

あなたのココロとカラダの元気を応援します

My Health

no.
115
2023
winter

IBM健保レポート

保険料率改定のお知らせ

- 2 年頭のご挨拶
- 3 健康保険料率を改定します
- 4 医療費が高額になったとき
- 6 アンケートの結果報告です
- 7 ご活用ください！ I-Support
- 8 Keep on! Your Healthy Life
しなやかで弾力のある血管を保つ
- 10 クイズ 栄養ア・ラ・カ・ル・ト/
心の不具合、ときほどこきます
- 11 すきま時間に楽しく！
自宅でできるトレーニング
バランスをとりながら“体を動かす”
- 12 健保掲示板

岩本山（静岡県）

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、当健康保険組合の事業運営につきまして日頃より多大なるご理解・ご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

昨年は2月に始まったロシアによるウクライナ侵攻により、エネルギーや食料価格の高騰、サプライチェーンの寸断などが発生し世界的なインフレが進行しました。加えて国内では新型コロナウイルス感染症や為替変動などの不確定要素により、健康保険組合の主な収入となる保険料収入の推移についても、依然としてはっきりとした見通しが立てられない状況です。

2022年度の健康保険組合の予算早期集計結果（概要）では、高齢者医療制度のために拠出する納付金等が、2020年度のコロナ禍での受診控えによる精算戻りの影響で減少したことから、経常収支差引額では赤字幅が縮小しました。しかし納付金等の減少は一時的なものであり、団塊の世代が後期高齢者に移行する2025年にかけては大幅な増加が見込まれています。国では高齢者にも一定の負担を求める制度改革が進められていますが、現役世代、特に健康保険組合を取り巻く環境は極めて厳しい状況にあることを踏まえ、現役世代のさらなる負担軽減につながる改革が求められます。

国内では今後もいわゆる「ウィズコロナ」の生活がしばらく続くとみられており、改めて心身の健康が重要視されています。当健康保険組合ではみなさまの心身の健康をお守りするため、必要な感染対策をしっかりとったうえで、各種保健事業を実施しております。また、収支の維持・改善にも努めてまいりますので、みなさまにおかれましても、各種事業をご活用の際は、日々の健康管理にご留意いただくとともに、適正な受診行動、ジェネリック医薬品やリフィル処方箋のご利用など、医療費の節減にご協力くださいますようお願い申し上げます。

結びに、本年がみなさまにとって実り多き1年となりますことをご祈念申し上げて、年頭のご挨拶とさせていただきます。

2023年度の健康保険料率を改定します

当健保組合では、2019年度以降段階的な健康保険料率の引き上げを予定していましたが、財政状況等について検討を行いながら、現行の71.5 / 1000に据置してきました。これまでは別途積立金を取り崩して繰り入れてきましたが、別途積立金は年々減少しており、数年のうちに予算を編成できなくなる状況にあります。

財政状況や今後の見通し等について検討を重ねた結果、2023年度の健康保険料率につきましては、80.0 / 1000に改定することとし、2月9日の第176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。

