

必ずご家庭にお持ち帰りください

Look&Check

2021 夏
NO.205

P2 KENPO TOP NEWS

令和2年度決算報告

P3 特集

令和2年度疾病統計

P4～5 保健事業NOTE

令和3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／

P6 特集

卒煙プログラム参加者募集のご案内

P7 けんぽINFORMATION

公告 など

P8 特集

タバコはがんリスクを高めて
全身の健康に悪影響をおよぼします

「卒煙アプリ」
始めます！
P6へ



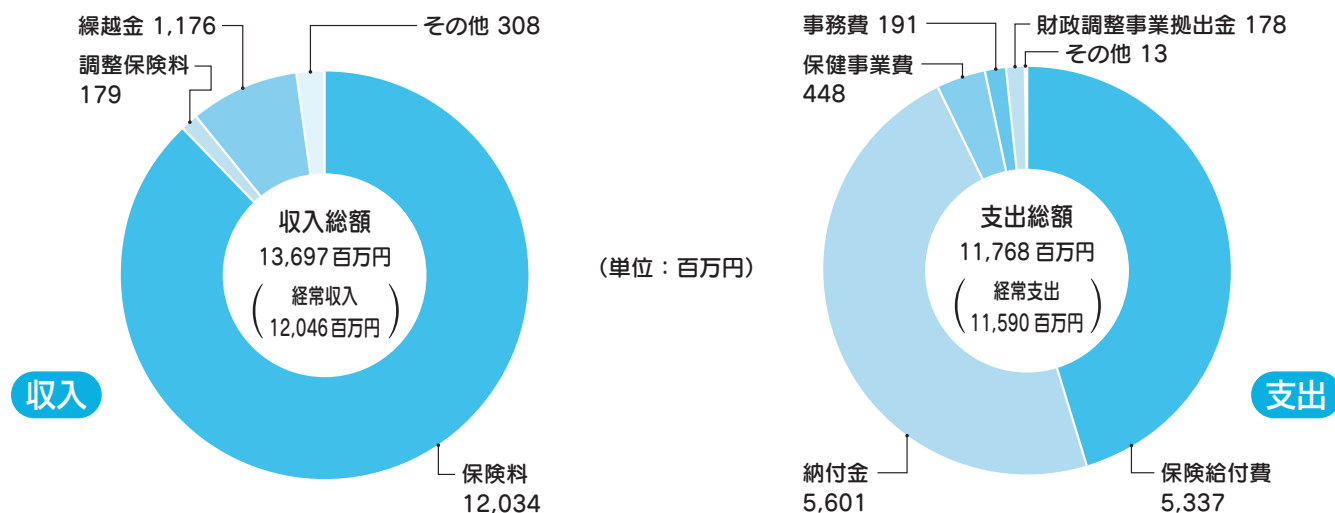
当健保組合のホームページで、
本誌『Look&Check』バックナンバーがご覧いただけます。

三菱健康保険組合

令和2年度 決算報告

4億5千6百万円の経常黒字となりました

【一般勘定】



◆ 1人当たりでは

収 入		支 出	
保 険 料	611,692円	保 険 給 付 費	271,297円
調 整 保 険 料	9,086円	納 付 金	284,690円
繰 越 金	59,779円	保 健 事 業 費	22,754円
そ の 他	15,655円	事 務 費 他	19,426円
合 計	696,212円	合 計	598,167円

◆ 決算の基礎となった数値

平均被保険者数	19,674人
平均標準報酬月額	439,953円
賞与支給月数	4.00ヶ月分
一般保険料率	8.77%



令和2年度 決算のポイント

賞与支給月数が伸びたことにより、予算比160百万円増の保険料収入となりました。一方で支出は、保険給付費が予算比719百万円の減となり、収支差引は予算比で1,929百万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708百万円減となりました。コロナ禍での外出自粛等の影響で、受診件数が前年に比べ大幅に減少したこと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697百万円増となりました。前期高齢者納付金の増加が主な要因です。

