

あなたの健康ライフをサポート！

すこやかマテリアル

No.67
2022
Autumn

ご家庭に持ち帰り、家族皆様でご覧ください



健康保険法
100年



令和3年度 決算&保健事業実施のご報告



第2期データヘルス計画より

おめでとうございます 新たに「金の認定」を取得されました

令和4年10月からの 制度改正のお知らせ

まさか自分が、がん 男女ともに気をつけたい「大腸がん」

被扶養者のみなさんへ 健康寿命と平均寿命の違いをご存知ですか？

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

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.67 2022年11月1日発行 三菱マテリアル健康保険組合 東京都千代田区丸の内三丁目3番5号 丸の内二重橋ビル24階 (03)5555-3333

オンライン派も

おうちがいつでも
ジムになる。

ご自宅で、いつでも好きな時間に
受けられるルネサンスの
オンラインライブレッスンは！
意外とカンタン！
思ったより楽しい！と大好評です。

時間を
有効活用！
移動時間がないから、
通勤まで家事や
仕事ができます。

お財布にも
やさしい！
法人会員限定価格で
利用できるのでお得です。

面倒な
準備も不要！
お出かけの準備も不要。
畳一畳分のスペースが
あれば始められます！

人目を
気にしない！
ビデオOFFでもOK！
部屋着にノーメイクでも
参加できます。

RENAISSANCE

オンラインライブストリーム
お問合せはこちら



多彩なプログラム

週720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！



ルネサンスとご契約の
法人にご加入の方はお得！

法人オンライン会員【限定】月額プラン

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

お得に
始めよう！
月会費 0円
1ヵ月分

※上記特典は、2ヵ月目の月会費が無料となり、初月月会費は日割り計算となり
ます。※入会時に無料期間を含む2ヵ月分の決済が必要です。※2ヵ月以上の継続
が必要となります。※解約の際は当月10日までに指定のフォームからご自身で
退会手続きが必要となります。

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 10/1(土)▶11/13(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

月会費 2ヵ月分

レンタル用品 最大2ヵ月分 0円
通常3,740円/月(税込)
タオル(大中小セット)・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。

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 0円
通常1,760円/回(税込)
タオル(大中小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

まずは見てから！
ラクラク見学予約はコチラ！



RENAISSANCE

店舗の詳細は ▶ ルネサンス 店舗一覧

検索

※特典は新規でコーポレート会員にご入会いただいた方(退会後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、月額固定プランでご利用の方に限りです。(1Dayコーポレート会員は対象
外) ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャパシリティ超過を懸念している店舗がございます。
※2名以上の同時入会の場合は、それぞれ月会費1ヵ月分1,100円(税込)の割増になります。

令和3年度決算報告

去る7月27日（水）に開催された第160回組合会で、当健康保険組合の令和3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。

一般勘定

収入決算額	96億7,687万円
支出決算額	92億3,444万円
収入支出差引額	4億4,243万円
経常収入支出差引額	△4億6,979万円

令和3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	8,610,733	事務費	167,078
国庫負担金収入	2,229	保険給付費	4,451,436
調整保険料収入	135,753	納付金（拠出金）	4,129,569
繰入金	800,000	前期高齢者納付金	1,898,431
国庫補助金収入	7,418	後期高齢者支援金	2,231,055
財政調整事業交付金	106,735	病床転換支援金	7
雑収入	14,004	退職者給付拠出金	76
収入合計	9,676,872	保健事業費	347,974
経常収入合計	8,629,339	財政調整事業拠出金	135,318
		連合会費	3,070
		支出合計	9,234,445
		収入支出差引額	442,427
		経常支出合計	9,099,127
		経常収支差引額	△469,788

財産状況

科 目	令和2年度末（千円）	令和3年度末（千円）	差（千円）
法定準備金	2,670,878	2,670,878	0
別途積立金	9,015,942	8,657,935	△358,007
その他	237,118	236,829	△288
合計	11,923,938	11,565,642	△358,296

注）四捨五入の関係により差異表示あり

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	1,184,491	介護納付金	1,210,861
繰入金	35,000	支出合計	1,210,861
雑収入	2		
収入合計	1,219,493		

決算の背景

令和3年度は事業所の脱退により被保険者数が予算を下回りましたが、事業主の経営環境の回復等により、健康保険料収入が予算に対し増収となりました。一方、支出面では令和2年度の新型コロナウイルス感染症の影響による受診控えから一転しての医療費の増加により、保険給付費が予算に対し増加したものの、高齢者の納付金・保健事業費の減少により、支出合計では予算を下回る結果となりました。令和3年度での高齢者医療への拠出金の減少は、令和2年度の新型コロナウイルス感染症拡大による高齢者医療費減の精算戻りという一時的で特殊な要因によるものであり、令和5年度以降は大幅な増加が見込まれています。また、医療費も増加が見込まれることから、今後は赤字決算の赤字幅が拡大し、これまで以上の積立金の取り崩しが必要となる見通しです。

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ます。健康保険組合の主要財源となるものです。令和3年度は、被保険者数は予算比で若干減少したものの、平均標準報酬月額等の増額により、健康保険料収入は86億1073万円で対予算比1億7292万円となりました。

支 出

また、財政調整事業交付金（高額医療交付金）が予算を3028万円で上回ったこと等の結果、収入合計は96億7687万円、対予算比+1億2094万円となりました。

保険給付費は、皆さんの医療費等の支払いにあてられるのですが、令和3年度は、44億5144万円で対予算比+1億3586万円となりました。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▲3393万円、後期高齢者納付金は対予算比582万円増額され、総額は41億2957万円で対予算比▲2812万円となりました。皆さんの健康づくりをサポートする保健事業費は、3億4797万円で対予算比▲1億3752万円となり、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92億3445万円、対予算比▲3億2148万円となりました。

