

すこやかマテリアル



Contents

令和8年度 予算が決まりました 理事長就任のご挨拶

令和8年度より「子ども・子育て支援金」が始まりました

令和8年度 保健事業のご案内

令和7年度版「健康スコアリングレポート」

健康経営の取り組みと外部顕彰

健診は現在の自分の健康状態を知る絶好のチャンス! ほか

「どんなことでも大丈夫。」
一人で悩まず相談を。



電話相談は
年中無休

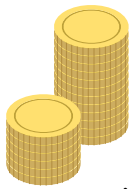
詳細は18ページへ

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 <https://mmkenpo.jp/>



予防・健康づくり
推進優良組合



令和8年度・予算が決まりました



去る2月18日(水)に開催された第172回組合会で、
当健康保険組合の令和8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。

一般勘定

収入支出予算額
8,732,397千円

被保険者1人当たり
721,090円

経常収入支出差引額
△1,111,745千円

令和8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 | 7,152,972 | 590,667 |
| 国庫負担金収入他 | 2,202 | 182 |
| 調整保険料収入 | 114,543 | 9,459 |
| 繰越金 | 200 | 17 |
| 繰入金 | 1,383,675 | 114,259 |
| 国庫補助金収入 | 7,286 | 602 |
| 出産育児交付金 | 4,413 | 364 |
| 財政調整事業交付金 | 28,104 | 2,321 |
| 雑収入 | 39,002 | 3,221 |
| 収入合計 | 8,732,397 | 721,090 |
| 経常収入合計 | 7,205,869 | 595,035 |

| 支出 | | |
|----------------|-------------------|-------------------|
| 科目 | 予算額 (千円) | 被保険者 1人当たり額(円) |
| 事務費 | 186,048 | 15,363 |
| 保険給付費 | 3,946,477 | 325,886 |
| 法定給付費 | 3,847,206 | 317,688 |
| 付加給付費 | 99,271 | 8,197 |
| 納付金 | 3,879,869 | 320,386 |
| 前期高齢者納付金 | 1,645,121 | 135,848 |
| 後期高齢者支援金 | 2,234,745 | 184,537 |
| 病床転換支援金 | 1 | 0 |
| 日雇拋出金 | 1 | 0 |
| 流行初期医療確保拋出金 | 1 | 0 |
| 保健事業費 | 302,153 | 24,951 |
| 還付金 | 491 | 41 |
| 財政調整事業拋出金 | 114,543 | 9,459 |
| 連合会費 | 2,583 | 213 |
| 雑支出 | 33 | 3 |
| 子ども勘定繰入 | 200 | 17 |
| 予備費 | 300,000 | 24,773 |
| 支出合計 | 8,732,397 | 721,090 |
| 経常支出合計 | 8,317,614 | 686,838 |
| 経常収支差引額 | △1,111,745 | △91,804 |

予算の基礎数値

| | |
|-------------|-----------|
| 被保険者数 | 12,110人 |
| 健康保険料率 | 84.0/1000 |
| 介護保険料率 | 17.0/1000 |
| 子ども・子育て支援金率 | 2.3/1000 |



予算編成の前提となる 令和7年度の決算見込みについて

令和7年度決算は収入が不足することから別途積立金を取り崩し収入に繰り入れる収支マイナスの決算となる見込みです。なお、当初予算と比べると別途積立金からの繰入額は減少し、収支としては大きく改善しています。これは主にベースアップ影響による標準報酬月額と標準賞与額の増加に伴う保険料収入の増加や、被保険者数の減少による保険給付費や保健事業費などの支出の減少が大きな要因となっています。

令和8年度 一般勘定の予算編成について

主な収入

健康保険組合の収入の大半は、加入事業主と被保険者のみなさまからの保険料で成り立っています。今年度の保険料収入は近年のベースアップ影響も加味して71億5,297万円を計上しました。その他、高齢者拋出金負担を軽減するための国からの負担金や各種補助金、元本保証の安全性を確保した財産運用による利子収入などを見込んでいます。また、収入の不足分は別途積立金を取り崩し、収入に繰り入れることとし、13億8,368万円を計上しています。

主な支出

加入者のみなさまの医療費の一部や出産費用、傷病手当金などは保険給付費として負担していますが、保険給付費は医療の高度化や加入者の平均年齢の上昇、診療報酬改定の影響を考慮し、39億4,648万円(保険料収入の約55%)を計上しました。

高齢者医療制度へ拋出する納付金は、国からの諸率により算出のうへ38億7,987万円(保険料収入の約54%)を計上しました。

また、みなさまの健康づくりを支援するための保健事業費は3億215万円を計上のうえ、禁煙サポート事業や歯科予防事業に加え、今年新たに飲酒習慣適正化対策にも取り組んでいくこととしました。

収支差

令和元年度より収支マイナス(赤字)となることを前提とした保険料率を設定していることから、経常収支差で11億1,175万円の収支マイナス予算として編成しました。

◆ 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 | 1,012,780 | 141,648 |
| 繰入金 | 0 | 0 |
| 雑収入 | 592 | 82 |
| 収入合計 | 1,013,372 | 141,730 |

| 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 | 924,408 | 129,288 |
| 介護保険料還付金 | 11 | 2 |
| 予備費 | 88,953 | 12,441 |
| 支出合計 | 1,013,372 | 141,730 |

◆ 子ども勘定

| 収入 | | |
|--------------|----------------|-------------------|
| 科目 | 予算額 (千円) | 被保険者 1人当たり額(円) |
| 子ども・子育て支援金収入 | 207,819 | 17,161 |
| 雑収入 | 4 | 0 |
| 一般勘定受入 | 200 | 17 |
| 収入合計 | 208,023 | 17,178 |

| 支出 | | |
|---------------|----------------|-------------------|
| 科目 | 予算額 (千円) | 被保険者 1人当たり額(円) |
| 子ども・子育て支援納付金 | 181,084 | 14,953 |
| 子ども・子育て支援金還付金 | 1 | 0 |
| 積立金 | 2 | 0 |
| 雑支出 | 1 | 0 |
| 予備費 | 26,935 | 2,224 |
| 支出合計 | 208,023 | 17,178 |

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



介護勘定の予算編成について

厚生労働省からの介護納付金諸率の通知を受け、介護保険料率を17/1000に改定(料率DOWN)することにしました。

子ども勘定の予算編成について

今年度から施行となった「子ども・子育て支援金」について、支援金率は国から示された2.3/1000としました。制度の詳細は次のページをご覧ください。

理事長就任のご挨拶

理事長 太田 智之



令和8年4月19日付で健康保険組合理事長に就任いたしました、太田智之です。理事長就任にあたり、一言ご挨拶申し上げます。

当健康保険組合は、設立以来、被保険者ならびにご家族のみなさまの健康の保持・増進を基本使命として、医療保険給付事業および各種保健事業に取り組んでまいりました。これまで組合運営に携わってこられた歴代理事長をはじめ、関係者のみなさまの長年にわたるご尽力に、心より敬意と感謝を申し上げます。その歩みを引き継ぐ立場として、改めてその責任の重さを感じているところです。

さて、我が国の医療保険制度を取り巻く環境は、医療技術の高度化や医療費の高額化、さらには加入者構成の変化などを背景に、年々厳しさを増しています。医療費の伸びは制度全体における大きな課題であり、各健康保険組合においても、安定的かつ持続可能な制度運営が強く求められています。

このような状況の中、当健康保険組合においては、適正な保険給付を確保することに加え、疾病予防および重症化予防を軸とした保健事業の一層の充実が重要であると考えています。生活習慣病対策をはじめ、特定健診・特定保健指導の着実な実施や、健康に関する情報提供などを通じて、被保険者およびご家族のみなさまが日常生活の中で健康づくりに取り組める環境づくりを進めてまいります。

これらの取り組みを実効性のあるものとしていくためには、加入者のみなさま一人ひとりがご自身の健康に関心を持ち、主体的に行動していただくことが何より重要です。また、事業主をはじめ、関係各位のご理解とご協力が不可欠であることは言うまでもありません。

今後も、みなさまの声に耳を傾けながら、時代の変化にも的確に対応し、健全で信頼される健康保険組合の運営に努めてまいります。引き続き、当健康保険組合の事業運営に対し、温かいご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和8年度より「子ども・子育て支援金」が始まりました

子ども・子育て支援金制度とは

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯の仕組みです。

いつから? 開始時期について

- 子ども・子育て支援金は令和8年4月分保険料(5月納付分)より一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されています。



- 納入告知書(請求書)には、第3の費目として子ども・子育て支援金が追加されました。

健康保険料

+

介護保険料
(介護納付金分)

+

子ども・子育て支援金
(子ども・子育て支援納付金分)

※健保組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収的な位置づけになります。

何に使う? 支援金の使途は

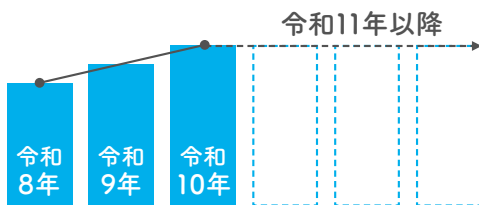
- 支援金を財源として、国がこども未来戦略「加速化プラン」の取り組みを実施します。
- 加速化プランとは、我が国の少子化対策を促進するための、児童手当の拡充を含む、さまざまな給付の拡充などの施策のことです。

