

必ずご家庭にお持ち帰りください

Look & Check

夏

2020 No.201

P2 KENPO TOP NEWS

令和元年度 決算報告

P3 特集

令和元年度 疾病統計

P4~5 保健事業 NOTE

令和2年度 被扶養者・任意継続被保険者 生活習慣病健診
案内冊子送付希望調査・予約締切日のお知らせ/
ホームページおよびKENPOSサイトのご案内

P6 特集

令和元年度 特定健診・特定保健指導結果報告

P7 けんぽINFORMATION

夏も油断なく！感染症に気をつけましょう／公告 など

P8 心地よく過ごして健康になるヒント

正しい腹式呼吸で自律神経を整える

隠岐・西ノ島で
放牧される馬
(島根県)

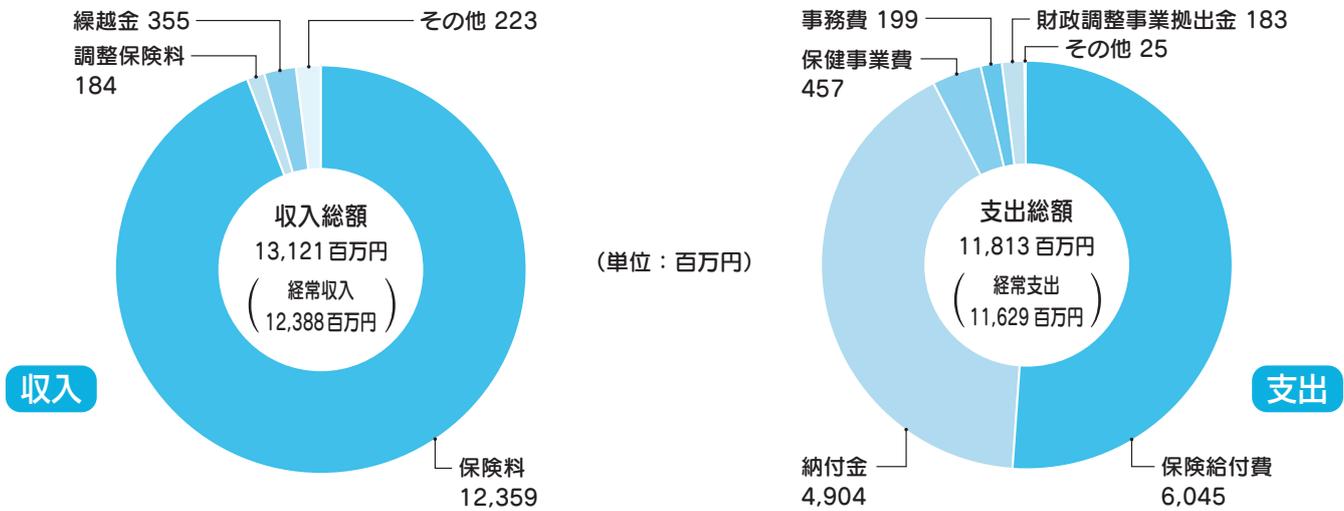
当健保組合のホームページで、
本誌『Look&Check』バックナンバーがご覧いただけます。

三菱健康保険組合

令和元年度 決算報告

7億5千9百万円の経常黒字となりました

【一般勘定】



◆ 1人あたりでは

収入		支出	
保険料	608,555円	保険給付費	297,668円
調整保険料	9,037円	納付金	241,456円
繰越金	17,479円	保健事業費	22,485円
その他	10,985円	事務費他	20,027円
合計	646,056円	合計	581,636円

令和元年度 決算のポイント

平均標準報酬月額および賞与支給月数が伸びたことにより、予算比338百万円増の保険料収入となりました。これに対し、支出は保険給付費が予算比51百万円の減となり、収支差引は予算比で1,308百万円の増となりました。

