

あなたのココロとカラダの元気を応援します

My Health

no.
125
2025
summer

IBM健保レポート

2024年度 決算報告

- 2 2024年度決算報告
- 4 接骨院・整骨院にかかる時の気をつけたいポイント
- 5 マイナンバーカードの電子証明書の更新をお忘れなく！
- 6 IBM健保の歯科健診・健康診断・レセプトデータを解析
- 7 健康スコアリングレポート
- 8 健診の結果を大切に！ 血圧
- 10 今だから食べたい旬の食材 マグロ／
心の不具合、ときほどこます
- 11 人生100年 動ける体を作る！
張力フレックストレーニング “拾う” 張トレ
- 12 健保掲示板

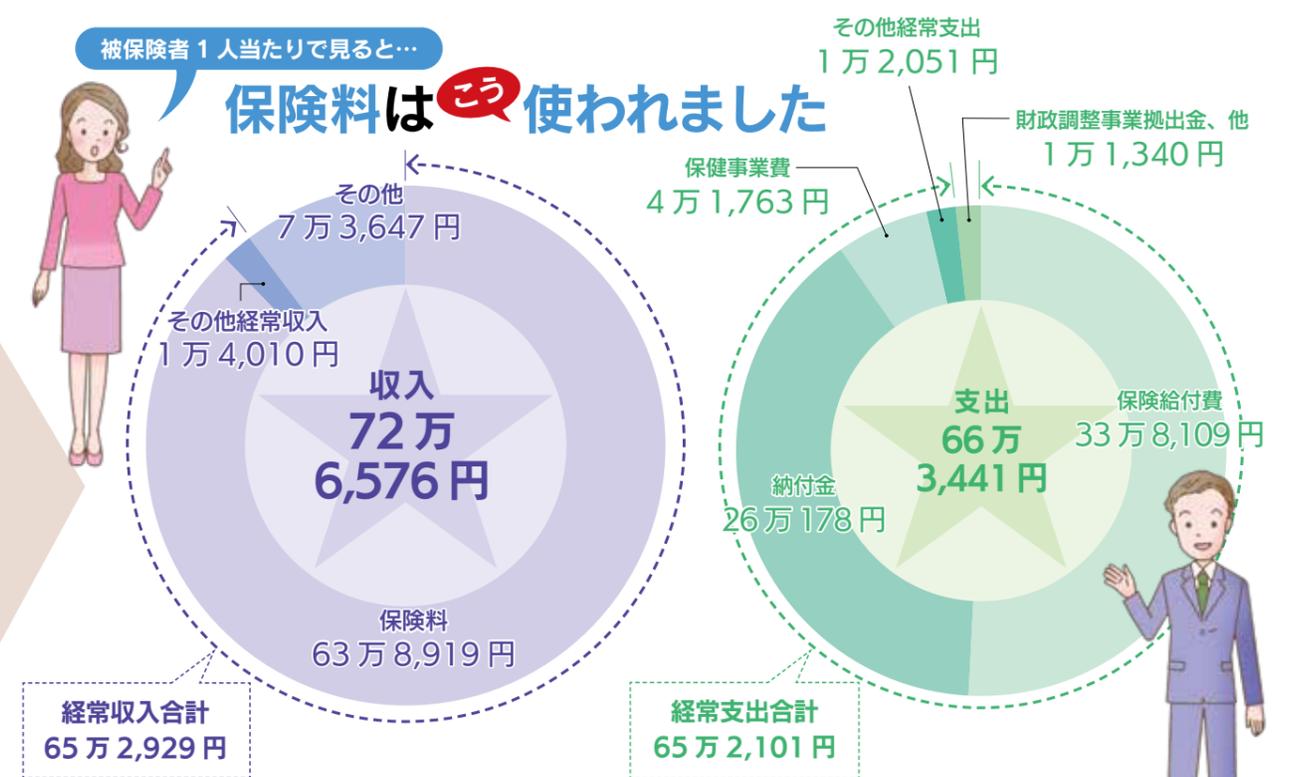
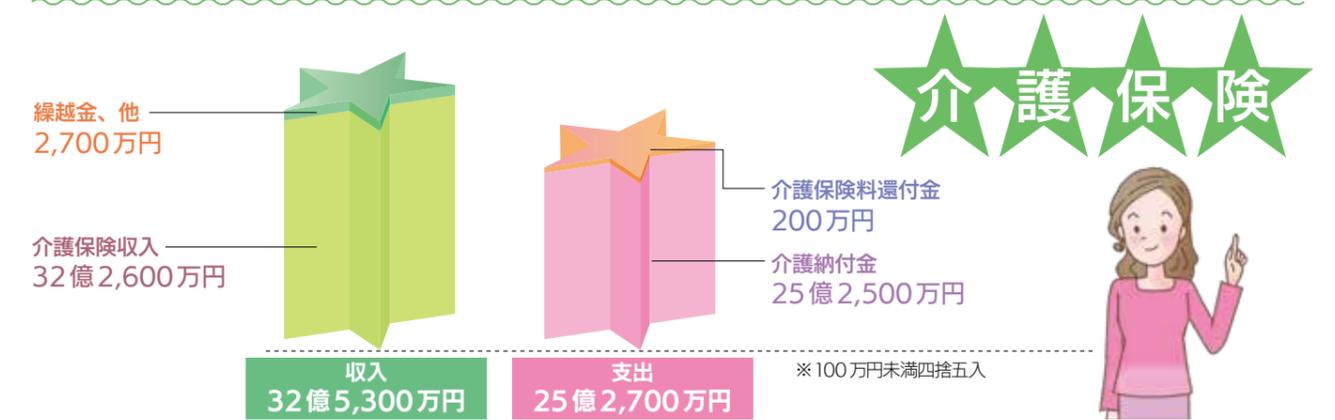
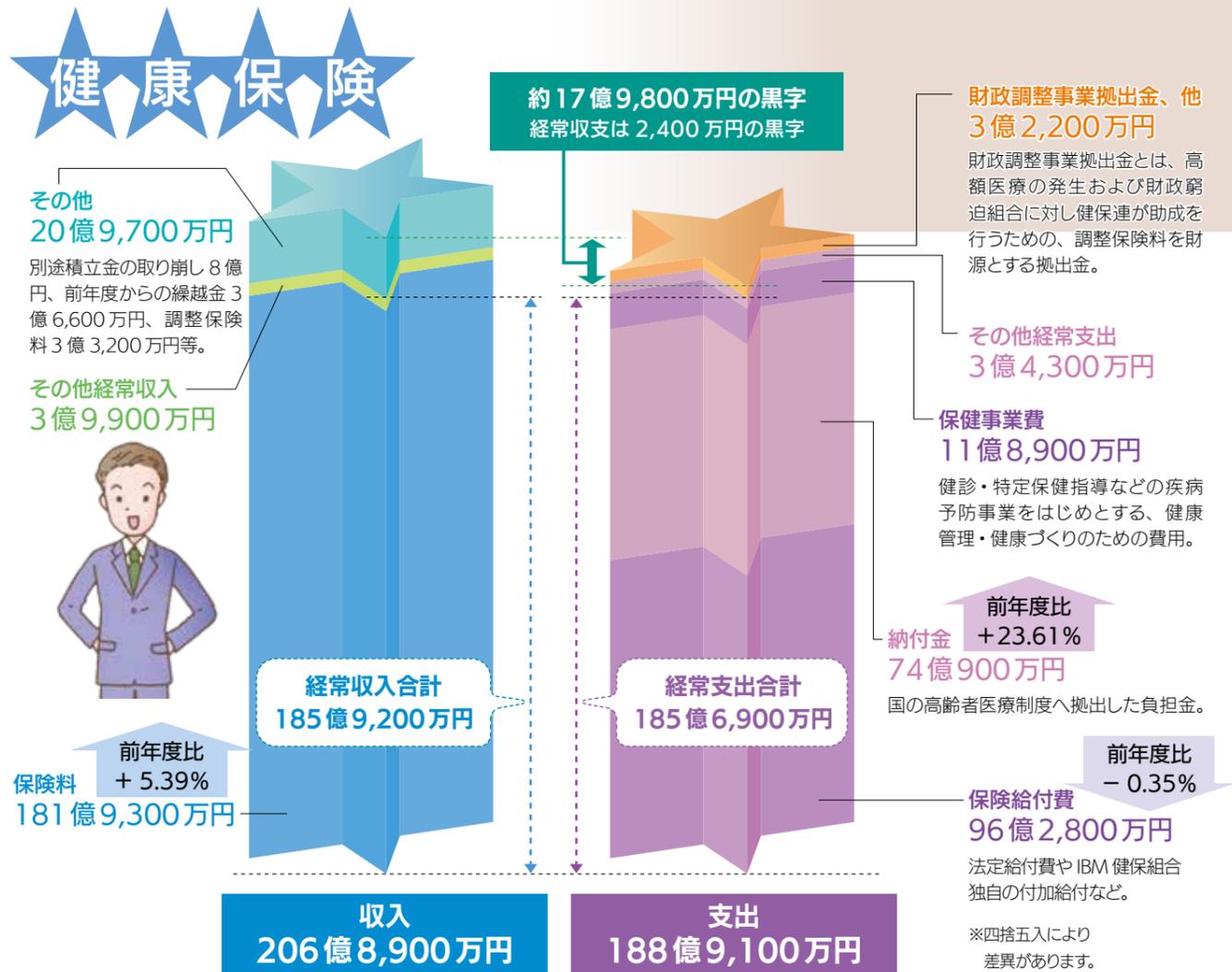
エイサー (沖縄県)

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

2024年度 決算報告

2025年7月18日、第181回組合会において2024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91.9%を支出
- 経常収支で約2,400万円の黒字に

