分医療費は高騰して健保財政が危機に瀕します。みなさんの健康保険料の負担増にもつながりがねません。医療費節約の観点からも、お子さんの適正受診にご協力ください。

子どもの医療費を節約！

●受診に迷ったら…

本当に診療時間外の受診が必要か、ホームページや電話相談を活用して検討しましょう。

～当健康保険組合のサービス～

- ▶ **パパとママのための育児 Q&A1500** <http://egao-online.com/ikujiqa/> ID: XXXXXXXXXX
育児の疑問・不安についてホームページで確認できます。
- ▶ **こころとからだの健康相談 0120-797-227 (24時間対応)**
お子さんの健康・医療・育児の相談もお受けいたします。 ▶詳細はP19

～公益社団法人 日本小児科学会～

- ▶ **こどもの救急ホームページ** <http://kodomo-qq.jp>
発熱やけいれん、吐き気などの症状別に、診療時間外に病院を受診するべきかや対処方法をガイドしてくれます。
- ▶ **こども医療電話相談 # 8000 対象年齢生後1ヵ月～6歳**
小児科医師や看護師からお子さんの症状に応じた対処方法や受診する病院などのアドバイスを受けられます。
※利用できる時間帯は都道府県によって異なります。ホームページよりご確認ください（「こどもの救急」ページよりリンクしています）。

●ジェネリック医薬品を選びましょう

ジェネリック医薬品は、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認された安価な薬で、医療費節約につながりますが、自己負担額の助成により、メリットを感じにくいので、ジェネリック医薬品の使用を申し出る人が少ない傾向にあるようです。お子さんの薬にもジェネリック医薬品の使用をぜひご検討ください。

整骨院・接骨院の正しいかかり方

整骨院・接骨院では、保険医療機関とは違い、健康保険が使える場合が限られています。さらに健康保険が使える場合にも注意が必要なこともあるので、整骨院・接骨院の正しいかかり方について確認しましょう。

柔道整復師は医師ではないので、健康保険が使える施術が限定されています

病院等の保険医療機関では、医師は問診、レントゲン撮影や血液検査などを行ったうえで、注射や薬、手術等による治療をします。しかし、整骨院等で施術を行う柔道整復師は医師ではないのでこうした治療は認められておらず、健康保険が適用される施術は限定されています。打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）、骨折、脱臼以外の症例で施術を受けた場合は全額自己負担となります。

健康保険が適用される施術の症例は…
打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）、骨折※、脱臼※に限定されています。
※応急手当をする場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得る必要があります。

整骨院等の看板などに健康保険適用とあっても、限られた症例しか保険証を使えないということなの？



健康保険が使えない例（全額自己負担）

- ・日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ・神経痛・リウマチ・五十肩などからくる痛み・こり
- ・過去の交通事故等による後遺症
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・症状の改善の見られない長期の施術
- ・保険医療機関で治療中の負傷
- ・労災保険が適用となる仕事や通勤途上に起きた負傷※

※仕事や通勤途上に起きた負傷は、健康保険ではなく、労災保険が適用されます。

はい。
左のような施術では健康保険が適用されず、**全額自己負担**になるので気をつけてください。



整骨院・接骨院にかかる時のチェックポイント

- ✓ **負傷原因を正確に伝える**
外傷性のケガでない場合や、労災保険が適用となる仕事や通勤途上の負傷の場合は、健康保険は使えません。
- ✓ **「療養費支給申請書」に署名するときは、記載内容をよく確認のうえ、自分で署名する**
必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、「療養費支給申請書」に自分で署名してください。白紙の申請書には署名しないでください。
※全額支払い、あとで健保組合に申請して還付を受ける「償還払い」の整骨院・接骨院もあります。
- ✓ **領収書は必ず受け取り、大事に保管する**
施術を受けたら、そのつど領収書をもらって保管してください。医療費控除を受ける際に必要になる場合があります。
- ✓ **施術が長期にわたる場合は病院へ**
整骨院等の施術を受けても、症状が改善しない場合、内科的要因も考えられます。3カ月以上施術が続く場合は、原因をはっきりさせるためにも、医師の診察を受けることをおすすめします。

