

すこやか健保

2020 秋 vol.38

2020年12月、「健活ダッシュボード」が登場します！
新しい生活様式で健活に取り組みましょう！

2020.11.16



みんなの 健活 プロジェクト



保健事業案内

- 2020年12月、「MYけんこうnet」に「健活ダッシュボード」が登場します！… P2
- 健診結果を活用しよう！…………… P4
- 必ず受けよう！健康診断 …………… P5
- 若いときからの健康習慣が大切です …………… P6
- 禁煙タイム実施中！…………… P7
- 生活習慣病の改善で循環器疾患を防ごう！…………… P8

健保の財政

- 2019年度決算のお知らせと当健保組合の財政状況について… P10

適用・給付

- 自動車事故にあっってしまったら速やかに健保組合に届け出てください… P14
- 使ってみませんか？ お得なジェネリック医薬品 …… P15

健保からのお知らせ／健康情報

- マスクを正しく着用できていますか？…………… P16
- 第2期データヘルス計画における主要な保健事業と2019年度実績について／お口の健康は介護予防につながります… P17
- けんぽ掲示板／マイナンバーカードが健康保険証として使えるようになります… P18
- けんぽアンケート…………… P19
- こころとからだの健康相談／明治安田新宿健診センターより… P20

に「健活ダッシュボード」が登場します!

「歩数」と「健康習慣」、さらに「私の健康宣言」「みんなの健活指数」を「健活ダッシュボード」に集約し一元化します。

2020年10月、「MYログ」(アプリ) に新機能をリリース!



「健康習慣」を管理

健康習慣項目

運動	食事	睡眠
禁煙	禁酒	個人設定

食事 食事

押すと…

← アイコンが変わる!

達成したら押してクリア!

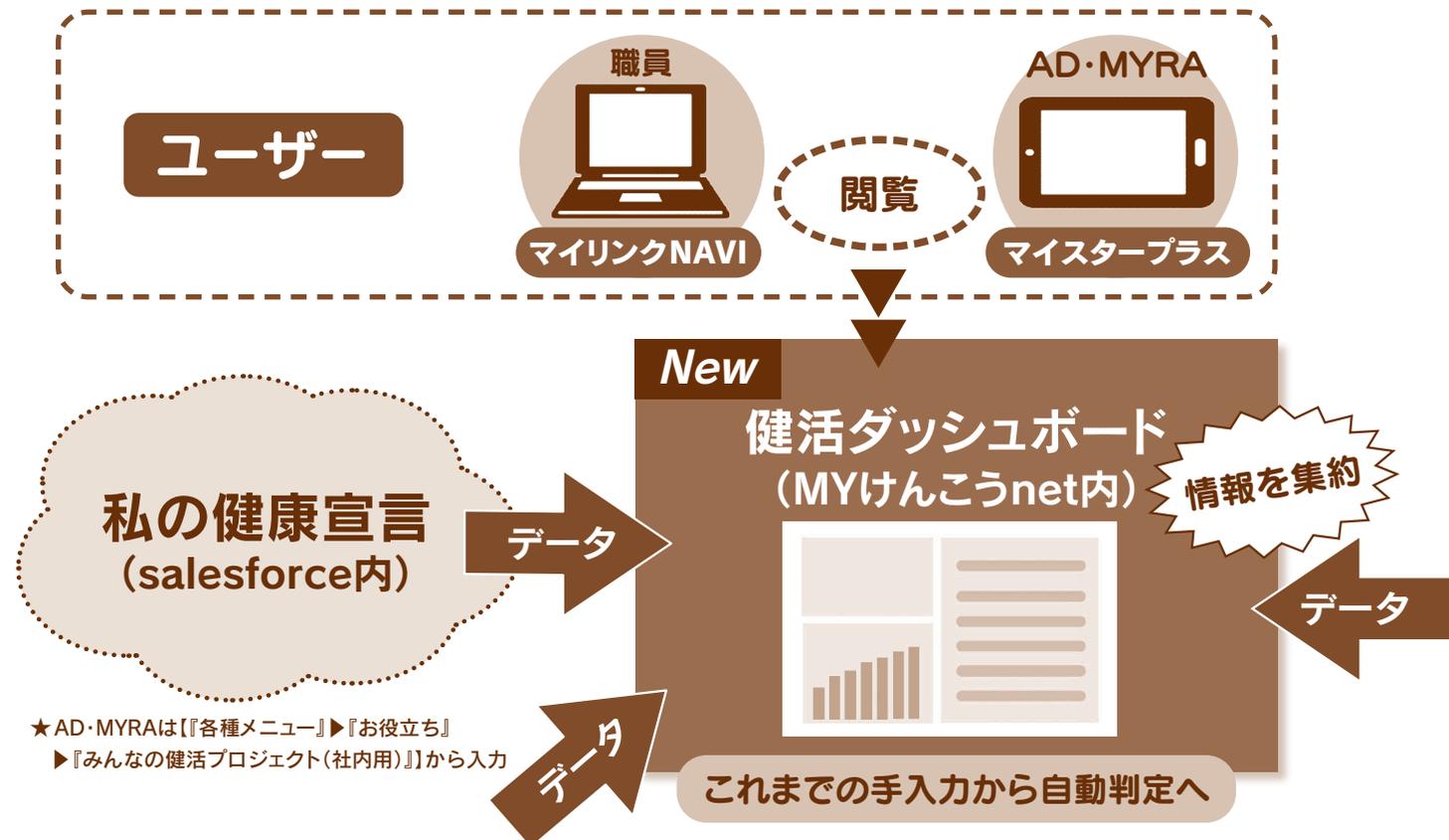
「運動」「食事」「睡眠」などの項目のなかから達成したものを選んで送信! 送信後、「MY コレ」を引くことができます。

MYログ

	アイコン	説明	達成条件
食事		毎日三食・腹八分目	毎日三食とり、腹八分目の食事達成
運動		週2回 30分以上運動	週2回、ウォーキング以外の運動を30分以上実施すれば達成
睡眠		毎日睡眠で十分休養	毎日睡眠で十分休養がとれていれば達成
飲酒		1日平均1合以下	1日平均1合以下の飲酒で達成
禁煙		毎日禁煙	毎日禁煙してれば達成

2020年12月、「MYけんこうnet」

MYログに健康習慣管理機能を搭載し、全ユーザーの日々の健康管理を強力にサポート！ またMYログから収集した健活ダッシュボードの登場により、ご自身の健康の「自分ごと化」をこれまで以上に推進していきます。



「みんなの健活指数」

「みんなの健活指数」簡易試算ツール (対象年齢：40歳以上用)

<基本情報> ↓タブで選択↓

性別	②男性
年齢区分	①40歳代

<検診結果情報>

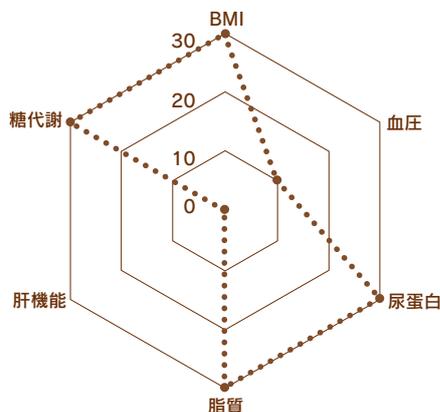
<現状>

- あなたのポイント合計は、**130** pt <1つ上のランクまで>
- あなたのランク(総合)は、**ランク③** です。あと **20** pt



項目	結果入力・タブで選択欄	単位	ランク判定	ポイント	
身長	166.0	cm	-	-	
体重	53.0	kg	-	-	
BMI	19.2 (自動計算)		A	30	
血压	収縮期	①129以下 mmHg	A	10	
	拡張期	③90~99 mmHg	C		
尿	尿糖				
	尿蛋白	①(-)	A	30	
血液	脂質 (中性脂肪)	①30~149 mg/dl	A	30	
	肝機能	ALT (GPT)	③41~50 U/L	C	0
		γ-GTP	④101以上 U/L	D	
	糖代謝	HbA1c	①5.5以下 %	A	30
血糖		①99以下 mg/dl	A		

<レーダーチャート>



※『ダッシュボード』とは…さまざまな情報ソースから複数の情報を集約して表示させるツールのこと

健診結果を活用しよう!

