

あなたのココロとカラダの元気を応援します

My Health

no.
101
2019
summer

- 2 2018 年度決算報告
- 4 被扶養者の異動届を忘れていませんか？
- 6 「自分は健康だから大丈夫…」と思わず健康診断受けましょう！
- 7 IBM 健保の保健指導
- 8 STOP the 慢性化！ 「血中脂質」
- 10 痛みやツラさを和らげるストレッチ 睡眠不足を解消する
- 11 クイズ 禁煙トリビア・心の不具合、ときほどきます
- 12 健保掲示板

IBM 健保レポート

2018 年度決算報告

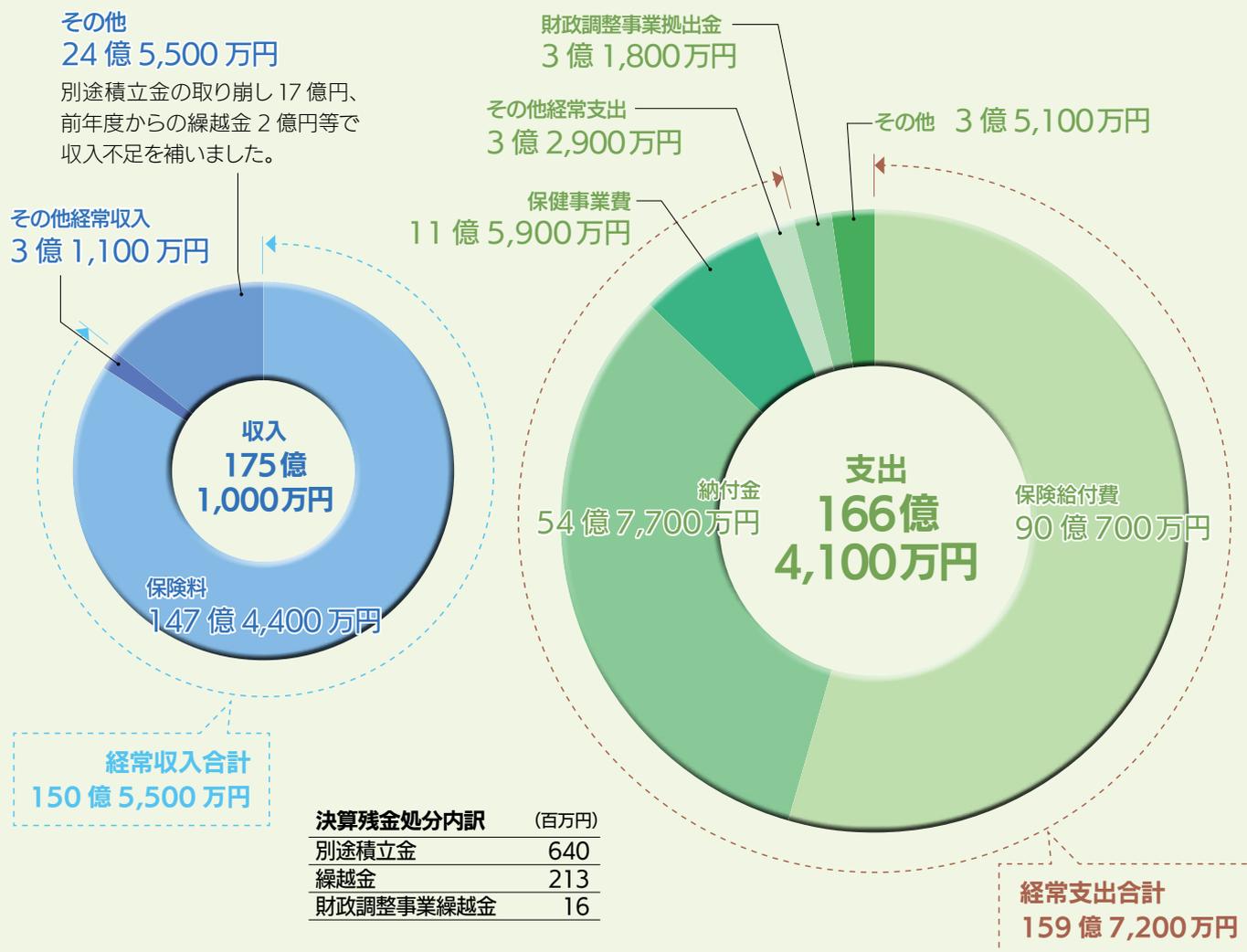
日本アイ・ビー・エム健康保険組合
<http://www.ibmjapankenpo.jp>

