

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

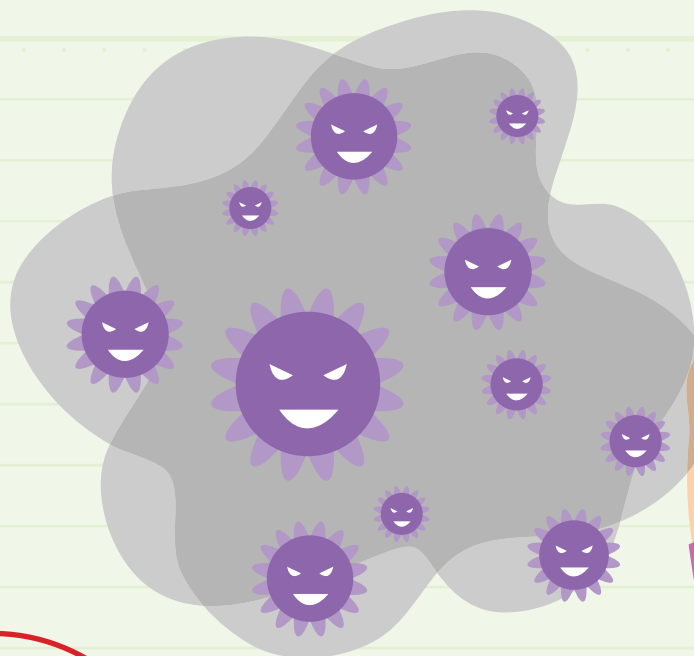
健康
特集

No.62

2009
AUTUMN

風邪? 季節性? 新型? インフルエンザ 傾向と対策

- | | | |
|-------|---|--|
| 1-3 | 健康特集 | |
| 4 | 私の健康法
コベルコシステム株式会社
代表取締役社長
奥田 兼三 | |
| 5 | 生活にプラス+
乾燥を防いで快適リビング | |
| 6 | 女性外来
相談しにくいアノ悩み
おりもの異常、不正出血 | |
| 7-8 | 自分のカラダをもっと知ろう
膝がん | |
| 9-10 | 健保REPORT
アンケート結果①
スタイルUPエクササイズ
年末は格闘技気分 | |
| 11 | 我が家の元気スタイル
家族をメタボから守る
主婦の知恵と技 | |
| 12 | 各地の保養施設伝言板 | |
| 13-14 | あなたはどちらを料理する?!
いちじくの甘露煮
りんごのコンポート | |
| 15 | 健保組合からのお知らせ | |



健康
特集

風邪？ 季節性？ 新型？

インフルエンザ 傾向と対策

中村産業医が
お答えします

今年の春先に流行し始め、WHOが6月に「パンデミック」宣言をした新型インフルエンザ。ウイルスの活動が弱まるといわれる夏でも感染者の数は増えていき、インフルエンザが流行する冬に向けて、新型インフルエンザに対して更なる警戒・対策が、厚生労働省が中心となってなされています。私たち一人ひとりがこのインフルエンザに対してどう自衛すべきなのか、産業医 中村聡子先生に伺いました。

Profile

中村 聡子 | なかむら さとこ

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

今年の秋から冬にかけてインフルエンザは大流行すると予想されます。皆さん一人ひとりが日々の体調管理や感染予防のための対策を行っていただくとともに、感染拡大防止対策へのご協力をお願いいたします。

●資格

医学博士／日本内科学会認定総合内科専門医
日本血液学会認定専門医／日本医師会認定産業医



Q1 インフルエンザと風邪の違いについて教えてください。

風邪とインフルエンザは混同されがちですが、その病態、重症度などについては大きく異なる疾患です。

「風邪症候群」は、アデノウイルス、コクサッキーウイルス、ライノウイルスなど多くの種類のウイルスが原因で起こる、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状を起こすものの総称です。一般に、ゆっくりとした発症で全身症状も軽いものです。

一方、「インフルエンザ」はインフルエンザウイルスによる感染症で、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、併せて咳、のどの痛みなど、上気道の症状を伴います。また、起こり方も急です。小児では、まれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では、肺炎を併発する等、重症になることがあります。

感染力が強く、一旦流行が始まると、短期間に小児から高齢者まで多くの人に感染し、学校閉鎖や高齢者の死亡の要因となり、社会的に大きな影響があります。

Q2 通常のインフルエンザと新型インフルエンザの違いは？

人のインフルエンザウイルスは、毎冬、少しだけ形を変えて流行を繰り返しますが、本来は人に感染しない、人以外の動物（鳥や豚など）で流行していたインフルエンザウイルスが、

突然形を変えて人に感染できるようになり、人の間で流行することがあります。

この新しいタイプのインフルエンザウイルスによるものを、「新型インフルエンザ感染症」といいます。

このウイルスには確ったことがある人がほとんどいないため、ほぼすべての人が無防備な状態であり、多くの人が感染します。

Q3 新型インフルエンザはどうして恐ろしいのですか？

新型インフルエンザは、ほとんどの人に免疫がないため、世界中で急速に感染が拡がり多くの人の健康に重大な影響を与えるおそれがあります。また、多くの人が感染することにより社会機能へ影響が出る可能性もあります。

Q4 新型インフルエンザは重症化しやすいのでしょうか。

現時点では、病原性について未解明な部分はありますが、感染者の多くは軽症で回復をしています。しかし、糖尿病や呼吸器疾患などの基礎疾患がある方や、妊娠している方、一部の健康な若い人などでは重症化する例が報告されていますので、注意が必要です。今後、流行が拡大し、高齢者での感染者が増加した場合、肺炎などの重症な合併症を併発し被害が出る可能性も考えられます。

Q5 感染経路および感染を広げないためにできることはありますか？

インフルエンザは、感染者の咳やくしゃみの飛沫（しぶき）を吸い込

Column 咳エチケット

1 周囲の人からなるべく離れてください。咳やくしゃみの飛沫（しぶき）は、約2メートル飛ぶといわれています。



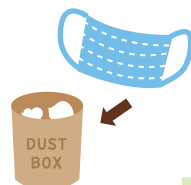
2 咳やくしゃみをする時は、他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。使ったティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てましょう。



3 咳やくしゃみを抑えた手は、丁寧に洗いましょう。



4 咳、くしゃみが出ている間はマスクを着用しましょう。使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てましょう。



むことにより、あるいは飛沫を触れた手で目や鼻をこすることにより感染します。特に、学校など集団で生活をする場では、感染が爆発的に拡大する危険があります。

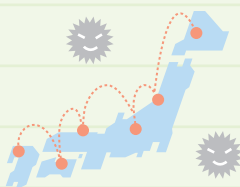
症状のある場合は咳エチケット（コラム参照）を守りましょう。咳エチケットに加え、手洗いも大切です。石鹸を使って、15秒以上かけて洗いましょう。洗った後は、清潔なタオルやペーパータオルなどで十分に拭き取りましょう。

Q6 インフルエンザ予防接種はした方がいいですか？

この秋から冬にかけて、新型インフルエンザは大流行すると考えられています。その流行による混乱や健康被害を最小限にするために、予防接種が行われます。

新型インフルエンザに対する予防接種は、10月の中旬より厚生労働省が定めた優先接種対象者から順次接種される予定です。該当される方は主治医や保健所等で情報を確認してください。

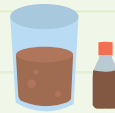
また、季節性インフルエンザについても冬期には流行する可能性があります。本年は通常年の8割程度のワクチンが用意されています。高齢の方は季節性インフルエンザでも重症になることがありますので、接種されることをお勧めいたします。



