

あなたのココロとカラダの元気を応援します

My Health

no.
107
2021
winter

- 2 年頭のごあいさつ
- 3 2021年度の保険料率は現状維持
- 4 立て替え払いをするとき
- 6 アンケートの結果報告です
- 7 健康スコアリングレポート
- 8 これまでとどう違う？
コロナ禍の花粉症対策
- 10 はたらく世代の健康力UP 運動講座
糖尿病の予防・改善
- 11 クイズ 禁煙トリビア/
心の不具合、ときほどきます
- 12 健保揭示板

IBM パレット

これまでとどう違う？
コロナ禍の**花粉症対策**

年頭のご挨拶



日本アイ・ビー・エム健康保険組合
理事長 山口 俊一

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

国内外で感染が拡大している新型コロナウイルスによって、2020年は生活環境の変化を求められる一年となりました。日常生活に新しい生活様式を取り入れるなどの社会変化に合わせ、政府の「骨太方針2020」においては医療・介護分野でのオンライン化の推進や、データヘルス計画と重症化予防の推進を行う方針が示されました。日々変わる情勢に、「健康に生活する」ことの大切さを実感されている方は多いかと存じます。

健康で安心できる暮らしを保障する国民皆保険制度は、わずかな負担で必要な医療が受けられる重要な制度です。しかし、この制度の支え手の中核を担う健保組合の財政状況は、加速する高齢化に伴う医療費の増加によって切迫しており、制度そのものの継続が危ぶまれています。

加えて2021年は、新型コロナウイルス感染拡大による経済の混乱から、多くの健康保険組合で保険料の減収が避けられない状況になると報じられております。このような状況から健康保険組合の全国的な連合組織である健康保険組合連合会では、真に現役世代の負担軽減につながる制度設計と、財政が逼迫した健康保険組合に対する財政支援を政府に対して求めるなど、国民皆保険の存続に危機感を持った対応がなされています。

当健康保険組合では社会の変化に対応しつつ、コラボヘルスの推進と重症化予防のための保健事業を継続してまいります。みなさまにおかれましては、引き続き体調に十分ご留意され、健康の維持・増進に努めていただくとともに、ジェネリック医薬品のご利用をはじめとするより適切な医療費の実現へのご協力をお願いいたします。

最後になりますが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

2021年度の保険料率は現状維持

当健保組合では、急激な負担増を緩和するため、健康保険料率の段階的な引き上げを予定しております。

2021年度の保険料率につきましては、財政状況や今後の見通し等について検討を重ねた結果、現行の71.5 / 1000に据置くこととし、2月12日の第170回組合会において承認されましたので、お知らせいたします。