収支差引

この結果、収入決算額96億7687万円、支出決算額92億3444万円、差引額+4億4243万円の黒字決算となりましたが、別途積立金を取り崩し、8億円繰り入れていますので、実質収支差引額は3億5757万円の赤字決算となりました。また、臨時的な収入・支出を除いた経常収支では4億6979万円の赤字決算となりました。

決算残金につきましては、令和4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。

公 告

理事の異動（敬称略）

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	互選理事	■■■ ■■■	令和4年8月1日	三菱マテリアル(株) 本社
本 部	就 任	互選理事	■■■ ■■■	令和4年9月8日	三菱マテリアル(株) 本社

疾病予防

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。8,447 名の人申請し、1,493 万円の補助を行いました。

家庭用救急常備薬の補助付斡旋

家庭用の救急常備薬を斡旋し、購入代金の一部費用補助を実施。3,823 名の人申請し、412 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。750 名の人申請し、314 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 467 万円でした。

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 4,787 名の人申請し、1 億 1,994 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。886 名の人申請し、1,052 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。2,632 名の人申請し、6,194 万円の費用補助を行いました。

歯科健診

虫歯・歯周病の早期発見、早期治療を目的として被保険者を対象に実施。3,742 名の人申請し、977 万円でした。

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。974 名の人申請し、99 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。669 名の人申請し、130 万円の費用補助を行いました。

令和 3 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 3 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 9,241 人、被扶養者については家族健診等で 2,437 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 1,246 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 2,093 万円、特定保健指導が 4,296 万円でした。

保健指導宣伝

医療費のお知らせの配付

5、8、11、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。事業費は 135 万円でした。

情報提供冊子の配布

生活習慣リスクを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 4,203 人に配布しました。事業費は 383 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 3 年度の利用件数は、健康相談 1,171 件、こころの相談 398 件で、事業費は 240 万円でした。

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 7,302 人で事業費は 548 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 398 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 3,572 万円の事業費が発生しました。

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した。

平成29～令和2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			令和2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	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	63.6% 対象者 110人中 70人	94.3% 対象者 70人中 66人	72.7% 対象者 66人中 48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2年度の4カ年の平均実施率は63.4%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。
- ✓ 受診勧奨実施者のうち94.3%は医療機関での受診を行っていますが、仕事が忙しく時間が取れない、症状が無いなどの理由で未受診の方もいます。
- ✓ 高血圧症は脳や心疾患リスクが高くなるため、早期に医療機関の受診が必要な要治療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協働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2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			令和2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	実施率	終了率	指導結果
80%以上	85.1%	78.4%	平均体重 0.42kg減 平均腹囲 1.41cm減 終了者平均	92.6%	96.0%	平均体重 0.43kg減 平均腹囲 1.30cm減 終了者平均	81.0%	91.3%	平均体重 1.49kg減 平均腹囲 1.76cm減 終了者平均	82.4%	89.0%	平均体重 1.66kg減 平均腹囲 1.44cm減 終了者平均
	対象者 114人中 97人	対象者 97人中 76人		対象者 108人中 100人	対象者 100人中 96人		対象者 142人中 115人	対象者 115人中 105人		対象者 108人中 100人	対象者 100人中 89人	

*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2年度の4カ年の平均実施率は87.3%となっており、実施率の目標（80%以上）は達成しました。
- ✓ 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3.8kg減という結果になっています。
- ✓ 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。
- ✓ 肥満は、糖尿病や脂質異常症・高血圧症・心血管疾患などの生活習慣病をはじめとして数多くの疾患のもととなるため、健康づくりにおいて肥満の予防・対策は重要な位置づけを持ちます。
事業所での対象者へのフォローと、教育等によるヘルスリテラシーの向上により、若年世代から生活改善の改善が必要です。

