

My Health

あなたと家族が
もっとイキイキ、健康に!

日本アイ・ビー・エム健康保険組合

健康
特集

No.56

2008
SPRING

メタボにまつわる うわさはホント?

ご主人やあなたは大丈夫?

- 1 **私の健康法**
日本アイ・ビー・エム株式会社
代表取締役社長執行役員兼会長
大歳 卓麻
- 7-8 **自分のカラダをもっと知ろう**
乳がん
- 9-10 **健保REPORT**
給与明細にある
“健康保険”項目
について知りたい!
- 11 **各地の保養施設伝言板**
- 12 **知っておきたい言葉の威力**
どんな言葉や態度で
傷ついた? 癒された?
- 13-14 **あなたはどっちを料理する?!**
和風ベイクドマッシュポテト
牛肉と新じゃがの揚げ煮
- 15 **こんなときどうするの?**

健

健康第一」という言葉のとおり、健康はまさに人生の宝です。コーポレート・インストラクションで社員の健康に触れられていることも明らかなように、社員の健康を守ることが、会社の大切な役割のひとつです。今後とも会社は「健康第一」のもと社員の皆さんとともに、健康の増進、安心・安全の確保に努めていきます。

ま

た、社員の皆さんの健康保持・増進に加え、皆さんの健康を支えるご家族、そしてIBMグループOB／OGの皆さんやご家族が日々健康に過ごされることは、会社にとってもビジネスと同様に重要な課題であると信じています。自分自身また家族が健やかで、安心できる生活があつてこそ、仕事にも集中することができ、結果的にいい仕事、いいビジネスにつながると考えています。

会

社を支える社員の皆さんとご家族の健康保持・増進に向けて、これまで以上に健康管理プログラムを充実させていくことにします。社員の皆さんには会社での定期健康診断はもとより、診断結果に基づく保健指導体制を強化し、皆さんの健康レベルの向上をさらに目指していきます。また、今年度から始まります「メタボリック対策」についても、ご家族の皆さんを含めた新たな生活習慣病の予防として、積極的にチャレンジしていただけるよう受診体制を整備していきます。

こ

の4月から、医療制度改革関連法や労働安全衛生法の改正に伴う、

新しい健康管理プログラムが導入されましたが、これらの健康管理プログラムがその効果を発揮するためには、社員の皆さんおよびご家族の皆さん一人ひとりが、自分に合った正しい自己管理の健康管理方法を見つけて出し、日々継続していけることが最も重要だと考えています。今後、会社や健保から発表される健康管理プログラムに積極的に参画され、個々人の健康状況に合致した健康法を確立していただくことを願っています。

さ

て、皆さんもそれぞれ工夫をされ、自分の健康管理に努めてらっしゃることと思いますが、健保からの質問に答えながら、「私の健康法」をご紹介します。

私の健康法

日本アイ・ビー・エム株式会社 代表取締役社長執行役員兼会長

大歳 卓麻

MY HEALTHY METHOD



いたします。

1 日頃、最も気を付けている健康法を教えてください。（健康維持のために毎日続けていることや心がけられること）

当 たり前のことばかりですが、質のよい睡眠と、食事に関しては食べ過ぎないこと飲み過ぎないことです。また、食事はできるだけ規則的に摂るようにも心がけています。どうしても車での移動が多いことから、平日はなかなか身体を動かすことができませんし、カロリー摂取に気を付けないとすぐに影響が出てしまいます。ですから、ランチは炭水化物を極力控えて、野菜やフルーツを中心に摂るようにしています。

た だ、そればかりでは栄養のバランスが悪くなるので、1週間を通じて

て摂取食物のバランスやトータル・カロリーに注意しています。

も う一つは、こまめに水分を摂るようにはしています。人間の体は約60%が水分でできていますから、わずか5%でも不足すると、頭痛や体温上昇、脈拍上昇などの症状を起こすと聞きました。逆にがぶ飲みすると、過剰な水分を処理するために腎臓に負担がかかり、体がだるくなったり、疲れやすくなったりするそうです。「のどが渇いた」と思った時では、もう遅いという説もあるようなので、水、お茶など、無糖の水分をこまめに摂るようにしています。

2 この頃、よく耳にする「メタボリックシンドローム」について、大歳さんのご意見と実行されている対策は？

メ タボ対策は、「一に運動、二に食事」と聞きました。自分にあつた健康管理方法を見つけて、継続することがキーだと思っています。私の運動については、普段歩く機会が少ないため、ゴルフをするときはゴルフそのものを楽しむことはもちろんですが、爽快な緑の中を歩いて心身ともにリフレッシュしています。

3 最後に、5年後の大歳さんはメタボじゃない自信がありますか？

そ うですね。今の健康法を今後も継続していけば、これからも楽しくゴルフが続けられる健康体を維持できると思っています。（笑）



夜更かしは
太る？

痩せて
いるから
大丈夫？

内臓脂肪と
皮下脂肪は
どう違うの？

そばは
ダイエット
によい？

タバコを
吸うと
痩せる？

健康
特集

メタボにまつわる うわさはホント

これってホント？ メタボリテラシー

今年4月から40歳以上の方を対象に、「メタボリックシンドロームについての特定健診・特定保健指導」が始まりました。

実際に、40歳以上の男性の2人に1人、女性の5人に1人が“メタボ”にあてはまるのだとか。でも、そもそも“メタボ”の基準は何なのか、一体何にどう気を付ければ“メタボ”にならずに済むのか、根拠に基づいていない“うわさ”ばかりが先行して、本当のところはよく分からないのが実情です。

そこで、“メタボ”にまつわるさまざまな“うわさ”について、産業医の大橋力先生に、的確に検証していただきました。正しい知識を身に付けて、さあ、メタボリックシンドローム対策を家族で始めましょう！

ご主人やあなたは
大丈夫？

大橋産業医がお答えします



Profile

オハシ フトム
大橋 力

日本アイ・ビー・エム人事・ウェルビーイングサー
ビス 産業医

年齢…44歳 好きな食べ物…甘いもの
運動…週末のテニススクール

皆さんへ保健指導を行う手前、食生活には気を付けていて現在のところメタボとは無縁です。でもつい週末の夜に間食をしてしまう傾向があり、妻から注意されます。アルコールは好きですが、ほどほどに控えています(頑張っています!)。自分としてはもう少し運動の機会を増やすことを目標にしています。

●資格

日本医師会認定産業医／日本内科学会専門医／
日本糖尿病学会専門医／労働衛生コンサルタント

体型編

1 内臓脂肪と皮下脂肪ってどう違うのですか？

「内臓脂肪」とは、内臓のまわりに付く脂肪で、付きやすく落ちやすいという特徴があります。糖尿病や脂質異常症(高脂血症)、高血糖などの原因になりやすく、メタボリックシンドロームに関係するのがこの「内臓脂肪」です。

一方、「皮下脂肪」は皮膚の下に付いている脂肪で、指でつまめる脂肪がこれです。徐々に付いていき、なかなか落ちにくいという特徴があります。エネルギーをためたり、体温を保つなどの役割があります。