今後も、医療費および高齢者医療制度への納付金等の義務的経費としての支出の伸びを見据えながら、健全な財政を維持し、適正な事業運営に努めてまいります。

2021年度の保険料率

※負担割合は被保険者と事業主で折半

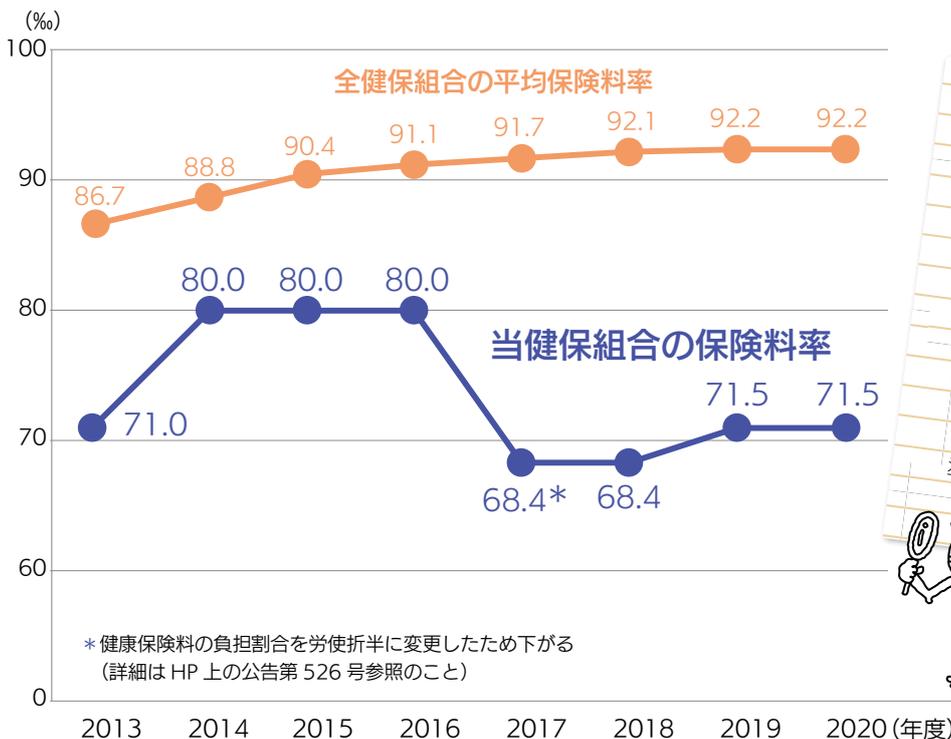
健康保険料率

変更なし
71.5 / 1000

介護保険料率

変更なし
17.0 / 1000

全健保組合の平均保険料率と当健保組合の保険料率の推移



保険料率は低い水準にとどまります

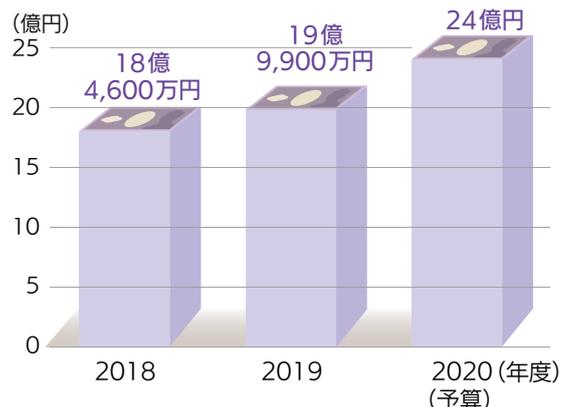
全国の健保組合の保険料率は平均で92.2 / 1000 (2020年度)であり、それと比較すると、当健保組合の現行の保険料率(71.5 / 1000)がいかに低い水準であるかがわかります。



介護納付金が年々増大しています!

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、介護納付金として納めています。

介護納付金の額は国から各健保組合等に割り当てられ、それに必要な保険料率を設定します。介護納付金が年々増大しているため、その水準に見合った保険料率が必要になっています。



立て替え払いをするとき



保険証がないときにやむを得ず病院にかかったときや、コルセット等の治療用装具を医師の指示で作成したときは、一度全額を立て替えて支払い、後で健保組合に「療養費」を申請します。