<加速化プランの施策>

- 妊婦のための支援給付
- 出生後休業支援給付率の引き上げ
- 育児時短就業給付 など

いくら支払う? どの程度の負担感か

<支援金率・支援金の負担イメージ>



一人当たり負担額・イメージ(標準報酬月額×支援金率=毎月の負担額)

例 標準報酬月額が30万の場合 $30万 \times 0.4\% = 1,200円/月$



事業主負担 600円



被保険者負担 600円

<各年度における支援納付金の総額>

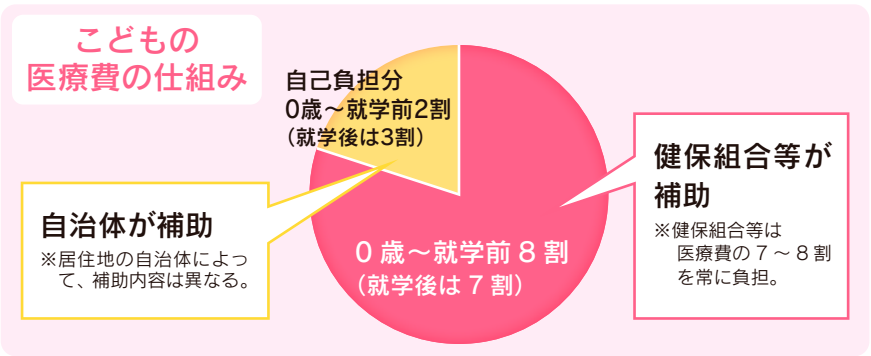
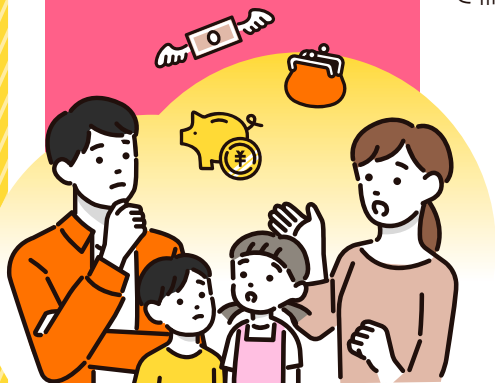
令和8年度…約6,000億円 → 令和9年度…約8,000億円 → 令和10年度…約1兆円

- 負担率(支援金率)は、令和8年度0.23%からスタートし、令和10年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されています。
- ただし、国が令和10年度に支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりで増え続けることはありません。
- 健保組合と協会けんぽには、国が一律の支援金率を示すこととなっています。

こどもの医療

こどもの医療費って、**タダ**じゃなかったの!?

病院にかかった場合、医療費の自己負担割合は、就学前は2割、就学後は3割で、残りの8割または7割を健保組合等が負担しています。しかし、こどもの医療費においては、自治体によっては独自の制度を設け、自己負担分を税金を使って補助している場合もあります。



●安易な受診が増えれば、健康保険料の負担増へ

独自の助成制度を設けている自治体では、健康保険が適用される医療費や薬代が無料または低額で済むところもあります。しかし、本来支払うべき自己負担分を自治体が補助してくれたとしても、残りは被保険者や事業主が納める保険料を使って健康保険組合が支払っています。

無料または低額だからといって気軽に病院にかかれば、医療費が増加して健保財政を圧迫し、皆さんの保険料の負担増につながってしまいます。病院の窓口で費用を負担しなかったとしても、こどもの医療費は決して無料ではないということを忘れてください。

●こどもの様子がいつもと違う? と感じたら...

もし、熱があっても機嫌がよく、発熱以外の症状がなければ、慌てて病院に駆け込まず、しばらく様子を見てみましょう。

こどもの症状が今どういう状況なのかを見極めるためには、お子様のふだんの様子をよく知っておくことが大切です。機嫌の良し悪しに加え、食欲の有無、睡眠時間、排泄の回数や量も把握しておくとよいでしょう。鼻水や咳、皮膚、便などにいつもと異なる症状があれば、メモや写真、動画などを撮っておくと、受診の際、医師に伝えるときに役立ちます。



こんなときは
受診しよう

診察時間内に受診!

- 熱が3～4日以上続いている
- 咳や嘔吐などほかの症状がみられる
- 発疹が出ている
- 何日も便が出ていない
- 受診したが、熱が下がらない

早急に受診!

※夜間や休日は救急外来へ

- 水分がとれず、尿が12時間以上出していない
- 呼びかけに反応せず、ぐったりしている
- けいれんを起こした
- 嘔吐や腹痛があり、便に血が混じる
- 呼吸が速く、息がしにくそう
- 生後3カ月未満で発熱している

夜間や休日に具合が悪くなったとき、病院に連れていくべきか迷ったら、

■**小児救急電話相談 #8000** 利用時間：午後7時～翌朝8時など、自治体により異なる

小児科医や看護師が適切な対処法や受診先などをアドバイスしてくれます。全国対応、相談無料。



☎ **0120-797-227** 当健康保険組合では「こころとからだの健康相談サービス」を開設していますのであわせてご利用ください

▶ 詳細は p18・19 をご参照ください

令和8年度

保健事業のご案内

皆さんの健康ライフをサポートするため、当健康保険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。



保健指導宣伝

健保組合ホームページ

各種申請手続きの方法、健康保険組合事業に関するタイムリーな情報などを掲載。「よくわかる社会保険ガイド」や「動画で解説!健康保険」などコンテンツも充実しています。



健康教育 被保険者対象

事業所と連携のうえ、Webによる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、各事業所で年1回開催することを目指します。

禁煙サポート 被保険者対象

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 ▶ p22,23

糖尿病性腎症重症化予防 被保険者対象

糖尿病の重症化による透析療法や関連疾患の発症率低減を図るために、保健指導を実施します。

情報提供冊子の配布 被保険者対象

健診結果において飲酒習慣が適正ではない方に適正飲酒に関する冊子を配布します。

こころとからだの健康相談

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。心の相談では、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、生活習慣病受診サポート、セカンドオピニオン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

参考資料 ▶ p18,19

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を行います。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。

参考資料 ▶ p9

服薬適正化事業

多剤服薬者を中心におくすり通信簿、コールセンター等による服薬の適正化指導を実施します。



疾病予防

家族健診・配偶者健診 被扶養者対象

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 募集期間:5月~7月

参考資料 ▶ p20

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(当健康保険組合負担) 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。2歳以上19歳未満の方は「フルミスト点鼻薬」の接種費用を補助します。

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

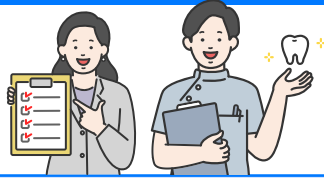
家庭用常備薬の斡旋 被保険者対象

家庭内での疾病予防を目的に、常備薬の斡旋補助を実施します。
補助:1,000円を限度に購入費用の半額

特定健診・生活習慣病健診・歯科健診 被保険者対象

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



レディース検診 被保険者対象

「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:5月～7月



胃がんリスク層別化検査 被保険者対象

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)

肝炎ウイルス検査 被保険者対象

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(希望者)

◎ 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。

参考資料 ▶ p21



かぜシャットアウト作戦 被保険者対象

職場での、うがいと手指洗いを奨励し、手指消毒用ジェル の配付を実施します。



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1泊料金の半額

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

※会社の補助がある社員旅行や出張は対象外です。

法人会員制ホテル ラフォーレ倶楽部

会員制ホテルが気軽にご利用できます。詳細は健康保険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。

▼ラフォーレ倶楽部の HP はこちら

<https://www.laforet.co.jp/member/mmc/index.html>

法人会員 No :20588

法人パスワード:20588cc



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

▼ルネサンスの HP はこちら

<https://hpmgt.s-re.jp/840010024499>

参考資料 ▶ p24



個人情報(健診結果)の共同利用に関するお知らせ

当健康保険組合では、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、健康保険組合ホームページ内「個人情報保護について」の中でご紹介していますのでご確認ください。

事業所 インセンティブ

健康づくりに積極的に 取り組む事業主・ 事業所を支援します

■ ポイントを付与する対象（詳細は下表参照）

事業主: 事業主としての取り組みに応じて
保健事業実施計画書を策定している
全事業所にポイント付与

事業所: 保健事業実施計画策定事業
所毎の取り組みに応じて当該事業所
にポイント付与

■ ポイント単価

1ポイント＝被保険者一人当たり補助額100円

当健康保険組合では事業主・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（スポーツ行事）等に対して費用補助を行っています。

