

あなたのココロとカラダの元気を応援します

My Health

no.
109
2021
summer

IBM 健保レポート

2020年度 決算報告

- | | | | |
|---|--|----|--------------------------------------|
| 2 | 2020年度決算報告 | 10 | クイズ 栄養ア・ラ・カ・ル・トノ
心の不具合、ときほきます |
| 4 | 医療費が高額になったとき | 11 | 自宅でできる美 BODY HIIT
下半身の筋肉をつける HIIT |
| 6 | 第2期データヘルス計画を中間見直しし、
2021年度より新たに取り組んでいます | 12 | 健保掲示板 |
| 8 | Keep on! Your Healthy Life
糖尿病で新型コロナが重症化!
血糖値を上げない | | |

オクマビーチ (沖縄県)

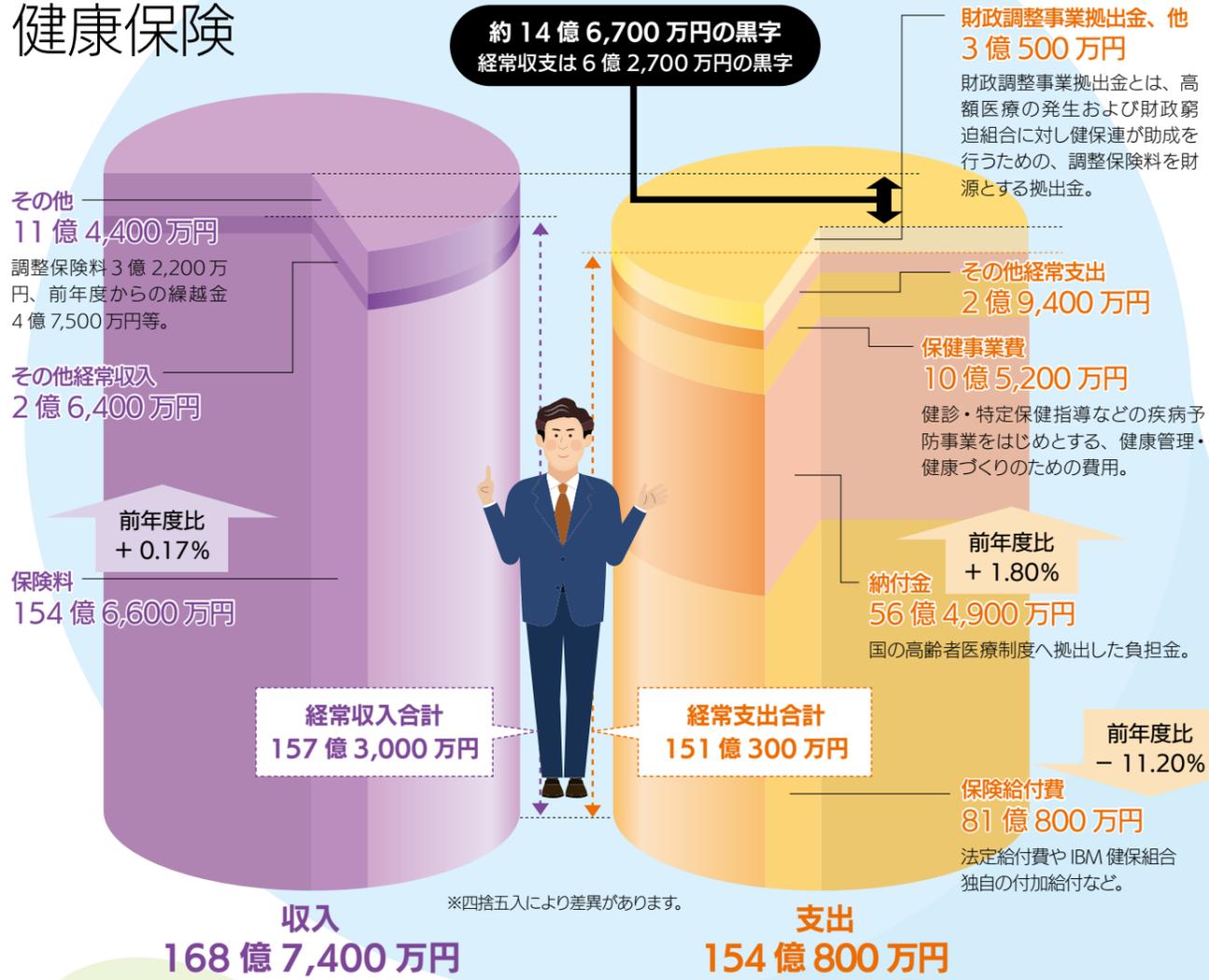
日本アイ・ビー・エム健康保険組合
<https://www.ibmjapankenpo.jp>

