

あなたの健康ライフをサポート!

すこやかマテリアル

No.68
2023
Summer

ご家庭に持ち帰り、家族皆様で
ご覧ください

令和5年度
予算&保健事業が
決まりました

三菱マテリアル株式会社
健康経営活動の取組み

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「金の認定」「銀の認定」を
取得されました!

制度改正のお知らせ

4月から出産育児一時金が引き上げ
られました
従来の保険証での
受診は割高に

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14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 ▶ <https://mmkenpo.jp/>



すこやかマテリアル No.68 2023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三丁目2番3号 丸の内三丁目2番3号 24階 (03)5525-3351

三菱マテリアル健康保険組合ご加入の皆さま
スポーツクラブ ルネサンス 法人利用のご案内

RENAISSANCE

ルネサンスは、 ワンダーランドだ!

ジムでくたないスポーツクラブと。

“サウナ”は1日のご褒美タイム!
節電対策も、コワーキングも、ルネ活用術!
筋トレでポジティブな自分に!
プールでクールに夏を満喫!
リアルでも、オンラインでも、充実のレッスン!

お得に始めるチャンス! 0円スタートキャンペーン実施中! 7/1(土)▶8/13(日)

<p>おすすめ!</p> <p>月額固定 使いたい放題プラン</p> <p>月々 9,570円 (税込) Monthly コーポレート会員</p> <p>※2023年10月度より10,450円/月(税込)となります。</p>	<p>都度払い 使う毎にお支払い</p> <p>1回 1,980円 (税込) 1 Day コーポレート会員</p>
<p>・事務手数料 ・月会費 1ヵ月分</p> <p>・レンタル用品 通常3,740円/月(税込) 最大2ヵ月分</p> <p>タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ</p> <p>0円</p> <p>ご家族も一緒に/ 2人以上なら、さらにお得! 同時入会でそれぞれ月会費1ヵ月分 1,100円(税込) 割引!</p>	<p>レンタル用品 通常1,760円/回(税込)</p> <p>タオル(大小セット)・シューズ・ Tシャツ・ハーフパンツ</p> <p>0円</p> <p>入会当日</p>

※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※6ヵ月以上、月額固定プランで継続の方に限ります。(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、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。

まずは見てから! ラクラク見学予約はコチラ! ▶ お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

令和5年度 予算が決まりました

去る2月21日(火)に開催された第161回組合会で、当健康保険組合の令和5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。

収入支出予算額	9,071,121 千円
被保険者1人当たり	657,328 円
経常収入支出差引額	△ 1,084,269 千円

一般勘定

《令和5年度 収入支出予算概要表》

一般勘定

収入			支出		
科目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)	科目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)
保険料	7,616,988	551,956	事務費	192,133	13,923
国庫負担金収入他	1,850	134	保険給付費	4,259,322	308,647
調整保険料収入	120,133	8,705	法定給付費	4,154,602	301,058
繰入金	1,279,519	92,719	付加給付費	104,720	7,588
国庫補助金収入	4,301	312	納付金	3,856,161	279,432
財政調整事業交付金	46,472	3,368	前期高齢者納付金	1,767,259	128,062
雑収入	1,858	135	後期高齢者支援金	2,088,866	151,367
収入合計	9,071,121	657,328	病床転換支援金	3	0
経常収入合計	7,623,253	552,410	日雇拋出金	1	0
			退職者給付拋出金	32	2
			保健事業費	397,232	28,785
			還付金	2	0
			財政調整事業拋出金	120,133	8,705
			連合会費	2,672	194
			雑支出	2	0
			予備費	243,464	17,642
			支出合計	9,071,121	657,328
			経常支出合計	8,707,522	630,980
			経常収支差引額	△ 1,084,269	△ 78,570

予算の基礎数値

被保険者数	13,800 人
平均標準報酬月額	424,000 円
平均標準賞与	1,600,000 円
健康保険料率	84.0/1000
介護保険料率	16.0/1000

介護勘定

収入			支出		
科目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)	科目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)
介護保険収入	1,041,055	125,428	介護納付金	1,083,436	130,534
繰入金	74,979	9,034	介護保険料還付金	100	12
雑収入	6	0	予備費	32,504	3,916
収入合計	1,116,040	134,463	支出合計	1,116,040	134,463

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

予算編成の前提となる 令和4年度の決算見込みについて

収入面では、当初予算82億6600万円に対し84億6690万円と、約2億円上回り、支出面では、同91億5654万円に対し86億554万円と、約5億5000万円下回る見込みです。収支差は1億3864万円の赤字となり、当初予算の8億9054万円の赤字に対し約7億5000万円の改善となる見通しですが、別途積立金を取崩し繰り入れることとなります。

令和5年度 一般勘定の予算編成について

支出：医療費の支払いが主となる保険給付費は、加入者数の減少と医療費の伸び(自然増)、法改正に伴う出産育児一時金の増額(一児につき42万円→50万円に増額)を見込んで、前年度予算比△1億7888万円となる42億5932万円(保険料収入の55.92%)を計上、高齢者医療制度へ拠出する納付金は、前期高齢者納付金が前年度予算比1292万円減少、後期高齢者支援金が前年度予算比7283万円増加、納付金合計で38億5616万円(保険料収入の50.63%)を計上しました。

また、皆さんの健康づくりを支援するための保健事業費は、特定健診や特定保健指導、事業主とのコラボヘルス推進に向けた費用、生活習慣病予防健診、被扶養者健診等の費用といった従来からの取組みを継続する他、隔年実施(令和5年度が実施年)している胃検診費用、事業所ニーズに沿った健康教育や禁煙サポート事業の充実を図り、前年度予算比+4168万円となる3億9723万円を計上しました。

人々が進みつつある電子化に逸早く対応するため、その準備に向けた所要の費用を計上しました。

収支差：収支差マイナス(赤字)となることを前提として、令和元年度に保険料率改訂(料率引き下げ)していることから、令和5年度は経常収支差引10億8427万円の赤字予算となりました。

※健保組合独自の給付である出産育児一時金(5万円)については、昨今の健保財政悪化と今回の法改正による増額を背景として、付加給付を廃止する健保組合がある一方、当健保組合では少子化対策の一助とすべく付加給付を継続実施することといたしました。

当健康保険組合財政の見通し

収入については、母体事業主の事業再編による事業所の脱退等により被保険者数が減少した状況で推移するものと見込まれます。一方、支出については、医療費は増加傾向で推移するものと見込まれるほか、納付金(特に後期高齢者支援金)の負担が引き続き増大していくことが見込まれます。赤字予算が今後も続いていくことが見込まれますが、当面は別途積立金を取り崩しながら運営していくこととなります。