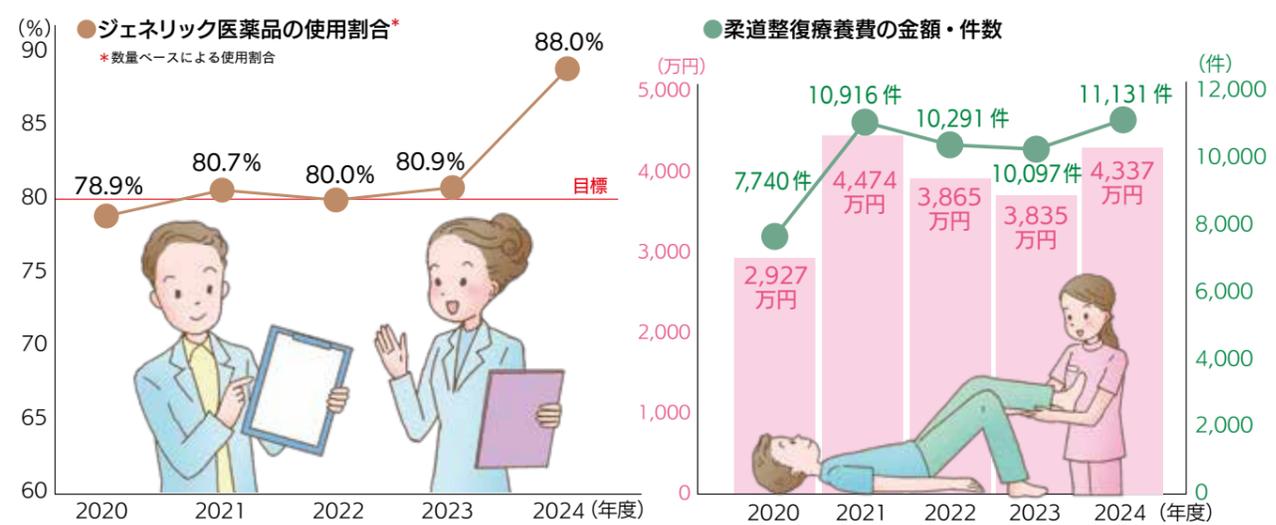


- ### ★2024年度に実施した主な事業
- 1. 適用・給付事業**
 - ①医療費通知による保険給付適正化
 - ②ジェネリック医薬品の使用促進
 - ③重複・頻回受診者に対する啓蒙
 - ④レセプト点検業務
 - ⑤傷病手当金の適正な支給
 - ⑥被扶養者資格確認調査の実施
 - ⑦柔道整復療養費の適正化
 - 2. 保健事業**
 - ①第3期データヘルス計画の実行・評価
 - ②特定健診および特定保健指導の定着と推進（社員および被扶養者向け年齢別適正健診プログラム実施）
 - ③情報システムの活用および改修
 - ④コラボヘルスの推進

★2024年度に実施した事業の効果

ジェネリック医薬品の利用促進
厚生労働省は2020年9月までに80%以上とする目標を掲げています。当健保組合は2024年度末の時点で88.0%と大幅に増加し、4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事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しく行っています。



接骨院・整骨院にかかるときの 気を付けたいポイント

接骨院等で健康保険の使用が認められているのは限られた場合だけです。健康保険を使って施術を受けても、後日、健保組合の審査によって健康保険適用外であることが判明した場合は、全額自己負担となることもありますので、ルールを理解しておくで安心です。

接骨院・整骨院で 健康保険が使えない!?



健康保険の適用範囲は限られています

健康保険が使えるとき

外傷性が明らかな
骨折* **脱臼***
打撲 捻挫 肉離れ

※応急処置の場合を除き、医師の同意書が必要です。

④上記の場合でも、医療機関で治療中の負傷には健康保険が使えます。また、通勤中や勤務中の負傷には労災保険が適用されます。



健康保険が使えないとき

左記の負傷以外の場合

例

- ・単なる疲れ、慢性的な筋肉疲労や肩こり
- ・スポーツ後の筋肉疲労
- ・病気の後遺症などの慢性病、リウマチ・関節炎などの慢性的な痛み



署名する際は内容を確認しましょう!

接骨院等の施術費は、原則として患者が全額支払ったあと、健保組合から療養費として払い戻しを受けます。ただし、例外的に柔道整復師が患者に代わって申請を行う「受領委任払い」も認められています。

受領委任払いには、必要書類（療養費支給申請書）への患者本人のサインが必要です。傷病名・日数・金額などの記載内容に誤りがないことを確認してからサインをしましょう。

トラブル防止のためにもよく確認を!



施術が長引くようならば?

長く通っても症状が改善しない場合は、内科的要因も考えられます。施術が長期にわたるときは整形外科等、医療機関を受診することをお勧めします。

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、施術日数や施術内容、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。

マイナンバーカードの 電子証明書の更新をお忘れなく!

2025年は
約1,500万人が期限切れに!

