

あなたのココロとカラダの元気を応援します

My Health

no.
108
2021
spring

- 2 2021年度事業計画・予算をお知らせします
- 4 あなたの受診を見直しませんか？
- 6 白い宝石のはなし
ウィズコロナのお口のケア
- 7 ご活用ください！
「い〜でんたるへるす」リニューアル
- 8 Keep on! Your Healthy Life
新型コロナウイルスの重症化リスク！
太りすぎを防ぐ
- 10 自宅でできる美 BODY HIIT
体脂肪を減らす HIIT 〈BASIC レベル〉
- 11 クイズ 栄養ア・ラ・カ・ル・トノ
心の不具合、ときほどきます
- 12 健保揭示板

IBM 健保レポート

2021年度 事業計画・予算

白神山地

2021 年度事業計画・予算をお知らせします

2021 年度の 事業計画

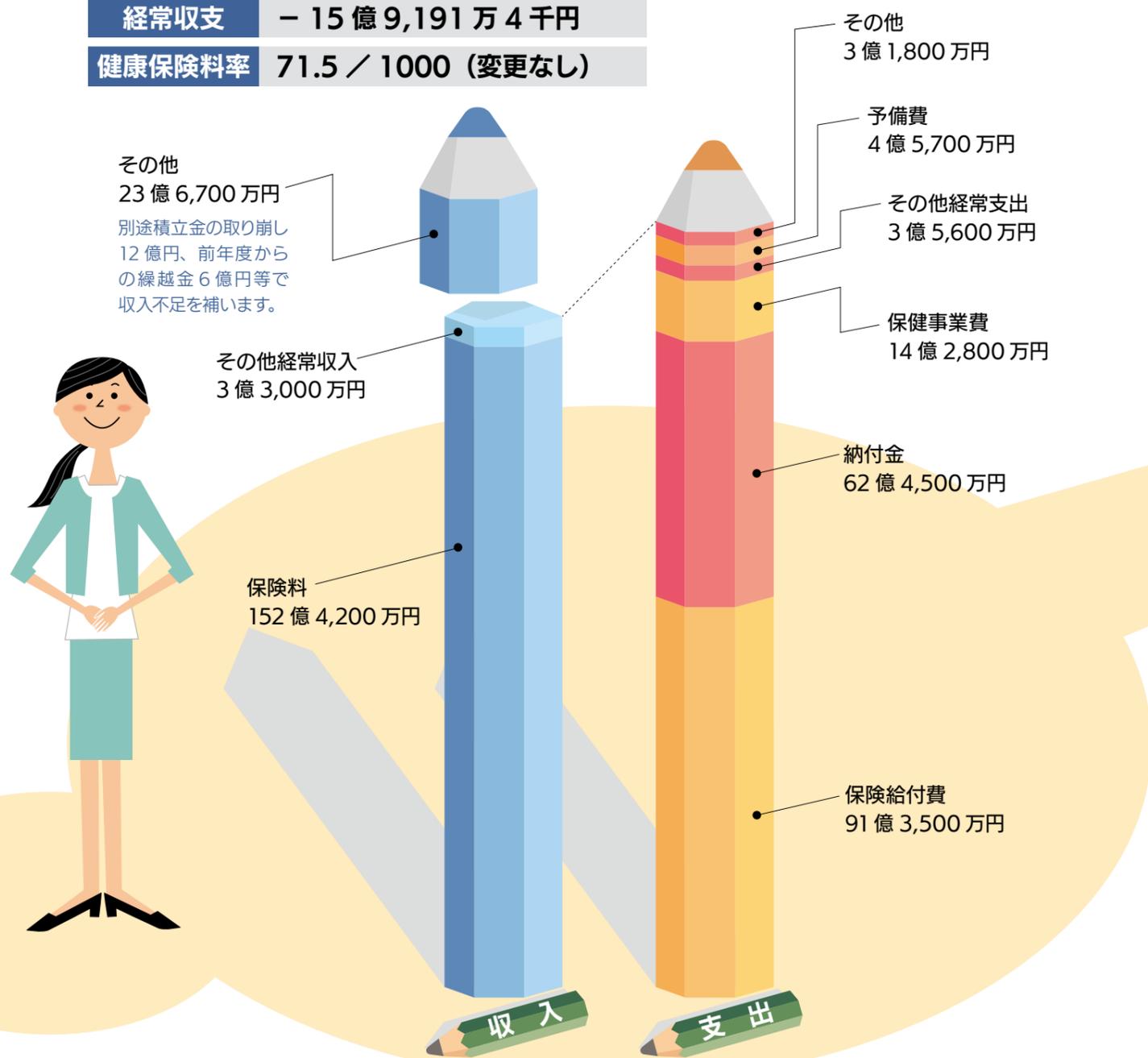
- 医療費通知の送付 ● ジェネリック医薬品の使用促進 ● 重
- レセプト点検 ● 傷病手当金の適正な支給 ● 被扶養者資格確
- 第2期データヘルス計画の実行・評価 ● 特定健診および特定
- 情報システムの活用および改修 ● コラボヘルスの推進

