

あなたのココロとカラダの元気を応援します

My Health

no.
100
2019
spring

- 2 2019 年度事業計画・予算をお知らせします
- 4 保険証はお手元にありますか？
大切に扱い、失くさないようにしましょう！
- 6 第2期データヘルス計画進行中！
- 8 白い宝石のはなし
- 9 STOP the 慢性化！「血圧」
- 10 痛みやツラさを和らげるストレッチ 便秘を解消する
- 11 クイズ 禁煙トリビア／心の不具合、ときどきます
- 12 健保揭示板

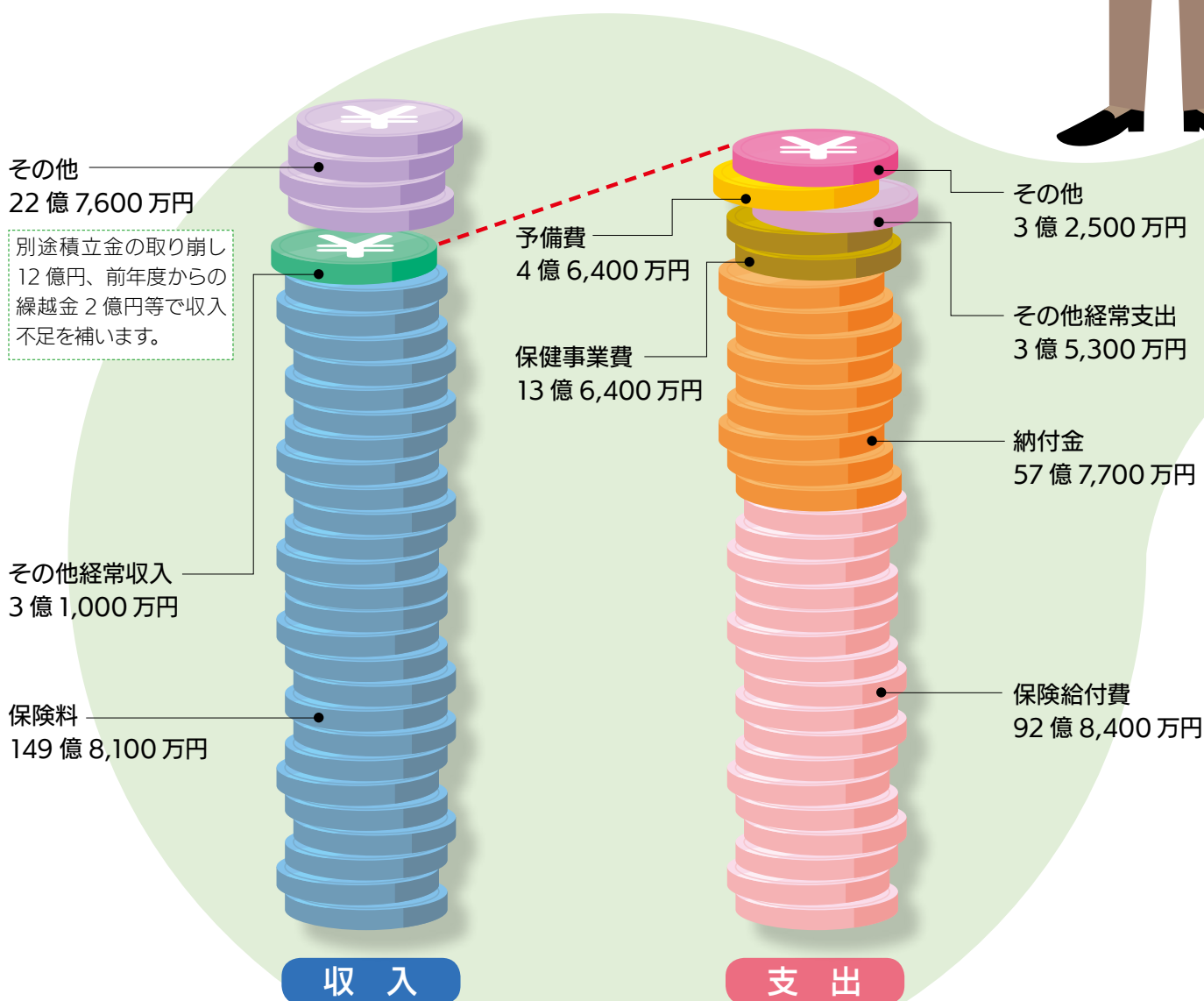
IBM 健保レポート

2019年度
事業計画・予算

2019 年度事業計画・ 予算をお知らせします

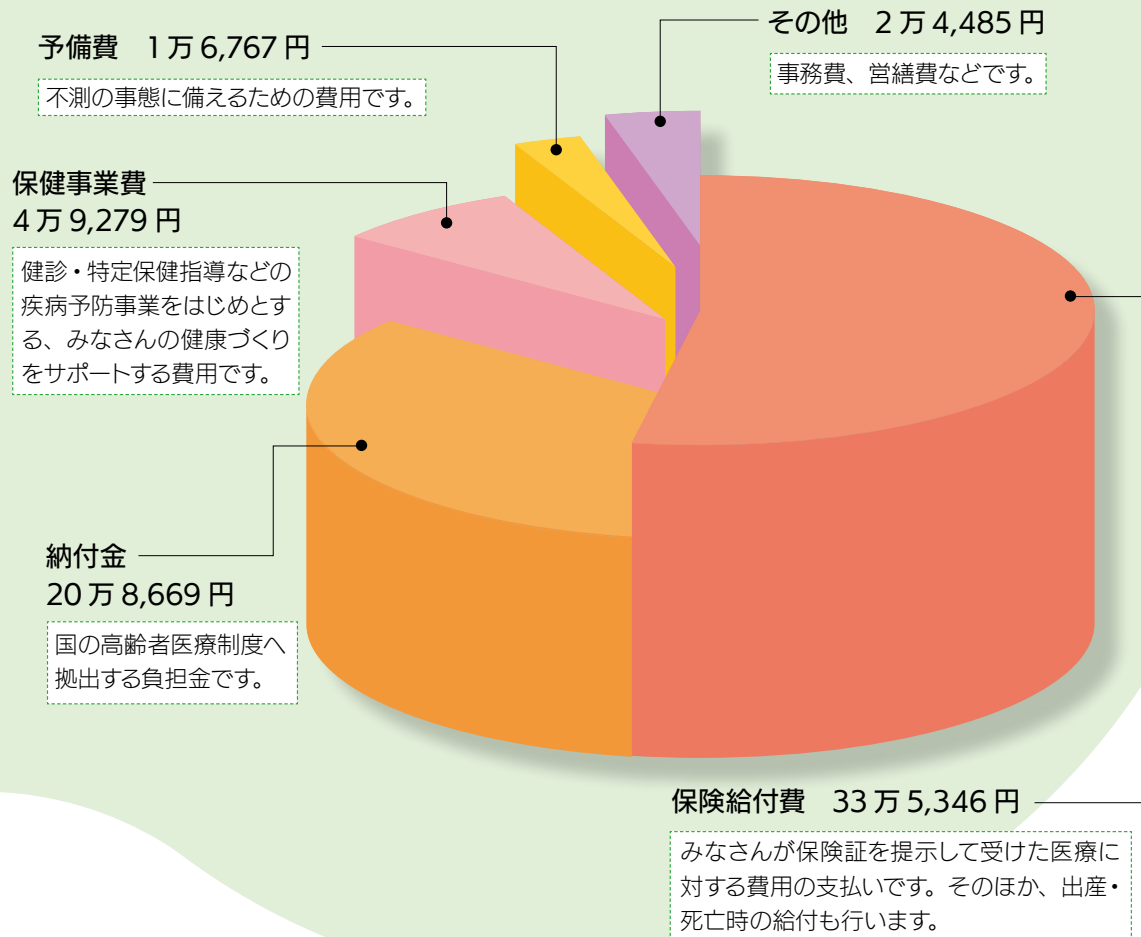
- 義務的支出の保険給付費と納付金に保険料の100.5%を支出
- 約15億円の赤字予算に

予算総額	175 億 6,676 万 8 千円
経常収支	- 14 億 8,746 万 7 千円
健康保険料率	71.5 / 1000 (+3.1 / 1000)



被保険者 1 人当たりで見ると…

みなさまから納めていただく保険料はこう使われます
1 人当たり 63 万 4,546 円



介護保険

- 総報酬割※が拡大し介護納付金が 7.3% 増加
- 一般勘定への 3 億 5,000 万円の返済
- 保険料率を 10/1000 → 17/1000 に引き上げて納付金の増加に対応

介護保険の運営主体は、市町村および東京特別区です。健保組合は介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納める役目を負っています。

収入	(百万円)	支出	(百万円)
