

あなたのココロとカラダの元気を応援します

My Health

no.
105
2020
summer

- 2 2019年度 決算報告
- 4 接骨院・整骨院のかかり方
- 6 健診は一瞬、健康は一生！
- 7 特定保健指導ってなに？
- 8 からだの不調シグナルをチェックしよう
からだがだるい・疲れがとれない
- 10 はたらく世代の健康力 UP 運動講座 ロコモの予防
- 11 クイズ 禁煙トリビア／心の不具合、ときほどこします
- 12 健保揭示板

IBM 健保レポート

2019年度 決算報告

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

2019年度 決算報告

2020年7月10日、第168回組合会において2019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93.37%を支出
- 経常収支で約4億円の赤字に

健康保険

その他
17億100万円

別途積立金の取り崩し5億円、
前年度からの繰越金2億円等
で収入不足を補いました。

その他経常収入
3億3,400万円

前年度比
+ 4.72%

保険料
154億4,000万円

経常収入合計
157億7,400万円

収入
174億7,500万円

9億9,100万円の黒字
経常収支は3億9,800万円の赤字

財政調整事業拠出金、他
3億1,200万円

財政調整事業拠出金とは、高
額医療の発生および財政窮
乏組合に対し健保連が助成を
行うための、調整保険料を財
源とする拠出金。

その他経常支出
3億1,500万円

保健事業費
11億7,700万円

健診・特定保健指導などの疾
病予防事業をはじめとする、
健康管理・健康づくりのため
の費用。

前年度比
+ 1.32%

納付金
55億4,900万円

国の高齢者医療制度へ拠出
した負担金。

前年度比
+ 1.38%

保険給付費
