

## 三菱電機グループヘルスプラン21 (略称:MHP21) ~ 健康企業実現に向けて ~



## 三菱電機健保の概要

沿革	1960年4月1日 地域毎の8健保を統合 1995年4月1日 特定健康保険組合設立 1999年4月1日 支部の統廃合(18支部→5支部) 2005年4月1日 支部の廃止→本部に総合 2010年4月1日 設立50周年	
加入事業所数(2014年3月末)	130事業所	
加入者数 (2013年3月 末)	被保険者数	116,772名(一般 99,153名、特例退職 17,619名)
	被扶養者数	118,529名(一般 103,617名、特例退職 14,912名)
	合計	235,301名(一般 202,770名、特例退職 32,531名)
被扶養率(2013年3月末)	一般 1.045、 特例退職 0.846	
被保険者の平均年齢	一般 41.56歳、特例退職 67.85歳	
保険料率	一般 83‰ / 介護 13.4‰	

会社、労働組合、健康保険組合の協働事業として、一人ひとり  
が出来ただけ早い時期から、自らの食生活や、運動、休養、嗜好  
などの生活習慣を主体的に見直し、それぞれの「**生活の質**  
(Quality of Life: QOL)の向上」と「**健康企業**」の実現のための  
行動を職場からおこしていこうとするものである。

スローガンは

「生活習慣 変えてのばそう 健康寿命」

活動期間

2002～2011年度

ステージ

2012～2016年度

	男性	女性
平均寿命	79.55	86.30
健康寿命	70.42	73.62
差	9.13	12.68



MHP21シンボルマーク

**狙いは 健康寿命の伸長！ 対策は 生活習慣改善！**

### 1. 経営活動の基本としての心身の健康の重要性

- (1) 健康は万人が共通して希求するもの
- (2) 安全配慮(健康配慮)義務の厳格化

### 2. 労働生産性の維持・向上

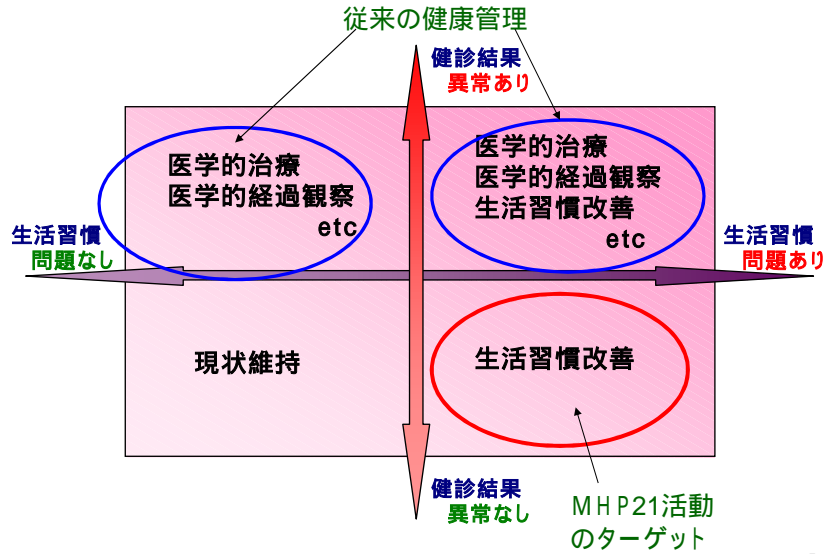
- (1) 傷病休職者の増加抑制
- (2) 健康な労働力の確保

### 3. 医療費の抑制

年間総医療費の増加率抑制

\* 2013年度三菱電機健保保険給付費:約353億円

## MHP21活動のターゲット



5

## MHP21推進組織の編成

～トップリードによる活動の活性化を目指して～

### 【MHP21全体推進組織】

- < 委員長 > 人事担当役員 (健保理事長)
- < 委員長代理 > 健保常務理事
- < 委員 >
  - 人事 部: 安全健康グループマネージャー、全社統括産業医、安全衛生担当者
  - 健 保: 事務局長、保健事業推進課長、保健師
  - 労 組: 安全衛生担当中央執行副委員長、安全衛生担当中央執行委員
  - 関係会社: 主要関係会社より都度選出

