

必ずご家庭にお持ち帰りください

# Look&Check

2022 冬  
NO.207

P2 理事長・常務理事

新年のご挨拶

P3 KENPO TOP NEWS

マイナンバーカードが保険証として使えます  
令和4年1月1日施行の主な制度改正

P4~5 保健事業NOTE

被扶養者・任意継続の皆さまへ 健診の案内冊子送付希望調査が始まります！  
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／  
インフルエンザ予防接種補助金／ジェネリック医薬品促進差額通知／公告 など

P8 健康管理のポイント

冬の感染症から身を守る



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。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より三菱健康保険組合の事業運営にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨今では健康寿命の延伸によって、若者から高齢者まですべての国民が元気に活躍できる社会が目標とされるようになりました。その重要な一翼を担う健康保険組合といたしましては、みなさまが病気やけがなどをしたときの安心を支える役割の重要性を、年々強く感じているところです。

一方で、健康保険組合を取り巻く情勢は、厳しさを増しています。今後、我が国では急速に人口が減りつつある中で、いわゆる「団塊の世代」が本年より75歳に到達し、続々と後期高齢者に移行することで現役世代の高齢者医療費負担が限界に達し、国民皆保険制度そのものの存続が危ぶまれている状況です。当初「2022年危機」と呼ばれていたこの構造的変化は、新型コロナウイルス感染拡大の影響による経済への打撃によって前倒しとなり深刻な状況がすでに到来しているとの指摘もあります。

新型コロナウイルスの影響は、医療費にも及びました。厚生労働省が発表した令和2年4月～令和3年3月の医療費動向（メディアス）をみると、前年度比でマイナス1兆円を超える、過去最大の減少幅となりました。これは、感染予防に起因する医療機関への受診控えによるものです。みなさまの健康増進をサポートする責務のある健康保険組合といたしましては、こうした動向は重大疾病の早期発見・早期治療の遅れへとつながる危険性があり憂慮すべき事態と考えます。

健康に自信があった方でも、気づかないうちに生活習慣病などの病状が進んでいるケースが多数あります。三菱健康保険組合では、疾病予防・重症化予防のための保健事業を積極的に行っておりますので、体調には十分留意されたうえで、必要な診療や健診等、適宜医療機関への受診をお願いいたします。

また、多くのみなさまが今後3回目の新型コロナウイルスワクチンの接種を受けられるかと思えます。引き続き「密は避ける」「密をつくらない」「こまめな手指の消毒や洗浄」「マスクの着用」など基本的な感染対策を継続し徹底いただきますようお願いいたします。

新しい年、みなさまが心身ともにすこやかな毎日を過ごされますことを心よりお祈り申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

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。

被保険者ならびにご家族の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拝察しお慶び申し上げます。三菱健康保険組合の事業運営には平素よりみなさまのお力添えを賜り、厚く御礼申し上げます。

国では、全世代型社会保障制度の構築をめざして、後期高齢者の窓口負担原則2割の制度改正を決定しました。これは令和4年度後半にも施行されます。しかし、健康保険制度の持続性を確保するには十分な改革とは言えず、現役世代の負担軽減に向けた見直しが一層進むことが望まれます。

三菱健康保険組合といたしましては、引き続き効率的な事業運営により、健全な財政運営に努めます。また、データ分析に基づいた効果的な保健事業を実施して、みなさまの健康増進をサポートしてまいります。

みなさまにおかれましても、日常生活に運動習慣を取り入れるなど、日ごろから健康にご留意いただくとともに、特定健診・特定保健指導は必ずお受けいただき、健康管理の指標としてお役立てください。また、ジェネリック医薬品の活用など医療費の適正化にご理解とご協力をお願いいたします。

みなさまが健康を維持され、すこやかな1年をお過ごしになることを心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