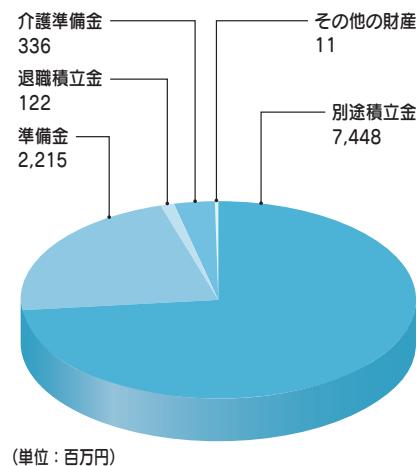
◎余ったお金は **1,929百万円**

1,708百万円を令和3年度に繰り越します。

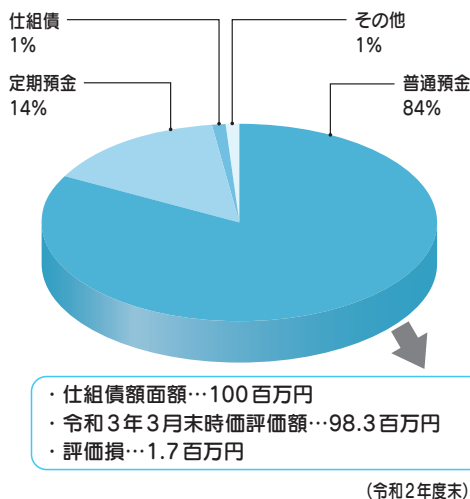
※うち51万円程度は、財政調整事業繰越金として繰り越します。

残りの221百万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。

組合の財産は



組合の財産保管状況の内訳は



◆収入 【介護勘定】

項 目	決算額(百万円)
介護保険料	1,551
繰越金	85
国庫補助	4
合 計	1,640

◆支出

項 目	決算額(百万円)
介護納付金	1,472
積立金	0
合 計	1,472

◎余ったお金は

168百万円

令和3年度へ繰越…161百万円
準備金として貯蓄…7百万円

令和2年度 疾病統計

総受診件数は減少していますが 例年と変わらず歯科・呼吸器系疾患が上位

三菱健康保険組合に加入しているみなさんが、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。



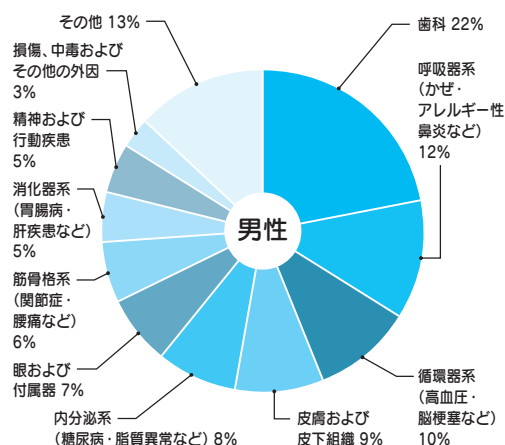
● 受診件数の疾病分類内訳

※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。

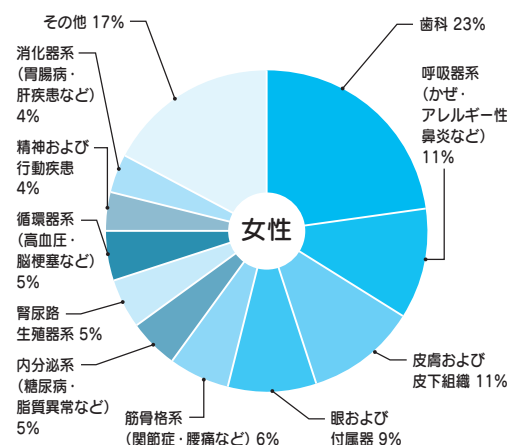
総受診件数 271,790件

※薬局件数は除く

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
順位傾向は
例年と変わりません。
男女ともに
歯科での受診が多く、
2割以上を
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 47億3,186万円（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 歯科疾患	3億9,041万
