あなたのココロとカラダの元気を応援します

My Health

no. 112
2022 spring

IBM健保レポート

2022年度 事業計画・予算

2　2022年度事業計画・予算をお知らせします
4　知っておきたい上手な医療のかかり方
6　白い宝石のはなし
　よく噛むススメ・・噛めば噛むほど
7　ご活用ください！
　I-Support（健康相談窓口「みんなの家庭の医学」）リニューアル
8　Keep on！ Your Healthy Life
　目にやさしい生活の心得
10　クイズ　栄養ア・ラ・カ・ル・ト／心の不具合、ときほどきます
11　すきま時間に楽しく！　自宅でできるトレーニング
　座っているときでも〝体を動かす〟　運動を習慣化しよう！
12　健保掲示板

元滝伏流水（秋田県）

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

2022年度事業計画・予算をお知らせします

2022年度の事業計画

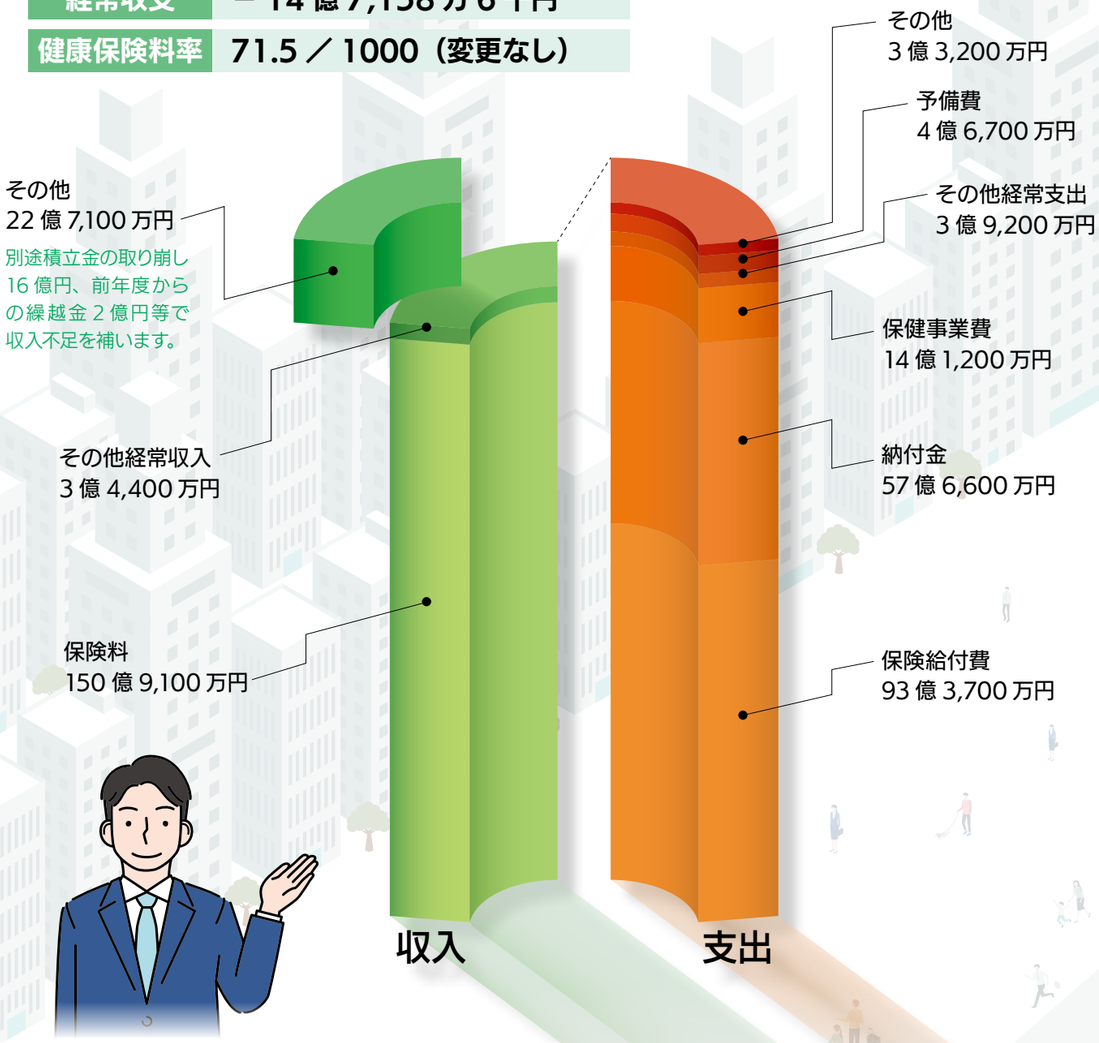
- 医療費通知の送付
- ジェネリック医薬品の使用促進
- 重複・頻回受診者に対する啓蒙
- レセプト点検
- 傷病手当金の適正な支給
- 被扶養者資格確認調査の実施
- 柔道整復療養費の適正化
- 第２期データヘルス計画の実行・評価
- 特定健診および特定保健指導の定着と推進
- 情報システムの活用および改修
- コラボヘルスの推進