複・頻回受診者に対する啓蒙
 認調査の実施 ● 柔道整復療養費の適正化
 保健指導の定着と推進

健康増進と疾病予防、医療費の適正化に努めてま
 います。
 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。

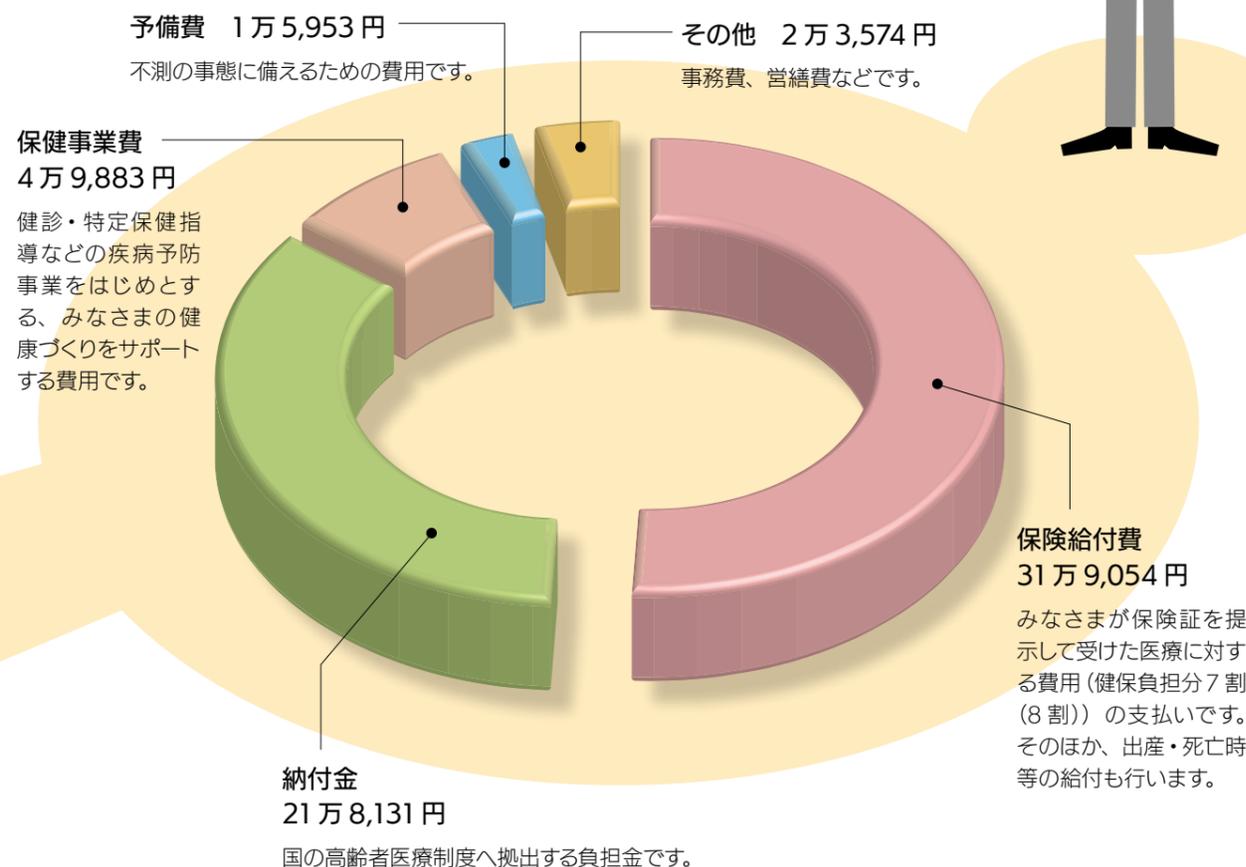
- 義務的支出の保険給付費と納付金に保険料の100.9%を支出
- 約16億円の赤字予算に

