

あなたのココロとカラダの元気を応援します

My Health

no.
128
2026
spring

IBM 健保レポート

2026年度 事業計画・予算

- 2 2026年度事業計画・予算をお知らせします
- 4 医療費が改正されます
- 6 白い宝石のはなし ホワイトニング
- 7 特定健診・特定保健指導
- 8 健診結果を大切に！ 身長・体重(BMI指数)・腹囲
- 10 今だから食べたい旬の食材 アスパラガス/
心の不具合、ときほどこきます
- 11 いつでもヨガ 上半身が疲れたとき
- 12 健保掲示板

与那国馬（沖縄県）

八重山列島の与那国島で飼育される日本在来馬8馬種のひとつ。与那国町の天然記念物に指定されています

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



健保ホームページは
こちらのコードからも入れます。

2026年度事業計画・予算をお知らせします

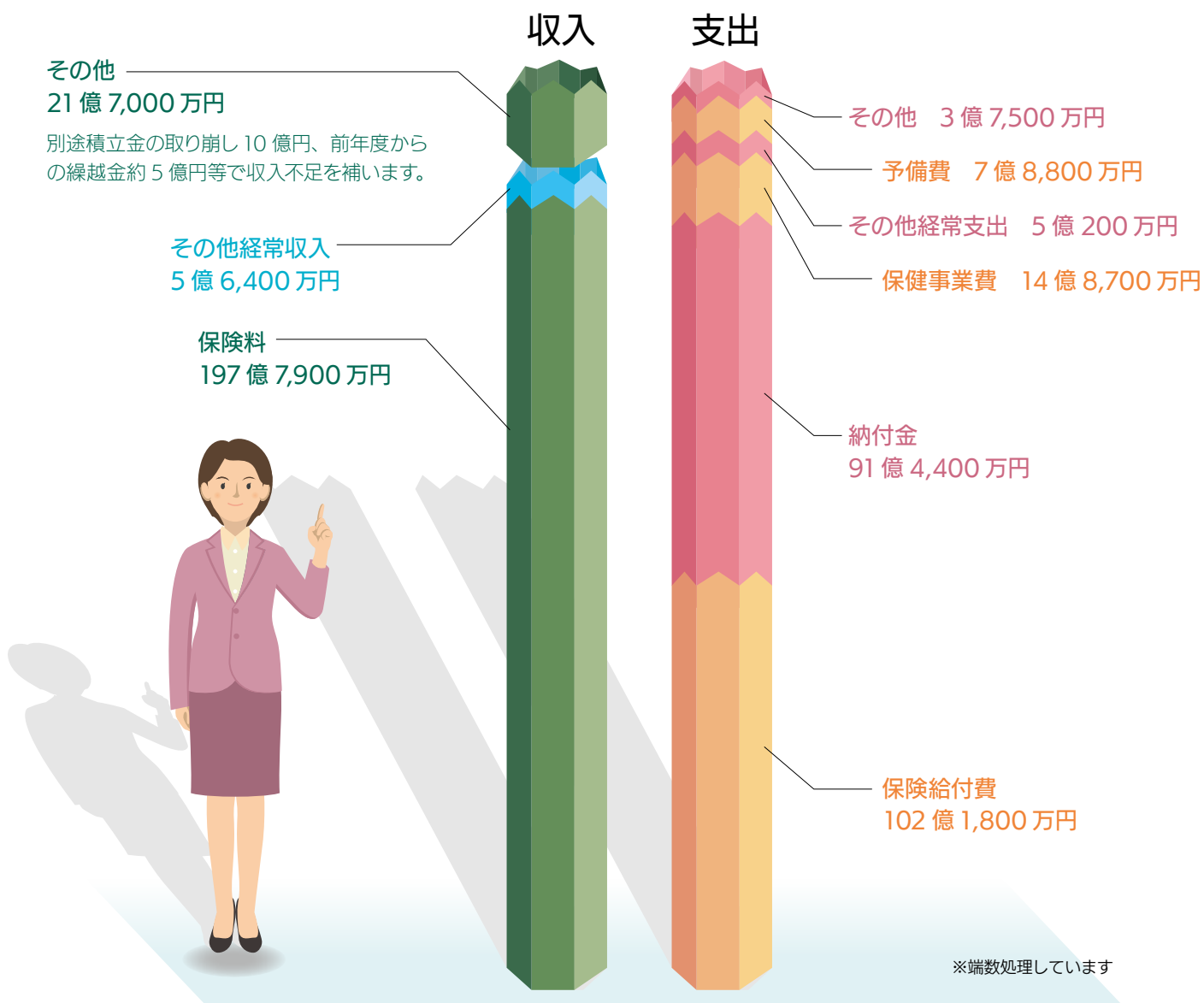
2026年度の事業計画

- ◆医療費通知・マイナ保険証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（診療報酬明細書）点検業務
- ◆傷病手当金の適正な支給 ◆資格確認書の回収及び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3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 ◆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、当健保組合ホームページをご覧ください。