例えば相撲取りは腹囲は大きいですが、そのお腹の下の主な成分は筋肉と皮下脂肪から成っていますので、一概にメタボリックシンドロームとはいえません。

どちらの脂肪も付かないようにするには、摂取カロリー、つまり日々の食事の内容に気をつけることと、適度な運動を心掛けることですね。

2 メタボの基準といわれている、腹囲が男性は85cm以上、女性90cm以上は、身長に関係なく誰にもあてはまるのですか？

そうですね、今のところは身長に関係なく、この腹囲の基準は当てはまります。メタボ健診を行うには、但し書きとして「可能ならばCTスキャンで内臓脂肪の面積を測る」とあります。

一般的に、メタボリックシンドロームと診断されるのは、ヘソレベル腹部断面での内臓脂肪が100cm²以上で、これは男性の腹囲85cm、女性の腹囲90cmに相当するといわれています。しかし、メタボ健診を受診する方全員にCTスキャンを受けてもらうことは不可能なので、基準として、このような腹囲の数値が設定されているのです。ただ単に腹囲がこれ以上あるからといって、それが内臓脂肪なのか、皮下脂肪なのかは分かりません。

3 痩せ型の人はメタボには当てはまらないから安心ですか？

メタボリックシンドロームの診断基

準からすると、腹囲が基準値に満たないのでメタボリックシンドロームではありませんが、油断は禁物です。痩せている方でも内臓脂肪が蓄積している場合があり、その場合は「かくれ肥満」と診断され、糖尿病や動脈硬化性疾患を発病する可能性が出てきます。ぜひ、特定健診を受診して、血液検査をすることを勧めします。

4 BMI値との関係で、身長160cmの女性の理想の体重は56kgといわれますが、重くないですか？

BMI値「 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$ 」身長(160cm)が25以上だとメタボリックシンドロームが疑われるのですが、BMIの標準値とされているのは22で、これは国際的に使われている指標です。ですので、身長が160cmで体重が56kgというのは、決して肥満ではなく、標準的体型といえます。日本を含む東・東南アジアでは、女性には特に「痩せ型が理想」とする傾向がありますが、これはあくまでその人その人の「理想」であり、健康的な観点とはまた別です。

食事編

5 普段は妻の手料理を食べているから、健康的な食事が取れていると思っているのですが？

一概にそうとは言えません。手料理はバラエティーに富み、味付けもいろいろ変えられ、何より愛情が注がれて

いるという長所がありますが、その一方で、量や種類を多く作りがちになったり、食事がワンパターンになりがちです。家庭の食卓に揚げ物が出るが多ければ、油の多い、偏った食事ということになります。家庭の食事でもバランスの良い食事を心掛けることが大切です。

6 夕食ではご飯を控えているから大丈夫？

白いご飯を控えるだけでは、やはり食事のバランスが取れていない可能性があります。食事で大事なのは、摂取カロリーとバランスです。ここ数十年で、日本人の1日分の摂取カロリーはそんなに変化がないのに、脂質摂取の割合がとて増えています。単に白いご飯を減らすというより、脂質摂取をいかにコントロールするかが重要ですね。



7 肉料理はあまり食べないようにしているのですが、問題ないですか？

他の食物からバランス良く、タンパク質をはじめとする栄養素を取っていれば大きな問題はありますが、中には豚肉のように、ビタミンB1が多く含まれているものもあるので、「食べない」というより、上手に取ることを考えましょう。やはりバランスの良い食事を心掛けることですね。

8 生野菜を山盛り食べているから、野菜の量は足りていますよね？

生野菜でも、例えばレタスはビタミンAが不足しています。また、野菜は生で一度にたくさん量を食べることができません。炒める、ゆでるなど調理方法を工夫して野菜を摂取することをお勧めします。特に、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは、脂溶性ビタミンの一種で、油分と一緒に摂取すること、吸収が良くなります。



9 豆腐、納豆といった大豆食品や、魚などはいくら食べても平気ですか？

普通に食べる分には問題ありません。ただ、大豆食品はタンパク質が多く含まれており、タンパク質を取りすぎるのも問題です。厚生労働省で推進している「健康日本21」では、大豆食品など豆類は一日100gの摂取を目安としています。また、魚、特に青魚は良質な脂質を含んでいますので、メタボリックシンドローム対策の食品としても最適です。

10 ダイエットのために絶食したり、食べる量を減らすと逆に太りやすくなるって本当ですか？

太りやすくなるということはありませんが、体重が減った時には脂肪だけでなく筋肉・骨も落ちてしまいます。また、リバウンドして元の体重に戻った時には脂肪だけがが増えてしまいます。さらにこのようになりパウンドするダイエットを繰り返していると、体への負担が大きくなってしまうので、とても危険です。

11 そうめんやそばはカロリーが低いので、ダイエットメニューに最適ですか？

そうめんやそばは、カロリーがそんなに低い食品ではありません。ざるそば一杯は約430kCalあり、これは6枚切り食パンの2枚に相当します。例えば昼食をざるそばにした場合、大体そば単品で済ませてしまうので、一食当たりのカロリーは低いかもしれませんが、栄養バランスは偏っています。その日中、または次の日までに、食事の栄養バランスを整えるように心掛けましょう。

運動・生活編

12 消費カロリーの高い運動は何ですか？

単位時間当たりですと、水泳、スカッシュ、縄跳びなどですね。その後、強めのジョギングや自転車こぎなどが続きます。サツ



カー、野球、テニスなどは、一見消費カロリーが高そうですが、レクリエーション的に楽しむ場合は、時間単位でみると消費カロリーは低いです。

13 7つくり入浴すれば、消費カロリーも高いのですか？

長時間入浴をすると、リフレッシュ以上に疲れたりすることもあるのでカロリーを結構消費しているように思いますが、そうではありません。入浴時間とカロリー消費は、ほとんど関係ないですね。

14 夜更かしは太りますか？ また寝ないと痩せるんですか？

夜更かしをして太ることも、寝ないと痩せるということも、事実ではありません。ただ、その寝ていない間に何をしているかが問題です。ついつい夜食を取ってしまったらすると、太る原因にはなるでしょうね。

15 中年太りの基礎は、20代につくられるって本当ですか？

これは本当です。20代の食生活や、運動でどのくらい筋肉量を付けたかは、中年太りになるか否かに大きく関わってきます。ですから若いうちから食事を含めた生活習慣に気を付け、しっかりと健康診断を受診しておく必要があります。



16 タバコを吸うと痩せますか？

確かに、タバコを吸うとタバコに含まれている有害物質により、せっかく食べた食べ物の吸収が阻害されるため、痩せがちになる傾向はあります。でもこれは決して健康的ではありませんし、タバコも体に悪いものです。タバコをやめると、食事がおいしく感じられるようになります。ですからタバコは絶対にやめましょう。



メタボリックシンドロームとされる基準

必須条件	内臓脂肪型肥満	腹囲径 男性85cm以上	男女とも内臓脂肪面積 100cm ² 以上に相当
		腹囲径 女性90cm以上	
右の3項目のうち2項目以上当てはまる	脂質代謝異常	高中性脂肪血症 (150mg/dl以上)	低HDL-コレステロール血症 (40mg/dl未満)
	高血圧	収縮期血圧 130mmHg以上	
	高血糖	空腹時血糖 110mg/dl以上	拡張期血圧 85mmHg以上

メタボリックシンドローム

注：日本糖尿病学会編『糖尿病治療ガイド2006-2007』による。腹囲径とは、立った状態で息を吐いたときに、へその高さで測定した腹囲。

日々の生活でメタボを予防! ①

メタボ対策に なぜウォーキング?

