

あなたの健康ライフをサポート！

# すこやかマテリアル

No.63  
2020 Autumn

ご家庭に持ち帰り、  
家族皆様をご覧ください

## 令和元年度 決算&保健事業実施のご報告

Pick Up! 第2期データヘルズ計画より

『健康経営』への取組み事業所を訪ねて  
株式会社ダイヤコンサルタント

Topics

三菱マテリアル株式会社がグループ全体の  
健康経営へ活動開始  
「健康経営宣言」発信！

強い体の5つの法則と対策！  
インフルエンザ編

ヘルシーレシピ  
運動効果アップごはん

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.63 2020年11月1日発行 三菱マテリアル健康保険組合 東京都千代田区内神田1-2-10 羽衣ビル8階 (03)5217-1680

## 転ばぬ先の ルネサンス!

段階的なエクササイズで  
転ばないカラダづくりを!  
転倒による事故が増えています!  
筋力・歩行能力・バランス能力を鍛えて、  
転倒しない身体をつくりましょう!



期間限定 10/1(木)▶11/30(月)

おすすめ! 月額固定 使いたい放題プラン  
月々8,580円 (税込) Monthly コーポレート会員

・月会費ひと月分  
・入会時の手数料  
通常1,100円(税込)  
・レンタル用品  
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

最大  
2か月間  
0円

都度払い 使う毎にお支払い

1回1,650円 (税込) 1Day コーポレート会員

・レンタル用品  
通常1,600円/回(税込)  
タオル(大小セット)・シューズ・  
Tシャツ・ハーフパンツ

入会  
当日  
0円

入会するなら、今スグに!  
らくらくWEB登録から  
お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

※本特典は新規入会の方に限ります。一部レンタルの取り扱いの無い店舗もございます。

RENAISSANCE お問い合わせ 03-5600-5399 平日 10:00~17:30 店舗の詳細は ▶ ルネサンス 店舗一覧 検索

## こころも、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。

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

こころとからだの健康相談

24時間  
365日  
お答えします!

0120-797-227 プライバシー厳守

●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: ■■■■■■■■)

# 令和元年度 決算報告

去る7月29日(水)に開催された第153回組合会で、当健康保険組合の令和元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	85億112万円
	支出決算額	80億8,325万円
	収入支出差引額	4億1,787万円
	経常収入支出差引額	3億1,062万円

## 令和元年度 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	8,241,840	事務費	162,389
国庫負担金収入	2,172	保険給付費	4,060,912
調整保険料収入	129,893	納付金	3,427,087
国庫補助金収入	7,653	前期高齢者納付金	1,231,128
財政調整事業交付金	96,537	後期高齢者支援金	2,195,749
雑収入	23,025	病床転換支援金	10
収入合計	8,501,120	退職者給付拠出金	200
経常収入合計	8,264,315	保健事業費	300,469
		財政調整事業拠出金	129,560
		連合会費	2,834
		支出合計	8,083,251
		経常支出合計	7,953,691
		経常収支差引額	310,624

### 財産状況

科目	平成30年度末(千円)	令和元年度末(千円)	差(千円)
法定準備金	2,154,312	2,154,312	0
別途積立金	8,570,384	8,987,908	417,524
その他	237,248	237,177	-71
合計	10,961,944	11,379,397	417,453

### 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	992,540	介護納付金	1,043,361
繰入金	45,082	支出合計	1,043,361
国庫補助金受入	11,049		
雑収入	2		
収入合計	1,048,673		

### 決算の背景

平成20年度より導入された高齢者医療制度への拠出金の負担増により、平成26年度に保険料率を千分の98に引き上げましたが、その後収支が改善し、令和元年度には千分の84へ大幅な引き下げを行いました。前年度に引き続き令和元年度も黒字決算となりましたが、10月の消費税率の引上げ、年明けからの新型コロナウイルス感染症拡大による年度以降への影響が懸念されることと、高齢化の進行により高齢者医療制度への納付金や医療費の増加等も予想されますが、積立金の取り崩しにより対応し、現行の保険料率をできるだけ長く維持できるように努めてまいります。

### 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ます。令和元年度の主要財源となるものです。令和元年度は、被保険者数は微増となりましたが、平均標準報酬月額及び総標準賞与額の減額が影響し、保険料収入は82億4184万円で対予算比▲5516万円となりました。財政調整事業交付金(高額医療交付金)

#### 支出

が予算を4415万円上回ったことで、収入合計は85億112万円、対予算比▲945万円となりました。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、令和元年度は、被保険者1人当たりの医療費の伸びと傷病手当金の大幅な増加により、40億6091万円で対予算比+4406万円となりました。高齢者医療制度への納付金は、後期高齢者納付金の増額、退職者給付拠出金の精算金の発生等により、総額は34億2709万円で対予算比+247万円となりました。皆さんの健康づくりをサポートする保健事業費は、3億47万円で対予算比▲1億807万円となり、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80億8325万円、対予算比▲4億2732万円となりました。

#### 収支差引

この結果、収入決算額85億112万円、支出決算額80億8325万円、差引額4億1787万円、経常収支で3億1062万円となり、6年連続の黒字決算となりました。決算残金につきましては、令和2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られました。