2020年度 決算報告

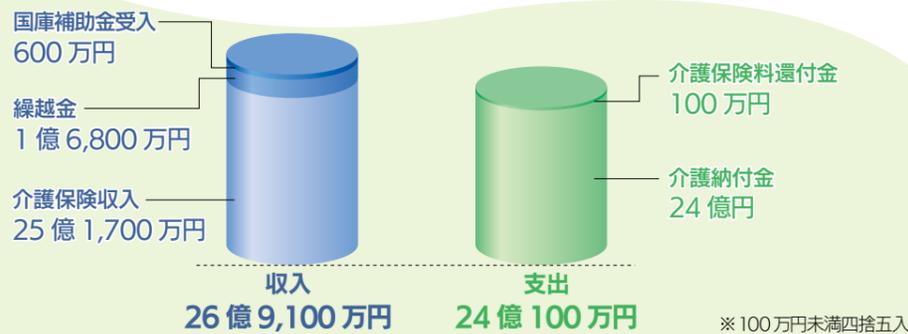
2021年7月16日、第171回組合会において2020年度事業報告ならびに収支決算が承認されました。

- 義務的経費（法定給付費+納付金）に保険料の87.39%を支出
- 保険給付費が大幅に減少、経常収支で約6億円の黒字に

健康保険



介護保険



2020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使用促進 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被扶養者資格確認調査の実施 ⑦柔道整復療養費の適正化

2. 保健事業

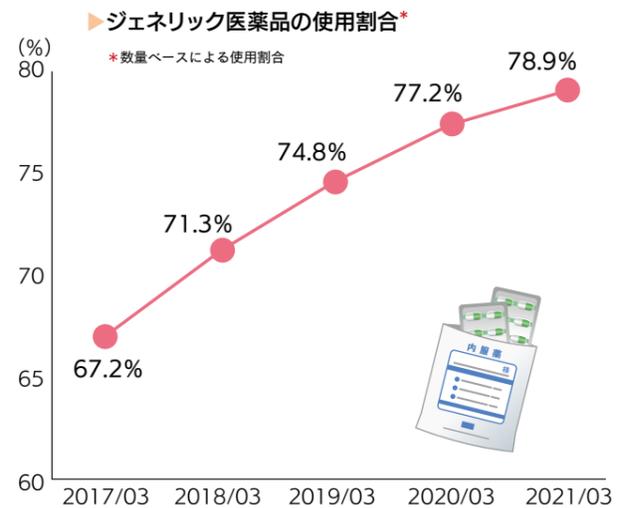
- ①第2期データヘルス計画の実行・評価（6年計画の3年目） ②特定健診および特定保健指導の定着と推進（社員および被扶養者向け年齢別適正健診プログラム実施） ③情報システムの活用および改修 ④コロナヘルスの推進

