

あなたの健康ライフをサポート！

すこやかマテリアル

No.62
2020 Spring

ご家庭に持ち帰り、
家族皆様でご覧ください

令和2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！

ヘルシーレシピ

腸内環境改善ごはん

歯とお口の健康Q&A

食後すぐに歯をみがくと
よくないの？

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.62 2020年4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

歯とお口の健康

Q&A

食後すぐに歯をみがくと よくないの？

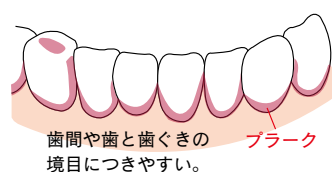


歯とお口の健康に歯みがきは欠かせません。
みなさんはブラーク・コントロールに基づいて、タイミングよく
歯みがきをしていますか？

Q. ブラーク・コントロールに基づく
歯みがきとは？

A. ブラークは、歯に残った食べ物のカスなど
を栄養にして増えた細菌のかたまりで、虫歯
や歯周病を引き起こします。そのため、歯みがきは、
タイミングよくブラークを取り除き、コントロールする
ことが大切です。

細菌が口腔内でもつ
とも増えるのは唾液が
減少する睡眠中から起
床までの時間帯なの
で、とくに就寝前に口腔内の細菌を減らすのが重要で
す。睡眠中に増えた細菌は朝の歯みがきで減らすよう
にしましょう。



Q. 食後すぐの歯みがきはよくないの？

A. 酸蝕症^{さんしよくしょう}を防ぐために食後すぐに歯をみがか
ないほうがよいという話を聞くことがあります。
しかし通常の食事では、食べた後早めに歯みがきをし
て、歯についた食べ物のカスやブラークを取り除くこと
がすすめられます。ブラークはうがいでは取ることがで
きないため、歯ブラシでのブラッシングが基本です。加
えて、歯間ブラシや殺菌力のある洗口液などを併用する
と効果的です。

※酸蝕症とは

酸性の強い食品や、逆流した胃液などの影響で、歯が溶けて
しまう病気です。最近では、炭酸飲料やスポーツドリンクをだ
ららと頻繁に飲むことで、酸蝕症になってしまうケースも指摘
されています。酸蝕症が気になる人は歯科医を受診しましょう。

子どもが急に
熱を出した

離れて暮らす
親が気になる

健康診断の
結果が悪かった

職場の
人間関係が
ゆううつ

こころも、からだも、育児も、介護も…
どんなお悩みもお気軽にご相談を！

相談をお受けするのは保健師、看護師などの専門職。
必要に応じて医師との直接電話（相談者・医師・相談員の
3者通話）も可能です。

プライバシー厳守
24時間 365日お答えします！

こころとからだの健康相談

☎ 0120-797-227

●電話相談は無料です。●面接によるカウンセリングは、年5回まで無料です。
詳しくは「健康・こころのオンライン」へアクセスしてください。

スマートフォンにも対応

健康・こころのオンライン

検索

(ID: ■■■■■■■■)

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	1,233,563	116,925
国庫補助金受入	1	0
雑収入	2	0
収入合計	1,233,566	116,926

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	1,219,577	115,600
介護保険料還付金	100	9
予備費	13,889	1,316
支出合計	1,233,566	116,926

注) 合計欄は四捨五入の関係により差異表示あり

介護勘定

支 出		
科目	予 算 額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
事務費	223,240	12,979
保険給付費	4,701,905	273,367
法定給付費	4,568,965	265,638
付加給付費	132,940	7,729
納付金	4,398,492	255,726
前期高齢者納付金	2,010,067	116,864
後期高齢者支援金	2,388,332	138,857
病床転換支援金	11	1
日雇抛出自金	1	0
退職者給付抛出自金	81	5
保健事業費	539,369	31,359
還付金	2	0
財政調整事業抛出自金	143,281	8,330
連合会費	3,244	189
雑支出	2	0
予備費	269,024	15,641
支出合計	10,278,559	597,591
経常支出合計	9,866,252	573,619
経常収支差引額	△ 731,948	△ 42,555

収 入		
科目	予 算 額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
保険料	9,114,818	529,931
国庫負担金収入他	2,417	140
調整保険料収入	143,281	8,330
繰入金	924,087	53,726
国庫補助金収入	12,250	712
財政調整事業交付金	68,343	3,973
雑収入	13,363	777
収入合計	10,278,559	597,591
経常収入合計	9,134,304	531,064

予算の基礎数値	
被保険者数	17,200 人
平均標準報酬	410,000 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