「療養費」として払い戻されます

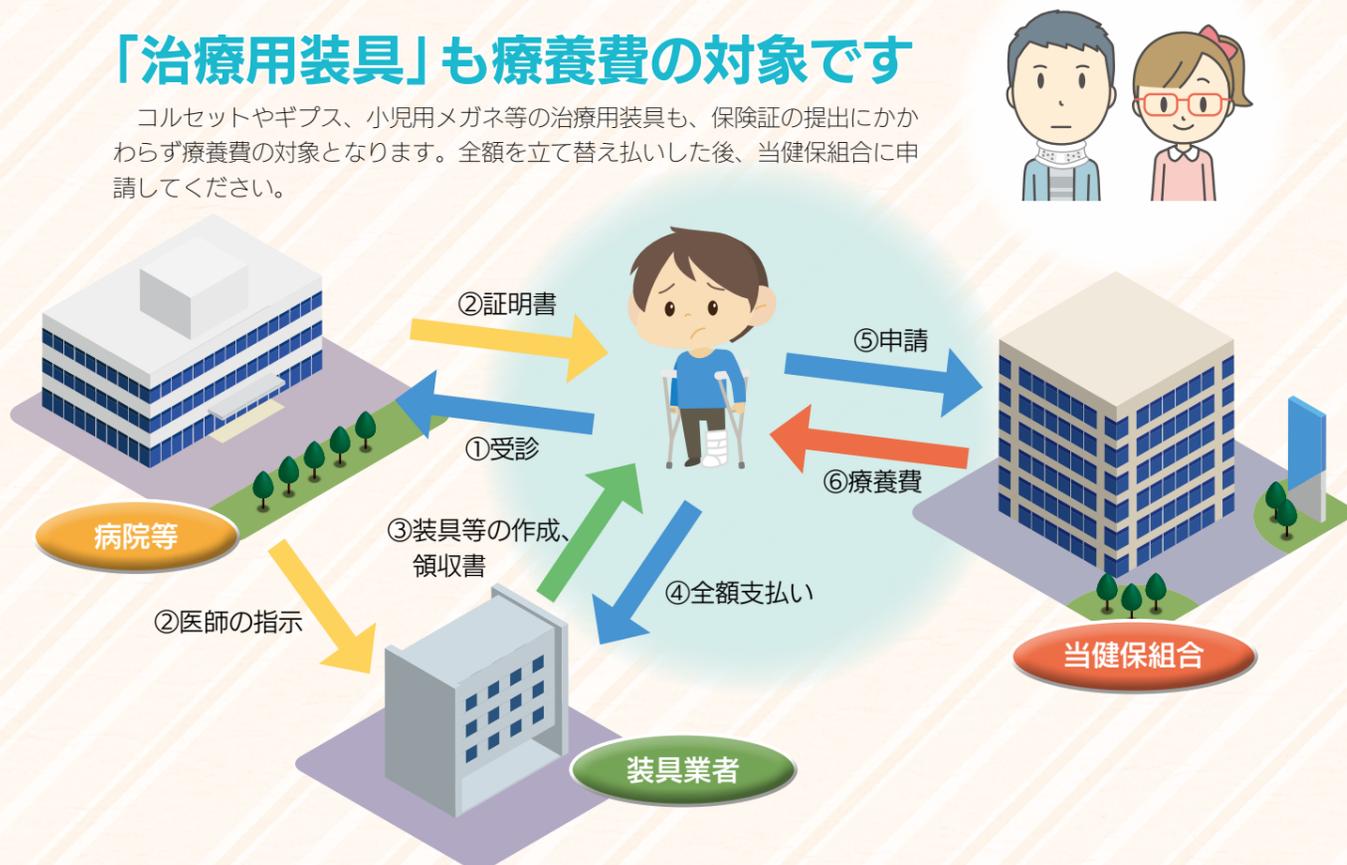


健康保険では、病院等の窓口で保険証を提示して診療を受ける「現物給付」が原則です。就職直後や紛失などで保険証が手元にないなど、やむを得ない事情で現物給付を受けられないときなどは、全額を一時立替払いし、後で健保組合に申請して療養費（被扶養者の場合は家族療養費）として払い戻しを受けます。

ただし、支払った額のすべてが対象になるとは限りません。健康保険法で認められている治療方法と料金に基づいて算出された額になります。

「治療用装具」も療養費の対象です

コルセットやギプス、小児用メガネ等の治療用装具も、保険証の提出にかかわらず療養費の対象となります。全額を立て替え払いした後、当健保組合に申請してください。



支給対象となるもの

以下の条件をすべて満たしていること

健康保険の適用となる装具の条件は以下の通りです。

1. 保険適用となる病気またはケガの治療上、必要不可欠と医師が判断したもの
2. 厚生労働省の定めた基準により、装具の作成に必要な部品を使用し、原則として、オーダーメイドで作成したもの
3. 医療機関で提供できる治療材料（ギプスなど）で対応できないもの
4. 症状が固定しておらず、症状の改善が認められるもの

支給対象外となるもの

1. 医師の指示によらないもの
2. 日常生活や職業上必要なものやスポーツ時に一時的に着用するものなど、原因疾患の解消（患部を支持・矯正・固定あるいは免荷するなど）を目的としていないもの
3. 一般流通している市販品やそれらの加工品（サポーターや運動靴など）
4. 症状固定後や障がい者の方の日常生活のために必要な装具（「補装具」となり、市区町村の福祉制度の対象となります。）
5. 装具ごとに定められた耐用年数を経過していないもの
6. 厚生労働省の定めた基準を逸脱し、不必要な部品、または使用していない部品代を上乘せしている場合は、その部品代