健康増進と疾病予防、医療費の適正化に努めてまいります。
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100.1%を支出

● 約15億円の赤字予算に

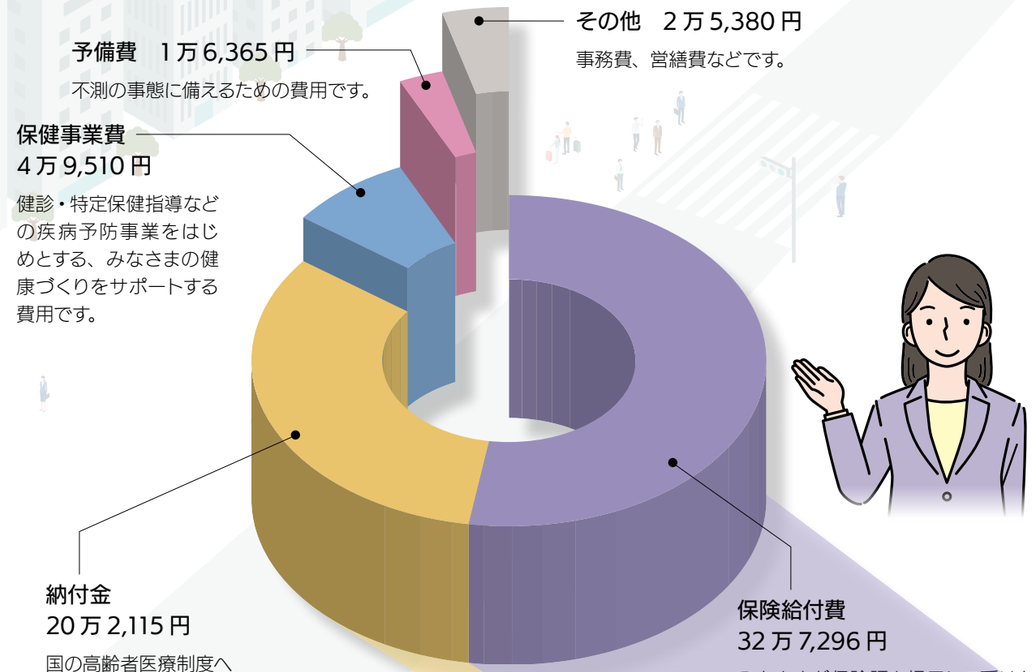
予算総額	177 億 575 万 3 千円
経常収支	－ 14 億 7,158 万 6 千円
健康保険料率	71.5 ／ 1000（変更なし）



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 666円



介護保険

● 保険料率を 21/1000 に引き上げて納付金の負担に対応

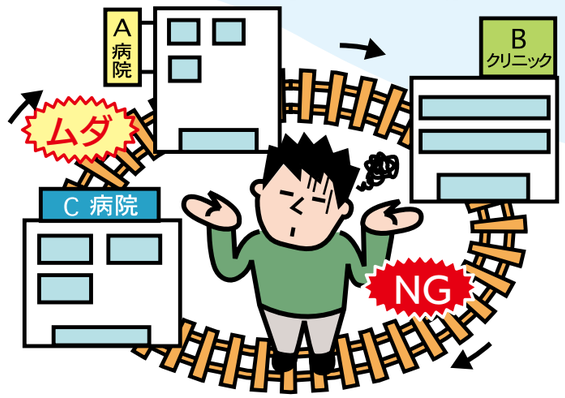
介護保険の運営主体は、市町村および東京特別区です。健保組合は介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納める役目を負っています。