② 高血圧・脳梗塞など循環器系の疾患	3億2,435万
③ がんなど新生物	2億9,410万
④ 胃腸病・肝疾患など消化器系の疾患	1億9,332万
⑤ 腎尿路生殖器系の疾患	1億7,183万
⑥ 糖尿病・脂質異常など内分泌系の疾患	1億6,834万
⑦ かぜ・アレルギー性鼻炎など呼吸器系の疾患	1億6,197万
⑧ 損傷、中毒およびその他の外因の影響	1億2,904万
⑨ 関節症・腰痛など筋骨格系の疾患	1億2,108万
⑩ 眼および付属器の疾患	1億 718万

女性

疾病分類	支払金額(円)
① 歯科疾患	3億6,290万
② がんなど新生物	3億5,938万
③ 関節症・腰痛など筋骨格系の疾患	1億4,789万
④ かぜ・アレルギー性鼻炎など呼吸器系疾患	1億3,611万
⑤ 高血圧・脳梗塞など循環器系の疾患	1億1,693万
⑥ 腎尿路生殖器系の疾患	1億1,480万
⑦ 糖尿病・脂質異常など内分泌系の疾患	1億 869万
⑧ 胃腸病・肝疾患など消化器系の疾患	1億 408万
⑨ 眼および付属器の疾患	9,106万
⑩ 精神および行動の疾患	8,932万

★令和3年度 生活習慣病健診の予約はお早めに！

35歳以上の被扶養者、任意継続被保険者のみなさま

自己負担額
1,000円で
ご受診いただけます

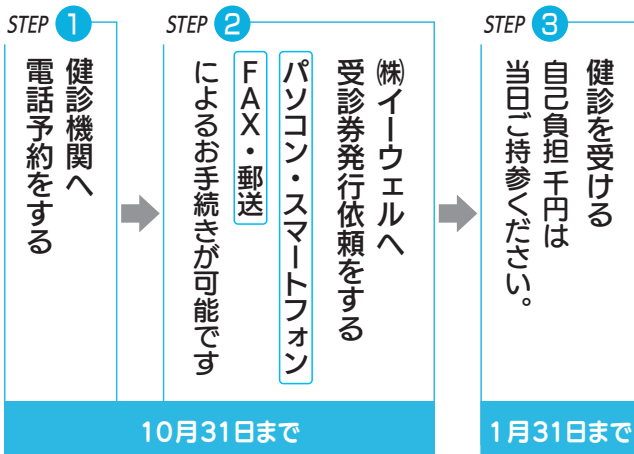
まだ健康診断を受診していない方はお早めにお申し込みください！
健診受診予約締切日は**10月31日(日)**です。
10月31日を過ぎると受診予約はできませんので、ご注意ください。



■予約方法

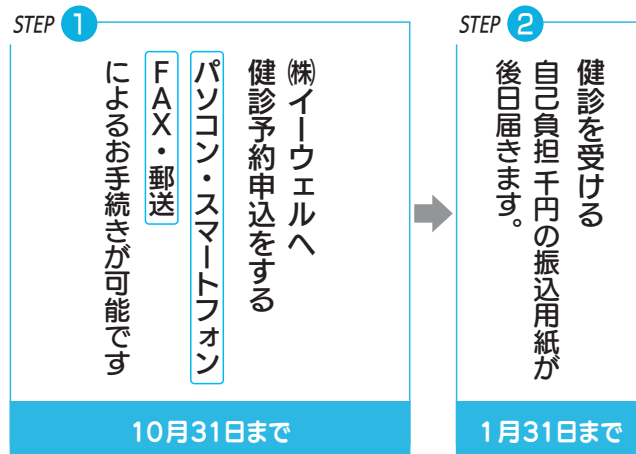
<施設型健診>

〔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>

〔健診バスを派遣してホテルや公共施設で行う健診です〕



【受診対象者】以下の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4年3月31日までに35歳以上に達する方
（1987年／昭和62年3月31日以前生まれ）

