

●必ずご家庭にお持ち帰りください●

Look & Check

三菱健康保険組合

P2 理事長・常務理事

新年のご挨拶

P3

マイナ保険証への切り替えはお済みですか？

P4~5

マイナポータル／医療費のお知らせをご活用
ください！／特定健診結果WEB

P6~7

毎年健診を受けていますか？／健診結果にこそ、
「健康になるヒント」が隠れています！

P8~9 けんぽInformation

無資格受診にご注意を！／

インフルエンザ予防接種補助金／公告 ほか

P10

塗り絵にチャレンジ！

P11 ココロを守る生活習慣

スマホの使い過ぎは心に悪影響を及ぼす

P12 健康アップデート・これって常識？ 非常識？

眠れなくてもベッドで眠気が来るのを待つ？



- 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。
- 『Look&Check』が資格喪失後に行き違いで
お手元に届くことがあります。あらかじめご了承ください。

... 2025 冬 NO.219 ...

塗り絵にチャレンジしてみませんか？

詳細は10ページをご覧ください。

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皆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。また、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

令和4年から団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、今年で約800万人すべてが75歳に到達します。急速な少子高齢化がさまざまな分野に影響を及ぼすことから「2025年問題」と呼ばれ、特に医療保険や介護保険、年金など社会保障制度への影響が懸念されているところです。今後もペースは緩やかになるものの後期高齢者の増加は続き、4人に1人が後期高齢者になると推計されるなか、国では持続可能な社会保障制度の構築に向け、能力に応じて全世代が支え合う「全世代型社会保障」の構築を目指し検討を進めています。

また、昨年12月2日には従来の保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証を基本とした仕組みに移行がなされたところです。マイナ保険証は医療DX（デジタルトランスフォーメーション）の基盤となるもので、各種情報連携による質の高い医療の提供、効率化が期待されます。世界に先駆けて超高齢社会に直面するわが国で社会保障制度を維持するためには、この分野のさらなる推進が欠かせません。従来の保険証は経過措置として12月1日まで使用可能ですが、マイナ保険証の利用率向上は必須です。

当健保組合ではさまざまな変化に対応しながら、皆さまの健康寿命の延伸を目指し、時代に即した事業を展開しております。当健保組合加入者の健診データ分析結果からは、重大な病気に繋がると懸念される“肥満”の傾向が強いと指摘されております。皆さまにおかれましては、当健保組合主催のウォーキングイベント（被保険者対象）など健康づくり事業にも積極的にご参加いただき、日頃から健康づくりに留意し、健やかな日々をお過ごしいただきたく役職員一同、心より願い、今後も健康事業の検討を進めてまいります。

結びに、本年も皆さまにとって実り多き1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。

常務理事 佐合 茂

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

昨年は、収束の目途が立ったかにみえた新型コロナウイルスはもとより、インフルエンザなどさまざまな感染症が季節を問わず流行したこともあり、感染症予防の重要性を再認識させられた1年でした。

当健保組合といたしましては、本年も皆さまが心身ともに健やかな毎日を送れるよう、各種保健事業を展開してまいります。皆さまにおかれましては、健康診断の受診やジェネリック医薬品、リフィル処方箋のご利用など、医療費の節減にご協力ください。

本年も、これまでと変わらぬご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

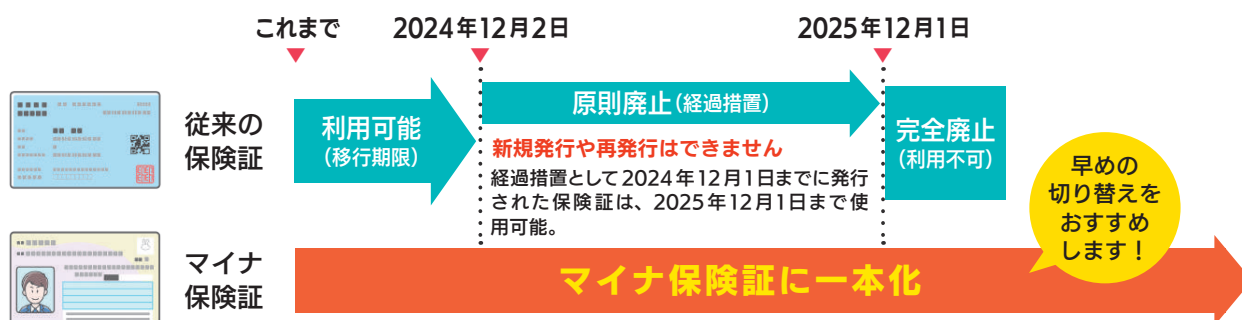


従来の保険証は2024年12月、原則廃止となりました マイナ保険証への切り替えは お済みですか？

※マイナ保険証…保険証利用登録をしたマイナナンバーカードのこと。

従来の保険証は2024年12月2日に廃止され、
1年間の経過措置後に使えなくなり、マイナナンバーカードに一体化されます。
お早めにマイナポータル等での事前登録を済ませてください。