- 健康保険料率は 80.0 / 1000 と現状維持
- 義務的支出の保険給付費と納付金に保険料の 97.9% を支出
- 約 10 億円の赤字予算に

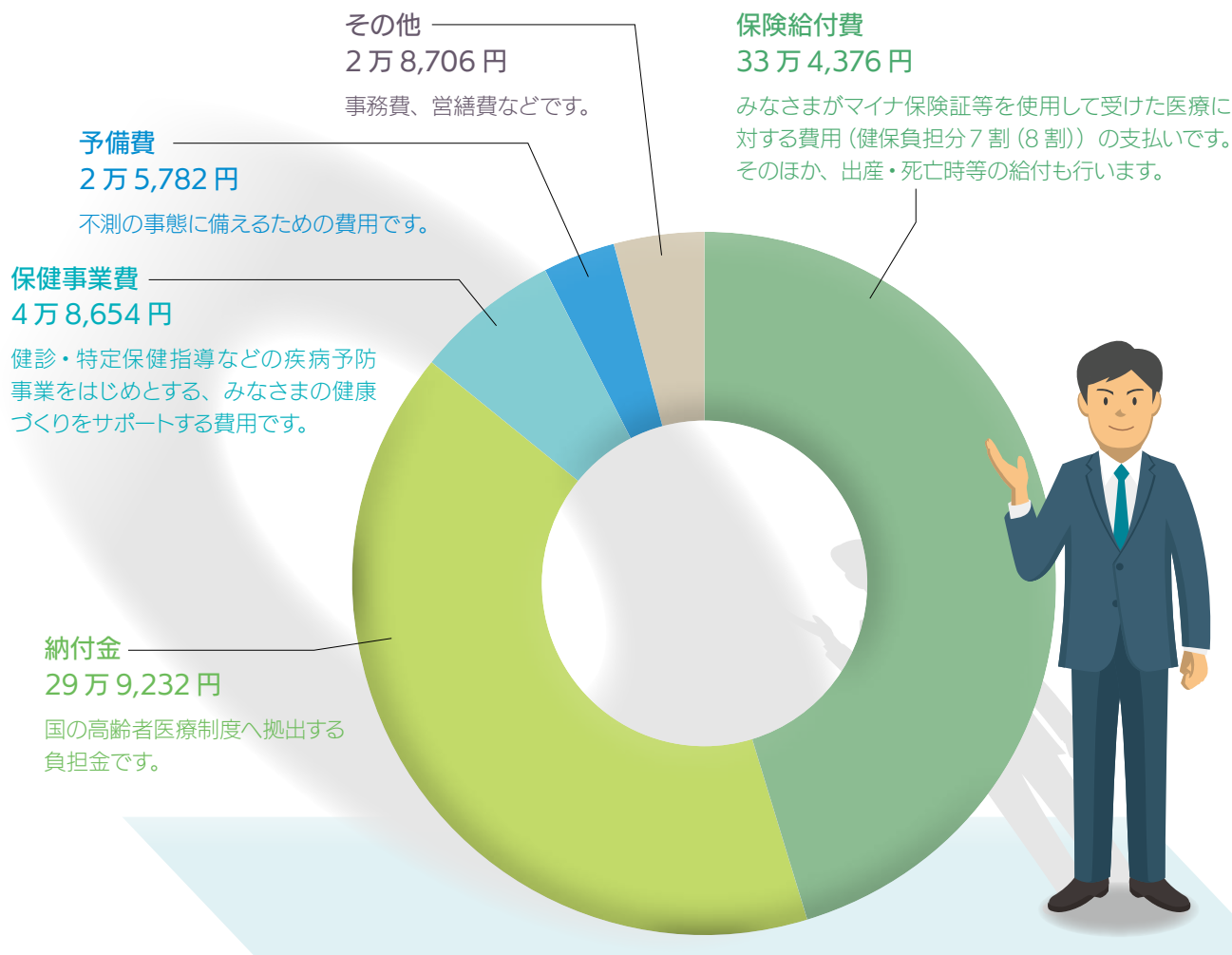
予算総額	225 億 1,360 万円
経常収支	- 10 億 692 万 1 千円
健康保険料率	80.0 / 1000



〈 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 73 万 6,750 円



● 介護保険

● 介護保険料率は 16/1000 に引き下げ

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	2,331
繰入金	450
繰越金、他	50
合計	2,830

