2025年度

日本アイ・ビー・エム健康保険組合

家族健診のご案内

IBM健保組合では、
任意継続被保険者、特例退職被保険者、
19歳以上の被扶養者のみなさまに、
健康診断を実施しています。

**以下のいずれかの方法で、
1年に1回は必ず、
健康診断を受診しましょう。**

IBM健保組合が提供する 家族健診

- ✔ 19歳以上の健保加入者（社員以外）が対象
- ✔ 基本健診と がん検診（年齢による）が **すべて無料**

申込期間 2025年 **3月21日(金)～12月25日(木)**

受診期間 2025年 **4月 1日(火)～12月31日(水)**※

※上記期間に受診ができなかった場合は、3月31日まで期間を延長します。

受診場所 健康増進センター または 全国の提携健診機関

中面で
詳細確認＆
申し込み

2025年
3/21
申込開始

どちらかを
受診

人間ドックプログラム（ハピルス健診）

- ✔ 40歳以上で、人間ドックを受けたい人向け
- ✔ 健保組合の負担額以上は**自己負担が発生**

健保負担額 女性**40,000円**・男性**30,000円**までの実費

※選択するコースによって健保負担額が異なります。

申込期間 2025年 **3月24日(月)～ 6月30日(月)**

受診期間 2025年 **4月 7日(月)～12月31日(水)**

※申込期間と受診期間の延長はありません。

健保組合
ホームページまたは
利用者ガイドの
「人間ドックプログラム
（ハピルス健診）」で
詳細確認＆申し込み

日本アイ・ビー・エム健康保険組合

IBM健保組合の家族健診

詳しくはこちら

✔ **19歳以上の**

被扶養者 **任意継続被保険者** **特例退職被保険者** **が対象**

✔ **現役社員と同等の充実した検査項目**

生活習慣病予防を目的とした国の指針による健診（特定健康診査）の項目だけでなく、現役社員の定期健康診断の項目も加わった、充実の検査内容です。

家族健診の検査項目＆調べること・わかること

肥満度

- 身長・体重
- BMI指数
- 腹囲

身長に見合った体重かどうか、また、脂肪のたまり具合を調べます。

血 圧

- 収縮期血圧
- 拡張期血圧

血管にかかる圧力を調べることで、動脈硬化の進み具合をはかる手がかりになります。

肝機能

- AST（GOT）
- ALT（GPT）
- γ-GT（γ-GTP）

肝臓で作られる酵素の量を測定し、肝臓の働きを調べます。アルコールも影響しますが、食べすぎによる脂肪肝などもわかります。

血 糖

- 空腹時血糖または随時血糖
- HbA1c（NGSP）
- 尿糖

血液中や尿に含まれる糖の量を調べることで、糖尿病や糖尿病予備群かどうかがわかります。

脂 質

- 空腹時中性脂肪
  または随時中性脂肪
- HDLコレステロール
- LDLコレステロール

脂質の種類ごとの量を測定。脂質のバランスを調べることで、血管の詰まりやすさなどがわかります。

腎機能

- 血清クレアチニン
- eGFR
- 尿たんぱく

尿にたんぱくがもれ出ていないかや、血液中の老廃物の量から腎臓の働きを調べます。

貧血検査

- 血色素量（ヘモグロビン）
- 赤血球（RBC）

赤血球の数や、赤血球内のたんぱく質の量を測定します。婦人科の病気・消化器の病気等による出血、食生活での鉄分不足などがわかります。

心電図検査

心臓の電気信号を記録し、脈の乱れ・心臓の筋肉に異常がないかなどを調べます。不整脈、心臓の肥大、狭心症、心筋梗塞等が見つかることがあります。

胸部X線検査

胸にX線を照射して、呼吸器（肺・気管支等）や心臓などに異常がないかを調べます。肺の病気もわかるため、肺がん検診としての役割も兼ねています。

●その他の検査項目…診察・問診、視力検査、聴力検査

IBM健保組合のがん検診

詳しくはこちら

✔ 家族健診にプラスして、無料で受けられる

家族健診と同日にがん検診も無料で追加できます。
せっかくなら、家族健診と一緒に受けないともったいない！

✔ 複数選択ができる

下記の4つのがん検診のうち、対象に該当するものはすべて受けることができます。胃がん・乳がんはどちらか1つの検査方法を選択してください。

家族健診にプラスできるがん検診

胃がん

対象：40歳以上

【検査項目】どちらか1つを選択

● 胃部内視鏡検査

いわゆる胃カメラ検査。細い管を口または鼻から入れて、胃の内部を直接観察します。苦痛が緩和されるよう、のどや鼻の内部に局所麻酔をします。

● 胃部X線検査

胃をふくらませるための発泡剤と造影剤（バリウム）を飲んで、胃のX線写真を撮ります。なお、バリウムは味や量が工夫されて、以前より飲みやすくなっています。

大腸がん

対象：40歳以上

【検査項目】

● 便潜血検査2日法

いわゆる検便で、便の中の血液反応を調べます。大腸がんやポリープなどの病変があると、便に血が混じることがあります。

自分で便を取って、提出するだけのとても簡単な検査です。

乳がん

対象：20歳（マンモグラフィは40歳）以上の女性

【検査項目】どちらか1つを選択

● マンモグラフィ 40歳以上の方のみ選択可

乳房をプラスチックの板で挟み、X線装置で撮影。早期の小さながんを見つけることができます。40歳以上の方には、こちらの検査を推奨します。

● 乳腺超音波検査 20～30代の方におすすめ

超音波のはね返りを利用した検査。乳腺の発達時期にある若い世代は、マンモグラフィで病変を見つけにくいため、乳腺超音波がおすすめです。痛みなどはありません。

子宮頸がん

対象：20歳以上の女性

【検査項目】

● 子宮頸部細胞診

子宮の入り口の表面粘膜を綿棒やへらで優しくなでて細胞をとり、がんがないかを調べます。がんになる前の「異形成」の段階で見つかることもあります。基本的には痛みもなく、30秒ほどで終わります。

感じる痛みには個人差があります。
力を抜いて、リラックスして受けましょう。

がん検診の結果、「要精密検査」といわれたら、本当にがんがあるのかどうか詳しい検査が必要です。早期発見につなげるため、たとえ自覚症状がなくても、必ず医療機関を受診してください。

