

あなたのココロとカラダの元気を応援します

My Health

no.
129
2026
summer

IBM 健保レポート

2025年度 決算報告

- 2 2025年度 決算報告
- 4 接骨院等にかかるとき／はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧にかかるとき
- 5 仕事や通勤中にけがをしたとき
- 6 データでみる日本アイ・ビー・エム健保組合
- 8 健診結果を大切に！ 血色素量（ヘモグロビン） 赤血球（RBC）
- 10 今だから食べたい旬の食材 パプリカ／心の不具合、ときほどこします
- 11 いつでもヨガ 下半身の疲れが気になるとき
- 12 健保揭示板



出雲なんきん（島根県）

島根県出雲地域で独自に改良・飼育されてきた金魚。島根県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>

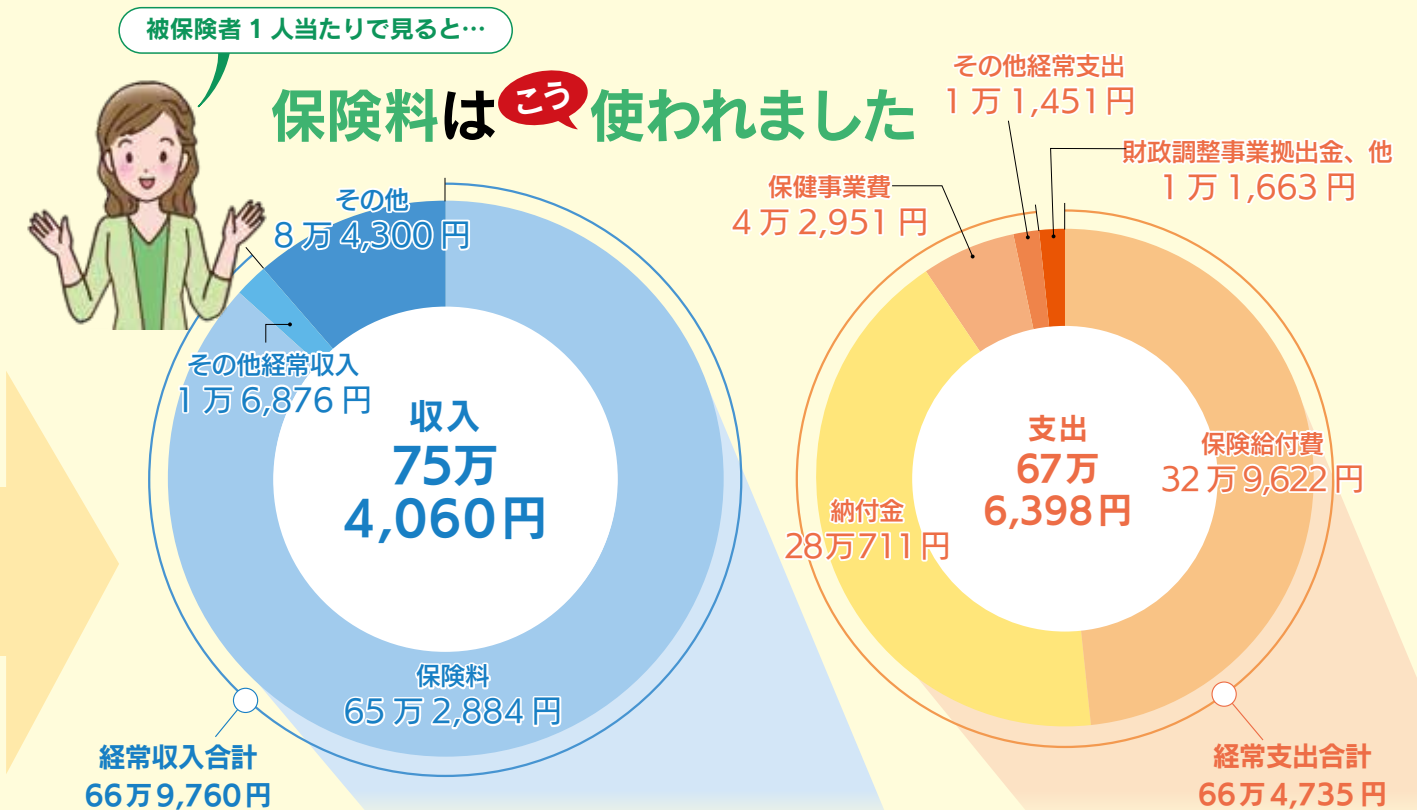
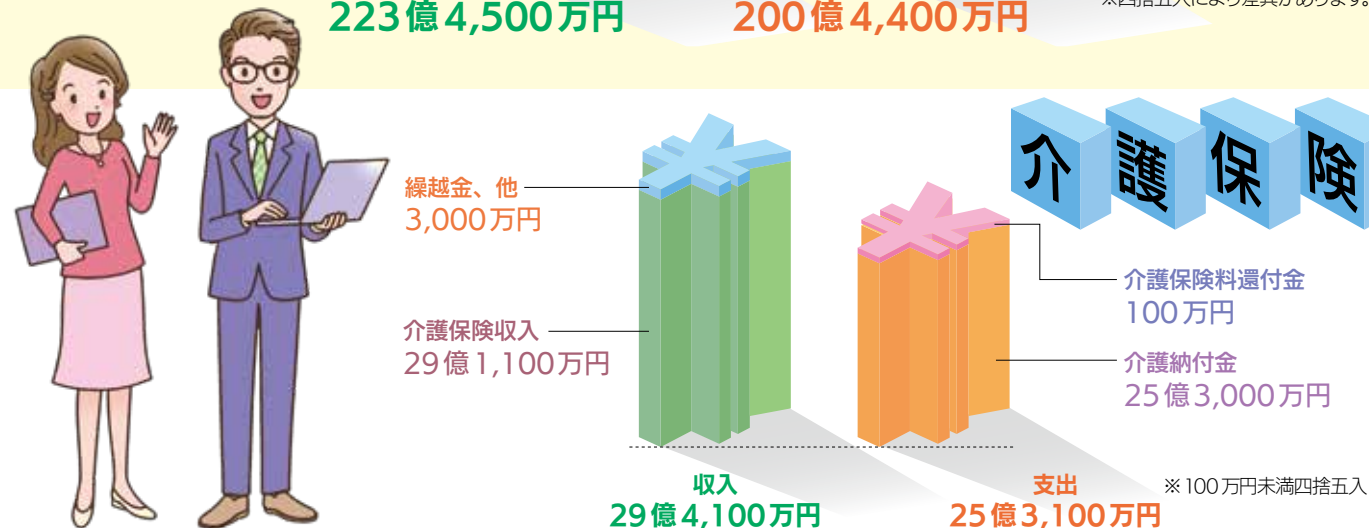
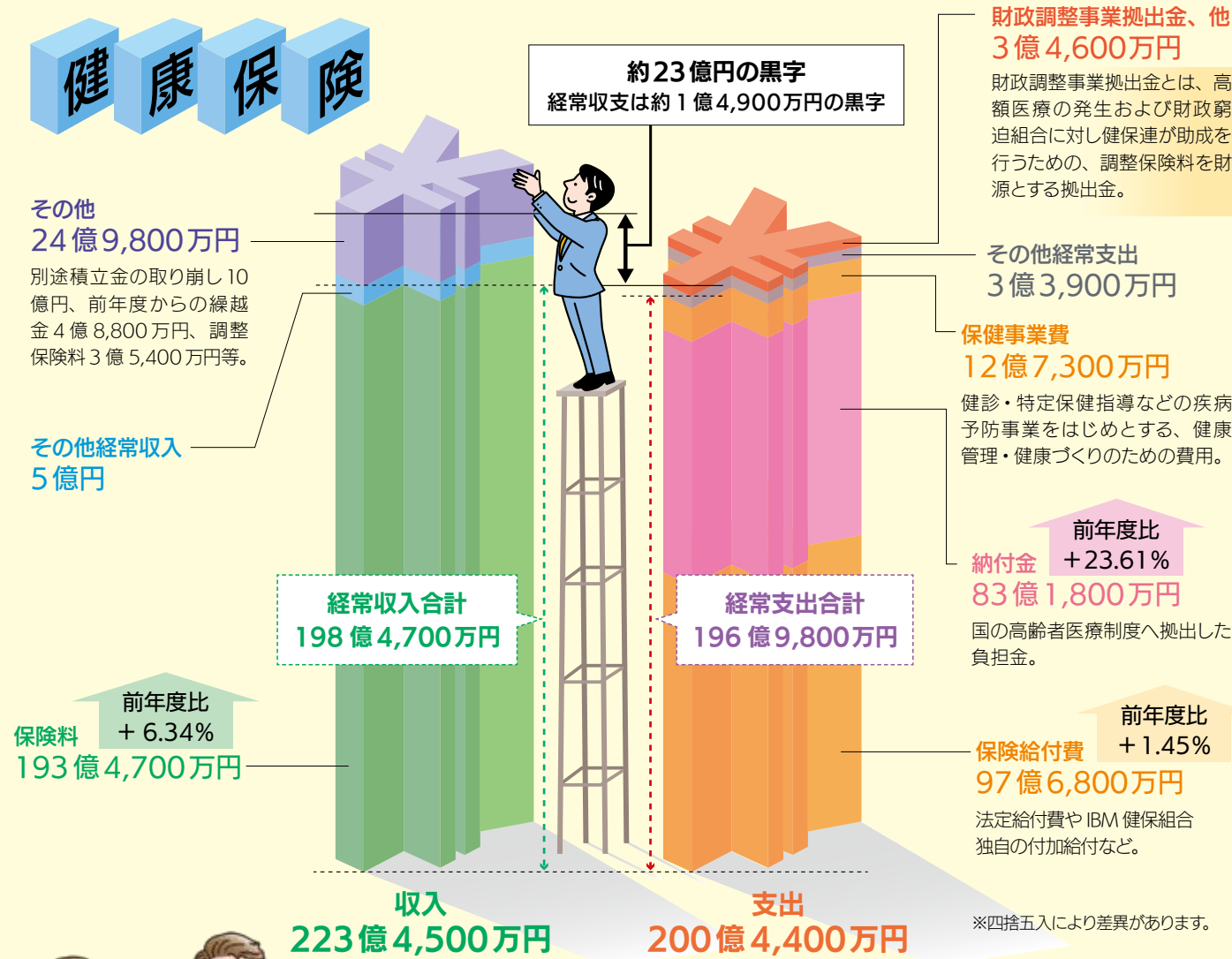