91億3,100万円

法定給付費やIBM健保組合
独自の付加給付など。

経常支出合計
161億7,200万円

支出
164億8,400万円

介護保険

繰越金
8,000万円

介護保険収入
25億3,700万円

収入
26億1,700万円

準備金1億円
次年度繰越金1億6,800万円

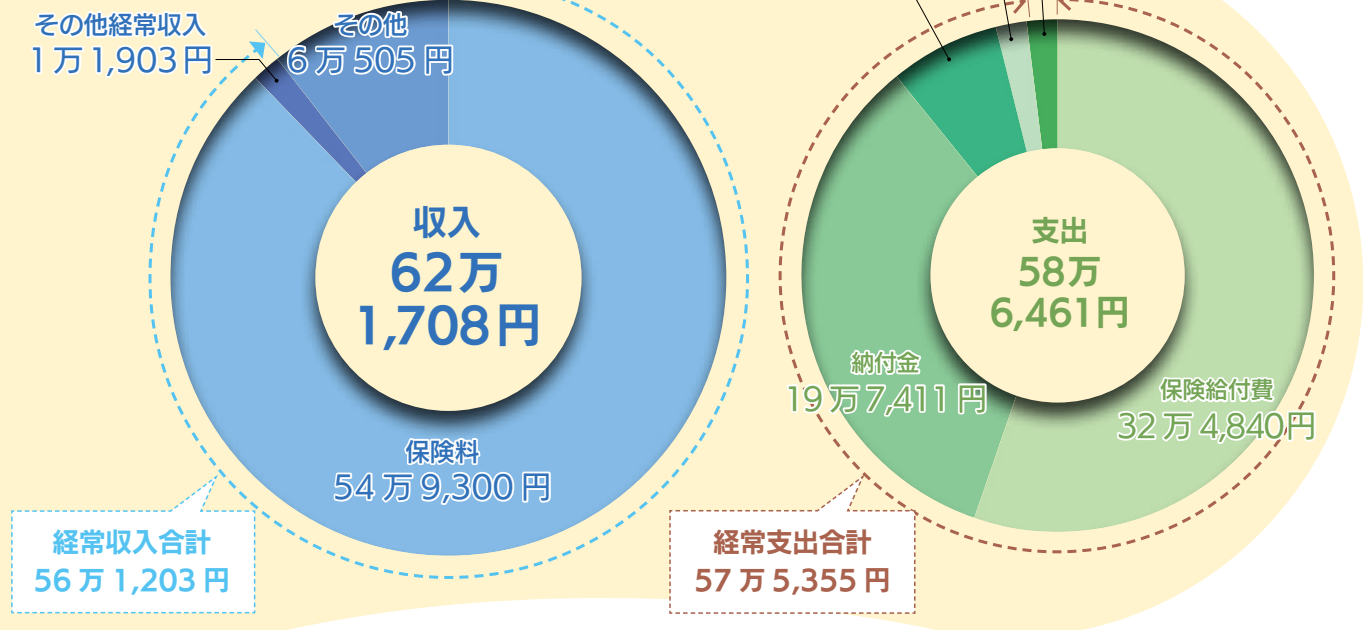
一般勘定繰入
3億5,000万円

介護保険料還付金
100万円

介護納付金
19億9,900万円

支出
23億5,000万円

保険料はこう使われました



2019 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

2. 保健事業

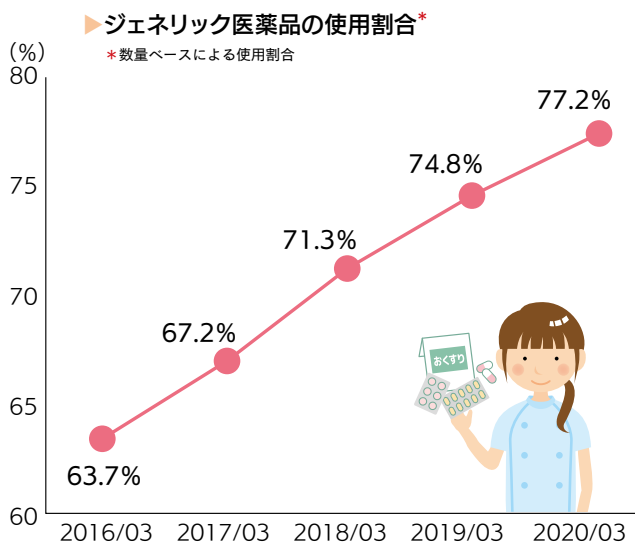
- ①データヘルス計画の実行・評価・見直し (第2期2年目)
- ②特定健診および特定保健指導の定着と推進 (第3期2年目)
- ③情報システムの活用および改修

2019 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

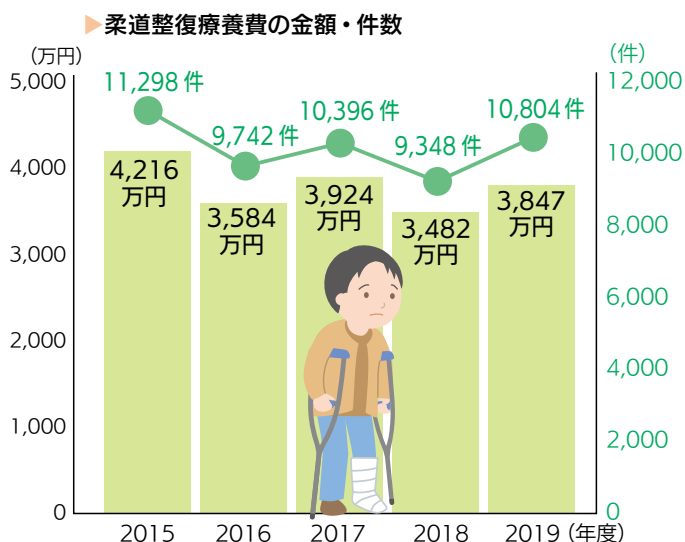
厚生労働省は2020年9月までに80%以上とする目標を掲げています。

当健保はこの目標値まであと2.8ポイントとなっています。



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。



接骨院・整骨院のかかり方



病院等の保険医療機関では、医師は問診、レントゲン撮影や血液検査などを行ったうえで、注射や薬、手術等による治療をします。一方、接骨院等で施術を行う柔道整復師は、医師ではないのでこうした治療行為が認められておらず、健康保険が適用される施術（医師ではないので“治療”とは言いません。）は限定されています。

