

あなたのココロとカラダの元気を応援します

My Health

no.
118
2023
autumn

IBM健保レポート

増加する拠出金により さらなる財政悪化の見込み

健保連 2022(令和4)年度決算見込

- | | | | |
|---|---|----|--|
| 2 | 増加する拠出金により
さらなる財政悪化の見込み | 8 | Keep on! Your Healthy Life
“倦怠感や疲れ”を感じたら、
自分で積極的に解決しよう |
| 4 | 保険料は何に使われているの?/
仕事中や通勤中にけがをしたとき
健康保険は使えません! | 10 | クイズ 栄養ア・ラ・カ・ル・ト/
心の不具合、ときほどきます |
| 6 | 白い宝石のはなし
寝ても覚めても歯ぎしり・食いしばり | 11 | 自宅でできるトレーニング
ふくらはぎを鍛えて体力アップ |
| 7 | 放置しちゃダメ!
重症化予防プログラムをお勧めしています!! | 12 | 健保掲示板 |

東山動植物園 (愛知県)

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

増加する拠出金により さらなる財政悪化の見込み

健保連が2022 (令和4) 年度健保組合決算見込と今後の財政見通しを発表

健保連が発表した 2022 年度健保組合決算見込によると、経常収支は 1,365 億円の黒字で 2 年ぶりの黒字（依然として約 4 割の健保組合は赤字決算）となりました。これは新型コロナウイルス感染症により、高齢者拠出金が一時的に大きく減少したことによるものです。2023 年度はその反動により再び赤字に転じ、その後も毎年増加する拠出金によるさらなる財政悪化が見込まれています。

● 2022 年度決算見込と2023 年度の財政見通し

	2021 年度【決算】	2022 年度【決算見込】	2023 年度【推計】
経常収入計①	8 兆 3,827 億円	8 兆 6,058 億円 (+2.7%)	8 兆 7,700 億円 (+ 2.0%)
保険料収入	8 兆 2,651 億円	8 兆 4,890 億円 (+2.7%)	8 兆 6,600 億円 (+ 2.0%)
経常支出計②	8 兆 4,674 億円	8 兆 4,693 億円 (+ 0.0%)	9 兆 1,300 億円 (+ 7.8%)
保険給付費	4 兆 2,472 億円	4 兆 4,903 億円 (+ 5.7%)	4 兆 7,900 億円 (+ 6.6%)
高齢者拠出金	3 兆 6,515 億円	3 兆 4,057 億円 (▲ 6.7%)	3 兆 6,500 億円 (+ 7.2%)
保健事業費	3,698 億円	3,715 億円 (+ 0.5%)	4,600 億円
経常収支差引額 (①-②)	▲ 847 億円	1,365 億円	▲ 3,600 億円
平均保険料率	9.23%	9.26%	9.27%
実質保険料率	9.35%	9.12%	9.66%

新型コロナウイルス感染症により高齢者拠出金が一時的に大きく減少

2022 年度は保険料収入が対前年度比+ 2.7% (+ 2,239 億円) 増加している一方、保険給付費(医療費) が+ 5.7% (+ 2,431 億円) と収入を上回り大きく増加しました。しかし拠出金が▲ 6.7% (▲ 2,458 億円) と大きく減少し、保険給付費の増加分を相殺したことで、1,365 億円の黒字の決算見込

となりました。

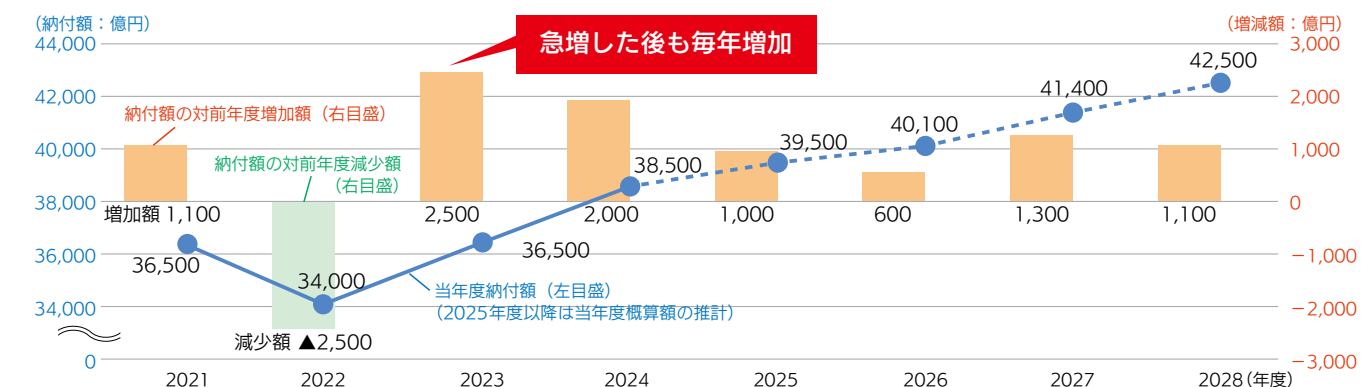
拠出金の大幅な減少は、新型コロナ感染拡大に伴う高齢者医療費の減少により、2022 年度の概算額が減少するとともに、2020 年度分の精算額が返還となったことによる、2022 年度限りの一時的なものです。

高齢者拠出金は今後毎年増加、医療費も上昇傾向

2022 年度は一時的に収支が改善しましたが、2023 年度は反動により高齢者拠出金が前年度比+ 7.2% (+ 2,500 億円) と急激に増加します。収支は▲ 3,600 億円と再び赤字に転じ、2024 年度以降、毎年増加する拠出金によりさらなる財政悪化が見込まれています。