2020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

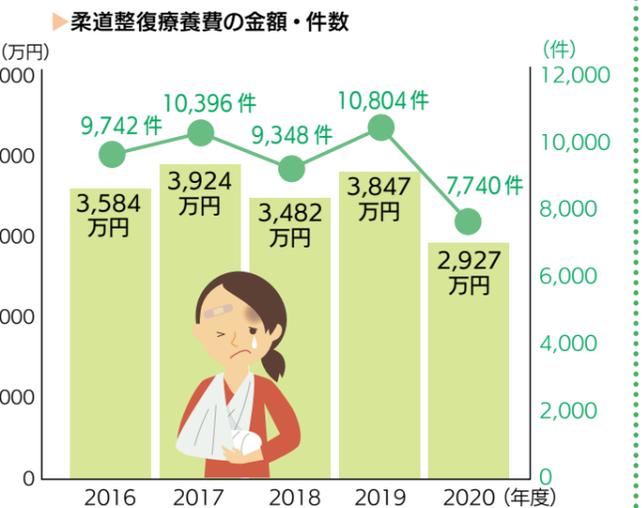
厚生労働省は2020年9月までに80%以上とする目標を掲げています。

当健保はこの目標値まであと1.1ポイントとなっています。

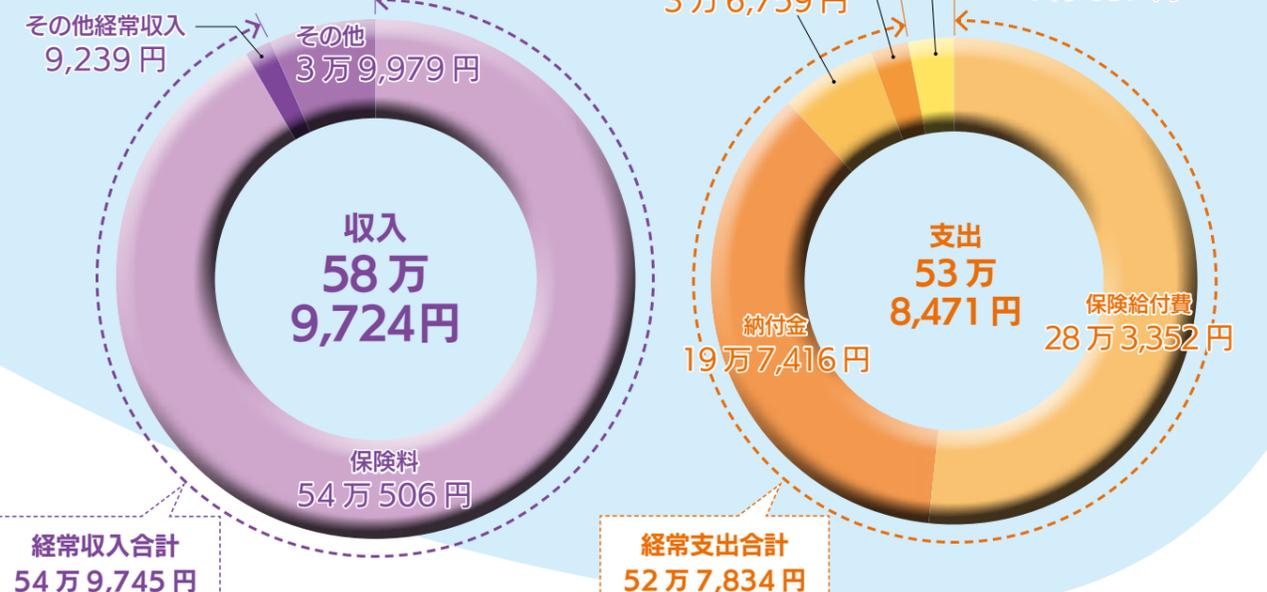


柔道整復療養費の適正化

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。



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



医療費が高額になったとき



みなさまが医療機関にかかった場合、窓口で支払う医療費は、総額の原則3割※ですみます。しかし、もし手術や入院となると、3割負担でも大きな金額となります。

このような場合、健康保険には自己負担をさらに軽くするしくみがあります。

※一部負担の割合は、年齢・収入によって異なります。

「自己負担限度額」を超えた額は健保組合が負担します

●自己負担限度額（70歳未満）

所得区分	自己負担限度額
標準報酬月額83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% [140,100円]
標準報酬月額53～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% [93,000円]
標準報酬月額28～50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% [44,400円]
標準報酬月額26万円以下	57,600円 [44,400円]

●自己負担限度額（70歳以上75歳未満）

所得区分	自己負担限度額	
	個人ごと（外来）	世帯ごと（外来+入院）
標準報酬月額83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% [140,100円]	
標準報酬月額53～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% [93,000円]	
標準報酬月額28～50万円*	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% [44,400円]	
標準報酬月額26万円以下	18,000円 (年間上限(前年8月～7月) 144,000円)	57,600円 [44,400円]

(注) ●金額は1月当たりの限度額。当月含む過去12カ月間に3回以上高額療養費の支給を受けた場合、多数該当として4回目から〔〕内を適用。

●入院時の食事代や居住費・差額ベッド代は、高額療養費の対象となる費用には含まれません。

※当健保組合の特例退職被保険者の標準報酬月額現在41万円と定めているため、この所得区分に該当します。

当健保組合独自の「付加給付」でさらに負担が軽く

高額療養費は法律で定められた給付ですが、当健保組合には独自の「付加給付」があり、さらに負担が軽くなります。被保険者は25,000円を、被扶養者は50,000円を控除した額が付加給付として支給されます。(100円未満の端数は切り捨て)



自動計算で手続き不要

高額療養費と付加給付は、医療機関等から健保組合に送られてくる「レセプト（診療報酬明細書）」をもとに自動計算されるので、申請等の手続きは必要ありません。なお、計算はレセプトごとに行われ、おおよそ診療月の3カ月後にお支払いします。

計算例 1カ月の医療費の自己負担が30万円かかった場合（本人：標準報酬月額が28万円～50万円の範囲）



窓口での支払いを軽くしたいときは「限度額適用認定証」の申請を

高額療養費や付加給付で最終的な自己負担は少なくすみますが、一時的に多くのお金が必要となることもあります。

医療費が高額になると見込まれる場合は、事前に「限度額適用認定証」を用意すると便利です。この認定証を医療機関に提出すると、医療費の窓口での支払いを最初から自己負担限度額までで済ませることができます。

