

## 《健康診断を受けましょう》

### 〔被保険者〕

労働安全衛生法第66条に基づき、事業者は、労働者に対して、医師による健康診断を実施しなければなりません。また、労働者は、事業者が行う健康診断を受けなければなりません。

さらに労働安全衛生規則第44条で、事業者は、常時使用する労働者（略）に対し、一年以内ごとに一回、定期的に（略）医師による健康診断を行わなければならない。と規定されています。



忙しくて健康診断  
受けられないよ～

まだ受診していない人は、  
確実に健康診断を  
受診しましょう。

当健康保険組合では、被保険者の皆様が

『心身ともに健康な状態で働く』ためには

ご家族の健康もとても大切である、と考えています。

### 〔被保険者も被扶養者も〕

「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、健保組合は40歳以上の保険加入者を対象に、生活習慣病予防を目的とした特定健康診査（特定健診）および特定保健指導を実施してはなりません。

※当健保では被扶養者の方を30歳以上から対象としています


健康診断、受けた  
方がいいよ

うん、  
予約したよ




30歳以上の被扶養者の方がいらっしゃいましたら、健康診断を受診するよう働きかけをお願いします。

（※対象の方には健保からハガキを郵送しています）

詳しくは、下記の当健康保険組合HPから  
「健康診断・保健事業」-「けんぽ共同健診」  
をご確認下さい。

30歳以上の被扶養者の方が、パート先・アルバイト先等勤務先で健診を受診された時は、①健診結果届出書、②特定健診質問票（回答記入）、③健診結果の写し、を期限までに郵送またはメールにて当健保組合へご提出いただくと

1,000円分のクオカードをプレゼント♥

健保HPの「健康診断・保健事業」から  
必要資料をダウンロード!



被保険者のあなたが  
ご家族を説得！

これであなたも  
【健康経営宣言】の参加者です



# 《健診結果のチェック＆活用》

チェック！≫

各項目の健診結果を確認しましょう

活用!!≫

結果を活かして生活習慣改善に取り組みましょう

## がん検診

チェック！≫

がんは日本人の死因の第1位です。多くのがんは、早期の発見・治療で治る可能性が高いと言われています。これは、早期がんのうちはサイズが小さく、かつ局所的に存在するため、手術での切除や放射線治療、抗がん剤治療などを受けることで治療できるケースが多く見られるからです。しかし早期がんの期間はわずか1～2年程度とされており、それ以降は進行がんに移行してしまうことから、早期に、定期的ながん検診を受ける必要があります。

### 大腸がん

#### 食の欧米化で増加傾向

男女合わせて罹患患者数トップです。年間5万人の方がなくなっています。死亡者数は胃がんを抜いて第2位となりました。食生活の欧米化に伴って、患者数は増え続けています。部位別には直腸とS状結腸のがんで約7割を占めます。最近は飲酒との関係も指摘されています。

### 胃がん

#### 男性のがん罹患率トップ

肺がんと同様に男性罹患率が女性の2倍ほどと男性に多いがんです。死亡者数は肺がん・大腸がんに次いで3位ですが、年間約4万5千人の方がなくなっています。ピロリ菌感染の減少、食事や生活習慣の変化から、若い世代に少なくなっていますが、食塩を多く摂る地域に多いなど食生活との関係が深いがんです。

### 肺がん

#### 男女合わせて、がん死亡率のトップ

男女合わせて罹患患者数は2位で、特に男性が女性の2倍ほどと多くなっています。もっとも死亡者数の多いがんでは年間7万4千人の方がなくなっています。喫煙との関係が深いことが科学的に証明されていますが、非喫煙者にも発生します。1998年以来、死亡率がトップのがんです。

### 乳がん

#### マンモ検診で早期発見

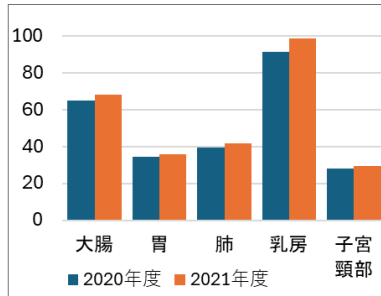
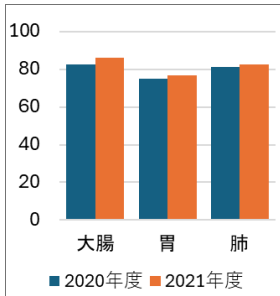
女性が患うがんの中でもっとも多いがんで、年間1万4千人以上の方がなくなっています。女性全体の部位別のがん死亡数では5位ですが、年代別に見ると25歳から64歳では1位になります。早期発見が重要で、早期に見つかれば比較的治りやすいがんです。