支出	(百万円)
介護納付金	2,674
介護保険料還付金	1
予備費、他	155
合計	2,830

● 子ども・子育て支援金

● 子ども・子育て支援金率は 2.3/1000 を徴収

2026 年 4 月から、子ども・子育て支援金の徴収が始まりました。健保組合は子ども・子育て支援金の徴収を代行し、国へ納める役割を担います。

収入	(百万円)
子ども・子育て支援金収入	536
一般勘定受入	14
合計	550

支出	(百万円)
子ども・子育て支援納付金	510
子ども・子育て支援金還付金、予備費、他	40
合計	550

※端数処理しています

医療費が改正されます

2026年6月から、私たちが病院や薬局にかかるときの医療費（診療報酬）が変わります。

高齢化がピークを迎える一方で、現役世代が減少する「2040年問題」を見据え、医療のしくみを見直す大きな節目となる改定です。

今回は12年ぶりに
全体でプラス改定となり、
診療報酬本体は3%超の
引き上げが行われます



2026年度
診療報酬
改定率

診療報酬本体（医師の技術料など）

+3.09%※

（2026年度 +2.41%
2027年度 +3.77%）

※2026年度および2027年度の2年度平均

薬価等（薬代・医療材料の合計）

-0.87%



受診編

1 私たちの医療費がアップ

物価高対策や医療スタッフの給与アップの原資を確保するため、医科の再診料・入院料や入院時の食費、歯科の初・再診料などが6月から引き上げられます。

6月から変わる主な医療費

医科	初診料	2,910円（据え置き）→
	再診料	760円（10円増）↑
	物価対応料	20円（新設）
	外来・在宅 ベースアップ評価料	初診時 170円（110円増）↑ 再診時 40円（20円増）↑ ※賃上げを継続していた場合は、初診時230円、再診時60円
	急性期一般入院料1	1日当たり18,740円（1,860円増）↑
	入院時の食費	1食当たり730円（40円増）↑
歯科	初診料	2,720円（50円増）↑
	再診料	590円（10円増）↑
	入院時の光熱水費	1日当たり458円（60円増）↑

注目

物価対応料

物価高対応として
初・再診時に
加算されます

注目

外来・在宅
ベースアップ評価料

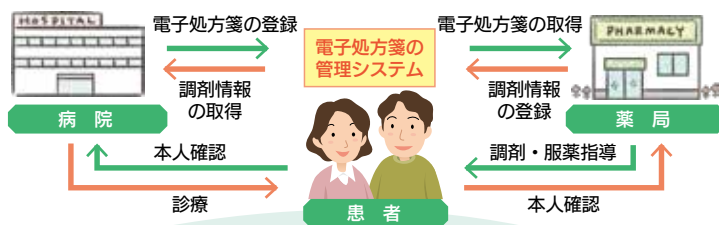
賃上げへの評価料が
引き上げられます



2 医療DXの推進

電子カルテの共有サービスや電子処方箋を活用する病院を評価し、医療DX（デジタル化）がより推進されます。異なる医療機関で医療データを確認でき、ムダな検査や重複処方の防止につながると期待されています。

● 電子処方箋のしくみ ●



3 かかりつけ医機能の強化

かかりつけ医機能を強化するため、初診時に加算される「機能強化加算」の要件が厳格になります。外来・在宅データを国に提出することを促すとともに、災害時に医療を継続できるように計画を策定することを義務づけます。

機能強化加算 ▶ 800円（据え置き）→

夜間休日の受診を減らし、病院勤務医の負担を軽減するため、夜間休日等の問い合わせや受診に対応する診療所の時間外対応の評価が引き上げられます。

時間外対応体制加算 ▶ 20～70円（10～20円増）↑



1 お薬の適正使用を促進

今回の改定では、物価高・人件費高騰への対応とともに、残薬やのみ合わせのチェックなど、地域で安心して薬を使える体制を整えている薬局がより評価されるようになります。

薬局の基本料金「調剤基本料」アップ

「調剤基本料」が一部引き上げられ、地域の「かかりつけ薬局」を手厚く評価するメリハリのあるしくみになります。

調剤基本料

▶470円(20円増) ↑
薬局の規模、立地により変動。

長期処方・リフィル処方箋の推進

通院にかかる負担を軽減するため、長期処方やリフィル処方箋が推進されます。

長期処方やリフィル処方箋に対応できることを患者に周知しなければならない医療機関を拡大します。

薬局での残薬調整の推進

処方箋に医師の指示があり、薬剤師が残薬を確認・調整した場合、調剤報酬が算定されるようになりました。

調剤時残薬調整加算

▶300～500円(新設)