予算総額	179 億 3,941 万 8 千円
経常収支	- 15 億 9,191 万 4 千円
健康保険料率	71.5 / 1000 (変更なし)



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 62 万 6,595 円



介護保険

- 介護納付金が約 2 億円増加
- 保険料率を 17/1000 に据置き

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	2,556	介護納付金	2,612
繰越金	166	介護保険料還付金	2
繰入金	100	予備費	208
合計	2,822	合計	2,822

あなたの受診を見直しませんか？

みなさまが病気やけがで医療機関にかかった場合、窓口で支払うのは医療費の原則3割^{*}。残りの7割は健保組合が負担しています。この財源は、もともとみなさまと会社が保険料として、毎月の給料やボーナスなどから納めているもの。

医療の高度化や高齢化により、健保財政は厳しい状況にあります。納めていただいた保険料を大切に使うために、医療費のムダを減らすよう、あなたの受診を見直しませんか？

^{*}一部負担金の割合は、年齢・収入によって異なります。



●医療費の負担割合



かかりつけ医をもちましょう

信頼できる「かかりつけ医」がいるだけで安心できます。気になることがあれば、まずは「かかりつけ医」に相談しましょう。自分の体質や症状に応じて専門医を紹介してもらうなど、きめ細かな対応をしてもらえます。

また、紹介状を持たずに大病院を受診したときは、救急などの場合を除き、別途費用がかかりますのでご注意ください。

“はしご受診”は医療費のムダです

“はしご受診”とは、同じ症状で複数の医療機関を受診することです。医療機関ごとに同じ疾病で初診料がかかり医療費がかさむだけでなく、同じような検査が繰り返されたり、薬が重複したりすることで、体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。

当健保組合では、同月に同じ疾病で複数の医療機関を受診されている方に対し、定期的に委託業者経由で受診状況の確認をしています。

薬のもらいすぎに注意

薬のもらいすぎは医療費を増やしてしまうだけでなく、のみ合わせによっては副作用を生じることがあります。お薬手帳の活用などにより、すでに処方されている薬を医師や薬剤師に伝えることで、薬の重複やのみ合わせによる副作用が防げます。

また、薬がのみにくかったり、のみ忘れが多いなどで余ってしまうことはありませんか。ジェネリック医薬品などでは、例えば錠剤がより小さくされていたり、薬が苦手なお子さん向けに甘い味付けがされたりなど、工夫がされているものもあります。薬で困った時は薬剤師さんにぜひ相談してみましょう。



やめよう時間外受診

平日8時～18時 土曜日8時～12時 以外の受診は割高です

休日や夜間に診療を行っているのは、急な対応が必要な患者を受け入れるための医療機関です。自分の都合などで休日や夜間に受診するのは避け、平日の日中に受診しましょう。

医療機関の診療時間外（下表参照）に受診した場合、原則として加算がつき自己負担額が増え、割高になります。

●時間外、休日、深夜、夜間早朝にかかる加算額

時間外加算	時間	加算料金	
		初診の場合	再診の場合
時間外加算	平日6時～8時と18時～22時 土曜日6時～8時と12時～22時	+ 850円	+ 650円
休日加算	日曜・祝日・年末年始	+ 2,500円	+ 1,900円
深夜加算	22時～翌6時	+ 4,800円	+ 4,200円
夜間・早朝等加算	平日18時～翌8時 土曜日12時～翌8時	+ 500円（一部の診療所のみ）	

※いずれか1つが加算されます。 ※上記には健康保険が適用され自己負担割合に応じた額を支払います。
※6歳未満の子どもはさらに高額な加算がつきます。

こんなときはI-Supportに相談を



夜間、休日に急な病気で心配になったら
救急車を呼んだ方がいいか迷ったとき など

0120-868-228

利用可能対象者：被保険者およびご家族
（被扶養者以外のご家族も利用できます）
個人負担金：無料

24時間、365日、
いつでも、どこからでも



●詳しくはIBM健保ホームページへ

IBM健保 I-Support 検索 パスワード ibm



ウィズコロナのお口のケア

加藤 元 (日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科)

