

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.66

2010
AUTUMN

自分の身体をもっと知ろう

頭痛は身体の不調のシグナル

1-4 健康特集

5 私の健康法

日本アイ・ビー・エム株式会社
グローバル・テクノロジー・サービス事業
取締役 専務執行役員

東上 征司

6 健康知恵袋

健康効果を高める
バスタイムの過ごし方

7 女性外来

女性に骨粗しょう症が
多い理由

8 アウェアネス・リボン

リボンに込められた
深い思い

9-10 健保REPORT

アンケート結果①

11 我が家の元気スタイル

次代を担う子どもたちが
健やかに生きていくために
— 幼児期から学童期に気をつけること —

12 健保組合からのお知らせ

スタイルUPエクササイズ
骨格調整・美姿スタイリング
「Σシグマゾーンエクササイズ」

13-14 あっという間 主菜と副菜で15分! スピードクッキング

スパニッシュオムレツ
マッシュルームのコンビーフ詰め

15 各地の保養施設伝言板



健康 特集

自分の身体をもっと知ろう

頭痛は身体の不調のシグナル

頭痛は大きく二つに分けられます。脳や体に病気があって起こる「二次性頭痛」と、いわゆる頭痛もちの「一次性頭痛」です。「一次性頭痛」は脳や身体に病気がないのに、繰り返し起こります。どんなにひどくても命にかかわることはありませんが、日常生活に支障を来すほどつらい状況が続くこともあります。このような一次性頭痛には片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛がありますが、今回は頻度の高い片頭痛と緊張型頭痛を中心にお話します。この機会に頭痛に正しい知識を持って立ち向かいましょう。



すずき ゆうこ
鈴木 裕子

日本アイ・ビー・エム 人事、インテグレートッド・ヘルスサービス 産業医

- 資格…日本医師会認定産業医、
日本内科学会認定医、
日本呼吸器学会専門医、医学博士
- 専門分野…呼吸器内科学、精神医学

1 片頭痛

片頭痛は月数回発作的に起こるつらい頭痛です。片頭痛を起こしやすい体質があり、女性に多く、思春期頃から増えて60歳頃にはほとんどなくなります。いったん起こると、動く頭がガンガンするので横にならなければならず、日常生活に支障を来しますが、「頭痛のないときは普通の生活ができる」ことが特徴です。強い光や臭い、音がつらく、しばしば吐き気を伴います。人によつては光が見える前兆があることも。頭痛の部位は片側のこめかみあたりが典型的ですが、片頭痛という病名にも関わらず4割は両側が痛み、後頭部が痛む片頭痛もあります。

【頭痛の分類】

一次性頭痛

片頭痛

頭痛の部位は片側のこめかみあたりが典型的。4割は両側が痛み、後頭部が痛む片頭痛もある。発作的に始まる。

緊張型頭痛

後頭部から首筋にかけての重苦しい痛みが主。頭全体が痛む場合もある。いつとはなしに始まる。

群発頭痛

緊張型頭痛や片頭痛と比べて患者数が少ない。群発地震のように、ある期間に集中して起こる激しい頭痛。男性に多い。

二次性頭痛

脳や全身の病気が原因の頭痛（脳梗塞、クモ膜下出血、脳腫瘍など）

片頭痛の誘因

- ストレスは、片頭痛の有力な誘因です。ストレス中は血管が緊張して収縮しているため頭痛は起りませんが、ストレスから解放されたときに血管も緩み拡張して片頭痛が起ります。せつかくの週末に片頭痛が起り、楽しみにしていたイベントがフイになるということもあります。
- 飲食物ではカフェインの摂り過ぎ、チョコレート、ワイン（特に赤）、チーズ、柑橘類、ナッツなどが関係するといわれています。ダイエットや朝食抜きによる空腹は片頭痛の原因になります。
- 階段の昇降、入浴、マッサージなど日常的な動作により頭痛が悪化します。血管を広げる薬（狭心症の薬など）は片頭痛を誘発します。
- 人ごみや騒音、まぶしい光など物理的刺激や悪い環境も片頭痛を誘発します。
- 不眠も寝過ぎも片頭痛の元です。「週末頭痛」は寝過ぎが原因のひとつです。
- 女性では生理の前後、ホルモンが急激に変化するために片頭痛が起ることがあります

片頭痛の治療と対策

① 日常生活の工夫

- 睡眠や食事、仕事量など規則正しい生活が予防につながります。
- 食事の量：血糖値が低下すると頭痛が起りやすいので、朝食を抜いて

空腹になることは避けましょう。

- 食品内容：片頭痛の5〜25%が食品（チョコレート、チーズ、赤ワイン、柑橘類など）と関係があるとされています。誘因となる場合は避けましょう。
- アルコール：血管拡張作用のあるアルコールは片頭痛を誘発します。お酒の含有物も頭痛の原因となります。赤ワインがもっとも片頭痛を起しやすく、蒸留酒は起しにくいとされています。
- 睡眠：寝不足だけでなく寝過ぎも片頭痛の原因となります。朝、頭痛で目が覚める場合は、前日のカフェインの摂り過ぎ、前夜の飲酒、空腹、寝過ぎなどの要因が考えられます。
- 月経周期：月経前や月経中などに片頭痛発作が集中して起こる場合は、この期間にあわせて予防薬（市販の鎮痛薬でも可）を服用すると良いでしょう。
- 外出、ショッピング：外出は、空腹、騒音、換気の悪さ、香水の匂い、暑さ、乾燥、日光等の影響から片頭痛が誘発されやすくなります。対策としては、混雑を避けて買い物をし、食事をきちんととり、換気の悪いところは避ける、要領よく計画的に買い物をするなど工夫が必要です。
- サングラス：強い光は片頭痛の原因となります。その場合は茶系のサングラスをかけると良いでしょう。青系はかえって片頭痛を誘発します。
- 旅行：旅行は種々の誘発因子が重なって片頭痛を誘発します。例えば、寝不足、緊張と不安、不規則な食事、車酔いなどです。余裕を持って出か

けましょう。

- 入浴：温まると血管が拡張して片頭痛が起る場合はシャワーで済ませましょう。

② 薬物療法

薬物療法には、頭痛が起こったときに使う頓服薬（鎮痛薬、トリプタンなど）と、頭痛を起りにくくする予防薬があります。頭痛のために苦痛が強い場合や頭痛薬を月10回以上のむ方は自己流治療ではなく、医師のもとで治療を受けたほうが良いでしょう。頻回片頭痛には片頭痛予防薬を処方してもええです。片頭痛が軽い場合は市販薬でも大丈夫ですので、早めにのむのがコツです。痛みが本格化してからでは、市販の鎮痛薬は効かないばかりか胃を悪くしてしまいます。また頭痛がつかいかたと毎日のように鎮痛薬をのむと、かえって頭痛がこじれてしまいます。「月10回までの範囲であれば、すばやく鎮痛薬をのむ、それで収まりがつかなければ受診する」これが頭痛治療の鉄則です。

薬物乱用頭痛

片頭痛もちの方はつい鎮痛薬をのみ過ぎる傾向があります。すると痛みが慢性的となり、かえって頭痛が慢性化してしまいます。このような薬物による頭痛は薬を増やしてのんでも効きが悪くなり、頭痛で目覚めたり、朝起きたときから頭痛がするようになります。薬物乱用頭痛からの脱却法は、「思い切った薬を断つこと」です。そうならないようにするためには、できれば頭痛薬の服用を月10回（週2日以内）までに留めること、それ以上のまななければならぬ場合は、医師と相談して予防薬を使用したほうが良いでしょう。

緊張型頭痛

頭痛の7〜8割を占め、中高年に多く見られます。片頭痛の発作的な拍動性の痛みに対して、いつとはなしに始まりだらだら続く、重苦しく締め付けられる感じがする頭痛です。主な原因はストレスです。ストレスで頭の周りの筋肉がこって頭を締め付けます。頭痛の部位は後頭部から首筋にかけてが主ですが、頭部の筋肉は頭をぐるりと取り囲んでいるため、ハチマキで締められたような頭全体の頭痛になることもあります。頭痛の程度は軽度〜中等度で、不快であっても日常生活への支障は少なく、仕事などは続けられるのが特徴です。肩こり、目の疲れ、体のだるさ、ふわふわしためまいを伴うことが多く、顎関節症があることもしばしばあります。

緊張型頭痛の誘因

- **精神的ストレス**：精神的ストレスで不安、抑うつなどが長時間続くと、神経や筋肉の緊張が高まり、痛みに敏感となり頭痛が起こりやすくなります。
- **身体的ストレス**：姿勢の悪さ、頸椎の悪いカーブ、首の筋肉が弱いことなどで、頭や首の筋肉に無理がかかり筋肉のコリから頭痛を生じます。この種の頭痛はテクノストレスともいわれ、一日中コンピューターに向かう人に多く見られます。また枕が高過ぎて首の筋肉のストレスとなります。

● **顎関節症**：ストレスや緊張が続くと、歯をかみしめたり、つばを飲み込んだりしやすくなり、それが慢性化すると顎関節症を起こし緊張型頭痛にもつながります。

緊張型頭痛の対策と治療

緊張型頭痛は生活習慣病の一種です。日頃の地道な対策が大切です。ストレスが直接の原因なので、予防の第一歩はいかにストレスをコントロールするかにかかっています。長続きする適度な運動、メリハリのあるワークライフバランス、自分にあったストレス発散を工夫しましょう。また緊張型頭痛は悪循環を起こしやすい傾向があります。ストレスがあると、頭のまわりの筋肉が緊張します。筋肉が緊張し過ぎると、筋肉の中の血流が悪くなり老廃物がたまりやすくなります。老廃物がたまることコリの状態となり、後頭部の筋肉の痛みが起こります。これが緊張型頭痛です。さらに頭痛自体がストレスとなり筋肉の血流を悪化させ、いつまでも頭痛が続く悪循環ができ上がるので、日常生活の工夫や薬物療法で回避しましょう。

① 日常生活の工夫 ● 悪い姿勢と高過ぎる枕は緊張型頭痛の大敵

人の頭は約4kgもあり（重い西瓜1個分）、正しい姿勢に比べてうつむき姿勢は重い頭を支えるために、首の筋肉が必要以上に収縮し、首こり、肩こりを起こし緊張型頭痛を誘発するので

です。その対策としては姿勢を正すことです。姿勢を正すと自ずと頭痛はとれてきます。具体的には普段から猫背にならないように気をつけ、デスクワークではイスを低くする、キーボードに傾斜をつけるなど、うつむきを避ける工夫をしましょう。家事（料理や裁縫）は作業台を高めにする和良好的でしょう。枕も同様で、高い枕は首の筋肉を収縮させ首に負担がかかります。低めの枕が緊張型頭痛の予防には良いようです。また硬い枕や首を冷やすのも避けましょう。

● 毎日の生活に軽い運動習慣を

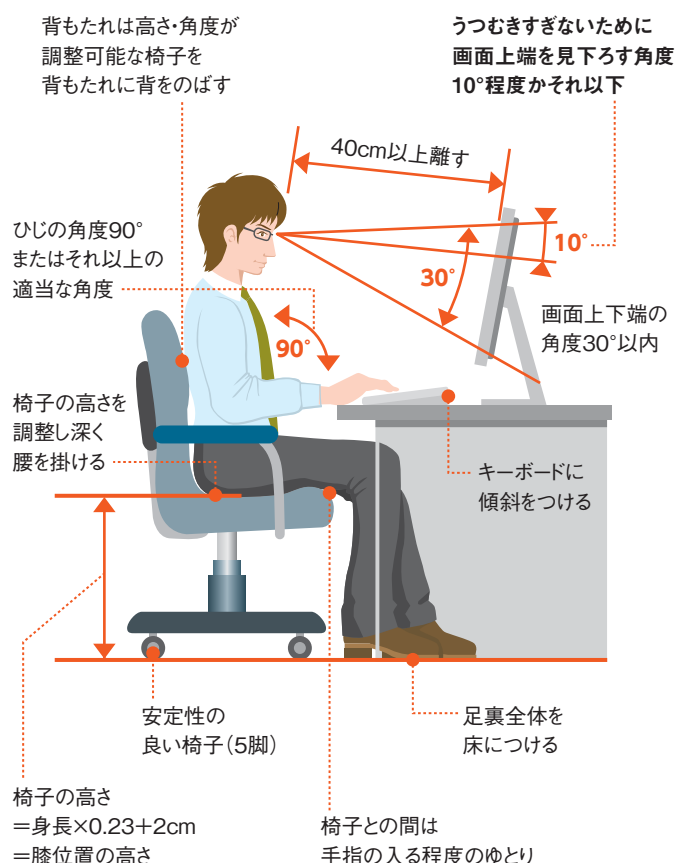
運動不足は筋肉の血流が低下し、頭痛・肩こりの原因となります。毎日の生活に取り入れられる軽い運動習慣を

見つけましょう。また筋力が不足すると良い姿勢が保てません。朝晩1〜2分で良いので、腹筋体操と背筋体操をして筋力を強化しましょう。仕事中でも首や後頭部が重いと感じたなら早めに首、背中、肩、腕のストレッチを行いましょう。

● 規則正しい生活リズムが大切

大切なのは規則正しい就寝起床のリズムです。食事では夕食は遅くとも夜8時までには済ませ、それ以降は食べないようにするのが睡眠のためにも良いでしょう。ただし空腹ではむしろ安眠が害されますから、寝る前に温かいミルクやハーブティーなどを飲むのも良いかもしれません。