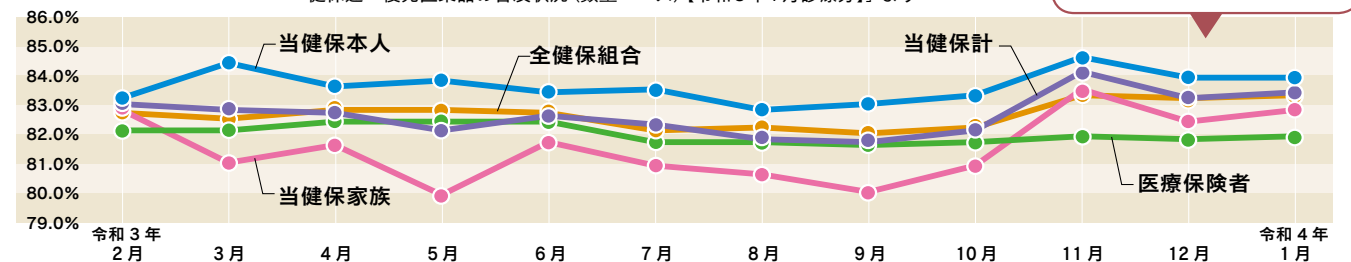
当健康保険組合の健康データ

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）

DATA 1 ジェネリック医薬品の使用状況比較

健保連「後発医薬品の普及状況（数量ベース）【令和3年1月診療分】」より



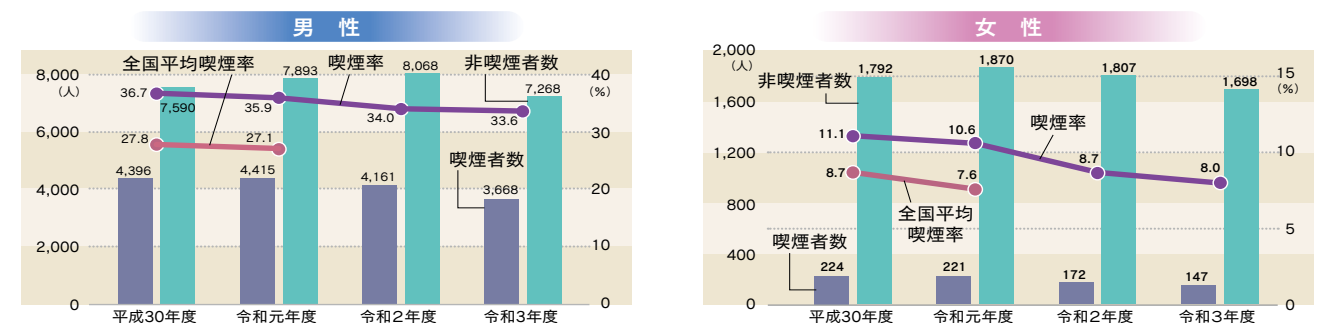
注) ジェネリック医薬品使用割合の算出方法の変更について
ジェネリック医薬品の使用割合は、健康保険組合連合会が全ての健康保険組合に提供しているレセプト管理分析システムを用い、当健保組合の一般被保険者・被扶養者の使用割合と全国平均（医療保険者と全健保組合の各計）との比較を掲載しています。

CHECK!

- ✓ 令和3年2月から令和4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2%程度使用割合が低い状況にあることから、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



●男女合わせた喫煙率（令和3年度）は29.9%

●令和3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4年3月31日時点データにて作成
●全国平均喫煙率は「最新たばこ情報 - 統計情報」より令和元年度の厚生労働省の喫煙率は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3年度の喫煙率は29.9%（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、成年年齢を18歳に引き下げることを内容とする「民法の一部を改正する法律」が、令和4年4月1日から施行されましたが、**たばこに関する年齢制限については、20歳のまま維持されています**ので留意しましょう！

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、『金の認定』『銀の認定』を取得した事業主をご紹介します。

おめでとうございます 新たに『金の認定』を取得されました！

健康優良企業
『金の認定』
取得事業主
2022年10月現在



- ① MMCリョウテック株式会社
- ② 細倉金属鋳業株式会社 2022年9月取得

健康優良企業
『銀の認定』
取得事業主
2022年10月現在

- ① 小名浜吉野石膏株式会社
- ② 株式会社マテリアルビジネスサポート
- ③ 三菱マテリアルテクノ株式会社
- ④ ダイヤソルト株式会社
- ⑤ マテリアルエコリファイン株式会社
- ⑥ 三菱マテリアル電子化成株式会社
- ⑦ 玉川エンジニアリング株式会社
- ⑧ 三菱マテリアル株式会社
- ⑨ 直島吉野石膏株式会社

Step Up!

「銀の認定」から
「金の認定」に挑戦します！

- ① マテリアルエコリファイン株式会社
- ② 三菱マテリアルテクノ株式会社
- ③ 玉川エンジニアリング株式会社
- ④ 三菱マテリアル株式会社

Step Up!

「健康企業宣言」から
「銀の認定」を目指します！

- ① 三菱マテリアルトレーディング株式会社
- ② 新関西菱光株式会社
- ③ 小名浜製錬株式会社
- ④ 八幡平グリーンエナジー株式会社

2021年度版《2020年度実績分》

「健康スコアリングレポート」に見る 当健康保険組合の健康課題

厚生労働省より提供された「健康スコアリングレポート」について今号では2020年度実績について解説します。当健康保険組合は、下図の通り健康状況が他の健康保険組合と比較し、あまり良い状況にありません。

当健康保険組合では、この情報を事業主と共有し、皆さんへの予防・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

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好(😊)」から「不良(😞)」の5段階で表記しています。



健康状況

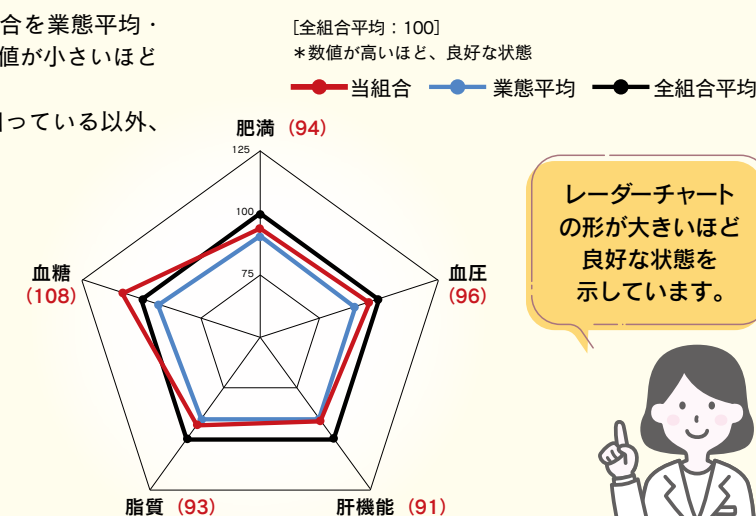


肥満、血圧、肝機能、脂質のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。

当健康保険組合の健康状況は血糖が平均を上回っている以外、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	😊	😊	😊	😐	😞