また、直近 2023 年 4 月～ 6 月の医療費(3 カ月平均+ 6.2%) は、2022 年度(年度平均+ 6.5 %) に引き続き高い水準で推移しており、今後の動向を慎重に見極める必要があります。

● 高齢者拠出金の動向と見通し (粗い試算)



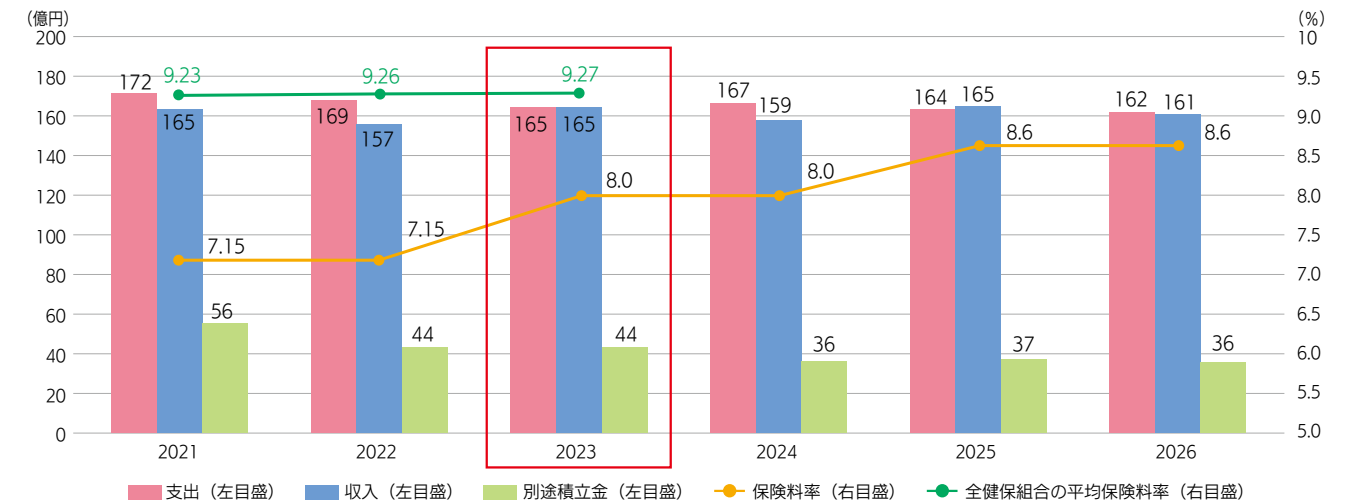
当健保組合の2022 (令和4) 年度決算の財政見通し

当健保組合の 2022 年度決算は、高齢者拠出金の一時的な減少にもかかわらず約 11 億円の赤字決算となりました。2023 年度は健康保険料率を 8.0% に改定したことで約 5,000 万円の黒字予算とすることができましたが、全国の健保組合と同様、当健保組合でも医療費、高齢者拠出金は今

後増加していくことが予想されます。

支出抑制の継続的な活動による効果を見込みつつ、財政状況や今後の見通し等について検討を重ね、堅実に運営してまいります。

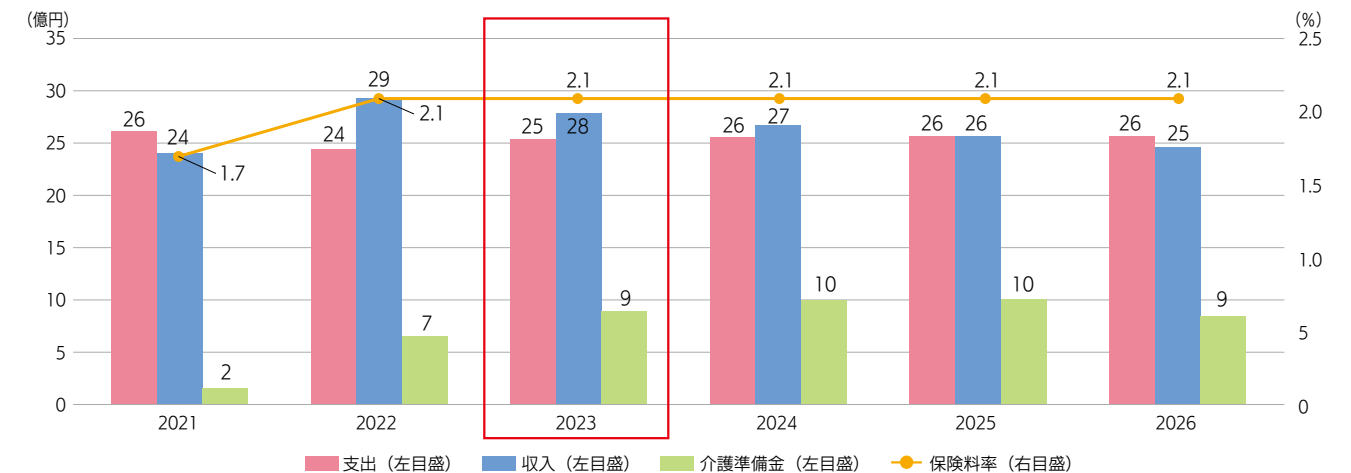
● IBM 健保財政の推移 (注：2025 年度以降は保険料率を改定した場合のシミュレーション)