メタボリックシンドロームの大敵、内臓脂肪を減らすには、日頃から体を動かす習慣を身に付けておくことが大切です。

ただ、いざ運動をしよう! と思ってもなかなか重い腰が上がらないもの。そこで注目されているのが「ウォーキング」です。ウォーキングなら、普段買い物をする店をちょっと遠くの店へ変えてみたり、働いている方なら昼休みに腹ごなしの散歩をしてみる、会社の最寄り駅より一駅手前の駅から歩いて通勤してみるなど、ほかの運動に比べて、日常生活に簡単に取り入れることができますよね。

健保組合では、ウォーキングをご家族の皆さんで日々励行してもらうために、「ウェルネス・ウォーキング・クラブ」を運営しています。

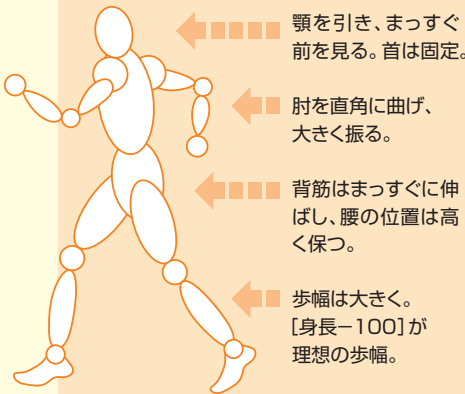
ウェルネス・ウォーキング・クラブとは?

元々はIBM社内で活用していたこのプログラム。それをご家族の方にも利用してもらえように、またさらなるプログラムの充実を図って、平成17年4月に健保組合のホームページへ移行し、今日に至っています。

参加者個人別に、毎日のウォーキングの歩数や、それについてのコメントができる記録画面が用意されており、「家族の参加登録」をすると、ご家族の方もこのプログラムに参加できる仕組みになっています。その場合は、健保組合加入者を代表としたグループの一員として、登録することになります。

このプログラムを活用して、ご家族全員でウォーキングを楽しみましょう。

ウォーキングフォーム



- 1 ひざを伸ばし、かかとから着地します。
- 2 着地した足の裏全体に、重心を移動させます。
- 3 つま先で蹴ります。その反発力で腰が前に押し出されることを意識します。肩の力を抜いて、手を大きく振り、腰の回転を意識しながら背筋を伸ばせば、理想的なウォーキングフォームの完成です。

詳細は、ウェルネス・ウォーキング・クラブのホームページ <http://walking.infocreate.co.jp/> をご覧ください

メタボ発見に健康診断は欠かせない!

メタボリックシンドロームは、肥満に加え、高血糖、脂質異常(高脂血症)、高血圧の組み合わせで診断されますが、肥満以外は無症状に発病・進行しますので、定期的に健康診断を受けていないと、メタボリックシンドロームを見逃すことになりかねません。心筋梗塞や脳梗塞といった大問題が発生してしまつてから、「メタボリックシンドロームです」と分かつても時すでに遅し。ぜひ、定期的に(年に一度)健康診断を受診して、早期の気づきと予防に役立てましょう。

病院では何科を受診すればいいの?

残念ながら、内科や外科といった診療科では、健康診断の受診に対応していません。まずは、病院に附属されている健診センターやクリニックなどの窓口で、健康診断を実施しているか確認してください。

右に示した「健康診断の手順」はあくまで一例です。もっと詳細に検査項目を設定している健診センターもありますし、オプションとして、CT検査なども行っているところもあります。

健康診断の手順(一例)



*BMI判定…肥満度の判定法のひとつ。次の計算式で算出します。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例:体重70kg、身長170cmの人は、 $70 \div 1.7 \div 1.7 = 24.22$ となります。

めやすはBMI値25。これ以上の数値だと、生活習慣病にかかりやすくなります。

*この診断手順はあくまで一例で、すべてのクリニックでこの限りではありません。

日々の生活でメタボを予防! ②

献立のポイント

- 肉は脂身の少ないものを選ぶ
- 肉より魚を食べるようにする
- 揚げ物より煮物・焼き物・蒸した物・ゆでた物を食べる
- 大豆製品をなるべく取るようにする
- きのこ類を料理に使うようにする
- 野菜メニューを1品、普段のメニューに追加する
- 果物は適量を食べる
- 単品メニューより定食を選ぶ
- 洋菓子より和菓子を食べる

食べ方のポイント

- 朝食は必ず食べる
- 腹八分目で食べるのをやめる
- よく噛んで食べる
- 野菜は生野菜より火を通したものを食べる
- ボリュームのある献立は夕食より昼食で食べる
- 肉の脂身や揚げ物の衣ははずす
- お酒を飲む回数を減らす
- 夜遅い時間に食べない
- 外食では食事を少し残すようにする
- ながら食いはやめる

コレステロールは、油脂や、ピーナツ・アーモンド・アボガド・

コレステロールを減らすには

脱! メタボの食事

メタボリックシンドロームの予防や対策には、健康的な食生活を実行することが大切です。中でも気を付けたいのが食品に含まれる「コレステロール」と「脂肪酸」の取りすぎ。特に、すでにメタボリックシンドロームになっている方やその予備軍の方は、普段の食生活で知らず知らずのうちに、コレステロールを多く取ってしまっているようです。

脂肪酸は良質のものを

脂肪酸には、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。飽和脂肪酸はエネルギー源として大切な脂肪酸ですが、中性脂肪やコレステロール値を上げる作用があり、取りすぎると動脈硬化や脳梗塞などが起こりやすくなります。これを含む食品には、バター・ラード・

サラミソーセージ・ベーコン・バラ肉など脂質が多い食品に多く含まれていますので、こうした食品の摂取を控えることが大切です。また、脂質があまり含まれていないように思えるいくらや筋子・たらこといった魚卵には、肉類の10倍近いコレステロールが含まれていますので、魚卵の食べすぎにも注意が必要です。

脂身の多い肉（バラ肉、鶏皮など）などがあります。

一方、不飽和脂肪酸はコレステロール値を下げる働きがあり、体に良い影響を与えてくれる脂肪酸です。中でも代表的なのが、魚に含まれるEPA（イコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）で、積極的に毎日の食事に取り入れたいものです。

また、植物油のうち、ごま油やマーガリンに含まれるリノール酸と、菜種油・紅花油・米ぬか油などに含まれるオレイン酸も不飽和脂肪酸で、体に良いといわれています。

ただ、リノール酸は酸化しやすいという特徴があり、酸化すると善玉コレステロールを減らしてしまう場合があるので、注意しましょう。

教えて!

