あなたのココロとカラダの元気を応援します

My Health

no. 116
2023 spring

大井川鐵道（静岡県）

IBM健保レポート

2023年度 事業計画・予算

2　2023年度事業計画・予算をお知らせします
4　マイナ保険証でどう変わる？
5　4月から、出産育児一時金が引き上げられました
6　白い宝石のはなし
　IBM健保組合が最優秀法人賞を受賞しました
7　受けていますか？　がん検診
8　Keep on ！ Your Healthy Life
　リンパの流れを良くして、いきいき生活
10　クイズ　栄養ア・ラ・カ・ル・ト／
　心の不具合、ときほどきます
11　自宅でできるトレーニング
　太もも前を鍛えて代謝をアップ
12　健保掲示板

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

2023年度事業計画・予算をお知らせします

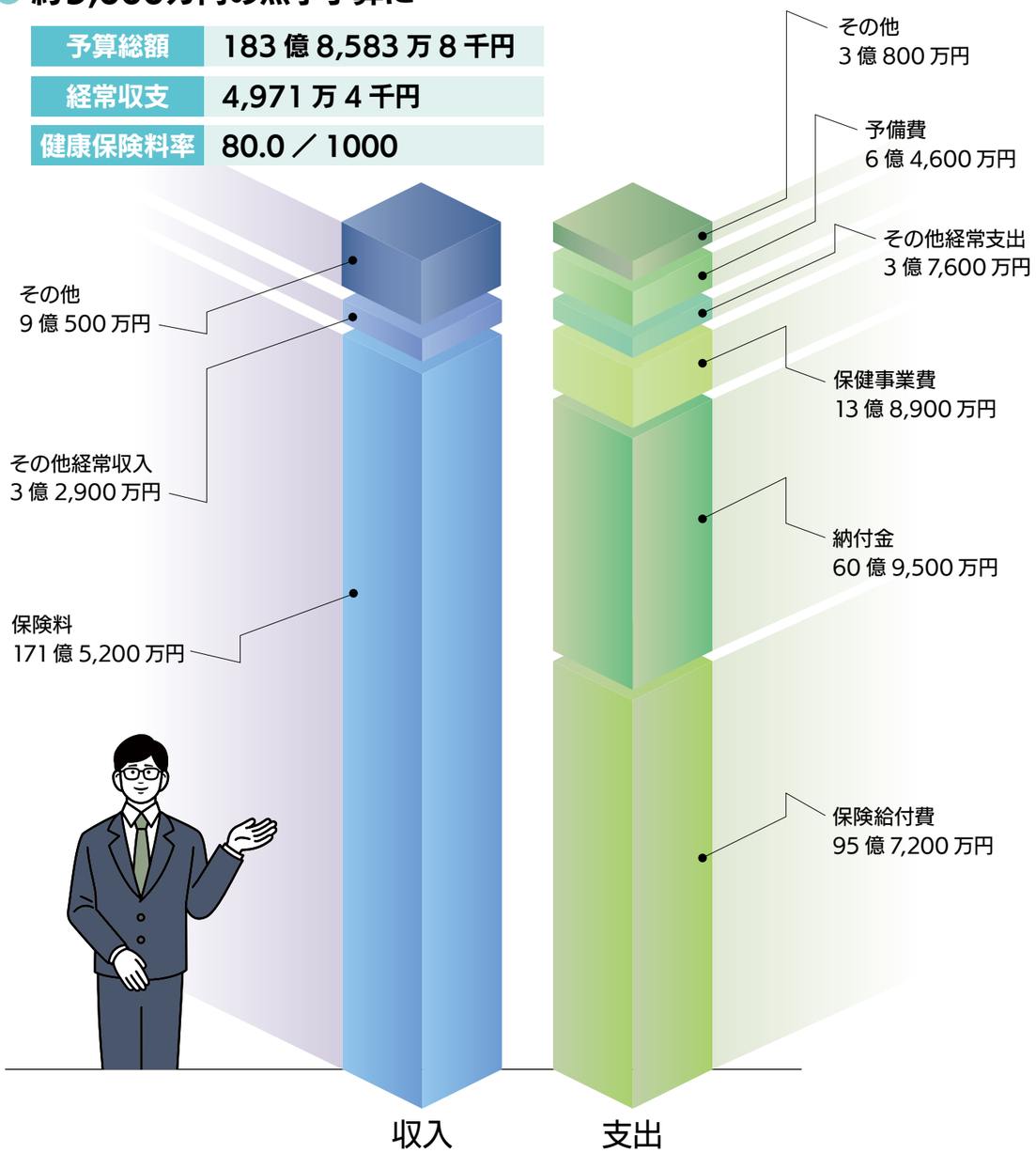
2023年度の事業計画

◆ 医療費通知による保険給付適正化　◆ 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
◆ レセプト点検業務　◆ 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。