保険給付費について 前年度決算に比べると、総額で206百万円増となりました。医療費としての療養給付費や薬剤支給の増加が主な要因と考えられます。

納付金について 前年度決算に比べると、総額で61百万円増となりました。後期高齢者支援金の増加が要因と考えられます。

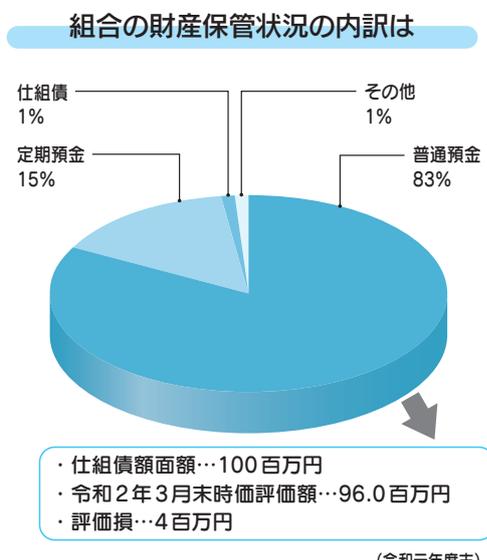
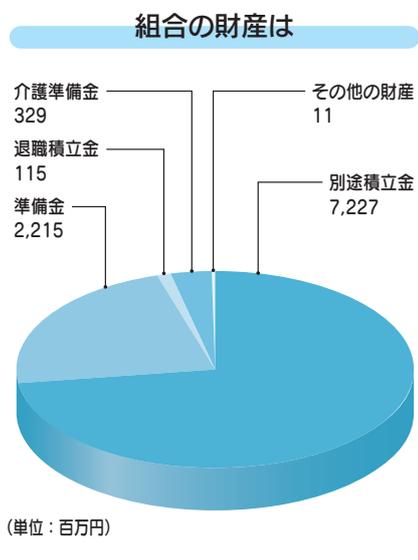
◆ 決算の基礎となった数値

平均被保険者数	20,309人
平均標準報酬月額	439,232円
賞与支給月数	3.93ヶ月分
一般保険料率	8.77%



◎余ったお金は **1,308百万円**

1,176百万円を令和2年度に繰り越します。
 ※うち43万円程度は、財政調整事業繰越金として繰り越します。
 残りの132百万円は別途積立金として貯蓄し、今後の資金不足に備えます。



【介護勘定】

項目	決算額(百万円)
介護保険料	1,410
繰越金	98
国庫補助	14
合計	1,522

項目	決算額(百万円)
介護納付金	1,396
積立金	34
合計	1,430

◎余ったお金は **92百万円**

令和2年度へ繰越…85百万円
 準備金として貯蓄…7百万円

令和元年度 疾病統計

歯科・呼吸器系疾患が多数



三菱健康保険組合に加入しているみなさんが、令和元年度にどのような病気で医療機関にかかったのかをお知らせします。

ご自身やご家族の健康維持と疾病予防のため、ぜひ日頃から健康管理に心がけ、適切な受診にご協力ください。健保組合では、健診や保健指導などの保健事業を実施し、みなさんの健康づくりの取り組みを応援しています。

ジェネリック医薬品の使用促進事業も実施しています。まだジェネリック医薬品を試されていない方は、ぜひかかりつけのお医者さんや薬剤師さんに相談してみてください。

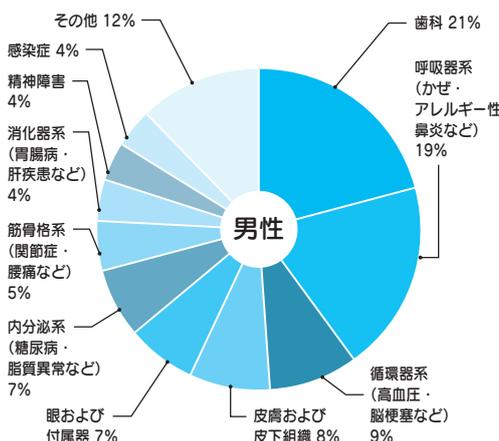
受診件数の疾病分類内訳

※同じ病院で複数の病気の治療をしている場合には、主な病名にまとめて集計しました。

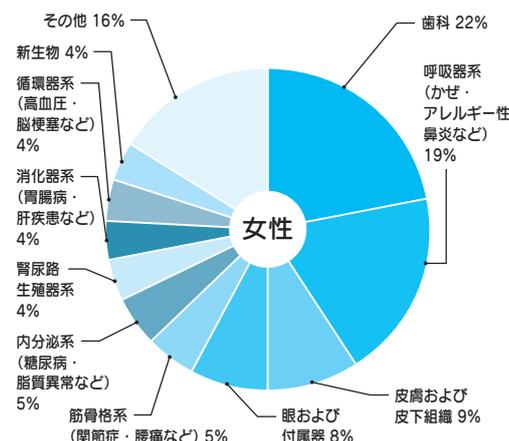
※薬局件数は除く

総受診件数 333,205件

1件=同一人、同一月、同一医療機関（ただし入院・外来別）



受診件数の傾向は
例年と変わりません。
男女ともに
歯科と呼吸器系での
受診が多く、約4割を
占めています。



支払金額の多い疾病 (上位10疾病)