介護保険収入	2,506	介護納付金	2,011
繰越金、他	81	介護保険料還付金	1
合計	2,587	一般勘定繰入	350
		予備費	225
		合計	2,587

※支払能力に応じて納付金の額を決める方法。報酬総額（被保険者の給与・賞与等の総額）が高い健保組合ほど負担が大きくなります。

2019 年度の事業計画

- 医療費通知の送付
- ジェネリック医薬品の使用促進
- 重複・頻回受診者に対する啓蒙
- レセプト点検
- 傷病手当金の適正な支給
- 柔道整復療養費の適正化
- 被扶養者資格確認調査の実施
- 第 2 期データヘルス計画の実行・評価
- 特定健診および特定保健指導の定着と推進
- 情報システムの活用および改修
- コラボヘルスの推進

健康増進と疾病予防、医療費の適正化に努めてまいります。

各種事業の詳細については、IBM 健保組合 HP をご覧ください。

マンガでわかる!
健保のしくみ



こんなことを
していませんか？



保険証はお手元にありますか？
大切に扱い、
失くさないようにしましょう！

保険証は、IBM 健保組合の被保険者または被扶養者であることを病院に示すものです。みなさんが病院にかかったとき、病院は保険証を見て、どこの健保組合に医療費を請求すればよいのかを確認しています。医療費負担を軽減する大切なものですので、各自の責任において、大切に管理し、紛失ないようにしましょう。

保険証を紛失した場合は、すみやかに健保組合へ届け出てください

病院で保険証を提示しないと、医療費の全額を支払うことになります。全額を支払った場合でも、保険適用となる分は健保組合へ療養費として後日請求することで払い戻しを受けることができますが、一時的ではあっても大きな負担となり、また本来なくてよい手続きが必要となります。