また、介護保険料率は当面は現行の 2.1% で対応できる見込みですが、高齢化の進展に伴い介護費用は年々増大してお

り、介護納付金も増え続けています。繰越金を効果的に運用しながら、慎重に検討、料率を設定してまいります。

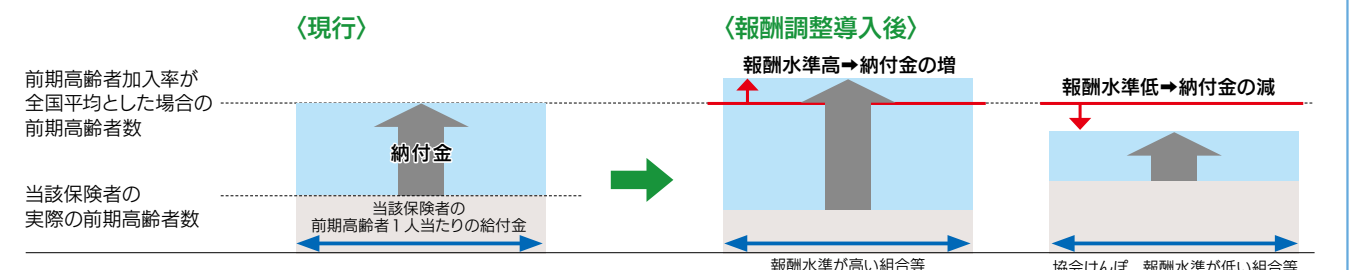
● IBM 健保の介護保険財政の推移



2024 年 4 月 前期高齢者納付金に報酬調整導入

前期高齢者の給付費の調整は、現在、加入者数に応じた調整が行われています。

2024 年 4 月から、現行の加入者数に応じた調整に加え、部分的 (導入の範囲は 1/3) に報酬水準に応じた調整 (報酬調整) が導入されます。これにより、健保組合などの報酬水準の高い医療保険者ほど納付金の負担が重くなります。



保険料は何に使われているの？

それはですね…

健保に詳しい
健サクくん



保険料は健保組合にとって大切な財源なのです

日本では国民全員が公的医療保険に加入することになっており、入社すると同時に健保組合に加入します。みなさんは給与から保険料を納めることになり、また、会社も保険料を納めています（特例退職／任意継続被保険者除く）。

健保組合にはさまざまな仕事がありますが、保険料はその財源となる大切なものです。

保険料は報酬額に応じて決まります

現役社員のみなさんの保険料は毎月の給与から差し引かれます。また、賞与が支給される場合も同じように保険料を差し引かれます。

保険料の額は、収入額に応じて決められます*。

(*) 特例退職被保険者の標準報酬月額も実際の収入に関わらず一律 410,000 円と定められています。（2023 年度）
任意継続被保険者の保険料は退職時の標準報酬月額に応じて決められます。

毎月の給与から 納める保険料	=	標準報酬月額※1	×	保険料率
賞与から納める 保険料	=	標準賞与額※2	×	保険料率

※1 保険料の算出を簡略化するため、給与の月額を 1 ～ 50 の等級に分けて仮の報酬を決めます。これを標準報酬月額といいます。

※2 賞与から 1,000 円未満の端数を切り捨てた額（年間 573 万円を上限）。

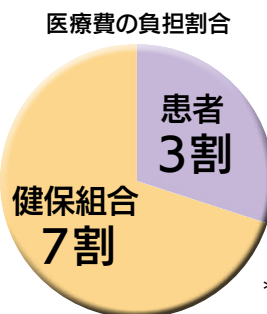


ケンポの仕事は
いろいろあります



健保組合のおもな仕事の1つが医療費の支払いです

みなさんが医療機関にかかったとき、医療費の原則 3 割を患者が負担し、残りは健保組合が支払っています。例えば医療費が 10 万円であれば、患者は 3 万円の窓口負担で済みます。これはみなさんが保険料を出し合って助け合うしくみになっているからです。



* 負担割合は年齢・収入等によって異なります。

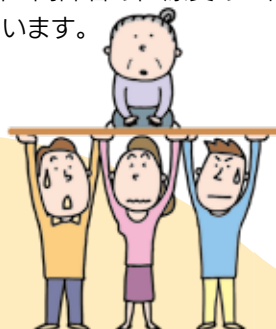
みなさんの健康づくりを支えています

健保組合の仕事は医療費の支払いだけではなく、みなさんが病気にならずに過ごせるよう、健診の実施など日々の健康づくりをサポートするさまざまな事業を行っています。



高齢者の医療費も負担しています

高齢者の医療費は国民みんなで負担するという考えのもと、健保組合も国へ高齢者の医療費の一部を納めています。



保険料は
ムダなく
使われているんですよ



illustration / うかい えいこ

仕事中や通勤中にけがをしたとき

健康保険は
使えません!