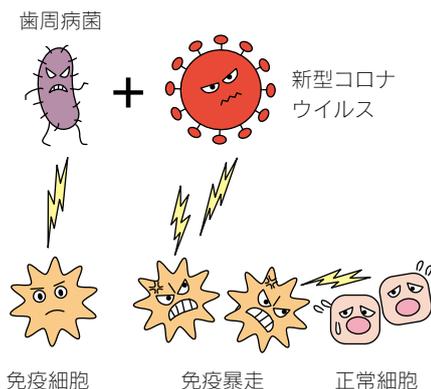
新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に翻弄された昨年でしたが、ワクチン接種が始まり、明るい兆しが見えてきました。しかし、変異ウイルスの感染拡大も懸念され、効果的な治療薬が開発されて一定の集団免疫が獲得されるまでは、もうしばらくかかるといわれています。マスクの着用や手洗い、そして3密を避ける生活がしばらく続きそうです。そこで、COVID-19 とともに生活していくうえで、ウイルスに負けない駒を増やすことも必要です。それがお口のケアです。

1. 歯周病がコロナの重症化に関与している可能性があります

My Health 106号で、歯周病が新型コロナウイルスの感染リスクを高めていることをお伝えしましたが、心臓病や高血圧、糖尿病などに加え歯周病もCOVID-19の重症化に関わっていることが分かってきました。

新型コロナウイルスに感染すると、そのウイルスを除去しようとさまざまな免疫細胞が体を防御するために働き始めます。ところが、すでに歯周病にかかっている人では、歯周病菌と戦うために免疫細胞が活性化しています。そこに新型コロナウイルスが加わると、この免疫細胞が過剰に反応してしまい、正常な細胞まで攻撃してしまう、いわゆる「免疫暴走」が起きます。すると肺をはじめ体の至る所で炎症が起きてしまい、コロナが重症化してしまうのです (図1)。

図1 免疫暴走



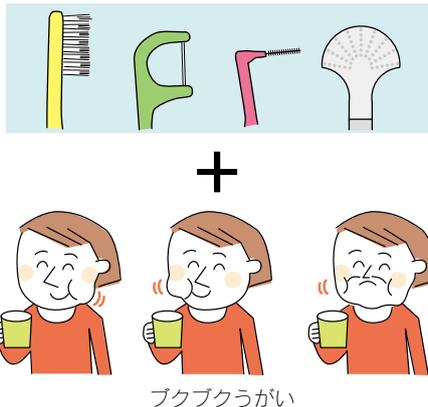
したがって、多くの歯周病菌を含む歯垢を除去し、口の中を清潔にして歯周病を改善させることが、コロナの重症化予防に役立つと考えられています。

また、喉の機能が衰えた高齢者では、唾液や歯垢が誤って気管に入り込むと誤嚥性肺炎が発症し、新型コロナウイルスによる肺炎がさらに増悪するリスクもあります。日ごろから飲み込む機能を維持させ、歯のみならず口や舌の粘膜も清潔に保つよう努めましょう。

2. 歯みがき、舌みがき、そしてぶくぶくうがい

①歯ブラシやフロス、歯間ブラシを使って歯垢を機械的に取り除くこと、②舌の表面の舌苔にも多くの細菌がいるため専用の舌クリーナーを使ってみがくこと、そして③口の粘

図2 口のケアとぶくぶくうがい



膜もきれいにするため30秒間ブクブクうがいを行うこと、をお勧めします (図2)。うがいは水で十分ですが、CPC (セチルピリジニウム塩化物水和物) 成分が入った洗口剤を歯みがきの時に併用するのも効果的です。

3. 歯みがきマナー

歯みがきはコロナの感染・重症化予防のためにも大切ですが、職場や家庭内の洗面所など狭い空間で複数の人がみがく時には注意が必要です。歯みがきの時は飛沫が口の外にある程度出てしまいます。密を避けつつ、①歯みがきしながらのおしゃべりは我慢する ②前歯の裏側をみがく時は手で口をおおう ③口をゆすいたら洗面ボールの低い位置にそっと吐き出す といった工夫をしましょう (図3)。

図3 歯みがきマナー





ご活用ください!