【パソコン作業を快適にする基本作業姿勢】



- **② 頭痛時の応急対策**
遠くを見たりお茶を飲んだりして一休み（緑の野原を眺め、新鮮な空気の中で過ごす）。
パソコン作業の際、考えるときは上を見る。
● 頸部や肩のこったところをマッサージ。
● 蒸しタオル（電子レンジで温めたタオル）を首の後ろに置く。
● コリに効くスプレーや貼り薬を、こった部分に使う。
● 緊張型頭痛は筋の血流が良くなるので温めると改善、逆に冷やすと悪化します（片頭痛は温めると悪化、冷やすと改善）。片頭痛の場合はこめかみを冷やし、緊張型頭痛の場合は頭の後ろを温めると良いでしょう。
- **③ 薬物療法**
● **頭痛時の薬物療法**…本質的には、緊張型頭痛は「痛くて仕方がない」という状態にはなりません。もし頭痛がそのレベルにまで達したとすれば、それは緊張型頭痛から片頭痛が誘発されたのかもしれない。この場合は市販鎮痛薬を服用します。つらい頭痛、日常生活がおびやかされる頭痛がある場合は受診をおすすめします。
- **緊張型頭痛の予防薬**…一般に鎮痛薬は、緊張型頭痛に対して、すっきりとは効きにくいものです。生活習慣や環境を変えることのほうが大切です。精神的なストレスから起こる慢性頭痛を楽にするには、抗うつ薬や抗不安薬が処方されることもあります。

- Q 危険な頭痛にはどのようなものがありますか？**
A くも膜下出血、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、髄膜炎などです。突然の激しい頭痛を起こす病気の代表は「くも膜下出血」です。脳の病気以外では、緑内障や急性の副鼻腔炎（蓄膿症）などでも頭痛が起こります。
- Q 危険な頭痛の特徴は？**
A 一言で表すと「いつもと違う頭痛」です。頭痛が長く続くと、脳の病気ではないかと心配になりますが、何年も続く頭痛で脳の病気というのは稀です。脳の病気による頭痛は、1ヶ月以内にどんどんひどくなり、高熱、手足の麻痺、視力の異常、意識障害など、神経や精神に異常を伴ってきます。
- Q 頭痛の場合、どの診療科を受診したら良いですか？**
A 頭痛の専門科は神経内科、脳神経外科です。「頭痛外来」のように神経内科、脳神経外科の先生が専門外来を設けて丁寧に診察してくれる病院もあります。慢性頭痛の場合は専門外来が特に有効です。頭痛にうつ状態、不安などの精神的な症状が伴っている場合は心療内科や精神科が良いでしょう。閃輝暗点（ぎらぎらと光が見える現象）がある頭痛では網膜はく離のこともあるので眼科受診も必要です。ペインクリニックは三叉神経痛などの頭部神経痛、中枢性顔面痛などに対して神経ブロックを行うことが必要な場合に受診します。

2010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、昨年に引き続き賢島パールハウスが高評価を得ています。館山ビーチハウスも浴室を増設したことから、お風呂に対する評価は一気に9ポイントアップ、熱海ゆとりうむはどの項目も昨年を上回る評価をいただきました。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	88.7	90.4	88.1	81.9	85.6	85.2	88.3	88.5	89.2
館山 ビーチハウス	94.8	93.8	89.9	89.3	92.6	83.9	95.3	91.7	93.0
賢島 パールハウス	98.3	99.6	98.7	92.7	97.2	97.4	99.4	98.9	99.6
熱海 ゆとりうむ	94.7	96.5	92.5	91.1	94.2	93.9	96.4	94.3	95.8

私の健康法



日本アイ・ピー・エム株式会社
グローバル・テクノロジー・サービス事業
取締役 専務執行役員

東上 征司

Q 健康維持のために続けている運動法や趣味（スポーツ）について教えてください。

えてくさい。

月曜日から金曜日は、社内を歩きながらスタッフの声を聞く「ウォーク&トーク」を、基本的に毎日行なっています。昨年の1月から自分のコミットメントとして始めました。管轄している部門だけでなく、関連部門まで歩いてまわり、私が担当している案件に関わっている人はもちろん、これまで一緒に仕事をした人、毎週実施している「シャドウアッププログラム」に参加してくれた人など、たくさんスタッフと会話し、コミュニケーションをとるようにしています。

「シャドウアッププログラム」とは、スタッフ1名に一日中一緒に行動してもらい、私の仕事について理解を深めてもらうというものです。実は今日がちょうどその日で、つい先ほど一緒に「ウォーク&トーク」を行なってきました。23階からスター

トして21階、19階、17階、14階、10階と階段を使って行くとおよそ4500歩、約1時間かかります。良い運動になりま

すし、役員室に座って紙やメールで情報

を見ているよりも、ずっと貴重な時間が

得られるんです。

週末は妻とウォーキングをしています。

昨年のGWに高尾山へ行き、ロープウエー

を使わずに登ったことがきっかけで始めま

した。二人で行きたい街を選び、ウォーキ

ングマップを見てルートを決めていきます。

老舗の名店など地域で評判のお店で食べ

る昼食が一番の楽しみです（笑）。

家の近所だと決まったルートにはなり

ますが、自然の移り変わりを実感できま

すし、眼に映る風景が変わりました。二

人で歩きながら他愛もない話をし、ふと

足を止めて景色を眺めたり、神社があれば

お賽銭あげて神頼みをしたり——なかなか

楽しいですよ。

ジョギングも定期的に行なっているの

Q 食生活に関して意識していることを教えてください。

3年前にたばこを止めたら、それまで

体質的に絶対に太らないと思っていたの

ですが、初めて身体に贅肉がついたんで

す。それから食べ過ぎない、飲み過ぎ

ないこと、野菜をできるだけ多く食べる

ことを心掛けています。

朝は野菜ジュースだけで、昼食は仕事

をしながら軽めに済ませます。間食も減

多にしません。平日はグローバルコール

がありますから、自宅で夕食をとるのは

ほぼ週末に限られます。そういったとき

に妻が手間をおし、野菜をふんだん

に取り入れた料理を少しずつ何品も食べ

られるよう用意してくれるのはうれしい

ですね。

Q 東上さんのストレスコントロール方法と、職場でのメンタル対策について教えてください。

限られた時間を有効に使い、オンとオ

フの切り替えをしっかりとできるよう、終わ

った瞬間に忘れることです。私は深夜

や早朝、週末など時間を問わずグローバル

コールでディスカッションをし、当然

厳しい内容となることもあります。です

が、話が終わって電話を切り、テレビを

つけてお笑い番組を観たら、その瞬間に

私は笑えると思います。そう切り替えら

れるようトレーニングしたのです。

とはいえ実践できるようになったのは、

この5、6年のことです。実は7、8年

前に、寝ても寝つけず、お酒を飲んでも

1時間ほどで起きてしまい、またお酒を

飲むという悪循環に陥り、睡眠不足で体

力が続かなくて非常つらい時期がありま

した。ですから、そういった人を見ると

助けたいと心から思います。

仕事とはしんどいものです。ストレス

が溜まりますし、責任やプレッシャーも

あり、一人ひとりがいろいろなものを背

負っています。そういった中で一緒に仕

事をしている人がお互いに関心を持ち、

仲間の変化を感じることが大切なのだ

と思います。つらいときに話を聞いてもら

うだけでも気持ちがずっと楽になること

がありますよね。そうして少しずつ改善

していけるのではないのでしょうか。

Q 今注目のメタボについて、東上さんのご意見をお聞かせください。

もしメタボになっても自分や家族が気にしないのであれば良いですが、嫌だと思

ったらず何かがひとつ始めてみてはい

かがでしょうか。ウォーキングや食事制

限など自ら目標を設定し行動し続ければ

必ず何かが変わります。ビジネスも同じ

です。同じことをやっていると同じ結果

しか出ない、何を変えるのか、と常に問

い正しています。

入浴の三大効果

お風呂の効能には、お湯の温度や適度な水圧と浮力が重要な役割を果たしています。

① 静水圧効果

静水圧とは浴槽の中で体にかかる水圧のことです。これにより心臓の動きが活発になって、血行やリンパの流れが良くなり、マッサージ効果が生まれます。

② 浮力効果

水中では浮力により体が軽く感じられ、リラックス効果が得られます。また、関節や筋力への負担が和らぐため、痛みがある箇所のリハビリや、むくみやコリの解消のストレッチを毎日少しずつ行うと良いでしょう。ただし無理は禁物です。

③ 温熱効果

お湯の温度によって体に及ぼす影響が異なります。体温より5℃以上高いお湯では「活動する神経＝交感神経」が刺激され、脳や体は興奮状態になり、新陳代謝が促進されます。また、37～40℃のぬるめのお湯に浸かると「休む神経＝副交感神経」が働き、鎮静効果が得られます。

健康効果を高める バスタイムの過ごし方

入浴には体を清潔にし、疲れを癒すリラックス効果のほかに、安眠を誘う効果があります。しかし、入浴の仕方次第で効果に驚くほど差が出ます。お風呂派の方もシャワー派の方もバスタイムの過ごし方を見直して、入浴の健康効果をより一層高めましょう。

1 ついシャワーで済ませてしまいがちです

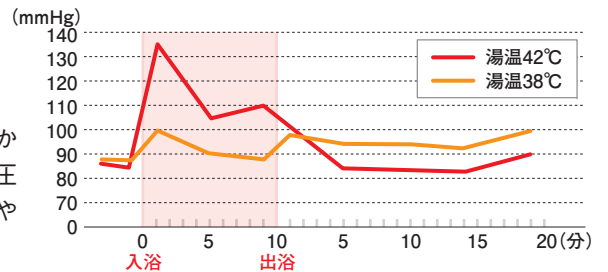
お風呂にゆったり浸かると、体が芯から温まり、血行も良くなるため、疲れやむくみが取れやすくなるとわれています。特にぬるめの温度では副交感神経が刺激され、体に負担をかけずに心地良くリラックスできるだけでなく、脈拍も緩やかになり、眠りにつきやすい状態になります。ですから、シャワーだけで済ませるより、入浴するほうがおすすめなのです。



2 熱いお湯が好きなのですが…

熱いお湯だと入浴時間が短くなりがちで、体の表面しか温まらず、結果として湯冷めしやすくなります。そのうえ、血圧の上昇をはじめ、心肺系への負担が大きいことから体調や入浴方法に注意が必要です。

【湯温の違いによる血圧変化】



出典: 植田理彦: FRAGRANCE JOURNAL 1984; 12.

3 肩までつかないと温まらない?

静水圧による心臓や肺への負荷を考えると、みぞおちから乳頭部くらいの高さがちょうどよい水位で、無理なくゆったりとお湯につかれるので、体の芯までよく温まることができます。



4 お風呂あがりの過ごし方

入浴のリラックス効果をさらに満喫するために、お風呂から出た後に30分くらい休憩しましょう。脳がリラックスするのは、湯船から出てしばらく経ってからという実験結果が報告されており、この時間をのんびり過ごすことが、ストレス解消に効果的です。





女性に骨粗しょう症が多い理由

皆さんは骨粗しょう症とはどのような病気かご存知ですか。名前は知っているけど…という方が多いのではないのでしょうか。自覚症状が現れにくいと、治療を受けずに放っておくと、骨粗しょう症により骨折から要介護状態になるなど、毎日の生活に大きな影響を及ぼすこともある怖い病気です。対馬先生のお話から骨粗しょう症について知っていただき、早めの予防や治療に取り組んでいただければと思います。

骨粗しょう症とは

骨は、白くて硬くてずっと変わらない、プラスチックのようなものだと思われている方が多いと思いますが、実はあの硬い骨は、毎日壊され毎日作られて、代謝を盛んに繰り返している「生きている細胞の集まり」なのです。

骨は、体を支え、体を動かすときの支柱として働いています。体中の筋肉は、骨からはじまり骨に終わり、ある筋肉が縮むときにその骨の部分が動くようになっていきます。骨は、新しい骨を作る骨芽細胞と、古くなった骨を壊す破骨細胞のバランスのとれた働きによって、安定した強さが保たれるようになっていくのです。

骨粗しょう症とは、破骨細胞の働きが盛んになって骨芽細胞の働きが追いつかず、だんだんと骨が軽石のようにスカスカになった状態。もろくなって、少しの力が加わっただけで折れたりつぶれたりします。骨量という骨の中のカルシウム成分が減って弱くなっています。しかし、初期には症状がないため気づかないことが多く、症状が進むと背中や腰の痛みを感じるようになります。そして背骨がつぶれ



て背中が丸くなってきました。これは、脊椎という背中の骨の前側が弱く、後ろ側は強いいため、前だけがつぶれて脊柱が湾曲するのです。すると身長も縮んできます。

女性は特に注意が必要です

主な原因は、もちろん老化です。しかし、骨粗しょう症が男性よりも圧倒的に女性に多い（約12倍）理由は、女性の骨がもともと男性よりも弱いうえに、骨代謝がかなり女性ホルモンのエストロゲンに依存しているためです。ですから閉経以降の数年で骨量が急激に2〜3割減る時期があります。

女性は男性より長生きです。人生の後半で骨折し寝たきりにならないために、若い頃から意識して骨を強く保つ努力をしましょう。

日頃のちょっとした心掛けで予防が可能です

まず、30代でのPeak bone mass（人生の中での最大骨量）を高くするため、10代からカルシウムやたんぱく質を十分に摂る食生活と、適度な運動の習慣を心掛けましょう。筋肉をしっかりとつけておくと、支柱である骨が強く育ちます。