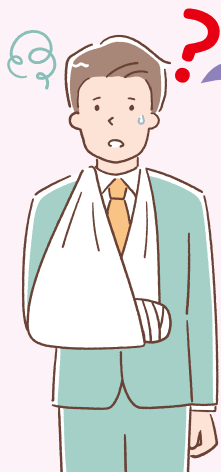
Q 通勤中に駅の階段で足を踏み外して転び、足首が痛いので、病院を受診しようと思います。健康保険と労災保険、どちらを使えばいいですか？

A 通勤中や仕事上の理由でけがをした場合などは、健康保険は使えません。労災保険を使ってください。病院にかかる際は、労災であることを必ず申し出てください。



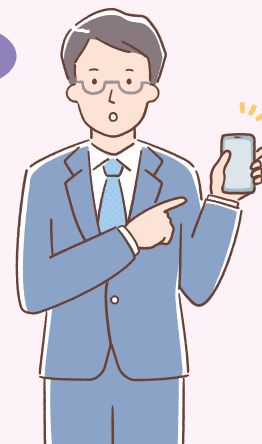
労災保険を使った 場合の支払いについて

受診する医療機関が労災指定病院の場合は原則として自己負担はありませんが、やむを得ず、労災指定病院以外にかかった場合はいったん全額を立て替え払いして、後日、労働基準監督署へ請求し払い戻しを受けます。



Q 仕事中に荷物を運んでいて転倒し、腕をけがしたので、病院を受診しました。労災保険ではなく、健康保険を使ってしまったのですが、どうしたらいいですか？

A 受診した病院に労災保険への切り替えができるかを確認してください。切り替えができない場合は、健保組合が負担した分を返納し、いったん医療費の全額を自己負担したうえで労災保険に請求することができます。詳細は、「労災保険相談ダイヤル」をご利用いただくか、お近くの労働局・労働基準監督署へお問い合わせください。



労働災害であるにもかかわらず、健康保険で病院を受診して医療費を支払った場合は、すみやかに当健保組合にご連絡ください。

こんな場合は労災保険の対象です

通勤中にけがをした 通勤災害

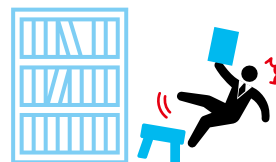
- 出社途中に駅でけがをした
- 帰宅途中にスーパーへ立ち寄って夕飯の食材を購入し、通勤経路に戻った後にけがをした



※通勤とは「就業に関し」、「住居」と「就業の場所」との間を「合理的な経路および方法」によって往復することをいう、と定められています。なお、“通勤”には、帰宅途中に日用品を買ったり、病院を受診するなど“日常生活上必要とされる行為”をして通常の経路に戻った後も含みます。ただし、映画館に行く、バーで飲酒するなどは、通勤とはみなされません。

業務上の理由でけがをした 業務上災害

- 仕事中または仕事の準備中や後片付け中にけがをした
- 仕事中にトイレに行く途中でけがをした
- 仕事中にのどが渴いたので、社内の自販機まで水を買に行く途中でけがをした
- 出張中にけがをした（私的な行動は除く）



労災保険に関する
お問い合わせ先

お近くの労働局・労働基準監督署または「労災保険相談ダイヤル」をご利用ください。

労災保険相談ダイヤル



0570-006031

受付時間

8:30~17:15 (土日祝日、年末年始を除く)



「白い宝石のはなし」

歯科の最新情報シリーズ

第5回

寝ても覚めても歯ぎしり・食いしばり

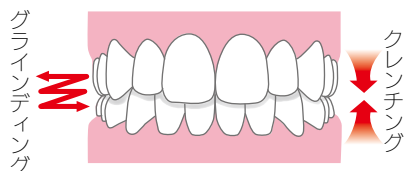
加藤 元（日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科）

キリキリ、ギギギー、寝ている時に同室者の歯ぎしり音に驚かれた経験を持つ方も多いかと思います。なくて七癖、歯ぎしり・食いしばりはポピュラーな習癖ですが、度が過ぎてしまうといろいろな厄介な障害が起きてしまいます。

●ブラキシズムとは

歯をこすり合わせる歯ぎしり（グラインディング）と、ある位置で上下の歯を噛みしめる食いしばり（クレンチング）を総称して「ブラキシズム」（図1）と呼びます。

図1 ブラキシズム



●ブラキシズムの害

歯の異常な摩耗や破折、歯の痛み、知覚過敏、治療したかぶせものや詰め物の度重なる脱離や破損、そして歯周病の重症化、顎関節症（顎が開かない、開けると痛い、開ける時にカクカク音がする）など、ブラキシズムによる異常な噛み合わせの力は、歯や歯を支える歯周組織、そして顎にダメージを与えてしまいます。

●寝ているときのブラキシズム

朝起きた時に、一過性に頬の筋肉（咬筋：こうきん）やこめかみの筋肉（側頭筋：そくとうきん）に痛みや疲労感があったり、口が開けにくい症状がある場合には、夜間の睡眠時ブラキシズムが疑われます。ブラキシズムの自覚、咬筋の肥大、歯の異常な摩耗のほか、頬の粘膜や舌の縁についた歯がた（圧痕：あっこん）、上あごや歯ぐき部分にできた骨の出っ張り

（骨隆起：こつりゅうき）が見られることも多く、診断の参考になります（図2）。

●目が覚めている時のブラキシズム

目が覚めている時にも無意識に歯ぎしり、食いしばりをしてしまう覚醒時ブラキシズムもあります。歯をこすり合わせる歯ぎしりは少なく、食いしばりがそのほとんどです。強い食いしばりは自覚がありますが、大半は歯列接触癖（Tooth Contacting Habit:TCH）といって上と下の歯を無意識に軽く噛み合わせる癖で、力は弱いものの長時間にわたり持続すると前述のようなさまざまな症状が出ます。

●ブラキシズムをするタイミングと原因は？

ブラキシズムの原因はまだ不明な部分が多いのですが、以前からいわれていた噛みあわせの異常は科学的に実証されておらず、脳（大脳上位中枢）の興奮に由来するものであることが近年わかってきました。睡眠時ブラキシズムは、睡眠が浅くなったタイミングで発生します。睡眠の質が低下すると浅い睡眠が増えますが、睡眠の質を低下させる因子としては、ストレスや不安、過度なお酒の摂取、喫煙などがあげられます。