# 保険医療機関・薬局で マイナンバーカードが保険証として使えます

「マイナ受付」のポスターやステッカーが掲示されている医療機関・薬局では、保険証を持たなくてもマイナンバーカードを提示すれば受診できるようになりました。

- 健保組合にマイナンバーが登録された後、保険証として使用できるようになります。
- 従来の保険証も引き続き利用できます。
- 未対応の医療機関もあります。
- 保険証として利用する際には、カード上のICチップに記録された電子証明書を使うので、マイナンバー記載部分を隠した状態で提示できます。



ステッカー



ポスター

- ◆ 政府のオンラインサービス「マイナポータル」で事前登録が必要です  
マイナポータル  
<https://myna.go.jp/>



こちらからも  
アクセスできます

- ◆ マイナンバーカードの詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」へ  
<https://www.kojinbango-card.go.jp/>



こちらからも  
アクセスできます

## マイナンバーカードが保険証として使用できると、このようなメリットが！

- 医療費が高額になったとき、「限度額適用認定証」の申請をしなくても、自己負担限度額までの支払いで済みます。
- 転職等をしたとき、新しい保険証の交付前でもマイナンバーカードで受診できます。

## 令和4年1月1日施行の主な制度改正

### ★ 傷病手当金の支給期間が通算化されました

#### 【傷病手当金とは】

被保険者が労災以外の傷病によって仕事を休み、その間給与等が受けられなくなったとき、健康保険組合から生活保障として支給されるもの。

- 支給期間は支給開始から1年6ヵ月を超えない期間と定められていますが、出勤等に伴い不支給となった場合、その分の支給期間が延長され、「通算1年6ヵ月まで」支給されることになりました。
- がんなど、長期にわたり治療と仕事を両立していく場合に、療養しやすくするための措置です。

### ★ 出産育児一時金の給付額が変更されました

(補償制度掛金の引き下げに伴う)

#### 【出産育児一時金とは】

被保険者または被扶養者が出産した際に支給されます(被扶養者の場合の名称は「家族出産育児一時金」ですが内容は同様です)。

- 支給額は一児につき420,000円ですが、うち12,000円(昨年までは16,000円)は、産科医療補償制度の掛金に充てられます。制度に未加入の機関で出産した場合の支給額は一児につき408,000円です。
- 今回の変更は、産科医療補償制度の対象および掛金額変更に伴うものです。補償制度加入医療機関で出産した場合は、給付総額は従来と変わりません。

35歳以上被扶養者、任意継続被保険者の皆さまへ

# ◆ 令和4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！



案内冊子送付希望調査とは、今年度対象者の方に対し、健診の予約方法を記載した冊子の送付（ご自宅宛）について希望を伺う調査のことです。

三菱健康保険組合の健診は、自己負担1,000円（オプション2項目含む）で国が定める特定健診より多くの検査項目が用意されています。

ご自身の健康状態をチェックするため、年に一度の健診をぜひご活用ください。  
また、健診項目については三菱健康保険組合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4年4月1日現在で三菱健康保険組合にご加入かつ、健診受診日に任意継続被保険者、または被扶養者として資格がある（受診期間：令和4年5月～令和5年1月31日）
- ② 令和5年3月31日までに35歳以上に達する（1988年／昭和63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。

対象の方は案内冊子がなくてもお申し込み可能です！  
詳細は三菱健康保険組合ホームページへ。

## POINT! 上記対象者の中で・・・

### 【35歳以上の被扶養者の方】

被保険者の方のお勤め先により、調査の有無が異なりますが、どちらも会社の案内に従って申し込みを行ってください。調査ありの会社は2月に、調査なしの会社は4月下旬に会社よりご案内があります。詳細な流れは下記表にてご確認ください。