付与されるポイント

みなさんの特定健診や特定保健指導の実施状況、ジェネリック医薬品の使用率によって付与ポイントが変わります

全事業所共通ポイント

各対象年度毎の実施結果に応じて、各項目毎に付与ポイント区分の一番高い区分のポイントを付与

| 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)** | | | | |

※ 後発医薬品の使用率＝後発医薬品の数量／(後発医薬品のある先発医薬品の数量)＋(後発医薬品の数量)

コラボヘルス推進事業所の取り組みに応じたポイント

※健康企業宣言に取り組んでいる事業主とその事業所が対象

事業所の喫煙率によって、付与ポイントの加算・減算が行われます。

| 付与対象 | 項目 | 付与ポイント区分 |
|------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 事業主 | 健康企業宣言(健康優良企業認定制度) | 1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 | 健康事業所宣言(当健康保険組合独自の認定制度) | 1ポイント |
| | 健康事業所宣言の認定(銅の認定) | 2ポイント |
| 事業主 | 健康経営優良法人制度の認定 | 2ポイント(ホワイト500、プライト500認定の場合は4ポイント) |
| | 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・健康保険組合) | 2ポイント(労働組合との共同宣言になっていない場合は1ポイント) |
| | 事業所内健康教育の実施 | 1～4ポイント |
| | 事業所内喫煙(受動)対策 | ① 喫煙所の整備 1ポイント ② ①に加え、喫煙時間の制限 2ポイント ③ 就業時間内・敷地内(自社)禁煙 4ポイント(どちらかの場合3ポイント) ④ 令和8年度の喫煙率が38%を上回った場合 △2ポイント ⑤ 令和8年度の喫煙率が48%を上回った場合 △3ポイント ⑥ 令和8年度の喫煙率が10%未満の場合 2ポイント ⑦ 令和8年度の喫煙率が10%～15%以下の場合 1ポイント |
| 事業所 | ICTを活用した禁煙外来プログラムの活用 | オンライン禁煙外来参加者数×1,000円を事業所インセンティブに加算 禁煙ライトプラン参加者数×500円を事業所インセンティブに加算 |
| | 歯科健診の実施及び健診結果(データ)の提供 歯科健診結果から治療が必要な方にフォロー通知の配付 | 2ポイント |
| | スマート歯科健診の実施 | スマート歯科健診実施者数×100円を事業所インセンティブに加算 |
| | 当健康保険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、事業所独自の取り組み | 1～4ポイント |

令和7年度版
(令和6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、今号では令和6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。

☆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。

顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の各健保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

※令和6年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。



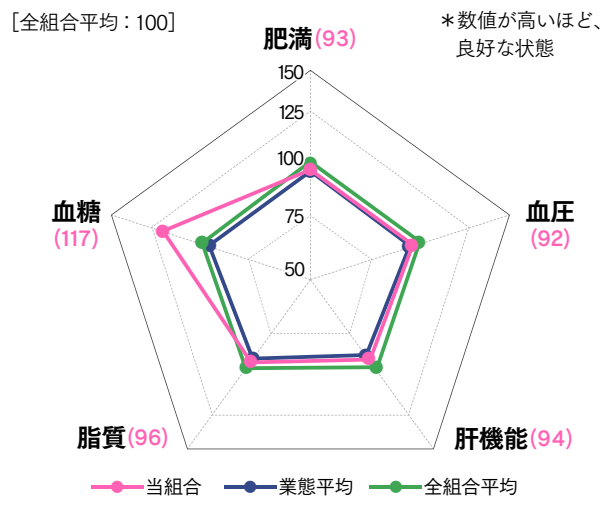
肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。

当健康保険組合の健康状況は、血糖は良好の状況にありますが、肥満、血圧、肝機能のリスクが全健保平均よりも高い傾向にあり、肥満リスクは令和5年度よりも悪化しています。

健康状況改善には若年世代から正しい生活習慣を身につけることが重要です。



| | |
|--------|---|
| 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 | 😊 |



生活習慣

※令和6年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。



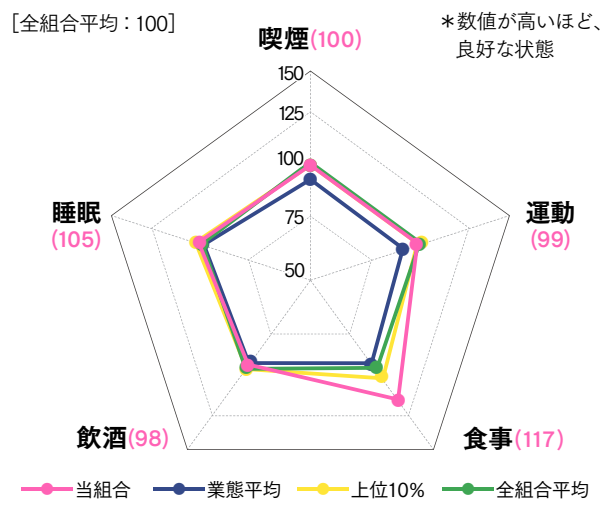
喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣病リスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。当健康保険組合は食事習慣や運動習慣、睡眠習慣リスクが良好である反面、飲酒習慣リスクは毎年度高リスクに位置づけられており、40代以上の飲酒習慣の改善が課題です。

お酒を楽しむために、①休肝日をつくる、②1日の飲む量を総アルコール量20g以下にする、③食事と一緒にゆっくり楽しむ等、適度な飲酒習慣を心がけましょう。



1ランクUPまで

| | | |
|---------|---|--------|
| 喫煙習慣リスク | 😐 | あと231人 |
| 運動習慣リスク | 😊 | あと319人 |
| 食事習慣リスク | 😊 | 最上位です |
| 飲酒習慣リスク | 😞 | あと84人 |
| 睡眠習慣リスク | 😊 | あと120人 |



※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。

医療費

当健保組合の男女、年代別1人あたりの医療費を、業態平均・全組合平均と比較しました。(令和6年度)

| | 男性 | 女性 | 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 |
|-------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 当健保組合 | 180,170円 | 211,611円 | 102,471円 | 117,292円 | 177,919円 | 253,760円 | 372,693円 |
| 業態平均 | 180,420円 | 203,444円 | 98,341円 | 133,268円 | 167,441円 | 247,338円 | 378,600円 |
| 全組合平均 | 184,251円 | 199,621円 | 104,350円 | 144,308円 | 171,906円 | 245,883円 | 366,931円 |

| 1人あたり医療費 | 2020年度 | 2021年度 | 2022年度 | 2023年度 | 2024年度 |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 当健保組合 | 147,797円 | 166,788円 | 175,366円 | 186,912円 | 192,669円 |

健康企業(事業所)宣言の取り組み状況

(令和8年7月1日現在)

『健康企業宣言』は、健康優良企業「金の認定」「銀の認定」を目指し、企業全体で健康づくりの取り組み(健康経営)を宣言するもので、当健康保険組合ではこの取り組みを支援しています。

また、『健康事業所宣言』は、企業全体での本格取り組みの前段階として、より多くの事業所での取り組みを推進するために当健康保険組合独自の認定制度「銅の認定」として、各事業所単位での取り組みを奨励するものです。

現在、健康企業宣言に取り組んでいる事業主が15事業主(71.4%)あり、そのすべてが「金の認定」または「銀の認定」を受けています。

健康企業宣言認定に向けて活動中の事業主や今後取り組み予定の事業主に対し健康保険組合でサポートをいたしますので、全事業主の認定に向け、ご協力お願いいたします。



問い合わせ・サポート窓口 健康保険組合総務グループ (ml-kenpo-so@mmc.co.jp)

おめでとうございます!

金

健康優良企業「金の認定」取得事業主

- 1 三菱マテリアルハードメタル株式会社
- 2 細倉金属鋳業株式会社
- 3 三菱マテリアルテクノ株式会社
- 4 三菱マテリアル株式会社
- 5 三菱マテリアルITソリューションズ株式会社
- 6 小名浜製錬株式会社
- 7 株式会社マテリアルビジネスサポート
- 8 三菱マテリアルトレーディング株式会社 令和8年6月認定

銀

健康優良企業「銀の認定」取得事業主

- 1 小名浜吉野石膏株式会社
- 2 三菱マテリアル電子化成株式会社
- 3 玉川エンジニアリング株式会社
- 4 新関西菱光株式会社
- 5 株式会社玉川製作所
- 6 八幡平グリーンエナジー株式会社 令和8年3月認定
- 7 UBE三菱セメント株式会社 令和8年3月認定

「銀の認定」から
「金の認定」を目指します

- 玉川エンジニアリング株式会社



健康経営優良法人2026 認定法人

健康経営銘柄 大規模法人部門(ホワイト500)

- 1 三菱マテリアル株式会社

大規模法人部門

- 1 三菱マテリアルテクノ株式会社
- 2 三菱マテリアルトレーディング株式会社
- 3 UBE三菱セメント株式会社

中小規模法人部門

- 1 三菱マテリアルITソリューションズ株式会社
- 2 細倉金属鋳業株式会社
- 3 株式会社マテリアルビジネスサポート
- 4 玉川エンジニアリング株式会社