## 公告

### 1. 理事・議員の異動

(敬称略・令和2年8月31日現在)

地区区分		理事・議員の別	氏名	異動日	所属事業所
本部	退任	選定理事	■■■■■	令和2年4月14日	三菱マテリアル(株) 本社
本部	就任	選定理事	■■■■■	令和2年4月14日	三菱マテリアル(株) 本社
秋田	退任	選定議員	■■■■■	令和2年8月15日	三菱マテリアル(株) 秋田製錬所
秋田	就任	選定議員	■■■■■	令和2年8月15日	三菱マテリアル(株) 秋田製錬所

### 2. 事業所の異動等

(三菱伸銅健康保険組合の吸収合併により4月1日付事業所編入)

事業所名称	所在地	地区区分
玉川エンジニアリング株式会社	福島県会津若松市	東北地区
株式会社玉川製作所	福島県会津若松市	東北地区
株式会社三宝フォージング	大阪府堺市	大阪地区
三宝メタル販売株式会社	大阪府東大阪市	大阪地区

# 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、令和元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、特定健康診査を事業主と共同事業として11,767人に実施しました。その結果から、生活習慣病のリスクがある1,193人を対象に、特定保健指導を実施しました。事業費は5,210万円でした。



## 保健指導宣伝

### 訪問健康相談

被扶養者で60～73歳の人を対象に、調剤薬局にて、薬剤師等による保健指導を行いました。実施者数は8名、事業費は指導対象者の抽出作業や案内発送などの諸経費を含めて30万円でした。

### 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）配付しました。事業費は370万円でした。

### 医療費のお知らせの配付

6、9、12、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。

### 電話健康相談「ここ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。令和元年度の利用件数は236件でした。

### 健康教育

被保険者の健康リテラシー向上を目的に、保健師・看護師が常駐していない事業所へ講師を派遣し、健康教育セミナーを3回実施しました。事業費は14万円でした。

### ホームページの運営

健保からのお知らせ、各種申請書類のダウンロード、健康保険のしくみがわかるほか、皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載したホームページを運営しています。事業費は80万円でした。



## 疾病予防

### 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。5,481名の方が購入し、560万円の補助を行いました。

### 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。1万1,522名の方が受診し、5,702万円の費用補助を行いました。

### 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。961名の方が受診し、206万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。829名の方が受診し、968万円の費用補助を行いました。

### 歯科検診・指導

すべての被保険者を対象に、口腔内の保健指導として各事業所で実施。8,095名の方が受診し、3,944万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。2,849名の方が受診し、6,823万円の費用補助を行いました。

### その他

かぜシャットアウト作戦を実施。うがい薬を被保険者に配付することに加え、各職場に風邪予防薬を備え付けました。事業費は412万円でした。

### 予防接種

インフルエンザ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。9,298名の方が申請し、1,626万円の補助を行いました。



## 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。1,318名の方が申請し、258万円の費用補助を行いました。



## 体育奨励

### 各種体育行事の実施

ボウリング、ハイキング、スポーツフェスタ、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。1,608名の方が参加し、114万円の費用補助を行いました。

# 当健保組合の健康データ

今号は、当健保組合の「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。

## 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28~30年度目標		平成28年度評価			平成29年度評価			平成30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	88.1% 対象者 42人中37人	48.6% 対象者 37人中18人	94.4% 対象者 18人中17人	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

\*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28~30年度の3カ年の平均実施率は65.5%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。
- ✓ 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、事業所による医療機関へ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す。

平成28~30年度目標		平成28年度評価			平成29年度評価			平成30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	86.7% 対象者 90人中78人	80.8% 対象者 78人中63人	平均体重 1.77kg減 平均腹囲 2.36cm減 終了者平均	85.1% 対象者 114人中97人	78.4% 対象者 97人中76人	体重 0.42kg減 腹囲 1.41cm減 終了者平均	92.6% 対象者 108人中100人	96.0% 対象者 100人中96人	平均体重 0.43kg減 平均腹囲 1.30cm減 終了者平均	

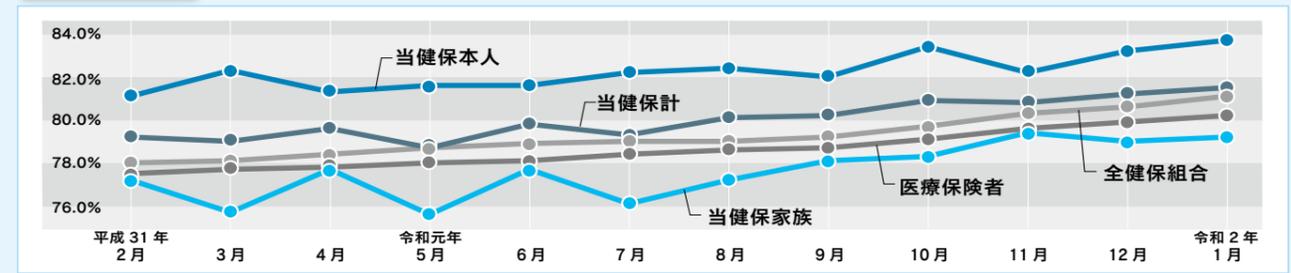
\*2 次のいずれかの該当者  
・特定保健指導基準に該当している  
・腹囲またはBMIが基準値を超え、かつ20歳のときと比べて体重が10kg以上増加している(特定健診問診項目の回答より)

CHECK!