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書には5年の有効期限があることをご存じですか? 2020年にマイナポイント事業が実施されたことから、2025年は約1,500万人が期限切れを迎えるとされています。

電子証明書を更新しないと色々なサービスを利用できなくなる

電子証明書には2種類あり、どちらも発行日から5回目の誕生日で有効期限が切れます。有効期限の約3カ月前に国から電子証明書有効期限通知書が届きますので、手元に届き次第手続きをしてください。有効期限までに更新をしないと、マイナ保険証の利用*、証明書のコンビニ交付やe-Tax等の電子申請などのサービスを利用できなくなります。

手続きはお住まいの市区町村窓口で行います(オンライン不可)。代理人による手続きも可能ですので忘れずに行いましょう。手順方法や詳細は、有効期限通知書に同封のパフレットをご確認ください。

- ※有効期限切れから3カ月間は引き続きマイナ保険証で受診できますが、保険資格情報の提供のみで、診療情報・薬剤情報等の提供はできません。
- ※有効期限の月から3カ月経過すると利用登録が解除され受診できなくなります。
- ※有効期限が切れている場合、医療機関のカードリーダーでアラートが表示されます。



図 電子証明書の種類と用途

	署名用電子証明書	利用者証明用電子証明書
用途	インターネット等で電子文書を作成・送信する際に利用します。 例 ●e-Tax等の電子申請 ●ふるさと納税のワンストップ特例申請 ●マイナポータルへのワンストップ申請	インターネットのウェブサイト等にログインする際に利用します。 例 ●マイナポータルへのログイン ●コンビニでの住民票の写し等の交付 ●健康保険証の利用
暗証番号	6~16桁の英数字	4桁の数字
失効のタイミング	●発行日から5回目の誕生日まで ●氏名、住所、生年月日、性別のいずれかに変更があったとき	●発行日から5回目の誕生日まで

有効期限
5年



マイナンバーカード自体も更新が必要です!

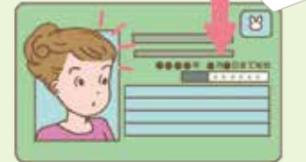
電子証明書だけでなく、マイナンバーカード自体にも有効期限があります。有効期限は発行から10回目の誕生日まで(18歳未満は発行から5回目の誕生日まで)です。ご自身の有効期限は、カード表面の印字で確認できます。

更新手続き方法

お住まいの市区町村から「有効期限通知書」が届いたら、下記いずれかの方法で申請してください。

- スマートフォン
- パソコン
- 証明写真機
- 郵送

※申請から受取までに1カ月程かかります。受取までの間に有効期限切れとならないよう余裕をもって申請しましょう。
※新しいマイナンバーカードを受取の際は、有効期限切れのマイナンバーカードの返納が必要です。



有効期限
10年



IBM 健保の歯科健診・健康診断・レセプトデータを解析

IBM 健保はライオン株式会社様と共同で IBM 健保が保有する膨大な健診・レセプトデータを活用した大規模な研究調査を行いました。

● 毎年 2 万人が受診する健康診断のデータ ● 2014 年から 2023 年の歯科健診データ (累積 14,000 人) とレセプトデータをライオンのデジタル戦略部データサイエンスグループが分析した結果、歯科保健に関わる複数の知見を得ることができました。

本研究は 2025 年 5 月の第 98 回日本産業衛生学会にて発表され、うち 1 演題は産業歯科保健部会優秀演題賞を受賞しました。以下に紹介する 3 つの演題は学会発表からの抜粋のため詳細を省いていますが、交絡因子を調整しています。

1 歯科予防プログラムが口腔ケア習慣及び口腔状態に与える影響 産業歯科保健部会優秀演題賞

IBM 健保独自の歯科予防プログラム「p-Dental21」が、参加者の口腔ケア習慣を含む生活習慣および口腔状態に与える影響を明らかにすることを目的としてデータを分析しました。

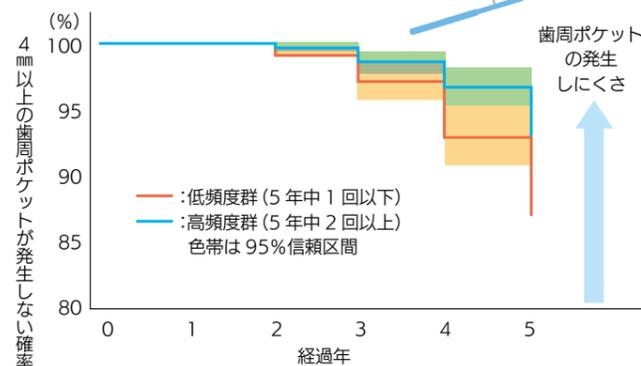
分析方法

- 2014 年～ 2018 年の 5 年間に於ける「p-Dental21」への参加回数で、以下の通り群分け
 - 参加回数 2 回以上「高頻度群」
 - 参加回数 1 回以下「低頻度群」
- 2019 年～ 2023 年の 5 年間に観察期間とし、4mm 以上の歯周ポケットの新規発生までの時間を比較