健康保険が使えるのはこれだけ

外傷性が明らかな以下のケガ

- 打撲
- ねんざ
- 挫傷（肉離れなど）
- 骨折*
- 脱臼*

*応急手当をする場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

こんなケースは全額自己負担になります

健康保険（保険証）は使えません

- 日常生活での疲れや加齢による首筋や肩こり・腰痛・膝の痛み
- 病気（経神痛・リウマチ・五十肩）などからくる痛みやしびれ
- 過去の交通事故等によるケガの痛み（後遺症）
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 同じ負傷で医師の治療を受けている時（重複受診）

* 仕事中や通勤途上に起きた負傷は、健康保険ではなく、労災保険が適用されます。

接骨院等で施術を受けたときは…

1 ケガの原因を正確に伝える

いつ、どこで、何をしていた時などを正確に伝えてください。健康保険が使えないケースにもかかわらず、柔道整復師から健康保険が使えると説明されて保険証を提示し施術を受けた場合は、後日、健康保険分の費用を請求されることがあります。

2 領収書は必ずもらう

領収書は必ず受け取り医療機関にかかった時と同様大切に保管してください。すこやかサポート Plus等の「医療費のお知らせ」で後日金額の確認をしてください。



3 白紙の申請書に署名しない

施術後、療養費支給申請書*が渡されるので、負傷名、負傷部位、負傷日、施術日（数）、支払った金額等を必ず確認してからご自分で署名してください。

*接骨院・整骨院は、受療者が委任した申請書を健保へ提出し、健保は7割を支払います。

いつまでも症状が改善しないときは整形外科などの専門医を受診しましょう！

接骨院等に長期間通っても症状が改善されないときは、重症化を防ぐためにも医療機関を受診して詳しい検査を受けることをお勧めします。ケガだと思いこんで通っていたのに痛みがとれず、整形外科で検査を受けたら内臓疾患が原因であることが発覚したケースも報告されています！





不正請求の事例と医療費の適正化について

接骨院・整骨院の不正請求には次のようなものがあります。

白紙の
申請書に
署名したり
すると…

部位や回数増し

1 部位しか施術をしていないのに数部位をケガしたことにしたり、施術日数を増やしたりして請求を水増しする。

適用外の施術

外傷性のケガではないのに、捻挫、打撲などと偽って請求する。

部位ころがし

長期にわたって施術を継続するため、定期的に施術部位が変わったことにして請求を続ける。

※この他、無料の施術体験と称しながら保険証を提示させ、健保組合に不正請求をする等の事例もあります。

健保組合としましては、皆さまからいただいた保険料を適正に使わせていただくため、これら不正請求を排除することに努めています。施術内容等について照会させていただくことがありますので、どうぞご協力ください。

はり・きゅう・あんま・マッサージ

健康保険が適用されるのは下記の場合のみです

はり・きゅうの場合

慢性病で、医師による適当な治療手段がない場合に限り健康保険が使える

対象となる
疾病



神経痛・リウマチ・頸腕症候群
五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチ等と同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては、上記以外でも認められることがあります。

あんま・マッサージ・指圧の場合

医療上、マッサージを必要とする
症状に限り健康保険が使える

対象となる
疾病



筋麻痺・筋萎縮・関節拘縮 など

※ただし、可動域の拡大等、症状の改善を目的としていること。
なお、リンパ浮腫は対象外です。

POINT



患者はあらかじめ医療機関（病院等）で医師の診察を受け、鍼灸師等の施術に関する「同意書」の交付を受ける必要があります。同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は6カ月です。

※あんま・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術の場合、同意書に基づく療養費支給可能期間は1カ月です。

※施術期間が6カ月を超える場合、医師による再同意書の交付が必要です。

その肩こり、 「ストレートネック」 ではありませんか？

成人で体重の約10%、約4～6キロと言われている人間の頭は、頸椎^{けいつい}と呼ばれる7つの骨で支えられていて、その重い頭を支えるため、本来緩やかな湾曲を持っているとされています。

スマートフォン等を操作する時、自然とうつむく姿勢になりがちですが、その姿勢は頭部の重心を前にかけてしまうことになり、首に大きな負担を与えます。こうして首に負担をかけ続けることにより頸椎が本来の湾曲を失い、最終的にストレートネックになる傾向にあります。