たばこを吸う人、糖尿病などの病気がある人、ステロイド薬を長く使っている人、外に出ない人、もともと細身の人は要注意。たばこやステロイドの影響は言わずもがなですが、日光は、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを活性化してくれるので、日光に当たらないと、カルシウムの吸収が弱くなります。細い女性は、最初から骨も細くて弱



つしま りりこ
対馬 ルリ子

- ウィミズ・ウェルネス銀座クリニック（婦人科）理事長
- ジュノ ウィミズ・ウェルネス銀座産院 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「ウィミズ・ウェルネス銀座クリニック」開院。2010年4月「ジュノ ウィミズ・ウェルネス銀座産院 銀座健康院」を開院。
<http://ginza-sanin.jp/>
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。およそ妊娠28週から生後7日くらいまで。



いことが多いので、筋力トレーニングをするとういこと。また、月経不順や無月経の人は女性ホルモンが低下しています。絶対に放っておかないことです。低エストロゲン状態が続くと、まだ若いのに閉経女性のように骨が弱くなっています。無理なダイエットや痩せ過ぎ、長距離走などの過度な運動は無月経をもたらす、骨折しやすくなります。また、産後の長い授乳も骨を弱くしてしまうことがあります。

骨粗しょう症は高齢者に見られる特別な病気ではありません。末永く健康で快適な生活のために、若い頃からの日々の心掛けが大切です。



リボンに 込められた 深い思い

前号からスタートした「アウェアネス・リボン」。連載第2回は、シルバーリボンをご紹介します。脳に起因する病(障がい)、心の病への理解を促進することを目的として展開されるリボンキャンペーンです。



シルバーリボン

シンボルは銀色のピンバッジ

日本でも、エイズに対する理解や支援の象徴であるレッドリボンや、乳がん早期発見啓蒙運動のシンボルであるピンクリボンは、多くの人に知られるようになりました。

しかし、シルバリーリボンについては、初めて聞くという方がほとんどなのではないでしょうか。脳に起因する病(障がい)、心の病は実に多岐にわたって存在し、対象となる人は相当な数に達するとされていますが、世間一般にはそれらの病気や障がいについてあまり認識されていないこともあり、当事者やその家族は、さまざまな社会的障壁に悩まされています。誤解や偏見、差別などは、当事者の回復を妨げる足枷となり、大きな負担を感じさせる根源です。シルバリーリボンキャン

ペーンは、それらを少しでもなくしていくために、理解と支援、予防と対策などの取り組みが積極的に行われるよう、世界規模で展開されている運動です。

統合失調症の息子をもつ 母の切実な願いから 歴史が始まった

シルバリーリボンキャンペーンは、米国カリフォルニア州在住の弁護士、ジーン・リーシティ氏によって1993年から始められました。そのきっかけとなる出来事は、リーシティ氏の息子が統合失調症を発症したことにあります。

当時は現在ほど情報手段が発達しておらず、周囲から精神的な病や障がいに対する理解を得ることは容易ではあ

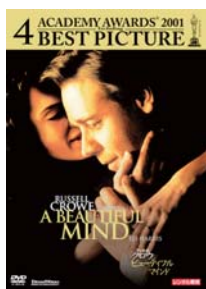
りませんでした。しかし悲しみに打ちひしがれているだけでは何も変わらないと、リーシティ氏はある日、手作りで銀色のリボンを作り始めました。そのリボンには、「統合失調症に対して理解を示します」といったメッセージが込められており、それを周囲の方たちにつけてもらうことで、統合失調症に対する偏見や差別を払拭しようと考えたのです。

その後、彼女の考えに賛同し、キャンペーンを手伝ってくれるボランティアの仲間が増えていきます。1999年には、ゴア副大統領から、彼女の活動に感謝し、連邦政府の精神障がい者への具体的な取り組みについての書簡が送られ、彼女の努力が評価されました。

母親の切実な願いから始まったその取り組みは、年月と共に米国中へと広がりが、やがてリボン状の銀色のピンバッジを身につけることで、「脳に起因する病(障がい)や心の病への理解を促進する」という目的の一大チャリティーに発展していきました。

映画の中の心の病気

世界へ広く知られるようになったきっかけは、2002年3月に行われ



作品名:ビューティフル・マインド
DVD発売元:パラマウント・ジャパン
(レンタル中)

たアカデミー賞の授賞式のこと。統合失調症を患った天才数学者が、病に翻弄されながらも後に克服し、やがてノーベル数学賞を受賞するという感動作「ビューティフル・マインド」が、この年の監督賞と作品賞を受賞。両手でオスカーを抱えたロン・ハワード監督の胸には、シルバリーリボンが輝いていました。

これを期に、シルバリーリボンキャンペーンの認知度が一気に高まり、ワールドワイドで展開されるようになりました。

海を越えて日本へ

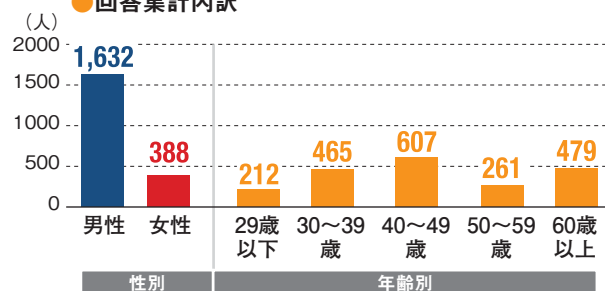
日本で展開されるようになったのは2002年のこと。学生時代に、リーシティ宅でホームステイをしていた日本人男性が、リーシティ氏から日本でこの運動を展開してくれないかと直接依頼されたことがきっかけでした。男性はその依頼を二つ返事で快諾。夫人とたった二人で取り組み始めた日本での活動も、今では多くの人の協力を得て、年々広がりを見せています。

私たちの中で誰が、いつ、脳に起因する病(障がい)や心の病を抱えることになっても不思議ではありません。これを機会に、私たち一人ひとりがシルバリーリボンに込められた思いを少しでも共有し、脳に起因する病や心の病について関心を持つことで、病を抱える方や家族を取り巻く環境や状況は前進していくのではないのでしょうか。

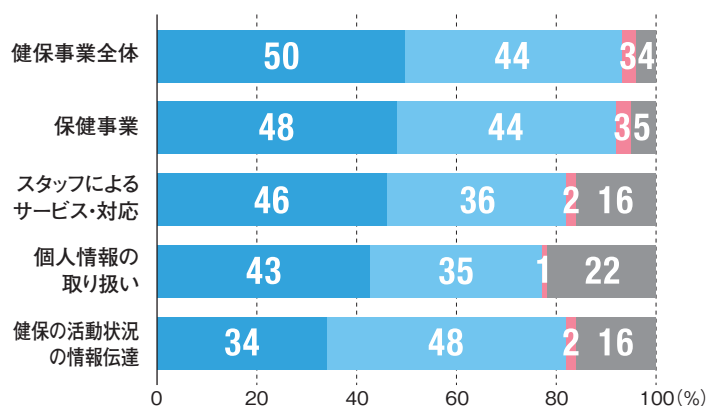
アンケート結果①

IBM健保組合では、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約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るとともに、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



IBM健保組合満足度について



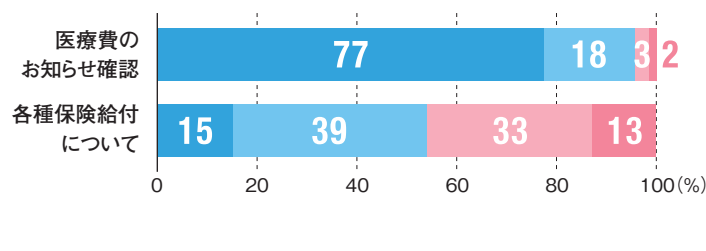
▶ 昨年よりどの項目も満足度は向上し、多くの加入者から「満足」または「普通」との評価をいただいております。社会的にも後期高齢者医療制度や保険料率について取り上げられる機会が多かったことから、当健保組合に対する関心が高まっています。

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※、出産育児一時金、傷病手当金など。
詳しくはホームページをご覧ください。

※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／月を超えた額を支給して医療費の軽減を図っています。



【医療費のお知らせ確認】

■いつも確認
■時々確認
■確認していない
■受け取ったことがない

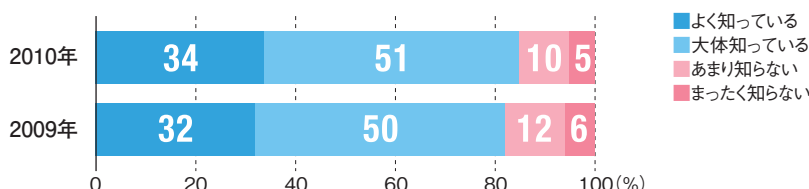
【各種保険給付について】

■よく知っている
■大体知っている
■あまり知らない
■まったく知らない

▶ 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、内容をより充実していく予定です。

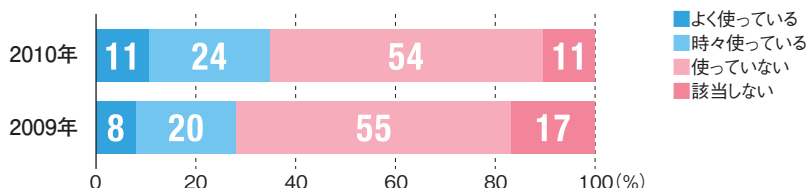
ジェネリック医薬品について

●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年度以来、年々認知度は上がっています。

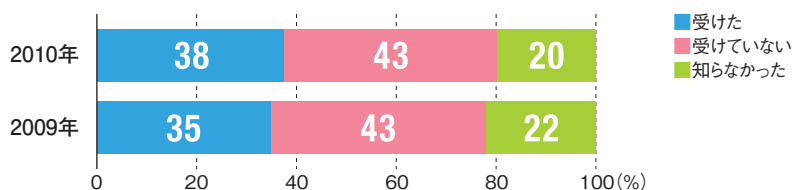
●ジェネリック医薬品を利用したことがありますか



▶ 実際の利用者は、昨年より増加。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、今後も積極的なご利用をお願いします。

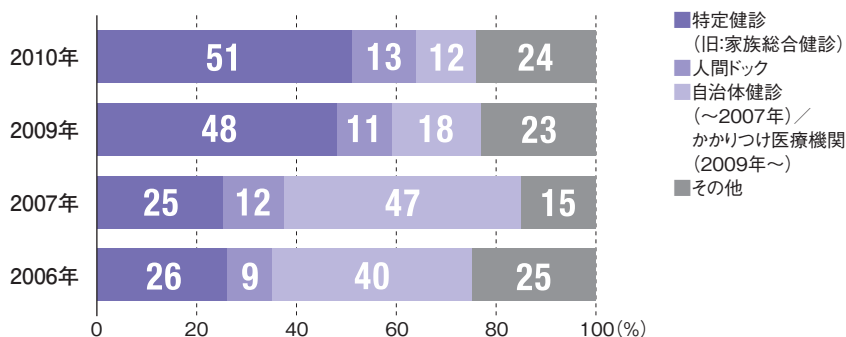
配偶者（被扶養者）の健康診断と保健指導について

●配偶者は、2009年度中に健康診断を受けましたか



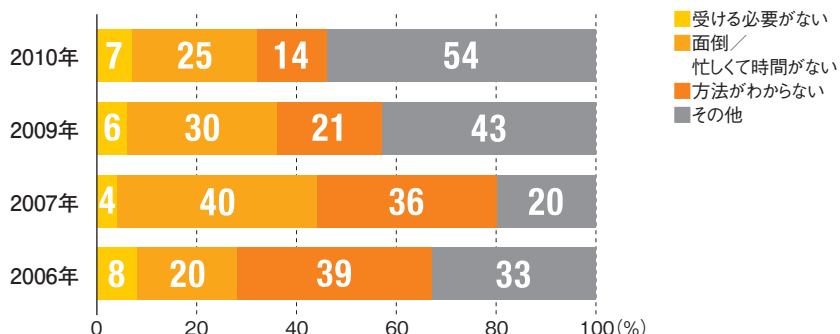
▶今年よりお知らせ方法を改善しましたが、「知らなかった」との回答が20%あります。昨年より受診者は増えましたが、未受診者も多く、「予防の大切さ」をこれまで以上に伝えるよう工夫します。

●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て2年目でした。51%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づくりに努めます。

●健診を受けられなかった理由について



▶「受診方法がわからない」という方は昨年より減少しましたが、実際に受診していない方が43%(前々問)いらっしゃることに、受けられなかった理由の半数以上が「その他」であることに着目し、対策を検討します。

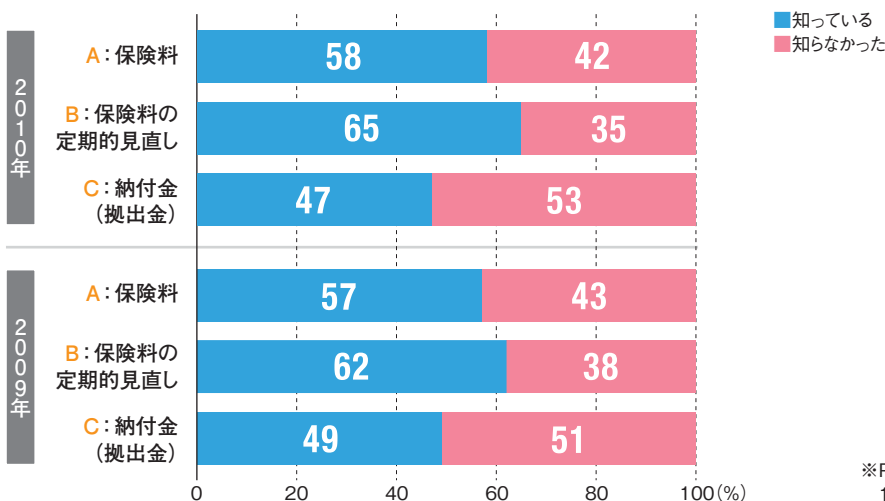
健康保険料について

●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、ホームページや機関紙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、昨年はいずれも半数程度の認知度でしたが、保険料についてと保険料の定期的な見直しについては今年は向上しています。「C」の質問文にもある通り、特に高齢者の方々が毎日を健やかにお過ごし下さることが、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に努力します。

