

健保ニュース

2022-春
No.94
三菱自動車
健康保険組合

サイレント
キラー
生活習慣病

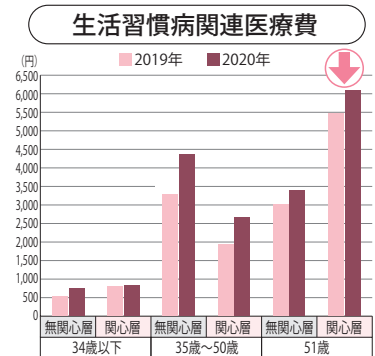
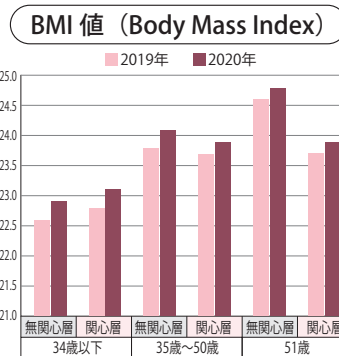
当健保は予防・重症化防止に 全力で取り組みます!

生活習慣病には、高血圧、脂質異常症、糖尿病などがありますが、これらは気づかないうちに、脳や心臓、血管などにダメージを与えていき、ある日突然、狭心症や心筋梗塞、脳卒中など命に関わる恐ろしい疾患を引き起こすことになるため、“サイレントキラー”とも呼ばれています。定期検診などで、高血圧、脂質異常症などと診断された方は当然として、幸いにして異常なしと診断された方についても、将来に禍根を残さないためにも、正しい食事や運動習慣を身につけていくことが大切になってきます。

ウォーキングキャンペーンには延べ人数約4,000人の参加がありました

当健保は健康インセンティブ事業の一環として「運動習慣定着のためのウォーキング活動」を展開しております。昨秋2か月間（11月・12月）キャンペーン（各月240,000歩達成者に+1,300P付与）を実施し延べ人数約4,000人の方が240,000歩/月を達成されました。

またウォーキング活動実践による生活習慣病関連医療費の経年推移についても実績調査を行い、右表のとおりウォーキングが生活習慣病予防に一定の効果を上げていることを確認しております。今後もウォーキング活動展開して参りますので、ふるってご参加ください。



関心層に優れた結果となった。51歳以上医療費のみ異常値となっているが、コロナ禍の受診抑制や関心層に高額な医療費の受診者が発生した等の理由から逆転現象が起きていると思われる。

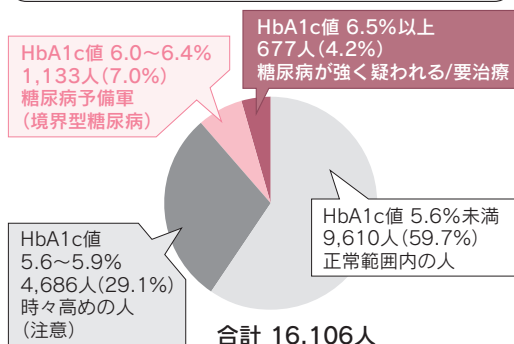
糖尿病重症化予防の取組みも検討しております

生活習慣病の一つである糖尿病は、生活習慣と社会環境の変化に伴って急速に増加しており、医療費についても生活習慣病医療費中の25%程度（厚生労働省統計）を占めています。糖尿病はひとたび発症すると治癒することはありません。血糖コントロールが不十分な状態が長く続くと、「眼（網膜剥離）」「腎臓（腎症）」「神経（神経障害）」に障害が起これ、「失明」「人工透析」「足が壊疽（組織が死んで腐ってしまうこと）になり切断」などという恐ろしい事態を招くこともあるのです。



当健保も高い糖尿病予備群比率

2020年度検診結果(MMC)からのHbA1c値分析



当健保における「糖尿病予備群 (HbA1c6.0~6.4)」・「糖尿病が強く疑われる群 (同6.5~)」の割合は概ね左表のとおり各7.0%・4.2% (母体事業所MMC検診結果より) です。年齢別で見ると40歳以上では (7.4%・3.5%)、50歳以上 (12.1%・7.9%)、60歳以上 (14.7%・12.1%) に上っております。

糖尿病の予防、または進行を遅らせるためには、やはり生活習慣を見直すことが大切です。当健保としても予防のためのウォーキング活動推進にプラスして予備群以上の層を対象とした重症化予防事業の必要性も強く認識しており、本年度後半には、重症化予防事業の立上げも検討しております。事業展開時にはふるってご参加ください。