なお、介護保険料率は当面現状維持を予定しています。

2023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

71.5 / 1000

80.0 / 1000

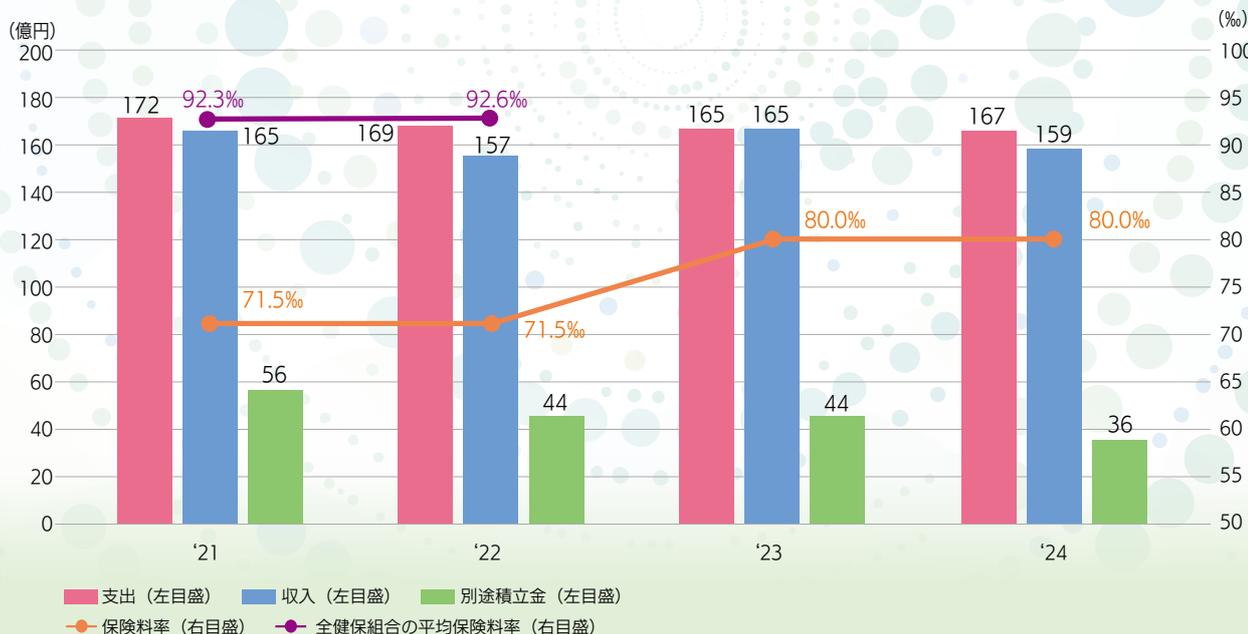
介護保険料率

変更なし

21.0 / 1000

※健康保険料率は低い水準にとどまります
全国の健保組合の健康保険料率は平均で92.6 / 1000 (2022年度) であり、それと比較すると、当健保組合の健康保険料率 (80.0 / 1000) が低い水準であるかがわかります。

● IBM 健保財政の推移と見通し



改定後の健康保険料 (例)

例えば、標準報酬月額が第30級、50万円だとすると、被保険者が負担する保険料は

現行 $500,000 \times 35.75 / 1000 = 17,875$ 円 (1カ月の保険料)

↓ **1カ月2,125円のUPです。**

改定後 $500,000 \times 40.00 / 1000 = 20,000$ 円 (1カ月の保険料)



医療費が高額になったとき 医療費の自己負担限度額って何？

医療費が大きくなれば、3割負担でも高額になることがあります。健康保険では、医療費が高額になった場合に備え、「自己負担限度額」を超えた額を給付する「高額療養費」という制度があります。また、当健保組合には独自の「付加給付」の制度があります。



「自己負担限度額」を超えた額は 健保組合が負担します

窓口で支払う医療費の一部負担が高額になり、一定の基準に基づいて計算される「自己負担限度額」を超えた場合、超えた額を健保組合から支給します。これを「高額療養費」といい、自己負担限度額は、次の基準で計算されます。

●自己負担限度額（70歳未満）

所得区分	自己負担限度額【多数該当】	医療費100万円の場合
標準報酬月額83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% [140,100円]	約254,000円
標準報酬月額53～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% [93,000円]	約172,000円
標準報酬月額28～50万円※	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% [44,400円]	約 87,000円
標準報酬月額26万円以下	57,600円 [44,400円]	(左記のとおり)

●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【多数該当】		医療費100万円の場合
	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]		約254,000円
標準報酬月額53～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% [93,000円]		約172,000円
標準報酬月額28～50万円※	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% [44,400円]		約 87,000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]	(左記のとおり)

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

(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。

●市町村民税の非課税者などの低所得者は、上記より低い自己負担限度額が設定されています。

自己負担限度額は、 月の1日から 末日までで計算されます

自己負担限度額は、暦月ごと（月の1日から末日まで）、医療機関ごと（同じ医療機関でも歯科は別）、1人ごと、入院・通院ごとに計算されます。

よって1カ月間で自己負担限度額を超えていても、月をまたいでいる場合は、高額療養費が支給されないこともあります。

また、入院時に患者が負担する食費や居住費、差額ベッド代など保険診療の対象とならない費用は、自己負担限度額の計算の対象に含まれません。

オンライン資格確認対応 の医療機関であれば限度 額適用認定証は不要です

基本的に高額療養費は後日支給されるものですが、限度額適用認定証を医療機関に提出することにより、窓口での支払いを自己負担限度額までにすることができます。必要な場合は、健保組合に認定証の交付申請をしてください。

