あなたのココロとカラダの元気を応援します

My Health

no.95・2018 winter

2　年頭にあたってのごあいさつ
3　2018 年度の主な制度改正
4　アンケートの結果報告です
6　Report データヘルス 2016
8　医療機関への受診のしかた
9　すこやかサポート Plus 活用術
10　チェンジ・ザ・生活習慣
12　Dairy エクササイズ
13　白い宝石のはなし
14　YES, セルフメディケーション
15　こころに、エール
16　健保掲示板

IBM パレット

Report データヘルス 2016

日本アイ・ビー・エム健康保険組合
http://www.ibmjapankenpo.jp

年頭にあたってのごあいさつ

日本アイ・ビー・エム健康保険組合
理事長　小玉　道雄

被保険者ならびにご家族のみなさま、そして事業主のみなさまには日頃より日本アイ・ビー・エム健康保険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、心より御礼を申し上げます。

さて、みなさまご承知のとおり、高齢社会の進行や医療技術の進歩、高額薬剤の保険適用等により、健保組合が負担する医療費は増大を続けています。全国の健保組合の平均では、この10年間で被保険者1人当たりの年間保険料負担は約10万円も増加しています。また、国民医療費は2015年度で42・3兆円となり、年を追うごとに増え続けています。健康保険組合連合会の推計では、団塊の世代のすべてが後期高齢者となる7年後には57・8兆円にまで跳ね上がると予測されています。増え続ける医療費を誰がどのような形で負担していくか、国民全体でよりよいあり方を考えていく必要があります。日本は皆保険制度のもと、病気になったときはフリーアクセスで医療を受けることができる恵まれた国ですが、この制度を維持するためには、医療へのコスト意識の強化も求められています。2018年度は診療報酬改定が予定されており、高額薬剤などの薬価の適正化、将来を見据えた医療の値段のあり方について議論が深まることが期待されます。

一方、2018年度は、第3期特定健診・特定保健指導実施計画と第2期データヘルス計画が同時にスタートする、健保組合にとって非常に重要な年となります。特定健診・特定保健指導は、実施率に応じた後期高齢者支援金の加算・減算が拡大され、データヘルス計画は、3年間に及ぶ試行期間を経て本格稼動の時期となります。当健保組合といたしましては、新たな年に新たな計画のもと、医療費適正化と効果的な健康づくり事業に取り組んでまいりますので、みなさまにおかれましても、ジェネリック医薬品の利用等により医療費の適正化にご協力いただくとともに、当健保組合の事業をご活用いただき、ご家族ともに健やかな一年をお過ごしいただければと存じます。

最後になりましたが、本年がみなさまにとって幸多き一年となりますようお祈り申し上げ、年頭のごあいさつとさせていただきます。

2018年度の主な制度改正

2018 年度に実施される健康保険関連の制度改正のうち、主なものについてお知らせします。

4月 から

■入院時の食事代の引上げ

入院時に医療機関から提供される食事代が、一般の方について次のように引き上げられます。

	現　行		2018 年度
負担額（1 食につき）	360 円	➡	460 円

※低所得者、難病および小児慢性特定疾病の患者等については現行どおり据え置かれます。

■療養病床入院時の居住費の引上げ

65 歳以上の療養病床*入院患者の居住費（光熱水費相当額）が、医療の必要性の高い方についても、そうでない方と同じ額に引き上げられます。

＊療養病床：病状が安定し長期療養の必要な患者に対し、医療やリハビリなどを行う入院施設。

	現　行		2018 年度
負担額（1 日につき）	200 円	➡	370 円

※難病患者については現行どおり負担はありません。

8月 から

■70歳以上の高額療養費の自己負担限度額の見直し

病気やけがで医療機関を受診して医療費が高額になった場合でも、自己負担に上限を設けて負担を軽減する制度が高額療養費制度です。70 歳以上の方の自己負担限度額（上限額）と、対象となる所得区分が、8 月から一部変わります（下表）。これに伴い、介護保険の自己負担との合算による高額介護合算療養費の限度額も変更になります。

詳しくは HP へ
HOME ≫健保組合の給付≫
医療費が高額になったとき

●自己負担限度額の見直し

現　行

区　分	外来（個人）	限度額（世帯）
現役並み（標準報酬月額 28万円以上）	57,600円	80,100 円＋（＊1）〈44,400 円〉
一般（標準報酬月額 26万円以下）	14,000円（年間 14.4万円上限）	57,600 円〈44,400 円〉
住民税非課税	8,000円	24,600円
住民税非課税（所得が一定以下）		15,000円

2018 年 8 月～

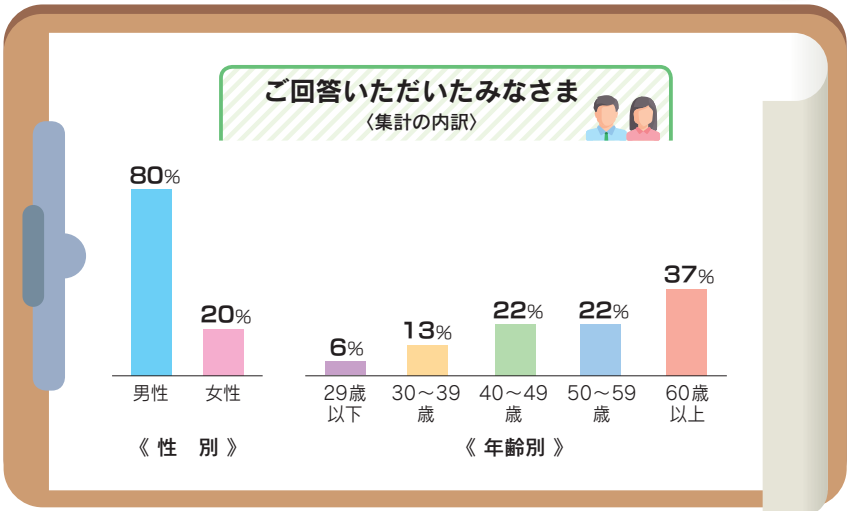
区　分	外来（個人）	限度額（世帯）
標準報酬月額 83万円以上	252,600円＋（＊3）〈140,100円〉	
標準報酬月額 53～79万円	167,400円＋（＊2）〈93,000円〉	
標準報酬月額 28～50万円	80,100円＋（＊1）〈44,400円〉	
一般（標準報酬月額 26万円以下）	18,000円（年間 14.4 万円上限）	57,600円〈44,400円〉
住民税非課税	8,000円	24,600円
住民税非課税（所得が一定以下）		15,000円

＊1：（医療費－ 267,000 円）× 1%　＊2：（医療費－ 558,000 円）× 1%　＊3：（医療費－ 842,000 円）× 1%

〈 〉は同一世帯で 1 年間に 3 回以上高額療養費に該当したときの 4 回目以降の限度額。

2017年度 アンケートの結果報告です

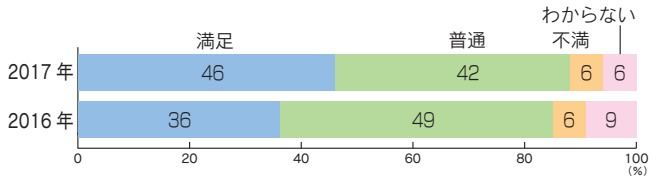
IBM 健保組合では、加入者のみなさまにご提供する各種プログラム等の保健事業について、今後の事業展開に活かしていくためのご意見・ご要望を広くお聞きするため、毎年「IBM 健保組合アンケート」調査を実施しています。今年度も被保険者のみなさまのなかから 6,000 名の方を無作為に選んで調査を実施、ご回答いただいた方々の集計結果をご報告します。ご協力いただき、ありがとうございました。