現役世代の負担軽減につながる制度改革を、健康保険組合連合会が中心となって国に強く求めている中で、当健康保険組合としても持続的・安定的な財政運営に向けて創意工夫を凝らした各種保健事業等を推進するなど被保険者機能を最大限高めて取り組んでまいります。

令和5年度 介護勘定の予算編成について

令和5年度予算は、介護保険料率を千分の16に据置き編成しました。

公告

1. 議員の異動

人事異動に伴い、令和5年4月1日付を以って組合会選定議員を下記の通り選定しました。(敬称略)

地区区分	就・退任の別	氏名	所属	就・退任年月日
本部	退任	■ ■ ■ ■	(株) マテリアルビジネスサポート	令和5年4月1日
	就任	■ ■ ■ ■		
本部	退任	■ ■ ■ ■	三菱マテリアルテクノ(株)	令和5年4月1日
	就任	■ ■ ■ ■		
小名浜	退任	■ ■ ■ ■	小名浜製錬(株)	令和5年4月1日
	就任	■ ■ ■ ■		

2. 事業所の異動

事業所名称	地区	異動日	異動事由
(株)マテリアルファイナンス	本部地区	令和5年1月1日	事業所削除
三菱マテリアルITソリューションズ(株)(旧 (株)マテリアルビジネスサポート)	埼玉地区	令和5年4月1日	事業所名称変更
(株)マテリアルビジネスサポート	埼玉地区	令和5年4月1日	事業所編入

被保険者・被扶養者の皆様へ

健康保険組合ホームページのURLが変更になりました

6月1日より、当健康保険組合のURLをセキュリティ強化のため変更いたしました。

新URLは... <https://mmkenpo.jp>

従来のURLでもアクセス可能ですが、ブックマーク等で登録されている方は変更をお願いいたします。



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。

※無表示は被保険者・被扶養者共通 **保** 被保険者対象 **扶** 被扶養者対象

令和5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**

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。

保養所

保 扶 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。

参考資料 P18,19,20

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。

<http://plus.laforet.co.jp>

法人会員 No：20588
法人パスワード：20588cc

扶 家族健診 配偶者健診

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～7月

参考資料 P16,17

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（当健康保険組合負担）
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。

参考資料 P18,19,20

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 歯科健康状態測定

歯科健診と併せ、歯の健康、歯茎の健康、口腔清掃度など唾液を採取して測定し、意識啓蒙を図ります。

対象：被保険者（希望者）

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（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：5月～7月

★ 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

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 P7

健保ホームページ

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。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。

保 健康教育

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。

保 女性被保険者を 対象としたセミナー

女性特有の健康関連課題についてのwebセミナーを事業主とのコラボヘルス事業として実施します。

機関誌「すこやかマテリアル」

年2回発行。健康保険組合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をお届けします。

保 禁煙サポート

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 P13

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。こころの相談では、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、二次検診機関の手配や生活習慣病受診サポート、セカンドオピニオン手配、受診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

◎こころとからだの健康相談 Web相談

24時間365日相談無料のWebサイト。心と体にまつわる些細な不安や疑問等どんなお悩みもお気軽にご相談いただけます。

参考資料 P14

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。

参考資料 P22

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、たまったポイントは、電子ギフトと交換できます。

- ポイントが付与する対象者……●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）
	加入者	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
	加入者	体重の記録/日	1 ポイント	入力と同時
成果型	加入者	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）
	加入者	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）	

健康づくりに積極的に取り組む事業所を支援します

当健康保険組合では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。

- ポイントが付与する対象（詳細は下表参照）
- 事業主→事業主としての取組実績に応じてポイント付与「事業所共通ポイント」
- 事業所→健康企業（事業所）宣言の取り組み事業所で、事業所としての取組実績に応じてポイント付与「コラボヘルス推進事業所ポイント」

◆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（当健康保険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
事業主	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
	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
事業所	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、事業所独自の取組み	1～4 ポイント

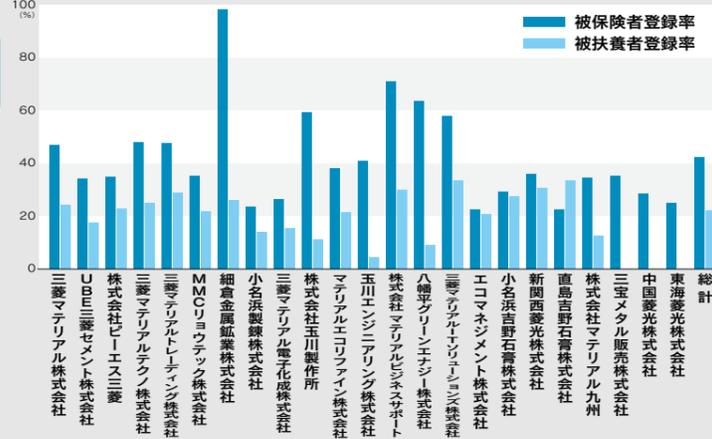
当健康保険組合は、皆さんの健康維持・増進のために、事業主と連携（コラボヘルス）により健康づくりを効果的・効率的に実行してまいります。皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。



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 4 年が経ちましたが、4 月 30 日時点の登録率は、グラフのとおり事業所によって差があり、全体で 37.4%と、当健康保険組合目標値 40%を下回っている状況です。ご登録がまだお済みでない方もぜひ、ご自身の健康増進サポーターとして kencom をご利用ください。

●事業所ごとの kencom 登録率（4/30）



★ kencom の登録方法

手順 1 ① kencom アプリをダウンロード

※ Android をご利用の方は【GooglePlayストア】より、iOS をご利用の方は【AppStore】より、ダウンロードください

2次元コードはコチラ ↓

②画面下部の【新規登録】をタップ

手順 2 ③メールアドレス、パスワードを入力してください。

※登録頂いたメールアドレスが、今後のログインIDとなります。大文字小文字の間違いにご注意ください。

※保険者番号によって記号・番号の入力フォームが異なります。

団体連携コードは入力不要

手順 3 ④仮登録メールのURL にアクセスして、氏名・生年月日・保険者番号・記号・番号の入力に進んでください。

※保険者番号によって記号・番号の入力フォームが異なります。

手順 4 ⑥内容を確認して[登録]をタップして会員登録完了。

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』『銀の認定』を取得されました！

健康優良企業 『金の認定』 取得事業主 2023年6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
- ③ 三菱マテリアルテクノ株式会社 2022年12月取得
- ④ マテリアルエコリファイン株式会社 2023年3月取得

健康優良企業 『銀の認定』 取得事業主 2023年6月現在

- ① 小名浜吉野石膏株式会社
- ② 三菱マテリアルITソリューションズ株式会社
- ③ 三菱マテリアル電子化成株式会社
- ④ 玉川エンジニアリング株式会社
- ⑤ 三菱マテリアル株式会社
- ⑥ 直島吉野石膏株式会社
- ⑦ 新関西菱光株式会社 2023年1月取得
- ⑧ 小名浜製錬株式会社 2023年3月取得

Step Up! 「銀の認定」から「金の認定」に挑戦します!