一般勘定

SUKOYAKA MATERIAL

令和2年度

予算が
決まりました

去る2月21日(金)に開催された第152回組合会で、当健康保険組合の令和2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	10,278,559 千円
被保険者1人当たり	597,591 円
経常収入支出差引額	△ 731,948 千円

公 告

1. 理事・監事・議員の異動

組合会議員任期満了(令和元年12月6日)に伴う総改選の結果、次の方々が就任しました。(敬称略)

	選定議員			互選議員		
地区区分	理事・監事・議員別	氏 名	所 属	理事・監事・議員別	氏 名	所 属
本 部	理 事 長	■■■■■■■	三菱マテリアル(株) 本社	理 事	■■■■■■■	三菱マテリアル総連
	常務理事	■■■■■■■	〃	理 事	■■■■■■■	三菱マテリアル(株) 本社
	理 事	■■■■■■■	〃	理 事	■■■■■■■	〃
	監 事	■■■■■■■	〃	監 事	■■■■■■■	〃
	議 員	■■■■■■■	(株) マテリアルビジネスサポート	議 員	■■■■■■■	〃
	議 員	■■■■■■■	ユニバーサル製缶 (株)	議 員	■■■■■■■	〃 札幌支店
	議 員	■■■■■■■	三菱マテリアルテクノ (株)	議 員	■■■■■■■	〃 本社
直 島	代表議員	■■■■■■■	三菱マテリアル(株) 直島製錬所	理 事	■■■■■■■	〃 直島製錬所
大 阪	代表理事	■■■■■■■	〃 大阪支社	議 員	■■■■■■■	〃 明石製作所
埼 玉	代表理事	■■■■■■■	〃 横瀬工場	議 員	■■■■■■■	〃 横瀬工場
新 潟	代表議員	■■■■■■■	(株) ダイヤメット	理 事	■■■■■■■	(株) ダイヤメット
東 北	代表理事	■■■■■■■	三菱マテリアル(株) 東北支店	議 員	■■■■■■■	三菱マテリアル(株) 青森工場
秋 田	代表議員	■■■■■■■	〃 秋田製錬所	議 員	■■■■■■■	三菱マテリアル電子化成 (株)
アルミ	代表理事	■■■■■■■	三菱アルミニウム(株)	議 員	■■■■■■■	三菱アルミニウム (株)
小名浜	代表議員	■■■■■■■	小名浜製錬(株)	理 事	■■■■■■■	小名浜製錬 (株)
九 州	代表議員	■■■■■■■	三菱マテリアル(株) 九州工場	理 事	■■■■■■■	三菱マテリアル(株) 九州工場
東 海	代表理事	■■■■■■■	〃 岐阜製作所	議 員	■■■■■■■	〃 岐阜製作所
茨 城	代表議員	■■■■■■■	〃 筑波製作所	理 事	■■■■■■■	〃 筑波製作所

2. 事業所の異動等

事業所名	異動年月日	変更内容等
ダイヤソルト(株) 崎戸工場	令和元年7月1日	(名称変更) → ダイヤソルト(株)

令和2年度 一般勘定の予算編成について

収入面では、被保険者数が予算を上回ったものの、平均標準報酬月額ならびに平均標準賞与額が予算を下回ったことから、保険料収入が約6100万円減少となる見込みです。支出面では、保険給付費が予算を3229万円、納付金が247万円上回る見通しですが、その他の項目でおおむね予算を下回るため、予備費2億9800万円は必要なくなる見込みです。

以上のことから、令和元年度の収支決算見込みは4億80万円の黒字決算、経常収支においても6年連続の黒字決算となる見通しです。

収入：健保組合の収入の大半を占める健康保険収入は、三菱伸銅健保組合を吸収合併することにより被保険者数が増加し、前年度予算比8億1807万円の増収となる91億1724万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、三菱伸銅健保組合と診療報酬のマイナス改定の影響等を勘案し47億191万円を計上、被保険者1人当たり273367円となっています。

高齢者医療制度へ拠出する納付金は、平成30年度概算支払い分の確定精算等に三菱伸銅健保組合分を加算し、前期高齢者納付金が前年度予算比7億7858万円増加、後期高齢者支援金が前年度予算比1億9541万円増加し、合計

令和2年度 介護勘定の予算編成について

令和2年度までは黒字決算となる見込みですが、令和2年度は三菱伸銅健保組合を吸収合併することで、保険料収入の基礎数値である総報酬額が下がり保険料収入が減少する一方、被保険者1人当たり医療費は三菱伸銅健保組合が3786円高く、医療費を押し上げています。今後も赤字基調が続くものと思われ、別途積立金残高89億円(令和元年度末見込)を取崩しながらの運営となります。