IBM 健保組合の事業全体の満足度は？

IBM 健保組合の事業全体に対する満足度は、2016 年度より上昇しています。厳しい財政状況の中、今後も疾病予防プログラムを中心に限られた予算を有効活用し、効果的な健康づくり事業に取り組んでいきます。

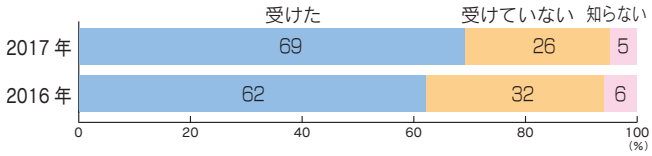
●IBM健保事業全体について、どの程度満足していますか。



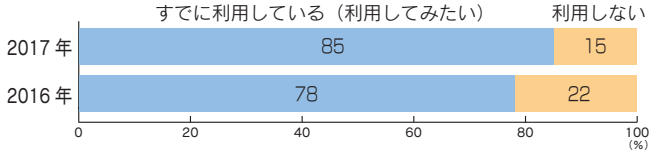
疾病予防プログラムについて

被扶養者で健診未受診の方は 26%となり、昨年度より減少しました。引き続き、多くの方が受診されるよう努めてまいります。インフルエンザ予防接種補助金は 2018 年度も継続して実施します。

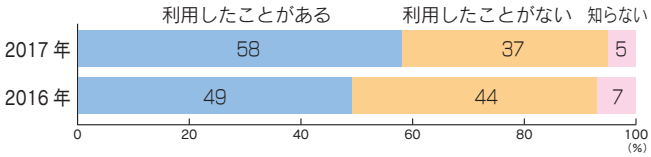
●被扶養者は健診を受けましたか？



●インフルエンザ予防接種を利用しますか？



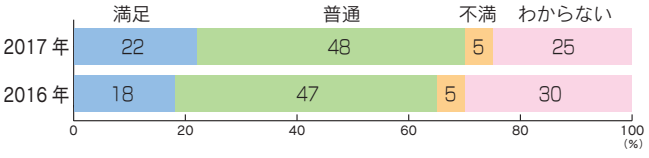
●補助金対象となるオプション検診プログラム（乳がん・子宮がん・胃がん検診、人間ドック等）を利用したことがありますか？



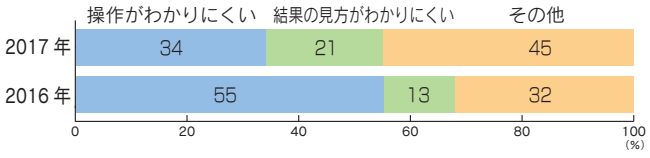
SSP（すこやかサポートPlus）について

SSPに対する満足度は改善傾向にあります。昨年来、家族・社員健診予約システムとの統合を行い、1つのIDでログイン可能となり、利便性が向上いたしました。ぜひ、健康管理・生活習慣の改善にお役立てください。

●SSPを利用されたご感想はいかがでしょうか。



●SSPを利用されたご感想で「不満」と回答された方は、その理由をお聞かせください。

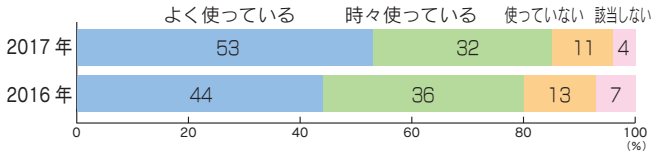


ジェネリック医薬品（後発医薬品）について

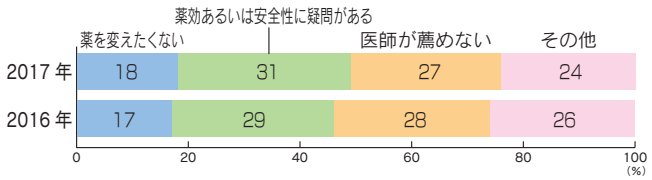
調剤レセプト*からみる IBM 健保組合全体のジェネリック医薬品の使用率は 6 割を超えていますが、アンケート結果をみると、まだまだ薬効や安全性の面で不安のある方が多いようです。IBM 健保組合では、今後もジェネリック医薬品に関する情報発信を行い、利用率の向上に努めていきます。

＊調剤レセプト：調剤薬局から調剤料等の請求のため健保組合に送られる「調剤報酬明細書」。

●ジェネリック医薬品をご利用になったことがありますか？



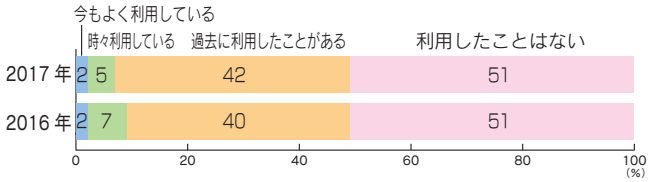
●ジェネリック医薬品を「使っていない」と回答された方は、その理由をお聞かせください。



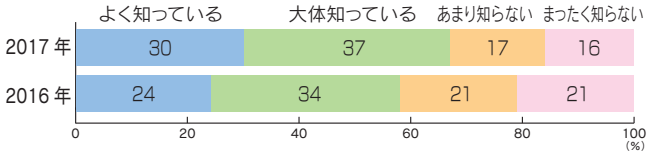
整骨院・接骨院（柔道整復師）について

整骨院・接骨院を利用したことのある方はほぼ半数で、昨年度と変わりません。一方、健康保険が適用される傷病についての認知度は昨年度より増加しています。今後もホームページ、広報誌等で情報発信に努め、正しいかかり方についてお知らせしてまいります。

●整骨院・接骨院（柔道整復師）を利用したことはありますか？



●整骨院・接骨院で健康保険が適用できる傷病は限られていますが、ご存じですか？

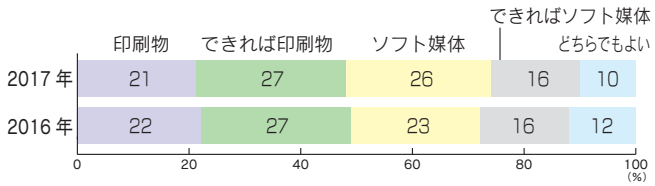


情報のご案内方法について

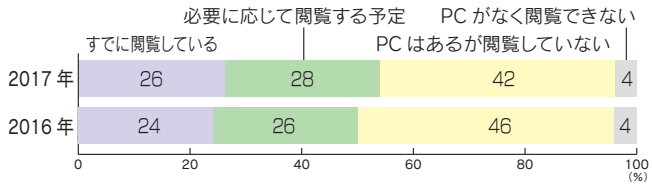
IBM 健保組合の毎年度の予算や決算、各種事業などについては必ずみなさまにお知らせしなければなりません。引き続きホームページ・印刷物（広報誌等）を通して情報提供をさせていただきますが、みなさまの利便性を考慮しながら ICT*化に努めてまいります。

＊ ICT：Information and Communication Technology の略で「情報通信技術」と訳され、コンピューター技術の活用を意味する。

●印刷物による開示と Web 等を利用したソフト媒体による開示、どちらを希望しますか？



●ご家族の健保ホームページを閲覧することができるパソコン（タブレット、スマートフォンを含む）環境についてお聞かせください。

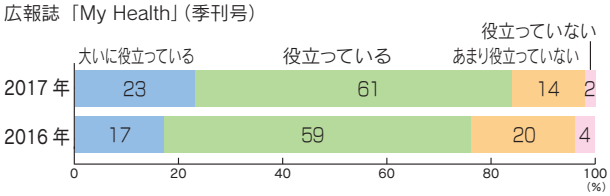


各種印刷物・健保ホームページについて

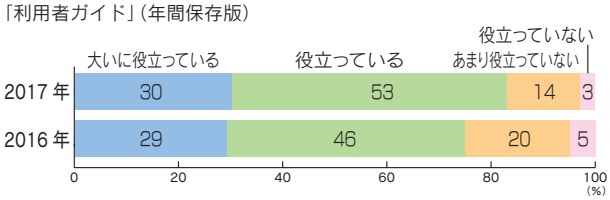
季刊広報誌「My Health」、年 1 回発行の「利用者ガイド」とも多くのみなさまにご活用いただいているようです。これらは IBM 健保組合からみなさまに各種情報提供を行う手段として欠かせない媒体です。ホームページや SSP とあわせて引き続き、みなさまの健康に役立つタイムリーな情報を提供していきます。