資格喪失後、または受診期
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！！



●健診案内冊子「施設・巡回健診のご案内」送付について

冊子送付希望の方は下記の方法に従い、必ず希望申し込みをしてください。申し込み締め切りは**8月31日(火)**
健保必着です。既に冊子をお持ちの方は申込不要です。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、冊子がお手元になくとも予約申し込みいただけます。

■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方に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「施設・巡回健診
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

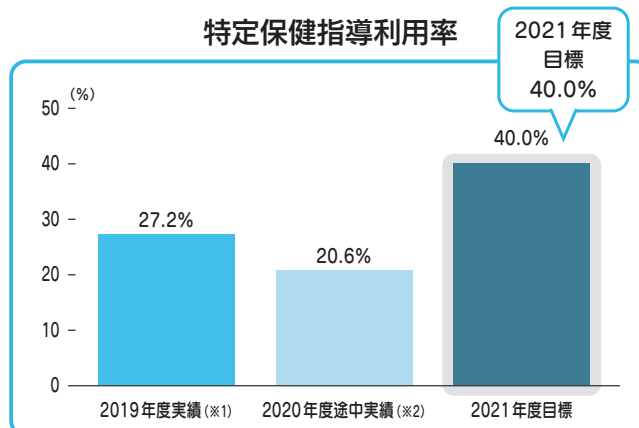
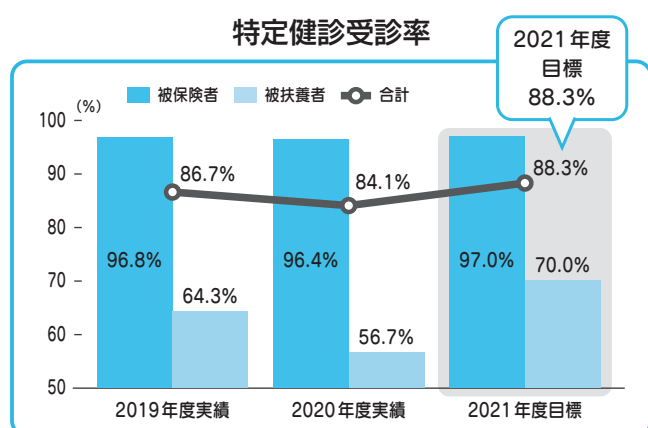
冊子の送付はありません。お勤めの会社から全対象者の被保険者あて
に健康診断のご案内をしております。当健保組合ホームページにも冊子
と同じ内容のご案内を掲載していますのでご覧ください。

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

● 病気の早期発見のため、毎年必ず受診しましょう ●

★コロナ禍でも健診は欠かせません！毎年定期的に受けましょう

2020年度 三菱健康保険組合 特定健診・特定保健指導結果報告

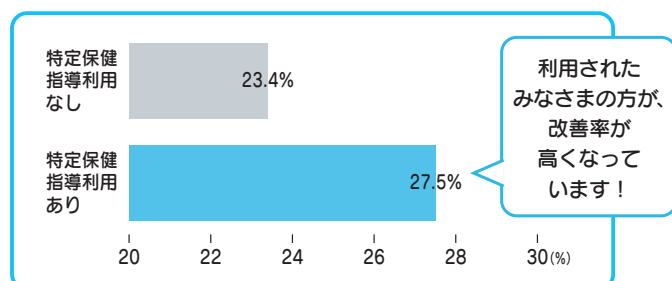


※1：2019年度健診結果に基づき、2019年度～2020年度に実施した保健指導利用率。
 ※2：2020年度健診結果に基づく保健指導は現在実施中につき途中実績を表示。