健保ホームページは
こちらのコードから入れます。

2025年度 決算報告

2026年7月17日、第185回組合会において2025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）に保険料の約90%を支出
- 経常収支で約1億4,900万円の黒字に



★ 2025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

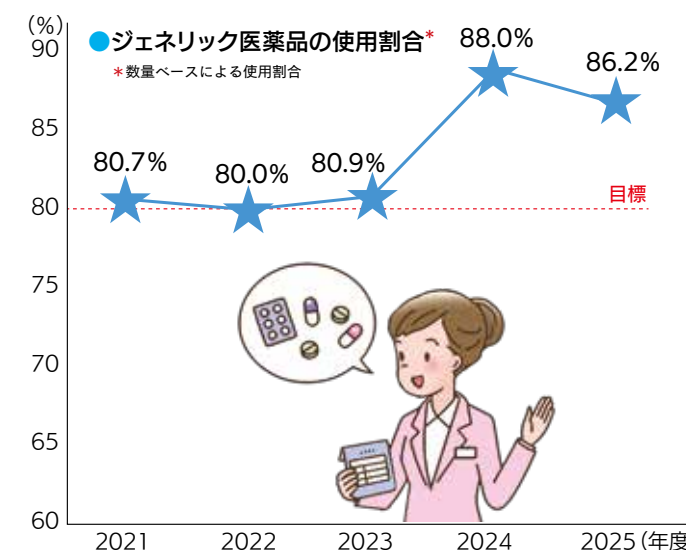
- ①第3期データヘルス計画の実行・評価
- ②特定健診および特定保健指導の定着と推進（社員および被扶養者向け年齢別適正健診プログラム実施）
- ③情報システムの活用および改修
- ④コラボヘルスの推進