保険証を失くしたら、健保組合へ届出を行い、再発行の手続きをしてください。なお再発行しても番号は変わりません。

なお、保険証は、「身分証明書」としても使用できるものです。悪用される場合もありますので、最寄りの警察にも届け出るようにしてください。

保険証の貸し借りは法律で禁じられています

保険証の貸し借りは、法律で固く禁じられています。保険証を使用できるのは、保険証に氏名が記載された人だけです。保険証がないからといって、他人に貸したり、他人から借りたりして病院にかかると、詐欺罪で罰せられますので、絶対にしないようにしましょう。

また、保険証の記載事項は、裏面の住所欄・臓器提供意思表示欄を除き、自分で変更することはできません。記載事項に変更があるときは、健保組合に届け出てください（住所変更の場合は、自分で住所欄を変更しますが、健保組合への届出も必要です）。

70歳以上の方には健康保険組合から「健康保険高齢受給者証」が交付されます

70歳以上の方は、医療機関で負担する医療費の割合が所得に応じて異なるため、一部負担金の割合が記載された「健康保険高齢受給者証」が交付されます。医療機関等で受診される時は、健康保険証とあわせて高齢受給者証を提示する必要があります。



●ご注意●

新年度の届出・返却忘れはありませんか？

この春お子さんが就職した方、届出・返却忘れはありませんか？ 被扶養者が就職し、就職先の健康保険等の被保険者になると、IBM 健保組合の被扶養者の資格はなくなります。

マンガ/佐藤真冬



第2期データヘルス計画 進行中!

※第2期データヘルス計画は、すこやかサポート Plus の「データヘルス（基礎統計情報）」に掲載しています。



データヘルス計画は、健診・レセプト情報等のデータ分析に基づき、保健事業を効率的・効果的に実施するための事業計画です。

第2期データヘルス計画（2018～2023年度）の2年目となる2019年度、5つの優先課題に対する2019年度の取り組みをお知らせいたします。

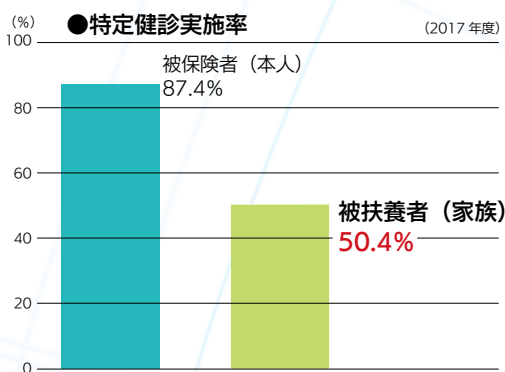


第2期データヘルス計画

5つの優先課題



1 被扶養者（家族）の特定健診実施率が低い



被扶養者の実施率が低く、また、被保険者については60歳以上の実施率の低さが40歳以上の平均実施率を下げています。

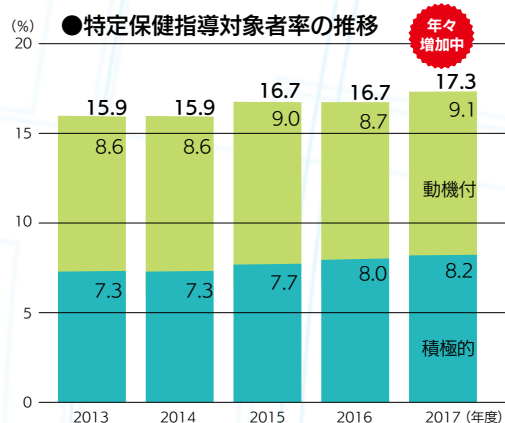
対策の方向性

- 家族・任意継続・特例退職者に、特定健診の必要性をPRし、案内を強化する。
- 被扶養者が魅力的な健診と感じるプロモーションを行う。

2019年度の具体的対策

- 例年通りご家族の未受診者に、はがきやメールで受診を促します。特に、3年間健診を受けていない配偶者の皆様には集中して受診勧奨します。
- 受診しやすい医療機関を選定します。
- 全体としては、検査項目がもれなく実施されているか、健診結果の報告に遅延がないかチェックし、精度の高い健診を目指します。

2 特定保健指導対象者率が増加



男性では50～59歳、女性では40～54歳で対象者率が増えています。

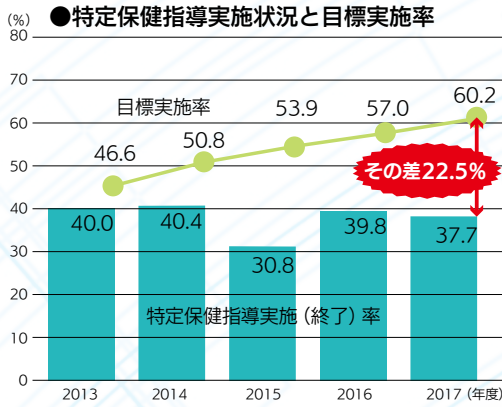
対策の方向性

- 特定保健指導で健康状態を改善し、対象者率の減少をはかる。
- 40歳未満へも特定健診・特定保健指導を実施し、将来の特定保健指導対象者率の減少を目指す。
- 対象者率が増加している年代に向けた健康情報提供も検討する。