2018年度決算報告

2019年7月12日、第164回組合会において2018年度事業報告ならびに収支決算が承認されました。

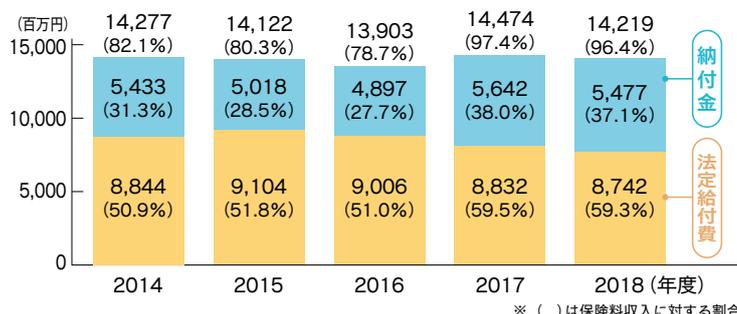
- 義務的経費（法定給付費+納付金）に保険料の96.4%を支出
- 経常収支で約9億円の赤字に

健康保険



● 義務的経費（法定給付費+納付金）の推移

2017、2018年度は、保険料収入のほぼすべてが義務的経費に使われました。

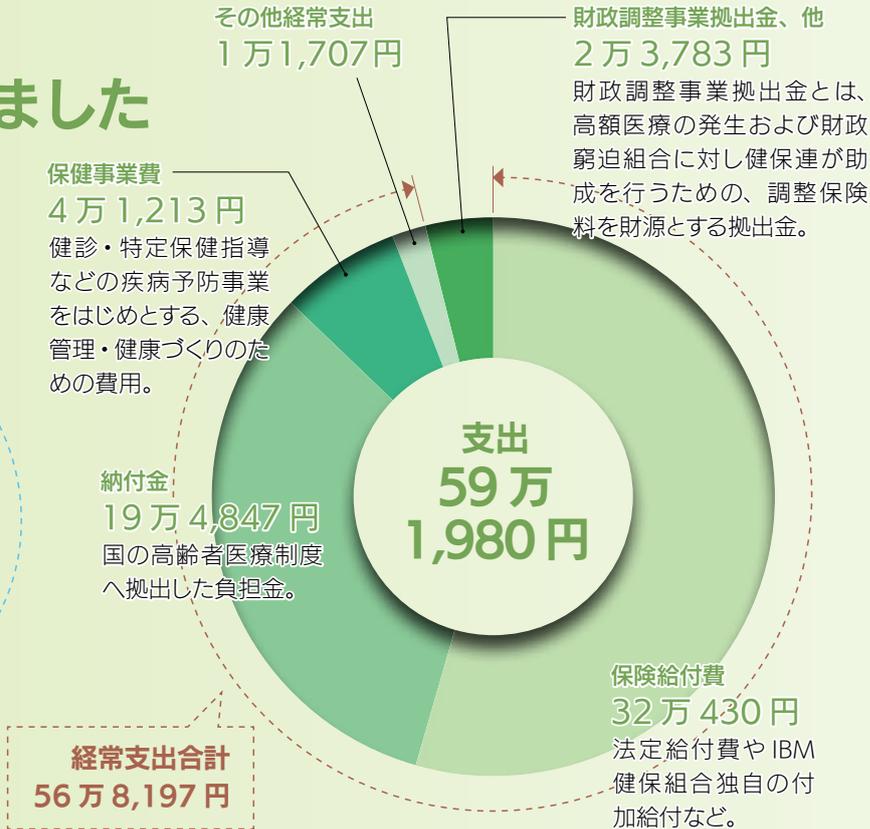
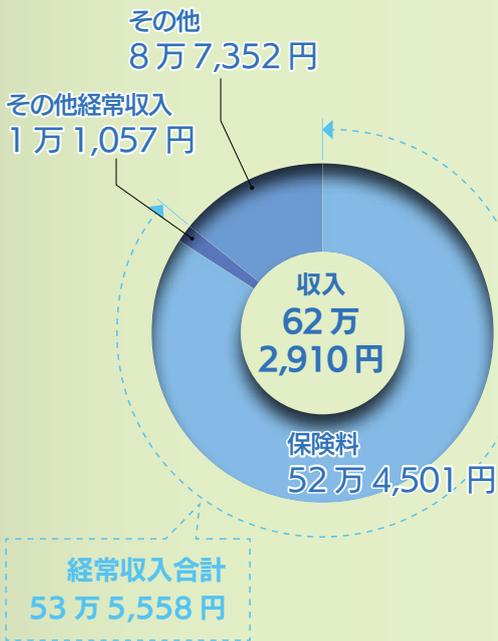


介護保険

収入 (百万円)		支出 (百万円)	
科目	決算額	科目	決算額
介護保険収入	1,502	介護納付金	1,846
繰越金	10	介護保険料還付金	1
繰入金	100	合計	1,847
一般勘定受入	350		
合計	1,962		

被保険者 1 人当たりで見ると...