三菱マテリアル株式会社

健康経営の取り組みと外部顕彰

三菱マテリアル(株)では、社員の健康を経営課題の一つとして位置付け、2020年10月の「三菱マテリアルグループ健康経営宣言」制定以来、執行役社長を最高責任者とする健康経営推進体制を整え、三菱マテリアル健康保険組合とも協働し、戦略的に健康経営に取り組んでまいりました。

2023年度からは、ヘルスリテラシー・健康ハイリスク者（高血圧・糖尿病等）・喫煙・メンタルヘルスの4項目を重点実施項目と定め、中期的（3ヶ年）な数値目標を設定し、計画的に取り組んでいます。あわせて、女性特有の健康課題、高齢層対策、熱中症対策、過重労働防止、運動機会の提供、食習慣改善、がん対策推進など、多面的な施策を展開しています。

これらの取り組みは外部からも高く評価されており、その一部をご紹介します。

今後も、「安全と健康をすべてに優先する」という行動規範のもと、社員一人ひとりの健康意識向上と、いきいきと働ける職場環境の実現を通じて、企業価値の向上につなげてまいります。

人事労政部 健康経営推進室

三菱マテリアルの外部顕彰

1. 「健康経営銘柄」2年連続、「ホワイト500」3年連続



プレゼンターの工藤公康氏と
三菱マテリアル(株) 野川執行役常務

2026年3月9日、経済産業省と東京証券取引所が共同で実施する「健康経営銘柄2026」に2年連続で選定されました。さらに、経済産業省と日本健康会議が共同で顕彰する「健康経営優良法人2026（大規模法人部門）ホワイト500」にも3年連続で認定されました。

特に「健康経営銘柄」は、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に健康経営を実践している上場企業の中から、その取り組みが特に優れた企業が選定される顕彰制度です。健康経営優良法人(大規模法人部門)の申請法人のうち、上位500社の上場企業から、1業種1社を基本として選定されます。2025年度は28業種44社が選定され、非鉄金属32社の中で当社のみが選定されました。

また、2024年度から強化・加速させている三菱マテリアルグループ一体での健康経営の推進により、前年度から2社増となる、グループ会社11社が「健康経営優良法人」に認定されました。



2. 「健康優良企業(金の認定)」 3年連続

2025年9月26日、健康企業宣言東京推進協議会が制度設計を行っている「健康優良企業認定制度*」において、「健康優良企業(金の認定)」に3年連続で認定されました。全社での継続的な健康づくり活動や各種取り組みが評価されたものです。

*…東京都、医療保険者や都の経済団体・医師会などで構成される健康企業宣言東京推進協議会による健康優良企業の認定で、企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果を上げた場合に認定されるもの



3. 「スポーツエールカンパニー」 4年連続

2026年1月30日、スポーツを通じて社員の健康増進に積極的に取り組む企業として、スポーツ庁から「スポーツエールカンパニー2026*」として4年連続で認定されました。

当社では、2022年度より健康アプリを活用したウォーキングイベントを実施しており、参加者は年々増加しています。また、トップアスリートによる講演会を開催するなど、運動の習慣化と健康意識の向上を図る取り組みを継続しています。

*…「スポーツエールカンパニー」は、ビジネスパーソンのスポーツ実施率向上を目指すとともに、従業員の健康管理を考え、戦略的に取り組んでいる企業の社会的評価の向上を目的として、スポーツ庁により創設された認定制度



4. 「東京都スポーツ推進企業」(継続)

「東京都スポーツ推進企業*」認定については、2023年12月1日から2026年12月31日までの3年間の認定期間中であり、継続認定を受けています。

*…社員のスポーツ活動を推進する取り組みや、スポーツ分野における社会貢献活動を実施している企業等を「東京都スポーツ推進企業」として認定する制度



5. 「がん対策推進優良企業」 2年連続

2026年3月1日、「がん対策推進企業アクション*」において、2025年度の「がん対策推進優良企業」として2年連続で表彰されました。

がん検診の受診率向上に向けた環境整備や、治療と仕事の両立支援など、従業員が安心して働き続けられる体制づくりが評価されています。

*…企業が率先してがん検診受診の大切さを呼びかけ、職場のがん検診受診率向上を企業連携で推進していくことで、がんと前向きに取り組む社会気運を醸成し、がんと仕事の両立を目指す国家プロジェクト



6. 「食育実践優良法人」 初認定

2026年4月1日、農林水産省が2025年度に創設した「食育実践優良法人顕彰制度*」において「食育実践優良法人2026」に認定されました。

「食への取り組み」は、健康経営活動のテーマの一つとして年間計画に組み込み、計画的に活動を推進しています。2024年度には、野菜摂取量の増加や栄養バランスの取れた食生活の実践に対する意識向上を目的に、毎年8月を「野菜摂取強化月間」として設定しました。

具体的には、野菜摂取量を測定できる機器を用いた測定会の開催、食習慣の改善・向上を目的としたポスターの配布・掲示、スマートミールやアンチエイジングメニューの提供、ポップを活用した栄養・健康豆知識の情報発信、日替わり弁当や食券販売機へのカロリー表示など、グループ一体となり、多彩な取り組みを展開しています。

*…企業内の活力向上および優良な取り組みの横展開を図ることを目的とし、社員に対して健康的な食事の提供など、食生活の改善に向けた取り組みとその評価を行っている企業を顕彰する制度





特定健診受診率と



特定保健指導実施率の推移

「特定健康診査（特定健診）」「特定保健指導」について、医療保険者は高齢者の医療の確保に関する法律に基づいて、平成20年4月より被保険者及び被扶養者の皆様に対し、血糖・脂質・血圧など生活習慣病のリスクを早期に発見するための特定健診の実施と、検査結果により重症化の予防・改善の必要がある方に対する特定保健指導を実施することが義務付けられており、令和6年度より第4期がスタートしています。

この制度の開始時からこれまでの実施状況をご紹介します。



DATA 1 平成20～令和6年度の特定健康診査実施状況

| 被保険者 | 第1期 | | 第2期 | | | | | 第3期 | | | | | 第4期 | |
|------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|
| | H20 | H25 | H26 | H27 | H28 | H29 | H30 | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 | R6 | R7目標 |
| 対象者数(人) | 9,530 | 10,639 | 10,233 | 10,054 | 9,353 | 9,342 | 10,333 | 10,472 | 9,990 | 9,602 | 8,571 | 8,327 | 8,190 | — |
| 受診者数(人) | 7,783 | 9,240 | 9,270 | 9,033 | 8,770 | 8,838 | 9,989 | 10,102 | 9,539 | 9,242 | 8,196 | 7,940 | 7,848 | — |
| 受診率(%) | 81.7 | 86.9 | 90.6 | 89.8 | 93.8 | 94.6 | 96.7 | 96.5 | 95.5 | 96.3 | 95.6 | 95.4 | 95.8 | 97.2 |
| 被扶養者 | H20 | H25 | H26 | H27 | H28 | H29 | H30 | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 | R6 | R7目標 |
| 対象者数(人) | 5,134 | 5,482 | 5,182 | 5,005 | 4,453 | 4,362 | 4,965 | 4,812 | 4,336 | 4,085 | 3,682 | 3,470 | 3,264 | — |
| 受診者数(人) | 1,854 | 2,398 | 2,432 | 2,534 | 2,298 | 2,459 | 3,007 | 2,907 | 2,358 | 2,398 | 2,267 | 2,183 | 2,079 | — |
| 受診率(%) | 36.1 | 43.7 | 46.9 | 50.6 | 51.6 | 56.4 | 60.6 | 60.4 | 54.4 | 58.7 | 61.6 | 62.9 | 63.7 | 65.0 |
| 合計 | H20 | H25 | H26 | H27 | H28 | H29 | H30 | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 | R6 | R7目標 |
| 対象者数(人) | 14,664 | 16,121 | 15,415 | 15,059 | 13,806 | 13,704 | 15,298 | 15,284 | 14,326 | 13,687 | 12,523 | 11,797 | 11,454 | — |
| 受診者数(人) | 9,637 | 11,638 | 11,702 | 11,570 | 11,068 | 11,297 | 12,996 | 13,009 | 11,897 | 11,640 | 10,463 | 10,123 | 9,927 | — |
| 受診率(%) | 65.7 | 72.2 | 75.9 | 76.8 | 80.2 | 82.4 | 85.0 | 85.1 | 83.0 | 85.0 | 85.4 | 85.8 | 86.7 | 87.6 |
| 全国平均受診率(%) | 38.9 | 47.6 | 48.6 | 50.1 | 51.4 | 53.1 | 54.7 | 55.6 | 53.4 | 56.5 | 58.1 | 59.9 | — | 70.0 |
| 健保組合(全体)平均受診率(%) | 59.5 | 71.8 | 72.5 | 73.9 | 75.2 | 77.3 | 78.2 | 79.0 | 77.9 | 80.5 | 82.0 | 82.9 | — | 90.0 |

CHECK!