定期健康診断の結果はもうお手元に届きましたでしょうか。日々仕事や家事に追われるなか、受診した健診結果をそのままにいませんか? ぜひ見直して、生活習慣の改善に活かしましょう。

健診結果の活かし方

健診の結果が到着したら、必ず内容を確認し、振り返ることが重要です。生活習慣病が進行すると、脳卒中や心筋梗塞などの重篤な病気を招いてしまいます。ご自身またはご家族のQOL[※]を下げないためにも、健診の数値に異常が認められたら、下記の「疾病ごとのワンポイントアドバイス」を参考に改善に取り組みましょう。

(※)『QOL』とは…「Quality of Life」の略で、肉体的、精神的、社会的、経済的など、すべてを含めた「生活の質」を意味します

〈特に注意したい健診の数値〉

検査項目	基準値	保健指導判定値	疑われる疾病	主な原因
BMI	18.5 ~ 24.9	25 以上	肥満	カロリー過多、運動不足
腹囲	男性: 85cm 未満	男性: 85cm 以上		
	女性: 90cm 未満	女性: 90cm 以上		
収縮期血圧	129mmHg 以下	130mmHg 以上	高血圧	塩分の過剰摂取、カロリー過多、喫煙、過度な飲酒
拡張期血圧	84mmHg 以下	85mmHg 以上		
血糖	99mg/dl 以下	100mg/dl 以上	糖尿病	糖質の過剰摂取、カロリー過多、運動不足
HbA1c	5.5% 以下	5.6% 以上		
中性脂肪	30 ~ 149 mg/dl	150 mg/dl 以上	脂質異常症	動物性脂肪の過剰摂取、カロリー過多、運動不足
HDL コレステロール	40mg/dl 以上	40mg/dl 未満		

基準値内だった人



これまで通り健康的な生活を継続しましょう。また、基準値内であったとしても、昨年の健診結果と比較して悪化している項目がないか確認してみてください。

保健指導判定値があった人



保健指導判定値だった項目については、下記を参考に生活習慣を改善するとともに、健診結果に従って特定保健指導や医療機関を受診しましょう。

疾病ごとのワンポイントアドバイス

肥満が疑われる方へ

- 夕食は控えめにして就寝の3時間前までに
- 1口で20回程度噛み、ゆっくり食べる
- 通勤時に1駅分歩くなど活動量を増やす

高血圧が疑われる方へ

- 酢や香辛料を活用し、塩分を控えめにする
- 喫煙している方は禁煙する
- 適正体重の維持とお酒の飲み過ぎに注意する

糖尿病が疑われる方へ

- 食事は野菜から食べはじめ、糖質のとり過ぎに注意する
- 水分補給は清涼飲料水等ではなく水かお茶
- ウォーキングや筋トレなどの運動習慣を身に付ける

脂質異常症が疑われる方へ

- 肉の脂や揚げ物、脂質の高い洋菓子は控える
- DHA や EPA が豊富な青魚を積極的に食べる
- 適正体重の維持とお酒の飲み過ぎに注意する

ご家族(被扶養者)・特例退職被保険者・任意継続被保険者のみなさまへ

必ず受けよう! 健康診断

1年に1回は必ず
健診を受けましょう!

肥満・糖尿病はコロナ重症化のリスクが高まる!

テレワークで運動不足や長時間の座り過ぎによる健康被害が懸念されています。また、運動不足で肥満や糖尿病になると新型コロナウイルスの重症化リスクも高まります。新しい生活様式を取り入れながら、運動やウォーキングで免疫を高めましょう。

■2020年度健康診断のご案内

- 以下4種類の健診から一つ受診いただけます。
- 今年度より40歳以上の任意継続被保険者とその配偶者向けの健診が追加されました。ぜひご利用ください。
- お申込み等の詳細については、当健保組合から6月に送付の「健康診断のご案内」をご覧ください。

		健診の種類			
		施設健診	巡回健診	人間ドック	特定健康診査 (集合契約A・B)
加入区分	現役被保険者の配偶者	○	○	○	○
	特例退職被保険者とその配偶者	○	○	○	○
	任意継続被保険者とその配偶者	○(年度始40歳以上)	○(年度始40歳以上)	○	○
	配偶者以外の被扶養者	×	×	×	○

施設健診(けんぽ共同健診)

委託先：(株)イーウェル
 【対象年齢】4月1日現在30歳以上 ※任継は40歳以上
 【費用】無料(オプションは有料)
 【健診機関】全国約1,700箇所の契約医療機関

巡回健診(けんぽ共同健診)

委託先：(株)イーウェル
 【対象年齢】4月1日現在30歳以上 ※任継は40歳以上
 【費用】無料(オプションは有料)
 【健診機関】全国約400箇所の会場

人間ドック

【対象年齢】4月1日現在30歳以上
 【費用】有料(健保補助あり)
 ※医療機関によって異なりますのでご確認ください
 【健診機関】全国約400箇所の契約医療機関

特定健康診査(集合契約A・B)

【対象年齢】40～74歳(年度内に40歳を迎える方を含む)
 【費用】無料
 【健診機関】全国約46,000箇所の契約医療機関

【受診期限】2021年1月31日 ※新宿健診センターは、2021年2月26日まで受診可能

お問い合わせ先

明治安田生命健康保険組合
 健康開発室 TEL:03-3283-8360
 人間ドックについては
 事務局 TEL:03-3283-8710

郵送送付先

〒100-0005
 東京都千代田区丸の内2-1-1
 明治安田生命ビル29F
 「明治安田生命健康保険組合 健康開発室」あて

特定健康診査(集合契約A・B) 受診券発行申請書 _____ 年 月 日

記号 番号

[被保険者氏名] _____

[被保険者番号] _____

[受診者氏名] _____

[続柄] 本人・被扶養者(配偶者)・被扶養者(配偶者以外)

[性別] 男・女 [年齢] 歳

[生年月日] 昭和 年 月 日

[受診券送付先住所] 〒 -

[電話番号] ()

※受診券は申請書到着後、1週間程度で郵送いたします

若いときからの健康習慣が大切です

「まだ若いから大丈夫」と、自分の健康を過信してはいませんか？ 今は問題がなくても、しわ寄せがくるのは年を重ねてから。ハナコとユウコのように、若いときの生活習慣の違いが、将来大きな差となって体に現れるのです。

ハナコ(20代)の場合

- ちょっと食べ過ぎたら食事を抜けばいいと思っている
- 海外ドラマが大好きでいつも寝不足 & 運動不足気味



..... 20年後



20～30代での不摂生が積み重なり、
特定保健指導の対象に！

ユウコ(20代)の場合

- 甘いものは自分へのごほうびとして週に1回と決めている
- 運動不足が気になりはじめ、自宅で筋トレを始めた



..... 20年後



若いときから健康的な生活習慣を取り入れ、
健診はいつもA判定！

若いときから特に気を付けたい3つのポイント

Point 1 睡眠時間はきちんと確保

若いときは少くも睡眠不足でも体力でカバーできてしまうもの。しかし、睡眠不足の人は糖尿病や心筋梗塞になりやすいことがわかっています。日付が変わる前には就寝する習慣を。

Point 2 偏食や欠食をせずバランスよく

きちんとした食事をとらずに甘いものばかり食べていると、栄養バランスが低下し貧血や冷えなどの不調を招くほか、生活習慣病になりやすくなります。主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。

Point 3 筋肉を増やす運動習慣を

近年若い女性に多いのが、筋肉が少なく体脂肪率が高い「かくれ肥満」。生活習慣病だけでなく、将来ロコモティブシンドロームになるリスクも高まります。筋肉を付けると太りづらい体になるので、積極的に筋トレを行なうようにしましょう。

若いときは健康の大切さに気が付きにくいものですが、
年を重ねてから後悔しないよう、今から健康的な生活習慣に取り組みましょう！

禁煙タイム 実施中!