- ① 玉川エンジニアリング株式会社
- ② 三菱マテリアル株式会社
- ③ 三菱マテリアルITソリューションズ株式会社

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 八幡平グリーンエナジー株式会社

健康経営優良法人 2023 (大規模法人部門) 認定法人

- ① 三菱マテリアル株式会社
- ② 三菱マテリアルテクノ株式会社
- ③ 三菱マテリアル電子化成株式会社

健康経営優良法人 2023 (中小規模法人部門) 認定法人

- ① 細倉金属鋳業株式会社
- ② マテリアルエコリファイン株式会社
- ③ 三菱マテリアルITソリューションズ株式会社

健康経営活動の取り組み

三菱マテリアル株式会社の健康経営活動の取り組みについて PCoE 人事部衛生管理・障がい者サポート室より寄稿いただきました

1. 全社で取り組む健康経営活動

当社では2020年10月の「三菱マテリアルグループ健康経営宣言」の制定以来、従業員の健康管理を経営課題と捉え、戦略的に取り組む「健康経営」に全社的に取り組むこととし、従業員とその家族の心と身体の健康づくりに向けた活動を、三菱マテリアル健康保険組合とも連携し、展開しています。

こうした中、本年2月、健康アプリを用いた全社的なウォーキングイベントなどの施策が評価され、スポーツ庁より「スポーツエールカンパニー 2023」に初めて認定されました。

また、3月には、従業員の健康増進に関する多彩な取り組みが評価され、特に優良な健康経営を実践している法人として「健康経営優良法人(大規模法人部門)」に、2年連続で認定され、順位も昨年(1151~1200位)に比べ、701~750位へと大幅なアップを果たしています。

今後も安全衛生活動を含め、積極的に健康経営活動のレベルアップを図ってまいります。

○健康経営関連のトピックス

- 2020年10月 当社サステナブル経営推進本部内に「健康経営推進部会」の設置「三菱マテリアルグループ健康経営宣言」の制定
- 2021年4月 全社にて推進活動開始
- 2022年3月 健康経営優良法人2022(大規模法人部門)に認定
- 2022年6月 健康優良企業(銀の認定)に認定
- 2023年3月 健康経営優良法人2023(大規模法人部門)に2年連続認定

2. 2023年度健康経営活動事項

以下項目について、各拠点で具体的推進計画を策定し活動を展開しております。

【重点実施事項】

- ① 健康教育の展開
- ② 高血圧、糖尿病ハイリスク者低減施策
- ③ 「禁煙率向上」への取り組み
- ④ 「メンタル休業者・休業日数削減」への取り組み

【健康保持・増進に向けた取り組み】

- ⑤ 健康づくりの為の環境整備
- ⑥ 「食」への取り組み
- ⑦ 「運動」への取り組み

【健康損失リスク低減に向けた取り組み】

- ⑧ 健診機会の積極的な活用(定期健康診断100%受診を含む)
- ⑨ 家族の健康づくり
- ⑩ 感染症予防対策
- ⑪ 「過重労働防止」への取り組み
- ⑫ 「年次有給休暇取得促進」への取り組み
- ⑬ 適正な健康経営活動の運営維持に向けた取り組み

3. 今後の取り組み

当社の行動規範である「私たちは、安全と健康をすべてに優先します」の考えのもと、継続的な健康経営活動のレベルアップ、更なる従業員の活力向上や生産性の向上、組織の活性化を図り、その指標として、さらに上位の認定を目指して活動を展開してまいります。

4. 皆さん(被保険者・被扶養者)へのごお願い

被保険者・被扶養者の皆さんにおかれましては、以下内容をご確認のうえ、ご自身の健康の維持増進のため、自律的に行動していただくようお願い致します。

- 1) 被保険者は、会社で実施する定期健康診断を毎年必ず受診してください。
※会社以外で受診(人間ドック等)した場合、定期健康診断項目の結果を必ず会社に提出してください。
被扶養者(ご家族)においても、家族健診等を毎年必ず受診してください。
- 2) 定期健康診断結果において、要再検査、要精密検査、要医療の判定が出た場合は、必ず医療機関を受診し、医師の指示のもと通院・治療を受けてください。
- 3) 必要に応じ産業医や保健師による面談を受けてください。
- 4) 特定保健指導の対象になった方(被扶養者含む)は、必ず面談とフォローを受けてください。
- 5) 暴飲暴食に気をつけ、適度な運動を心掛け、心の健康を大事にして日々を過ごしましょう。
- 6) お酒は適量範囲を食事と一緒に摂り、週に2日は休肝日を設けましょう。
- 7) 当社は喫煙率が全国平均より高くなっています。喫煙は様々な形で健康に悪影響を与えます。まさに百害あって一利なし。喫煙習慣を見直してみませんか。

以上

DATA 2

平成20～令和3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				令和4年度目標
	平成20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	令和元年度実績	令和2年度実績	令和3年度実績	
支援該当者数	1,482人	1,410人	1,326人	1,190人	1,218人	1,230人	1,447人	1,413人	1,345人	1,175人	—
該当率	15.9%	12.1%	11.3%	10.3%	11.0%	10.9%	11.1%	10.9%	11.3%	10.1%	—
支援実施者数	286人	690人	737人	639人	669人	635人	703人	701人	694人	572人	—
実施率	19.3%	48.9%	55.6%	53.7%	54.9%	51.6%	48.6%	49.6%	51.6%	48.7%	68.0%

【動機付け支援】

	平成20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	令和元年度実績	令和2年度実績	令和3年度実績	令和4年度目標
	支援該当者数	754人	865人	845人	872人	843人	884人	1,028人	1,019人	967人	909人
該当率	8.1%	7.4%	7.2%	7.5%	7.6%	7.8%	7.9%	7.8%	8.1%	7.8%	—
支援実施者数	109人	485人	479人	478人	477人	507人	508人	582人	552人	501人	—
実施率	14.5%	56.1%	56.7%	54.8%	56.6%	57.4%	49.4%	57.1%	57.1%	55.1%	68.0%

【合計（積極的+動機付け支援）】

	平成20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	令和元年度実績	令和2年度実績	令和3年度実績	令和4年度目標
	支援該当者数	2,236人	2,275人	2,171人	2,062人	2,061人	2,114人	2,475人	2,432人	2,312人	2,084人
該当率	24.0%	19.5%	18.6%	17.8%	18.6%	18.7%	19.0%	18.7%	19.4%	17.9%	—
支援実施者数	395人	1,175人	1,216人	1,117人	1,146人	1,142人	1,211人	1,283人	1,246人	1,073人	—
実施率	17.7%	51.6%	56.0%	54.2%	55.6%	54.0%	48.9%	52.8%	53.9%	51.5%	68.0%
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%	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%	55.0%