保険証廃止のスケジュール



マイナ保険証の作り方

1 マイナナンバーカードを申請

申請方法はこちらでチェック



マイナナンバーカードを受け取ったら

2 保険証利用登録

病院などに行ったときに、カードリーダーに、マイナナンバーカードを入れて登録するだけ♪

登録はたった30秒！



Q 今後、病院には何でかかればいいのか？

A 以下の4つの方法で保険診療を受けることができます。

1 マイナ保険証

過去の診療情報に基づく、的確な医療を受けられます。



2 お手元の保険証

2025年12月1日までは使用可能です。



3 マイナ保険証＋「資格情報のお知らせ」

マイナ保険証が使用できない医療機関等では、セットで提示することで保険診療が受けられます。



※「資格情報のお知らせ」は、マイナポータルの資格情報画面の提示でもOKです。詳しくは4ページをご覧ください。

4 資格確認書

2024年12月2日以降に新規加入された方や、保険証の紛失・氏名変更があった方などで、従来の保険証とマイナ保険証のどちらもお持ちでない方に交付する、有効期限のある書面です。

※要介助等の事情によりマイナ保険証での受診が困難な方も、申請により交付されます。

本人(保険証)情報	
氏名	姓 名
性別	男 女
生年月日	年 月 日
保険証番号	年 月 日
保険証の種類	マイナ保険証 従来の保険証
保険証の有効期限	年 月 日
保険証の交付場所	年 月 日

マイナポータルをご活用ください!

スマートフォンのアプリ「マイナポータル」から、資格情報(PDF)をダウンロードできます。マイナ保険証が使用できない医療機関等を受診する際は、このPDF画面をマイナンバーカードと一緒に提示すると、「資格情報のお知らせ」がなくても保険診療を受けることができます。

操作方法

マイナポータル(ログイン)
→ 健康保険証 → 端末に保存

マイナポータルとは

健康医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える、政府が運営するオンラインサービスです。ご自身の薬の情報や特定健診の結果、医療費の情報を確認することもできます。ぜひご活用ください。



医療費のお知らせをご活用ください!

三菱健保組合ホームページから「医療費の明細」「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、当健保組合ホームページ「医療費のお知らせ」にて閲覧することができます。

医療費に対する認識を深めていただくためにも、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活用ください。

「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

当健保組合ホームページ「[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「医療費のお知らせ」へログインする際にはパスワードが必要です。
(初期パスワード等は、当健保組合加入時にお送りしています)
- ②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5年1月診療分からご覧いただけますが、令和5年1月～12月診療分は令和7年4月に削除されますので、お早めにご確認ください。
- ③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6年10月診療分 → 令和7年1月掲載)
- ④毎月20日ごろに更新します。
- ⑤世帯単位で個人明細が表示されます。

※医療機関からの請求書は審査支払機関を経由して健保組合へ届きます。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、返還していただけ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ございましたら、当健保組合給付グループ（03-3211-4064）までご連絡ください。

また、当健保組合ホームページにも掲載していますが、当健保組合から皆さまに「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。

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。三菱健保では、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。

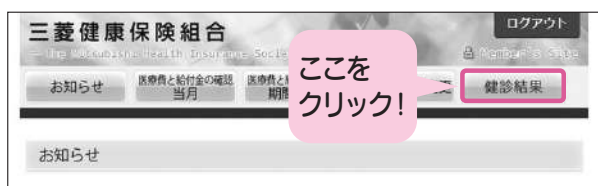
検査値の一覧・推移に加え、ご自身の結果を基準値と比較したグラフも表示しています。ぜひ健康管理にお役立てください。

