

あなたのココロとカラダの元気を応援します

My Health

no.
104
2020
spring

- 2 2020 年度事業計画・予算をお知らせします
- 4 すこやかサポート Plus 活用術
- 6 白い宝石のはなし
- 7 受けていますか? がん検診
- 8 からだの不調シグナルをチェックしよう 関節が痛い
- 10 はたらく世代の健康力 UP 運動講座 メタボの予防・解消
- 11 クイズ 禁煙トリビア/心の不具合、ときほどこします
- 12 健保掲示板

IBM 健保レポート

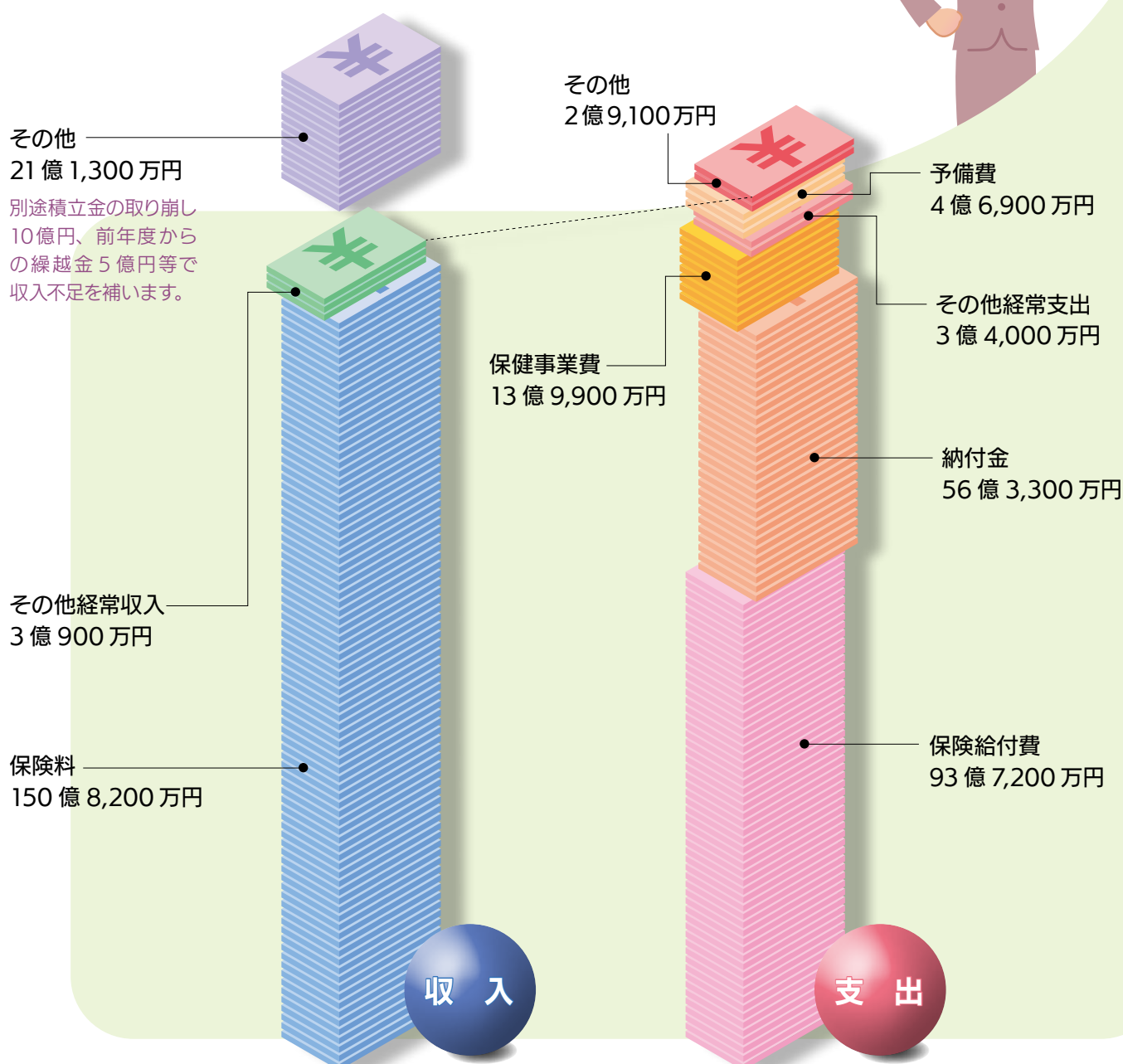
2020年度 事業計画・予算

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

2020年度事業計画・ 予算をお知らせします

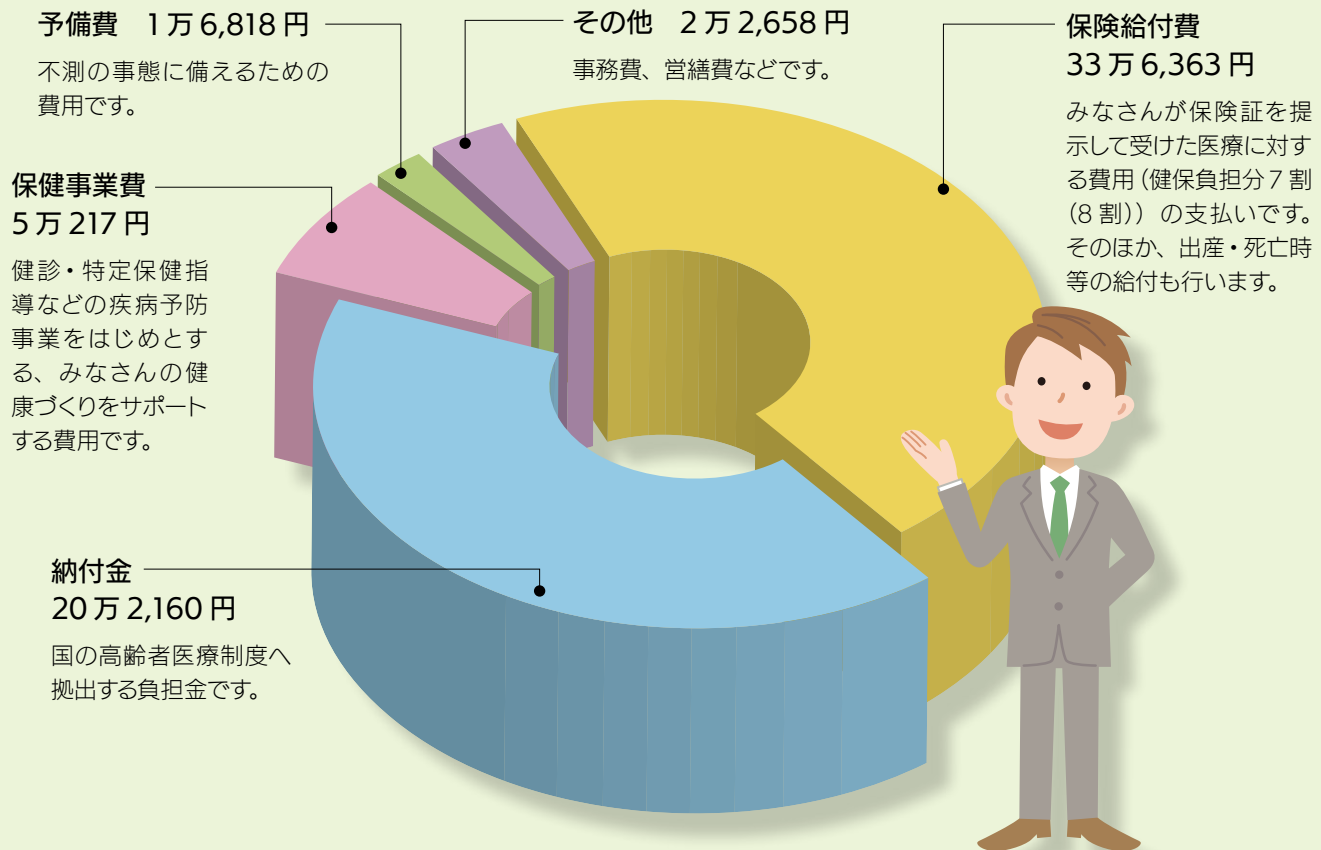
- 義務的支出の保険給付費と納付金に保険料の99.5%を支出
- 約14億円の赤字予算に

予算総額	175億398万4千円
経常収支	-13億5,253万2千円
健康保険料率	71.5 / 1000 (変更なし)



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 62 万 8,216 円



介護保険

- 総報酬割*が拡大し介護納付金が約 4 億円増加
- 保険料率を 17/1000 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)	支出	(百万円)
介護保険収入	2,509	介護納付金	2,400
繰越金、他	185	介護保険料還付金	1
合計	2,694	予備費	293
		合計	2,694

*支払い能力に応じて納付金の額を決める方法。報酬総額（被保険者の給与・賞与等の総額）が高い健保組合ほど負担が大きくなります。段階的に拡大され、2020 年度は 100% 総報酬割になりました（2019 年度は 3/4）。

2020 年度の事業計画

- 医療費通知の送付
- 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
- 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。

すこやかサポート Plus をお役立てください!