収入	(百万円)
介護保険収入	3,006
繰越金、他	78
合計	3,084

支出	(百万円)
介護納付金	2,448
介護保険料還付金	6
予備費	631
合計	3,084

Close Up 健保のしくみ

からだのため、医療費をムダにしないため 知っておきたい上手な医療のかかり方



日本の医療制度は、国民皆保険（国民全員が公的な医療保険に加入）と並んで、患者が医療機関を自由に選ぶことができるフリーアクセスが特徴です。

必要なときに必要な医療を受けることができる一方、かかり方を一歩間違えると、非常に大きなムダにつながってしまいます。

はしご受診はムダだらけ

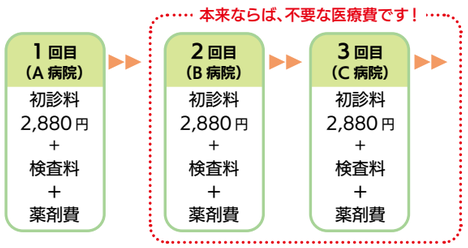
「なんとなく医師と合わない」「もっとよい治療があるはずだ」などの理由で、かかる病院を次々に変えるはしご受診。余計な医療費がかかるだけでなく、本格的な治療に至るまでに時間もかかってしまいます。

病院を変える前に自分の行動を変えて、医療費も、時間も、効率よく使いましょう。

●余計な医療費がかかる

はしご受診をすると、その都度、初診の患者として対応されることになります。診断の材料もないため一から検査が行われ、結果として同じような薬が処方されます。

本来１回分で済む医療費が、２回、３回とくり返すだけ余計にかかってしまいます。



●検査等で体に負担がかかり、治療の開始が遅くなる

同じような検査が何度も行われ薬が重複すれば、体にも負担がかかります。

また、なかなか本格的な治療につながらず、病気が悪化してしまうことも。重大な病気の場合、治療開始のタイミングが遅れてしまうことは深刻な問題です。

信頼できる「かかりつけ医」を持ちましょう

健康に関することをなんでも相談でき、最新の医療情報を熟知していて、必要なときには専門医・専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことを「かかりつけ医」といいます。

かかりつけ医がいれば、信頼関係からはしご受診につながりにくく、必要な場合は大病院への紹介状も書いてもらえるため、治療開始の遅れもありません（紹介状なく大病院を受診すると、特別料金がかかります）。

次のようなポイントをもとに探しておきましょう。

- 健康についてなんでも相談できる
- 説明がわかりやすく丁寧
- 自宅や職場から近い

薬のもらい方を見直そう

病気などが重なり複数の医療機関に通うと、もらう薬の数も多くなってきます。薬が増えると医療費だけでなく、副作用などのリスクも増えてしまいます。薬のもらい方を見直し、医療費もリスクも減らしましょう。

●重複服薬に注意

複数の医療機関にかかり、同じような働きの薬が処方され服用することを重複服薬と言います。薬同士の働きが強く出たり、副作用が強く出たりする可能性があり、非常に危険です。

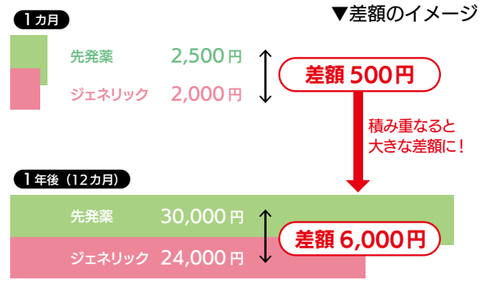
お薬手帳を活用するなど、医師や薬剤師に処方されている薬を伝えましょう。

●積み重なると大きな差額に…ジェネリックを活用しよう

ジェネリックが安価とはいっても、１カ月の差額はそれほど大きなものではありません。しかし、生活習慣病など長期間のみ続けることが必要な薬の場合は、積み重なると大きな差額になります。