入院などで高額な医療費がかかることがわかったら、健保組合にあらかじめ認定証を申請しておきましょう。

申請書は **コチラ** から

ご注意

健康保険限度額適用認定証により窓口負担が軽減されるのは、高額療養費分です。(付加給付は約3カ月後に自動給付されます。)



オンライン資格確認で限度額適用認定証が不要になります

(プレ運用中。10月から本格運用予定)

オンライン資格確認を導入済みである医療機関等では、限度額適用認定証がなくても、保険証やマイナンバーカードのみで、窓口での支払いを自己負担限度額までとすることができます。

なお、マイナンバーカードを保険証として利用するには、マイナポータルでの事前登録が必要です。



第2期データヘルス計画を 中間見直しし、2021年度より新たに取組んでいます

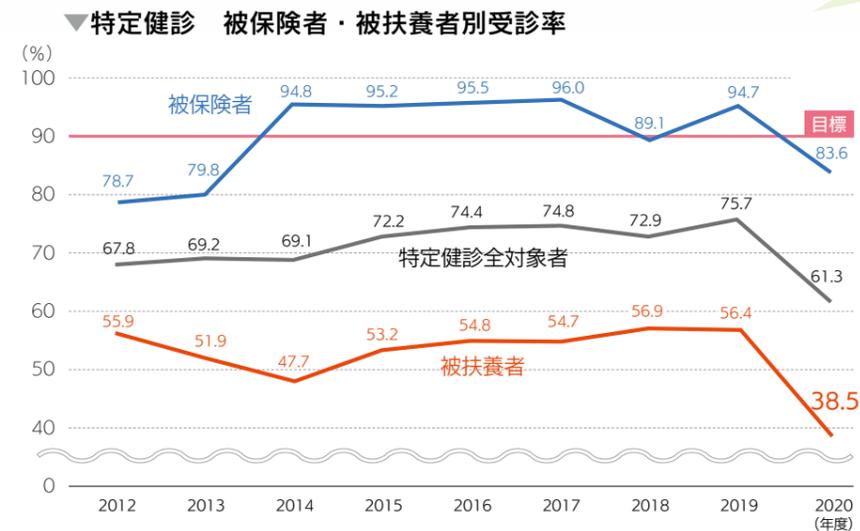
データヘルス計画は、レセプト・健診情報等のデータ分析に基づき、保健事業を効果的・効率的に実施するための事業計画です。

