

あなたのココロとカラダの元気を応援します

My Health

no.
111
2022
winter

IBMパレット

アンケートの結果報告



- 2 年頭のご挨拶
- 3 2022 年度の健康保険料率は現状維持・介護保険料率は改定します
- 4 治療用装具を作成されたとき
- 6 健康スコアリングレポート
- 7 アンケートの結果報告です
- 8 Keep on! Your Healthy Life
体力・筋力を落とさない
- 10 クイズ 栄養ア・ラ・カ・ル・ト/
心の不具合、ときほどこします
- 11 自宅でできる美 BODY HIIT
上半身・体幹の筋肉をつける HIIT
- 12 健保揭示板

オオワシ（知床）

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

年頭のご挨拶

日本アイ・ビー・エム健康保険組合



被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、日頃より当健康保険組合の事業運営に対し、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

世界を震撼させた新型コロナウイルス感染症の発生から約2年がたち、被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、生活環境の大きな変化への対応を行いつつ、改めて「健康に生活すること」の大切さを実感されている方も多いと拝察します。

わが国は加速する高齢化に伴うさらなる医療費の増加が見込まれています。いわゆる「団塊の世代」が本年より75歳に到達し、続々と後期高齢者に移行することで、現役世代の高齢者医療費負担が限界に達し、国民皆保険制度そのものの存続が危ぶまれている状況です。当初「2022年危機」と呼ばれていたこの構造変化は、新型コロナウイルス感染症の発生により実質1年は前倒しになっているという指摘もあり、事態はすでに深刻なものとなっています。

こうしたなか一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担を2割へ引き上げる法改正が昨年成立し、来年度後半に施行される予定となっております。しかし、改革内容は現役世代の負担を軽減するためには決して十分とはいえず、一刻も早く抜本的改革を望むものです。

当健康保険組合では引き続き重症化予防を見据えた保健事業を推進してまいります。病気の早期発見あるいは重症化予防には定期的な健康チェックとその結果を活かした日々の健康管理が大きな鍵となります。当健康保険組合がご案内する各種健診事業は、そうした鍵を強固にする助けとなるものと考えます。健康であれば必要以上に医療機関にかかることもなく、医療費の節減にもつながりますので、ぜひとも積極的にご活用いただき、健康を維持されますようお願いいたします。

みなさまが、すこやかな1年をお過ごしになられることを心よりお祈り申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

2022年度の健康保険料率は現状維持 介護保険料率は改定します

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。2022年度の健康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に据置くこととしました。因みに、全国の健保組合の健康保険料率は平均で92.3/1000(2021年度)です。

また、介護保険料率につきましては、介護納付金の増大により、予算編成に必要な保険料率に改定することとし、2月10日の第172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。みなさまのご理解・ご協力をお願いいたします。

2022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

17.0 / 1000

21.0 / 1000

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。

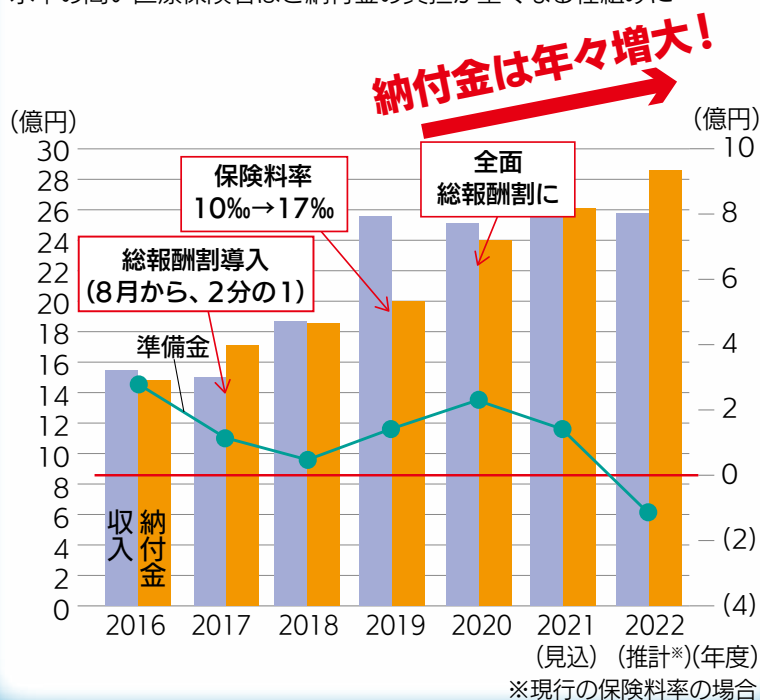
介護納付金の額は国から各健保組合等に割り当てられ、それに必要な保険料率を設定します。介護納付金が年々増大しているため、その水準に見合った保険料率が必要になっています。

