

必ずご家庭にお持ち帰りください

Look & Check

冬

2021 No.203

P2 理事長 常務理事 新年のご挨拶

P3 KENPO TOP NEWS

新型コロナ医療費・検査費の大半は健保が支出しています／
今年度はインフルエンザ予防接種補助を全加入者に拡大

P4～5 保健事業NOTE

被扶養者・任継の生活習慣病健診案内冊子希望調査／
特定保健指導・健康相談のご案内

P6～7 けんぽINFORMATION

ホームページから医療費通知・健診結果を閲覧できます／
「医療費のお知らせ」を控除申告に活用しましょう／
花粉症治療にもジェネリックを／公告 など

P8 心地よく過ごして健康になるヒント

快適な入浴で心身の疲れをとるために

屈斜路湖の白鳥
(北海道)

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

◆ 新年のご挨拶 ◆

三菱健康保険組合 理事長 藤代 勉



あけましておめでとうございます。

みなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。日頃より三菱健康保険組合の事業運営に多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

現在、新型コロナウイルス感染者の拡大傾向が続き、人々の健康だけでなく経済や社会に甚大な影響を及ぼしています。私たち1人1人が自覚をもって「手洗い」「マスクの装着」感染リスクが高まる「5つの場面」を意識した「3密の回避」それに、寒気に負けず「定期的な換気」を励行していただくようお願いいたします。

さて、新型コロナウイルスの流行は、今後、多くの健康保険組合で企業活動の停滞から保険料収入が減少し、組合財政の悪化がさらに進むと危惧されております。また、1年後には、少子高齢化の進展に加え団塊の世代が75歳以上に到達し、高齢者医療への納付金の負担が急激に拡大する「2022年危機」を迎えますことから健康保険組合の運営は極めて厳しい状況にあり、私ども三菱健康保険組合でも財政への影響を大変心配しております。

昨年7月、安倍前首相のもと閣議で決定された「骨太の方針2020」では、感染症対策と社会経済活動を両立させる「新たな日常」の実現に向け「デジタル化への集中投資」が掲げられました。医療分野等では、マイナンバーカードを活用し、生涯を通じた個人の健康情報等を把握できるPHR（パーソナル・ヘルス・レコード）の拡充、オンライン資格確認等のための「保健医療データプラットフォーム」の本格運用などが示されるなどICT化が加速されております。昨年9月発足の菅新政権では、マイナンバーカードの有効利用の一つとして健康保険証機能をもたせる制度を早期に実施するべく注力されております。今後、マイナンバーカードが多面で活用されますことから、マイナンバーカードをお持ちでない方は、ぜひ、この機会に申請されてはいかがでしょうか。

三菱健康保険組合では、急速に変貌を続ける社会に適切に対応しつつ、みなさまの健康管理・健康づくりを支える事業を推進してまいります。みなさまにおかれましては、健診等の事業を活用され、ご自身とご家族の健康を守り、さらには国民皆保険の維持・発展にご協力くださいますようお願い申し上げます。

末筆となり恐縮ではございますが、今夏に1年先送りされた東京オリンピック・パラリンピックを無事に迎え、世界の若者たちの活躍に熱狂できる社会に戻っていることを願い、また、本年がみなさまにとって実り多き年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

◆ 新年のご挨拶 ◆

三菱健康保険組合 常務理事 佐合 茂



あけましておめでとうございます。

みなさまにおかれましては、穏やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。三菱健康保険組合の事業運営につきましては、日頃より格段のご理解・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルスの世界的な蔓延について触れないわけにはいかないでしょう。2020年1月に、日本でも初めて感染者が確認された新型コロナウイルス感染症は、世界各地で拡大。日本政府は同年4月に緊急事態宣言を発令し、国民は不要不急の外出や移動等の自粛を余儀なくされました。緊急事態宣言は同年5月25日に全国で解除されたものの、経済活動は大きく減速し、2020年4～6月期の実質GDPは1～3月期との比較で－7.8%、年率換算で－27.8%となり、1955年以降最大の落ち込みとなりました。各健康保険組合においても、保険料収入の減少傾向などの支障が生じつつあります。今後においては、超高齢社会の本格化に対応するため政府が設置した「全世代型社会保障検討会議」報告に基づく制度改正の影響や、コロナ後の社会経済の変化の動向などを検証し、新しい時代に即した議論を深めていく必要があります。