第2期データヘルス計画（2018～2023年度）の中間見直しを行いました。

*第2期データヘルス計画中間見直しはすこやかサポート Plus の「各種情報（データヘルス）」に掲載しています。

中間見直した課題より、4つの取組みを紹介します

1 被扶養者の特定健診実施率が低い

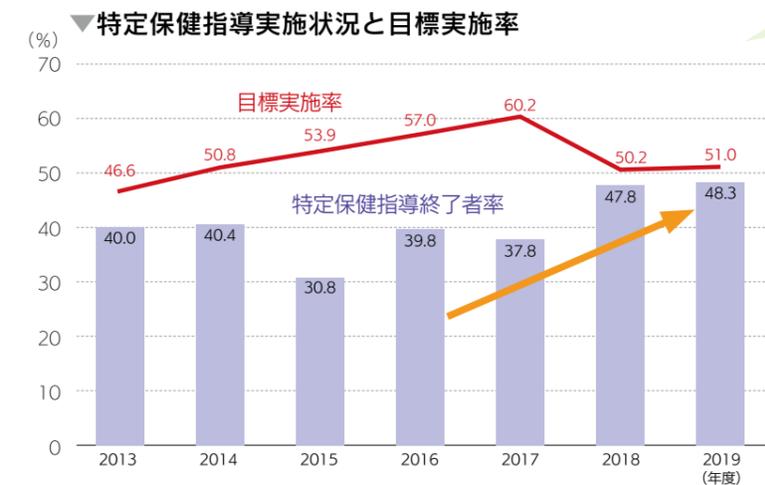


特定健診全対象者の受診率は微増していますが、国の目標90%には、ほど遠く、被扶養者の受診率が全体の受診率を下げています。

具体的な対策

- はがき、電話、チラシ配布による計画通りの受診勧奨の実施。
- ターゲットを絞った受診勧奨の実施。
- 事業主とコラボし家族健診受診促進を図る。

3 特定保健指導実施率が国の目標に比較して低い 特に任継・特退、被扶養者の実施率が低い

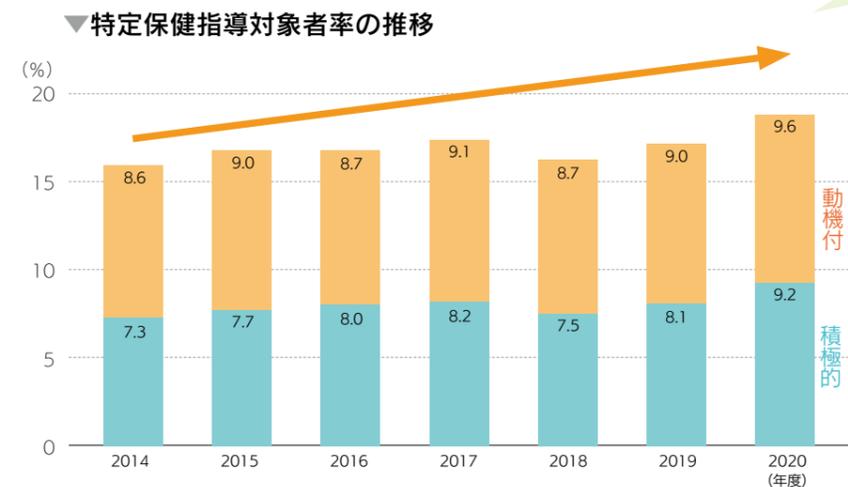


特定保健指導実施状況は、近年改善し2018年度は前年度と比較し10ポイントアップしました。しかし、国の目標値55%の実施率には、まだまだ届かず経年に設定した目標値にも届いていません。更なる実施率を上げるための取組みが必要です。

具体的な対策

- ICT面談の実施を継続し保健指導が受けやすい環境を整えます。
- 定期的に委託業者の評価を実施し、質の高い保健指導を提供します。

2 特定保健指導対象者が増えている

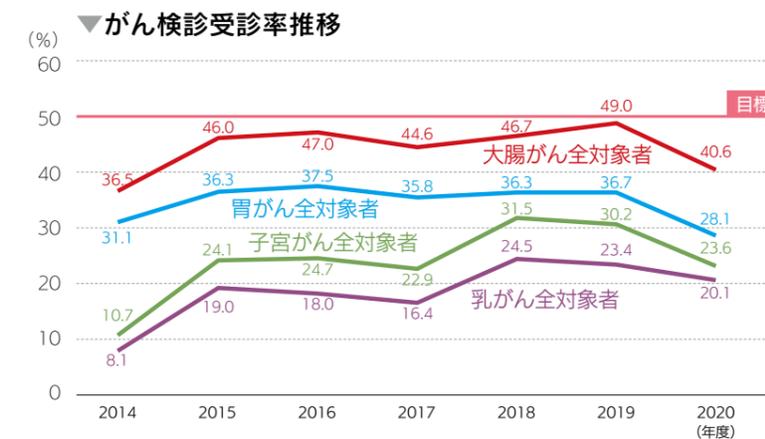


健保加入者の平均年齢は、近年横ばいとなっています。特定保健指導対象者は、右肩上がりになっており、2020年度の増加は顕著です。

具体的な対策

- 40歳未満の加入者にも特定健診・特定保健指導を実施し将来の特定保健指導対象者の減少を図ります。
- 加入者のみなさまにわかりやすい健康情報を発信します。

4 がん検診も国の目標受診率50%を下回っている



2018年度から一部の事業所で定期健康診断と婦人科検診およびマンモグラフィを同時受診可能にし、受診率が増加しました。

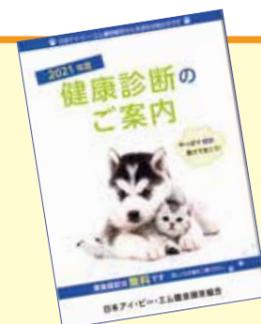
具体的な対策

- いずれのがん検診も健康診断に合わせて受診しやすい環境を提供します。
- 個々の状況に応じた受診機会の提供を維持するため補助金制度を継続します。
- 婦人科検診は健保直接契約の委託先の施設または巡回での実施を継続します。
- 対象者には個別にアナウンスをし受診を促します。

任意継続・特例退職者および19歳以上の被扶養者の健康診断

受診時期に関わらず、お申し込みはお早目に！

- 健康診断のお申し込みは済んでいますか。今年度は、各健診機関の健康診断の予約が大変混み合っている状況です。また、感染症対策のため、受診人数を制限している健診機関もございます。受診を希望される方は、予約を先延ばしにせず、お早目にお申し込みください。



健診の項目、追加できるがん検診、申込方法については、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
 ✉ toiwase-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)

Keep on! Your Healthy Life

糖尿病で新型コロナが重症化!