「い〜でんたるへるす」 —Webで学習“お口の健康”—



「い〜でんたるへるす」は、むし歯や歯周病の予防法等をわかりやすく簡単に学べるWebサイトです。

歯の健康は健康づくり全体に大いに役立ちます。歯の正しい知識と予防法を理解して、健康な歯をつくりましょう。



IBM 健保 検索 「保健事業」→「予防歯科」
または「健診・健康サポート」→「予防歯科」

デンタルケアチャンネル

歯科医師による詳しい解説や、正しいケア方法が動画で学べます。



歯科なんでも事典で調べよう

日々のケアから専門的な知識まで、気になることをわかりやすく解説しています。



お口のセルフチェック

簡単な質問に答えるだけで、診断結果やアドバイス、ケア方法などがわかります。



他にもコンテンツはさまざま！ ご家族の方にもご活用いただけます。

歯周病は全身の健康に影響が！

歯周病になると、心筋梗塞や脳梗塞、誤嚥性肺炎などを引き起こしやすくなります。また、歯周病は糖尿病の合併症の一つであり、歯周病になると糖尿病が悪化するという相互関係にあることがわかっています。

p-Dental21 (社員向け歯科予防プログラム)

箱崎と大阪では新型コロナの感染予防を万全に行っただうえで実施しています。その他の事業所は状況をみながら順次再開を予定しています。

Keep on! Your Healthy Life

新型コロナウイルスの重症化リスク!

太りすぎを防ぐ

長引くコロナ禍と新しいライフスタイルが求められる中で、食生活の乱れや運動不足、ストレスの蓄積などを自覚する人が増えています。

そこで気になるのが“コロナ太り”。肥満は、あらゆる生活習慣病の元凶となるだけでなく、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを高めることがわかっています。米国では、入院が必要となるリスクは2.1倍、集中治療室(ICU)で治療を受けるリスクは1.7倍、ウイルスによる死亡リスクは1.5倍との報告も!

乱れがちな生活習慣を整えて、太りすぎを防ぎましょう。

肥満を招く日常の習慣

体重が増える原因は、大きく分けて2つあります。まず1つが「食生活の乱れ」。外出自粛やリモートワークで、いわゆる“おうち時間”が長くなり、だらだらと食べ続けたり、ついつい飲みすぎたりしてしまう。そんな人も多いのでは? また、コロナ禍のストレスを食べることや飲むことで発散しようとする人もいます。

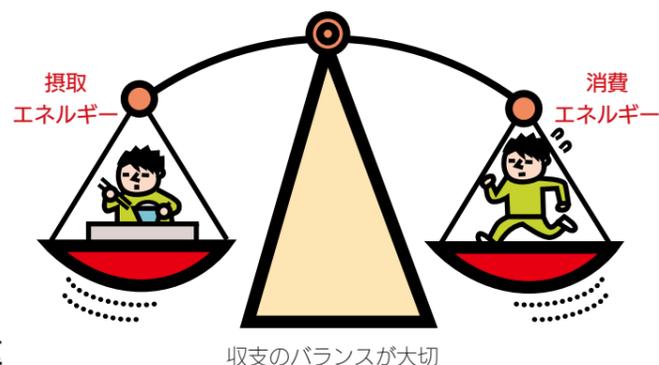
そして、もう1つの原因が「運動不足」です。コロナ禍の新しいライフスタイルでは、出勤する機会が減ることで歩行数が大幅に減りました。ジム通いを控えたために、ほとんど運動をしていないという人も少なくありません。



摂取カロリーと消費カロリーのバランスが重要

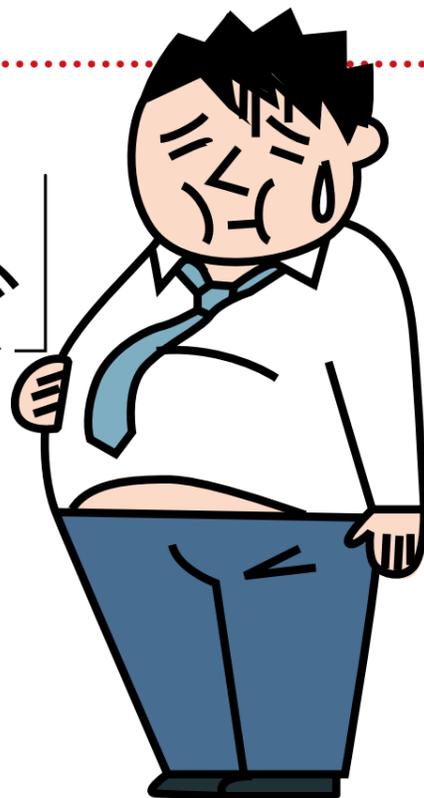
適正体重を維持するためには、エネルギー収支のバランスが重要です。当然ですが、食べる量が増えれば摂取カロリーは増え、動く量が減れば消費カロリーは減ります。

摂取カロリーが消費カロリーを上回る状態が続くと、余分なエネルギーが脂肪として体内に蓄えられ、肥満になってしまいます。



適正体重の求め方

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{適正体重}$$



脂肪がつきにくい体づくりを!

