

あなたのココロとカラダの元気を応援します

My Health

no.
117
2023
summer

- | | | | |
|---|--|----|-----------------------------------|
| 2 | 2022 年度決算報告 | 10 | クイズ 栄養ア・ラ・カ・ル・ト/
心の不具合、ときほどきます |
| 4 | 接骨院・整骨院にかかるとき | 11 | 自宅できるトレーニング
太もも裏とお尻を鍛えて姿勢を改善 |
| 5 | 薬、いくつのんでいますか？ 重複服薬 | 12 | 健保掲示板 |
| 6 | 健康スコアリングレポート | | |
| 7 | 特定健診・特定保健指導を受けて生活習慣の見直しを！ | | |
| 8 | Keep on! Your Healthy Life
肩こり習慣を解消しよう！ | | |

IBM 健保レポート

2022 年度 決算報告

鳴門の渦潮（徳島県）

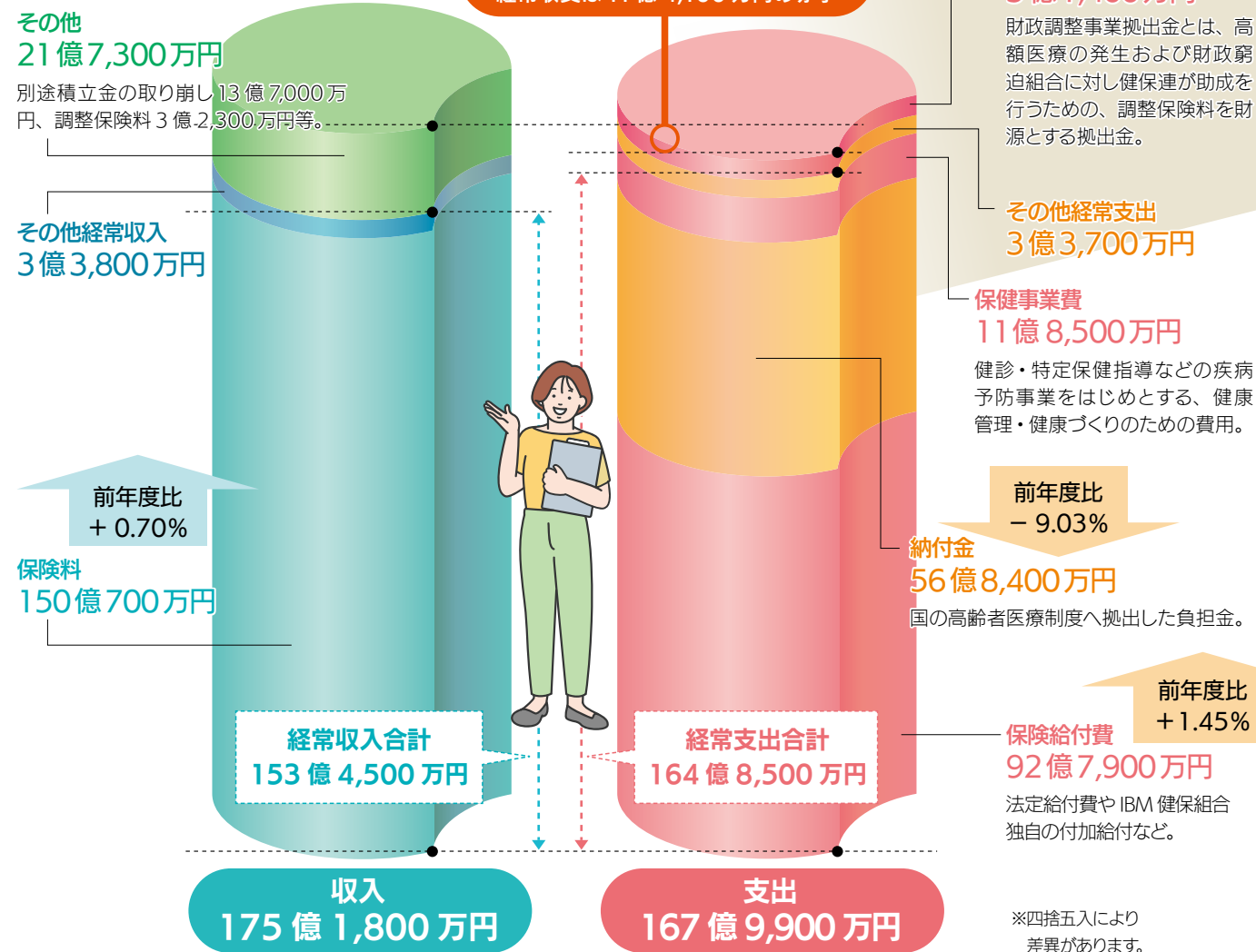
日本アイ・ビー・エム健康保険組合
<https://www.ibmjapankenpo.jp>

