

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.63

2010
WINTER

衣食住でNO花粉!

家族皆で花粉症撃退

- 1 皆様へのご挨拶
日本アイ・ビー・エム健康保険組合
理事長
斉藤 紀夫
- 2-4 健康特集
- 5 生活にプラス+
ナチュラルクリーニングで家事力UP
- 6 私の健康法
日本アイビーエム・ビジネスサービス株式会社
代表取締役社長
立花 忠恒
- 7-8 自分のカラダをもっと知ろう
口腔がん
- 9-10 健保REPORT
アンケート結果②
- 11 我が家の元気スタイル
運動のある生活
- 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?!
豚肉の西京漬け
オイルサーディン
- 15 健保組合からのお知らせ
医療費控除のご案内

2

010年に入り早くも一月が過ぎましたが、

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

平素より日本アイ・ビー・エム健康保険組合当健保の事業運営について、多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

昨

年度は、新政権が発足し、この数ヶ月の間に

各省庁の運営方針、体制や過去の決定事項が見直されています。私たち、健康保険組合の所轄官庁である厚生労働省においても、医療制度の一元化を目指しており、健康保険組合は「財政調整を支える役割を持つ機関」と位置づけら

れることが予想され、国民健康保険や協会けんぽを支援するために、今後も納付金や支援金のさらなる拠出が必要になるものと思われま

方、日本アイ・ビー・

エム健康保険組合が所

属する「健康保険組合連合会」には、全国で1450を超える健康保険組合が加入

していますが、その約9割の健康保険組合が、ここ2年間連

続して赤字を計上しており、厳しい財政状況に陥っています。

この財政状況の悪化を招いた最大の要因は、皆様と会社からお納めいただいている保険料収入の5割近くを占める過重な高齢者医療制度の納付金・支援金負担にあります。

皆様へのご挨拶

日本アイ・ビー・エム健康保険組合

理事長 齊藤 紀夫



こ

これらの財政危機を打開していくために、「健

康保険組合連合会」では、健康保険制度間の財政調整・一元化の方針の見直し、健康保

険組合への公的財政支援の強

化などを政府に要請しています。他方、政府の施策を待つだけでなく、各組合が、健康の増

進と健全財政の維持のために、それぞれの状況に応じて独自の

施策を自主的に展開していることが、さらに必要となっています。

こ

のような環境のもと、ここ数年、当健康保険

組合は、診療報酬明細書の点検、後発医薬品の使用促進などを実施し、医療費の適正化に取り組んでまいりました。また、

全体の健康レベルを引き上げるべく、特定健康診査・特定

保健指導に代表される予防医療を、より多くの方々にご利用いただけるよう推進してまいりました。

今

後とも、皆様方のエージェントとして質の高

い健康管理施策の実施、医療体制の確保に向けて努力して

まいりますので、何卒引き続きご協力を賜りますようお願いいたします。

最

後になりましたが、皆様のお祈り申し上げます。

ご挨拶とさせていただきます。



健康 特集

衣食住でNO花粉! 家族皆で 花粉症撃退

30～50代の働き盛り世代に患者が多いといわれていた花粉症ですが、近年は小学生から70～80代のご年配まで花粉症を発症する方が増えており、もはや国民病となっている花粉症。まだ花粉症になっていない人はもちろん、すでに花粉症で長年辛い思いをしている人も、改めて花粉症という病気そのものと、衣食住の面での花粉撃退法を産業医 西原亜紀子先生に教えていただいて、今年は少しでも快適な春を過ごせるようにしましょう!

5ページ「生活にプラス」では、より実践的な花粉症対策の掃除法を紹介しています。あわせてご覧ください。

Q5 マスク、メガネはどの程度予防効果がありますか?

マスクは、花粉の飛散が多い時には吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を少なくさせる効果が期待されています。

さらに、花粉症でない方も、花粉を吸い込む量を少なくすることで、新たに花粉症になる可能性を低くすることが期待されていますが、風が強いと鼻の中に入る花粉はマスクをしていても増え、効果は減弱するといった報告も

自宅に持ち込まないために!

Q8 うがいや手洗い、洗顔はどの程度効果がありますか?

うがい…鼻の粘膜には線毛があり、粘膜の上の異物を輸送します。うがいは、のどに流れた花粉を除去するのに効果があります。外出から帰ってきたら、風邪の予防にもなりますので、うがいをしましょう。

●手洗い・洗顔：花粉が人間に付着しやすいのは表面に出ている頭と顔と手です。外出から帰ってきたら手を洗い洗顔して、花粉を落とすと良いでしょう。また頭の花粉は、帽子などで避けることが可能です。

Q9 洋服の服地はどのようなものがいいですか?

花粉飛散時の外出では、毛織物によ

あります。マスクをしていても完全防備にはならず、過信は禁物です。

メガネは花粉の飛散の多い時には、目に入る花粉を2分の1から3分の1まで減らすことができますが、眼の症状をどの程度やわらげることができているかは明らかではありません。

Q6 花粉症の症状が出たら、どの病院でどのような治療を受ければいいですか?

鼻の症状がひどい場合は耳鼻咽喉科、

の上着やコートは避けられた方が良いでしょう。表面がすべすべした綿かポリエステルなどの化学繊維のものには花粉が付着しにくく、付着した花粉を吸い込む量を減らすことが期待されます。帰宅時には玄関先で衣類や帽子を叩いて付着した花粉を払い落としましょう。

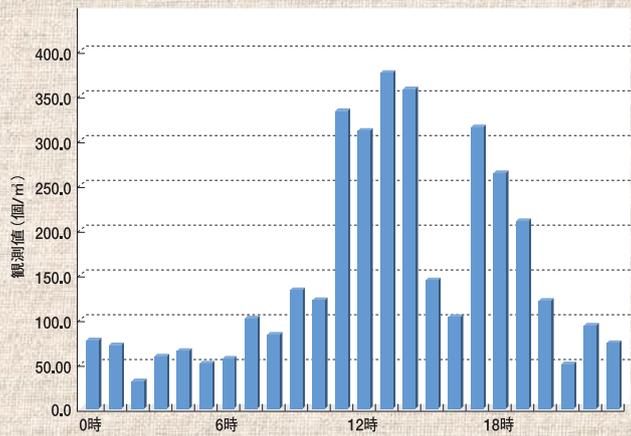
Q10 洗濯物や布団を外に干してもいいですか?

花粉の飛散する時期は、洗濯物や布団を外に干すのは控えた方がいいでしょう。

スギ花粉が多くなる時間帯は、気象条件や季節によって変わりますが、一般的には、午前中にスギ林から飛び出した花粉が都市部に到達する昼前後と、日中上空に上がった花粉が地上に落下してくる日没後に多くなっています。

(図3) どうしても布団などを外に干したい

図3 時間別花粉濃度 (2005年3月19日 東京)



提供:財団法人気象業務支援センター 村山 貢司氏

Q7 普段の生活習慣・食習慣で気を付けた方がいいことは?