2019年度の具体的対策

- 3の特定保健指導の実施率を上げることにより、現在の保健指導対象者率の改善をめざします。
- 40歳未満の加入者にも特定健診・特定保健指導を実施します。これにより、将来の対象者の減少を期待します。
- 加入者の皆様に対し、わかりやすい健康情報を発信します。

3 特定保健指導実施率が低い



国の目標を大幅に下回っています。特に家族・任意継続・特例退職者の実施率が低い状況です。

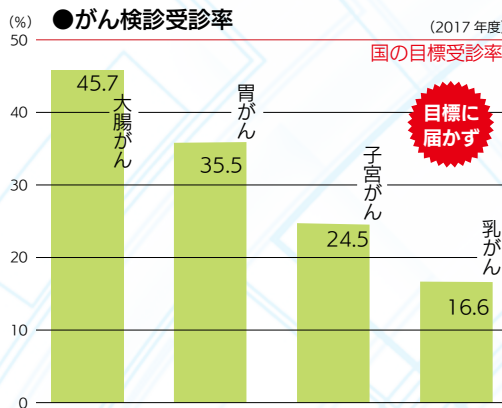
対策の方向性

- ICT 面談の実施を拡張し、初回面接が受けやすい環境を提供する。
- 実施率が低い家族・任意継続・特例退職者には、健康情報の発信により、加入者全体の健康意識を高め健康行動を促す。

2019年度の具体的対策

- 昨年に引き続き、動機付け支援面接の評価を3カ月と期間を短くし、受診しやすい保健指導を実施します。
- ICT 面談（タブレットなどを用いた面談）を進め、保健指導を受けやすい環境を整えます。
- 定期的に委託業者の評価を実施し、質の高い保健指導の提供を心がけます。また、新規委託業者の導入も検討していきます。

4 がん検診の受診率が低い



女性社員の婦人科検診（乳がんを含む）受診率が低迷しています。定期健診と同時に受けられない事が大きな要因と考えられます。

ABC 検診（血液検査による胃がんスクリーニング）を実施したところ、40歳以上の社員の82%超が胃がん発生リスクが低かったため効率のよい胃がん検診の提供が必要とされます。

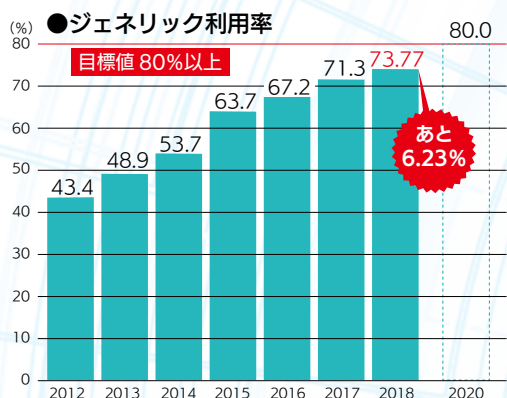
対策の方向性

- 婦人科検診は利便性を向上し、受診率の向上をはかる。
- ピロリ菌感染者に対する除菌治療の推奨とともに、胃がん発生ハイリスク者へフォーカスした胃がん検診を実施し効率化をはかる。
- 大腸がんはスクリーニング検査（便潜血検査）で早期治療へ結びつける。

2019年度の具体的対策

- 引き続き、受診しやすい環境を提供します。
⇒ 定期健康診断、特定健診と一緒にがん検診を実施しています。
- ⇒ 昨年より、健康増進センターにて子宮頸部細胞診、マンモグラフィを健診と一緒に実施できるようにしました。これにより婦人科検診の実施率は向上しています。
- 胃がん検診については、今年より社員に対してはABC 検診によるリスク別の受診サイクルを導入し、効率のよいがん検診を実施します。

5 まだまだ低いジェネリック医薬品使用率



使用率は年々上昇していますが、国の目標とはまだまだ開きがあります。

対策の方向性

- 被扶養者の利用率が低いと、差額通知の閲覧率を上げ、ジェネリック医薬品情報を広く伝える。（被保険者（本人）77%に対し、被扶養者（家族）は70%）
- シール等を配布し、利用の意思を伝えやすい環境を提供する。

2019年度の具体的対策

- ジェネリック医薬品に置換可能な医薬品の情報を的確に把握し、皆様に情報を提供します。
- また、ジェネリック医薬品を知っていただくため、様々な広報活動を行います。



「白い宝石のはなし」

よくある質問シリーズ 第1回

お口のケアに関するQ&A

関 文久 (日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科)

今回は社員向けの歯科予防プログラム (p-Dental 21) において、参加者からよく質問される項目を取り上げ、Q & A形式でご紹介します。

Q1. 食後すぐに歯みがきをしてはいけないの？

以前は「食べたらみがく」が原則でしたが、歯の表面が食品に含まれる酸によって溶けてもろくなっているので、酸蝕症 (さんしょくしょう) 予防のためには、食後 30 分以上経ってから歯をみがいた方が良いという考えもあります。