★ 2025年度に実施した事業の効果

ジェネリック医薬品の使用促進

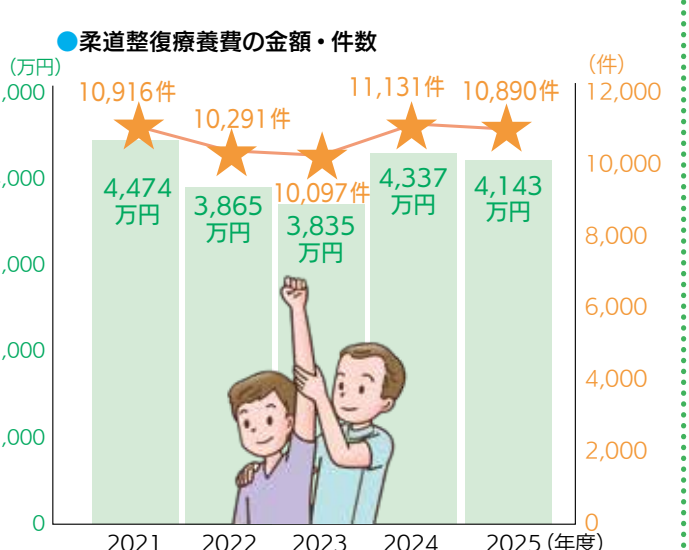
厚生労働省は2029年度末までにすべての都道府県で80%以上とする目標を掲げています。

みなさまのご協力により、当健保組合は2025年度末の時点で86.2%となり、5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ことを理解いただくための啓発活動を推進しています。また、同時に請求書等の検証を厳正に行っています。



Close Up

健保のしくみ



接骨院等[※]にかかるとき

※整骨院、ほねつぎともいいます。

接骨院等で柔道整復師による施術を受けた場合は、保険医療機関と異なり、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。誤って健康保険を使った場合は、あとから全額自己負担になることがありますので、正しい利用法を知っておきましょう。

健康保険が使える場合

外傷性が明らかな負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

打撲

捻挫

挫傷（肉離れなど）

骨折

脱臼

※骨折・脱臼については医師の同意が必要です（応急処置を除く）。



健康保険が使えない場合

自費になります

- ×単なる肩こり、筋肉疲労など
- ×保険医療機関（病院、診療所など）で同じ負傷等を治療中のとき
- ×慰安目的のマッサージ
- ×病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛み・こり
- ×脳疾患後遺症などの慢性病
- ×過去の交通事故等による後遺症
- ×症状の改善がみられない長期にわたる施術
- ×仕事や通勤途上に起きた負傷（労災保険の対象）など



※同じけがについて保険医療機関と重複して接骨院等を利用している場合は、接骨院等の施術に健康保険は使えません。

その他の 注意点	施術前に負傷原因を正しく伝える	いつ、何をしているときに負傷したかを柔道整復師に正確に伝えましょう。
	内容をよく確認してから署名をする	「療養費支給申請書」に記載されている負傷原因・負傷名・日数・金額等をよく確認してから署名してください。
	領収書は大切に保管する	領収書は必ず受け取り、大切に保管しましょう。

当健保組合から施術内容等を
確認させていただく場合があります

当健保組合では、健康保険を使って接骨院等の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等を確認させていただく場合があります。みなさまの保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧にかかるとき

はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧の施術を受ける場合、健康保険が使えるケースは限られています。施術を受ける前にルールを知って、正しくかかりましょう。



●健康保険が使えるのは？ 下記の疾患・症状が対象で、医師が施術を必要と認めた場合に限られます。

はり・きゅう	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 ※慢性病であって医師による適当な治療手段のない場合に限りま。	あんま・ マッサージ・指圧	筋麻痺 筋萎縮 関節拘縮 など
--------	--	------------------	-----------------

施術を受けるときの
注意点

- はじめて施術を受ける場合は、医師の同意書が必要です。
- 保険適用となる施術が可能な期間は6カ月です。継続して受ける場合は、6カ月に一度、医師の再同意が必要です。
- 自宅で施術する「往療」は、歩行困難と医師が認めた場合のみに限られます。
- 同じ傷病で、医療機関と同時にかかることはできません。（はり・きゅうの場合）

※医師の同意のある期間に受けた施術でも、厚生労働省の通知に基づく審査により「保険適用は認められない」と判断された場合は、施術料の全額について自己負担となります。

申込方法 償還払い⇒患者が施術所で金額を支払い、後日当健保組合へ療養費を申請する

医療機関ではり・きゅう等の施術に関する「医師の同意書」の交付を受ける

▶

施術を受ける

▶

施術費用を全額支払い「領収書」を受領する

▶

1カ月単位で「療養費支給申請書」を申請する

※施術者に施術内容の証明を記入してもらってください。※医師の同意書、領収書等の添付が必要です。

当健保組合にて審査のうえ、支給決定を行います。

●内容確認等のため、決定は最短で施術月から3カ月以降となります。
●審査の結果により、一部または全額不支給となる場合があります。

仕事や通勤中にけがをしたとき

仕事や通勤中にけがなどをしたときは、健康保険ではなく労災保険を使って治療を受けることになります。労災保険の対象となるけがなどの治療で健康保険を使ってしまった場合は、手続きが必要になりますので、ご注意ください。

Q

通勤中に駅の階段で転んで足首を痛めてしまったので、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

仕事上や通勤中にけがをした場合、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。



●労災保険を使って治療を受けるには？

労災指定病院で労災であることを伝えて治療を受けてください。原則として自己負担はありません。
※労災指定病院以外の場合は、いったん治療費を全額支払い、後日、労働基準監督署に申請することで、立て替えて支払った治療費が支給されます。