2022年度 決算報告

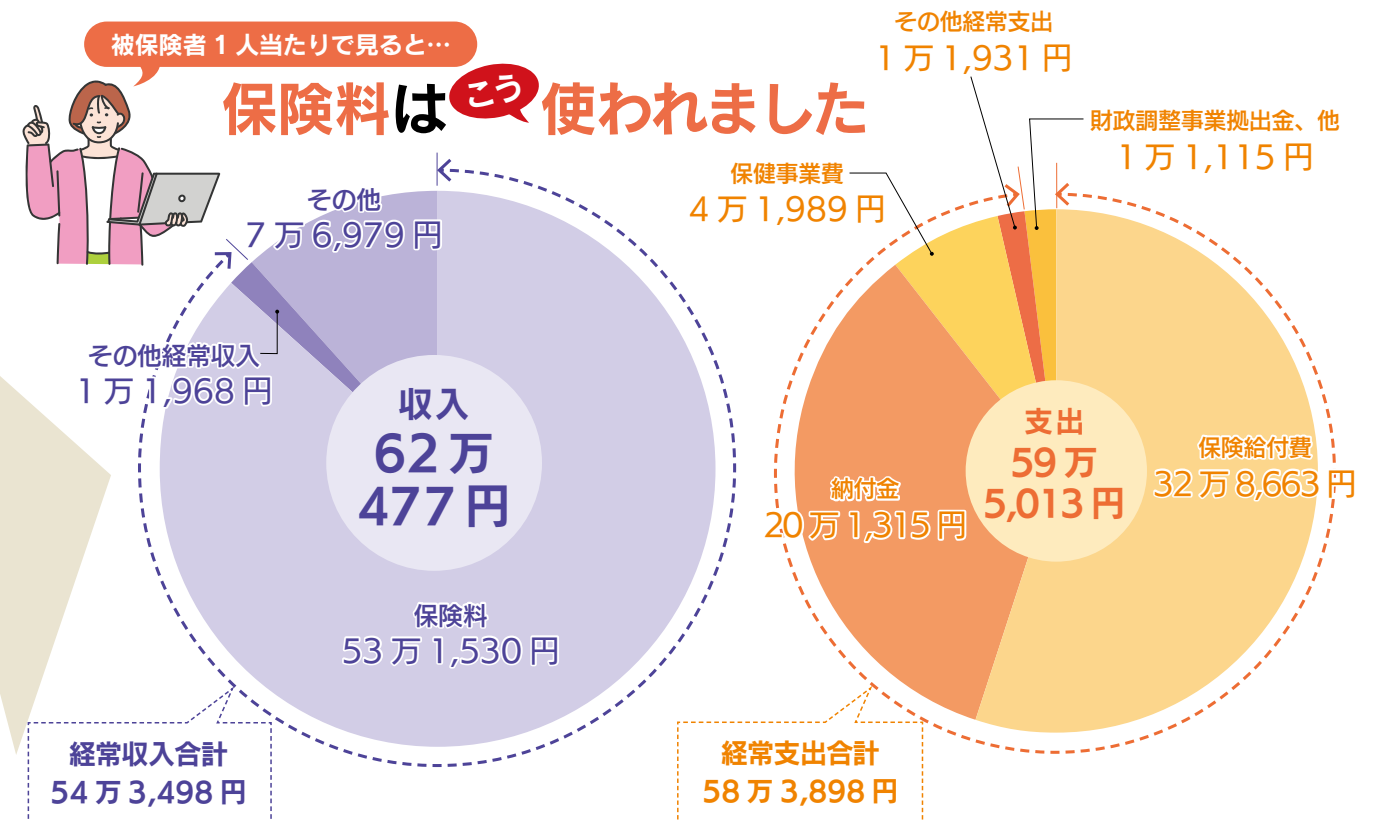
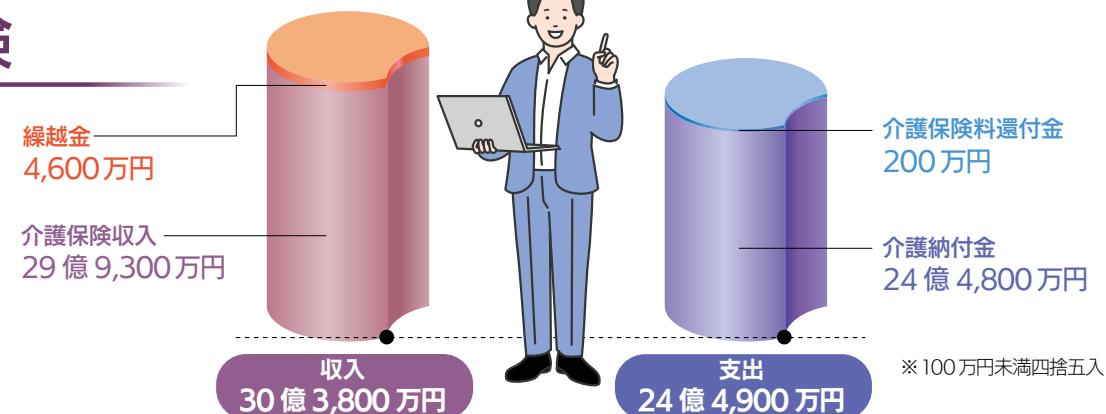
2023年7月14日、第177回組合会において2022年度事業報告ならびに収支決算が承認されました。

