

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.60

2009
SPRING

自分の健康管理は 計画的に

～定期健康診断を受けましょう～

1-4

健康特集

私の健康法

日本アイ・ビー・エム株式会社
執行役員 未来価値創造事業担当

岩野 和生

5-6

女性外来

下腹部の痛み! 何科を受診?

7-8

自分のカラダをもっと知ろう

肝臓がん

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

我が家の元気スタイル

子どもに迫る小児メタボ

12

各地の保養施設伝言板

13-14

あなたはどっちを料理する?!

白かぶの浅漬け

ミニトマトのピクルス

15

こんなときどうするの?

スタイルUPエクササイズ

春から始める

スポーツサイクリング



自分の健康管理は 計画的に

～定期健康診断を受けましょう～

新年度になり、会社や住んでいる自治体から、『健康診断受診のお知らせ』が届いている頃ではないでしょうか。「特に体の異常は感じないし、健康診断なんて受けなくても大丈夫」ともう何年も健康診断を受けてない方、いらっしゃいませんか？ でも、常に健康な体でいるためにこそ、健康診断の受診は必要です。また、健康診断を受けたことで思わぬ病気が発見された、というケースも少なくありません。今年こそは、健康な体を維持するためにしっかり家族皆が健康診断を受けましょう！

「健診」をきっかけに、 家族で取り組もう 健康づくり



健康診断の目的

健康診断（健診）は健康状況の確認をすることで、病気の早期発見や生活習慣の問題点への早期の気づきと、その改善を通じた疾病予防活動促進などを目的にしています。

計画的な健康診断受診の おすすめ

法律に定められた一部の健診（職場の健診など）では対象者に受診義務が課せられています。そのような健診は

必ず受診が必要です。しかし、このような健診は限られた状況下での健康上の問題点を確認しているに過ぎません。また、健康保険加入者すべての方が対象になるわけでもありません。その不足を補う意味で、性別や年齢、生活状況や家族歴（両親や兄弟などにみられる病歴）などから、それぞれ個人の健康リスクを考えたうえで、各種の健診（健保で実施している特定健診、あるいはがん検診、オプション検診など）を無駄なく組み合わせ、積極的、定期的に健診を受診することが重要です。

健康診断は 健康づくりの入り口

日本アイ・ビー・エム健康保険組合が実施する特定健診は、メタボリックシンドロームを中心とする生活習慣病をターゲットに、受診者を特定保健指導による生活習慣改善へと導くためのスタートポイントとなるもので、まさに「健康づくりの入り口」といえます。特定健診受診から保健指導による生活習慣改善に至る一連の流れは、生活習慣病やその先の脳梗塞、心筋梗塞といった動脈硬化性疾患を予防するうえで基本となるもので、これからの健康維持増進には欠かせません。

健診受診のきっかけがなかなかつかめずに、今まであまり健診を利用したことのないご家族の皆様も、ぜひこの機会に受診をしてみてください。なお、被保険者の皆様（一部該当しない方があります）には健診受診の効率性を高めるために、特定健診と職場の健診を併せて実施する体制となっています。

健康診断受診後の 対応が大切

健診を受診することはもちろん大切ですが、受診した後の対応也非常に大

切です。まずはきちんと結果を確認して、その結果を活かすことを考えましょう。問題が発見されれば医療機関を受診することが必要でし、より軽度の段階であれば、生活習慣改善や定期的なチェックを継続することが重要となります。一方、何も問題がないという結果に満足して、日々、不摂生を容認するような油断もいけません。

健診受診は、ご自身やご家族の健康を見つめ直す絶好の機会です。家族個人の健康は、家族全員の幸せにつながります。ぜひ、ご家族で健康について話し合い健康づくりに取り組むきっかけとして、健康診断を積極的に受診し活用していきましょう。

PROFILE

オオハシ ツトム
大橋 力

日本アイ・ビー・エム 人事、
インテグレート・ヘルスサービス
産業医



面倒くさがらずに健診を受けています。受ける前は気が重いのですが、結果を見て自分の状態が分かると、問題の有無にかかわらずなぞか安心。「のどもと過ぎれば」にならないように、結果はいつも妻とお互いにチェックしていますが、ときにはそれが仇となることも。

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

社員の方々は、年に1度このように社内定期健診を受けています

4月より既にスタートしている、社内定期健康診断。今年度から、各種健康診断・保健指導などの業務全般を日本IBM健保組合が会社（事業主）より受託することになり、社員の方々がより受診しやすい健康診断・健康プログラムが組まれています。あなたのご家族が会社で、どのように定期健診を受けているのか、ご紹介します。

社員の方々は、健診スケジュールなどのお知らせが届くと、ご自分の都合と照らし合わせながらスケジュール調整をし、社内定期健診を受診します。

これまでも、通常の「社内定期健康診断（保健指導）」に加え、希望者には婦人科検診、胃がん・大腸がん検診などのプログラムが組まれていましたが、さらに今年度より、これまでのプログラムに加え腹部エコー検査等を同時に実施するなど、より一人ひとりのニーズに合わせた検査が受けられるようなプログラムとなりました。

ここで改めて、新しく追加されたものも含め、社員の方向けに実施される健康診断・保健指導をまとめます。

- 一般定期健康診断（保健指導）
 - ・ 雇入れ時健康診断
 - ・ 海外渡航前、帰国時健康診断
 - ・ 特定業務従事者（深夜業務等）健康診断
 - ・ 特殊健康診断
- 健保保健事業
 - ・ 特定健康診査（特定保健指導）
 - ・ がん検診

こうした総合的なプログラムを、社員の方々が年間を通して受けられるように、今春、東京箱崎・リバーサイド読売ビル内に、下記のような「健康増進センター」が開設されました。その充実ぶりは、まさに「小さな総合病院」とたとえるにふさわしいものです。

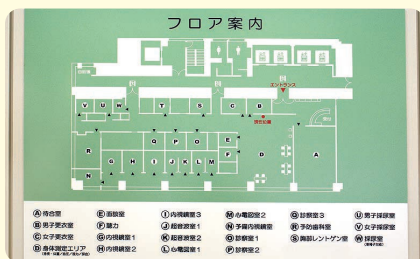
ご自分のご家族がどのような設備で、こういった内容の健診を受診しているかを知ること、ご家族の健康について安心してもらえるのではないのでしょうか。