保険料は **こう** 使われました



2018年度に実施した主な事業

1. 適用・給付事業

- ①医療費通知による保険給付適正化
- ②ジェネリック医薬品の利用促進
- ③重複・頻回受診者に対する啓蒙
- ④レセプト点検業務
- ⑤傷病手当金の適正な支給
- ⑥柔道整復療養費の適正化
- ⑦被扶養者資格確認調査の実施

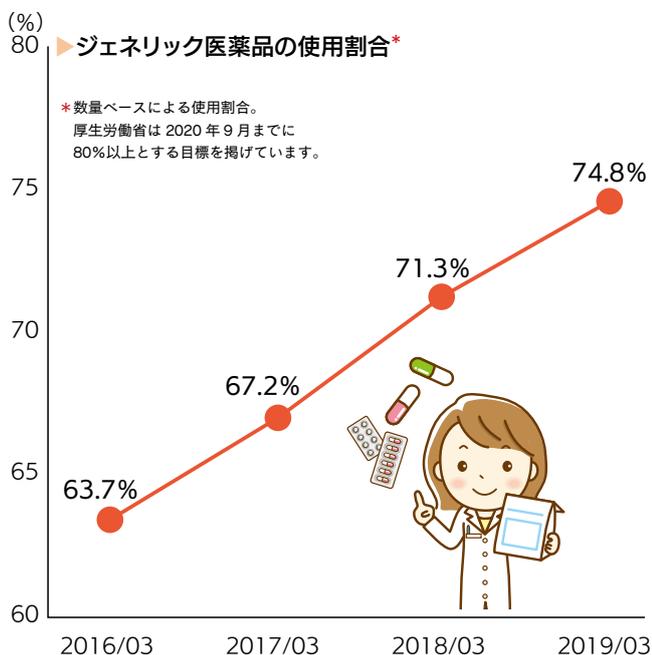
2. 保健事業

- ①データヘルス計画の実行・評価・見直し（第2期初年度）
- ②特定健診および特定保健指導の定着と推進（第3期初年度）
- ③情報システムの活用および改修

2018年度に実施した事業の効果

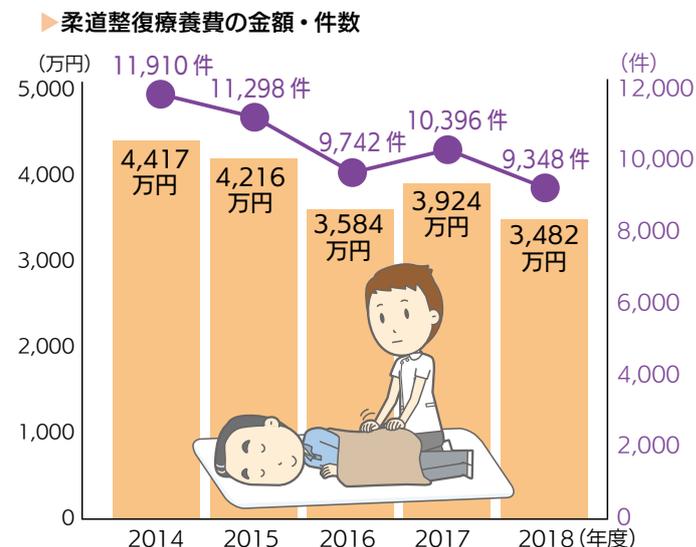
ジェネリック医薬品の利用促進

厚生労働省の目標値まであと5.2%となっています。



柔道整復療養費の適正化

接骨院・整骨院において、健康保険適用となる施術は限定されている事を理解いただくため、啓蒙活動を推進しています。また、柔道整復師等の不正請求を阻止すべく、請求書等の検証を厳しく行っています。



マンガでわかる!
健保のしくみ



被扶養者の 異動届を 忘れていませんか?