- 義務的経費（法定給付費＋納付金）に保険料の97.9%を支出
- 納付金が減少するも、経常収支で約11億円の赤字に

健康保険



介護保険



2022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

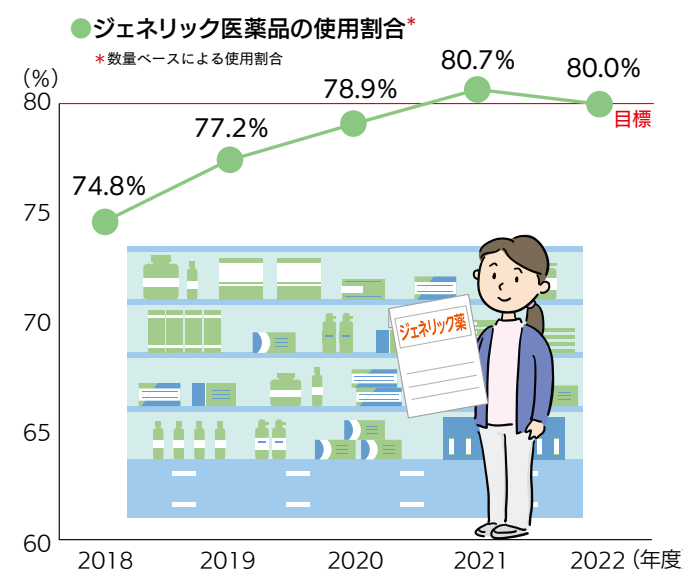
- ①第2期データヘルス計画の実行・評価
- ②特定健診および特定保健指導の定着と推進（社員および被扶養者向け年齢別適正健診プログラム実施）
- ③情報システムの活用および改修
- ④コラボヘルスの推進

2022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

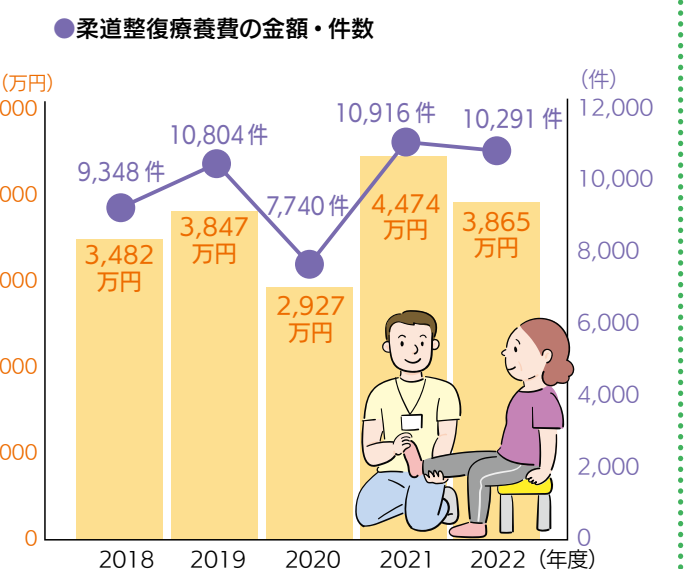
厚生労働省は2020年9月までに80%以上とする目標を掲げています。

当健保組合は2022年度末の時点で80.0%となり、2年連続で目標を達成しました。



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。



接骨院・整骨院にかかるとき

接骨院や整骨院で、健康保険が使えるのは**限られたケースだけ**だということをご存じですか？ 知らずにかかると、思わぬ出費につながるかもしれません。



1 健康保険が**使える場合**と**使えない場合**

使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下のもの

●打撲 捻挫 肉離れ 骨折※ 脱臼※

※骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。



知らずにかかると、全額自費になるかも……

使えない場合

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善が見られない長期の施術

※仕事や通勤途上におきた負傷は労災保険の適用となり、健康保険の対象外です。

2 どのくらい通っていますか？



早く治ったほうが、体も元気になるし、ほくもうれしいよ！

接骨院・整骨院では国家資格をもつ「柔道整復師」が施術を行います。病院ではないので、診療・投薬や注射、手術、リハビリテーションなどはできません。長く通っても症状が改善しない場合は、内科的要因も考えられます。

3カ月以上施術が続く場合は、不調の原因を確かめるためにも、**医療機関の受診をおすすめ**します。

3 領収書・明細書をもらいましょう

接骨院・整骨院では、**領収書の発行（無料）**と、施術内容が細かく記された**明細書の発行（有料の場合もあり）**が義務付けられています。

領収書・明細書は必ず受け取り、金額や施術内容が実際と違っている場合は健保組合にご連絡ください。



はり・きゅう、あんま・マッサージ

健康保険が適用されるには条件があります

はり・きゅう

対象となる疾病は主に下記の6疾病で、慢性病で保険医による適当な治療手段のない場合に限られます。

- 神経痛
- リウマチ
- 頸腕症候群
- 五十肩
- 腰痛症
- 頸椎捻挫後遺症

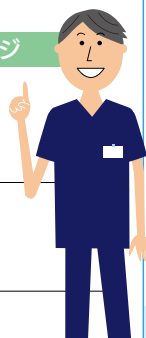
※いずれも予め主治医の同意が必要です。

あんま・マッサージ

医療上、マッサージを必要とする場合に限られます。

- 筋麻痺
- 筋萎縮
- 関節拘縮

など



療養費支給申請書に署名する際はよく**確認**を

「療養費支給申請書」に署名する際は、**負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認**しましょう。