予防対策

特に、糖尿病、呼吸器疾患、
透析者などの基礎疾患のある方、
妊娠している方

- 1 感染を避けるため、必要時以外の外出は避けましょう。
- 2 外出や人の多い場所ですぐは、マスクを着用しましょう。
- 3 外出や人と接触した後は、すぐに手洗い、うがいをしましょう。手洗いは指の先、指の間、手首まで念入りに行いましょう。
- 4 バランスの取れた食事と十分な睡眠で、基礎体力をつけましょう。
- 5 室内の温度／湿度管理にも心がけましょう。
- 6 複数の人が触れる場所は、適宜消毒をしましょう。
- 7 体調の変化に気を配りましょう。体調不良時には、かかりつけ医に早めに相談をしましょう。



自宅で療養する際の 患者または 看病する家族の留意点

同居している家族への感染を確実に予防することは困難です。ただし、なるべく感染しないように、以下のことを心掛けてください。

患者であるあなたは…

- 1 咳エチケットを守りましょう。
- 2 手をこまめに洗いましょう。
- 3 処方された薬は、指示通りに最後まで飲みましょう（熱が下がったからといって途中でやめてしまうと、感染を広げたり、薬が効きにくいウイルスの発生につながる可能性があります）。
- 4 水分補給と十分な睡眠を心掛けましょう。
- 5 熱が下がってもインフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染させる可能性があります。熱が下がってから2日目まで、

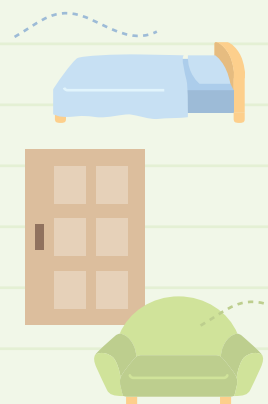


患者の同居者は…

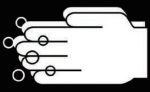
あるいは、発熱や咳などの症状が始まった日の翌日から7日目までは、なるべく外出しないようにしましょう。

- 1 患者の看護をした後など、手をこまめに洗いましょう。
- 2 可能なら患者と別の部屋で過ごしましょう。
- 3 マスクの感染予防効果は限定的ですが、患者と接する時には、なるべくマスクを着用しましょう。

基礎疾患があったり、妊娠している方などが同居している場合には、なるべく別の部屋で過ごすようにするなど、より確実な感染予防を心掛けてください。また、念のためかかりつけの医師に相談しておきましょう。医師の判断により、予防のための薬が処方されることがあります。



新型インフルエンザの 感染拡大は 一人ひとりが防ぐ！



感染を予防するために
こまめな手洗い・うがいを
徹底しましょう



感染をひろげないために
咳エチケットを守ってください



感染をひろげないために
かかったあとは外出自粛を
してください

重症化リスクの高い方は早期受診！

- ・持病のある方々のなかには、治療の経過や管理の状況により、インフルエンザに感染すると重症化するリスクが高いと判断される方がいます。（※下欄参照）
- ・予防（こまめな手洗いとうがい、人ごみを避けること）を心がけてください。
- ・また突然の高熱や咳、のどの痛みなどの症状が出たら、早期に受診してください。

※インフルエンザに感染すると重症化するリスクが高いと判断される方

- 慢性呼吸器疾患（ぜんそく・COPDなど）
- 慢性心疾患
- 糖尿病などの代謝性疾患
- 腎機能障害
- ステロイド内服などによる免疫機能不全
- 妊婦
- 高齢者

厚生労働省インフルエンザ相談窓口 TEL: 03-3501-9031 FAX: 03-3501-9044 受付時間: 平日10:00～18:00

◆インフルエンザに関する詳しい情報は厚生労働省ホームページ: <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou04/index.html>



健康保険組合連合会発行「健康保険」9月号より

アイ・ビー・エム健保
広報誌・公開用Webサイト
コンテスト

入選!

皆さんがご覧のこの広報誌『My Health』と健保組合ホームページが、健康保険組合連合会主催の「平成21年度 健保組合広報誌・公開用Webサイトコンテスト」において、入選いたしました。

当コンテストは隔年で開催されており、今回、両部門での入選は当健保組合のみです。

広報誌部門は、応募総数64組合のなか、特選（博報堂健保様）・入選（3健保）・佳作（5健保）・審査員奨励賞（3健保）が受賞。当組合はトップグループ健保様・ジェイアールグループ健保様と一緒に、入選いたしました。

公開用Webサイト部門は、応募総数35組合・特選（ノバルティス健保様）・入選（2健保）・佳作（2健保）が受賞。当組合はトヨタ自動車健保様と一緒に、入選いたしました。

どの賞を受賞された組合様も、皆さんご存知の健保組合様ばかりだと思います。

これからも皆さんのお役に立てる広報誌・ホームページを目指します！ 皆さんのアクセス、ご利用をお待ちしております。

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？

健やかに
遠くまで

奥田社長自筆



コベルコシステム株式会社
代表取締役社長

奥田 兼三

コベルコシステム株式会社は、日本アイ・ビー・エム株式会社と株式会社神戸製鋼所の出資会社であり、製造・流通・金融業を中心に、「お客様とともに」を合言葉に、コンサルティングから設計・開発・保守までを一貫して提供する「ソリューション・サービス・プロバイダー」です。「社員のハッピーの基盤は、まずは健康であること」と考え、特にメンタルヘルスとメタボ対策に力を入れています。

A1 今回の新型インフルエンザの国内での発生は、本社のある神戸からでしたので大変でした。リスクマネジメントの観点から、感染者が出始めた時点で、すぐに社員1人当たり50枚のマスク、総数20万枚と手の消毒用ジェルを用意し、社員や家族の状況を毎日把握し、在宅勤務ができるようにしました。会社ではこのように、社員の健康を第一に考えて行動をしています。

私自身は、万歩計を着けて生活をし、ウォーキングをする習慣が身に付いて1年近く経ちます。自宅近所にお住まいの85歳で現役（！）の医師から、「歩くことが元気の秘訣、毎日歩きなさい」とアドバイスを受

け、有酸素運動であるウォーキングを1日1万歩を目標にしています。外を歩けない日はウォーキングマシンも利用して、毎日続けるように心掛けています。その結果、質の良い睡眠がとれるようになりました。

また、マグネシウムを豊富に含んでいる飲料用「深層水」を毎日飲むようになって半年くらいですが、血流が良くなり、酒量が多い時には1ℓぐらいの水を飲むと二日酔い防止効果てきめんです（「にがり」を水に入れても同じ効果があります）。高かった中性脂肪・コレステロールの値が改善されました。

A2 コミュニケーションは「ドッジボール」ではなくキャッチボールだ」と思っています。ドッジボールのようにボールを相手に力強く当てていては、どんな人間関係においてもコミュニケーションは難しいでしょう。キャッチボールのように、相手を気遣う気持ちが重要です。

社内のある部署で毎日行っている「朝会（朝礼）」は、副次的効果がありました。それは、毎朝、仲間の顔（表情）が見られるようになったことです。誰かの表情が曇っているなら「どうした？ 大丈夫か？」等と確認し合うことができ、メンタル・健康両面で社員に良い効果が出ているようです。私が目指しているのは「ジグソーパズルを完成させるようなイメージ」です。ジグソーパズルのピースには、凹凸がありますよね？ そのピースは、得手不得手のある社員一人ひとりで、その個性を認めながら、人と人との関係を、ピースをつなげてパズルを完成させるように作り上げていきつつ、そのコミュニケーションのプロセスのあり方ももっと改善していきたいと考えています。