令和2年度 別途積立金を取崩しながらの運営

令和元年度までは黒字決算となる見込みですが、令和2年度は三菱伸銅健保組合を吸収合併することで、保険料収入の基礎数値である総報酬額が下がり保険料収入が減少する一方、被保険者1人当たり医療費は三菱伸銅健保組合が3786円高く、医療費を押し上げています。今後も赤字基調が続くものと思われ、別途積立金残高89億円(令和元年度末見込)を取崩しながらの運営となります。

令和2年度 別途積立金を取崩しながらの運営

令和元年度までは黒字決算となる見込みですが、令和2年度は三菱伸銅健保組合を吸収合併することで、保険料収入の基礎数値である総報酬額が下がり保険料収入が減少する一方、被保険者1人当たり医療費は三菱伸銅健保組合が3786円高く、医療費を押し上げています。今後も赤字基調が続くものと思われ、別途積立金残高89億円(令和元年度末見込)を取崩しながらの運営となります。

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。

令和2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。

詳細はP16をご覧ください

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：■■■■■■■■

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。

保 被保険者 扶 被扶養者

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：5月ごろ

保 扶 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

保 扶 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。

詳細はP16をご覧ください

疾病予防

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ヘ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：4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

こころとからだの 健康電話相談

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。こころの相談では、1年度内に1人5回まで、無料で面談が受けられます。

対象：被保険者および被扶養者

◎健康・こころのオンライン

24時間365日相談無料のこころと体の相談ポータルサイト。「電話」「面接」「Web」から、希望に沿ったコミュニケーションを選択できます。

どんなお悩みもお気軽に

健康・心のオンラインは、心と体にまつわる些細な不安や疑問にも対応しています。

詳細は最終ページをご覧ください

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。

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行います。

対象：60～74歳の被扶養者

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。

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ます。
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〃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

STEP 1 2次元コードから kencom アプリをダウンロード

スマートフォンで 2 次元コードを読み取り、kencom アプリをダウンロードしてください。



もしくはアプリストアで「kencom」と検索

STEP 2 kencom アプリを起動してメールアドレスを入力

kencom アプリを起動させてはじめての方 ボタンを押した後、メールアドレスとパスワード（ご自身で設定）を入力してください。



STEP 3 保険証情報を入力

続けて保険証情報、氏名、生年月日を入力してください。



STEP 4 kencom に登録完了

今回登録されたメールアドレスがログイン ID となります。パソコン、スマートフォン、それぞれでお使いになる場合も、同じログイン ID でご利用いただけます。



健康づくりに積極的に取り組む事業所を支援します

当健保組合では令和元年度まで「保健指導宣伝」「疾病予防」「体育奨励」に対する各事業所振当予算制度を行ってきましたが、全事業所共通事業として一定水準の事業が実施されていることから、事業所対象のインセンティブ事業へ完全移行いたしました。

●ポイントを付与する対象

- 事業主→事業主としての取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 1 人当たり補助額 100 円

●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みに応じたポイント

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）
〃	事業所内喫煙（受動）対策	① 喫煙所の整備 2 ポイント ② ①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
事業所	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
〃	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

健保組合は、皆さんの健康維持・増進のために、事業主と連携して健康づくりを効果的・効率的に実行してまいります。皆さんのご理解・ご協力をお願いいたします。

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！

3年目を迎えた「第2期データヘルス計画」。当健保組合は、重点テーマのひとつ「健康に関する職場環境の整備」の取り組みとして、「健康企業宣言」から健康優良企業の認定に取り組む企業（事業所）を支援しています。今号は、健康企業（事業所）宣言を行い、銀の認定を取得した事業主・事業所（取組中を含む）をご紹介します。

「銀の認定証」を取得！

株式会社ダイヤコンサルタント
MMC リョウテック株式会社
小名浜吉野石膏株式会社
株式会社マテリアルビジネスサポート

「健康企業宣言」から「銀の認定」を目指します！

三菱マテリアルトレーディング株式会社
細倉金属鋳業株式会社
三菱マテリアルテクノ株式会社
ユニバーサル製缶株式会社
ダイヤソルト株式会社
直島吉野石膏株式会社
マテリアルエコリファイン株式会社

