

令和元年9月1日

健康管理委員 様

東京金属事業健康保険組合  
健康管理部

概況レポート（第3号）

**「健診を受けて安心!健康チェック」**  
**東京金属事業健康保険組合**

**I. トピックス**

**1. 「平均寿命は過去最高を更新」**

厚生労働省は、2018年簡易生命表の概要を公表した。（7月30日）

平均寿命（0歳の平均余命）

男 81.25歳（対前年0.16歳増）

女 87.32歳（対前年0.05歳増）

一定の年齢まで生存する割合

65歳 男 89.5% 女 94.5%

75歳 男 75.6% 女 88.1%

90歳 男 26.5% 女 50.5%

「主な年齢の平均余命」と「平均寿命の年次推移」は、別紙を参照。

## 2. 「人生 100 年」、「100 年安心」及び「金融庁の老後 2,000 万円問題」

「人生 100 年」は、今年 29 歳になる 1990 年生まれの女性の 2 割が 100 歳まで生存すると推計されており、「人生 100 年のライフプラン」を考えなければと言われ始めています。

「100 年安心」は、「保険料負担」、「国庫負担」、「積立金の活用」の年金財政の収入面を固定したうえで、マクロ経済スライドによる給付水準の調整を行うこととした「2004 年の年金制度改正」が成立した際に、当時の公明党が言ったことです。

### 「金融庁の老後 2,000 万円問題」

#### （金融庁の報告書の抜粋）

「夫 65 歳以上、妻 60 歳以上の夫婦のみの無職の世帯では毎月の不足額の平均は約 5 万円であり、まだ 20 年～30 年の人生があるとすれば、不足額の総額は単純計算で 1,300 万円～2,000 万円になる。この金額はあくまで平均の不足額から導きだしたものであり、不足額は各々の収入・支出の状況やライフスタイル等によって大きく異なる。当然不足しない場合もありうるが、これまで以上長く生きる以上、いずれにせよ今までより多くのお金が必要となり、長く生きることに応じて資産寿命を延ばすことが必要となってくるものと考えられる。重要なことは、長寿化の進展を踏まえて、年齢別、男女別の平均余命などを参考にしたうえで、老後の生活において公的年金以外で賄わなければいけない金額がどの程度になるか、考えてみることである。」

と、報告書には記載されています。

記載内容は、従来から言われてきたことであり、特に目新しいことは何もありません。

今回の騒動のきっかけは、全国紙などの記事とその後のネットやテレビのワイドショー等で不安をあおったことと、併せて一部の有識者や評論家も不安をあおったことから騒動が拡大したと思われます。

・民主党の時代も自民党の時代でも、国は公的年金だけで老後は万全と言ったことはありません。

・企業年金や i D e C o の保険料を非課税として、老後の資産形成をしやすい環境の整備がされているだけで、「やるか、やらないか」は自己責任となっています。

#### （公的年金を人よりも多くもらう方法）

・ご夫婦で健康で長生きすること以外はありません。

・健康で長生きする方法は、金属健保の健診をご夫婦で受けて、現在の健康状態を把握して、適切な食生活と適度な運動を自己責任で少しがんばることです。

## II. 事業の概況等

### 1. 算定基礎届の受付とその処理

健康保険では、毎年、4月、5月及び6月の給与の支払い状況を届け出ていただき、その年の9月以降の標準報酬月額を決定しますが、この定時決定業務、いわゆる「算定業務」につきましては、令和元年度は、算定基礎届事務説明会・事務担当者講習会を6月10日から6月12日までの3日間開催し、その後、算定基礎届の受付処理を6月28日から7月12日までの日程で実施しました。

算定基礎届出の処理は、資格取得届等の通常の届書処理も並行して処理する必要がありますので、パンチ業務の外部委託や超過勤務による対応を行い、ほぼ順調に事務処理が進み、若干の未提出事業所への対応が残っているという状況にあります。

定時決定は9月1日付ですので、**9月分の保険料計算から反映される**こととなります。

### 2. <sup>※</sup>あはき療養費の申請方法

令和元年7月17日に開催された、第159回組合会で審議を頂いた結果、令和元年10月1日施術分から従来の支払い方法である「代理受領払い」から「償還払い」へ移行することとなりました。

なお、この件につきましては、令和元年7月18日付事業主宛文書にて各事業所へ通知のほか、7月22日からホームページに掲載し、「健康と生活」では9月号に掲載いたします。

※あはきとは、はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧のことです。

### 3. 特定保健指導の実施状況（4月～7月）

特定保健指導は、各種健診の結果により指導対象となる被保険者が存在する事業所に対して、電話等で総務部門の方々に日程調整等のご案内をして実施しています。

指導対象者の方は、食生活のちょっとした改善や軽い運動の実施等の生活習慣の改善で将来の重症化予防や健康寿命の延伸に繋がる方（直ぐに健康体になれる方）です。

担当部署の方々に、「金属健保からの特定保健指導のご案内については、積極的に実施に向けた調整を図る。」ようにご指導、ご助言をいただくと幸いです。

#### ○訪問指導

(組合保健指導スタッフが特定保健指導該当者の事業所に出向き実施した特定保健指導)