また、患者の負担割合は３割（年齢・所得によって２割）ですが、残りの7割（８割）は健保組合が負担しています。健保組合が負担するといっても、もとは被保険者と事業主に納めていただく保険料です。

薬剤費をはじめとする医療費は増加傾向にあり、国を挙げてジェネリックの普及が求められています。保険料で賄えなくなった場合、保険料率を引き上げることにつながりかねず、みなさまの支出も増えてしまいます。



ジェネリックを選ぶことで、のみやすくなることもあります

有効成分は先発医薬品と同じですが、子どもや高齢者にものみやすくなるよう製剤上の工夫が施されたものもあります。

医療費が変わりました

2022 年度診療報酬改定率

「本体」部分	＋ 0.43%
「薬価等」部分	▲ 1.37%

４月からの変更点

一定期間内、繰り返し使えるリフィル処方箋が導入

リフィル処方箋が導入され、症状が安定している慢性疾患の患者は一定期間内であれば医療機関を再診しなくても薬の処方箋を繰り返し利用できるようになりました。投薬量に限度がある新薬や向精神薬、湿布薬は対象外です。

コロナ特例措置の終了後も初診からのオンライン診療が可能に

新型コロナウイルス感染拡大への対応で特例的に認められていた、初診からのオンライン診療が恒久化されました。かかりつけ医による診療が原則です。

不妊治療の保険適用が拡大

人工授精などの一般不妊治療、体外受精や顕微授精などの生殖補助医療、男性不妊治療に係る医療技術等が対象となりました。

10月からの変更点

大病院受診時の定額負担が拡大

大病院への軽症患者の集中を防ぐため、紹介状なしで大病院を受診した場合、患者は初診では5,000 円以上、再診では 2,500 円以上を全額自己負担しています。この定額負担が引き上げられ、引き上げ分は保険適用とならず全額自己負担となります。

「白い宝石のはなし」

歯科の最新情報シリーズ　第３回

よく噛むススメ・・噛めば噛むほど

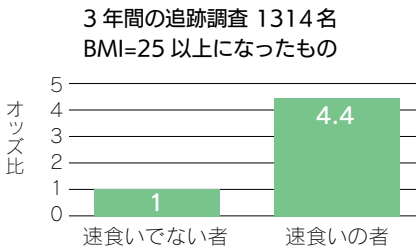
加藤　元（日本アイ・ビー・エム健康保険組合　予防歯科）

よく噛むことが身体に良いとなんとなく知ってはいるものの、なかなか実行できていない人が多いのではないでしょうか。よく噛むことは肥満予防や認知機能低下の防止、ストレス解消など心身の健康にもつながることがわかっています。そこで今回は、よく噛むことの効用とその実践方法についてお伝えしましょう。

速食い*は太る、の証拠

速食いが肥満につながることは、多くの研究調査からわかっています。岡山大学の学生を３年間追跡調査した結果では、速く食べる人は、そうでない人に比べ 4.4 倍肥満になりやすく、男性は女性よりも 2.8 倍肥満になりやすいことがわかりました。これは脂っこいものを好んで食べることや満腹になるまで食べることより、よく噛まないで速く食べることが最も強く関係していました。

グラフ　速食い習慣を持つ大学生の縦断調査



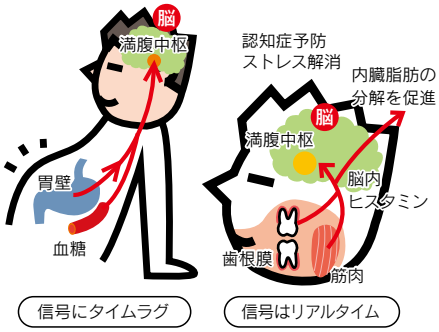
岡山大学の研究データから引用

よく噛まないで速く食べるとなぜ太る？

胃の壁にあるセンサーや血液中の血糖などから、脳の中にある満腹中枢に信号が伝わり満腹を感じとります。ところが、この信号には 20 分ほどのタイムラグがあり、速食いをすると満腹と感じる前にたくさんの量を食べてしまうため、食べ過ぎになりがちです。