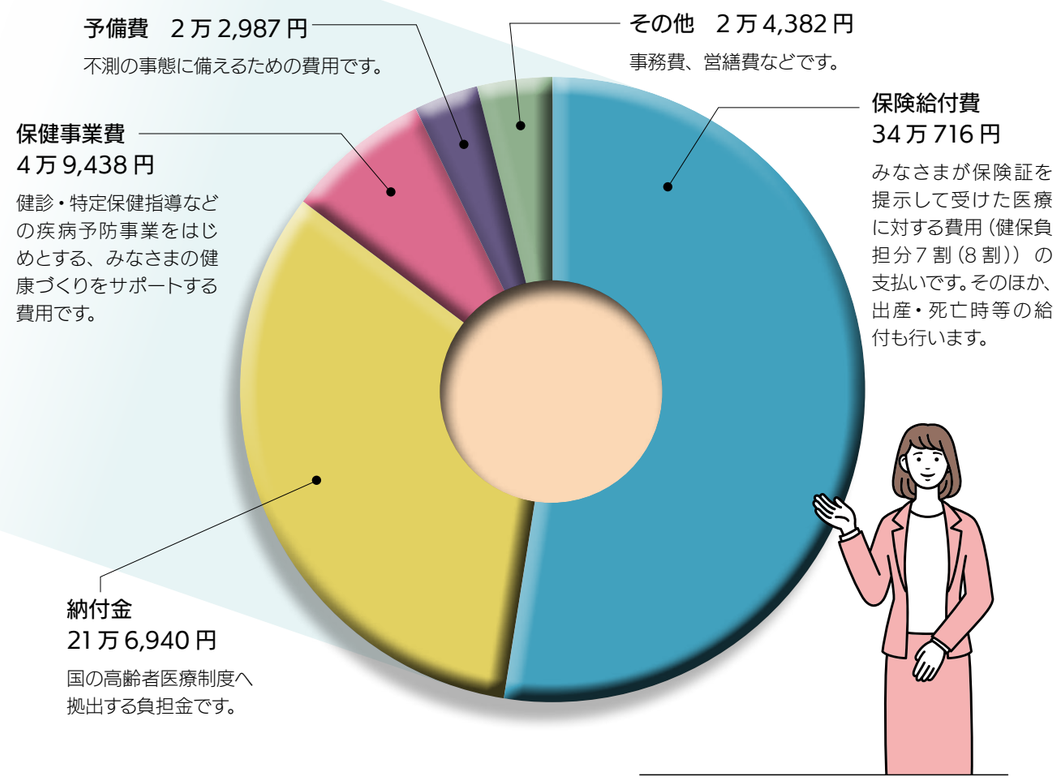
● 義務的支出の保険給付費と納付金に保険料の 91.3%を支出
● 約5,000万円の黒字予算に

予算総額	183 億 8,583 万 8 千円
経常収支	4,971 万 4 千円
健康保険料率	80.0 ／ 1000



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65万4,463円



介護保険

● 保険料率は 21/1000 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）
介護保険収入	3,093
繰越金、他	45
合計	3,138

支出	（百万円）
介護納付金	2,333
介護保険料還付金	2
予備費	803
合計	3,138

Close up 健保のしくみ

マイナ保険証でどう変わる？
オンライン資格確認とマイナ保険証

政府は、マイナンバーカード（マイナカード）と健康保険証の一体化（マイナ保険証）を進めており、2024年秋には、現在の健康保険証の原則廃止を目指しています。

オンライン資格確認とは

オンライン資格確認とは、医療機関の窓口でマイナンバーカードをカードリーダーにかざす、または健康保険証を提示することにより、加入する健康保険の資格情報をチェックする仕組みです。

マイナ保険証

各自がマイナンバーカードを保険証として利用する登録をすることにより、オンライン資格確認のシステム導入がされている医療機関では、マイナンバーカードを保険証として使用することができます。これをマイナ保険証といいます。