健康保険の給付手続きを進める過程で施術内容などの照会をさせていただく場合があります。

薬、いくつのんでいますか？ 重複服薬

複数の医療機関にかかっていると、同じ効能の薬が重複して処方され、服用してしまうことがあります。これが、重複服薬です。

ケース
1

頭痛で
痛み止めを
もらう



後日

腰痛で
整形外科にかかり、
薬が処方された



痛み止めが
重複

ケース
2

胃薬を
内服中



後日

別の病院で
胃に負担がかかる薬が
処方され、
胃薬と一緒に
処方された



胃薬が
重複

重複服薬が起こると、薬の効き目が強くなりすぎたり、副作用を起こす可能性が高まるなど、体の不調を招いてしまうことがあります。

また、無駄な医療費が増えてしまうことにもなります。

適切な受診

使っている薬は
必ず伝えましょう

例

花粉症で
耳鼻科



皮膚科でアレルギー薬を
処方してもらっています。



なるほど、
アレルギー薬は
重複しないように
しましょう。



重複服薬を防ぐ薬の賢い活用方法

- ✓ かかりつけ薬局／薬剤師をもって、服用中の薬を把握してもらう
- ✓ 「お薬手帳」は一つにまとめ、医療機関に行く際は必ず持参する
- ✓ 薬の種類が多い、飲みにくい、飲み忘れが心配、などの困りごとがあれば、医師や薬剤師に相談する
- ✓ 薬が余っているときは医師や薬剤師に伝える
- ✓ サプリメントを使っている場合は、医師や薬剤師に伝える

● 「かかりつけ医」と「セカンドオピニオン」 ●

自己都合で複数の医療機関にかかるはしご受診も重複服薬につながります。医師とのコミュニケーションをとり、信頼関係を築くことが最適な診断や治療につながります。なんでも相談できる「かかりつけ医」をみつけておくとう安心です。

主治医の治療方針以外の治療法について知りたい場合は「セカンドオピニオン」を利用する方法があります。主治医にその旨を伝えて、紹介状や検査結果などの必要な情報を提供してもらい別の医療機関を受診します。同じ検査や同じ薬の処方を繰り返すことなく、少ない負担で別の意見をきくことができます。



2022
年度版

健康スコアリングレポート

家族健診と血糖・肝機能リスクが課題

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。

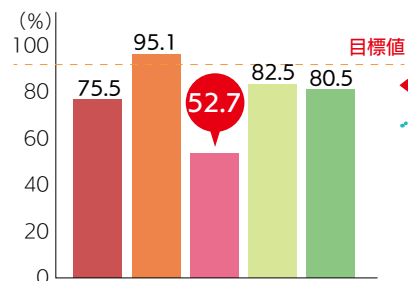


健康スコアリングレポートとは、加入者の健康状態や健康づくりの取り組みを、全健保組合平均や業態平均と比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。健保組合では、この情報を事業主と共有し、みなさまへの予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

*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2021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。

特定健診の実施状況

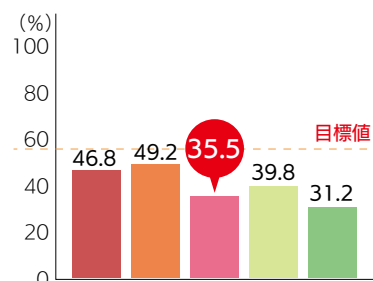
被保険者の受診率は目標を上回っていますが、家族健診（家族・任意継続・特例退職者向け健診）の実施率が大きく下回り、全体の実施率を下げています。



実施率が低いと、ペナルティとして後期高齢者支援金が加算されることがあります。特定健診・特定保健指導は、積極的に受けて生活の見直しを！

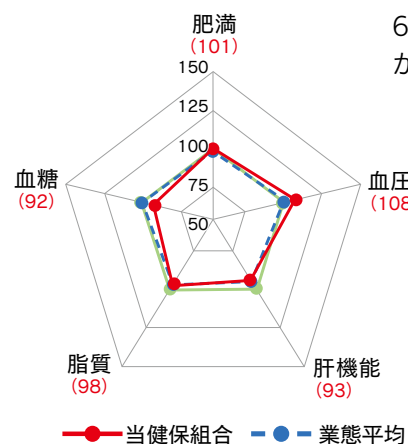
特定保健指導の実施状況

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、必ず受けてください。

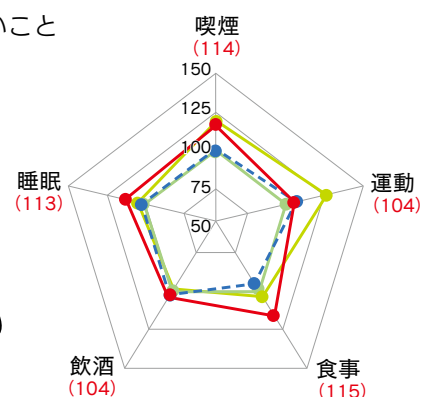


健康状況

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下げています。



生活習慣



●当健保組合 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、特に20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（2021年度）

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代～
当健保組合	199,142円	187,544円	110,109円	121,435円	150,969円	218,963円	339,530円
業態平均	165,283円	166,684円	91,609円	117,102円	145,788円	225,210円	333,773円
全健保組合平均	159,880円	166,873円	91,685円	118,845円	148,808円	221,475円	333,034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/>

特定健診・特定保健指導を受けて生活習慣の見直しを！

「健診は余裕ができたなら…」と考えていませんか？

40歳以上の方が対象の「特定健診」は、被保険者は95%以上受けているものの、被扶養者の方は52.7%にとどまっています。

コロナ禍により実施率が最も悪かった2020年度より回復はしていますが、まだまだ目標値には遠く、平均にも届いていません。

特定健診はメタボリックシンドロームや生活習慣病を早期発見し、早期に対策に結び付けることが目的です。まだ予約を取っていない方は早々に予約を取ってください。

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

受診方法等は前号に同封したチラシをご覧ください。

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
toiawase-kazoku@helpdesk-kenpo.jp
(土日祝祭日・休業日を除く)