A3 自信はあります！ 私の場合は水とウォーキング。これを今後も続けていきます。

乾燥を防いで快適リビング

インフルエンザ対策や風邪予防のために、冬場は自宅室内の乾燥を極力避けたいもの。でも加湿器などを多用すると、今度はカビの原因となる結露の問題も発生します。リビングをはじめ室内を、快適な温度・湿度に保つ簡単アイデアをご紹介します。

● 室内の乾燥を防ぐ方法

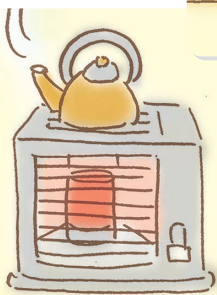
● 適度な室温 20～24℃ ● 適度な湿度 50～60%
温度計・湿度計でこまめにチェックする習慣を！



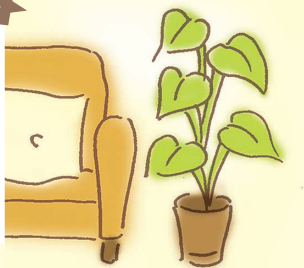
1 濡れタオル・洗濯物を室内に干しておきます。カーテンに霧吹きで軽く水をかけておくのも効果があります。

石油ストーブの上にやかんを置いてお湯を沸かしておきます。ただし、やかんの空焚き、お子さんのやけどにはご注意ください！

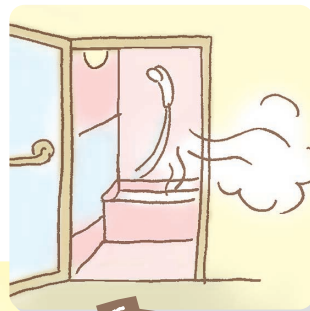
2



3



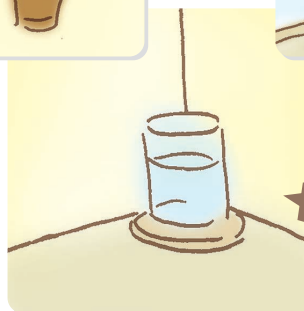
植木鉢や観葉植物を置きます。体だけでなく、心の乾燥にも潤いを与えてくれるかも。



5

お風呂から上がった後、浴室のドアを開けて室内に湯気をゆきわたらせませす。

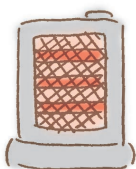
4



水をはったコップ・洗面器を部屋の隅に置きます。

● 乾燥しにくい暖房器具

石油ストーブやガスファンヒーターなど燃焼タイプの暖房器具は、室内が乾燥しやすくなります。



そこでオススメなのが、ハロゲンヒーターやオイルヒーター、セラミックヒーターや床暖房といった暖房器具。これらは火を使わず水蒸気も発生させないのに、乾燥しにくくほんわか室内が温まる、という特性があります。

● 加湿器の使い方

室内の乾燥を防ぐのに手っ取り早い加湿器ですが、長時間使用すると室内が“過加湿”状態となり、結露を招いてしまうことに。加湿器の種類（加湿方式）を知り、使う場所・ケースに応じて賢く選び、使いましょう。



● スチーム式

ヒーターで水を加熱し、沸騰させて蒸気に変える方式。加湿のパワーが高く即効性がある反面、蒸発皿の水アカ除去のため、こまめな掃除が必要です。

● ヒーターレス式

水を含んだフィルターに風を送って気化させる方式。ヒーターを使用しないので吹き出し口が熱くなりませんが、加湿パワーは低めです。

● ハイブリッド式

湿度が低い時はスチーム式の加熱加湿で加湿量を多くして、湿度が安定してきたらヒーターレスの気化式で湿度を一定に保つタイプです。

結露も防ぎたい！



冬、室内を暖房すると悩まされるのが窓際などの“結露”です。結露はカビを発生させ、健康にも悪影響を及ぼしかねません。

結露を防止する基本は、「室内の温度と湿度を適度に保つ」こと。普段の生活に取り入れやすい、結露予防法には次のようなものがあります。

1 自然換気をする

窓を1回10分ほどでいいので開けて、室内の風通しを良くしましょう。家に人のいることが多い夜間も、定期的に換気するようにしましょう。

2 換気扇を回す

水蒸気が発生しやすく、他の部屋よりも暖まるキッチンやお風呂場の換気扇を回し続けると、空気がうまく家全体を循環して効果的です。

3 除湿機を使う

窓ガラスの結露を拭き取ったら、しばらく窓際で除湿機をかけておきましょう。除湿機は梅雨時だけでなく、冬場にも大活躍します。



相談しにくいアノ悩み おりものの異常、不正出血

初潮とともにお付き合いが始まる“おりもの”。毎月の月経だけでもわずらわしいのに、おりものにもわずらわれ、また匂いなどで密かに悩んでいる女性も案外多いといいます。でも、このおりものがどういう役割を果たしているのか、ご存知ですか？ 軽く考えがちな“おりもの”について、対馬先生からのアドバイスをお伝えします。

子どもの頃にはなかったのに、思春期以降に出るようになるのが「おりもの」です。下着につくおりものを、なんとなく恥ずかしい、あるいは汚いと感じている方はいませんか？ 実は、少々のおりものは、自然で、おとなの女性にとって大事なもののなのです。

おりものは 体調のバロメーター

カナダのメグ・ヒックリングスさんという、性教育で勲章をもらった看護師さんはこう言っています。

「おりものは、女性の大事な膣や子宮を守る天然のクリームです」。

女性の膣内は、粘膜や子宮頸部からの分泌物によって強い酸性に保たれています。その中には、腸にいる乳酸菌とよく似た良い菌がすんでいます。そして、外から侵入する雑菌を殺し、子宮を守っています。正常なおりものは、白か薄いクリーム色で、少し酸っぱい匂いがします。

ところが、寝不足が続いた、風邪をひいた、妊娠したなどの場合

血が混じっている
ボロボロした
おから状
匂いがいつもと
違う…

黄色っぽい
かゆい
量が多い



には、膣内の環境が変わり、膣内の抵抗力が弱って細菌やカビが繁殖しやすくなってしまうのです。すると、おりものも、黄色、緑色、褐色などふだんと違う色になります。

すし、性状もクリーム状ではなくボロボロしたおから状とか、泡立った水、あるいは膿のようになっていたり、匂いも鼻をつくつとしたものになるなど、いつもとは変わってきます。量も急激に増えます。

また、膣内の粘膜が炎症を起こして真っ赤になりますので、かゆい、痛い、血が混じるなどの症状も出ます。それを見てびっくりし

て、「どうしよう?」と困惑する女性もいるでしょう。

しかし、排卵日の前後に透明で粘調なおりものが増えたり、月経が近い時期に増えるおりものは、自然に元に戻りますので、これらは基礎体温をつけ続けてみれば、排卵あるいは黄体期に連動しているのがわかると思います。

*排卵後の高温期の期間を指します。排卵によって残された卵の殻(卵胞)により、黄体ホルモン(プロゲステロン)が分泌されることによって起こります。

異常なおりものは 婦人科で検査を

まれに、子宮頸がんや子宮体がんなどの悪性腫瘍で、血や膿がおりものに混じることもあります。この場合、なおさら不安になる女性も多いでしょう。毎年きちんとがん検診を受けていればまったく心配にはあたらないのですが、しばらく受けていない人でそのような