(毎週水曜日 9時～12時)



当社では、従業員の「みんなの健活プロジェクト」の一環として「禁煙タイム」を実施しています。禁煙方法は人それぞれですが、今回は一般的な“禁煙のコツ”についてご紹介します。自分に合ったやり方で、未来の自分・大切な人のために禁煙を始めましょう!

吸いたい気持ちの対処法

たばこを吸いたい気持ちは、長くても3～5分程度。つい吸いたくなる場面や、喫煙が習慣となっていた場面を手帳やスマホに書き出し、代わりになる対処法を事前に考えておいてください。吸いたくなったら喫煙を違う行動に置き換え、吸いたい気持ちをコントロールしてみましょう!

《対処法例》

起床後すぐに、いつも吸っている…

→起床後すぐに顔を洗う



食事のあとに、一服したくなる…

→食後は歯みがきをする



コーヒーと一緒に吸いたくなる…

→コーヒーを紅茶に変える



毎日の通勤時、車のなかで吸いたくなる…

→深呼吸をする、大きな声で歌う

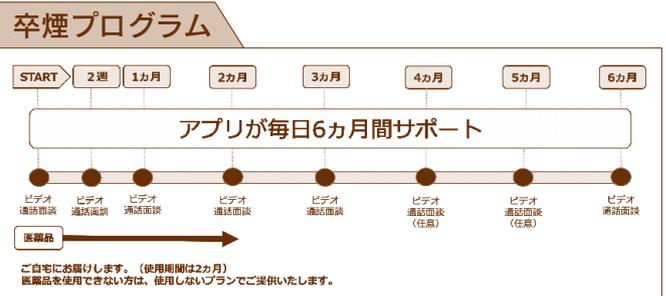


健保組合の2つの禁煙支援(現役被保険者のみ)

●「卒煙プログラム」を導入 (自己負担 5,500 円)

ビデオ通話と医師が開発したアプリで3～6カ月間しっかりサポート!

医薬品は自宅へ配送するので病院に行く必要がなく、空いた時間に利用できる、忙しく頑張る人のためのプログラム。



●通院 & 禁煙治療に成功した人へ「奨励金」 (実費上限 1 万円) を支給

禁煙外来に原則3カ月、計5回通院し、飲み薬や貼り薬で治療。医師の指導のもと治療を受けるので安心!
※受診時の領収証が必要になります。

みなさまの健康づくりを応援しています!



【照会先】

明治安田生命健康保険組合 健康開発室 ☎ 03-3283-8360
健保組合HP → 保健事業のご案内 → 禁煙支援のご案内
URL : http://www.mykenpo.or.jp/member/07_hoken/708.html

禁煙支援の
詳細はコチラ



生活習慣病の改善で 循環器疾患を防ごう！

メタボを放置していると、
いつかこんなことになるかも…

タロウさん(40代)

- 健診でメタボに該当するも特定保健指導を受けない。
- 血圧と血糖値が年々高くなっているが、自覚症状がないからと医療機関を受診せず放置してしまう。



..... 10年後

ある日突然
脳梗塞を発症!
一命はとりとめるも、
後遺症が残ることに



生活習慣病は 循環器疾患の危険因子

循環器疾患とは、血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患のことで、心筋梗塞や脳梗塞などがあります。主な危険因子は、「肥満」「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」「喫煙」などで、これらが複数なると、より発症しやすくなるといわれています。

危険因子を放置していると 突然脳梗塞などを引き起こす

「メタボだけ健康だから大丈夫」と甘く考えてはいませんか？ 生活習慣病は、初期には自覚症状がほとんど現れず、知らず知らずのうちに進行します。症状がないからと放置していると、上記のように突然脳梗塞など命にかかわる病気を引き起こし、取り返しのつかない事態につながりかねません。

心筋梗塞や脳梗塞などの循環器疾患は、日本における主な死因の一つです。発症には肥満や糖尿病などの生活習慣病が大きく関係しており、予防には生活習慣病の早期改善が大切です。

循環器疾患を発症すると

その後の人生が

大きく変わることも

人口動態統計によると、日本における死亡原因のうち22・7%が循環器疾患で、悪性新生物（がん）に次いで第2位となっています（図1）。また、国民生活基礎調査では、介護原因のうち20・6%が循環器疾患で、認知症より多く、第1位となっています（図2）。

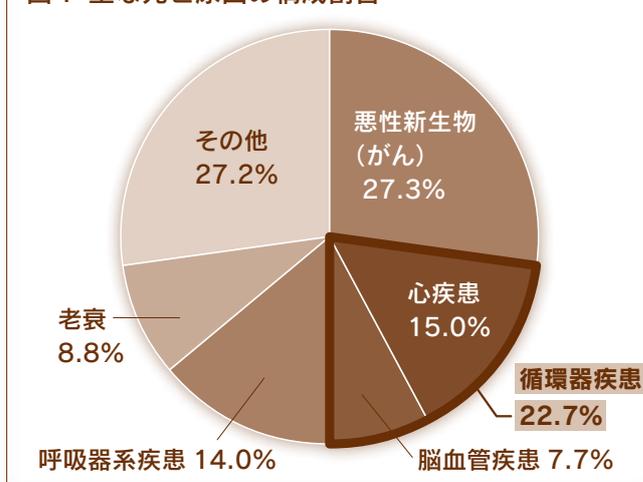
このように、ひとたび循環器疾患を発症すると、重い後遺症で介護が必要となったり、最悪の場合死に至る危険性もあつたり、その後の人生が大きく変わることになります。

生活習慣病は予防・改善できる

循環器疾患の危険因子である生活習慣病は、名前のとおり食事や運動などの生活習慣が関係している病気です。つまり、これからの生活習慣次第で予防・改善が期待できるものです。重篤な病気を引き起こしてから後悔しないためにも、健診で異常が見つかった段階での早期改善が重要です。

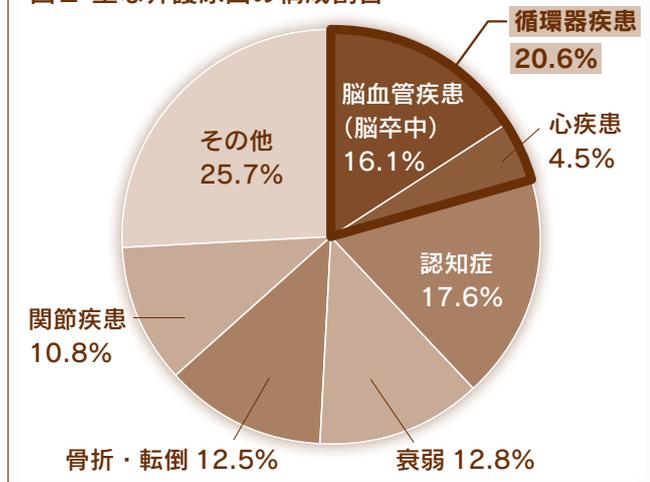
当健保組合では、重症化予防事業を実施しており、対象者のリスク度合に合わせたプログラムをご用意しています。これらをぜひ活用し、これからの人生を楽しく過ごせる健康な体を手に入れましょう。

