

必ずご家庭にお持ち帰りください

# Look&Check

2021 春  
NO.204

P2～3 KENPO TOP NEWS

令和3年度予算と主なサービスのお知らせ

P4～5 保健事業NOTE

35歳以上の被扶養者・任意継続被保険者生活習慣病健診予約/  
保健指導のご案内

P6～7 けんぽINFORMATION

就職したご家族の届出／被扶養者調査について/  
ジェネリック医薬品を活用しましょう/  
ジェネリック医薬品お願いカード／公告 ほか

P8 健康管理のポイント

色彩の力で春を元気に過ごす



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3年度予算について

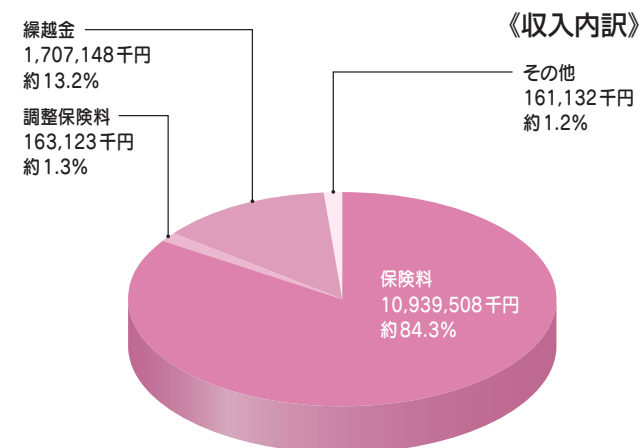
令和3年2月17日開催の組合会にて、令和3年度予算が承認されました。新年度予算のポイントは以下のとおりです。

## ◎予算編成の基礎数値

| 項 目         | 3年度予算    | 2年度実績見込  |
|-------------|----------|----------|
| 被 保 険 者 数   | 18,670人  | 19,675人  |
| 標 準 報 酬 月 額 | 435,000円 | 440,020円 |
| 賞 与 支 給 月 数 | 3.50ヵ月   | 3.84ヵ月   |

| 料 率         | 3年度   | 2年度   |
|-------------|-------|-------|
| 一 般 保 険 料 率 | 8.77% | 8.77% |
| 調 整 保 険 料 率 | 0.13% | 0.13% |
| 介 護 保 険 料 率 | 1.70% | 1.70% |

## ◎一般勘定



### 収入予算

12,970,911千円

#### <保険料>

一般保険料率、調整保険料率ともに据え置き、合計で8.90%（事業主5.708% 被保険者3.192%）となります。

調整保険料は支出科目の財政調整事業拠出金として、全額を健康保険組合連合会に納付します。

### 支出予算

12,970,911千円

#### <保険給付費>

令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響による受診控えが顕著でしたが、令和3年度には例年並みの受診状況に戻ると見込んでいます。

#### <納付金>

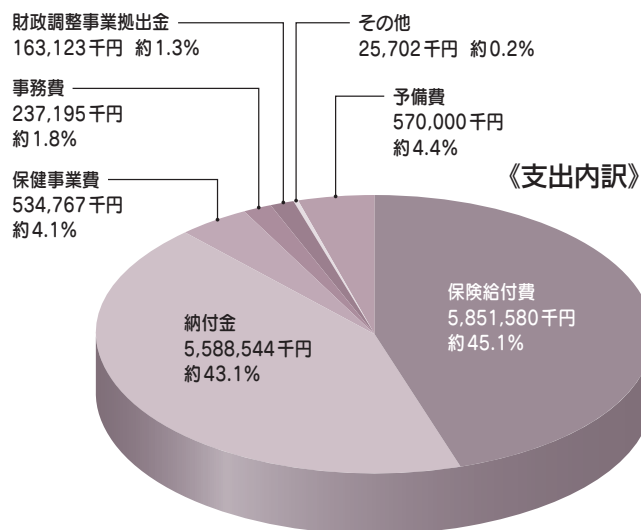
令和2年度途中の事業所廃止による被保険者数・報酬総額減の影響により、令和2年度実績と比べ約1,200万円（0.2%）減額となる見込みですが、1人当たりにすると、決算比で14,658円（5.1%）増加する見込みです。