●ブラキシズムへの対処法

1. 睡眠時ブラキシズムへの対処法

夜寝る直前に、顎に力をいれずにリラックスして寝るイメージを頭に思い浮かべせる自己暗示療法があります。また、歯ぎし

りによる歯の異常な磨耗を防いだり、顎関節への負担を軽くするために、「ナイトガード」と呼ばれるマウスピースを装着するのが一般的です。自分で形を整える市販のマウスピースもありますが、歯科医院で歯の型を取り、一人一人に合った形のものを作ってもらったほうが安全です。

2. 覚醒時ブラキシズムへの対処法

仕事や勉強など、何かに集中しているときに起こりやすくなりますが、ほとんどの方にその自覚がありません。目にとまるところにシールをはり、それを見たら上下の歯がついていないか、顎に力が入っていないかをチェックして、食いしばりを回避する方法があります。

一方、覚醒時ブラキシズムの場合、前歯の内側に舌を押し付けるなど舌の位置が異常な場合が多く、それをリセットする方法も効果的です。舌尖は上の歯の後ろあたりの切歯乳頭というところに触れているのが、舌のホームポジションです。舌尖を正しい位置におくと、上下の歯の間に隙間ができて顎を安静に保てます（図3）。また、日中の食いしばりに気づいた時、入浴時や寝る前に、奥歯をぎゅっと噛み締めた時に硬くなる咬筋を指でやさしく円を描くようにマッサージして筋肉の緊張をほぐしましょう。

忙しくストレスフルな毎日、どうぞ寝る前は心を穏やかにし、顎の力を抜いてお休みください。

図2 舌の歯の圧痕 下の歯の内側の歯ぐき部分の骨隆起

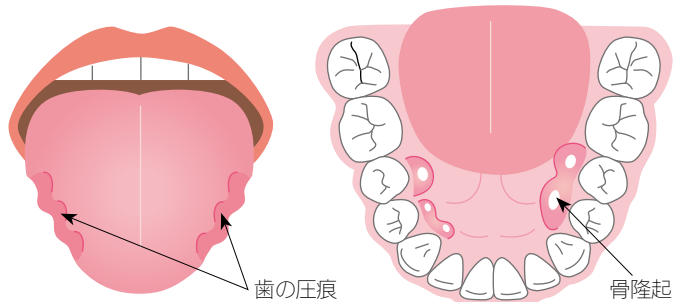
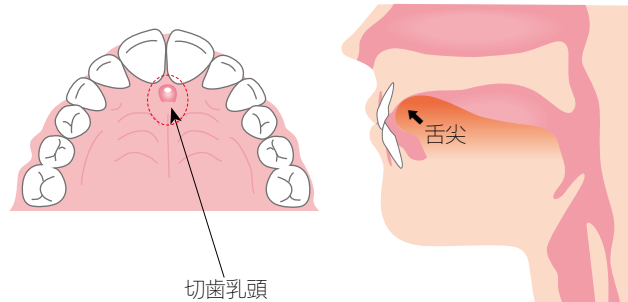


図3 舌尖のホームポジション



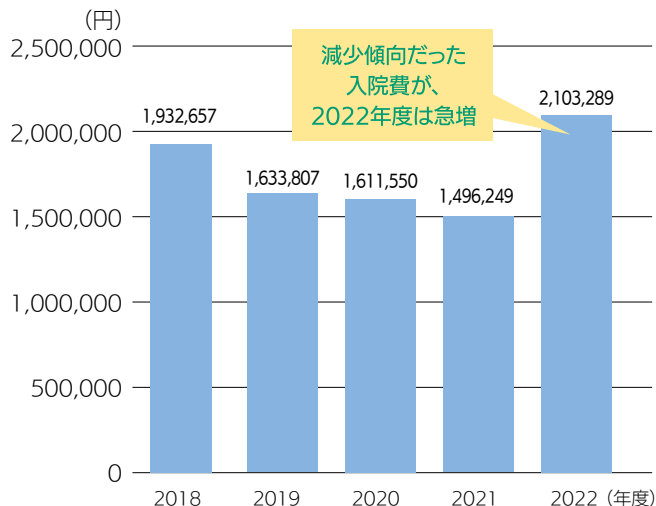


放しちゃうぞ!

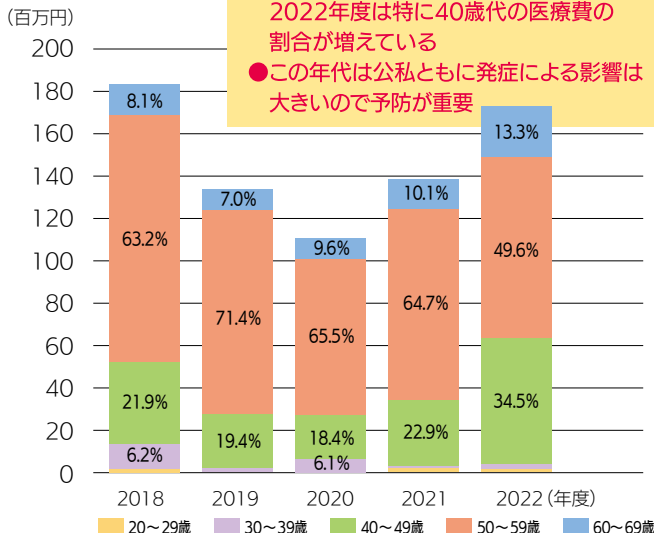
循環器疾患（虚血性心疾患、脳血管疾患など） 重症化予防プログラムをお勧めしています!!