※P9～10のグラフの各%は、四捨五入のため合算した場合に100にはならないことがあります。



次代を担う 子どもたちが 健やかに 生きていくために

—幼児期から学童期に気をつけること—

東京都立広尾病院
小児科部長

はら みつひこ
原 光彦



最

近子どもたちに増加している病気は、肥満やメタボなどの生活習慣病、アトピーや喘息などのアレルギー性疾患、うつや不登校などの心身症です。これらの疾患が増加してきた原因として、子どもたちの生活習慣の乱れや、偏食、身体活動不足の影響が極めて大きいと考えられています。

ヒ

トの脳には「生体時計」があり、約25時間周期のリズムを刻んでいます。そして、朝日を浴びることや朝食によって生体時計が進められ、地球の周期である24時間周期に「時計合わせ」されています。夜更かしをして朝食を食べないと、「時計合わせ」がうまくいかず慢性的の時差ぼけ状態となり、体調不良や学習効率の低下、イ

食

ライラを引き起こします。子どもたちが本来持っている能力を十分発揮させ、自信をつけさせるためには、朝日を浴びること、朝食を食べることがとても大切です。

事の際には、何を選ぶかが重要です。最近、日本人の総エネルギー摂取量は低下しているのに、メタボや糖尿病は増加する一方で。これは、夕食の時刻が遅くなり夜食を食べる人が増えているためです。同じエネルギーの食物を食べても、食べた時間帯によって太りやすさが異なり、遅い時間に食べるほど太りやすくなります。また、日本人の食事内容は、魚の摂取量が年々減少し、反対に肉類の摂取量は増加しています。そして、子どもたちほどこの傾向が顕著です。肉類

●健康のための「さわやかダイエット」



慢

性炎症を抑える食品としては、魚や海藻類に含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸や、各種ビタミン類、植物に含まれるファイトケミカル（抗酸化物質）などが挙げられます。世界中から健康食として注目を集めている和食は慢性炎症の予防の見地からも非常に理にかなっています。左表に私が

選んであげると良いでしょう。

現

代の子どもたちは、体を動かす場所も時間も仲間もない状態に置かれています。子どもたちの心身の健康のためには、運動やスポーツも必要です。我々が行ったアンケートによれば、体育以外に週に2日以上何らかの運動を行っている子どもたちは、肥満やメタボが少なく、その他の生活習慣も健康的であることが分かりました。こんな時代だからこそ、大人たちは、子どもたちが楽しく体を動かすことができるように、環境を整えてあげる必要があります。

食事指導の際に用いている「さわやかダイエット」を示します。さ…魚、わ…和食、や…野菜、か…海藻、だ…大豆製品／だしを意味しています。できるだけ魚を主菜とした和食とし、野菜や海藻、大豆製品を用いた副菜もそろえ、だしを使っておいしく調理するという健康的な食事内容のためのリマインダーとして利用していただいています。

健保組合からのお知らせ

1 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22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た合計額。
- 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。

2 「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469号 公告責任者/斉藤紀夫)

1 アルファテック・ソリューションズ株式会社(ATS)は、平成22年7月20日付けで、東京都品川区東品川四丁目12-8より東京都中央区新川一丁目28-25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(IASC)は、平成22年8月1日付で、日本アイ・ピー・エム・サービス株式会社(ISC-J)と合併し、適用事業所廃止となりました。

スタイルUpエクササイズ

骨格調整・美姿スタイリング「Σシグマゾーンエクササイズ」

オスカープロモーションとルネサンスのコラボによる最新メソッドです。
肩甲骨から骨盤にかけての骨格と筋肉=Σシグマゾーンを重点的にエクササイズし、
ゆがみの改善とボディスタイリングで理想の美しさを手に入れましょう。

DVD付きMOOK
「Σゾーンエクササイズ」



【監修】
(株)ルネサンス ソフト開発部
プログラム開発チーム課長
インストラクター
田中 律子

1 チェック 立位閉眼立ち

目的 ▶ 身体のバランスをチェックする
自分の身体に意識を向けることを覚える

- ①両足をそろえて立ち、つま先を正面に向ける。
目線を前方に向け、脚の力を抜く。
- ②眼を閉じ、自然な呼吸を心掛け【約30～60秒】行う。

※2～4のエクササイズの後、もう一度行います。

最初と身体のゆれや足裏のバランスの違いを感じてみましょう。

※眼を閉じることに不安がある方は、半眼でもOK。



3 ほぐしパート トルネードスウィング

目的 ▶ 脊柱周辺をほぐす

- ①右足を斜め前方に伸ばし、左膝を曲げる。
- ②肘を曲げ胸の高さに上げる。
- ③息を吸いながら、伸ばしている脚を反対側に上体をひねる。
- ④息を吐きながら、左手で右のつま先をさわる。右腕は後方に伸ばす。
- ③→④を【反復回数15～18回】行う。
- ⑤左右を逆にし、同様に行う。



2 あたためパート ヒップウォーク

目的 ▶ 腰まわりをあたためる

- ①両足を伸ばしマットの後方に座る。
- ②脚を腰幅に開き、平行にする。
- ③肘を曲げ、つま先を天井に向ける。
- ④その場でお尻歩きを行う。

【反復回数15～20回】※左右で1回。

- ⑤前後に移動する。

【前へ2回、後ろへ2回を3～5往復】



4 整えパート エクスパンドアーム&ワイドプリエ

目的 ▶ 全身を整える

- ①腰を肩幅の2倍程度に開き、つま先をやや外側に向ける。
- ②腕を真横よりやや前方に伸ばす。
- ③ゆっくり膝を曲げ伸ばしする。

【反復回数3～5回】

※疲れてきたら手を腰の横に置いておかまいません。





あっという間

主菜と副菜で15分! スピードフッキング

主菜はお鍋やフライパン一つでできてしまうもの、
副菜は火を使わずにできてしまうものを毎回一品ずつご紹介していきます。

レシピー：野上 優佳子 | のがみ ゆかこ
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。



楽チン早業
ワン POINT

あまったコンビーフの意外な使い道

肉の旨味と塩辛さ、ほろほろと崩れる食感がクセになるコンビーフ。おいしいけれど、毎回同じような食べ方をしていませんか?あまってしまったときのバリエーションもあまり思い浮かびません。そんなときにおすすめのおいしい食べ方をご紹介します。

ご飯とコンビーフの相性は抜群!

一番手軽なレシピはコンビーフおむすび。手に塩水を付けて、塩むすびを握ってみてください。その中にコンビーフを入れるだけで、いつもと一味違うおむすびができます。マヨネーズペッパーやクリームチーズを加えると、さらにグレードアップ。よく合いますので、ぜひお試しください。電子レンジで温めたご飯にミックスベジタブルとコンビーフを混ぜるだけでも素敵なピラフ風まぜご飯になりますよ。

主菜

スパニッシュオムレツ

調理時間
15分

ポテトが入った具だくさんのオープンオムレツです。
冷めてもおいしくいただけます。

カロリー(1人分) 約279.5kcal

塩分 約1.8g

食物繊維 約1.6g



材料(4人分)

- にんにく…1かけ
- 玉ねぎ…1/2個
- ジャガイモ…2個
- オリーブ油…大さじ1
- 白ワイン…大さじ1
- 塩…小さじ1/2
- ブラックペッパー…少々
- 卵…6個
- 生クリーム…大さじ1
- 塩…小さじ1/2
- ブラックペッパー…少々
- パセリ…少々
- オリーブ油…大さじ1

作り方

- 1 にんにく、玉ねぎ、じゃがいもを薄切りにする。じゃがいもは水にさらした後、水気をよく切る。
- 2 フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、にんにくと玉ねぎを炒める。香りが出てきたらじゃがいもを加え、軽く炒める。
- 3 2に白ワインと塩小さじ1/2、ブラックペッパー少々を加えて炒めたら、ふたをして弱火で4分蒸し焼きにする。じゃがいもに火が通ったらフライパンから出し、常温に冷ます。
- 4 卵と生クリーム、塩小さじ1/2、ブラックペッパー少々、みじん切りにしたパセリを合わせてよく混ぜる。
- 5 フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、4の卵液の半分を入れる。4割程度火が通ったら、冷ましておいた2を加えてまんべんなくならし、残りの卵液を加える。
- 6 ふたをして弱火で6～7分加熱し、表面が固まってきたら火を止める。フライパンに皿をかぶせ、フ

ライパンを裏返してオムレツを一度皿に出し、今度は滑らせるようにしてオムレツをフライパンに戻す(これで形を崩さずにひっくり返すことができる)。さらに3分加熱し、焼き色がついて中心まで火が通ったら完成。

POINT

ハムやその他の野菜など、具はお好みでアレンジしてください。ひっくり返す時は、フライパンにくっついているオムレツの端の部分を竹串などで取ってから、フライパンを回します。その時にオムレツが滑って動くようなら、しっかりと片面が焼けた証拠。表面が固まったのを確かめて返せば、形を崩さずにひっくり返すことができます。



副菜

マッシュルームのコンビーフ詰め

調理時間
8分

材料も作り方もとても簡単。
お酒のおつまみやお弁当のおかずにもおすすめです。

カロリー(12個分) 約112kcal

塩分 約0.9g

食物繊維 約1.9g



材料(12個分)

- マッシュルーム…12個
- コンビーフ…1/2缶

作り方

- 1 マッシュルームは石づきを取り、土がついている部分はぬらして固く絞ったふきんなどで汚れをふき取る。
- 2 マッシュルームの傘の部分にコンビーフをつめる。
- 3 オーブントースターで8分焼く。

POINT

マッシュルームの石づきは、付け根をひねるようにすると手で簡単に取れます。また香りを消さないよう、水洗いせずに固く絞ったふきんなどでふき取りましょう。



各地の 保養施設 伝言板

寒い季節だからこそ
見られる風景や旬の味覚、
楽しいイベントがあります！

この時期は意外なほど多彩な魅力であふれています。
各保養施設が、寒い冬をあたたかな思い出に変えてくれる
とおきの情報を紹介します。

●50周年を記念し、各保養施設ではそれぞれ趣向を凝らして皆様のお越しをお待ちしております。

熱海 ゆとりうむ

熱海の秋冬は、
紅葉・みかん・花火・梅！

伊豆の秋といえばみかん狩り。熱海・湯河原地区では、お一人様300円からみかん狩り(食べ放題)をお楽しみいただけます。年末には今年も花火大会が開催されます(12月5・12・23日)。冬空の花火は格別の美しさです。また、熱海梅園では12月12日まで「もみじまつり」が、その1ヶ月後には「梅まつり」が開催されます。熱海梅園は、日本一遅い紅葉の名所であり、日本一の早咲きの梅の名所です。ぜひ熱海へ足をお運びください。



みかん狩り



熱海梅園

仙石 ロッヂ

雪化粧の富士に、七福神めぐり。
箱根で日本の冬を堪能する。

冬は空が澄み一年で最もクリアに富士山が見える時期。雪化粧の富士見物も箱根観光の醍醐味です。ロープウェイで足を延ばした大涌谷には絶景ポイントがあります。実は仙石ロッヂの温泉は、この大涌谷から湧き出る温泉をかけ流しています。24時間オープンで身体を癒します。また、箱根のお正月といえば七福神巡りです。畑宿、元箱根、箱根町、芦ノ湯、小涌谷を巡り、それぞれの神様に福を願い、ご利益をお祈りします。冬も楽しみ満載の箱根を堪能してください。



大涌谷から見た富士山

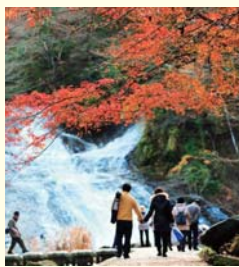


箱根神社

館山 ビーチハウス

紅葉、花、いちご狩り。
冬でも暖かな館山で自然に癒される。

各地の紅葉狩りが終わる頃、房総半島では首都圏で最も遅い紅葉が見られます。県下最大のダム湖・亀山湖や、小松寺の楓の大木が鮮やかに色づく様子は必見です。養老溪谷では、ダイナミックな紅葉のパノラマを眺めながらハイキングが楽しめます。1月上旬からは毎年人気のいちご狩りがスタート。また、ポピーや菜の花をはじめ春の花が見頃を迎え、館山ファミリーパーク内などで花摘みが楽しめます。冬の寒さを忘れさせてくれる暖かな館山へ出掛けてみませんか？



上・養老溪谷の紅葉
下・館山ファミリーパーク
(社団法人)千葉県観光協会

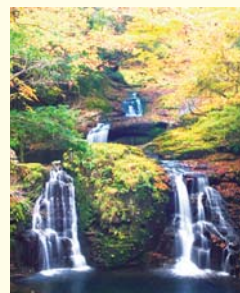
賢島 パールハウス

パワースポットを訪ね、
幻の高級魚と紅葉を楽しむ。

旬の紀州日高沖産クエが味わえる「クエ²=クエ×食べプラン」(+¥3,000)が今年も登場します。クエは一度食べたなら他の魚は食えんといわれるほどの美味。ひと味違う忘年会や新年会をお楽しみいただけます。また、紅葉も楽しめる秋の伊勢路。おすすめは赤目四十八滝です。往復約3時間の散策コースが整備され、溪流と滝の白さに映える紅葉を満喫できます。参拝は日本一のスピリチュアルスポットといわれる伊勢神宮へ。見所パンフレットをお送りしますのでお電話ください。