家族健診 予約から受診までの流れ

予約の前に…
すこやかサポートPlusのIDを確認

予約申し込みには、「すこやかサポートPlus」へのログインが必要です。「すこやかサポートPlus」のID登録がまだの方は、先にご登録をお済ませください。

ひとりにつき1つのID・パスワードが必要となり、ご自身のIDでお申し込みいただきます。

予約申し込み

❶ すこやかサポートPlusにログイン

スマホで おすすめ
右の二次元バーコードからアクセス

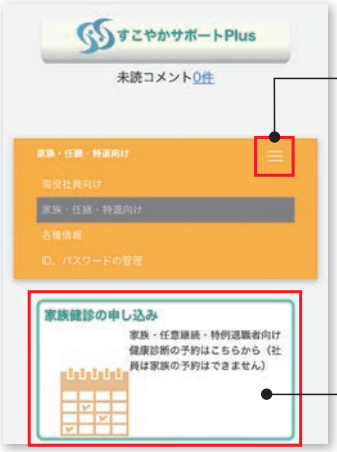
パソコンで
健保組合ホームページから「すこやかサポートPlus」をクリック

日本アイ・ビー・エム健康保険組合ホームページ
https://www.ibmjapankenpo.jp

ログインIDとパスワードを入力

初めて「すこやかサポートPlus」を利用する方は、ここから初回登録

ログイン後の画面で、
「家族・任継・特退向け」タブを選択
▶「家族健診の申し込み」をクリック



「すこやかサポートPlus」にログインしたら、この白い3本線をタップ
▼
「家族・任継・特退向け」を選択

「家族・任継・特退向け」に画面が切り替わった状態で、「家族健診の申し込み」を選択

❷ 画面の指示に従って申し込み

- **Web問診を入力する** New
- 受診する健診機関を選ぶ
- 希望日・がん検診を選択

健診機関リストはこちら

申込完了
1週間以内に日程についてメールで連絡があります。

問診の事前入力がWEB上でできるようになりました！
受診前まで変更することもできます。

✔ 申し込みから結果の確認まで、スマホ1つで完結

いつでも好きなときに、受診の予定や健診結果を確認できて、より便利に！

✔ 紙の受診票から「Web問診」に変更

受診票に代わり、メールで受診のご案内をします。問診は事前にWebで提出するので、当日の持ち物が減る＆受付もスムーズ！

受 診

③ 予約確定メールを受け取る

メールに記載されたご案内を必ず確認してください。
紙の受診票は送付しません。

New

間近メールを受け取る

健診受診日が近づくとリマインドメールが届きます。もし、問診の回答に変更があれば、修正入力し、更新を行います。

検査キット等は、健診機関から別途送付されます

④ 予約した健診機関で受診

予約した日時に、指示された持ち物を持って健診機関へ。受診案内メールに記載されている注意事項を守って受診いただくよう、お願いします。

健診当日の持ち物

- □予約日時のわかるメール画面
- □資格確認書、マイナ保険証、保険証など
- □健診機関からの送付書類・採取した検体等

予約申し込みに関するお問い合わせ先

家族健診ヘルプデスク
toiawase-kazoku@helpdesk-kenpo.jp
（土日祝祭日・休業日を除く）

受診した後

⑤ すこやかサポートPlusで結果を確認

メールで「健康診断結果更新のおしらせ」が届いたら健診結果をご覧ください。

健診結果にこんな項目があったら…

● 要精密検査・要治療

病気が疑われます。治療が必要かなどを判断するために、より詳しい検査が必要です。至急、医療機関の受診を。