※薬局に支払った金額や入院時の食事代は除く

総支払金額 54億7,336万円 (みなさんの支払額に健保支払額を加えた総額)

男性	疾病分類	支払金額(円)
①	高血圧・脳梗塞など循環器系の疾患	4億3,106万
②	歯科疾患	4億1,388万
③	がんなど新生物	3億1,452万
④	かぜ・アレルギー性鼻炎など呼吸器系の疾患	2億7,833万
⑤	胃腸病・肝疾患など消化器系の疾患	2億704万
⑥	糖尿病・脂質異常など内分泌系の疾患	1億8,806万
⑦	腎尿路生殖系系の疾患	1億8,306万
⑧	関節症・腰痛など筋骨格系の疾患	1億4,305万
⑨	損傷、中毒およびその他の外因の影響	1億3,484万
⑩	眼および付属器の疾患	1億1,001万

女性	疾病分類	支払金額(円)
①	がんなど新生物	4億2,833万
②	歯科疾患	3億9,125万
③	かぜ・アレルギー性鼻炎など呼吸器系疾患	2億4,847万
④	関節症・腰痛など筋骨格系の疾患	1億8,218万
⑤	腎尿路生殖系系の疾患	1億4,459万
⑥	高血圧・脳梗塞など循環器系の疾患	1億4,456万
⑦	胃腸病・肝疾患など消化器系の疾患	1億1,776万
⑧	糖尿病・脂質異常など内分泌系の疾患	1億906万
⑨	眼および付属器の疾患	1億370万
⑩	妊娠、分娩	1億77万

★令和2年度生活習慣病健診

自己負担額 1,000円
受診できます

35歳以上の被扶養者・任意継続被保険者のみなさんへ

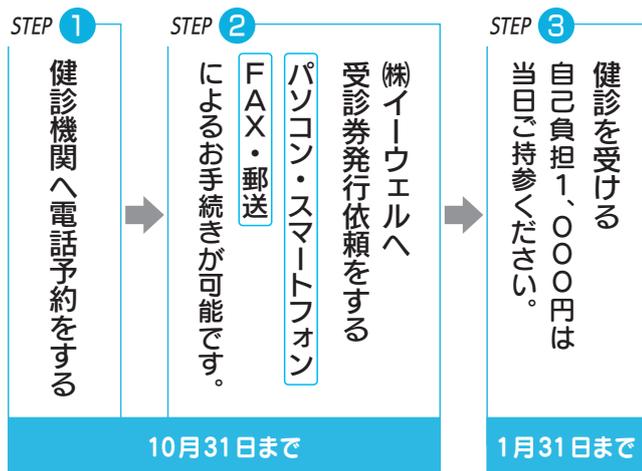
●まだ健康診断を受診していない方は、
お早めにお申し込みください！

健康診断予約締切日は **10月31日(土)** です

■予約方法

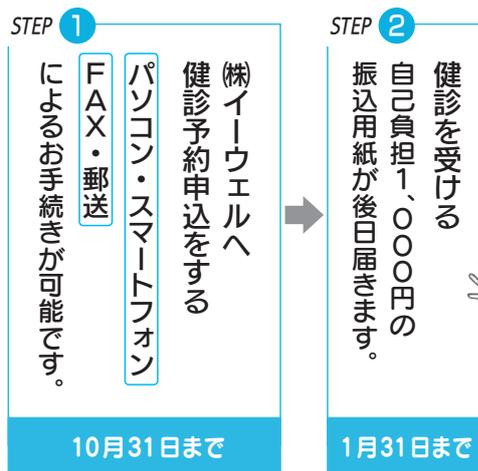
<施設型健診>

〔提携の病院、健診センターなどで行う健診です〕



<巡回型健診>

〔健診バスを派遣してホテルや公共施設で行う健診です〕



受診予約手続き
をお忘れなく！
10月31日を過
ぎると受診予約
はできなくなり
ますので、お急
ぎください。



【受診対象者】以下の①②ともに該当される方

- ①令和2年4月1日現在および健診受診日（受診期間：令和2年5月～令和3年1月31日）に資格がある被扶養者（家族）と任意継続被保険者（本人・家族）
- ②令和3年3月31日までに35歳以上に達する方（昭和61年3月31日以前生れ）