- ✓ 平成28~30年度の3カ年の平均実施率は88%となっており、実施率の目標(80%以上)は達成しました。
- ✓ 平成28~30年度の指導結果は、体重約0.9kg減、腹囲約1.7cm減に留まっているという結果が出ていますが、これ以上の成果を上げるためには、更なる実施率の向上と、現状の生活を続けていると生活習慣病発症リスクがあることを理解願ひ、食生活改善や運動を習慣づけるための自覚と努力が必要であるといえます。
- ✓ 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2.1kg減という結果となっています。

## 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

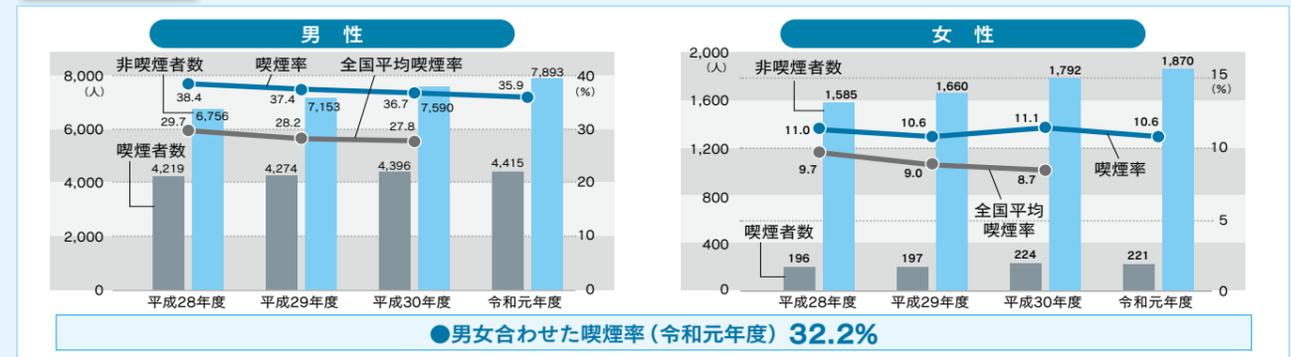


CHECK!

- ✓ 平成31年2月から令和2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保組合の使用割合の方が高い傾向にあります。
- ✓ 令和元年8月より国が掲げる目標値80%以上を継続して上回っています。
- ✓ しかしながら当健保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4.7%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



●令和元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2年7月21日時点データにて作成  
●平成30年の厚生労働省による「最新たばこ情報-統計情報」の喫煙率17.8%(男性:29.0%、女性:8.1%)

CHECK!

- ✓ 当健保組合の被保険者の令和元年度の喫煙率は32.2%(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保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、本年4月より原則屋内禁煙となりました。

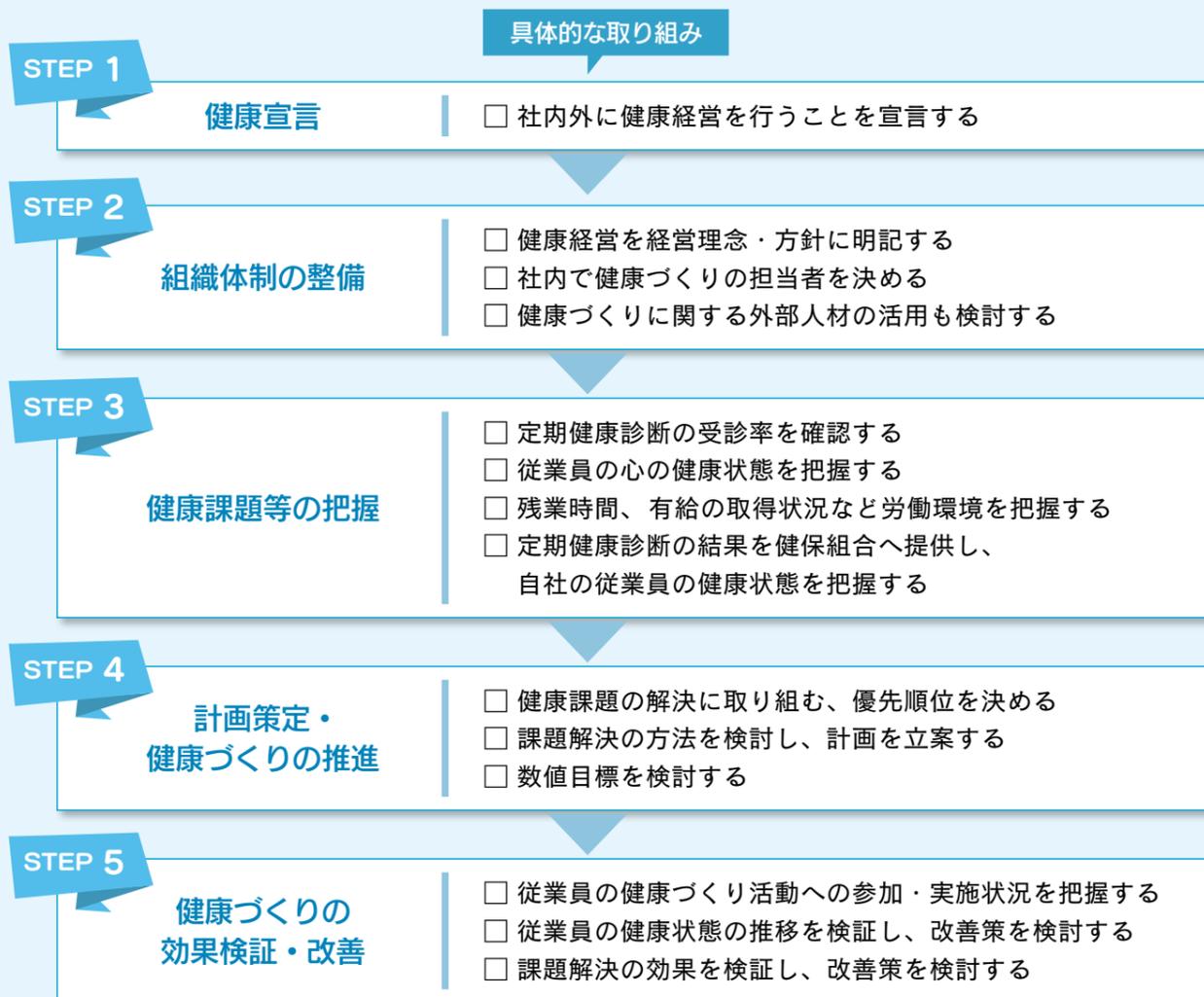
## 健康企業宣言（健康優良企業認定制度）から健康経営優良法人認定（制度）への取り組みについて