血糖値を上げない

昨年から続くコロナ禍による生活変化で、糖尿病リスクが高い生活に陥っていませんか？ 偏った食事、運動不足、ストレス過多など、血糖値を上げるこれらのリスクを今すぐ改善して、糖尿病の発症・悪化を防ぎましょう。



新型コロナの重症化にも関わる糖尿病

糖尿病は、新型コロナウイルス感染症を重症化させるリスクの1つと考えられ、感染した場合の死亡リスクが2~3倍に上昇するとされています。しかし、各国の研究では、糖尿病であっても「血糖値が良好にコントロールされていれば重症化リスクは上昇しない」と報告されています。

糖尿病の人はもちろん、予備群の人も、普段から血糖値を上げない生活習慣を心がけることが大切です。

血糖値が上がりやすい日常の習慣

食習慣	運動不足	ストレス
<ul style="list-style-type: none"> ● ついつい食べすぎたり、飲みすぎたりしている ● 栄養バランスが偏っている ● 食事の時間が不規則になった 	<ul style="list-style-type: none"> ● リモートワークで通勤がなくなり、歩く機会が減った ● 外出自粛もあり、運動する機会が減った ● デスクワーク中心で体を動かす機会が少ない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 感染への不安や恐怖が続いている ● 人と会う機会が減り、孤独を感じる ● 経済的な不安、将来への不安が増した

食べすぎや飲みすぎ、特に糖質のとりすぎは、ダイレクトに血糖値を上昇させる。また、食事を抜くと、反動で食後の血糖値が急上昇する。	血糖を取り込む筋肉の活動量が減ると、血糖値が上昇する。また、運動不足によって内臓脂肪が増えると、インスリンの効きが悪くなる。	ストレスが過剰になると自律神経は交感神経が優位になり、インスリンの分泌を抑制したり、効きを悪くしたりするホルモンを増やして血糖値を上昇させる。
---	--	---

高血糖を防ぐ生活習慣を身につけよう

血糖値を上げる危険因子は、日々の生活習慣を見直し改善することで減らすことができます。血糖値をコントロールして、糖尿病の発症と重症化を食い止めましょう。

食生活を見直そう

●糖質は控えめに

糖質は甘いものだけでなく、ごはんやパンなどの主食にも多く含まれているので注意が必要です。

また、同じ量の糖質をとる場合、たんぱく質や脂質、野菜と一緒に食べた方が血糖値の上昇を抑えられることがわかっています。とくに忙しい朝や昼は、主食オナーのメニューにならないよう工夫しましょう。

食べ合わせの工夫	
トースト 卵やハム、チーズをプラスする	ごはん 納豆やサラダ、卵かけご飯に

●食品選びは「GI値」よりも「GL値」を意識して

食品に含まれる糖質の吸収のされやすさを示す指数を「GI値」(Glycemic Index: グリセミック・インデックス)といます。このGI値が高い食品を食べると血糖値が急上昇するので、血糖値が気になる場合は、できるだけGI値の低い食品を選ぶことが勧められていますが、最近では実際の食事により即した「GL値」(Glycemic Load: グリセミック・ロード)が注目されています。

GI値は、ある食品について「一定の炭水化物量(50g)を食べたときの血糖値の上昇度」を示しているのに対して、GL値は「GI値をもとに普段食べる1回の食事量を加味して計算した数値」となります。

右表のように、GI値では中・低に該当していた食品が、GL値に換算すると高リスクに該当する場合があるので、安心して食べすぎないように注意が必要です。

食品	GI値	GL値	摂取量(1食量)
玄米	低	高	150g
うどん	中	高	180g
パスタ	低	高	180g

●水分補給に清涼飲料水はNG

とくに夏場はこまめに水分をとる必要がありますが、糖質が多く含まれている清涼飲料水は避けるようにします。無糖やノンシュガーなどと表記されているものも、100mlあたり0.5g以下と少ないものの、糖質が含まれている場合があります。水分補給やのどの渇きには、水や麦茶を飲むようにしましょう。

積極的に体を動かそう

1日20分以上を目安に、日常生活のなかで軽い運動を取り入れることから始めてみましょう。とくに食後に運動をすると、血液中の糖分が筋肉へ運ばれ、すばやくエネルギーとして消費されます。

日常生活のなかでできる運動

- 通勤時にひと駅分歩く
- リモートワークの日は、朝食後に掃除や部屋の片付けをする
- ランチは遠くの店まで歩く
- 夕食後は近所を散歩する



筋力もアップ!