一般的な注意事項として、睡眠をよくとることで、生活習慣を保つことは、正常な免疫機能を保つために重要です。風邪をひかないこと、お酒の飲みすぎに気を付けること、タバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つために重要です。

Q11 効果的な室内の換気と掃除について教えてください

花粉飛散シーズンはできるだけ窓を開けず、花粉を侵入させないことが第一ですが、どうしても換気する必要がある時は、窓は小さく開け短時間にとどめましょう。開窓を10cm程度にして、レースのカーテンをすれば、侵入花粉を約4分の1に減らすことができます。

侵入した花粉は室内の床やカーテンなどに多数残存していますので、掃除を励行してください。掃除の際は花粉を舞い上げさせないよう注意し、まず乾いた使い捨てワイパーなどで一度床を拭いてから掃除機をかけるといいでしょう。

朝起きてすぐや、帰宅後すぐの花粉が床に落ちている時に掃除すると、効率的です。

より具体的な掃除法は次のページで!!

ナチュラルクリーニングで 家事力UP

花粉症が発症するこれからの時期、窓を開けて掃除機をかけるのはためられますよね。掃除機がけの代わりに普通に床を拭き掃除するのも良いですが、近年話題の、重曹や酢を使った“ナチュラルクリーニング”で、花粉症対策も兼ねたお掃除を始めませんか？

● 使うもの



● 汚れに合わせて重曹と酢を使い分ける

家

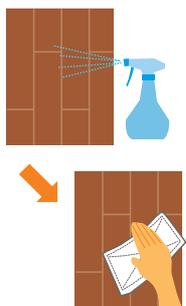
庭の汚れは、主に3つに分けられます。

- ホコリ汚れ…中性
 - 油汚れ…酸性
 - 水垢汚れ…アルカリ性
- また、今回使用する
- 重曹…水に溶けると「アルカリ性」になるので、油汚れ（酸性）などに効果的
 - 酢…「酸性」なので、水垢などの汚れ（アルカリ性）に効果的
- という性質があります。汚れによって重曹と酢を使い分けましょう。

酢 床～フローリング

- 1 掃除機などでホコリを取る
- 2 バケツ1杯分の水に対し酢を大さじ1杯分入れた酢水を霧吹きでスプレーする
- 3 ぞうきんで拭く

★二度拭き不要、床がすべすべに!



重曹 床～カーペット

- 1 重曹水を霧吹きでスプレーする
- 2 5分ほど置いたら、掃除機をかける

★カーペットに染み付いたニオイが取れ、さっぱりします!

酢 床～畳

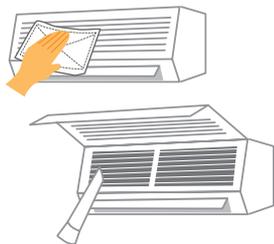
- 1 掃除機などでホコリを取る
- 2 酢水で畳の目に沿って水拭きする
- 3 しっかり乾拭きをして水分を畳に残さないようにする

★汚れが落ちるだけでなく除菌効果も!

酢 エアコン

- 1 電源を抜き、前面パネルのホコリを掃除機で吸い取る
- 2 酢水を直接布に染み込ませ、ぞうきんで拭く
- 3 前面パネルを開けてフィルターを外し、フィルターのホコリも掃除機で吸い取る
- 4 フィルターを石鹸で洗い、水で流してよく乾かす
- 5 エアコン内部も、酢水を染み込ませた布で拭く

★エコ掃除で省エネ効果UP!



重曹 カーテン

- 1 まず洗濯機洗いができるか確認
- 2 カーテンをレールから外す前によく叩いてホコリを払う
- 3 カーテンレールから外したらフックも外し、アコーディオン（蛇腹）状に畳んで洗濯ネットに入れる
- 4 水の量は通常の1.5倍にし、洗剤、重曹（30～50g）を入れて洗濯をする

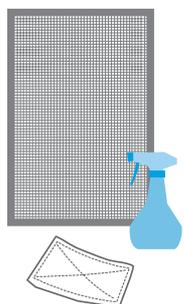
★カーテンに付着した花粉もこれで撃退!



酢 網戸

- 1 酢水を霧吹きに入れ、スプレーする
- 2 ぞうきんでサッシ部分までくまなく拭く

★排ガスなどで汚れた網戸がきれいになり、付着した花粉も取れるので一石二鳥!



重曹 テレビ、パソコン（画面以外）など家電製品

- 1 掃除する家電製品の電源を抜く
- 2 重曹水を霧吹きに入れ、ぞうきんにスプレーする
- 3 テレビは画面以外の部分を、パソコンも画面以外の部分や、指で触れるキーボード、マウスを拭く

★静電気でホコリとともに寄せ付けてしまった花粉とおさらば!



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？

A1 もともと運動は好きでしたが、足の大ケガで膝を痛めたのをきっかけに運動をしなくなっていました。営業をしていた40歳くらいのある日、駅の階段を一気に上ることができず、階段の途中で肩を息をしながら一休みし、残りの階段を上っていたことがありました。

体力が完全に落ちているのに愕然として、「このままではまずい！」と膝に負担の少ない水泳を始めて、もう10数年が経ちます。水泳を始めるにあたり、毎週真面目に水泳教室に通おうとして

IJBSはBTO（ビジネス・トランスポーテーション・アウトソーシング）を行う会社で主な事業所は沖縄、東京、千葉、札幌にあります。2006年に沖縄に本社拠点がある旧RYUIとe*2Com社のBTO事業、IBMのBTO実行部隊を統合して作られた会社です。5年連続CS改善活動優秀賞を戴いた、若く、向上心に溢れる集団で、最高品質のサービスを目指しています。

*1 旧（株）リユウ・アイ・システム（琉球銀行様 他との関連会社）
*2 日本アイビーエム・イーコミュニケーションズ（株）



日本アイビーエム・
ビジネスサービス株式会社 (IJBS)
代表取締役社長
立花 忠恒

A3 水泳（運動）に割ける時間が今よりさらに増えるでしょうから、メタボどころか、体力は今よりついていると思います。実際、15年前、10年前より今の方が明らかに体力がありますので！

A2 風通しが良く、明るい職場環境を作るようには気を付けています。「挨拶をしよう」と勧めたことはありませんが、自分から笑顔で「おはよう！」と挨拶すれば、相手も同じように挨拶を返してくれるものです。これは家庭、特に子どもとの関係でも同様です。「他の人に求めるのではなく、まず自分から行動する！」これがコミュニケーションにおける私の信条です。

近年、特にメンタル系の病気にかかる方が増加傾向にあるようですが、こうした状況には真剣に取り組む必要があると考えています。とにかく、メンタルの病気になるてしまいう前に、「助けて！」と上司・同僚を問わず誰かに相談できるような職場環境にするよう努めています。