当健保組合では、「日本健康会議\*」の活動指針「健康なまち・職場づくり宣言 2020」を踏まえ、「健康企業宣言（健康優良企業認定制度）」から「健康経営優良法人認定制度」の認定に向けた事業主の取り組みを支援しています。

事業主が健康経営に取り組むことによって従業員が生き生きと働くことができる職場環境が整備されることにより、労働生産性向上、業績向上、企業価値向上、優秀な人材獲得に繋がるなど大きなメリットがあります。

\*「日本健康会議」とは、少子高齢化が急速に進展する日本において、国民一人ひとりの健康寿命延伸と適正な医療について、民間組織が連携し行政の全面的な支援のもと、実効的な活動を行うために組織された活動体です。

### 《具体的な健康経営の取り組みの流れ》



## 健康企業（事業所）宣言の取り組み状況

当健康保険組合は、重点テーマのひとつ「健康に関する環境整備」の取り組みとして、「健康企業宣言」から健康優良企業の認定に取り組む企業（事業所）を支援しています。今号は、健康企業や事業所宣言を行い、銀の認定を取得した事業主及び銅の認定を取得した事業所をご紹介します。

おめでとうございます

『銀の認定』『銅の認定』を取得されました！



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



- 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 直島製錬所
- 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 セラミックス工場
- ⑥ 三菱マテリアル株式会社 横瀬工場
- 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 九州工場
- ⑩ 三菱マテリアル株式会社 四日市工場

# 『健康経営』への取り組み事業所を訪ねて

## 株式会社ダイヤコンサルタント

### 健康経営宣言

ダイヤコンサルタントは、人と社会と地球の安全・安心に貢献する企業理念のもと、人財が最大の財産であり、従業員の心身の健康が、会社発展につながると考えます。この人財を基軸とする考えに基づき、当社は、従業員とその家族の心身の健康保持・増進に向けた取り組みを推進することをここに宣言します。

令和元年8月1日  
取締役社長 野口 泰彦

#### 【組織体制】

当社は、健康経営を推進する機能として、「健康経営推進委員会」を設置致しました。社長が「健康経営責任者」、常務が「健康経営副責任者」、経営本部長が「健康経営推進委員長」、各本部長、各支社の支社長（事業部長）、CSR管理者、CSR担当者、CSR委員会事務局が「健康経営推進委員」となり、三菱マテリアル健康保険組合（以下健保という）と連携し、従業員とその家族の健康づくりを推進してまいります。

#### 【主な取り組み】

- ◆定期健康診断の結果、再検査が必要と判定された従業員は、再検査100%受診を目指す。
- ◆特定保健指導の対象者は指導に100%参加、100%完了を目指す。
- ◆健康に対する意識の向上
  - ・健保開催のセミナーを各支社で受講
  - ・「健康調査票」に従業員一人一人が健康目標を記載し、取り組む。
  - ・健保提供の健康増進支援アプリ「kencom」の登録を上長より促す。同アプリは、各個人の状況に合った情報記事（健康ヒント、栄養レシピ、運動等々）を自動で提供。また自己の健診結果を経年で確認することにより、健康に対する意識の向上を図る。
- ◆受動喫煙に対する取り組み
  - ・健保提供の禁煙外来プログラムを上長より受診勧奨を行い、禁煙者の増加を図る。
- ◆運動習慣をつける
  - ・「kencom」アプリのウォーキングイベントを利用して運動習慣をつける。
- ◆歯科健診の実施（健保による費用補助）
- ◆乳がん・子宮頸がん検診（被保険者の女性対象。健保による費用補助）
- ◆家族健診（健保による費用補助）
- ◆インフルエンザワクチン接種（健保による費用補助）