「特定健診受診率」「特定保健指導利用率」の実績と実施目標

- 特定健診受診率は、新型コロナウイルスの影響による受診控えや受診遅延が発生した影響もあり、2020年度の目標（86.7%）を下回りました。特に被扶養者に関しては、前年の2019年実績（64.3%）より7.6ポイント減の56.7%まで低下しています。特定健診は自身の健康状態を確認でき、病気の早期発見にもつながります。健康管理の基本として、年に1度は必ず受診しましょう。
- 特定保健指導利用率は、実施対象者を一部拡大した効果と、対象の方や事業所のご協力により、前年度同時期の途中実績（12.5%）と比べ増加傾向ではありますが、2020年度の目標（40.0%）には達していません。生活習慣病の予防と改善のためにも、特定保健指導の対象となった場合は積極的にご利用ください。

特定保健指導によるメタボ改善率



※2018年度「メタボ該当者」のうち2020年度に「メタボ予備軍または非該当者」に改善された人の割合

特定保健指導を利用した人は、利用しなかった人に比べ、メタボの改善率が高くなります。

特定保健指導は積極的に利用いただき、プログラムの最後まで完了することにより、生活習慣及びメタボの改善につながります。

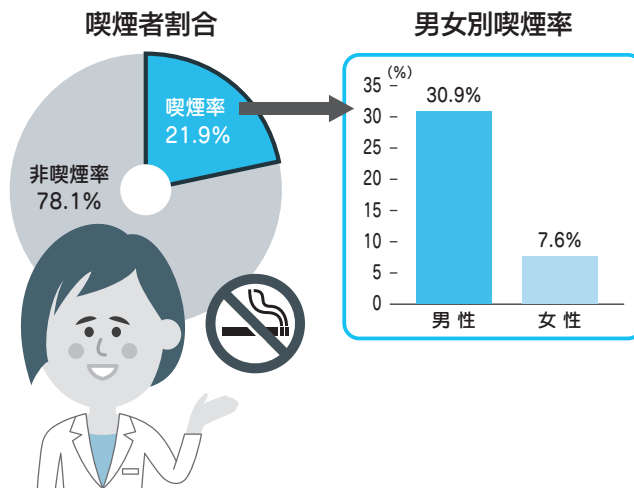
2020年度からは、初回面談でPC等による遠隔での面談も選択可能になりました。まずは始めることが大事です。ぜひお気軽にご利用ください。

◆まだまだ高い、三菱健康保険組合の喫煙率（特定健診質問票より集計、35歳以上）

厚生労働省の「がん対策推進基本計画」には「2022年までに成人喫煙率を12.0%にすること」と掲げられています。当組合の加入者全体では21.9%が喫煙者となっており、特に男性の喫煙率は30.9%と、高い割合となっています。

当組合では喫煙による様々な病気のリスクを下げるため、卒煙プログラムを本年度より実施することといたしました。詳しくは次ページ（6～7ページ）をご覧ください。

喫煙は百害あって一利なしです。卒煙を目指して、ご自身の健康のために一歩踏み出してみましょう！



三菱健保 x ascure(アスキュア)卒煙プログラム

キャンペーンを始める背景

健康志向の高まりから、禁煙を目指す方が増えています。

とはいえ、なかなか一人では難しいもの。そこで、当組合では新しい禁煙プログラム「ascure 卒煙プログラム」をご用意しました。この機会にぜひお申し込みください。

申し込み方法等の詳細は次ページへ!

¥0

キャンペーン!