挫折するよりも、月1回でもいいから行ける時に行き不真面目に長く続けていつかは教室の先輩に勝とうと思いましたが、「不真面目」と、負けず嫌いが現在まで続いている秘訣でしょうか。食事にしても睡眠にしても、同じスタンスです。「食へてはならない」「寝なくてはならない」ではなく、食べた物を食べ（過食にはそれなりに気を付けていますが）、就寝時間に拘わらず朝は大体6時頃に起き、時間のある日や時には体の自然な求めに応じて睡眠を取っています。

OB・OGの方へ 健保組合からお礼申し上げます

2008年より施行されている「長寿医療制度（後期高齢者医療制度）」により、満75歳になられた方は、日本アイ・ビー・エム健康保険組合を脱退なさっています。その際、健康保険証を健保組合へご返却いただいておりますが、健康保険証ともにお便りを頂戴することがあります。

その中から2通のお便りを、一部抜粋してご紹介します（漢字等は原文のまま）。

「余り健保のプログラムには参加いたしませんでしたが、私も家内も毎月病院通いをしておりましたので大変に助かりました。又保険料も他のものに比べて安く有難く思いました。今後も皆様のご活躍を祈っております。本当に永い間有難うございました。」

「お蔭様にて両親も長寿をまっとうし、私達夫婦も、健康を維持することが出来ました。これまでの丁寧な日本アイ・ビー・エム健康保険組合のお世話に心から感謝いたします。」

このようなお便りは、私たち健保組合のスタッフにとって大変励みになりました。職員一同、OB・OGの方々に改めて感謝するとともに、加入者の皆様のご要望に少しでもお応えできますよう、今後とも力を合わせて頑張らせてまいります。



自分のカラダをもっと知ろう

【口腔がん】

知ることですく予防

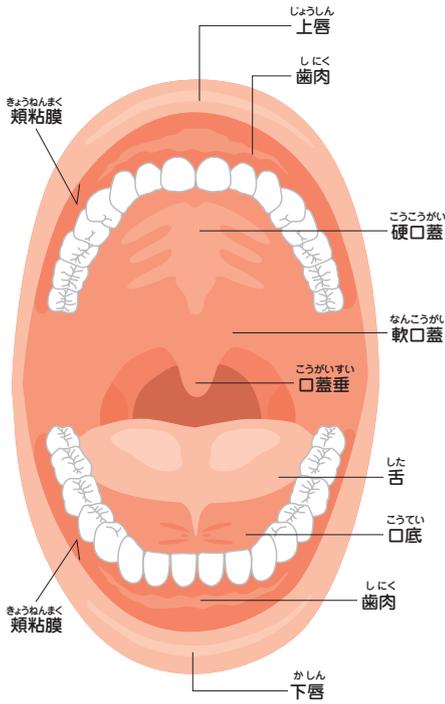
口腔がんとは

「口腔がん」とは、口の中にできるがんのことです。がん全体からみるとその割合は約1%にすぎません。しかし、進行すると命にかかわる重大な病気であることには変わりなく、最悪の事態を避けられたとしても、治療のための外科的な手術の後に、食べる、飲む、話すといった日常生活レベルに支障をきたし、また審美障害（見栄えの障害）も残してしまいます。

早期であれば治療率が高いことが特徴で、目で見て、手で触って確認できるという意味では、早期発見が可能な疾患です。しかしながら、口腔がんは広く知られていないといえず、正しい知識が必要です。

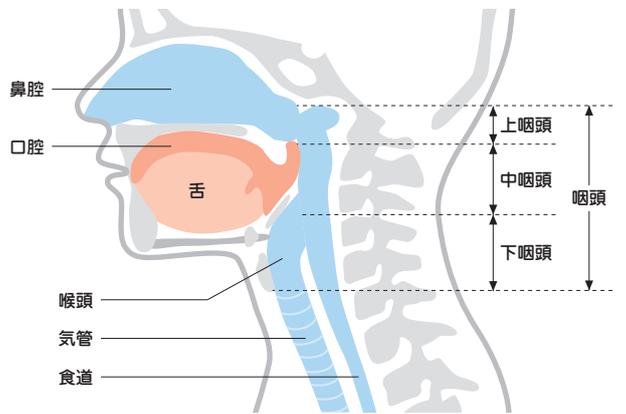
口腔がんと聞いても、あまりピンとこないのではないのでしょうか。代表的なものに舌がんがありますが、全がんの1~2%にしか満たない、罹患率の少ないがんです。しかし喫煙や飲酒を止める、デンタルケアをきちんと行うことで、発症を減らすことができるがんといわれています。口腔がんについてしっかり知識を得るために、予防歯科加藤 元先生のお話を伺いましょう。

●図1 口腔内の各組織の名称



口腔がんには、舌がん、舌と歯ぐきの間にできる口底がん、歯肉がん、頬粘膜がん、上あごにできる硬口蓋がん、さらにはあごの骨や唾液腺にも発生するがんがあります（図1）。一般には、口の中心

●口と周辺のしくみ



の粘膜にできる扁平上皮がんを「口腔がん」といい、日本では、舌がんが約55%と最も発生頻度が高く、次いで口底がん、歯肉がん、頬粘膜がんと続きます。なお、舌がんの9割は舌の横側にできます。女性より男性の方が

かかりやすく（男性は40~70歳代、女性では50~80歳代に多く、両性合わせると40歳以上が95%を占めます。女112・1）、

原因

口腔内の歯以外の軟組織は、傷付くと自分で修復する力を持っています。しかし時として、「がん抑制遺伝子」といわれる遺伝子群の突然変異により、その修復がうまくいかず、細胞の増殖がコントロールできなくなると、がんが発生するといわれています。すべてのがんの原因が明らかになっているわけではないですが、危険な要因として現在考えられているのは次の3つです。

1 タバコ

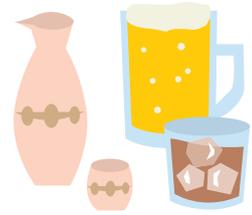
口腔がんの中で最も寄与危険度（発生の原因を占めている率）が58%と高く、タバコを吸う人は吸わない人に比べ、約7倍も口腔がんになりやすくなります。南・東南アジアでは噛みタバコによる口腔がんが非常に多く、全体のがんの3割も占めています。紙巻タバコより葉巻タバコやパイプ喫煙の方が、発生率が高いといわれています。

2 飲酒

飲酒の口腔がんに対する寄与危険率は36%で、飲酒習慣のある人はない人に比べ約6倍、口腔がんになりやすくなります。高濃度のアルコールほど危険が高く、特に口底がんと関連が強いといわれています。



飲酒に喫煙が合わると、さらに寄与危険率は65%に上がり、お酒もタバコも両方しない人に比べ、なんと約36倍も発症しやすくなるといわれています。楽しいお酒もタバコと合わせると、牙をむくことになり



③ 機械的刺激

むし歯の穴や壊れた入れ歯、合わない入れ歯、一部が壊れた歯の詰め物やかぶせ物、磨耗して一部がとがった歯、頬の内側の粘膜を咬む癖など、慢性的で機械的な刺激も危険因子の1つとしてあげられます。特に舌がんでは、その発生に歯が関与しているケースが多いと報告されています。