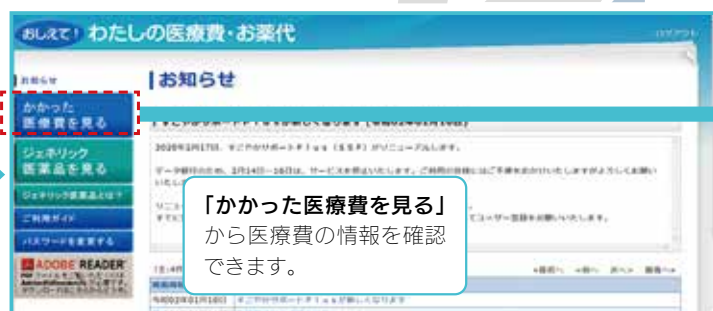
医療費の

医療費のお知らせ

すこやかサポート Plus ではみなさまの医療費をお知らせしています。

受診した月から約3ヶ月後（柔道整復師の場合は施術を受けた後、約4ヶ月後）、金額が表示されます。医療機関等で発行された領収証・明細書と照らし合わせ、支払った金額と一致しているか、必ず確認してください。

もし金額に大きな差があったら、医療機関にお問い合わせください。

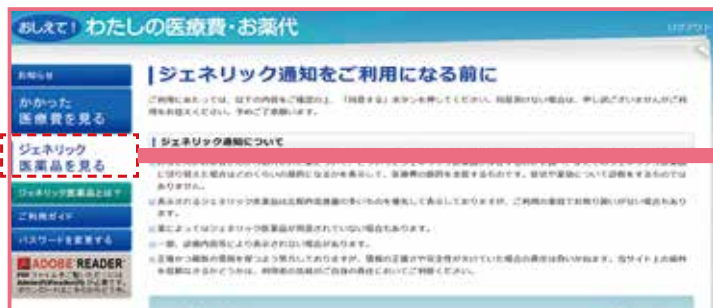


「かかった医療費を見る」から医療費の情報を確認できます。

ジェネリック通知

医療機関を受診した際に処方された薬が先発薬だった場合、変更可能なジェネリック医薬品に切り替えた場合のお薬代と、節約可能だった金額が表示されます。

ぜひ、医師・薬剤師に相談して切り替えるようにしましょう。ご自身の負担だけでなく、医療費全体の削減にもつながりますので、ご協力をお願いします。



● 医療費のお知らせについて

Q すこやかサポート Plus の医療費通知の「自己負担額」が、医療機関で支払った額（領収書兼明細書）と異なりますが、なぜですか？

A 医療費通知は、医療費の実情や健康に対する認識を深めることを目的として厚生労働省の作成基準に従って作成されており、原則、自己負担額は医療機関から届く保険点数を基に以下のとおり算出しています。

診療報酬点数×単価（10円）×自己負担割合（通常3割）

ただし、医療機関では健康保険法第75条に基づき、「10円未満の金額」については端数処理（四捨五入）することとなっているため、支払った額との差が生じる場合があります。

● ジェネリック医薬品について

〈1〉

Q ジェネリック医薬品については、誰に聞けばいいですか？

A かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。

お知らせ」&「ジェネリック通知」

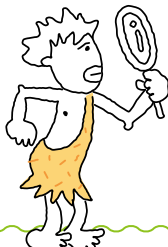
すこやかサポート Plus は、IBM 健保組合脱退（退職等）後1年間は照会することができます。業務用のメールアドレスをIDとして登録している場合は、速やかに携帯のメールアドレス等個人で使用されているメールアドレスに変更をお願いします。

おしえて！わたしの医療費・お薬代

【かかった医療費を見る（月別の一覧）】

【かかった医療費を見る（詳細）】

詳細画面では過去分の照会も可能です。また、同一世帯内の対象者を指定して確認することもできます。



医療費のお知らせ

令和元年06月～令和元年06月

基本情報

項目	属性	診療報酬区分	診療報酬区分
診療内容(健保給付)	診療内容	診療報酬区分	診療報酬区分

診療内容(健保給付)

診療内容	診療報酬区分	診療報酬区分	診療報酬区分	診療報酬区分	診療報酬区分	診療報酬区分	診療報酬区分
内科	診療報酬区分	診療報酬区分	診療報酬区分	診療報酬区分	診療報酬区分	診療報酬区分	診療報酬区分

帳票に出力して利用することもできます。

おしえて！わたしの医療費・お薬代

【ジェネリック医薬品を見る（月別の一覧）】

ジェネリック医薬品に切り替えることで節約可能な月単位の金額を照会できます。

帳票に出力して利用することもできます。



ジェネリック医薬品情報のお知らせ

平成31年03月～平成31年03月

59 円節約可能

医療費の削減に貢献します。

品名	原価	ジェネリック	節約額
アスピリン錠 100mg	100	50	50
...	...	...	...
合計	100	41	59

〈2〉

Q 1つの先発医薬品に複数のジェネリック医薬品がありますが、どれも同じですか？

A 有効成分、分量、用法、用量、効能・効果は同じです。ただし、薬価や添加物、製剤によっては大きさ、味、においの改善、保存性の向上等、ジェネリックごとの違いや特徴がある場合もあります。