なおりものの症状が出た場合は、本当に気にかかることでしょね。また、クラミジア、淋菌感染症などの性感染症の場合や、子宮筋腫や子宮腺筋症、子宮頸管ポリープができて、おりものや出血が増えることもあります。これらは、症状を医師に伝えても、検査をきちんとしてみなければはっきりとした診断がつかないので、なんとしても婦人科で診察を受けなければなりません。

おりものは大事な天然クリーム。あなたを守っているばかりでなく、女性ホルモンの変化や異常を知らせるサインとしても役に立っているのです。



つしま りこ
【監修】対馬 ルリ子

ウィメンズ・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

*専門分野…周産期学、
ウィメンズヘルス

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「ウィメンズ・ウェ
ルネス銀座クリニック」開院。
2008年にNHK教育「きよ
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。

自分のカラダをもっと知ろう

「膵がん」

腹痛・黄疸症状が危険信号

膵がんとは

膵臓は胃の後ろにある長さ20cmほどの細長い臓器で、右側は十二指腸に囲まれており、左の端は脾臓に接しています。

膵臓の主な働きは、消化液をつくること（外分泌）と、血糖を調節するホルモンをつくること（内分泌）です。膵臓がつくる消化液は「膵液」と呼ばれ、膵臓の中を網の目のように走る「膵管」という細い管の中に分泌されます。細かい膵管は膵臓の中で「主膵管」という一本の管に集まり、肝臓から膵頭部の中へ入ってくる「総胆管」と合流した後、「十二指腸乳頭」というところへ開いています。肝臓でつくられた「胆汁」と膵臓でつくられた「膵液」は、こうして一緒に十二指腸の中へ流れ込むのです。

また、膵臓でつくられるホルモンは、血糖を下げるインスリンや逆に血糖を上げる

特 有の初期症状がない膵がん（膵臓がん）。自覚症状は、腹痛・黄疸・背中の痛みなど普段の生活でもあらわれるようなものばかりで、また医師による早期の段階での診断も難しいとされており、見落とされてしまうことが多いがんの一つです。このような厄介な膵がんについて、産業医 谷田会里先生に解説していただきました。

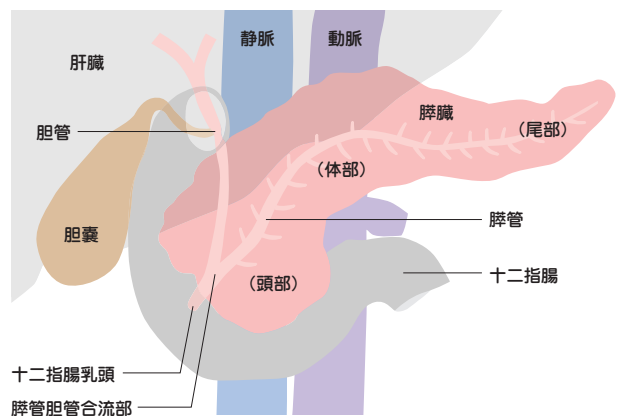
グルカゴンなどで、これらは血液の中に分泌されます。

膵臓にできるがんのうち90%以上は、外分泌に関係した細胞、特に「膵液」を運ぶ「膵管」の細胞から発生します。これを特に「膵管がん」といいます。「膵がん」とは「膵」に発生した悪性腫瘍すべてを包括した呼称ですが、一般的に「膵がん」といえば「膵管がん」をさします。「嚢胞性膵悪性腫瘍」や「膵内分泌悪性腫瘍」は「膵がん」とは別に扱われることが多いです。

膵がんの発症原因

環境因子や遺伝的素因などの危険因子の疫学的解析によると、膵がん発がん危険率は、喫煙が2倍、糖尿病が2倍、慢性膵炎15倍、遺伝性膵炎50倍、第1度近親以内の膵がん発症で50倍とされています。

●膵臓と周辺臓器のしくみ



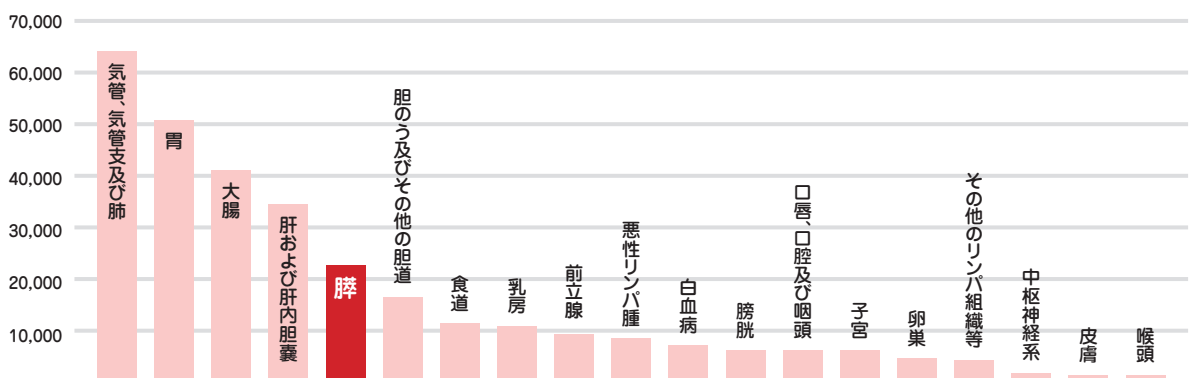
食事要因としては、高脂肪食や肉摂取がリスクを増加させ、また野菜・果物摂取がリスクを低下させる可能性が示されています。

※1 日本膵臓学会「科学的根拠に基づく膵がん診療ガイドライン2006」より引用

発症しやすい年齢や性別など

人口10万人当たりの罹患率は、男性16・9人、女性13・5人です。性差と年齢において、男性の罹患率は女性を上回っており、その比は1・6。40歳代から増加し、高齢になればなるほど罹患率は高まります。膵がんによる死亡者は、年々継続的に増加しています。がんによる死因としては第5

●悪性新生物の主な部位別にみた死亡数（2006年、総数）



出典:財団法人がん研究振興財団「がんどう付き合うか 膵臓がん」

位で、全がん死亡の7%を占めます（2006年度・右図）。

脾がんの症状

自覚症状としては、腹痛が約40%、黄疸が約15%、次いで腰背部痛や体重減少などがみられます。こうした症状の場合には進行がんが多いです。また、脾がん診断時に無症状であること（12%）も少なくありません。

脾がんの検査・診断方法

脾がんは早期診断が難しいとされています。その理由として、①拾い上げ診断（全く異常のない集団から、病気が疑わしい集団に患者を拾い上げる診断）に適した非侵襲的画像診断法（被爆のような危険を伴わない検査）が少ないこと、②一般的腫瘍マーカーの正診率が高くないことが挙げられますが、③高危険群の絞り込み（脾がんの可能性が高い患者集団をピ



MRCP検査：MRI装置で胆のう、胆管、脾管を描出する手法

ックアップすること）に有効な手立てがないことも一因です。

脾がん患者の75%は何らかの症状を訴えて来院しており、非特異的な症状から脾がんを正しく診断するのは難しいのが現状です。腫瘍マーカーの陽性率は70%を超えるものではなく、腫瘍径2cm以下では50%前後であり、脾がんにおいては画像診断が最も重要視されます。

画像診断は、US（Ultrasonography：体外式超音波検査）、EUS（超音波内視鏡）、Dynamic CT、MRI、MRCP（Magnetic Resonance Cholangiopancreatography：MR胆管脾管撮影）、ERCP、PETなどがあり、総合的に判断します。