過剰に酢の物など酸性食品を摂取したり、いつもだらだら炭酸飲料を飲んでいる場合は、しばらく時間をおいてから歯みがきをした方が良いでしょう。

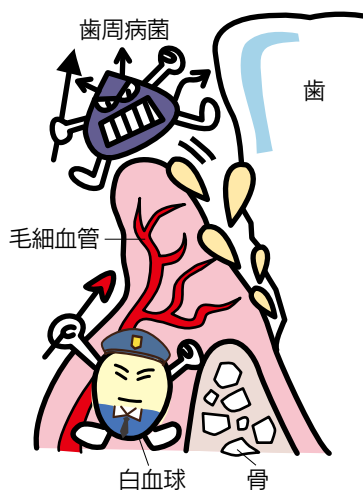
Q2. 歯間清掃をすると歯肉から出血するし、歯のすき間も大きくなるのでは？

デンタルフロスや歯間ブラシを使うと血が出るのは、歯肉を傷つけているせいだと思われがちですが、実は歯肉に炎症があるためです。

図1のように、歯と歯肉の境目に細菌のかたまりである歯垢 (プラーク) が溜まると、自分の体を守るため毛細血管が広がり、白血球が集まって来ます。歯肉が赤く腫れて見えるのはこのためです。またこれは細くて弱い血管なので、歯間清掃用具で簡単に破れて血が出ます。つまり歯間清掃で血が出るのは、「まだみがき残した細菌がありますよ」というシグナルなのです。

またこのような歯肉は腫れあがっているため、歯と歯の間に本来ある小

図1 歯肉出血のメカニズム



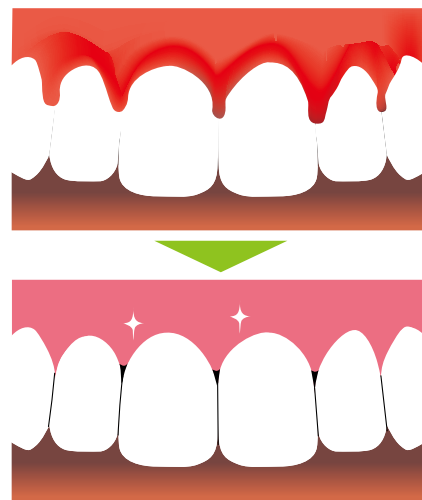
さなすき間を感じません。しかしフロスや歯間ブラシでプラークを除去すると、炎症が消えて歯肉が引き締まってくるために、本来のすき間が見えてきます (図2)。また歯周病が進行して、すでに歯を支える顎の骨が溶けてしまった方は、歯肉の炎症がなくなると大きくすき間が開くことがあります。これは骨の裏打ちがあるところまで歯肉が引き締まった結果であり、それ以上歯肉が下がることはありません。

ただし、誤った歯間清掃方法やサイズの合っていない道具の使用により、歯肉が異常に退縮してしまうこともありますので、正しい使用法を教わりましょう。

Q3. 歯科健診やクリーニングはどのくらいの頻度で受けるの？

むし歯や歯周病を予防するためには、セルフケアによりむし歯や歯周病の原因であるプラークの量を極力減らすことが大切です。また定期的に歯科医院で健診とクリーニング (プロフェッショナルケア) を受けることも必要です。原則的には6カ月に1回の歯科健診が推奨されますが、お口の状況によっては3・4カ月に1回の健診とクリーニングが必要な場合もあります。

図2 歯間清掃で歯肉が引き締まる



退職後も！ ご家族も！！

退職者・ご家族向け歯科予防プログラムがスタートします。

詳細は健保 HP をご覧ください。

● 20 ~ 39 歳の被扶養者対象

自宅でも簡単 歯周病リスク判定検査

5月末ご自宅へご案内をお送りします

● 社員以外の被保険者・被扶養者対象

社員向けと同じ内容 家族向け歯科予防プログラム (Family p-Dental21)