「健康事業所宣言」から「銅の認定」を目指します！

三菱マテリアル株式会社	九州支店
三菱マテリアル株式会社	堺工場
三菱マテリアル株式会社	三田工場
三菱マテリアル株式会社	直島製錬所
三菱マテリアル株式会社	大阪支社
三菱マテリアル株式会社	横瀬工場
三菱マテリアル株式会社	九州工場
三菱マテリアル株式会社	岐阜製作所
三菱マテリアル株式会社	四日市工場
三菱マテリアル株式会社	セラミックス工場
三菱マテリアル株式会社	筑波製作所

健康企業宣言とは？

「健康優良企業」を目指して、企業全体で健康づくりに取り組む旨を社内外に宣言することを「健康企業宣言」といいます。一定の成果を上げた場合は「健康優良企業（銀の認定）」として認定されます。
※「健康経営優良法人」（中小規模法人部門）への申請には、「健康優良企業（銀の認定）」を受けていることが必要となります。

健康企業宣言の7項目

- ☐ 健診を100%受診します
- ☐ 健診結果を活用します
- ☐ 健康づくり環境を整えます
- ☐ 「食」に取り組めます
- ☐ 「運動」に取り組めます
- ☐ 「禁煙」に取り組めます
- ☐ 「心の健康」に取り組めます

銀の認定までの流れ



「銅の認定」は当健保組合独自の認定制度

健康企業宣言（銀の認定）は、企業全体で行う取り組みのため、スタートまでに時間を要する場合があります。当健保組合では、取り組みの裾野を広げることを目的に、事業所単位で行う「健康事業所宣言（銅の認定）」を独自の認定制度として決めました。宣言の内容や認定までの流れは同じです。評価基準を満たした事業所は「健康優良事業所（銅の認定）」として認定され、「健康優良事業所銅の認定証」を交付します。



※イメージ

健康経営優良法人認定に向けて

当健保組合は、「健康企業宣言」から「健康優良企業」認定に向けた事業主の取り組みを支援していますが、その先には「健康経営優良法人」認定制度があります。健康経営優良法人の評価基準は厳しくなりますが、認定されれば、「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」として社会的評価を受けることができます。当健保組合は、加入事業所の健康経営優良法人認定を見据え、今後も事業主とのコラボヘルスを積極的に推し進めてまいります。

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	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	1,277人	—
該当率	15.9%	13.8%	12.1%	11.3%	10.3%	11.0%	10.9%	10.9%	—
支援実施者数	286人	736人	690人	737人	639人	669人	635人	664人	—
実施率	19.3%	46.8%	48.9%	55.6%	53.7%	54.9%	52.0%	52.0%	62.0%

動機付け支援	平成 20 年度	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 目標
支援該当者数	754人	884人	865人	845人	872人	843人	884人	917人	—
該当率	8.1%	7.7%	7.4%	7.2%	7.5%	7.6%	7.8%	7.8%	—
支援実施者数	109人	453人	485人	479人	478人	477人	507人	487人	—
実施率	14.5%	51.2%	56.1%	56.7%	54.8%	56.6%	57.4%	53.1%	62.0%

合計	積極的支援 ＋ 動機付け支援	平成 20 年度	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 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	2,194人	—
	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	1,151人	—
	実施率	17.7%	48.4%	51.6%	56.0%	54.2%	55.6%	54.0%	52.5%	62.0%
	全国平均実施率	7.7%	16.4%	17.7%	17.8%	17.5%	18.8%	19.5%	—	45.0%
	健保組合(全体)平均実施率	6.8%	18.1%	18.8%	17.7%	18.2%	19.2%	18.6%	25.2%	60.0%

CHECK!

- ☒ 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しています。この要因のひとつは、特定健診結果の受診率が平成 27 年度に比べ 30 年度では 8.7% 増加、29 年度以降横這いとなった影響（増加分の多くが特定保健指導の実施までつなげられていない）が考えられます。
- ☒ 特定保健指導の実施率は、健保組合（全体）平均と比べると高水準を保っていますが、目標は達成できていないことから、これまで以上の実施が求められます。令和 2 年度の実施率目標は 64% となっておりますので、特定保健指導の対象となった方はぜひご参加ください。

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	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	9,271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	9,056人	—
受診率	81.7%	83.8%	86.9%	90.6%	89.8%	93.8%	94.6%	97.7%	98.0%

被扶養者	平成 20 年度	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 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	4,410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	2,635人	—
受診率	36.1%	41.1%	43.7%	46.9%	50.6%	51.6%	56.4%	59.8%	57.9%