● 要再検査

異常な数値が一時的なものか、病気によるものか判断するために、再度、検査が必要です。早めにかかりつけ医などにご相談を。

● 基準値内だが、年々悪化している項目がある

放っておくと、今後基準値を外れてしまう可能性があります。この機会に生活習慣を見直してみましょう。

適度に運動

仕事や家事など、普段の生活の中でからだを動かすのもOK

栄養バランスのよい食事

外食やコンビニ食も上手にメニューを選べば大丈夫

専門スタッフ（保健師、栄養士など）による アフターフォローをご用意

家族健診の結果で、生活習慣病が疑われる方を対象に、専門スタッフが食生活や運動など改善プログラムをご提案いたします。ご案内が届いた方は、ご家族みんなの健康ライフのためにも必ずお受けください。ご利用は無料です。

★一人ひとりのライフスタイルにあったアドバイスが受けられる！
★生活習慣病のリスクがより高い方には、メールや電話等での継続したサポートつき

がん検診もおすすめです

がん検診は、がんを早い段階で発見して早期治療につなげ、
がんによる死亡を減らすための検査です。
健診と一緒に、がん検診も受診してください。

他人事ではない！？ 知ってほしいがんのこと

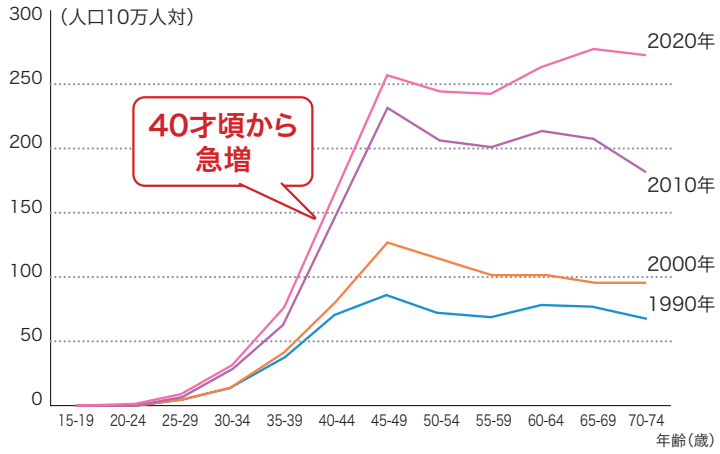
● がんを完全に予防することはできない

禁煙、節酒、食生活の見直し、適度な運動などで、がんになりにくくすることはできますが、完全に防ぐことはできません。

● 若い人もがんになりうる

がんは年をとってからなるものと思われがちですが、若い方でもがんになることはあります。特に乳がん・子宮頸がんは、比較的若い世代で罹患する方が多くなっています。

■ 年齢別の乳がん罹患率（10万人あたりの割合）



＊国立研究開発法人国立がん研究センター「グラフデータベース」

がんは早期発見・早期治療が大切！

● 早期治療でからだの負担が軽く済む

がんは、早く見つけるほど治療の選択肢も広がり、からだへの負担を小さくできます。

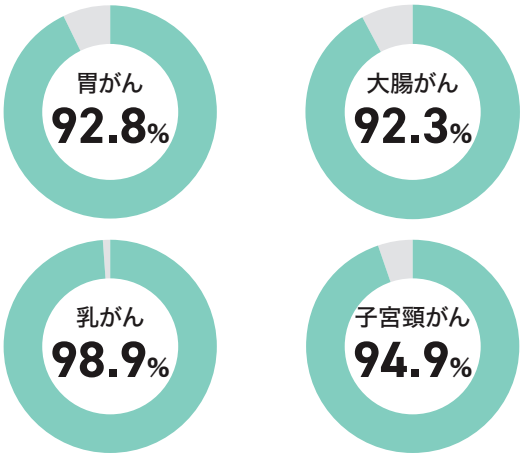
例）乳がんの場合

早期なら→乳房を温存した手術も選択肢の1つ
進行すると→乳房全部の切除が必要なケースも

がんはかなり進行してからでないと症状をあらわさないため、早期発見のためには定期的ながん検診がカギとなります。

■ 早期（I期）に発見できた場合の5年相対生存率

一般的に、がんは5年を経過すると再発のリスクが下がるとされています



＊国立研究開発法人国立がん研究センター
「院内がん登録2014-2015年5年生存率集計（ネット・サバイバル）」

がん予防に禁煙も大切です！
ぜひ禁煙プログラムもご利用を

通常 60,500円 ▼ 自己負担 0円	テレビ電話で医師が診察	お薬はご自宅に配送

対象
20歳以上の日本IBM健保組合加入者で禁煙したい方

申込方法等の詳細は、日本IBM健保組合ホームページへ
健保組合ホームページ ▶ 禁煙プログラム

IBM健保組合の家族健診なら無料でがん検診が受けられます！中面をチェック!!