社員対象の歯科予防プログラム (p-Dental21) は、15年目に入ります。本年は仙台、新潟、京都、沖縄他を巡回予定です。

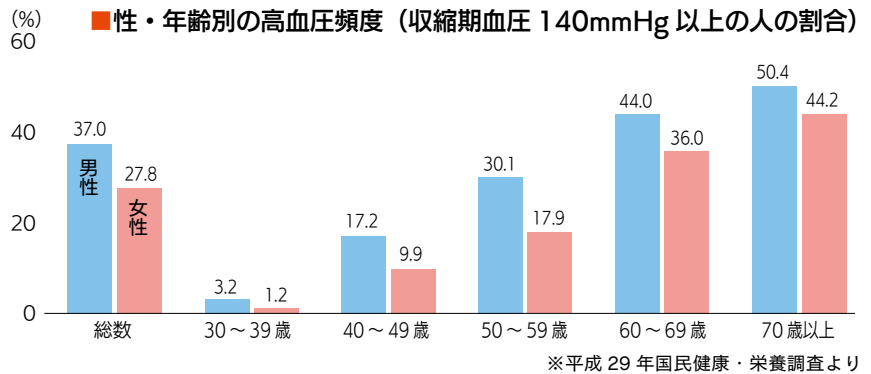
血圧

高血圧を放置していると、動脈の壁に負担がかかり、全身のあちこちで動脈硬化が進行します。



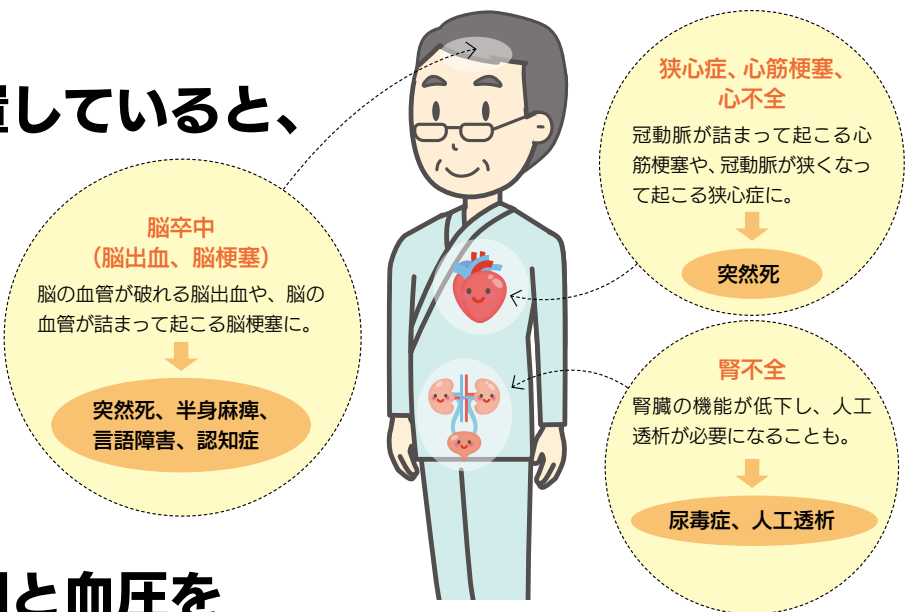
高血圧の人は、どれくらいいるの？

血圧（収縮期）が140mmHg以上の人の割合は男性37%、女性で27.8%です。女性も更年期を迎える頃になるとホルモンバランスに変化が生じ、高血圧が増えてくるので注意が必要です。



高血圧を放置していると、どうなるの？

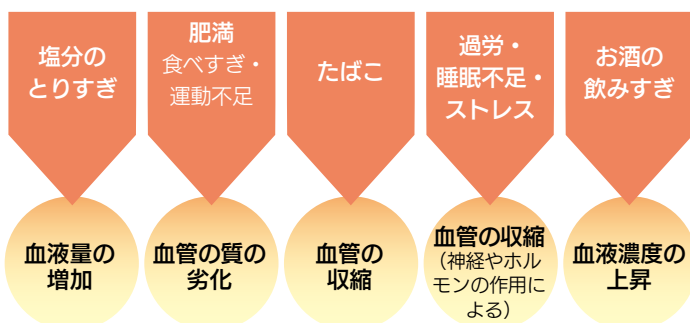
動脈硬化によって血管が詰まったり、破れたりすると、とくに血流量の多い脳や心臓、腎臓などに障害が起こってきます。