すでに健康保険で治療を受けてしまいました

労災保険の対象となるけがなどにもかかわらず、健康保険で治療を受けてしまった場合は、すみやかに受診した医療機関に連絡し、労災保険に切り替えできるかどうか確認してください。また、当健保組合にも忘れずに連絡してください。

■切り替えができる場合

医療機関の窓口で支払った金額（一部負担金）が返還されます。受診した医療機関で所定の手続きをしてください。

■切り替えができない場合

一時的に医療費の全額を自己負担したうえで、労災保険の手続きをしてください。健康保険でかかった際の医療費については、当健保組合に返還していただきます。必要な書類をそろえて労働基準監督署へ請求してください。

●労災保険の対象になる場合ってどんなとき？

仕事上のけがなどは「業務上災害」、通勤中のけがを「通勤災害」といいます。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。

業務上災害

業務上の理由によってけがや病気になったとき

- 就業場所での仕事または準備や後片付け中のけが
- 就業場所でトイレに行く途中のけが
- 出張先の工場でのけが
- 業務上のけがの治療等による皮ふ炎など



通勤災害

通勤中にけがをしたとき

- 出勤途中や帰宅途中の、駅や路上でのけが
- 家から出先に直行、または出先から直接帰宅途中のけが
- スーパー等で買い物を済ませ、通勤経路に戻った後のけが[※]など



※帰宅途中に日用品の買い物や医療機関の受診など、日常生活上で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、飲食店で飲酒するなどの後は、通勤中とはみなされません。

——— 詳細は、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 ———
労災保険制度に関するご質問については、「労災保険相談ダイヤル」でも応じていますのでご利用ください。

労災保険相談ダイヤル  0570-006031^{ろ う さ い}（土・日・祝日・年末年始除く）

4 ★ 2026 summer My Health

My Health 2026 summer ★ 5

データでみる 日本アイ・ビー・エム健保組合

「健康スコアリングレポート」と当健保組合が作成した「健康白書」のデータを基に、2024年度の加入者のみなさまの健康状態を分析しました。その結果、当健保組合が抱える健康課題や、医療費の現状がみえてきました。

健康スコアリングレポートとは？

健康スコアリングレポートは、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携して作成しています。健保組合加入者の健康状態や医療費、健康づくりへの取り組みについて、全国平均や業態平均と比較して当健保組合の立ち位置を「見える化」したものです。

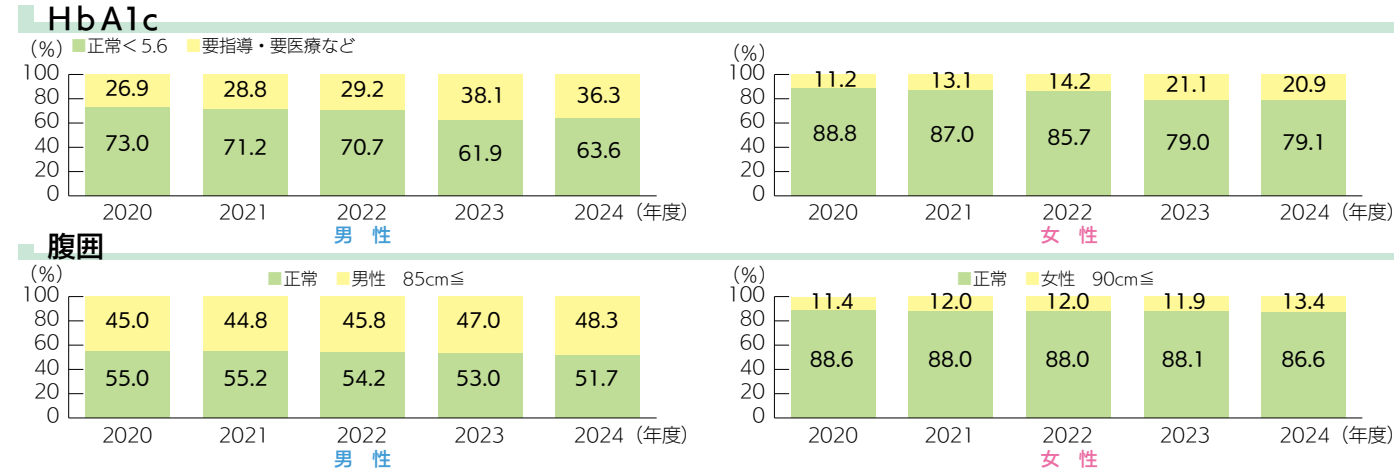
特定健診・特定保健指導の実施状況

被保険者の特定健診の実施率は目標を上回っていますが、加入者全体でみると単一組合の平均値に届いていません。家族健診（家族・任意継続・特例退職者向け健診）の実施率の低さが、全体の実施状況を押し下げる要因となっています。特定保健指導の実施率は単一組合および全健保組合の平均を上回り、加入者全体および被保険者では目標値も達成できています。