消費カロリーの高い運動・生活活動

メタボリックシンドローム対策をするからには、効率のよいカロリー消費をしたいもの。そこで、どんな運動や生活活動の消費カロリーが高いのか紹介しますので、ぜひ参考にしてみてください。

運動編				生活活動編			
	単位:kcal	[男性]	[女性]		単位:kcal	[男性]	[女性]
1	水泳(クロール)	1,337	1,039	1	階段昇り	478	371
2	水泳(平泳ぎ)	700	544	2	階段降り	287	223
3	ジョギング	605	470	3	自転車(平地)	229	178
4	サッカー	509	396	4	普通歩行	191	148
5	バスケットボール	509	396	5	入浴	191	148
6	スノーボード	466	346	6	掃除	172	134
7	バドミントン	466	346	7	散歩	140	109
8	テニス	466	346	8	洗濯	140	109

■カロリー消費値は、男性・女性とも25歳で基準体重の人が1時間行った場合のものです。■「厚生労働省:第3回運動指針小委員会 資料」「日本人の食事摂取基準」を参考にしています。■カロリー消費量は、取り組み方により多少の差異があります。

自分のカラダをもっと知ろう

「乳がん」

日々のチェックが大切

乳がんの原因は？

乳がんの発がん因子は今のところ不明ですが、「促進因子」として、女性ホルモン（エストロゲン、卵胞ホルモン）や、高脂肪食が関与していると考えられています。晩婚化や少子化という生活環境や生活習慣の変化によりエストロゲンの分泌期間が長くなると、乳がんにかかりやすくなります。脂肪や肉の消費量の増加といった食生活の欧米化も原因と考えられています。また、エストロゲンは脂肪細胞でも作られるため、肥満でも乳がんが発生しやすくなります。

乳がんになりやすい体質とは

片方の乳房が乳がんにかかった女性ももう片方も乳がんにかかりやすく、そのリスクは乳がんにかかったことのない方の6倍といわれています。母親・姉妹・娘が乳がんにかかったことがある方は、そうでない方の2倍以上のリスクになります。その他、

●乳がんにかかりやすい危険因子

要因	相対危険度
乳がんになったことのある人	6.0
母親・姉妹・娘が乳がんになった人	2.8
初潮が12歳以前にあった人	1.9
30歳以上の未婚女性	3.0
初産年齢が30歳以上の人	1.7
月経が55歳以上になってもある人	1.6
閉経後の肥満	1.4

乳癌の臨床 3:1-21 1988
（「乳がんテキスト」南江堂）

乳がんの予防策は？

前の項で述べた「リスク因子」をお持ちの方は、定期的に専門医の診察を受け、マンモグラフィによる早期発見と早期治療を心掛けましょう。また、「リスク因子」を

30歳以上の未婚の女性、初潮が12歳以前、初産が30歳以上、月経が55歳以上でも続く場合などは、エストロゲンの分泌期間が長くなることが関係して、乳がんにかかりやすくなります。相対危険度については左表にまとめましたので、参考にしてください。

知っているようで意外と知らない、さまざまな病気や自分の体。このシリーズでは、そんな病気や、体に起こるいろいろな症状などについて取り上げ、簡単に解説していきます。

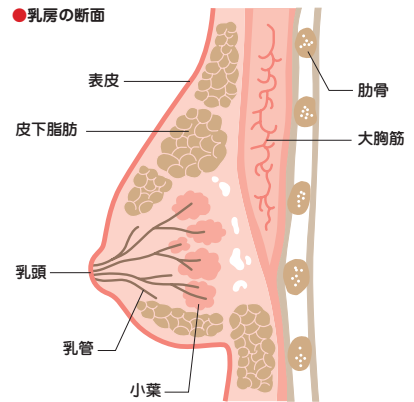
今回のテーマは、女性特有の病気として知られている乳がん。乳がん対策は、定期的な検診などによる早期発見が鍵といわれています。そこで早期発見をするためにも乳がんについての基本を教えてくださいと、産業医 西原亜紀子先生にお話を伺いました。

食生活で気を付けたいこと

乳がんの発生原因は単純に食事のみとはいえないかもしれませんが、肉や乳製品を多く食べる欧米諸国では乳がん死亡率が高くなっています。特に、乳腺組織が発達する思春期の食事が、大人になってからの乳がん発生に関係していると考えられています。特に、お嬢さんをお持ちの方は、次の項目に掲げる食事に気を付けるようにしてください。

●乳がんの促進因子となる高脂肪食
・動物性脂肪：ステーキ、牛乳、バター
・植物性脂肪：サラダオイルなどに含まれるリノール酸の取り過ぎ
逆に低脂肪食は、乳がんにかかりにくいとされています。

●乳房の断面



ベッドや布団であお向けに寝て

＊肩の下に薄い枕や座布団を敷くと調べやすい。検査したい乳房と反対側の手で調べる。



（あお向けの状態でも右上の回転法を行ってもよい。）

入浴時に

＊石けんをつけて指の滑りが良くなり調べやすくなる。

指をそろえて平手の指の腹で、静かに軽く押さえながら渦巻き状に、丁寧に何回も調べる。

入浴後

＊鏡に向かってへこみやきつれがないかどうかを調べる。



Check!

乳がんの自己検診法

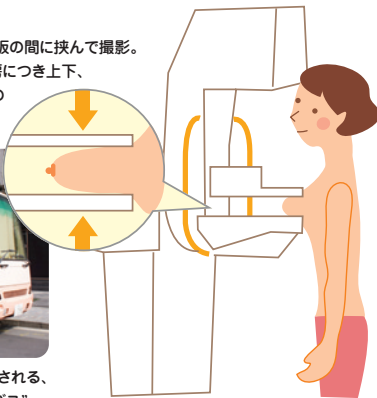
両手を上げて下がりたりして、正面・側面・斜めから乳房を観察して調べる。

マンモグラフィ検査

乳房をアクリル板とフィルムの入った圧迫板の間に挟んで撮影。
所要時間は10～15分程度で、片方の乳房につき上下、
左右の二方向から撮影する場合と、左右の
一方向から撮影する場合とがある。



IBMの女性社員を対象とした検査で使用される、マンモグラフィの機械を搭載した“マンモバス”。



乳がんの具体的な症状

・魚介類に多いEPA（イコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）は、動脈硬化や血栓症を予防するだけでなく、乳がんの発生を抑制します。
このような魚介類や海藻を中心とした和食を積極的に取ることをお勧めします。

①しこり
初発症状として、次の4つが挙げられます。

②乳頭（乳首）の異常分泌：妊娠していないのに、分泌物が出る。分泌物がピンク色、茶色だと血が混ざっている可能性があります。

③皮膚の異常：乳頭の陥没、乳頭のびらん、かゆみ、皮膚の陥没（オレンジの皮や豚の皮のようになる）、盛り上がり、皮膚の発赤・浮腫・潰瘍。
④脇の下のリンパ節の腫大

乳がんの自己検診法

右下のイラストで示したような方法を、ぜひ月に一回行いましょう。乳腺組織は月経2～3日前に大きくなったりしますので、自己検診は必ず月経の4～5日後に行うようにしてください。いつもの自分の正常な形と触れ心地を知っておくことが大切です。
この自己検診は、がんの有無をチェックするものではなく、あくまでしこりの有無をチェックするものです。しこりをみつけたら、専門医の診察を受け、良性か悪性かを検査しましょう。