なお、オンライン資格確認で自己負担限度額を把握することができる医療機関であれば、限度額適用認定証が不要です（ただしマイナンバーを事業主経由で健保組合に届出していることが必要です）。

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。

算定基準

- 各診療月●
(月初から月末まで)
- 1人ごと●
- 各医療機関ごと●
(外来・入院別、医科・歯科別、など)

立て替え払い をしたとき

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。

手続きは健保ホームページをご参照ください。

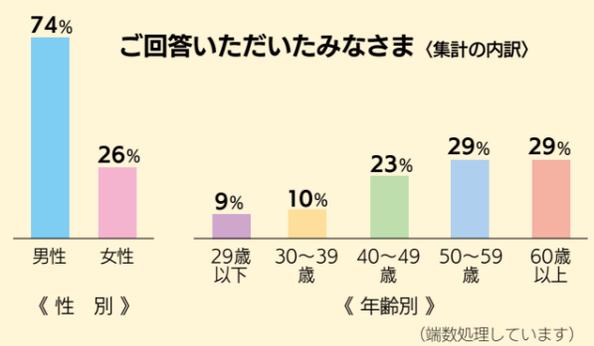
https://www.ibmjapankenpo.jp/member/application/refund_b.html



2022年度 アンケートの結果報告です

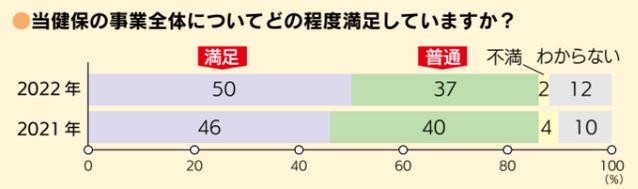
IBM 健保組合では、今後の事業展開に活かしていくためのご意見・ご要望を広くお聞きするため、毎年アンケート調査を実施しています。

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。



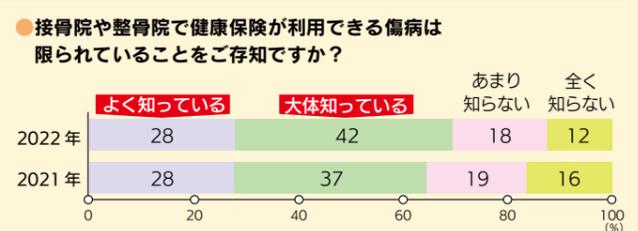
IBM 健保の事業全体について

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。



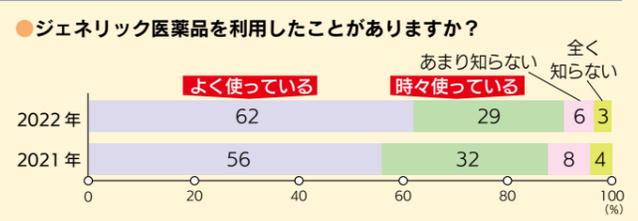
接骨院・整骨院 (柔道整復師) について

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 (応急手当以外は医師の同意が必要)、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。今後も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。



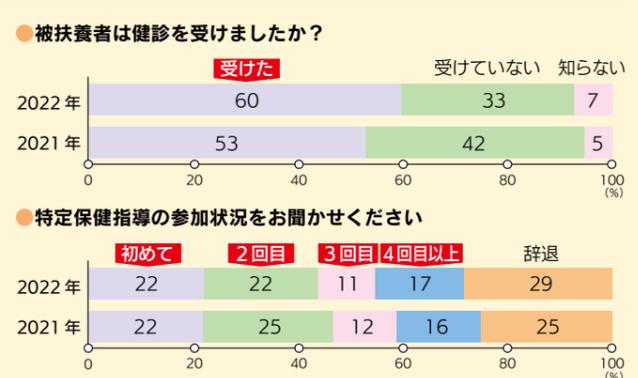
ジェネリック (後発医薬品) 医薬品について

ジェネリック医薬品の使用割合は年々上昇しており、約9割の方が「よく使っている」「時々使っている」と回答されています。すこやかサポート Plus (SSP) を通じた情報発信を行い、さらなる利用率向上に努めてまいります。