2021年度は保険料収入の不足分に準備金等をあてて現行の料率を維持することができましたが、2022年度はマイナスとなることから、料率を引き上げて対応することといたしました。

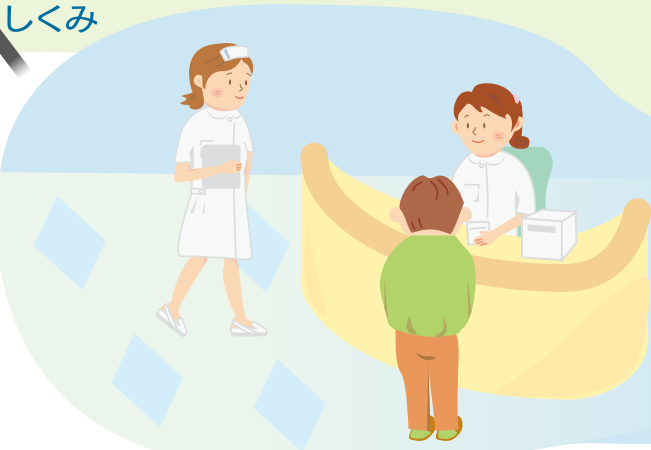


介護保険財政の推移

介護納付金の算定方法が総報酬割に移行され、健保組合など報酬水準の高い医療保険者ほど納付金の負担が重くなる仕組みに



治療用装具を 作成されたとき



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。

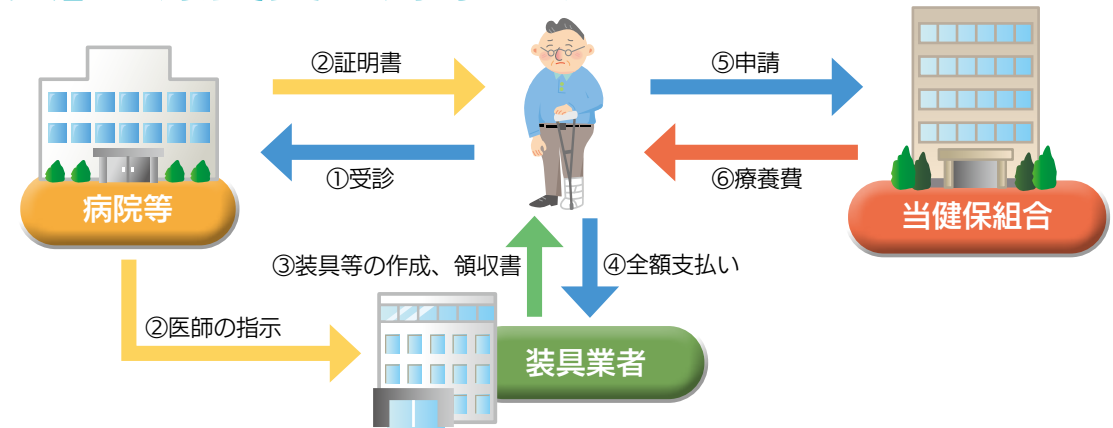
「療養費」として払い戻されます

健康保険では、病院等の窓口に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費用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

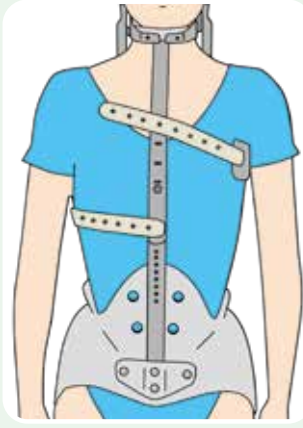
支給 対象外 となるもの

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乗せしている場合は、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。審査の結果、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。