### 【MHP21各事業所推進組織】

- < 委員長 > 三菱電機事業所長・支社長、関係会社社長
- < 副委員長 > 総務担当部長
- < 委員 > 産業医、MHP21推進リーダー、安全衛生担当課長、福祉担当課長、  
労組支部役員、衛生管理者、産業保健スタッフ他

6

【全体目標】

適正体重維持者の割合(BMI 18.5以上25未満)

< 第1到達目標 76%以上、最終到達目標 80%以上 >

運動習慣者の割合(1回30分以上の運動を週2回以上実施)

< 第1到達目標 26%以上、最終到達目標 40%以上 >

喫煙者の割合

< 第1到達目標 30%以下、最終到達目標 20%以下 >

毎食後歯の手入れをしている人の割合

< 第1到達目標 30%以上、最終到達目標 50%以上 >

かなり高いストレスを感じている人の割合

< 第1到達目標 12%以下、最終到達目標 10%以下 >

全体共通目標に加え、事業所の実態に応じ事業所独自目標を設定。  
さらに、個人毎に独自目標を設定。

MHP21活動の各種施策

項目	施策	2002年度 (H14年度)	2003年度 (H15年度)	2004年度 (H16年度)	2005年度 (H17年度)	2006年度 (H18年度)	2007年度 (H19年度)	2008年度 (H20年度)	2009年度 (H21年度)	2010年度 (H22年度)	2011年度 (H23年度)
全体	健康大会	6/6					4/16				
	MHP21ポスター								公募		
	MHP21目標達成表彰	15,698	12,964	12,935	13,762	14,609	14,746	15,053	16,288	18,719	20,711
	モデル事業所の設置										
	MHP21推進リーダー研修										
	職場別健康コンペの実施										
	保養所健康増進推進事業の実施										
BMI	毎日体重を計る5月間					3,564	4,387	6,920	7,532	8,718	9,840
運動習慣	運動習慣づくりキャンペーン	3,369	3,418	3,515	3,229	2,998	3,307	3,573	4,007	4,067	5,119
	スポーツクラブ法人会員契約						7社				
	WEB歩数計によるウォークラリー										
禁煙	禁煙達成者表彰	125	319	220							
	禁煙川柳応募				3,021						
	禁煙&スタンプ貼付										
	禁煙プログラムの促進										
歯の手入れ	歯科検診の推進										
	歯の優良者表彰	436	697	1,039	1,300	1,367	1,696	2,851	3,243	3,662	3,616
	歯の手入れセット配布					93,000			20,384	7,717	6,473
ストレス	心の健康調査	河合楽器					ARM				
	自律訓練法講習										
	メタヘルス教育										
	心とからだの健康相談窓口開設										
	外部EAPの導入										

# MHP21健康調査

生活習慣 変えてのぼそう 健康寿命

ログアウト

トップページ

MHP21健康調査結果

MHP21健康調査

1~50 51~100 101~150 151~200 201~250 251~276 MHP21健康調査1~11回

各結果の解説より該当する答えを選択してください。同じものについては該当箇所のみを入力してください。

### A 運動習慣

Q1 過去1年間を振り返り進んで何か健闘して運動(ウォーキング、ジョギング、スポーツ等)を行っていますか

はい  いいえ

※ 下記Q2、Q3はQ1で「はい」と答えた方のみお答えください。

Q2 その運動はどのくらい実施していますか

意欲未滿  意欲以上

Q3 運動1回ごとのどのくらい時間を費やしていますか

30分未満  30分以上

### B 喫煙習慣

Q4 現在喫煙習慣はありますか

はい  はいと聞かない  喫っていないが過去の

※ 下記Q5、Q6、Q7はQ4で「はい」と答えた方のみお答えください。

Q5 現在たばこを吸っている方におたばこを吸います。たばこをやめたいと思っていますか

はい  いいえ  どちらでもない

Q6 たばこを吸っている方は喫煙年齢はどのくらいになりますか。年齢を記入して下さい

年

Q7 たばこを吸っている方は1日1日の喫煙本数はどのくらいになりますか。本数を記入して下さい

本

### C 飲酒習慣

Q8 アルコール飲料を飲んでいますか

飲まない  週1~2回  週3~5回  ほとんど毎日飲む

Q9 お酒を飲む習慣のある方のみ、回答下さい。飲む場合、ごく平均的な飲み方について、1回ご飲む量を下表を参考にして単位の数値を記入して下さい。

ビール	中ビン1本(500ml)	1単位
日本酒	1合(180ml)	1単位
ウイスキー	ダブル1杯	1単位
ワイン	ワイングラス一杯(120ml)	1単位
焼酎	一杯(60ml)	1単位