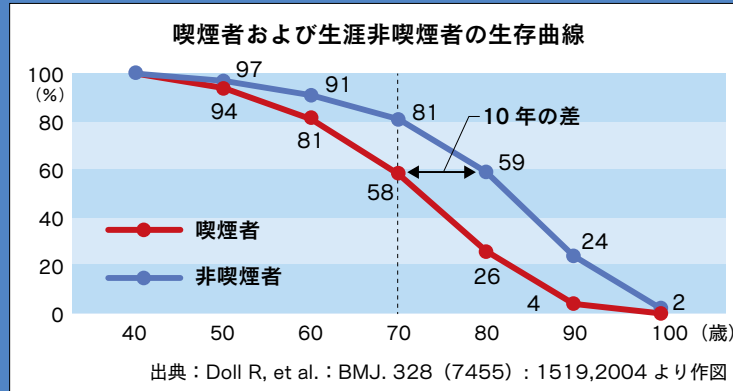
合 計	被保険者 ＋ 被扶養者	平成 20 年度	平成 24 年度 実績	平成 25 年度 実績	平成 26 年度 実績	平成 27 年度 実績	平成 28 年度 実績	平成 29 年度 実績	平成 30 年度 実績	令和元年度 目標
	対象者数	14,664人	16,443人	16,121人	15,415人	15,059人	13,806人	13,704人	13,681人	—
	受診者数	9,637人	11,381人	11,638人	11,702人	11,570人	11,068人	11,297人	11,691人	—
	受診率	65.7%	69.2%	72.2%	75.9%	76.8%	80.2%	82.4%	85.5%	83.0%
	全国平均受診率	38.9%	46.2%	47.6%	48.6%	50.1%	51.4%	53.1%	—	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%	76.0%	78.2%	90.0%

CHECK!

- ☒ 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 28 年度と比べて 8.2% 受診率が伸びました。
- ☒ 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）」を準備・ご案内しておりますので、積極的な活用をお願いします。

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

平成30年度特定健診データ健診実施日時時点で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になりました。

健保組合事業所	喫煙率（男性 女性）
1 中国菱光(株)	52.9% (60.0% 0.0%)
2 小名浜製錬(株)	49.1% (51.3% 9.5%)
3 八幡平地熱(株)	46.2% (50.0% 0.0%)
4 エコマネジメント(株)	43.3% (48.1% 0.0%)
5 三菱アルミニウム(株)	42.8% (45.6% 7.1%)
6 (株)マテリアル九州	40.7% (47.6% 16.7%)
7 (株)ビーエムテクノ	40.2% (44.5% 21.9%)
8 (株)エムエーパッケージング	39.5% (45.2% 15.6%)
9 ユニバーサル製缶(株)	37.4% (42.2% 12.1%)
10 小名浜吉野石膏(株)	37.0% (41.7% 0.0%)
11 マテリアルエコリファイン(株)	36.8% (43.0% 4.3%)
12 三菱マテリアルテクノ(株)	35.6% (38.8% 12.8%)
13 細倉金属鋳業(株)	35.2% (38.6% 0.0%)
14 MMC リョウテック(株)	35.1% (39.9% 15.9%)
15 新関西菱光(株)	35.0% (36.8% 0.0%)
16 (株)ダイヤモンド	34.7% (38.5% 20.0%)
17 (株)ビーエス三菱	33.4% (36.5% 12.1%)
18 秋田発電(株)	33.3% (36.0% 0.0%)
19 東海菱光(株)	33.3% (40.0% 0.0%)
20 三菱マテリアルトレーディング(株)	30.9% (39.5% 13.3%)
21 三菱マテリアル電子化成(株)	30.5% (32.1% 7.1%)
22 ダイヤソルト(株)	28.9% (30.7% 11.1%)
23 三菱マテリアル(株)	28.2% (31.7% 8.4%)
24 (株)ダイヤコンサルタント	24.9% (26.7% 14.1%)
25 (株)マテリアルビジネスサポート	19.3% (23.6% 10.7%)
26 直島吉野石膏(株)	15.0% (13.9% 25.0%)

※青字は日本たばこ産業による「全国たばこ喫煙者調査」の喫煙率17.9%（男性27.8% 女性8.7%）以下

4月1日から

屋内原則禁煙に！

他人のたばこの煙を吸いこむ「受動喫煙」防止に向け、改正健康増進法が全面施行となりました。この改正法の目的は、望まない受動喫煙をなくすることです。

受動喫煙による日本の死亡者は年間1万5,000人に上るとの推計があります。学校や行政機関ではすでに規制が強化されており、4月からは職場や飲食店などにも対象が広がりました。