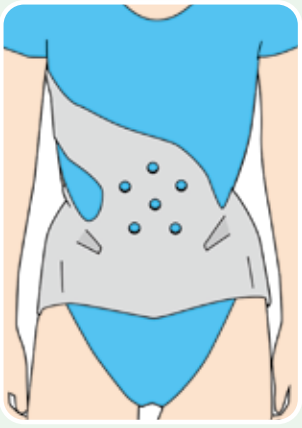
主な治療用装具

- 関節用装具
- コルセット、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

装具製作の例 〔側彎矯正装具〕



ミルウォーキーブレイス



頭部に及ばないもの（アンダーアームブレイス）

（イメージ）

製作項目

区 分		使用材料・種類・部品等	適用例		
基本構造	採型区分	A ミルウォーキーブレイス B アンダーアームブレイス	A ミルウォーキーブレイス - 1	A ミルウォーキーブレイス - 2	B アンダーアームブレイス
			C - 5 採型	C - 5 採型	C - 4 採型
製作要素	骨盤支持部	A 皮革（補強材を含む。） B モールド（熱可塑性樹脂） ペルビックガードル	B	A	B
	その他の加算	①胸椎パッド ②腰椎パッド ③ショルダーリング ④腋窩パッド ⑤アウトリガー ⑥前方支柱 ⑦後方支柱 ⑧側方支柱 ⑨ネックリング ⑩胸郭バンド（プラスチック製）	① ② ④ ⑤×2 ⑥ ⑦×2 ⑨	① ② ④ ⑤×2 ⑥ ⑦×2 ⑨	① ② ⑤ ⑥ ⑦×2 ⑩
完成用部品	完成用部品	①ミルウォーキーネックリング ②前方支柱 ③後方支柱（アウトリガー） ④蝶番 二重式 ⑤前方支柱固定金具	① ② ③ ④×2 ⑥	① ② ③ ④×2 ⑤	② ③ ④

上記の様に各種装具には製作項目（構成要素）があらかじめ定められており、原則、必要最小限の項目で作成されることとなります。

ただし、病状により上記に定めのない項目が追加される場合もあり、その場合は当該項目の必要性につき確認を行ったうえで、給付の可否につき判断をすることとなります。



2021
年度版

健康スコアリングレポート

家族健診と血糖リスクが課題

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2019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。

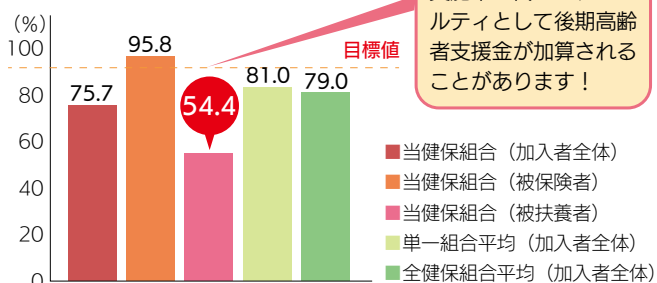
顔マークの見方

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。



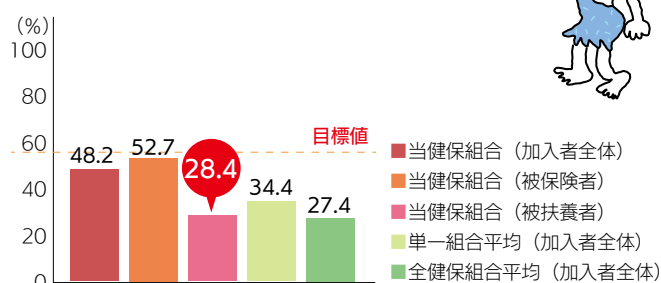
特定健診の実施状況

被保険者の受診率は目標を上回っていますが、家族健診（家族・任意継続・特例退職者向け健診）の実施率が低く、全体の実施率を下げています。



特定保健指導の実施状況

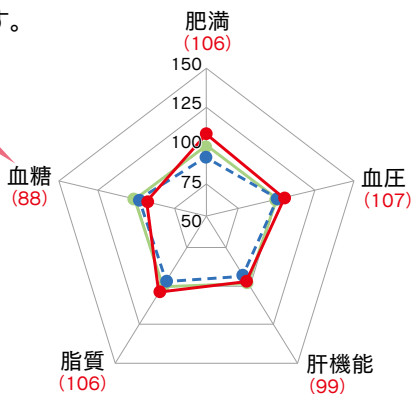
全体で平均を上回っているものの、被扶養者の低さが目立ちます。健康状況の改善のためにも、ぜひ受けてください。