就職して新たに他の健康保険の被保険者資格を取得した場合、異動届の提出が必要です。また、被扶養者になるには、75歳未満で被保険者の3親等内の親族であることに加え(一部に同居条件あり)、主として被保険者の収入によって生活していることが必要です。

健保組合の被扶養者資格は「家族だから」だけでは認められません

被扶養者となるための収入基準は、対象のご家族の年間収入が130万円（60歳以上または障害厚生年金を受けることのできる程度の障害者の場合は180万円）未満で、同居の場合は被保険者の収入の2分の1未満であること、別居の場合は被保険者の仕送り額より少ないことです。この年間収入は、過去1年間の実績の収入ではなく、今後1年間の見込みの収入であることにご注意ください。

また、配偶者（内縁可）、子、孫、兄弟姉妹、父母など直系尊属以外の場合は、同居が条件となります。

どのような場合でも、主として被保険者の収入によって生活していることが前提条件です。なお、被扶養者として申請できる被保険者が複数いるケースもありますが、その場合は、主にどの被保険者の収入によって生活しているかを踏まえ、判断されます。

健保組合は、毎年、被扶養者資格を確認しています

健保組合は、法令（健康保険法施行規則第50条等）に基づき、毎年、被扶養者資格の確認を行っています。本来、被扶養者資格のない人が加入したままになっていると、健保組合にとって重い負担となっている高齢者医療への納付金が多く算出され、不要な支出をすることにもつながります。

みなさんの保険料を適正に使用するため、ご家族が被扶養者資格を喪失された際は、すみやかに健保組合へ届け出るとともに保険証を返却してください。



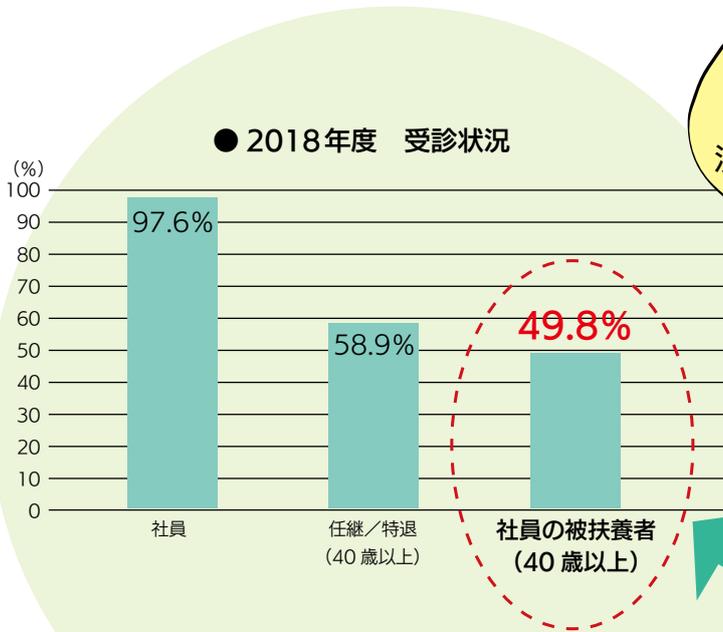
マンガ/佐藤真冬



任意継続・特例退職被保険者および19歳以上の被扶養者の健康診断
社員の皆様が元気に働けるのは、ご家族様の健康があってこそです。

「自分は健康だから大丈夫…」 と思わず健康診断受けましょう!

¥0



健診機関・希望日・
追加するがん検診を
決めたら申し込むだけ!!

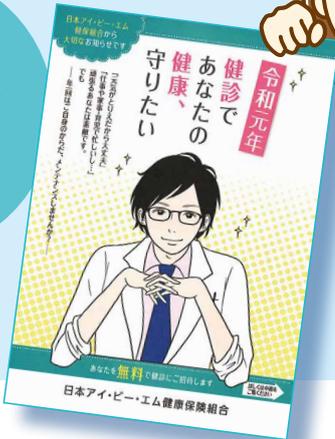


2人に1人が
健診を受けていません!
「あのとき受けていれば…」
と後悔しないように、
年に1回の健診を
習慣にしてください。

申込期間 ▶ 2020年2月29日(土)まで

受診期間 ▶ 2020年3月31日(日)まで

お申し込み
方法



健診の予約から健診結果確認
までの流れは、
同封のチラシを
ご覧ください。

お問い合わせ先
**(公財)パブリックヘルスリサーチセンター
家族健診ヘルプデスク**
☎ 03 - 3808 - 1707
✉ toiawase-kazoku@helpdesk-kenpo.jp
電話受付時間 9:00 - 17:00 (土日祝日および休業日を除く)

●インターネット環境がない場合…
▶ FAX / 郵送
→ 利用者ガイド46～48頁
▶ 電話
→ 利用者ガイド49頁





専門家からのアドバイスを 無料で受けられます

健診の結果からメタボリックシンドロームや生活習慣病、その予備群と判断された方に、さまざまな保健指導を実施しています。

皆様のライフスタイル等にあわせて改善できるよう、医師や保健師、管理栄養士などの専門家がサポートします。

特定保健指導

メタボリックシンドロームに着目した保健指導です。

実施方法

面接、継続支援



事業主保健指導

現役社員対象の保健指導です。
(労働安全衛生法に基づく保健指導で事業者に努力義務があり、健保が受託しています。)