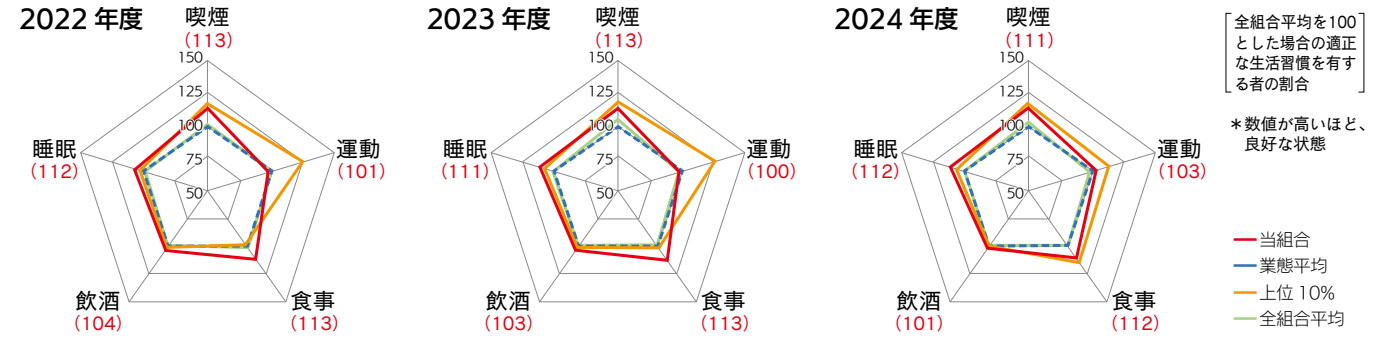
健診結果からわかる健康状態

健康白書のデータより、血糖（HbA1c）と肥満（腹囲）の基準値を超える人の割合が年々増加しています。グラフにはありませんが、肝機能や脂質も、わずかですが増加傾向にあります。また、例年の傾向として、加齢に伴い各数値が悪化する（基準値を超える）傾向がみられます。



問診からわかる生活習慣

全体的な生活習慣の状況は概ね良好ですが経年変化をみると、飲酒と喫煙の割合がやや減少（悪化）している点が懸念されます。



レセプトからみる医療費の状況

医療費はすべての年代において高額な状態が続いており、他健保組合と比較しても高い状況にあります。特に疾患別では、女性の脂質異常症、糖尿病、および乳がんの増加が顕著であり、重点的な対策が必要です。

●当健保組合の男女別・年代別1人当たり医療費（2024年度）

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代～
当健保組合	221,924円	221,883円	118,521円	158,248円	184,162円	255,232円	360,357円
業態平均	190,635円	196,033円	101,143円	142,333円	172,172円	245,176円	363,009円
全健保組合平均	184,251円	199,621円	104,350円	144,308円	171,906円	245,883円	366,931円

●疾患ごとの医療費推移※

男性						女性					
(単位：百万円)						(単位：百万円)					
	高血圧	糖尿病	脳血管疾患	脂質異常症	虚血性心疾患		脂質異常症	糖尿病	高血圧	脳血管疾患	肝機能障害
2020年度	246	193	142	137	116	2020年度	19	17	21	5	5
2021年度	253	203	141	148	127	2021年度	21	19	25	10	6
2022年度	241	191	182	142	96	2022年度	24	22	25	39	6
2023年度	220	192	117	133	92	2023年度	33	24	28	18	9
2024年度	204	191	142	128	116	2024年度	34	27	26	9	9

●疾患ごとの医療費推移※

男性						女性					
(単位：百万円)						(単位：百万円)					
	リンパ組織がん／白血病	その他のがん	大腸がん	前立腺がん	肺がん		乳がん	その他のがん	子宮頸がん	大腸がん	リンパ組織がん／白血病
2020年度	164	137	94	73	64	2020年度	30	26	0	2	15
2021年度	185	161	87	78	75	2021年度	46	18	10	1	40
2022年度	89	134	96	83	75	2022年度	60	12	11	4	25
2023年度	122	111	85	66	77	2023年度	70	13	16	7	20
2024年度	127	121	102	48	34	2024年度	72	17	12	10	6

※直近年度における医療費総額の上位5疾患

データからみえた 当健保組合の現状

2024年度のデータから、生活習慣病に関するデータの悪化や、女性の脂質異常症・乳がん医療費の増加、他健保組合と比較して高額な医療費といった課題が読み取れました。当健保組合では、みなさまへの早期の受診勧奨や重症化予防対策をより一層強化していきます。

しかし、何よりも大切なのは、みなさまがご自身の健康に関心を持っていただくことです。健診（がん検診を含む）は、病気の「早期発見・早期治療」だけでなく、「生活習慣の改善への気づき」を得るための絶好のチャンスです！

健康な未来に向けて、今からできること

● 健診を予約する ●

自身の健康状態を知り、生活習慣の乱れに早く気づくことが大切です。年に一度、必ず受診してご自身の健康状態をチェックしましょう！

● 特定保健指導を積極的に利用する ●

専門スタッフと一緒に、無理のない生活習慣の改善に取り組みます。案内が届いた方は、必ずご参加ください！

「健康スコアリングレポート」および「健康白書」は、[すこやかサポートPlus](https://ibm-ssp.sukoyaka-support21.com/psn/index.html)に掲載しています。ログイン後、「データヘルス」からご覧ください。 → <https://ibm-ssp.sukoyaka-support21.com/psn/index.html>

スマホで簡単・便利な「すこやかサポートPlus」をご活用ください！

「すこやかサポートPlus」は、健診予約の確認・変更、健診結果・医療費の照会※、確定申告に大変便利な医療費控除通知※、家族健診の申し込み等をワンストップで行える「健康ポータルサイト」です。