●各種印刷物は役に立っていますか？

広報誌「My Health」（季刊号）



「利用者ガイド」（年間保存版）



事業の柱となる項目について、アンケートの集計結果をご報告させていただきました。来年度の保健事業プログラムの運営に活かしてまいります。

Report データヘルス 2016

I ♣ Body ♣ Mental パレット

2年目となる2016年度のIBM健保組合のデータヘルス計画では、
初年度の実績等を踏まえて実施した各種事業および
健康課題への対策、取り組み状況、その効果等についてご報告します。

健康課題 レセプトから見た医療費および疾病傾向

「疾病白書2016」より

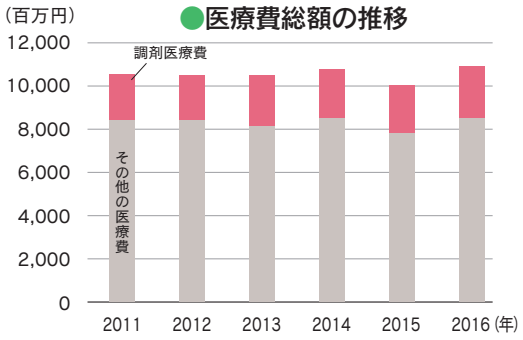
IBM健保組合加入者の医療費や疾病がどのような傾向にあるのか、レセプト*の集計等によるデータを毎年「疾病白書」などにまとめ、その結果を分析して保健事業に生かしています。ここでは、2016年版の疾病白書を基に、その概要をご報告します。

＊レセプト：医療機関から医療費の請求のため健保組合に送られる「診療報酬明細書」。

Report 1 医療費の推移

ここ数年、やや鈍化傾向にあった医療費総額が、2016年は急増しました。加入者数が減少するなか増加したことは、加入者一人当たり医療費が増えていることを示しています。また、5年前に比べ、医療費総額は3億5,600万円の増加ですが、そのうち調剤医療費が2億1,200万円増と、他を圧倒する伸びとなっています。調剤医療費の伸びを抑えるためにも、レセネット加盟薬局やジェネリック医薬品を利用するなど、今後もご協力をお願いします。

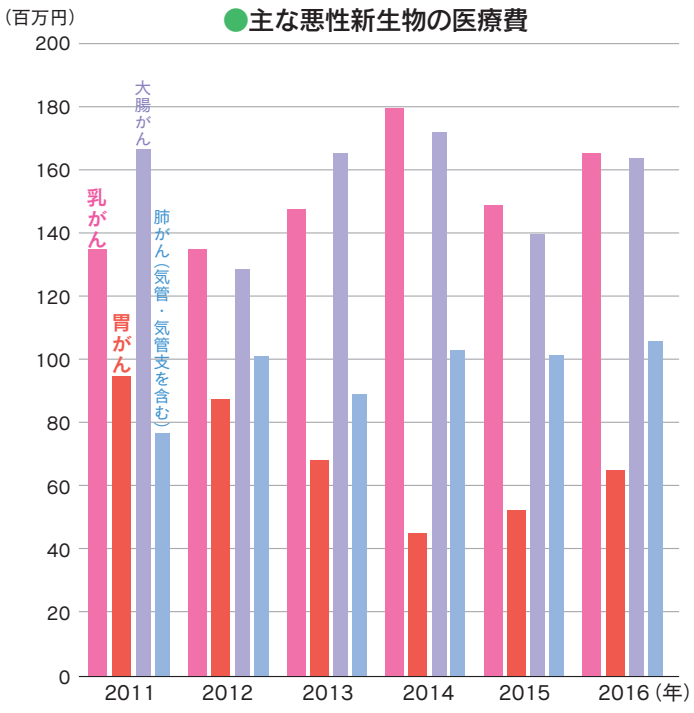
●医療費総額の推移



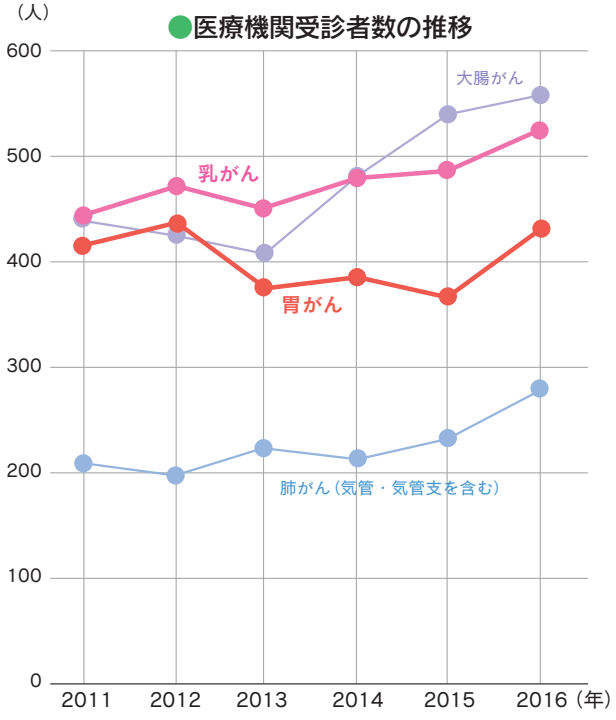
Report 2 がん（悪性新生物）の傾向

医療費総額を疾病別に見ると、従来から悪性新生物が最も高くなっていますが、その中でも増加傾向にあるのが乳がん、肺がん(気管･気管支を含む)です。また､大腸がんも乳がんとほぼ同水準の医療費総額の大きい疾病といえます。一方､受診者数では、伸びているのは大腸がんと乳がんで、胃がんは依然として多くの人が受診していますが、医療費総額は他のがんに比べて抑えられており、早期発見・早期治療がされていると考えられます。現役社員の方につきましては、4月から胃がん検診が変わります(My Health 94号参照)。該当された方は引き続き受診していただき、早期発見・早期治療に努めていただくようお願いします。また、女性の検診を充実させましたので、ぜひ受診してください。