※2020年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。



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。



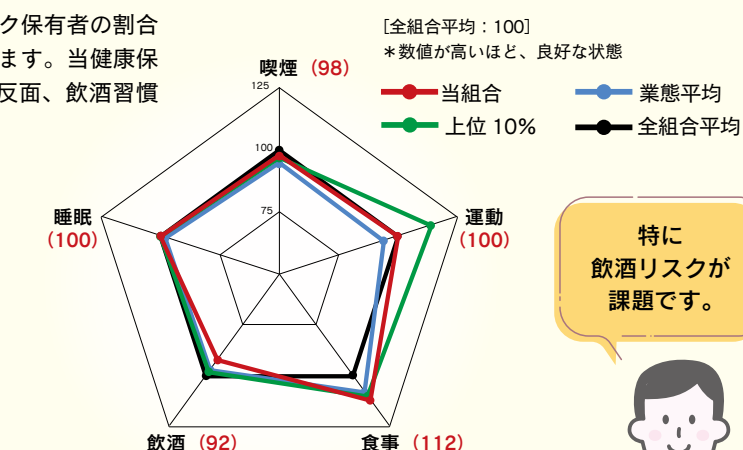
生活習慣



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上位10%の平均・全組合平均と比較しています。当健康保険組合は食事習慣や運動習慣リスクが良好である反面、飲酒習慣リスクは不良に位置づけられています。

喫煙習慣リスク	😊	😊	😊	😐	😞	あと452人
運動習慣リスク	😊	😊	😊	😐	😞	あと374人
食事習慣リスク	😊	😊	😊	😐	😞	最上位です
飲酒習慣リスク	😊	😊	😊	😐	😞	あと284人
睡眠習慣リスク	😊	😊	😊	😐	😞	あと153人

※2020年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。
ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。
(※1)「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(リスク対象者を減らす人数)を記載



特に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。

当健康保険組合では、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。

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日に事業所宛に支払いますが**、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。

個人申請分(インフルエンザ、麻疹、契約保養所)

●令和5年1月迄の実施分

……令和5年2月24日(金)までに申請してください

●令和5年2、3月に実施した分

……令和5年3月31日(金)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(火)当健康保険組合到着分**まで受付可。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できない場合に限り、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。

令和5年
4月
より

任意継続被保険者の 保険料額が変わります



●現在任意継続被保険者の資格をお持ちの方

●令和5年3月31日までに任意継続被保険者の資格を取得される方

任意継続被保険者の保険料額は、「資格喪失(退職)時の標準報酬月額」または「前年の9月30日における当該任意継続被保険者の属する保険者が管掌する全被保険者の同月の標準報酬月額を平均した額」のいずれか少ない額となります。

この度、当組合の令和4年9月30日における全被保険者の標準報酬月額の平均は410千円となり、従前の上限が継続されることとなりました。

適用時期

令和5年4月1日より

標準報酬月額

改正前 410千円(上限)

改正後 410千円(上限)

※上限の変更はありません

●令和5年4月1日より任意継続被保険者の資格を取得される方

令和5年4月1日以降に、新たに任意継続被保険者の資格を取得される方は、上記の取扱いによらず**資格喪失(退職)時の標準報酬月額に基づいて保険料額を決定**することとなります。

標準報酬月額

改正前 410千円(上限)

改正後 退職時の標準報酬月額

kencom

登録
をして

楽しみながら 健康になろう!!

健康増進アプリ「kencom」の導入から3年半が経ちましたが、8月31日時点の登録率は、グラフの通り全体で35.6%と事業所によって差があり、当健康保険組合の本年度の目標値50%を下回っている状況です。登録がまだお済みでない方は是非登録のうえ、ご自身の健康増進サポーターとして「kencom」をご活用ください。

●利用対象者 ※任意継続被保険者はご利用対象外です

- ①年度末年齢19歳以上の被保険者
- ②年度末年齢19歳以上の被扶養者(配偶者のみ)

kencomの登録方法

手順1

①2次元コードからkencomのアプリをダウンロード



②画面下部の【新規登録】をタップ

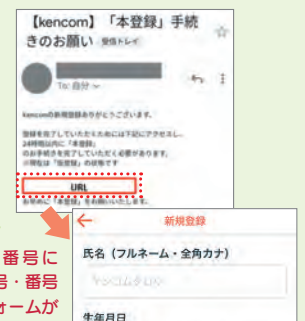
手順2

③メールアドレス、パスワードを入力してください。



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。



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。



kencomから健診結果、医療費のお知らせが確認できます！

●用意するもの ▶ 圧着ハガキ等に記載された健診閲覧コードが必要です

1

アプリ右端のメニューを選択。



2

メニューから健診・検診結果または医療費のお知らせを選択。



3

ハガキに記載された健診閲覧コードを入力。(初回のみ) 秘密の質問を入力。(毎回)



4

健診・検診結果または医療費のお知らせを閲覧できます。



※「kencom」の画面印刷では医療費控除の確定申告には使用できません。領収書、明細は必ず保管いただき、健康保険組合から発行の通知もご活用ください。

2022秋
ウォーキング
イベント



「みんなで歩活」開催中!!

開催期間：11月1日(火)～11月30日(水)