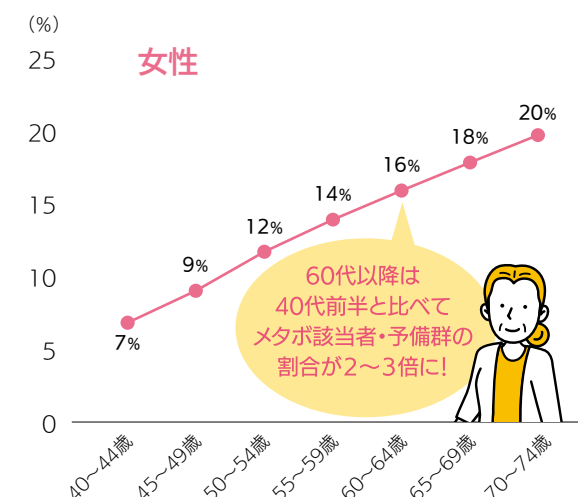
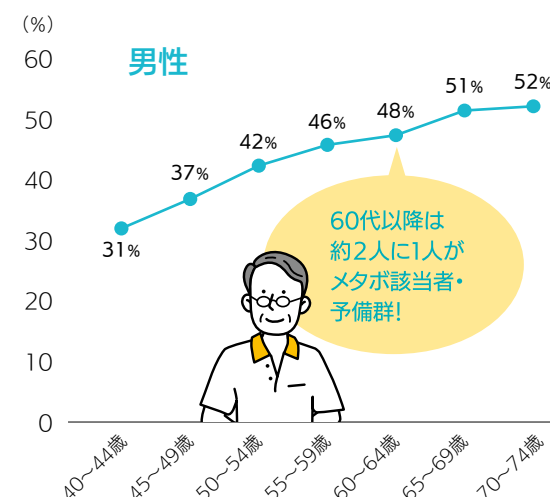
必ず
ご参加ください

特定保健指導で効果的な健康づくり

●将来の生活習慣病リスクに今から備えよう

メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合は男女とも年齢を重ねるにつれて右肩上がりに増加しています。特定保健指導の対象となった人は、現時点ですでに生活習慣病リスクが高い状態です。さらに進行すれば、虚血性心疾患や脳血管障害、糖尿病の合併症など深刻な状態を招く可能性があります。

メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合



厚生労働省「2021年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況」より作成

●専門家から信頼できる情報を得られます

特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの国家資格を持った専門家から、信頼度の高い情報を無料で得ることができます。また、一方的なアドバイスではなく、あなたのライフスタイルを理解し無理なくできる方法をご提案します。

初めて案内が届いた人も、2回目以降の人も、これからの健康維持に役立つ知識を身につけるためにも、必ずご参加ください。

実施率が低いと、保険料に影響が……

特定健診・特定保健指導の実施率が低いと、健保組合が国へ納める「後期高齢者支援金」が加算され、保険料率を引き上げなければならなくなる可能性があります。

2021年度に加算対象となった

健保組合は	116 組合
加算額は合計で	約 9 億円

出典：2021年度の後期高齢者支援金の加算・減算について（厚生労働省）

Keep on! Your Healthy Life 肩こり習慣を 解消しよう!

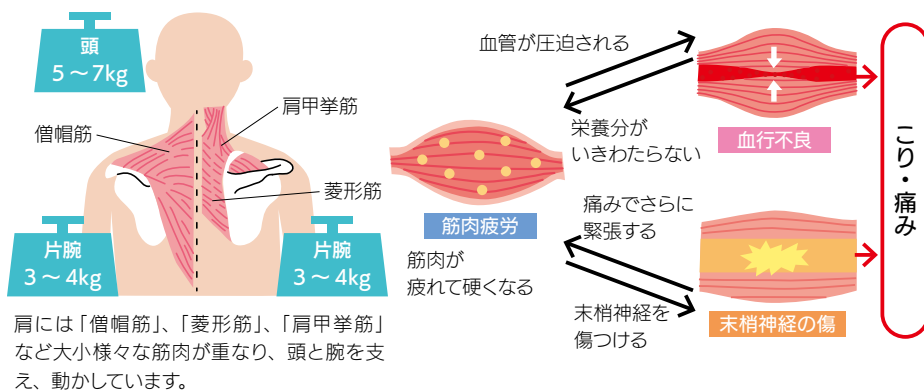
あらゆる自覚症状のなかでも肩こりに悩む人は多く、厚生労働省が実施している『国民生活基礎調査』（2019年）では男性で2位、女性では1位に挙げられるほど一般的な症状です。それだけに、慢性化した肩こりは治らない、仕方がないなどと諦めている人も多いのでは？ しかし、そんなことはありません。肩こりの原因を正しく理解し、つらい肩こり習慣から抜け出しましょう。

どうして肩がこるの？

肩こりの直接的な要因は、筋肉疲労と血行不良です。二足歩行をする人間はもともと肩や腰に負担がかかりやすく、特に首から肩・背中にかけての筋肉は重い頭と腕を支えるため、常に緊張しています。