●主な悪性新生物の医療費

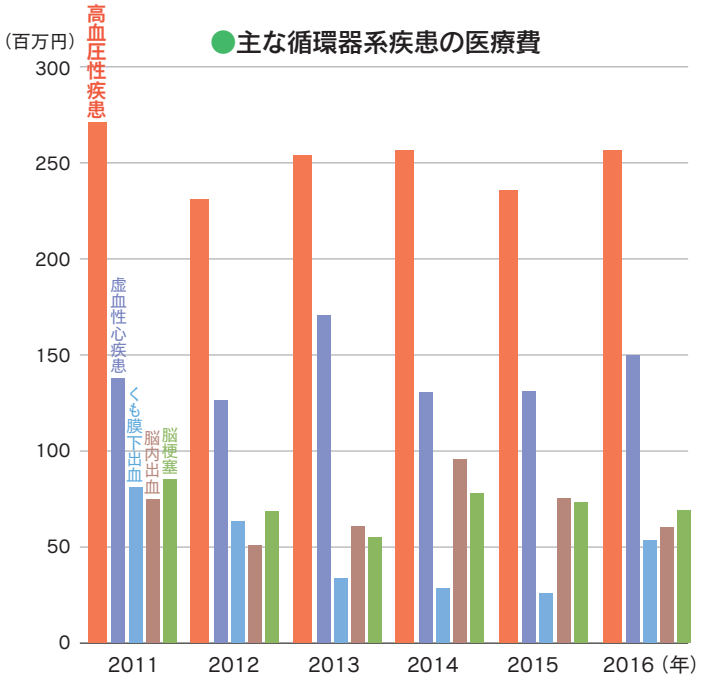


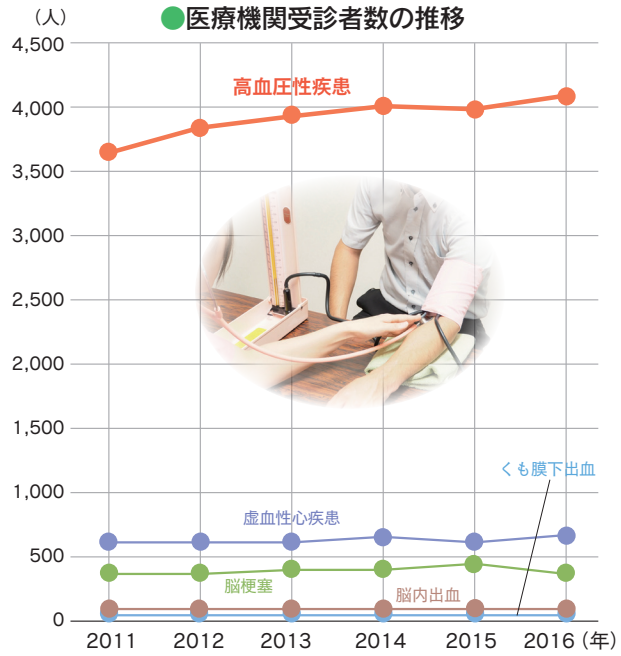
●医療機関受診者数の推移



Report 3 循環器系疾患などの傾向 ー受診者数の多い疾患

受診者数の多い疾患のひとつである循環器系疾患を見ると、高血圧性疾患が圧倒的に多いことがわかります。この傾向はずっと変わらないほか、伸びは鈍化したものの依然として受診者は増え続けています。また、他の疾患に比べ一人当たり医療費は低いものの、受診者数が多いことから循環器系疾患の中では医療費（総額）が最も高くなっています。これらは、風邪などの呼吸器系疾患についても同様であり、一人ひとりが日頃から健康管理に留意することが、医療費抑制の面からも大切といえましょう。





★疾病白書等は、すこやかサポートPlusのデータヘルス（基礎統計資料）からご覧いただけます。

2018年4月から

箱崎・幕張の婦人科検診が充実します!!

健康増進センター（箱崎）に子宮頸がん検診の設備を増設し、マンモグラフィ検診車を配備します。幕張事業所には、子宮頸がん検診車とマンモグラフィ検診車を配備します。女性特有のがん検診にお役立てください。

- 健康増進センター（箱崎）と幕張事業所では、定期健康診断と同時に子宮頸部細胞診・マンモグラフィの受診が可能となり、利便性が向上します！
- 検査は女性スタッフが行います。
- 健康増進センター（箱崎）を利用する家族健診も同様に、婦人科検診を同時受診可能です。詳細はIBM健保組合ホームページ、「利用者ガイド2018」（3月末発行予定）をご参照ください。

見直しましょう！
医療機関への受診のしかた

医療機関への〝間違った受診のしかた〟は、からだへの負担も医療費の負担も大きいなど、マイナス面ばかりです。特に最近では、「重複受診」などが目立つようになり、問題視されています。

重複・はしご受診はやめましょう

「お医者さんと相性がよくない」「処方してもらった薬が効かない」「会社の近くでも受診しよう」など、理由はいろいろかもしれませんが、同じ病気・症状で2ヵ所以上の医療機関を受診することを重複・はしご受診といい、多くのデメリットがあります。

治療が中途半端に

薬の効果がでるまでに、ある程度の時間がかかる薬があります。2～3日のんで効かないので違う病院を受診し、違う薬に変更していると、結局どの薬が有効なのか判断しにくく、治療方針がたてにくくなってしまう場合があります。

時間の無駄

病院を変えるたびに問診や検査をし、その分多くの時間がかかってしまいます。

からだに負担

同じような検査が繰り返され、また薬が重複して処方される場合があります。

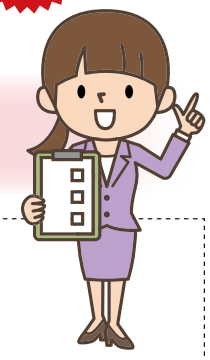
医療費も大きな負担に

転院を繰り返すと、初診料・再診料だけでも2倍に（下表参照）。

	同じ病院に通っている場合	重複・はしご受診の場合
1回目	初診料 2,820円（＋検査料など）	初診料 2,820円（＋検査料など）
2回目	再診料　720円	初診料 2,820円（＋検査料など）
3回目	再診料　720円	初診料 2,820円（＋検査料など）
合　計	4,260円＋1回分の検査料など	8,460円＋3回分の検査料など

高額！

※窓口での実際の支払いは上記の1～3割



今、受けている治療に不安がある場合は、かかりつけ医に相談するようにしましょう。

IBM健保組合では、重複受診と思われる方にアプローチを行っています

IBM健保組合では、被保険者を対象として、主に重複受診（頻回受診を含む）と思われるケースをレセプト（診療報酬明細書）から抽出しています。具体的には表のような調査を行い、その結果に基づいて対象となった方々にアプローチを行いました。

ご本人は重複していることに気がつかない場合もありますので、この機会に受診のしかたを見直しましょう。

●加入者の受療動向に関する調査

調査内容	「重複・頻回」受診者実態調査
調査対象者	被保険者
調査データ	レセプトデータ
該当条件	同じ月の中で、複数の医療機関を3ヵ月連続で受診する等のケース（類似ケースを含む）
調査結果を踏まえたアプローチ	受診状況に応じて書簡の送付やアンケート等を行い、適正受診を促します。

薬のもらいすぎやのみ合わせに注意しましょう

お薬手帳を利用すると、自己負担が軽減されます

また、いくつかの病院を受診している場合は、同じような効果のある薬が重複して処方されてしまう場合があります。また、のみ合わせによっては、副作用を生じる場合があるので、「お薬手帳」を活用し、すでに処方されている薬を医師や薬剤師に伝えて、のみ合わせに注意するようにしましょう。

こんな受診のしかたもやめましょう

緊急ではない診療時間外の受診

診療時間外や深夜、休日に病院や診療所を受診すると、初診料、再診料にそれぞれ加算されるため、医療費がかさみます。薬局の場合も同様で、時間外や日曜・祝日等、深夜だと調剤技術料が2～3倍になります。

初診から「大病院」を受診

大学病院などのいわゆる大病院を紹介状なしに受診すると、ほとんどの場合、通常の医療費とは別に全額自己負担の特別料金を請求されます。近所の医院・診療所などにかかりつけ医を持ち、まずはその医師に相談しましょう。

じょうずに使えば、お役に立ちます!