一方、歯と歯を支える骨の間にある歯根膜や噛む筋肉のセンサーからは、リアルタイムに脳に信号が送られるため、噛めば噛むほど少量でも満腹になります。さらに脳内の伝達物質（脳内ヒスタミン）は、内臓脂肪の分解を促進する作用を持つこともわかっており、同じ量を食べたとしても、よく噛まないで速く食べるより、ゆっくりよく噛んで食べるほうが肥満予防になります。（図１）

図１　満腹になるメカニズム



噛むことの効用

よく噛むことによって適量で満腹を感じることができ、肥満を防止できますが、その他にもたくさんの効用があります。

❶脳の活性化

よく噛むことによって脳の血流量が増加し、咀嚼のための神経回路がフル回転するために、頭がさえたり、認知機能の低下を予防したりすることがわかっています。

❷ストレス発散、緊張の緩和

よく噛むと脳内のセロトニン（気持ちを落ち着かせるホルモン）の分泌が促進されます。

❸口もとの老化予防

口周りの筋肉や舌を動かすことによって口元が若々しく保てます。

またよく噛むと唾液がたくさん分泌され、食品の発がん性物質による発がん性を抑制したり、口の中をきれいに保ちむし歯、歯周病、口臭予防にも役立ちます。

よく噛むために

一口に 30 回以上噛むこと（噛みんぐ 30　カミングサンマル）が厚生労働省から推奨されていますが、回数を数えながら毎回食べるのはなかなか難しいようです。そこでお薦めは、飲みこもうと思ったらあと 10 回噛むこと。「あ・り・が・と・う・ご・ざ・い・ま・す」の 10 語を頭の中で唱え、食べ物の生産者や料理してくれた人に感謝してみてはいかがでしょうか。

他には、噛み応えのある食品を選ぶ、ひとくちの量を少なめにする、食べている最中に一度箸をおく（箸休め）などといった工夫も効果的です。（図２）

図２　ゆっくりよく噛む

あわただしい日々の中でもせめて食事の時間はきちんと確保し、あなたの心身の健康づくりのためにも、よく噛み、美味しく食事を楽しみましょう。

＊通常「早食い」と表記されますが、速く食べることから厚生労働省の e- ヘルスネットの表記にあわせました。

I Body Mental パレット

ご活用ください！

I-Support リニューアル

（健康相談窓口「みんなの家庭の医学」）

IBM健保 検索 → I-Support アイ・サポート 健康相談窓口

クリック

●アプリ導入でさらに便利●
ダウンロードおよび登録・認証方法

●電話で直接相談したい場合●
0120-868-228

▼日常の健康についてのお悩みは「みんなの家庭の医学」で解決

●家庭の医学+

科学的根拠にもとづいた医療・健康情報が無料のデジタルコンテンツに。どなたにもわかりやすくお使いいただけます。

●医療機関検索等

全国約10万件の病院・クリニックを網羅。場所、診療時間、診療科、専門医などから検索でき、外国語対応など詳細も絞り込みができます。

●みんなのお悩み Q&A

幅広い健康相談事例をQ&Aとして公開。自分の悩みに近い相談事例が見つかります。

人に聞きづらいお悩みなど、本当に役立つ情報をお届けします。

▼専門職へ直接相談

気になる症状から、健診結果の見方、子育て、介護の悩みまで、医療専門職へ直接相談ができます。

メールで相談 WEB アプリ

「みんなの家庭の医学」WEBサイト・アプリから時間と場所を選ばず相談できます。

※メール相談をご利用いただく場合は、「みんなの家庭の医学」より会員登録及び団体認証が必要です。

（アプリイメージ）

予約相談 アプリ NEW!!

