

# お申し込みは、すこやかサポートPlusから!

**スマホで**  
右の二次元バーコードから  
アクセス



**パソコンで**  
健保組合ホームページから  
「すこやかサポートPlus」  
をクリック



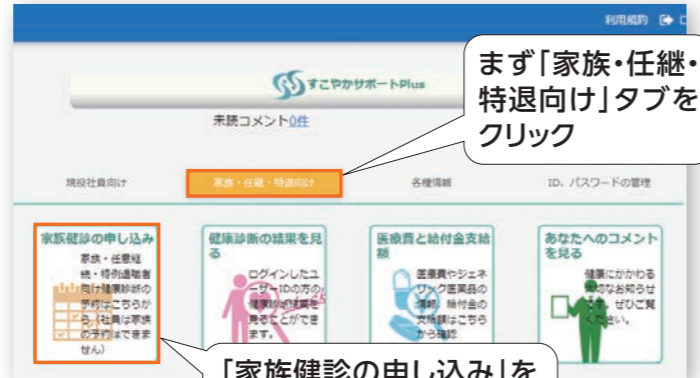
日本アイ・ビー・エム健康保険組合ホームページ  
<https://www.ibmjapankenpo.jp>

詳しくは、健保組合ホームページ「家族・任意継続・特例退職者向け健康診断のご案内(略称: 家族健診)」または「利用者ガイド2024」の21ページ以降をご覧ください。

利用者ガイド  
2024はこちら



すこやかサポートPlusにログイン後、  
「家族健診の申し込み」から必要事項を  
入力してください。



まず「家族・任継・  
特退向け」タブを  
クリック

「家族健診の申し込み」を  
クリック

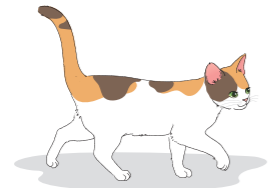
予約申し込みに関するお問い合わせ先

## 家族健診ヘルプデスク

✉ [toiawase-kazoku@helpdesk-kenpo.jp](mailto:toiawase-kazoku@helpdesk-kenpo.jp)  
(土日祝祭日・休業日を除く)

## ⚠️ ご注意ください

- 受診日にIBM健保組合に加入していることが必要です。
- 家族健診と人間ドックプログラムの両方を受診する事はできません。  
※期日外受診・重複受診時は健診費用実費を返還していただきます。
- 家族健診を受けずにがん検診のみを受診することはできません。
- 自己負担分(有料追加検査)に対するIBM健保組合の補助金はありません。



## 健診まめ知識

### 生活習慣病は ねこをかぶりがち

高血圧や糖尿病等の生活習慣病は、症状なくくれたまま進行します。「症状が出たときに病院に行く」ではなく、元気なときに健診を受けるのが大切です。

### 通院中の方も 必ず健診を受診

通院先で、生活習慣病に関する項目をすべて検査しているとは限りません。でも、IBM健保組合の家族健診なら生活習慣病の項目を網羅しています。

### ねこの手も借りたいほど 忙しい人ほど早めに予約!

予約時期が遅いと、予約が混み合って希望の日程が取りづらくなります。ぜひ早めにお申し込みを。今すぐのお申し込みがおすすめです。

# 2024年度 日本アイ・ビー・エム健康保険組合 家族健診のご案内

**申込期限** 2024年12月25日(水)まで

**受診期限** 2025年 3月31日(月)まで

希望の日程は早いもの勝ち。  
今すぐ申し込まないと!



対象の方は必ず受診してください

**19歳以上の**

**対象**

- 被扶養者
- 任意継続被保険者
- 特例退職被保険者

**無料**  
です

※受診日にIBM健保組合に加入していること  
※年齢は2025年3月31日時点の満年齢



今や受けるのが当たり前だけど…

# 健康診断ってなに？

健康診断は、**現在の健康状態をチェックすることにより今後の病気を防ぐための検査**。国の指針による健診(特定健康診査)では、高血圧・糖尿病等の生活習慣病予防をターゲットとしています。