幻の高級魚・クエ



赤目四十八滝の紅葉

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>

MyHealth No.66

2010年秋号 2010年11月24日発行

発行/日本アイ・ビー・エム健康保険組合

〒103-0015 東京都中央区日本橋崎町36番2号 リバーサイド読売ビル (社内郵便番号)H2D-YY1

代表電話/03-5614-6441 URL/ <http://www.ibmjapankenpo.jp/>

発行責任者/小玉 道雄 編集責任者/石黒 隆 編集協力・デザイン/株式会社IWAT 印刷/中日本印刷株式会社

●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●

MyHealth 15

1960-2010
日本アイ・ビー・エム健康保険組合
設立50周年
記念号

日本アイ・ビー・エム健康保険組合

五十年のあゆみ

1961

IBM健保

創刊号



1991



1996



2006



2008



50年を振り返って



理事長
斉藤 紀夫

今年の12月1日に日本アイ・ビー・エム健康保険組合は設立50周年を迎えます。一つの組織が50年の歳月を経てなお存在し続けるのは容易なことではありません。企業を母体とする私たち健保組合は、企業が健全に維持されてはじめてこの区切りを迎えることができるわけですから、幾多の困難を乗り越えて日本アイ・ビー・エムおよびそのグループ会社各社の成長と発展に貢献してこれた多くの諸先輩ならびに社員の皆様全員に心から感謝いたします。また、この50年間のうちの様々な時期において健保組合の活動に議員としてあるいは職員として直接携わり、組合を支えてこられた方々にも厚くお礼を申し上げます。

私が入社し人事部門に配属された1969年には健保組合は9歳になっていました。平河町の交差点にあったビルの4階人事のオフィスで見た当時の健保組合の熱気は今でも忘れられません。

高度成長の只中であって拡大が続いていた当時の日本アイ・ビー・エムの社員は、皆明るく元気に仕事をしていたという印象を持っていますが、健保組合の仕事を議員あるいは職員として担当していたメンバーは、ただ元気で明るいだけではありま

せんでした。会社の基本的な信条である「個人の尊重」を体現する仕事を我々はしているのだという強い誇りを持っていたように見受けられました。またその誇りは、情報社会を切り開く先頭に立っている会社に相応しい先進的な健康づくりの施策を展開していくのだ、という自負につながっていたように感じました。

健保組合の歴史を通してそのような熱気と誇りは、施策となって具体的に引き継がれてきています。外国資本の会社では他に例を見ない直営の保養施設の建設、独創的な健康づくりプログラムの開発、社員の選択を重視したカフェテリアプランの実施、病気にならない健康維持を目指す予防重視への施策への転換などの中に、社員とご家族の健康のために世の中に先駆けて新しい施策を導入するという思いや志を見る思いがします。

50年の節目を迎えました今、諸先輩からのすばらしい伝統を引き継ぎつつ、新たな気持ちで再出発する所存であります。今後はこれまで以上に多くの課題に立ち向かっていくことになると思いますので、皆様方には一層のご支援ご指導をお願い申し上げます。

これからの健保組合



常務理事
小玉 道雄

今号の『My Health』では日本アイ・ビー・エム健康保険組合の歴史について特集し、斉藤理事長よりこれまでの歩みを振り返っていただきましたので、私はこれからの健保組合について述べさせていただきますと思います。

皆様もご承知のとおり、日本の医療制度は大きく変わろうとしています。目下のところ方向性として定まっているのは後期高齢者医療制度（75歳以上の方の制度）の廃止ですが、これに伴って前期高齢者医療制度（65歳から74歳までの方の制度）や特例退職者医療制度（一定条件下で退職された方の制度）の見直しも含めて医療制度全体の枠組みについても国を挙げての議論がなされているところです。

この議論の中では、医療制度を都道府県等の行政単位で一元化し健保組合もそこに統合するといった案も検討されているのですが、各健保組合がどれだけ保険者機能を発揮し社会に貢献しているかという点については、評価が低いように思われます。

健保組合は一般に協会けんぽ（旧政管健保）や国民健保に比べて高い給付とサービスを提供して

いますが、これは健保組合が疾病予防や健康増進を推進する保健事業を行うことにより、医療費の適正化と保険料の効率の活用を実現し、保険者としての機能を発揮してきた結果に他なりません。

こうした健保組合の存在意義をもっと社会に訴えていくためにも、当健保組合としても保険給付だけでなくそうした保健事業を適切に推進していく考えですが、そのためには保険料収入と事業費支出のバランスを取っていかなくてはなりません。

前号および前々号の『My Health』でも取り上げましたが、ここ数年、当健保組合は納付金等の負担増の影響により別途積立金を取り崩しながら事業を行ってきています。現在、多くの健保組合も同様の状況にあるのですが、当然のことながらこうした事業は永続できるものではなく、財政健全化のため保険料率の改訂を行う健保組合が増えています。

当健保組合においても将来的には保険料率の改訂を視野に入れた検討をしていかなければなりません。できる限り保健事業の規模適正化および医療費の削減努力により対応していきたいと考えておりますので、皆様のご理解とご協力の程をよろしくお願い申し上げます。

一目で分かる50年の軌跡

創成期

健保組合設立から半年後には早くも、被保険者向けの情報誌『IBM健保』を発行、鎌倉材木座に海の家を開設。1962(昭和37)年には、救急家庭常備薬品の配布や、定期健康診断、インフルエンザの予防接種を開始。保険料率も全健保組合の平均より低く設定し、1963(昭和38)年には付加給付を最高限度額まで引き上げるなど、設立当初から積極的な運営がなされていました。



1960(昭和35)年12月27日に赤坂プリンスホテルで開かれた第一回組合会の様子。

事業拡充期

全国に保養施設を相次いで開設。おなじみの仙石ロッヂや館山ビーチハウス、賢島パールハウスが造られたのはこの時期です。本社や野洲工場には健康管理室に最新の医療機械を設置し、健康管理ガイドを配布するなど、健康管理の充実を図りました。また、家族ぐるみの健康推進の重要性に着目し、家族健診計画の実施、『家庭医学大事典』や『すこやかファミリー』の配布を開始しました。



仙石ロッヂ
レクリエーションガイド



館山ビーチハウス 正面

規模拡大期

日本アイ・ビー・エムが急成長を遂げ、健保組合は福利厚生充実を図るべく、日本企業の優れた制度を導入しつつ独自性を出しながら事業を拡大していきました。そして、被保険者の急増など会社の変化に迅速に対応するため、他健保組合に先駆けて予算編成システムを導入。電信振込専用回線も設置し、健保組合の運営がスムーズに行えるよう体制を整えました。



箱崎フィットネスクラブ



健康づくりセミナー

不況対応期

日本アイ・ビー・エムが不況による経営建て直しを行う中で、健保組合もその影響を色濃く受け、経費削減を常に検討しながら、有効な保健活動を吟味して実施。そのひとつがカフェテリアプランです。また、グローバル化により会社と健保組合の経営の統一が図られ、ウェルビーイングという新しい概念のもと、病後対策から予防推進にシフトし始めるなど、大きな変革を遂げました。



『まい・へるす』随時号

健康づくり支援制度 利用者ガイド
(カフェテリアプラン)



情報化対応期

事業所の加入が相次いだことにより、多数の事業所の被保険者に向けて迅速かつ公平に情報提供をするべく、当時普及し始めたインターネットを活用して積極的に広報活動を開始しました。1996(平成8)年に健保組合のホームページや皆さんの声の窓口を開設。情報提供だけでなく被保険者の声に耳を傾け運営に活かす姿勢は、設立当初から変わらず貫かれています。



2002(平成14)年の
健保組合ホームページ



現在の健保組合
ホームページ

重点施策推進期

高齢化社会を迎え、医療費増大、医療制度改革による拠出金増加、不況による保険料収入の減少など、健保組合を取り巻く環境が大きく変化しています。そうした現状と課題を分析し、特定健診・特定保健指導など優先的に取り組む施策を設定し推進。厳しい財政状況の中、低水準の保険料率と、全健保組合で4%しか導入していない特例退職被保険者医療制度を維持しています。



健康増進センター 受付



オプション検査室

	西暦 (和暦)	理事長	理事長代理	常務理事	健保沿革	企業沿革／社会の動き
					[● 日本IBM健保取組 ● 保険料率 ● 法制度関連]	[● 日本IBM沿革 ● 社会の動き]
創成期	1925 (T14)	榎 時雄				● IBMの日本代理店権を持つ森村組が日本に初めてIBMの機械を導入、日本陶器(名古屋本社)に設置
	1926 (T15)				● 健康保険法施行規則公布 319組合設立認可	
	1937 (S12)					● 日本ワットソン統計会計機械株式会社設立
	1950 (S25)					● 日本インターナショナル・ビジネス・マシーンズ株式会社に社名を変更
	1958 (S33)				● 日本インターナショナル・ビジネス・マシーンズ人事部に厚生課が誕生し、健康保険組合設立に向けて始動 ● 国民健康保険法(新法)公布	● 日本初の電子計算機「IBM650」を出荷 ● 東京タワー完成
	1959 (S34)				● 第1回設立準備委員会を開催	● 日本アイ・ビー・エム株式会社に社名を変更
	1960 (S35)				● 12月1日 日本アイ・ビー・エム健康保険組合設立(千代田区二番町) ● 日本IBM株式会社が加入 ● 保険料率6.3%	● 大阪・生野区に大阪カード工場を開設 ● 新日米安保条約成立 ● カラーテレビ放送開始
	1961 (S36)				● 総合保健業配布 ● 赤倉山の家、日本IBMから運営引継ぎ ● 鎌倉材木座に海の家開設 ● 上越石打にスキー山の家開設 ● 分娩費、育児手当金などの付加金一部改正 ● 『IBM健保』創刊号を発行	● 「IBM電動タイプライター」の販売を開始 ● ソ連の有人宇宙船ヴォストーク1号、初の有人衛星として地球1周に成功(ガガーリン「地球は青かった」) ● 国民皆保険達成
	1962 (S37)				● 救急家庭常備薬品の配布始まる ● 秋季定期健康診断の実施 ● インフルエンザ予防接種開始	● システムズ・エンジニアの誕生 ● キューバ危機発生
	1963 (S38)				● 腸パラワクチン予防接種開始 ● 乳幼児健診計画の実施	● 「1440」を国産化、同カタカナ・システムを発表 ● ケネディ大統領暗殺
事業拡充期	1964 (S39)	椎名武雄	春日裕幸	伊地知裕	● 健保オフィスを千代田区二番町から永田町へ移転 ● 山中湖山の家年間開設 ● 保養施設設置援助計画の実施(13保養施設設置)	● 東京オリンピックで266名の社員と「1410」「1440」「1050」が競技結果速報の作成に活躍 ● 「システム/360」を発表 ● 東海道新幹線営業開始
	1965 (S40)		井上富雄		● 産前産後保健計画の実施 ● 家族健診計画の実施	● オンライン・バンキングシステム初出荷
	1966 (S41)	● 仙石ロッヂの完成 ● 本社健康管理室にレントゲン装置設置 ● 健康相談の実施 ● 循環器検診の実施			● 日本GUIDEを設立 ● 米国外初の「1800」を出荷 ● 住民登録による総人口1億人突破 ● ビートルズ来日、日本武道館で公演	
	1967 (S42)	井上富雄	川井一郎		● 健保オフィスを永田町から六本木へ移転 ● 消化器検診の実施 ● 日本脳炎ワクチンの予防接種開始	● 藤沢工場(神奈川)が完成
	1968 (S43)				● スキースクール、スケートスクール開催(IBMクラブ共催) ● 秋季定期健康診断に歯科検診を加える ● 『家庭医学大事典』の配布	● 天城ホームステッド完成 ● 日本のGNP、資本主義国で第2位になる
	1969 (S44)				● 白馬山の家年間開設	● 大阪・茨木市にIR大阪工場完成 ● 「システム/3」を発表 ● アポロ11号が月面着陸
	1970 (S45)				● 特別家族健診の実施	● 日本万国博覧会(大阪)に参加
	1971 (S46)				● 日本IBM健康保険組合が事業所として加入 ● 保養施設の拡充(全国主要観光地に指定保養施設設置) ● 野洲工場健康管理室に医療機械およびX線テレビ装置の設置	● 野洲工場(滋賀)完成 ● 日本IBM旧本社ビル(東京・六本木)完成 ● ニクソジョック(金とドルの交換停止等、円の変動相場制実施)
	1972 (S47)	田代直義	清水 潔		● 人間ドックプログラムの導入	● 「仮想記憶オペレーティング・システム」を発表 ● 沖縄、日本に返還 ● 札幌オリンピック開催
	1973 (S48)				● 館山ビーチハウス開設 ● 老人福祉法改正(老人医療費無料化) ● 健康保険法改正(家族の医療費自己負担を5割→3割へ、高額療養費制度創設)	● 藤沢研究所が完成 ● 第1次石油危機 ● 金大中事件おこる
	1974 (S49)				● 『レクリエーションガイド』発行	● 大阪ビル完成 ● 長嶋茂雄引退「わが巨人軍は永久に不滅です」
	1975 (S50)				● 冬季保養レクリエーション施設を3施設から8施設に増設	● 「システム/32」を発表 ● ベトナム戦争終結
	1976 (S51)				● 賢島パールハウス開設	● 「5100ポータブル・コンピューター」を発表
	1977 (S52)	竹中 誉	清水 潔		● 保養レクリエーション施設の利用者数58,740名にのぼる(被保険者、被扶養者の合計20,675名)	● 「システム/34」、「シリーズ/1」を発表 ● 王貞治が756号本塁打、世界最高記録
	1978 (S53)				● 健康づくりをめざし、全社員に『今日の食事、明日の健康』を配布 ● 保険料率6.9%	● 飯倉ビルが完成 ● 「システム/38」を発表 ● 第1次国民健康づくり対策開始
	1979 (S54)				● 「計画健診プログラム」を実施。40歳未満にも一般健診の他に成人病検査を実施	● 「4331」「4341」プロセッサを発表 ● 第2次石油危機 ● シルバー・ヘルス・プラン開始(中高年者対象の運動による健康づくり運動)
	1980 (S55)				● 『すこやかファミリー』の配布	● 「3081」プロセッサを発表 ● 「日本語文書処理システム」、「3380」磁気ディスク装置を発表
	1981 (S56)				● メンタルカウンセリング制度導入 ● 健康管理ガイド『今日の運動・明日の健康』の配布	● 「システム/370拡張アーキテクチャー(XA)」を発表 ● チャールズ皇太子とダイアナ妃が結婚
	1982 (S57)	小泉祐二	清水 潔		● 健康管理ガイド『今日のストレス管理・明日の健康』の配布 ● 老人保健法制定	● IBM特約店制度を発足
	1983 (S58)				● 健康管理ガイド『タバコとお酒の健康常識』の配布	● 「マルチステーション5550」を発表 ● 東京ディズニーランド開園
	1984 (S59)				● 「ファミリースポーツ教室」を開催 ● 健康保険法改正(自己負担制導入※1割相当／退職者医療制度の創設)	● 野洲硬式野球部、社会人野球日本選手権大会に初出場
	1985 (S60)	鶴田正春			大野長四郎	