私たちの健康を守るため、職場・家庭での禁煙対策、受動喫煙対策への取り組みを進めていきましょう。

2019年度版

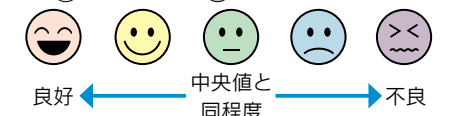
「健康スコアリングレポート」に見る 当健保組合の健康課題

昨年に続き、2回目の「健康スコアリングレポート」が届きました。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。

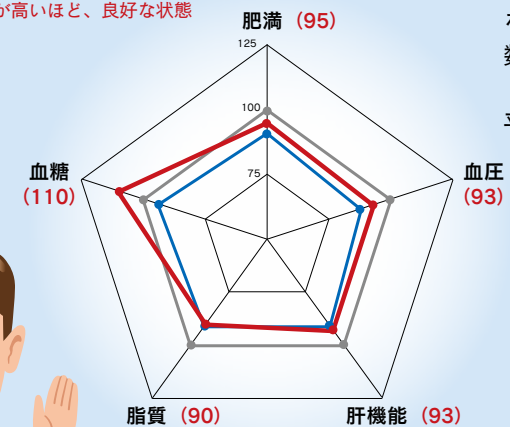
顔マークの見方

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

[全組合平均：100]
*数値が高いほど、良好な状態



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。

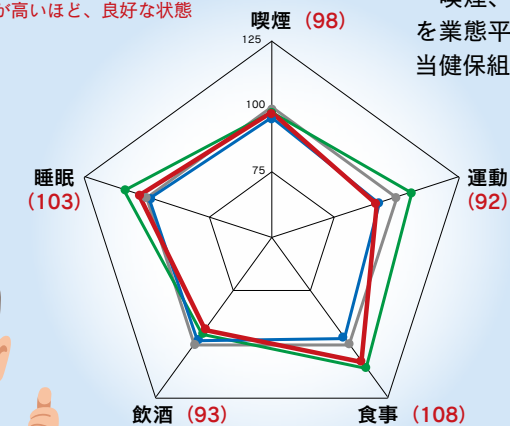
当健保組合の健康状況は血糖が良好である以外、すべて平均を下回っています。

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	😊	😊	😊	😐	😞

※2017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

[全組合平均：100]
*数値が高いほど、良好な状態



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。当健保組合は喫煙、運動、飲酒が平均を下回る結果となりました。

喫煙習慣リスク	😊	😊	😊	😐	😞	1ランクUPまで
運動習慣リスク	😊	😊	😊	😐	😞	303人
食事習慣リスク	😊	😊	😊	😐	😞	241人
飲酒習慣リスク	😊	😊	😊	😐	😞	97人
睡眠習慣リスク	😊	😊	😊	😐	😞	188人
睡眠習慣リスク	😊	😊	😊	😐	😞	383人

※2017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上位10%の平均値を表示。

*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2015～2017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、今後、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。



特定保健指導では、健康管理のプロである、管理栄養士や保健師たちが、一人ひとりに最適な生活習慣改善プログラムを提供してくれます！

私生活で無理なく取り組める食事法や運動法など、その人のライフスタイルに合わせた方法を提案してくれます。その後もメールや電話でサポートをしてくれるので安心です。料金は全額健保組合が負担するので自己負担はありません。こんなお得なサービスを利用しないのはもったいないですよー

特定保健指導を受けるメリット

特定保健指導を受けないなんてソンですよ！

健(ケン)・保(タモツ)

特定保健指導の対象者に指導を受けてもらうために日本全国を回っている兄弟。



ケン 健 と タモツ 保 の

特定保健指導を受けてもらい隊！

たしかに特定保健指導を受けるかどうかはあくまで任意で、受ける受けないは「個人の自由」と言えるかもしれません。しかし、案内が届いているのに、特定健診や特定保健指導を受けない人が一定の割合以上いると、健保組合に課せられている納付金が引き上げられる可能性があります。

それはつまり、みなさんの大事なお給料から天引きされている健康保険料の引き上げにもつながりかねないというわけです。

みんなのお給料にも関わる恐れが？



※40歳以上を対象としたメタボリックシンドロームに着目した健康診断のこと。

特定保健指導のご案内、無視していませんか？

特定保健指導の案内が届いたけど、気がついたらどこかへいつてしまった...なんていう人はいらっしゃるいませんか？

特定保健指導とは、特定健診（特定健康診査※）の結果、内臓脂肪の蓄積などが見受けられ、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象とした生活習慣改善プログラムです。

案内が届いたということは、近い将来に生活習慣病を引き起こす可能性が非常に高いということです。生活習慣病は、あらゆる重い病気の引き金になります。症状はなくても、危険な状態の一手前であるということを目覚めましょう！