実施方法

面接



●受けていない場合と比べ

3年後に

メタボ 31%抑制
腹部肥満 33%改善
(国立循環器病研究センター研究結果より)



生活習慣病は自覚症状が出にくく、
ある日突然、
命にかかわる心筋梗塞や
脳卒中などを引き起こします。
自分だけでなく、
家族のためにも保健指導は必ず受けましょう。

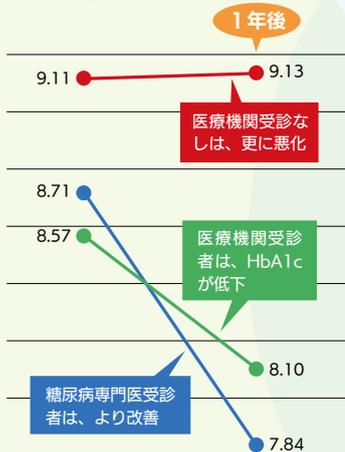
糖尿病重症化 予防プログラム

糖尿病に起因する透析など重篤な合併症を抑制するためのプログラムです。受診状況を確認し希望者には糖尿病専門医を紹介します。

実施方法

面接もしくはメール

医療機関の受診有無別
HbA1c 値の推移



心疾患重症化 予防プログラム

心血管疾患を予防するため、心疾患発症リスクが同性同年代の2倍以上の方を対象として保健指導を実施します。

実施方法

面接

面接実施者の半数以上となる55%の方がリスク低下となりました。



「血中脂質」

脂質異常症には、自覚症状はほとんどありません。しかし、放置していると確実に動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めます。

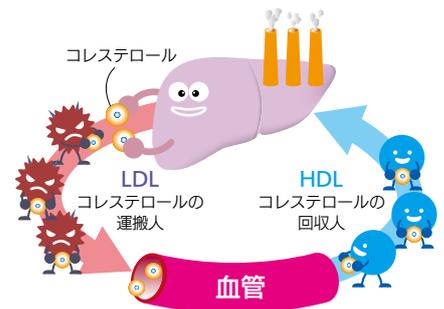
脂質異常症の3つのタイプ

- 高LDL コレステロール血症 (140mg/dl以上) → LDL (悪玉) コレステロールが多いタイプ (境界域高LDL コレステロール血症 (120~139mg/dl))
- 低HDL コレステロール血症 (40mg/dl未満) → HDL (善玉) コレステロールが少ないタイプ
- 高トリグリセライド (中性脂肪) 血症 (150mg/dl以上) → 中性脂肪 (トリグリセライド) が多いタイプ



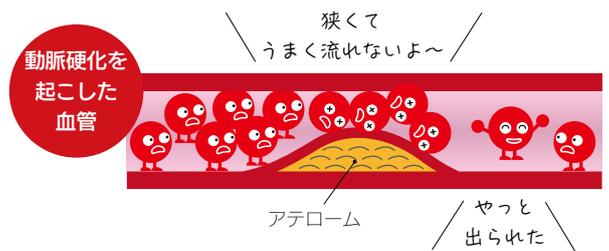
コレステロールの「悪玉」、「善玉」とは?

LDL コレステロールには、肝臓に蓄えられたコレステロールを全身へ運ぶ働きがあることから「悪玉コレステロール」、HDL コレステロールは余分なコレステロールを全身から回収し、肝臓へ戻す働きをしていることから「善玉コレステロール」と呼ばれています。



脂質異常症を放置していると、どうなるの?

LDL コレステロールが血液中に増えすぎると、動脈の壁に入り込み、ドロドロした粥状の物質 (アテロームという) が蓄積して、「アテローム硬化」というタイプの動脈硬化が進みます。



3品そろろう!
時短
簡単レシピ

低脂肪で食物繊維たっぷりレシピ

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理
●料理制作 柴田真希 (管理栄養士)

あじのソテーフレッシュトマトソース添え



1人分
176kcal
塩分 1.2g

材料 (2人分)

- | | |
|----------------------|---------------------|
| なす……………1本 (100g) | あじ (3枚おろし) 2尾分 |
| ズッキーニ……………1/3本 (40g) | 塩・こしょう……………少々 |
| ミニトマト……………6個 (90g) | 小麦粉……………大さじ 1/2 |
| 砂糖……………小さじ 1/2 | オリーブオイル……………大さじ 1/2 |
| 塩……………小さじ 1/4 | |
| (A) パジル (粉) ……少々 | |
| 酢……………大さじ 1 | |
| オリーブオイル小さじ 1 | |