すこやか サポート Plus 活用術

「チェック&アクション」「健診前チャレンジ」

生活改善コンテンツ「チェック＆アクション」は、健診結果の登録と同時に更新されています。健診結果と一緒に確認して、これからの健康管理にお役立てください。また、「健診前チャレンジ」は、前回の健診受診から約８ヵ月後にみなさまにご案内しています。健診を受ける前に、もう一度、自分自身の状態を確認してみましょう。生活改善は、いつからでも始められます。

★社員健診の予約変更は、すこやかサポート Plus に変わりました。

健診前チャレンジ

前回の健康診断結果から、あなたの生活習慣、検査結果の状況を〝にこ顔〟または〝ダメ顔〟で表示します。一目で改善項目がわかります。

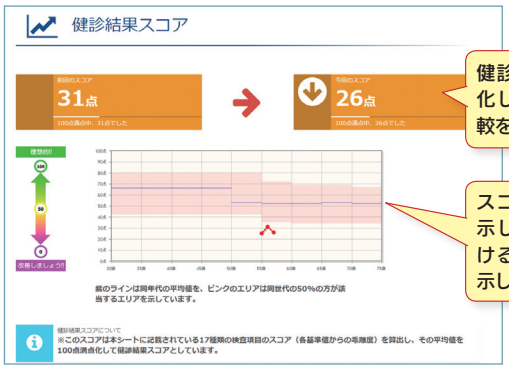
健診結果、生活習慣を踏まえて、あなたへのアドバイスが確認できます。

チェック & アクション

積極的に活用していただくことにより、生活習慣の改善につなげることができるコンテンツです。

健診結果スコア

健診結果をスコア化し、前回健診結果との比較を行います。また同年代との相対位置が確認できます。



生活習慣チェック

生活習慣に関する問診結果から「メタボ」度数をチェックします。

チェンジ・ザ・生活習慣

健診結果、ココをチェック！ check 「中性脂肪（TG）」中性脂肪の上昇を防ぐ生活習慣

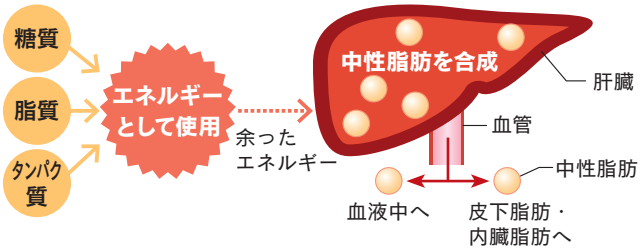
監修／寺本民生
寺本内科・歯科クリニック　内科院長
帝京大学臨床研究センター　センター長

血液中に含まれる脂質を血中脂質といい、健診の血液検査で測定する中性脂肪（TG）は血中脂質の1つです。中性脂肪が基準値を超えて高くなった状態は、「高中性脂肪血症（高トリグリセライド血症）」といい、動脈硬化を促進して、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めます。〝中性脂肪が高め〟と指摘されたら、積極的に生活習慣を見直しましょう。

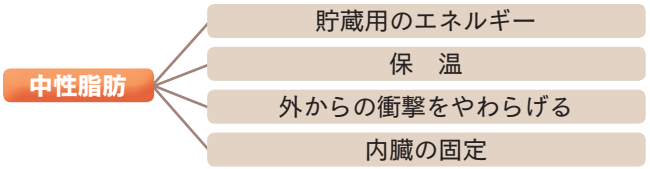
中性脂肪って、なに？

中性脂肪は脂質の一種で、「トリグリセライド（TG）」とも呼ばれています。食事からとった脂質や糖質などの栄養素は、腸内で吸収されて血液中に入り、体を動かすためのエネルギー源として活用されますが、余ったエネルギーは肝臓で中性脂肪になり、肝臓や脂肪組織に蓄えられます（図1）。つまり、皮下脂肪や内臓脂肪といった体についた余分

■中性脂肪がたまるしくみ（図1）



■中性脂肪の体内での役割（図2）



■中性脂肪（TG）の基準値（図3）

30～150mg／dl 未満

Change! 運　動

3つの運動の組み合わせで中性脂肪を減らそう！

●基本となるのは「有酸素運動」

「有酸素運動」とは、ウォーキングや水泳のように、たっぷり酸素を取り込みながら、ゆっくり筋肉を使って行う運動をいい、体にたまった脂肪を効率よく消費することができます。まずは、1日15分～30分程度の散歩やウォーキングから始めてみましょう。

●「筋トレ」は有酸素運動の効果を一段高める

「筋トレ」によって筋肉を増やすことで基礎代謝が高まり、より効率的に体脂肪を減らすことができます。なお、筋肉が成長するためには、筋トレの後に筋肉を十分に休ませる必要があるので、筋トレは2～3日に1回を目安に行いましょう。

〈筋トレの例〉

●「ストレッチ」で筋肉疲労の緩和と運動効果のアップを！

有酸素運動や筋トレの前後には、ウォーミングアップとクールダウンのための「ストレッチ」を行いましょう。ストレッチそのものにも血流をよくして体脂肪を減らす効果があり、運動の効果がアップします。

Change! 休　養

ストレスをため込まない！

●メンタルの乱れが暴飲暴食などのカロリーオーバーにつながる

ストレスがたまると暴飲暴食に走りやすくなりますが、これはストレスが過剰になるとコルチゾールというホルモンの分泌が促進されるからです。コルチゾールには食欲を増進させる作用や、脂肪の合成や蓄積を促す作用があります。たまったストレスは上手に解消するようにしましょう。

●自分にあったストレス解消法を見つけよう！

ストレス解消法は人それぞれ違います。体を動かしたり騒いだりして発散する「行動タイプ」の人もいれば、静かにリラックスしながら解消していく「静寂タイプ」の人もいるでしょう。自分にあった方法でストレスを解消しましょう。

〈タイプ別・ストレス解消法の例〉

静寂タイプ
睡眠、入浴、マッサージ、自然観察など

行動タイプ
旅行、運動、ショッピング、カラオケなど

な体脂肪は、そのほとんどが中性脂肪というわけです。
ただ、体内の中性脂肪はすべてが悪者ではありません。中性脂肪を蓄えた皮下脂肪や内臓脂肪は、エネルギー貯蔵庫、体温保持、衝撃から体を守るクッションの役目などを果たしています（図2）。

血液中の中性脂肪が増えすぎると…

血液中の中性脂肪が基準値（図3）を超えて高くなると、肥満や動脈硬化（※）を進める大きな原因となります。
中性脂肪が増えすぎると、HDL（善玉）コレステロールが減り、LDL（悪玉）コレステロールが増えやすくなることがわかっています。LDLコレステロールは、動脈の壁に蓄積して動脈硬化を起こします。HDLコレステロールには、血液中の余分なコレステロールを回収し、動脈硬化を抑制する働きがありますが、HDLコレステロールが少なすぎると、コレステロールが十分に回収されずたまったままになり、結果、動脈硬化を進めることになるのです。
動脈硬化が進行すると、血管を詰まらせ、最悪の場合は心筋梗塞や脳卒中を引き起こします。高中性脂肪血症は、決して放置してはいけないということです。
中性脂肪が高くなる原因のほとんどは、食べすぎや飲みすぎ、運動不足によるエネルギー過多です。食事でのエネルギーのとりすぎに注意するとともに、運動で消費するエネルギーを増やしましょう。

※動脈硬化：動脈が硬く狭くなり、血液が流れにくくなった状態。

"超悪玉コレステロール"と中性脂肪

LDLコレステロールにはさまざまな大きさのものがあり、心筋梗塞などの心疾患を起こした人は、小型LDL（small dense LDL）を多く持っていることがわかっています。小型LDLは動脈壁に入り込みやすく、動脈硬化の直接的な原因になりやすいことから、"超悪玉コレステロール"とも呼ばれています。中性脂肪が多いと、脂質代謝異常からLDLが小型化して超悪玉へと変質します。超悪玉を増やさないためにも、中性脂肪を減らすことが重要なのです。

Change! 食生活

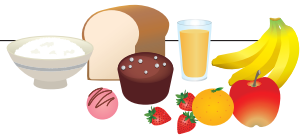
摂取エネルギーと栄養素に気をつけよう！

●中性脂肪のもとになる糖質、脂質の食べすぎに注意！

とくに糖質や脂質を食べすぎていると、余分なエネルギーが中性脂肪となり、体内に過剰にたまっていきます。まずは糖質や脂質の多いものを食べすぎていないかをチェックし、食べすぎている場合は、減らす工夫をしましょう。