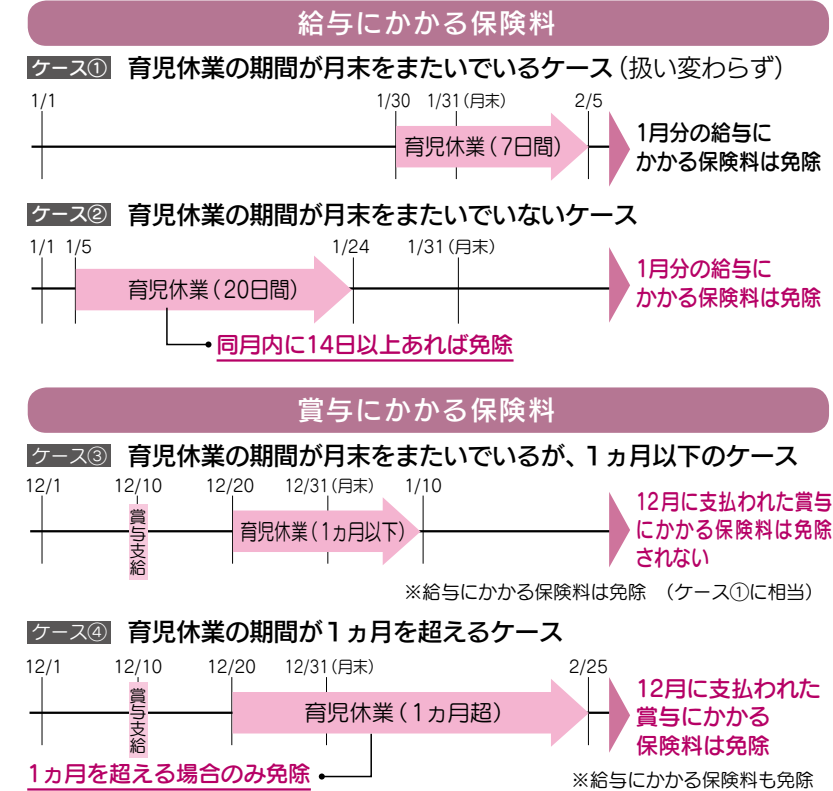
現在、「kencom」を活用したウォーキングイベント「みんなで歩活2022秋」を開催中です。「歩活」は職場やご家族でチーム対抗型のウォーキングイベントとして年2回(春・秋)開催して、楽しみながら歩くことにより健康増進を図ることを目的としています。スポーツの秋!、これを機会に、普段はエレベーターやエスカレーターの利用を階段にしたり、1駅手前で電車を降りて歩いてみたり、日歩の生活に運動を取り入れてみましょう。

令和4年10月からの

制度改正のお知らせ

今年の10月から変更になった健康保険に関する制度の改正について、整理してお知らせします。
みなさんにとって身近な内容もありますので、ご一読ください。

育児休業中の保険料免除の見直し



男女とも仕事と育児を両立できるように、令和4年10月から「産後パパ育児制度」と「育児休業の分割取得」が導入されます。育児休業中は、給与天引きの健康保険と厚生年金の保険料が免除されますが、この免除対象も変更されます。

これまでの、月末時点で育児休業を取得している場合のみ免除されていましたが、令和4年10月からは、同月内に14日以上育児休業を取得した場合にも保険料が免除されます。

賞与にかかる保険料免除対象も変更されます。これまでの月末時点で育児休業中の場合に、賞与にかかる保険料が免除されていますが、令和4年10月からは1ヵ月を超える育児休業を取得している場合のみ免除されるようになります。

従業員数101～500人の勤め先で働くパート・アルバイトの方は社会保険に加入することに

パート・アルバイト等で働く方も、勤め先で健康保険と厚生年金に加入する「適用拡大」が進められています。令和4年10月からは、従業員数101～500人の勤め先で2ヵ月超働く方も対象となります。

ご家族がこれに該当する場合は、当健康保険組合の被扶養者ではなくなります。被扶養者から外す手続きを忘れないようにしてください。

※従業員501人以上の勤め先で働くパート・アルバイトの方は、すでに平成28年10月から社会保険の加入対象となっています。

- ☒ 以下のすべてにチェックが入った方が対象です。
- ☒ 週の所定労働時間が20時間以上
 - ☒ 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
 - ☒ 月額賃金が8.8万円以上
 - ☒ 学生ではない
※休学中や夜間学生は加入対象となります。

紹介状なしで大病院を受診したときの定額負担が引き上げに

従来	
定額負担 5,000円	
保険給付7割 7,000円	自己負担3割 3,000円
※患者負担の合計 8,000円	
↓	
令和4年10月から	
定額負担 5,000円 増額 +2,000円	
保険給付7割 5,600円 〔医療費から2,000円を控除した額の7割〕	自己負担3割 2,400円 〔医療費から2,000円を控除した額の3割〕
※患者負担の合計 9,400円	

◆紹介状なしで大病院を受診した場合

― 初診時の医療費が1万円、自己負担3割の例 ―



大病院への軽症患者の集中を防ぐために、紹介状なしで大病院を受診した場合、患者は初診では5,000円以上、再診では2,500円以上を全額自己負担しています。この定額負担が初診で2,000円、再診で500円引き上げられます。また、定額負担を徴収しなければならない大病院の範囲も拡大されます。

紹介状なしでいきなり大病院を受診すると、保険診療分とは別に7,000円以上自己負担しなければならなくなります。まずはかかりつけ医を受診して、必要な場合には大病院を紹介してもらうのが賢い医療のかかり方です。

接骨院・整骨院で「明細書」発行が義務化



・明細書を無料で交付する整骨院・接骨院にはその旨が掲示され、月1回13円が加算されます（明細書発行体制加算。患者負担は2～3割）。

・患者から発行を求められた場合に明細書を交付（有料の場合あり）する整骨院・接骨院もあります。

整骨院や接骨院では、患者から発行を求められた場合にのみ「明細書」を交付しています（有料の場合あり）。明細書は領収証とは異なり、初検料、再検料、整復・固定・治療料などの項目別の金額が記載されています。