硬くなった筋肉が血管を圧迫し、血行を悪くしたり、末梢神経を傷つけたりするため、こりや痛みを生じます。血行が悪くなると、筋肉に酸素や栄養が十分に行き届かなくなるので、ますます筋肉は疲労し、硬くなるという悪循環に陥ります。

■首・肩の筋肉と肩こりが起こるメカニズム



肩こりになりやすい人の特徴

生活

悪い姿勢やちょっとした癖、習慣などが筋肉を硬くし、肩こりを助長していることがあります。

■生活習慣をチェックしてみよう

- ・足を組み、前かがみの姿勢で長時間デスクワークをしている
- ・よく腕組みをする
- ・椅子に浅く座り、背もたれに寄りかかる
- ・電話をするときは受話器を肩とあごにはさんで話す
- ・荷物やバッグはいつも同じ側の手で持ったり、肩にかけたりしている
- ・寝っ転がってテレビを見たり、本を読んだりする
- ・メガネやコンタクトレンズの度が合っていない

ストレス

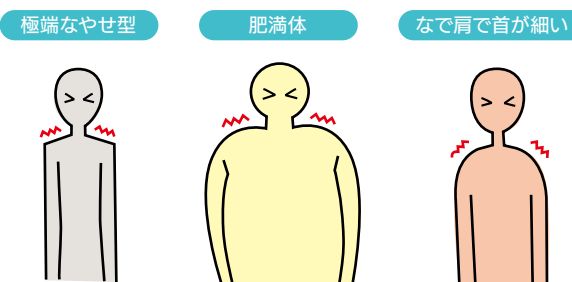
精神的に緊張したり、ストレスを感じたりすると、筋肉内の血管が収縮し、筋肉を使っていなくても血行が悪くなり、疲労しやすくなります。

体型

体重が増えれば増すほど首や肩の筋肉にかかる負担が大きくなるので、肥満は肩こりの大きな原因になります。

逆に、やせ過ぎやなで肩といった体型は、筋力が弱く、緊張しやすいため、肩がこりやすくなります。女性が男性に比べて肩がこりやすいのも筋肉量が少ないことが一因です。

■肩こりになりやすい体型

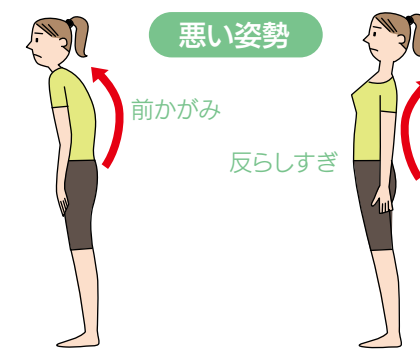
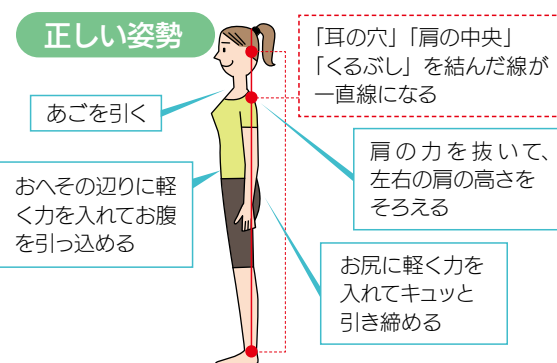


肩こりから解放される秘訣

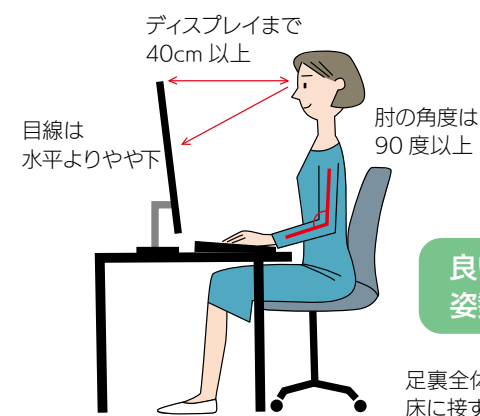
ポイントは「正しい姿勢」と「体を動かす」こと。今すぐ実践して、肩こりの悪循環を断ち切りましょう。

●正しい姿勢で首・肩の筋肉への負担を減らそう

姿勢が悪いと、首や肩、背中に余計な負担がかかり、肩こりの原因になります。正しい姿勢を心がけましょう。



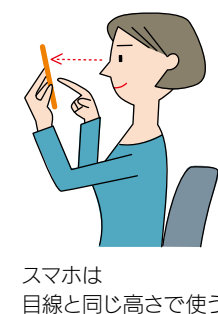
姿勢の改善に役立つトレーニングもご覧ください！ → P11 自宅でできるトレーニング