健康状況

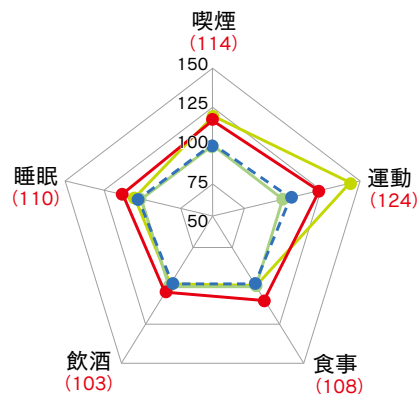
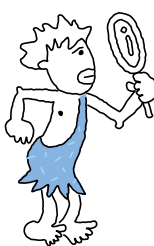
生活習慣の評価は良好です。健康状況は被扶養者、60歳以上の糖尿病リスク保有者の割合が高いことが血糖のスコアを大きく下げています。

特定保健指導の案内が届いた方は、積極的に受けて生活の見直しを！



● 当健保組合 ● 業態平均 ● 全健保組合平均

生活習慣



● 当健保組合 ● 業態平均 ● 全健保組合平均 ● 上位10% (業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値)

医療費の状況

医療費は高額で、20代と60代～が平均と比較して高くなっています。はしご受診や時間外受診、薬のもらいすぎなどは見直しましょう。

当健保組合の男女別・年代別1人あたり医療費（2019年度）

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代～
当健保組合	197,548円	181,012円	101,088円	110,539円	138,676円	210,055円	359,622円
業態平均	157,869円	158,029円	81,162円	109,482円	141,017円	217,211円	337,196円
全健保組合平均	152,833円	158,847円	82,134円	111,867円	141,813円	217,368円	333,391円

スコアリングレポートは、「すこやかサポート Plus」に掲載しています。

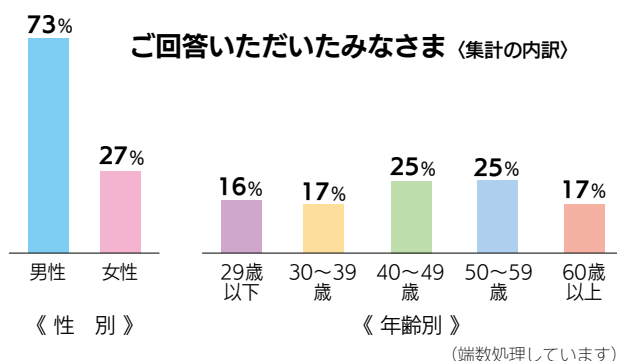
ログイン後、各種情報「データヘルス」から参照ください。 <https://ibm-ssp.sukoyaka-support21.com/psn/>

2021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。

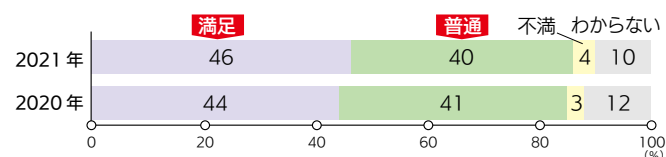
今年度も被保険者のみなさまのなかから無作為に選んで調査を実施、ご回答いただいた方々の集計結果をご報告します。ご回答いただいたみなさま、ご協力いただき、ありがとうございました。今後の運営のために参考にさせていただきます。



当健保組合の事業全体について

昨年に続き 85% 以上の方が「満足」「普通」と回答されています。引き続き満足いただけるよう、効率的に事業を展開していきます。

●当健保の事業全体についてどの程度満足していますか？

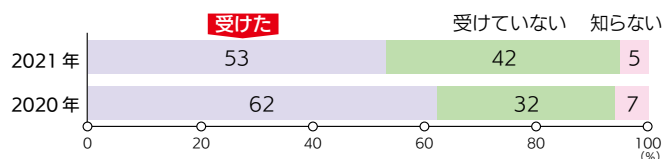


疾病予防プログラムについて

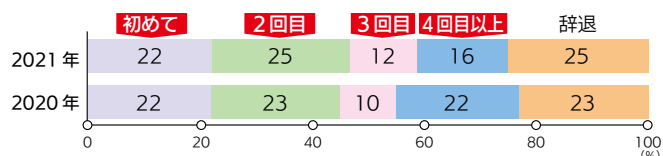
被扶養者の健診の受診者が 2020 年と比較すると 9 ポイントも減少しています。