アプリから相談の予約が可能になりました。都合のよい時間に予約をすることで、待つことなく専門職へご相談いただけます。

電話で相談 電話 アプリ

急な症状や夜間の体調不良にも対応。いざというときのセーフティネットに。

0120-868-228

※携帯電話からも無料でご利用いただけます。
アプリからも専門職へ直接相談することができます。

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）

Keep on! Your Healthy Life

目にやさしい生活の心得

外出自粛、テレワーク、オンライン会議・授業等々…。2年以上も続くコロナ禍で遠くを見る機会が減る一方、パソコンやスマホなどのディスプレイを凝視する時間がめっきり増えたという人も多いのでは？

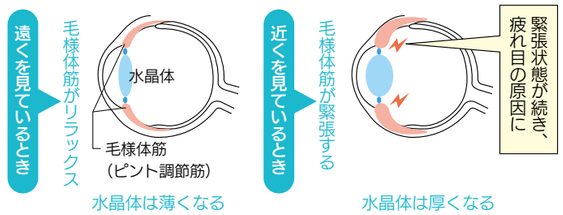
今や、仕事にもプライベートにも欠かすことのできないIT機器ですが、長時間の使用は想像以上に目に負担をかけます。早めに対処して、目の健康を守りましょう！

コロナ禍で急増している**目の疲れ・かすみ**

私たちが目でものを見るときは、レンズの役割をする「水晶体」の厚さを調節することでピントを合わせています。この水晶体の厚さを調節しているのが「毛様体筋」という筋肉で、遠くを見るときは毛様体筋が緩み、水晶体を薄くして、近くのものを見るときは毛様体筋が緊張し、水晶体を膨らませてピントを合わせます。

パソコンやスマホ、タブレット端末などの長時間使用は、至近距離にあるディスプレイを長時間凝視することになるため、毛様体筋の緊張が持続し、目にかかる負担も大きくなります。

目のピント調節のしくみ



知らず知らずのうちに目を**酷使していることを自覚**しよう

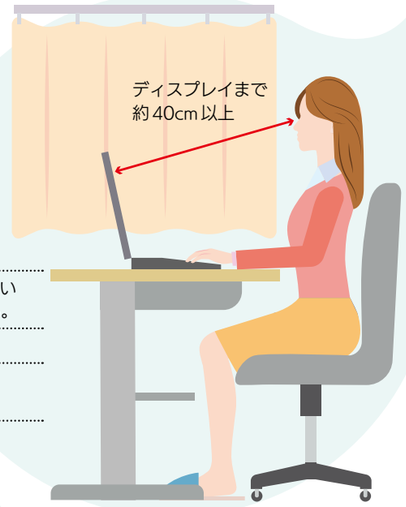
仕事はもちろん、今や情報収集、買い物、読書、学校の授業、人と人とのコミュニケーションなどもパソコンやスマホ、タブレットのなかで完結する時代。便利なIT機器は、私たちの生活の隅々まで浸透しています。知らず知らずのうちに目を酷使していることを自覚し、意識して目を守り、休ませてあげることを考えましょう。

目の疲れが及ぼす心身の不調
「眼精疲労」

疲れ目を放置していると、目のピントを調節する毛様体筋だけでなく、眼球を動かす筋肉にも緊張が及びます。さらには全身の筋肉が硬直し、血行不良による頭痛や肩こり、不眠、吐き気や食欲不振などを引き起こしたり、思考力の低下や軽いうつ症状に陥ることもあります。このような疲れ目を原因とする全身の不調は「眼精疲労」と呼ばれ、回復に時間がかかります。