作り方

- ①なすを縦4等分に切る。ズッキーニを輪切りにする。ミニトマトを縦4等分に切る。
- ②ボウルにミニトマトを入れてフォークの背で軽くつぶし、(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ③あじに軽く塩・こしょうをし、小麦

粉をまんべんなくまぶす。

- ④フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、③のあじを入れて2分ほど焼いたら裏返し、なすとズッキーニを加える。
- ⑤全体に火が通ったら、あじ、野菜を器に盛り付け、②のソースを添える。

時短ポイント

ソースは、ミニトマトを軽くつぶして、材料を混ぜ合わせるだけ。加熱調理をしない分、調理時間を短縮できます。



注目食品 あじ

不飽和脂肪酸のDHAやEPAを含んでいます。これらには血中の中性脂肪の低下や、血栓ができるのを防ぐ働きがあります。アミノ酸の一種であるタウリンも含み、肝臓の機能を高める効果や血中コレステロールの分解を促す効果も期待できます。



動脈硬化は、心筋梗塞・脳卒中の最大の危険因子

アテローム性動脈硬化が進行すると、内壁にこびりついたアテロームがはがれ落ちて、血栓をつくることがあり、血栓が冠動脈や脳の動脈に詰まると、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞を引き起こします。また、アテローム硬化によって血管がもろくなっているため、脳出血やくも膜下出血も起こりやすくなるのです。



脂質異常症の原因と脂質を減らす生活習慣

脂質異常症の多くは、偏った食事や運動不足、肥満、喫煙習慣などが原因です。食生活や運動習慣を見直し、肥満の予防・改善に努めるとともに禁煙が重要です。



食生活

- 過食や大量の飲酒はやめる
食べすぎやお酒の飲みすぎは肥満につながります。
- 動物性食品を控え、青魚を積極的にとる
LDL コレステロールを減らし、HDL コレステロールを増やします。

●コレステロールを多く含む食品を控える

とくに LDL コレステロール値が高い人は、内臓類や卵のとりすぎに注意しましょう。

●野菜や果物、大豆製品、きのこ類、海藻類を積極的にとる

野菜、果物、大豆製品、きのこ類、海藻類などに多く含まれる食物繊維には、余分なコレステロールや中性脂肪を減らす作用があります。

運動

運動には LDL コレステロールを減らし、HDL コレステロールを増やす作用があります。全身を使った有酸素運動「ウォーキング」がおすすめです。



禁煙

禁煙することによって、中性脂肪の原料が減ったり善玉である HDL コレステロールが増えます。



目標

- 1 分間に 100 ~ 130 歩くらいの速度で
- 1 日に 3km (1 日 30 ~ 40 分)、1 週間で 20km くらいを目標に

ひじきと枝豆のサラダ

材料 (2人分)

乾燥ひじき…………… 5g	A)	梅干し…………… 1 個 (10g)
枝豆 (さや入り・ゆでたもの)…………… 50g (正味 25g)		砂糖…………… 小さじ 1
にんじん…………… 1/5 本 (30g)		酢…………… 小さじ 2
		ごま油…………… 小さじ 1



梅干しはペースト状になった市販品を使ってもよい。
水戻し不要の生ひじきやドライパックのものを使う場合は約 40g 使用します。

作り方

〈下準備〉乾燥ひじきは水で戻して洗い、ザルに上げて水切りしておく。

- ①枝豆をさやから取り出す。にんじんを千切りにする。梅干しは種を取り除き、包丁で細かくたたいてペースト状にする。
- ②ボウルに(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせる。
- ③②のボウルの中に、水気をよく切ったひじき、枝豆、にんじんを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



1人分
57kcal
塩分 0.5g

注目食品 枝豆

大豆のさやが青いうちに収穫したもの。大豆同様、食物繊維が豊富に含まれ、水溶性食物繊維には余分なコレステロールを排出する働きがあります。大豆には少ないβ-カロテンやビタミンCも含まれます。

アボカドとキウイフルーツのヨーグルトスムージー

材料 (2人分)

キウイフルーツ…………… 1 個 (100g)
アボカド…………… 小 1/2 個 (50g)
ヨーグルト…………… 100g
ミントの葉…………… 適量



ハンディミキサーがない場合はミキサーでもよい。

作り方

- ①キウイフルーツ、アボカドはそれぞれ皮をむく。飾り用にキウイフルーツのいちよう切り、アボカドの半月切りを少量作り、残りをざく切りにする。
- ②ボウルに飾り用以外の①とヨーグルトを合わせて、ハンディミキサーでなめらかになるまで攪拌する。
- ③器に注ぎ、飾り用のキウイフルーツとアボカド、ミントの葉を飾る。