PETは良悪性の腫瘍の鑑別に用いられており、その感度は82〜92%と報告されています。2cm以下の脾がんにおける感度は69%と高くなく、小病変（病変：病気による生体の変化）に対する診断能力が問題ですが、遠隔転移（がん細胞が原発巣から遠く離れた臓器やリンパ節に転移すること）の診断には有用です。

前述した血液検査、画像診断ではあくまでも疑いの段階の検査であり、確定診断は細胞診、組織診などの病理診断をもって行います。方法としては、ERCP下脾液（擦過）細胞診／生検、US／CT／EUSガイド下穿刺吸引細胞診・組織診があります。

※2 ERCP：内視鏡の逆行性胆管脾管造影検査（Endoscopic Retrograde Cholangiopancreatography）の1つ。この検査は、胃カメラのようない内視鏡を十

二指腸まで運び、十二指腸乳頭という脾管と胆管の出口に細い管を差し込み、造影剤を注入して脾管や胆管の形を調べるものです。この時に、脾液を採取して細胞の検査やがん遺伝子の検査を行うこともあります（ERCP下脾液（擦過）細胞診／生検）。最近では、MRIを利用してERCPと類似した情報を得ることができるMRCPという技術が普及しています。

脾がんの治療法

脾がんになつて長期生存を期待できる治療法は唯一、手術による切除のみですが、発見された時にはかなりがんが進行している例が多いため、切除の恩恵が受けられるのは限られた症例の患者さんに過ぎません（切除率は約40%）。

切除ができない場合は、必要に応じて、黄疸や、十二指腸の閉塞による消化管通過障害に対する処置を行い、化学療法や放射線化学療法が行われます。また切除後の補助療法としても、化学療法を行います。

健康保険組合の 予約管理システム

下記サイトから、社員の定期健診が予約変更できます。また、各地の健診スケジュールも検索できますので是非ご利用ください。

●社員向け定期健康診断 スケジュール

<http://www.ibmjapankenpo.jp/shien/shien33.html>

Profile

谷田 会里

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

- 資格…日本内科学会認定内科医、日本医師会認定産業医、厚生省研修医指導医
- 専門分野…内科全般、消化器

京都府立医科大学卒業。消化器内科医を経て、IBM産業医として勤務。現在、IBMの中国、四国、京都、北陸、中部地区を担当しています。がんに限らず、病気の早期発見・早期治療が原則です。ご自身で何かおかしいという症状の信号があれば、見逃さずに、病院を早期に受診していただければと思います。何か気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

脾がんを予防するには

国立がんセンターによると、「日本人のためのがん予防法」として

- ①禁煙
- ②節度のある飲酒
- ③偏らずにバランスの良い食事をする
- ④日常生活を活動的に過ごす
- ⑤成人期の体重を適正な範囲に維持する（太り過ぎない、やせ過ぎない）
- ⑥肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその措置をとる

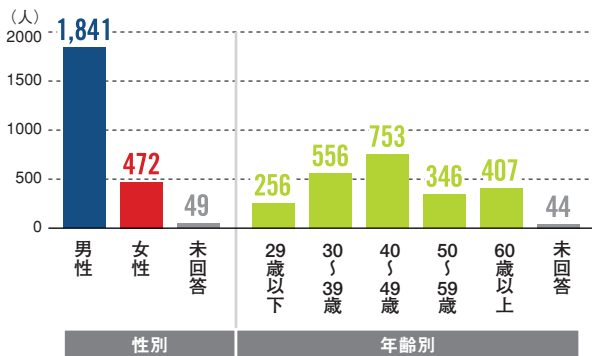
脾がんは特記しての予防法は残念ながら今のところありませんが、以上の項目に気をつけて生活をしていただく他、定期的な人間ドックなどを受けるようにしていただければと思います。



アンケート結果①

IBM健保組合は、医療給付のほか各種の健康保持・増進事業を行って、皆さんの健康づくりを支援していますが、健康づくりのプログラムがより効果的に利用されるよう、9～10月に被保険者の皆さんから、無作為に選ばせていただいた6,000名の方を対象に「IBM健保のアンケート調査」を実施いたしました。ご回答いただきました方々にお礼を申し上げますとともに、その集計結果を2回の連載にしてお知らせします。

●回答集計内訳

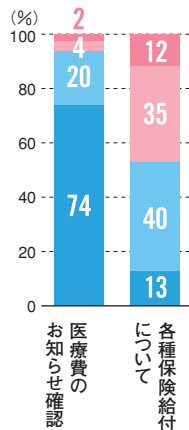


健康保険と保険給付について

IBM健保組合では、医療機関にかかった場合の医療費等について、皆さんが支払った額と健保が負担した額に関し「医療費と給付金支給額のお知らせ」を作成し送付していますが、この「お知らせ」をどの程度確認していますか

●各種保険給付について

例：付加給付（窓口で医療費の3割を支払い、後日、申請手続きすることなく高額療養費および自己負担の25,000円を超えた額を支給して医療費の軽減を図っている）、出産育児一時金、傷病手当金など

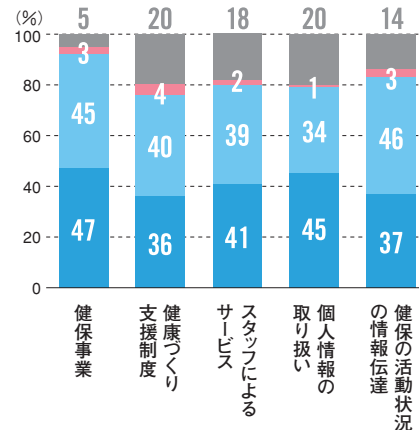


●これらの通知は、医療費が適正に使用されていることを確認いただく重要なものです。今後、もっと内容を確認していただけるよう広報に努めていきます。

【医療費のお知らせ確認】
 ■受け取ったことない
 ■確認していない
 ■時々確認
 ■いつも確認

【各種保険給付について】
 ■まったく知らない
 ■あまり知らない
 ■大体知っている
 ■よく知っている

IBM健保組合満足度について

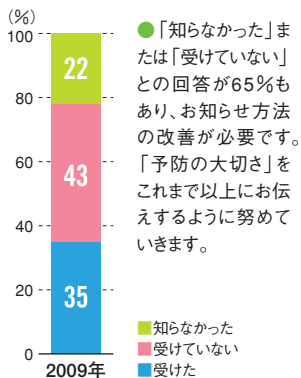


●どの項目も7割以上の加入者から「満足」または「普通」との評価をいただいておりますが、さらなる充実を図っていきます。

■わからない
 ■不満
 ■普通
 ■満足

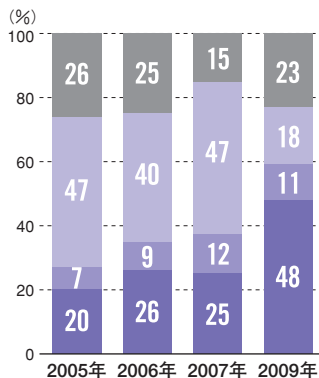
配偶者（被扶養者）の健康診断と保健指導について

配偶者は、2008年度中に健康診断を受けましたか



●「知らなかった」または「受けていない」との回答が65%もあり、お知らせ方法の改善が必要です。「予防の大切さ」をこれまで以上に伝えようとしていきます。

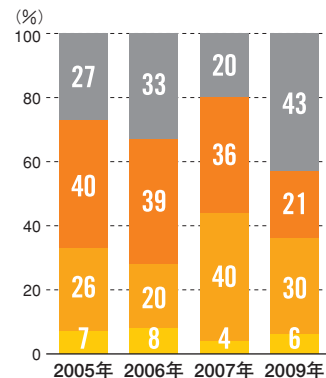
どのような方法で受けましたか



●ご家族の健診については、お住まいの自治体での健診から、加入している健保で健診を受診することに変更となった1年目でした。48%の方が健保で準備した「特定健診」をご利用くださいましたが、より受診しやすい体制作りを努めていきます。