- エクササイズ
自宅でするエクササイズを、動画付きで紹介しています。P11をご覧ください。↓

下半身の筋肉をつける HIIT

ストレスは上手に解消

ストレスを解消する方法はさまざまですが、肝心なのはそれを「楽しい」「心地よい」と感じているかどうかです。逆に、イライラしたり、不安になったりするようなことは、できるだけ避けるようにしましょう。

また、長引くコロナ禍では、余計な情報を詰め込みすぎないことも大切です。

コロナ疲れのストレスに

- コロナ禍の話題中心のニュースやワイドショーを見るのはほどほどに
- リモートワークで人と会う機会が減ってしまったという場合は、ランチや夕食をリモート会食で楽しもう!
- たまには感染防止対策を万全にして、広い公園などに出かけて自然に触れるなど





問題

糖質のとりすぎは血糖値の上昇につながります。糖尿病を防ぐには、血糖値の上昇を抑えることもポイントです。

血糖値の上昇を抑えてくれる夏が旬の食材がありますが、それは次のどれでしょう？

A オクラ B きゅうり C スイカ

(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／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 世間の主流と違った行動をとる人に腹が立つときがあります

A 常識は一つではない。こころを柔軟にして人をみる癖をつけよう

世の中には、「常識」から外れた行動をとる人がいるものです。今のコロナ禍であれば、マスクをしない人などがそうでしょうか。マスクをせずに堂々と電車に乗っている人を見ると、確かに腹が立つかもしれませんね。

しかし、マスクをするという行為は、いつから常識になったのでしょうか。コロナが流行る以前、接客業の人などは、お客様の前でマスクをするのは、逆に非常識とされていました。それが、今ではマスクをせずに接客しようものなら、「なんて非常識な店員だ」と非難されます。

つまり、常識というのは、時代や土地柄などによって違ってくるということです。また、マスクに関していえば、皮膚の病気や感覚過敏などのため、マスクを着用できない人もいます。世の中にはさまざまな事情を抱えた人がおり、自分一人の考え方や知識がすべてではないのです。

常識の範囲が広がり、人としての器も大きく

そこで、質問者へのアドバイスですが、常識外れな行



動をとられたときは、その人の背景を想像してみるのです。自分にとっての常識は、その人の非常識なのかもしれない。周りからではわからない事情があるのかも。世代間のギャップなのかな。それとも、この常識についてはたまたま知らなかっただけかもしれないな。

そうやって苛立ちを収められるようになれば、あなたの中の常識の範囲が少しずつ広がり、腹の立つことも少なくなるでしょう。人としての器がひと回り大きくなるということです。

ただ、世の中には、周囲を困らせたり、怒らせたりすることを愉快地感じている人が稀にいます。このような人には、関わらない、近づかないのが一番です。



正解
A

【解説】

オクラの独特の粘りは、ペクチンなどの食物繊維によるものです。ネバネバ成分が糖を包み込み、体内に吸収されにくくし、体外への排泄を促します。結果、食後の血糖値の上昇を抑えてくれます。

きゅうりなどの淡色野菜よりも緑黄色野菜の方が食物繊維が多く含まれ糖の吸収を緩やかにしてくれます。他にトマトやニラなどもオススメです。



指導監修 日本体育大学大学院准教授
岡田 隆 (バズーカ岡田)

High-Intensity Interval Training

下半身の筋肉をつけるHIIT

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 スクワット

10秒間
インターバル

足を肩幅程度に開き手を前に出して立ち、スクワットをします。スピーディーに繰り返します。



しゃがむときは、膝が前に出すぎないように、お尻を引く。

NG

膝が前に出て、かかとが上がっている

かかとには床につけたまま

10秒間
インターバル

2 ワイドスクワット



足の幅を広くして、つま先をやや外側に向け、スクワットをします。



体を垂直に上下させる。



1~4を
2セット全力で
行います

10秒間
インターバル

4 トリプルエクステンション

スクワットのしゃがんだ姿勢から斜め前方に足首、膝、股関節を伸ばしていきます。



手は、体重をかけずにバランスをとる程度に。



NG

足首が外側に曲がり、ひねった状態になっている

10秒間
インターバル

3 ナロウスクワット



足を閉じてスクワットをします。膝が前に出やすくなるので、しっかりお尻を後ろに引きましょう。



膝が前に出る場合は浅くしゃがみます。

GOOD



トレーニングの継続とたんぱく質で筋肉をつけよう！

全身の筋肉のなかでも多くを占める下半身の筋肉は、健康的な生活を送るためにとても大切です。筋肉をつけるためには、トレーニングに加えて食生活も重要です。肉、魚、乳製品、大豆類などの食品を毎食しっかりととりましょう。トレーニングと適切な食事を継続して下半身の筋肉をつけましょう！