令和も3年目を迎え、健康保険制度の果たす役割は、時代を反映して変化しながらますます重要になると考えられます。三菱健康保険組合は、みなさまの健康管理を効果的にサポートできるよう努めてまいりますので、変わらぬご支援とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

結びに、みなさま方のご多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

◆新型コロナウイルス感染症のPCR検査費・医療費等について

自己負担相当分は国が支出
それ以外の「原則7割」は、健康保険組合が支出しています

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、感染が疑われる人に対するPCR検査の実施や、感染者の隔離療養・発症者の治療等の件数が、各地で増加しています。

新型コロナウイルス感染症は、法令により「指定感染症」に分類されていますので、一部の例外を除いて、検査費や治療費の自己負担はありません。

その費用は、報道メディア等では「公費により賄う」と表現される場合もありますが、実際に公費から支出されるのは自己負担相当分（医療費総額のうち原則3割）のみです。それ以外の費用（原則7割）は、他の疾病と同様に、健康保険組合等の保険者が支払っています。

また、新型コロナウイルス感染により入院・隔離療養（陽性

未確定者の自宅待機も含む）等を指示され、そのために休業して収入が減った場合には、健康保険組合から所定の傷病手当金が給付されることになります。

三菱健康保険組合においては、令和2年11月20日までの段階で新型コロナウイルス感染症関連についての給付額（支出）は17,115,000円です。

この冬は、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念されています。医療機関のひっ迫や医療費の増大を避けるためにも、日頃から可能な限りの予防を心がけてくださるよう、引き続きお願いします。

【今年度に限り、全加入者を対象にインフルエンザ予防接種費用を補助します】

新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行が懸念されるため、今年度限定で全加入者（被保険者・被扶養者）へインフルエンザ予防接種補助金を支給します。

年齢により補助内容、申請期限等が異なります。以下の要領に従ってご申請ください。書類不備等による再提出の場合を含め、**期限を過ぎたものは補助の対象外となりますのでご注意ください。**



◆ 小学校3年生以下の被扶養者 ◆

「インフルエンザ予防接種補助金」

- * **接種期間** 令和2年4月1日～
令和3年3月31日
- * **申請期限** 令和3年3月31日（水）組合必着
※令和3年3月接種分に限り、令和3年4月9日（金）まで受け付けます。
- * **補助額** 1回2,000円（2回式：4,000円）
ただし、接種費用（税込）が1回2,000円に満たない場合は、接種費用（税込）を補助
- ◆ **支払日** 申請書受付日の翌月末
- ◆ **申請書**
 - ・三菱健康保険組合ホームページ「申請書一覧」から印刷できます（もしくは事業所の健保ご担当者より入手してください）。
 - ・申請書の提出は、1人につき年度内1回のみです。2回式を接種した場合は、1枚の申請書に必ず2回分をまとめて申請してください。

◆ 被保険者および小学校4年生以上の被扶養者 ◆

「令和2年度臨時インフルエンザ予防接種補助金」

- ※今年度限定で補助
検討段階でお知らせしました本補助金は、組合会の承認を得て実施が決定しました。
- * **接種期間** 令和2年10月1日～令和3年1月31日
※期間外の接種は対象外です。
- * **申請期限** 令和3年2月19日（金）組合必着
- * **補助額** 1人当たり2,000円
ただし、接種費用（税込）が2,000円に満たない場合は、接種費用（税込）を補助
※2回式接種の場合、2回分の合計接種費用が2,000円を満たすまで申請できます。2回目接種後に1枚の申請書にまとめて申請してください（1回で2,000円を超えている場合は1回分のみ申請してください）。
- ◆ **支払日** 令和3年3月31日
- ◆ **申請書**
 - ・三菱健康保険組合ホームページ「新着情報」の2020/10/23付のお知らせより印刷できます（もしくは事業所の健保ご担当者より入手してください）。