■その他
 ■自治体健診
 ■人間ドック
 ■特定健診 (旧：家族総合健診)

健診を受けられなかった理由について

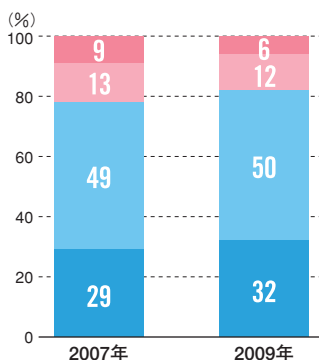


●受診の「方法がわからない」または「その他」の回答が50%を超えており、別途調査を検討します。

■その他
 ■方法がわからない
 ■面倒
 ■受ける必要がない

ジェネリック医薬品について

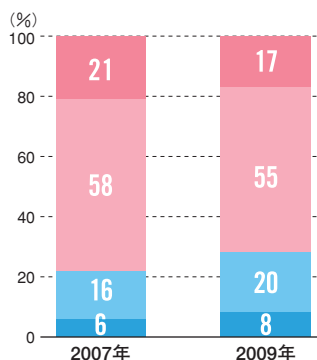
ジェネリック医薬品とはどんな医薬品かご存知ですか



●2007年度の結果とほとんど変わらず、80%以上の方が「(ジェネリック医薬品という名前は)知っている」と認知度は十分上がっています。

■まったく知らない
 ■あまり知らない
 ■大体知っている
 ■よく知っている

利用したことがありますか



●左図の結果ではありますが、実際に利用しておられるのは3割弱です。医療費が削減でき、また薬代の個人負担も軽減できることをご理解いただき、今後の積極的なご利用をお願いしていく予定です。

■該当しない
 ■使っていない
 ■時々使っている
 ■よく使っている

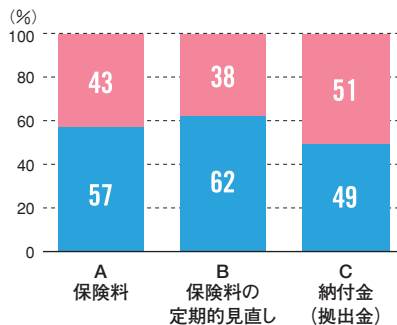
健康保険料について

健康保険料はどのように決められ、どのように使われているかを、ホームページや季刊誌を通じてご説明していますが、ご存知でしょうか

A 家族(被扶養者)の人数に関係なく、基本的に被保険者の収入のみで保険料が定められる

B 保険料決定の基礎となる金額(標準報酬月額)は、定期的に見直されている

C 保険給付費(医療費)のうち特に高齢者の医療費が増大すると、連動して納付金(国に納める拠出金)も増大する



●3つの質問に対して、半分程度の方は既に保険料のしくみについてご存知である一方、残りの半分の方はご存知ではないといえます。特に高齢者の方々が毎日を健やかにお過ごしくださることが、納付金の削減、ひいては保険料率維持につながります。健保組合としては、さらにわかりやすい広報を推進する必要があると考えています。

2009年度「直営保養施設」利用者満足度調査

夏季利用期間中の直営保養施設の利用者を対象に、満足度調査を実施しました。

[利用期間] 7/25~8/31

[アンケート回収期間] 7/25~8/31

●サービス・設備・食事(質)の項目について伺いましたが、これまでのソフト面(おもてなし)の見直しに加え、7月にハード面(浴室)のリニューアルが実施された賢島パールハウスが高評価を得ています。今後ともお寄せいただいたご意見を参考に、各施設の改善を検討しますので、引き続き保養施設の運営についてのご理解・ご協力をお願いします。

	[サービスについて]			[設備について]			[食事(質)について]		総合満足度
	フロント	食事	客室	客室	食堂	風呂	夕食	朝食	
仙石ロッヂ	93.1	92.6	89.0	85.3	88.1	88.3	91.4	89.9	92.2
館山ビーチハウス	92.0	90.7	87.1	85.9	91.5	74.9	95.9	92.6	92.6
賢島パールハウス	97.2	98.0	97.2	93.6	93.6	97.6	99.2	95.6	98.0
熱海ゆとりうむ	92.0	90.6	89.9	88.8	90.5	91.3	85.4	86.1	89.9

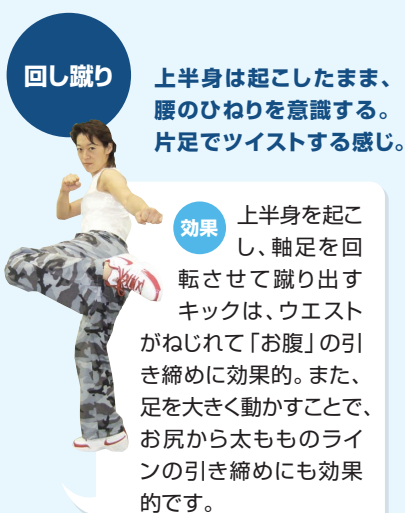
スタイルエクササイズ

年末は格闘技気分

●マッシュアルーツ(格闘技、武術)動きのポイント

お腹を意識して呼吸を止めないこと。格好はあまり気にせず、思い切りキックやパンチをするとストレス解消にもなります。少しテンポの速いお気に入りの曲をかけて動くと、より楽しめます。自ら気分を盛り上げましょう。

※スピードを変えることで運動の強度が変わります。



【監修】
ルネサンス ソフト開発部
プログラム開発グループ
専任課長、インストラクター
田中 律子



●マッシュアルーツの効果

有酸素運動に加え、背中、二の腕、ウエスト、ヒップなどのシェイプアップに効果的です。

ひざを曲げて腰を低くおとす。仮想した相手のお腹をめがけてパンチを繰り出す。

効果 すばやくパンチを繰り出すことで、自然にお腹に力が入るのですっきりしたウエストに。また、パンチを戻すときには背中の筋肉を使うため、キレイな背中のラインができます。





家族を メタボから守る 主婦の知恵と技

東京都立広尾病院
小児科部長

はら みつひろ
原 光彦



人間にとって食事とは、命を維持するためのエネルギー補充という意味だけではなく、心の交流の架け橋となったり、文化伝承や嫉妬の場などさまざまな意味を持っています。

最 近、子どもたちの朝食の欠食や、一人で食事をする「孤食」が問題となり、たとえ家族で食卓を囲んでいても、各自が自分の好きなものを食べている「個食」に陥っている家庭も多いようです。服部栄養専門学校の服部幸應先生は、最近の女子学生の食に関する問題点として、「孤食」、「個食」を含め、「固食」…同じもののしか食べない、「小食」…食が細い、「粉食」…パン食中心の食事、「濃食」…濃い味付けの食事、の5つの「コ食」を挙げています。この傾向は、女子学生ばかりでなく、子どもたちや子育て中の大人