今春開設！の健康増進センターをご紹介します



「健康増進センター」入り口

明るい雰囲気のエントランスが、受診者を迎えてくれます。



フロア案内図

「健康増進センター」の「フロア案内図」。これを見ると、設備の充実度が一目瞭然です。



身長や血圧などの測定スペース

開放的な空間で、身長・体重や血圧、視力、採血が行われます。



清洲橋を望む 通路の待ち合い室

“明るく開放的”な空間がコンセプトの「健康増進センター」。通路も広めで、ソファに座ってゆったりと順番待ちができます。窓の向こうには、隅田川とその上に架かる清洲橋が望めます。



診察室

ここで医師からの気になる症状などの診察を受けます。



腹部エコー検査室（超音波室）

肝臓・胆のう・すい臓・腎臓・脾臓を調べます。外部でこうした検査を受診する必要がなくなりました。その他、「心電図室」も2部屋ずつ備えられています。



内視鏡室

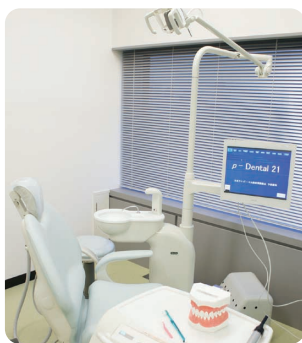
手前のベッドに横たわって検査を受ける「内視鏡室」。食道・胃・十二指腸を検査します。

健診実施場所

- ① 日本アイ・ビー・エム健康保険組合 健康増進センター
〒103-0015 東京都中央区日本橋箱崎町36-2
リバーサイド読売ビル 南ウイング10階
※受診対象者は、東京23区内事業所に所属*の社員の方々です。

*「所属事業所」は、健保組合での登録状況を基とさせていただきます。
*ご案内は、定期健診業務委託契約を当健保と締結された会社（事業主）の社員対象です。

- ② 巡回健診予定事業所
（札幌地区、仙台、幕張、大和、川崎、名古屋、京都、大阪、大阪南港、沖縄地区等）
1日あたり50人程度の定期健診受診者が見込める事業所に所属*の社員の方々には、検診車を派遣しオプション検診も同時に実施します。
- ③ 指定医療機関
上記以外の事業所所属*の方々には、事業所近隣の指定医療機関をご紹介します、そこでオプション検診も実施します。



モニター完備の椅子が設置されている予防歯科室

歯科予防プログラムも実施

日本IBM健保組合に加入の社員の方なら、誰でも受けられるこのプログラム。2003年より行われており、参加者の90%を超える方から「大変満足」「満足」と評価を受けています。こんなに評価が高いのは、各人に合った正しい歯科予防のセルフケアを教えてもらえるからなのです。

まず、歯科医師による歯ぐきの健康チェックを行います。その後、

●初めて受ける方

① 歯科衛生士による歯周病についての説明

② セルフケアのアドバイス

●2回目以降の方

① 歯科衛生士によるセルフケアの確認

② 簡単なクリーニング

このプログラムを繰り返し受けることで、80%の方の歯磨き習慣が変わり、歯周病予防に大切な歯間清掃の実施率も、60%以上と飛躍的に増加し、歯周病も大幅に改善されています。

実施場所・日程など詳細については、健保組合ホームページでご確認ください。

私の健康法

Q1 日頃、もっと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掛けておられること）。

Q2 職場や家庭など様々な人間関係において、特にメンタルの面で一言お願いします。

Q3 5年後、メタボじゃない自信はありますか？



日本アイ・ビー・エム株式会社
執行役員 未来価値創造事業担当

岩野 和生

ことを何も考えないでいられる」のがいいですね。

私の場合、何事も「自然体」でいられるのが、健康の秘訣なのかもしれません。

A2

今は「心豊かに暮らしたい」のにそれがなかなかできない時代です。職場

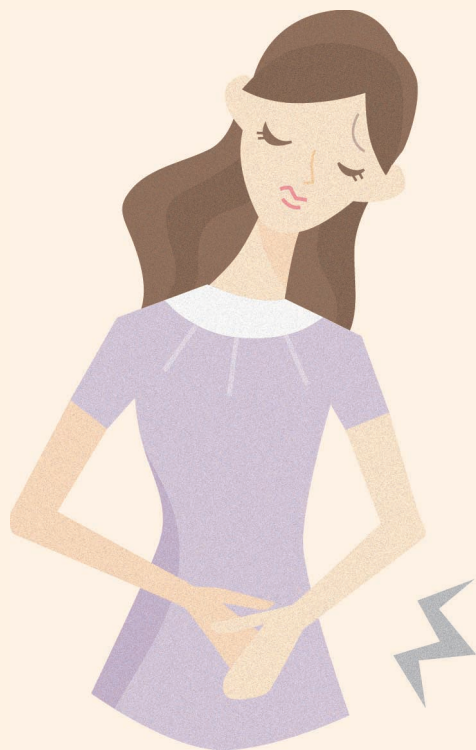
でのメンタルの問題は、病気になるってしまった本人や家族の方にとっては大変なことです。組織にとっても大きな問題です。「いつも誰かがじっとあなたを遠くからでも気に掛けているよ」と感じられる信頼感が大事だと考えます。それが本人に安心感を与えることにつながります。また、どの人間関係にも必要なのは、会話やコミュニケーションの「ストローク」ですね。

一般的に、20代後半から結婚、育児など人生のイベントが増え、会社でも中堅の地位になり、公私にわたりしらがみが増えていきます。そんな中で、職場でも家庭でも「完璧な人間」である必要は全くなく、80%ぐらいの力が出せていれば、それでいいのです。