令和4年10月から、施術内容の透明化や患者への情報提供を推進するため、明細書を患者に交付することが義務化されるとともに、「明細書発行体制加算」が創設されます。

75歳以上の医療費負担、年収200万円以上は原則2割に

◆医療費窓口負担のイメージ

年収(単身世帯)	200万円	383万円
70歳未満	3割	3割
70～74歳	2割	3割
75歳以上	1割	2割

1割から引き上げ

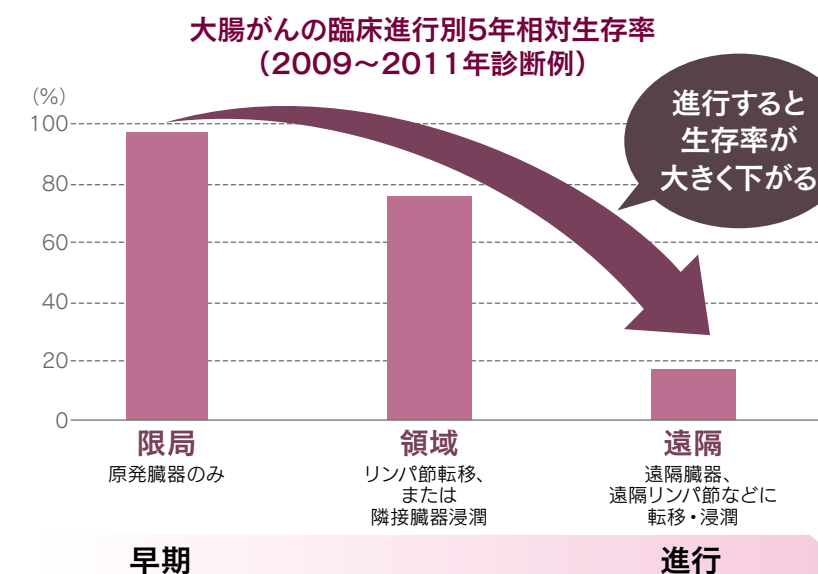
現在、75歳以上の方の医療費窓口負担は原則1割、現役並み所得者(年収383万円以上)は3割となっています。超高齢社会が進展し、過重となっている現役世代の負担を抑えるため、年収200万円以上・複数世帯の場合は年収合計320万円以上の75歳以上の方は、医療費窓口負担が2割となります。

ただし、激変緩和のため、導入から3年間、1ヵ月の負担増を最大3,000円までとする経過措置が設けられています。

発見の遅れで、救える命が救えていない

大腸がんは、がんの生存率が高い3要素の「早期発見が可能」「進行が遅い」「治療法が確立している」をすべて満たすがん。大腸がん検診によって早期発見・早期治療すれば治りやすいがんです。

しかし、日本のがんによる部位別死亡者数において、大腸がんによる死亡数は、男性が3位、女性が1位です。大腸がんは早期では自覚症状がなく、早期発見には大腸がん検診が欠かせませんが、日本の大腸がん検診の受診率は4～5割程度。がんが進行してからみつかると、救える命が救えていない現状があります。



部位別がん死亡数 (2020年)		
男 性		
1位	肺がん	53,247人
2位	胃がん	27,771人
3位	大腸がん	27,718人
女 性		
1位	大腸がん	24,070人
2位	肺がん	22,338人
3位	すい臓がん	18,797人

出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計2022」

Kさんは精密検査をすぐに受けたことで、早期でがんを発見でき、大事に至らなかった。

症状がでてから病院を受診すると、進行していることが多い。

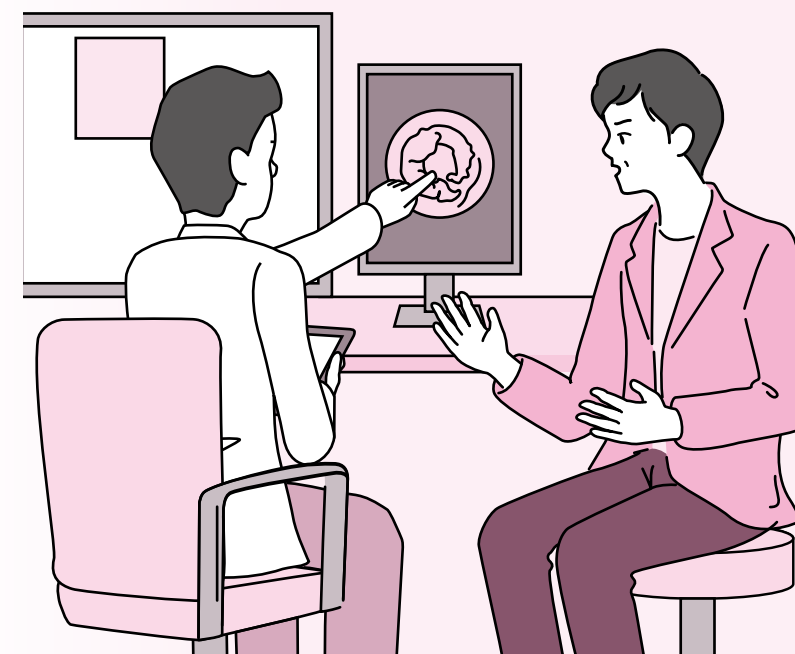
進行してしまうと、治療がむずかしい。

コロナ禍による「がん検診」の受診控えで、がんの診断が遅れる可能性が高くなっています。その中には、男女ともに多い「大腸がん」も含まれます。40歳以上の人は、今すぐ大腸がん検診を受けましょう。

会社員のKさんは41歳のとき、会社が行っている大腸がん検診で要精密検査となりました。自覚症状がなく、様子をみるつもりでしたが、妻からの強いすすめで内視鏡検査を受けたところポリープ※がみつき、悪性の可能性があったため切除しました。

1週間後、ポリープの検査の結果を聞きに行くと、医師から悪性、つまりがんだったと告げられ、さらに「もう少し発見が遅かったら、人工肛門だったかもしれない」と言われました。