これに加え、口腔や咽喉の粘膜が萎縮してしまう鉄欠乏性貧血にかかっていたり、ウイルス（パピローマウイルスなど）に感染していたり、口腔衛生状態が悪いと、さらに危険性は上がります。

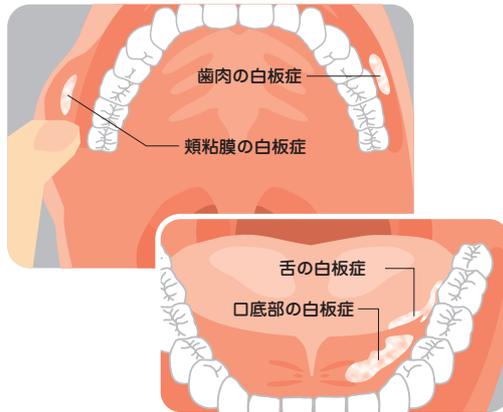
症状の現れ方——前がん病変

多くの口腔がんの前がん病変としてみられるのは、粘膜が白くなったり(図2)、赤くなったり、白と赤がまだらになったような色の変化です。こすってもとれず、

2週間以上、症状が変わらないことで、口腔炎と区別されます。白い粘膜の病変は「白板症」、赤い病変は「紅板症」と呼ばれています。

白板症の悪性化は、7%〜11%ですが、紅板症はその発生頻度は低いものの、悪性化率は数倍高いといわれています。この色の変化に加え、症状が進むと、表面が盛り上がり、中心部に潰瘍ができたり、出血がみられたりするようにになります。また指で触っても境がはっきりしない硬いしこりがあれば、要注意です。

●図2 白板症



治療法

がん治療は年々進歩し、初期であれば、舌がんの場合、5年生存率は80%を超えます。

治療には、がん細胞の周囲正常組織を含めて切除する外科療法、放射線を照射したり、放射性金属をがんの中に短期間埋め込んだりして、がん細胞を死滅させる放射線療法、抗がん剤を用いて直接がん細胞を攻撃する化学療法があり、単独または併用して治療を行います。

手術では、粘膜や骨を切除し、その範囲が大きい場合、他の体の部分の皮膚や骨「肩甲骨、腓骨(脚の外側の骨) など」を使って再建を行います。上のあごでは手術後に特殊な入れ歯を用いて回復をはかる場合もあります。進化したがんには、手術が第一選択となりますが、近年では抗がん剤や放射線を併用して切らずに治す方法も進歩してきています。

口腔がんに不安を感じた場合は、まずはかかりつけ医に相談し、精密な検査が必要な場合は、口腔外科や耳鼻咽喉科を紹介してもらうとよいでしょう。口腔がんは、高齢化社会の進行とともに

●図3 鏡を見ながらセルフチェックをしている様子



に、発生する率が増加する傾向にあります。一方、他のがんと比べ、遺伝的な要因より環境的な要因の方が強く、禁煙や適度な飲酒、機械的刺激の原因除去、そして毎日の適切な歯磨きを中心としたセルフケアで、発症を減らすことができる病気ともいえます。むし歯や歯周病予防に加え、ときどき自分のお口全体を観察する習慣をつけてみてはいかがでしょうか(図3)。



Profile

かとう けん
加藤 元

日本アイ・ビー・エム
健康保険組合 予防歯科

- 資格…労働衛生コンサルタント
- 専門分野…健康推進歯学

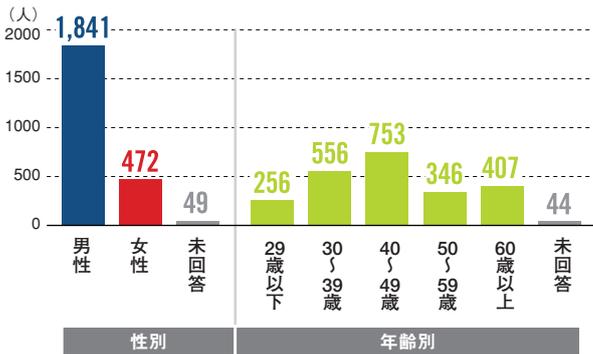
東京医科歯科大学卒業。歯科補綴学科、医用器材研究を経て、日本アイ・ビー・エム健康保険組合に産業歯科医として勤務。現在、関文久産業歯科医とともに日本全国の事業所を担当しています。口の中のがんは、意外に知られていませんが、きちんとした知識があれば自分で気づきやすく、禁煙、節酒、歯磨きなどのセルフケアでかなりの部分が予防できるがんでもあります。加えて、歯磨きなどのセルフケアは、むし歯・歯周病予防のみならず、肺炎や動脈硬化性疾患、糖尿病の重症化予防につながる事が近年明らかとなってきています。当健康保険組合では、オーラルセルフケアを効果的に習得できる歯科予防プログラムを展開しております。是非、全身の健康づくりの一環として積極的にご参加ください。

アンケート結果②

IBM健保組合では、昨年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。前回(『My Health』2009年秋号、No.62)に引き続き、第2回としてその集計結果とお寄せいただいたコメントに対して、IBM健保からの回答をご紹介します。

※2008年はアンケートを実施していないので、データを掲載していません。

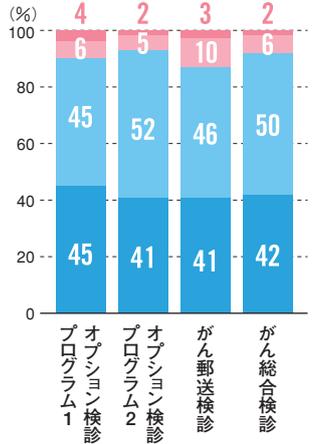
回答集計内訳



保健事業のプログラムについて

補助金が支払われる、オプション検診プログラムをどの程度利用したいとお考えですか

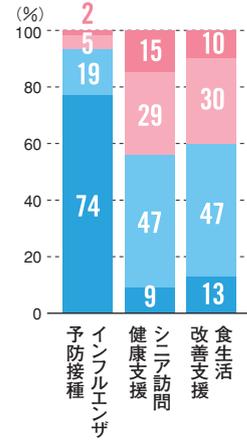
- オプション検診プログラム1…乳がん・子宮がん／胃がん検診／その他(腹部エコー、肺機能、眼圧等)
- オプション検診プログラム2…人間ドック／脳ドック／PET検診
- がん郵送検診…大腸がん／前立腺がん
- がん総合検診…5歳刻みの該当者のみ対象



●どのプログラムも90%前後の方より「利用してみたい」という意見をいただいていることから、皆さんのご理解をいただいていることが確認できました。より皆さんが受診しやすい方法を、今後も検討していきます。