●すこやかサポート Plus について

Q すこやかサポート Plus (SSP) にログインしましたが、「医療費と給付金支給額」にアクセスできません。

A ブラウザーでポップアップブロックを設定している場合、アクセスできないことがあります。SSP の URL、「libm-ssp.sukoyaka-support21.com」を許可リストに追加してください。

ポップアップウィンドウのブロックについては、ご使用のブラウザを確認してください。



「白い宝石のはなし」

よくある質問シリーズ 第3回

口の粘膜の色に関するQ&A

加藤 元（日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科）

前回に引き続き、社員向けの歯科予防プログラム（p-Dental 21）の参加者からよく質問される項目を取り上げ、Q & A形式でご紹介します。

Q1.
2日前から舌の横に白い傷のようなものができ、食べたりしゃべったりすると痛みがあります。がんではないか心配です。

まずは2週間、口を清潔にして様子をみてください。それでも治らないようであれば歯科医院を受診しましょう。

某芸能人が舌（ぜつ）がん手術をしてから、にわかに注目され、心配して相談される方が増えました。舌がんの多くは、表面の粘膜が白くなり、こすってもとれず、2週間以上症状が変わらないことで口内炎と区別されます。白い粘膜の病変は「白板症（はくばんしょう）」と呼ばれ、そのうち数パーセントが悪化し、症状がすすむと表面が盛り上がった、中心部に潰瘍ができたり出血がみられるようになります。赤い色（紅斑）が混じってきたり、指で触っても境目がはっきりしない硬いしこりがあれば要注意です。一方、2週間で症状が消えれば口内炎である可能性が高

く、心配いりません。不安を感じた場合は、まずはかかりつけの歯科医師に相談し、精密な検査が必要な場合には、口腔外科を紹介してもらうとよいでしょう。

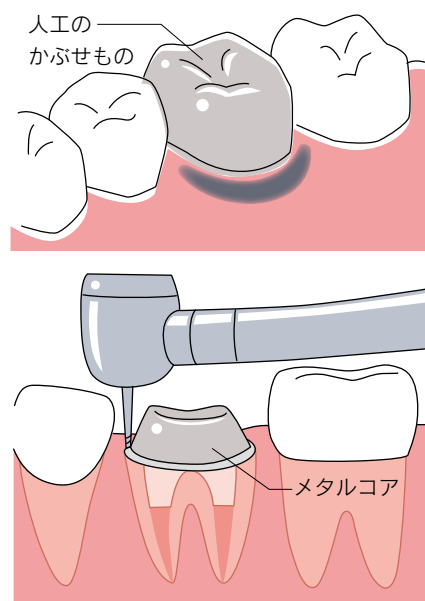
口の中にできるがんは、がん全体からみると約1%にすぎません。しかし進行すると命にも関わり、治療後も日常生活レベルに支障をきたすことが多いのが口腔がんです。日本では、その中でも舌がんが約55%と発生頻度が高く、その9割は舌の横側にできます。かかりやすい年代は40歳以上がほとんどです。がんの発生の危険因子としては、タバコ、飲酒（特に高濃度のアルコール）、むし歯や合わない入れ歯、摩耗してとがった歯などの機械的な刺激が挙げられ、不良な口腔衛生状態がさらに危険度を上げます。禁煙や適度な飲酒、機械的刺激の原因除去、毎日の適切なセルフケアを心がけ、ときどき鏡でお口の中全体を観察する習慣もつけましょう。

Q2.
かぶせものをした歯の根もとの歯肉が黒くて気になっています。体に影響はありますか？

金属による歯肉の入れ墨で、心配ありません。

むし歯で神経をとった歯に全体を覆うかぶせものの治療する際、削ることで歯が薄くなった部分を補強し上からかぶせやすくするために金属

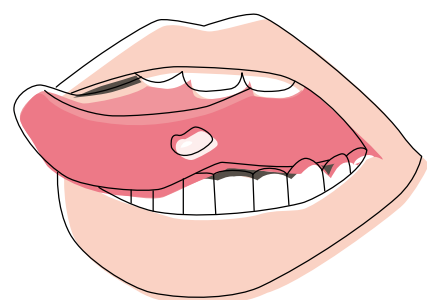
図2 歯肉の黒変



の芯棒（メタルコアとよびます）を入れることがあります。メタルコアと一体化した歯を切削器具で削るときに、歯肉に金属の粒子が埋入し入れ墨のように歯肉が黒くなってしまうことがあります。しかし金属アレルギー等がなければ、歯肉に金属粉が埋入しても健康には影響はありません。なお、前歯で審美的に気になるようであれば、レーザーなどで色をとる方法があります。