2 「あえて先発医薬品を選ぶ」場合の負担増

ジェネリック医薬品がある先発医薬品(長期収載品)を希望すると自己負担の総額が増えますが、その額が大きくなります。これまでは先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1相当額でしたが、6月からは価格差の2分の1相当額に引き上げられます。

自己負担のイメージ (3割負担の場合)

ジェネリック医薬品1,000円、先発医薬品2,000円の場合(差額1,000円)

これまで
先発医薬品
2,000円

保険給付*
1,225円

患者負担*
525円

全額自己負担
250円*

差額の
4分の1

自己負担の総額

2026年6月～
先発医薬品
2,000円

保険給付*
1,050円

患者負担*
450円

全額自己負担
500円*

差額の
2分の1

自己負担の総額

*保険対象となる金額

★消費税10%が上乘せられます

ジェネリック
医薬品を
活用してお薬代を
節減しましょう



2026年8月から 高額療養費制度が見直されます

高額療養費制度とは、医療機関や薬局の窓口で支払った額*が、ひと月(月の初めから終わりまで)で上限額を超えた場合に、その超えた金額が払い戻される制度です。

近年の医療費の伸びに対応し、2026年8月から月額自己負担限度額が引き上げられます。また、新たに「年間上限*」を導入するなど、長期療養者等の経済的負担に配慮した見直しを行います。

さらに、2027年8月からは所得区分が細分化され、より収入に応じた自己負担限度額となる予定です。

*入院時の食費負担や差額ベッド代などは含みません。

現行の限度額と2026年8月から変更となる限度額

所得区分	自己負担限度額		自己負担限度額	
		多数回該当		多数回該当
標準報酬月額83万円以上	252,600円 + 1%	140,100円	270,300円 + 1%	140,100円
標準報酬月額53～79万円	167,400円 + 1%	93,000円	179,100円 + 1%	93,000円
標準報酬月額28～50万円*	80,100円 + 1%	44,400円	85,800円 + 1%	44,400円
標準報酬月額26万円以下	57,600円	44,400円	61,500円	44,400円
住民税非課税	35,400円	24,600円	36,900円	24,600円

★過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。

*当健保組合の特例退職被保険者の標準報酬月額、現在41万円と定めています。

*年間上限(年単位の上限額)が新設されますが、当健保組合には付加給付があるため、原則該当するケースはありません。

**当健保組合には独自の付加給付があり、上表よりさらに負担が軽くなります。被保険者は25,000円、被扶養者は50,000円を控除した額を健保組合から支給します。



ホワイトニング

関 文久 (日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科)

若い年代層ではむし歯のある人が減少しており、歯科医院は治療のために行くところではなく、歯のクリーニングなどのために行く場所になってきています。また、歯科審美に対する要求が高まっているのが現状です。今回は歯を白くする「ホワイトニング」の概要と知っておきたい点を紹介いたします(図1)。



図1 ホワイトニング前後装着

●歯が黄ばむ原因

歯が黄ばむ原因としては、外因性と内因性のものがあります。外因性の汚れには、食品、タバコ、歯垢・歯石の蓄積などがあります。この着色(ステイン)はブラッシングや定期的なクリーニングである程度防ぐことができます。一方、内因性の汚れの原因は、加齢、薬剤の影響などです。加齢によりエナメル質は徐々に薄くなり、その下にある象牙質が透けて見えるようになります。象牙質は黄色みがかかった色をしているため、結果として歯全体が黄ばんで見えます。

●ホワイトニングのメカニズム

ホワイトニングの薬剤には、過酸化水素または過酸化尿素が使用されます。この薬剤がエナメル質や象牙質まで浸透し、そこで分解されて活性酸素が生成され、歯の内部の着色物質を酸化・分解する(漂白)のが、歯を白くするメカニズムです。

過酸化水素の濃度が高濃度の場合には、知覚過敏などの症状が出やすいため、最近ではポリリン酸(分割ポリリン酸ナトリウムなど)というホワイトニング剤も使用されるようになりました。このポリリン酸は、色素を化学的に分解する作用はほとんどなく、「ステインを予防し、歯をコーティングする」のが特徴です。

●ホワイトニングの方法

ホワイトニングの実施場所によって分類したのが(表)です。実施場所に応じてホワイトニング薬剤の濃度を調整します。またホームでは歯科医院で自分の歯型に合ったカスタムトレーを製作して使用します(図2)。方法によってホワイトニング効果やその持続性などに違いがあるので、歯科医院でよく相談しましょう。