資格喪失後、または予約期限、受診期限以降に受診された場合には健診費用の全額を受診者本人に請求させていただきますのでご注意ください。

●「健康診断受診のご案内」冊子送付について

第2回申し込み締め切りは**8月28日(金) 健保必着**です。冊子送付希望の方は下記の方法にしたいが、必ず希望申し込みをしてください。すでに案内冊子をお持ちの方は申し込み不要です。また、対象者の方でパソコン・スマートフォンにて申し込みをされる方は、案内冊子がお手元になくても予約申し込みいただけます。→詳しくは5ページ

■任意継続被保険者とその被扶養者

本誌『Look&Check』夏号に同封されている「案内冊子送付希望申込書」※に必要事項を記入し、当健保組合へ郵送またはFAXにてお送りください。
※「案内冊子送付希望申込書」は任意継続被保険者の方のみ同封しています。

■希望調査を実施している会社にお勤めの方の被扶養者

8月初旬より、お勤めの会社で希望調査を行います。
それぞれの会社からの案内にしたがって、手続きをしてください。

9月中旬～末頃、ご自宅に「健康診断受診のご案内」（A4サイズ封筒）が届きます。

なお、9月末を過ぎても冊子が届かない場合は、当健保組合までお問い合わせください。

■希望調査を実施していない会社にお勤めの方の被扶養者

案内冊子の送付はありません。お勤めの会社から全受診対象者の被保険者あてに、健康診断のご案内をしております。当健保組合ホームページにも冊子と同じ内容のご案内を掲載しておりますのでご覧ください。

〈案内冊子送付に関するお問い合わせ〉
三菱健康保険組合 保健事業担当
☎ 03-3211-4062
受付時間：平日10:00～15:00

● 病気を早期発見するため、毎年必ず受診しましょう ●

★健診について詳しく知りたいときは 当健保組合のホームページでご確認ください

<http://www.mitsubishi-kenpo.or.jp>

(被扶養者・任意継続被保険者 生活習慣病健診申し込みページ)



健診案内・健診項目・
受診できる健診機関等は、
ホームページに記載して
います。

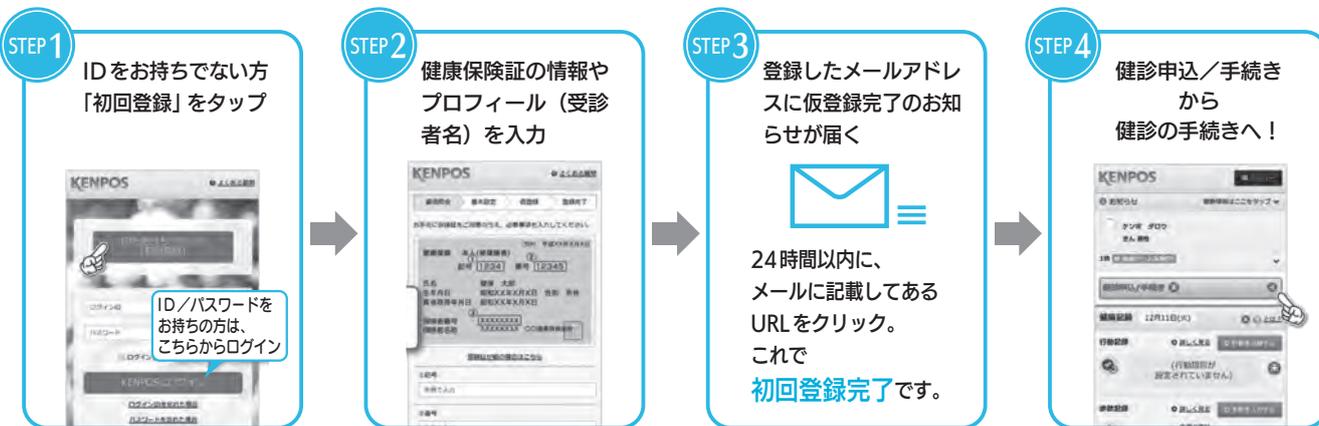


★手軽に楽しく健診手続きができる KENPOSを活用してみましょう

施設健診、巡回健診ともにパソコン・スマートフォンからKENPOSサイト (<https://www.kenpos.jp>) で健診受診の手続きができます。加えてウォーキングマップや健診コラム、プレゼントキャンペーンなど、さまざまなコンテンツが利用できますので、ぜひ登録してご活用ください。