ご家族（被扶養者）も、ご本人がユーザー登録いただくことで、24時間いつでもご活用いただけます。未登録のご家族（被扶養者）は、今すぐご登録を！

※医療費の照会、医療費控除通知は被保険者のみが閲覧可能です。

家族健診も無料です。申し込みはスマホで簡単！



健診結果を大切に！

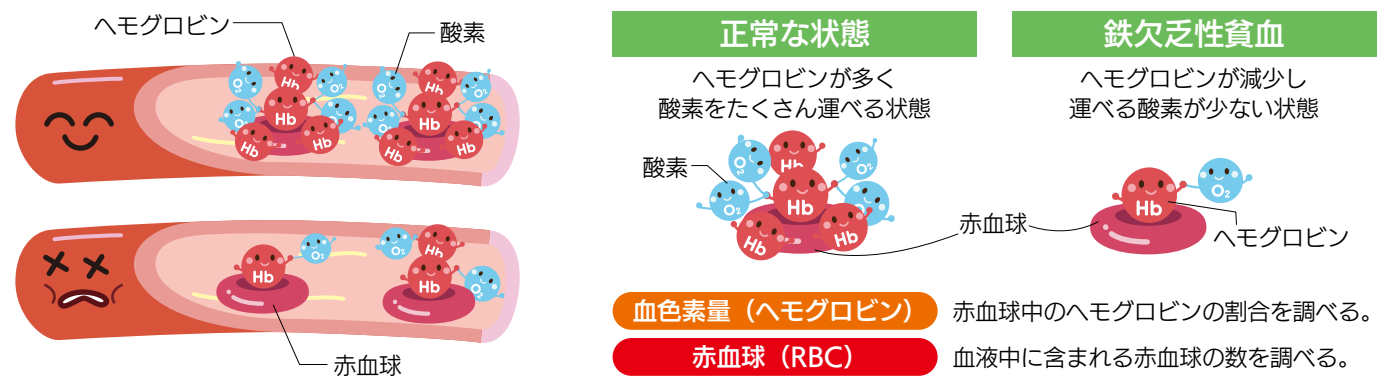
検査項目でわかるカラダの変化と改善のしかた

血色素量(ヘモグロビン) 赤血球 (RBC)

血液中のヘモグロビンや赤血球は、全身に酸素を運ぶ大切な役割を担っています。「最近、疲れやすい」「息切れしやすい」といった人は要注意。検査値の異常が関係しているかもしれません。検査値の見方と日常生活でできる改善のポイントを確認してみましょう。

血色素量 (ヘモグロビン)、赤血球 (RBC) とは？

血色素量 (ヘモグロビン) と赤血球 (RBC) は、主に貧血の有無を調べる検査です。ヘモグロビンは、ヘムという鉄を含んだ赤い色素とグロビンというたんぱく質からなり、肺で受け取った酸素を全身に運ぶ役割を担っています。一方、赤血球は、ヘモグロビンを乗せて全身を巡る「運搬車」のような存在です。血液検査の血色素量 (ヘモグロビン) や赤血球 (RBC) では、この酸素を運ぶ力が十分かどうか、すなわち貧血がないか、多血症になっていないかなどを調べます。



健診結果からわかること

■基準値

血色素量 (ヘモグロビン)
男性：13.1g/dL ~ 16.3 g/dL
女性：12.1g/dL ~ 14.5 g/dL

赤血球 (RBC)
男性：427 ~ 570 万 / μ L
女性：376 ~ 500 万 / μ L

■数値が低い場合に疑われる主な病気

貧血 出血 など

基準値よりも低いときは、体に十分な酸素を送ることができない「貧血」のサインの可能性があります。貧血になると、立ちくらみや動悸、息切れ、疲れやすさなどが出やすくなり、階段の上り下りや少し早歩きをただけでも息が弾むことがあります。また、貧血の陰には胃潰瘍や大腸がんなどによる出血、腎臓病などが隠れている場合もあります。



■数値が高い場合に疑われる主な病気

多血症 脱水 など

基準値よりも高いときは、血液に赤血球が多くなって血液が「濃い」状態になっていることがあります。水分不足などで一時的に血液が濃く見えている場合もありますが、なかには赤血球が増えすぎる「多血症」という病気が隠れていることもあります。多血症では、心筋梗塞や脳梗塞などにつながるおそれもあるため、放置は禁物です。



赤血球が多すぎる＝血液ドロドロ

いずれの場合も、健診結果に「要再検査」や「要精密検査」といった判定がついているときは、自己判断で様子を見るのではなく、早めに医療機関を受診して詳しく調べてもらうことが大切です。

数値が悪くなる原因

数値が低い場合に最も多いのは、鉄分が足りなくなることと起こる「鉄欠乏性貧血」です。偏食や過度なダイエットなどで食事からとる鉄分が不足していたり、月経や痔、消化管の病気などで少しずつ出血が続いていたりすると、ヘモグロビンをつくる材料が足りなくなり、赤血球が小さく色の薄い状態になります。結果、血色素量や赤血球の値が低下し、酸素を運ぶ力が落ちてしまいます。

一方、数値が高くなる原因としては、汗をたくさんかいたのに十分な水分補給ができていないときなどに、一時的な脱水で血液が濃くなっていることがあります。また、喫煙や慢性的な呼吸器疾患などで、体が「もっと酸素を運ばなければ」と判断し、赤血球を増やしている場合もあります。多血症のほか、生活習慣や持病が影響していることもあるため、検査結果をみながら医師と相談して原因を探っていきます。

暑い季節は鉄分不足に要注意！

暑さで食欲が落ちると、そうめんやざるそばなど炭水化物中心の食事になりがちです。結果、鉄分やたんぱく質が不足して貧血を招くことがあります。夏バテによるだるさや疲労感だと思っていたら、実は鉄分不足が原因だったということも。特に月経のある世代の女性やダイエット中の人、運動量が多い人は、暑い季節こそ「鉄分とたんぱく質をしっかり取る」ことを意識してみてください。



数値を改善する生活

食生活編

●1日3食、主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事をとる

鉄分は体内で合成できず一度の吸収量にも上限があるため、3食に分けてこまめにとるのが最も効率的です。また、食事の量が十分でも吸収率を下げる食べ方では体内には届きません。例えば緑茶やコーヒーに含まれるタンニンは鉄分の吸収を妨げます。一度に大量摂取するよりも、毎食バランスよく取り入れることが大切です。

●鉄分を多く含む食品を毎食とる

鉄分には大きく分けて動物性食品に多く含まれる「ヘム鉄」と、植物性食品に多く含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄のほうが吸収率は高いが、非ヘム鉄も工夫次第で吸収率を高めることができます。鉄欠乏性貧血の予防・改善には、ヘム鉄を中心に、非ヘム鉄も組み合わせてバランスよくとることが大切です。

〈ヘム鉄を多く含む食品〉

レバー、赤身肉 (牛や豚のモモ、ヒレなど)、赤身魚 (かつお、まぐろなど)、貝類 (あさりやしじみなど)