●パソコン・スマホ作業時の注意

正しい姿勢を心がけるとともに、同じ姿勢を長時間続けないようにします。

作業が長時間に及ぶときは、1時間に10分程度、作業を休止する時間を設けるようにして、筋肉の緊張をほぐすストレッチなどを行うとよいでしょう。



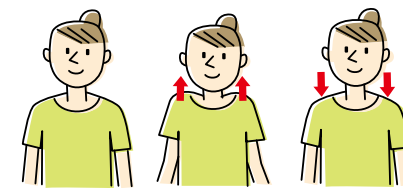
●日常的に体を動かす習慣をつけよう

体を動かさないでいると筋肉はどんどん硬くなってしまいます。ウォーキング、水泳など、全身を使う運動を習慣にするのがおすすめです。

また、仕事や家事の合間には、首や肩、背中まわりの筋肉を緩めるストレッチを行いましょう。

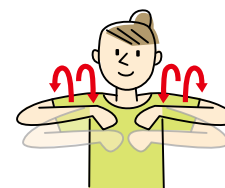
●肩を上げ下げ

1. 腕を下ろして、肩の力を抜く
2. 両肩をギュッと上げる
3. 両肩の力を抜いてストンと下ろす



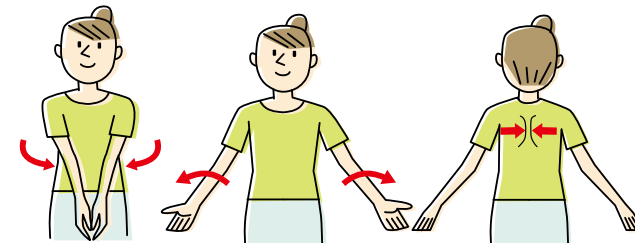
●肩を回す

- 肘を曲げて両腕を横に上げ、前から後ろ、後ろから前へ肩を回す



●肩甲骨を開いて寄せる

1. 肩をすばめて、両手のひらを体の前で合わす（肩甲骨を開く）
2. 胸を張って腕を広げる（肩甲骨を寄せる）



肩がこったとき、揉む・叩くは有効？

肩を揉んだり、叩いたりすると、一時的に血流が促されるので、肩こりが改善したように感じるかもしれません。しかし、根本的な原因は解消されていないので、時間が経てば症状は元に戻ってしまいます。また、硬くなった筋肉をむやみに刺激すると、筋肉は自らを守るために余計に硬くなったり、筋肉を傷つけて痛みを強くしてしまうこともあります。自己流で強く揉んだり、叩いたりすることは避けて、まずは姿勢を正すこと、体を動かすことを心がけ、根本的な改善に努めましょう。



問題

慢性的な肩こりを引き起こす主な要因は、筋肉疲労と血行不良です。これらを解消するために摂りたい食品はどれ？

A 長ねぎ B もずく C 魚の干物

(正解はページ下部)



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 ライフスタイルの変更がどうしても苦手

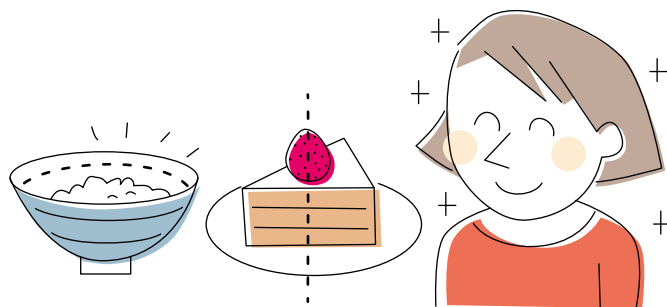
A 抗わず、ほんの少しの変化を楽しみましょう

ライフスタイル…いわゆる生活習慣や人生観、価値観といったことでしょうか。ライフスタイルを変えるということは、今の自分を変えるということです。これは質問者だけでなく、誰にとっても簡単なことではありません。なぜなら、私たち人間は、そもそも変化に適応するのが苦手な生き物だからです。

変化というのは、たとえそれがポジティブなものであってもストレスになることがあります。例えば結婚や昇進・昇格などの本来喜ばしい出来事であっても環境の変化はストレスとなります。自分や自分を取り巻く環境の変化にすばやく適応するのは、そもそも簡単なことではないのです。

一度に完璧を目指さない

そうはいても、変化する自分や社会に合わせてライフスタイルの変更を余儀なくされることは多々あるでしょう。そんなときは、一度に完璧を目指すのではなく、少しずつ、1つずつ変えていけばよいのです。例えば、甘いもの



のを食べる習慣をやめたいのであれば、「今日から甘いものを一切食べない」のではなく、食べる量や回数を少しずつ減らしていく。それによって体調や体型が少しずつ変化してくる。変化は変化を招くものです。ちょっとした変化を楽しみながら、自分がよい方向へと変わっていけるとよいですね。

また、最近は新型コロナウイルスが「5 類感染症」へ移行し、ライフスタイルの変更に戸惑っている人も多いかもしれません。やっと慣れてきたマスクやソーシャルディスタンス。急に意識を変えるのは難しいことでしょう。これも急に変える必要はありません。まずは人通りの少ない外を歩くときだけマスクを外してみる、怖いと感じるような人混みには、今はまだ近づかないなど、自分のペースでゆっくり順応して行ってください。



正解
A

【解説】

長ねぎに含まれる硫化アリルという成分は、ネギ特有の香りや辛味のもとになる成分で、血行を促進する作用や体を温める作用などがあるといわれています。また、疲労回復に役立つビタミン B₁ の吸収を高める作用があり、豚肉やカツオなどビタミン B₁ を多く含む食品と一緒にとることでより効果を発揮してくれます。

太もも裏とお尻を鍛えて姿勢を改善



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「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！

太もも裏（ハムストリングス）とお尻（大殿筋）の筋肉の柔軟性を高めることで骨盤の立った正しい姿勢をつくることができます。また、これらの筋肉を鍛えることで腰にかかる負担を減らすことができます。