- ・事業所数 84事業所
- ・指導者数 441人

#### ○所内指導

(千代田健診センターの健診直後に保健指導該当者に実施した特定保健指導)

- ・指導者数 657人

### 4. 千代田健診センター健診実施状況(4月～7月)

半日人間ドック	2,292人
生活習慣病健診	586人
一般健診	121人

令和元年度から以下の取組みを新たに実施しております。

○女性を限定とする健診「レディースタイム」を毎月第2、第3木曜日の午後に設定して実施しており、64人にご利用いただきました。

○胃カメラ健診を火曜日と金曜日の午前(1日8人限り)に設定して実施しており、250人にご利用いただきました。

### 5. Webウォークラリー

秋の「歩こう大会」につきましては、全国の加入員の皆様に参加していただけるように、Webウォークラリーとして開催いたします。

第4回となる今年度は「四国お遍路91万歩コース」です。

実施期間は9月1日～11月30日です。

なお、参加登録の期限は、9月30日です。

9月1日以降の歩いた歩数を遡って入力することが可能です。

ウォーキングは有酸素運動として心肺機能を高め、「運動習慣」の基本になるものです。Webウォークラリーで、“楽しみながら”「運動習慣」を身につけていただき、健康の維持・増進につなげていただきたいと思います。

## 6. 事業所対抗軟式野球大会（第二部）

事業所対抗軟式野球大会（第二部）は、23 チームの参加予定で、9月1日（日）から毎日曜日、金属健保の秋川球場（東京都あきる野市）において実施します。

今大会では、新しく参加されたチームもあり、加入員の健康づくりと事業所間の親睦を目的に今後も一層の充実を図ってまいります。

新規チームの参加は、大歓迎ですので、来年度以降の参加をご検討ください。

## 7. ヘルシーアップサポート（メンバーシップ特典サービス）利用施設の追加

金属健保では、加入員の皆様の健康づくりのサポートとして、施設利用時に健康保険証を提示、または予約時に金属健保に所属の旨を申し出ることにより、宿泊及びスポーツ施設等を割引利用いただける事業「ヘルシーアップサポート（メンバーシップ特典サービス）」を実施しています。

今年7月以降新たに下記の施設と割引利用契約を締結しました。

この事業は、施設事業者との割引価格交渉による利用契約のため、組合負担を伴わない無拠出の保健事業です。

加入員の皆様の健康増進、心身のリフレッシュにぜひご活用いただければと思います。

### ○「スポーツクラブ メガロス」

有酸素マシンから筋力マシンまで、最先端の設備を備えたスポーツクラブがお得な法人会員料金でご利用いただけます。

（拠点：首都圏、愛知県、静岡県に26店舗）

### ○「日本大学病院健診センター PET/CT 検査」

PET/CT 検査による「最新のがん検診」を利用希望の方は、割引検査料金で利用できます。

（東京都千代田区）

※ヘルシーアップサポート（メンバーシップ特典サービス）利用施設に関する詳細は、ホームページの「契約サービス提供施設等（ヘルシーアップサポート）」欄で、ご確認ください。

# 別紙

表1 主な年齢の平均余命

(単位：年)

年齢	男			女		
	平成29年	平成28年	前年との差	平成29年	平成28年	前年との差
0歳	81.09	80.98	0.11	87.26	87.14	0.13
5	76.30	76.20	0.11	82.48	82.37	0.11
10	71.33	71.23	0.11	77.50	77.39	0.11
15	66.37	66.26	0.11	72.52	72.42	0.11
20	61.45	61.34	0.11	67.57	67.46	0.11
25	56.59	56.49	0.11	62.63	62.53	0.10
30	51.73	51.63	0.10	57.70	57.61	0.10
35	46.88	46.78	0.10	52.79	52.69	0.10
40	42.05	41.96	0.09	47.90	47.82	0.09
45	37.28	37.20	0.09	43.06	42.98	0.08
50	32.61	32.54	0.07	38.29	38.21	0.08
55	28.08	28.02	0.06	33.59	33.53	0.07
60	23.72	23.67	0.04	28.97	28.91	0.06
65	19.57	19.55	0.02	24.43	24.38	0.05
70	15.73	15.72	0.01	20.03	19.98	0.04
75	12.18	12.14	0.03	15.79	15.76	0.03
80	8.95	8.92	0.03	11.84	11.82	0.02
85	6.26	6.27	△ 0.01	8.39	8.39	△ 0.00
90	4.25	4.28	△ 0.03	5.61	5.62	△ 0.00

表2 平均寿命の年次推移

(単位：年)

和暦	男	女	男女差
昭和22年	50.06	53.96	3.90
25-27	59.57	62.97	3.40
30	63.60	67.75	4.15
35	65.32	70.19	4.87
40	67.74	72.92	5.18
45	69.31	74.66	5.35
50	71.73	76.89	5.16
55	73.35	78.76	5.41
60	74.78	80.48	5.70
平成2	75.92	81.90	5.98
7	76.38	82.85	6.47
12	77.72	84.60	6.88
17	78.56	85.52	6.96
22	79.55	86.30	6.75
27	80.75	86.99	6.24
28	80.98	87.14	6.16
29	81.09	87.26	6.17

注：1) 平成27年以前は完全生命表による。  
2) 昭和45年以前は、沖縄県を除く値である。