IBM 健保加入者の循環器疾患が増えています

● 1人当たり医療費



● 年齢別医療費



●発症は40歳代、50歳代で多く、
2022年度は特に40歳代の医療費の
割合が増えている
●この年代は公私ともに発症による影響は
大きいので予防が重要

当健保組合加入者の入院レセプトより

生活習慣改善で重症化を防ごう

循環器疾患は重症化すると深刻な病気を発症し、重篤な後遺症が残ると本人だけでなく社会的な負担も大きくなります。発症リスクには高血圧、肥満、糖尿病、脂質異常などがありますが、これらのリスクは食事や運動、禁煙など、生活習慣の改善で減らすことができます。

IBM 健保組合でお勧めしているプログラム

当健保組合では健康づくりをサポートするさまざまなプログラムを用意しています。生活習慣の改善、重症化予防にお役立てください。

特定保健指導

厚生労働省のガイドにもとづき、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による効果が多く期待できると判定された人に対して行われる健康支援のことで、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に実施します。

IBM 健保 検索 → 「保健事業」 → 「特定保健指導」

重症化予防プログラム

40 歳から 65 歳の方で、健康診断結果にて同性同年代と比較し循環器疾患リスクが高い方、糖尿病リスクが高い方を対象として保健指導を実施します。

IBM 健保 検索 → 「保健事業」 → 「重症化予防プログラム」

禁煙プログラム

スマートフォンを活用し、テレビ電話で医師による診察を受け、必要な方に禁煙補助薬を処方します。専用アプリで長期間段階毎にサポートします。

IBM 健保 検索 → 「保健事業」 → 「禁煙プログラム」

禁煙はリスク改善の近道。「オンライン禁煙プログラム」参加者募集中!!

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事が知られています。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。



Keep on! Your Healthy Life

いつものこと、と軽視は禁物

“倦怠感や疲れ”を感じたら、自分で積極的に解決しよう

しっかり休んだつもりなのに疲れやだるさがとれなかったり、慢性的に疲れやだるさを感じたりしていませんか。いつものこと、と軽視せず、きちんと対策をしていきいきとした毎日を取り戻しましょう。

倦怠感や疲れの原因はさまざま

倦怠感や疲れを生じさせる原因はさまざまですが、大きく3つに分けて考えることができます。

肉体的な原因

通常の肉体疲労は睡眠や休養をとれば回復しますが、運動しすぎや活動しすぎなどによって肉体疲労が蓄積すると、回復が追いつかず倦怠感や疲れを生じます。

また、偏食などによって栄養バランスが乱れたり不足したりすると、体の機能が十分に働かなくなり、疲労を感じるようになります。

精神的な原因

精神的なストレスは自律神経のバランスを崩します。自律神経のバランスが崩れると心身を休息モードへと導く副交感神経の働きが低下し、疲労がなかなか回復しません。また、不眠や睡眠不足にもつながり、日中の眠気やだるさの一因となります。

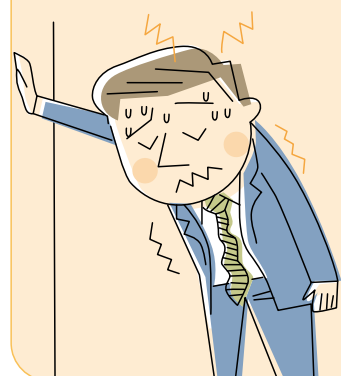
何らかの病気

長引く倦怠感や疲れは、背景に何らかの病気が潜んでいる可能性もあります。倦怠感や疲れを生じる病気は多岐にわたります。十分な休養をとるなどの対策をしても倦怠感や疲れがとれない、それ以外にも何らかの症状がみられる場合は、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

寝すぎも疲れの原因に…「社会的時差ボケ」

倦怠感や疲れを生じさせないためには、十分な睡眠や休養が不可欠ですが、寝すぎも疲れの大きな原因の1つです。

休日などに昼まで寝てしまう寝だめは、海外に行ったときのような時差ボケの状態になり、自律神経に大きな負担をかけます。これを“社会的時差ボケ”といって、倦怠感や疲れだけでなく、肥満や糖尿病、うつ病などのリスクを高めることが指摘されています。



原因不明の「慢性疲労症候群」

慢性疲労症候群は、原因不明の極度の疲労感が6カ月以上の長期間にわたって続く病気です。体を動かすのもままならないほどの強い疲労感に、微熱や頭痛、のどの痛み、筋肉痛、不眠や過眠、気分障害などといった症状を伴います。

今のところはっきりした原因はわかっておらず、ウイルス感染やストレス、遺伝的要因、免疫異常や内分泌系の異常などが複雑に絡み合って発症すると考えられています。近年は新型コロナウイルス感染症にかかった後に、倦怠感や疲労感が長期間残り、慢性疲労症候群に移行してしまうケースもあるといわれています。

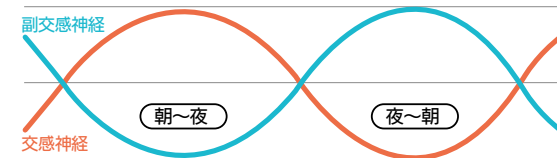
他の病気が見つからないにもかかわらず、極度の疲労感や倦怠感が長く続き、他の症状もみられるような場合は、専門医を受診しましょう。