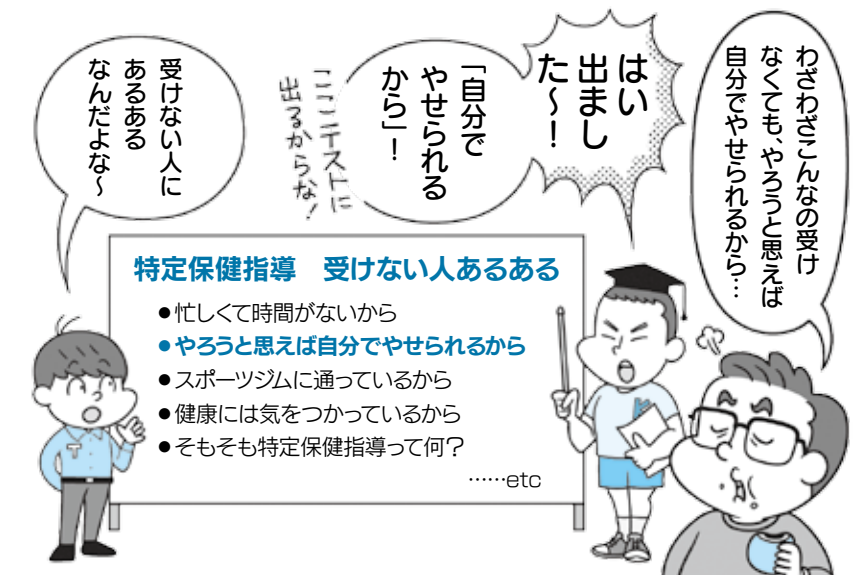


長年の生活習慣を変えることは、一筋縄ではいかないかもしれません。だからこそ「特定保健指導」です。

自分の力だけではどうにもならないことも、プロの力を借りれば改善できるかもしれません。ぜひ特定保健指導をご活用ください！

若い頃はちよつと食べる量を減らしたり、1日運動すれば、1kgくらいはすぐに落とせたかもしれません。しかし、どんな人でも年齢を重ねるとともに、基礎代謝量は落ちていきます。

やろうと思えばすぐにやせられるなら、特定保健指導の案内が届く前に結果を出せているはず。案内が届いたことはチャンスだと思って、ぜひご活用ください！



特定保健指導 受けない人あるある

- 忙しくて時間がないから
- やろうと思えば自分でやせられるから
- スポーツジムに通っているから
- 健康には気をつけているから
- そもそも特定保健指導って何？

.....etc

◎被扶養者認定の取り扱いが一部変更になりました

令和2年1月1日から適用

年間収入額と認定日および資格喪失及び認定にかかる提出書類について、次のように取り扱いが変更になりました。

1. 認定基準額 <年間収入と月額収入について>

《現行》

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

《改訂》

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

2. 同一世帯に被保険者が2人以上いた場合の主たる生計維持者の確認方法について

同一世帯に複数の被保険者がいる場合、収入の多い方の被扶養者となりますが、その確認のため「収入に関する証明書（源泉徴収票）」等の提出をお願いします。

（例）夫婦共働きの場合にその子供をどちらの被扶養者とするか……など

◎被扶養者認定の要件に国内居住が加わりました

令和2年4月1日から適用

令和2年4月から被扶養者認定の要件が見直され、要件に「日本国内に住所を有する」ことが加わりました。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、令和2年4月1日で被扶養者の資格を失います。ただし、次のケースは例外的に要件を満たすこととして認定されます。

- ① 留学する学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人
（例）海外赴任中に生まれた被保険者の子ども、
海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など
- ④ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人
- ⑤ その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人

※次の人は、日本国内に住所を有していても、被扶養者とすることはできません。

- ・「医療滞在ビザ」で来日した人
- ・「観光・保養を目的とするロングステイビザ」で来日した人

詳しくは、所属する事業所担当部署にお問い合わせください。

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。

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。

制度見直し後の後期高齢者支援金の加算総額は約4億円に

特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合などへのペナルティが強化

特定健診・特定保健指導の実施率がよくない健保組合などには、ペナルティとして後期高齢者支援金が加算されるしくみが導入されています。この加算金を元に、疾病予防・健康づくり等の取り組みが良好だった健保組合等には、後期高齢者支援金が減算されます。

2018年度分（2020年度精算分）からは、後期高齢者支援金の加算対象を段階的に拡大する見直しが行われます。



当健保組合は減算対象に

厚生労働省が公表した、見直し後初めてとなる加算・減算の状況によると、103の健保組合等（単一健保84、総合健保等19）と、3共済組合が加算の対象となり、加算総額は4億939万円でした。