■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。



※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。

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健診結果はグラフでも確認できます。

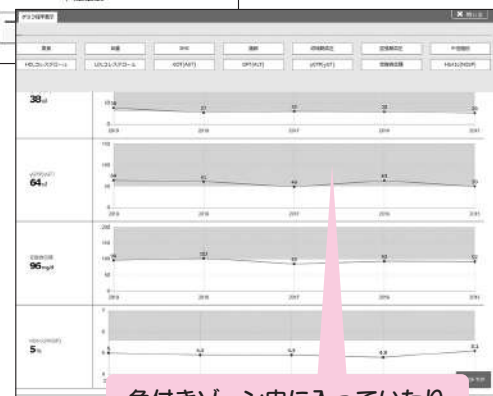
5年度分の健診結果

検査項目	今年度	昨年度	2年度前	3年度前	4年度前
健診実施年月日					
健診実施機関名称	△△△クリニック	△△△クリニック	△△△クリニック	△△△クリニック	△△△クリニック
身長(cm)	174.5	174.9	174.7	174.4	174.8
体重(kg)	69.0	74.2	74.7	73.6	73.6
BMI	22.6	24.3	24.5	24.2	24.1
内臓脂肪面積(cm²)					
腰囲(cm)	88.0	92.4	91.0	92.0	90.0
肩囲(cm)	特記すべきことあり	特記すべきことあり	特記すべきことあり	特記すべきことあり	特記すべきことあり
自覚症状	特記すべきことあり	特記すべきことあり	特記すべきことあり	特記すべきことなし	特記すべきことなし
空腹血糖(morning)	141	120	153	130	132
空腹期血圧(morning)	97	87	89	91	90

あなたの健診結果



グラフ経年表示





毎年健診受けていますか？

35歳以上のご家族(被扶養者)と 任意継続被保険者対象の健診に関する お知らせ

健康で笑顔あふれる毎日のために！
自分と家族のために！
年に一度、忘れずに受診してください！



生活習慣病は、初期には自覚症状がほとんどないため、
いつの間にか重症化します…。

そんな生活習慣病の予防・改善には、身体の変化にいち早く気づくことが大切です！

健診は元気うちに受診してこそ意味があります。「時間がない」「元気だから大丈夫」「去年受けたから
今年はいいや」と思わず、年に一度の生活習慣病健診でご自身の現在の身体状態を確認しましょう！！

◆2025年度 生活習慣病健診について

受診申し込みは、2025年4月中旬から開始します（三菱健保ホームページにて、
4月中旬より2025年度健診についての情報を掲載する予定です）

※現在は、2024年度の内容が表示されています（2024年度の申し込みは終了しています）。
2025年度の内容へは4月中旬に更新予定です。

三菱健保ホームページはこちら

<https://www.mitsubishi-kenpo/or/jp>
「三菱健康保険組合」で検索



（トップ画面右側バナーの「被扶養者・任意継続
被保険者生活習慣病健診申し込み」をクリック）

被扶養者・任意継続被保険者
生活習慣病健診申し込み



健診の手続きは「KENPOS」で！



QRコードを読み取るまたは「KENPOS」と検索

パソコン・スマートフォンから健診受診までの手続きを
行うことができます。

みんなの健康応援サイト

KENPOS

※「KENPOS」とは、健診業務代行機
関である㈱イーウェルが運営する健
診申込用サイトです。

健診結果にこそ、「健康になるヒント」が隠れています！

健診は、受けて終わりではありません。健診の結果でリスクが見つかったも、つい放置していませんか？ 以下の項目に1つでも該当する方は、生活習慣の改善が必要です。すでに一定以上の数値の方は、健診結果を確認し、医療機関を受診しましょう。