●カンタン登録！ラクラク健診手続き！！

スマホでQRコードを読み取り、KENPOSにアクセス
パソコンは“KENPOS”で検索



※一部画面の仕様が変更になる場合があります。予めご了承ください。

【登録・健診手続きに関するお問い合わせは下記まで】

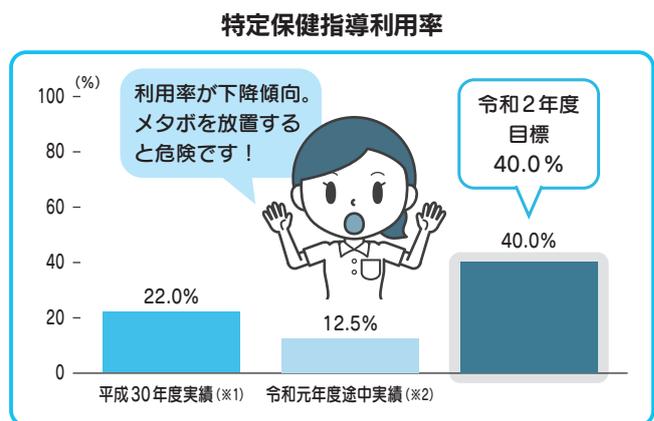
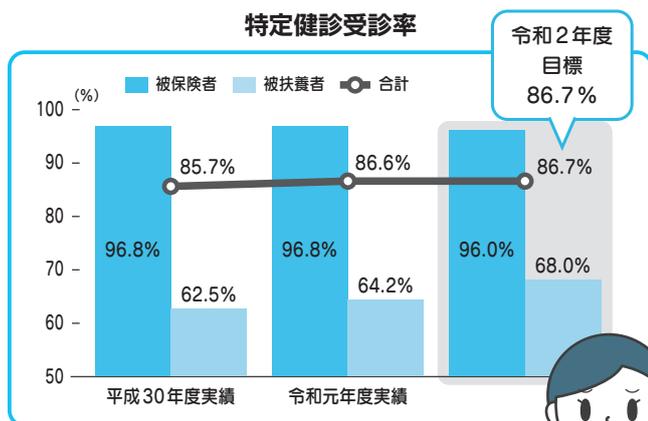
株イーウェル 健康サポートセンター 登録・施設健診 ☎0570-057091 巡回健診 ☎0570-057093

※QRコードは、(株)デンソーウェブの登録商標です。

令和元年度 三菱健保組合の 特定健診・特定保健指導結果報告

特定健診受診率・特定保健指導利用率 実績と実施目標

- 特定健診受診率は微増しており、令和元年度の目標（85.7%）を上回りました。
ただし、家族の方は約35%が未受診となっています。健診は年に一度必ず受診して、自分の健康状態を把握しましょう。
- 特定保健指導利用率は、新型コロナウイルスによる面談延期も影響し下降傾向です。
メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防と改善のため、特定保健指導の対象となった場合は積極的に利用し、健康長寿を目指しましょう。