結果

高頻度群は、低頻度群と比較して歯周ポケットの新規発生までの時間が有意に長いことが確認されました。さらに、歯周ポケット新規発生リスクが有意に低いことが示されました。

歯周ポケットの発症予測



2 口腔状態がその後の歯科医療費に与える影響：客観／主観双方の観点から

口腔状態を表す客観的指標である「歯周ポケットの深さ」と、主観的指標である「かむ状態」に着目し、口腔状態と歯科医療費の経年での関連性を明らかにすることを目的としてデータを分析しました。

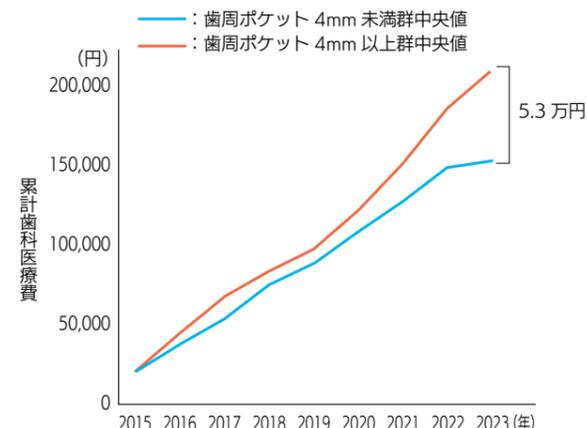
分析方法

- 「歯周ポケットの深さ」について、2014 年時点での測定値を用いて、以下の通り群分け
 - 歯周ポケット 4mm 以上群 ● 歯周ポケット 4mm 未満群
- 「かむ状態」について、問診結果を用いて「かめる」群、「かみにくい」群に群分け (グラフなし)

結果

歯周ポケット 4mm 以上群は 4mm 未満群に対して、8 年間の累計歯科医療費が 1 人当たり約 5.3 万円高くなりました。「かむ状態」については、かみにくい群は、かめる群に比べ 5 年間の累積歯科医療費が 1 人当たり約 2.5 万円高くなりました。

深い歯周ポケットの有無と累計歯科医療費の関係



3 定期的な予防目的の歯科受診が職域成人の生活習慣や全身健康に与える影響

お口の健康の維持増進のためには、職域における歯科健診の受診が重要です。歯科健診習慣の有用性を検証することを目的としてデータを分析しました。

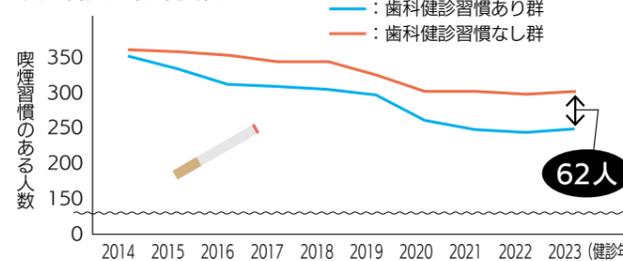
分析方法

- 問診「定期的に歯科健診 / 歯石除去など予防を受けているか」を 10 年間の回数を以下の通り群分け「はい」の回数が
 - 9 回以上「歯科健診習慣あり群」 ● 1 回以下「歯科健診習慣なし群」
- 2014 年～ 2023 年の各年の喫煙習慣、運動習慣を群間比較

結果

歯科健診習慣あり群は、なし群と比較して、喫煙習慣保有者の減少が大きく、運動習慣保有者の増加が大きくなりました。健康意識の向上、専門家(歯科医師、歯科衛生士等)からの生活指導、自己効力感の向上などが、生活習慣や全身健康に良い影響を与えたと考えられます。

喫煙者数の経年変化



運動習慣保有者数の経年変化



このように、p-Dental21 を受けたことで歯周病の重症化が予防できたこと、歯とお口の健康づくりは生活習慣の改善にも繋がったことがわかりました。乳児期から高校生までは歯科健診が義務化されていますが、就労すると歯科健診の機会は少なくなります。

ぜひ、歯とお口の健康づくりのために今日からできることを始めましょう！

- 歯科医院で定期的なプロケアを受ける
- 歯ブラシにフロスや歯間ブラシをプラスしたセルフケアをする
- IBM 健保オリジナル「い〜でんたるへるす」で正しい知識を身につける

社員 p-Dental21 社員以外 Family p-Dental21 い〜でんたるへるす

2024年度版 健康スコアリングレポート

今年も「健康スコアリングレポート※」を「すこやかサポート Plus」へ掲載しました。ログイン後、各種情報「データヘルス」から参照ください。

すこやかサポート Plus <https://ibm-ssp.sukoyaka-support21.com/psn/> →

※加入者の健康状態や健康づくりの取り組みを業態平均と比較し「見える化」した「健康の通信簿」です。

医療費の状況

医療費は高額で、特に 20 代、30 代が平均と比較して高くなっています。はしご受診や時間外受診、薬のもらいすぎなどは見直しましょう。

● 当健保組合の男女別・年代別 1 人当たり医療費 (2023 年度)