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、令和3年度は平成27年度ベースまで低下しました。この状況が継続出来るよう、特定保健指導該当者は専門スタッフと行動目標を設定のうえ、生活習慣の意識と行動の改善に努め、次年度は対象から外れるよう頑張らしましょう。
- ✓ 特定保健指導の実施率は、健保組合(全体)平均を上回っていますが、実施率の向上には被扶養者の実施率向上が課題となっています。令和5年度の実施率目標は68%としていますので、特定保健指導の対象となった方はぜひご参加ください。
- ✓ 被扶養者の特定保健指導については、令和4年度より株式会社フィッツプラスに指導委託業者を変更し、ICTや近隣の薬局・カフェ等初回面談に参加しやすくなっています。

「特定健康診査(特定健診)」「特定保健指導」は、今年度が第三期の最終年度となります。この制度開始時からこれまでの実施状況をご紹介します。

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3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				令和4年度目標	
	平成20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	令和元年度実績	令和2年度実績		令和3年度実績
対象者数	9,530人	10,639人	10,233人	10,054人	9,353人	9,342人	10,333人	10,472人	9,990人	9,602人	—
受診者数	7,783人	9,240人	9,270人	9,033人	8,770人	8,838人	9,989人	10,102人	9,539人	9,242人	—
受診率	81.7%	86.9%	90.6%	89.8%	93.8%	94.6%	96.7%	96.5%	95.5%	96.3%	98.0%

【被扶養者】

	平成20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	令和元年度実績	令和2年度実績	令和3年度実績	令和4年度目標
	対象者数	5,134人	5,482人	5,182人	5,005人	4,453人	4,362人	4,965人	4,812人	4,336人	4,085人
受診者数	1,854人	2,398人	2,432人	2,534人	2,298人	2,459人	3,007人	2,907人	2,358人	2,398人	—
受診率	36.1%	43.7%	46.9%	50.6%	51.6%	56.4%	60.6%	60.4%	54.4%	58.7%	76.6%

【合計（被保険者+被扶養者）】

	平成20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	令和元年度実績	令和2年度実績	令和3年度実績	令和4年度目標
	対象者数	14,664人	16,121人	15,415人	15,059人	13,806人	13,704人	15,298人	15,284人	14,326人	13,687人
受診者数	9,637人	11,638人	11,702人	11,570人	11,068人	11,297人	12,996人	13,009人	11,897人	11,640人	—
受診率	65.7%	72.2%	75.9%	76.8%	80.2%	82.4%	85.0%	85.1%	83.0%	85.0%	90.0%
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%	—
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%	70.5%	—

CHECK!

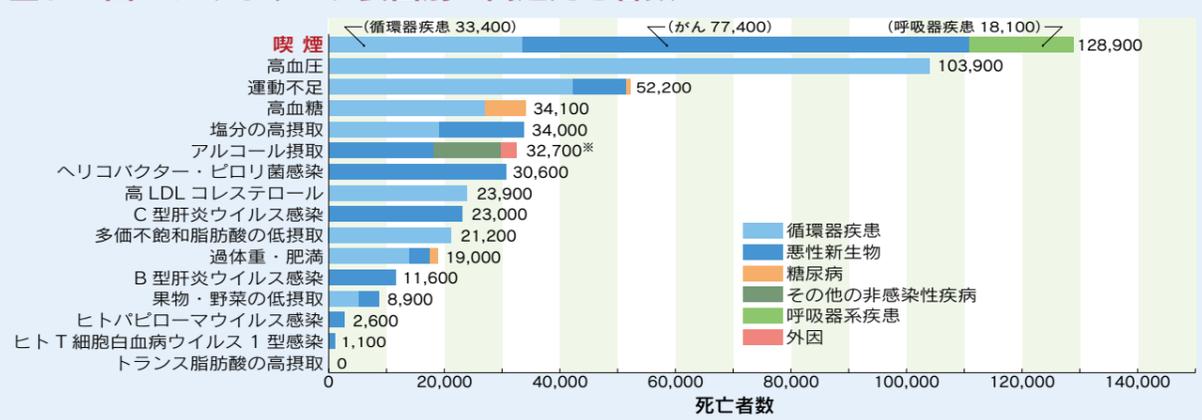
- ✓ 特定健康診査とは、メタボリックシンドロームをはじめ血糖・脂質・血圧など、生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、生活習慣を改善するための特定保健指導対象者を抽出する健康診査です。
- ✓ 令和2年度はコロナ禍の影響により、被扶養者の受診率が低下していますが、令和3年度はコロナ前に近い受診率まで回復傾向にあります。糖尿病や高血圧、肥満などの生活習慣病は新型コロナの重篤化リスクとなりますので受診は必要です。
- ✓ 当健康保険組合では被扶養者を対象とした健診制度として「家族健診」「巡回レディース健診」「集合契約(受診券方式)」を推奨・ご案内しておりますので、被保険者の方は案内を被扶養者の方へお渡しいただき積極的な受診をお願いします。

たばこがもたらす健康リスク

たばこの煙には約 5,300 種類の化学物質が含まれており、その中には 200 種類の有害物質（うち 70 種類が発がん物質）が含まれています。また、喫煙は肺がんに限らず、さまざまながんの原因になると言われているほか、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器疾患、更に生活習慣病の糖尿病、妊娠周産期の異常、歯周病など、さまざまな病気の原因にもなります。

「今さら禁煙しても遅い」とあきらめている人はいませんか？ 50代・60代でも寿命が延びる可能性があります。自分に合った方法を探して禁煙にチャレンジしましょう！

■わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数



*アルコール摂取は、循環器疾患死亡 2,000 人、糖尿病死亡 100 人の予防効果が推計値として報告されているが、図には含めていない。(Ikeda N, et al: PLoS Med. 2012; 9 (1) : e1001160.)