健康保険組合からの確認にご協力ください

当健康保険組合では、柔道整復師等による療養費については、施術などを受けた方に負傷原因などを問い合わせ、内容を確認したうえで療養費の支給決定をすることとしています。別途書面で照会があったときは、ご自身でありのままをご回答いただきますようご協力をお願いします。また、当健康保険組合では支給決定のための審査を専門機関に委託して適正な給付に努めています。この審査には時間を要しますが、その結果保険適用と認められない場合は全額自己負担となりますのでご注意ください。

特定保健指導に参加して 生活習慣を見直しましょう！

Q 特定保健指導って何？
目的は？

A 特定保健指導は、対象者が特定健康診査の結果から生活習慣病のリスクが高い方に向けて、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が発症予防をサポートするものです。病気の早期発見・早期治療に加え生活習慣病の前段階であるメタボリスクに着目し、原因となっている生活習慣を改善して、発症前に病気を予防することを目的としています。

もしも放置すると、
命にかかわる大病につながる恐れも…

脳卒中・脳梗塞



心筋梗塞



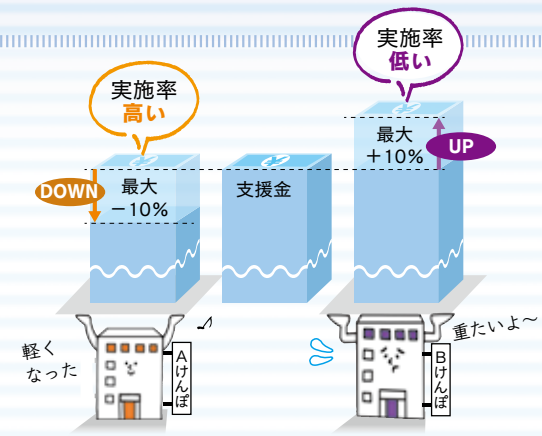
糖尿病性腎症



「あのとき特定保健指導を受けていれば…」と後悔しないために、ご参加ください。

Q 対象者は絶対に参加しなければならないの？
コロナは大丈夫？

A 保険者には 40 歳以上の被保険者・被扶養者で特定保健指導の対象となった方への受診が義務づけられていますので、必ずご参加ください。
なお、当健康保険組合が実施する特定保健指導は原則 WEB による面談を実施しており、WEB での面談が難しい場合には、専門スタッフはフェイスシールドやマスクの着用、十分な距離の確保や会場の換気等新型コロナウイルス感染症予防対策を実施しています。



実施率が低いと保険料負担が増す?!

当健康保険組合は後期高齢者医療制度へ令和 2 年度で 2,419 百万円の後期高齢者支援金を拠出しています。この支援金は、特定健診・特定保健指導の実施率が低いと加算され、実施率が高いと減算される仕組みになっています。

現在でも過重な負担を強いられている支援金がさらに増えることになれば、保険料率を引き上げざるを得なくなる可能性もあります。対象となった方は特定保健指導に必ずご参加ください。

被扶養者の
みなさん

今年の家族健診は受けましたか？

その受けない理由は後悔につながります



健診を毎年受けることで、早期の病気発見につながります。職場で受ける被保険者と違い、被扶養者のみなさんは自分で予約をする必要があるため、注意していないとつい機会を失ってしまいがちです。何かと忙しい毎日ですが、時間を確保して年に一度は健診を受けるようにしましょう。

健康だから、
受ける
必要ないわ



自分では
わかりません

自分では健康だと思っても、自覚症状のない病気はたくさんあります。健診は、そんな病気を早期に発見するためのものです。安心するのは、健診を受けて健康であることを確認してからにしましょう。

通院
してるから、
診てくれて
いるはずよ



それは
誤解です

不調を訴えた箇所は診てもらえますが、体の状態をすべてチェックしてもらっているかどうかはわかりません。健診の検査項目は、多岐にわたります。まだ見つからない病気を発見できることもありますので、受けるようにしましょう。

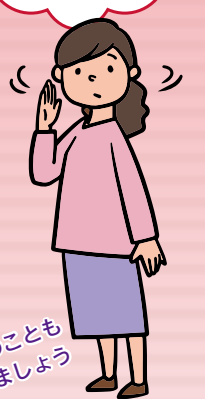
病気が
あつたら、
怖いじゃない



放置する
ほうが
怖いです

発見が遅くなればなるほど、治療にかかる心身の負担や金銭的な負担は増えていきます。不安を感じながら毎日を過ごして悪化させるより、健診を受けて早期に改善するようにしましょう。