たちの間にも広がっています。

な ぜこのような状況に陥ってしまったのでしょうか？ それは、今まで日本が歩んできた、家庭より仕事優先の考え方や、伝統文化の軽視、核家族化、調理済み食品や加工食品の普及などが影響しています。今や、高度経済成長期は過ぎ去り、地球規模の気候変動によって食物の安定供給が難しくなってきたおり、日常の生活の中に喜びを見いだす価値観への転換が求められています。

家 族の起源は、「食事を共に食べる」ことから始まり、同じ時間

に、同じ仲間で、同じ食物を食べることを繰り返すことによって、人と人との絆が強くなります。食物を食べると唾液や胃液、胆汁などの消化液が自然に分泌され、消化管は活発に動

●子どもと調理をすると…



平 和で豊かな我が国では、多くの子どもたちは飢えに苦しむことなく、世界中から栄養価が高くおいしい食品を輸入し、それを食べたいだけ食べることが出来ます。しかし、食事に対する満足感が乏しく、食べ過ぎて肥満やメタボを招いているのです。人間には知性があり、食事によって生じる満足感は、単に空腹感が満たされたから生じるわけではありません。親しい人との会話や眼差しや

表情等の非言語的コミュニケーションも、満足感をもたらす重要な要素になります。

し たがって、食事を準備するお母様（時にはお父様）は、食事の内容や分量に注意を払う以前に、食卓を「人間が食事をするのにふさわしい環境」をつくることをお勧めします。このことは、子どもが小さい頃ほど有効です。食事の時はテレビを消し、家族皆で食卓に付き、主菜は出来るだけ同じものにするのがポイントです。ヨーロッパの人々が、時間をかけて食事を楽しんでいる情景をイメージしてみてください。

ま た、子どもたちの好き嫌いを減らし、食について関心を高めるためには、調理の手伝いをさせるのが一番です。下ごしらえをしている間に親子の会話が楽しめますし、家庭の味を次の世代に伝えることもできます。食事中には、料理の出来映えについて話題にすれば会話も弾みます。料理は創造的な仕事であり、家族のために仕事をすることは子どもにとって嬉しいものです。さらに、料理を覚えることは男女を問わず一生役に立ちます。

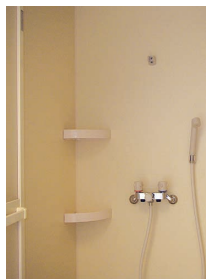
子 どもたちに食事の後片付けをさせている家庭も多いかも知れませんが、後片付けより調理を手伝ってもらう方が継続しやすく、食育へつながるものと思います。

熱海ゆとりうむ

日本一遅い紅葉を満喫したらスポーツで汗を流し、清潔なシャワールームで身も心もすっきりと！



“日本一早咲きの梅”と“日本一遅い紅葉”が有名な「熱海梅園」では、11月下旬から12月にかけて美しい紅葉が楽しめます。当館から車で20～30分と好アクセスです。また当館では、テニスコート脇の倉庫を改修し、シャワールームを設置しました。豊かな自然の中で汗を流し、心と体の健康維持に是非お役にください。



仙石ロッヂ

今年は“箱根の七福神めぐり”で、おめでたい新年を迎えてみませんか？

大黒天 守源寺(畑宿)→恵比寿天 箱根神社(元箱根)→布袋尊 興福院(元箱根)→寿老人 本還寺(箱根町)→毘沙門天 駒形神社(箱根町)→弁財天 阿字ヶ池弁財天(芦之湯)→福祿寿 山王神社(小涌谷)の順で回るのが一般的。各社寺で印を押してもらうための色紙は、守源寺と山王神社で購入可能です(押し印代各200円)。



各地の保養施設伝言板

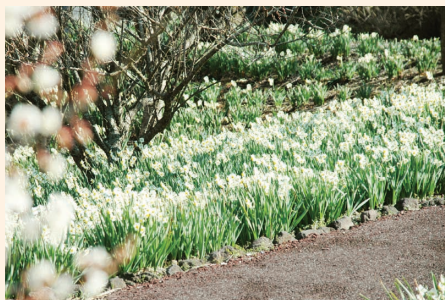
今年は“五感で感じる冬”を思いっきり楽しみましょう！

冬ならではの、その土地ならではの味に舌鼓を打ち、また美しい自然も年末年始のイベントも楽しめる各保養施設。“山眠る冬”といいますが、この冬も家にじっとこもっている暇なんてありませんよ！

館山ビーチハウス

町全体を埋め尽くす水仙に酔いしれ、夜は房総名物“鰯のなめろう”を楽しむ冬はいかが？

ETC割引で東京湾アクアラインが普通車だと終日800円で通行でき、アクセスが快適になった房総半島。12/12～来年1/31まで鋸南町では水仙まつりが開催され、1億本もの水仙が出迎えてくれます！また、11月末の当館大浴場リニューアルを記念して、12/1～12/23まで“鰯のなめろう”を、お一人様1宿泊につき夕食時1回サービスいたします。



賢島パールハウス

鍋物の美味しい季節。今冬は幻の高級魚“くえ”を特別料理でお楽しみください

和歌山県・日の岬沖～潮岬沖で漁獲されるくえは、「岬のくえ」というブランドがついていて「この魚を一度食ったら他の魚はくえん」というほど美味です。忘年会やご家族、ご友人でくえ鍋を囲みながら楽しい味談義をしませんか？ お一人様宿泊料金+3,000円をご用意ください。天候に左右されますので、ご予約はお早めをお願いします。



詳しくはホームページをご覧ください

「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89.6kcal
- 塩分…約0.0g ● 食物繊維…約1.0g



Arrangement

- 酢の代わりにレモン汁を入れてもいいです。酢の方がより和風になります。
- ヨーグルトとよく合います。朝食のメニューにどうぞ。

作り方

- 1 粉類は合わせて2回ふるっておきます。パウンドケーキの型にワックスペーパーを敷きます。バターは室温に置いてやわらかくしておきます。
- 2 ボールにバターを入れ、白っぽくふんわりするまでハンドミキサーで泡立てます。砂糖を加え、さらに泡立て器で混ぜてふんわりさせます。
- 3 溶き卵を2～3回に分けて加え、その都度ハンドミキサーでよく混ぜます。ラム酒を加え、さらに混ぜます。
- 4 ふるっておいた粉類とヨーグルトを加え、ゴムべらなどで粉けがなくなるまで混ぜます。
- 5 型に生地を半分流し込み、表面をざっとならしたら、いちじくの甘露煮を並べます。その上に残りの生地を流し込み、表面を平らにならします。
- 6 あらかじめ180℃に温めておいたオーブンで50～60分焼きます。焼き上がったなら金網に置いて冷めます。

いちじくの 甘露煮

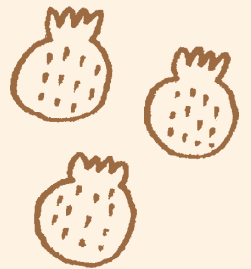
5人分

調理時間 4時間

いちじくは、婦人科系の病気などにもいい女性に優しい果物。二日酔い解消にも効果があるといわれているので、飲み会の後にもおすすめです。実が熟しているものを選び、皮ごと甘露煮にしましょう。

材 料

- いちじく…5個
- 三温糖…80g
- 水…100cc
- 酢…大さじ2



作り方

- 1 いちじくは優しく水洗いし、ヘタを切り落としてから、水気をキッチンペーパーなどで拭きとります。

Point

キッチンペーパーやタオルで、皮に付いている細かな毛を落とします。



- 2 鍋にいちじくを入れ、三温糖を加えて全体にまぶし、2時間ほど置きます。
- 3 いちじくの水気が出てきたら、ヒタヒタになる程度に水を加えて火にかけ、沸騰したら落としづたをしてごく弱火にして煮ます。40～50分ほど煮て汁気がなくなってきたら酢を加えます。さらに火にかけ、汁気が半分ぐらいになったら火を止めて常温になるまで冷めます。