●ホワイトニングの注意点は？

ホワイトニングをする方が増えていますが、誤った理解をしている人もいますので、注意点を挙げてみましょう。

*まずは全体のクリーニングが必要です

歯の状態を確認する目的もありますが、プラークや歯石、着色を除去して薬剤を浸透しやすくします。

*むし歯や歯周病がないことが条件

薬剤の影響で歯に痛みが生じたり、歯肉に刺激が加わる可能性があります。

*ホワイトニングは1回すればOKではない

歯が白くなるのには個人差があるため、通院回数が多くなる、ホームで使用する薬剤を追加する必要があるなど、一連のホワイトニングでも複数回の通院が必要です。また色の後戻りが生じるために定期的なホワイトニングも必要になります。

図2 カスタムトレーの装着



*白くならない症例がある

差し歯や詰め物など人工的な歯、神経のない歯(失活歯)、重度のテトラサイクリン変色歯*などは白くなりません。

※永久歯が形成される幼少期に、テトラサイクリン系の抗生物質を継続的に使用した場合に歯の変色が生じる症状

*知覚過敏の症状が出やすい

歯の漂白では一時的に知覚過敏症状が出やすくなります。最近では薬剤の種類や濃度の調整により、だいぶ症状は軽減されるようになってきました。

*ホワイトニング後の

食品摂取に制限あり

ホワイトニング直後は、歯の表面を保護する獲得被膜(ペリクル)が剥かれるため、着色が付きやすくなります。ペリクルの回復には24~48時間かかるため、この時期は色の濃い飲食物の摂取を避ける必要があります。

*定期メンテナンスも必須

毎日のセルフケアの他に、歯科医院で定期的に歯のチェックとクリーニングを受けて歯の白さを維持していきます。

歯のホワイトニングをきっかけに、ご自分のお口への関心が高まります。ぜひ定期的に歯科健診を受けて予防歯科を実践しましょう。

表 ホワイトニングの種類

	オフィスホワイトニング	ホームホワイトニング	デュアルホワイトニング
実施場所	歯科医院で歯科専門職が実施	患者が自宅で処置(マウスピースは歯科医院で製作)	歯科医院と自宅で実施
特徴	●高濃度の薬剤を塗布して光照射する	専用のマウスピースに低濃度の薬剤を入れて、毎日一定時間装着する	歯科医院のホワイトニングと自宅でのマウスピースを使ったホワイトニングを併用する
メリット	●確実に早く白くなる ●専門職が施術するので安全性が高い	●処置のための通院が不要 ●自分のペースでできる ●色の後戻りがゆっくり	●早く白くなる ●色の後戻りがゆっくり
デメリット	●薬剤濃度が高いため知覚過敏が出やすい ●色の後戻りが早い	●効果が出るまでに時間がかかる ●毎日のマウスピース装着が手間	●費用がやや高くなる ●通院が必要で手間もかかる
持続期間	3カ月~6カ月程度	6カ月~1年程度	1年以上



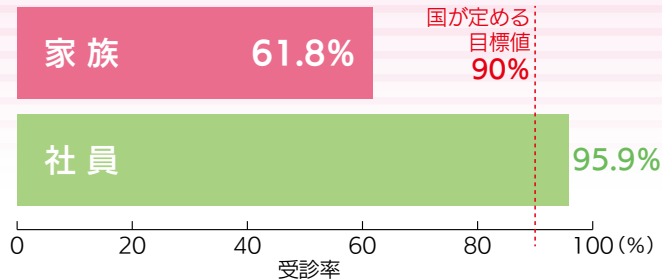
特定健診・特定保健指導

特定健診

健診予約はお済みですか？

被扶養者のみなさま、特定健康診査（特定健診）は毎年受けていますか？当健保組合の2024年度の特定健診の実施率は、83.2%（社員 95.9% 家族 61.8%）で、国の目標である90%には届いていません。年に1回は受診し、体の状態を確認しましょう。詳細は、健保ホームページ→「保健事業」→「家族健診を受診する」をご確認ください。

●特定健診の実施率（社員・家族別）



家族健診のお申込みは、
すこやかサポートPlus から

*社員のみなさまにはすでに定期健康診断のご案内をお送りしています。計画的に健康診断を受診してください。

特定保健指導

特定保健指導は、あなた専用の健康改善プログラムです

「自分は大丈夫」と思っていたのに、「特定保健指導のご案内」が届いて戸惑っていませんか？
特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方に、健保組合からご案内をお届けしています。



「あなたの健康を守るプラン」をプロと立てる3つのメリット！

参加者の声 1

通勤で歩く・階段を使うなど、無理なく取り入れられました

日常生活のなかで「階段を使う」「揚げ物を控える」など、「これならできる」という行動を一緒に整理し、あなたに合ったアクションプランを探します。

参加者の声 2

定期連絡が「あ、そうだった」のきっかけになり、継続できました

専門スタッフがあなたの生活リズムに合わせたプランを設定するため、無理なく続けられます。電話やメールで定期的にサポートがあり、「プロが見てくれる」という安心感が継続の力になります。