◆ 共通事項 ◆

- ①接種内容（インフルエンザ 予防接種※）、接種日、接種対象者氏名が判別できる **領収書（原本）** を申請書に貼付してください。
判別できない場合は、医療機関に記入を依頼してください。
※接種内容の記載が「予防接種」のみでは受け付けられません。
- ②市区町村で公費助成がある場合は接種費用から助成額を差し引いた自己負担額にて申請してください。
- ③各申請書は事業所へご提出ください。事業所がとりまとめて三菱健康保険組合へ送付する期間が必要ですので、余裕をもってご提出ください。（任意継続の方は組合へ直接ご提出ください。）
- ④補助金は各支払日に事業所へお支払いします（接種時点の資格が任意継続の方へは直接お支払いします）。

【35歳以上被扶養者、任意継続被保険者の皆さまへ】

★令和3年度生活習慣病健診に向けて
案内冊子送付希望調査が始まります

お勤めの会社によって、案内冊子送付希望調査を行う会社と行わない会社があります。調査を行う会社の方は、2月に会社から希望調査の案内がありますので、会社にお申し込みください。調査を行わない会社の方には冊子の送付はありませんが、4月下旬頃、全対象被扶養者の被保険者あてに会社から受診についてご案内があります。いずれの場合も会社からの案内に従って手続きしてください。任意継続被保険者とその被扶養者の方で案内冊子を希望する方は、本誌同封の申込書にてお申し込みください。

対象の方は案内冊子がなくてもお申し込みができます。申し込み期間は4月下旬から10月31日までです。健診項目等詳しくは三菱健康保険組合のホームページをご覧ください。

■対象者 次の①②ともに該当される方

- ①令和3年4月1日現在および健診受診日(受診期間:令和3年5月～令和4年1月31日)
に被扶養者または任意継続被保険者資格がある
- ②令和4年3月31日までに35歳以上に達する(昭和62年3月31日以前生れ)

※資格喪失後または指定の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ご本人に請求させていただきますのでご注意ください。