忙しくて、
そんな時間
ないわ



将来の
時間のことも
考えましょう

健診にかかる時間は、半日程度です。もし病気になってしまったら、治療のためにもっと長い時間が奪われることになります。健康な時間が長いほど、人生を楽しむ時間が生まれます。将来のために健診を受けておきましょう。

まだ間に合います！

巡回レディース健診

「家族健診」を申し込み忘れた方や「集合契約」をまだ申し込まれていない被扶養者の方は、巡回健診の積極的な受診をお勧めします。

※集合契約は 12 月末受診分まで申込可能です

巡回レディース健診の委託先及び健診概要

- 1) 委託先 : 一般財団法人日本健康文化振興会
- 2) 受診対象者 : 特定健診の受診要件を満たす「40 歳以上の女性被扶養者」の方（案内書類がお手元に届いている方）
- 3) 個人負担額 : 5,000 円（健診受診日に会場にてお支払いください）
- 4) 受診期間 : 令和 3 年 11 月～令和 4 年 1 月開催分まで
- 5) 申込締切日 : 令和 3 年 11 月 19 日（金）（必着）

通話料・相談料 無料 日常生活の健康不安から病気の予防、治療のフォローまでサポートします

三菱マテリアル健康保険組合 ころとからだの健康相談

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。

通話料無料

夜中に発熱？

24時間電話健康相談サービス

経験豊かな医師、保健師、看護師などを擁した相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどに関するご相談にきめ細かくアドバイスいたします。

サービス番号 **1** ● 24時間・年中無休

夜中に赤ちゃんが熱を出したときの対処方法は？

言いすぎた...

メンタルヘルスのカウンセリングサービス

職場、家庭のストレスなどに関して臨床心理士などの心の専門家が電話や面談(年5回まで)、Webによるカウンセリングを行います。

サービス番号 **1** Web <https://it-pec.jp/websoudan/>

● 電話相談 9:00~22:00 年中無休
※電話によるカウンセリングは1回あたり20分目安となります。

● 面談・オンライン面談・電話継続カウンセリング予約
月～金 9:00~21:00 / 土 9:00~16:00 (日・祝日・12/31~1/3除く)
※面談、オンライン面談、電話継続カウンセリングは、初回利用時に利用方法をいずれか1つから選択していただきます。利用途中での変更は原則不可。

● 24時間・年中無休
Web相談の返信には数日を要します。
面談・オンライン面談・電話継続カウンセリング予約受付後、日程調整のお電話をいたします。

つつい言いすぎてしまった... 最近イライラしているなあ。

要精密検査！?

二次検診機関の手配サービス

相談スタッフが、ご希望地域(自宅や勤務先の近郊)、要精密検査となった検査項目などを電話でお聞きし、全国にある二次検診ネットワーク*の手配や紹介を行います。

サービス番号 **2** ● 月～土 9:00~18:00 (日・祝日・12/31~1/3除く)

要精密検査!?どこで精密検査を受ければいい？

血糖値、大丈夫かな...

生活習慣病受診サポートサービス

糖尿病、高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症に関するさまざまなご相談にきめ細かくアドバイスいたします。また、糖尿病の専門医の受診手配や、糖尿病の専門医がいる医療機関をご案内します。

サービス番号 **3** ● 月～金 9:00~16:00 (土・日・祝日・12/31~1/3除く)

2年間受診してないな。最近も体重増えただけ大丈夫かな...

紹介状書きますよ。

セカンドオピニオン手配サービス

各診療科領域における学会等で要職を経験した医師(特別顧問と評議員)とその医師が認め厳選した専門医から、現在の診断に対する見解や今後の治療方針等に意見をもらうことができます。

受診手配サービス

通院先の医療機関では対応できない治療が必要と主治医が判断した場合、提携する医療機関にその専門分野の医師が在籍し治療可能な場合に受診の手配をいたします。

サービス番号 **4** ● 月～土 9:00~18:00 (日・祝日・12/31~1/3除く)

主治医の病院は手術できないと言われた。他の病院に紹介状を書いてくれるといわれたけど...