■当健保組合事業所の喫煙率ランキング

令和 4 年度特定健診データ健診実施日時点で 20 歳以上の方を対象に「習慣的喫煙の間診（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なりました。

※青字は厚生労働省による「最新たばこ情報 - 統計情報」の喫煙率 16.7%（男性：27.1%、女性：7.6%）以下

事業所名	喫煙率	男性	女性
1 中国菱光株式会社	45.0%	52.9%	0.0%
2 小名浜製錬株式会社	44.2%	46.3%	4.5%
3 八幡平グリーンエナジー株式会社	40.0%	43.2%	0.0%
4 新関西菱光株式会社	39.1%	40.9%	0.0%
5 株式会社玉川製作所	38.6%	44.7%	0.0%
6 株式会社マテリアル九州	38.5%	45.0%	16.7%
7 エコマネジメント株式会社	36.5%	39.7%	0.0%
8 東海菱光株式会社	36.4%	44.4%	0.0%
9 小名浜吉野石膏株式会社	33.3%	36.0%	14.3%
10 MMC リョウテック株式会社	33.3%	37.1%	16.4%
11 マテリアルエコリファイン株式会社	32.8%	38.2%	8.7%
12 三菱マテリアルテクノ株式会社	30.6%	33.8%	9.4%
13 三宝メタル販売株式会社	29.4%	33.3%	20.0%
14 玉川エンジニアリング株式会社	28.8%	31.6%	0.0%
15 株式会社ビーエス三菱	27.9%	31.4%	6.4%
16 三菱マテリアル電子化成株式会社	26.2%	28.6%	3.7%
17 三菱マテリアルトレーディング株式会社	25.1%	33.2%	9.6%
18 三菱マテリアル株式会社	24.4%	27.7%	6.2%
19 UBE 三菱セメント株式会社	24.3%	26.4%	3.8%
20 直島吉野石膏株式会社	21.1%	24.2%	0.0%
21 株式会社マテリアルビジネスサポート	16.8%	22.2%	6.3%
22 細倉金属鉱業株式会社	15.4%	17.0%	0.0%



当健康保険組合では禁煙サポート事業を推進しています

健康増進法第 25 条では、事業所は受動喫煙防止のための必要な措置を講ずるよう努めなければならないとされており、健康経営優良法人認定制度の認定基準においても、受動喫煙対策が必須項目であることから当健康保険組合が次の対策について支援しています。

- 各事業所ごとの喫煙率データの公表
- 各事業所へ禁煙ポスターの配付、掲示
- 家庭用常備薬斡旋補助事業でのニコチンガムの斡旋、補助
- ITC を活用した「オンライン禁煙外来プログラム」(自己負担額 3,000 円) の実施

「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 2021 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

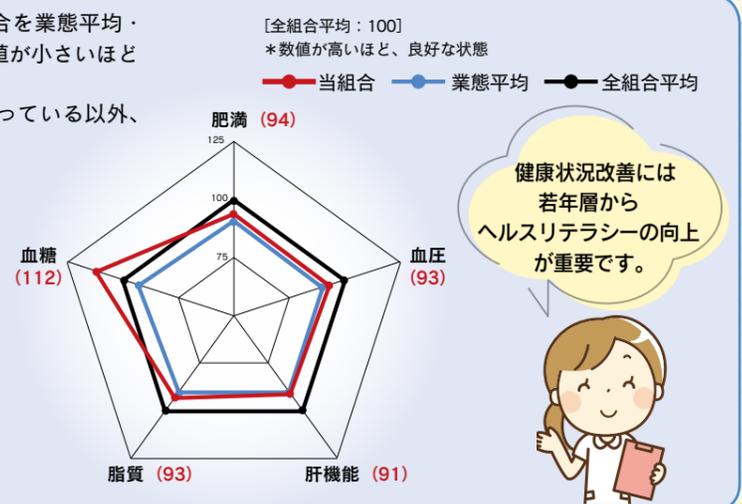
全健保組合平均を 100 とした際の各組合の相対値を高い順に 5 等分し、「良好 😊」から「不良 😞」の 5 段階で表記しています。

良好 ← 中央値と同程度 → 不良

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	😊	😊	😊	😊	😐

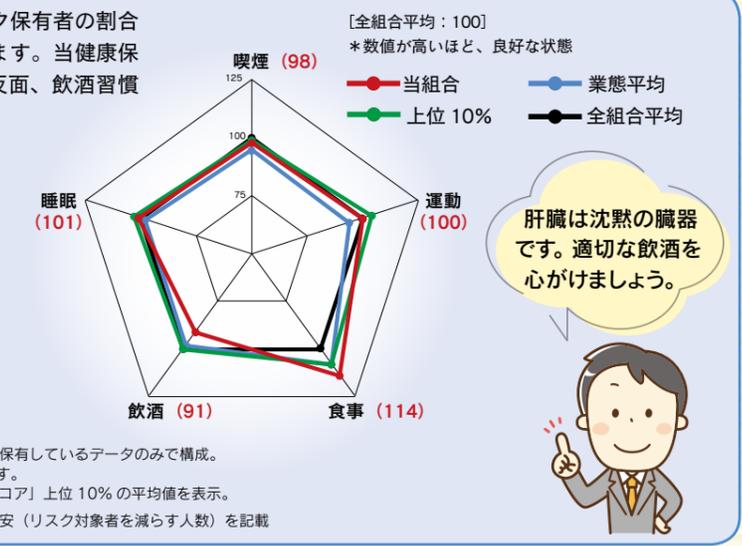


※ 2021 年度に特定健診を受診した被保険者のデータを集計。

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 357 人
運動習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😊	あと 338 人
食事習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😊	最上位です
飲酒習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😞	あと 335 人
睡眠習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😊	あと 74 人



※ 2021 年度に特定健診を受診した被保険者のデータを集計。
 ※ 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、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

*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。



早期発見と生活習慣の改善でがんのリスクを軽減しましょう

日本人が生涯でがんになる確率は男性が65.5%、女性が51.2%で、その大半は生活習慣や感染が原因だと考えられています。生活習慣を改善し、感染対策や免疫力を高めることで、がんになるリスクを大きく下げることができます。

※出典：国立がん研究センターがん情報サービス

リスクが約4割低下！がんのリスクを減らす5+1の予防法

5つの健康習慣を実践するだけで、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなります。(健康習慣を0または1つ実践する人と比べた割合)

1 禁煙する

- タバコを吸う人は禁煙する。
- タバコを吸わない人は受動喫煙を避けて生活する。

タバコは肺がんほか多くのがんに関連

2 節酒する

- 1日あたり平均アルコール摂取量を純エタノール換算で23g未満におさえる。
 - 飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。
- 1日あたりの飲酒量のめやす
- 日本酒…1合 ●焼酎・泡盛…原液で1合の2/3
 - ウィスキー・ブランデー…ダブル1杯
 - ビール大瓶(633ml)…1本 ●ワイン…ボトル1/3程度

飲酒は食道がん、大腸がんと強い関連(乳がんのリスクも高い)

3 身体を動かす

- 歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う。
- 上記に加え、息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行う。

身体活動量が少ないとがんのリスクが高い

4 バランス良く食べる

- 減塩する。
1日あたりの食塩摂取量のめやす
(男性) 7.5g未満
(女性) 6.5g未満
- 野菜と果物を摂る。
1日あたりの野菜摂取量のめやす
350g
- 熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてから口にする。