- 被扶養者の受診率についてはコロナ禍の影響により令和2年度に低下しましたが、令和4年度には受診率がコロナ前を上回り上昇傾向にあります。直近の被扶養者の受診率は6割を超えていますが、約4割の方は健診未受診となっています。令和8年度は被保険者97.4%、被扶養者66%を受診率の目標としていますので、病院通院中の方も含めてご自身やご家族の為に年1回特定健診を受診のうえ、健診結果で所見が発見された場合には医療機関に早期受診をしましょう。
- 当健康保険組合では、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・ご案内していますので、被保険者の方は案内を被扶養者の方へお渡しいたご、積極的な受診をお願いします。

| 積極的支援 | 第1期 | 第2期 | | | | | 第3期 | | | | | 第4期 | | |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|
| | H20 | H25 | H26 | H27 | H28 | H29 | H30 | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 | R6 | R7目標 |
| 支援該当者数(人) | 1,482 | 1,410 | 1,326 | 1,190 | 1,218 | 1,230 | 1,447 | 1,413 | 1,345 | 1,175 | 915 | 928 | 861 | — |
| 該当率(%) | 15.9 | 12.1 | 11.3 | 10.3 | 11.0 | 10.9 | 11.1 | 10.9 | 11.3 | 10.1 | 8.7 | 7.9 | 8.7 | — |
| 支援実施者数(人) | 286 | 690 | 737 | 639 | 669 | 635 | 703 | 701 | 694 | 572 | 531 | 582 | 578 | — |
| 実施率(%) | 19.3 | 48.9 | 55.6 | 53.7 | 54.9 | 51.6 | 48.6 | 49.6 | 51.6 | 48.7 | 58.0 | 62.7 | 67.6 | 67.6 |

| 動機付け支援 | H20 | H25 | H26 | H27 | H28 | H29 | H30 | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 | R6 | R7目標 |
|-----------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|
| 支援該当者数(人) | 754 | 865 | 845 | 872 | 843 | 884 | 1,028 | 1,019 | 967 | 909 | 791 | 792 | 746 | — |
| 該当率(%) | 8.1 | 7.4 | 7.2 | 7.5 | 7.6 | 7.8 | 7.9 | 7.8 | 8.1 | 7.8 | 7.5 | 6.7 | 7.5 | — |
| 支援実施者数(人) | 109 | 485 | 479 | 478 | 477 | 507 | 508 | 582 | 552 | 501 | 515 | 525 | 536 | — |
| 実施率(%) | 14.5 | 56.1 | 56.7 | 54.8 | 56.6 | 57.4 | 49.4 | 57.1 | 57.1 | 55.1 | 65.1 | 66.3 | 71.9 | 71.9 |

| 合計 | H20 | H25 | H26 | H27 | H28 | H29 | H30 | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 | R6 | R7目標 |
|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 支援該当者数(人) | 2,236 | 2,275 | 2,171 | 2,062 | 2,061 | 2,114 | 2,475 | 2,432 | 2,312 | 2,084 | 1,706 | 1,720 | 1,607 | — |
| 該当率(%) | 24.0 | 19.5 | 18.6 | 17.8 | 18.6 | 18.7 | 19.0 | 18.7 | 19.4 | 17.9 | 16.3 | 14.6 | 16.1 | — |
| 支援実施者数(人) | 395 | 1,175 | 1,216 | 1,117 | 1,146 | 1,142 | 1,211 | 1,283 | 1,246 | 1,073 | 1,046 | 1,107 | 1,114 | — |
| 実施率(%) | 17.7 | 51.6 | 56.0 | 54.2 | 55.6 | 54.0 | 48.9 | 52.8 | 53.9 | 51.5 | 61.3 | 64.4 | 69.6 | 69.6 |
| 全国平均実施率(%) | 7.7 | 17.7 | 17.8 | 17.5 | 18.8 | 19.5 | 23.2 | 23.2 | 23.0 | 24.6 | 26.5 | 27.6 | — | 45.0 |
| 健保組合(全体)平均実施率(%) | 6.8 | 18.0 | 17.7 | 18.2 | 19.2 | 21.4 | 25.9 | 27.4 | 27.0 | 31.1 | 34.0 | 35.4 | — | 55.0 |

被保険者・被扶養者別

| 被保険者 | H20 | H25 | H26 | H27 | H28 | H29 | H30 | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 | R6 | R7目標 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 該当者数(人) | 2,080 | 2,107 | 1,991 | 1,867 | 1,877 | 1,910 | 1,956 | 1,909 | 2,087 | 1,856 | 1,514 | 1,529 | 1,428 | — |
| 実施者数(人) | 295 | 1,177 | 1,215 | 1,117 | 1,146 | 1,131 | 1,135 | 1,202 | 1,237 | 1,055 | 1,017 | 1,069 | 1,052 | — |
| 実施率(%) | 14.2 | 55.9 | 61.0 | 59.8 | 61.1 | 59.2 | 58.0 | 63.0 | 59.3 | 56.8 | 62.7 | 69.9 | 73.7 | 73.7 |

| 被扶養者 | H20 | H25 | H26 | H27 | H28 | H29 | H30 | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 | R6 | R7目標 |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|------|------|------|------|
| 該当者数(人) | 159 | 168 | 180 | 195 | 194 | 205 | 238 | 242 | 225 | 228 | 192 | 191 | 172 | — |
| 実施者数(人) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9 | 16 | 25 | 9 | 18 | 29 | 38 | 62 | — |
| 実施率(%) | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 4.4 | 6.7 | 10.3 | 4.0 | 7.9 | 15.1 | 19.9 | 36.0 | 36.0 |

CHECK!

- 特定保健指導該当率は、令和3年度から相対的に減少傾向にあり、良好な傾向にあります。この状況が継続出来るよう、特定保健指導該当者はこの機会を将来の健康リスクを減らせるチャンスと捉えていただき、専門スタッフと行動目標を設定のうえ、次年度は対象から外れるよう食生活や運動習慣を少しずつ見直しましょう。
- 特定保健指導の実施率は、健保組合(全体)平均を大きく上回っており、特に被扶養者の実施率は令和4年度より向上しています。その中でも令和6年度の被扶養者の実施率は前年度を大きく上回る結果となっています。
- 被扶養者の特定保健指導については、令和7年度から指導委託業者を株式会社フィッツプラスと株式会社くすりの窓口の2社体制に変更し、初回面談実施可能な近隣薬局を拡充のほか、ICTやカフェ等で参加しやすく、飽きのこないプログラムになっています。今年度の被扶養者のプログラムでは希望により睡眠についても取り入れる予定としています(フィッツプラス社で実施の場合)ので該当の方はぜひ参加をお願いします。

歯周病は命にかかわる病気につながる?!

大人が歯を失う原因第1位の歯周病は、命にかかわる病気につながることも。適切なケアで対策を行いましょう。

1

最近、歯を磨くといつも出血するわ

やさしく磨いてるのに…

大丈夫だろ〜

どうしてかしら…

しゅけつ!?

2

その出血

歯周病

かも!

放置していると歯周病菌が歯を支える組織だけでなく、全身の組織にも悪さをするよ!

え〜っ!!

全身にも!?

3

歯周病との関連がわかっている病気は「動脈硬化」とそれによる「狭心症・心筋梗塞」、「糖尿病」などだよ

動脈硬化



血管壁にコブができて血管が詰まりやすくなる状態

狭心症・心筋梗塞



心臓の血管が狭くなったり詰まる病気で、命にかかわることも

糖尿病



血糖値が高く、神経や目、腎臓に合併症が起こる病気

4

ていねいな歯磨きと定期的な歯科健診で歯周病を予防・改善しよう!

はーい!!!

歯周病菌が血液に入り、全身の病気の要因に

歯周病になると出血しやすくなるのは、歯のまわりで繁殖した歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こすため。放置すると歯ぐきや歯を支える骨が溶けて歯が抜ける原因になるだけでなく、歯周病菌が血液に入って全身の組織に送られます。

その結果、「動脈硬化」が促進され「狭心症・心筋梗塞」のリスクを高めたり、血糖値を下げるホルモンの働きを低下させて「糖尿病」を悪化させます。

歯周病対策は、歯だけでなく全身の健康を守るうえでも重要です。



歯周病の症状

- 脳梗塞
- 肺炎
- 認知症
- 関節リウマチ
- 慢性腎臓病

歯周病対策

歯周病の発症は生活習慣病と関連の深い「生活習慣」の影響も受けています。そのため、歯磨きや歯科健診に加え、動脈硬化や糖尿病などの病気のリスクを減らすことで、歯周病予防につながります。

- 禁煙する
- よく噛んで食べる
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 規則正しく食事をとる
- ストレスを軽減する

監修 ● 有山よしのび歯科医院 院長 有山 佳伸

当健康保険組合では被保険者に対し、デンタルドア社が展開する口腔内スキャンにより自身の歯の健康状態を認知できる「スマート歯科健診」や、歯科医師による「標準歯科健診」を提供しています。事業所で歯科健診の機会がありましたら是非受診しましょう。