生活リズム、食生活、運動習慣を見直そう

倦怠感や慢性的な疲れの原因の多くは、生活習慣の乱れにあります。生活リズムを整えるとともに、食生活や運動習慣を見直しましょう。

生活リズムを整えて、自律神経のバランスを取り戻す

日中の交感神経優位の状態から、夜は副交感神経優位の状態へスムーズに切り替えられるようにするためには、日々の生活リズムを規則正しく整えることが大切です。



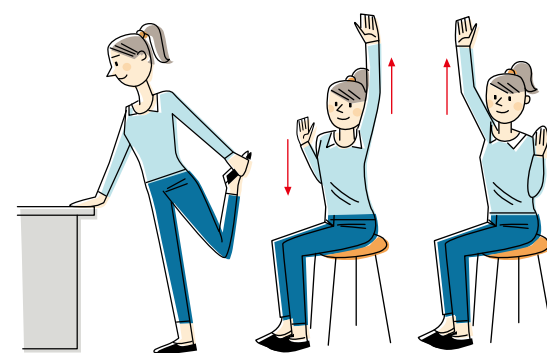
●朝日を浴びて体内時計をリセット



●1日3食を規則正しくとる



●日中は積極的に体を動かす



●夜はぬるめのお風呂にゆっくりつかる



●就寝1～2時間前にはスマホをOFFに

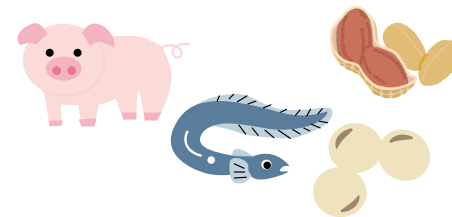


食生活は大丈夫？

栄養バランスのとれた食事を1日3回、しっかりとることが大切です。そのうえで、疲労回復に役立つ栄養素を積極的にとるようにするとよいでしょう。

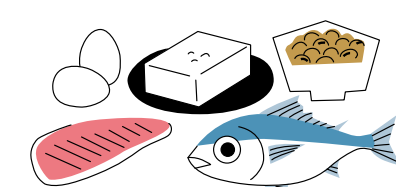
◆ビタミンB₁

ビタミンB₁は糖質をエネルギーに変換するときに必要な栄養素で、疲労回復だけでなく、自律神経を整える働きもあります。豚肉、うなぎ、大豆、落花生、玄米などに多く含まれています。



◆たんぱく質

体のダメージを補修するのがたんぱく質です。また、トリプトファンというアミノ酸は精神的な疲労に関係するセロトニンというホルモンの材料でもあるため、たんぱく質を積極的にとることは、精神的な疲れや集中力アップにも役立ちます。



◆アリシン

ニンニクに多く含まれるアリシンは糖質の代謝を促すとともに、ビタミンB₁と結びつくことによって、ビタミンB₁の効果を持続させる働きがあります。ニンニクの他にニラ、ネギ、タマネギなどにも多く含まれています。



適度な運動で心身すっきり

運動習慣のない人は筋力や体力が衰えがちで、疲労を感じやすいものです。また、座りっぱなしなど同じ姿勢を続けることにより血液の循環が悪くなったり、筋肉の過緊張（こり）などを招きます。

体力アップ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

◆疲労回復、慢性疲労の予防におすすめ

リズムカルな運動

ウォーキングやジョギング、サイクリングや水泳など、一定のリズムで体を動かす運動には、心身をリラックスさせるセロトニンの分泌を促す作用もあり、肉体疲労だけでなく、精神的な疲労の予防・回復にも効果が期待できます。





問題

肉体的・精神的な疲労に良いといわれるたんぱく質やアミノ酸、ビタミン B₁ が豊富な食材はどれ？

A あさり B ほうれん草 C 豚肉

(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 人の話を途中で遮ってしまう

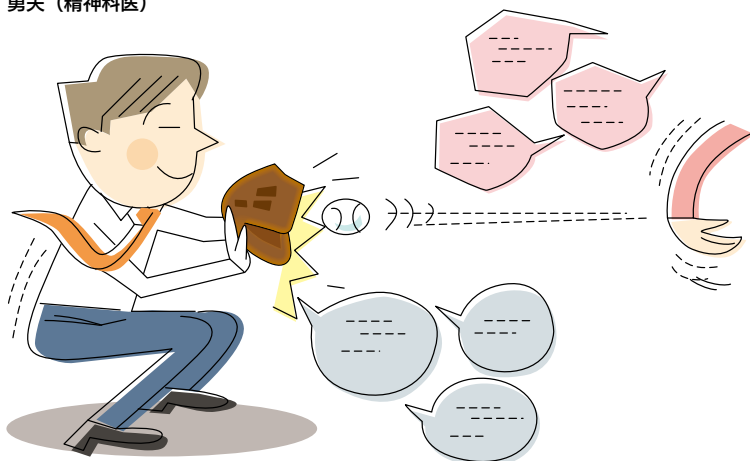
A 話をしたい、聞いてほしいのならば、まず聞くに徹しましょう

人の話を途中で遮ってまで話をしてしまうというあなたは、よほど話し好きな人なのでしょう。さらには、それだけ話ができるということは、知識や話題も豊富なのでしょう。ただ、そのことが悩みの種であるのならば、ときに空気を読まず、周囲をしらけさせたり、反感を買ってしまうこともあるのかもしれません。

では、なぜ人の話を遮りたくなるのかを考えてみましょう。1つは、その人の話にどうしても同意できない、間違っている、だから自分が正さなければ、との思いからついつい話を遮ってしまう…。深夜の討論番組などでも、よくみられる光景です。自分に自信があるからこそやってしまうことなのでしょうが、相手も自分が正しいと思って話しています。このようなとき、聞く耳を持ってもらうためには、まずは相手の話を聞くことが大切です。