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代~
当健保組合	217,082 円	225,545 円	121,540 円	164,301 円	170,362 円	248,756 円	379,270 円
業態平均	186,004 円	195,894 円	103,729 円	141,917 円	169,849 円	236,922 円	362,364 円
全健保組合平均	180,887 円	193,725 円	103,629 円	141,346 円	166,931 円	239,107 円	358,956 円

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 時間いつでもご利用頂けます。未登録のご家族(被扶養者)は、今すぐご登録を！

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

血圧

血圧の異常値を放置していませんか? 高血圧を長年放置していると動脈硬化が進行し、やがて心筋梗塞や脳卒中を引き起こすことにつながります。また、低血圧も倦怠感や立ちくらみ、めまいなどといった症状は放置すべきではありません。

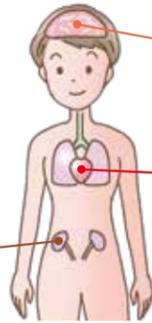
いつまでも健康で活発な生活を送るためにも、適正な血圧をキープしましょう。

放置すると怖い高血圧

高血圧は自覚症状がほとんどなく、健診などで指摘されても放置する人が少なくありません。

しかし、高血圧の状態が長く続くと血管や臓器に負担がかかり、さまざまな病気を引き起こします。

腎臓では ●動脈硬化を起こし腎機能が低下
→腎硬化症
→腎不全



脳では ●血管が破れる→脳出血
●血管が詰まる→脳梗塞

心臓では ●より強い力で血液を送り出すため、筋肉が厚くなる→心肥大
働きが悪くなる→心不全
●血管が狭くなる→狭心症
●血管が詰まる→心筋梗塞



こんな生活習慣が危ない!



低血圧はパフォーマンスに影響すること

低血圧には明確な診断基準はなく、一般的には収縮期血圧 100mmHg 以下が目安となります。

低血圧でも原因となる病気がなく、これといった自覚症状もなければ、あまり心配する必要はありません。しかし、めまいや立ちくらみ、全身の倦怠感、頭痛、肩こり、動悸や息切れなど、低血圧の症状がひどい場合は、仕事や日常生活にも影響を及ぼします。

さらに、低血圧の状態が長く続くと全身への血流も悪化し、長期的には重要な臓器にも負担をかけることにつながります。

低血圧の典型的な症状



夏の血圧低下にご用心

暑い夏は体内の熱を放散するために血管が拡張すること、さらに多量の汗をかくことで脱水状態になり、血圧が下がりやすくなります。

低血圧の人や高齢者は、低血圧によるだるさ、ふらつきや立ちくらみに要注意です。特に高齢者は血圧を調整する力が低下していることがあるので、症状が出やすくなります。十分な水分補給と適度な塩分補給で、脱水を防ぎましょう。

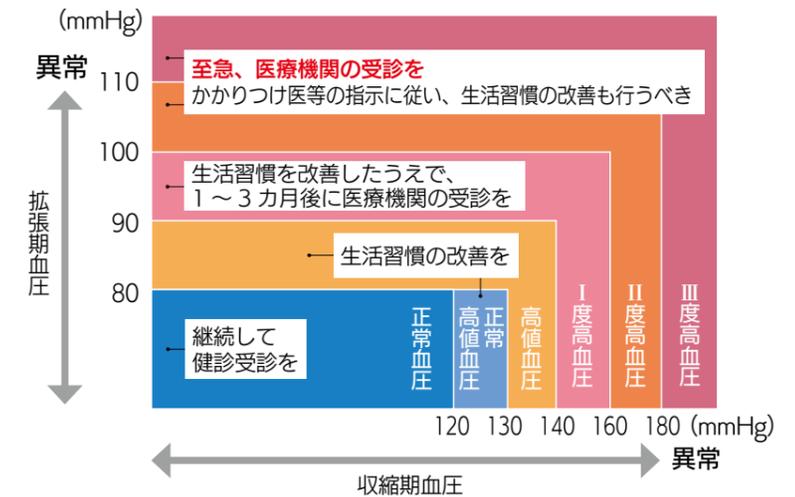
●夏の水分補給に適した飲み物



健診結果からわかること

日本高血圧学会では、収縮期血圧 140mmHg 以上、拡張期血圧 90mmHg 以上を高血圧としています。正常高値血圧や高値血圧もいずれ高血圧に移行する可能性が高いといわれています。

高血圧と診断されている人はもちろん、血圧高めを指摘を受けている人も、今一度、生活習慣を見直してみましょう。



血圧を改善する食習慣

生活改善のなかでも特に重要な食習慣の改善ポイントを紹介します。

高血圧

●塩分のとりすぎに注意

1日当たりの塩分量の目標値は男性で7.5g未満、女性で6.5g未満、すでに高血圧と診断されている場合は男女ともに1日あたり6g未満とされています。しかし、実際の日本人の平均摂取量は約10g前後なので、目標値をクリアするには意識的な工夫が必要です。

