

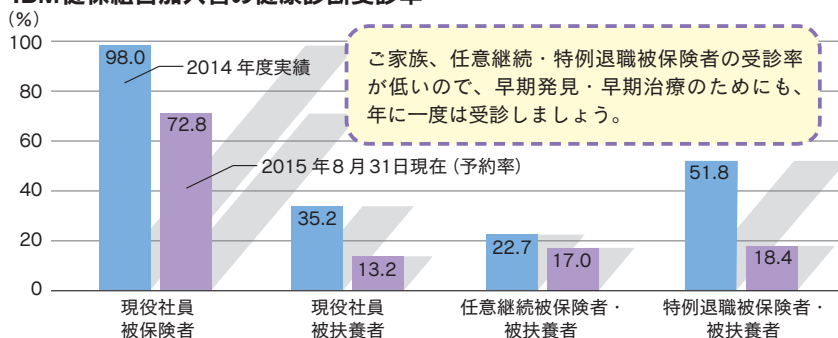
19歳以上の被扶養者であるご家族、任意継続、特例退職被保険者のみなさま

今年度の「健康診断」はもうお済みですか？

今年度は検査項目が増えました！

自己負担なしで受けられる公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンターの健康診断の申し込み受付は2016年2月28日(日)まで、受診期間は2016年3月31日(木)までです。健診機関によってはたいへん混み合います。受診されていない方はお早めにお申し込みください。

IBM健保組合加入者の健康診断受診率



お問い合わせ先

家族健診ヘルプデスク

☎ 03-3808-1707

電話受付時間 9:00～17:00

(土日祝祭日および休業日を除く)

✉ toiwase-kazoku@kenpo-helpdesk.jp

●年齢によって健診コースが異なります

※年齢は2016年3月31日時点

いずれも自己負担はありません。

20、25、30、35歳と40歳以上の方

家族健診Aコース

20、25、30、35歳を除く40歳未満の方

家族健診Bコース

●自己負担なし(健保組合全額負担)で追加できるオプション検査もあります！

健診予約時にお申し込みください。

※健診機関によっては実施していない場合があります

- 胃部X線検査(バリウム)**
または胃部内視鏡(胃カメラ)検査
20、25、30、35歳と40歳以上の方
- 便潜血検査2日法**
20、25、30、35歳と40歳以上の方
- PSA検査(前立腺がん検査)**
60歳以上の男性の方
- マンモグラフィ検査または乳腺超音波(エコー)検査**
女性の方 ※マンモグラフィ検査は40歳以上の女性の方
- 子宮頸部細胞診検査**
女性の方

●「家族健康診断」利用手順 ★予約申込み方法が変更になりました

STEP ① 「家族健診ヘルプデスク」へ健診予約申込みをしてください。

日本アイ・ビー・エム健康保険組合ホームページからお申込み可能。

[家族健診申し込み](#) をクリック!! (初回登録から)

または、(URL: <http://phrf.mrso.jp/>) にアクセス!!

FAX、郵送、電話でも予約申込み可能です。

手続きの詳細は冊子(またはPDF)「2015年度利用者ガイド」をご参照ください。

STEP ② 家族健診ヘルプデスクより、メール(または電話・FAX等)で受診日決定の連絡をいたします。

STEP ③ 予約確定後、1週間程度で(健診3日前まで)「健康診断受診票」を郵送いたします。

便容器等は、直接健診機関から送付されます。

STEP ④ 健診日当日、健康診断受診票、健康保険証等を持ってご受診ください。

STEP ⑤ 日本アイ・ビー・エム健康保険組合より、健診結果をご報告いたします。(健診結果Webサービスでご提供いたします)

※健診機関から直接送付はされませんので予めご了承ください。



箱崎「健康増進センター」の 胃部内視鏡検査装置（胃カメラ）が新しくなりました！



内視鏡検査

健康増進センターでは、胃部内視鏡検査（胃カメラ）を3台で実施しています。そのうち1台が8月に新しくなり、より精度の高い検査が実施できるようになりました。

※使用する装置は医師の判断で決まりますので、予めご了承ください。

より多くの方に胃部内視鏡検査をご受診いただけるよう、変更やキャンセルのご連絡はお早目をお願いいたします。



超音波検査

右の写真のように、2012年に超音波検査の新しい装置を導入しました。今後も、さまざまな機器を順次リニューアルする予定です。

特定保健指導にご参加ください

～体重コントロールが“健康への近道”です～



→ 8～9頁も
ご覧ください。

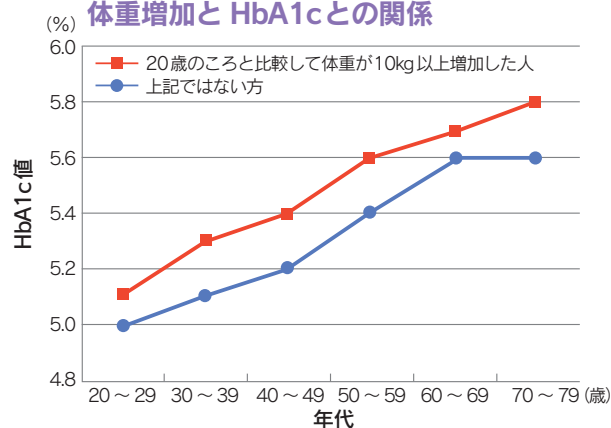
それぞれのグラフは、IBM 健保組合加入者の体重と各種検査数値の関係（2013年）を示したものです。

いずれも、「20歳のころと比較して体重が10kg以上増加した方」とそうでない方を比較したのですが、増加したと答えた方のほうがいずれの検査数値も高いことがわかります。

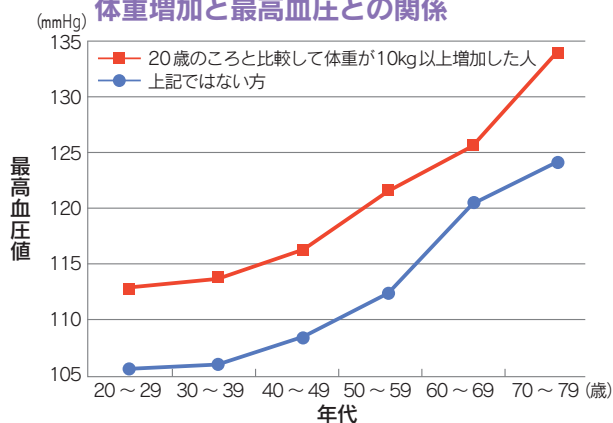
基準値を超える腹囲またはBMIに加えて高血糖・脂質異常・高血圧のいずれか1つ以上が該当する方は特定保健指導の対象となり、ご案内を差し上げています。

体重コントロールは“健康への近道”です。対象となった方はぜひ特定保健指導にご参加いただき、生活習慣の改善に取り組みましょう。

体重増加とHbA1cとの関係



体重増加と最高血圧との関係



体重増加と中性脂肪との関係