図1 主な死亡原因の構成割合



出典：「2019年人口動態統計（概数）の概況」より作成（厚生労働省）

図2 主な介護原因の構成割合



出典：「2019年国民生活基礎調査の概況」より作成（厚生労働省）

当健保組合の重症化予防事業

低

リスク度合

高

特定保健指導

【対象者】

健診の結果、メタリックシンドロームの発症リスクが高く、生活習慣の改善により予防効果が期待できる方

【実施方法】

- 管理栄養士や保健師から生活習慣改善に関する指導を実施

医療機関への受診勧奨

【対象者】

血圧、脂質、血糖値、腎機能の健診項目の当年度結果が一定の基準値を超過しているにもかかわらず、医療機関が未受診であり、放置すると重症化するリスクが高い方

【実施方法】

- 電話による医療機関への受診勧奨と保健指導を実施

健康リスク改善研修

【対象者】

特定保健指導連続該当者等

【実施方法】

- 東京大学医学部附属病院 企画情報運営部の脇先生監修のもと、オンライン型の研修を実施
- 研修後に参加者には自己測定器を貸与、そのデータに基づく保健指導と受診勧奨を実施予定

保険料収入は増加し、納付金は微減となるも 4期連続の経常赤字に

去る7月8日に書面開催された組合会において、当健保組合の2019年度決算が承認されました。

当健保組合の財政状況

保険料収入

被保険者数・標準報酬月額・総標準賞与額などの基礎数値の増加により、対前年度比2億6400万円増の176億6600万円となりました。当健保組合の保険料率は2012年以降8.2%を維持しており、全健保組合の平均保険料率9.2%と比較すると割安となっています。

保険給付費

予算額は下回ったものの、対前年度比5000万円増の116億3500万円となりました。対前年度伸び率をみると、2017年度が3.3%増、2018年度が2.0%増の状況でしたが、2019年度は0.4%増と伸び率は抑制されています。2018年度に大幅増となった傷病手当金は、対前年度比4700万円減となりましたが、依然として高額で推移しています。付加給付費については、2019年4月診療分より廃止とさせていただきますので減少しています。

納付金

対前年度比3100万円減の6億5200万円となり、若干減少してはいるものの収入のうち約4割が国への納付金として差し引かれています。2022年度には、納付金負担がさらに増加するといわれています(2022年危機)。2022年危機と当健保組合の積立金状況については次ページ以降で詳しく解説しています。

一般勘定

	科目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
収入	保険料	17,666,191	352,253
	国庫負担金収入	6,879	137
	特定健康診査・保健指導補助金	9,381	187
	診療所収入	59,272	1,182
	雑収入(利子等)	68,122	1,358
	経常収入合計	17,809,845	355,117
	調整保険料収入	290,620	5,795
	別途積立金繰入	970,700	19,355
	国庫補助金収入	1,064	21
	財政調整事業交付金	271,316	5,410
	補助金等追加収入	54,650	1,090
収入合計	19,398,195	386,788	
残金処分	収入支出差引額(残金)	5,857	117
	別途積立金	130	3
	財政調整事業繰越金	5,727	114

※1 65～74歳の医療費を賄うため、現役世代が加入する健保組合などの医療保険者が負担する費用。

※2 75歳以上の後期高齢者医療制度の財源として、健保組合などの各医療保険者が拠出する支援金。

	科目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
支出	保険給付費	11,635,472	232,004
	法定給付費	11,609,328	231,483
	付加給付費	26,144	521
	納付金	6,652,216	132,641
	前期高齢者納付金※1	2,056,797	41,011
	後期高齢者支援金※2	4,594,946	91,620
	退職者給付拠出金	450	9
	病床転換支援金	23	0
	保健事業費	558,669	11,140
	診療所費	96,137	1,917
	事務所費	149,980	2,991
	保険料還付金	4,256	85
	連合会費	6,289	125
その他	5,125	102	
経常支出合計	19,108,143	381,005	
経常収入支出差引額	▲1,298,298	▲25,887	
調整保険料還付金	69	1	
営繕費	122	2	
財政調整事業拠出金	283,984	5,662	
補助金等返還金支出	21	0	
支出合計	19,392,339	386,671	

介護勘定

	科目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
収入	介護保険(料)収入	2,310,511	80,629
	国庫補助金受入	27,019	943
	利子収入	1	0
	収入合計	2,337,531	81,572
残金処分	収入支出差引額(残金)	6,335	221
	介護準備金	6,335	221

	科目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
支出	介護納付金	2,330,985	81,344
	介護保険料還付金	212	7
	支出合計	2,331,196	81,351

2022年度に起こる財政危機と、 当健保組合の今後

医療保険制度全体の財政悪化が見込まれる「2022年危機」とは？

総務省統計局の2020年度推計によると、日本における高齢者（65歳以上）数は3617万人で過去最多となりました。総人口に占める高齢者人口の割合は28.7%で世界最高です（次いでイタリアが23.3%）。

このような急激な高齢化と現役世代の減少のもと、2022年に団塊の世代が75歳に到達しはじめることで起こる医療保険制度全体の財政危機のことを「2022年危機」といいます。介護・年金を合わせた社会保険料率は30%を超えるなど、現役世代の急激な負担増加が見込まれています（右表）。

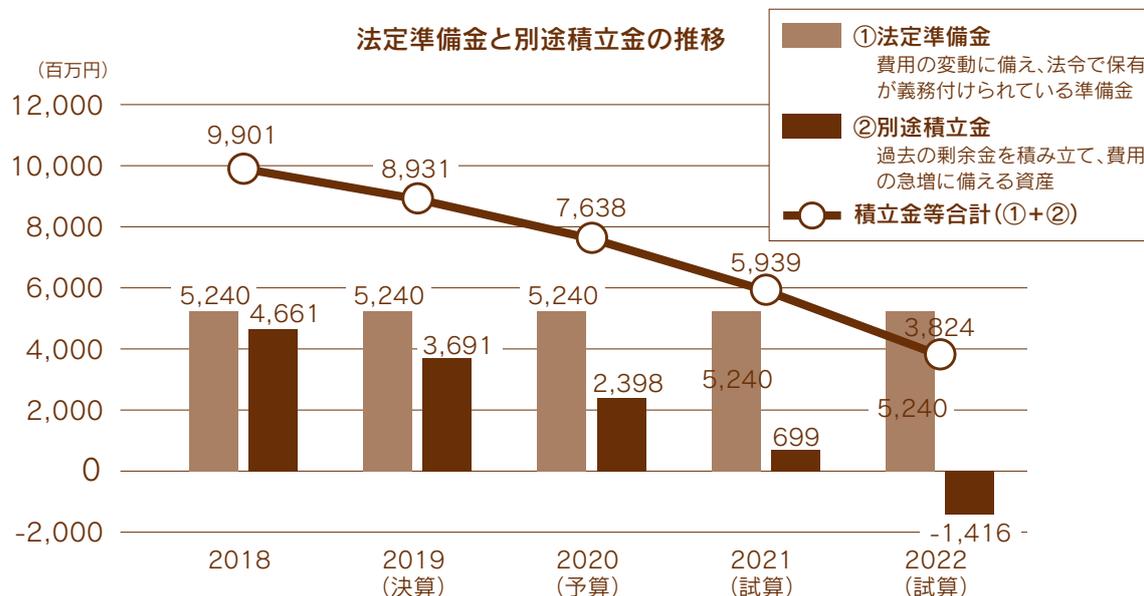
	2019年度	2022年度
健保組合の平均保険料率（健保連試算）	9.2%	9.8%
同 介護保険料率（健保連試算）	1.6%	2.0%
年金保険料率（固定）	18.3%	18.3%
合計	29.1%	30.1%