●食べすぎない

肥満は血圧上昇につながります。

●十分な野菜摂取を心がける

カリウムや食物繊維には体内のナトリウムを排出する働きがあり、血圧降下に役立ちます。

減塩を成功させるコツ

- 加工食品(ハム、練り製品、漬物、インスタント食品など)をとりすぎない。
- 外食ではスープやタレを残す。
- 調味料は「かける」よりも「つける」ようにする。
- だしや香辛料、レモンなどで風味をつける。
- 焼く・蒸すなどの調理法で素材の味を引き出す。
- 減塩調味料や減塩食品を活用する。
- 段階的に塩分を減らして味覚を慣らす。

●魚を積極的にとる

魚に多く含まれるEPAやDHAは高血圧を予防してくれます。

●アルコールは控えめに

飲みすぎは血圧を上昇させます。推奨される1日のアルコール適量は、男性で日本酒1合またはビール中瓶1本程度、女性はその半分程度です。

低血圧

●バランスのとれた食事を心がける

栄養不足が低血圧を招くこともあります。特に良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルは積極的にとりましょう。

●1日3食をしっかりと

栄養不足を防ぐため、少量でもよいので1日3食をしっかりとる習慣をつけましょう。朝・昼・晩の3食のリズムを定着させることで、体調も整えることができます。

●十分な水分補給を

水分が不足すると血液の量が減り、血圧がさらに下がりやすくなります。十分な水分補給を心がけましょう。



今だから食べたい旬の食材

豊富なEPAやDHAなどで高血圧を予防



マグロ

マグロの旬というと冬をイメージするかもしれませんが、実は産地や種類によって異なります。夏に旬を迎えるのは、種類別ではキハダマグロやミナミマグロです。また、クロマグロも青森県深浦町では夏に水揚げの盛期を迎えます。

マグロにはEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が豊富に含まれており、高血圧の予防に役立ちます。また、血圧を正常に保つ作用のあるタウリンや、体内の余分な塩分の排出を促すカリウムなども多く含まれています。



おすすめのレシピはコレ!

マグロと旬の野菜のカルパッチョ



〈材料・2人分〉

マグロ(刺身用) ……	80g	ミニトマト……………	2~3個
枝豆……………	20粒くらい	④ マヨネーズ……………	大さじ1
きゅうり……………	1/2本	ボン酢しょうゆ……………	大さじ1
レタス……………	2枚	わさび……………	小さじ1

〈作り方〉

- ① 沸騰したお湯に枝豆を入れ、5分ほど茹でたあと、ザルにあげて鞘と薄皮をむく。
- ② きゅうりは千切り、レタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは4等分に切る。
- ③ マグロは薄切りにする。
- ④ 器にレタスときゅうり、マグロを盛り、枝豆とミニトマトを散らす。
- ⑤ ④をよく混ぜて4に回しかける。



第26回

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 聞いたばかりのことをすぐ忘れる

A 「書く」「見る」「話す」で記憶を定着させましょう

忘れっぽいことに悩んでいるとのことですが、それはごく最近のことでしょうか? それとも昔からでしょうか?

最近になって気になるようになってきたのなら、体の疲れや精神的なストレスが脳を疲弊させているのかもしれませんが。十分な睡眠と休養をとり、趣味を楽しむなどしてたまったストレスを上手に解消するのが先決です。

忘れっぽいのは昔からだというのであれば、それは「脳の使い方のクセ」によるものかもしれません。その1つが「何でも脳に頼るクセ」です。「ちゃんと覚えたから大丈夫」だと思っても、記憶を「聞く」だけに頼りすぎるがために忘れてしまうこともあります。ならば、「書く」「見る」「話す」ことで記憶を定着させましょう。

「書く」はメモするということ、「見る」は書いたメモなどを見返すということです。ポストイットやホワイトボードを活用したり、スマホのアプリで「ToDoリスト」をつくるのもよいでしょう。

「話す」というのは、聞いたことを声に出すということです。これは独り言でかまいません。声に出しながら覚えた記憶は「運動性記憶」といって、一度覚えたなら忘れにくい性質があるそうです。



「忘れっぽい」ことを先にアピールしておくのもひとつの手

仕事などで重要なことを忘れてしまうと、自分だけでなく周囲にも迷惑をかけてしまいます。記憶力に自信がないことを事前に伝えて、大事なことは口頭ではなく、メールで送ってもらうようにするのも一つの手です。

また、忘れっぽいことをアピールしておく、「明日の会議、忘れてないよね?」などとフォローしてくれることもあるでしょう。工夫次第で忘れっぽさの問題は克服できるということです。

ところで私のここでのアドバイス、できればすぐには忘れないでいただきたいです(笑)

>>> 張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

人生100年 動けるカラダをつくる!