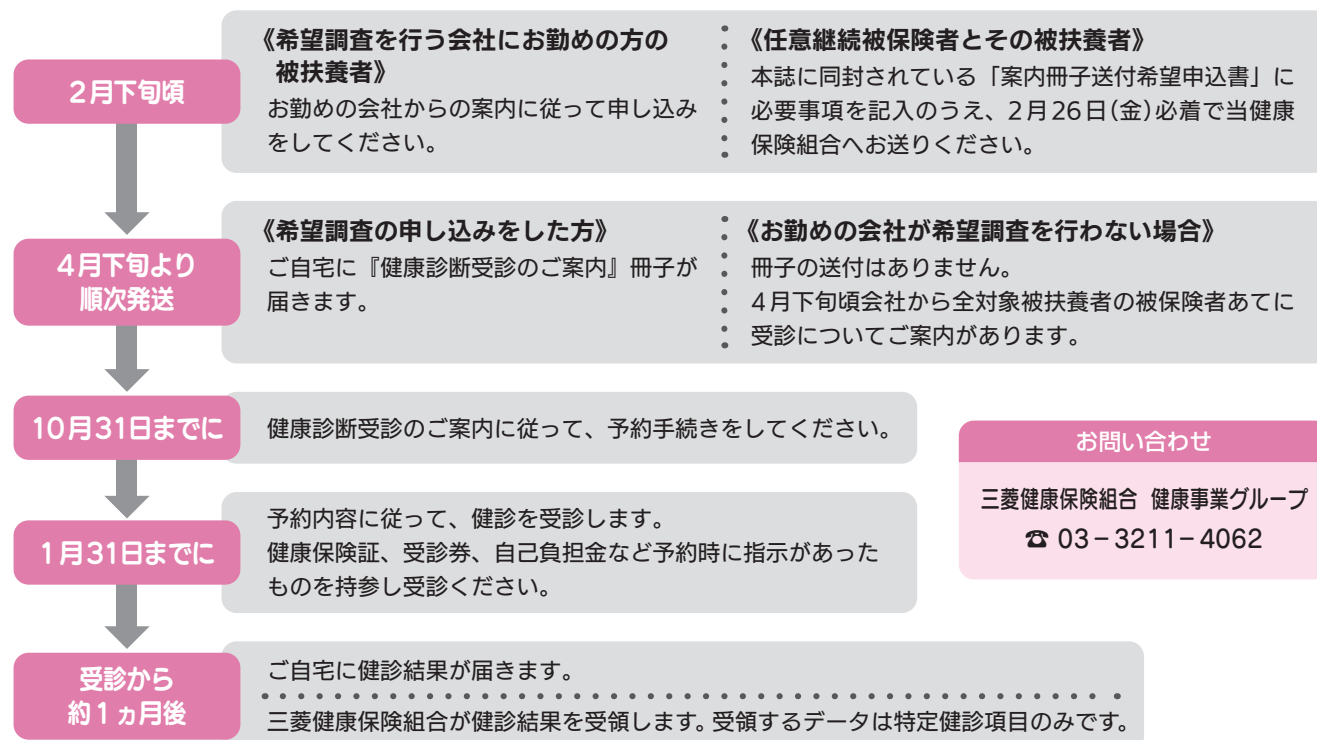
■希望調査期間

第1回: 令和3年2月初旬～26日(第2回: 8月頃を予定。
本誌『Look&Check』夏号(8月発行)で改めてご案内します。)

■自己負担費用

1,000円(乳がん、子宮がん検診等の任意選択項目2項目を含む)

■受診の流れと各期限



お問い合わせ

三菱健康保険組合 健康事業グループ
☎ 03-3211-4062

◎通院中の方へ

通院中は受診の必要がないと思われがちですが、通院中の方も受診対象です。治療の際の検査は、治療中の病気に関する検査項目に限り実施されます。全身をチェックできる三菱健康保険組合の生活習慣病健診をぜひご受診ください。なお、健診受診の可否について不明な場合は必ずかかりつけ医に相談し、健診の際には通院中であることを伝えてください。

◎市区町村ではがん検診しか受けられません

国が定める特定健診は、加入する医療保険者(三菱健康保険組合)で実施することになっています。三菱健康保険組合の提供する生活習慣病健診は、この特定健診にさらに多くの検査項目を加え、充実した検査内容となっています。

病気の早期発見のため 毎年必ず受診しましょう

★保健指導は生活習慣を改善できる 絶好のチャンスです

三菱健康保険組合では、健診結果によりメタボリックシンドローム（メタボ）のリスクが高いと判定された方へ、保健指導（35歳から39歳は早期メタボ対策保健指導、40歳以上は特定保健指導）を実施しています。生活習慣病の発症を未然に防ぐことを目指して、専門の相談員によるサポートを受けることができます。

その費用はなんと …… **無料!** ※三菱健康保険組合が負担

「無料なのはうれしいけれど、保健指導ってよくわからないし、面倒くさそう」といった疑問をお持ちの方のために、ここでは保健指導の疑問にお答えします。



メタボってそんなに気にすること?

はい、気にしてください! メタボは内臓肥満に加えて高血糖、高血圧、脂質異常症のうち2つ以上合わさった状態を指すのが基本です。放置すると動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中といった命にかかわる重大な病気になる確率が数十倍に上昇するといわれています。