ストレートネックになると、①肩こり・首こり、②頭痛、吐き気、めまいやイライラ、不眠等の症状、③手や腕のしびれ、ヘルニアなどが現れます。

スマートフォンやパソコン作業時の正しい姿勢を維持することが大切です。

正常



ゆるやかなカーブ



ストレートネック

同じ重さでも
角度をつけると…



まっすぐ



ボウリングの玉
4～6キログラムを
頭にみたくて実験！





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

健診は一瞬、健康は一生！



「早目の健康管理がみんなを救う」
毎年、健康診断受けましょう！

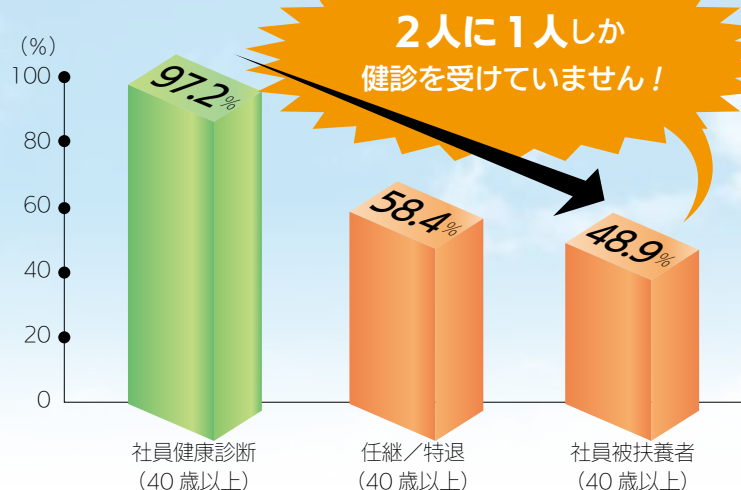


申込期間

2021 年 2 月 28 日 (日) まで

受診期間

2021 年 3 月 31 日 (水) まで



よくある勘違い

自治体の「がん検診」を受けたので
健保組合の健診は受けない

当健保では、無料の婦人科検診や各種がん検診もあります。血糖値やコレステロール、肝機能など、全身の状態を調べる健康診断（特定健診）と同時に年に一度必ず受診しましょう。

定期的に病院にかかっているから
健保組合の健診は受けていない

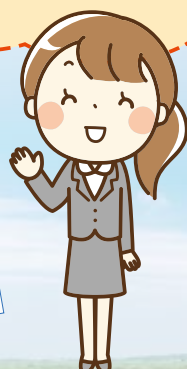
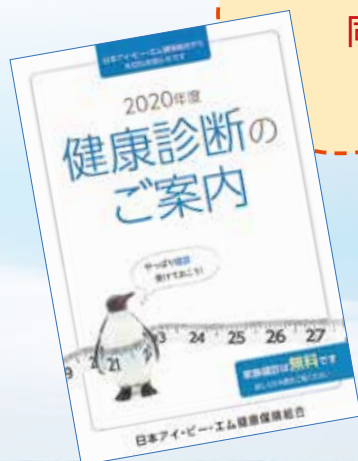
かかりつけの病院では、受診している病気に関わる部分は診ていますが全身の状態を検査できていません。定期的に通院されている方も、年に一度、当健保の健康診断を受けて生活習慣病の予防にお役立てください。

パート先で健診を受けたから
健保組合の健診は受けない

パート先で受診済の方でも当健保の健康診断は受けられます。女性が気になる婦人科検診や各種がん検診を受診したい方は、健康診断と同時に申し込みにください。

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





特定保健指導ってなに？

特定健診（定期健康診断）の結果からメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクが高いと判定された方へ、脱メタボに向けて専門スタッフ（保健師や管理栄養士）が生活習慣の改善をサポートします。