※大腸表面の粘膜層の一部がイボのように隆起したもの。



大腸がん検診で要精密検査となり、がんがみつかった40歳代の男性

監修：大阪がん循環器病予防センター 医師 岡田武夫

男女ともに気をつけたい「大腸がん」

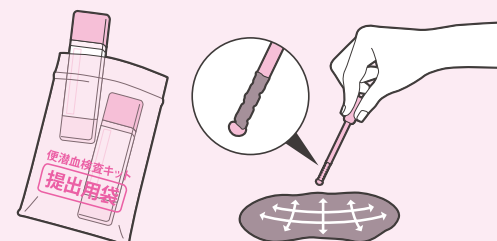
40歳になったら年に1回「大腸がん検診」

大腸がん検診は、国のがん対策として職場や自治体で実施しており、40歳から年に1回受けることが推奨されています。費用は対象年齢に該当すれば、少額の自己負担で受けられます。

当健康保険組合では35歳以上(令和5年3月31日時点)の被保険者、被扶養者の方に大腸がん検診を推奨しており、被保険者の方は定期健診時、被扶養者の方は家族健診・巡回レディース健診時に合わせて受診いただいています。これらの機会に受診されなかった方は大腸がん郵送検診(12月頃ご案内)を受診いただくことが可能です(年度中の重複受診は出来ません)。大腸がん検診は自宅で便を採取するだけでよく、採取の仕方も簡単で、時間も手間もかかりません。40歳以上の人は、自覚症状がなくても大腸がん検診を受けましょう。

検査方法 便潜血検査

大腸にポリープやがんがあると、便が出たときに出血することがあるため、便に血が混じっていないかを調べる。



⚠ 検診結果が「要精密検査」だった場合は、必ず精密検査を受けましょう。それによって、がんかどうかわかります。

こんな症状があれば医療機関を受診

大腸がんが進行すると、右記のような症状がでることがあります。便に異常がおきることが多いですが、痔などの良性的の病気でも見られることがあり、放置されがちです。

気になる症状があれば放置せず、早めに消化器科や胃腸科、肛門科などを受診しましょう。

- 血便 (便に血が混じり、黒もしくは赤黒い便がでる)
- 下痢と便秘のくり返し
- 残便感
- おなかが張る など

食の欧米化や便利な生活で大腸がんは増えている

大腸がんは良性のポリープががん化するものと、正常な粘膜から直接発生するものがあり、罹患数はこの40年間で約7倍に増えています※。

その背景には、高齢化に加え、食の欧米化で肉類の摂取が増えて、食物繊維の多い穀類や野菜などの摂取が減ったことや、交通手段などの発達で運動不足の人が増えたことなどがあります。

食物繊維や運動は、大腸がんの予防要因です。

※国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」地域がん登録全国推計値より

リスク要因

- ☐ 赤肉(牛・豚・羊など)や加工肉(ベーコン、ハム、ソーセージ)をよく食べる。
- ☐ 飲酒量が多い。
- ☐ たばこを吸う。
- ☐ 体脂肪が多い。
- ☐ 大腸がんになった血縁者がいる。

メタボリックシンドローム該当と言われたら… 特定保健指導に参加しましょう！

特定保健指導とは、特定健診を受けた後に、メタボリックシンドロームのリスク数に応じて、生活習慣の改善が必要な方に行われる保健指導のことです。

専門職が生活習慣のサポートを行います。



●特定保健指導のご案内について

家族健診や巡回レディース健診等で実施する特定健診の結果から、特定保健指導に該当した方については、ご自宅宛に特定保健指導のご案内を送付させていただきますので、必ずご参加いただきますようよろしくお願いいたします

1) 委託先

株式会社フィッツプラス ※今年度より委託先が変更となります
電話 0120-799-225

2) 初回カウンセリングお申込み方法

初回カウンセリングについて3つの方法から選択可能ですので、保健指導のご案内をご確認のうえお申込み願います

※お申し込み後、管理栄養士がご連絡し日程調整を行います。

① 店舗カウンセリング

お近くの薬局・ドラッグストア店舗で実施したい方むけ

② WEB カウンセリング

お持ちのパソコン・スマートフォン等の端末を使用し、ご自宅等で実施したい方むけ

③ 訪問カウンセリング

お近くのカフェ等で実施したい方むけ

3) 特定保健指導対象者、支援レベル

40歳以上の女性被扶養者のうち特定健診で次の要件に該当する方

① 腹囲 女性 90cm 以上または腹囲 女性 90cm 未満で BMI が 25 以上

② 次の検査項目の結果値が 1 つでも該当する。

a【血糖】空腹時血糖：100mg/dl 以上、またはヘモグロビン A1c：5.6%以上

b【脂質】中性脂肪：150mg/dl 以上、または HDL コレステロール：40mg/dl 未満

c【血圧】収縮期血圧：130mmHg 以上、または拡張期血圧：85mmHg 以上

d 喫煙歴有り (a～c のリスクが 1 つ以上該当する場合にカウントする)

腹囲	追加リスク			④喫煙歴	対 象	
	①血糖	②脂質	③血圧		40～64 歳	65～74 歳
≥ 90cm (女性)	2つ以上該当			あり	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当			なし		
上記以外で BMI ≥ 25	3つ該当			あり	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当			なし		
	1つ該当					

4) 個人負担

無料 (全額当健康保険組合負担)

5) 継続支援の期間とプログラム

① 積極的支援の方 3ヶ月コース 継続支援 5 回 (アプリ又はメール)

② 動機付け支援の方 3ヶ月コース 継続支援 3 回 (アプリ又はメール)

健康寿命と平均寿命の違いをご存知ですか？



健康寿命とは？

まず平均寿命とは、その年に生まれた 0 歳児が何歳まで生きられるかを統計的に予測した「平均余命」のことです。

一方、健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活に制限のない期間の平均」を指標としています。

人生最後の直前まで健康でいられるのが理想ですが、不健康な期間 (健康寿命と平均寿命の差) が平均で 9 ～ 12 年であることから、この期間を問題なく過ごすために、事前に対策を講じることが肝要です。