当健保組合は、積極的な保健事業で医療費抑制に寄与するも、積立金は減少傾向に…

厚生労働省の医療費動向の調査によると、2019年度の概算医療費は43.6兆円と過去最高を記録しました。対前年度伸び率は2.4%の増加となりましたが、近年の伸び率は自然体で年2%程度となっており、同程度の伸び率と考えられます。主な要因としては、高齢化の進行や医療の高度化などがあげられます。

一方で当健保組合の医療費は、近年増加傾向にあるものの、2019年度決算における医療費（保険給付費）の伸び率は0.4%でした。これまでの保健事業に加え、2019年度春から本格展開の「みんなの健活プロジェクト」と連携した積極的なコラボヘルスが医療費の抑制につながっていると考えられます。

しかしながら、2012年度より健康保険料率（8.2%）をすえ置いているなか、高齢化の影響等で納付金負担の増加が続き、「2022年危機」を目前にして当健保組合の積立金等合計（法定準備金＋別途積立金）は年々減少しています（下図）。現在の保険料率8.2%を維持して運営した場合、2022年には別途積立金がマイナスになる可能性があります。今後は、保険給付費や納付金の動向もふまえて保険料率の適正水準を慎重に見極めつつ、保険料率の引き上げのタイミングを検討してまいります。



〔当面の健保組合財政の見通し〕

2018年度から赤字額は改善するも、 2019年度も経常赤字に。

保険給付費と納付金が健保財政を圧迫。

2019年度は、2018年度に引き続き経常赤字となりました。年々増加傾向にある納付金は、団塊の世代が75歳に到達しはじめる2022年以降さらに急増すると見込まれており、厳しい財政状況が続く見通しです。

介護勘定については、介護納付金の総報酬割への全面移行による負担増に対応するため、2020年度に介護保険料率を1.6%から1.7%に引き上げさせていただきました。

取り巻く環境

納付金負担の増加が見込まれる2022年危機を前に、 新型コロナウイルスによる収入面への不安も。

急激な高齢化と現役世代の減少により、現役世代の負担は増加しています。例えば、被保険者一人あたりの保険料負担は、現行の高齢者医療制度導入前の2007年度と比べて約11万円増加しています。また、2017年度の後期高齢者支援金の全面総報酬割の導入等により、約2割の健保組合が、加入者のために使う医療費よりも高齢者医療制度への納付金の方が上回るという事態に陥っています。団塊の世代が75歳に到達しはじめる2022年からは、現役世代の負担はさらに急増し、介護・年金合わせた保険料率は30%を超えるの見込まれています。

さらに、新型コロナウイルスの感染拡大

による収入面への影響について、健康保険組合連合会(健保連)が行なった調査では、2020年度当初予算に比べ保険料収入が3992億円減少するなど、深刻な影響が明らかとなりました。これはリーマンショックに匹敵する落ち込みで、今後の組合財政への影響や解散組合の増加が懸念されています。

国に対しては、高齢者医療制度への負担のあり方を見直し、現役世代の負担軽減を図るなど、世代間・世代内の公平性を確保できる改革の早期実現を求めています。

図1 健康保険料率等

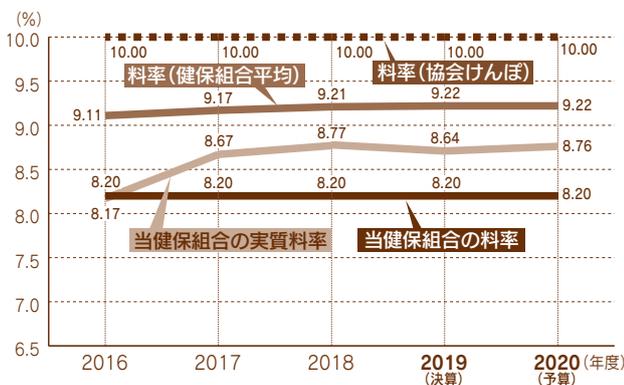


表2 当健保組合の財政状況(介護)

科目	2017年度	2018年度	2019年度(決算)	2020年度(予算)
保険料等収入計	2,224※3	2,171※3	2,338※3	2,448
介護納付金等支出計	2,273	2,282	2,331	2,406
実質収支	▲49	▲111	6	42
介護準備金	355	244	250	287
料率 (%)	1.50	1.50	1.60	1.70
実質料率※4 (%)	1.53	1.57	1.61	1.67
(参考)				(%)
料率(健保組合平均)	1.47	1.52	1.57	1.68
料率(協会けんぽ)	1.65	1.57	1.73	1.79

※3 国庫補助金(2017年度:26百万円、2018年度:30百万円、2019年度:27百万円)を含む
 ※4 実質料率…経常収支均衡に必要な収入を確保するための保険料率

表1 当健保組合の財政状況(一般)

科目	2016年度	2017年度	2018年度	2019年度(決算)	2020年度(予算)
経常収入計	17,709	17,748	17,560	17,810	18,011
保険料	17,550	17,590	17,401	17,666	17,862
経常支出計	18,031	19,127	19,095	19,108	19,529
保険給付費	10,994	11,353	11,585	11,635	11,852
納付金	6,205	6,915	6,684	6,652	6,786
保健事業費	561	582	573	559	594
経常収支差引	▲322	▲1,379	▲1,535	▲1,298	▲1,518
実質収支	▲112	▲1,137	▲1,256	▲965	▲1,287
法定準備金※1	5,240	5,240	5,240	5,240	5,240
別途積立金※2	7,067	5,924	4,661	3,691	2,398
料率 (%)	8.20	8.20	8.20	8.20	8.20
実質料率※4 (%)	8.17	8.67	8.77	8.64	8.76
(参考)					(%)
料率(健保組合平均)	9.11	9.17	9.21	9.22	9.22
料率(協会けんぽ)	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00

※1 法定準備金…費用の変動に備え、法令で保有が義務付けられている準備金
 ※2 別途積立金…過去の剰余金を積み立て、費用の急増に備える資産

2020年度
見通し

**健康保険料率は8・2%すえ置きのまま経常赤字に。
介護保険料率は1・7%に引き上げ。**

当健保組合の健康保険料率^{図1}は、2012年度以降8・2%を維持しています。経常収支差引^{図3}では、2015年に7期ぶりの黒字となって以降、2016年度から5期連続での経常赤字となる見込みです。保険給付費は年々増加傾向にあり、2020年度も増加を見込んでいます。納付金についても増加が見込まれており、健保財政を圧迫する主因となっています。

別途積立金^{図4}は2019年度時点で36・9億円(法定準備金52・4億円を加えた積立金等合計は89・3億円)となり、引き続

き健全な水準を堅持しています。しかし、今後の財政状況をふまえ保険料率の引き上げを視野に入れた検討をしていく必要があります。介護勘定は、健保組合が保険料の集金代行を行ない、介護納付金として国に納めています。介護納付金の算出方法は、加入者割から総報酬割へ段階的に移行しており、2020年度の全面移行による負担の増加に対応するため、2020年度より介護保険料率を1・6%から1・7%(労使折半)に引き上げさせていただきます。