“ポリファーマシー”をご存じですか？



持病の薬を
のんでいます
最近、ふらつきや
便秘もあるので、
さらに薬を処方し
てもらいました

6種類の薬が
処方されていますね
ふらつきや便秘は
のんでいる薬の影響
が考えられます

ポリファーマシーとは、「ポリ」は複数、「ファーマシー」は調剤という意味を組み合わせた造語で、単に服用する薬が多いことではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬のみ忘れやのみ間違いなどの可能性につながる状態のことです。ご自身の健康と医療費節約のために、気になるときは医師や薬剤師に相談しましょう。

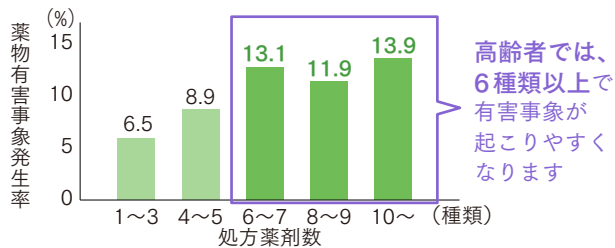
ポリファーマシーの問題点は？

1 多くの薬を服用することで、逆に副作用や薬物有害事象*が発生

*薬物有害事象…薬との因果関係がはっきりしないものを含め、患者に生じた好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病気。

薬物有害事象には、ふらつきや転倒、記憶障害、せん妄^{もう}、抑うつ、食欲低下、便秘、尿失禁など、さまざまあります。薬が追加されたり、変わったりした後は、とくに注意しましょう。

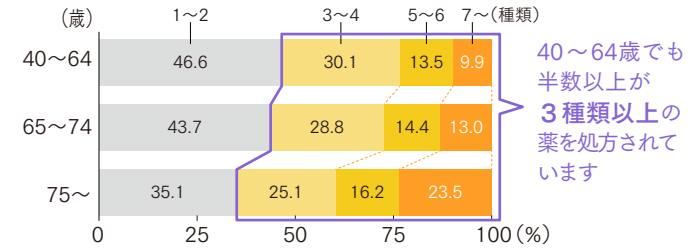
●薬物有害事象の頻度 (東大病院老年病科に入院した65歳以上の高齢者2,412人の解析)



高齢者では、
6種類以上で
有害事象が
起こりやす
くなります

※中央社会保険医療協議会総会(第311回)資料より作成

●年齢階級別の薬の種類数 (院外処方)



40~64歳でも
半数以上が
3種類以上の
薬を処方されて
います

※「令和5年社会医療診療行為別統計の概況」(厚生労働省)より作成

2 医療費の増大、残薬にもつながる

多くの薬が処方されることで薬剤費が増えて医療費の増大につながり、患者負担も増加することになります。また、薬が多くてのみ忘れて薬が残る、残薬の問題にもつながります。

ポリファーマシーを防ぐには？

●医師や薬剤師に相談する

気になる症状があったり、薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。かかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、服用中の薬を把握してもらえます。自分の判断で薬をやめたり、減らしたりすることはよくありません。



●マイナ保険証やお薬手帳を使う

マイナ保険証やお薬手帳を使うと、薬剤師等が過去の処方薬等を見られる*ため、リスクを減らすことができます。

*マイナ保険証の場合は本人の同意が必要。

●「はしご受診」を控える

同じ病気やけがのために複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、そのたびに医療費がかさむだけでなく、検査や投薬が繰り返され、体に負担がかかり、薬の種類も多くなることがあります。

こころとからだの健康相談サービス

メンタルヘルスカウンセリング

ベストドクターズ®・サービス

利用できる方

被保険者
および被扶養者

(**1**のみ被保険者)
およびご家族

経験豊かな**専門スタッフ**が、
心と体の健康についてのご相談に応じます。



専用ダイヤル

通話料・相談料

無料

プライバシー

厳守

0120-797-227

- ▶ 発信者番号は「通知設定」でおかけください。
- ▶ つながらない場合は、はじめに「186」をつけて上記専用ダイヤル番号におかけください。
- ▶ ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただきます。
- ▶ **1** の電話健康相談は、海外からコレクトコールでご利用できます(次のページ参照)。

**1人で悩まずに、
まずお電話を!**

音声ガイドに従ってご希望の
サービス番号をプッシュしてく
ださい。

サービス番号は次のページ

※プッシュ回線でない方は、サービス番号
の前に*印ボタンを押してください。
黒電話などの場合は最後に各サービスの
直通電話番号をお知らせしますので、
おかけ直してください。

三菱マテリアル健康保険組合

プライバシー保護の観点から外部へ委託しています。個人の相談の有無・内容等が健康保険組合や会社に伝わることはありません(個人を特定できない統計的な月次データで報告されます)。

こころとからだの健康相談サービス



サービス番号

1 電話健康相談

体の健康に関してお電話で相談できます。

受付時間 年中無休・24時間サービス

Webでも
24時間相談を受け付けます

電話で相談しづらいこともWeb上で相談可能です。

健康のポータルサイト
「ファミリー・ケア・ネットワーク」
<https://familycare.sociohealth.co.jp/>



海外からのご利用は、
03-5524-8500にコレクトコール

滞在地域の国際電話オペレーターを呼び出し、
交換手に電話番号・コレクトコールをお申込みください。

※交換手の呼び出し番号は、現地にてご確認ください。

※利用方法は国や地域によって異なります。

※コレクトコール接続までの電話料金や手数料はご負担となる場合があります。

メンタルヘルスカウンセリング

サービス番号

2 面接カウンセリング

(オンライン面接のご利用も可能です)

東京カウンセリングセンター、もしくは全国主要都市のカウンセリングルームで、「公認心理師・臨床心理士」の資格を有するカウンセラーが対応します。

予約受付 月～土曜日 (日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～20時

まずお電話で面接の予約をおとりください
(年度中、対面とオンライン合わせて1人
5回まで無料/6回目から有料)。

※オンライン面接をご希望の方は、「オンライン面接希望」とお伝えください。



サービス番号

3 電話カウンセリング

気軽に使える、お電話でのカウンセリングです。

受付時間 月～土曜日 (日曜・祝日、年末年始は休み)
10時～22時

1回20分程度が目安ですが、20分で終わらないときや
面接を受けなくなったときは、面接に移行できます(要
面接予約)。

サービス番号

4 電話カウンセリングで混雑を避けたいときは、翌日以降の予約もできます

予約受付 月～土曜日 (日曜・祝日、年末年始は休み)
10時～18時

ベストドクターズ®・サービス

サービス番号

5 ベストドクターズ・サービス

被保険者・被扶養者がサービス対象疾患と診断されたとき、最適な治療やセカンドオピニオン取得のために、専門医の相互評価で高い評価を得た優秀な専門医をご案内するサービスです。

受付時間 月～土曜日 (日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～21時

ご利用にあたって

- ご利用には、対象疾患と「確定診断」されていることが必要です(「疑い」の状態では利用できません)。
- 治療とセカンドオピニオンを目的にご利用いただけます。ただし入院・転院を前提にした利用はできません。
- 治療費(自己負担分)やセカンドオピニオンの費用は利用者ご自身でご負担ください。

対象疾患

- 1 広義のがん
- 2 心臓疾患
- 3 脳疾患(良性脳腫瘍を含む)
- 4 肝臓病
- 5 眼科疾患(レーシックを除く)
- 6 整形外科疾患
- 7 婦人科疾患(不妊治療を除く)
- 8 膠原病
- 9 難病の一部(具体的疾患はお問合せください)



※②～⑦は原則として手術を必要とします。

※対象疾患は予告なく変更されることがあります。

※地域や疾患によってはご希望に沿えない場合があります。

免責事項

本サービスは利用される方に適切な医療・健康関連情報を提供すること、および適切なメンタルヘルスカウンセリングを提供しメンタルヘルスの改善に役立てていただくことが目的であり、当健康保険組合および当健康保険組合が本サービスを委託した株式会社法研、株式会社東京カウンセリングセンター、同社が提携するカウンセリング施設、ならびに医師情報を提供するTeladoc Health International, S.A.U. が案内した専門医、関係するスタッフ(以上を総称して「サービス関係者」という)は、その目的を達成するために誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。以上をご理解いただいた上でご利用ください。
Best Doctors® およびベストドクターズは米国およびその他の国におけるBest Doctors, Inc. の商標です。Best Doctors, Inc. は、Teladoc Health, Inc. および Teladoc Health International, S.A.U. の一員です。

健診は現在の自分の健康状態を知る 絶好のチャンス！

今年も健診結果は異常なしだよ
ところで、今年の健診は予約してる？

昨年の健診ではコレステロールが高めだって言ってたよね



もちろん！
自分の体を点検できる
年1回のチャンス
なんだからね

被扶養者のみなさん、毎年健診を受けていますか？ ご自身のため、そしてご家族のためにも、元気に生活が送れるよう健康を守ることが重要です。特定健診は40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診です。年1回の健康チェック、忘れずに健診の予約を入れましょう。