※調査なしの会社にお勤めの方の被扶養者には、冊子の送付はありません。また、調査の有無については会社ご担当者様にご確認ください。

### 【任意継続被保険者とその被扶養者の方】

会社を通じての調査はありません。案内冊子を希望する方は、本誌同封の「案内冊子送付希望申込書」にて三菱健康保険組合に直接お申し込みください。

今年も忘れず受けなきゃ！

## ■ 希望調査期間 第1回：令和4年2月初旬～28日（第2回：8月頃を予定）

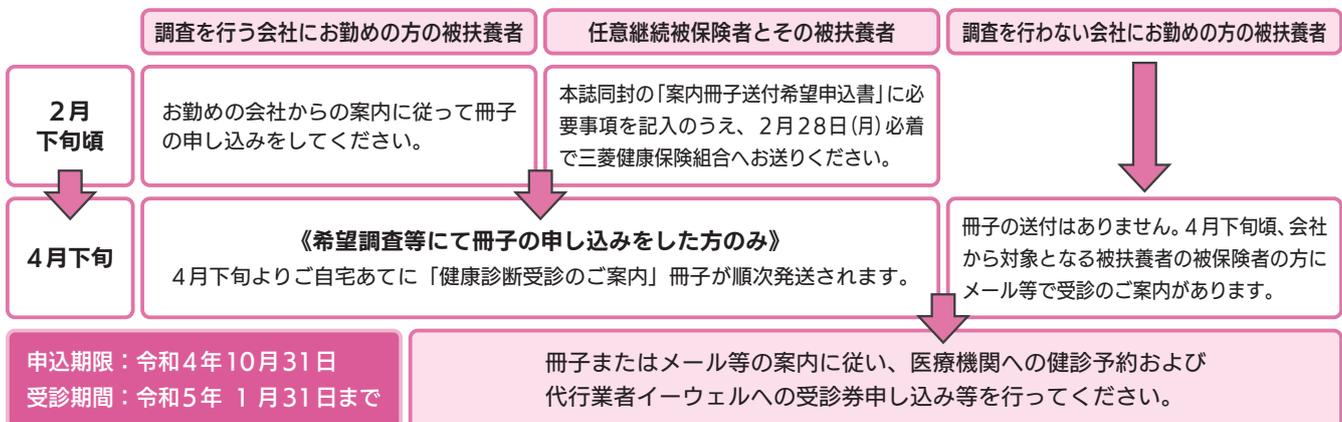
※任意継続被保険者とその被扶養者の方で冊子をご希望の方は、同封の申込書にご記入いただき、2月末までに三菱健康保険組合にご提出ください。



## ！ ゆうちょ銀行サービス料金改定による振込手数料変更について

このたび、ゆうちょ銀行の料金改定により、2022年1月17日（月）以降、ゆうちょATMにて現金で巡回健診費をお支払いの場合「110円」の払込料金が発生します。対象となる方は、巡回健診を受診される方、かつ現金にてお支払いの方であり、施設健診を受診される方は従来どおりです。