健康寿命の延伸を目指すには、どうすればよいでしょうか？

生活習慣を見直してみましょう！

① 運動習慣をつけておく

無理のない範囲で、運動習慣を身につけ、筋力の低下を防ぎましょう。身体を動かすことで、脳機能にも良い影響を与えます。



② 食生活に気をつける

主食・主菜・副菜・汁物をバランス良く摂りましょう。



③ 歯の健康年齢に気をつける

普段から定期的に歯医者さんに歯の状態を確認してもらいましょう。歯周病が認知症を誘発するとも指摘されています。



定期的な健診・検診を怠らない！

定期的に健康診断を受診し、適切な検診を受けることが健康寿命を延ばすことに繋がります。重症化予防にも、定期的な検診が欠かせません！

今年の健診が
まだの方は…

●巡回レディース健診の概要

1) 委託先

一般財団法人日本健康文化振興会
全国健診部 巡回健診課
電話 03-3316-1112

2) 申込方法

家族健診等を受診されていない方には被保険者を通じて「巡回レディース健診のご案内」をお送りしていますので、同封の「巡回レディース健診申込書 (ハガキ)」にてお申込み願います

3) 受診対象者

特定健康診査 (特定健診) の受診要件を満たす「40 歳以上の女性被扶養者」

※受診日現在、資格がない場合は、健診費用全額が個人負担となります

4) 個人負担

5,000 円 (健診費用総額 約 30,000 円。残額は当健康保険組合負担)

健診受診日に会場にて現金でお支払いください

5) 申込締切日

令和 4 年 11 月 18 日 (金) 【必着】

お電話でご相談の際、お手元に保険証をご用意ください。

三菱マテリアル健康保険組合こころとからだの健康相談

通話料無料 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



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おしてください。



夜中に発熱!?
夜中に赤ちゃんが熱を出したときの対処方法は?

こんな
ときは

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。

●24時間・年中無休

サービス番号 1



ついつい言いすぎてしまった…
最近イライラしているなあ。

こんな
ときは

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。

<https://t-pec.jp/websoudan/>

ユーザー名
パスワード

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。

サービス番号 1

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。

Web相談：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。



要精密検査!?
要精密検査!?どこで精密検査を受ければいい?

こんな
ときは

二次検診機関の手配・紹介サービス

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。

*臨床検査受託事業や健診事務代行サービスを手掛ける(株)LSメディエンスが提供する検診機関や医療機関のネットワーク

●月～土 9:00～18:00
(日・祝日・12/31～1/3除く)

サービス番号 2



血糖値、
大丈夫かな…
2年間受診していない。最近も体重増えたけど大丈夫かな…

こんな
ときは

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。

●月～金 9:00～16:00
(土日・祝日・12/31～1/3除く)

サービス番号 3



紹介状
書きますよ。
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言われたけど…

こんな
ときは

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・紹介サービス

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。

●月～土 9:00～18:00
(日・祝日・12/31～1/3除く)

サービス番号 4

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください（委託先：ティーベック株式会社）

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々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、相談を受けるサービスを適切に実施するため、ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを厳格に管理（本事業運営事業）
に必要と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認定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監視いたします。（個人情報をあらかじめ提供しない場合は、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、本事業提供医療機関に、ご利用者本人のご同意により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ている場合、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、契約品質の向上及び顧客サービスの向上を目的として、顧客、経営者または委託先の方等により認識させていただくことがあります。●提供した個人情報を委託先以外
の第三者に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 4-10-10 ティーベック（株）個人情報相談窓口（個人情報保護責任者）」までお問い合わせください。●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、あらかじめご了承ください。

正しい接骨院や整骨院の かかりかたについて



病院や診療所以外でも、ねんざや打撲、骨折、脱臼をした場合、接骨院や整骨院で、柔道整復師
が行う治療行為、“施術”を受けることができます。しかし接骨院や整骨院は保険医療機関ではなく、
柔道整復師は医師ではないため、健康保険が使えるケースが限られます。

当健保組合では、医療費適正化の一環として柔道整復師による施術を受けた方に対し、後日、施
術内容等の照会を行っていますので、ご協力をお願いします。

柔道整復師の 不正請求に NO!

CASE 1 負傷原因を偽って請求

単なる肩こりや腰痛では健康保険は使えません。その
ため捻挫と偽って健康保険に請求する事例が非常に多
く見受けられます。

CASE 2 過剰施術・施術部位の水増し

ケガ以外の部位も施術することで療養費を多く請求。
施術していない部位の請求も見受けられます。

CASE 3 部位ころがし

柔道整復療養費の保険請求は、負傷から5カ月を
超えると請求できる金額が80%になります。
そのため、違うところをけがしたことにして施術を繰
り返す「部位ころがし」という請求も見受けられます。

CASE 4 ケガのない家族も施術

付き添いなどで来たケガをしていない家族もついでに
マッサージをして、「家族ぐるみで健康保険を請求する」
ケースも。
単なるマッサージで健康保険を使うことはできません。

施術内容の確認にご協力ください（委託先：株式会社オックス）

当健康保険組合では電話または書面により柔道整復師等による施術を受けた方に負傷原因、施術年月日、
施術内容などを照会させていただくことがあります。施術を受けた明細書や領収書を保管し、照会がありま
したら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。回答をいただけない場合は償還
払い（先に施術金額の全額を自己負担し、後から健康保険組合へ申請し払い戻しを受ける）に変更させてい
ただく場合もありますので、ご注意ください。