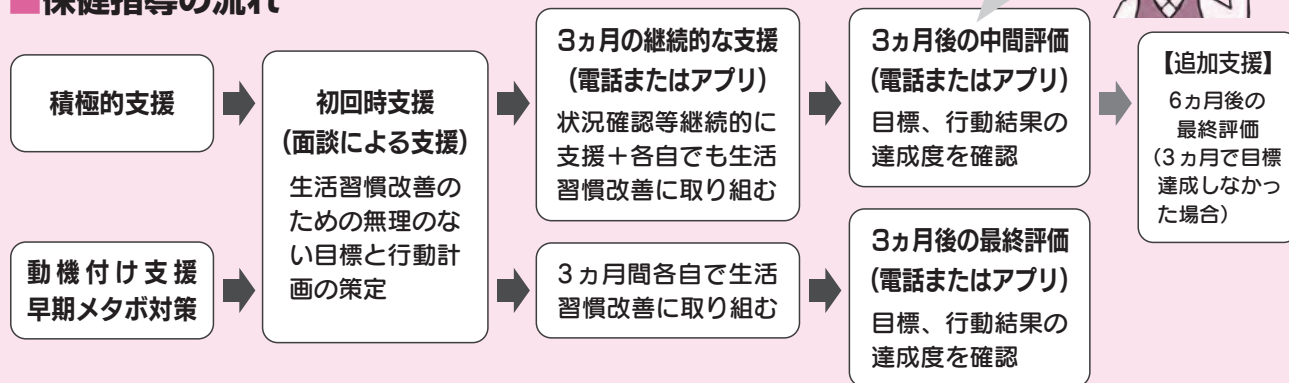


保健指導は受けなきゃいけないの? 正直、面倒。



生活習慣病には初期の自覚症状がほとんどありません。健診で「ちょっと引っかかっただけのこと」と放置していると知らぬ間に進行し、治療のために定期的に受診しなくてはならなくなり、保健指導の何倍もの費用と苦痛を伴うことになりかねません。保健指導の対象となった方は、近い将来の自分を救うために、保健指導の機会をぜひ利用してください。

■保健指導の流れ



健康相談のご案内 ご自身の健康に関して専門的なアドバイスが受けられます(相談料無料)

健康保険組合の上部団体「健康保険組合連合会 東京連合会」が、保健師による健康相談（電話または面談）を毎週水曜日に実施しています。ご自身の健康管理にお役立てください。

◎利用方法

- ①電話相談は事前の予約・申し込みは不要です。面談は事前に電話で予約してください。面談会場は東京連合会（東京都新宿区四谷）となります。
- ②健診結果表をお手元にご用意ください（保健師は健診結果を保有していません）。
- ③相談の際は三菱健康保険組合の加入者である旨、保健師にお伝えください。

◎相談受付日・時間（電話・面談共通）

毎週水曜日（祝日・年末年始を除く）
9:30～16:30（12:00～13:00は除く）
相談室電話番号：03(3357)6561
詳しくは、健康保険組合連合会東京連合会ホームページをご覧ください。
<https://www.kprt.jp/contents/guide/>

三菱健康保険組合ホームページから 「医療費のお知らせ」「健診結果」を閲覧できます

病院などで診療を受けたときの「医療費」や「給付金」の明細を、三菱健康保険組合ホームページにて世帯単位でお知らせしています。閲覧する際に必要なパスワード等は、三菱健康保険組合加入時に保険証と一緒に会社経由でお送りしています（トップページの「医療費のお知らせ」をクリックすると表示されるログイン画面に入力してください）。医療費に対する認識を深めていただくためにも、また、医療機関等の請求に誤りがないかを確認していただくためにもぜひご利用ください。

医療機関からの請求書は審査支払機関を経由して三菱健康保険組合へ届くため、審査支払機関で審査され、医療費が減額となった場合は、お手元の領収書よりも少ない金額が「医療費のお知らせ」に掲載されます。この場合は、過払い分についてご本人と医療機関との話し合いにより、返還してもらえることがありますので、医療機関に直接お問い合わせください。

「医療費のお知らせ」の内容について何かご不明な点がありましたら、三菱健康保険組合給付グループ（☎03-3211-4064）までご連絡ください。

また、三菱健康保険組合ホームページにも掲載していますが、三菱健康保険組合からみなさまに「医療費のお知らせ」関係のメールを送信することは絶対にありませんので、不審なものについては開封等しないようお願いします。

●「医療費のお知らせ」を活用した医療費控除の 電子申告（e-Tax）について

- * 詳細につきましては、三菱健康保険組合ホームページで今後ご案内いたします。
- * 「医療費のお知らせ」をプリントアウトした書面を申告の際に添付することはできません（医療費控除・確定申告の詳細は、最寄りの税務署にお問い合わせください）。

【注意事項】

- ①医療費明細の掲載期間は2年（当年分と前年分）です。現在は平成31年1月診療分からご覧いただけますが、平成31年1月～12月診療分は令和3年4月に削除されますので、お早めにご確認ください。
- ②医療費明細の表示内容は、原則として診療月の3ヵ月後に掲載されます（令和2年10月診療分 → 令和3年1月掲載）。
- ③毎月20日頃に更新します。④世帯単位で個人明細が表示されます。