年表では文字数の都合上、社名中の日本アイ・ビー・エム(または日本アイビーエム)を日本IBMと省略いたしました。加入後、社名変更があった場合は、最新の社名で掲載しました。

設立前夜

終戦直後、医療保険の適用を受けていたのは国民の約半分でしたが、経済回復とともに国民の健康と福祉は上昇し始めました。1958（昭和33）年には、健康保険組合が1,000組合に到達。国民健康保険法（新法）が公布され、皆保険実現に向けて動き出します。

翌1959（昭和34）年の暮れに、日本アイ・ビー・エムの人事部門の一環として厚生課が誕生しました。最初に与えられた大仕事が健保組合の設立です。翌年2月には第1回設立準備委員会を開催しました。それから法規施行令の解釈と取り組みつつ、膨大な資料の集成を行い、さまざまな難問にぶつかりながら、一行一行設立申請書を整えていったのです。

約10カ月後、準備委員会のメンバーと、準備委員会を陰で支えた厚生課員の努力が実を結び、1960（昭和35）年12月1日付で厚生大臣より設立認可を手交されました。

そしてすぐさま、適切な付加給付の実施、機関紙の発行、海の家開設、新感覚の保養施設の充実、レセプトの機械処理による医療統計作成の研究など、社内外の期待に応えるべくさまざまな取り組みを開始しました。



1961（昭和36）年2月1日、赤坂プリンスホテル新館で開催された発足記念レセプションの様子。



『IBM健保』創刊号に掲載されたユニークなコマ漫画。



第27回健保総会の様子

保養施設の拡充

1961（昭和36）年7月、最初の保養施設である海の家が鎌倉材木座に誕生しました。以降、保養施設の拡充を進め、健保設立の5年後には、京浜地区以外10事業所に20カ所の保養施設を開設。10年後には、京浜地区以外14事業所に26カ所の保養施設を開設しました。さらに1971（昭和46）年には、全国主要観光地に指定保養施設を設置しました。

1974（昭和49）年に発表された保養施設の利用決定状況では、仙石ロッヂ、赤倉山の家、館山ビーチハウス、山中湖山の家施設利用希望者数は合計で14,061人、利用決定者数2,872人。施設別申込者数と収容可能者数とを比較すると、仙石 約4.5倍、赤倉 約2.5倍、館山5.0倍、山中湖 約3.5倍となっています。また、1979（昭和54）年に発表されたアンケート結果では、過去一年間に保養施設を利用したことのある人が、利用したことのない人を上まわっており、そのうち23%は年2回以上利用したと答えました。その後も利用率は年々伸び続け、1983（昭和58）年の発表では、家族ぐるみで年平均2回の利用にも上ります。これらの統計から、保養施設がいかに魅力的で、大変な人気であったかがうかがえます。



赤倉山の家 正面



仙石ロッヂ ロビー



館山ビーチハウス 洋室



賢島パールハウス 食堂

被保険者の声に常に耳を傾けて

日本アイ・ビー・エム健康保険組合は、設立当初より、被保険者の意見や希望を積極的に取り入れてきました。アンケートの実施はその一環であり、集計結果を健保ニュースで発表するとともに、できる限り迅速に、運営に反映しています。

1974（昭和49）年に発表された健保アンケートの集計結果では、他の健保組合と比べて日本アイ・ビー・エム健康保険組合の事業は「良いほうだ」「優れている」と答えた人が約60%にも及び、被保険者から健保組合への評価の高さがうかがえます。



健保アンケート冊子の表紙

	西暦 (和暦)	理事長	理事長代理	常務理事	健保沿革	企業沿革／社会の動き
					[●日本IBM健保取組 ●保険料率 ●法制度関連]	[●日本IBM沿革 ●社会の動き]
規模拡大期	1986 (S61)	鵜田正春	清水 潔	大野長四郎	●特例退職被保険者制度導入	●IBM総合OAフェアを開催 ●チェルノブイリ原発大事故
	1987 (S62)	栗生晴夫	大圖秀生		●育児休職制度新設を支援 ●健康増進を目的とし、全国各地のアスレチック施設との法人契約を拡充	●日本IBM創立50周年の記念行事を開催 ●「IBM科学賞」を創設 ●「PS/55」を発表 ●野洲硬式野球部、第58回都市対抗野球の全国大会に初出場
	1988 (S63)				●育児・家事・老人介護などに関する情報サービス提供を中心とした電話相談窓口「ファミリー・ケア・ダイヤル」開設	●野洲研究所を設立 ●「AS/400」を発表 ●「ViaVoice98」を発表
	1989 (H元)				●箱崎フィットネスクラブオープン ●株式会社アイタスが加入	●箱崎事業所竣工 ●ベルリンの壁、崩壊 ●消費税 (3%) 導入
	1990 (H2)				●株式会社アイセスが加入 ●企業フィットネス賞受賞 ●30周年記念健康づくりグッズ配布 ●関西グラウンドに体育館建設 ●株式会社アイメスが加入 ●電信振込専用回線設置 ●健保予算編成システム導入	●「RISCシステム/6000ファミリー (POWERステーション)」を発表 ●「システム/390、ES/9000ファミリー」を発表 ●バブル経済、崩壊 ●天皇が即位の礼を宣下 ●秋山豊寛が初の日本人宇宙飛行士に ●東西ドイツ統一
不況対応期	1991 (H3)	鵜田正春	越山友道	久保田泰司	●社員向け健康管理システムの開発 (ALIS) ●ウォーキング教室開催 ●野洲体育館トレーニング設備設置	●幕張ビル完成 ●「PS/55note」を発表 ●湾岸戦争勃発 ●ゴルバチョフ大統領辞任、ソ連解体
	1992 (H4)		新村 満		●株式会社アイラスが加入 ●日本IBMシステムズ・エンジニアリング株式会社が加入 ●出産育児一時金が20万円から24万円に増額	●日本IBMプロフェッショナル専門職制度を発足 ●「ThinkPad」シリーズを発表 ●PKO協力法 (自衛隊海外派遣)
	1993 (H5)		新村 満 副理事長		●株式会社アイテスが加入 ●日本IBMテクニカル・ソリューション株式会社が加入 ●日本IBM人財ソリューション株式会社が加入 ●日本IBMプロキュアメント・センター株式会社が加入 ●日本IBM・サービス株式会社が加入 ●ゼネラル・ビジネス・サービス株式会社が加入 ●株式会社エル・ビー・エスが加入	●GB ALWAYS (中堅企業全業種を対象とした総合サービス・ソリューション体系) を発表 ●「OS/2 J2.1」を発表 ●Jリーグ開幕 ●モスクワ騒乱。エリツィンが武力制圧 ●欧州通貨危機
	1994 (H6)		●出産育児一時金が24万円から30万円に増額 ●機関紙『まい・へるす』誕生		●日本IBMホームページ開設 ●1ドル100円突破へ	
	1995 (H7)	三木隆長	●熱海ゆとりうむ開設 ●株式会社インフォ・クリエイツが加入 ●冊子『健康保険のしおり』初版作成配布	●IBMインターネット接続サービスを発表 ●地下鉄サリン事件 ●新・三種の神器 (ノートパソコン、携帯、カーナビ) ●阪神・淡路大震災		
	1996 (H8)	大木一彌	片岡保明 専務理事	●カフェテリアプラン導入 ●「皆さんの声の窓口」開設 ●健保組合ホームページ開設	●「OS/390」発表 ●住専処理法成立 ●横綱貴乃花が4場所連続15度目の優勝 ●棋士・羽生善治が史上初の七冠を達成	
	1997 (H9)			●健康づくり支援制度 (コアプログラム、フレキシブルプログラム、インセンティブプログラム) を拡充 ●キャラクター“カンガルー”登場 ●健康保険法改正 (医療費自己負担2割へ／外来薬剤の一部負担創設) ●老人保健法の改正 (一部負担の見直し)	●「Deep Blue™」がチェス世界チャンピオンと対戦、勝利を収める ●創立60周年を記念し、「IBM総合フェア'97」開催 ●「ISO14001統合認証」を世界で初めて企業全体で取得 ●消費税5%へ	
	1998 (H10)			●エス・アンド・アイ株式会社が加入 ●日本IBM・ソリューション・サービス株式会社が加入 ●日本IBM・イーコミュニケーションズ株式会社が加入 ●歯科検診の実施 ●『まい・へるす』初夏号にてキャラクター名称を「ゲンキくん」に決定 ●健保組合ホームページリニューアル	●長野冬季オリンピック大会を支援。長野オリンピック公式ウェブサイトインターネットのヒット世界記録 (10万3429ヒット/分) を樹立。 ●金融監督庁発足 ●サッカーワールドカップ フランス大会開催 ●日本代表初参加	
		1999 (H11)			●日本IBM総務サービス株式会社が加入 ●日本IBM・ビジネスサービス株式会社が加入 ●日本IBM中国ソリューション株式会社が加入	●「ソフトウェア開発研究所」を設立 ●西暦2000年問題広がる ●ユーロ導入
情報化対応期						

年表では文字数の都合上、社名中の日本アイ・ビー・エム (または日本アイビーエム) を日本IBMと省略いたしました。加入後、社名変更があった場合は、最新の社名で掲載しました。

健康づくり事業を積極的に推進

1989（平成元）年、箱崎フィットネスクラブと関西総合グラウンド体育館がオープン。箱崎フィットネスクラブは、最新のマシンを完備したトレーニングジムやエアロビクススタジオがあり、当時の最先端をいく施設でした。平成元年度の体育施設利用状況を見ると、年間11,444人もの利用があり、体育施設利用者総合計の5分の1以上を占めています。

また、保養施設は、直営施設、準直営施設をはじめ、地域別や季節ごとの施設を合わせると、全国で134カ所にも上り、年間122,289人が利用しました。

さらに、予防医学にいち早く着目し、健康づくりセミナーやフォローアップセミナー、健康料理教室も開催。

これらの取り組みが評価され、1990（平成2）年、日本アイ・ビー・エム健康保険組合は、厚生労働省の外郭団体より表彰されました。それにより他の企業の健保組合関係者が体育施設へ見学に訪れたり、受賞に関して新聞社やテレビ局の取材を受けるなど、独自性と先進性が話題を呼びました。

1991（平成3）年には、ウォーキング教室を開催、野洲体育館にトレーニング設備を設置。1995（平成7）年には、熱海ゆとりうむを開設しました。

このように常に時代に先駆けて健康づくり事業を積極的に推進し、被保険者と家族の健康の維持増進に貢献してきました。



箱崎フィットネスクラブ



熱海ゆとりうむ 正面



熱海ゆとりうむ 浴室

ユニークな健康づくり支援制度・カフェテリアプラン

カフェテリアプランとは、カフェテリアで好きな飲み物や料理を選ぶように、被保険者が事前に与えられた一定のポイントの範囲内で、住宅、医療、介護、育児、自己啓発、リフレッシュなどの中から、自分の好みにあった福利厚生メニューを自由に選んで利用する選択型福利厚生制度です。1980年代にアメリカで広まり、日本では1995（平成7）年より大手企業が導入し始めました。不況の影響と多様化する個人のニーズに応じて、コストを抑えつつ被保険者の満足度を高める目的です。

日本アイ・ビー・エムがこのカフェテリアプランを応用して、独自の健康づくり支援制度をスタートしたのは1996（平成8）年のこと。健診、食生活、運動に関連するメニューをコアプログラムとし、利用点ゼロで提供していました。保養施設重視の傾向から、コアプログラムを中心とした健康づくりへ大きくシフトすることが狙いです。特筆すべきは単なる減点方式ではなく、健康づくりの取り組みに応じた加点制度を設けた点にあります。1日300段以上階段を昇り降りすると3点、1日3食腹8分目で食べると1点、さらに自分で決めたメニューを実践すると加点されるなど、ユニークな仕組みが盛り込まれていました。