〈非ヘム鉄を多く含む食品〉

大豆製品 (豆腐、納豆、高野豆腐など)、小松菜、ほうれん草、ひじき、切り干し大根、ごま、ナッツ類 など

●鉄 (とくに非ヘム鉄) の吸収を助けるたんぱく質、ビタミンCやクエン酸と一緒にとる

〈ビタミンCを多く含む食品〉

ブロッコリー、赤・黄ピーマン、パセリ、キウイ、レモン など

〈クエン酸を多く含む食品〉

梅干し、柑橘類、キウイ、トマト、酢・黒酢 など

運動編

●適度な運動を習慣として行う

ウォーキングなどの有酸素運動は血流を促し、全身に酸素を運ぶ働きを助けるとともに、食欲や睡眠のリズムを整えられ、間接的に貧血の予防にも役立ちます。

運動するときに注意したいこと

- ・貧血がある場合は無理をせず、体調に合わせて運動を行う
- ・十分な水分補給を心がける
- ・運動量が多い人は、とくに鉄分やたんぱく質を意識してとる
- ・疲れや息切れがいつもと違うと感じたら、運動強度を調整しつつ、必要に応じて医療機関で相談する

喫煙者は直ちに禁煙を！

血液中の酸素不足を招く喫煙は、赤血球やヘモグロビンの値を高くする原因のひとつ。タバコは血液をドロドロにします。今すぐ禁煙を始めましょう！





今だから食べたい旬の食材



鉄の吸収を助けて貧血を予防

パプリカ

鮮やかな色が食卓を彩るパプリカは、夏から秋にかけて旬を迎える野菜です。パプリカには強い抗酸化作用を持つβ-カロテンやビタミンC・E、食物繊維やカリウムなどが豊富に含まれていますが、なかでも特筆すべきはビタミンCです。ビタミンCには鉄分の吸収を高める作用があり、パプリカにはピーマンの約2倍ものビタミンCが含まれています。しかも、パプリカのビタミンCは加熱調理による損失がほとんどありません。鉄分を多く含むレバーや赤身肉、赤身魚、貝類などと一緒に調理することで、優れた貧血予防効果が期待できます。



おすすめのレシピはコレ!

パプリカとレバーの炒め物

〈材料・2人分〉

牛レバー…………… 200g
赤パプリカ…………… 1個 (約100g)
黄パプリカ…………… 1個 (約100g)
※赤パプリカまたは黄パプリカを2個でもよい
牛乳…………… 100cc

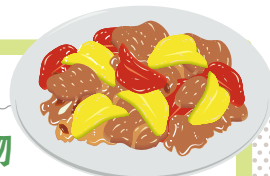
① しょうゆ…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1
おろししょうが… 大さじ1
おろしにんにく… 大さじ1
ごま油…………… 大さじ2

〈作り方〉

- ① レバーを流水でよく洗い、ひと口大に切る
- ② ①をバットに入れ、牛乳に浸してラップをし、冷蔵庫で30分ほど置いて臭みをとる
- ③ ②をボウルに入れてよく混ぜ、②のレバーを流水で洗って加え、10分ほど漬け込む
- ④ パプリカのヘタと種を取り除き、ひと口大に切る
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、③のレバーを入れて炒め、表面の色が変わったらパプリカを加えて軽く炒める
- ⑥ ⑤にレバーのつけ汁を加えて汁気がなくなるまで炒める

こんな食材も
今が旬!

青とうがらし、冬瓜、大葉、なす、つるむらさき、
なし、ぶどう、あさり、かんばち など



心の不具合、ときほどこします

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 自分は何が得意なのか、見つからない

A 得意なことがないのではなく、自分では気づいていないだけ

「自分には人に誇れるものや自慢できる才能がない」。そんな悩みを抱える人は少なくありません。仕事ができる人、スポーツが得意な人、趣味を極めて人たちがまぶしく見えて、「自分には何もない…」と感じてしまうのでしょう。

しかし、得意なことは、必ずしも特別な才能や自慢できる能力とは限りません。「人の話をよく聞ける」「約束や時間をきちんと守れる」「困っている人がいたら自然に声をかけられる」。そんな“当たり前”と思っていることが、実はその人らしい強みであったりするものです。

自分が得意なことというのは、実は自分がいちばん気づきにくいかもしれません。たとえば、子どもの頃から好きだったこと、時間を忘れて没頭してしまうことが、いつのまにか得意になっていたとしても、自分にとっては“当たり前”なので、得意なことには結びつかないだけかもしれません。

「得意なこと=好きなこと」とは限らない!

逆に、それほど好きではないこと、むしろ「嫌いなこと」が誰よりも優れていた」なんてこともよくあります。やっ



かいなことをいつも押し付けられるのは、誰よりもそれを上手くこなせるからかもしれません。人から「助かったよ」「ありがとう」と言われることのなかに、ヒントが隠れているかもしれませんよ。

とはいえ、すぐに答えを出す必要はありません。得意探しを始めると、「これも違う」「あれも違う」と迷路に入り込みがちです。「得意なことが見つからない」という状態は、何もないのではなく、気づいていないだけ。焦らなくても、人と比べなくても大丈夫。小さな「好き」や「できた」を積み重ねていくうちに「そういえば、これなら苦にならない」「これをしている時間は楽しい」と気づく瞬間が訪れます。急いで答えを出さなくても、そのうち思いがけない宝物に出会えることでしょう。



下半身の疲れが気になるとき

疲れを癒す呼吸法

心をゆるめるポーズ

ヨガでは、こう考えられています



右の鼻

左の鼻

太陽のエネルギー

月のエネルギー

交感神経

副交感神経

左右の鼻で交互に呼吸して
自律神経のバランスを整える

「太陽と月の呼吸」
といいます

ヨガでは
第三の目と
いいます

1



右手の親指と人差し指を
軽く開き、ほかの指はそ
ろえてゆるく閉じます。

2



人差し指は眉間に当て、親指
を右鼻の上、中指の関節は左
鼻の上にセットします。

3

中指の関節で左鼻を閉じ、
右鼻からゆっくり息を吸い
ます。

4



吸いきったら右鼻を親指で閉じ、
中指を離して、左鼻からゆっくり
吐きます。反対(左鼻で吸う→右
鼻から吐く)も同様に行います。

自律神経の
バランスを整え
心を穏やかに

※①～④を1セットとして、3回繰り返します。

脚の疲れやむくみに

ふくらはぎをほぐすポーズ

1

イスに座って脚を
組み、右脚を左脚
のひざの上に乗せ
ます。

ふくらはぎは
第二の心臓と
いわれます

2

左脚のひざのお皿で、
右脚のふくらはぎを
押します。

イタ気持ちいい
くらいの力で

ポン
ポン

30秒間

3

少しずつふくらはぎを
動かしながら、気持ち
いいところで念入りに
揺らします。

※反対も①～③を同様に行います。

下の脚のひざで
ふくらはぎをプッシュ!