単位

### D 歯の手入れ

Q10 1日に歯の手入れは何回していますか

1日3回以上している  1日2回している  1日1回している  全くしていない

Q11 1年以内にご歯科健康診断を受けましたか

はい  いいえ

### 役職・職種・勤務形態について

役職	職種	勤務形態
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

※ 役職・職種・勤務形態について該当するものを選択してください。

### 身長・体重について

身長	体重
<input type="text"/> cm	<input type="text"/> kg

※ 身長・体重は小数点第一位まで記入してください。

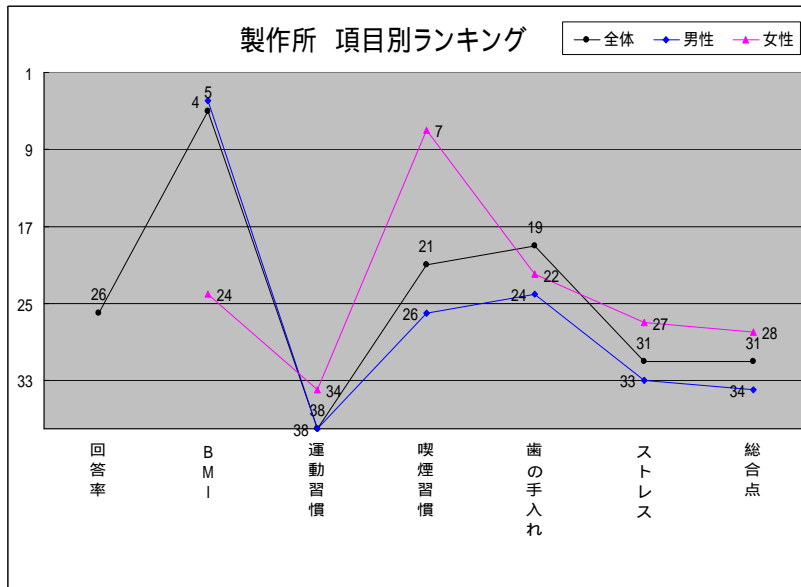
お疲れ様です。お申し込みの状況と結果が表示されます。「ココロの健康診断結果」「健康調査結果」の2種類がございますので必ず両方の結果をご確認ください。

【ご注意】結果を表示しないで画面を閉じると、これまでの回答は全て無効となります。十分ご注意ください。

結果を表示する

10

## MHP21活動の各種施策(ランキングの公表)



## MHP21推進リーダー研修

各事業所のMHP21推進責任者  
又はMHP21推進リーダーが対象  
年1回宿泊研修で開催  
開催費用、宿泊・交通費は健保  
負担  
2012年度:138名受講  
2013年度:132名受講



日 時	内 容
11/8(木)	オリエンテーション
13:30 - 13:40	開講挨拶
13:40 - 13:50	「健保を取り巻く現状とMHP21ステージ」 MHP21全体推進委員会 委員長代理(健保 常務理事) 伊藤 公孝
13:50 - 14:20	人事研修 「MHP21ステージにおける推進リーダーの役割」 三菱電機株式会社 本社 人事部安全衛生グループリーダー (ポストMHP21検討委員会 事務局長) 平川 一博
14:20 - 15:00	「健保財政と今後の取り組み」 三菱電機健康保険組合 事務局長 大森 義文
15:00 - 15:45	「MHP21ステージ」活動の再確認と全体施設再開スケジュール」 三菱電機健康保険組合 保健事業推進課 課長 小松 正二郎
16:45 - 16:00	休憩
16:00 - 16:45	「特定健診・保健指導の現状と 層に向けた取り組み」 三菱電機健康保険組合 保健事業推進課 主任 白滝 智史
16:45 - 17:00	労組挨拶
17:00 - 18:00	チェックイン・休憩
18:00 - 19:00	情報交換会
9(金)	朝食
7:00 - 8:45	朝食
9:00 - 10:00	「事前調査結果の見方と追加サービスの紹介」 アドバンテッジ社
10:00 - 10:30	「健康レポートの活用方法(アンケート結果より)」 三菱電機健康保険組合 保健事業推進課 保健師 松田 佳奈
10:30 - 10:45	休憩
10:45 - 12:00	「データからみる生活習慣病予防の重要性」 東大医学部助教授 兼 HCC代表取締役 吉井 祐司 講師
12:00 - 12:50	昼食 ヘルシースタイルの説明と提供
12:50 - 14:00	「各機データから課題の抽出方法」 サンプルデータ(健康調査・特定健診データ)をもとにした課題抽出のデモン ストラクション。
14:00 - 14:15	休憩
14:15 - 16:10	「グループディスカッション」 「健康調査・特定健診データ」をもとに課題の抽出、MHP21事業の企画立案 グループワーク 14:00 - 15:00 グループ発表 15:00 - 15:50 講評 15:50 - 16:10 講師: 東大医学部助教授 兼 HCC代表取締役 吉井 祐司 講師 進行: 三菱電機健康保険組合 保健事業推進課 保健師 田代 美津子
16:10 - 16:40	意見交換
16:40 - 17:00	アンケート記入・閉講