健康プログラムの様子



ウォークラリーの様子



マイヘルスカード

被保険者に伝えるための創意工夫

健保組合設立より30年以上にわたり広報誌として愛読されてきた『BM健保ニュース』が、1994（平成6）年にリニューアルし『まい・へるす』として創刊。1996（平成8）年には健保組合ホームページを開設。“守る健康からつくる健康へ”“家族も一緒に健康づくり”という新しい方針のもと、健康づくりや医療などに関する情報を提供してきました。その後も時代の変化を反映して創意工夫を重ね、ときにはリニューアルを行うなど、積極的な広報活動も日本アイ・ビー・エム健康保険組合の特長です。



『まい・へるす』創刊号

健保キャラクターの
カンガルー「ゲンキくん」



	西暦 (和暦)	理事長	理事長 代理	常務理事	健保沿革	企業沿革／社会の動き
					[●日本IBM健保取組 ●保険料率 ●法制度関連]	[●日本IBM沿革 ●社会の動き]
情報化対応期	2000 (H12)	斉藤紀夫	国武 薫		●健保基幹システム (KOSMO-network21) 導入・移行 ●健保オフィスを六本木の日本IBM本社ビルから箱崎へ移転 ●介護保険料率0.7% ●介護保険制度開始	●次世代e-ビジネスに向けた「@server」を発表 ●日本IBMグループの「VISIONE」を発表 ●第3次国民健康づくり対策 (健康日本21) 開始 ※予防重視、健康づくり支援促進
	2001 (H13)				●レセプト管理システムの導入・稼働 ●「医療費と給付金額のお知らせ」葉書を圧着型に変更 ●地銀ソリューション・サービス株式会社が加入 ●出産費貸付金制度施行	●日本IBM沖縄センターと、幕張インターネット・データ・センターを開設 ●中央省庁再編 (厚生省→厚生労働省) ●アメリカ同時多発テロ発生
	2002 (H14)				●「医療費と給付金のお知らせ」をNotes化 ●日本IBM共同ソリューション・サービス株式会社が加入 ●日本IBMスタッフ・オペレーションズ株式会社が加入 ●保険料率7.5% ●健康増進法制定 ●老人保健法改正 (公費負担引上げ、対象年齢75歳へ)	●「e-ビジネス・オンデマンド」を提唱 ●次世代e-ビジネスと企業革新をテーマに「IBMフォーラム2002」を「第40回IBMユーザー・シンポジウム」と同時開催 ●サッカーワールドカップ日韓共同開催
重点施策推進期	2003 (H15)				●コベルコシステム株式会社が加入 ●アイエス情報システム株式会社が加入 ●アルファテック・ソリューションズ株式会社が加入 ●エスアイソリューションズ株式会社が加入 ●保険料率6.1% ●介護保険料率0.55% ●健康保険法改正 (医療費自己負担3割／総報酬制導入 ※ボーナスからも保険料徴収)	●北城日本IBM会長が経済同友会代表幹事に就任 ●全世界の社員の議論による「IBMersValue」策定 ●イラク戦争勃発 ●日本郵政公社発足 ●新・三種の神器 (デジカメ・薄型テレビ・DVDレコーダー)
	2004 (H16)				●ディアンドアイ情報システム株式会社が加入 ●株式会社地銀ITソリューションが加入 ●エヌアイ情報システム株式会社が加入 ●インフルエンザ予防接種対象者を全被保険者・扶養者へ拡大 ●『利用者ガイド／保養施設ガイド』の個人宅配布を開始 ●こころとからだの相談窓口 (I-Support) を日本IBMと協業で開設 ●「医師と取り組む疾病予防プログラム (ぜんそく発作予防／生活習慣改善)」を新規提供 ●保険料率5.8%	●「BTO (ビジネス・トランスフォーメーション・アウトソーシング)」を開始 ●オンデマンドワークスタイル開始 ●レノボ社とパソコン事業で戦略的提携 ●日本経済新聞社「働きやすい会社」ランキング1位 ●イラク自衛隊派遣国会承認 ●新潟県中越沖地震 ●イチローMLB安打記録更新
	2005 (H17)			竹本恵亮	●健康保険証のカード化 ●レノボ・ジャパン株式会社が加入 ●一部負担還元金 (付加給付) の改定 足切り額20,000円から25,000円に変更 ●健保個人情報保護法制定 ●介護保険料率0.9%	●全国IBMユーザー研究会連合会 (全国研) と日本GUIDE／SHAREが統合、IBMユーザー団体一本化 ●「Innovation Day」を大和事業所で開催 ●COOL BIZ (クールビズ) を積極的奨励 ●京都議定書発効 ●小泉内閣、郵政解散 ●愛・地球博 (愛知万博) 開催
	2006 (H18)			池田政弘	●高齢者受給者証のカード化 ●ラフォーレ倶楽部と契約 ●機関紙『まい・へるす』の表紙をカラーに変更 ●健保組合ホームページリニューアル ●出産育児一時金が30万円から35万円に増額	●「自己申告型昇進制度」を開始 ●「AIX 20th Anniversary Tokyo/Osaka」開催 ●NYダウ史上最高値を記録 ●日本初の人口減少
	2007 (H19)				●インフォプリント・ソリューションズ・ジャパン株式会社が加入 ●NPO法人ジャパン・ウィメンズ・イニシアティブ・ネットワークが加入	●IBM APから分離、直接IBM本社に業務報告する体制へ移行
	2008 (H20)				●賢島・館山保養施設運営方式変更 (全面委託契約) ●出産育児一時金が35万から38万に増額 ●機関紙『まい・へるす』を『My Health』にリニューアル ●健保組合ホームページをリニューアル ●後期高齢者医療制度開始 ●特定健診・特定保健指導制度開始	●IBMクラウド・コンピューティングセンター@Japanを晴海事業所内に開設 ●リーマン・ショック ●北京オリンピックで北島康介が2大会連続2冠
	2009 (H21)				●熱海保養施設運営方式変更 (全面委託契約) ●健保オフィスをリバーサイド読売ビル (箱崎) へ移転 ●健康増進センター開設 ●GEODIS GLOBAL SOLUTIONS JAPAN株式会社が加入 ●出産育児一時金が38万から42万円に増額 ●調剤の直接審査支払い制度導入	●ビジョン「Smarter Planet」を提唱 ●日本IBM本社所在地を六本木から箱崎へ移転 ●バラク・オバマがアメリカ第44代大統領に ●ワールドベースボールクラシック日本連覇 ●裁判員制度始まる ●定額給付金の給付始まる ●衆議院議員選挙で民主党大勝、政権交代
	2010 (H22)			小玉道雄	●柔整の内容審査開始 ●仙石保養施設運営方式変更 (全面委託契約)	●円高が急加速し史上最高値に迫る ●生物多様性条約第10回締約国会議 (COP10) 開催

年表では文字数の都合上、社名中の日本アイ・ビー・エム (または日本アイビーエム) を日本IBMと省略いたしました。加入後、社名変更があった場合は、最新の社名で掲載しました。

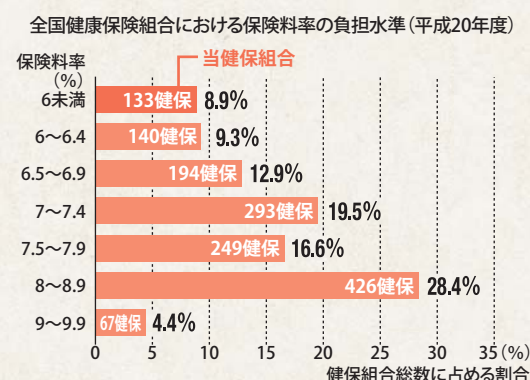
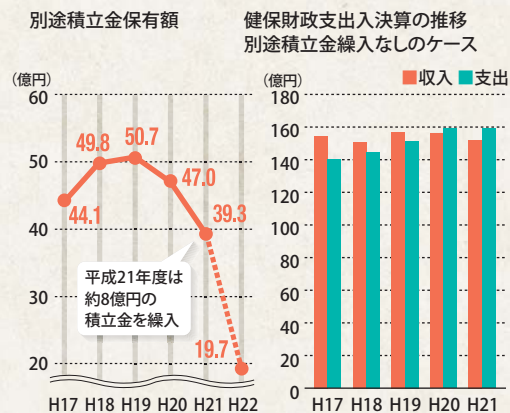
拠出金が増加する中、低水準の保険料率を維持

平成に入ると、各健康保険組合に課せられる老人保健の拠出金が、財政の大きな割合を占めるようになりました。さらに高齢化社会を迎え、医療費増大が国家の財政を逼迫したことなどにより、2008（平成20）年4月より新たな高齢者医療制度が発足しました。これにより高齢者医療制度への拠出金の負担が大幅に増加する一方で、不況の影響などにより保険料収入は減少しており、現在では経常収支が赤字に陥る健康保険組合がほとんどです。

さらに2010（平成22）年7月より、負担額の算出方法が加入者割から総報酬割に変わり、健保組合と共済組合の負担が年間500億円（初年度330億円）増となりました。従業員の給与水準が高い健康保険組合ほど、保険料率が低い傾向にあるため、厚生労働省は財政力の強い健保組合が弱い健保組合を支える助け合いの性格を強めるべきだとしているのです。これにより保険料率が協会けんぽを上回り、解散に追い込まれる組合は、ますます増えることが予想されます。

そういった状況の中で、日本アイ・ビー・エム健康保険組合は、低水準の保険料率を維持しつつ、前年度繰越や積立金（保有財産）を取り崩すなどの対応により健保財政を支え、被保険者の健康増進を図るため疾病予防を中心とした保健事業の充実に取り組んできました。

現在、協会けんぽの平均保険料率は9.34%、健康保険組合は平均7.36%で、全体の約1割が6%未満です。日本アイ・ビー・エム健康保険組合の保険料率は5.8%と、最も負担の軽い水準で保険料率を維持しています。



健保組合内に健診や保健指導を行う施設を完備 健康増進センター

2009（平成21）年4月、社員の皆様の各種健康診断および保健指導に関する業務全般を、当健保組合が各事業主から受託し実施することとなり、リバーサイド読売ビル（箱崎）に日本アイ・ビー・エム健康保険組合 健康増進センターがオープン。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。

健診時には、通常の社内定期健康診断に加え、希望者は胃がん検診、大腸がん検診（便潜血検査）、腹部超音波検査、40代以上の男性を対象としたPSA検査（前立腺がん検査）などのオプション検診も同時に受診できるようになりました。また、歯科予防や口腔衛生指導にも重点を置いています。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。

同時に健診の予約システムを導入。オンラインでの健診の予約と変更が可能になりました。これらの取り組みにより利便性が向上し、健康増進センターの初年度4月から12月までの利用者数は約22,000名（定期健康診断受診：13,339名／インフルエンザ予防接種：5,968名／歯科検診：2,700名）に上ります。



内視鏡室



歯科検診の様子

ホームページを活用した疾病予防強化

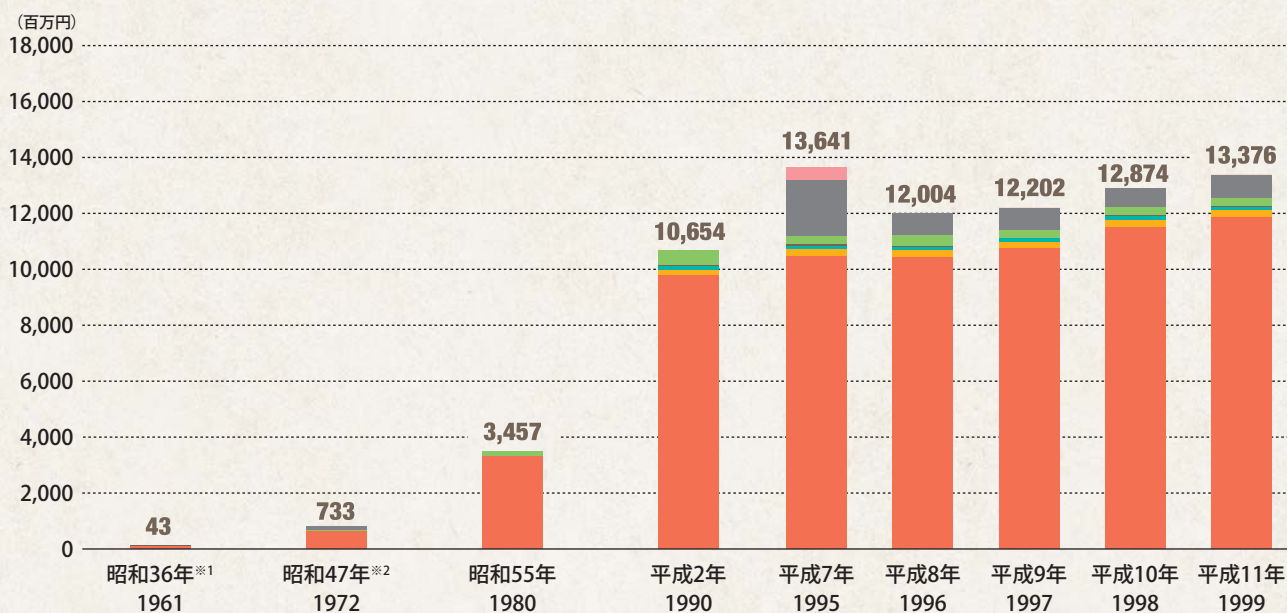
メタボ対策は、食生活の改善と適度な運動を通じた、生活習慣の改善に基づく減量に尽きます。そこでIBM社内で活用していた「ウェルネス・ウォーキング・クラブ」を、家族も利用できるようにプログラムの充実を図り、2005（平成17）年に健保組合のホームページへ移行しました。また、webでお口の健康について学ぶ「い〜でんたるへるす」や、こころとからだの相談窓口「I-Support」など、さまざまなサービスを行っています。