疾病予防プログラムをどの程度利用したいとお考えですか

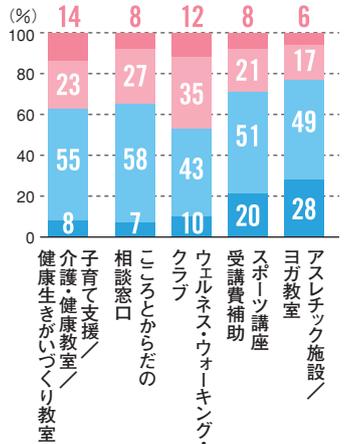
- インフルエンザ予防接種
- シニア訪問健康支援(看護師や保健師がご家庭を訪問)
- 食生活改善支援(食生活通信指導、宅配食付き)



●シニア訪問健康支援・食生活改善支援については、前期高齢者納付金削減につながるように、実施方法の変更を検討します。

健康情報プログラム・スポーツ奨励プログラムをどの程度利用したいとお考えですか

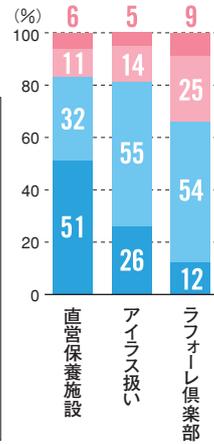
- 子育て支援(i(愛)コミュニティ)／介護・健康教室／健康生きがいづくり教室(OB・OG向け)
- こころからだの相談窓口(i-Support)
- ウェルネス・ウォーキングクラブ(W2C)／バーチャル・ウォーキング
- スポーツ講座受講費補助
- アスレチック施設／ヨガ教室



●さらに「利用したい」と思っていたように、工夫していきます。

保養施設プログラムをどの程度利用したいとお考えですか

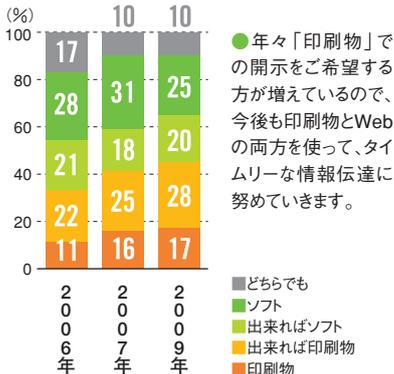
- 直営保養施設…仙石ロッジ／熱海ゆとりむむ／館山ビーチハウス／賢島パールハウス
- アイラス扱い…健保指定保養施設(全国に145ヶ所)／共同利用保養所／休暇村
- ラフォーレ倶楽部



●特に直営保養施設については、利用しやすさ・安全性の向上を目指し、施設の改修など引き続き行います。

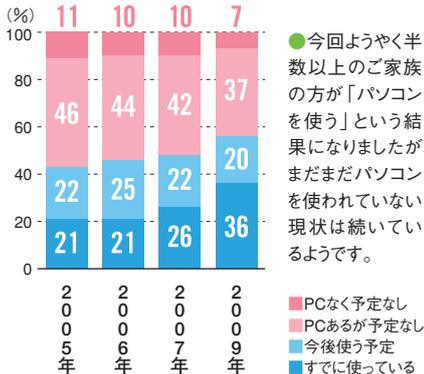
案内方法について [1]

印刷物による開示とWeb等を利用したソフト媒体による開示では、どちらを希望されますか



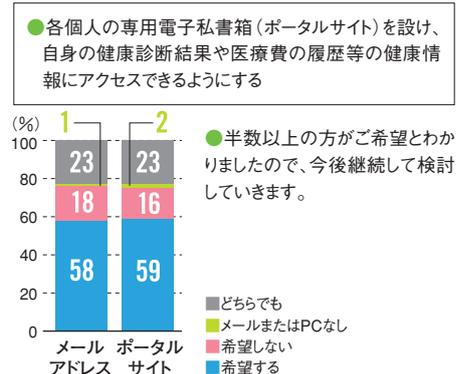
●年々「印刷物」での開示をご希望の方が増えているので、今後も印刷物とWebの両方を使って、タイムリーな情報伝達に努めていきます。

ご家族は、健保組合ホームページなどへのアクセスにパソコンを使われますか



●今回ようやく半数以上のご家族の方が「パソコンを使う」という結果になりましたが、まだまだパソコンが使われていない現状は続いているようです。

各個人のメールアドレス(社内アドレスまたはプライベートアドレス)宛に案内されることを希望しますか

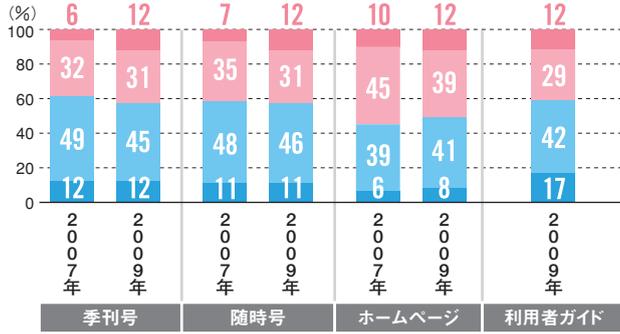


●各個人の専用電子私書箱(ポータルサイト)を設け、自身の健康診断結果や医療費の履歴等の健康情報にアクセスできるようにする

●半数以上の方がご希望とわかりましたので、今後継続して検討していきます。

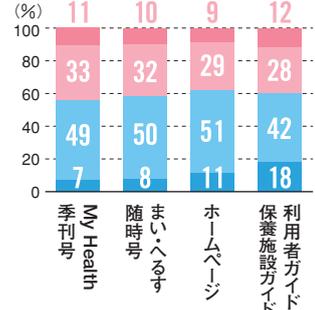
案内方法について [2]

各種印刷物や健保組合のホームページをどの程度読みますか



●ご家族にもタイムリーに読んでいただきたい目的から、印刷物は各ご家庭に配布しています。

各種印刷物や健保組合のホームページは役立っていますか



●各媒体とも、半数以上の方に「役立っている」と評価をいただきましたので、今後もより皆さんのお役に立つように努めていきます。

アンケートでいただいたコメントQ&A

Q1 印刷物の配布について

●印刷物での配布を部門回覧などにすると多くの場合情報が回ってこないで、配布するなら全員に配布を。●自宅に郵送される季刊誌等は、同居家族にIBM社員がいる場合は家族で1冊でよいと思う。●健康保険費も運用が厳しい状況になってきていると思う。紙媒体は廃止した方がよいのでは？

A1 原則として、社内配布・回覧は行っておりません。しかし各ご家庭への印刷物配布希望者は年々増えていますので(9ページ下段のグラフ参照)、印刷物の配布は今後も続きます。また、「印刷物の全員配布は無駄だ」とのご意見もいただいていますので、一律に全員配布は行っていませんが、ご家族(被扶養者)のある方や、配布希望とご連絡をいただいた方々等には配布しております。もしご不要な場合は、健保サイトにある「Webでのお問い合わせ」からご連絡ください。