## MHP21活動の評価(1)

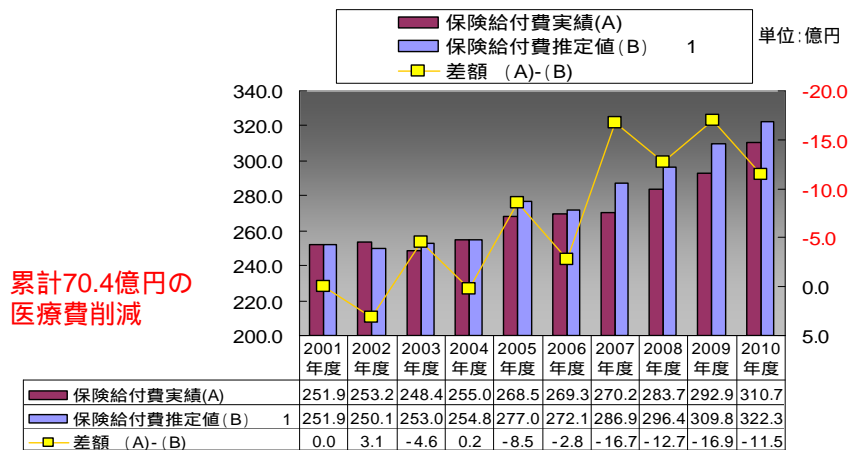
～ 各項目の達成率の側面から～

項目	調査結果											第1到達 目標
	01年度	02年度	03年度	04年度	05年度	06年度	07年度	08年度	09年度	10年度	11年度	
適正体重を維持している人の割合	73.0%	72.8%	72.7%	72.8%	72.5%	72.3%	71.7%	72.1%	72.4%	72.4%	71.7%	76%以上
運動習慣者の割合	11.7%	11.8%	13.3%	12.8%	13.0%	14.1%	14.0%	14.5%	16.0%	15.8%	16.2%	26%以上
喫煙者の割合	40.0%	38.3%	37.0%	36.1%	35.0%	33.1%	32.8%	31.6%	31.0%	28.9%	27.5%	30%以下
1日3回以上歯の手入れをしている人の割合	13.3%	13.7%	14.3%	14.5%	14.9%	16.7%	18.3%	18.8%	19.5%	20.2%	20.5%	30%以上
かなり高いストレスを感じている人の割合( )	-	-	-	-	-	-	13.8%	11.5%	11.3%	11.2%	11.0%	12%以下

適正体重: BMI指数が、18.5 - 25に入る体重を維持  
運動習慣: 1回30分以上の運動を、週2回実施  
歯の手入れ: ブラッシング、歯間ブラシによる手入れ・口腔リンス等を含む  
ストレスは、調査内容を2007年度から変更したため、過去データとの比較はできない。

## MHP21活動の評価(2)

～ 保険給付費の側面から～



累計70.4億円の  
医療費削減

1; 保険給付費推定値・・・2001年度を基準年度とし、特退制度を有する他の3健保の保険給付費の平均伸率と同率で三菱電機健保の保険給付費が推移したと仮定した場合の推定値