症状がないまま進行する病気もあります。受診促進に努めてまいりますので、早期発見、早期治療のため、年に一度必ず健診を受けてください。

●被扶養者は健診を受けましたか？



●特定保健指導の参加状況をお聞かせください

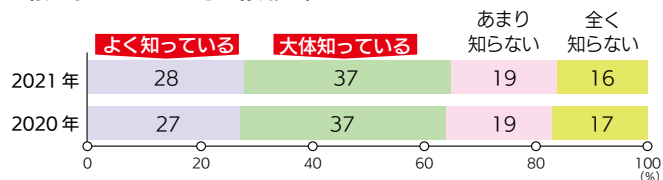


接骨院・整骨院（柔道整復師）について

接骨院や整骨院で健康保険が利用できるのは、外傷性が明らかな骨折※、脱臼※、打撲、ねんざ、挫傷（肉離れ等）だけで、日常生活による単純な疲れや肩こり、腰痛、体調不良やスポーツによる筋肉疲労・筋肉痛等に対する施術には使えません。（※応急手当以外は医師の同意が必要）

今後ご理解いただけるよう情報発信に努めてまいりますので、適正な利用をお願いいたします。

●接骨院や整骨院で健康保険が利用できる傷病は限られていることをご存知ですか？

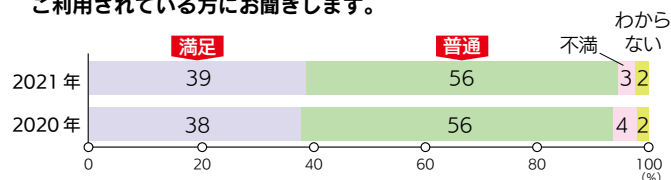


すこやかサポート Plus（SSP）について

SSP をご利用いただいている方の 90% 以上は、「満足」「普通」と回答いただいています。SSP では、家族健診の申込、健診結果の閲覧、かかった医療費、給付金額等が確認できます。

健康管理に、医療費の確認等にぜひご利用ください。

●すこやかサポート Plus（SSP）をご利用されている方にお聞きます。



Keep on! Your Healthy Life

体力・筋力を落とさない

テレワークや在宅勤務など、新しい生活様式が定着するなかで、運動不足に陥っていませんか？ 運動不足は体力・筋力の低下はもちろん、あらゆる病気のリスクを高めます。新しい生活様式に体を動かす機会をうまく取り入れて、体力・筋力の維持に努めましょう！

活動量・運動量が減っていませんか？

筑波大学大学院と健康機器メーカーなどが行った調査によると、テレワークに切り替えた人は1日の歩数が約30%減り、中には70%も減った人もいたそうです。また、海外の研究によると、まったく足を動かさない状態が2週間続くと、若者は筋力の3分の1、高齢者は4分の1を失い、取り戻すためには3倍以上の時間を要するとされています。

運動不足を実感している人は、日々の行動と現在の体力・筋力を今すぐチェックしてみましょう。



体力・筋力をセルフチェックしてみよう

1つでも当てはまる項目があれば、体力・筋力が低下している可能性が…

- ☐ 同じことをしていても以前より疲れやすくなった
- ☐ 階段を上ると息が切れる、足腰が痛い
- ☐ 15分以上続けて歩くのは辛い
- ☐ 一度息が切れるとなかなか回復しない
- ☐ 床に座った状態では、手をつかないと立ち上がれない
- ☐ 姿勢が悪くなった



運動不足は万病のもと

骨粗鬆症など運動器の病気のほか、肥満や糖尿病、脳卒中や心臓病など生活習慣病の大きなリスクになることはもちろん、うつや認知症など精神疾患の発症・悪化にも運動不足が影響するとされています。また、免疫機能を低下させることから、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も懸念されます。