特定保健指導に該当した方は必ず参加しましょう。

今年度、IBM 健保組合では新型コロナウイルス感染予防のため、ICT※を活用した面接でご案内いたします。

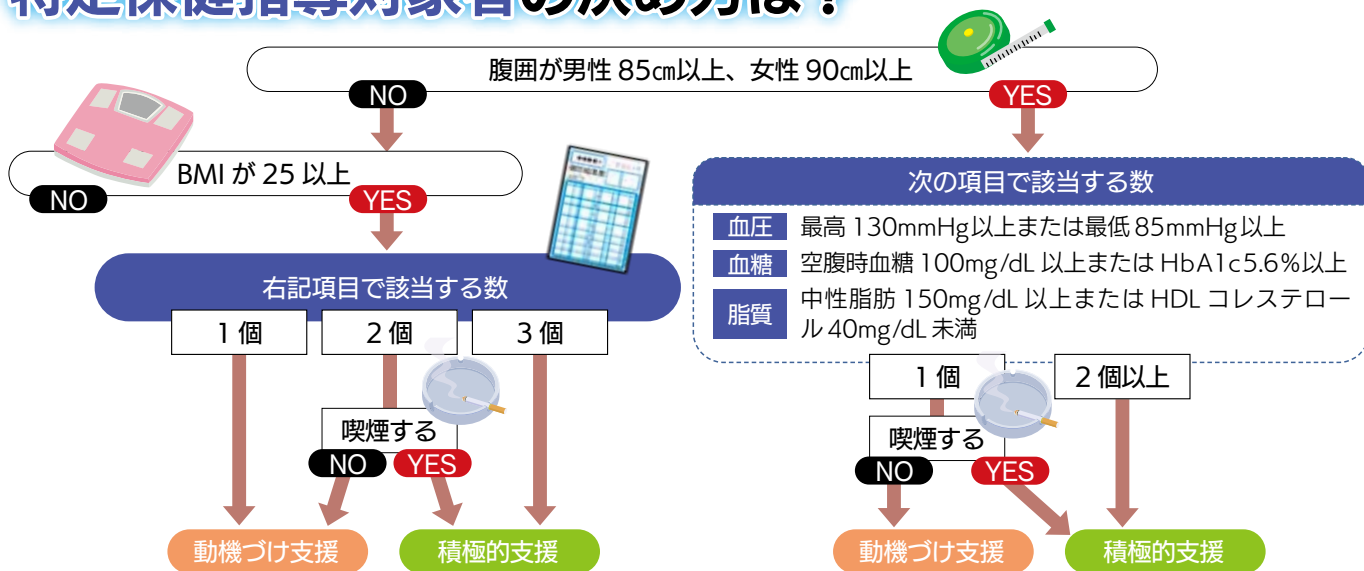
※ ICT（Information and Communication Technology）



全国どこにいても、海外でも
ご自宅や好きな場所で
移動時間もかかりません。

だから
安心して受けられる！
忙しい人でも受けやすい！

特定保健指導対象者の決め方は？



※前期高齢者（65 ～ 74 歳）は、積極的支援に該当した場合でも動機づけ支援となります。また、服薬中の方は特定保健指導の対象者になりません。

積極的支援（3 ～ 6 カ月）

メタボリスクが重複している方が対象です。専門スタッフのアドバイスのもと無理のない行動目標を立て、継続してサポートが受けられます。

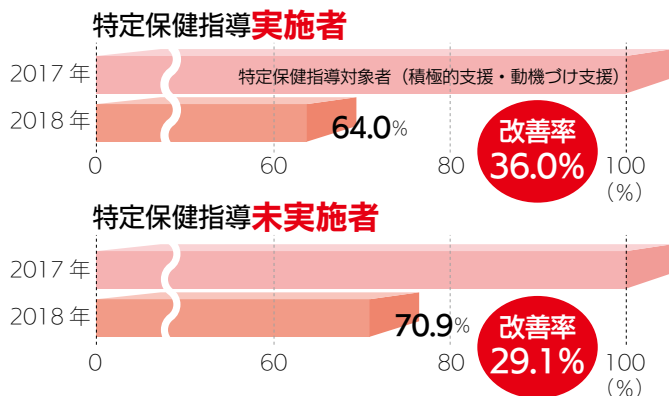
動機づけ支援（原則 1 回）

初期のメタボリスクがある方が対象です。専門スタッフのアドバイスのもと無理のない行動目標を立てるサポートが受けられます。

特定保健指導で改善率が UP!