オンライン資格確認等による 本人の メリット

医療機関の窓口で健康保険の資格情報がチェックできます。

高額な医療費の一時的な支払いが不要に！

入院などで、医療費が高額になった場合に申請する「限度額適用認定証」の交付手続きが省略でき、高額療養費制度の限度額を超える一時的な支払いが不要になります。

※医療機関受診時に本人が同意する必要があります。

マイナ保険証による 本人の メリット

保険証利用登録をしたマイナンバーカードは次のメリットがあります。現在は従来通り保険証でも受診できます。

より良い医療につながる！

本人同意のもと、特定健診（40歳～74歳までの健診）・薬剤情報・医療情報等を医師・薬剤師と共有すれば、より適切な医療を受けられます。

医療費控除の手続きが便利に！

マイナポータルを通じて医療費通知情報を入手できるようになり、所得税の確定申告に利用できます。

※ただし、整骨院や鍼・灸・あんま・マッサージ等の療養費の分は取得できません。

マイナポータルで特定健診・薬剤情報・医療情報等をいつでも確認できる！

マイナポータルから特定健診（40歳～74歳までの健診）・薬剤情報・医療情報等を閲覧できるので、自身の健康管理にも役立ちます。

ピッとするだけで、病院の受付を完了できる！

システム導入済の医療機関窓口で顔認証（または4桁の暗証番号）によりカードリーダーで本人確認。受付でかかる時間の短縮が期待できます。

処方箋が電子化され、紙で受け取る処方箋が不要になりました！

2023年1月から処方箋の電子化が始まり、処方箋を医療機関から紙で受け取り、薬局に紙の処方箋を渡す必要がなくなります。

※対応していない医療機関・薬局やご自身が希望しない場合は、従来通り紙の処方箋になります。

マイナ保険証で受診すると医療費が安くなる？

2022年10月に制度が改正され、マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも医療費が安くなりました。2023年4月からは、さらに差が広がっています。

		従来の加算		特例措置※	
		点数	3割負担の場合の額	点数	3割負担の場合の額
初診	従来の保険証で受診	4点	12円	6点	18円
	マイナ保険証で受診	2点	6円	2点	6円
再診	従来の保険証で受診	－	－	2点	6円
	マイナ保険証で受診	－	－	－	－
調剤	従来の保険証で受診	3点	9円/6カ月に1回	4点	12円/6カ月に1回
	マイナ保険証で受診	1点	3円/6カ月に1回	1点	3円/6カ月に1回

※特例措置：2023年4月1日～2023年12月31日に限定

4月から、出産育児一時金が引き上げられました

～ 2023.3
1児につき
42万円

→

2023.4 ～
1児につき
50万円

※被保険者と被扶養者、いずれの出産の場合も支給されます。

正常な出産は病気でないため、健康保険が使えません。代わりに健保組合は、出産育児一時金を支給しています。2023年度から、政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げられました。出産育児一時金は1994年に創設され、出産費用の増加に伴いたびたび引き上げられてきましたが、8万円の引き上げは過去最大幅となります。

Q 出産育児一時金の対象になる出産とは？

A 妊娠4カ月以上（13週以上）の出産をいい、早産、死産、流産なども含まれます。なお、帝王切開分娩など、医師による治療行為が発生する場合は健康保険が適用されます。

Q 出産育児一時金の受け取り方法は？

A 医療機関と代理契約合意文書を交わす「直接支払制度」の利用が一般的です。健保組合が医療機関に出産育児一時金を直接支払いますので、申請の必要はありません。

Q 出産費用はいくらかかる？

A 正常な出産は健康保険が適用されないため、医療機関によって異なるのが実情です。厚生労働省では、2024年4月を目途に医療機関ごとの出産費用を公表する仕組みをつくる予定です。

直接支払制度で出産費が出産育児一時金50万円を下回った場合は差額を受け取れます（産科医療補償制度未加入の場合は48.8万円）。なお、当健保組合の場合、差額分の申請は不要です。

出産育児一時金50万円のうち、1.2万円は産科医療補償制度（出産に関連して重度脳性麻痺となった場合に補償金を支給する制度）の掛金です。

女性被保険者が出産のために仕事を休み、給料等をもらえなかったときは「出産手当金」が支給されます。出産の日以前42日（双子以上の場合は98日）と出産の日後56日の間、休業1日につき、標準報酬日額の2/3相当額が支給されます。