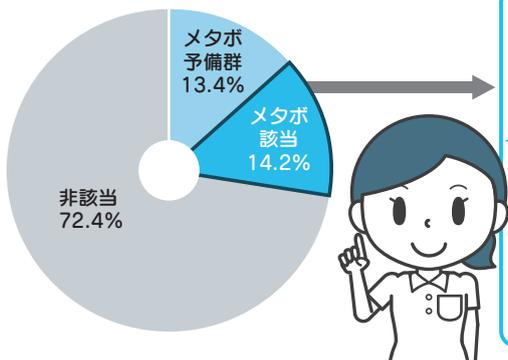


被扶養者のみなさんの約35%が未受診となっています。

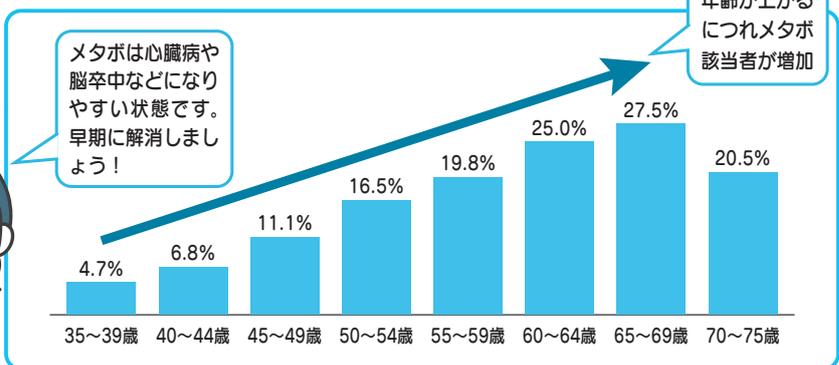
*1：平成30年度健診結果に基づき、平成30年度～令和元年度に実施した保健指導利用率。
*2：令和元年度健診結果に基づく保健指導は現在実施中につき途中実績を表示。

◆メタボリックシンドローム該当者・予備群は28%

メタボリックシンドローム
(メタボ) 該当者の割合



年齢別メタボ該当者の割合

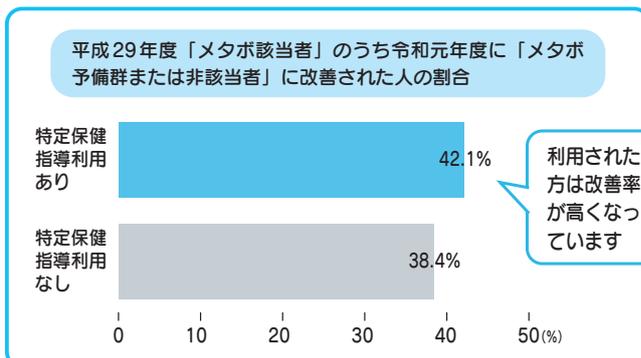


◆特定保健指導を利用した人は改善率が高まります

特定保健指導を利用した人は、利用しなかった人に比べ多くの方が改善しています。

専門資格を持った相談員がサポートし、途中の支援はアプリを使って気軽に利用できます。該当の方は、ぜひメタボ脱出に向けてチャレンジしてみましょう。

特定保健指導利用によるメタボの改善率



夏も油断なく！感染症に気をつけましょう

●感染性胃腸炎

主に冬はウイルス性、夏は細菌性のものが中心です。細菌性の胃腸炎は腹痛や下痢、嘔吐などのほか、重症化すると意識障害などをおこす場合もあります。症状が重いときは医師の診察を受けましょう。

応急処置としては、まず失われた水分の補給です。常温のスポーツドリンクなどを少しずつ飲みます。食欲があるなら、おかゆなど消化のよいものを。牛乳やチーズなどは症状が悪化する場合があるので注意。

●新型コロナウイルスにも引き続き警戒

- * 手洗い・手指消毒・マスク（鼻と口を覆って正しく着用）の習慣を継続
- * 密閉・密集・密接を避け、人との距離をとってこまめな換気を
- * くしゃみや咳をする際は咳エチケットを（予防以前の基本マナーです）

●冬に向けて免疫力強化などの準備を始めましょう

次の冬は、例年のインフルエンザに加え、新型コロナウイルス再流行の恐れがあります。インフルエンザの流行期前（11月頃）にワクチン接種してインフルエンザに備えつつ、新型コロナウイルスの感染予防策を励行しましょう。

公告

●理事会・組合会、その他

令和2年7月1日 監査実施
令和2年7月8日 理事会開催
令和2年7月15日 組合会開催

●議員の異動（敬称略）

令和2年4月14日公告（令和2年4月1日付）
互選議員 退任 市吉 力（三菱電機ロジスティクス株式会社）
令和2年5月22日公告（令和2年5月22日付）
互選議員 就任 加藤 紀明（三菱電機ロジスティクス株式会社）
令和2年7月17日公告（令和2年7月17日付）
選定議員 就任 越野 伸吾（千代田システムテクノロジーズ株式会社）
選定議員 退任 橋本 雄司（千代田システムテクノロジーズ株式会社）

【予防の基本は】

- * 手洗いの徹底（特に帰宅後・調理前後・食前は確実に）
- * 生ものは素材ごとに分けてすぐに冷蔵・冷凍
- * 調理器具を清潔に・しっかり加熱調理（生で食べるものはよく洗う）