A3

頑張ってメタボじゃない予定です！ やせるために、何かしないといけないと今から考えてはいけません。体が重くなると、何をするのも億劫になりますからね…（笑）。

A1 実は、特に健康に気を遣って何かをしている、ということはありません。5〜6年前までは毎週泳いでおり、魚のようにスーッと泳げる時は体調がいいんだな、と思っていました。が、今は飼っている犬達と休みの時に朝晩1時間散歩をする程度でしょうか。医者の友人から「人間は食べすぎだ」と言われたことがあり、食事の量を減らしたことがあります。我慢するのにも精神的に良くないので、今はあまり意識せず食べたいものを食べています。睡眠も、私はあまり長時間睡眠をしない方が体調が良いので、平日は大体4〜5時間睡眠です。睡眠の適正時間も人によって違うと思うので、眠くない時は無理して寝ようとは思いません。気分転換に映画を観ることは結構あります。読書も好きで、本屋を見ると無性に入りたくなり、ずっと過ごしています。映画も読書・本屋も、「他の



下腹部の痛み！ 何科を受診？

今号より、女性特有の痛みや病気を扱うシリーズ「女性外来」がスタートしました。

痛みを抱えながら一人で悩み、我慢して病院にも行かず、家事や仕事をしている女性は少なくないはず。でも放っておくと、思ってもみなかった病気と診断されることもあります。対馬ルリ子先生のクリニックを伺って、先生とお話をするようにご自分の体の症状を見直してみてください。

その腹痛はどんな痛み？

腹痛とは、「お腹が痛い」ことですが、一言でお腹が痛いといっても、さまざまな痛みがあります。きゅうつと痛い、ズキズキ痛い、しくしく痛い、刺すように痛い、焼けるように痛い、重い、不快、違和感など…。

また、痛みの場所も、上腹部、下腹部、側腹部、腹部全体のほかに、おへそのまわり、心窩部（みぞおち）、季肋部（肋骨の下）などいろいろです。

女性にとって最も多い腹痛は、まずは胃腸の働きに関するもの、それから月経に関連する痛みでしょう。胃腸の痛みは、必ずしも胃腸粘膜の異常ではなく、管状の消化管の、過度の拡張や伸展、収縮などの動きによっても痛みが起こります。ですから、胃潰瘍や胃腸炎で痛いことも、単なる下痢や便秘や冷えて痛いこともあり、症状だけでは判断しにくいこともあります。

腹痛を確認して 疑わしい病気を考える

まずは、衣服をゆるめ、横になって様子をみます。足を曲げてお腹にひざを近づけると痛みが軽減するでしょうか？ 痛みは間欠的（痛みと痛みの間がある）でしょうか？ 温めると楽でしょうか？ お腹を押すと痛みが増しますか？ また、押した手を離れたとき痛いでしょうか？

お腹を押して手を離れた時に痛い、足を曲げていないと耐えられないほどの痛みは、腹膜に異常がおよんでいます。腹膜炎です。すぐに消化器科を受診してください。

横になって痛みが楽になったり、温めるとよい場合には、様子をみます。機能的な腹痛で、自然に軽快する可能性があります。受診の必要はありません。

ひどい下痢やおう吐をとまなう時には、スポーツドリンクなどの電解質飲料を、2倍に薄めて多めに飲み、数日以上続く場合にはこれも受診してください。女性には、潰瘍性大腸炎といって、下痢と下血をおもな症状とした自己免疫性の病気があります。男性よりも女性に多く、ストレスや冷え、疲れで憎悪します。下痢が続く場合には大腸内視鏡検査をしてもらい、このような病気がないか消化器科で確認してもらいましょう（最近では、大腸肛門検査も、女性専用クリニックがあります）。

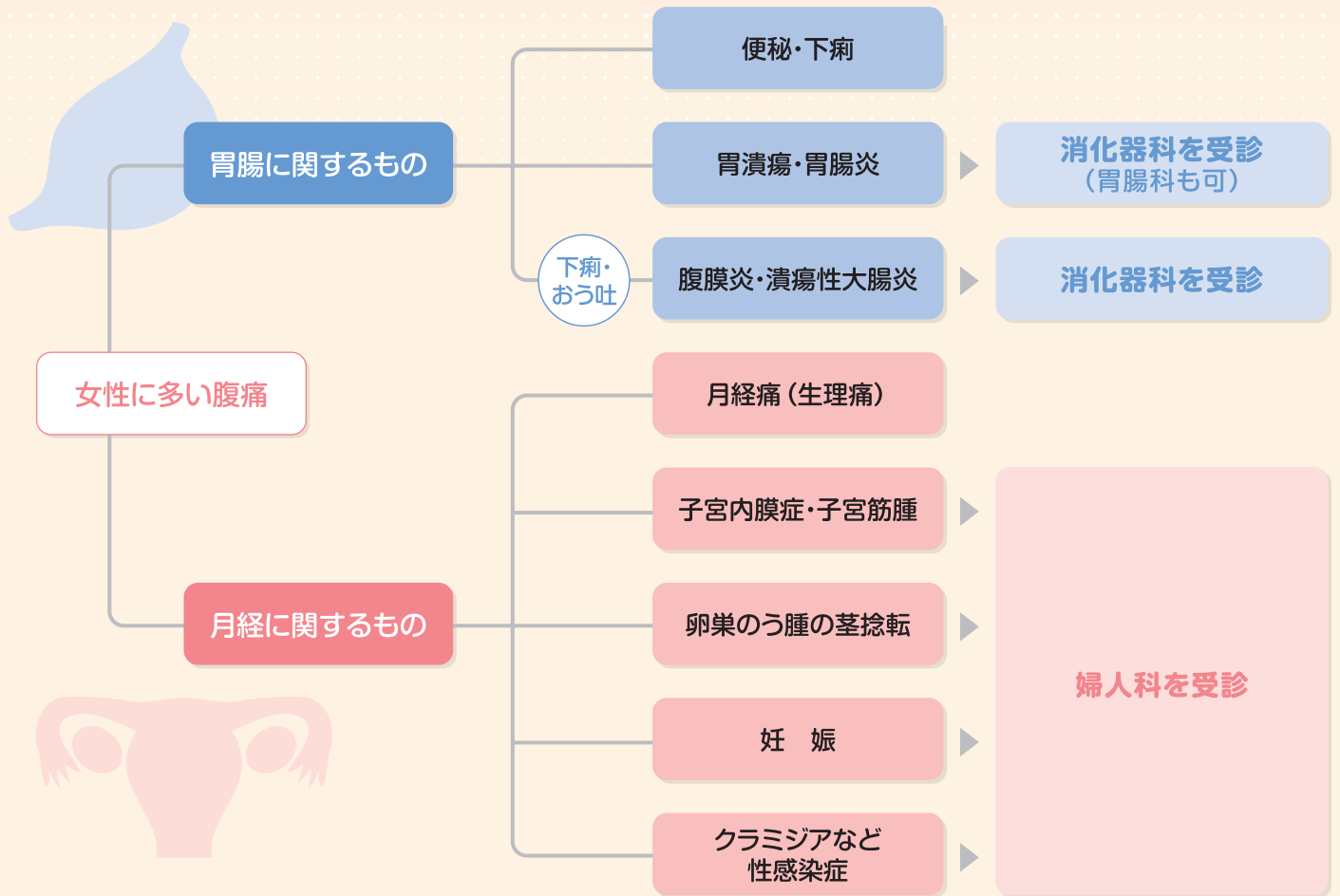
また、緊張が強い、自律神経の動きが不安定など、気質的な原因で、腸の運動が亢進しやすい過敏性腸症候群の人もあります。これは、腸の問題ではなく、神経の問題といえます。