血糖

HbA1cが5.6%を超えている

※6.5%以上の場合は糖尿病が疑われます。医療機関を受診しましょう。

放置していると全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中などのリスクが高くなります。

改善のために

☞活動量を上げる

ウォーキングなどで積極的に外出する など

☞血糖値の急上昇を防ぐ

野菜から先に食べる、よく噛む など

☞肥満予防・改善

BMI25未満、腹囲85cm(男性)・90cm(女性)未満を目標に など

☞睡眠は十分に

個人差はあるが1日6～8時間の睡眠時間を
など



脂質

- ①LDLコレステロール120mg/dL以上
- ②HDLコレステロール40mg/dL未満
- ③中性脂肪150mg/dL以上である

脂質異常の状態です。動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を起こす原因になりかねません。

改善のために

☞「脂」をとりすぎない

いわゆる青魚や、食物繊維の多い食品をとる など

☞間食・夜食、飲酒の機会を減らす

糖質やアルコール、夜食を控える
など

☞積極的な有酸素運動

ウォーキング、水泳、ジョギング など

☞血中脂質上昇の可能性を見直す

ストレスの回避、十分な睡眠の確保 など



血圧

収縮期(最高)血圧:130mmHg以上
または拡張期(最低)血圧:85mmHg以上

放置していると血管の壁にダメージが与えられ続け、動脈硬化を経て脳や心臓、腎臓に深刻な影響を及ぼし、重大な病気を引き起こす可能性があります。

改善のために

☞減塩の努力を

塩分をとりすぎない、腹八分目を心がける など

☞軽く汗ばむ程度の運動を

早歩き、階段の活用 など

☞血圧を上げる嗜好品に制限を

禁煙・適量飲酒 など

☞減量

運動や食事の見直し など



特に自覚症状がないうちは、ひとりで改善するのはなかなか大変です。

生活習慣病になるリスクが高い方へは、健康相談員と一緒に取り組む「保健指導」のご連絡を順次差し上げています。これを機に、今のうちから生活習慣を整えていきましょう！



健診と保健指導で“すこやかな毎日”を保ちましょう！

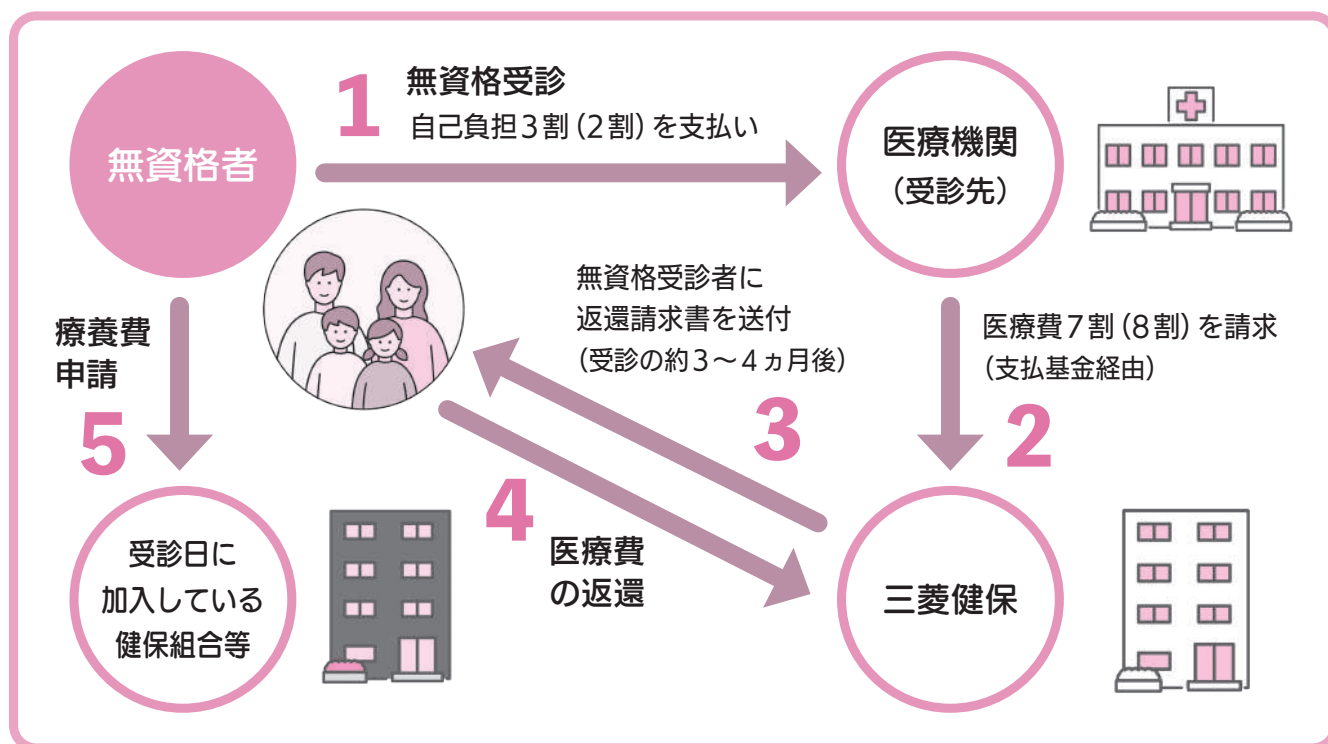
資格喪失後の無資格受診にご注意を！

被保険者が退職したとき、またはご家族が就職などにより被扶養者でなくなったときは、資格喪失日（退職日の翌日や就職日等）から三菱健保の健康保険は適用されません。

※失業給付の受給等により一時的に被扶養者資格を喪失した期間についても、三菱健保の健康保険は適用されません。

もし誤って三菱健保の健康保険で受診してしまった場合は… 三菱健保が負担した医療費を返還していただきます

【参考】民法第703条（不当利得の返還義務）・健康保険法第58条（不正利得の徴収等）



無資格受診の医療費返還通知が届いた際には、返還期限までにご返還ください。

返還期限を過ぎてもご返還いただけない場合、法律の専門家に相談のうえ法的対応を検討いたします。

◆医療費◆

三菱健保からの返還請求額をお支払いいただいた後、該当の受診期間に加入した他の健保組合等に申請を行うことで返還金額分の給付を受けられることがあります。

申請方法等については加入先の健保組合等にお問い合わせください。

◆健康診断費用◆

被扶養者・任意継続被保険者の生活習慣病健診についても、資格喪失後に受診した場合は、健診費用を全額返還（全額自己負担）していただくことになりますので、ご注意ください。

健保組合は皆さまからお預かりした大切な保険料で運営をしております。
ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