ひざの痛みに

下半身の筋力をアップさせるポーズ

1

イスに座って、背筋を伸ばして、
両手を斜め上に上げます。



手を肩幅に
開く

肩が上がら
ないように

2

視線は手と手の間の
その先遠くを見るように



脚は腰の
幅に開く

3

ひざがつま先より
前に出ないように



お尻を持ち上げて、
ゆっくり呼吸します。

お尻と肉も力が入って
いるのを感じる

ゆっくり腰を下ろします(①の姿勢に戻ります)。

※①～③を1セットとして、3回繰り返します。



冷房の効いた室内で長く過したり、立ち仕事が続いたりすると、下半身の血流が滞り、だるさやむくみの原因になります。日頃からこまめに脚を動かして、温めてゆるめておくことで、疲れがたまりにくくなります。気軽に体を動かして、下半身の負担をやわらげましょう。

2026年度健保組合予算早期集計結果 7割超の組合が赤字、全体での経常収支差引額は▲2,890億円

健康保険組合連合会が公表した2026年度健保組合予算早期集計結果によると、経常収支が赤字予算編成となった健保組合が全体の7割超にのぼることがわかりました。

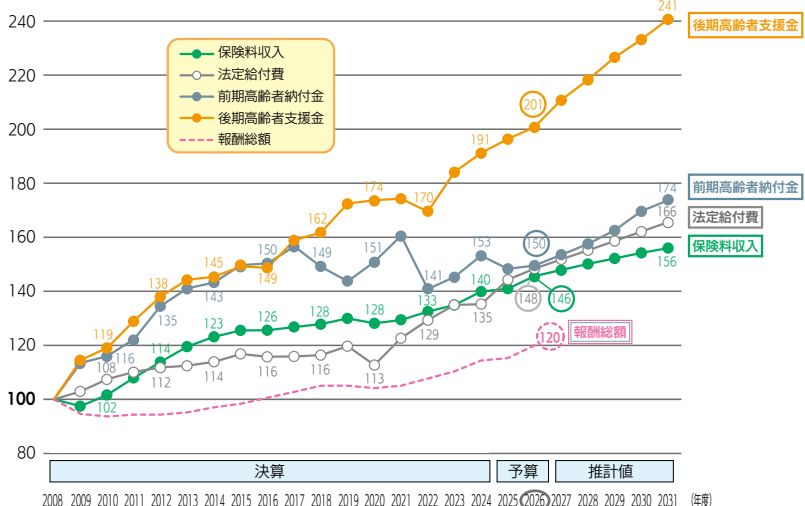
■平均保険料率が下がるも、将来的な料率上昇は避けられない

健保組合全体の経常収入は9兆7,636億円(前年度予算比+4.0%)、経常支出は10兆526億円(同+2.9%)となり、経常収支差引額は▲2,890億円の赤字となる見通しです。赤字組合は1,010組合(計▲3,816億円)、黒字組合は354組合(計926億円)となりました。

2026年度は、子ども・子育て支援金の徴収開始などを受け、202組合が保険料率を引き下げ、平均保険料率は9.32%となりました。一方、料率を引き上げた組合は101組合、料率9.9%以上の組合は全体の約3割を占めています。

今後、物価・賃金の上昇を反映した診療報酬改定等の影響により医療費の増加が見込まれ、現役世代の減少によって被保険者1人当たりが負担する高齢者拠出金も増加していく見込みです。報酬総額の伸びを超える水準で拠出金や医療費が伸びていくため、将来的な保険料率引き上げは避けられません。中長期的な視点に立った高齢者医療費の負担のあり方そのものを見直していくことが必要です。

被保険者1人当たり金額の推移 (2008年度を100とした指数)



※2027年度以降は、加入者数および保険料率を固定(2026年度予算早期集計時点)した推計値(粗試算)。
1人当たりの標準報酬と医療費の伸び率は、経済成長(過去投影ケース)を反映して上昇すると見込んでいる。
※経済成長率の反映は「2040年を見据えた社会保障の将来見直し(議論の素材)」(内閣官房・内閣府・財務省・厚生労働省2018年5月)に倣っている。経済成長(過去投影ケース)は、「中長期の経済財政に関する試算」(2026年1月22日経済財政諮問会議:内閣府提出資料)による。

インフルエンザ予防接種補助金申請受付開始

9月1日から

■補助対象接種期間 2026年9月1日(火)～2027年1月31日(日)

■申請は、簡単・便利なWeb申請(iKEN Web)をご利用ください

IBM健保ホームページ  のバナーから。

■2026年度から所定の用紙による補助金申請は廃止しました(感染症対策予防接種申請を含む)

ペーパーレス化、業務効率化のためご理解とご協力をお願いします。

好評 歯ぐきの元気度を知る!

～郵送歯周病検査のご案内～

今年度の対象者は41歳以上の被扶養者です(特例退職被扶養者を除く)。

対象者には9月下旬に申込案内をご自宅へ郵送します。
3年に一度の機会をお見逃しなく!

申込締切

10月16日(金)

参加者には
当健保歯科医師推奨の
ケアグッズをプレゼント

もれなく
プレゼント!



●「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