【マスクによる熱中症などに注意】

- * 水分を定期的にとりましょう。汗をたくさんかいた後は適度な塩分補給も
- * マスク着用時の激しい運動は危険です。屋外で人との距離をとれる場合は、適宜マスクを外しましょう

【免疫力の強化も大切です】

○規則正しい生活で、睡眠不足を避ける○バランスのよい食事を基本に、みそやヨーグルトなどの発酵食品をよくとって腸内環境を改善○歯磨きや入浴をしっかりと○ウォーキングなど適度な有酸素運動を習慣づける○意識してよく笑い、ストレスをためない生活を

●事業所廃止

令和2年4月2日公告（令和2年4月1日付）
株式会社明和セールス
令和2年7月3日公告（令和2年7月1日付）
名古屋ダイヤビルテック株式会社

●事業所所在地変更

令和2年6月9日公告（令和2年5月7日付）
株式会社クロコ
東京都文京区小石川一丁目1番1号へ移転
令和2年6月30日公告（令和2年5月7日付）
三菱食品株式会社
東京都文京区小石川一丁目1番1号へ移転

組合の現況（令和2年6月末現在）

事業所数／67
被保険者数／合計 20,465名
（男 15,016名 女 5,449名）
被扶養者数／合計 18,281名
（男 5,928名 女 12,353名）
任意継続被保険者数／377名

編集後記

夏号では、前年度の決算報告をはじめ疾病統計の状況等をお伝えしています。当組合に加入されているご家族や任意継続被保険者の方の健診についてもご案内していますので、ぜひご一読ください。

さて、このページの上でもご紹介している感染症予防については、皆さんいろいろ苦労されていることと思います。夏のマスク生活は快適とは言えないのですが、気を緩めずにいきたいですね。もちろん熱中症にも用心して、今年の夏も乗り切りましょう。

編集担当

正しい腹式呼吸で自律神経を整える

「なんとなく調子が悪い」ときは
自律神経の不調かも

現代人はストレスや情報過多で興奮しやすい環境にあり、自律神経のバランスが崩れがち。そのため、不眠、だるさ、冷え、頭痛、便秘、めまい……などといった不調に悩まされやすくなります。自律神経を自分でケアする方法を知っておきましょう。

体の「自動制御装置」を意識的に調節

自律神経には、心身を活動モードにする「交感神経」と、リラックスさせる「副交感神経」があります。ストレス下では交感神経が過剰に活動しがちなので、副交感神経を活性化してバランスを整えます。

おなかをへこませながら息を吐き、おなかを膨らませながら息を吸う「腹式呼吸」が手軽な調整方法。

ポイントは、ゆっくり長く息を吐くことです。すると肺の下にある横隔膜が上下に大きく動き、その周辺の副交感神経が刺激されます。腹式呼吸は、自律神経を整えるマッサージのようなものなのです。

【呼吸とおなかの動きがうまく
連動しないときは】

- ①右手の親指で右鼻を押さえ、左鼻からシュッシュツと勢いよく息を吐き切る。左手を下腹にあて、おなかがへこむことを確認する。
- ②吐き切ったら、自然におなかに入ってくる空気を鼻から一気に吸い、おなかが膨らむのを確認する。胸は膨らませない。これをくり返す。



腹式呼吸の効果とコツ

ゆっくりと長く吐く腹式呼吸を続けているとα波と呼ばれる脳波が出て、脳がリラックスしつつ機能が上がる理想的な状態になります。そのため、腹式呼吸は会議などで緊張しているときなどにもおすすめです。また、腹式呼吸は横隔膜だけでなく下腹部の筋肉も動かすため、正しく行えば腹囲を引き締める効果もあります。「口から吐き、鼻から吸う」方法も知られていますが、ここでは「鼻から吐き、鼻から吸う」方法を紹介します。

忙しい人でもスキマ時間を活用して、1回につき5～10分、1日1～2回を目安にやってみましょう。

★肩の力を抜く。肩に力が入ると、
浅い胸式呼吸になり効果がない

- ①足を肩幅に開いて立ち、背筋を伸ばして肩の力を抜く。
- ②鼻からゆっくりと長く息を吐き、空気の入ったゴムボールをへこませるイメージでおなかをへこませる。
- ③息を吐き切ったら鼻からゆっくりと息を吸い、へこんだゴムボールが自然に元に戻るイメージでおなかを膨らませる。