乳がんの検査の種類

乳がん検査には、次のようなものがあります。

①視触診（医師によるもの）

②マンモグラフィ検査：微細石灰化を見逃

検査の順番を待つのに、小さな待合室が作られています。



バスに搭載されている機械。

乳がんが発見された時の治療法

さない、また1cm以下のしこりもみつかる特徴がありますが、乳腺が密な若い人の場合、X線写真がかすんでしまい、しこりがみつけないことがあります。さらに、放射線を発するX線撮影のため、妊婦の方には適しません。
③エコー（超音波）検査：マンモグラフィに比べて小さいしこりや石灰化の診断が困難ですが、しこりの内部構造の鑑別がしやすく、乳腺の密な若い人、また妊婦の方の診断にも使うことができます。

みつかった段階によるので一概には言えませんが、主に「局所療法」と「全身療法」の2種類があります。

①局所療法：「非浸潤がん（発生した乳管や小葉の膜（基底膜）を破らず、そこに留まっている状態のがん）」の場合に用いられ、乳がんが発生した部位やその周囲を治療します。がんを切り取る「外科療法（手術）」と、がんを焼き殺す「放射線療法」があります。しかし再発を防ぐために、ほとんどの乳がん患者の方は「局所療法」だけでなく、次に挙げる「全身療法」も併用します。

②全身療法：全身にわたってがん細胞を破壊、あるいは制御する方法です。抗がん剤を飲んだり点滴をすることにより、がんを殺す「化学療法」と、抗がん剤より副作用が少なく、がんを抑える「ホルモン療法（内分泌療法）」があります。



Profile

ニシハラ アキコ
西原 亜紀子

日本アイ・ビー・エム人事・ウェルビーイングサービス 産業医

- 資格…医師、産業医（産業医学基本講座修了）
- 専門分野…産業保健、労働衛生、予防医学
- 所属学会…日本産業衛生学会

胸のしこりを気にしていたAさん。乳がん検査の結果、良性のものとわかってひと安心。心配事が減って、仕事に集中できるようになった、と笑顔を見せてくれました。ビジネスでもプライベートでも、充実した毎日を送るためには、体が資本です。定期的に健診を受けて、自分の健康状態をチェックしましょう。

私自身、心も体もメンテナンスしながら、美しく歳をとっていかれたらと思っています。

男性にも乳がんがあるって本当？

男性にも乳首や乳輪があり、その下にある小さな乳腺組織から乳がんが発生し、男性でも乳がんになります。しかしその頻度は、女性の100分の1と極めてまれです。

●男性乳がんは高齢者に多く発症し、しかも女性ホルモンに依存するものが多いです。

●男性で「お乳が腫れて痛い」「しこりができた」という場合は、乳がんというより「女性化乳房」の場合が多いです。

※女性化乳房：肝硬変などで肝臓の機能が悪くなると、血中のエストロゲンが分解されず高値となるため、乳腺組織が過形成を起こして発症。また、高血圧や胃潰瘍の薬による副作用や、肺がんなどホルモン環境に影響を与える病気が原因でなる場合もあります。

女性化乳房と考えられる場合でも、乳がんと鑑別診断する必要があるの
で、早めに専門医に相談しましょう。

給与明細にある “健康保険”項目 について知りたい! ～2008年度 予算～

予算総額
**160億
7,300万円**

保険料率
58/1000
(現行どおり)

新しい高齢者医療制度のもとに、
2008年度総予算は160億円

2008年2月29日(金) 開催の組合会
において2008年度の事業計画案および
予算案が承認されました。

2008年度の予算は、この4月から
改正施行される「高齢者の医療の確保に
関する法律」に基づく特定健診(特定健
康診査)・特定保健指導の円滑な実施を
はじめとした、これからの医療費適正化
施策の実質的な導入を推進していくこと
を大前提として作成されました。

総予算額は160億7300万円を計上、前年
比2億2500万、1・6%の増加となりました。
この予算増額要因の大きなものは、法
定給付費、特に調剤費を含めた療養給付費
の着実な伸びと、次年度予定されている診
療報酬本体の値上げによるものです。今後、
更に健保組合の全加入者による疾病予防を
中心とする医療費適正化に向けて、積極的
に取り組んでいきます。

収入

(百万円)

保険料	一般保険料	14,000
	調整保険料	315
財政調整事業交付金		216
保養所利用料		141
預金利子		44
その他		18
繰入金	別途積立金繰入	1,330
	退職積立金繰入	9
合計		16,073

2008年度重点事業

今年展開していく主な事業は、次のとおりです。

1 医療費適正化対策の実施

① レセプト情報管理システムの導入

- ・レセプト点検効率の向上

- ・レセプトデータの質的向上

- ・不正請求の発見と撲滅

② ジェネリック医薬品の積極的な利用支援

- ・調剤費の削減

③ 医療費通知の効果的利用の促進

- ・不正請求の早期発見

- ・給付事業に対する理解度向上

2 事務処理体制の整備

① ITを活用した事業展開の推進

- ・適用、給付および経理業務等の事務作業効率の向上

② 保険給付の決定及び経費処理等の事務処理に対するチェック体制の強化

- ・コンプライアンスを含めた耐監査性の向上

③ 個人情報保護の徹底

- ・健康情報(レセプトデータや健診データ等)の記録および保管

〔介護保険〕収入

(百万円)

介護保険料収入	1,468
雑収入	1
合計	1,469

〔介護保険〕支出

(百万円)

介護納付金	1,254
還付金	1
準備金繰入	214
合計	1,469

3 疾病予防重点の保健事業の展開

① 特定健康診査・特定保健指導の導入(被保険者/被扶養者)

- ・生活習慣病対策の推進

② がん検診の充実

- ・がん総合検診の利用促進

- ・マンモグラフィの拡充

③ 費用対効果の低い事業への積極的な見直し

- ・カフェテリアプランの見直し

- ・保養所運営の見直し

- ・低参加率のプログラムの廃止

4 積極的な情報提供の実施

① レセプトデータの積極的な収集・分析

- ・健診データとの突合分析による効果的な保健指導の推進

- ・要改善分野の絞り込みと早期対応

② 個人情報保護への十分な配慮/被保険者等への情報提供

- ・健康管理システムの再構築

- ・ソフトによる情報提供比率の増大

③ 健康白書の作成

- ・健康保持・増進に関する加入者の意識高揚

5 事業主との協業事業の推進

- ① 被保険者の特定健康診査・特定保健指導の効率的実施

- ・安衛法(労働安全衛生法)で義務づけられている定期健康診断と、健保に義務づけられた特定健診(特定健康診査)および特定保健指導の一本化

② 被保険者を介した被扶養者の健康管理意識の高揚

- ・事業者からの情報伝達を推進

③ 健康管理体制の一元化

- ・健診業務の委託/受託

- ・健診データ等の一元管理

■支出 160億7,300万円 ※（ ）内は一人当たりの金額、単位は千円

その他 897 (28千円) (百万円)

保険給付費

医療費および出産・死亡などの各種給付金

7,994 (246千円)

納付金(拠出金)

高齢者の医療の確保に関する法律などに基つき国に拠出する

5,587 (172千円)

保健事業費

1,295 (40千円)