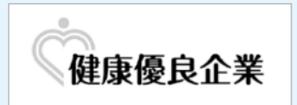
「健康経営」は、日本再興戦略、未来投資戦略に位置づけられた「国民の健康寿命の延伸」に関する取り組みの一つで、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。企業が経営理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上や組織としての価値向上へ繋がることが期待されます。

経済産業省では、健康経営に係る各種顕彰制度として、平成26年度から「健康経営銘柄」の選定を行っており、平成28年度には「健康経営優良法人認定制度」を創設しました。当健康保険組合に加入する32の企業の中で積極的に健康経営に取り組み、当健康保険組合加入企業で、初めて健康企業宣言東京推進協議会が運営する「健康企業宣言」に取り組み「健康優良企業」として『銀の認定』を令和元年10月に取得された他、日本健康会議が運営する2020（大規模法人部門）『健康経営優良法人』として令和2年3月に認定を受けられた株式会社ダイヤコンサルタントをご紹介します。

#### 【会社情報】

2020年9月末日現在

会社所在地	東京都千代田区三番町6-3
会社設立年月日	1963年5月15日
資本金	455百万円
業種	地質調査業・建設コンサルタント業
被保険者数	500名
被扶養者数	420名



## 令和元年分を対象とした 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。この機会に、あらためてご確認ください。  
※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。

被扶養者に異動（増・減）が発生した場合は、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 被扶養者の認定要領が変更されました！

被扶養者認定の取り扱いが令和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。

## 三菱マテリアル株式会社は10月1日付で 「三菱マテリアルグループの健康経営への取組み」 を発信しました

### 【三菱マテリアルグループ健康経営宣言】

三菱マテリアルグループは「人と社会と地球のために」を企業理念とし、その行動規範に「安全と健康をすべてに優先させる」を掲げ、労働災害の防止や労働衛生の確保、社員の健康管理に最大限の努力を払い継続的改善を行ってまいります。

具体的には、働き方改革の取組みや社員とその家族の心と身体の健康づくりに向けての対策を健康保険組合との連携のもと展開してまいります。

また、世界的感染症等新たな疾病対応についても、社員と家族のための感染予防・健康づくりに努めてまいります。

2020年10月1日

三菱マテリアル株式会社  
執行役社長 小野 直樹

### 【取組み体制】

当社グループは「安全と健康をすべてに優先させる」という考えのもと、労働災害の防止や労働衛生の確保、従業員の健康管理に最大限の努力を払い継続的改善を行っており、中期経営戦略（20-22年度）においては、人材戦略のひとつとして健康経営の推進を掲げております。

健康経営の取組みを継続的かつ有効に展開していくために、取組みの推進役としてサステナブル経営推進本部下に「健康経営推進部会」を新設。ゼロ災労使委員会等既設の組織体との連携も図って取組んでまいります。

### 【主な取組み】

#### ◆健診100%受診

- ・定期健康診断、特定健康診断の実施時期を明確にする。
- ・未受診者のフォローを実施し、受診率100%を実現する。
- ・健康保険組合が提供する家族健診等への受診勧奨協力を行う。