疾病予防プログラムについて

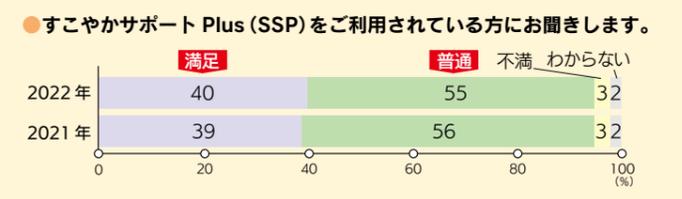
被扶養者の健診の受診者が 2021 年と比較すると 7ポイントも増加しています。今後も早期発見、早期治療のため、年に一度の健診を受けていただけるよう、受診促進のご案内等に努めてまいります。



健診を受け、特定保健指導の対象になった方には、個別にご案内をしています。生活習慣病予防のため、必ずご参加ください。

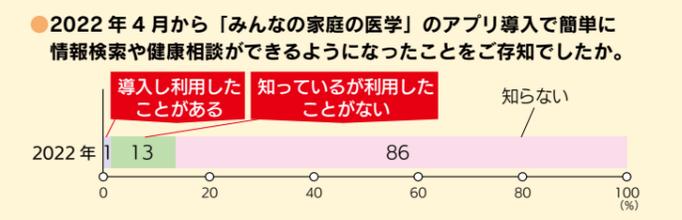
すこやかサポート Plus (SSP) について

SSP をご利用いただいている方の 95% 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、ジェネリック通知等が確認できます。健康管理に、医療費の確認等にぜひご利用ください。



I-Support (健康相談窓口「みんなの家庭の医学」) について

日常の健康についてのお悩みは「みんなの家庭の医学」で解決できます。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。



ご活用ください!

I-Support

(健康相談窓口「みんなの家庭の医学」)

IBM 健保

家庭の医学+、みんなのお悩み Q&A

「家庭の医学」をデータベースとした辞書コンテンツと、からだところの健康相談に寄せられるよくある相談事例の Q&A コンテンツです。

家族機能

家族とアプリ連携して健康状態を共有したり、歩数ゲームに参加できます。離れて住む家族もみんなで一緒に健康増進。

健康相談

アプリから健康の悩みを医療専門スタッフに直接相談。利用シーンに応じて、相談形式を選択できます。(ユーザ登録・団体認証が必要です)

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
血管の老化を自ら早めないために

いつまでも、しなやかで 弾力のある 血管を保つ

「人は血管とともに老いる」とよくいわれるように、血管は年齢とともにしなやかさを失い、硬くなっていきます。

生活習慣の乱れから血管の老化スピードが早まり老化が進行すると、実年齢が若くても、心筋梗塞や脳卒中など様々な病気のリスクが高まります。

生活習慣を振り返り、血管の老化を食い止めましょう。

血管は年齢とともに変化していく

本来血管は弾力性や柔軟性に富み、内壁も滑らかで血液はスムーズに流れています。しかし、加齢によって体が老化するように、血管も変化し徐々にしなやかさが失われ、血管の壁が厚く硬くなります。これが動脈硬化です。

■血管の老化と動脈硬化



血管の老化が進む原因

動脈硬化は老化現象の一つなので、年齢とともに誰にでも起こりうるものです。しかし、血管の老化の進み方にも個人差があり、その個人差を左右するのが、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙、ストレスなどといった危険因子です。血管年齢は、日々の生活習慣と密接に関わっています。

■動脈硬化の危険因子



血管の老化からさまざまな病気に

動脈硬化になると「血栓」ができやすくなり、血栓が冠動脈に詰まると「心筋梗塞」、脳の動脈に詰まると「脳梗塞」を引き起こします。また、血管がもろくなっているため、「脳出血」も起こりやすくなります。いずれも突然死につながる恐ろしい病気です。

「閉塞性動脈硬化症」という病気では、手足の血管の動脈硬化によって四肢の血流が悪くなり、痛みやしびれが起こります。重症になると完全に血流が途絶え、四肢の切断を余儀なくされることもあります。