塩分の摂りすぎは胃がんのリスクが高い

野菜・果物が少ないとがんのリスクが高い

熱いまま食べる・飲むは食道がんのリスクが高い

5 適正体重を維持する

- 太り過ぎ、やせ過ぎに注意する。
BMI値のめやす
(男性) 21~27 (女性) 21~25
※BMI値=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

太り過ぎ・やせ過ぎはがんのリスクが高い

+1 6 感染症の検査を受ける 感染もがんの原因になります

肝臓がんの原因	胃がんの原因	子宮頸がんの原因
<p>肝炎ウイルス</p> <ul style="list-style-type: none"> ●一度はB型・C型肝炎ウイルス検査を受ける。 ●感染していた場合、専門医による適切な治療を受けることで、肝臓がんへの進行を予防できる。 <p>(当健保では被保険者期間中1回)</p>	<p>ヘリコバクター・ピロリ菌</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ピロリ菌検査を受ける。 ●感染していた場合、服薬による除菌療法でピロリ菌を除菌することにより、胃がんのリスクを下げるができる。 <p>(当健保では被保険者期間中1回)</p>	<p>ヒトパピローマウイルス (HPV)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ワクチンを接種する。 (小学6年生~高校1年生相当の女子が対象) ●子宮頸がん検診を受ける。 (20歳以上の女性・2年に1回以上) <p>(当健保では毎年検診を実施)</p>

早期発見のため、健保の健診や自治体のがん検診などを利用して、定期的ながん検診を受けましょう。

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。



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。

夜中に赤ちゃんが熱を出したときの対処方法は? ●24時間・年中無休 サービス番号 1



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/>

サービス番号 1

つつい言いすぎてしまった…最近イライラしているなあ。

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

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

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。



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

要精密検査!?どこで精密検査を受ければいい? ●月~土 9:00~18:00 (日・祝日・12/31~1/3除く) サービス番号 2



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。

2年間受診してないな。最近も体重増えたけど大丈夫かな… ●月~金 9:00~16:00 (土日・祝日・12/31~1/3除く) サービス番号 3

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。

主治医の病院は手術できないと言われた。他の病院に紹介状を書いてくれるといわれたけど… ●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、医師を伴う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当該担当(本事業推進専任者)に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監視いたします。(個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。また、受診の手配をする目的で、本事業推進専任者以外に、ご利用者本人の同意なく、ご利用者本人の氏名や電話番号などの連絡先に関する個人情報を提供いたします。●ティーベック(株)は、個人情報を上記の目的以外に使用しないこととします。●より、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に提供しません。●ティーベック(株)は、対応部署の上及び当該部署の検診を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただきます。●ご提供いただきました個人情報の開示等をご希望の際は、お申し込みは「〒110-0005 東京都台東区上野 9-6-10 ティーベック(株) 個人情報相談窓口責任者(個人情報保護責任者代理)」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、個人情報の取扱いおよび提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。



あなたの健康を守る、健診メニュー

1 家族健診 詳しくはこちら

対象 ● 35歳以上の被扶養者
● 35歳未満の被扶養配偶者

■検査項目
【基本項目（必須受診）】
 身体計測、腹囲測定、検尿、視力、診察、問診、血圧、心電図、血液生化学検査（貧血・肝機能・脂質・腎機能・糖代謝など）
【希望検査（選択受診）】
 胸部X線検査（直接撮影）、胃部X線検査（直接撮影）、大腸検査（便潜血反応）のほか、男性は前立腺検査、女性は子宮頸部細胞診、乳房検査（医師触診+マンモグラフィまたはエコー検査）が選択可能
■費用（自己負担金）
 一律5,000円
■申込期限
 令和5年7月31日（月）まで
■受診期間
 令和5年5月下旬～12月下旬 ※期間厳守
■実施医療機関
 「健診実施医療機関名簿」から希望医療機関を選択してください。
■申込方法
 お配りしている「家族健診のご案内」をご確認ください。

2 集合契約 A 詳しくはこちら

対象 ● 40歳以上の被扶養者

■検査項目（特定健診項目）
 身体計測、腹囲測定、検尿、診察、問診、血圧、血液生化学検査（肝機能・脂質・糖代謝など）
■費用（自己負担金）
 0円
■受診期間
 令和5年12月30日（土）まで ※期間厳守
■実施医療機関
 健保連ホームページの「特定健診等実施機関リスト」をご覧ください。

特定健診等実施機関 🔍 検索

健康保険組合名：三菱マテリアル
 保険者番号：06131924

■申込方法
 特定健康診査受診券の発行手続きが必要です。「被扶養者特定健康診査受診券発行依頼書」*に必要事項をご記入のうえ、事業所経由で当健康保険組合へ送付してください。任意継続被保険者（被扶養者）は当健康保険組合宛に直接送付してください。
 *当健康保険組合ホームページからダウンロードできます。

3 集合契約 B 詳しくはこちら

対象 ● 40歳以上の被扶養者

■検査項目（特定健診項目）
 身体計測、腹囲測定、検尿、診察、問診、血圧、血液生化学検査（肝機能・脂質・糖代謝など）
■費用（自己負担金）
 0円
 ※各市区町村国保（自治体）で特定健診以外の項目を付加受診する取り扱いしている場合、その費用は自己負担となります。
■受診期間
 令和5年12月30日（土）まで ※期間厳守
■実施医療機関
 お住いの自治体が実施する特定健診が受診できます。詳細は、各自治体窓口にご確認ください。
■申込方法
 特定健康診査受診券の発行手続きが必要です。「被扶養者特定健康診査受診券発行依頼書」*に必要事項をご記入のうえ、事業所経由で当健康保険組合へ送付してください。任意継続被保険者（被扶養者）は当健康保険組合宛に直接送付してください。
 *当健康保険組合ホームページからダウンロードできます。

4 パート先等で健診を受ける方 詳しくはこちら

■手続き
 「健診結果（2・3の集合契約に記載の特定健診項目）」と「質問票」両方のご提出をお願いします。提出時は、書類を封筒に入れるなど、内容を直接見られないようにして、被保険者がお勤めの事業所（健保組合ご担当者）へご提出ください。
 健診結果を提出された方に、kencom マテリアル健康ポイント100ポイントをプレゼントしています。
 *質問票は当健康保険組合ホームページからダウンロードできます。



忙しい日々のなか、忘れずに健診に行くために

STEP 1 案内が届いたら、すぐ予約をする

予約時期が遅くなればなるほど、健診機関が混み合って予約が取りづらくなります。ご自身の予定を優先するためにも早めの予約がおすすめです。また、先延ばしにするとすっかり忘れてしまうこともあるので、案内が来たらとりあえず予約をしておくことと安心です。予約開始時期が先の場合は、予約開始日をスマホや手帳に記入しておきましょう。