三菱マテリアル健康保険組合の被保険者と配偶者及びそのいずれかの被扶養者の方がご利用いただけます。

ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください。

個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(株)は、面談を行うサービスを通じて実施するため、ご利用者よりいただく個人情報の取扱いを当該担当(本事業提供事業者)に委託する場合があります。十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結する必要があることとさせていただきます。(個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。また、受診の手配をする目的で、本事業提供事業者(本事業提供事業者)に、ご利用者本人の氏名や電話番号などの連絡先に関する個人情報を提供いたします。●ティーベック(株)は、個人情報を上記の目的以外に使用しないこととします。●ご利用者の同意を得る場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要であると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーベック(株)は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、通話、面談または電子メール等により記録させていただきます。●ご提供いただいた個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野5-6-10 ティーベック(株)個人情報管理窓口責任者(個人情報保護責任者代理)」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。

生活習慣をアップデート! WITHコロナ時代の 在宅ワーク健康管理術

新型コロナウイルス感染症対策により、各企業では在宅ワークの導入が一気に広がり、今後も在宅で仕事をする機会が増えていくことが予想されます。

そこで、在宅ワークをする際に気をつけたい健康管理のポイントを解説します。新しい生活にあった健康づくりを心がけましょう。

生活サイクル

#体内時計を整えよう
#オン・オフを切り替え

規則正しい生活を心がけ、通勤でできていた「オン・オフ」の切り替えを自分で行うことが大切です。

□ 体内時計を狂わせない生活を

◎食事と睡眠は規則正しくとる。
仕事の直前まで寝ているのはNG!

◎朝日を浴び朝食を摂って体内時計をリセット。

□ オン・オフを切り替える

◎「服を着替える」「場所を変える」「上司にメール」等で、仕事モードをオンに。

◎オーバーワークに注意。昼休憩と終業時間を固定する。

□ 朝・晩の体調チェックを

◎検温、体重測定、血圧測定を行う。

メンタルヘルス

#コロナうつ対策
#情報ストレス

他人との交流が減る一方、家族とは密接になり、衝突しやすくなることも。距離感を工夫しましょう。

□ 家族や他人とのちょうどよい距離感を

◎家族との衝突が増えたら1人の時間を作る。

◎オンラインや電話で他人と接する機会を作る。顔が見えないと誤解が生じやすいので、あいさつやお礼はこまめに表現することも大切。

▲入浴や散歩でリフレッシュ

□ 過剰な情報はシャットアウト

◎テレビ等の情報に多く触れることがストレスになることも。時には遮断しストレスを回避する。

「ころとからだの健康相談」でメンタルヘルスの相談サービスが利用できます。▶詳細はp19

食生活

#コロナ太り対策
#自炊疲れ対策

栄養の偏りやエネルギーオーバー、間食のしすぎ、お酒の飲みすぎに注意。自炊疲れを防ぎ、食を楽しむことも忘れずに。

□ 副菜で栄養バランスを整える

◎サラダや野菜スープなどをプラス。
◎間食の摂りすぎで太らないように注意。
◎晩酌等の飲酒は、量と時間を決める。

□ 自炊疲れ対策も大切

◎テイクアウトやデリバリーの利用で息抜きを。

免疫力を高めるために
腸内環境を整え、粘膜を強くするビタミンやたんぱく質を摂る。

摂りたい栄養素を多く含む食材

- 食物繊維(海藻、野菜、果物など)
- 乳酸菌(ヨーグルト、みそ、キムチなど)
- ビタミンA(レバー、緑黄色野菜、卵など)
- ビタミンC(果物、野菜、いも類など)
- たんぱく質(魚介類、肉、大豆製品など)

運動

#ストップ! メタボ
#肩こり・腰痛に注意

運動不足対策とともに、作業用デスクがない環境等での仕事による肩や腰の不調にも注意を。

□ 運動で体力アップ

◎人混みを避けてウォーキングやジョギング、室内なら踏み台昇降などを行う。

◎動画サイトを見ながらの運動は、自分のレベルに合っていないとけがのもと。最初は物足りないくらいのレベルから始める。

□ ストレッチ等で不調を改善

◎仕事開始前や休憩時間にラジオ体操で全身を動かして体をほぐす

◎ストレッチを仕事の合間などに行う。