2017 年度に特定保健指導対象者だった被保険者について、保健指導実施者と未実施者が 2018 年度の健診結果がどのように変化したかを比べてみました。

未実施者の 70.9% が 2018 年度も特定保健指導対象者だったのに対し、実施者は 64.0% にとどまりました。特定保健指導を受けることで、健診結果がより改善することがわかりました。



「からだがだるい・ 疲れがとれない」



～そのだるさ、疲れは、“コロナ疲れ” かもしれません～

休養をとっているのにからだがだるい、激しい運動をしたわけでもないのに疲れやすい。今年は新型コロナウイルスへの対応の影響で、そんな症状を訴える人も増えています。コロナ疲れに負けないためにも、早めに対処することが大切です。

コロナ疲れに陥っていませんか

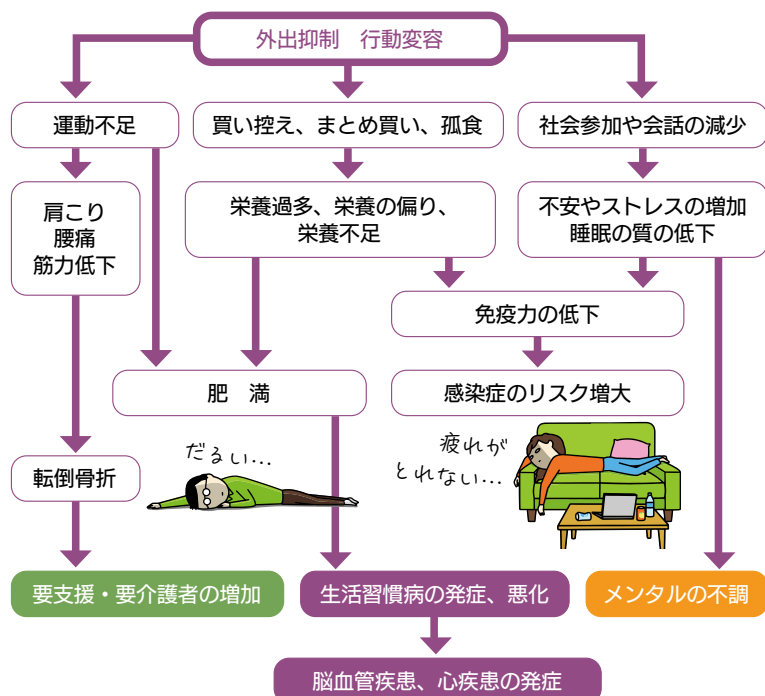
今年4月、新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、全国に緊急事態宣言が出される事態となりました。仕事や生活の在り方が一変し、戸惑うことも多かったのではないのでしょうか。

“新しい生活様式”での生活も始まりましたが、心配されるのがさまざまな自粛や行動変容に伴う健康二次被害です。自粛期間中の緊張感やストレスの影響も時間差で押し寄せ、だるさや疲れやすさなどといったさまざまな体調不良、いわゆるコロナ疲れを訴える人が増えています。

新しい生活様式とは

新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いの実施や3密（密集・密接・密閉）を避ける、等を取り入れた日常生活を言います。

●新型コロナウイルスにより考えられる健康二次被害●



症状をチェックしてみよう



次のような症状がみられる場合は、**コロナ疲れ**の可能性があります。早めに対策を講じましょう。

からだ

- ・からだがだるい
- ・疲れがとれない
- ・眠れない
- ・頭痛
- ・肩こり
- ・腹痛
- ・体の痛み
- ・めまい



こころ

- ・不安、心配
- ・気分が落ち込む
- ・緊張感
- ・イライラ
- ・落ち着かない
- ・一人でいるのが怖い
- ・集中力、意欲がわかない



コロナ疲れに負けないために

コロナ疲れに負けないためには、新しい生活様式を实践していくなかで、できるだけ従来の生活リズムを取り戻しストレスをためないようにすることが大切です。ここでは、生活リズムを整えるために必要なポイントを3つ紹介します。

● 規則正しい生活リズムを取り戻そう

テレワークや時間差出勤、外出自粛のため、従来の生活リズムがすっかり狂ってしまったという人も多いのでは？ 生活リズムの乱れは、だるさや疲れの大きな原因となります。従来の規則正しいリズムに戻しましょう。

● 運動不足を解消しよう

自宅で過ごす時間が多くなった人は、意識して体を動かす機会をつくりましょう。目安は、歩行と同じくらいの強さの身体活動を1日60分以上です。さらに、3密に注意しながら、屋外でのウォーキングや散歩を1日30分以上行うのが理想です。