#### ◆健診結果の活用

- ・特定保健指導、健診事後対応の徹底（100%対応を目指す）
- ・健康白書の発行と活用

#### ◆健康づくりの為の環境整備

- ・計画に基づいた活動の展開と推進状況の報告（安全衛生委員会等で定期報告実施）

- ・設置可能な健康測定機器の設置（血圧計等）
- ・保健だよりの発行
- ・健康増進支援アプリ「kencom」への登録促進

#### ◆「食」への取組み

- ・栄養成分表示ポスターの掲示
- ・会社食堂の活用（ヘルシー定食の提供等）

#### ◆「運動」への取組み

- ・始業前後体操の実施
- ・社内外運動施設の活用
- ・運動行事の実施
- ・「kencom」の活用

#### ◆「禁煙率向上」への取組み

- ・禁煙ポスターの掲示
- ・事業所敷地内全面禁煙への段階的な取組み推進（喫煙場所の見直し、喫煙時間の設定等）
- ・禁煙外来への受診勧奨

#### ◆「メンタル休業者・休業日数削減」への取組み

- ・メンタルヘルス研修の実施
- ・ストレスチェックの実施・活用
- ・健康相談窓口の活用

#### ◆健康保険組合推奨事業

- ・各種がん検診への受診勧奨
- ・健康保険組合が支援する健康教育の実施

#### ◆感染症予防対策

- ・新型コロナウイルス、インフルエンザ等の感染予防策の取組み（最新情報の共有、予防接種等）

# 強い体の 5つの法則!

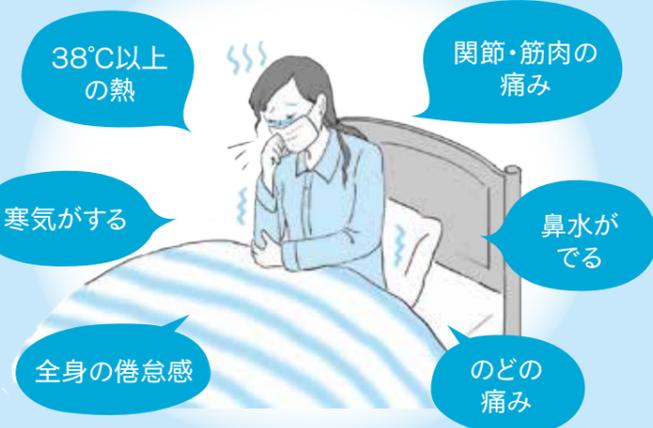
## インフルエンザ編

2019/2020シーズンのインフルエンザにかかった人数は、過去5年間でもっとも少ない728万人となりましたが、依然として多くの方がかかるリスクのある感染症です。流行シーズン前に接種しておきましょう。

気温が下がるこれからの季節に流行するインフルエンザ。急な高熱や頭痛、関節痛など全身に症状が出るのが特徴です。これらの症状はかぜにも似ているため、知らないうちに周囲へウイルスを広げてしまう可能性があるため注意が必要です。

インフルエンザの感染経路は飛沫感染と接触感染のふたつ。咳やくしゃみとともに拡散されるウイルスを防ぐためにはマスクの着用が効果的。また、付着したウイルスを落とすために、しっかりと手洗いをすることが重要です。インフルエンザに感染しないために日々の予防を行いましょう。

### こんな症状はインフルエンザかも



このような症状になる前にしっかり予防をしましょう!

## インフルエンザ5つの対策!

### 1 感染予防の基本は手洗いを念入りに

日々さまざまなものに触れる手はウイルスが付着している可能性があります。帰宅時や食前はこまめに手洗いをしましょう。手のひらだけでなく、爪の間、手の甲、手首まで入念に洗い流しましょう。

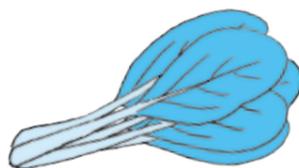


### 2 適した湿度調整でウイルスを退治!

インフルエンザウイルスは乾燥した環境を好むため、室内の湿度を高め設定することがポイント。加湿器などを使用して、湿度約50~60%に室内環境を整えましょう。

### 3 バランスのよい食事で内側から免疫力UP

ウイルスに負けない体づくりには、腸内環境を整えて免疫力を上げることが重要。腸内環境を整える食物繊維や発酵食品を取り入れたバランスのよい食事を心がけましょう。



インフルエンザを撃退!  
すこやかな冬を過ごしましょう

### 4 予防接種は流行前に済ませよう

毎日の予防も大切ですが、ワクチン接種を受けておけばより安心! ワクチンは、効果がでるまでに約2週間かかるため、11月末までに接種しておくのがおすすめです。



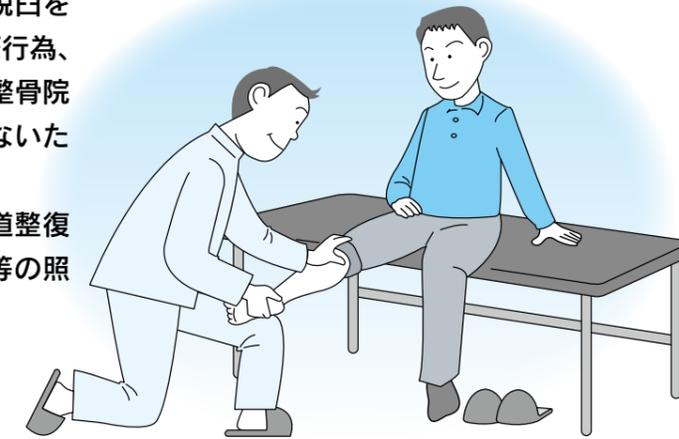
### 5 こまめな水分補給でウイルスの侵入を防ぐ

ウイルスがのどの粘膜に付着してから細胞内に侵入するまでにかかる時間は数分~20分程度といわれます。こまめな水分補給やうがいのはのどを潤し、ウイルスを洗い流す洗浄効果も期待できます。

## 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

柔道整復施術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。

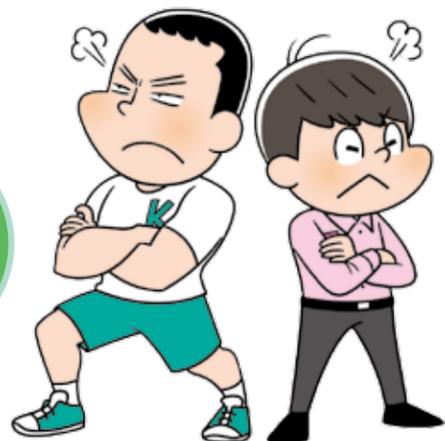
### CASE 4 ケガのない家族も施術

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。

## 健保組合からのお願い

- 病院（整形外科等）や他の接骨院・整骨院を同時にかかることは出来ません。また、整形外科等で鎮痛剤や湿布が処方された場合、その期間も柔道整復にかかることはできません。（例えば湿布が14日分処方された場合は使用の有無に関係なくこの期間は自費になります）
- 骨折・脱臼の施術には医師の同意が必要です。（応急措置を除く）
- ヘルニアなど慢性的な傷病で柔道整復にかかることは出来ません。
- 柔道整復を施術中に激しい運動等を行うことは、施術の効果と逆行することになりますので、お控えください。
- 長期にわたり負傷と治療を繰り返し毎月柔道整復で施術を受けている方は内科的な要因があることも考えられますので施術を中止し、専門的な医療機関（病院）で受診されることをお勧め致します。