月経に関する腹痛

さて、次は月経に伴う痛みです。月経前には便秘しやすく、月経が始まると下痢しやすいものです。これは、月経前の黄体期にプロゲステロンという腸の働きを落とすホルモンが増え、月経時にはプロスタグランジンという腸の働きを促進し、下痢にさせやすい物質が子宮から出るためです。プロスタグランジンは、剥がれた子宮内膜を体の外に押し出すのを助ける物質なのですが、同時に腸を刺激して下痢させてしまうわけですね。

どちらの時期も、腹痛は感じやすくなります。

*腹痛からいくつかの病気の原因が考えられる



ます。いずれの時期の腹痛も、休む、温める、マッサージするなどのケアが効果的ですし、痛みどめも使って大丈夫です。

子宮内膜症・子宮筋腫からくる腹痛

子宮内膜症や子宮筋腫で月経痛や月経前、月経後の痛みが出ることもあります。子宮内膜症は子宮以外のところにできた内膜が、月経時にあちこちで出血して腹膜を刺激し、腹痛を起こします。子宮筋腫の痛みは、子宮にとって異物である筋腫を押し出そうとしてプロスタグランジンが多量に分泌されるもの。どちらも毎月痛みが増し、異常な痛みになってきますので、前と比べて明らかに強い腹痛があるようなら、婦人科を受診してください。激的な痛みときには、子宮内膜症のチョコレート卵巣が破裂していることもよくあります。

また、ふつう卵巣のう腫は痛みがないものですが、茎捻転といってお腹の中でねじれたときのみ、激的な腹痛を生じます。これも若い女性に多いので要注意です。何より、ふだんから年に1回の婦人科検診を受け、超音波検査で子宮内膜症や子宮筋腫、卵巣のう腫がないかを診てもらっておきましょう。

妊娠・性感染症が原因の場合も

最後に、女性なら、10代から50代までの性経験のある女性なら、腹痛に際して忘れてはならないこと2つ。1つは、妊娠に係がないかということです。流産、あるいは

は子宮外妊娠では、ひどい腹痛が出ます。いつもの生理痛だと思っていたら流産だったということも。必ず、妊娠反応の検査をするか、産婦人科で確認してもらいましょう。妊娠にかかわる痛みなら、必ず婦人科処置が必要です。躊躇せずすぐ受診してください。

もう1つは、クラミジアなどの性感染症による腹膜炎です。クラミジアは、膈から子宮内、卵管、そして腹腔内へとひろがります。感染者の8割に症状はなく、腹膜炎を起こしてはじめて発見されることも。クラミジアは、上腹部の痛みで肝下膿瘍となつて見つかることもあり、婦人科疾患とはいえ上腹部にまでおおよぶ感染症です。ふだんから、婦人科で感染がないか検査を受けるようにしましょう。不妊や子宮外妊娠のもっとも大きな原因にもなっています。

一言で腹痛といってもさまざま。自己流で対処するにしても、まずは治療が必要な腹痛が、病気がかくれていないかとちゃんと調べておきましょう。



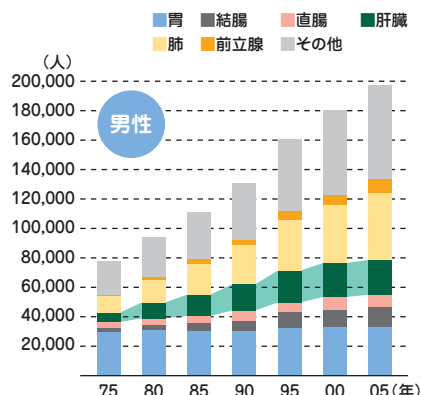
ウイミンズ・ウェルネス
銀座クリニック(婦人科)
院長
産婦人科医、医学博士
つしま りこ
対馬 ルリ子

*専門分野…周産期学、ウイメンズヘルス

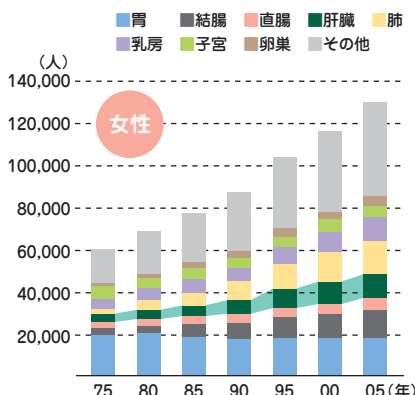
弘前大学医学部卒業後、東京大学医学部、都立墨東病院などを経て、2002年より「ウイミンズ・ウェルネス銀座クリニック」開院。2008年にNHK教育「きょうの健康」出演、著書多数。