#### <保健事業費>

被扶養者生活習慣病健診や、特定保健指導等のほか、禁煙事業の新規実施等の費用として、令和3年度は約5億3,500万円を見込んでいます。

#### <予備費>

保険給付費等の増額に備える5億7,000万円となります。



## ◎介護勘定

(単位：千円)

| 収 入     | 予 算 額     |
|---------|-----------|
| 介護保険料収入 | 1,379,670 |
| 繰 越 金   | 160,778   |
| そ の 他   | 7         |
| 合 計     | 1,540,455 |

| 支 出   | 予 算 額     |
|-------|-----------|
| 介護納付金 | 1,461,728 |
| そ の 他 | 78,727    |
| 合 計   | 1,540,455 |

### 介護保険料率は 1.70%に据え置き

令和2年度決算残金見込額約1億6,100万円全額を繰り越し充当することにより、介護保険料率はこれまでの1.70%を据え置きます。

# 令和3年度の予算で加入者の方に提供する 主なサービスは以下のとおりです

## 法定給付 5,703,057千円

|                                                                                 |                                                                        |                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>◆医療費の負担</b><br>医療費の7割(義務教育就学前8割、70歳以上は収入により8割または7割)。                         | <b>◆訪問看護療養費</b><br>定められた費用の7割(義務教育就学前8割、70歳以上は収入により8割または7割)。           | <b>◆高額療養費の負担</b><br>医療費の自己負担が法定限度額を超えた場合、その限度額を超えた額。 |
| <b>◆入院時生活療養費</b><br>65歳以上の加入者が入院したとき、1日につき1,750円(負担軽減措置あり)を超えた額。                | <b>◆入院時食事療養費</b><br>1日3食を限度に1食につき460円を超えた額(非課税世帯は金額が異なる)。              | <b>◆移送費</b><br>症状重篤のため医師の指示で緊急に搬送される場合、基準内で実費。       |
| <b>◆傷病手当金・出産手当金</b><br>本人の休業1日につき直近12ヵ月間の1日あたり平均標準報酬額の3分の2相当額を支給(報酬額・年金との調整あり)。 | <b>◆出産育児一時金</b><br>1児につき420,000円(条件により404,000円の場合あり。直接支払制度、受取代理制度もあり)。 | <b>◆埋葬料・埋葬費</b><br>一律50,000円(埋葬費は埋葬料の範囲内で実費)。        |

## 付加給付 148,523千円

|                                                                                                                    |                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>◆医療費の自己負担が高額になったとき</b><br>医療費の自己負担が25,000円を超えたときは、その超えた額を当健保組合で計算し、診療月の約3ヵ月後に、一部負担還元金・家族療養費付加金・合算高額療養費付加金として支給。 | <b>◆訪問看護を受けたとき</b><br>訪問看護療養費の自己負担が25,000円を超えたときは、その超えた額を当健保組合で計算し、診療月の約3ヵ月後に、訪問看護療養費付加金・家族訪問看護療養費付加金として支給。 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 保健事業費 534,767千円

|                                                                                                         |                                                                               |                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>◆生活習慣病健診(35歳以上の従業員)</b><br>事業所の健診に補助金を支給。<br>実施見込：対象者の96%(13,200人)                                   | <b>◆生活習慣病健診(35歳以上の被扶養者・任意継続被保険者)</b><br>特定健診+がん検診を実施。<br>実施見込：対象者の70%(4,400人) | <b>◆乳がん検診(35歳以上の女性従業員)</b><br>事業所の検診に補助金を支給。<br>実施見込：対象者の67%(2,240人) |
| <b>◆特定保健指導(40歳以上)／早期メタボ対策保健指導(35歳～39歳)</b><br>メタボ予防・改善のための保健指導を実施。<br>実施見込：特定保健指導1,065人、早期メタボ対策保健指導305人 | <b>◆健康サポートブック「QUPiO Plus」(クピオプラス)配付</b><br>健診結果に基づく健康情報の提供                    |                                                                      |
| <b>◆インフルエンザ予防接種(小学校3年生以下)</b><br>インフルエンザ予防接種を受けたとき、2,000円(2回法4,000円)を上限に補助金を支給。                         | <b>◆機関誌「Look &amp; Check」</b><br>組合機関誌。季節ごとに年4回(4、8、10、1月上旬)発行。               |                                                                      |
| <b>◆ホームページ</b><br><a href="http://www.mitsubishi-kenpo.or.jp">http://www.mitsubishi-kenpo.or.jp</a>     | <b>◆禁煙事業</b><br>禁煙サポートプログラムを実施                                                | <b>◆健康管理事業推進委員会</b><br>保健事業について企画・検討する委員会。<br>委員は理事会社等から選出された12名。    |