保険給付費

皆さんが仕事以外のことで病気にかかったり、怪我をした時などに受けられます。

法定給付費

医療費の7割等法律で定められた給付金

附加給付費

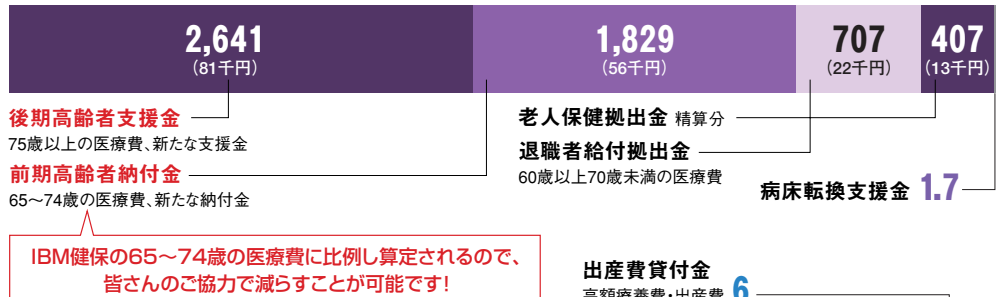
健保組合独自の一部負担還元金等の給付金

予備費 300 (9千円)



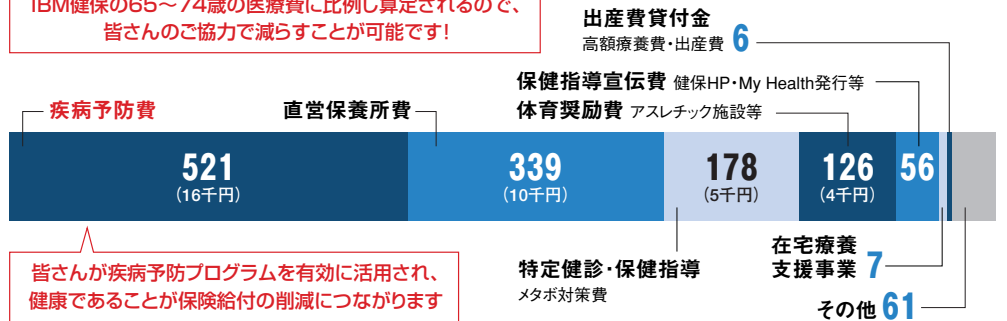
納付金(拠出金)

健保組合では、依然として自助努力で解消することが難しい負担が課されます。



保健事業費

皆さんの健康を維持・管理するための、疾病予防・体育奨励・保養施設事業のための支出項目です。



その他



度は据え置きます。

IBM健保組合では、今年

が相次いでいますが、

ため、企業健保の保険料上

出が膨らむことに対応する

金拠出などで支

医療制度への資

新たな高齢者

保険料据え置き

者より徴収しています。

料は40歳から64歳までの被保険

*IBM健保組合では、介護保険

・介護保険料 : 2880円

・健康保険料 : 1万8560円

・健康保険料 : 32万円

■特例退職被保険者

標準報酬月額 : 4770円

*退職時の標準報酬月額が53万円

より低い場合には低い額が適用

されます。

・介護保険料 : 3万740円

・健康保険料 : 53万円

■任意継続被保険者

標準報酬月額 : 53万円

・健康保険料 : 53万円

次のとおり決まりました。

健康保険法の算定に基づき、

に適用される標準報酬月額は、

年4月(2009年3月)

2008年度(2008

標準報酬月額について

2008年度(2008

2008年度(2008

2008年度(2008

2008年度(2008

2008年度(2008

2008年度(2008

2008年度(2008

2008年度(2008

2008年度(2008

仙石ロッヂ



自然と温泉で リラックスしてください

箱根ではこの季節、エレガントな色とりどりのつつじや可憐な紫陽花があちこちで咲き乱れ、野山では鳥が歌い、小川のせせらぎが静かに奏でるので、散策を楽しむには最適です。大涌谷から湧き出る温泉で疲れた体を癒した後は、ご家族やご友人との晩餐会を楽しめるサービスを提供します。

賢島パールハウス



4月1日リニューアルOPEN

今年4月1日より運営方法を変更しました。ご予約はビスタ予約センターへお願いします。

■TEL:03-5645-3364

■URL:<http://vista-resort.com/>

ibm-kenpo/

客室に個別のトイレも設置し、また廊下のカーペットも張り替え、明るい雰囲気になりました。皆様のご予約とご来館をお待ちしております。

軽井沢山の家りす庵



日本有数のリゾート地で のんびりと

当施設は、新軽井沢や旧軽井沢の喧騒から離れた所にあり、周辺は緑に囲まれて大変静かです。これからの季節はカラマツが芽吹き始め、一足遅い春が一気にやってきて1年で一番過ごしやすくなります。主な観光スポットへは車で15分ほどで行けますし、長野・善光寺の観光にも便利です。

各地の 保養施設 伝言板

さわやかな初夏、
どこの保養施設で
休日を
過ごしましょうか？

今回から、健保組合の直営・準直営保養施設7箇所から届いた、季節の便りを連載で紹介しします。ゴールデンウィークを終えた各保養施設では、さわやかな初夏に合わせて皆さんをお迎えするべく、さまざまな趣向を凝らしているようです。

重要なお知らせ

保養施設の利用料金が今年4月より改定になりました。詳しくは、下記に記載のホームページでご確認ください。

館山ビーチハウス



「食事が楽しみ」 というお客様が多いです

見物海岸へ徒歩1分の立地に恵まれ、東京湾内房の海が見渡せる部屋もあります。何よりの自慢は館山の新鮮な地魚を使った料理と、朝食ではその日の朝でできたのお豆腐を召し上がっていただけることです。ただ、残念ながら5月、6月は改修工事のため、休館させていただきます。

熱海ゆとりうむ



いろいろなレジャーが 楽しめます

周辺では季節によって品種の変わる蜜柑狩りや、5月が最安値！の苺狩りが楽しめます。土日は伊豆山漁港で朝市が開催されます。地元の漁師さんと農家の方の直販です。当施設では露天風呂とジャグジー付きの大浴場で14時から日帰り入浴もできますので、近くにお越しの際にはぜひお立ち寄りください。

山中湖レイクサイド・イン



富士山と湖の眺望は 最高です

富士山に一番近い湖、山中湖は標高1,000mの高原にありますので、アウトドアで爽やかな汗を流しながら、素敵な景観と自然を満喫していただくのがお薦めです。お越しの際にはハイキングやサイクリング(自転車貸し出しています)用に、スニーカーとウインドブレーカーをご用意ください。

大川保養所



これからの季節は ホテルが見られます

5月末から6月中旬までホテル祭りが行われます。バスで会場まで行ってホテル観賞を堪能した後、ちょうちんを片手に宿まで戻る、と風情のあるお祭りです。夜店も出てにぎわいます。当施設の庭でもホテルが見られるんですよ！自分の田舎へ帰ってきたようにゆっくりとおくつろぎください。