Q2 メルマガについて

●健保の事業や保険料の仕組みなど、知らないことが多いことが分かった。日常の業務が多忙のため、できたらメールで情報提供をお願いしたい。

A2 半数以上の方がメールでの情報提供をご希望と分かりましたので(9ページ下段のグラフ参照)、今後実施を検討します。

Q3 保険料の決め方について

「保険料の決め方」のように基本的な話題を取り上げてほしい。いまさら聞けないような話を意外と知らないと思うので。

A3 健保サイトの「標準報酬と保険料」をご覧ください。原則として、現役社員はその収入により算出されます。ただし、特例退職者医療制度加入者は定額です。基本的な認定基準や保険料の決め方については、今後季刊誌等でのご紹介を検討します。

Q4 健保の将来経営について

●他の健保の利用経験もあるが、IBM健保は保険料が比較的安く、内容も充実しているので、この状態を維持してほしい。●保険料を下げるためにも、より予防の方へ力を入れてほしい。●スポーツクラブなど余暇に関することにお金をかける必要はない。

A4 当健保では早くから疾病予防に重点をおいて、プログラムを立てています。運動と食事、広義では疾病予防につながります。今後も疾病管理と併せて充実させるように努めます。

Q5 人間ドックについて

●財政難と思うが、人間ドック等への補助金額の増額を希望する。●脳ドックを是非受けたいと考えている。案内を見たことがないので、どこで案内しているのか教えてほしい。

A5 当健保が提供している特定健診は、ほぼ人間ドック並みの内容で、補助金申請や検査結果報告などわずらわしい手続きの必要がありませんので、特定健診の受診をお勧めします。脳ドックは『利用者ガイド』、健保サイトでもご紹介していますのでご参照ください。

Q6 健康な人(健康に留意している人)の意見

●保険料の算出は年収に応じて決定されていると書かれているが、例えば喫煙しない人や健康診断で問題ない人が、喫煙する人などと同じ保険料を負担しなければならないことに疑問。●自分が健康であることが“将来の医療費や納付金の増大を阻止する”と改めて気づいたので努力したいと思う。

A6 自己管理に努めている方々への施策を今後検討します。ご自分やご家族の健康に早くから留意することは重要です。健康であることがたさに気付き、健康を維持していただけるよう、当健保も努力します。

Q7 アスレチック施設について

●スポーツジムを利用したいが地方なのでジム自体がない。●利用できるスポーツクラブ施設が限られていることが残念。住居近くにスポーツクラブはあるが、そこは利用対象となっていない。●スポーツ講座受講費補助、アスレチック施設/ヨガ教室はこれからは是非継続をお願いしたい。

A7 ご存知のとおり、継続して体を動かす効果は絶大です。そのため当健保では10社のスポーツジムと法人契約を結んでいます。このことは他の健保では類を見ません。お近くに該当するスポーツジムがない場合は、「スポーツ講座受講費補助」をご利用ください。

Q8 保養施設について

●保養施設を年1or2回利用している。大変安い料金で楽しい旅行ができることが魅力。決して安くはない保険料を払っているので、是非保養施設だけは継続して残してほしい。●保養施設の空室状況がわからず予約が取りにくい。●保養施設がかなり関東にかたよっているように見える。できればもう少し関西以西(九州、四国など)の充実をお願いしたい。●保養施設などは不要ではないか。

A8 保養施設利用のご希望は依然として高いので(9ページ中段のグラフ参照)、引き続き経営の安定化を図りながら、多くの皆様に利用していただけるように努めます。関西以西の保養施設は、アイラス扱いの健保指定保養施設をご利用ください。また直営保養施設の空室状況は、健保サイト内・各施設のページに掲載しています。

Q9 歯科検診について

●就業中通院できる事業所内での歯科設置の復活をお願いしたい。

A9 当健保では従来から歯科予防を実施しています。健保サイトでご確認ください。

Q10 I-Supportに関するもの

うつや社会不安障害、パニック障害の方々が増えている。各事業所へ専門医を置き、早期に治療や相談できるようにしてほしい。精神疾患も、身体の健康と同様に予防に重点をおいたほうが良いと思う。

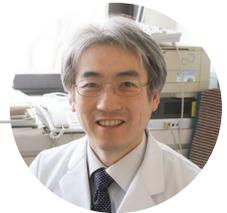
A10 現役社員の健康管理は、各事業主及び産業医の先生方と協業しています。ご家族の方はぜひ、健保サイトの「I-Support」をご利用ください。ご利用に際してはパスワードが必要になります。



運動がある生活

東京都立広尾病院
小児科部長

はら みつひこ
原 光彦



幸 せな人生」とは、どのような人生をいうのでしょうか？ 私は、人が生まれながらに持っている役割を果たし、人の役に立ち、満足して終わりを迎えることではないかと思っています。メタボになると、年若くして突然、心筋梗塞が発症し、お亡くなりになる例もあり、欧米では、このことを Premature death（「未熟な死」と表現しています。この言葉には、人として成熟する前に世を去らねばならない無念さが込められているように感じます。

動 物が健やかに成長するためには、成長期に体を動かすことがとても大切です、人も例外ではありません。体を動かすことによって、さまざまな体験を積んで社会性を身に付けていくのです。子猫や子犬のように人の子どもも、活発で好奇心旺盛なのが本来の姿です。

一般に、人は年を取るほど、体を動かさなくなりますが、また、スポーツを楽しむために必要な、走る、投げる、跳ぶなどの基本動作は、経験しなければ身に付かず、身に付けるには適切な時期があります。幼児期から小学校低学年の時期に、親子で体を使った遊びをすることは、生涯スポーツの基礎になり、家族の絆を強くします。子どもの成長は早く、親子が楽しく一緒に遊べる期間は限られています。この大切な機会を逃さないようにしましょう。

子 どもたちにとって、運動にはさまざまな効用があります（表1）。運動を続けるためには、楽しむこと、本人をその気にさせることが大切です。「運動しない」と病気になるなどの否定的な言葉を使うより、運動の効用を強調した方が良いでしょう。特に、記憶力が良くなることや、スポ

●表1 運動すると、こんなに良いことがある！

- 楽しい。
- 友達ができる。
- 記憶力が良くなる。
- 体が強く丈夫になる。
- スポーツが上手になる。
- 気分転換やストレス解消になる。
- 肥満症やメタボになりにくくなる。
- 心臓病、糖尿病、ガンなどの病気にかかりにくくなる。



文 部科学省の調査によれば、低下傾向にあった子どもの体力は、この10年間は下げ止まり、低め安定です。そして中学生では、運動する子どもと運動を全くしない子どもの二極化がはっきりしています。私たちは、以前から子どものメタボ健診の際に、生活習慣アンケートを行ってきました。その結果、子どものメタボと関係が強いのは、食生活より運動習慣であり、運動好きな子どもや親子で外遊びをする子どもにはメタボが少ないことが分かりました。体を動かす機会が奪われている現代、子どもたちに、本来必要な体を動かす機会を作ることが、メタボ予防に効果的です。