### 子宮頸がん

#### 若い世代に増える頸がん

がんのできる部位によって子宮頸がんと子宮体がんに分かれます。子宮頸がんは若い世代に増加しており、ヒトパピローマウィルス（HPV）の感染と関係が深いがんです。子宮頸がんは早期発見すれば、治りやすいがんです。

（男性:千人） 全国がん部位別罹患患者数 （女性:千人）



出典：厚生労働省「全国がん登録」患者数・率 報告」

活用!!≫

- 食生活や禁煙など生活習慣に気を配るとともに、検診を受けてがんから身を守りましょう。
- がん検診で「要精検」「要再検」という結果が出たら、必ず受診をしてください。

# 《健診結果のチェック＆活用》

チェック! >> 各項目の健診結果を確認しましょう

活用!! >> 結果を活かして生活習慣改善に取り組みましょう

## 生活習慣病検診

### ● 肥満

BMI、腹囲

チェック! >>

肥満度の指標であるBMIが25を超えると「肥満」と判定されます。腹囲はおへその高さで測ったお腹まわりの長さのことで、基準値を超えた場合、内臓脂肪が100㎖以上であると推測でき、内臓脂肪型肥満の可能性あります。

内臓脂肪型肥満の人は動脈硬化が進行しやすく、生活習慣病になりやすいといわれています。

活用!! >>

- 毎日体重を測る
- こまめに体を動かす
- 1日3食、なるべく決まった時間に食べる
- 食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目とする
- しっかりと睡眠時間を確保する

### ● 糖尿病

血糖、HbA1c、グリコアルブミン(GA)、尿糖

チェック! >>

血液中のブドウ糖の量を測る検査が血糖値検査です。HbA1cは、過去1～2か月の平均的な血糖の状態を反映します。血糖値が高い状態が続くと糖尿病と診断されます。

糖尿病を放置しておくと血管や神経が傷つき、糖尿病網膜症や糖尿病性腎症などさまざまな合併症が引き起こされます。

活用!! >>

- 朝食は抜かず3食規則正しく食べる
- 主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスを整える
- 甘いものやごはん、パンなどの炭水化物のとりすぎに気をつける
- エネルギーのとりすぎに気をつける
- 毎日からだを動かす
- 禁煙をする

### ● 心臓病

心電図

チェック! >>

心電図で異常と判定されると不整脈、心肥大、虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）などの心臓病が疑われます。特にメタボリックシンドロームになると虚血性心疾患の危険性が高まり、生命に危険が及びます。

活用!! >>

- 喫煙は心臓に負担をかける。きっぱり禁煙を
- 食塩、アルコールのとりすぎに気をつける
- 飽和脂肪酸のとりすぎに気をつける
- ウォーキングなどの有酸素運動をする
- ストレスをためない生活を心がける

### ● 高血圧症

収縮期血圧(SBP)、拡張期血圧(DBP)

チェック! >>

血圧の高い状態が続くと、血管壁に強い圧力がかかり、血管の内側が傷つきます。そこに脂質などがたまり、血管の内腔がせまくなり、動脈硬化が進みます。また、血管の内腔が狭くなることによって、血流が悪くなり、血管壁の弾力性も落ちて、さらなる血圧上昇を招くという悪循環に陥ってしまいます。

活用!! >>

- 減塩をこころがける（ラーメンや蕎麦などの汁は飲み干さない、減塩調味料を使用するなど）
- お酒をひかえる
- 禁煙をする
- その日のストレスは、その日のうちに解消する

### ● 肝臓病

AST(GOT)、ALT(GPT)、 $\gamma$ (ガマ)-GT( $\gamma$ -GTP)、アルブミン(ALB)

チェック! >>

肝臓はエネルギーの貯蔵やからだに有害な物資の分解・解毒など大切な機能を持ちます。病気になっても症状があらわれにくい「沈黙の臓器」と呼ばれ、異変に気づいたときには、かなり悪化していることもあります。アルコールだけでなくエネルギーのとりすぎも脂肪肝などの異常を招きます

活用!! >>

- アルコールの飲みすぎに注意。週に2日は飲まない日をもうける。純アルコール量で1日あたり男性40g、女性20gを超えないように
- 食べすぎを防ぎ腹八分目に
- 有酸素運動で普通体重を維持する

### ● 脂質異常症

中性脂肪(TG)、HDL、LDL、Non-LDL、総コレステロール(TC)