なお、上記の内容で柔道整復の施術を受けると、柔道整復の費用は自己負担となります。



ケン 健 と タモツ 保 の

特定保健指導を受けてもらい隊!

# 特定保健指導は 対象者ファーストで 行われるので 安心です!

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飛び回っている兄弟。兄弟喧嘩の仲直りは、基本的に健からが多い。

晩酌がやめられない…!  
つよさんのケース

熱血営業マンのつよさんは、仕事が終わったあとの晩酌が何よりの楽しみ。腹囲と中性脂肪で引っかかってしまいました。



仕事終わりのビールがない人生は考えられませんか

営業をされているというところで、平均歩数は1万歩前後と、すばらしいですね!  
たくさん歩いた後のビールが最高で、なかなか休肝日が作れないんです…。  
週に2日は休肝日を設けたいところですね。徐々に慣らしていくために、まずはノンアルコールビールを試してみてもいいでしょうか?

そつえば飲んだことなかったなあ。  
世の中の健康志向の高まりもあって、ノンアルコールビール市場は年々拡大していて、ビールらしい味わいに近づいてきているんですよ。  
今は各メーカーで色々出ていますよね。今日の帰りにも見てみようかなあ。

特定保健指導、  
受けたくないのはどうして?

メタボリックシンドロームのリスクが高い方に行われる生活習慣改善プログラムである特定保健指導。受けたくない理由のひとつに、「あれこれ制限されるのが嫌だ」という声もあるのではないのでしょうか。揚げ物が好きな人、毎日の晩酌が楽しい人、スイーツに目が合わない人…大好きなものを一切禁止されるのはつらいですよね。  
特定保健指導では、厳しい食事制限などは基本的にしません。保健師や管理栄養士などの専門家が丁寧なヒアリングのもと、みなさまの働き方や生活スタイルに合わせた、実行可能なプランを提示してくれます。



こんにちは! 保健指導を担当する保健師です  
私たちが専門家が責任をもってサポートします!  
今回はある2人の対象者のケースをご紹介します  
僕たちの出番が…!

離れていても大丈夫!  
メールや電話で細やかなサポート

特定保健指導は、腹囲、血圧値、血糖値などの項目をもとに、メタボリックシンドロームになるリスク数に応じて、積極的支援と動機付け支援に分けられます。  
初回の面談にて、専門家とともに無理のない行動目標を立てます。積極的支援では、3〜6カ月間にわたって継続したサポートを受けられます。期間中は、電話やメールなどで状況の確認があり、アドバイスをもつことができるので安心です。期間終了後、体重や腹囲の変化、目標の達成度を確認します。



毎日がんばっていますね!  
この調子で「ソツソツ」続けていきましょう!  
このように電話やメールでアドバイスを受けられます!

一人ひとりに合わせたプラン、  
だから続けられる!

とにかくスイーツが大好き!  
まみさんのケース

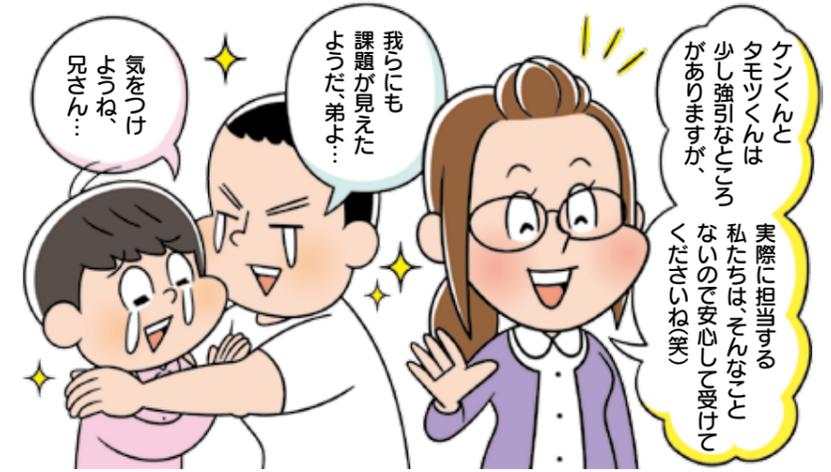
まみさんは、コンビニの新作スイーツを毎週欠かさずチェックするほどの大のスイーツ好き。腹囲と血糖値で引っかかってしまいました。



食後のスイーツが何よりの楽しみですよ

シュークリームやケーキなど、高カロリーでご褒美感のあるスイーツは週1回におさえられますか?  
週に1回…!? そのほかの日はまったく食べられないんですか?(泣)  
ドライフルーツやアーモンドなどで、小腹を満たす程度におさえられるといいですね。最近は、「コンビニ」商品でも低糖質・低カロリーのおやつがたくさん出ていますよ。  
そうなんですか! 早速帰りにチェックしてみます!