産前産後休業期間中と育児休業期間中は、保険料が免除されます。なお、免除期間中も健康保険は使えます。

2023年1月から、妊娠・出生の届出を行った女性に自治体が計10万円分のクーポンなどを支給する「出産・子育て応援ギフト」がスタートしています。自治体によって名称、内容などが異なりますので、詳細はお住まいの自治体へご確認ください。

「白い宝石のはなし」

IBM健保組合が最優秀法人賞を受賞しました

日本歯科医師会が主催する健口（けんこう）スマイル推進優良法人表彰※で、全国から応募があった38法人の中から、当健保組合が最優秀法人賞を受賞しました。

※お口の健康増進に積極的に取り組む法人を表彰し、好事例を広く周知して、より多くの企業など法人に向けて、歯とお口の健康の重要性を訴求することを目的としています。

●評価された主な取り組み●

- ●気づきや行動変容を促す歯科予防プログラムを構築し、実践している。
- ●プログラムの参加者に、参加後の行動変容を確認するアンケートをメール送信している。
- ●プログラム参加の有無を問わず、全社員に毎年定期健康診断の問診票で歯科保健行動についてアンケートし、経年的に状況を把握している。

ご活用ください！

IBM健保組合の歯科予防プログラム

p-Dental21（社員向け歯科予防プログラム）

Family p-Dental21（特例退職者・任意継続者・家族向け歯科予防プログラム）

歯ぐきの健康チェックによりご自身の状況を把握していただき、各人に合った正しいセルフケア方法を体得していただくプログラムです。

歯科医師や衛生士が実際に対面で口腔ケアについてアドバイスをします。

歯肉溝バイオマーカー検査（歯周病検査）

歯周病のリスクがわかる検査です。ご自身で歯ぐきから滲み出る液をブラシで採りポストに投函するだけ。12 月頃に家族向けにご案内しています。

20 ～ 39 歳、40 歳以上、特例退職者の 3 グループに分け、3 年に 1 回受診できるようにしています。

い～でんたるへるす（Webで学習お口の健康）

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。

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

●歯科予防プログラム詳細は…

IBM 健保　検索

「保健事業」➡「予防歯科」

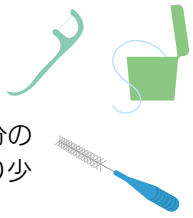
または「健診・健康サポート」➡「予防歯科」

歯ブラシに〇〇をプラスして！

歯ブラシだけでは歯垢は 6 割しか落とせません。

普段の歯ブラシに、デンタルフロスや歯間ブラシ等をプラスして歯垢除去率を高めることが歯周病予防に効果的です。

- ●デンタルフロス…歯と歯のすき間が狭い部分や歯と歯が接触している部分の歯垢除去に適している。
- ●歯間ブラシ…歯と歯のすき間が広い部分の歯垢除去に適している。歯のすき間より少し小さめのサイズを選ぶようにする。



I Body Mental パレット

受けていますか？ がん検診

がんは初期にはほとんど自覚症状がないため、
検診での早期発見・早期治療が何より重要です。

がんは日本人の死因第１位

がんは 1981 年以来、40 年以上にわたって日本人の死因第１位。2021 年度の人口動態調査によると、約38万人、４人に１人ががんで亡くなっています。

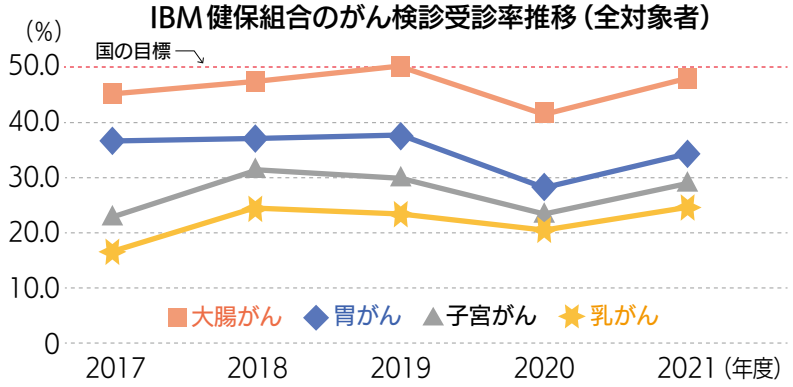
がんによる死亡や、治療などによる QOL（生活の質）の低下を減らすには早期発見・早期治療が重要で、がん検診がそのカギを握ります。