太りすぎを防ぐためには、脂肪燃焼効果の高い「有酸素運動」と、全身の血行を促す「ストレッチ」を習慣として行いましょう。運動習慣をつけることで基礎代謝がアップし、脂肪がつきにくい体になります。

おすすめの有酸素運動はコレ!

ウォーキング

ウォーキングは誰もが手軽に行うことのできる有酸素運動です。全身の筋肉をバランスよく使うため、続けることによって筋肉が増え、基礎代謝もアップします。毎日15~30分程度の時間を見つけて行いましょう。



おうち時間を上手に利用して

ストレッチ

ゆっくり深呼吸しながらストレッチを行うことで、全身に酸素が行き渡り、血行を促すとともに自律神経のバランスを整え、代謝をアップさせます。毎日、5~10分程度行いましょう。



筋力もアップ!

エクササイズ

自宅でできるエクササイズを、動画付きで紹介しています。P10をご覧ください。⇒ **体脂肪を減らすHIIT**

食生活を整えて、太りすぎを防ごう!

在宅勤務などで家にいる時間が長くなると、食事の時間や内容を自分で決められるため、食生活が乱れがちに。コロナ禍で生じた食生活の変化を見直して、太りすぎを防ぎましょう。

不規則な食事

朝食を抜くなどして食事の回数を減らすと、1回に食べる量が多くなりがちです。また、食事の間隔が長くなると、栄養が吸収されやすく、体に余分な脂肪がたまりやすくなります。

特に夜遅い時間の飲食は、食べたものがエネルギーとして消費されにくく、脂肪として体内にたまりやすいので、肥満の大きな原因になります。



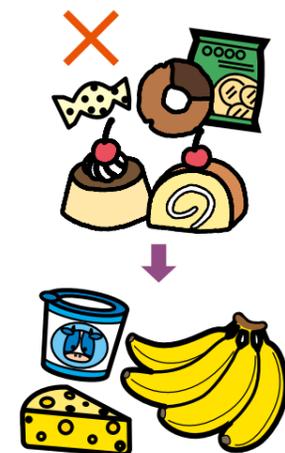
栄養の偏り

食事をテイクアウトやデリバリー、コンビニ食ですませがちの人は、どうしても炭水化物中心、野菜不足に陥りがちです。休みの日に野菜がメインのおかずを作り置きするなどして、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



間食

甘いお菓子やスナック菓子、清涼飲料水などは想像以上に糖質が含まれます。間食は回数を減らすとともに、その中身を見直しましょう。



アルコール

外で飲む機会が減ったのはよいけれど、気づけば家で飲む量が増えていた…。そんな人も多いのでは? お酒は適量を知り、適量を守りましょう。また、お酒がすすむと、おつまみの量も増えるもの。くれぐれも飲みすぎ、食べすぎにならないようご注意ください。

〈お酒の適量〉

- ビール……………中びん1本
- 日本酒……………1合
- 焼酎……………100ml
- ウイスキー……60ml
- ワイン……………200ml

* どれかひとつで1日の適正量



指導監修 日本体育大学大学院准教授
岡田 隆 (パズーカ岡田)

体脂肪を減らすHIIT High-Intensity Interval Training 〈BASICレベル〉

HIITは、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10秒のインターバル（休憩）を挟み、20秒の運動を計8回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう！

1 ニーアップ (20秒)

体はまっすぐ姿勢をよくし、左右の脚を交互にできるだけ高く、早く上げます。

疲れてきても脚を高く早く上げましょう！

2 ハーキー (20秒)

腰を落として重心を低くし、その場で足をできるだけ速く上下に動かします。

素早く動かし続けます！

3 腕立てニーアップ (20秒)

腕立て伏せの姿勢で、脚を交互に胸にひきつけます。

できるだけ腰を上げずに低い姿勢をキープ！

4 バーピー (20秒)