※HbA1cとは一赤血球のヘモグロビンがブドウ糖と結びついたもので、過去1~2カ月の平均的な血糖の状態を調べることができる数値です。

前年度組合会議決(向こう2年間保険料率を各1.0%アップ)に沿い 令和4年度保険料率を9.0%→10.0%に改訂します

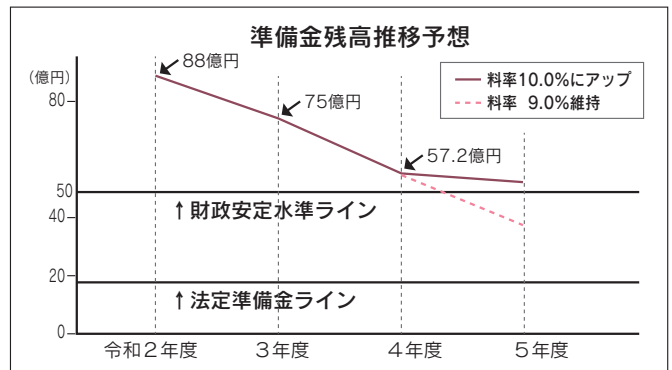
コロナ禍での傘下事業主の経営環境悪化に伴う保険料収入大幅減に対応するため、前年度組合会において、向こう2年間、段階的に保険料率を各1.0%アップすることが議決されました。今年度予算においても、保険料収入の大幅改善が見通せず、収支もマイナスが見込まれることから、前年議決どおり、1.0%アップした保険料率10.0%への改訂を提案し、承認されました。

準備金残高(内部留保金)は財政安定水準ラインの50億円をキープ

令和4年度予算については、下表のとおり予備費約11億円を確保した上で、マイナス5億円の収支となります。この結果、当年度における準備金残高は、前年度末残高57億円から5億円マイナスした52億円程度となり、当健保財政安定水準ラインと見做している50億円は辛うじてキープされます(右表準備金残高推移参照)。本年度も引き続き厳しい財政運営が想定されますが、安定化維持に努めていきます。

保健事業の充実は継続、新規事業の創設も検討

社員の健康増進のための保健事業の充実は、健保本来業務であり、もっとも優先すべき事業です。限られた予算の中では、真に優先すべき事業・費用対効果の大きい事業を選択・立案することが、より重要となります。現行事業の更なる内容の充実を図ると共に、1面に掲載させていただいた生活習慣病(糖尿病等)重症化予防の事業化についても、今年度下期導入を目処に検討しております。



補助金等 179百万円

収入

12,311百万円

保険料 12,132百万円

収支 △500百万円

支出

12,811百万円

保険給付費 5,549百万円

保健事業費 400百万円

納付金 5,370百万円

その他(含む予備費) 1,492百万円

睡眠時無呼吸症候群スクリーニング検査

本年度も実施しますのでふるってご参加ください!

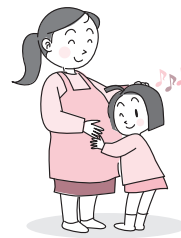
昨年度も睡眠時無呼吸症候群(SAS)スクリーニング検査(検査費無料)が実施され171名の方が参加されました。治療の目安となる要精密検査以上の方は99名でした。昨年度から、日本大学付属板橋病院と提携し、オンライン受診も可能となり、検査結果から同病院の治療を希望された方も多く、積極的に受診されているようです。

本年度も実施(7月頃200人程度募集)しますので、ふるってご参加ください。

保険適用不妊治療費個人負担部分全額補助

子育て冊子(1・2・3歳)3年間無料配布

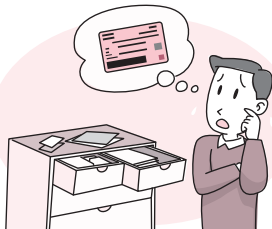
国の少子化対策・子育て支援政策に沿い、当健保も新たな保健事業を新設しました。本年度より、保険適用される一部の不妊治療については、個人負担部分を全額補助します(除く公的助成)。また、従来子育て冊子として1年間無料配布していた「赤ちゃん和妈妈」※に加え、さらに3年間「1・2・3歳」を無料配布します。補助申請等詳細は、健保ホームページに掲載しておりますのでご参照ください。



※本年度より、書名が「赤ちゃん」とに変更されます。

保険証再発行手続き費用が1,000円になります。

昨年度保険証一斉更新を行い、「カード印刷方式」から「レーザー転写方式」に変更されたことにより、記載事項摩耗等の経年劣化はほぼ生じず、半永久的な使用が可能となっています。これにより、作成費用単価もアップした為、本年度から、本人の責(破損紛失等)による再発行に限り頂いている再発行費用を1,000円(従来500円)に改訂します。保険証は受診時保険適用を担保する貴重なものです。大切にご使用くださいますようお願いいたします。