例：歩行と同じくらい～やや強いくらいの身体運動



● しっかり栄養をとって、だるさ、疲れを解消しよう

だるさや疲れの解消に役立つのは、何といてもビタミンB群です。とくにビタミンB₁が不足すると、疲れやすくなります。また、ストレスを強く感じているときは、ビタミンB₂やB₆を積極的にとるとよいでしょう。

〈ビタミンB₁を多く含む食品〉

豚肉、レバー、うなぎ、玄米、枝豆など

〈ビタミンB₂を多く含む食品〉

レバー、納豆、卵、さば、牛乳など

〈ビタミンB₆〉

レバー、マグロ、カツオ、ピスタチオなど



Pick Up

新しい生活様式における熱中症予防のポイント

熱中症予防の基本は、「暑さを避ける」とことと「水分補給」です。そして今年は、この基本に新しい生活様式における熱中症予防のポイントが加わります。新型コロナウイルス感染防止とともに、熱中症予防を心がけましょう。

- 屋外で人と十分な距離（2m以上）がとれている場合は、マスクを外す
- マスク着用時は、激しい運動を避ける
- 暑さを避け、少しでも体調が悪くったら、涼しい場所へ移動する。涼しい室内に入れない場合は、外でも日陰へ移動する
- エアコン使用中も、こまめに換気をする
- 毎朝など、毎日定時に体温を測定し、体調をチェックする など



ロコモの予防

ロコモティブシンドローム（ロコモ、運動器症候群）とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、立ったり歩いたりする機能が低下している状態のことをいいます。今から予防して、介護の必要ない健康寿命を延ばしましょう。



指導・監修
中野ジェームズ修一
フィジカルトレーナー
米国スポーツ医学会認定
運動生理学士

筋トレ

ワンレッグスタンドアップ～机バージョン～

立ち上がるときに意識して

目標回数 ①～②を左右各 20 回×2～3 セット

② ゆっくり立ち上がり、そのままゆっくり座る。



① いすに浅く腰掛けて机に手をつき、片足を上げる。



筋トレ

ワンレッグスタンドアップ～いすバージョン～

オフィスで席を離れるときに

目標回数 ①～②を左右各 20 回×2～3 セット

② ①の姿勢から、立ち上がり、また①に戻る。

①に戻ったとき、お尻をいすにつけずにキープ



① お尻の右側だけいすに深く腰掛け、左足は床にひざをつくように曲げる。



バランストレーニング

片足で靴下

転倒を防ぐ
バランス感覚を養おう



片足立ちで、靴下を履く。

転ぶのが心配な人は、壁の近くでやってみましょう



早いうちから意識し予防を！

車やエスカレーター、エレベーターなどが便利な現代社会は足腰を使う機会が少ないです。“まだ大丈夫”と思わず、若いうちから意識して鍛えていきましょう。

- * 痛みがあるときは、運動を控えましょう。
- * 通院中の方は、主治医に許可を得てからトレーニングしましょう。
- * 目標回数は、目安です。まずはできる回数から始め、徐々に増やしていきましょう。

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 喫煙者のタバコから出る煙（副流煙）は、喫煙者本人が口から直接吸い込む煙（主流煙）よりも、有害物質の濃度が高い？