※周産期：出産前後の期間。大体妊娠28週から生後7日くらいまで。

●部位別がん死亡数の推移 [全年齢 複数年]



国立がんセンターがん対策情報センター

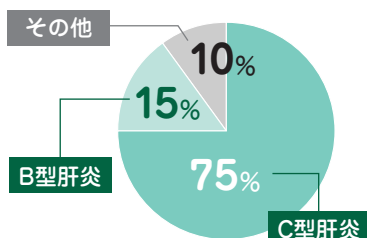


自分のカラダをもっと知ろう

「肝臓がん」

肝炎ウイルスから発症へ

●肝がん(肝細胞がん)発症者の原因



肝がん(肝細胞がん)になる人の約75%はC型肝炎ウイルス感染者、約15%はB型肝炎ウイルス感染者とされており、

肝がんは肝臓にできる悪性腫瘍のことで、元々肝臓にできた「原発性肝がん」と他の臓器にできたものが転移した「転移性肝がん」に分かれます。さらに原発性の肝がんは「肝細胞がん」と「胆管細胞がん」に分かれますが、90%以上は「肝細胞がん」であり、「肝がん」という時は、普通この「肝細胞がん」を指しますので、今回は以下「肝細胞がん」について述べていきたいと思います。

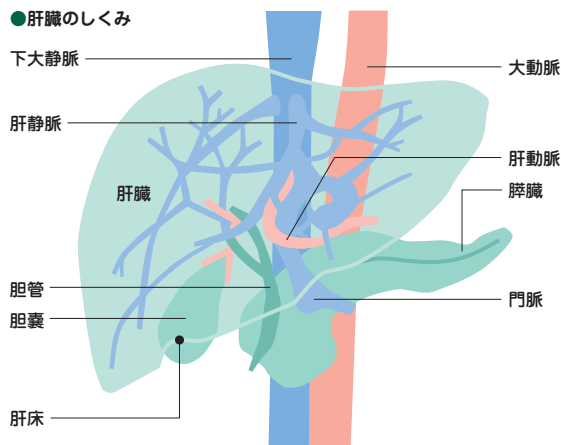
肝臓がん(肝がん)とは

「物言わぬ臓器」と称される肝臓。自覚症状が出た時には、病気がかなり進行してしまっていた、なんてケースは少なくありません。がんも、肝臓の場合はほとんどが無症状のまま進行していきます。そんな肝臓がんは、肝炎が原因で発症すること何と9割! 知らないうちに恐ろしい肝臓がんを予防する方法を、産業医 小林裕子先生に伺いました。

残り10%程度の方もアルコール性の肝障害、自己免疫性の肝障害、あるいはNASH (nonalcoholic steatohepatitis: 非アルコール性脂肪肝炎) など何らかの肝障害がある場合がほとんどで、まったく肝臓に問題がない人で肝がんができるのはまれであると考えられています。

治療法としては外科手術、局所療法、肝動脈塞栓術、化学療法などがあり、どの治療法を選択するかはその方の全身状態、肝障害の程度、肝がんの数、大きさなどによります。

予後(病気の治癒後の経過)については、肝がんはその背景にB型やC型の肝炎・肝硬変をもつ方が多く、一旦がんを治療しても肝炎や肝硬変の状態は変わらないわけですので、またがんができてくる可能性があります。数年ごとに発見・治療を繰り返すことも珍しくありません。



肝臓がんの発症原因

肝がんの発症原因としては、C型肝炎、B型肝炎、アルコール性肝炎、自己免疫性の肝炎、NASHなどが挙げられます。中でももっとも多いのは前述のようにC型肝炎です。

またがんは治療を繰り返すことでコントロールできていても、肝硬変の悪化やその合併症(胃・食道静脈瘤の破裂など)が予後を決めてしまうこともあります。

転移については、他のがんと比べれば多くはありませんが、部位としては主に肺、骨、脳などが挙げられます。

特に肝炎ウイルスとの関連について

肝がんになる人の約9割はC型やB型の肝炎ウイルスに罹患されています。これらの方々は、肝がん発症の可能性を踏まえ、定期的な検査を含めた適切な経過観察が必要となります。一般的には肝炎が進んでい

C型肝炎ウイルスは感染して急性肝炎を発症した後、約70%が慢性化するとされており、その後慢性肝炎から肝硬変へと進展し肝がんを合併する場合があります。感染から20年後に肝硬変に進展する頻度はおおよそ10~15%で、肝硬変に進展すると肝がんを合併する危険性が高くなり、年間5~8%の発がんが認められるとされています。

るほどがんがでやすくなる傾向があり、肝硬変の人は肝炎の人より、また肝炎であればより肝硬変に近い状態であるほど、肝がん発症のリスクが高くなります。

同じ程度の肝炎や肝硬変でC型とB型を比較すると、C型からの発がんのリスクはB型のおよそ2倍であると考えられています。一方、B型肝炎ウイルスでは、肝機能が正常でも肝がんができる可能性もあり、経過観察には注意が必要です。

肝臓がんの症状

通常は無症状ですが、大きくなると破裂して腹痛や貧血の原因となることがあります。またがんそのものの症状ではありませんが、背景に進行した肝硬変がある場合には、お腹に水が溜まったり、食道や胃に静脈瘤^{じゅうりゅう}ができてそれが破裂した場合に吐血をきたしたり、あるいは体内にアンモニアが溜まって脳症を起こしたりすることもあります。

肝臓がんを診断する方法

各種画像検査（超音波、CT、MRI、血管造影など）を組み合わせて診断をしていきます。画像検査だけで確定診断に至らない場合、可能であれば組織の一部を採取して病理診断を行います。その他、血液検査（腫瘍マーカー）も参考にすることがあります。

画像検査や血液検査の頻度は、それまで肝がんを発症したことがあるかどうかや、

背景となる肝障害の原因や程度などを考慮して決められます。



CT検査

肝臓がんを予防するには

肝がんの原因の大部分はC型、B型肝炎です。肝がん発症の予防にはこれらの治療が重要です。肝炎ウイルスの感染（C型、B型とも血液を介して感染します）経路については、B型では垂直感染（母子感染）が主たる経路で、これに対しては厚生労働省のB型肝炎母子感染防止事業により、1986年出生的の新生児からB型肝炎ウイルス感染防止処置が行われています。成人を対象とした感染防止対策としては、感染のリスクが高いグループ（医療従事者やB型肝炎ウイルスに感染している方の配偶者など）に対してのワクチン接種