1人分
104kcal
塩分 0.1g

注目食品 アボカド

食物繊維が豊富な果物。水溶性食物繊維も含まれるので、血中コレステロールを下げる効果が期待できます。栄養価が高く、オレイン酸などの不飽和脂肪酸、ビタミンEやビタミンB群、カリウムなども豊富に含まれます。

第2回

睡眠不足を解消する

なかなか寝つけない、ぐっすり眠れないなど、睡眠不足に悩んでいる人は多いものです。睡眠不足は、体の疲れや緊張、冷えなどが原因で引き起こされることも。就寝前に、全身の筋肉を緩めるストレッチで血行を促し、リラックスしてから眠りにつくとよいでしょう。

金魚ストレッチ

行う回数	左右往復 20 回
行う時間帯	就寝前

1. 床または畳の上で仰向けになり、足を肩幅に開く。腰のあたりの力を抜くようにして、腰を左に押し出す

Point 1

滑りやすい床や畳の上で行う



2. 続いて、腰を右に押し出す。左右に往復 20 回程度くり返す

Point 2

力を抜いて、リズムカルに行う



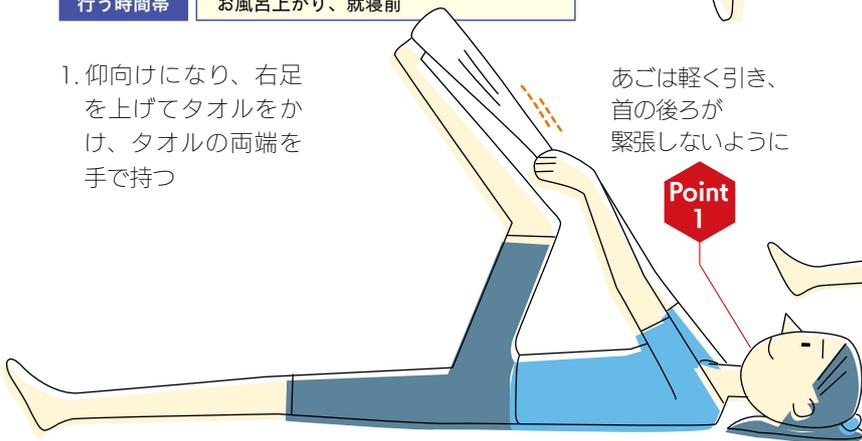
タオル押し上げストレッチ

行う回数	10 ~ 15 秒程度 / 左右各 1 回
行う時間帯	お風呂上がり、就寝前

1. 仰向けになり、右足を上げてタオルをかけ、タオルの両端を手で持つ

あごは軽く引き、首の後ろが緊張しないように

Point 1



Point 1

タオルを引くことで、足の裏全体を伸ばすようにする

2. タオルをかけた足を伸ばし、タオルを手前に引くようにして 10 ~ 15 秒程度キープ。反対側の脚も同様に行う

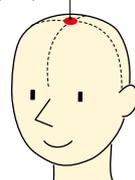


睡眠不足の悩みに効くツボ

神経が興奮して寝つけないときは、布団に入って、「百会」を 2~3 分押してみましょ。ゆったりとした気分になり、心地よい眠りに誘われます。

頭のとっぺん、鼻の先端からまっすぐ伸びたラインの延長線と、両耳の最上端から真上に上がった線が交わる部分が百会のツボ

百会



押し方

両手の中指を重ねて、やや強めに 2~3 分くらい押し揉む

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

最近の研究で、たばこを吸っている労働者の死亡率が高く、禁煙すると死亡リスクが下がることがわかりました。さて、何年禁煙すれば、リスクが消えるでしょうか？

A: 5年 B: 10年 C: 20年

(正解はページ下部)



心の不具合、ときほどきます

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きます！

監修/日本うつ病センター 野村 総一郎 (精神科医)

Q 曖昧な解決は許せない！どちらかハッキリさせないと気がすまない

A あなたの人生、たくさんの損をしているかもしれませんよ！

白黒ハッキリさせないと気がすまないという人の中には、そんな自分の性格に何の疑問を抱くこともなく、正々堂々と自信を持って生きている人と、質問者のように何だかイライラして、腑に落ちない思いを抱えて生きている人がいます。