参加費59,400円(薬剤費込み)は健保が負担します。



50名程度・申込期間:2021年8月16日(月)から2021年9月30日(木)まで

1 医師開発の専用アプリと医薬品が、6ヵ月しっかりサポート。

2ヶ月の集中期間

定期的な面談と医薬品で禁煙初期のがんばり時を丁寧にサポート

2ヶ月目からのサポート期間

「医薬品がなくても継続できる禁煙生活」を面談でサポート

3ヶ月目からのフォロー期間

3ヶ月のフォロー期間。不安なときは追加の面談も可能



※面談はビデオ通話で行います。



ご自宅に医薬品をお届け

(医薬品を使用できない方は、使用しないプランでご提供いたします。)

卒煙判定 & 卒煙証明書

アプリで6ヶ月間、禁煙の記録や正しい禁煙の知識について継続的にサポート

2 信頼できる指導員とオンラインビデオ通話で通う手間いらず。土日も20時まで。



あなた



スマホ

オンライン



ご自宅



仕事の空き時間で

面談時間(予約制)

毎日 9:00~20:00 (1回30~45分)

年末年始及び当社指定の休業日を除く

指導員は、禁煙学会・禁煙科学会認定の指導資格を持つ看護師・薬剤師・管理栄養士です。時間をかけてお話を伺い、しっかりアドバイスいたします。初回から最後までオンライン通話なので通う手間がかかりません。

プログラムの応募方法

1 アプリをダウンロード

App StoreまたはPlayストアで「ascure卒煙」と検索、もしくはQRコードからアプリをダウンロードしてください。



2 ユーザー登録

アプリの手順に従って登録を進めてください。途中で必要となる招待コードは、以下になります。

招待コード：**323977**

3 アプリ内で面談予約

アプリで初回面談の予約をしていただきましたら、指導員から面談方法についてご連絡申し上げます※。

※ユーザー登録の詳細につきましては、組合ホームページをご覧ください。

※2 ユーザー登録の際にご登録頂いた、お電話番号やメールアドレス等に対して直接ご連絡をいたします。

お申し込みの条件

● アプリを利用できる方

利用条件：iOS 10.0以上(iPhone) / android 5.0以上のスマートフォン
(PC・タブレットはご利用できません)

● 禁煙を希望する方(6ヶ月間の継続を目指していただける方)

● 三菱健康保険組合の被保険者・被扶養者

参加資格がないことが発覚した場合は全額自己負担いただきます。

上記以外でも治療中の病気がある場合や主治医の許可が出ない場合は参加をお断りすることがございます。

禁煙外来に通院している方は医薬品(チャンピックスとニコチンパッチ)の併用不可のため、対象外です。

ただし、申込時点で未服用かつ今後禁煙外来に通院しないこと、また手元に残薬があった場合は使用しないことを条件に申込可能です。

問合せ先

株式会社CureApp

ascure(アスキュア)卒煙サポートチーム

E-mail: ascure@cureapp.jp

TEL: 050-3066-5944

受付時間: 月～金曜 10時～17時

定休日: 土、日、祝日

Information

公告

●理事会・組合会、その他

令和3年7月1日 監査実施

令和3年7月7日 議案説明会

令和3年7月13日 理事会開催

令和3年7月14日 組合会開催

●議員の異動(敬称略)

令和3年4月2日公告(令和3年4月1日付)

互選議員 退任 伊藤 敏之(三菱倉庫株式会社)

互選議員 退任 伊藤 信雄(三菱食品株式会社)

互選議員 退任 松原 秀樹(三菱食品株式会社)

令和3年4月2日公告(令和3年4月1日付)

選定議員 就任 岡山 修平

(三菱商事ロジスティクス株式会社)

選定議員 退任 安藤 祥宏

(三菱商事ロジスティクス株式会社)

組合の現況(令和3年6月末現在)

事業所数/66

被保険者数/合計 18,680名

(男 13,641名 女 5,039名)

被扶養者数/合計 16,485名

(男 5,424名 女 11,061名)

任意継続被保険者数/404名

令和3年5月12日公告(令和3年5月1日付)

互選議員 退任 猪瀬 伸一郎(千代田化工建設株式会社)