詳しくはホームページをご覧ください

「直営・準直営保養施設」▶ <http://www.ibmjapankenpo.jp/shien/shien50.html>

知っておきたい

言葉の威力

どんな言葉や態度で

傷ついた？ 癒された？

私たちはさまざまな人間関係を築きながら暮らしています。その中で“コミュニケーション”をいかにかうまく取るかは、“会話”とそれに伴う“態度”にかかっています。このコーナーでは、皆さんから寄せられた、実際に「傷ついた」「癒された」言葉や態度を紹介していきますので、コミュニケーションを取る時の参考にしてみてはいかがでしょうか。今回は、「恋人男性」編、「恋人女性」編、「夫」編、「妻」編と男女間のコミュニケーションを取り上げました。



恋人男性編

傷
ついた

僕は彼女と10歳ほど違うのですが、普段は年齢差を感じないのに、ふとした瞬間「やっぱり年を取ってると、考えることが違うわね」と何気なく言われることがあり、軽くショックを受けます。(40代/N・A)

別に彼女の話聞き流しているつもりはないんだけど、「同じことを何度も聞かないで」とイライラされながら言われた時。(20代/J・O)

デートで待ち合わせた後、「今日の服、何かおかしい」とコーディネートについて批判されると、ちよっとムツときます。(20代/M・K)

癒
された

仕事で失敗をして落ち込んでいた時に、「大丈夫、あなたなら次はうまくできるわよ!」と励まされた時は嬉しかったです。(20代/Y・I)

「私」が頑張っているのは、あなたのおかげとさりげなく言われました。(30代/K・S)



彼女の部屋の棚を修理した時なんかに、「さすが!」と褒められるといい気分がしますね。(20代/T・T)



恋人女性編

傷
ついた

愚痴をこぼしていたら、自分でも悪いと思ってはいたけど「それはお前が悪いだろ」と冷静に返されました…。崖から突き落とされた気分でした。(30代/Y・T)

話をしていたら、「で、結論は何?」と嫌そうな顔で言われた時。(20代/M・A)

友人関係のことで悩んでいたそうだったので、相談に乗ろうとしたら「君には関係ない」とそっけなく返されてしまい、ショックでした…。(20代/J・T)

癒
された

デートの時、「今日はいつもより可愛いね」と褒められました! (20代/J・T)

仕事で一杯一杯だった時に、「頑張ってるね」と励まされました。ちゃんと私のことを見てくれるんだ! と嬉しくなりました。(30代/R・S)

慣れない料理を、頑張って手作りして彼に出して、「おいしいね」と残さず食べてもらえると、作った甲斐があります。(20代/S・W)



夫編

傷
ついた

「今夜は飲みに行くから」と妻に告げると、「うちにはお金がないのに…」とさりげなく嫌味を言われました…。(40代/M・N)

「最近お腹が出てきたわね」とお腹の肉を妻につままれた時。(30代/K・H)

リビングでテレビを見ながらつい寝てしまった時などに、「あなたはいつもそうなんだから」と愚痴をこぼされると嫌な気になります。そんなに悪いことしてるか!? (20代/H・E)

癒
された

食事の片づけをした時などに、「ありがとう」とお礼を言われると、当たり前のことをしていても嬉しくなりますね。(30代/K・K)

結婚して2年が経ちますが、今でも朝出掛けの時に「いってらっしゃい」と送り出されると、今日も一日頑張るぞ! という気になります! (20代/D・S)

特に給料日など、「いつもご苦労様」とねぎらわれると、日頃の疲れが取れるようです。(30代/S・I)



傷
ついた

ある日、夫がマジマジと私を眺めながら、「お前も太ったねえ」としめじみ言われました! (50代/K・A)

熱を出して寝ているのに、「ご飯はないの?」と平然と言われました。自分のことばかりで、私の食べるものは用意してくれませんでした…。(40代/K・N)

育児や家事を手伝って、とお願したら「仕事で疲れているんだ」とあっさり断られました。主婦だって、することは



妻編

たくさんあって疲れているのに。(30代/M・O)

癒
された

共働きの私たち夫婦。夕食はなるべく時間をかけずに作っているのですが、それでも「家で食べるご飯が一番おいしい」と言ってもらえ、嬉しかったです。(30代/A・H)

何気ない時に「いつもありがとう」と夫が言ってくれます。優しい人だな、と感激します! (20代/H・Y)

何より、「君と結婚して良かった」と言われた時ですね。(40代/C・F)

皆さんからの
投稿をお待ちして
おります!

■次回のテーマは…「上司と部下」編、「同僚男性」編、「同僚女性」編です。
宛先は健保組合ホームページの「Webでのお問い合わせ」をご利用ください。
お名前のイニシャルと年齢を掲載しますので、お忘れなくご記入ください。
また、投稿の際には「主題:」に「My Healthへの投稿」とご記入をお願いします。
https://www.ibmjapankenpo.jp/inquiry/web_inquiry.php

いつでも相手を
思いやる気持ちを
忘ないように
しましょう!!

あなたはどっちを料理する?!

～食材一つでもう一品♪ 元気になるおかずレシピ～

やまざき ゆ か こ
レシピ | 山崎 優佳子

料理ライターとして、新聞や雑誌にてレシピ監修やコラムなど幅広く活動中。



- カロリー…約188kcal
- 塩分…約2.0g ● 食物繊維…約4.6g

和風ベイクドマッシュポテト

調理時間 20分

マッシュポテト、というと付け合わせのようですが、グラタン仕立てにすれば、じゃがいものおいしさを存分に味わえる立派な1品に。豆乳と白味噌で和風味なら、幅広い年齢の方に喜んでいただけます。

材料 | 4人分

- 新じゃが…大3個
- 豆乳…1カップ(200cc)
- パン粉…大さじ3
- パセリのみじん切り…大さじ2
- パルメザンチーズ…大さじ2
- オリーブ油…少々
- 白味噌…大さじ2.5～3
- 塩…少々

A

Arrangement

- 洋風にしたいければ、豆乳を生クリームに代えてベーコンやシュレッドチーズを加え、より和風にしたいときは、パセリの代わりにあさつき、そしてじゃこや白ゴマなどを上にかけて焼いてもおいしく召し上がれます。

- 豆乳の量を増やせばなめらかな口当たりになり、減らせばほくほくした口当たりになります。



作り方

- 1 新じゃがは皮の泥をきれいに洗い落とし、たっぷりのお湯で皮つきのまま、中までしっかり火が通るまで丸ゆです。パセリのみじん切りにする。オーブンを250度に設定し、温めておく。

Point

新じゃがは皮つきのままゆでると、水っぽくならずゆで上げることができます。



- 2 新じゃががゆで上がったらざるにあげ、温かいうちに皮をむく。皮をむいたらマッシャーなどでじゃがいもをよくつぶす。豆乳で白味噌をのびし、つぶしたじゃがいもに加えてよく混ぜる。味をみて、塩で調節する。

- 3 耐熱皿に2を入れ、表面を平らにならす。Aを混ぜ合わせたものを表面にまんべんなくかけ、オリーブ油を全体に軽くかける。あらかじめ温めておいたオーブンで、表面に焼き色がつくまで約10分焼く。