が行われています。

C型肝炎ウイルスの主な感染経路は、C型肝炎ウイルスに汚染された血液の輸血や血液製剤の輸注で、1992年以前の輸血は感染の危険が大きいと考えられています。現在、輸血による感染は0.1%以下とされています。現在の新規の感染は、薬物常習者による針の回し打ちなど特別な原因によるものがほとんどです。

C型、B型肝炎以外で肝がん発症のリスクとなる病態の中で、私たちの注意や努力で予防に大きく関わることができるものとしてはアルコール性肝炎、NASHなどがあります。

アルコール性肝炎の予防は断酒、NASHの予防は生活習慣の改善ということになります。

NASH（非アルコール性脂肪肝炎）というのはアルコールをほとんど飲まないにもかかわらず、脂肪肝から肝炎、一部肝硬変へと進行するタイプの肝障害です。脂肪肝の1割程度がこのタイプではないかといわれています。普通の脂肪肝との区別は血液検査や画像検査だけでは難しく、診断を確定するには組織の検査が必要となります。メタボリックシンドロームとの関連性が指摘されており、肥満や運動不足などの生活習慣の改善がNASHの予防につながると考えられます。



メタボは肝臓がんリスクが高い!?



難しい質問ですね。NASHのリスクファクターとして、肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧、高尿酸血症、睡眠時無呼吸症候群などが挙げられ、NASHはメタボリック症候群の肝臓での表現型であるともいわれています。

NASHの肝がん発がん率については、現在のところC型肝炎と比較して高いとする報告・低いとする報告さまざまで、まだよく分かっていません。現段階では、メタボリック症候群と肝がんの関係については「メタボリック症候群の肝臓での表現型」ともいえるNASHは、肝がんを合併することがある」ということになるとかと思っています。

Profile

こばやし ゆうこ
小林 裕子

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…日本医師会認定産業医、
日本内科学会認定医
- 専門分野…消化器



肝がん（肝細胞がん）はハイリスクグループが絞り込めるという点で、特殊ながんといえます。生活習慣の改善で予防できる部分については、私たち一人ひとりがしっかり取り組んでいきたいものですね。私も最近、5年ぶりでフィットネスクラブに通い始めました。今度こそ続けたいと思っています。

給与明細にある“健康保険”項目について知りたい! ~2009年度 予算~

予算総額 **163億9,700万円**

保険料率 **58/1000** (現行どおり)

収入

		(百万円)
保険料	一般保険料	13,963
	調整保険料	326
財政調整事業交付金		220
施設利用料(法定健診受託料)		205
預金利子		36
その他		311
繰入金	別途積立金繰入	1,330
	退職積立金繰入	6
合計		16,397

① 医療機関等との協業による良質な医療の確保
② 保険料の効率的活用
③ 疾病予防を基本とした健康づくりの推進
総予算額は163億9700万円を計上、前年比3億2400万、2・0%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

効果的な保健事業を目指して、
2009年度総予算は163億円

2009年2月20日(金)開催の第130回日本アイ・ビー・エム健康保険組合の組合会において2009年度の事業計画案および予算案が承認され、厚生労働省(関東信越厚生局)へ届出されました。

2009年度事業計画の基本方針は、2008年4月から施行された特定健診・保健指導の義務化に代表される、新たな医療保険制度の改善に向けての保健事業を着実に推進するとともに、次の保険者機能の発揮による安定・安心の健康経営を目指すこととしました。

〔介護保険〕収入

		(百万円)
介護保険料収入	1,368	
雑収入	2	
合計	1,370	

〔介護保険〕支出

		(百万円)
介護納付金	1,302	
還付金	1	
準備金繰入	67	
合計	1,370	

④ 鍼灸療養費等の受領委任払いの廃止

- 不正請求の早期発見
- 給付事業に対する理解度向上
- ③ 医療費通知の効果的利用の促進
- 調剤費の削減
- ② ジェネリック医薬品の積極的利用支援
- 調剤レセプトの直接請求・支払い方式の導入

① レセプト点検業務の強化

- 柔整療養費点検業務効率の向上
- 調剤レセプトの直接請求・支払い方式の導入

① 医療費適正化対策の実施

今年展開していく主な事業は、次のとおりです。

2009年度重点事業

給付費、特に調剤費を含めた療養給付費の継続的な伸びと、特定健診・保健指導プログラムの導入における健診データとレセプトデータの突合分析の義務化に対応するためのシステム構築費の追加など、保健事業の強化に伴う運営費用の伸びによるものです。今後、さら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。

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 保険給付の決定およ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

- プライバシーマークの取得

③ 疾病予防重点の保健事業の展開

① 特定健康診査・特定保健指導の推進(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 特定不妊治療補助の新設

- 女性の健康保持

④ 積極的な情報提供の実施

① 総合健康情報システムの構築

- 健診データとレセプトデータの突合分析
- 健康情報データの保管管理体制の整備

② 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 健康増進センターの設立

- 健診・保健指導業務の一元化による利用者利便性の向上

② 健康管理体制の一元化

- 疾病予防プログラムの推進
- 健診業務の委託/受託
- 健診データ等の一元管理



子どもに迫る 小児メタボリック シンドローム

東京都立広尾病院
小児科部長

はらみつひろ
原光彦



欧

米や日本では、心疾患や脳梗塞が増加しており、これらの疾患に対する予防の重要性が叫ばれています。メタボリックシンドローム（以下メタボと略）は、動脈硬化を強力に促進させるため、我が国では、2005年に成人用のメタボ診断基準が発表され、2008年からは特定健診・特定保健指導が始まりました。

我

が国のメタボの診断基準は、内臓脂肪型肥満に加え、①血清脂質異常、②血圧高値、③空腹時血糖高値の内、2つ以上が集積している場合にメタボと診断されます。そして、メタボで問題となっている動脈硬化は大人だけの問題ではないのです。