●表2 子どもを活動的にするために親ができること

- つめ込み教育からの脱却
- 家族ぐるみで屋外へ出かける
- 近くに出かける場合には歩かせる
- 座りがちな遊びの時間制限 (TV・TVゲーム・ビデオ・DVD 1日2時間まで)
- 無料のスポーツ施設を見つけ積極的に利用する (区立体育館、地域のスポーツセンター etc)
- 定期的に運動できるように環境を整える (水泳・体操・バレエ教室・スポーツ少年団への参加 etc)



子 どもたちが体を動かすように仕向けるための方法を表2に示します。子どもたちが、将来活動的になるか否かは、子どもが小さい頃の家族との接し方にかかっています。また、大人にとっても、我が子と体を使って遊び、楽しみを共有することは大変貴重な体験です。子育て中の親御さんにとって、子どもたちと体を使った遊びを楽しむ時間を、経済的・社会的余裕が必要と思われがちです。家族で体を使って楽しく遊んだ体験は、子育てを終えた親にとって、幸せだった思い出として老後の心の支えとなりますし、成人まで長じた子どもにとって、子どもの頃に培われた活動的な生活習慣が成人期の健康に貢献すると思われがちです。読者の皆さん、子どもたちと体を使って過ごす時間を大切にしてください。

熱海ゆとりうむ

11月～3月まで3ヶ月間も梅を楽しめる梅園で春の香りを胸いっぱい吸い込む!



熱海一のビッグイベント、梅まつり。明治19年に開園した熱海梅園は「日本一早咲きの梅」で知られ、毎年11月下旬～12月上旬には梅が咲き始めます。樹齢100年以上の梅の古木をはじめ約450本・60品種の梅が、

早咲き→中咲き→遅咲きの順に開花していくので、3/7までのお祭り期間中さまざまな梅を堪能できます。梅まつりに合わせたご宿泊、日帰り温泉には当施設をご利用ください。

仙石ロッヂ

箱根で雪遊びができる!? また芦ノ湖ではワカサギ・ニジマス釣りも解禁になります

芦ノ湖畔にあるプレジャーランド「箱根園」に冬(～3/14まで)だけ出現する「雪・そり遊び広場」は大人気! 富士山が見える湖畔で雪合戦やそり遊びをしたり…。造雪機が備えられているので、コンディションは最高です。また、湖面に春の日差しが輝きだしたら、芦ノ湖は釣りシーズンが始まります! 本格的な解禁日は3月2日となります。



各地の保養施設伝言板

あなたは春の色をいくつ見つけられますか?

いつもの道を歩いていると、春の訪れを感じ始めるこれからの季節。でも、海や山に行くとますます春に出合う確率高し! 寒い冬でこわばった心身を癒しに、ほっとする春の色を求めてご家族やお友だちと、保養施設に行ってみませんか?

館山ビーチハウス

海で釣りをしてダイナミックに遊んだら勝浦の雛祭りでお日本情緒に触れてみては



一年中温暖な房総半島の館山では、既に釣りのシーズン! 船釣りですと、この時期は浅瀬に産卵にやってくるタイが釣れやすいですし、お子さんには、キスなどが釣れる磯釣りがオススメ。また当施設から車で1時間程の勝浦では、2/20～3/3「かつうらビッグひな祭り」が開催されます。特に、遠見岬神社にある60段の石段に、約1,200体もの雛人形が飾られる景色は圧巻です。

賢島パールハウス

夫婦岩とお雛様にあやかって夫婦円満、良縁、健康…が叶えられますように!

伊勢市・二見興玉神社の夫婦岩は、夫婦またはカップルを表しています。2/4～3/4まで、この近辺の旅館やお店では雛人形の展示をしてお客様を楽しませてくれますし、伊勢神宮のおかげ横丁でも雛祭りが開催されます。夫婦岩を参拝し、雛祭りを堪能すると、夫婦円満、良縁、健康…いろいろな願い事が叶えてもらえるそうです。



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174kcal
- 塩分…約6.0g ● 食物繊維…約2.1g



Arrangement

- 豚肉以外にも、鮭や銀だらなどの魚の切り身を漬けるのがおすすめです。
- 韓国の味噌“テンジャン”で漬ければ、韓国風焼肉になります。

作り方

- 1 豚肉は肉たたきなどで全体をたたき、塩を表面に軽く振って10分ほど置きます。
- 2 味噌床の材料をすべてよく混ぜ合わせます。
- 3 豚肉の表面の水気をキッチンペーパーなどで吸い取り、作った味噌床を豚肉の両面に塗ります。まんべんなく塗ったら、ラップで包んで冷蔵庫で1～2日ほど寝かせます。

豚肉の西京漬け

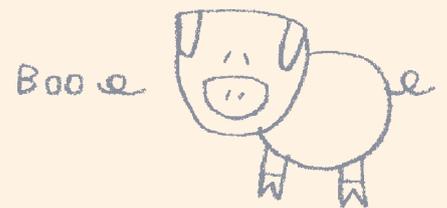
西京漬けは、生のまま日持ちがして、味わいが深くなるという優れたもの。日本人の知恵と食文化の深さを感じさせます。余ったお肉やお魚があれば漬けてしまいましょう。豚肉に多く含まれる栄養素のビタミン類には美肌効果もあります。西京味噌は通常の味噌よりも塩分が少ないですが、反面、こうじによる糖度が高くなっているのが特徴です。

4人分

調理時間 15分

材料

- 豚ロース肉(とんかつ用)…4枚
- 塩…少々
- [味噌床の材料]
- 西京味噌…120g
- こうじ味噌…大さじ2
- 料理酒…大さじ1
- 三温糖…大さじ1
- しょうがのすりおろし…小さじ2



Point

表面に塗って1つずつラッピングすれば、洗いのものも少なく済み、保存の際も簡単で便利です。味噌漬けは焦げやすいので、調理の際は火加減に気をつけましょう。



- 4 [食べる時] 味噌をきれいにふき取り、サラダ油(少々)を熱したフライパンで両面をこんがり焼きます。



豆知識 世界の肉漬け

ハモン・イベリコ・デ・ベジョータ:イベリコ豚の生肉を塩漬けにした後、余分な塩分を洗い流し、気温が低く乾いた場所に約2年から4年ほど吊るして乾燥・熟成させたものです。どんぐりを主体に育った豚の中で認可を得たものだけがその名前を付けられる、世界三大生ハムの一種です。

オイルサーディンとアンチョビの違い

オイルサーディンは「油漬けいわし」、アンチョビは「塩漬けいわし」です。といっても、作り方の中でオイルサーディンも塩を使いますし、アンチョビも油を使います。オイルサーディンは、高濃度の塩水に数時間漬け、オイルで煮込みます。一方、アンチョビは、塩漬けにして半年以上発酵・熟成させ、加熱はしません。オイルサーディンは素材として使われるのに対し、アンチョビは原形がなく、塩気が強いのでお料理の調味料代わりとして使われます。

今回のお買物リスト



オイルサーディン

オイルで煮込んで滅菌することで保存食になります。瓶に入れて冷蔵庫で保存すれば、1ヶ月ほど日持ちします。カルシウムやDHAが豊富で、そのままでもおいしいですが、いろいろなアレンジ方法があるので、たまには市販のものではなく手作りにして、ホームパーティーなどで振る舞ってみてはいかがでしょうか。