血行を促すといわれる「サウナ」は、血管の若返りにプラスorマイナス？

サウナで「ととのう」ことが空前のブームとなっていますが、サウナは血管の若返りに役立つかどうか気になるところです。サウナは全身の血行が促され、血管が硬くなるのを予防するともいわれています。しかし、入り方を間違えると、温度差による急激な血圧の変動、発汗による脱水などによって、逆に心臓や血管に負担をかけてしまいます。「高温のサウナで長時間がまんしない」「水風呂はぬるめのシャワーを浴びて体を慣らしてから入る」「こまめに水分補給をする」ことで、安全にサウナを楽しみましょう。

日々の生活で血管の老化を防ごう

食生活

●動物性脂肪のとりすぎに注意

肉の脂身、バターなど



●コレステロールを多く含む食品を控える

卵類、レバーなど



●良質のたんぱく質で血管を丈夫に



●塩分を減らす

1日の塩分摂取は男性7.5g未満、女性6.5g未満に（高血圧が心配な人は1日6g未満が目標）

●青魚・野菜・果物を積極的に



●お酒は適量

お酒はビールなら中びん1本、日本酒なら1合、ウイスキーならシングル1杯程度が1日の適量。週に1～2日は「休肝日」を

運動・日常活動

●適度な運動を習慣に

ウォーキングや水泳など、軽く汗ばむ程度の有酸素運動を1日20分以上、週3～5回を目安に行いましょう。



●日常生活での活動量を増やす

毎日、今より10分多く体を動かすことを心がけてみましょう。

休養

●眠りの質を高める

●ストレスは上手に解消
趣味やスポーツなど、自分に合った方法で上手にストレスを解消しましょう。



血管ストレッチで老化して硬くなった血管をやわらかく

血管を伸ばすストレッチを行うと、血管を柔らかくする一酸化窒素（NO）という物質が発生し、これによって血管が広がり、血流をアップさせてくれます。5種類のストレッチを左右30秒ずつ、朝と夜の1日2回行いましょう。

ひざ



足の付け根

正座をして両手を前につき、片足を後ろに伸ばす



太もも&すね



ふくらはぎ

片足を立てて座り、立てたひざに両手を置いて、前に体重をかける

おしり



各ストレッチの間に30秒ほど休憩を挟むのがポイント



喫煙者は今すぐ禁煙を！

たばこは悪玉コレステロールを増やす作用や血圧を上昇させる作用などがあり、これらの相互作用により動脈硬化を促進させることがわかっています。喫煙者は直ちに禁煙しましょう。



禁煙を成功させるコツ

- 「今日1日は吸わない」から始めて、たばこなしでも過ごせる日を積み上げていく。
- 吸いたくなったら深呼吸、軽いストレッチ、歯磨き、熱いお茶を飲むなどして、気持ちを上手にそらす。
- 自分の意志だけで禁煙するのが難しい場合は、「禁煙外来」を受診する。



問題

LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪は脂質異常症の原因となります。これらを下げる作用がある食品はどれ？

- A ロース肉 B 青魚 C インスタント食品

（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 自分の世界に入り込みがちで、
相手の話をよく聞かない

A 自分の世界を大事にしつつ、
相手の世界もちょっと覗いてみては？

相手の話が耳に入ってこないくらい、自分の世界に没頭してしまう…。質問者は悩んでおられるようですが、そんなに悪いことではないように思います。その悩みを仕事や勉強に生かすことができれば、とてつもない能力を発揮できるかもしれないからです。

自分の世界に入り込むということは、それだけ自分の考えに集中しているということです。人の話が聞こえない、入ってこないのですから、それはものすごい集中力ともいえるでしょう。周りがどんなにうるさくても、周りに誘惑があふれていても、やるべき仕事や勉強に集中できる。自分の世界に入り込みがちあなたには、そんな才能があるのかもしれないよ。

状況に応じてバランスを取ろう

一方で、世の中には、あなたと真逆なことで悩んでおられる人もたくさんいます。自分で考えることが苦手で、相手の話ばかり聞いてしまい、自分を出せない人たちが



す。このような人は、よくいえば誰にでも合わせることができるので、組織では波風を立てることなく、うまく立ち回れるともいえます。

どちらがいい、悪いではなく、要はバランスです。自分の世界をしっかり持ちながら、状況に応じて自分の世界に没頭することもあれば、相手の話にじっくり耳を傾けることもできる。これが理想ですが、なかなか難しいものです。ただ、今のあなたは自分の世界に傾き過ぎているようなので、少しだけ相手の世界を覗き見るつもりで、相手の話に耳を澄ませてみてはどうでしょうか。新しいアイデアが閃いて、自分の世界が広がるかもしれませんよ！