張力
フレックス
トレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫



“拾う” 張トレ

ルーマニアンデッドリフト

腰を痛めずに、美しく物を拾う動きを手に入れる!

STEP 01

両足を肩幅に開き、
両手を股関節の前側に置く。



STEP 02

膝を軽く緩め、
両手を挟むようにして、
お尻を後ろに突き出し
お辞儀をする。

太ももの裏の伸びを意識しながら
5秒間キープ×5回 行う



⚠️ 背中が丸まらないように注意しよう!

応用編 さらに動ける体に!

エアープレーン

STEP 01

両手を横に広げ、
片足立ちでバランスをとる。



STEP 02

片足立ちした側の膝を軽く緩め、
背中が丸まらないように
注意しながら片足を後ろに伸ばす。

太ももの裏の伸びを
意識しながら
左右5秒間キープ×5回 行う



CHECK!

動画を見ながら正しい姿勢で
やってみよう!
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25summer01.html>



Trainer's Advice

しなやかな強さが手に入る張力フレックストレーニング

強さには「かたい強さ」と「しなやかな強さ」があります。一般的な筋トレは「かたい強さ」が手に入ります。一方「しなやかな強さ」を養っていくのが張力フレックストレーニングです。人生100年動ける体を養うために「さまざまな変化にも柔軟に対応できる強さ＝しなやかな強さ」を獲得していきましょう。



一般的な筋トレ=
かたい強さ



縮める

伸ばす

張力フレックストレーニング=
しなやかな強さ



2025 年度健保組合予算早期集計結果 約 8 割の組合が赤字、拠出金は総額約 3 兆 9 千億円

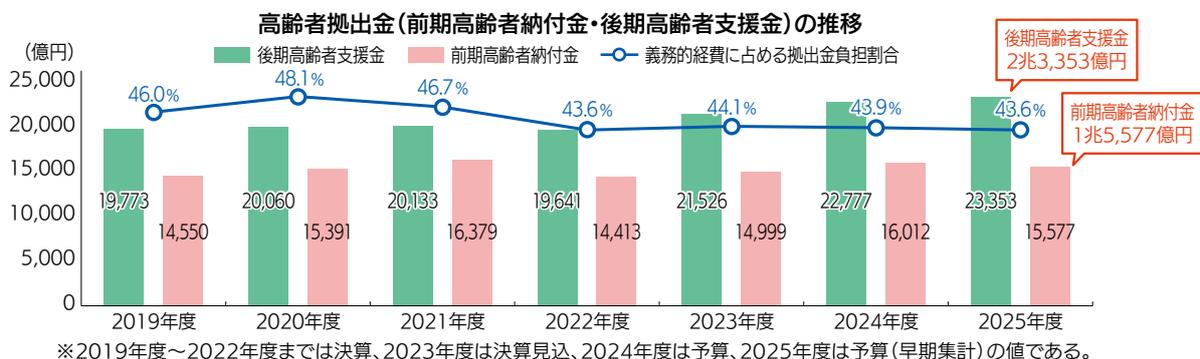
健康保険組合連合会が公表した 2025 年度健保組合予算早期集計結果によると、経常収支が赤字予算編成となった健保組合が全体の約 8 割にのぼることがわかりました。

■保険料収入は増加するも経常収支では▲ 3,782 億円の赤字

健保組合全体の経常収入は 9 兆 3,936 億円 (対前年度予算比 4.3% 増)、経常支出は 9 兆 7,717 億円 (同 1.1% 増) で、経常収支差引額では ▲ 3,782 億円の赤字となる見通しです。全体の約 8 割の 1,043 組合が赤字予算を計上しています。

保険料率は 149 組合が引き上げを実施し、平均保険料率は過去最高の 9.34% となりました。収支均衡に必要な実質保険料率は 10.02% となっています。義務的経費 (法定給付費 + 拠出金) に占める拠出金負担割合は、4 割を超える状況が続いています (グラフ参照)。

団塊の世代が 75 歳以上となる 2025 年度以降も 65 歳以上人口は増加し、高齢者拠出金は増え続ける一方、現役世代の減少は続くため、拠出金の負担増は必至であり、今後も財政悪化が懸念されます。



インフルエンザ予防接種補助金について

増額!

■小児の予防接種費用高額化に伴い 12歳以下の補助金上限を増額します

これまで	3,000 円 / 1 人
2025 年度から	5,000 円 / 1 人

1 回目の接種日が 12 歳以下であれば 2 回目接種日が 13 歳でも 5,000 円を上限に実費を補助します。
自治体の助成がある場合はそちらを優先利用してください。
詳細は健保 HP をご確認ください。

■補助金申請は簡単・便利な Web 申請 (iKEN Web) をご利用ください

IBM 健保 HP またはスマホ  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す (感染症対策予防接種を含む) 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 30 歳～39 歳の被扶養者です。
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17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