また、かぶせものがないところでも、喫煙や日焼けのせいで唇や前歯の歯肉が黒くなることがあります。これはタバコや紫外線の刺激によって粘膜の中のメラニン色素を作るメラノサイトという細胞が活性化することが原因ですが、これも審美的に気にならなければ問題ありません。しかしきわめてまれですが、色素沈着が強かったり広範囲にわたったりする場合には、歯科医師に相談しましょう。

図1 舌の横の白変



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。

IBM 健保組合では、厚生労働省の指針に基づいてさまざまながん検診を実施しています。

全額健保負担です。
詳細および家族健診対象者は健保ホームページまたは「利用者ガイド」をご覧ください。



★…今年度からの変更点

検査項目	対象者	実施方法	申込方法
胃がん	胃部内視鏡 40 歳以上 過去に受診の ABC 検診で ・A 群および ABC 検診未受診者は希望者 ・非 A 群は原則受診（希望しないことも可能）	《箱崎健康増進センター》 定期健診と同日実施 《巡回事業所》 定期健診受診後に別日に外部医療機関で実施。実施日は希望者と個別調整 《外部医療機関》 定期健診と同日実施	定期健診案内が届いたら申込
大腸がん	便潜血検査 2 日法 40 歳以上	郵送検診 ★定期健診同時実施から郵送検診へ変更	秋頃案内が届いたら申込
子宮がん	子宮頸部細胞診 30 歳以上は HPV 検査を自動追加 19 歳以上女性	《箱崎健康増進センター・幕張》 定期健診と同日実施 ★横浜北・LENOVO 横浜・名古屋・豊田等へ拡充（別途条件あり）	定期健診案内が届いたら申込
乳がん	乳腺超音波検査 ① または マンモグラフィ ② 19 歳以上女性 マンモグラフィは 40 歳以上女性希望者	①《全ての会場》 定期健診と同日実施 ②《箱崎健康増進センター・幕張》 定期健診と同日実施 ★札幌・大阪・横浜北・LENOVO 横浜・名古屋・豊田等へ拡充	定期健診案内が届いたら申込
肺がん	喀痰細胞診 40 歳以上の喫煙者	★定期健診同時実施を廃止	希望者は補助金を利用

* 新型コロナウイルスの影響により変更となる場合があります。

有料オプション検査

下記の検査を希望者に有料で提供しています。（全額個人負担）

検査項目	対象者	検査料金（税別）	実施会場
腹部超音波検査	年齢性別不問	4,000 円	箱崎健康増進センター・巡回
PSA 検査	35 歳以上男性	1,500 円	
乳腺超音波検査	40 歳以上女性で マンモグラフィ検査と併用受診する場合	3,000 円	箱崎健康増進センター・幕張・札幌・大阪
マンモグラフィ検査	19 歳から 39 歳女性	6,500 円	

「関節が痛い」

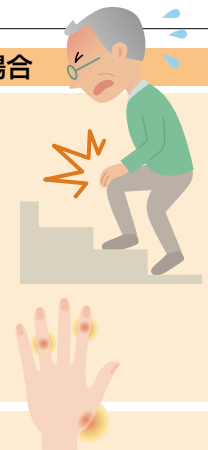
関節の痛みは、多くの人が経験する一般的な症状ですが、なかには早急に治療が必要な場合もあります。つらい症状はがまんしたり、放置したりせず、原因を知って適切に対処しましょう。

その痛みは どのような痛み？

関節に痛みがあるときは、多くは関節に炎症が起きています。関節に炎症を起こさせる病気にはさまざまなものがありますが、原因や治療法は全く異なります。

まずは、どの関節がどのように痛むのか、関節の痛み以外にも症状が現れていないかなどをチェックしてみましょう。

● 症状をチェックしてみよう

1つの関節だけが痛む場合	
・膝が痛む → 変形性膝関節症 ・股関節が痛む → 変形性股関節症 ・肘が痛む → テニス肘、野球肘 ・肩関節が痛む → 五十肩	・患部をぶつけたり、ひねったりしたことがある → 骨折、打撲、捻挫、脱臼などの外傷 ・急に痛み、患部の熱と腫れがある → 化膿性関節炎 ・手首または手指が痛む → 腱鞘炎、変形性指関節症（ヘバーデン結節等）
	