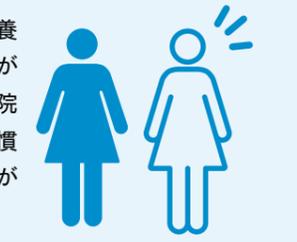
STEP 2 決まった日程をスマホや手帳に記入

他の予定と重ならないよう、スマホや手帳に記入しておきます。万が一都合が悪くなった場合は、すぐに予約を取り直しましょう。健診の日が近づいたら、検体の採取や絶食期間などの準備も忘れずに行ってください。なお、発熱等がある場合は健診を受けられないこともありますので、新型コロナ対策をはじめ体調管理も大切です。



被扶養者のうち約3人に2人は特定健診を受診しています

コロナ禍においても、当健保組合に加入する40歳以上の被扶養者のうち約6割の方が特定健診を受けています。特定健診は、国が定めている年に1回の健診ですので必ず受けましょう。定期的に通院している方も、病気の検査は治療を目的としているので、生活習慣病等を見逃してしまう可能性があります。健保組合では、みなさんが健診を受けやすい環境を整えていますのでぜひご活用ください。



毎年受けていますか？
特定健診

忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ

「健診は時間に余裕ができたなら…」と考えていませんか？ 健診は毎年受けることで病気の予防に役立ちます。忙しい人ほど、早めに健診の予定を確保しておきましょう。

常務理事	事務長	調査	GL	担当

令和5年度 費用補助（個人）申請書

（令和5年4月1日～令和6年3月31日実施分）

令和 年 月 日

毎月25日健保組合受付迄（書類不備がない場合）原則翌々月5日各事業所宛送金

三菱マテリアル健康保険組合

記号	番号	被保険者名	負担割合	健保補助	円 ①
—				個人負担	円 ②
外線・内線等連絡先				その他負担	円 ③
該当（利用）者 続柄（ ）氏名	他 名		合 計	円 ①+②+③	
生年月日 昭・平・令 年 月 日生					
実施（利用）日 月 日（ ）～ 月 日（ ）					

種類	補助項目（☑印）	取扱基準概要・添証拠（詳細については保健事業具体的取扱基準参照の事）
<input type="checkbox"/>	9020 疾病予防費 予防接種（インフルエンザ*）	被保険者・被扶養者を対象にインフルエンザの予防接種費用の一部補助を行う。補助額は一人年度1回、2,000円を上限に、接種費用の半額を補助する（1円未満端数は個人負担）。また、分割（1回目接種と2回目接種）して申請した場合、2回目接種分は費用補助対象外とする。なお、13歳未満の被扶養者で2回目接種をしない場合、「費用補助申請者名簿」の備考欄に「1回接種のみ」と記入。 ※添証拠：予防接種を受けた者の氏名及び接種日の記載のある領収書（本紙）
<input type="checkbox"/>	9019 疾病予防費 予防接種（麻疹）	被保険者を対象に麻疹の予防接種費用の一部補助を行う。補助額は資格喪失までの間に1人1回を限度とし、2,000円を上限に接種費用の半額を補助する（1円未満端数は個人負担）。 なお、混合ワクチンも費用補助の対象とする。 ※添証拠：予防接種を受けた者の氏名及び接種日の記載のある領収書（本紙）
<input type="checkbox"/>	9006 契約保養所 契約保養所利用補助	被保険者・被扶養者を対象に、保養を目的に宿泊した費用に対し補助を行う。補助額は一人年度1回（1泊分）、2,000円を上限に、宿泊料金の半額を補助する（1円未満の端数は個人負担）。 ※添証拠：宿泊施設の領収書（本紙）、宿泊明細書、えらべる倶楽部等事業主の福利厚生制度で割引が適用されているものについては、割引額が確認できる書類（但し、領収書または宿泊明細で確認できる場合を除く） ・ 宿泊日、一泊の宿泊料金、宿泊人数、宿泊施設名の記載がない領収書の場合は、それらが確認できる宿泊明細（旅行計画書・予約確認メール・募集案内パンフレットなど）を必ず添付。 ・ 宿泊施設の領収書の宛名が被保険者または被扶養者以外の場合は、補助対象外とする。 ・ 異なる記号番号の被保険者・被扶養者を含む一括申請において、領収書が個人毎に分かれて発行されている場合は、同一の記号番号単位で申請書を作成。

その他留意事項

- ※申請に当たっては実施月から2ヶ月以内の申請をお願いします。
- ※補助対象者が1名であっても「費用補助申請者名簿」に必要事項（接種日・宿泊日、接種金額・宿泊金額、補助額）を記入のこと。
- ※各申請は年度1回/人を限度とし、実施年度内の申請【3月31日（土日・祝日の場合は前営業日）当健康保険組合必着分】の申請（本紙）に対して補助する。但し、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日当健康保険組合必着分の申請に対し補助することができる。
- ※費用補助申請書に添付する領収書は、費用補助申請者名簿の余白、または別途A4紙に糊付けし提出。
- ※予防接種費用補助申請については、領収書にインフル*または麻疹の予防接種である旨記載があることを確認の上、提出すること。
- ※予防接種補助と契約保養所利用補助を同時に申請する場合は、各々「費用補助（個人）申請書」を作成の上、提出すること。

上記補助額の受領を右記に委任します。	【確認欄】
令和 年 月 日	<input type="checkbox"/> 事業主は、下記のとおり確認し、☑印を付けてください。 <input type="checkbox"/> この届出は申請者本人が作成し、内容に誤りがないことを申請者本人が確認している。
被保険者氏名	事業所名称
	代理受領者

任意継続被保険者	上記補助額の受領を私の登録口座に振込願います。	令和 年 月 日
任意継続被保険者登録口座について 保険料口座引落設定者は、引落口座にお振込みします。但し、保険料引落口座がゆうちょ銀行設定者及び前納者は、給付支払設定口座へ振込みます。		任意継続被保険者氏名

※個人情報の取扱い
この申請書に記載並びに添付された個人情報は、この補助金の支払業務に使用する他、当健康保険組合が実施する疾病予防事業に使用します。この申請・支払手続きは、事業主を経由して申請、補助金が支払われることに同意されたものとして処理します。

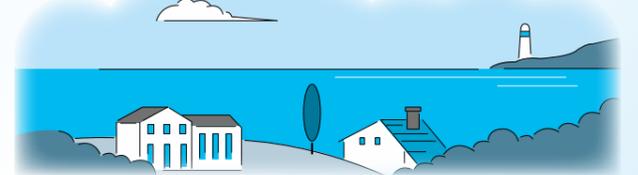
（切り取って申請願います）

費用補助（個人）申請書の提出期限について

当健康保険組合が、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※1の予防接種補助、契約保養所利用補助※2）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。