事

故で亡くなった子どもたちの血管を観察すると、動脈硬化は子

最

近、厚生労働省は、6歳から15歳を対象とした小児期メタボ診断基準を発表しました（下表）。小児

どもの頃から始まっており、メタボがあれば、たとえ子どもでも動脈硬化が促進しています。子ども時代は生活習慣が確立される時期であり、肥満を引き起こす好ましくない生活習慣の多くは、子どもの頃に身に付いたものです。また、小児肥満は、成人肥満に移行しやすく、思春期まで肥満を持ち越すと、大人になって肥満を解消しても、心臓病に罹る危険率や死亡率は低下しないという報告もあります。従って、メタボ対策の真のターゲットは子どもであり、不健康な生活習慣に陥りやすい現代の子どもたちに、健康的な生活習慣を身に付けさせることは非常に大切です。

●小児期メタボリックシンドロームの診断基準

(1) 腹囲	80cm以上(注)
(2) 血清脂質	中性脂肪 120mg/dl以上 かつ/または HDLコレステロール 40mg/dl未満
(3) 血圧	収縮期血圧 125mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧 70mmHg以上
(4) 空腹時血糖	100mg/dl以上

(1) があり(2)から(4)のうち2項目を有する場合にメタボリックシンドロームと診断する。

(注) 腹囲については、腹囲/身長が0.5以上の場合、小学生は75cm以上の場合であれば基準を満たすとする。

小

小児期メタボの頻度は、一般学童で1〜2%、肥満児検診受診者では約20%、当院の小児肥満外来受診者では約33%で、男女差はなく、危険因子の集積状況は、「内臓脂肪型肥満＋血清脂質異常＋血圧高値」の組み合わせが大部分です。また、1992年と2002年に学校検診を受診した小

期メタボの診断法は、大人と同様ですが、内臓脂肪型肥満の評価法として、腹囲に加え、腹囲身長比（腹囲cm/身長cm）が加えられている点や、各動脈硬化危険因子の判定基準が小児用の基準に改められている点が異なります。

肥

満は、遺伝的要因と生活習慣によって生じます。この30年間で遺伝的要因に変化が生じるはずはなく、肥満傾向児が増加した主な原因は、生活習慣の変化です。子どもたちに蔓延している、動物性脂肪や単純糖質の過剰摂取（ファストフードのセットメニューに代表されるような食事内容）、

従

って、太りやすい生活習慣を見直して、太り過ぎないように意識して生活する必要があります。健康に良い食物を選ぶ、体を動かす、健全なストレス解消法を見つけることを家族全体で心がければ、心身の健康の維持や気力の充実、学力向上ばかりか、将来のメタボやメタボによって生じる動脈硬化性疾患の予防などの好ましい効果が期待できます。

熱海ゆとりうむ

夏を待ち 薫る潮騒と森のざわめき 「熱海ゆとりうむ」から皆様の元へ

夏を迎えるために輝きを増す伊豆の海と、すべてを包み込むような樹木の生命力。大地のエネルギーを秘めた天然温泉や、力強い海に育まれた新鮮な地魚。お部屋からは遥か伊豆の島々…伊豆の自然とともに、従業員一同お待ちしております。また、湯河原・熱海地区で6月初旬より中旬まで、ほたるの観賞会が催されますのでお楽しみに。



仙石ロッヂ

あじさいが出迎えてくれる箱根は 博物館、美術館などの施設でもイベントが満載



「登山鉄道

あじさい電車」

箱根登山鉄道沿線のあじさい10,000株が、6月中旬から7月下旬まで楽しめます。6/20～7/12は夜間ライトアップが行われます。

「森のふれあい館」

楽しみながら自然の素晴らしさや森の大切さが分かる施設です。①水辺の生物展6/1～7/8、②生きた昆虫展7/15～8/21など、たくさんのイベントが開催されます。



各地の保養施設伝言板

風薫る爽やかな季節、保養施設で気分もリフレッシュ！

今号から、4施設の情報をよりパワーアップして紹介していきます。また、ここに掲載の「熱海ゆとりうむ」「仙石ロッヂ」など、保養施設の利用受付が4月より変更となりますので、詳細は下記ホームページをご覧ください。

館山ビーチハウス

館内でも“海”を感じられる企画を いろいろ予定しています



お客様に好評だった「大型水槽」が復活！ お客様が海で捕まえてきた小魚などを、この水槽で育てます。これまではタツノオトシゴなんかも育てていたんですよ。

また、5/10～7/10の期間中“あわび・サザエ祭り”を開催予定。あわびの踊り焼き+サザエ刺身で通常3,000円のところ、1,500円で夕食時にサービスいたします。



賢島パールハウス

伊勢志摩に初夏を告げる「伊勢えび祭」で 威勢のいいお祭りを堪能！



6月第一土曜日に開催される「伊勢えび祭」は、じゃこっぺ踊り等多彩なイベントが盛りだくさん。この伊勢えび祭に伴い、6/1～7/15まで伊勢エビのお造りを一尾3,000円でサービスいたします。

あのミシュランガイドにも紹介された御座白浜も、7/1が海開きです。周辺ガイドをご入用の方は、お送りしますのでご連絡ください。



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/hoyojo.html>

あなたは どっち を料理する?!

～忙しい主婦の味方 簡単♪常備料理レシピ～

の が み ゆ か こ
レシピ | 野上 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29kcal
- 塩分…約6.7g ● 食物繊維…約4.6g



Arrangement

- 刻んだ紫キャベツと一緒に漬けると、紫色の漬物に変身!