一方、減算対象となったのは、119健保組合（単一健保103、総合健保等16）と、9共済組合で、当健保組合も対象となりました。

ペナルティの強化により、これまでと比較して全体の特定健診・特定保健指導の実施率は改善されました。

後期高齢者支援金の加算・減算は、健保組合の財政に影響し、結果的にみなさんの保険料にもかかわってきます。健保組合の行う特定健診・特定保健指導や、予防・健康づくり事業への積極的な参加をお願いいたします。

じゃがいもの梅マヨサラダ



新じゃがいも

いも類はエネルギーが高いイメージがあるかもしれませんが、じゃがいもはさつまいもなどに比べてエネルギーが低いのが特徴です。春は新じゃがいもが旬を迎えます。皮のまま食べると、よりじゃがいもらしい味わいを楽しむこともできます。

材料 (2人分)

じゃがいも……………100g
にんじん……………30g
梅干し……………2個
かいわれ大根……………20g
A マヨネーズ……………大さじ1
砂糖……………小さじ2

作り方

- ①じゃがいもとにんじんは千切りにして4分ゆで、水気を切る。
- ②梅干しは種を取り除きたたく。かいわれ大根は根元を切り落とす。
- ③ボウルに①、②、Aを入れて和え、器に盛る。

水切りヨーグルトのティラミス風

材料 (2人分)

ヨーグルト……………200g
砂糖……………大さじ1
食パン (耳を切り落とす)……………30g
A インスタントコーヒー……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
湯……………大さじ2
ココア……………適量

作り方

- ①ボウルにザルをのせてキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れてラップをして冷蔵庫で一晩おく。
- ②①に砂糖 (大さじ1) を加えて混ぜる。
- ③食パンはひと口大に切る。Aを混ぜ合わせて食パンにまんべんなく塗る。
- ④器に③を入れて②のをのせ、ココアをふる。



ヨーグルト

花粉症が気になるこの時期、腸を元気に保つことが大切ですが、ヨーグルトに含まれている乳酸菌は腸内環境を整え、善玉菌の活動が活発になるのを助けします。また、ヨーグルトはカルシウムやたんぱく質も豊富です。

腸内環境を整える食品を毎日の食事に活用しよう

春は、「花粉症でつらい」という方もいらっしゃるかと思います。また、新生活でのストレスがたまり、自律神経の動きが乱れやすい時期でもあります。とくに花粉症の症状は、体内の免疫機能が過度に反応することであらわれますが、免疫機能で重要な役割を担っているのが腸です。そのため、腸内環境を正常に保つことは、元気に過ごすための第一歩となります。食物繊維や乳酸菌には腸内環境を整える働きがあります。食物繊維が豊富な根菜やいも類は主菜や副菜に入れるだけでボリュームもアップでき、満足感も得られます。これらの食品を料理に積極的に使用し、毎日をハツラツと過ごせるとよいですね。

※電子レンジでの加熱時間は適宜調整してください。



腸内環境改善ごはん

レンジでれんこんしゅうまい



れんこん

食物繊維やビタミンC、カリウムが豊富なれんこんは、切り方や調理方法により、シャキシャキ感やホクホク感などさまざまな食感が楽しめます。また、加熱してもかさが減らないので、料理のかさ増しとしても使えます。餃子や肉団子、ハンバーグ、つくねなどに入れるのもおすすめです。



元気になる
ごはん



料理制作
若子みな美 (管理栄養士)



材料 (2人分)

えのき……………50g
れんこん……………50g
キャベツ……………100g
にんじん……………20g
鶏ひき肉……………160g
片栗粉……………小さじ1
塩……………小さじ1/4
しゅうまいの皮……………10枚
しょうゆ……………小さじ1
酢……………小さじ2

作り方

- ①えのきの石づきを切り落とし、れんこんとえのきは粗みじん切りにする。キャベツは太めの千切り、にんじんは千切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉、れんこん、えのき、片栗粉、塩を入れてよく混ぜる。しゅうまいの皮で10個分包む。
- ③耐熱皿にキャベツとにんじんを敷き入れて、②を並べる。水 (分量外・大さじ1/2ほど) をまわしかけ、ふんわりとラップをし、電子レンジ (600W) で6分加熱する。しょうゆと酢を混ぜて添える。

簡単ポイント

蒸し器がなくても、レンジ加熱でOK!

調理時間 (目安) 20分

撮影 さくらいしょうこ
スタイリング 宮沢史絵