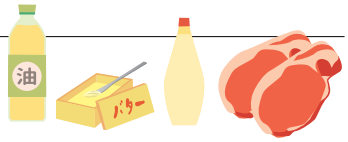
糖質を多く含む食品

ごはん、パン、めん類、お菓子、清涼飲料水、果物など



脂質を多く含む食品

油脂類、バター、マヨネーズ、肉の脂身など



糖質を減らす工夫

- おかずを増やして、主食を減らす
- 汁物でお腹を満足させてから、おかず、主食へと食べ進む
- ごはんのおかわりはやめる
- 甘いお菓子や清涼飲料水は控える

脂質を減らす工夫

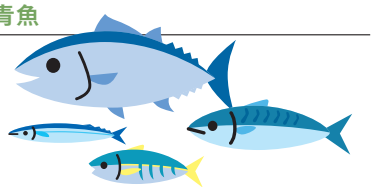
- 揚げる・炒めるよりも、蒸す・煮る
- 油を使わず網焼きにする
- 肉は赤身や皮なしの鶏肉など、脂肪の少ないものを選ぶ
- 調理前に脂身や皮を取り除く
- ドレッシングやソースは酢や香味野菜、香辛料などを利用してノンオイルに

●積極的にとりたい青魚、ポリフェノール

青魚の脂に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）、カテキンやリコピンなど植物に含まれるポリフェノールには、中性脂肪の蓄積や動脈硬化を防ぐ働きがあります。これらの成分を多く含む食品を積極的にとりましょう。

DHA、EPAを多く含む青魚

マグロ、サバ、サンマ、ブリ、マイワシ、マアジなど



積極的にとりたいポリフェノールの種類

- カテキン（緑茶、ウーロン茶、紅茶など）
- リコピン（トマト、ニンジン、赤パプリカなど）
- アントシアニン（ブルーベリー、ナス、紫キャベツ、紫玉ねぎ、黒豆など）
- クロロゲン酸（コーヒーなど）
- サポニン（大豆、ゴボウ、黒豆など）

●過度なアルコール摂取は中性脂肪増加の後押しをする

アルコール自体は中性脂肪になりませんが、アルコールは肝臓での中性脂肪の合成を促すことがわかっています。また、お酒のなかでも日本酒やビールには糖質が多く含まれているため、さらに中性脂肪を増やします。お酒は適量を守りましょう。

お酒の種類	適量	糖質
ビール	中びん1本（500ml）	多
日本酒	1合（180ml）	多
焼酎	0.6合（約110ml）	少
ウイスキー	ダブル1杯（60ml）	少
ワイン	1/4本（約180ml）	中

Dairy
エクササイズ

ロコモ＝ロコモティブシンドローム（運動器症候群）：運動器（骨や関節、筋肉など）の障害により要介護になるリスクの高い状態のこと

（指導・監修）坂詰真二

スポーツ＆サイエンス代表、NSCA 認定ストレングス＆コンディショニング・スペシャリスト、同協会認定パーソナルトレーナー

Profile

各種アスリートへの指導、スポーツ系専門学校講師を務めながら、雑誌『Tarzan』（マガジンハウス）、TV など様々なメディアで運動指導・監修を行う。『世界一やせる筋トレ』（日本文芸社）、『坂詰式正しい「筋トレ」の教科書』（カンゼン）など、著書多数。

自宅で手軽にロコモ予防！部位別・かんたん筋トレ 体幹を鍛えよう！

ロコモ予防では、姿勢を整え、正しい姿勢を保つことが大切です。今回は、正しい姿勢を支えるために重要な体幹の筋肉、「腹直筋（ふくちょくきん）」「腹斜筋（ふくしゃきん）」「脊柱起立筋（せきちゅうきりつきん）」を鍛えるトレーニングを紹介します。

Exercise 1

10回×3セットを週1～3回

シーテッド・サイドベンド

1 椅子に腰かけて足を大きく開き、1.5ℓのペットボトルを頭上に持ち上げる

2 腕をまっすぐ伸ばしたまま、息を吸いながら2秒かけて、おへそを軸に上体を真横に倒す

3 息を吐きながら1秒かけて、1の姿勢に戻る（反対側も同様に行う）

Exercise 2

10回×3セットを週1～3回

バックエクステンション

1 床にうつ伏せになり、身体をまっすぐに伸ばして、重ねた両手におでこをのせる

2 おでこを手につけたまま、息を吐きながら1秒かけて、上体を反らしてお腹の上部を浮かせる

3 息を吸いながら2秒かけて、1の姿勢に戻る

オフィスDEプチトレ

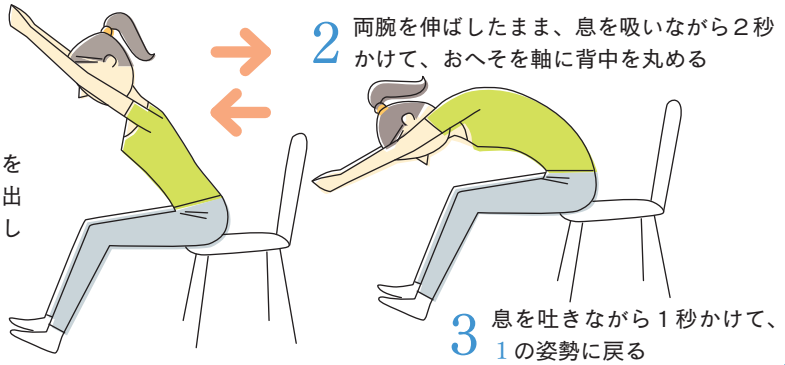
ロウアーバック

10回×3セットを週1～3回

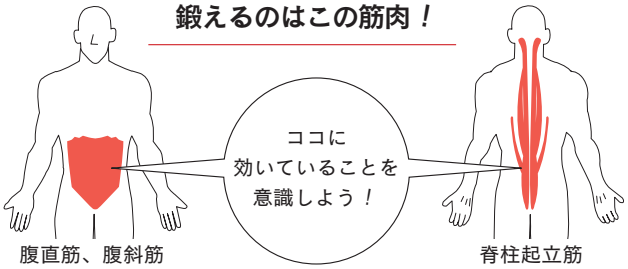
1 椅子の端に座り、ひざを軽く曲げて脚を前に出し、両腕を頭上に伸ばして上体を前傾させる

2 両腕を伸ばしたまま、息を吸いながら2秒かけて、おへそを軸に背中を丸める

3 息を吐きながら1秒かけて、1の姿勢に戻る



鍛えるのはこの筋肉！



腹直筋
腹圧を高めて体幹を安定させ、上体の姿勢を維持する働きをする筋肉

腹斜筋
横腹に巻き付いて、コルセットのように体幹を安定させる筋肉

脊柱起立筋
脊椎を背部から支え、体幹を伸展させる筋肉

「白い宝石のはなし」

おくちのケア実践編　第８回

義歯・マウスピースのお手入れ

加藤　元（日本アイ・ビー・エム健康保険組合　予防歯科）

入れ歯（義歯：ぎし）やマウスピースは、かみ合わせを回復したり、歯ぎしり・食いしばりを予防したり、外傷から歯を守るために、いずれも大切な道具です。しかし、義歯やマウスピースについた細菌やカビが、むし歯や歯周病、そしてカンジダ症など口の環境を悪化させてしまうことがあります。今回は、義歯やマウスピースの正しいケア方法をお伝えしましょう。

義歯の基本的なお手入れ

昼間につけていた義歯も、夜はバネがかかる歯や粘膜を休めるため、また義歯の乾燥による変形を避けるため、はずして水の中に保管します。ただし、咬み合わせによっては、残っている歯を守るために義歯をはずさないほうがよいケースもあるので、かかりつけ歯科医の指示に従いましょう。