当健保組合では、申請された装具が健康保険適用となる「治療用装具」であるかどうかの審査を行います。審査により適合しない部分については、療養費の全部または一部が支給されないことがありますのでご注意ください。

主な治療用装具（病気やケガの治療上必要となるもの）

- 関節用装具
- コルセット、ギプス、サポーター
- 9歳未満の小児弱視等治療用の眼鏡、コンタクトレンズ
- スティーヴンス・ジョンソン症候群及び中毒性表皮壊死症の眼後遺症治療用の輪部支持型角膜形状異常眼用コンタクトレンズ
- 悪性腫瘍術後の四肢のリンパ浮腫治療のための弾性ストッキング等

▼小児用メガネ、弾性ストッキング等は、上限額と更新の場合の支給要件があります。

	支給の上限額	更新の支給要件
小児弱視等治療用眼鏡	38,902円 ^{※1}	5歳未満一前年から1年 5歳以上一前年から2年経過していること
小児弱視等治療用コンタクトレンズ（1枚）	16,324円 ^{※2}	

※1 2019年9月までは38,461円
※2 2019年9月までは16,139円

	支給の上限額	2回目以降の支給要件
弾性ストッキング	28,000円 (片足の場合は25,000円)	前回から6カ月経過していること
弾性スリーブ	16,000円	
弾性グローブ	15,000円	
弾性包帯	上肢 7,000円 下肢 14,000円	

※一度に購入する弾性着衣は洗い替えを考慮し装着部位ごとに2着まで

当健保組合では、事実確認のため、治療用装具（小児弱視治療用眼鏡含む）の作成を指示した医療機関から健保組合に提出されるレセプトと突合を行います。レセプトが国の審査機関を経由する関係で、健保組合に到着するまで、装具を作成した月から2～3カ月程度かかります。

また、装具作成費用の内訳について、医療機関や装具業者に対し、必要に応じて照会を行うことがあります。そのため、支給決定まで時間がかかってしまう場合がありますので、予めご承知おきください。

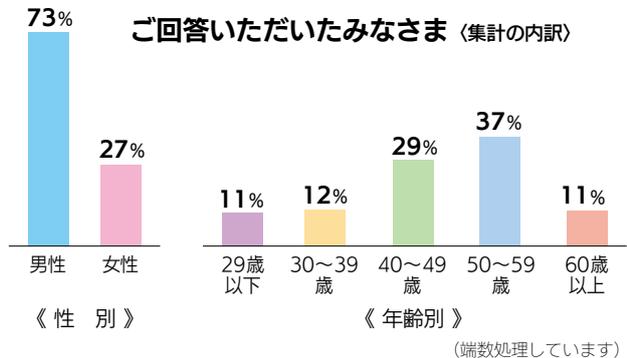


2020 年度

アンケートの結果報告です

当健保組合では、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。

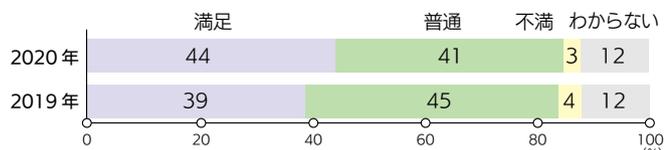
今年度も被保険者のみなさまのなかから無作為に選んで調査を実施、ご回答いただいた方々の集計結果をご報告します。ご協力いただき、ありがとうございました。今後の運営のために参考にさせていただきます。