### ◎その他

|                                                                                           |                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>◆医療費WEB通知</b><br>当健保組合ホームページから、本人および家族の医療費を閲覧することができる。                                 | <b>◆特定健診結果WEB</b><br>医療費WEB通知サイト内で本人(被保険者)の特定健診結果を閲覧することができる。     |
| <b>◆ジェネリック医薬品利用促進差額通知</b><br>慢性病等で薬を飲んでいる加入者のうち、ジェネリック医薬品に切り替えたほうが医療費の負担が少なくなる方に個別に案内を送付。 | <b>◆家庭常備薬斡旋</b><br>家庭用常備薬等の有料斡旋。<br>申込書は、『Look & Check』の春・秋号に折込み。 |



## 35歳以上の被扶養者・任意継続被保険者のみなさんへ

# ◆生活習慣病健診の予約をお忘れなく！

予約締切：令和3年10月31日(日)  
受診期限：令和4年 1月31日(月)

令和3年度被扶養者生活習慣病健診の予約が始まります。  
申し込み期間は4月21日(水)から10月31日(日)までです。  
対象の方は受診案内に従ってお早めにお申し込みください。

自己負担額1,000円で  
充実した健診が受けられます

### ■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12日～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日以前生まれ）

※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。

### ■予約方法

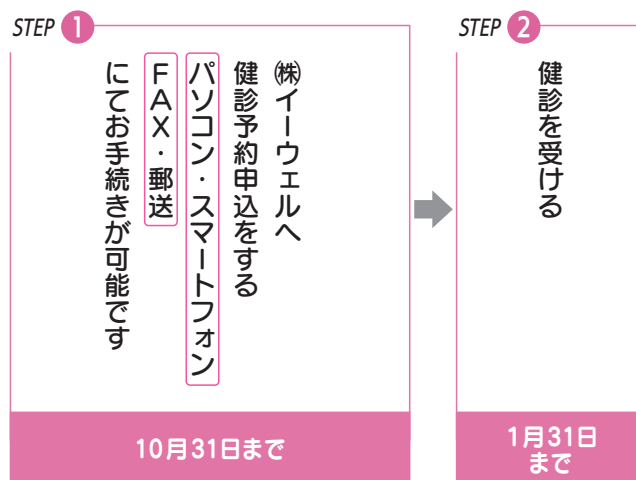
#### <施設型健診>

〔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>

〔巡回バスを派遣して、ホテルや公共施設で行う健診です〕



## ▶▶生活習慣病健診の受診についてご案内します

お勤めの会社により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。

### ◎希望調査を行う会社の方 および 任意継続被保険者の方

令和3年2月に第1回希望調査を行いました。申し込みをされた方には4月下旬以降ご自宅に「健康診断受診のご案内」をお送りします。4月末を過ぎてもご案内が届かない場合は、当健保組合までご連絡ください。

【健康事業担当 電話03-3211-4062】

なお、第2回希望調査は8月頃に実施します。

### ◎希望調査を行わない会社の方

（案内冊子のご自宅への送付はありません）

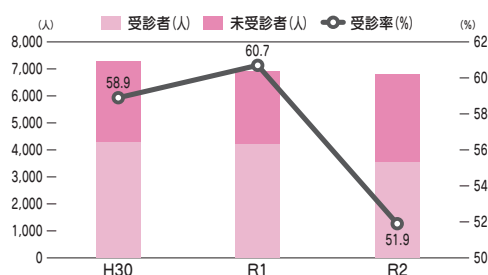
4月下旬頃、会社より全対象者の被保険者あてに受診のご案内があります。会社からの案内に従って手続きしてください。