毎年健診を受けていると、自分の体の状態の経年変化を見ることができる

毎年健診を受けていれば、年ごとの健診結果と見比べることができ、検査数値の小さな変化にも気づくことができます。

体重や腹囲、血圧、血糖値、コレステロール値等は昨年と比べてどうなっているか、健診結果を受け取ったら、必ず確認しましょう。また、数値が基準範囲内であっても、昨年や一昨年と比べたときに、徐々に変化している場合は注意したほうがよいこともあります。気になる数値があれば、生活習慣を振り返って健康管理に役立てましょう。



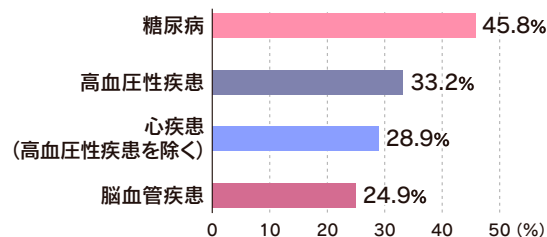
生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行、健診が病気の早期発見につながる

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がほとんどないことが多く、気づかない間に病気が進行します。厚生労働省が全国の一般病院を利用する患者を対象に行った調査によると、糖尿病では半数近く、高血圧性疾患では3割強の人が、自覚症状がなかったと回答しています(右図)。

厚生労働省「定期健康診断結果報告」*によると、定期健康診断で何らかの異常の所見が認められた人の割合は、2022年では58.3%という結果が出ています。健診は生活習慣病の予防だけでなく、早期発見・治療につなげる重要な機会です。異常が見つかったら放置せず、必ず再検査を受けてください。

*労働安全衛生法に基づく定期健康診断の結果についての事業場からの報告を集計したもの。

● 外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人



注：「診察・治療・検査などを受ける」ため来院した者で「自覚症状がなかった」者の数値。

「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」(厚生労働省)より

当健康保険組合の選べる健診コース

● 家族健診・配偶者健診

～費用がかかってもがん検診まで受けてみたいあなたに！～

| | |
|-----------|-------------------------|
| 費用(自己負担金) | 一律 5,000円 |
| 対象 | 35歳以上の被扶養者、35歳未満の被扶養配偶者 |
| 申込期限 | 令和8年7月31日(金)まで |
| 受診期間 | 令和8年12月下旬まで |



<https://mmc.kenshin-navi.com/>

● 集合契約 A・B

～無料の特定健康診査を受けたいあなたに！～

| | |
|-----------|-----------------|
| 費用(自己負担金) | 0円 |
| 対象 | 40歳以上の被扶養者 |
| 受診期間 | 令和8年12月31日(木)まで |



https://mmkenpo.jp/member/health/checkup_dependents_a.html

乳がん・子宮頸がん検診で、未来を守ろう!

— 検診で早期発見できれば治りやすい —

日本で患者数が増えている乳がんや、若い世代にも多い子宮頸がんは、自覚症状がない初期こそが完治・寛解の可能性が高い時期です。初期で気づくためには検診がカギ。忘れずに受診しましょう。

乳がん・子宮頸がんは決して他人事ではありません

乳がん

運動不足や高脂肪食、出産年齢の高齢化や出産する子どもの数の低下などによって、乳がんの患者数は増加傾向にあり、日本人女性の9人に1人が乳がんと診断されています。

30代後半から患者数が急増し、女性にとって仕事や子育てで忙しい時期と重なるため、検診の受診がおろそかになるリスクがあります。

●乳がん罹患数(女性)

2005年 **50,695人**

2021年 **98,782人**

出典：国立がん研究センター がん情報サービス「最新がん統計」

子宮頸がん

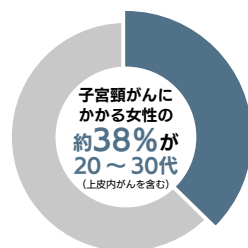
子宮頸がんは、性的接触によるウイルス感染が原因で、患者の38%を20～30代が占めています。発症年齢のピークが出産年齢と重なり、治療によって妊娠・出産が難しくなることもあります。

自覚症状がないまま進行するため検診が非常に重要です。

●20代でも子宮頸がんになる

幼い子どもを残して亡くなる患者が多いことから「マザーキラー」とも呼ばれる。

出典：国立がん研究センター がん情報サービス
全国がん登録に基づく全国がん罹患数・率
2021年(上皮内がん含む)



早期発見のためにできること 乳がん・子宮頸がん検診を受けよう

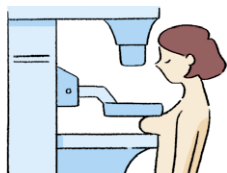
乳がん検診

がんの進行具合によって4つのステージに分けられ、ステージ1で発見し、治療開始した場合の10年生存率は90%以上です。40歳以降に、2年に1回の検診が推奨されています。

検査にはマンモグラフィ(X線)と超音波(エコー)があり、どちらかを選ぶ場合や併用する場合もあります。

マンモグラフィ

- 40歳以上、とくに閉経後の女性の乳がんの早期発見が得意
- 触っても気づかない初期の乳がんを発見しやすい



超音波

- 乳腺が発達している若い世代でも、しこりを発見しやすい
- 妊娠中でも受けられる



子宮頸がん検診

前がん病変(がんになる前の状態)や、ごく早期の段階で発見できれば、子宮を残しておける可能性が高く、身体的・経済的・精神的な負担が大幅に軽減されます。

この段階では無症状のため、発見するには検診の受診が必要です。20歳以降に、2年に1回の検診が推奨されています。

検査では子宮頸部をやわらかいブラシでこすって細胞を採取します。



【HPVワクチン】性的接触をする前に、原因となるウイルスの感染を防ぐ予防接種です。12～16歳の女性は無料で接種できます。ワクチンを接種しても、子宮頸がんを完全に防ぐことはできないため、検診は必要です。

当健康保険組合では乳がん・子宮頸がん検診を提供しています

●レディース検診

～kencom登録者限定で実質0円に!～

| | |
|-----------|----------------------------|
| 費用(自己負担金) | ●乳がん検診500円 ●子宮頸がん検診500円 |
| 対象 | 女性被保険者 |
| 申込期限 | 令和8年7月31日(金)まで |
| 受診期間 | 令和8年12月下旬まで |

<https://mmc.kenshin-navi.com/>



喫煙は健康だけでなくお肌にも悪影響をおよぼす!?

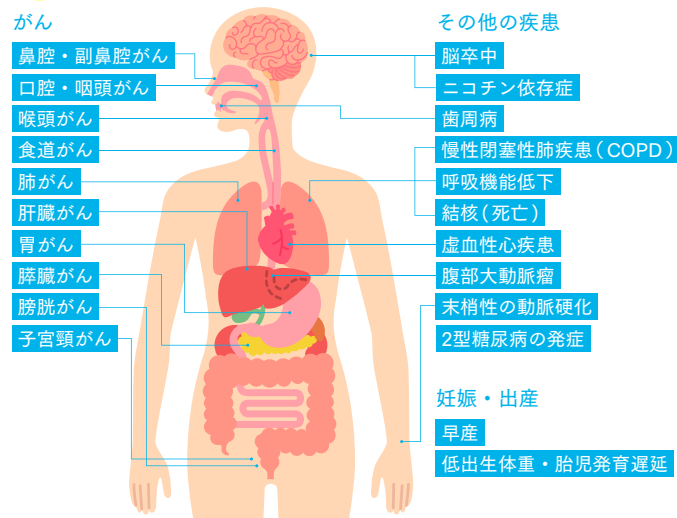
紙巻きたばこや加熱式たばこなどは、発がん性物質などの有害物質を数多く含んでいます。喫煙は、発がん性はもちろんのこと有害物質を含んだ煙が皮膚に直接触れることや、吸い込んだ煙に含まれる有害物質が全身をめぐることによって、その結果老化の促進や、皮膚疾患をもたらします。



<喫煙による皮膚の疾患>

- 皮膚がん、口腔内がん ●アトピー性皮膚炎の悪化
- ニキビ、肌荒れ
- 手荒れ、頭皮の荒れ(フケ、かゆみなど)
- 掌蹠膿疱症(しょうせきのうほうしょう)
- 末梢血行障害(手足のしびれや痛み、壊死など)
- スモーカーズフェイス ●傷などの治癒力低下など