＼ CHECK! /

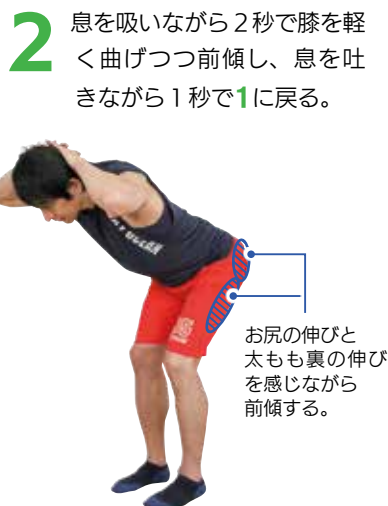
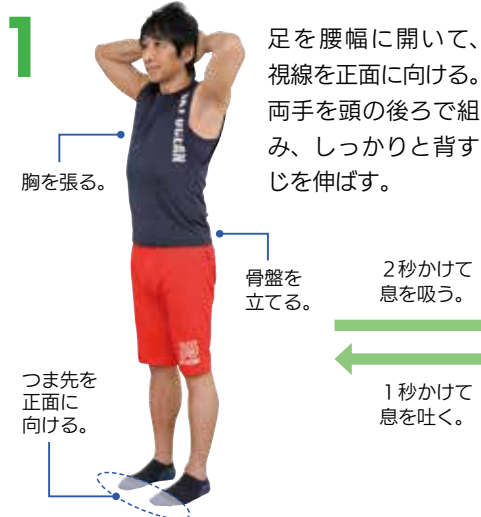
解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23summer01.html>

太もも裏（ハムストリングス）とお尻（大殿筋）の筋力トレーニング

6～10回×3セット（休息30秒）



太もも裏（ハムストリングス）とお尻（大殿筋）のストレッチ

左右交互に3セット



全健保組合の2023年度予算状況が公表されました

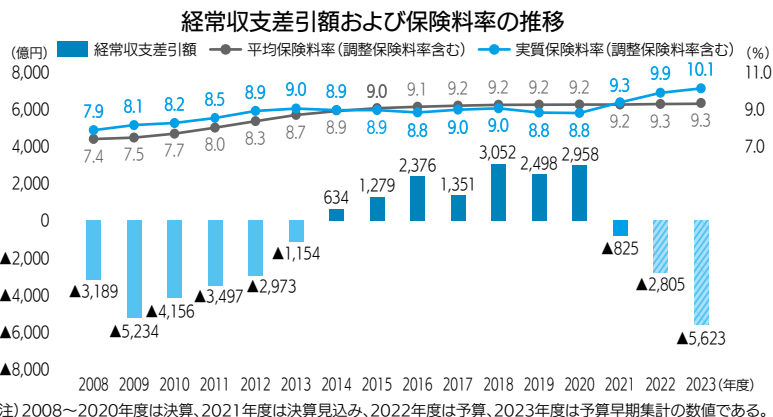
健康保険組合連合会（以下健保連）が発表した2023年度健保組合予算早期集計結果の概要によると、健保組合全体の経常収支は▲5,623億円で、過去最大の赤字を見込むことがわかりました。

■後期高齢者人口の増加に伴い後期高齢者支援金が急増

2023年度予算は、経常収入8兆6,161億円（前年度比2,295億円増）に対し、経常支出9兆1,784億円（同5,113億円増）、健保組合全体で経常収支は▲5,623億円となり、赤字額は前年度から2,818億円悪化しています。

過去最大の赤字を見込む要因について健保連は、医療費の伸びと拠出金の増加を挙げています。医療費については引き続き上昇基調が続いており、2023年度も前年度と同じ高い伸び率（5.5%）となる見通しです。また、拠出金急増の背景として、コロナ禍での医療費の減少によって生じた返還金による一時的な負担減の反動に加え、人口のボリューム層である団塊の世代が75歳に到達し始めたことで、後期高齢者支援金が急増（同1,967億円増）していることが挙げられています。後期高齢者人口の増加は今後も続くため、拠出金はさらに上昇すると確実視されています。

今後一層加速する高齢化や現役世代の減少を見据え、限りある医療資源を適切に使うための施策が求められています。



お早めにお申込みください 家族健診のお申込みは、12月25日(月)までです!

家族健診は、各種がん検診（胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん*年齢による）も一緒に無料でご受診いただけます。

健診は定期的に受診いただくことが大切です。年度末は予約は大変混み合いますのでお早めにお申込みください。

予約に関する
お問い合わせ先

家族健診ヘルプデスク
E-mail : toiwase-kazoku@helpdesk-kenpo.jp

すこやかサポート Plus 内の
「家族健診の申し込み」
よりお申し込み



季節性インフルエンザ予防接種補助金の申請方法が変わります

申請手順の簡略化、ペーパーレス化、業務効率化のため2023年10月から季節性インフルエンザ予防接種補助金申請方法を下記のように変更します。

従来は領収書を添付した補助金申請書を当健保組合へ郵送いただいていたいましたが、変更後は領収書を郵送する必要はなく Web 上で申請手続きが完了します。スマホからの申請も可能になります。

詳細は9月頃に健保 HP「健保からのお知らせ」欄に掲載しますのでご確認ください。

なお、紙媒体（手書き）の申請書も当面の間は受け付けます。

●変更内容

従来 Web 画面で必要事項を入力 → 申請書を印刷 → 領収書を添付して当健保組合へ郵送

2023年10月から Web 画面で必要事項を入力 + 領収書の画像（写真）を Web 申請へ添付

●「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