特定保健指導は、みなさまに健康になつてもらうために行うサポートです。担当になった保健師や管理栄養士は、一人ひとりに合わせた対象者ファーストのプランを考え、二人三脚で一緒にがんばってくれるはず。案内が届いた方は、ぜひご参加ください!



ケンくん、タモツくんは少し強引なところがありますが、実際に担当する私たちは、みなさまの健康を第一に考えていますので安心して受けてください(笑顔)

我らにも課題が見えたよ! 弟よ…

気を付けようね、兄さん…

# さつまいもとひじきのお焼き



1人分  
129kcal  
食塩相当量 0.3g

調理時間(目安) 12分

## 材料 (2人分)

さつまいも…… 120g      チーズ…… 15g  
ひじき(乾燥)…… 2g      片栗粉…… 小さじ1  
(200mLほどの水で      牛乳…… 小さじ1  
戻しておく)      バター…… 4g

## 作り方

- ①さつまいもは皮をむいてひと口大に切り、耐熱ボウルに入れて電子レンジ(600W)で3分30秒加熱して潰す。
- ②①にひじき、チーズ、片栗粉、牛乳を入れて混ぜ、4等分にして直径5cm厚さ1cmの丸形に整える。
- ③フライパンにバターを弱火で熱し、②を入れて両面に焼き色がつくまで焼く。

## さつまいも

ほかのいも類と比べてエネルギーが高く、しっかりエネルギー補給したい運動前後におすすめ。汗とともに失われるカリウムも豊富です。



# バナナのホイル焼き

## 材料 (2人分)

バナナ…… 2本      シナモンパウダー…… 適量  
メープルシロップ…… 小さじ2      ホイップクリーム…… 20g  
レモン汁…… 小さじ2      ミント…… 適量

## 作り方

- ①バナナの皮をむき、斜め3~4等分に切る。アルミホイルを2枚用意し、1本ずつのせる。
- ②①にメープルシロップとレモン汁を等分に入れ、シナモンパウダーをふりかける。アルミホイルをふんわりと包む。
- ③②を天板にのせて、オーブントースター(1000W)で4~5分焼く。粗熱がとれたらホイップクリームを添え、ミントの葉を飾る。



1人分  
139kcal  
食塩相当量 0g

調理時間(目安) 8分

## バナナ

皮をむくだけで手軽に食べられるバナナは、運動前後のエネルギー補給に最適。カリウムのほか、血を作るのに必要な葉酸、抗酸化作用があるビタミンCが豊富です。肌寒くなる時期は、加熱するのがおすすめ。



## 運動後に食べたい食事

秋といえば、食欲の秋、芸術の秋、そしてスポーツの秋ですね。「運動」は、食事とともに健康管理に欠かせません。しっかり運動したあとは、たんぱく質やエネルギー(糖質)補給が大切です。炊き込みごはんは、野菜や肉などさまざまな栄養素を一度に摂取できます。エネルギーの高いバナナやさつまいもは、ひと工夫することでいつもと違った味わいを楽しめます。また、運動中は自分が思っているよりも多く汗をかいているので、こまめに水分補給を行い、脱水症状に気をつけましょう。



※電子レンジ・オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。

# 運動効果アップごはん

## 鶏の中華風炊き込みごはん

## 材料 (2~3人分)

干し椎茸…… 3枚(12g)  
(150mLの水で戻しておく)  
にんじん…… 30g  
たけのこ(水煮)…… 40g  
鶏もも肉…… 80g  
米…… 1合  
干しえび…… 6g  
オイスターソース…… 大さじ1  
酒…… 小さじ1  
かいわれ大根…… 適量

## 作り方

- ①干し椎茸は薄切り、にんじんは半月切り、たけのこはひと口大の薄切り、鶏もも肉は皮を取り除きひと口大に切る。
- ②炊飯器に米と干し椎茸の戻し汁、干しえびを入れて、1合の線まで水を足して20分ほどおく。
- ③②にオイスターソースと酒を加えてサッと混ぜ、①を加えて炊飯する。炊きあがったら軽く混ぜて茶碗に盛り、お好みでかいわれ大根を飾る。



●料理制作  
若子みな美(管理栄養士)

1合分  
358kcal  
食塩相当量 1.1g

茶碗1杯(150g)では  
199kcal、0.6g

## 簡単ポイント

干し椎茸&干しえびを使って手軽にうま味アップ!

調理時間(目安) 10分

(戻し時間・炊飯時間を除く)

## 鶏もも肉

皮を除けば低脂質・高たんぱく質で、安価で購入できる日々のお助け食品でもあります。炊き込みごはんにすれば、炭水化物とたんぱく質を一緒に摂取できるため運動後にぴったりです。

●撮影 さくらいしょうこ  
●スタイリング 宮沢史絵