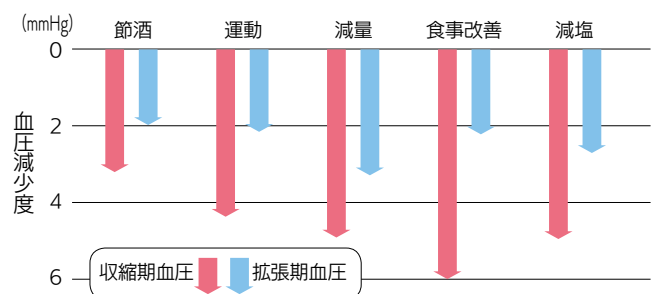
高血圧の原因と血圧を下げる生活習慣

血圧が高くなる原因の多くは、日々の生活習慣にあります。生活習慣を見直しましょう。

■生活習慣によるおもな原因



■生活習慣を改善すれば、これだけ血圧は下げられる！



減塩とともに、肥満改善（運動・減量・食事改善）による効果が大きいことがわかります！



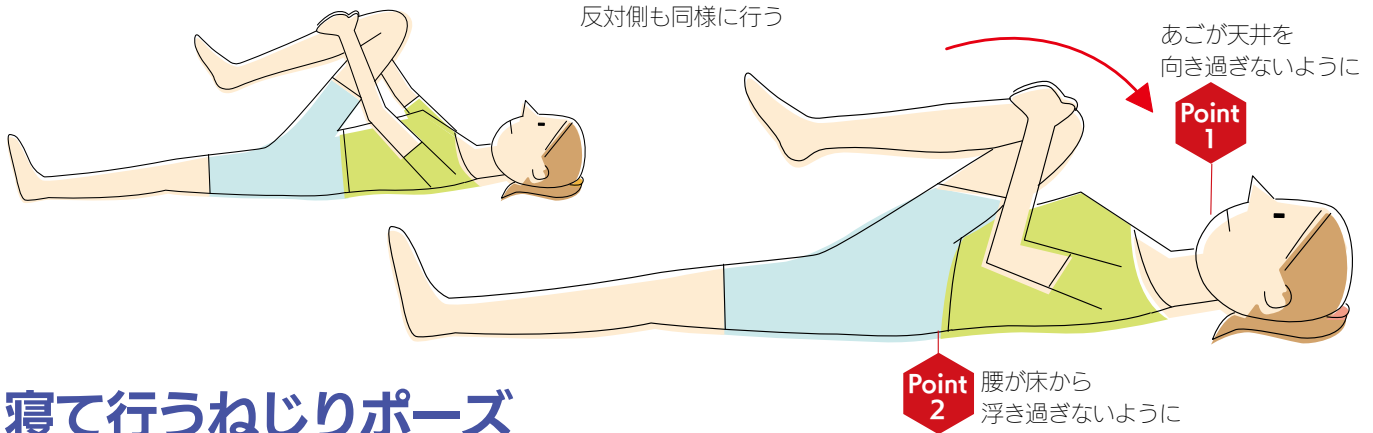
便秘を解消する

腸の動きを活性化させるストレッチを毎日の生活に取り入れてみましょう。下腹部に刺激を与えることで血流がよくなり、お腹に溜まったガスや老廃物の排出が促されます。

ガス抜きポーズ

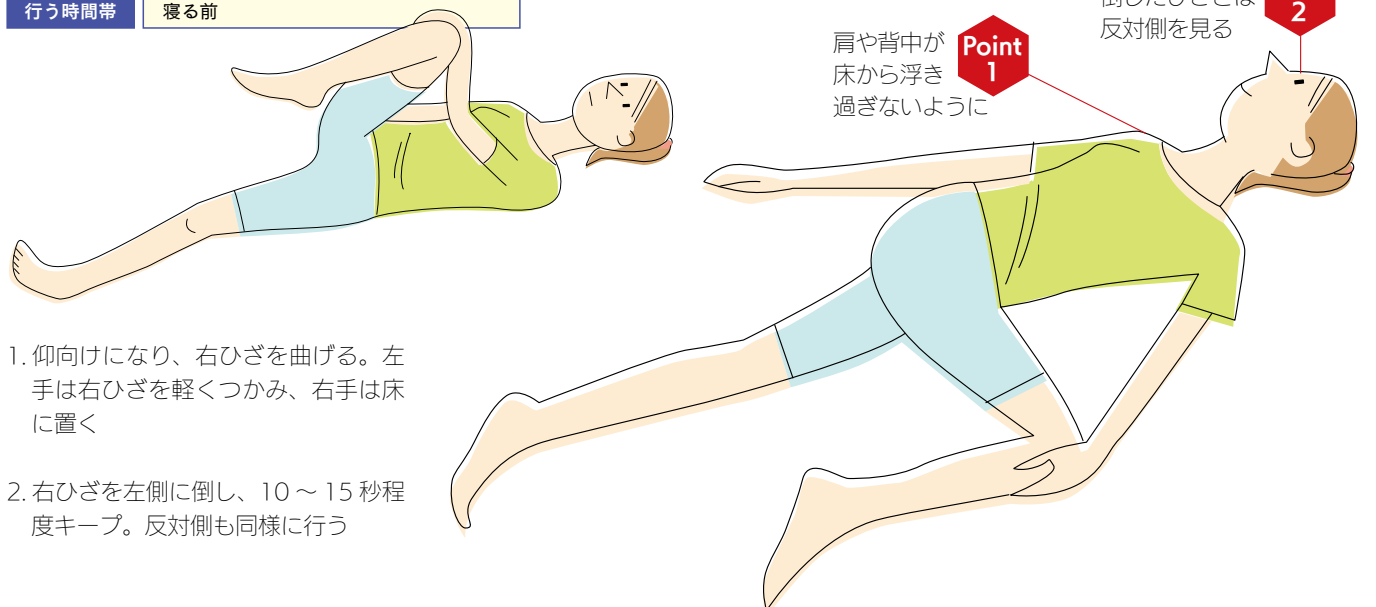
行う回数	10～15秒程度/左右各1回
行う時間帯	朝、晩、下腹部の不快感を感じる時

1. 仰向けになり、右ひざを曲げ、ひざに両手をそえる
2. ひざを引き寄せ腰を伸ばし、10～15秒程度深呼吸する。
反対側も同様に行う



寝て行うねじりポーズ

行う回数	10～15秒程度/左右各1回
行う時間帯	寝る前



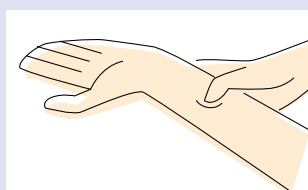
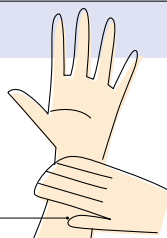
1. 仰向けになり、右ひざを曲げる。左手は右ひざを軽くつかみ、右手は床に置く
2. 右ひざを左側に倒し、10～15秒程度キープ。反対側も同様に行う

便秘の悩みに効くツボ

便秘を解消する特効ツボは、腕の内側にある「間使」です。トイレで便座に腰かけながら、ゆっくり押し揉みましょ。腸が動き出すのがわかるはず。です。

手首の横ジワから肘に向かって5本指をそろえて置いたとき、親指が当たるところが間使のツボ

間使



押し方

親指をツボに当て、残りの指で下から腕を支えるようにしながら押し揉む。左右交互にくり返す

クイズ

禁煙トリビア

100を超える健康保険組合でつくる「保険者機能を推進する会」が運営する「たばこ対策研究会」で作成したタバコに関するトリビアを、クイズ形式でお届けしてまいります。



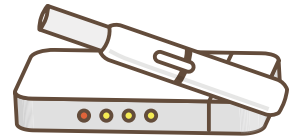
問題

加熱式タバコに関する記述で正しいものは次のA～Cのどれでしょう？

A：受動喫煙は起こらない

B：吸った人の吐く息に有害物質が含まれている

C：有害物質はカットされていて安全である



(正解はページ下部)