## ■ 受診の流れと各期限について



※受診から約1ヵ月後、ご自宅に健診結果が届きます。  
その際、三菱健康保険組合が健診結果を受領します（特定健診項目のみ）。

〈お問い合わせ〉

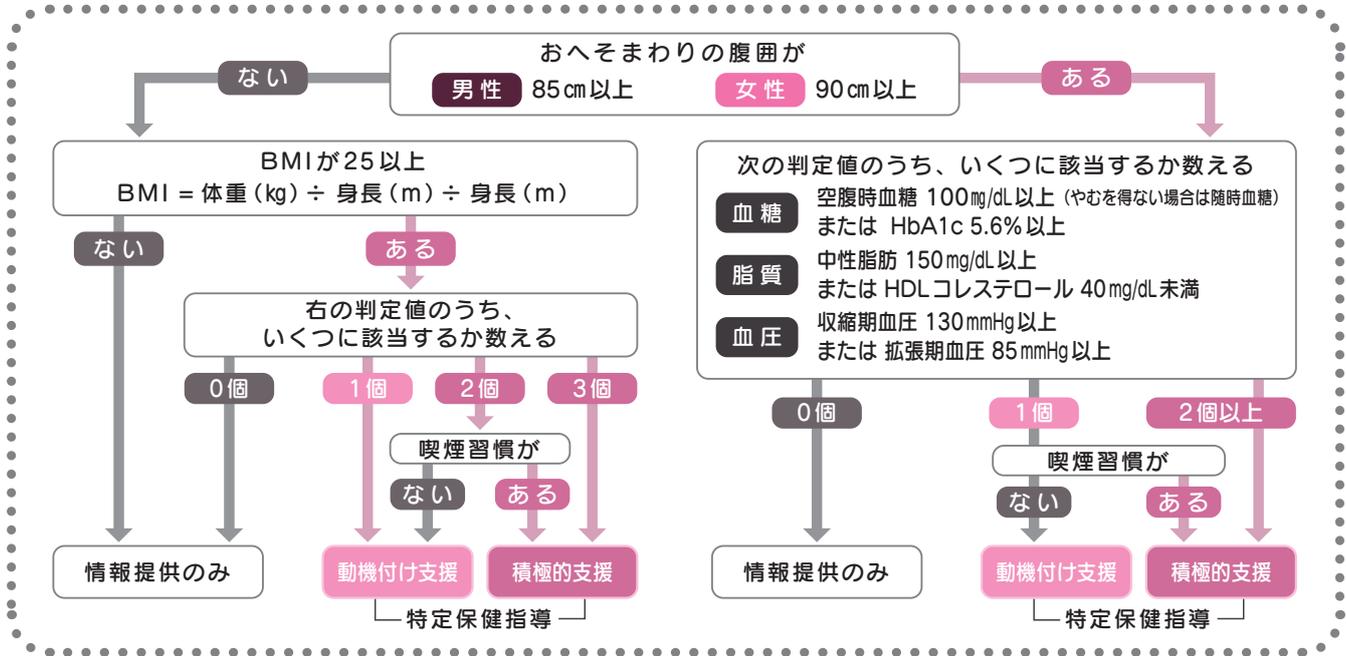
三菱健康保険組合 健康事業グループ ☎ 03-3211-4062

● 病気の早期発見のため 毎年必ず受診しましょう ●

特定保健指導をご活用ください

## ◆ 特定保健指導に該当するのはどんな基準？

三菱健康保険組合では健診結果を元に、内臓脂肪蓄積の程度とリスク要因の数に着目し、リスクの高さに応じてレベル別（積極的支援・動機付け支援）に特定保健指導の対象者の選定を行っています。選定の基準は下表のとおりです。



\*三菱健康保険組合では奇数歳を特定保健指導の対象としています（2021年度健診分より40～50歳代の動機付け支援は全年齢対象）。  
 \*前期高齢者（65歳以上75歳未満）は、積極的支援となった場合でも動機付け支援となります。  
 \*服薬中の人は特定保健指導の対象になりません。

**積極的支援**

生活習慣病の発症リスクが高い人です。

保健師等との初回面談で個別の生活習慣改善プランを立てます。その後は、保健師等が取り組みを支援するサポートを行います（電話またはアプリ）。

3ヵ月後に腹囲2cm以上かつ体重2kg以上改善している場合はその時点で終了し、未達成の場合はさらに3ヵ月追加支援を行います。

**動機付け支援**

生活習慣病の発症リスクが中程度の人です。

保健師等との初回面談で個別の生活習慣改善プランを立てます。その後自ら実践、取り組み内容の記録をし、3ヵ月後に評価となります。

### 健康相談のご案内（相談料無料）

健保組合の上部団体「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。

ご自身の健康に関して専門的なアドバイスが受けられるので、ぜひご利用ください。

○利用方法

- 1 事前に電話で予約（面談希望者のみ）  
※電話相談は事前の予約・申込は不要
- 2 相談時、健診結果表をお手元に用意し、保健師に三菱健保加入者である旨伝え相談開始。  
※保健師は健診結果を保有していません。