作りやすい量
調理時間 50分

材料

- イワシ(小ぶりのもの)…10尾
- オリーブオイル…200cc
- にんにく…2かけ
- ローズマリー…1枝
- 塩…少々



作り方

- 1 イワシの頭と腹、中骨を取って、3枚におろします。冷水で洗ったら、キッチンペーパーなどで水気をよくおさえます。表面に軽く塩をして冷蔵庫に20分ほど置き、浮いてきた水気をまたよくおさえて取ります。
- 2 鍋にオリーブオイルと、皮をむいて半分に切ったにんにく、ローズマリーを入れて、ごく弱火にかけます。ぬるま湯と同じぐらいの温度(40度ぐらい)に温まったら火を止めて、重ならないようにイワシを入れていきます。
- 3 オイルが常温になったら再びごく弱火にかけ、先ほどと同じぐらいの程度にオイルが温まったらまた火を止めます。これを2~3回繰り返して、イワシに火が通ったらできあがりです。

- カロリー…約395kcal
- 塩分…約1.6g
- 食物繊維…約0.2g



Arrangement

- にんにく、きゃべつ、鷹の爪と漬けてあったオイルでペペロンチーノができます。
- パンに挟んでサンドイッチにしたり、クラッカーに乗せたりして食べてもおいしいです。
- ピザの上にケッパーと一緒に乗せて焼くのもいいです。

Point

できあがったら、清潔な保存瓶などに、オイルごと入れて保存しましょう。冷蔵庫で1ヶ月ほど日持ちします。今回はローズマリーを使用しましたが、タイムやブラックペッパー、ローリエなどのハーブや香辛料を使って、さまざまな香りのアレンジが楽しめます。



適用事業所所在地変更のお知らせ

(公告第457号 公告責任者/斉藤紀夫)

- 1 日本アイ・ピー・エム総務サービス株式会社は平成21年10月1日付で、東京都港区六本木三丁目2-12より千葉県千葉市美浜区中瀬一丁目1へ所在地を変更しました。
- 2 日本アイ・ピー・エム・アプリケーション・ソリューション株式会社は平成21年10月1日付で、神奈川県川崎市川崎区日進町1-14より神奈川県大和市下鶴岡1623-14へ所在地を変更しました。
- 3 日本アイ・ピー・エム人財ソリューション株式会社は平成21年11月1日付で、神奈川県川崎市川崎区日進町1-14より千葉県千葉市美浜区中瀬一丁目1へ所在地を変更しました。

2010年度 特例退職被保険者と任意継続被保険者の健康保険料のお知らせ

(公告第458号 公告責任者/斉藤紀夫)

●特例退職被保険者

規約により平成22年3月分納付保険料から、特例退職被保険者の保険料を算出する標準報酬月額が340,000円となり、据え置きとなります。保険料(月額)は下記のとおりです。(65歳以上の方は健保組合から介護保険料を徴収していません)

	標準報酬月額	健康保険料	介護保険料	合計
平成22年2月まで	340,000円	19,720円	3,060円	22,780円
平成22年3月より	同上	同上	同上	同上

※特例退職被保険者の保険料は、次のように規定されています。「前年9月30日における全被保険者(特例退職被保険者を除く)の標準報酬月額と、前年の全被保険者に支払われた標準賞与額平均額の1/12との合算額の1/2の額の範囲内で定められます。」

●任意継続被保険者

平成22年度の健康保険料の上限額は、530,000円から500,000円に引き下げられます。保険料(月額)は下記のとおりです。

	標準報酬月額	健康保険料	介護保険料	合計
平成22年2月まで	530,000円	30,740円	4,770円	35,510円
平成22年3月より	500,000円	29,000円	4,500円	33,500円

※任意継続被保険者の保険料は、次のように規定されています。「退職時の標準報酬月額か、前年9月30日現在の当健保組合の、全被保険者の標準報酬月額の平均額を上限としたいずれか低い額。」

健保組合からのお知らせ

限度額適用認定証/特定疾患療養受療証の区分変更について

上記公告の任意継続被保険者の標準報酬月額が下がることに伴いまして、下記に該当される方は、限度額適用認定証や特定疾患療養受療証の区分が変更になります。該当の方は、3月下旬頃に健保組合からお知らせいたしますので、差し替えをお願いいたします。

- 該当者…任意継続被保険者で現在、標準報酬月額が530千円の上限の方で限度額適用認定証および特定疾患療養受療証をお持ちの方

医療費控除のご案内

家族の年間の医療費が高額になると、税金が戻ってきます!

Q¹ 医療費控除が受けられるのは?

A¹ 医療費の総額が一定額を超えた場合です。

1月から12月までの1年間に、自己負担分として支払った本人および家族の医療費の総額が一定額(10万円または所得総額の5%のいずれか少ない方)を超えたとき、税務署に申告すると超えた部分について所得総額から医療費が控除され、その分にかかっていた税金(所得税)が戻ってくる場合があります。これが「医療費控除」とよばれる制度です。

Q² 医療費控除の対象となるものを教えてください。

A² 次の場合が当てはまります。

- 医師に支払った治療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用(交通費)、往診費用
- 入院時の食事療養にかかる費用負担
- 歯科の保険外費用(特殊なものは除く)



- 妊娠時から出産までの診察と出産費用
- 老人保健施設、療養病床の利用料(介護費・食費・居住費の自己負担分)
- 特別養護老人ホームで受けた介護費・食費・居住費の自己負担分の半額 など

Q³ 逆に、医療費の対象とならないものは?

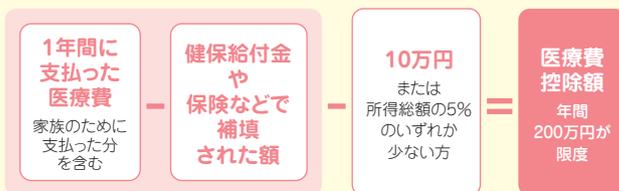
A³ 次のような場合です。

- 健康診断、人間ドックの費用
- 健康維持のためのビタミン剤購入費用、美容目的の整形手術などの費用
- 単に体調を整えるためのマッサージ代 など

※対象となる範囲の細かい点は、事前に税務署に相談しておくとういでしょう。

Q⁴ 医療費控除の計算方法を教えてください。

A⁴ 次のような計算方法になります。



●確定申告時の「医療費通知」の使い方

確定申告で医療費控除を受ける場合、1年間に支払った額から「保険などで補填された額」を差し引くことになっています。

当健保組合の場合、自己負担額から各診療月の1人ずつ、入院・外来別の診療科ごとに25,000円を超えた部分を補填しています。

●申告時に必要なもの

- ① 給与の源泉徴収票
- ② 印鑑
- ③ 医療費や通院費用などの領収書
- ④ 還付される税金を振り込んでもらう銀行口座番号などです。詳細は所轄の税務署等にお問い合わせください。