整形外科へ	
・足の親指の付け根に激痛があり、腫れている → 痛風	
整形外科、代謝・内分泌内科などへ	

複数の関節が痛む場合	
・38度以上の高熱があり、せきやのどの痛みもある → インフルエンザ	一般内科へ
・体のだるさがあり、左右対称の関節にこわばり、腫れがある → 関節リウマチ	リウマチ内科、膠原病内科などへ
・体のだるさ、筋肉痛、手足または頬に発赤などの皮膚症状がある → 膠原病	膠原病内科、リウマチ内科などへ

ただし、他にも関節に痛みを生じる病気はたくさんあります。早めに医療機関を受診し、医師の診断を受けるようにしてください。

なお、接骨院・整骨院は保険医療機関ではなく、施術を行う柔道整復師も医師ではないため、看板に「各種保険適用」と書かれていても、健康保険でかかれるのはごく限られたケースになります。

接骨院・整骨院で健康保険が使えないケース（全額自己負担）

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善の見られない長期の施術
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 労災保険が適用となる仕事や通勤途上におきた負傷
- 脳疾患後遺症などの慢性病

…など 詳しくは次号（夏号）で解説いたします。



Pick Up 変形性関節症

40歳を過ぎたら誰にでも起こりうる

（どんな病気？）

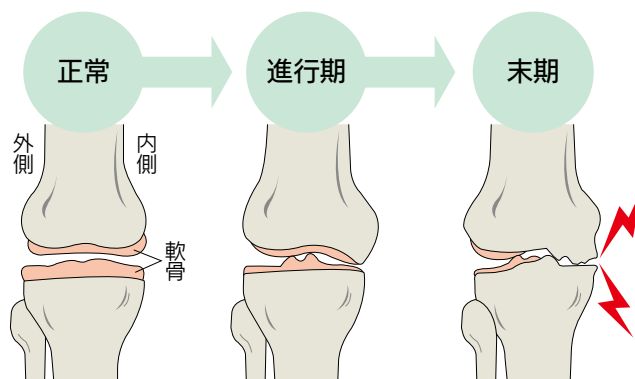
変形性関節症は、関節にある軟骨がすり減り、骨と骨が擦れ合うことで炎症や痛み、骨の変形などを生じる病気です。おもな原因は関節の使い過ぎや加齢による変化で、中高年によくみられます。

体重の負荷がかかりやすい膝関節や股関節に起こりやすく、膝関節に起こったものを「変形性膝関節症」、股関節に起こったものを「変形性股関節症」といいます。

（治療）

痛みが軽い場合は、消炎鎮痛薬の内服薬や外用薬を使ったり、関節内にヒアルロン酸を注入する治療などが行われます。温熱療法や運動療法、杖や装具の使用も有効です。また、肥満の場合は肥満を改善することが重要です。これらの保存療法で症状が改善されない場合は、変形を矯正する手術や、人工関節に置き換える手術を検討します。

変形性膝関節症の進み方

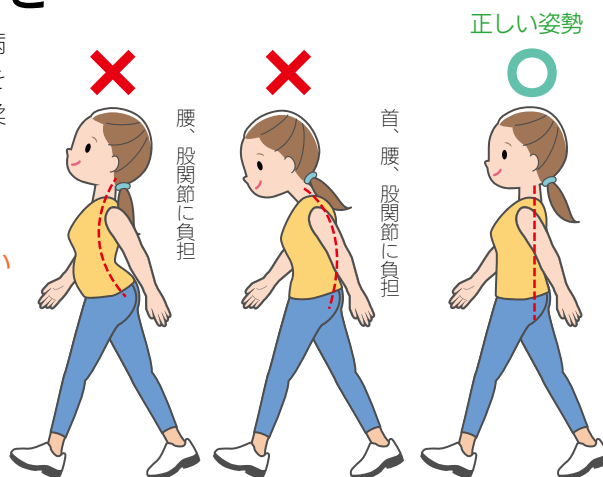


関節に負担をかけない生活を

関節痛の治療法は原因によって異なりますが、多くの病気に共通して言えることは、関節に負担をかけない生活を心がけることです。また、積極的に運動をして、関節を柔軟にするとともに、関節を支える筋肉を鍛えましょう。

関節への負担を軽くするポイント

- ・肥満を予防・改善する
- ・肘や肩、膝や腰などの関節を冷やさない
- ・同じ姿勢を長時間続けない（30分に1回、体を動かす）
- ・自分の足に合った歩きやすい靴をはく
- ・正しい姿勢で歩く
- ・高齢者などで足元に不安がある場合は杖を使う