心の不具合、ときほどこきます

あなたの暮らしに暗い影を落としているのは、どんな悩みですか？
人生相談の達人、野村先生が、心の中のもつれた糸をときほどこします！

監修／六番町メンタルクリニック所長・JDC 精神療法センター所長
野村 総一郎（精神科医）

Q 周りの人の視線が気になり、気持ちが落ち着かない

A あなたが思うほど、周りにはあなたに注目していませんから、ご安心を！

年中パパラッチに追いかけているハリウッドスターなら話は別ですが、我々のようなごく平凡な一般人が「周りの人の視線が気になる…」といった場合、ほとんどは「思い過ごし」「気のせい」なんです。つまり、あなたが思うほど、周囲はあなたに注目していないということです。だから、安心してもっと自由に伸び伸びと暮らしてください！

と、これでは話が終わってしまうので、なぜ周囲の視線が気になってしまうのか、もう少し掘り下げて考えてみましょう。

もう少し自己評価を上げてみよう

そもそも周囲の視線が気になり、不安になるのは、自分に自信がないからです。周囲の視線を感じる度に、「笑われているんじゃないか」「バカにされているんじゃない



か」などと、マイナスの評価を下されていると思い込んでいませんか？

しかし、そのマイナスの評価は、他人が下した評価ではありません。あくまでもあなたの思い込みに過ぎないのです。自分の長所にも目を向けて、もう少し自己評価を上げることができれば、周囲の視線は気にならなくなるでしょう。

自分にある程度自信のある人は、他人の目など気にせず、堂々と生きています。さらに自信が過剰になると、周囲の視線を心地よく感じることもあるようですが、そこまで行くと、「ちょっとイタい人」になってしまう場合もあるのでご注意を（笑）



正解

B

【解説】

加熱式タバコは燃やさず、タバコの先端からは煙が出ないように見えます。しかし、吸った人の吐く息には有害物質が含まれており受動喫煙が起きます。

加熱式タバコでカットできた有害物質はたった9種類！ それ以外の何千種類の有害物質は紙巻タバコと変わりません。

家族健診のご案内ハガキ発送のお知らせ

「令和元年」2019年度の家族健診の予約が始まっています！



今年度の家族健診（無料）未予約の方にご案内ハガキをお送りしております。

健診は定期的に受診することが大切です。受診したことのない方は今すぐお申し込みを！定期的に受診されている方も予約が混み合う前にお早目にお申し込みください。

パソコン、スマートフォン、
タブレット端末から
IBM 健保組合ホームページにアクセス

「すこやかサポート Plus」の
バナーをクリック
または「QRコード」を読み取り

「家族健診の申込」から
簡単に申込ができます。

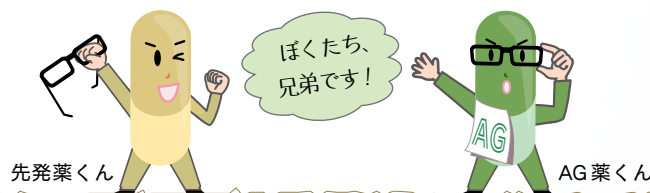


先発医薬品と「同一」で薬の価格が安い オーソライズド・ジェネリック医薬品

先発医薬品と同等の効果で薬の価格が安い「ジェネリック医薬品」は、特許が切れた成分をジェネリック医薬品メーカーが製造しています。新薬開発コストがかからないので薬の価格を抑えることができるのがメリットです。しかし、先発医薬品とすべてがまったく同じではないため、切替をためらう医師や患者もいます。

そこで登場したのが「オーソライズド・ジェネリック (AG)」。「許諾を受けたジェネリック医薬品」という意味で、**有効成分・添加物・製造方法**などが先発医薬品と同一のジェネリック医薬品なのです。先発医薬品メーカーから特許使用の許諾を得て製造・販売するため、一般のジェネリック医薬品よりも早く販売することもできるのです。

「AG」は、国がめざすジェネリック医薬品の使用割合80%以上の目標達成に貢献し、増え続ける国民医療費の削減効果も期待されています。



先発医薬品との比較	一般的なジェネリック医薬品	オーソライズド・ジェネリック医薬品 (AG)
有効成分	同一	同一
添加物	異なる場合がある	同一
製造方法		同一
製造工場		同一*
効能・効果	同一	同一
薬価 (新発売時)	4～5割	4～5割

*同一でない場合もあります。

★ 編集後記 ★

元号が「平成」から「令和」に変わるタイミングで「My Health」も◎100号を迎えました。16頁の縦書き右開きから12頁の横書き左開き冊子にリニューアルし、健保組合の状況や健康づくりに役立つ情報など、限られた頁数でより読みやすく、伝わる広報誌を目指してまいります。

● 「My Health」へのご意見・お問い合わせは、当健保組合ホームページの「Webでのお問い合わせ」まで