目にやさしい**環境**を整えよう

テレワーク中心の人、スマホやタブレット端末を多用している人は、目への負担を軽くする工夫を講じましょう。

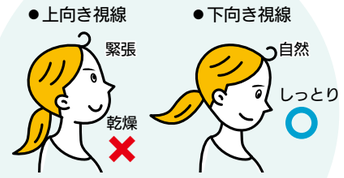


●テレワークの作業環境を整える

- 外光や照明の光が入り込まないように、画面の角度を調節する。
- 机は体型に合った高さ
- 椅子に深く座り、足裏全体が接する姿勢

●スマホやタブレット端末と目の距離は40cm以上離す

目に最も負担をかけるのが、至近距離で画面を凝視し続けること。最低でも40cm、画面から目を離すようにする。



画面を見上げる姿勢は、ドライアイになりやすいので、視線は正面か、それより少し下向きに。

●長時間作業するときはこまめに休憩をとる

使用時間が1時間を超えたら10分程度の休憩をとり、目を休ませる。10分が無理な場合は、数分でもよいので画面から目を離し、遠くの景色などを眺める。

目の疲れは**その日のうちに解消**しよう

目の疲れは翌日に持ち越さないよう、こまめに解消法を実践しましょう。

●目を温める

温めることで目の周りの血行がよくなり、目の筋肉のこりがほぐれる。目の疲れを感じたときは、蒸しタオルなどを使って目を温めるとよい。

1. タオルを50℃くらいのお湯につけて絞るか、水につけたタオルを電子レンジで30秒くらい温める
2. 目をつむり、温めたタオルをまぶたの上に5分ほどのせる

目の健康をサポートする**栄養素**

目の疲れに栄養不足が重なると、回復しづらくなり、疲れ目が一層慢性化するという悪循環に陥ります。アスタキサンチン、ビタミンB群、ビタミンC、アントシアニン、ルティンなど、目に必要な栄養素を含む食品をバランスよく、積極的にとるようにしましょう。

栄養素	おもな働き	多く含む食品
アスタキサンチン	エビやカニといった甲殻類の殻、サケ、イクラなどに含まれる赤色の色素。カロテノイドの一種で、眼精疲労の改善や眼疾患の予防に効果がある。	サケ、イクラ、エビ、カニなど
ビタミンB群	ビタミンB_1・B_6には視神経の働きをサポートする機能、ビタミンB_2には目の粘膜を正常に保つ働きがある。	豚肉、納豆、ウナギ、レバー、バナナなど
ビタミンC	目の水晶体に多く存在し、水晶体の濁りや酸化を予防する。	ミカン、レモン、ピーマン、ブロッコリーなど
アントシアニン	青紫色の果物や野菜に含まれるフラボノイド系の色素。目の機能全般の改善に役立つ。	ブルーベリー、カシス、ナス、ブドウなど
ルティン	緑黄色野菜に含まれるポリフェノール系の色素。目の毛細血管を守る作用がある。	カボチャ、ニンジン、ホウレン草など

クイズ 栄養ア・ラ・カ・ル・ト

問　題　肥満の予防・改善には栄養バランスも大切です。栄養バランスが整った、おすすめのランチメニューはどれでしょう？

A　焼肉定食　　B　ざるそば　　C　塩おむすび２個

（正解はページ下部）

Q&A 第13回

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 極度な心配性で、睡眠不足になっている

A 心配事で頭がぐるぐるする前に、〝無意味な連想ゲーム〟で脳をシャットダウン

夜、布団に入ると心配事や嫌な考えが頭の中をぐるぐる巡り、眠れなくなる。そんな経験は誰にでもあるものです。

そもそも、夜、眠ろうとするときに心配事や嫌な考えが頭に浮かぶというのは、脳のシステムとしてはごく自然なことです。私たちは日中、活動しているときは何かと頭を使っています。朝、目覚めたら何を着て、何を食べて、何時に家を出て……と、無意識のうちに脳をフル回転させているのです。しかし夜、布団に入ると、あとは眠るだけ。何も考えずに眠りにつけばよいのですが、もともと考えることが大好きな脳は、今日あったことや昔のことを勝手に思い出します。脳には、放っておくと勝手に次々と連想するクセがあり、嫌なことを１つ思い出すと、そこから嫌な思考が次々と浮かびます。

脳のシステムを逆に利用してみよう

さらに、「論理的に考えているときは眠ってはいけない」と判断する仕組みがあるため、休むどころか覚醒し、眠れなくなってしまうのです。

そこで、この脳のシステムを逆に利用してみましょう。心配事や嫌な考えで頭がぐるぐるする前に、〝無意味な連想ゲーム〟を始めるのです。方法は簡単で、まず好きな単語を１つ選びます。「ねむり」という言葉を選んだとしたら、「ね」のつく単語をひたすら連想します。「ねこ」「根室」「ネット」など、前と関連しない単語を次々と連想します。思いつかなくなったら、次は「む」「り」と、頭の文字を換えて連想ゲームを続けます。