作り方

- 1 昆布をぬるま湯につけて、柔らかくなったらはさみで細く切ります。同じぬるま湯に切った昆布、塩、鷹の爪を加え、塩を溶かすようにしてよく混ぜます。
- 2 白かぶはきれいに洗い、葉の部分と白い根の部分に分けます。根の部分は皮をむいて薄切りにし、葉の部分はさっと湯がいて水気を絞り3cm幅に切ります。

白かぶの浅漬け

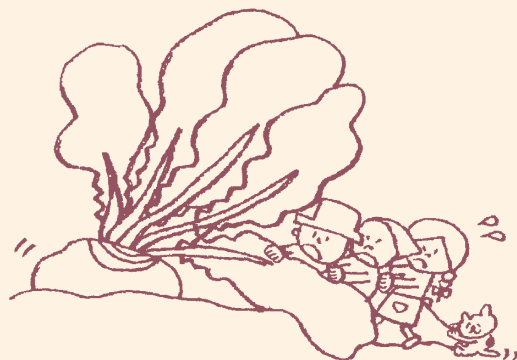
15分、冷蔵庫に寝かせるだけのカンタン浅漬けレシピ。パッと出来てしまうので、朝食前でも夕食前でも手早く仕込めて、長持ちもします。朝忙しい主婦の方におすすめです。

4人分

調理時間 30分

材 料

- 白かぶ…3個
- 鷹の爪…1本
- 昆布…5cm片1枚
- ぬるま湯…1カップ
- 塩…小さじ1



- 3 密封保存袋に(1)と(2)を入れ、全体を軽くもみ込んだら、平らにならして冷蔵庫で15分以上冷やします。

Point

ぬるま湯につけることで、昆布の戻し時間を短縮でき、塩も溶けやすくなります。また、塩水で漬けることで、全体にむらなく味がしみこみます。





豆知識
世界の漬物

シュールストレミング

主にスウェーデンで食べられている缶詰で、ニシンを塩漬けにして、缶の中で発酵させた漬物の一種です。臭気指数計ではくさやの6倍以上という値を示すほど、臭う漬物として有名です。

日本の漬物と欧米の漬物の違い

日本と欧米の漬物の決定的な違いは、欧米の漬物は日本のものと違って酸味がかなり強いということです。日本の漬物はそれだけでご飯が食べられますが、ピクルスでご飯が食べられるという人は少ないでしょう。欧米の漬物はご飯よりもパンやサラダに合いますね。漬物はその国々の食文化に合ったものになっているのです。欧米の食文化は肉、チーズなどが多く、酸味の強いピクルスはこれらのものと合うためでしょう。漬け汁に様々なハーブなどの香辛料が使われるのも日本の漬物と大きく違うところです。

今回の お買物リスト



白かぶ



昆布



鷹の爪



ミニトマト



にんにく



粒黒コショウ



ローリエ



白ワインビネガー

ミニトマトの ピクルス

お弁当に入れると彩りも鮮やかに。お子様用には、はちみつやレモンを入れて、お好みの味になるように工夫してみるのもいいかもしれませんね。

4人分

調理時間 1日

材 料

- ミニトマト…1パック(200g程度)
- にんにく…小1かけ
- 粒黒コショウ…6〜7粒
- ローリエ…1枚
- 白ワインビネガー…100cc
- 水…70cc
- 塩…小さじ1/4

作り方

1 にんにくをみじん切りにします。ホーローまたはステンレスの鍋に水、ワインビネガー、ローリエ、粒黒コショウ、水、塩、みじん切りにしたにんにくを入れて火にかけ、沸騰したらそのまま室温になるまで冷ましておきます。

2 ミニトマトはヘタの部分を取ってきれいに水洗いしたら、クッキングペーパーなどで水気をよく拭き取り、つまようじなどの先のとがったもので2〜3か所に穴をあけてから、殺菌したビンの中に詰めていきます。

3 室温程度まで冷めた(1)のマリネ液を(2)に流し込み、フタをして冷蔵庫で1日置きます。

● カロリー…約101kcal

● 塩分…約1.6g ● 食物繊維…約3.4g



Arrangement

- 日にちが経ったら、みじん切りにしてドレッシングやタルタルソースに変身!

Point

ミニトマトに数か所穴をあけることで、トマトの皮が破れにくくなります。また、マリネ液は十分に冷めてからビンに入れましょう。お酢を煮る場合は、ホーローまたはステンレスの鍋を使用してください。



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、被保険者との生計維持関係がなくなるため、お子さんは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等を記入し、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、被扶養者が亡くなられ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 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。

A② 窓口負担が2割に引き下げられました。

昨年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割に軽減されました。

これまでは、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割に引き下げられたのです。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 及び所在地変更の お知らせ

(公告第453号)

- ゼネラル・ビジネス・サービス株式会社(GBS)は、平成20年12月22日付けで、東京都港区より東京都千代田区九段南1丁目6番17号 千代田会館3階へ所在地を変更しました。
- 日本アイ・ピー・エム・フルフィルメント・サービス株式会社(IFSC)は、平成21年2月1日付けで、事業内容の拡大をより明確に伝えるべく、日本アイ・ピー・エム・スタッフ・オペレーションズ株式会社(ISOC)と社名(事業所名称)を変更しました。

スタイルアップエクササイズ

春から始めるスポーツサイクリング

●サイクリング時のおすすめと注意点

服装

- 汗をすぐ吸収し乾かす素材の服
- 着脱しやすい上着があると良いです
- 車のドライバーの目に付きやすい明るい色の服

特徴

- 膝や足への負担が少なく、普段運動不足の方でも気軽に始めることができる有酸素運動(ダイエットや生活習慣病予防にも有効)です。
- 脳の活性化を促進(自転車で走るとは、筋肉や神経のバランス感覚が必要)。
- ゆっくりとマイペースで走ることによりリラックス効果を得ることができます。

姿勢

1. 上体

地面と垂直にせず、軽く前傾姿勢をとります。
※上体を垂直に保ついわゆる「ママチャリ(シティサイクル)」は、長時間のサイクリングには適しません。

2. サドルの高さ

着地した時につま先が地面につく程度。
上体が軽く前傾した姿勢
(膝は曲がりすぎず伸びすぎず)。



⚠ 注意点

- マイペースで無理せず行いましょう。
- 最初は、起伏の多いコースより、平坦なコースを選択しましょう。
- 常に正しい姿勢を意識しましょう。
- こまめに水分を補給しましょう。



[監修]
セントラルスポーツ
法人事業部 主任
山口 穰