がん検診受診率は低迷

国のがん対策は「がん対策推進基本計画」を基に進められています。がん検診受診率の目標は第３期計画では 50％と定められており、当健保組合でもこれをデータヘルス計画の指標としています。

当健保組合の受診率は上昇傾向にあったものの、2020 年度にコロナの影響により減少しており、2021・2022 年度は元に戻りつつありますが、目標には達していません。

IBM 健保組合のがん検診受診率推移（全対象者）



	大腸がん	胃がん	乳がん	子宮がん
国が公表する受診率	男性 53% 女性 40%	男性 48% 女性 37%	47%	43%
当健保の受診率(2021年度)	47%	34%	24%	29%

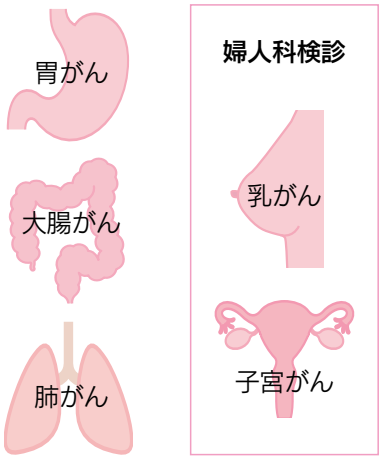
ご自身に合った方法で受診できます

2023 年度からは新たに第４期計画がスタートし、**受診率の目標値が 60％**に引き上げられました。

当健保組合ではさまざまながん検診を実施しています。早期発見・早期治療のために、積極的な受診をお願いします。

社員は定期健康診断のご案内が届いたらガイドに沿って申し込んでください。がん検診の結果で要精密検査になった場合は、必ず専門医を受診してください。

受診できるがん検診



ご家族もがん検診を受診できます

受診方法は同封のチラシをご覧ください。

補助金も利用できます

詳細は健保ホームページまたは「利用者ガイド」８～９ページをご覧ください。

IBM健保 検索

「保健事業」
↓
「補助金」

または

「健診・健康サポート」
↓
「補助金申請」

Keep on! Your Healthy Life

リンパの流れを良くして、いきいき生活

「なんとなく疲れやすい」「かぜを引きやすい」「むくみや肌荒れが気になる」…

そんな不調は、リンパの流れが滞っているせいかもしれません。

リンパの流れを妨げる原因を取り除くとともに、リンパの流れを促す運動・マッサージで、いきいきとした毎日を過ごしましょう。

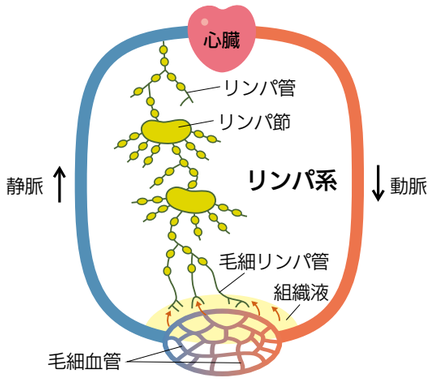
「リンパ」って、なに？

リンパとは、「リンパ管」を流れる「リンパ液」のことを言います。心臓から送り出された血液は全身を巡り、体のすみずみで毛細血管から滲み出し、細胞に酸素や栄養を届け、血管に再吸収されます。このとき再吸収されずに細胞と細胞の隙間に残った組織液が、老廃物や有害物質とともにリンパ管に取り込まれ、リンパ液となります。

全身を巡る「リンパ系」

リンパ管は血管と同様、全身をくまなく巡っています。はじまりは皮膚のすぐ下に網目状に張り巡らされた毛細リンパ管で、何度も合流しながら体の深部へと向かい、最後は鎖骨下の静脈へ流れ込みます。

リンパ液が全身を巡る経路は「リンパ系」とよばれ、リンパ系の要所要所には、そら豆のような形をした多数の「リンパ節」があります。リンパ節には免疫細胞が集まっており、リンパ液に入り込んだ細菌やウイルスなどの異物をとらえて攻撃、排除し、きれいな状態で心臓へ戻しています。