※いずれの場合も、対象の方は案内冊子がなくても申し込みができます。健診機関等の受診案内について、詳しくは当健保組合のホームページ【被扶養者・任意継続被保険者生活習慣病健診】をご覧ください。

### 令和2年度 生活習慣病健診受診状況

令和2年度被扶養者および任意継続被保険者生活習慣病健診の受診率は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により前年度60.7%から大幅に減少し、51.9%となりました。当健保組合では、自己負担額1,000円のみでがん検診を含む充実した内容の生活習慣病健診を提供しています。病気は自覚症状がなくても進行している場合があります。コロナ禍でも健診受診等の健康管理は重要です。毎年の受診を習慣づけ、改めてご自身の健康状態をチェックしましょう！

#### ●受診状況の経年実績



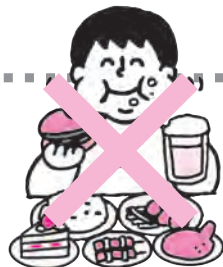
# ◆◆ 2021年度 保健指導のご案内 ◆◆

## 健診結果に注意すべき項目がある方へ保健指導を行います

自分が思っていた以上に健診結果が悪く、びっくりして改善をあきらめてしまっていないですか？  
当健保組合では、35歳以上で特定健診結果に注意すべき項目がある方に対し、下記のような保健指導でサポートしています。

### 【メタボ・生活習慣病予防対策】

- 特定保健指導（積極的支援または動機づけ支援）[40歳以上]
- 早期メタボ対策保健指導 [35～39歳]



#### <対象者>

肥満で生活習慣病リスクが高い方

#### <内容>

専門の相談員（SOMPOヘルスサポート㈱に所属する看護師・管理栄養士等）が生活習慣の改善や肥満解消に力を入れたサポートを行います。

#### <実施方法>

初回に相談員との面談（遠隔面談可）を行い、2回目以降のサポートは電話またはアプリを選択いただけます。最後にレポートで達成度をお伝えします。

#### ● お知らせ ●

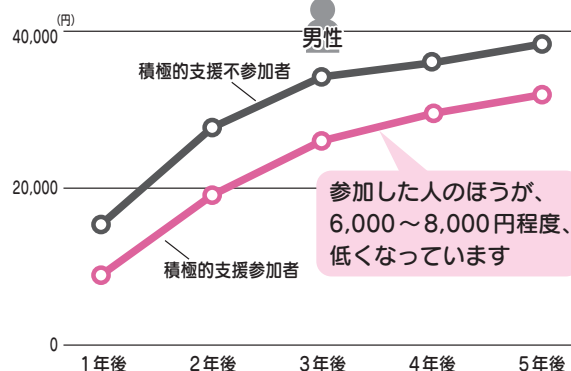
特定保健指導は主に奇数年齢の方を対象としています。段階的に偶数年齢の方にも対象範囲を拡大しています。

2021年度は40歳代に加え、50歳代の動機付け支援を奇数・偶数全年齢に拡大して実施します。



あきらめてしまう前に、保健指導を利用して理想の生活習慣を取り戻しましょう！ 全力でサポートします！

### 保健指導を受けて生活習慣を改善すると 生活習慣病関連の外来医療費が少なくなります



「特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ 取りまとめ」（厚生労働省：2020年3月）より

## ● 重症化予防事業 ●

### 健康サポートブック「QUPiO Plus (クピオプラス)」配付

#### <対象者>

- ・メタボ領域に入った“メタボなりたて”の方
- ・早急に医療機関で受診する必要がある方
- ・服薬中で健診結果が悪い方

#### <内容>

経年の健診結果や注意すべき項目について、対象の方に合わせた情報を掲載した冊子を配付します。



対象者の生活習慣病発症予測や項目別順位、数値改善コラムなどを掲載

## ご家族が就職等なされた方、届出はお済みですか？

当健保組合に加入（被扶養者）されていたご家族が、就職して被保険者になった、あるいは年間130万円（60歳以上は180万円）以上の収入を得るようになった場合は、当健保組合の被扶養者資格がなくなります。まだ届出がお済みでない方は、「扶養から外れるご家族の保険証」と「健康保険被扶養者（異動）届」を、会社経由で当健保組合へ提出してください。