Point

冷蔵庫に保存して1週間ほど持ちます。



豆知識
世界の砂糖煮

マルメロのシロップ漬け:マルメロはカリンに似た果実。中央アジア原産で古代ギリシャ時代から栽培され、シロップ漬け・飴・羊羹等の材料や、たん・せき止め用として利用されています。カリンよりも香りが強く、酸味があります。日本では、北海道の北斗市で特産品とされています。

日本の甘露煮とフランスのコンポートの違い

どちらも砂糖を使って煮た料理です。甘露煮は果物に限らず、主に淡水性の魚をしょうゆ・みりん・砂糖・水飴などで長時間煮た煮物料理も含まれます。一方、コンポートは果物をシロップやワインで煮たお菓子で、煮込む時間は短く、果物の食感がより残っています。基本的にジャムにできる果物は、甘露煮にもコンポートにも応用できます。果物そのものの甘みが少ないと感じたら、どちらか好みの方法で調理してみるとよいでしょう。

今回のお買物リスト



いちじく



りんご



レモン



シナモンスティック



三温糖



グラニュー糖



酢



白ワイン

りんごのコンポート

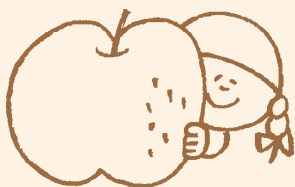
2人分

調理時間 30分

りんごをたくさん買ったときに作って、冷蔵庫の中に入れておくとアレンジもでき、お子さんのおやつなどに便利です。冷たい方がおいしいので、よく冷やして食べてみてください。

材料

- りんご…2個
- 白ワイン…300cc
- 水…100cc
- グラニュー糖…150g
- レモン…1/2個
- シナモンスティック…1本



作り方

- 鍋に白ワインとグラニュー糖、シナモンを入れて火にかけ、沸騰したら火を止めてレモンの搾り汁を加え、冷まします。
- りんごは半分に切って、皮をむいて種をとります。切った先から1につけていきます。
- りんごを入れたら再度火にかけ、沸騰したら弱火にして10分ほど煮ます。その後火を止め、そのまま常温になるまで冷まします。

Point

りんごを切ったままにしておくと変色してしまうので、あらかじめシロップ(煮汁)を用意して、変色する前にシロップに漬けましょう。



- カロリー…約288kcal
- 塩分…約0.0g
- 食物繊維…約2.3g



Arrangement

- バニラアイスを添えて本格的なデザートに。
- ワインの代わりにラム酒を使ってもOK!
- シナモンは香り付けなので、お好みでどうぞ。
- パイやタルト、食パンにのせて焼いてもおいしいです。

Special Arrangement

いちじくのパウンドケーキ

いちじくの甘露煮を使った

材料

- 薄力粉…200g
- ベーキングパウダー…小さじ1
- ベーキングソーダ…小さじ1/3
- バター…150g
- 三温糖またはグラニュー糖…150g
- 卵…2個
- ラム酒…小さじ1/2
- プレーンヨーグルト…大さじ4
- いちじくの甘露煮…4〜5個



健保組合からのお知らせ

1 ジェネリック医薬品を選びましょう



当健保組合では、ジェネリック医薬品に関する情報を具体的に被保険者とご家族の皆様に提供し、ジェネリック医薬品の早期普及を図ることを続けてまいります。

処方された医薬品でジェネリックに切り替え可能なものをリストアップし、切り替えた場合の負担軽減額を表示したお知らせを、被保険者および被扶養者お一人おひとりにご案内することを予定しております。

ジェネリック医薬品を活用することで、皆様の調剤費自己負担分が減るとともに、健保組合の医薬品給付費が減り、財政健全化に役立つとともに、国全体の医療費適正化に結びつくという大きな効果が期待されます。

ご案内が届きました皆様には、ご理解とご協力をお願いいたします。

2 出産育児一時金額の変更と直接支払制度が開始しています



平成21年10月1日出産日から、支給額が4万円引き上げられ42万円になりました（産科医療補償制度に加入しない病院等の場合は39万円）。

また、かかった出産費用に出産育児一時金を充てることができるよう、原則としてIBM健保組合から、出産育児一時金が病院等へ直接支払われる仕組みに加わりました。これにより、IBM健保組合への出産育児一時金の申請は不要となりました。なお、病院等での手続きが必要ですので、詳しくは病院等にお問い合わせください。

さらに、一部に直接支払制度を取り扱わない病院等がありますのでご確認願います。出産費用を病院等へ支払ったあとで、出産育児一時金を健保組合へ請求する制度は継続されていますので、どちらかを選択してご利用ください。



3 特例退職保険料の納入証明書について

特例退職被保険者の方に、今年健康保険料の納入証明書を来年1月下旬頃にお送りします。

この納入証明書は、来年2月15日からの確定申告の社会保険料控除をお受けになる際の、確認資料としてご参照ください（確定申告時に添付する必要はありません）。

証明期間

- 平成21年1月から同年12月までに納入していただいた分。

証明金額

- 証明書作成時までに入金の確認ができていない合計額。
- 今年65歳になられた方の介護保険料は、誕生月以降は市区町村から直接徴収されますので、こちらの証明金額には含まれません。

【参考】介護保険料は40歳の誕生月から65歳の誕生月前月まで徴収されます。

任意継続被保険者の方で、健康保険料の納入証明が必要な場合は、来年1月下旬以降に健保組合までお問い合わせください。

4 「医療費と給付金支給額のお知らせ」について

このお知らせは、確定申告の医療費控除申告での確認資料としてご参照ください。年間10万円を超える医療費の自己負担がある場合、医療費控除で税金の一部が戻ってきますが、医療費の領収書の添付は必須です。

このお知らせを医療費の領収書の代わりに添付することはできません。

医療費控除では支払った額から、健保組合からの付加給付金額を差し引いて申告します。なお、このお知らせは再発行できませんので、このお知らせ（ハガキまたはNotes）を確定申告が終わるまでは、捨てないで保管しておいてください。



適用事業所所在地変更等のお知らせ（公告第456号 公告責任者／斉藤紀夫）

1 日本アイ・ピー・エム株式会社（IBM）は、平成21年10月1日付けで、東京都港区六本木三丁目2-12より東京都中央区日本橋箱崎町19-21へ所在地を変更しました。

2 日本アイ・ピー・エム プロキュアメント・センター株式会社（IPC）は、平成21年10月1日付けで、東京都港区六本木三丁目2-12より神奈川県大和市下鶴間1623-14へ所在地を変更しました。

3 日本アイ・ピー・エム サービス株式会社（ISC-J）は、平成21年10月1日付けで、東京都江東区豊洲五丁目6番52号より神奈川県大和市下鶴間1623-14へ所在地を変更しました。

4 平成21年度補正予算一介護保険
平成20年末から今年3月末までの、退職者増による任意継続被保険者数が予算編成時より増加し、かつ前納者が予想以上に多かったです。また、再就職により脱退する被保険者も多く、前納された介護保険料の還付（払戻）が予算額を超えました。介護保険は予備費の勘定がないので、介護保険の補正予算を実施しました。

単位：千円

	変更前	変更後	増 減
還付金	850	5,000	4,150
積立金	66,850	62,700	▲4,150
支出合計	1,370,041	1,370,041	0