そこで、質問者への回答ですが、モヤモヤを晴らす方法は2つ考えられます。

1つは、周囲に常に白黒ハッキリしてもらおうこと。ハッキリしない相手に、ハッキリするまでトコトン詰め寄り、YesかNoか、答えを出させればよいのです。そのうち周囲の人は、白か黒かハッキリしづらいことにも、「白です」「黒です」と適当

に答えてくれるようになるでしょう。ただし、この方法には、周囲から煙たがれるリスクを伴います。

“曖昧” がうまくいく可能性を残す

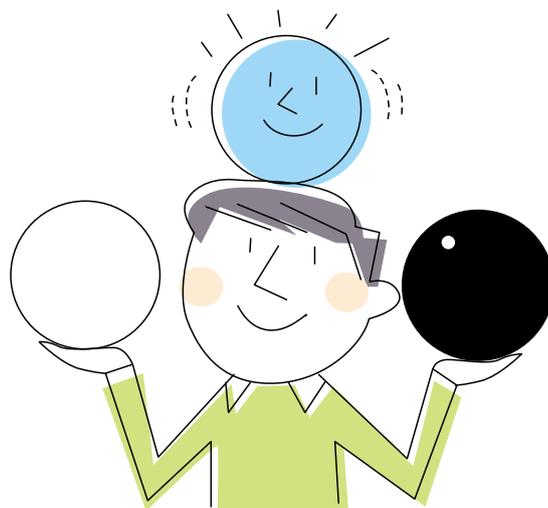
人生をより豊かにするために、私はもう1つの方法をおすすめします。“曖昧のいいところ”を見直すのです。

「この仕事、この条件でお願いできますか?」、「難しいけれど、検討してみます」。曖昧で白黒はついていませんが、うまくいく可能性が残されています。「できません」

と即答されたら、そこで決着はつくかもしれませんが、チャンスも失われるでしょう。

時間をかけることで、問題が解決したり、望みが叶ったりすることは多々あります。決着を急ぐことで、そのチャンスを逃してしまうとしたら……。

曖昧を享受すれば、可能性が広がり、人生はもっと豊かになりますよ！



正解

A

【解説】

8万人の労働者を6年間追跡した研究で、たばこを吸っている労働者の死亡リスクは、禁煙するとたった5年で消えることがわかったそうです。

喫煙者の皆様、1日でも早く禁煙しましょう!!

被扶養者の資格確認調査にご協力ください

当健康保険組合では、健康保険法施行規則第 50 条等に基づき、毎年被扶養者となっているご家族が現時点でもその資格を満たしているか確認調査を行っています。

本年度の対象は被扶養者をもつ特例退職被保険者です。提出期限は 8 月 16 日（金）となっておりますが、**未提出の方がいらっしゃいましたら至急お送りください**ますようお願いいたします。

なお、本年度は株式会社オークスに調査業務を委託しております。

全健保組合の2019年度予算状況が公表されました

健康保険組合連合会（健保連）は、2019 年度予算早期集計と共に「2022 年危機に向けた見通し等について」を公表しました。

2019 年度予算早期集計

～平均保険料率 9.218%、経常赤字 986 億円、赤字組合 6 割超

2019 年度予算の経常収支は 986 億円の赤字で、前年度予算に比べ赤字額は 371 億円減少しました。平均保険料率は 0.011 ポイント増の 9.218% で 12 年連続の増加、61.7% の健保組合が経常赤字予算となっています。

「2022 年危機」

～拠出金が急増し健保財政が崖に直面

2021 年までは後期高齢者の伸びが一時的に鈍化するものの、2022 年から団塊の世代が後期高齢者に入り始め、後期高齢者数が毎年約 4% ずつ増えます。現行制度のままでは拠出金負担の急増は必至で、2022 年度に実質保険料率 10% を超える健保組合は 601 組合、約 4 割が「解散予備軍」となると健保連は推計しています。現行の高齢者医療制度導入前の 2007 年に比べ 11 万円超増えて現在約 50 万円の被保険者 1 人当たり年間保険料は、2022 年推計では約 55 万円に達する見通しです。

現役世代に負担を強いるばかりでなく、医療費適正化や高齢者負担の見直しなど、多岐にわたる施策を講じるべきです。

※全 1,388 組合（2019 年 4 月 1 日現在）中、予算データ報告があった 1,367 組合の数値を基に推計



★ 編集後記 ★

残暑お見舞い申し上げます。最近「睡眠負債」という言葉をよく耳にしますが、夏バテ予防には十分な睡眠をはじめ、バランスの取れた食事や適度な運動等が必要と言われております。今号ではビタミン豊富な夏野菜を取り入れたレシピを掲載しました。どうぞお試しください。

● 「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