当健保組合の事業全体について

8割以上の方が「満足」「普通」と回答されています。今後も限られた予算を有効活用し、効果的な事業に取り組んでまいります。

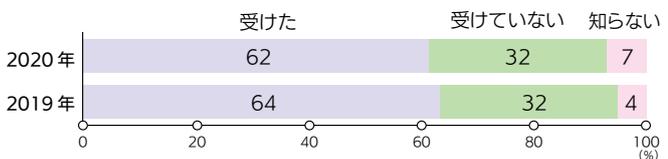
●当健保の事業全体についてどの程度満足していますか？



疾病予防プログラムについて

「受けた」が減少しています。コロナ禍で健診受診を控えているのかもしれませんが、早期発見が大切です。定期的な受診をおすすめします。

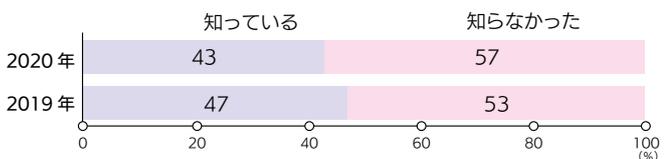
●被扶養者は健診を受けましたか？



医療費について

現役世代は高齢者の医療費を納付金として負担しています。75歳以上の後期高齢者で収入が200万円以上(単身世帯の場合)の方々は、医療費窓口負担割合が1割から2割に上がることが2020年12月に閣議決定されましたが、現役世代の負担軽減効果は限定的です。

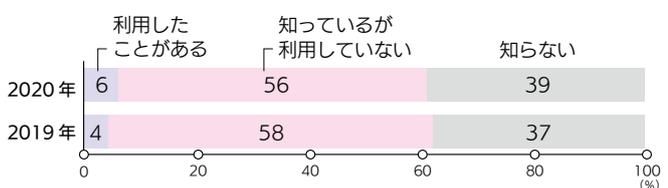
●保険給付費(医療費)のうち特に65歳以上の方の医療費が増大すると連動して納付金(健保組合が国に収める拠出金)も増大することはご存知ですか？



I-Support (健康相談窓口) について

病気や薬、体の不調などについて電話やWeb等で無料相談を受けることができます。アクセスするにはPWが必要ですので、Webよりお問い合わせください。なお、当健保組合に報告されるのはアクセス件数のみで、個人情報やプライバシーは保護されます。

●I-Support(健康相談窓口)があることをご存知ですか？



「健康スコアリングレポート」で 当健保組合の健康課題が明らかに 家族健診の積極的な受診をお願いします

健康スコアリングレポートとは、加入者の健康状態や健康づくりの取り組みを、全健保組合平均や業態平均と比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。健保組合では、この情報を事業主と共有し、みなさまへの予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成した2018年度データのもので、すべての健保組合に通知されています。

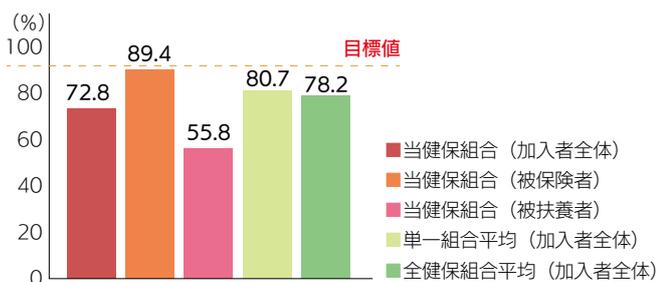
顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の各健保組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



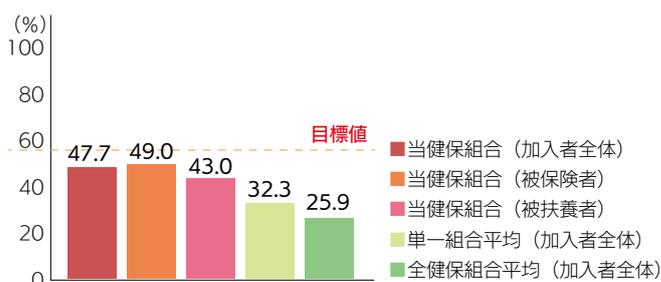
特定健診の実施状況

当健保組合の特定健診受診率は非常に低く、特に被扶養者の受診率の低さが目立ちます。家族健診の積極的な受診をお願いします。

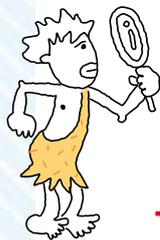
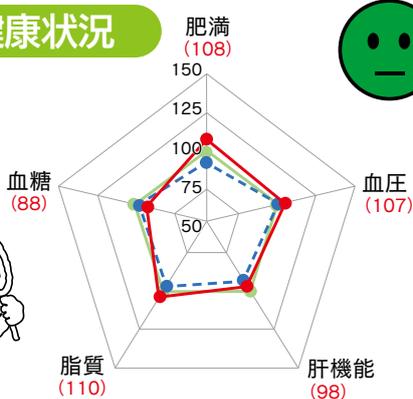