話題の治療法 自分の血液を用いて痛みを軽減「PRP療法」

患者自身の血液の成分を採取し、患部に注射する新しい治療法です。傷や組織を修復する働きのある血小板を濃縮し、活性化したものが「PRP〈多血小板血漿〉」です。組織の損傷や炎症を抑制し、痛みをやわらげる効果が期待できます。また、自身の血液を用いるため副作用が少なく、採血・投与は局所注射で行うため体への負担も軽くてすみます。

日本ではまだ保険診療として認められていませんが、一部の医療機関では自由診療でPRP療法を行っています。





メタボの予防・解消



指導・監修
中野ジェームズ修一
フィジカルトレーナー
米国スポーツ医学会認定
運動生理学士

メタボリックシンドローム（メタボ）を予防したい人、
メタボと指摘された人におすすめです。

下半身の大きな筋肉を鍛える筋肉トレーニングと、
カロリーをたくさん消費する有酸素運動を紹介します。

*痛みがあるときは、運動を控えましょう。
*通院中の方は、主治医に許可を得てからトレーニングしましょう。
*目標回数は、目安です。まずはできる回数から始め、徐々に増やしていきましょう。

筋トレ ワンレッグスクワット

目標回数 左右足を前に①～②を各10回×2～3セット

もも周りの筋肉を
全体的に鍛える

② ゆっくり4カウントで
立ち上がり、4カウ
ントで①の姿勢に戻す。

ひざを下ろすときに
息を吸い、立ち上
がるときに息を吐く。

ひざが床に着
かないギリギ
リのところで
とめる。

① 片足を前に出し、
反対の足を後ろに
ひく。両手を前に
出した足のもの
の上に置き、4カウ
ントで腰を落とし
ていく。

NG

つま先よりひざ
が前に出るとひ
ざの関節を痛め
てしまう



筋トレ ヒップリフト

目標回数 ①～②を20回×2～3セット

お尻の筋肉を鍛える

② ゆっくり4カ
ウントでお尻
を持ち上げ、4
カウントで①
の姿勢に戻す。

お腹、ももの付け根、
ももの前が一直線に
なるように

両手は体の横に
置いて力を抜く

① 仰向けになり、片ひざを立て、反対
の足を立てたひざの前にかける。



有酸素運動 すもうスクワット

目標回数 ①～②を50～60回

呼吸は自然に。

内臓脂肪が燃焼する

② 肩甲骨を寄せるイメージで
両腕を開きながらひざを曲
げ、両腕を閉じながら①の
姿勢に戻す。

「1、2、1、2」と
リズムカルに
速いテンポで。

① 両腕を伸ばして両
手を前に合わせ、
足を肩幅に広げて
立つ。

つま先は
外側に向ける

NG

OK



お尻を
突き出すように



筋トレ → 有酸素運動 が 効果的

筋トレで下半身の大きな筋肉を動かして鍛えることで基礎代謝
が大きくなり、消費カロリーを増やすことができます。

また、有酸素運動で大きな筋肉を繰り返し動かすことにより、
短時間で消費カロリーを上げることができます。

そのため、上記で紹介した筋トレ→有酸素運動の順に行くと、
より大きな効果が得られます。

クイズ

禁煙トリビア

100を超える健康保険組合でつくる「保険者機能を推進する会」が運営する「たばこ対策研究会」で作成したタバコに関するトリビアを、クイズ形式でお届けしてまいります。



問題 受動喫煙によって、子どもに与えている悪影響で正しいものはどれでしょう？

- A ①言語能力の低下と②落ち着きのなさ
- B ①言語能力の低下と③身体発育の低下
- C ②落ち着きのなさと③身体発育の低下
- D ①②③すべて

(正解はページ下部)



心の不具合、ときほどこします

あなたの暮らしに暗い影を落としているのは、どんな悩みですか？
人生相談の達人、野村先生が、心の中のもつれた糸をときほどこします！

監修／日本うつ病センター 野村 総一郎（精神科医）

Q 焦れば焦るほど仕事が進まない！

A 仕事が進まないのなら、
あきらめて席を立ちましょう！

あなたはなぜそんなに焦っているのでしょうか？ 仕事の期日が迫っているから？ 仕事がかどらないから？

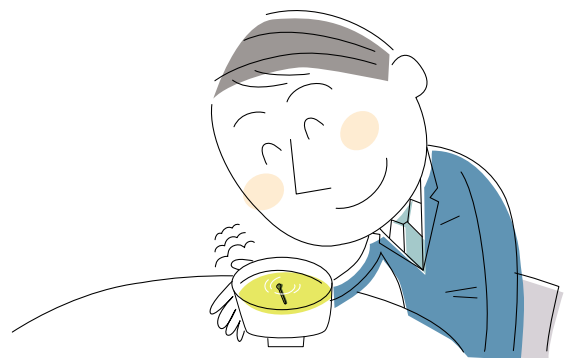
では、仕事が終わらなかったら、どうなるのでしょうか？

評価が下がるかもしれませんし、周囲に迷惑をかけるかもしれません。“使えないヤツ”というレッテルを貼られてしまうかもしれません。

しかし、たとえこれらの全てが起こってしまったとしても、命をとられるわけではありません。安心してください。そんなに焦らなくても大丈夫。何とか生きて行くことはできますから。