リンパの流れが悪いとこんな不調が…

- むくみ（とくに下半身）
- 太りやすく、痩せにくい
- 肌荒れ、吹き出物などの肌トラブル
- 冷え
- 肩や首のこり
- 疲れやすい
- 便秘
- 免疫力の低下

など

リンパの流れをよくする３つの秘訣

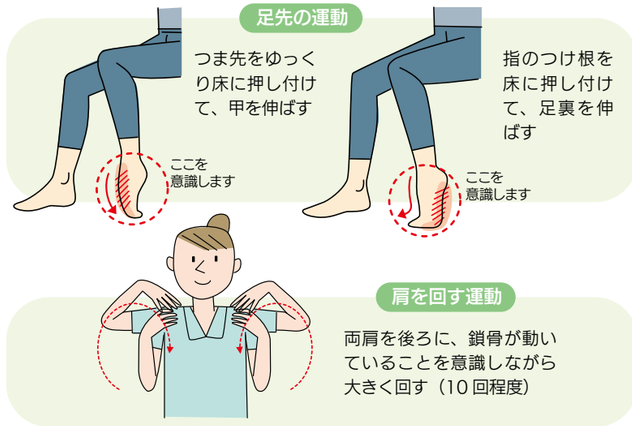
血液は心臓のポンプ機能によって強く押し流されますが、リンパにはそのような機能がありません。リンパ液は、呼吸や筋肉を動かすことで静かに流れます。血液の流れに比べて静かにゆっくり流れるリンパは、その分、滞りやすいといえます。

●保温を心がけよう

体を冷やすと筋肉が固まり、リンパの流れが悪くなる。日中は靴下や上着などの衣服や膝掛けなどで冷えを防止するとともに、お風呂はシャワーですませるのではなく、しっかり湯船につかって体を温める。

●こまめに体を動かそう

とくにデスクワークや立ち仕事の時間が長い人は、こまめに肩を回したり、足先を動かす、１時間に１回は歩く時間をつくるようにする。



●マッサージで流れを促そう

毛細リンパ管は皮膚のすぐ下を通っているので、マッサージによって流れを促すことができる。

リンパの流れを促すセルフマッサージ

1. 鎖骨リンパ節のマッサージ

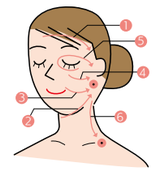
鎖骨リンパ節は、リンパ液の最終出口ともいわれ、全身のリンパの流れが集まる場所。リンパマッサージを行うときは、まず鎖骨リンパ節のマッサージから行う。

右手で左の鎖骨の上を中央から左肩に向かって10回さする。右側も同様に行う。

2. 首から肩のリンパマッサージ

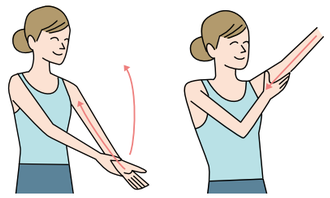
右手４本の指先で左側の首の後ろのつけ根から左肩に向かって５回さする。右側も同様に行う。

3. 顔のリンパマッサージ



顔の左側は左手で、右側は右手で、人差し指と中指の２本の指先を軽くあて、❶～❺の順番にリンパ管に沿ってリンパ液を耳前のリンパ節に流すイメージでさする。❻は耳前のリンパ節から鎖骨リンパ節にリンパ液を流すイメージで、耳前から鎖骨までをさする。❶～❻を５回くり返す。

4. 腕のリンパマッサージ



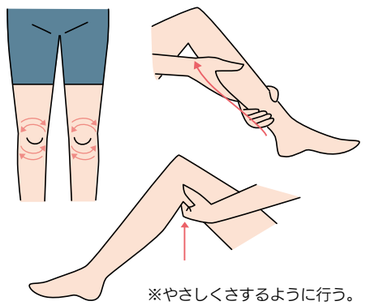
左手の手のひらを上に向け、右手で左手首を軽くつかみ、左脇の下に向かってゆっくりさすりながら左腕を上げ、そのまま左脇の下までさすり下ろす。右腕も同様に、左右５回ずつ行う。