特定保健指導の実施状況

平均を上回っているものの、目標には達していません。健康状況の改善のためにも、ぜひ受けてください。



健康状況



生活習慣の評価は良好ですが、健康状況は全体で平均となっています。特定保健指導の対象となった方は、ぜひ受けて生活の見直しを。

生活習慣



医療費の状況

医療費は高額で、特に若い世代が平均と比較して高い傾向にあります。症状がある場合の受診はやむを得ませんが、休日や深夜の受診は控えましょう。

当健保組合の男女別・年代別1人あたり医療費(2018年度)

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代~
当健保組合	196,748円	174,468円	93,157円	115,407円	140,643円	202,336円	343,832円
業態平均	152,315円	153,350円	78,848円	107,756円	135,858円	212,555円	324,767円
全健保組合平均	148,615円	154,746円	80,339円	109,754円	137,183円	211,798円	326,070円



これまでとどう違う？ コロナ禍の 花粉症対策

今年も花粉症のシーズンがやって来ました。症状が現れると、花粉症なのか、それとも新型コロナウイルスに感染してしまったのか……と不安にかられることもあるのではないのでしょうか。新型コロナウイルス感染症と花粉症の見分け方、コロナ禍における花粉症対策のポイントをご紹介します。



くしゃみ 鼻水 せき 発熱 … コロナ？ それとも花粉症？

新型コロナウイルス感染症と花粉症には、それぞれいくつかの特徴があります。例えば、新型コロナウイルス感染症では、せき・発熱・息切れの3つの症状が頻りにみられますが、涙はみられません。一方、花粉症の場合は、鼻水・くしゃみ・涙が三大症状です。

●新型コロナウイルス感染症、花粉症の症状のおもな特徴

	せき	発熱	息切れ	体の痛み	頭痛	倦怠感	喉の痛み	下痢	鼻水	くしゃみ	涙	
新型コロナウイルス感染症	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
花粉症	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

●頻りにある
●時々ある
●少しある
●ほとんどない
●ない

花粉症の症状で 何気なくしてしまう動作に 要注意！

コロナ禍にあっては、何気ない動作が感染につながってしまう可能性があります。また、万が一感染している場合は、くしゃみや鼻水から人にうつしてしまう危険もあります。花粉症の症状が現れたときは、以下のポイントに注意しましょう。



消毒していない手で目や鼻を触らない。



くしゃみやせきををするときは、マスクやハンカチなどで口元と鼻を覆い、下を向くなど他人から顔をそむける。



鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱に入れて、手をよく洗う。また、ゴミ箱のティッシュを捨てるときは素手で触らない。

花粉とウイルスを防ぐ生活術

花粉症と新型コロナウイルス感染症の予防策は、多くが共通していますが、室内の換気のように相反する場合もあり、工夫が必要です。上手に花粉とウイルスを防いで、つらいシーズンを乗り切りましょう。

外出時

マスク
コロナウイルスは花粉に比べてかなり小さいため、マスクの網目を通り抜けることができますが、ウイルスを含んだ飛沫の飛散防止に役立つことがわかっています。マスクは隙間なく顔にフィットするものを選びましょう。

メガネ
花粉はもちろん、新型コロナウイルス対策でも、飛沫が目に入るのを防いだり、ウイルスの付いた手で目を触るのを防ぐために、メガネをかけるとよいでしょう。

帰宅時

手洗い・洗顔
帰宅時はもちろん、食事前、トイレ後などにもこまめに手を洗い、帰宅時は洗顔も行いましょう。

室内

換気
新型コロナウイルス対策では、こまめに換気することが推奨されています。しかしこの時期、窓を全開にして1時間換気すると、約1,000万個もの花粉が室内に侵入します。そこで、換気をするときは窓を全開にするのではなく10cm程度にし、レースのカーテンをすれば、花粉の流入を約4分の1に減らすことができます。
(環境省「花粉症環境保健マニュアル」より)