●実際の動きは動画をチェック！



<http://doug.hfc.jp/imfine/undo/21summer01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！

全健保組合の2021年度予算状況が公表されました

～新型コロナウイルス感染症が大きく影響し財政危機が1年早く到来～

健保組合の財政状況が厳しいなか、団塊の世代が後期高齢者となる2022年以降、高齢者医療制度へのさらなる拠出金負担の急増が見込まれていました（2022年危機）。しかし新型コロナウイルス感染拡大の影響により、危機が1年早まることが懸念されています。

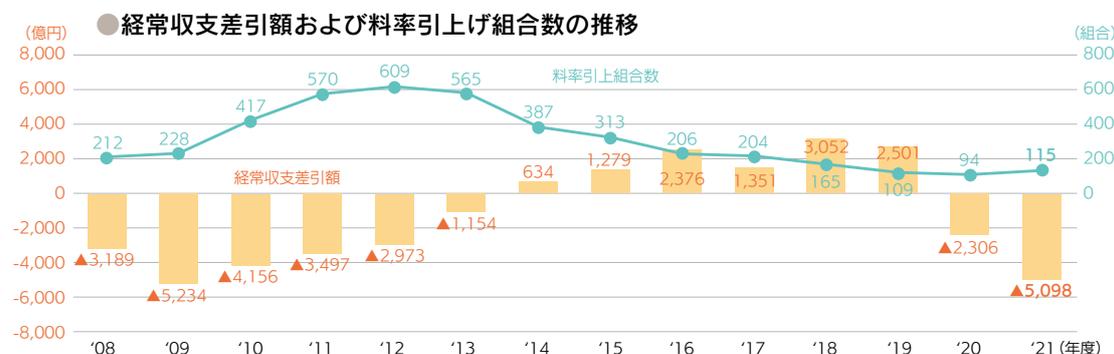
赤字組合は約8割、経常赤字5,098億円

健康保険組合連合会（健保連）によると、健保組合全体の約8割にあたる1080組合が赤字予算を編成し、健保組合全体での経常収支差引額は5,098億円の赤字となることがわかりました。

また、平均保険料率は前年度から0.01ポイント増えた9.23%で、収支均衡に必要な財源を賄うための実質保険料率（調整保険料率を含む）は過去最高の10.06%となる見通しです。保険料率を引き上げた健保組合は

115組合となりました。

これらの背景には、新型コロナウイルス感染拡大による健保財政への大きな影響があります。特定の業種（宿泊業、飲食サービス業等）において標準報酬月額、標準賞与額および経常収支差引額の悪化が著しいことなどから、平均標準報酬月額は4,744円減の37万2,794円（前年度対比▲1.3%）、平均標準賞与額は8万1,361円減の104万1,513円（同▲7.2%）となっています。



注1) 各年度の数値は、08年～18年度：決算、19年度：決算見込み、20年度：予算、21年度：予算【早期集計】の値である。
注2) 21年度は、データ報告組合（1,330組合）に基づく数値である。

赤字額大幅増の主な要因は前期高齢者納付金の著しい伸び

2021年度の経常収支は、経常収入額が8兆1,181億円に対し経常支出額が8兆6,279億円、差引額で5,098億円の赤字となりました。前年度予算に比べ赤字額は2,792億円も増加しています。

赤字額が大幅に増加した要因について健保連は、保険料収入の2,167億円減少（対前年度比▲2.6%）および拠出金の1,289億円増加（同3.6%）を指摘しており、なかでも前期高齢者納付金は1,007億円増加（同6.5%）となっています。

健保財政の危機的状況のなか、現役世代の負担は限界に達し、このままでは健保組合がその一翼を担う、国民皆保険制度の存続が困難になるといえます。

健保法等改正法^{*}に盛り込まれた「（一定所得以上の）後期高齢者の窓口2割負担」については、具体的な実施日程が明示されていませんが、可能な限り早く設定し、世代間の負担の公平性の確保を実現すべきです。

^{*} 全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律

★ 編集後記 ★

7月には無事に2020年東京オリンピック開会式を迎えることができました。パラリンピックでも熱い戦いが繰り広げられている中、今年の夏は暑さが長く続くかと予測されています。夏バテには十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動等を心がけ、引き続きご自身、ご家族の体調管理には十分にお気を付けてください。

● 「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