**開き直って冷静になれば、
とるべき行動が見えてくる**

そうとなれば、焦る必要はありませんね。席を立って、お茶でも飲みながら、ゆっくり周囲を見渡してみてください。さっきまで焦っていたあなたがゆっくりお茶を飲



んでいたとしても、世の中は何も変わりません。実に平和です。

さて、お茶を飲み終わるころには、すっかり落ち着きを取り戻しているはずです。席に戻って、今できることを淡々とこなしましょう。

人は困難にぶつかったとき、あたふたすればするほど空回りするものです。そんなときは、事実や状況を受け入れて、言葉はよくありませんが、一旦“あきらめる”というのも1つの方法です。開き直って冷静になれば、状況を整理することができます。本来の力を発揮できればこなすことができるのか、誰かに助けを求めるべきなのか、とるべき行動も見えてきます。

仕事で追い詰められたときは、無理に突き進んだり、無理に「落ち着け、落ち着け」と言い聞かせたりするのではなく、「ダメだこりゃ」と開き直って、お茶を一杯飲むようにしてくださいね。



正解

D

【解説】

家庭で受動喫煙にさらされている子どもは、呼吸器系疾患や小児がんなど健康被害のほかにも、数学および読解力が低下するというデータが報告されています。

子どもに「勉強しなさい」という前に、大人が禁煙を考えることが先決ですね。

正しい情報で正しい行動を **新型コロナウイルス感染症**

中国湖北省武漢市で発生が報告されてから世界中に感染が広がっている新型コロナウイルス感染症（COVID-19）。

「せきエチケット」「外出をひかえる」「三密（密集、密室、密接）を避ける」「換気」「手洗い」など、できることを確実にを行い、ご自身やご家族など周りの人の命を守るために心がけてください。



正しくマスクを着用する。マスクの上、内外側を要確認。

ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。使ったティッシュはすぐに捨てる。

上着の内側やそでで覆う。

■公的機関等のサイトからの正確な情報

●厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルス感染症について」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

国内の新型コロナウイルスに関連した感染症の感染者数、予防方法・相談方法、Q&Aなどがまとめられています。



●首相官邸ホームページ「新型コロナウイルス感染症 ご利用ください お役立ち情報」

https://www.kantei.go.jp/jp/pages/coronavirus_index.html

「健康への心配、売上減少への不安など」「困りごと、不安」に応じた支援情報について、役に立つ情報がまとめられています。



新型コロナウイルス感染症に
関する問い合わせ先

地域の保健所や各自治体が設ける専用相談窓口

厚生労働省 電話相談窓口 ☎ 0120-565653（フリーダイヤル） 午前9時～午後9時

*相談することをお迷ったら、身近な相談窓口 I-Support にご相談ください（<http://www.ibmjapankenpo.jp/i-support/>）。

引っ越し等で住所が変更となった方へ

IBM 健保組合にも、必ず届出を！

健診のご案内、健保からの各種お知らせ等は、皆様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、事業主様だけでなく健保にも必ず「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

被扶養者（異動）届をお忘れなく

被扶養者の方で、右のいずれかに当てはまり、被保険者との生計維持関係がなくなったときは、被扶養者から外す手続きが必要です。「健康保険被扶養者（異動）届」に被扶養者でなくなる方の保険証を添付の上、異動があった日から5日以内に当健保組合へ（現役社員の方は事業主様経由）ご提出ください。

※パートタイマーなどの短時間労働者であっても、一定の条件を満たし、勤務先の健康保険に加入した場合は被扶養者でなくなります。詳しくはホームページをご覧ください。

こんなときは被扶養者でなくなります

- ☐ 子どもが就職した
- ☐ 子どもが結婚してその配偶者の被扶養者になった
- ☐ 給与、年金、不動産所得などの収入で、年間収入が130万円を超えた（60歳以上または障害がある場合は180万円）
- ☐ 亡くなった
- ☐ 75歳になった

★ 編集 後 記 ★

自宅で過ごす時間が長くなり運動不足になりがちです。これを機にご自宅で簡単にできるストレッチを始めてはいかがでしょうか。今号より新たに健康力アップの運動講座やHPに掲載されているお役立ち情報等をご覧ください、筋肉を鍛えて心も体もリフレッシュしてください。

●「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