運動不足がリスクとなる病気



生活パターンを見直し、体力・筋力を維持しよう

日常生活での活動量を増やす

テレワークで減った歩数や活動量は、テレワークで増えた時間を使って補いましょう。

- 朝は通勤にあてていた時間帯に近所を散歩する



- 昼食はデリバリーではなく、歩いて買いに行く

- 仕事中は1時間に1回、立ち上がってストレッチなどをする



- 夕方の通勤時間帯は、掃除や買い物などの家事をして体を動かす

- 自宅マンションや外出先などでは、できるだけ階段を使う



- 買い物などに出かけた時は、数分でよいので大股・早歩きをする など



積極的に体力づくりを

体力・筋力の維持・増強には、ウォーキングなどの有酸素運動に筋トレを加えるのが効果的です。

ウォーキング

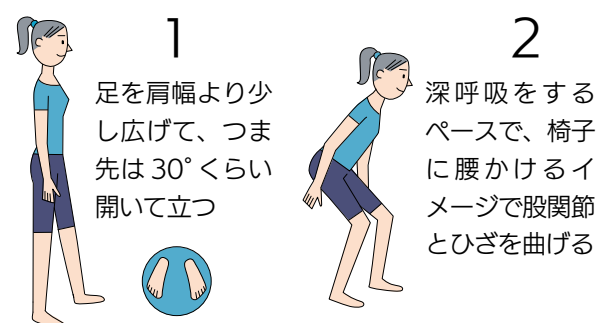
これまで運動の習慣がなかった人や、運動が苦手な人は、歩くことから始めてみましょう。

筋トレ

下肢の筋トレを紹介します。テレワークの合間などに、習慣として行いましょう。

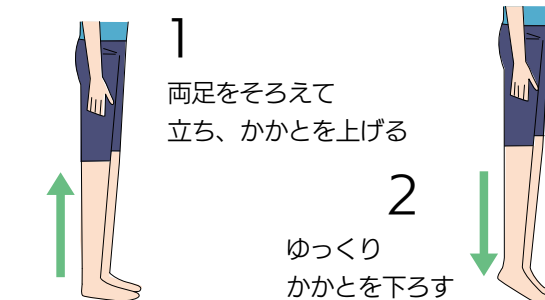
スクワット

目安 1セット5～10回、1日2～3セット



カーフレイズ

目安 1セット10～20回、1日2～3セット



動画付き 上半身・体幹の筋力アップ！

P11をご覧ください。→



上半身・体幹の筋肉をつけるHIIT

体力・筋力アップのための食事

運動習慣とともに3食規則正しく、バランスよくいろいろな食品をとることが大切です。

そのうえで、筋肉の合成を促すためにも、次のような食品をしっかりととりましょう。

ただし、たくさん食べてしまうとカロリーオーバーとなり、肥満を招くことにもなりかねません。脂肪分の少ない食品を選ぶ、油を必要以上に使わない調理方法も大切です。

- **たんぱく質を多く含む食品を毎食とる**
鶏ささみ、豚ヒレ肉、牛ヒレ肉、まぐろ、かつお、さけ、ぶり、卵、牛乳、納豆など
- **たんぱく質の働きを活性化させ筋肉の合成を促すビタミンDの摂取量を増やす**
しらす、いわし、さけ、うなぎ、乾燥きくらげ、干しシイタケ、卵など
- **筋肉を支える骨を強化するカルシウムをしっかりとる**
牛乳、ヨーグルト、プロセスチーズ、小松菜、水菜、ひじき、ししゃも、豆腐、厚揚げなど
- **筋肉がやせないよう、エネルギー源となる糖質も適量**
ごはん、パン、麺類、さつまいも、かぼちゃ、果物など



問題

魚介類や卵、きのこ類などに多く含まれている、体力・筋力の増強に欠かせないたんぱく質の働きを活性化させる栄養素はどれでしょう？

A ビタミンD B 脂質 C 食物繊維

(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 突然、
気分が落ち込んでしまう

A 気分には波があるもの。ずっとハイな気分にいるほうが心配です

気分には必ず浮き沈みがあり、その差が激しい人もいれば、穏やかな人もいます。また、気分が落ち込んだ状態をどうとらえるかも、人それぞれです。相談者は気分の波が大きいうえに、落ち込んでしまう自分に嫌悪感や罪悪感を感じているのかもしれません。

では、なぜそんなに気分が落ち込んでしまうのでしょうか？

理想の高い人や責任感の強い人は、気分の波が大きくなりやすい傾向があります。「自分はこうありたい」「必ずこれを成し遂げなければならない」という思いが強いと、ついつい頑張り過ぎてしまうからです。頑張りが効いている間はよいのですが、やがて緊張の糸がプツンと切れて、何もやる気が起こらなくなることがあります。また、壁にぶつかったり、失敗したりしたときは必要以上に落ち込んでしまうのです。