花粉の侵入を防ぎながら換気するコツ

- 窓の開け幅は10cm程度に
- 花粉の少ない早朝の時間帯に換気
- 換気扇や空気洗浄機を活用する
- 空気洗浄機は窓の近くに置くのが効果的
- レースのカーテンや網戸で花粉の侵入を防ぐ

掃除
換気後の室内では、窓から1m以内に花粉が集中してたまっているという調査があります。換気をした後、窓から1m以内を重点的に掃除しましょう。モップなどで花粉をある程度取り除いてから水拭きをした方が効果的です。

加湿
室内の空気が乾燥していると、ウイルスや花粉が室内に飛散しやすくなります。加湿器等を使って湿度を50%程度に保つようにすると、花粉やウイルスが床に落ち、室内に舞い散るのを防ぐことができます。

換気後は花粉がたまりやすい窓際を重点的に掃除しましょう

免疫力アップに！ 菜の花と舞茸のパスタ

〈作り方〉

- 菜の花は軸の固い部分を切り落とし、塩ひとつまみ(分量外)を入れた熱湯で1分ほどゆでる
- 1を冷水にとり、粗熱がとれたら水気をしっかり絞り、約2cmの長さに切る
- 舞茸は小房に分ける
- ミニトマトは半分に切る
- にんにくは皮をむき、みじん切りにする
- 赤唐辛子は軸と種をとり、2~3つに割る
- ツナは汁気を切る
- 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩(分量外)を入れてスパゲティを指定時間より1分短くゆで、水気を切る
- フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら赤唐辛子、菜の花、舞茸、ミニトマト、ツナを加えて炒める
- スパゲティを加え、塩、粗挽き黒コショウで味を調え、器に盛る

〈材料〉(2人分)

- 菜の花……………150g
- 舞茸……………1/2パック
- ミニトマト……………5~6個
- にんにく……………1片
- 赤唐辛子……………1缶
- ツナ……………1缶
- スパゲティ……………160g
- 塩……………少々
- 粗挽き黒コショウ……………少々
- オリーブオイル……………大さじ2



糖尿病の予防・改善

つい食べ過ぎたときなど、血糖値が気になる人におすすめです。
どんどん動いて、糖を消費しましょう。



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

有酸素運動

両足スクワット

目標回数 ①～②を20回×5～8セット

リズムカルに動こう！

① いすなどに手をつき、つま先を外側に向けて足を大きく開いて立つ。

1秒に1回のペースでリズムカルに繰り返し動かし、効率的に糖を消費させます！

② スクワットの要領でひざを曲げる。



お尻を突き出すイメージ



NG

OK



つま先よりひざが前に出ないように

有酸素運動

前後スクワット

目標回数 左右足を前に①～②を各20回×5～8セット

糖をどんどん使おう

① いすなどに手をつき、前後に足を開いて立つ。

1秒に1回のペースでリズムカルに繰り返し動かし、効率的に糖を消費させます！

② ひざを曲げて体を沈めたら、①の姿勢に戻す。



有酸素運動

前後スクワット+ひざ上げ

ラーメン+チャーハンなど糖を「ダブル」でとったときや、「食べ過ぎたな」というときに

目標回数 左右足を前に①～②を各20回×5～8セット

① いすなどに手をつき、ひざを曲げる。

1秒に1回のペースでリズムカルに繰り返し動かし、効率的に糖を消費させます！

② 体を上に引き上げると同時に、後ろの足のひざを持ち上げる。



食後30分が目安

糖尿病の予防・改善には、糖を消費する有酸素運動が有効です。血糖値が高くなる食後30分頃を目安に、上記の運動をやってみてください。

*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 「加熱式たばこ」の使用と禁煙外来について正しいものはどれ？

- A ニコチンの摂取が僅かなため、禁煙外来の対象外である
- B 普通の「たばこ」同様、禁煙外来を保険適用で受診することができる
- C 禁煙薬（バレニクリン）が効かないためニコチンパッチのみの治療となる

(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 欲しいものがあると
すぐを買ってしまう

A 買い物に歯止めをかけるルールを
考えてみよう

物欲が旺盛な人にとって、お金を払えばその場で欲求が満たされる買い物は、人生を豊かにするための手段でもあります。そう考えると、それに見合ったお金があるのなら、じゃんじゃん買物をして人生を楽しむのもありでしょう。人生の楽しみ方は人それぞれですから。