参加者の声 3

食事の量や時間を意識する習慣ができました

プログラムは、一時的な減量だけでなく、将来のリスク回避を目的としています。3カ月間で正しい食事や運動の知識が自然と身につく、終了後もリバウンドしにくい体づくりにつながります。

*特定健診・特定保健指導は、国の制度に基づき健康保険組合に実施が求められている取り組みです。実施状況に応じて、国への納付金が調整されるしくみがあり、受診率の向上は、加入者のみなさまの負担軽減にもつながります。

健診結果を大切に！

検査項目 でわかるカラダの変化と改善のしかた

身長

体重

(BMI指数)

腹囲

肥満は「見た目の問題」と捉えられがちですが、実は多くの病気の入り口となる危険な状態です。気づかないうちに進む内臓脂肪の蓄積は生活習慣病のリスクを高め、放置しているとやがて突然死につながる重大な病気を引き起こすことも…。肥満を招く食生活と運動習慣をあらためて、未来の健康を守りましょう。

BMI と腹囲測定の数値で何がわかる？

BMI (Body Mass Index) と腹囲は、体脂肪の量や内臓脂肪の蓄積を把握するための指標です。これらの数値から肥満の程度や内臓脂肪型肥満の有無がわかり、生活習慣病のリスクを見極めることができます。

BMI

身長と体重から算出する肥満度を示す体格指数。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

(例) 身長165cm、体重75kgの場合
75 ÷ 1.65 ÷ 1.65 ≒ 27.5 (BMI)



腹囲

お腹周り（一般的にはおへその高さ）の長さを測ることで、内臓脂肪の蓄積を評価。



数値が悪くなる原因

BMI や腹囲の数値が基準値を上回っている人は、肥満や内臓脂肪の蓄積が疑われます。その主な原因は、エネルギーの摂取量が消費量を上回る生活習慣の積み重ねです。

脂質や糖質の多い食事、間食や夜遅い食事、アルコールの過剰摂取は体脂肪を増やします。加えて、運動不足により筋肉量が減ると基礎代謝が低下し、脂肪が蓄積しやすくなります。

さらに、睡眠不足やストレスは食欲を増進させ、ホルモンバランスを乱して内臓脂肪の増加を招く要因となります。



健診結果からわかること

●危険度レベルと将来疑われる病気

BMI	分類	疑われる病気
18.5 未満	低体重 (痩せ)	栄養不足により、骨や筋肉が弱くなることも
18.5-25.0	標準	健康的な範囲・生活習慣病のリスクは低い
25.0-30.0	肥満 (1度)	高血圧、脂質異常症、糖尿病などのリスク上昇
30.0-35.0	肥満 (2度)	・心筋梗塞や脳卒中など重大な病気のリスク増大
35.0-40.0	肥満 (3度)	・骨や関節の障害、睡眠時無呼吸症候群などのリスクも

腹囲

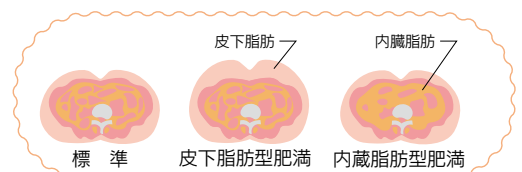
男性：85cm以上

女性：90cm以上

内臓脂肪型肥満

腹部の内臓のまわりに脂肪が蓄積した状態。数値が高いほどメタボリックシンドロームの可能性や、高血圧や糖尿病など生活習慣病のリスクが高くなる。

- ・BMI と腹囲の両方が高いほど危険度アップ
- ・とくに腹囲は「内臓脂肪＝生活習慣病のリスク」を直接反映



肥満はあらゆる病気の元凶！

肥満のなかでもとくに内臓脂肪が増えると、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を合併しやすくなり、動脈硬化が進むことで心筋梗塞や脳卒中といった重大な病気を引き起こすリスクが高まります（メタボリックシンドローム）。

一方、皮下脂肪がたまりすぎて体重が増えると、骨や関節にかかる負担が増大し、ひざや股関節、背骨などに障害が起こりやすくなります。また、首周りに皮下脂肪がつき

すぎると、気道が圧迫され、睡眠時に一時的に呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候群を引き起こすこともあります。

さらに、肥満はがんとも深い関係があり、近年の研究では大腸がんや乳がん、肝がんなどの発症リスクを高めることが報告されています。

肥満を招く最大の要因は「食生活の乱れ」と「運動不足」です。生活習慣を直ちに直し、あらゆる病気の元凶でもある肥満を予防・改善しましょう。

数値を改善する生活習慣

食生活編

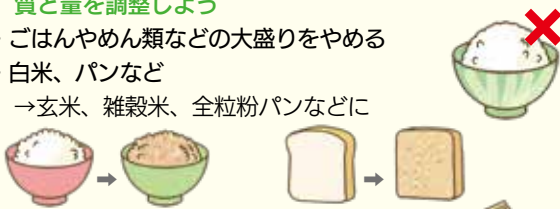
●主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を1日3食規則正しくとろう