令和3年5月21日公告(令和3年5月21日付)

互選議員 就任 縣 敏郎(三菱倉庫株式会社)

互選議員 就任 長谷川 和典(三菱食品株式会社)

互選議員 就任 田嶋 邦雄(三菱食品株式会社)

令和3年6月15日公告(令和3年6月15日付)

互選議員 就任 荒井 秀明(千代田化工建設株式会社)

令和3年6月17日公告(令和3年6月16日付)

互選議員 退任 熊澤 紳行(東菱企業株式会社)

令和3年7月1日公告(令和3年7月1日付)

互選理事 就任 長谷川 和典(三菱食品株式会社)

令和3年7月2日公告(令和3年7月2日付)

選定議員 就任 長谷川 毅(三菱食品株式会社)

選定議員 退任 木南 昌之(三菱食品株式会社)

令和3年7月12日公告(令和3年7月12日付)

互選議員 就任 折原 素一郎(東菱企業株式会社)

令和3年7月14日公告(令和3年7月14日付)

選定監事 就任 藤田 篤史(三菱食品株式会社)

●事業所所在地変更

令和3年6月9日公告(令和3年5月28日付)

クミ化成株式会社

東京都千代田区外神田六丁目13番10号へ移転

タバコはがんリスクを高めて 全身の健康に悪影響をおよぼします

◆喫煙者が受ける影響◆ タバコは全身のがんリスクを高めます

日本人のがん死亡（男女計）のトップは肺がんで、死亡者数は年間7万人を超え、がん死全体の2割に当たります。肺がんの最大の原因が喫煙であることはよく知られていますが、それだけではありません。すい臓がんや肝臓がんなどをはじめとする全身のがんのリスクを高めています。

厚生労働省が実施した「喫煙の健康影響に関する検討会」では、タバコと病気の因果関係を判定した結果、「因果関係を推定するのに十分な科学的根拠のある疾患」として、下図に示したような全身のさまざまながんやその他の病気が挙げられました。

喫煙と因果関係のある疾患

*がん

鼻腔・副鼻腔がん
口腔・咽頭がん
喉頭がん
食道がん
肺がん

肝臓がん
胃がん
すい臓がん

膀胱がん
子宮頸がん

*がん以外の健康への悪影響

一般の大人

- 脳卒中
- ニコチン依存症
- 歯周病
- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）
- 呼吸機能低下
- 結核の悪化
- 虚血性心疾患
- 腹部大動脈瘤
- 末梢性の動脈硬化
- 2型糖尿病の発症

妊娠・出産

- 早産・
低体重出生・
胎児の発育遅延

◆周りの人が受ける影響◆ 受動喫煙は吸わない人の健康に大きな悪影響を与えます

タバコの煙に含まれるさまざまな有害物質は、喫煙者が肺に直接吸い込む「主流煙」よりも、吸っていないときに立ち昇る「副流煙」のほうに、より多く含まれています。また、喫煙者が吐き出す「呼出煙」にも有害物質があり、これらを喫煙者の周りにいる人が吸わされることにより、受動喫煙の害がおこります。

受動喫煙による健康への悪影響

大人

- 脳卒中

- 肺がん
- COPDなどの呼吸器疾患の再発・悪化
- 気管支ぜん息の誘発と悪化

- 歯周病

- 動脈の損傷、脆弱化、血栓
心筋梗塞、狭心症

- 早産・
低体重出生

子ども

- 乳幼児突然死症候群（SIDS）
- 気管支ぜん息
- 慢性呼吸器症状（咳・痰・喘鳴）
- むし歯
- 肺機能低下
- 呼吸器感染症（肺炎・気管支炎）
- 中耳炎

タバコをやめられない人は、自分やご家族の健康な未来のために、「卒煙」に向けて努力してみましょう！
P6-7の卒煙プログラム（専用アプリ）の記事をぜひご覧ください。