①義歯みがき（機械的清掃）

義歯用のブラシや、チップブラシを使って、義歯の表面についたデンチャープラーク（歯垢と同じ成分で、義歯の上にこびりついた乳白色のぬめり）を機械的にこすりとります（義歯みがき、**図1・図2**）。これは水で流したり、義歯洗浄剤に入れただけでは除去することができません。食事をした後は義歯をはずして、義歯みがきを行います。その際、普通の歯ブラシで歯磨き剤をつけてごしごしみがくと表面が傷つき、かえってデンチャープラークがつきやすくなったり、人工の歯がすり減ったりします。専用のブラシを使い、フォーム（泡）状の義歯用みがき剤を使うようにしましょう。また、義歯のバネがなくプラスチック素材でできているノンクラスプデンチャーは、表面が軟らかいため、軟らかい歯ブラシやスポンジブラシ、綿棒などで清掃します。

なお、洗面所で義歯みがきをするときには、義歯を落として変形したり壊れたりしないよう、シンクや洗面器に水をためたり、濡れたタオルを敷くなどの工夫をしましょう。

図1

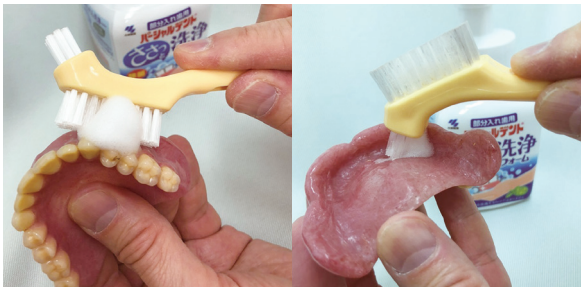
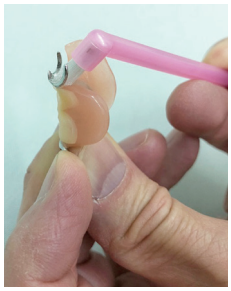


図2



②義歯洗浄剤（化学的清掃）

デンチャープラークを機械的にとった後は、水をはった容器の中に、義歯洗浄剤を入れます（**図3**）。つけておく時間や頻度は、各洗浄剤の説明書に従ってください。義歯洗浄剤には、さまざまなタイプがありますが、歯にかけるバネや義歯の構造上金属が使用されている部分は、次亜塩素酸や酸が入ったものを使うと黒く変色してしまうため、部分入れ歯専用と表記してある義歯洗浄剤を使います。特にチタンを使用している義歯は変色が起こりやすいため注意が必要です。また部分入れ歯は構造が複雑なため、超音波洗浄機を併用するとさらに清掃が効果的になります。再度、お口に入れる前には、よく水洗いをしてから装着します。なお、熱湯による消毒は、義歯の変形や脱色を招くので絶対にやめましょう。

図3

③保管方法

保管は、専用の容器を使うことをお勧めします。ティッシュ等でくるんで枕元に置くと、あやまって踏んでしまったり、捨てられてしまうこともあります。災害時にもすぐに持ち出せるように、いつも同じ場所に保管しておきましょう。

マウスピースのお手入れ

マウスピースには、歯ぎしり・食いしばりが歯や歯肉、顎関節に害を及ぼさないようカバーするナイトガード、スポーツ時に外傷を予防するマウスガード、睡眠時無呼吸症候群用のスリープスプリント®などがあります。いろいろな素材でできていますが、いずれも義歯と同様、プラークがついたまま使用しているとむし歯や歯周病が助長されてしまいます。スポーツ選手で、水のかわりにスポーツドリンクでマウスガードを洗っていて、むし歯が多発してしまったケースもありました。使用後は、きちんと歯ブラシや義歯用ブラシで機械的にプラークを除去し、専用の容器の中に保存します（**図4**）。また弾力性のある素材でできているナイトガードは、義歯洗浄剤も使い、素材の中にしみこんで臭いの原因にもなる細菌を除去し、清潔に保ちましょう。

図4

セルフメディケーション：自分自身の健康に責任を持ち、健康管理を行うとともに、軽度な症状や体の不調は自分で手当てをすること。

家庭での応急手当のために

～ケガや体調不良に備えておきたい、市販薬や医療用品等～

頭痛や腹痛、切り傷、ぎっくり腰などのとき、医療機関を受診する前に、自宅で応急手当をして様子をみるという人も多いことでしょう。実際に、軽いけがや体調不良は、市販薬を使ったセルフメディケーションによってよくなることが多いものです。そこで役立つのが、家庭用の救急箱です。風邪薬（総合感冒薬）や胃腸薬、消毒薬や絆創膏、湿布薬など、市販の薬や用具・用品を常備しておきましょう。

常備しておきたい市販薬と用具・用品

救急箱の中身は、総合感冒薬や解熱鎮痛薬、胃腸薬などを基本に、家族の体質や病歴、家族構成などを考えて備えましょう。例えば、お子さんのいる家庭では、風邪薬（総合感冒薬）は大人用と子供用の２種類を常備するようにします。なお、市販薬の購入の際には、薬剤師から使用上の注意などを聞いておくようにしましょう。

●救急箱に必ず常備したいもの

項　目	一般名称	主な用途
内服薬・外用薬	総合感冒薬	一般的な風邪
	解熱鎮痛薬	頭痛、発熱
	胃腸薬	食べすぎ、飲みすぎ
	整腸薬	下痢止め
	虫刺されれ用軟膏	虫刺され、かゆみ
	湿布薬	ねんざ、打撲、腰痛
用具・用品	消毒薬	傷口の消毒
	体温計	体の状態を知る
	毛抜き	とげを抜く
	はさみ	包帯やガーゼ、テープなどを切る
	テープ	包帯を止める
	氷のう・冷感シート	熱を下げる、患部を冷やす
	包帯	患部やガーゼなどを固定する
	絆創膏	傷口を保護する、傷を治す
	滅菌ガーゼ	止血、傷口を保護する
	脱脂綿・綿棒	薬や消毒薬を塗る

●必要に応じて常備したい薬（例）

目が疲れやすい ➡目薬　便秘がち ➡便秘薬　花粉症 ➡アレルギー専用の鼻炎薬や目薬　など

〈薬や用具・用品を保管するときの注意点〉

・購入年月日を記入しておく
・有効年月日を確認する
・説明文書を一緒に保管しておく
・高温、湿気、直射日光を避けて保管する
・年に一度、点検する日を決めて、有効年月日の過ぎたものは未使用・未開封でも捨てて、新しいものに取り替える

〈こんなときは、無理せず病院へ〉

・症状が始まった時期・原因が不明のとき
・経験したことのない強い症状があるとき
・異なる症状が複数同時にあるとき
・大量の出血、痙攣（けいれん）や意識を失うなどの場合
・応急手当をして２～３日経過しても症状が改善しない場合

●応急手当の例●

◆切り傷・すり傷の場合

●傷口を流水できれいに洗い流してから、消毒薬を塗る。

●出血が止まらない場合は、滅菌ガーゼを当てて包帯を巻く。

◆ぎっくり腰の場合

冷湿布や保冷パックなどを使って冷やし、２～３日、安静にする。
※この間、足に痛み・しびれがあるようなら、早めに整形外科を受診しましょう。

◆風邪をひいたら

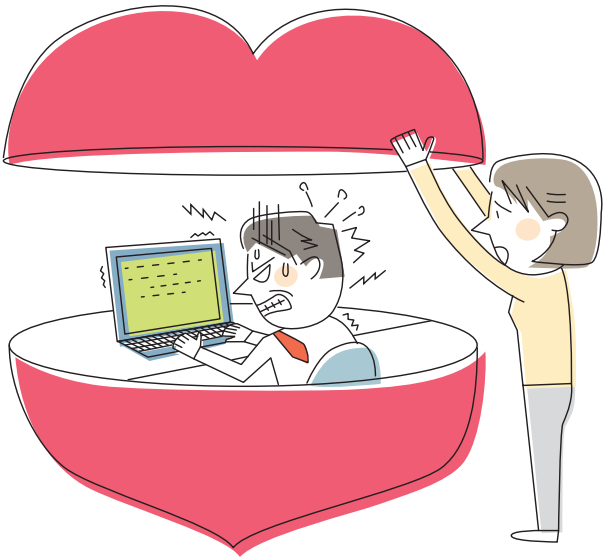
風邪薬を正しく使用するほか、安静にしてゆっくり休むこと、からだを冷やさないよう温めること、そして良質のたんぱく質やビタミンを多く含む栄養価の高い食品をとることです。また、熱があるときにはこまめに水分補給を。
※高熱やひどいせき・たんが続く場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