! たばこを吸っている本人はこんな病気になりやすくなる



■当健保組合加入事業主の喫煙率ランキング

| 事業所名 | 喫煙率 | 男性 | 女性 |
|-------------------------|---------|-------|-------|
| 新聞西菱光株式会社 | 44.0% ↓ | 45.8% | 0.0% |
| 小名浜製錬株式会社 | 42.0% → | 44.3% | 11.8% |
| 株式会社玉川製作所 | 40.3% → | 45.9% | 0.0% |
| 八幡平グリーンエナジー株式会社 | 36.4% ↓ | 40.0% | 0.0% |
| 三宝メタル販売株式会社 | 34.8% ↑ | 38.9% | 20.0% |
| エコマネジメント株式会社 | 33.8% → | 36.8% | 0.0% |
| 株式会社マテリアル九州 | 33.3% ↓ | 38.9% | 16.7% |
| 三菱マテリアルハードメタル株式会社 | 33.1% → | 35.8% | 20.3% |
| 三菱マテリアルテクノ株式会社 | 30.4% → | 35.1% | 6.4% |
| 三菱マテリアル電子化成株式会社 | 30.2% → | 33.5% | 0.0% |
| 小名浜吉野石膏株式会社 | 29.3% ↓ | 33.3% | 0.0% |
| ピーエス・コンストラクション株式会社 | 28.6% → | 32.4% | 9.4% |
| 中国菱光株式会社 | 27.8% ↓ | 31.3% | 0.0% |
| 東海菱光株式会社 | 27.3% ↓ | 42.9% | 0.0% |
| 玉川エンジニアリング株式会社 | 26.8% → | 28.8% | 0.0% |
| UBE 三菱セメント株式会社 | 24.7% → | 27.4% | 2.4% |
| 三菱マテリアルトレーディング株式会社 | 24.5% → | 34.4% | 7.6% |
| 三菱マテリアル株式会社 | 23.5% → | 27.2% | 5.7% |
| 三菱マテリアル IT ソリューションズ株式会社 | 22.2% → | 29.4% | 0.0% |
| 株式会社マテリアルビジネスサポート | 19.4% ↑ | 30.6% | 6.5% |
| 細倉金属鉱業株式会社 | 18.2% ↑ | 20.6% | 0.0% |

- 令和7年度特定健診質問票で20歳以上の方を対象に「習慣的喫煙の問診(はいorいいえ)」から喫煙状況を集計しました。
- 厚生労働省による「令和6年「国民健康・栄養調査」の結果」より、喫煙率14.8%(男性:24.5%、女性:6.5%)を超過する事業所は、それぞれハイライト表示。
- 前年度と当年度の喫煙率を比較し、上下2.0%以上の動きを矢印で表しています。

Medically 三菱マテリアル健康保険組合 選べる禁煙支援プログラム

いつだって今がやめ時です!ご自身にあったコースで、今こそ禁煙はじめますか?
医師のサポートのもとがっつり禁煙治療に取り組むか、ニコチンガムで気軽に禁煙チャレンジ!



テレビ電話で医師が診療
高い禁煙成功率!

Medically オンライン禁煙外来コース

総額60,500円の
プログラムが、
自己負担
3,000円
(税込)



自宅に届くニコチンガムで気軽に
自分のペースで禁煙に取り組める!

禁煙ライトプランコース

総額10,000円の
プログラムが、
自己負担
0円

スマートフォン一台でかんたんに参加いただける禁煙外来プログラムです。テレビ電話で医師が診察を受け禁煙に取り組んでいただけます。禁煙補助薬はご自宅までネコポスでお届けいたします。チャンピックス(経口薬)かニコチンパッチ(貼り薬)のいずれかを医師と相談のうえ処方いたします。



「オンライン禁煙プログラム」は初回診療から2ヶ月(個人差があります)、オンライン診療と禁煙補助薬で段階的に禁煙をサポートします。



ニコチネル®ガムの使用と、定期的なメール配信により、禁煙を目指していただくプログラムです。医師とのオンライン診療もアプリも必要ありません。ご自身のペースで進めていけるため、無理せず気軽に禁煙に取り組むことができます。



参加申込方法 (両プログラム共通)

右の二次元コードの読み込み、もしくは
<https://forms.office.com/r/MjZhnNaruD>
の申込フォームより必要事項を記載の上お申し込みください。
参加資格確認の上、お申込みから10日程度でプログラム開始のご案内をお送りいたします。



お問い合わせ先

プログラムに関するお問い合わせ
Medicallyサポートチーム(メドケア株式会社)
電話受付時間:平日10時~18時
電話:03-6908-2424 メール:support@medically.com



三菱マテリアル健康保険組合より朗報です!!

kencom個人インセンティブ

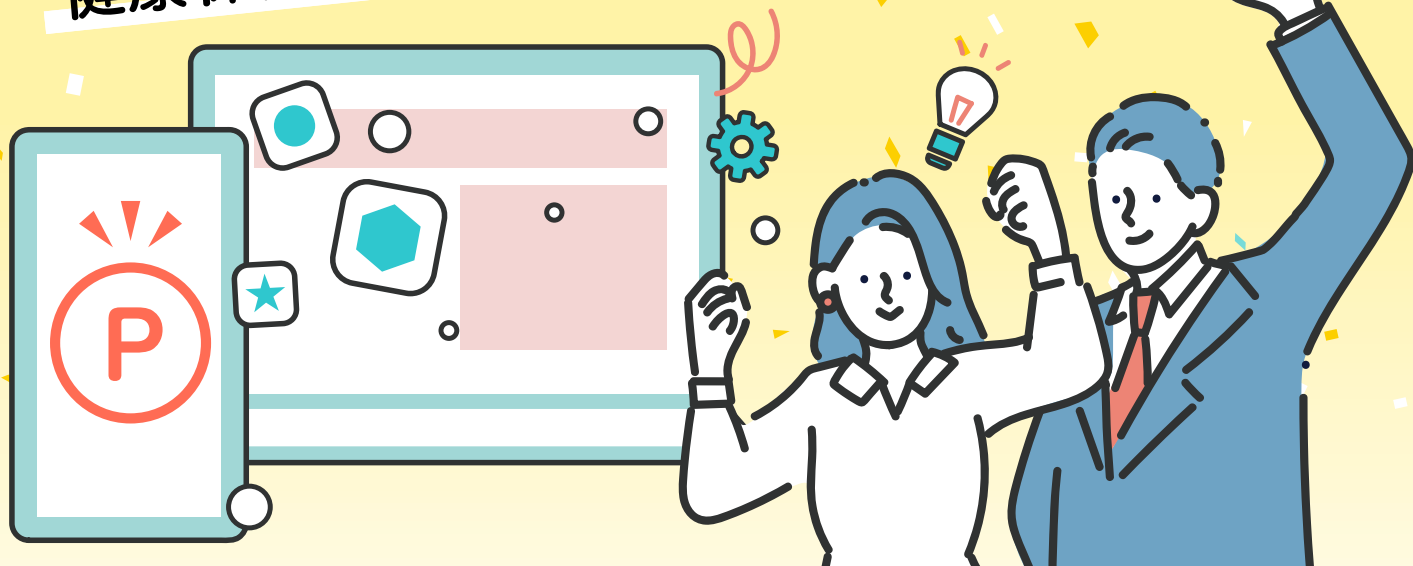
マテリアル健康ポイント

1,000

ポイントを

(1,000円相当)

健康保険組合より贈呈します



令和8年度の『特定健康診査質問票』において『非喫煙』と回答された被保険者が対象です



【ポイント付与についての重要なお知らせ】

- ▶ マテリアル健康ポイントはkencom登録者に付与されます
- ▶ 付与時点でkencomが未登録、または被保険者資格を喪失されている方には付与できません
- ▶ kencom未登録の方は速やかに登録をお願いいたします
- ▶ ポイント付与は令和9年6月を予定しています

kencomマニュアルは
こちらから



<https://mmkenpo.jp/asp/news/news.asp?articleid=154424&page=1>

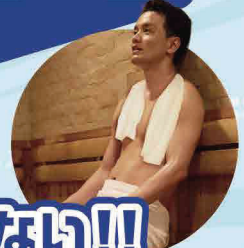
喫煙者の方は、今がチャンスです!
この機会に禁煙に是非チャレンジしましょう!



法人会員

だからお得!

「法人会員」使わない理由が見当たらない!!



全国約132店舗の
ルネサンスを
場所を選ばず、
いつでも自由に。



4か月ずーっとおトク!

ジム・サウナ おためし会員

月々¥5,500

月払い会員限定特典!

夏の入会応援キャンペーン! 7/27(月)~9/27(日)

月会費2ヵ月分

0

円

+

タオル&
シューズ
レンタル

最大2ヵ月
通常4,840円相当

0

円

都度利用にも別途特典あり! 豊富な会員種別もご用意しています!

詳しくは法人専用
ページへアクセス



※ご入会時には別途事務手数料1,650円が必要です。※入会特典は、8ヶ月以上月額固定プランにご在籍の方に限ります(都度払い会員は対象外)。※月途中からのご入会の場合、初月分の月会費は「週割り」し、次々月分の月会費に入会特典に充当いたします。※オプションサービスの無料期間終了後は通常月会費に自動移行となります。解約をご希望される場合はフロントにてお手続きください。※フィットネス個人会員からコーポレート会員へ変更の方は対象外。※表示価格は全て税込価格となります。※法人との契約により価格等が変更となる可能性があります。

ジム・サウナ
おためし会員

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のジムエリアは、24時間ご利用できます(休館時間・未成年を除く) ●ジム、スタジオプログラム、ロウカールームと付帯の温浴設備、ラウンジ。(温浴設備は店舗により異なります)
※プール利用をご希望の場合は、Monthlyコーポレート会員など、他のプランをご選択ください。

【ご利用開始条件】 ●最長4ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。 ●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能)会員プランについては料金ページをご確認ください。

すこやかマテリアル No.74 2026年7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3丁目2番3号 丸の内二重橋ビル (03)5252-3357