健保の
取組み

「MYログの活用」「生活習慣の改善」「重症化予防」「禁煙」にご協力を。

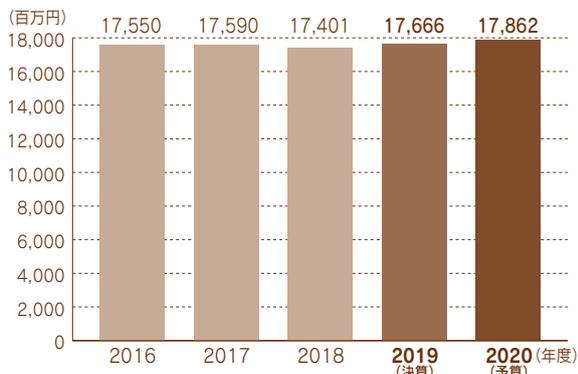
当健保組合では、みなさまの健康増進と保険給付費抑制のため、保健事業を積極的に実施しています。第2期データヘルス計画からみえる健康課題の解決に向け、特に重症化予防事業、喫煙対策、女性の健康増進、被扶養者への定期健康診断の受診勧奨に力を入れています。また、会社と連携したコラボヘルスでは、引き続き「MYログ」の活用や「MY Style」の実施など、「みんなの健康プロジェクト」と連携して展開していきます。被保険者・被扶養者のみなさまの健康を増進させることは、「健康経営」の重要なテーマです。会社は加入者全体の健康増進をめざすポピュレーションアプローチに、健保組合は重症化予防を意識したハイリスクアプローチに

注力し、会社と健保組合で役割分担をしながらみなさまの健康増進に向けて取り組んでまいります。

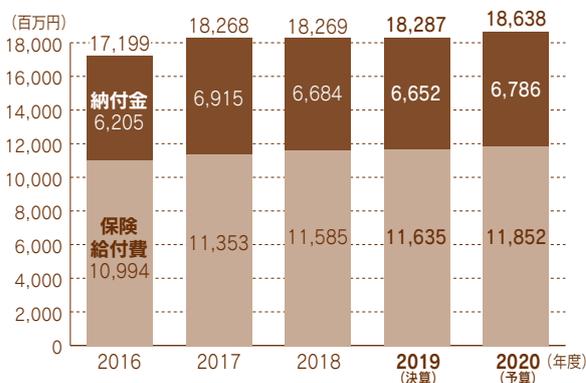
新型コロナウイルスの感染拡大により不安な日々が続きますが、禁煙や肥満の解消はコロナウイルスの重症化予防にもつながります。みなさまにおかれましては、禁煙・運動習慣・規則正しい食生活・ストレス解消など、いつも以上に健康に配慮した生活を心がけましょう。また、定期的な健診受診でご自身の体の状態をチェックし、異常があれば生活改善や医療機関の受診につなげてください。

今後とも、健保組合運営にご理解とご協力をお願いします。

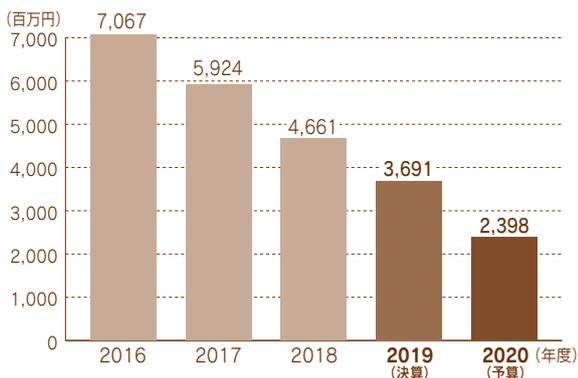
健康保険料



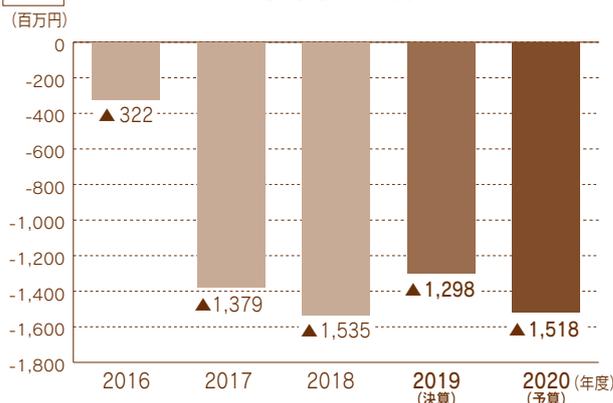
納付金と保険給付費(義務的支出)の推移



別途積立金^{※2}



経常収支差引



Q 自動車事故でけがをした場合、保険証を使って治療を受けることはできますか？

A はい、できます。
ただし保険証を使って治療を受けた場合は、速やかに健保組合に届け出てください。

自動車事故など、第三者（他人）の行為によってけがをした場合の医療費は、本来加害者が支払うべきものです。保険証を使って治療を受けたときは、健保組合が医療費を一時的に立て替えるだけで、後から加害者にその負担分の医療費を請求することになります。このため、健康保険を使って治療を受けた場合は、速やかに健保組合に連絡し、必要書類を提出してください。

自動車事故にあつた場合の対応

1 全員のけがの状態を確認
必要な場合は救急車を呼びましょう

2 警察に連絡
どんなに小さな事故でも必ず警察に連絡しましょう

3 加害者を確認
加害者の氏名・住所・連絡先・車種・ナンバー、任意保険加入の有無等を運転免許証、車検証、損害保険等の保険証などで確認しましょう。

4 医師の診察を受ける
外傷はなくても、脳や骨などに損傷を受けていることもあります。早めに医療機関を受診し、診断書・領収証をもらっておきましょう。

5 健保組合へ連絡・届出
保険証を使った場合は、健保組合へ連絡し、「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」等を速やかに提出してください。

交通事故証明書とは
交通事故証明書は、交通事故が起こったことを証明するための公的な書類で、自動車安全運転センターが発行します。警察への事故の届出がないと発行されませんので、ご注意ください。

示談は慎重に！ 示談が成立してしまうと、健保組合から加害者へ医療費の請求ができなくなる場合があります。示談をする前に必ず健保組合へご相談ください。

速やかに健保組合に届け出て下さい
自動車事故にあつてしまったら

自動車事故以外にも、次のような場合は第三者行為になります

- 自転車にぶつかられてけがをしたとき
- レストランなど、外食で食中毒になったとき
- 工事現場からの落下物でけがをしたとき
- スポーツ中に、相手の故意の反則でけがをしたとき
- 不当な暴力を受けてけがをしたとき
- ゴルフ場で他人の打球があたってけがをしたとき
- 他人の飼っているペットにかまれてけがをしたとき

業務中や通勤時にけがをしたときは、労災保険（労働者災害補償保険）が適用されます。労災保険が適用されると健康保険を使うことはできませんのでご注意ください！

使ってみませんか?

お得なジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品って
お得なんですか?



はい。先発医薬品（新薬）の特許が切れたあとに製造・販売されるため、先発医薬品のようにばく大な開発費がかからず低価格なんです。

例えば A さんが処方された糖尿病の薬、2週間分の場合…

(2020年4月現在の薬価)

1 先発医薬品を選んだときは

例：ベイスン錠0.2mg 26.7円
1日3回

Aさんの負担（3割）は330円。



参考 1年間だと26回の処方では8,580円。

2 ジェネリック医薬品を選んだときは

例：ボグリボース錠0.2mg 10.6円
1日3回

Aさんの負担（3割）で130円。



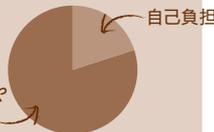
参考 1年間だと26回の処方では3,380円。



先発医薬品の
半分以上!
同じききめなのに
倍以上の額を
払い続けるのは
もったいないわね。

そうですね。薬代の自己負担以外は、みなさんの保険料から支払われているので、大事に使いたいですね。

主にみなさんや
会社の保険料
からの支払い



ジェネリック医薬品は「先発医薬品と同じ有効成分を同量含んでいて、先発医薬品と同等の効きめがある」ことが認められている安全な薬です。
のみやすくなるように薬の大きさや味が改良されたり、保存性がよくなっているものもありますよ。