チェック! >>

血液に含まれる脂質の量を測定します。血液中の脂質が増えると血管壁にたまり、血管が厚く硬くなり、動脈硬化が進みます。ただし、脂質の中でも善玉コレステロールと呼ばれるHDLコレステロールは、減少すると動脈硬化が進行します。

活用!! >>

- 飽和脂肪酸（ラード、バター、加工肉、乳製品など）のとりすぎに気をつける
- 肉は脂身の少ない部位を使う、脂身を取り除く
- 魚や大豆食品が多めの食事に変える
- ウォーキングや水泳など有酸素運動をする
- お酒の飲みすぎに注意する

# 《健診結果のチェック＆活用》

チェック! >> 各項目の健診結果を確認しましょう

活用!! >> 結果を活かして生活習慣改善に取り組みましょう

## 生活習慣病検診

### 腎臓病

クレアチニン(Cr)、eGFR、  
尿たんぱく、尿潜血反応

チェック! >>

腎臓病の大半は、進行しないと症状があらわれません。しかし、そのまま放置していると、慢性の腎不全となり、人工透析が必要になります。最近では、糖尿病の合併症である糖尿病性腎症や高血圧が原因の腎硬化症などが増えています。糖尿病や高血圧の人はとくに注意が必要です。

活用!! >>

- 血圧を管理する。個々の病態によって治療は変わるため、医師の指示に従う
- 水分を十分にとり、排尿をがまんしない
- 疲労は腎臓にとって大きな負担。疲れやストレスを感じたら十分に休養をとる
- 風邪などの感染症が腎臓病の原因になることも。予防をこころがける

### 痛風

尿酸(UA)

チェック! >>

血液中の尿酸が異常に多くなる状態を「高尿酸血症」といいます。この状態が長く続くと激しい痛みを伴う痛風を引き起こします。痛風の怖いところは、激しい痛みだけでなく、心臓病や腎臓病などを招くことです。

活用!! >>

- レバー、白子、アジなどプリン体の多い食品の食べすぎに注意する
- お酒はできる限り控える
- 水分をたっぷりとり尿量を増やし、尿酸の排せつをうながす
- ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動をする

### ● お口の中の清掃の代表的なものが歯磨きです

適切にお口の中の清掃を行うためには、歯ブラシだけでは困難なため、特に歯と歯の間の清掃には、デンタルフロス（糸ようじ）、歯間ブラシなどを併せて使用する必要があります。

### ● かかりつけの歯科医院で定期的なチェックを

歯の表面についてしまった歯石は、ご自身で除去することはできません。特に歯周病で問題となる歯石は、歯周ポケット内にあるので、ご自身では、見ることもできません。歯石の除去は、歯科医院にて行ってもらう必要があります。したがって、歯科医院での定期的な歯周病の状態のチェック、清掃状態のチェックおよび指導、さらに必要に応じて専門家による清掃や歯石の除去は、歯周病の予防、早期発見、早期治療には有効です。

### 貧血

赤血球数(RBC)、血色素(Hb)、ヘマトクリット(Ht)

チェック! >>

全身へ酸素を運ぶ赤血球の中にあるヘモグロビンが減少して、体内が酸欠になる病気が貧血です。なかでも、女性に多くみられるのが、無理なダイエットや偏食でヘモグロビンをつくる材料の鉄分が不足する「鉄欠乏症貧血」です。また、胃潰瘍やがんなど重大な病気による出血が貧血の要因となっているおそれもあり、貧血と判定されたときは、その病因を明らかにすることが大切です。

活用!! >>

- 1日3食、規則正しく食べる
- レバー、納豆、緑黄色野菜など鉄分を多く含む食品をとる
- たんぱく質、ビタミンC、ビタミンB群などを多く含む食品をとる
- 無理なダイエットは避ける

### 歯周病

必見!!

#### 「歯周病」ってどんな病気?

歯周病は、歯垢中の細菌による炎症の結果、歯を支える骨（歯槽骨）や歯肉が破壊されていく病気です。歯垢は細菌とその排泄物の塊で、食べかすではありません（もちろん食べかすもお口の中の汚れです）。たとえ口から物を食べなかったとしても口の中の細菌は増えていきます。したがって、歯と歯肉の境界、もしくは歯と歯肉のすきま（歯周ポケット）の歯垢が放置されると、食事をしなかったとしても細菌が増え、炎症が起こり、歯の支えが破壊されていくのです。

#### 全身に悪影響をおよぼす歯周病