無料

受診必須  
のコース

## IBM健保組合の 家族健診

IBM健保組合の家族健診は、年齢に関係なく、特定健康診査の項目に、現役社員の定期健康診断の項目を追加した内容となっています。

\*コースは対象の方すべて共通。

家族健診Aコース 検査項目 (19歳以上)	調べること・わかること など
<b>肥満度</b> ● 身長・体重 ● BMI指数 ● 腹囲	BMIは肥満度の指標で、身長に見合った体重かがわかります。腹囲は、血管を傷つけて生活習慣病を招く「内臓脂肪」のつきすぎを見つける手がかりになります。
<b>血圧</b> ● 収縮期血圧 ● 拡張期血圧	血液が血管の壁を押す力を測定します。血圧が高い状態が続くと、心臓や血管に負担がかかり、心臓の病気や脳血管のトラブルにつながります。
<b>脂質</b> ● HDLコレステロール ● LDLコレステロール ● 中性脂肪または随時中性脂肪	血液の中の脂質の量・バランスを調べることで、血管の傷つき具合や、心臓病や脳卒中の危険性がわかります。
<b>血糖</b> ● 空腹時血糖または随時血糖 ● HbA1c(NGSP) ● 尿糖	血液中や尿の中にどれだけ糖があるかを調べ、糖尿病や糖尿病予備群かどうかを判定します。
<b>肝機能</b> ● AST(GOT) ● ALT(GPT) ● γ-GT(γ-GPT)	肝臓で作られる酵素の量で肝臓の働きをチェックします。アルコールも影響するほか、お酒を飲まない人の食べすぎによる脂肪肝、ウイルス性肝炎が見つかるケースもあります。
<b>腎機能</b> ● 血清クレアチニン ● e-GFR ● 尿たんぱく	尿にたんぱく質が出ているかや、血液中の老廃物を測定し、腎臓のはたらきが正常かを調べる検査です。腎機能の低下には、高血圧や糖尿病が影響していることも。
<b>貧血検査</b> ● 血色素量(ヘモグロビン) ● 赤血球(RBC)	酸素の運び屋である赤血球の数や、赤血球内のたんぱく質(ヘモグロビン)の量を測定します。婦人科の病気、消化器からの出血、食生活での鉄分不足などがわかります。
<b>心電図検査</b>	心臓の電気信号を記録し、脈の乱れ・心臓の筋肉に異常がないかなどを調べます。不整脈、心臓の肥大、狭心症、心筋梗塞等が見つかることがあります。
<b>胸部X線検査</b>	胸にX線を照射して、呼吸器(肺や気管支等)や心臓などに異常がないか調べる検査です。肺の病気もわかるため、肺がん検診としての役割も兼ねています。

■その他の検査項目…診察・問診(既往歴、自覚症状、内科診察、問診)、視力検査、聴力検査



プロによる  
アフターフォローも  
あります!

家族健診の結果で、生活習慣病が疑われる場合は、保健指導のご案内をお送りいたします。保健指導は、保健師などのプロから、ライフスタイルにあったアドバイスを受けられる、無料の生活習慣改善プログラムです。ご案内が届いた方は、必ずお受けください。



健診とはちがう？

# がん検診ってどんな検査？



がん検診は、がんを早い段階で発見して早期治療につなげることで、がんによる死亡を減らすための検査です。**早期発見のためには、当然、定期的な受診が欠かせません。**

無料

家族健診  
にプラス  
できる

## IBM健保組合の がん検診

複数選択可能です。  
同一部位はどちらか一つの検査のみになります。

\*家族健診と同日に受診される方に限ります。

がん検診	検査項目	対象者
胃がん	胃部内視鏡検査(胃カメラ)	40歳以上 ※どちらか一つ
	胃部X線検査(バリウム)	
大腸がん	便潜血検査2日法	40歳以上
乳がん	乳腺超音波検査	20歳以上の女性 (マンモグラフィは40歳以上) ※どちらか一つ
	マンモグラフィ	
子宮頸がん	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性

胃がん

### ● 胃部内視鏡検査

いわゆる胃カメラ検査。細い管を口または鼻から入れて、胃の内部を直接観察します。苦痛が緩和されるよう、のどや鼻の内部に局所麻酔をします。

### ● 胃部X線検査

胃をふくらませるための発泡剤と造影剤(バリウム)を飲んで、胃のX線写真を撮ります。

大腸がん

### ● 便潜血検査

便の中の血液反応を調べます。大腸がんやポリープなどの病変があると、便に血が混じっていることがあります。



現在、男女合計でもっとも多いがんで、特に女性の増加が目立ちます。40歳以上の方は「1年に1回」の受診が目安です。

乳がん

### ● マンモグラフィ **40歳以上におすすめ**

乳房をプラスチックの板で挟んで平らにして、X線装置で撮影。早期の小さながんを見つけることができます。個人差はありますが、痛みを感じる方もいます。

### ● 乳腺超音波検査 **20~30代におすすめ**

超音波のはね返りを利用した検査。乳腺の発達時期にある若い世代は、マンモグラフィで病変を見つけにくいいため、乳腺超音波がおすすめ。痛みなどはありません。

子宮頸がん

### ● 子宮頸部細胞診

子宮の入り口の表面粘膜を綿棒やへらで優しくなでて細胞をとり、がんの有無を調べます。基本的には痛みもなく30秒ほどで終わります。



がん=歳をとってかかるものと思いがちですが、子宮頸がんは20代から急増します。20歳になったら、2年に1度受診を。



がん検診の結果、「要精密検査」といわれたら、本当にかんがあるかどうか詳しい検査が必要です。早期発見につなげるため、たとえ自覚症状がなくても、必ず医療機関を受診してください。