忙しくてイライラする

時間にも、心にも、余裕がないとき…

仕事、家事、人付き合い等々…。生きていると、毎日やらなければならないことがたくさんあります。あまりにも忙しいときは、誰しもイライラしてしまいがちです。しかし、イライラしても仕事が早く片づくわけではありません。むしろミスが増えたり、人に当たってしまったりと、イライラにはマイナスの要素しかありません。では、どうしたらイライラをなくして穏やかになれるのでしょうか？　今回は、〝心の余裕〟をつくるコツを紹介しましょう。

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）



忙しくても心に余裕があればイライラすることはない

仕事をたくさん抱えているとき、時間に追われているときに、無性にイライラしてしまう。そんな人は少なくありません。イライラは不快な感情であり、生産性がなく、人間関係にも支障を来します。イライラしても仕方ないのに、それでも忙しいとついイライラしてしまう……。

なぜイライラするのかといえば、それは〝余裕〟がないからです。忙しくてイライラするのは、時間に余裕がないから。自分のキャパシティに余裕がないから。さらには、〝心に余裕がない〟からです。

忙しくても、納期までに時間の余裕があれば、それほどイライラすることはありません。たくさんの仕事を抱えていても、それをこなすだけの力があれば、イライラせずにすむでしょう。

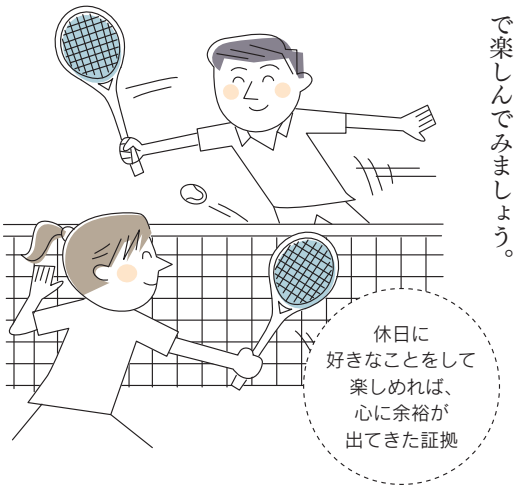
そして、心に余裕がない人は、心がイライラで満タンになっていますから、幸せや楽しみを感じる余裕がありません。仕事では達成感も感じられなくなっているかもしれません。心に余裕のある人は、忙しいなかにも楽しみを見出すことができます。楽しいことがあるから、忙しい仕事も頑張れる。頑張った自分を褒めてあげる余裕もある。同じように忙しく働いていても、イライラせず穏やかに過ごしている人というのは、心に余裕があるんですね。

イライラとは反対の感情で心を満たしてあげる

忙しくてイライラしている人は、まず深呼吸をしてみましょう。おへそのすぐ下に意識を集中して、ゆっくり息を吸って、ゆっくり吐き出します。お腹に力を入れて、最後まで吐き切ってください。すると、自然と息を大きく吸い込み、お腹が大きく膨らむはずです。これは「腹式呼吸」といって、心を落ち着かせる効果のある呼吸法です。

心が少し落ち着いてきたら、イライラの原因、すなわち何に余裕がないのかを考えてみましょう。時間に余裕がないのならば、いつもより早起きして、早めに出社して仕事に取りかかる。あるいは、どうしても納期に間に合いそうにないのならば、上司や取引先に相談してみる。到底こなせそうもない量の仕事を抱えているのならば、これも上司や同僚に相談して、手伝ってもらうか、仕事の量を減らしてもらうべきでしょう。

イライラしているあなたには、休息も足りていないのかもしれません。休日は仕事を離れて、好きなことをして過ごしましょう。映画を観る、漫画を読む、スポーツをする、1日中ダラダラしてみる。何でもいいから、好きなことを心行くまで楽しんでみましょう。



実は、この休日に好きなことをして楽しむという行為ができれば、心に余裕が出てきた証拠です。イライラで満タンだった心を、少しずつ楽しさで埋めていきましょう。そうすれば、「忙しい→余裕がない→イライラする」という思考回路は断たれ、忙しくてもイライラせず、穏やかに過ごせるはずです。

My Health no.95 2018 winter
2018年2月27日発行
発行／日本アイ・ビー・エム健康保険組合
〒103-0015 東京都中央区日本橋箱崎町36番2号
（社内郵便番号）HZD-YY1
代表電話／03-5614-6441
URL／http://www.ibmjapankenpo.jp
発行責任者／小玉 道雄
編集責任者／竹下 公平
編集協力・デザイン／㈱法研

健保掲示板

被扶養者（異動）届をお忘れなく

被扶養者の方で、右のいずれかに当てはまり、被保険者との生計維持関係がなくなったときは、被扶養者から外す手続きが必要です。健保組合へ「健康保険被扶養者（異動）届」に被扶養者でなくなる方の保険証を添付して、異動があった日から５日以内に提出してください。

※パートタイマーなどの短時間労働者であっても、一定の条件を満たし、勤務先の健康保険に加入した場合は被扶養者でなくなります。詳しくはホームページ（健保組合のしくみ ▶ 加入について ▶ 健康保険に加入する人）をご覧ください。

こんなときは被扶養者でなくなります

- ☐ 子どもが就職した
- ☐ 子どもが結婚してその配偶者の被扶養者になった
- ☐ 給与、年金、不動産所得などの収入で、年間収入が130万円を超えた（60歳以上または障害がある場合は180万円）
- ☐ 亡くなった
- ☐ 75歳になった

詳しくはHPへ
HOME ≫
各種申請・申込 ≫
家族の加入について
クリック

日本アイ・ビー・エム健保組合クラブオフ ホームページ閉鎖のお知らせ

前号（My Health 94号）およびIBM健保組合ホームページにてお知らせしているとおり、「日本アイ・ビー・エム健保組合クラブオフ」の契約終了に伴い、２月末日をもって日本アイ・ビー・エム健保組合クラブオフのホームページが閉鎖となりましたのでお知らせいたします。

ご不明の点がありましたら、「Webでのお問い合わせ」をご利用ください。

特例退職被保険者、任意継続被保険者のみなさまへ

3月初旬 **2018年度の保険料納入通知書を発行します**

＊特例退職被保険者で毎月払いの方は除きます（毎月払いの方は、３月27日から新保険料での引落としとなります）。

＊納付方法に応じた **毎月払い（任意継続被保険者のみ）** **１年分前納** **６カ月分前納** の通知書を一括でお送りします。

● 2018年度の保険料

特例退職被保険者

2018年3月から		
	標準報酬月額	410,000円
	健康保険料	28,044円
	介護保険料	4,100円
	合　計	32,144円

＊65歳以上の方の介護保険料は、健保組合では徴収していません。

任意継続被保険者

2018年3月から		
	標準報酬月額（上限額）	530,000円
	健康保険料	36,252円
	介護保険料	5,300円
	合　計	41,552円

＊40歳未満の方は介護保険料の徴収はありません。

★ 編 集 後 記 ★

今号では、理事長の年頭メッセージ、健康保険関連の主な制度改正、みなさまの声を集計した「アンケート結果」、医療機関への受診のしかた等についてお知らせいたしました。

今後も、みなさまの健康生活のお役に立つ情報提供を行ってまいりますので、ぜひご愛読いただければ幸いです。

● 「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