- A 高い
- B 低い
- C 変わらない

（正解はページ下部）



心の不具合、ときほどこします

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／日本うつ病センター 野村 総一郎（精神科医）

Q 朝起きて心と体のエンジンが
なかなかかからない

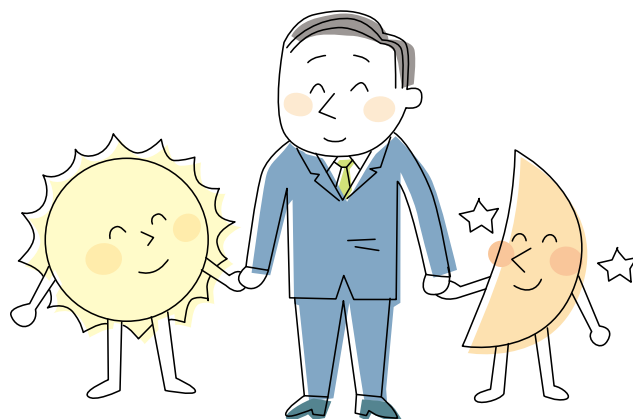
A 大事な仕事は午後にまわして、
朝はのんびり仕事をすればよい

朝が苦手、午前中はどうしてもやる気が出ない。そんな悩みを抱える人は多いものです。教科書どおりの回答をするならば、夜更かしをせず、早めに布団に入り、朝起きたら朝日を浴びて、朝食をしっかりとって……と、要は規則正しい生活を心がけましょうということになるのでしょう。しかし、実際に規則正しい生活を実践して、「朝からバリバリ仕事ができるようになりました！」という人を、私はほとんど知りません。なので、もう少し現実的なアドバイスを考えたいと思います。

1 日中フルに活動できる人はいない

朝型、夜型などよくいわれますが、朝型の人は夜が苦手、夜型の人は朝が苦手。誰も苦手な時間帯は、仕事のペースが落ちるものです。つまり、1日中フルに活動できる人などいないということです。

朝が苦手ならば、エンジンがかかってから全力を尽く



せばよいのです。朝はメールチェックなど簡単な仕事にとどめ、企画書の作成など大事な仕事は、午後から夕方にかけてバリバリこなす。あなたがバリバリ働いている横で、朝型人間たちは耐え難い睡魔におそわれていることでしょう。

大事なのは、自分を認めてあげることです。夜更かしをしてはいけない、朝はスッキリ目覚めなければいけない、それができない自分はダメ人間だ。そんな風に自分を否定し続けていませんか？ 実は、あなたのやる気を損なわせているのは、自己否定かもしれません。

そのうち歳を重ねれば、イヤでも夜は早々に眠くなり、朝は暗いうちに目が覚めるようになるものです。それまでは思う存分、夜更かしを満喫してください。



正解

A

【解説】

主流煙よりも副流煙の方が有害物質を多く含んでいます。タバコの有害物質であるニコチンやタールは約3倍にもなります。一酸化炭素については約5倍です。30倍も多く含まれている発がん物質もあるのです。

被扶養者の資格確認調査（検認）へのご協力ありがとうございました

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日本アイ・ビー・

エム(株)社員です。提出期限は 8 月 21 日(金)となっておりましたが、**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ックスに調査業務を委託しております。

オンライン診療・服薬指導の活用を

ICT の発展や医師の働き方改善などのため、オンラインによる診療や服薬指導が可能になってきています。また、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、時限的・特例的なオンライン診療・服薬指導が認められています。

薬機法[※]の一部改正によるオンライン服薬指導が 2020 年 9 月から開始

※ 医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保に関する法律

2019 年に成立した改正薬機法の施行により、2020 年 9 月からオンライン服薬指導が開始されます。これは、4 月から行われている新型コロナウイルス感染症対策のための時限的・特例的なオンライン診療・服薬指導（次項）が終了しても継続します。

服薬指導については、これまで国家戦略特区のみの実施でしたが、2020 年 9 月から、オンライン診療や在宅訪問診療で処方された薬について解禁されることになりました。

薬剤師は、必要に応じて調剤時以降のフォローアップを行うように

改正薬機法の施行により、薬剤師の役割も見直されます。

- 調剤時に限らず、必要に応じて患者の薬剤の使用状況の把握や、服薬指導を行う（義務化）。
- 患者の薬剤の使用に関する情報を、他の医療提供施設の医師等に提供する（努力義務）。

新型コロナウイルスの感染症対策として 時限的・特例的なオンライン診療・服薬指導も

新型コロナウイルスの感染拡大により、2020 年 4 月から時限的・特例的に、電話や情報通信機器を用いたオンライン診療や服薬指導が認められています。希望する患者に対し医師が医学的に可能と判断

した場合に、事前に対面による受診歴がなくても、初診からオンラインで受診できます。

※すべての医療機関がオンライン診療・服薬指導に対応しているわけではありません。

詳しくは



★ 編集後記 ★

本来であれば今頃オリンピックの余韻に浸りながらパラリンピックを迎えていたはず。世の中が一変してしまいました。バランスのよい食事と十分な休息、そして「笑顔」で免疫力を高め、感染しないよう、感染させないよう気をつけましょう。

● 「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