それじゃあ今回から
ジェネリックに
しようかしら



浮いたお金は…



※ジェネリック医薬品はすべての先発医薬品にあるわけではありません。

キリトリ線

医師・薬剤師のみなさまへ

お願いカード

私はジェネリック医薬品を 希望します

折り線

- ジェネリック 医薬品に関するご説明をお願いします。
- ジェネリック 医薬品の処方が可能であれば、お願いします。

氏名

明治安田生命健康保険組合

マスクを正しく 着用できていますか？

新型コロナウイルスの流行により、感染対策として外出時にはマスクの着用が必須となりました。マスクの着用は、自分の飛沫を他人に飛ばさないようにする飛沫感染の防止と、手指で自分の鼻や口を触らないようにする接触感染の防止と2つの効果があります。着用の機会が増えた今、改めてマスクの正しい着用方法を確認しておきましょう。

正しい着け方をチェック！



- 鼻と口がしっかり
おおわれているか
- 鼻、頬、あごの部分が
密着しているか
- マスクの上下・裏表が
合っているか

NG例



※日本小児科学会では、子ども（特に2歳未満）は正しくマスクを着用することが難しく感染拡大を予防する効果は期待できないとしています。また、窒息などの危険性があるとし、子どものマスク着用は推奨していません。

ポイント

- ◆マスクを着ける前に手洗い
ウイルスがついた手でマスクをしてしまっは意味がありません。
最低 30 秒以上の手洗いで清潔にした手で着用しましょう。
- ◆マスクの表面はあまり触らない
マスクの表面は汚れていると考え、着用中はできるだけ触らない
ようにしましょう。また、マスクをはずすときはゴムの部分をもっ
はずしてください。
- ◆捨てるときはビニールに入れてから
使い終わったマスクを捨てる時は、ビニール袋に入れて口を
閉じてから捨てましょう。捨てた後には必ず手を洗ってください。
また、繰り返し使えるタイプは毎日手洗いをして清潔に。

せっけんでの手洗いや アルコール消毒も習慣に

外出時は、エレベーターのボタンや電車のつり革など、不特定多数の人が利用するものに触れる機会もあります。帰宅直後や食事の前後など、手をせっけんで30秒以上洗う習慣を付けましょう。また、店舗の入り口にアルコール等の消毒液が置いてある場合は、積極的に利用し消毒してください。



「MY Style ～マナー編(日常マナー版)～」

※一部抜粋して紹介いたします！

食事での会話は楽しいものですが、マスクをはずすことで感染リスクも高まります。食事での会話はできるだけ控え、食後に会話をする際は必ずマスクを着用しましょう。

★『MY Style』とは…「明治安田生命らしさ(+α:私らしさ)」という考え方のもと、「会社が期待すること」に従業員一人ひとりが「付加価値」を加える取組み



第2期データヘルス計画における主要な保健事業と2019年度実績について

健康課題	推進している主要な事業	指標	実績値		
			2019年度	(参考)2018年度	
①生活習慣病の発症予防	●特定健康診査	特定健康診査受診率	91.7%↑☺	85.3%	
	●特定保健指導	特定保健指導実施(完走)率	52.0%→☹	52.2%	
②生活習慣病の重症化予防	●電話受診勧奨	医療機関受診率	56.0%↑☺	28.4%	
	●健康リスク改善研修	研修参加率	63.9%↑☺	42.0%	
③女性がんの早期発見	●乳がん検診	乳がん検診受診率 (巡回型、人間ドックオプション) ※40歳以上	33.9%↑☺	32.6%	
	●人間ドックオプション検査 (乳がん・子宮がん)	子宮がん検診受診率 ※30歳以上	5.6%	※2019年度より実施	
④生活習慣の改善	●健康チャレンジ!キャンペーン	健康チャレンジ!キャンペーン参加者数	43,353人↑☺	38,410人	
	●喫煙対策	喫煙率	男性	30.9%↓☺	32.3%
	●禁煙外来奨励金		女性職員	8.5%↓☺	8.8%
	●卒煙プログラム New		AD	33.8%↓☺	34.5%



「歯」と「お口」のはなし

高齢期に向けて気を付けよう

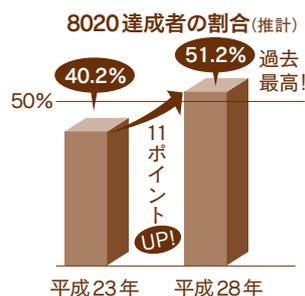
お口の健康は介護予防につながります

歯とお口の健康を維持し、自分の歯でしっかり食べ物を噛んで食べられるということは、高齢期の心身の衰えを防ぎ介護予防につながります。

仕事や家事に忙しい働き盛り世代も、今のうちから毎日の歯のお手入れや定期的な歯科健診を欠かさず行ない、高齢期にも歯とお口の健康を保てるように過ごしましょう。

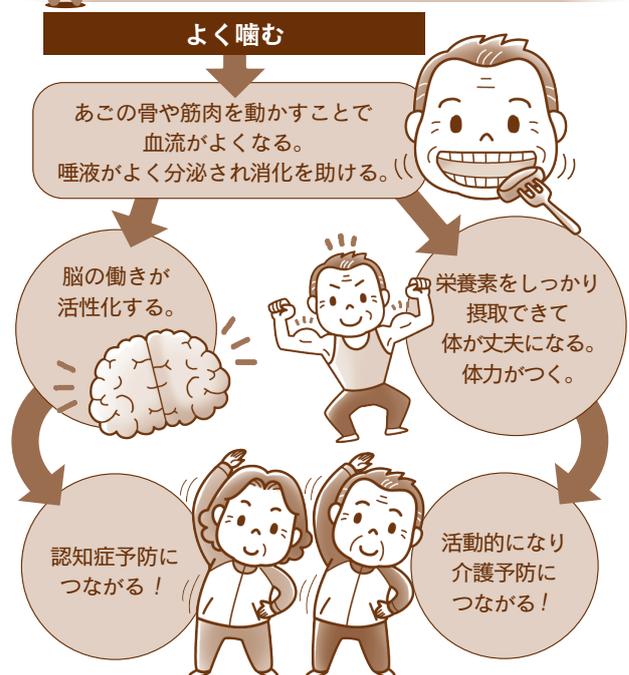
80歳で20本以上ある人は50%超!

80歳になっても20本以上自分の歯が残っている「8020(ハチマルニイマル)」を達成した人は51.2%で、5年前より11ポイント増えていることがわかりました。



資料:厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査」

自分の歯で食べられるということ



けんぽ掲示板

組合会議員等が改選されました

組合会議員の改選による理事・《就任》(6月17日付)
議員の就退任をお知らせします。
(敬称略)

(注) 監事の就任は7月8日付

議員等	氏名
理事	福田 正規
理事	秋谷 洋子
理事	秀嶋 裕司
監事	貝塚 英一(注)
議員	井上 英子
議員	宇治 恵美
議員	大野 和信
議員	長谷部 論
議員	吉本 啓亮

《退任》(6月16日付)

議員等	氏名
理事	岸本 輝彦
理事	宮崎まゆみ
理事	藤 健志
議員	奥村 雅彰
議員	清本 美香
議員	中嶋 茂美
議員	吉田 祐介

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため書面にて組合会が開催され、原案どおり議決されました

《書面開催の通知日》 7月2日

《書面議決書の回答期日》 7月8日

《審議事項》

- 第1号議案 令和元年度予算流用(一般)に関する件[理事長専決分]
 第2号議案 令和元年度 収入支出決算及び決算残金処分案に関する件(一般)
 第3号議案 令和元年度 収入支出決算及び決算残金処分案に関する件(介護)
 第4号議案 財産管理実績に関する件(令和2年2月～5月期日到来分)
 第5号議案 組合規約(事業所)の一部変更に関する件[理事長専決分]
 第6号議案 新型コロナウイルス感染症の発生に伴う組合規約および組合会会議規則の一部変更に関する件[理事長専決分]
 第7号議案 卒煙プログラム利用規程の制定に関する件[理事長専決分]
 令和2年度 保健事業の取組みについて

《報告事項》

マイナンバーカードが健康保険証として使えるようになります

2021年3月(予定)から、マイナンバーカードが健康保険証として使えるようになります。医療機関の窓口での手続きがスムーズになるほか、医療費控除が簡単にできるなどメリットがあります。



使い方 ▶ 医療機関の受付で顔認証付きカードリーダーにかざすだけ!