- ※1 麻疹は当健保組合資格喪失までの間に1人1回補助
- ※2 保養を目的に宿泊をした費用の一部補助（宿泊施設の限定はありません）

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なってい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ヶ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日当健康保険組合必着分の申請に対し補助することができます。
- 上記以外でやむを得ない事情（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ヵ月間受付期限を延長することができます。



歯科医師に質問！健口ポイント！

監修 魚田 真弘（エンパシーデンタルクリニック 院長）

Q どんな歯みがき剤を選ぶといいですか？



A

自分の口の中の環境に合わない歯みがき剤を使うと、お口の健康状態をかえて悪くすることがあります。歯みがき剤の種類や特徴を知り、現在の口内環境や目的に合わせて適切な歯みがき剤を選びましょう。どの歯みがき剤を選んだらいいのかわからないときは歯科医師に相談してみましょう。

歯みがき剤選びのポイント

むし歯を予防したいとき

高濃度のフッ化物が配合されているものがおすすめ。使い続けることで歯を丈夫にする効果も期待できる。強すぎる研磨剤は、歯の表面を傷つけて知覚過敏になることがあり注意が必要。

歯周病を予防したいとき

抗炎症成分が入っていたり、血行促進作用があるもの、殺菌力の高いものがおすすめ。

ホワイトニングしたいとき

歯みがき剤のホワイトニングは、着色汚れを落とし歯の本来の色に戻すもの。さらに白くしたい場合は、歯科医院でホワイトニングを。

歯根部のケアをしたいとき

歯ぐきがやせて歯根部が露出してしまった場合は、研磨剤が入っていないジェルタイプがおすすめ。歯根は虫歯になりやすいため、高濃度のフッ化物が入っているものを選ぶとよい。



電動歯ブラシで使用する歯みがき剤は？

電動歯ブラシを使っている場合は、研磨剤入りの歯みがき剤に注意しましょう。お使いの電動歯ブラシの説明書をよく確認して、歯みがき剤を選びましょう。



政府は、令和6年秋に保険証を廃止する方針を示しました。
 保険証の廃止後は、マイナンバーカードが保険証の代わりになります。

マイナンバーカードを 保険証として利用する方法について

マイナンバーカードを取得したら…

保険証利用の申込み

マイナンバーカードを保険証として利用するには、申込みが必要です。スマホ、PC + ICカードリーダー、セブン銀行ATM、一部チェーン薬局の窓口、医療機関の顔認証つきカードリーダーから申し込みます。

スマホから

☑まず必要なものをチェック！

- ①マイナンバーカード
- ②マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③アプリ「マイナポータル」のインストール



- STEP 1 「マイナポータル」を起動する。
- STEP 2 「申し込む」をタップする。
- STEP 3 利用規約等を確認して、同意する。
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。
- STEP 4 マイナンバーカードを読み取る。
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読取開始ボタンを押します。

完了！



セブン銀行ATM

☑必要なものは
 マイナンバーカードのみ！

ATM画面

「マイナンバーカードでの手続き」

「健康保険証利用の申込み」

画面の指示に従って操作してください。



スマホにマイナンバーカード機能が搭載できるようになりました！

5月より、マイナンバーカード機能のスマホ搭載が開始されており、さまざまな行政手続き・サービスがスマホで完結できるようになるなど、マイナンバーを使ったオンラインサービスの充実が進みます。

なお、マイナンバーカードを保険証として利用するには事前の申込みが必要です。
 ※ Android 端末は 2023 年 5 月 11 日よりマイナンバーカード機能の搭載が可能となりました (iOS 端末は調整中)。

交付申請について

マイナンバーカード総合サイト

保険証利用の申込みについて

マイナポータル



▲ステッカー



ポスター▶

このステッカーやポスターのある医療機関・薬局では
 マイナンバーカードで受け付けできます。



対応する医療機関・薬局はこちら
 (厚生労働省ホームページ)

マイナンバーカード 対応医療機関 検索



※対応していない医療機関もあります。未対応の医療機関では、従来どおり健康保険証で受診してください。

こんなことも始まっています

- 高額な医療費の立て替え払いなし (限度額適用認定証が不要に)
- 就職や転職をしても保険証としてずっと使える (異動届の提出は必要です)
- マイナポータルで特定健診・薬剤情報が閲覧できる
- マイナポータルで医療費控除がカンタンに

「医療費のお知らせ」の発行回数変更について

《発行スケジュール》

R5年度より年4回の発行から、今後は年2回、8月と2月に医療費のお知らせを発行します

- 8月発行分⇒ 12月～5月診療分
- 2月発行分⇒ 6月～11月診療分

《留意事項》

- ①医療費のお知らせは、再発行出来ません。
- ②病院等が発行した領収証と差異がある場合、医療費のお知らせの記載金額を修正の上、医療費控除の申告を行う必要があります。
- ③医療費のお知らせに記載されていない期間(12月診療)の支払金額は、「医療費等の明細書」をご自身で作成、病院等が発行した領収証は5年間保管する必要があります。
- ④「医療費のお知らせ情報」は、「kencom」アプリからも閲覧することができます。
 ※被保険者については被扶養者分の医療費情報も確認することが出来ます。

「医療費のお知らせ」とマイナンバー制度

マイナンバーカードを健康保険証として登録すると、医療費通知情報が確認できます。初回のみ、健康保険証利用の手続きが必要ですので、手続きの詳細は次ページをご参照ください。

被扶養者分の情報についてはマイナポータルでの代理人設定を行うことにより、ご家族の方等の医療費通知情報を閲覧することが可能です。

●保険証の利用のメリットもご確認ください！

マイナンバーカードの保険証利用でみんなにいいことたくさん！(厚労省HPへ)

《確定申告も e-tax 送信とマイナポータル連携なら》

医療費通知情報が自動連携されるため、入力や、計算が不要となります。

(確定申告の詳細は国税庁HPへ)

データ取得 → 自動反映 → 自動計算



(厚労省 HP)



(国税庁 HP)

「ジェネリック医薬品促進通知」の発行回数変更について

当健康保険組合では医療費節減策の一環として、ジェネリック医薬品促進通知を発行しています。

国が目標としている使用率 80%は達成できていますが、個人の窓口負担額も軽減されるため、引き続き、ジェネリック医薬品の活用・切り替えにご協力ください。

《発行スケジュール》

R5年度より年2回の発行から、今後は年1回、12月に発行します

《発行対象となるのは次の通りです》

先発医薬品に代わるジェネリック医薬品がある方が、切替を行った場合に窓口負担額が1,000円以上軽減される見込みの場合、ご案内をお送りいたします。

(※先発医薬品からジェネリック医薬品の差額の合計額)

対象期間 : 10～9月の院外処方分