自分の健診結果を見てみよう！

特定健診結果WEB（被保険者対象）

健診結果は自分の健康状態を知る大切な情報です。

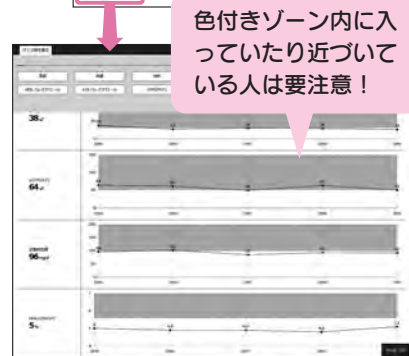
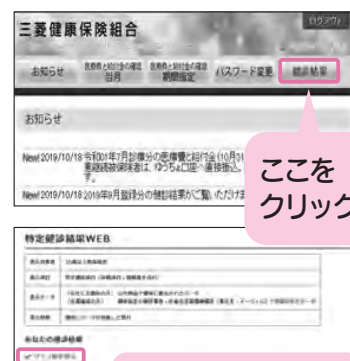
三菱健康保険組合では医療費のお知らせサイト内で、被保険者の方の特定健診結果が確認できます。検査値の一覧・推移に加え、ご自身の結果を基準値と比較したグラフも表示しています。ぜひ健康管理にお役立てください。

■表示対象者 35歳以上被保険者（本人）

■健診結果確認の手順 *実際の画面表示と一部異なる場合があります。

- ①三菱健康保険組合ホームページの「医療費のお知らせ」サイトをクリックし、「医療費のお知らせ」で使用するナンバー・ID・パスワードを入力します。
- ②メニューの「健診結果」をクリックします。初回クリック時に健診結果表示の同意画面が表示されます。同意した場合には、健診結果が表示されます。
- ③当年度を含む5年度分の健診結果が表示されます。
- ④健診結果をグラフで表示できます。

※表示される健診結果は被保険者分のみです。同意画面は必ず被保険者の方がご自身で選択してください。



ジェネリック医薬品促進差額通知をお送りしています

三菱健康保険組合では、ジェネリック医薬品により代替が可能であるお薬を使用されている40歳以上の加入者に対し、具体的な薬名や金額をお知らせする通知を、年2回お届けしております。今年度の第2回目は、3月下旬の送付を予定しています。通知が届いた方もそうでない方も、かかりつけのお医者さんや薬剤師さんに、ぜひ一度ジェネリック医薬品について相談してみてください。



花粉症治療にもジェネリック医薬品が使えます

今シーズン花粉飛散量は平年を下回るものの、前シーズンと比べると全国的に増加する予報が出ています。花粉症の方は、症状が出る前に予防治療を受ければ、比較的穏やかに過ごせる場合があります。

先発医薬品とジェネリック医薬品とでは、薬代に大きな差が出ます。効果や安全性は同等でかなりの節約ができますので、医師や薬剤師に相談し、ジェネリックへの変更を検討してみてください。

【花粉症で内服薬・点眼薬・点鼻薬を処方された場合の比較】

(いずれも30日分、令和2年11月現在の試算)

●代表的な先発医薬品の例

- ・内服抗ヒスタミン薬 684円
- ・点眼用抗アレルギー薬 320円
- ・点鼻用抗アレルギー薬 410円

計 1,414円

●同等の効能で最も安いジェネリック医薬品の例

- ・内服抗ヒスタミン薬 210円
- ・点眼用抗アレルギー薬 197円
- ・点鼻用抗アレルギー薬 162円

計 569円

845円(約60%) 安くなります

※自己負担3割の場合の薬代のみの試算例です。これに調剤技術料等が加算されます。
※ジェネリック医薬品に変更できないケースもあります。

公告

●議員の異動(敬称略)

令和2年10月2日公告(令和2年10月1日付)

互選議員 退任 加藤 紀明(三菱電機ロジスティクス株式会社)

互選議員 退任 井上 貴至(株式会社三菱総合研究所)

令和2年10月2日公告(令和2年10月1日付)

選定議員 就任 藤田 篤史(三菱食品株式会社)

選定議員 退任 山神 久史(三菱電機ロジスティクス株式会社)

令和2年11月2日公告(令和2年11月1日付)

選定議員 就任 栗俣 力(三菱倉庫株式会社)

選定議員 退任 前川 昌範(三菱倉庫株式会社)

令和2年11月6日公告(令和2年11月6日付)

互選議員 就任 榎本 亮(株式会社三菱総合研究所)