任意継続被保険者の方は、当健保組合（☎03-3211-4789）までご連絡ください。



### \* 保険証は必ずすみやかにお返してください \*

当健保組合の加入資格がなくなったご本人やご家族は、加入資格がなくなった日以降、当健保組合の保険証を使用できません。

資格喪失および扶養停止の届出がありましても、保険証をお返しいただきませんと、誤って使用してしまうおそれがあります。各医療機関に連絡して保険証自体を使えなくする機能はありませんので、資格のない方が誤って当健保組合の保険証を医療機関に提示して受診してしまったときは、医療費が発生します。その場合の医療費は自己負担ですので、当健保組合が一時的に立て替えた額を、後日お支払いいただきます。資格喪失または扶養停止の際は、届出書と一緒に保険証を必ずお返してください。

## 被扶養者調査にご協力いただきありがとうございました

当健保組合に加入されているご家族について、加入後に収入や家族構成が変化することがありますので、健康保険法および厚生労働省からの通達に基づき、お勤め先の会社のご協力のもと、毎年2回、加入要件を満たしているかどうか確認のための調査を実施しています。

昨年6月の調査は、ご家族が就職等されて、扶養停止の届出をお忘れではないかという確認のために行い、対象者6,288名のうち70名が就職等により加入要件を満たしていないことが判明しました。

また昨年10月には、対象者を父母に限定した詳細な調査を行い、対象者108名のうち8名が扶養停止に該当しました。

## ジェネリック医薬品促進差額通知を発行しています

当健保組合では、ジェネリック医薬品により代替可能な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。第2回目は3月下旬に実施いたしました。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ジェネリック医薬品についてご相談いただき、「お試し調剤」や「部分変更」から試してみてください。

その際、7～8ページの「ジェネリック医薬品お願いカード」を切り取り、提示していただくとご相談しやすいと思います。ぜひご活用ください。



安価でも安心して使える薬

## ジェネリック医薬品を活用しましょう

### ●新薬と比べて開発コストが少ないので安くできる

新薬（先発医薬品）は、研究開発に多くの時間や費用がかかるため、開発した製薬会社は約20～25年の特許期間を得られます。ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、特許期間満了後に他の製薬会社が新薬と同じ有効成分で製造・販売します。新薬より開発コストが少ないので価格を抑えられるのです。

### ●国の厳正な審査で、効きめや安全性が新薬同様であることを確認済み

厚生労働省の厳しい審査を経て認可され、効果や安全性は確立しています。比較的安価なので、みなさんの窓口負担や国の医療費の節減に役立ちます。

### ●「お試し調剤」「部分変更」もできます

急に薬を変えることが不安なら、「お試し調剤（分割調剤）」という方法があります。処方された日数のうち、最初の一定期間だけジェネリック医薬品を使ってみて、問題がなければ残りの日数分を調剤してもらう方法です。また、数種類処方されたうちの一部の薬だけを「部分変更」することもできます。

### ●ジェネリック医薬品を使うには

\* かかりつけの医師・薬剤師に相談しましょう

\* 薬の購入前に処方せんをチェックしましょう

処方せんの「変更不可」欄にチェックがなければ、ジェネリック医薬品に変更できます（すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません）。

## 公告

### ●任意継続被保険者の標準報酬

令和3年1月25日公告（令和3年4月1日適用）  
標準報酬月額 440,000円

### ●理事会・組合会

令和3年2月15日 理事会開催  
令和3年2月17日 組合会開催

### ●議員の異動（敬称略）

令和3年2月5日公告（令和3年1月1日付）  
選定議員 就任 勝 和華子（株式会社三菱総合研究所）  
選定議員 退任 松木 祥子（株式会社三菱総合研究所）

### ●その他

令和3年2月24日 第86回健康管理事業推進委員会開催

※初のオンライン開催。  
理事会等より選出された委員12名および組合事務局参加。保健事業の実施報告や事例紹介等を行いました。



[オンライン会議の画面]