正解

B

【解説】

サバ、サンマ、イワシなどの青魚に含まれる DHA・EPA は、LDL コレステロール値や中性脂肪を下げ、動脈硬化を抑制する作用のある「オメガ3脂肪酸」に分類されます。オメガ3脂肪酸は、体内ではほとんどつくりだすことができないため食事によって摂取しなければなりません。

青魚が苦手な方はアマニ油やエゴマ油を使うのもオススメです。



バランスをとりながら“体を動かす”

ゆっくり・安定した動きで 体幹を鍛えてみよう

バランスをとりながら、グラつかないように体をコントロールすると、体幹を鍛えることができます。“ゆっくり”“安定”を心がけましょう。

すきま時間に楽しく！
自宅でする
トレーニング

今回は、
バランスが重要！

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



ターゲット
体幹 &
下半身

四股踏みバランス

左右1セット×5回

1 膝に手を置いて腰を落とす



2 片脚を上げ、
3～5秒キープして
ゆっくり下ろす



脚が高く上がるほど良いですが、
グラグラしないことを優先しましょう。

ターゲット
体幹 &
全身

片脚 スーパーマン

左右各10回

1 片脚で立ち、少し前傾する



両手と上げた脚は小さく、
立っている脚は曲げて
バランスをとりましょう。

2 両手を前方に、
上げた脚を後方に伸ばす



前傾するほど負荷が上がります。
できる人は床と水平になるくらい、
前傾してみてください。

ターゲット
前もも

片脚 前ももストレッチ

左右各30秒

1 椅子の背もたれに手を置き、
片方の足の甲を持つ

かかたがお尻につくと
ベストです。



2 手で持ったほうの
脚の膝を
後ろに引く

上半身が前傾すると
ストレッチされません。

体は起こしたまま、
後ろに引きましょう。



CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22winter01.html>

健 保 掲 示 板

2023 (令和 5) 年確定申告分より e-Tax 向けの医療費控除用通知が
入手できるようになりました (2022 年 1 月～12 月診療分が対象です。)

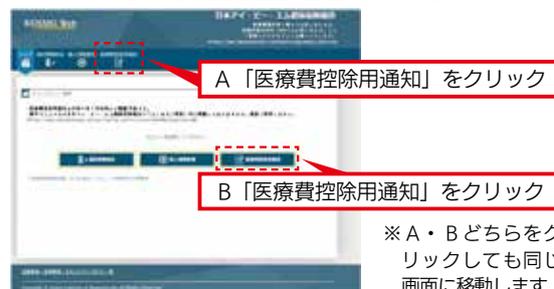
すこやかサポート Plus (SSP) にログイン→医療費と給付金
支給額→医療費控除用通知より申告用 xml データのダウンロード・通知内容の確認ができます。

詳しくは、日本アイ・ビー・エム健康保険組合 HP トップ>
よくある質問>医療費控除>「すこやかサポート Plus から医療
費通知・給付金の支給決定通知書・ジェネリック医薬品通知を
閲覧・印刷等する場合の方法を教えてください。」内「5_医療
費控除用通知 (e-Tax) を照会する場合」をご覧ください。

※確定申告の詳細については国税庁HPを参照いただくか、申告先の税務署
にお問い合わせください。

医療費控除用通知情報の取得

メニューより、「医療費控除用通知」を選択します。



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 2023 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27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。

● 2023 年度の保険料

特例退職被保険者

2023 年 3月から
標準報酬月額 410,000 円
健康保険料 32,800 円
介護保険料 8,610 円
合 計 41,410 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

2023 年 3月から	退職時の標準報酬月額	標準報酬月額 750,000 円の場合
	健康保険料 80.0/1000	健康保険料 60,000 円
	介護保険料 21.0/1000	介護保険料 15,750 円
		合 計 75,750 円

参考：例えば以下のケース

* 40 歳未満の方は介護保険料の徴収はありません。
* 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。

● 「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