あなたの人生、もっと自分ファーストに

そこで、理想や目標のハードルを少し低くしてみましょ



う。「～でなければ」「～しなければ」という思いは、一見自分のためのようですが、実は周囲によく見られたい、褒められたいという思いの裏返しなのです。あなたが頑張れば、周囲の人は助かることも多いかもしれませんが、しかし、あなたの人生なのだから、もっと自分ファーストになってよいのです。これまで頑張り過ぎていた分を、もっと自分自身が楽しいと思うことに使ってください。

ただ、それでも気分が落ち込むことはあるでしょう。だって、気分には波があるのが普通ですから。ずっとハイな気分にいるほうが心配になります。落ち込んだときは「今はそんな気分だからしょうがない」と波を受け入れ、波に委ねればよいのです。沈んだ波は必ず浮き上がりますから！



正解

A

【解説】

ビタミンDには、筋肉のもとになるたんぱく質の働きを活性化させて筋肉の合成を促したりする作用のほか、カルシウムの吸収を促進し骨の形成を助ける働きがあり、骨粗しょう症などの予防に役立ちます。

また、日光を浴びることで体内でも合成されます。日光を浴びる機会が少ないと感じている人は、ビタミンDを多く含む食品を意識して摂取しましょう。

指導監修 日本体育大学 准教授
岡田 隆 (バズーカ岡田)

自宅にいながら短時間で高い効果（脂肪燃焼、筋力アップ）が期待できるエクササイズ「HIIT」を、年間シリーズでご紹介します。

※強度が高いため、健康に不安のある方は医師に相談してから行ってください。

※必ず準備運動を行い、異常を感じたら無理せず中止しましょう。

High-Intensity Interval Training

上半身・体幹の筋肉をつける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 プッシュアップ



10 秒間
インターバル

2 クランチ



プッシュアップが難しい人は

膝をついて腕立て伏せを行います。



NG

お尻が上がっている



お尻が下に落ちている



クランチが難しい人は

太ももを引っ張って行いましょう。



10 秒間
インターバル

10 秒間
インターバル

4 スタンディングツイスト



1 ~ 4 を
2 セット全力で
行います

3 スーパーマン



脚は広めに開き、左右に体をひねります。

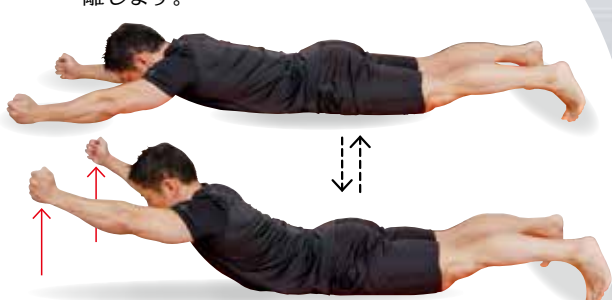
体をひねるときに息をフッと吐きます。



NG

上半身の動きに脚がついていき、足の裏が床から離れている

10 秒間
インターバル



NG

腰が反って、脚が上がってしまっている

トレーニング時はしっかり呼吸することを意識しましょう

上半身や体幹を引き締めることは、見た目を美しく若く保つために大切です。また、体幹を鍛えることで安定した動作やけが予防、腰痛予防にもつながります。体幹を引き締めるには呼吸をしっかり行うことが大切です。トレーニングを行うときには、しっかりと息を吐ききることを意識してみてください。

●実際の動きは動画をチェック！



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21winter01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！

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、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

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る等、被扶養者の要件を満たさなくなったときは、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

- ☐ 就職した
- ☐ 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）
- ☐ 結婚してその配偶者の被扶養者になった
- ☐ 亡くなった
- ☐ 75歳になった
- ☐ 続柄、同居、生計維持関係等の要件を満たさなくなった

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 2022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28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年分前納 6カ月分前納 の通知書を一括でお送りします。

● 2022年度の保険料

特例退職被保険者

2022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	8,610円
合 計	37,925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

2022年
3月から

標準報酬月額 500,000円

（2022/3/31までに資格取得した方の上限額）

健康保険料	35,750円
介護保険料	10,500円
合 計	46,250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 ★

北京冬季オリンピック、パラリンピックでは熱い戦いが繰り上げられましたが、応援する競技、応援する選手の活躍はいかがでしたか。長引くコロナ禍ですが、春はもうそこまできています。一日も早く穏やかな日常が戻ってくることを心よりお祈り申し上げます。

● 「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