互選議員 就任 丸茂 雅哉(東京産業株式会社)

令和2年11月18日公告(令和2年11月18日付)

選定理事 就任 栗俣 力(三菱倉庫株式会社)

選定理事 就任 越野 伸吾(千代田システムテクノロジーズ株式会社)

互選理事 就任 榎本 亮(株式会社三菱総合研究所)

●理事会・組合会、その他

令和2年11月18日 監査実施

令和2年11月25日 理事会開催

令和2年12月2日 組合会開催

令和2年11月4日 第85回健康管理事業推進委員会開催



組合の現況(令和2年11月末現在)

事業所数/66

被保険者数/合計 18,700名

(男 13,720名 女 4,980名)

被扶養者数/合計 16,858名

(男 5,545名 女 11,313名)

任意継続被保険者数/412名

編集後記

新型コロナウイルス感染症拡大の影響によって、生活スタイルが大きく変化しています。また、ご自身の体調管理について、これまで以上に意識して過ごすようになられた方が多いのではないのでしょうか。

今号の裏表紙では、心身を効果的にケアする方法の一例として、健康入浴のコツを紹介しております。まだまだ寒い季節が続きますので、温かいお風呂に入って日々の疲れを解消したいものです。外出が制限される中ではございますが、お家で本誌をご覧ください、健康保険組合の取り組みについて関心をもていただければ幸いです。

編集担当

快適な入浴で 心身の疲れをとるために

風呂は日本人にとって身近なものであり、入浴には疲れをとる効果があります。でも適切に入浴しなければ、十分な効果が得られないこともあります。寒い季節はとくに風呂を有効に活用して、疲れを早めに解消しましょう。



疲れに効く3つの作用 温熱・水圧・浮力

疲れをとるには、血行をよくして疲労物質を排出し、心身の緊張を緩めることが大切です。とくに就寝前のリラックスは、質のよい睡眠をとるために欠かせません。

シャワーのみで風呂を済ませる人も増えていますが、疲労解消のためにはできるだけ湯船を使いましょう。湯船に浸かると温熱作用によって体が温まり、水圧作用で全身がマッサージされた状態になるため、血流がアップします。さらに、水中では浮力作用で体が軽くなり、関節や筋肉がほぐれるため、心身が楽になります。これらの疲労解消効果は医学的にも確かめられています。

疲れがとれる入浴のコツ

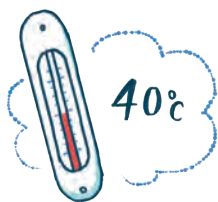
◆全身浴で肩まで浸かる

疲労解消を期待して湯船に浸かるなら、半身浴よりもぬるめの全身浴が効果的。体のすみずみまで血液が巡り、温熱効果もアップする。

*** かけ湯をしてから湯船へ。心臓や呼吸器に不安のある人はまず主治医に相談を。**

◆お湯の温度は40度に

のぼせやヒートショック（急な温度変化が体への刺激となって血圧が乱高下し、重大な病気を起こすこと）などの予防のため、温度管理は重要。自宅の浴槽に温度調節機能がない場合は、風呂用の湯温計を利用。



◆浸かる時間は10～15分まで

全身浴は長湯しなくとも体が温まり、短時間なら体に大きな負担もかからない。

*** 浸かることが苦しく感じたら無理はしないこと。**



◆入浴剤などでリラックス効果アップ

好みの香りを漂わせれば、心身のリラックス効果が高まる。



◆入浴後は 体を冷まさないように

すぐに服や靴下を着用し、血行のよい状態をキープする。



◆シャワーですませるなら足湯を併用

どうしても時間のないときは、足湯をプラスすると血行がよくなって疲れがとれます。椅子に座ってシャワーで体や髪を洗いながら、42～43度ぐらいの熱めの湯を容器にためて足を温めましょう。シャワーの温度は40度程度で。

安全のため、浴室の温度にも注意

浴室や脱衣所が寒すぎると、ヒートショックなどで体に大きな負担がかかるので、入浴前に温めておくことが重要です。浴室用暖房機などを使うか、またはシャワーで湯船にお湯を張ると浴室内の空気も温まり、適度な室温に調整されます。脱衣所もあらかじめ温めましょう。くれぐれも火事には気をつけて。