5. 脚のリンパマッサージ

両手のひらで脚を包むように軽くつかみ、ふくらはぎのラインに沿って下から上に５回さする。左右同様に行う。

次に右手で右膝を、左手で左膝を、手のひらで上から覆うようにして、グルグルと円を描くように５回さする。

最後に、膝の裏のくぼみに４本の指をあてて、軽く押すように５回さする。



※やさしくさするように行う。

クイズ 栄養 ア・ラ・カ・ル・ト

問題　リンパの主な働きは老廃物の回収です。リンパの流れをよくするために、最も適した飲み物はどれ？

A　ビール　　B　水　　C　コーヒー

（正解はページ下部）

Q&A 第17回

心の不具合、ときほどきます

なんとなく上手くいかない…、腑に落ちない…
ちょっとした不具合が大きな塊となる前に、悩める人々の心に寄り添う福西先生がいきいきと暮らすヒントをくれます！

監修／南青山アンティーク通りクリニック院長　福西 勇夫（精神科医）

Q 収束しつつあるコロナでも、怖くてマスクを外せない

A マスクをする本来の目的を思い出しましょう

2023年3月13日以降、マスクの着用は「個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断が基本」となりました。長かったコロナ禍も、ようやく収束の兆しが見えてきたようです。

しかし、3年以上もマスクをする生活を続けていたのですから、質問者のように「マスクを外すのは怖い」と思われるのは、ごく自然なことです。国も「個人の判断が基本」と言っているので、マスクを外すのが怖いのであれば、怖くなくなるまでマスクを着用すればよいと思います。

「何に対して怖いと思うのか」を考えてみよう

ただ、マスクを外すのが怖いという人たちに今一度よく考えていただきたいのは、「何に対して怖いと思うのか」です。そもそもマスクを着用する主な目的は、飛沫の飛散や吸い込みを防ぐことにあります。コロナ禍前は、とくに自分がかぜなどに罹患しているときは、咳エチケットとして他人に飛沫を飛ばさないようマスクを着用することが推奨されていました。つまり、感染症を人にうつすこと、または自分がうつることを恐れて着用するのがマスク本来の意味なのです。

しかし、マスク着用が当たり前の生活が長くなりすぎたせいか、「人からどう思われるか怖い」「素顔を見せるのが怖い」など、マスク本来の意味を忘れてしまっている人も少なくないようです。ただ、これも習慣ですので、徐々にマスクを外すことに慣れてくれば、怖くなくなるでしょう。怖くなくなれば、マスクを外した生活に戻ればよいのですが、咳や鼻水などの症状がみられるときは、飛沫感染を正しく恐れてマスクを着用したいものです。

正解
B

【解説】
リンパは水分と一緒に老廃物を回収するため、積極的に水分を摂ることが重要です。アルコール、カフェインを多く含むコーヒーやお茶には利尿作用があります。これらを摂りすぎると、水分が過剰に排出され、逆にリンパの流れを悪くします。普通の水か白湯がよいでしょう。

自宅でできるトレーニング

太もも前を鍛えて代謝をアップ

指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰　真二

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも前の大腿四頭筋（だいたいしとうきん）は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。

\ CHECK! /

解説動画はコチラ

http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html

太もも前（大腿四頭筋）の筋力トレーニング

6〜10回×3セット（休息30秒）

1 イスに浅く座り、脚を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。

つま先と膝が外側に開く。

2 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて息を吐く。

2秒かけて息を吸う。

POINT

上半身を床と垂直に保つ。

太もも前（大腿四頭筋）のストレッチ

左右交互に3セット

1 イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。

膝が外側に開く。

2 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

POINT

上半身を床と垂直に保つ。

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、被扶養者をもつ日本アイ・ビー・エム㈱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。調書は 6 月中旬にお送りします。提出期限（7 月末日予定）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）。書類は 6 月中旬にお送りします。

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。

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。

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

いつだって今がやめ時です。禁煙はじめてみませんか？

なんと無料！　スマートフォンで完結　テレビ電話で医師が診療、お薬はご自宅に

喫煙は本人の健康のみならず、受動喫煙による家族の健康にも大きな影響が出ることが知られています。ぜひ、ご参加ください。

- ●参 加 費：通常 60,500 円の禁煙プログラムが、自己負担 0 円
- ●対　　象：20 歳以上の日本 IBM 健保加入者で禁煙したい方
- ●申込方法：日本 IBM 健保 HP「禁煙プログラム」をご参照ください。

★ 編 集 後 記 ★

今年度の表紙では「残したい〝日本音風景 100 選〟」をご紹介しますのでお楽しみください。
当健保組合では、皆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。ぜひともお役立てください。

● 「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

My Health no.116 2023 spring
2023 年 5 月 23 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