問題なのは、買って買って心が満たされず、後悔をくり返している場合です。だったら、買い物に歯止めをかける方法を考えてみましょう。

不必要になったものを処分するときのルールをつくりましょう

買ったものが本当に必要なものであれば、多少お金がかかっても後悔はしないはずです。おそらく、たいして必要のないものを後先考えずに買ってしまっているのでしょう。

では、買ったものは、どうしているのでしょうか？ タンスの肥やし？ それとも足の踏み場もないくらい散ら



かっている？ いずれにせよ、まずは不必要なものを処分することから始めてみましょう。

処分がすむまで、新たに買ってはいけません。また、処分するといっても、むやみに捨ててはいけないことなのです。使えそうなものはフリマアプリなどに出品して、必ずリサイクルに回さなければいけません。そして、今後新たに買ったものについては、3カ月使わなかったらこの方法で処分するというルールを自分に課しましょう。

簡単なようで、結構面倒臭いルールです。このルールで衝動買いを抑えられるようになるかもしれませんし、買ったものを100%無駄にはしないので、罪悪感が少なくてすみます。それに、たまたま買ったものが限定品だったりすると、思わぬ高値で売れることがあるかもしれませんよ！ まあ、あまり期待はできませんが…。



正解

B

【解説】

「禁煙外来に保険が適用される」ことについて、「加熱式たばこ」も「たばこ」も区別はありません。「ニコチンに依存している」か、どうかのキーポイントとなります。

加熱式たばこユーザーも禁煙外来へ。早めにニコチン依存症を治療しましょう！！

引っ越し等で住所が変更となった方へ

当健保組合にも、必ず届出を！

健診のご案内、健保からの各種お知らせ等は、みなさまから提出していただいた住所にお送りしております。コロナ禍で社内便が使用できず、届かない書類も

あります。大切なお知らせを確実にお届けするために、住所が変わった場合は、事業主様だけでなく当健保組合にも必ず「住所変更届」をご提出ください。

申請書類は当健保組合ホームページからダウンロードできます

医療費控除を申告される方へ

医療費控除で上手に節税

医療費控除とは、みなさまやご家族が1年間（1月～12月）に自己負担した医療費の総額が10万円（または総所得金額等の5%）を超えたとき、税務署へ確定申告すると、超えた額（上限200万円）が課税対象からはずされ、その分にかかっていた所得税が戻ってくる制度です。

医療費控除の対象となるのは、1年間に支払った額のうち、当健保組合から支給された付加給付等の給付金や生命保険会社等からの保険金等を除く自己負担分に限られます。

また、「セルフメディケーション税制」も選択可能で、これは、ご家族の分も含め、スイッチOTC医薬品*の購入金額が年間

12,000円を超えた場合、医療費控除の対象となる制度です。なお、前記の医療費控除と併用はできません。

スイッチOTC医薬品の購入額が12,000円を超え、さらに医療費等の自己負担額が10万円を超えている場合は、「セルフメディケーション税制」と「医療費控除」のどちらかを選んで申告を行うこととなります。

*スイッチOTC医薬品：医師の処方が必要な医療用医薬品から転用された特定の有効成分をもつ市販薬。OTC（Over The Counter）は薬局などのカウンター越しに販売するという意味。

◎詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

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 2021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29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年前納 6カ月分前納 の通知書を一括でお送りします。

● 2021年度の保険料

特例退職被保険者

2021年 3月から	標準報酬月額	410,000円
	健康保険料	29,315円
	介護保険料	6,970円
	合計	36,285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

2021年 3月から	標準報酬月額 (上限額)	530,000円
	健康保険料	37,895円
	介護保険料	9,010円
	合計	46,905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 ★

梅の開花の便りとともに花粉の季節が到来しました。今年は昨年より飛散量が多く、コロナ禍においては例年以上に万全な花粉対策が必要とされています。今号ではコロナと花粉症の症状の違い、接触感染を防ぐための注意点等をまとめました。どうぞ一読ください。

● 「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