- 主食（炭水化物）
→ごはん、パン、めん類など
- 主菜（たんぱく質）
→肉、魚、卵、大豆製品など
- 副菜（ビタミン、ミネラル、食物繊維など）
→野菜、海藻類、きのこ類、豆類など



●炭水化物（糖質）を極端に減らすのではなく、質と量を調整しよう

- ごはんやめん類などの大盛りをやめる
- 白米、パンなど
→玄米、雑穀米、全粒粉パンなどに



●良質なたんぱく質を意識してとろう

- 魚、大豆、鶏むね肉など



●脂質を減らそう！

- 揚げる・炒めるよりも、煮る・蒸す
- 肉は赤身やむね肉、ささみなど脂肪の少ない部位を選ぶ
- ドレッシングやソースは、香味野菜や香辛料を利用してノンオイルに



●野菜や豆類、きのこ類や海藻類を積極的にとろう

- 野菜などをメインにした副菜を作り置きする



●ゆっくり食べよう！

- よく噛んで食べる
- 会話を楽しみながら食べる



●過食や間食、夜遅い食事、アルコールは控えよう

運動編

●1回30分以上の「有酸素運動」を週2回以上、習慣にしよう！

有酸素運動の例

ウォーキング、水泳、踏み台昇降 など



●毎日こつこつ「筋トレ」をしよう！

筋トレの例

腹筋・背筋、腕立て伏せ、スクワット など



●日常生活での活動量を増やそう！

- エレベーターやエスカレーターをやめて階段を使う
- バスや電車はひと駅前で降りて歩く
- 掃除や草むしりなどの家事を積極的にやる
- 買い物は遠くのスーパーまで歩く など





今だから食べたい旬の食材



代謝を上げてやせやすい体をつくる

ア | ス | パ | ラ | ガ | ス

春から初夏にかけて旬を迎えるアスパラガスは、βカロチンやビタミンC・E、葉酸などをバランスよく含んでいます。なかでもとくに注目されるのがアスパラギン酸です。アスパラギン酸はアミノ酸の一種で、エネルギー代謝を高めることで疲労回復を助けるとともに、やせやすい体をつくります。また食物繊維も豊富で、食後の血糖値の上昇を緩やかにするため、脂肪の蓄積を抑える効果も期待できます。低カロリーで満足感も得やすく、肥満の予防や改善に役立つ食材です。



おすすめのレシピはコレ!

アスパラガスの梅おかか和え

(材料・2人分)

アスパラガス……4～6本
梅干し……1個
かつおぶし……1袋(4～6g)
しょうゆ……小さじ1/2



(作り方)

- ① アスパラガスは根元の固い部分を少し切り落とし、ピーラーで下半分の皮を剥き、厚さ1cm位の斜め切りにする
- ② ①を塩少々(分量外)を入れた熱湯で1分位ゆで、ざるに上げる
- ③ 梅干しの種を取り除き、包丁で叩いてボウルに入れる
- ④ ③のボウルにかつおぶし、しょうゆを入れて合わせ、②のアスパラガスを加えてよく和える

こんな食材も今が旬!

さやえんどう、そらまめ、ぜんまい、のびる、夏みかん、めばる、ホタルイカ、もずく など



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 曖昧な言葉でその場を乗り切ろうとする

A 「はっきり言わない」のは、優しさのあらわれでもある

質問者はご自身の傾向に気づき、悩んでいるのですね。たしかに曖昧な返答や表現が続くと、あとで話が食い違ったり、自分自身が苦しくなったりすることがあります。「あのとき、ちゃんと伝えておけばよかった」と感じることも多々あるでしょう。

一方で、ストレートな物言いはときに人を傷つけたり、困惑させたりすることがあります。曖昧な言葉は相手との関係を壊したくない、場の空気を悪くしたくないという優しさのあらわれでもあるでしょう。

つまり、あなたのいいところは無理に変える必要はないということです。

断定的・具体的な言葉にほんの少し変えてみよう

そうはいつても、ビジネスの場などでは、曖昧な言葉や表現はあなたの評価を落とすことにつながる場合があります。とくに自分のことや自分の意見を述べるときに、「～かなあみたいなの」や「～な感じで」のような曖昧な言葉を使うと、「この人は自信がないのだな」「責任をとりたくない