会話はキャッチボール

もう1つは、相手の話に共感するがあまり、自分の似たような体験を被せてみたり、知識や意見、思いを披



露してしまうケースです。あなたの話が相手の話以上に面白く、周囲を感動や爆笑の渦に巻くことができるのならば、それもありませんが、なかなか難しいものです。あなたは共感しているつもりなのに、相手や周囲には反感を買われてしまうという本意な結果になってしまいます。このような場合も、やはりまずは聞くに徹するのが得策なのです。相手の話をじっくり聞いたうえで、「わかるわかる！実は私も…」と話し出せば、お互い気持ちよく思いを共有することができますし、話はより弾むことでしょう。

会話はキャッチボールです。相手の話をきちんと受け止めてから、自分の話を相手に投げる。これを心がけてみてください。



正解
C

【解説】

疲労回復には、ダメージを受けた筋肉を修復するためのたんぱく質が欠かせません。また、豚肉などの動物性たんぱく質には、精神的な疲労に関係するセロトニンの材料となるアミノ酸「トリプトファン」が多く含まれています。さらに、豚肉は疲労回復や自律神経の修復を助けるビタミン B₁ も豊富です。これらの相乗効果で、心身の疲労回復に効果を発揮してくれます。

ふくらはぎを鍛えて体力アップ



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！

体を下から支えるふくらはぎの筋肉は^{かたいさんとうきん}下腿三頭筋と呼ばれ、腓腹筋とヒラメ筋という2つの筋肉で構成されています。下腿三頭筋を鍛えることで、平衡性などの体力が向上し、歩行能力(速度)が改善するとともに、下半身の血流が促進されることで疲労改善効果やむくみ予防効果も期待できます。



\ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23autumn01.html>

ふくらはぎ(下腿三頭筋)の筋力トレーニング

左右交互に6～10回×3セット(休息30秒)

- 1** イスの後ろに1歩分離して立つ。背もたれを両手で持ったら、一方の足を他方の足のふくらはぎの下に絡める。



つま先が外側を向いてしまっている。

まっすぐ正面を見る。
頭からかかとまでを一直線にする。



1歩分離れる。

1秒かけて息を吐く。

2秒かけて息を吸う。

- 2** 息を吐きながら1秒でかかとを上げ、息を吸いながら2秒でかかとを下ろして1に戻る。



親指側に体重をかけてかかとを上げる。

POINT

つま先をまっすぐ前に向けたまま、かかとを上げる。

ふくらはぎ(下腿三頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

- 1** 足を1歩分けて立ち、両足のつま先を正面に向ける。



POINT

両足のつま先を正面に向ける。

まっすぐ正面を見る。
背すじを伸ばす。

両手は腰骨に置く。

1歩分ける。



- 2** 前足のひざを曲げながら体重を前方に移し、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。



息を吐きながら、ゆっくりとひざを曲げる。

かかとは床についている。

ふくらはぎが気持ちよく伸びるところまで、体重を前方に移す。



NG

体重を前方に移したときに、かかとが床から浮いてしまうと、ふくらはぎは伸びない。

お尻の伸びと太もも裏に適度な張りを感じるまで前傾する。

特例退職被保険者のみなさまへ

保険料納入証明書を1月下旬にお送りします

特例退職被保険者の方には2023（令和5）年の健康保険料の納入証明書を2024年1月下旬にお送りします。

納入証明書は、2月16日からの確定申告の際、社会保険料控除を受けるための確認資料としてご利用ください。なお、確定申告のときに当該証明書を添付する必要はありません。

■ 証明期間 2023年1月から2023年12月までの納入期間分

■ 証明金額

- 2023年1月1日から12月31日までに入金確認ができた保険料合計額
- 65歳以上の方の介護保険料は、65歳の誕生月以降は市町村（東京特別区を含む）から直接徴収されますので、この証明金額には含まれません。
- ★ 任意継続被保険者の方で、健康保険料の納入証明が必要な場合は、2024年1月下旬以降にお問い合わせください。
- ★ 2024（令和6）年度の保険料ならびに保険料納入通知書については、2024年3月初旬のご案内となります。

医療費控除を申告される方へ

原則として「医療費控除の明細書」の添付が必要です

医療費控除の申告には、明細書の添付が義務付けられています。なお、記載内容確認のため、医療費の領収書の提示または提出を税務署から求められる場合がありますので、領収書は5年間は保存しておく必要があります。明細書の作成にあたっては、すこやかサポート Plus の「医療費と給付金支給額」をお役立てください。

また、市販薬の購入費だけを対象とした医療費控除の特例「セルフメディケーション税制」が2017年分からスタートしていますが、この場合も原則、領収書でなく明細書の添付となります。

※医療費控除及びセルフメディケーション税制の詳細、各明細書のダウンロード等は国税庁のHPへ（<https://www.nta.go.jp>）。
また、問い合わせ等は最寄りの税務署へお願いいたします。

お急ぎください

家族健診のお申し込みは12月25日までです！

家族健診の
ご案内はこちら



すこやかサポート Plus 内の
「家族健診の申し込み」はこちら



★ 編 集 後 記 ★

2023年、世界各国で様々なスポーツの世界大会が繰り広げられ、日本人選手、日本チームの大活躍に勇気と元気をもらいました。今年も残すところ1カ月余り、ますます寒くなりますが、ご自身、ご家族ともに体調管理にはくれぐれもお気を付けください。

● 「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