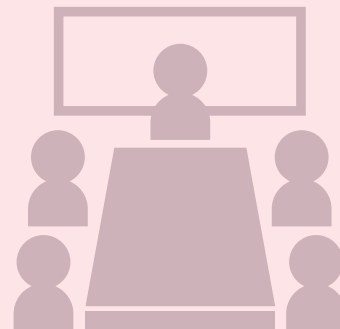


令和4年2月15日開催組合会

主な議決事項

※関連記事2面

1. 令和4年度保険料率改訂の件
一般保険料率10%、介護保険料1.5%に改訂します。
2. 令和4年度収入・支出予算認定の件
予算案が承認されました。
3. 保健事業新設の件
出産・子育て支援事業が新設されます。
4. 被保険者証管理規程一部変更の件
個人の責による再発行手数料を1,000円に変更します。



法改正
予定

すべての世代の安心を構築するための
給付と負担の見直し

○年収200万円以上の75歳以上の 医療費負担原則 1割→2割に

令和4年10月から

現役世代の負担を
抑えるための改正です

原則2割負担となるのは、年収200万円以上（単身世帯の場合）の75歳以上の高齢者です（複数世帯の場合は年収合計320万円以上）。急な負担増を避けるために、導入から3年間、1カ月の負担増を最大3,000円までとする経過措置が設けられています。

なお、現役並み所得（年収383万円以上）の方は3割負担、年収200万円未満の方は1割負担のままで変更ありません。

■75歳以上の医療費 窓口負担

負担	年収
3割	383万円以上
2割	200万円以上
1割	200万円未満

約20%

○育児休業中の保険料免除要件の見直し

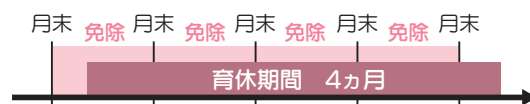
令和4年10月から

育児休業中は、給与から天引きされる健康保険や厚生年金の保険料が免除されます。現在は月末時点で育児休暇を取得していると免除対象となりますが、令和4年10月からは月内に2週間以上の育児休業を取得した場合にも保険料が免除されるようになります。

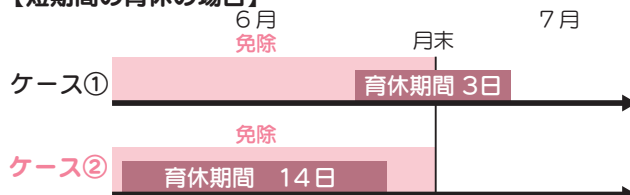
賞与にかかる保険料も育児休業中は免除されますが、1か月を超える育児休業を取得している場合に限り免除の対象となるように変更されます。

■今後の育児休業中の保険料免除要件

【長期間の育休の場合】（※扱い変わらず）



【短期間の育休の場合】



月末時点で育休取得していなくても免除されます

マスク熱中症に注意!

気温と湿度が高いときにマスクをすると、熱を逃しにくく、また脱水状態になっていることに気づきにくくなるため、「マスク熱中症」になる危険性があります。

「新しい生活様式」での熱中症予防行動のポイント

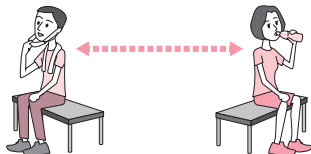
1 暑さを避ける

- * エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- * 窓を開けるなど換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- * 涼しい服装に



2 適宜マスクをはずす

- * 気温・湿度が高いなかでのマスクの着用は要注意
- * 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずす
- * マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜、マスクをはずして休憩を



3 こまめに水分補給

- * のどが渇く前に水分補給
- * 1日あたり1.2リットルを目安に
- * 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理

- * 日頃から体温測定、健康チェック
- * 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体づくり

- * 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- * 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- * 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

熱中症を引き起こす3つの要因

- 環境**
 - * 気温が高い
 - * 日差しが強い
 - * 急に熱くなった
 - * 湿度が高い
 - * 締め切った室内
 - * 熱波の襲来
 - * 風が弱い
 - * エアコンのない部屋
- からだ**
 - * 高齢者や乳幼児、肥満の方
 - * 下痢やインフルエンザでの脱水症状
 - * 糖尿病
 - * 二日酔いや寝不足
 - * 低栄養状態
- 行動**
 - * 激しい筋肉運動や慣れない運動
 - * 屋外作業
 - * 水分補給できない状況



体温調整ができないと...

体温上昇 → 脱水状態 → 身体のバランスの破たん

熱中症に

マスクをしていると呼吸で体を冷やせない

マスクをしていると、脱水状態に気づきにくい

熱がこもりやすい



環境省熱中症予防情報サイトを参考に作成



熱中症の危険度がわかる「暑さ指数 (WBGT)」

<https://www.wbgt.env.go.jp/>



熱中症の危険性は温度だけでなく湿度や直射日光によっても変わります。温度にこれらの要素を加えたのが、「暑さ指数 (WBGT)」です。環境省の「熱中症予防情報サイト」で調べることができます。ほぼ安全、注意、警戒、嚴重警戒、危険の5段階に分類されます。熱中症対策として活用しましょう。

春は異動のシーズン 就職・結婚等、健保手続きお忘れなく!