令和6年度

インフルエンザ予防接種補助金の申請期限について

令和6年度インフルエンザ予防接種補助金の申請期限は以下のとおりです。申請期限を過ぎたものは補助の対象となりませんので、ご注意ください。



◆申請期限

令和7年2月14日(金)【組合必着】

※申請書はお勤めの事業所へ提出してください。事業所がとりまとめて三菱健保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。(任意継続被保険者は、直接三菱健保宛に郵送してください。送付先住所は本誌の最終ページに記載しています)

◆注意事項

接種対象者氏名、接種日及び接種内容（インフルエンザ予防接種）が判別できる領収書（原本）を貼付してください。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（「予防接種」のみの記載では受け付けられません）。

※詳しくは、三菱健保ホームページ「インフルエンザ予防接種補助金」のページをご覧ください。

予防接種を受けましょう

インフルエンザ予防接種をすれば、絶対インフルエンザにかからない、というものではありませんが、発熱やのどの痛み等の発病の予防や、発病しても重症化や死亡を予防する一定の効果があります。

また流行が予測されるインフルエンザウイルスは毎年変わります。前年に予防接種を受けた方も、改めて今年の予防接種を受けましょう。

インフルエンザワクチン株 ※流行を予測して選定されます。

●2024/2025 冬シーズン

- ・A/Victoria (ビクトリア) /4897/2022 (IVR-238) (H1N1)
- ・A/California (カリフォルニア) /122/2022 (SAN-022) (H3N2)
- ・B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- ・B/Austria (オーストリア) /1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

公告

●理事会・組合会、その他

2024年10月29日 第93回健康管理事業推進委員会
2024年11月20日 監査
2024年11月27日 理事会
2024年12月4日 組合会

●議員の異動（敬称略）

2024年10月15日公告（2024年10月1日付）
選定議員 就任 青木 大樹（三菱倉庫株式会社）
選定議員 退任 田中 友博（三菱倉庫株式会社）
2024年12月16日公告（2024年12月13日付）
選定議員 就任 國分 賢二（明和産業株式会社）
選定議員 退任 山下 嘉一（明和産業株式会社）
2024年12月16日公告（2024年12月16日付）
互選議員 退任 西原 信幸（明和産業株式会社）

組合の現況（2024年11月末現在）

事業所数／62
被保険者数／合計 18,342名
（男 13,054名 女 5,288名）
被扶養者数／合計 14,815名
（男 5,127名 女 9,688名）
任意継続被保険者数／345名

使ってみよう
マイナ保険証！
こちらから
ご確認ください。



塗り絵にチャレンジ！ 感性のままに塗ってみよう

私たち現代人にとって、「規則正しい生活を送ること」は簡単なことではありません。仕事の忙しさなどによって溜まっていくストレスをうまく解消するひとつの方法に「塗り絵」があります。このページでは、本誌の表紙に掲載したイラストを「線画」で改めてご用意しました。

塗り絵には、心を落ち着かせる効果があるといわれています。ゆっくりと丁寧にを行う作業が呼吸を整え、単純作業による精神面のリフレッシュ、そして目の前に広がる色とりどりの世界が生み出す癒し効果など、「健康への近道の1つ」として、この塗り絵をご活用ください。