○相談受付日・時間（電話・面談共通）

毎週水曜日（祝日・年末年始除く）  
 9：30～16：30（12：00～13：00除く）  
 【会場：東京連合会（東京都新宿区四谷）】  
 【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HP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

病院などを受診した際の「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「医療費のお知らせ」にて世帯単位でお知らせしています。閲覧するためにログインするにはパスワードが必要です（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）。

医療費に対する認識を深め、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きます。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、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いたします。**

## 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を確認できるようにしています。

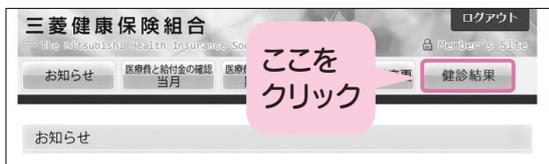
検査値の一覧・推移に加え、ご自身の結果を基準値と比較したグラフも表示しています。ぜひ健康管理にお役立てください。

**■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。

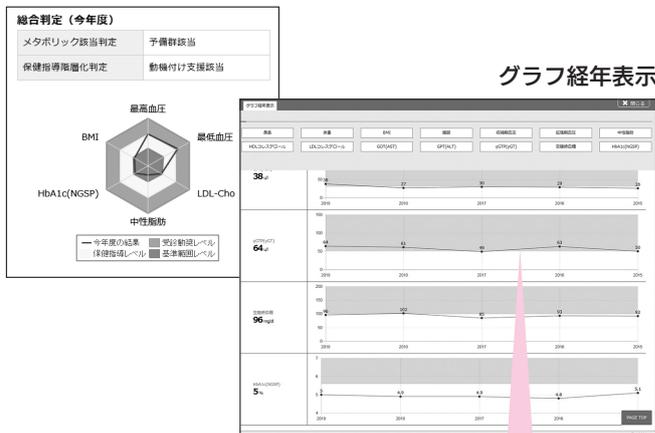
- ①三菱健保ホームページの「医療費のお知らせ」をクリックし、「医療費のお知らせ」で使用しているNo.・ID・パスワードを入力します。
- ②メニューの「健診結果」をクリックします。初回クリック時に健診結果表示の同意画面が表示されます。同意した場合には、健診結果が表示されます。



※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。

- ③当年度を含む5年度分の健診結果が表示されます。
- ④健診結果はグラフでも確認できます。

### あなたの健診結果



色付きゾーン内に入っていたり近づいている人は要注意！

## 「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

- ◆三菱健康保険組合ホームページ「医療費のお知らせ」画面で2月20日ごろご確認いただけます。
- ◆「医療費のお知らせ」をプリントアウトしたものを書面報告の際に添付することはできません（医療費控除・確定申告については、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。現在は令和2年1月診療分からご覧いただけますが、令和2年1月～12月診療分は令和4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カ月後に掲載されます。（令和3年10月診療分⇒令和4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。

## 小学校3年生以下の被扶養者対象

## インフルエンザ予防接種補助金の申請期限は3月末です



令和3年度（令和3年4月1日～令和4年3月31日）接種分のインフルエンザ予防接種補助金の申請期限は、右記のとおりです。申請書に領収書原本※を添付のうえ、期限内にご提出ください。

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。

※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**が判別できるもの。（**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。**）

### ■申請期限

**令和4年3月31日(木) (組合必着)**

★3月接種分に限り令和4年4月8日(金)まで受付。

※申請書は事業所へ提出となります。事業所がとりまとし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（任意継続の方は直接三菱健康保険組合へ送付してください）。

## 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代替が可能であるお薬を使用している40歳以上の加入者様に対し、ジェネリック医薬品の具体的な薬名や金額をお知らせする通知を年2回お届けしています。今年度の第2回目は、3月下旬に通知を予定しています。

