

## 4月のテーマ

# 受けよう！健康診断



## ☆なぜ健康診断が必要なの？

### 1. からだからのSOSをいち早くキャッチ

偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となって発症する**がん**、**心疾患**(狭心症や心筋梗塞などの心臓病)、**脳血管疾患**(脳梗塞やクモ膜下出血などの脳の病)といった様々な病気を**生活習慣病**と言い、日本人の死因の半数以上をしめています。

生活習慣病の特徴のひとつは、発症初期や予備群の段階ではほとんど自覚症状がないこと。

しかし、早い段階で手を打てば、病気の進行を抑えたり、発症を防ぐことが可能です。健診・人間ドックは、健康状態を確認し、からだの異常を早期に発見できる絶好の機会といえます。

### 2. 生活習慣を振り返るきっかけに

高血圧や動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病は、その発症に過食や運動不足、喫煙などのライフスタイルが大きな影響を及ぼしています。

検査結果の異常や悪化は、不適切な生活習慣のあらわれともいえます。

検査結果を参考に、日頃の生活を振り返り、生活習慣の改善に取り組むなど適切に対処することが重要です。



### 3. 検査の意味を理解しよう

検査結果を見るときは、異常の有無をチェックするだけでなく、各検査で何がわかるのかをきちんと理解することが大切です。

また、検査数値が悪化する原因や、異常がある場合どのようなリスクがあるのかも知っておきたいものです。

検査結果を正しく理解し、生活改善に取り組む際のヒントとして活用しましょう。



### 4. 検査数値の経年変化を見る

年に一度は健診・人間ドックを受け、過去のデータと比較してみましょう。

検査数値が正常範囲内でも、経年変化を確認して数値が悪化していないかチェックすることが大切です。

### 5. 健康上の気になることを相談

健診・人間ドックでは、医師や看護師による問診も行われます。からだの不調や気になる症状などがあったら問診の際に相談しましょう。



## ☆報道健保で受けられる健康診断など

### 定期健康診断・人間ドック（※必須）

1年以内ごとに1回 定期的に行う健診です。  
“定期健康診断”と“人間ドック”はどちらかひとつ

1年度(4月～3月)に1回、必ず受診してください。

### 特定業務従事者健診（※対象者は必須）

「特定業務に従事する労働者」(主に深夜時間に働くことのある人)に対して配置替えの際、および6ヵ月以内ごとに1回 行う健診です。

\*\*\*\*\*

### 歯科検診

虫歯のほかに、歯周病菌の検査や、ブラッシング指導、歯石除去など。

### 脳ドック・脳検査

MRI や MRA などて脳の健康状態を検査します。報道健保指定医療機関で受診した場合に、補助金 15,000 円が支給されます(年 1 回のみ)。

### がん検診補助金

報道健保指定の医療機関で受診した場合に支給されます。  
補助金額は検査項目により異なります。

特定業務従事者健診以外については、  
東京都報道事業健康保険組合の  
ホームページで詳細を見ることが出来ます。

<http://www.houdou-kenpo.or.jp/health/index.html>

※特定業務従事者健診、その他についての詳細は、  
白川プロ総務部 阿部または風張へ  
お問い合わせ下さい。

☎03-3476-2341