利用に必要な手続き ▶ 下記のステップに従い、まずマイナンバーカードを取得してからマイナポータルで健康保険証の利用申込みをしてください。

STEP1 マイナンバーカードを取得する

スマホはQRコードから

①～④の方法で交付申請をします。約1ヵ月後に市区町村から交付通知書が届きますので、交付の手続きを行なって取得します。



詳しくはコチラ▶<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse>

- ①スマートフォン ②郵送
③パソコン ④証明写真機

STEP2 マイナポータルで利用申込みをする

スマホはQRコードから

マイナポータルで事前登録をします。①～③を準備のうえ、ブラウザでマイナポータルにアクセスし、案内に従って申込みをしてください。



詳しくはコチラ▶<https://myna.go.jp>

- ①マイナンバーカード+市区町村窓口で設定した暗証番号
②マイナンバーカード読取対応のスマホ
③「マイナポータルAP」のインストール

Q マイナンバーカードがないと病院を受診できなくなるのですか？

A マイナンバーカードがなくても受診できます。これまでどおり、現在の健康保険証を提示し受診してください。

【注意】 事業主にマイナンバーの届出をしていない場合は健康保険証としてご利用いただけません。

このページをコピーまたは切り取って、社内便または郵送(〒100-0005 東京都千代田区丸の内 2-1-1)にてお送りください。

けんぽアンケート

今後の誌面づくりの参考とするため、以下のアンケートにご協力をお願いいたします。ご回答いただいた方の中から抽選で5名の方に粗品を進呈いたします。

Q1 よかった記事、つまらなかった記事を教えてください。(各3つまで)

よかった	つまらない		ページ
		2020年12月、「MYけんこうnet」に「健活ダッシュボード」が登場します!	2
		健診結果を活用しよう!	4
		必ず受けよう!健康診断	5
		若いときからの健康習慣が大切です	6
		禁煙タイム実施中!	7
		生活習慣病の改善で循環器疾患を防ごう!	8
		2019年度決算のお知らせと当健保組合の財政状況について	10
		自動車事故にあってしまったら速やかに健保組合に届け出てください	14
		使ってみませんか? お得なジェネリック医薬品	15
		マスクを正しく着用できていますか?	16
		第2期データヘルス計画における主要な保健事業と2019年度実績について/お口の健康は介護予防につながります	17
		けんぽ掲示板/マイナンバーカードが健康保険証として使えるようになります	18
		けんぽアンケート	19
		こことからだの健康相談/明治安田新宿健診センターより	20

Q2 「コロナ禍での外出自粛中に意識して取り組んだ健康習慣」がありましたら、お聞かせください。(次号でご紹介させていただく場合があります)

Q3 今号のご意見・ご感想をお聞かせください。

所属名 (特退・任継の方は住所)	所属コード
氏名	年齢
	歳

ご協力ありがとうございました。いただいた貴重なご意見は、今後の参考とさせていただきます。なお、個人情報については、広報誌「すこやか健保」の編集目的および賞品の発送以外では使用いたしません。

vol.37で募集した「日常生活で歩数アップを意識していること」について、MYログに入賞された方の取組みを一部ご紹介いたします!

仕事の日に意識したこと

- 朝は少し早起きをして最低2駅分歩き、帰りは多いときで4駅分歩く
- フロア内の用事は相手の席まで歩いて指示や打ち合わせをする
- 昼食後は必ず遠回りで会社に戻る
- 仕事中は可能な限り歩き、駅では階段を利用する
- 別の部署へ行くとき、3階以内は階段を利用する

休みの日に意識したこと

- 「1km=1,430歩」を念頭に、MYログを必ず見てランキング順位により目標歩数を決める
- 道がよく眺めがよいルートを選び、視線を高くするよう意識する
- 歩くテンポに合う音楽を聴きながら歩く
- 参加者のなかに見知らぬライバルをもつ
- 歩くこと、ライバルと競うこと、新しい発見があることを楽しむ

健保より

自分のライフスタイルに合わせ、さまざまな工夫により歩数を増やしているのですね! これからもランキング上位をめざしてがんばってください!



こころとからだの健康相談

こころのお悩みはカウンセラー（臨床心理士）へご相談ください。

◎（社内）カウンセリングルーム

対象者 被保険者および被扶養者

サービス内容 面談もしくは電話によるカウンセリング

相談受付

（予約優先）

① 明治安田生命ビル23階

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1
明治安田生命ビル23階

月・木曜日（祝日除く）10:30～17:30

火・水・金曜日（祝日除く）10:30～16:30

☎03-3283-8250

☎0120-379-874（内線700-9425）

② 新東陽町ビル2階

〒135-0016 東京都江東区東陽2-2-11
明治安田生命新東陽町ビル2階

毎週月曜日（祝日除く）10:30～16:30

毎週水曜日（祝日除く）13:00～17:30

☎03-5690-5713（内線701-3825）

◎（社外）メンタルヘルス相談

対象者 被保険者および被扶養者
（特例退職被保険者・任意継続被保険者の方は除きます）

サービス内容

① 電話カウンセリング

電話にて無料でカウンセリングを実施

- お名前は聞きません。
- 利用回数に制限はありません。

② 面談カウンセリング

電話予約後、1対1の面談によるカウンセリングを実施

- 1名につき年間5回まで無料。
- 会場は健保組合ホームページよりご覧ください。

相談受付

月～土曜日（祝日・年末年始除く）

10:00～22:00（面談予約は20:00まで）

☎0120-922-532（電話相談・面談予約共通）

☎03-5524-8700（通話料は発信者負担）

団体名を聞かれたら「明治安田生命健康保険組合」と答えてください。

健康に関するお悩みは、保健師へご相談ください。

◎健保組合 健康相談窓口

対象者 被保険者および被扶養者

相談受付

月～金曜日（祝日除く）9:00～12:00、13:00～17:00

☎0120-899-983

◆ 安心と信頼のかかりつけ人間ドック ◆

人間ドックなら明治安田新宿健診センター

● 健保補助利用自己負担料金（税込）

2020年4月1日現在および受診日においての資格要件が必要です。

4月1日現在 **30歳以上40歳未満**

28,600円

40歳以上

23,100円

（オプション検査は別途、自己負担となります）

任継・特退、配偶者は**2月26日まで**

予約電話

☎03-3349-2731

平日（休診日を除く）9:00～16:00
ご予約の際は保険証をご用意ください。

**オプション検査の
お知らせ**

最新鋭3Dマンモグラフィを導入しました
希望の多い胃カメラ（経口・経鼻）は **月曜～金曜まで
1日24名**に増枠 ※ご予約はお早目に！（土曜日は12名）

新宿駅西口から徒歩3分

明治安田生命グループ限定のお得な情報をご覧ください

<https://www.my-kenshin.jp/my/>



■職場からもご覧になれます「マイリンクNAVI」－「各種取組・制度等」－「その他」－「新宿健診センター予約」