立ち姿勢AからB→C→B→Aを早く繰り返します。

腕立て伏せの姿勢のときは腰を平らにして脚をしっかり伸ばしましょう。

正しい姿勢で素早く行いましょう！

10秒間インターバル

10秒間インターバル

10秒間インターバル

10秒間インターバル

1～4を2セット全力で行います

体脂肪を落とすためには、しっかり食事をとって動く！

健康的に体脂肪を落とすためには筋肉を減らさないこと、むしろ筋肉をつけていくことが大切です。筋肉が落ちてしまうと、消費するエネルギーが少なくなり、脂肪が落ちにくい体になります。栄養バランスのとれた食事をしっかりと、筋トレなどの運動でエネルギーを十分に使うことが重要です。

●実際の動きは動画をチェック！



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21spring01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！



問題

炭水化物、脂質とともに三大栄養素として知られる「たんぱく質」。体を構成する骨や筋肉、臓器や血液などの主成分であり、生命の維持に欠かすことのできない栄養素です。特に運動習慣がある人は、意識して摂ることが必要です。

このたんぱく質を多く含む「畑の肉」といわれる食材は？

- A 大豆 B 里芋 C こんにゃく

(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ぐします！

監修／六番町メンタルクリニック名誉院長 一般社団法人 日本うつ病センター副理事長 野村 総一郎（精神科医）

Q リモートワークが増え、
孤独感が増えていく

A 孤独感を共有できる仲間は
たくさんいるはず

昨年から続くコロナ禍で、リモートワークを導入する企業が急増しました。そんななかで、新しい働き方に「孤独感を感じる」という人と、逆に「のびのびと働ける」という人の二極化が進んでいるといえます。一見、リモートワークの普及によって生まれた二極化のようにも見えますが、実はそうではありません。

リモートワークの方がのびのびと働けるという人は、もともと職場でも人とつるむのが好きではなく、一匹狼的な働き方をしてきた人です。もしくは、ストレスを感じながら、付き合いがよいふりをしていた人。このような人にとって、リモートワークはまさに天国。解放された気分で働くことができます。

仕事同様、 リモートでコミュニケーションを図ろう

一方、孤独感が増したという人は、職場でもコミュニケーションを大事にし、飲み会などにも率先して参加してきた



ことでしょう。いつもランチを一緒に食べていた相手がそばにいない…。飲みに誘ったり、誘われたりする相手がない…。……ん？ 相手？ そう、これまでそばにいた「相手」は、あなたと同じ気持ちなのではないでしょうか？

リモートワークになったからといって、仲間とのコミュニケーションを断つ必要はありません。リモートで仕事ができるのですから、リモートでコミュニケーションを図ればよいのです。例えば、気心の知れた同僚とオンラインでランチや飲み会を楽しむのもよいでしょう。

また、プライベートを充実させるのも一つの孤独解消法です。最近では、「オンライン習い事」なるものがあり、英会話から茶道や生花まで、オンラインで習うことができるそうですよ。せっかくですから、リモートで生じた孤独感のリモートで解消してみてもいいのでは？



正解

A

【解説】

「畑の肉」というフレーズが生まれたきっかけをご存知ですか？ 時は 1873 年、ウィーンで万国博覧会が開催され、日本の農産物として大豆が紹介されました。そこで大豆の栄養価の高さがドイツ人学者の目にとまり、「大豆は畑の肉だ！」と言われたのだとか。ちなみに、アメリカでは大豆を「大地の黄金」と呼ぶそうです。

被扶養者の資格確認調査（検認）へのご協力をお願いします

当健保組合では、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)以外の適用事業所社員です。被扶養者ありと登録されている被保険者のみなさまに、確認調査及

び必要な証明書類を提出していただき、被扶養者要件を満たしているかを審査します。

調書の発送は 6 月下旬、提出期限は 7 月末の予定です。期限までに提出がない場合は、保険証が無効となりますので、必ず提出してください。

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。

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の上、異動があった日から 5 日以内に当健保組合へ（現役社員の方は事業主様経由）ご提出ください。

※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 万円以上となった（60 歳以上または一定以上の障害がある場合は 180 万円）
- 亡くなった
- 75 歳になった

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



★ 編集後記 ★

長らくコロナ禍で新しい働き方とライフスタイルが変わっていく中、食生活の乱れ、運動不足、ストレス蓄積等になりがちです。今後とも皆さまの健康づくりに少しでもお役に立てるような情報をお届けいたします。ぜひご愛読ください。

● 「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