いのだな」などといった印象を持たれかねません。「～かなあみたいなの」は「～だと思えます」、「～な感じで」は「～で」のように、ある程度断定的な言い方に変えるだけで、信憑性が増し、しっかりした印象を与えることができます。

また、言葉をほんの少し具体的にするのも一つの方法です。「検討します」を「明日までに確認してお返事します」に変えるだけで相手は安心し、あなたへの信頼度も高まるでしょう。期限をはっきりさせるのが難しい場合は、曖昧な言葉でまとめて逃げるのではなく、「少し考えてからお伝えしてもいいですか?」などとひと言添えるだけで、誠実さが伝わります。

曖昧さは決して悪いものではなく、場を和らげる潤滑油のような役割もあります。ただ、使いどころや使い方を少し意識することで、あなた自身もぐっと楽になるはずですよ。



上半身が疲れたとき

眼精疲労に! 目を温めるポーズ



眼精疲労に効くツボがあるので、呼吸をしながらイタ気持ちいいくらいの力でマッサージ

両手を握り、第2関節をこめかみに当て、ぐるぐる回します。



両手をこすり合わせて、手を温めます。



30秒間キープ

手が温まったら、目を閉じて両手でまぶたを覆います。

いつもたくさんのことを見てくれている“目”に、感謝の気持ちを持って、ぬくもりを感じましょう

肩こりに! 肩甲骨を動かすポーズ



手のひらは外側に向ける

反対の手は座面をつかんで体を支える

イスに座り、片方の腕を伸ばし下から上へ回し上げます。



腕を上げきったら手のひらを天井に向けてひじを曲げ、上にぐーっと押し上げます。



後ろに腕を伸ばし、下までおろします。

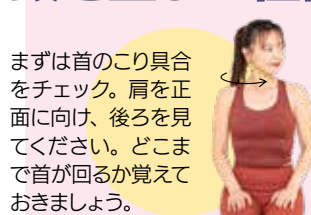


ひじは緩めてOK

※反対も①～④を同様に行います。

①～③を3回繰り返して、4回目に腕を上げた後、体側を伸ばして深呼吸をしましょう。

首こりに! 頭を正しい位置に戻すポーズ



まずは首のこり具合をチェック。肩を正面に向け、後ろを見てください。どこまで首が回るか覚えておきましょう。



力を入れると硬くなる首筋の筋肉(胸鎖乳突筋)に触れて意識します。



息を吐いて脱力しましょう。



①～③を3回繰り返します。

※反対も①～④を同様に行います。

先ほどより首が回るようになりました。

詳しくは動画を check!

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26spring01.html>



スマホやパソコンなどを長時間使っていると、どうしても頭が前に出る姿勢になります。すると頭の重みが頸椎に負荷をかけるため、首や肩のこりの原因になるといわれています。頭の位置を元に戻して首や肩の負担を減らし、こりを解消しましょう。

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(株)社員です。被扶養者ありと登録されている被保険者の皆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。確認調書は 6 月中旬にお送りする予定です。期限（7 月末日予定）までに提出がない場合は、健康保険資格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 月中旬に郵送予定です。

なお、本年度は、(株)オクスに調査業務を委託しております。

詳細は、[健保ホームページ](#) → 「健保のしくみ」 → 「被扶養者資格確認調査（検認）について」をご覧ください。

住所が変更となった方へ

当健保組合にも、必ず届出を！

住所の変更があった際には必ず、住民票住所（居所*が異なる場合は居所も併せて）を会社経由（特例退職被保険者、任意継続被保険者の方は健保組合へ直接郵送）でご提出ください。

※社内システム上で住所変更をされても、別途、健保組合への届出は必要です。
※被扶養者（家族）の住所が変更となった場合も住所変更届を提出ください。
* 健診案内等の健保組合からの各種お知らせは、みなさまから届出いただいた住所（居所）にお送りしています。

住所変更の申請書は健保 HP から入手できます。
（「申請書一覧」もしくは「住所・氏名が変わったとき」から）

iKEN Web で確認できるようになりました！

当健保組合に登録されている住所は iKEN Web で確認できます。
住所変更届の作成ツールもあります。
ログインは下の枠から



オンライン禁煙プログラム

スマホで完結 お薬はご自宅へ 早い方は 2 カ月で成功

次はあなたの番です！ お申込みをお待ちしています。

- ・対 象：20 歳以上の日本 IBM 健保加入者で禁煙したい方
- ・参加費：通常 60,500 円のところ、自己負担 0 円
- ・詳 細：日本 IBM 健保 HP 「禁煙プログラム」をご参照ください。



お申込みはこちらから



(定員になり次第締切)

★ 編集後記 ★

今年度の表紙では「天然記念物」や「日本の絶景」をご紹介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