あえて脈絡のない無意味な単語を連想することで、脳の論理的な活動を止めて、「眠ってもよいのだな」と判断させるのです。大抵の人は、最後の「り」に辿り着く前に眠りに落ちるようですよ。ぜひ、試してみてください！

正解
A

【解説】
Aのようなご飯、肉または魚、付け合わせの野菜、小鉢、汁物などの定食スタイルは「たんぱく質」「炭水化物（糖質）」「脂質」「ビタミン」「ミネラル」といった５つの栄養素のバランスが整いやすくなります。
B、Cは栄養バランスが炭水化物（糖質）に偏っていますので肉（魚）、野菜などをプラスしてバランスを整えましょう。ただしカロリーのとりすぎには気をつけて。

座っているときでも〝体を動かす〟

運動を習慣化しよう！

すきま時間に楽しく！
自宅でできる
トレーニング

たとえ１回でも、
毎日行うことが
重要です！

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水　忍

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。
「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、
取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。
今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。
座っているとき、思い出したら取り組んで、まずは〝体を動かす〟ことに慣れましょう。

膝引き寄せ腹筋トレーニング

ターゲット お腹

10回

1 座面に手を置く

2 膝を引き上げて、下ろす

上体が後ろに倒れないように、体をしっかり立てて引き寄せます。

むずかしければ、脚が上がるだけでもOKです。

たったこれだけ！

片足立ち上がり座り

ターゲット 下半身＆体幹

左右 各5～10回

1 片足を浮かせる

床につく足が体から遠すぎると立てません。立てそうなところに置きましょう。

2 反対の足で立ち上がり、ゆっくり座る

グラグラしないように立ち上がり、ゆっくりとコントロールしながら座ります。

たったこれだけ！

お尻ストレッチ

ターゲット お尻＆股関節

左右 各30秒

1 片足の外くるぶしを膝の上に乗せる

膝を下に押し込みます。

2 上体を前に倒す

頭を下げるのではなく、おへそを前に出すイメージです。

たったこれだけ！

CHECK!

簡単！解説動画はコチラ

http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html

健保掲示板

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、被扶養者をもつ特例退職被保険者です。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書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。提出期限（8 月中旬予定）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。

また、70 歳以上の特例退職被保険者の方には、基準収入確認書類をお送りいたします。収入が基準額（被保険者のみ 70 歳以上の場合は 383 万円／年、被保険者・被扶養者とも 70 歳以上の場合は 520 万円／年）未満の方は書類を提出することにより医療機関での自己負担割合が 2 割となります。収入が基準額以上の方は提出は不要です（自己負担割合は 3 割）。

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。

対象家庭に「2022 年度健康診断のご案内」をお送りしました

2021 年度の受診控えの反動により、2022 年度の申込みは集中することが予想されます。

また、がん健診（胃がん・乳がん・子宮がん）は希望者が多く予約が取りづらい状況です。

健診機関によっては日程がかなり先になる可能性があります。申し込みを先延ばしにせずお早目にお申込みください。

申込みは
こちらから

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！

⚠ Workday とは別に健保の住所変更届が必要です！

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、会社への提出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 ★

今年度の表紙では「日本の素晴らしい景色」をご紹介いたしますのでお楽しみください。当健保組合では、みなさまの暮らしと健康づくりを支援するため、今年度も各種プログラムを展開してまいります。ぜひとも積極的にご利用ください。

● 「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

My Health no.112 2022 spring
2022 年 5 月 24 日発行

発行：日本アイ・ビー・エム健康保険組合
〒103-0015　東京都中央区日本橋箱崎町 36 番 2 号
Daiwa リバーゲート南ウィング 10 階（社内郵便番号 HZD-YY1）
代表電話：03-5614-6441、URL：https://www.ibmjapankenpo.jp
発行責任者：坂上 正樹、担当者：敷島 太一、編集協力・デザイン：㈱法研