### 組合の現況（令和3年2月末現在）

事業所数／66  
被保険者数／合計 18,582名  
（男 13,616名 女 4,966名）  
被扶養者数／合計 16,864名  
（男 5,571名 女 11,293名）  
任意継続被保険者数／425名

## ジェネリック医薬品の品質や安全性は新薬と同レベルです



ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間終了後に、同様の有効成分を使って他の薬品会社が製造・販売する医薬品です。品質、有効性、安全性が新薬と同等であることを国が確認して認可されています。価格は安く、医療費節減のため広く利用されています。

※該当するジェネリック医薬品が存在しない場合や、医師の治療上の判断により変更できない場合があります。

☆ジェネリック医薬品希望について手軽に意思表示したい場合は、このカードを切り取り、保険証や診察券、処方せん等とともに窓口へ提示してください。

## 健康管理のポイント

# 色彩の力で 春を元気に過ごす

春は環境の変化が多く、ストレスもたまりがち。疲れた心や体を癒すために、周囲の色彩が役立つとされています。

### ◆色と心・体は密接につながっている

人は青い光の下では  
血圧や脈拍が安定し、  
平静になるという研究  
報告があります。また、  
赤などの暖色で統一し  
た部屋にいる人は、寒  
色の部屋にいる人より  
も、体感室温が2～3  
度高いという報告もあります。



身につける色は、自分の心の状態や相手に与える印象  
に影響を及ぼし、居住空間の色は住む人の心身に大きな  
影響を与えるとされます。たとえば安眠したいなら、緊  
張をやわらげる薄い青系の寝具が役立つかもしれません。  
意識して身の回りの色を選ぶと、心身の強い味方にな  
ってくれるでしょう。

### ◆色のイメージ活用法の一例

#### ＊親しみやすさを強調したい

ハンカチやスカーフなどを「黄色系」に。黄色系は相  
手に安心感を与え、人との距離を縮めるのに最適な色。

#### ＊たまった疲れを取りたい

じゅうたんやカーテン、家具、部屋着などを「ベージュ」に。ベージュは心身をリラックスさせる色。観葉植物があるとより効果的。

#### ＊イライラや落ち込みを解消したい

クッションやテーブルクロスなどを「パステルカラー」に。淡いピンクや黄色などのパステルカラーは、優しく穏やかな気持ちになる色。



#### ＊自信をもって仕事に臨みたい

スーツやジャケットを「紺」に。紺は誠実さを表し、冷静に意見を伝えられるよう後押しをする色。

### ◆一般的な「色のイメージ」

同じ色にも相反する  
イメージがあります。  
うまく組み合わせて活  
用しましょう。強力す  
ぎるイメージは、淡色  
にすると効果が穏やか  
になる傾向です。



♥ 赤 活力、情熱、興奮、愛、派手、怒り、危険など

♥ 青 冷静、知的、誠実、さわやか、冷たい、憂うつなど

♥ 黄 希望、明るい、暖かい、にぎやか、幼稚、軽率など

♥ 緑 自然、落ち着き、安らぎ、癒し、安全、個性的、新鮮など

♥ オレンジ 親しみ、暖かい、明るい、元気、カジュアルなど

♥ ピンク 幸福感、かわいい、やさしい、甘い、優美、子供っぽいなど

♥ 白 清潔、純粋、上品、明るい、まじめ、無垢、緊張など

♥ 黒 高級感、威圧的、強さ、カッコよさ、フォーマルなど

♥ 茶色 自然、温もり、安心、落ち着き、古い、地味など

♥ グレー 落ち着き、控えめ、安定、上品、曖昧など



## ジェネリック医薬品 お願いカード



ジェネリック医薬品の  
処方を希望します

氏名

三菱健康保険組合

医師・薬剤師のみなさまへ

- 可能であれば、ジェネリック医薬品の処方をお願いします。
- ジェネリック医薬品についてのご説明をお願いします。



当健保組合の個人情報保護に関する方針や取り扱いについては、ホームページに基本方針や利用目的等を掲載しています。