Best
Choice

ふっくらと
皮に張りがあるて皺や傷の
ないものを選びましょう！

旬の食材 新じゃがいも

高血圧

風邪予防

胃潰瘍

ほくほくとした食感と甘み、そして皮が薄いために皮ごと食べられる新じゃが。だから、下処理も簡単です。豊富なビタミンCが体内の粘膜を強化し、胃潰瘍などに有効です。また、カリウムも豊富で、ナトリウムを排出させて塩分バランスを保つ働きがあり、高血圧予防の効果があるといわれています。

今回の
お買物リスト



新じゃが



玉ねぎ



牛肉



菜花



しょうが



豆乳



白味噌



パン粉



パセリ



粉チーズ

牛肉と新じゃがの 揚げ煮

調理時間 30分

新じゃがのおいしさを皮ごといただくレシピ。肉じゃがとは一味違う、うまみのあるメインのおかずになります。大人にも子どもにも人気の甘辛味は、ごはんのおともにも、お酒のおつまみにもぴったりです。

材料 | 4人分

- 牛薄切り肉…250g
- 新じゃが…大3〜4個（小ぶりのものなら8〜10個程度）
- 玉ねぎ…1/2個
- 菜花…適量
- しょうが…1かけ
- サラダ油…大さじ1
- みりん…大さじ2
- 三温糖…大さじ2
- 醤油…大さじ2〜2.5
- だし汁…1カップ（200cc）
- 揚げ油…適量
- [A] 醤油・料理酒…各大さじ1

作り方

- しょうがは皮をむいて千切りにする。玉ねぎはくし形に切る。新じゃがはきれいに皮の泥を落として食べやすい大きさに切り、表面の水気をキッチンペーパーでふいておく。牛肉は食べやすい大きさに切り、Aをふって軽くもみこんでおく。菜花はさっと塩ゆでにしてから水気を軽く絞り、食べやすい大きさに切っておく。

Point

新じゃがを揚げるときは同じくらいの大きさに切りましょう。均等に火が通るため、同じタイミングで揚げ終わります。

- 揚げ油を少し低めの中温に熱し、じゃがいもを素揚げする。表面がきつね色になり、8割程度火が通るまでじっくり揚げ、金網にあけて油を切る。

Point

新じゃがを皮ごと揚げることで、煮くずれしにくくなり、味のしみこみもよくなります。



● カロリー…約609kcal

● 塩分…約1.8g ● 食物繊維…約6.2g

Arrangement

- 目にもおいしくなる彩りの緑野菜は、菜花がなければスナップいんげんや絹さや、ソラマメなど、季節の緑を添えて。さらに季節のおいしさを楽しめます。
- 牛の薄切り肉がなければ、ひき肉でそぼろ煮にしてもgood。

- 鍋にサラダ油を熱し、しょうがと玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら牛肉を加える。牛肉に火が通ったら、みりん和砂糖を加えて軽く炒め、だし汁を加える。

- だし汁が沸騰したら、揚げておいた新じゃがを加え、中火で5分煮る。その後醤油を加えて火を強め、途中さっと全体に味をからめるようにしながら汁気がなくなるまで炒り煮にする。お皿に盛り付けるときに菜花を添える。



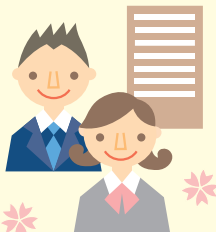
こんなときどうするの？

Q① 子どもが就職したので、被扶養者からはずしたいのですが、手続きを教えてください。

A① 「被扶養者異動届」を提出してください。

4月は卒業・就職のシーズンです。

これまで被扶養者であったお子さんが就職すると、就職先の会社から健康保険証が発行されますので、お子さんはIBM健保組合の被扶養者から外れることになります。



「被扶養者異動届」に、削除(減)

される方のお名前、扶養されなくなった日(新保険証の資格取得日と同じ日)等を記入・捺印し、該当者の健康保険証(カード)を添付して健保組合(HZD-YY1)へ提出してください。「資格喪失証明書」が必要な場合は、「被扶養者異動届」の(22)喪失証明書欄の「要」に○をつけてください。

なお、「被扶養者(異動)届」は被扶養者だった配偶者が仕事に就き一定の収入を得ることになったとき、結婚や出産によって新たにご家族が増えたとき、被扶養者が亡くなったときにも必要です。

新しい生活が始まるなど慌ただしい時期ですが、被扶養者の異動が生じたら健保組合への届け出もお忘れなく。

Q② 健保組合から家族の住所調査が届きましたが、その背景を教えてください。

A② ご家族へ健診のご案内をするためです。

本年度からは、健康保険制法等が改訂され、医療保険者(IBM健保)が皆さんの被扶養者の特定健診を実施する義務を負うことになります。



昨年度までは、ご家族(被扶養者)の健診は、お住まいの市区町村が住民健診として実施責任を負い、住民登録情報(住所、氏名など)に基づき健診のご案内をしていました。

今後、健保としても同様の健診を該当者にご案内し、ご家族の方々の

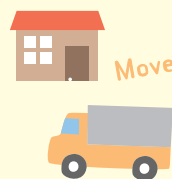
健康維持・増進や生活習慣改善をご一緒に進めさせていただきたいと考えています。

今まで健保でお預かりしている住所情報は、ご本人(被保険者)分だけでしたが、今後は、被扶養者の方にも特定健診のご案内をさせていただくため、ご家族お一人おひとりの住所調査を実施させていただくことにしました。

皆様のご協力をお願いいたします。

Q③ 住所が変更になりました。健保への連絡方法は？ 保険証の住所欄は？

A③ 会社および健保への届け出と保険証裏の住所欄修正を忘れずに。



健康保険証(カード)裏の住所は修正液・テープなどを活用してご自身で書き直してください。

ご本人(被保険者)の場合は、厚生年金等の届け出が必要ですので、会社に届け出てください。①日本IBMの方はDRAGON登録、②関連会社の方は勤務先に届け出てください。健保組合へは会社からの届け出により毎月一定のタイミングで反映されます。被扶養者および特例退職、任意継続の方の場合は、住所変更届を健保組合へ提出してください。

Q④ 子どもが保険診療を受けた(病院で受診した)ときの負担割合が、変更になると聞きました。詳細を教えてください。

A④ 窓口負担が2割に引き下げられます。



4月1日より、お子さんが小学校に入学するまで窓口負担が2割に軽減されます。

これまで、3歳から義務教育就学前までのお子さんの窓口負担の割合について、3割だったものが、2割に引き下げられます。但し、各自治体の単独事業により、お子さんの窓口負担が減免されている場合があります。

詳しくは、お住まいの市区町村へお問い合わせください。

事業所名称変更及び脱会のお知らせ(公告第442号)

1 日本アイ・ピー・エム ロジスティクス(株)は、平成20年1月4日付けで、出資資本の関係から安田倉庫(株)傘下に移ったことにより、社名を日本ビジネス ロジスティクス(株)に社名(事業所)名称を変更しました。

2 日本ビジネス ロジスティクス(株)は、事業主(同社)からの申請により平成20年2月1日付けで、日本アイ・ピー・エム健康保険組合から脱会し、安田倉庫(株)が加入している安田健康保険組合に組合間移動いたしました。

● 当機関誌へのご意見・お問い合わせは、健保組合ホームページの「Webでのお問い合わせ」をご利用願います ●