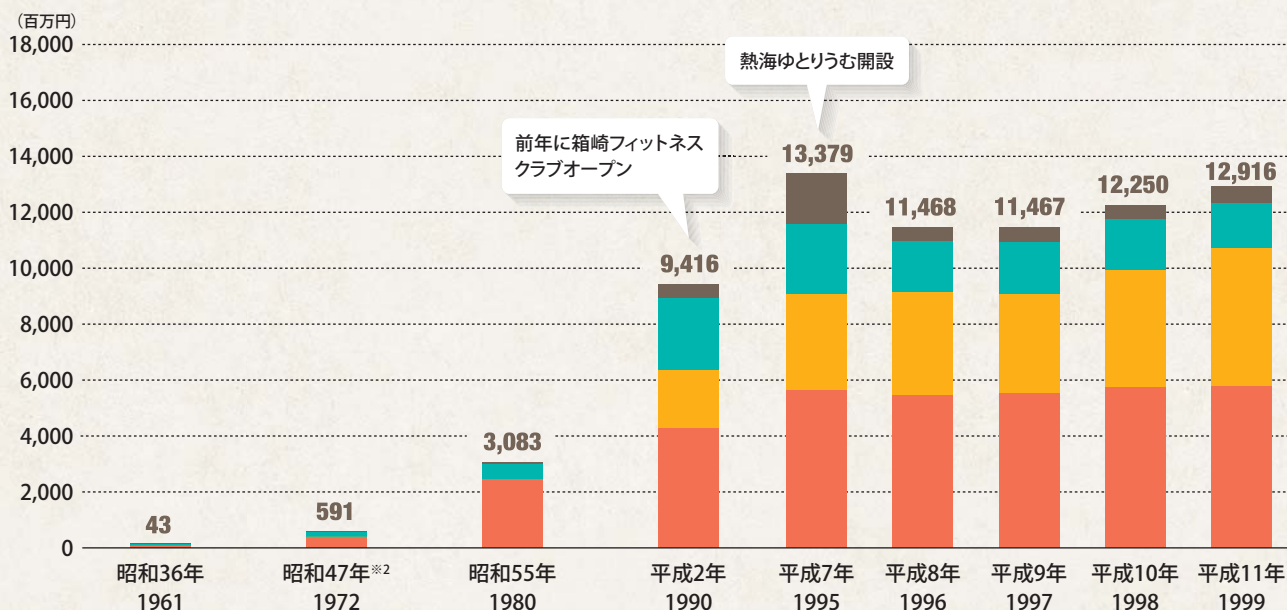
ウェルネス・ウォーキング・クラブ

数字で見る50年の軌跡

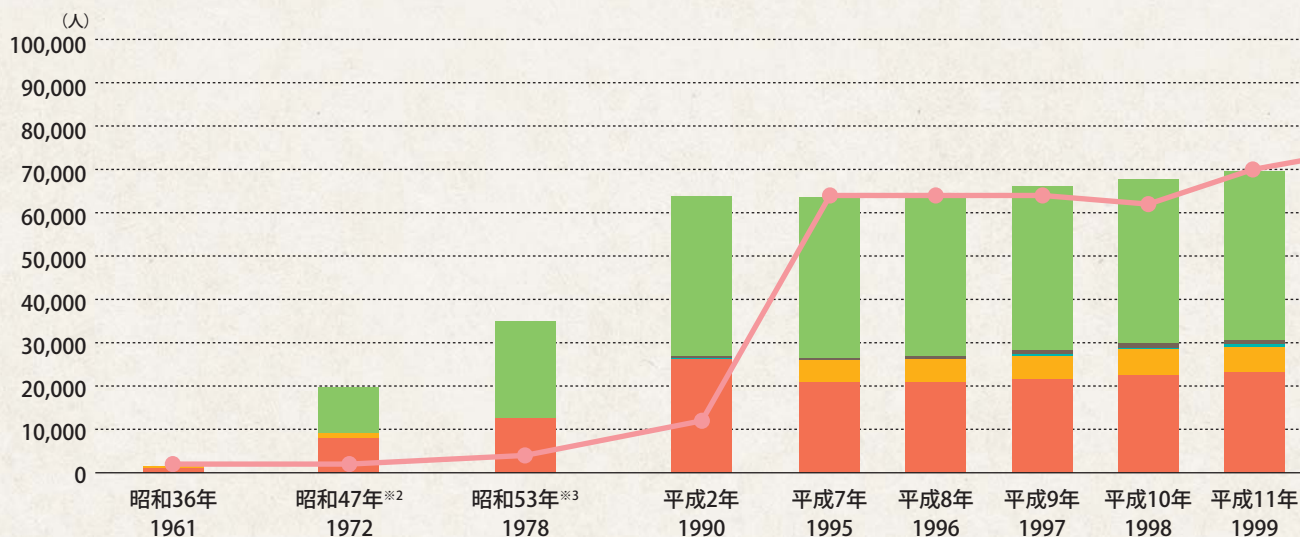
収入



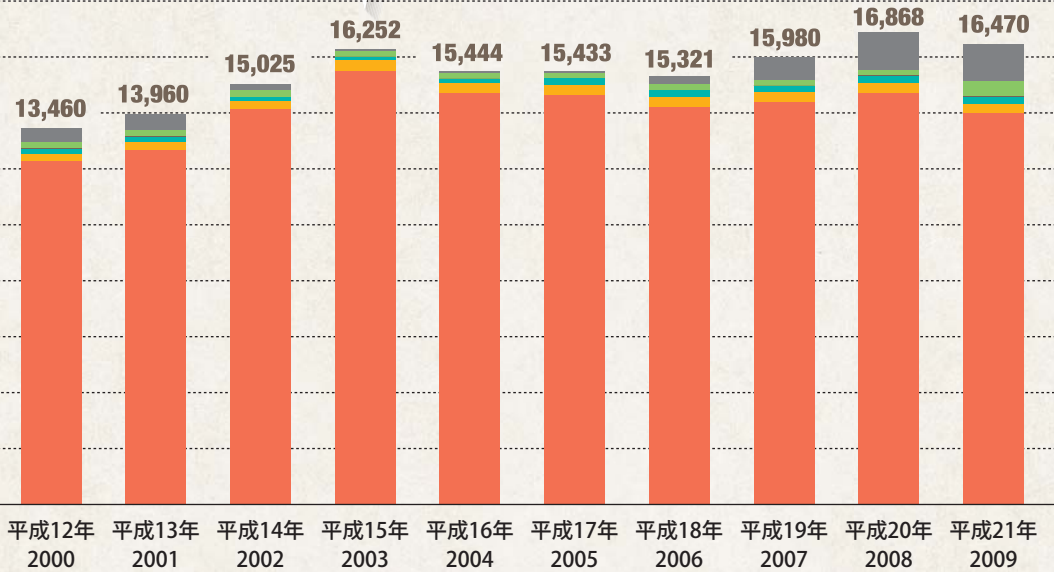
支出



加入者情報と事業所数

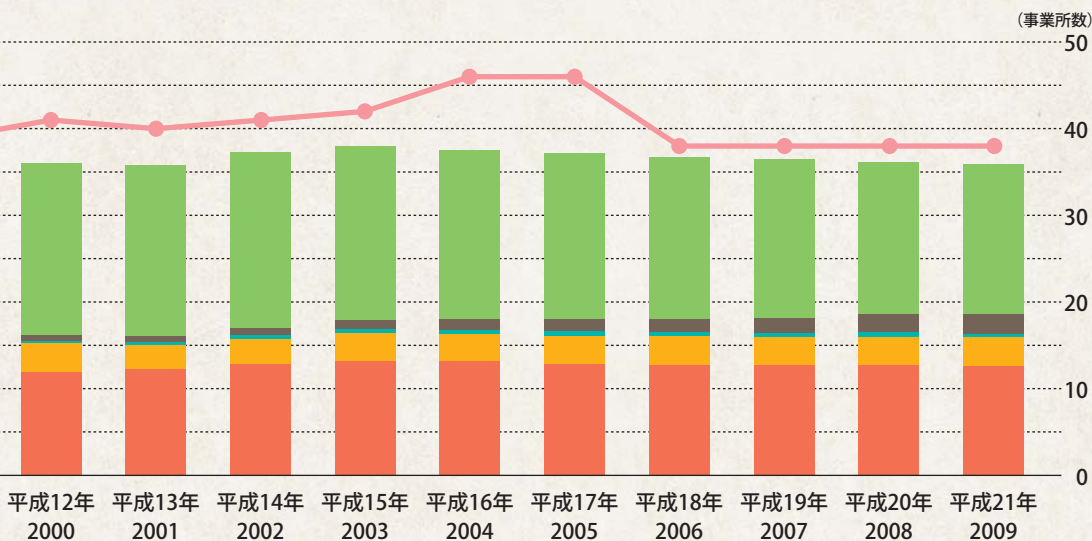
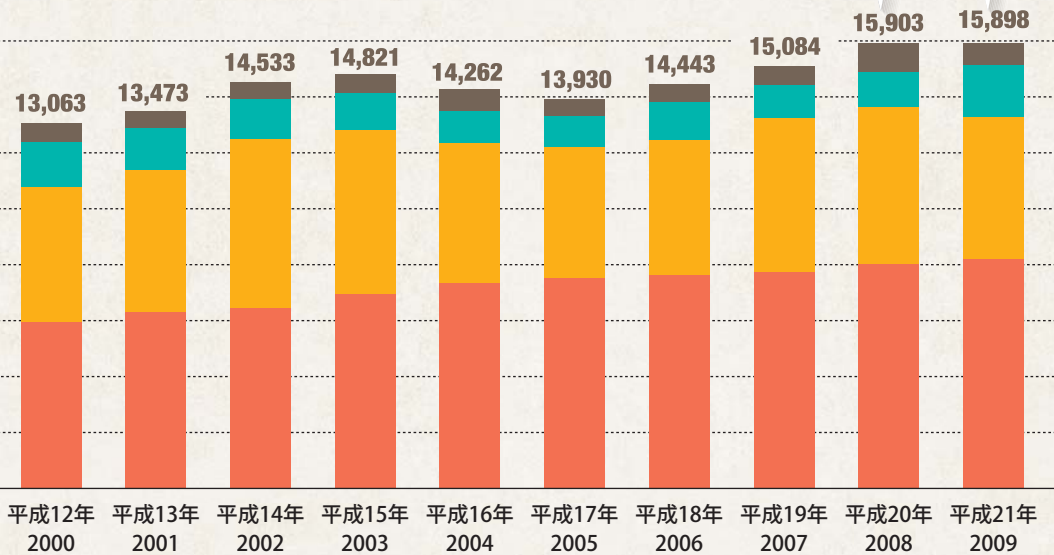


総報酬制を導入



※1 昭和36年度のみ予算の数値となっています。その他は決算の数値です。
 ※2 昭和47年度の数値となっています。

健康増進センター開設
統合健康情報システム始動



※被保険者数(男)(女)は、特例退職者、任意継続の人数を含んでおりません。

※3 昭和53年度の数値となっています。

プレイバック写真館 Photograph Collection

日本アイ・ビー・エム健康保険組合で過去に実施した写真コンテストでは、保養施設を利用したときの写真や、お子様をモチーフにした写真がたくさん寄せられました。それらの貴重な作品をはじめ、時代の空気が感じられる写真をご紹介します。



フォトコンテスト

1975 (昭和50) 年4月15日と1992 (平成4) 年7月28日発行の健保ニュースの表紙。いずれの写真からも保養施設での充実した休暇の雰囲気が伝わってきます。

スキースクール

1968 (昭和43) 年12月に開設された志賀蓮池山の家でのスキースクールの様子。従業員組織「IBMクラブ」と共同で、毎年スキーやスケートスクールを開催していました。



1960年代

保養施設の浴室

仙石ロッヂ開設当初の浴室 (写真左)。大涌谷から湧き出る温泉をかけ流しています。2008 (平成20) 年のリニューアルの際に拡張し、目玉でもある温泉を、より快適に楽しめるようになりました (写真下)。

現在



多彩な健康プログラム

日本アイ・ビー・エム健康保険組合ではウォーキングにも早くから着目し、プログラムに取り入れていました。水族館や動物園の無料入園付ウォークラリー、K1日本チャンピオンのニコラス・ベタス氏を招いてのボクササイズなど、家族で楽しく運動できるよう工夫されたさまざまな企画を実施していました。



1970年代



現在

保養施設の内観

賢島パールハウス開設当初の内観 (写真左)。現在は開放感にあふれ、落ち着いた雰囲気空間に変わっています (写真上)。



箱崎フィットネスクラブ

箱崎フィットネスクラブは、最新のマシンを快適に利用でき、オープン後またたく間に人気施設となりました。当時流行していたエアロビクスは女性はもちろん、男性にも人気のプログラムでした。



1970年代

現在

保養施設の食事

館山ビーチハウス開設当初と現在の夕食の一例 (上が開設当初、下が現在の写真)。毎年工夫を凝らし、年々バージョンアップしています。

