



# 2016 5

## 大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

皆さんは年に一度、必ず健康診断を受けていますか？もしくは積極的に検診を受けて、自分の体が癌などの病に侵されていないかをチェックしているでしょうか。健康診断であれば、会社に勤めていたり学校に通っていたりすれば自然に受診する機会が訪れるのですが、検診の場合は何かの病気の自覚症状が表れたりしなければ、なかなか受けるチャンスが無いものです。

### 年に一度は健診・検診を



健診と検診  
の違いは？

大まかな健康状態を調べるのが健康診断です。  
特定の病気を調べるのが検診です

健診や健康診査とも呼ばれている健康診断は、受診者の健康状態を大まかに調べるために行われるもので、検査項目は、身長・体重・視力・聴力・血圧など短時間で比較的簡単にできるものばかりです。これだけでは、隠れている病気を特定する事まではできません。しかし障害が起こっている臓器をある程度は絞り込むことができるため、生活習慣病の病気発見の手掛かりになります。生活習慣病は自覚症状が出ないまま進行しているものが多いため、できるだけ早く見つけて治療を開始しなければなりません。会社の定期健診は、自分ではなかなか気が付きにくい生活習慣病を見つけるよいチャンスであると言えます。

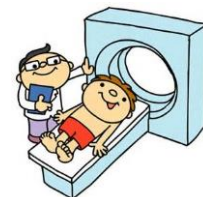
#### 特定健康診査は、健康保険加入者が対象



特定健診は、年々増え続けている生活習慣病（糖尿病、心筋梗塞、脳卒中、高脂血症）やメタボリック症候群の対策として平成20年よりスタートした健康診査です。これらを発症するリスクの高い中高年の人に受診を勧めているものですが、近年始まったばかりのものであるためか、今までの健康診断とよく区別がつかず、案内が届いても戸惑ってしまう人が多いようです。年齢が40歳以上75歳未満であって、公的医療保険の加入者という条件を満たしていれば受診が可能ですが、特に被扶養者（学校や会社の健診を受けられない主婦など）を対象としています。

#### 人間ドックは健康診断の一種です

（法的健診の検査+オプション検査=人間ドックの検査）



健康状態や病気の有無を調べるという点では一般的な健康診断と同じですが、一般的な健診よりも検査項目がはるかに多く内容も充実しています。ただしどの施設を利用するか・いくつ検査を受けるかによってかなり差がありますので、事前によく確認してみましょう。また当健康保険組合の補助（補助金制度）も受けられます。

## がん検診のすすめ

働き盛りに急増中！新たにがんにかかる人のうち3人に1人は働く世代（20～64歳）

日本人の2人に1人が生涯のうちにがんになります

実は、初期の癌にはほとんど症状がありません。

定期的な検診で、早期に発見し、治療につなげられれば、約9割が治ります。

がん検査は、できれば、健診時にオプション検査として追加するか（当健保の補助が受けられます。）、または、区市町村が提供するがん検診を受けるといいでしょう。（料金はお住いの区市町村によって違います。）しかし、少しでも自覚症状がある場合は、まずは医療機関を受診して下さい。

## オプション検査助成

オプション検査助成		
検査・項目		助成限度額
肝炎ウイルス検査		1,000円
前立腺がん検査		1,000円
ピロリ菌検査		1,000円
レディース	子宮がん（頸部細胞診・体部細胞診）	いずれも1,000円
	乳がんいずれか一つ（マンモグラフィ・超音波）	いずれも1,000円
健康診査と同時にオプション検査を実施したとき、助成の対象		



大阪自動車整備健康保険組合が、補助の対象とする健康診断			
健診コース	A 特定健診 (40歳以上の家族)	B 生活習慣病予防健診 (本人、家族)	C 半日ドック (本人、家族)
個人負担金	(今年40歳無料) 1,000円	7,000円	25,000円
主な検査	問診、診察、身長体重、腹囲 BMI、血圧 尿（蛋白、糖） 血液（GOT、GPT、γGTP、 中性脂肪、HDL、LDL、 HbA1c、空腹時血糖） ※どこで受けても同じ	A 特定健診に追加して 視力、聴力、心電図、便潜血、 胸部レントゲン、胃バリウム 血液（腎機能、貧血、他詳細な検査）など ※健診機関により内容が違う	A 特定健診に追加して B 生活習慣病予防健診に追加して 眼底、眼圧、胃カメラ可あり、 超音波エコー、尿検査（詳細な検査）、 血液検査（より詳細な検査）、 保健指導、お食事等 ※健診機関により内容が違う



## 予告（6週間の通信制のプログラム）

今年こそ禁煙したいと思っているあなた、チャンスです！

らくらく禁煙コンテストが  
もうすぐ始まりますよ！！



申込 6/1～6/30

コンテスト実施期間

7/18～8/28

予定

<ご質問・お問い合わせ先>

大阪自動車整備健康保険組合 医療費適正化対策室

保健師：阪本 保健師：川内

TEL 06-6762-6371 FAX 06-6763-1800

相談開設日：火・水・木曜