この機会にぜひ一度ジェネリック医薬品について、かかりつけのお医者さんや薬剤師さんに相談し、代替を検討してみてください。

### 組合の現況(令和3年11月末現在)

事業所数／65  
 被保険者数／合計 18,310名  
 (男 13,347名 女 4,963名)  
 被扶養者数／合計 16,201名  
 (男 5,379名 女 10,822名)  
 任意継続被保険者数／407名

## 公告

### ●理事会・組合会、その他

- 令和3年10月20日 第87回健康管理事業推進委員会開催
- 令和3年11月17日 監査実施
- 令和3年12月1日 議案説明会開催
- 令和3年12月6日 理事会開催
- 令和3年12月7日 組合会開催

### ●議員の異動(敬称略)

- ・令和3年10月4日公告(令和3年10月1日付)  
互選議員 退任 堀 哲雄(東京産業株式会社)
- ・令和3年10月29日公告(令和3年10月29日付)  
互選議員 就任 田中 直之(東京産業株式会社)
- ・令和3年11月17日公告(令和3年11月17日付)  
互選理事 就任 田中 直之(東京産業株式会社)

### ●事業所廃止

- 令和3年11月1日公告(令和3年10月31日付)  
エム・シー・オイル株式会社

# 冬の感染症から身を守る

空気が乾燥し気温が低下する冬には、各種のウイルスによる感染症が猛威を振ります。日ごろから予防策を万全にして備えましょう！

## 冬の食中毒の代表格

### ノロウイルス感染症

例年11月ごろから増加し12月から1月ごろピークとなります。感染すると1～2日の潜伏期間を経て、吐き気やおう吐、下痢、腹痛、発熱などが1～2日間続きます。

感染力が非常に強く、二枚貝が感染源としてよく知られていますが、最近では原因が特定できないケースが増加しています。十分な手洗いをこまめに行うこと、加熱用の食品は中までしっかり熱を通す(85℃・1分半以上)などの対策を徹底しましょう。



## 今冬は油断できない

### インフルエンザ

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が急激に現れるのが特徴です。重症化すると命にかかわる合併症が生じることもあり、子どもでは急性脳症、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎などが引き起こされる恐れがあります。昨シーズン(2020～2021年)はほとんど流行が見られませんでした。この冬は大流行のおそれを指摘する専門家が少なくありません。

予防法の基本はワクチン接種ですが、ワクチンを打った人でも流行期には「人ごみをなるべく避ける」「外出時にはマスク着用」「外出前後の手洗い励行」といった予防の努力が必要です。



## 正しい情報収集に努めよう

### 新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症はワクチン接種が進み、3回目のブースター接種も具体化しつつあるなど、収束への道筋が見え始めています。しかし、基本的な感染予防に今後も努めるとともに、感染状況や治療薬の開発、変異株の動向など、正しい最新情報には敏感になりたいところです。



#### \*症状があるときは無理せず療養

新型コロナウイルス感染症だけではなくインフルエンザもノロウイルス感染症も感染力が強く、職場で広がると業務上のダメージは少なくありません。

発熱やせき、あるいは吐き気や下痢といった疑わしい症状があるときは無理して出勤せず、自宅ですっきり休養して早期回復に努めましょう。

#### \*生活習慣を整えることは感染予防にも重要

感染を防ぐ最後の砦は、自分の体(免疫)です。そして、免疫をしっかりと働かせるためには、健康管理を意識した生活習慣が大切です。また、たとえば新型コロナウイルス感染症については研究も進み、糖尿病などの生活習慣病が重症化につながるシステムが明らかになってきました。

日ごろから睡眠時間を確保する、適度に運動する、暴飲暴食はしない、ストレスをためこまないなど、今まで以上に意識して健康管理に取り組むようにしましょう。また、呼吸器に悪影響を与える喫煙は、多くの呼吸器感染症を重症化させるリスクとなります。この機会に禁煙することをおすすめします。