お家で手軽に始められるストレス解消法として、ぜひチャレンジしてみたいはいかがでしょうか？



こんなふうに塗ればリフレッシュ効果を高められるかも！

- ♥ ゆっくり、丁寧に ♥ 好きなところから塗る ♥ 下を向くと呼吸が浅くなることも。姿勢には注意しよう
- ♥ こまめに休みながらの作業がおすすめ ♥ いろんな色を使ってみよう

※塗り絵の効果には個人差があり、すべての人に等しい効果が得られるわけではありません。

※本文監修：小林弘幸（順天堂大学医学部教授）

スマホの使い過ぎは 心に悪影響を及ぼす

生活に欠かせなくなったスマートフォン（スマホ）。しかし、長時間使っていると心に悪影響が及びます。この機会にスマホとの付き合い方を考えてみましょう。

依存、キレやすい、抑うつ…。スマホは心を脅かす

スマホでゲームやSNS、動画視聴をしていたら時間を忘れて没頭してしまった経験はありませんか。スマホには依存の危険があります。スマホによって仕事や家事、生活習慣などに何らかの支障が出ていたら注意が必要です。子どもはとくにスマホに夢中になりやすい傾向があります。

また、スマホを見て息抜きをしているつもりでも、それが長時間になると脳が情報過多になって疲弊し、思考や記憶、感情のコントロールなどをつかさどる脳の部位が機能低下を起こします。その結果、単純なミスやものの忘れが増え、キレやすくなったり、抑うつになることもあります。



意識的にスマホと距離を置く時間を設けよう

スマホに依存しやすいのは、快楽や人とのつながりなど、心を充足させるものを手軽に得られるからです。心の健康を守るためには、大人も子どもも意識的にスマホと距離を置く時間を設けることが大切です。

スマホをダラダラと使わない

- 目的を持ってスマホを使う。
- スマホの使用時間は1日合計30分～1時間程度に決める。

ながらスマホをしない

- パソコンやテレビを見ながらスマホを見ない。
- お風呂やトイレ、寝室などにスマホを持ち込まない。

ぼんやりする時間を持つ

- ぼんやりする時間が脳の情報過多を解消する。
- 通勤時やコーヒータ임을「ぼんやり時間」にする。

スマホのない生活に慣れる・楽しむ

- 短時間の外出時はスマホを持たない。
- ハイキングなどリアルな場での楽しみを作る。



子どもがスマホに依存していると感じたら

学校や友だち関係、家庭などで悩みがある場合が多いため、まずは子どもの悩みについて親子で話し合ってみましょう。

眠れなくても ベッドで眠気が来るのを待つ？

昔はなかなか眠れなくてもベッドで眠気が来るのを
待てばよいと言われていました。

しかし、その常識が今は更新されています。

健康常識をアップデートしましょう。



今の常識

眠れなければベッドから出る

昔は眠れなくても横になっているだけで体が休まるため、ベッドで眠気が来るのを待てばよいと考えられていました。しかし、ベッドで長時間眠れない経験を繰り返すと「また眠れないのではないか」と不安になり、布団に入っても眠れないことが慢性化してしまう可能性があります。

そのため今は、布団に入ってもなかなか眠れないときには、思い切ってベッドから出て、眠気が来るまで静かに過ごすことがすすめられています。布団に入っても眠れない理由としては、心身の緊張状態、睡眠時間を確保しようとして眠くないのに布団に入っていることなどが考えられます。

ベッドを出てからの 過ごし方

脳や体を興奮させることを避けて静かに過ごし、眠気が来たらベッドに戻る。睡眠の量は減るが、寝つきがよくなり、質の高い睡眠が得られやすい。

- 部屋の明かりを暗めにする。
- ストーリーのない本を読む。
- 静かな音楽を聞く。



スマホやパソコン、カフェイン、
アルコール、喫煙は避ける。

寝つきをよくする コツ

寝る前は心身をリラックスさせ、眠くなってから布団に入る。また、朝できるだけ同じ時間に起き、太陽光を浴び、朝食をとって体内時計を整える。

- 寝る90分ぐらい前にぬるめのお風呂にゆっくり浸かる。
- 寝る前はストレッチなどで心身をほぐす。
- 眠くなってから布団に入る。



おまけアップデート

睡眠時間は 90分の倍数がよい

今の常識 自分が目覚めの よい睡眠時間が最適

眠りの周期は90分なので、睡眠時間を90分の倍数にすると目覚めがよいという話を聞いたことがあるかもしれませんが、そうとは限りません。自分がスッキリ目覚められる睡眠時間を確保しましょう。



※本誌内に掲載しているQRコードは、(株)デンソーウェブの登録商標です。