13

## MHP21ステージ 活動の概要

1. 名称  
三菱電機グループヘルスプラン(MHP21) ステージ
2. スローガン  
生活習慣 変えてのばそう 健康寿命
3. 目的(MHP21活動と不変)  
個人の心身の健康向上  
労働生産性の維持向上  
医療費の抑制
4. 対象者  
三菱電機グループ社員及びその家族
5. 活動期間  
2012～2016年度(三菱電機安全衛生管理中期計画と連動)
6. 全体推進体制  
人事担当役員を全体推進委員長として推進するが、社長以下、本部長等の経営幹部、及び労組本部(労連本部)についても、責任をもって推進すると共に、活動のPRに積極的に参画してもらうこととする。

14

### 1. 会社の明確な方針

「従業員の安全と健康を守ることを全てにおいて優先する」

- (1) 会社 従業員の健康に関する意識改革
- (2) 健保 医療費抑制による健全な財政運営を目指す

### 2. 全体(グループ) 集団(事業所) 個別

事業所の特性(課題)に応じた活動  
 個人のリスクに応じた行動変容の支援  
 (特定保健指導の強化・早期介入)

### 3. 総花 重点志向(量 質)

メニューの数から、分析結果に基づくメニューの創出へ  
 イベント・キャンペーン 例:テーマ別活動、個別指導

### 4. 運動(支援) 事業(仕事)

「やることに意味がある」から、「目標を持って成果が出る活動」へ

項目	調査結果			ステージ 目 標
	2011年度	2012年度	2013年度	
適正体重を維持している人 <sup>1</sup> の割合 ( <sup>1</sup> BMI: 18以上25未満の者)	71.7%	71.1%	70.9%	73%以上
運動習慣者 <sup>2</sup> の割合 ( <sup>2</sup> 継続して1回30以上の週2回以上行っている者、 または1日平均10,000歩以上歩いている者)	-	23.3%	23.3%	39%以上
喫煙者の割合	27.5%	27.0%	26.8%	20%以下
1日3回以上歯の手入れ <sup>3</sup> をしている人の割合 ( <sup>3</sup> ブラッシング、歯間ブラシによる手入れ・ 口腔リンス等を含む)	20.5%	20.8%	20.7%	25%以上
ストレスレベル(偏差値)の平均値	-	50.5	51.1%	50未満



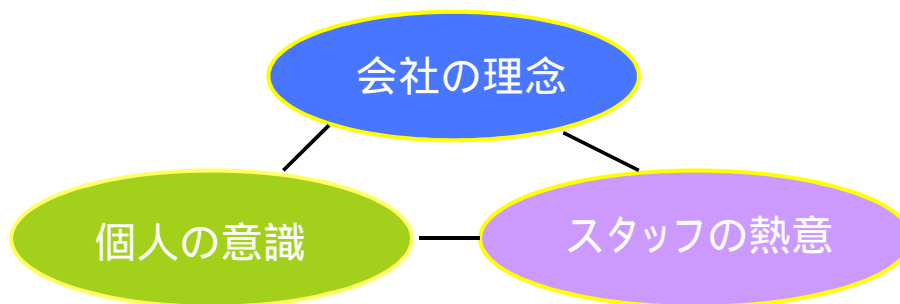
### 【MHP21ステージ から展開施策】

健康レポートの発行  
健康事業所表彰制度  
関係会社への支援チームの派遣  
ウォーキングキャンペーンの実施  
スポーツクラブ費用補助拡大  
若年層(40歳未満)への保健指導実施

### 【強化・見直し施策】

- ・個別保健指導の強化
- ・MHP21各種施策を、より実効的な内容にて展開  
健康調査を早期実施し、集計結果を12月末までに  
各事業所宛に提示
- ・従業員への意識改革教育  
(例: V20 / V30 / V40研修保健教育カリキュラムの作成)
- ・MHP21(集団活動)と特定保健指導(個別指導)の相乗効果

17



第 ステージからは、MHP21活動を事業として捉え、会社・労働組合・健康保険組合が三者一体となり、社員が自ら健康に対する意識を改善する機会の提供およびサポートを行い、更なる健康企業の実現を目指していく。

18



生活習慣 変えてのばそう 健康寿命！  
(MHP21)