



健康は自己責任

山口大学・山口県立大学名誉教授 江里 健輔 先生

医学・医療の進歩で、健康寿命が延伸していますが、健診・検診受診率は先進国に比べると極めて悪く、令和4年国民生活基礎調査によれば、山口県では胃がん28.8%(全国36.5%)、子宮頸がん34.9%(全国43.6%)、乳がん34.8%(全国47.4%)と低い状況です。定期的に健康診断を受ける機会がありますが、健診を受けに来られる人の中には「受けたくもない健診を会社の命令で受けてます」と言われる方もおられます。異常の場合には精密検査を勧めますが、馬耳東風の方も多く、仕事と思いつつながら、出来るだけ簡略に分かり易く説明するように努めていますが、もっと楽しく健診できるよう、制度の紹介や意見を申し上げます。

1) 健診・検診を受けると得をする制度設定を

健診・検診受診率を高めるために、ある行動を促進するための誘因や動機付けとなるインセンティブを活用した健康づくりの取組みが各県・市町村で行われています。山口県では「やまぐち健康マイレージ事業」が取り組まれています。

2) 「やまぐち健康マイレージ事業」の仕組み

県民の健康づくりを応援する取組です。健康づくりをした人にはポイントを与え、貯まったらなんらかの特典(サービス)を付与する制度です。その手順は、

- ①参加者は市町等でチャレンジシートを入手
- ②健診・検診の受診や健康づくり教室に参加したり・ウォーキング等を実践するとポイントが付与される
- ③ポイントを貯める
- ④合計35ポイントに達すると市町等から特典カードの交付(一人1年度1枚)を受ける
- ⑤カードを協力店に提示
- ⑥割引などのサービスを受ける

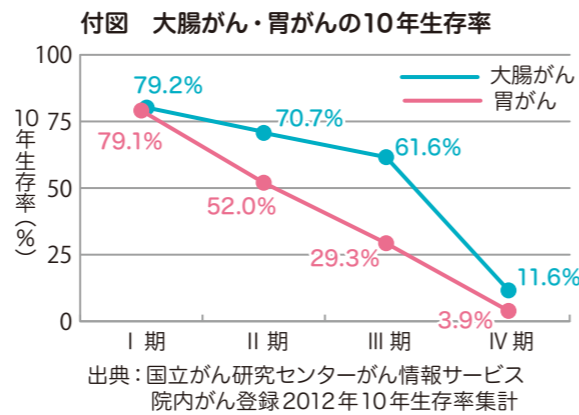
特典カードの有効期限は交付日から3ヶ月後の月末までです。

(出典: kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/mileage/index.html)

3) 健診(検診)は健康寿命を延ばすか?

現在はわからないということです。同じような生活環境で、全く症状のない人達を対象に、毎年健診を受けた群と受けていない群に分け、健康寿命を長期間調査する研究は非常に難しく明確なエビデンスはありません。

図に示すように、ガンの早期群(第I期)は、晩期群(第IV期)より生存率がはるかに高いです。健診・検診を定期的に受けていない人達の健診・検診費用はほとんどゼロでしょうが、定期的に受けている人達のそれは高額です。このように考えると健診・検診が経費削減に繋がるとは断定できません。しかし、健診・検診を受けると、①早期に異常が見つかることで、重症化を防ぎ、健康寿命が延び、②健康状態が把握でき、生活習慣を見直すことが出来ます。経済効果だけで健診・検診の利得を論ずることは意味のないことです。



4) 健診・検診を受けないと損をする時代が来るか?

低所得者へ配慮をし、自分の体を守る人には有益な「インセンティブ」を与え、守らない人には保険料を多く課すという「損をするような制度」を設定すべきという意見もあります。医学・医療が進歩した現在、早期診断・早期治療が可能であるので、「健康は自己責任」であることを周知徹底することが急務の課題であります。



本誌は山口支部HPに掲載しています。事業所内配布等にご活用ください。



(協会けんぽHP)

発行 / 全国健康保険協会山口支部

〒754-8522

山口市小郡柳井田一丁目1番57号 山本ビル第3

TEL: 083-974-0530 (代表)

職場内での掲示・回覧にご活用ください。

協会けんぽ NEWS やまぐち

令和8年4月号



島田川

NEWSやまぐちは5月号からリニューアルします!

協会けんぽ NEWS やまぐちは、5月号からA4サイズに変更となります。今後も皆さまのお役に立てるような協会けんぽの制度内容や健康づくり等の情報を発信してまいりますので、引き続き、よろしくお祈りいたします。

医療機関ではマイナ保険証での受診が基本です

令和7年12月2日以降、医療機関を受診する際に従来の健康保険証はお使いいただけなくなりました。医療機関等を受診する際は、安心・便利なマイナ保険証(※)をご利用ください。マイナ保険証をお持ちでない方は資格確認書を提示することでご受診いただけます。
※マイナ保険証とは、健康保険証として登録したマイナンバーカードのことです。

医療機関の受診方法

- **マイナ保険証を提示する** ※ 医療機関等でオンライン資格確認を利用できない場合は、マイナンバーカードに加え、資格情報のお知らせまたはマイナポータル



<マイナ保険証をお持ちでない方>

- **資格確認書を提示する**



資格確認書の申請方法

マイナ保険証をお持ちでない方は、「資格確認書交付申請書」を加入先の支部に、郵送にてご提出ください。

申請書はこちら ▶

(協会けんぽHP)

マイナ保険証で受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる!

- 特定健診や診療情報を医師と共有することで、重複検査を防ぎます。
 - 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。
 - 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクが減少します。
- ※本人が同意した場合のみ

便利 各種手続きも便利・簡単に!

- マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単になります。
- 高齢受給者証の持参が不要になります。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。

令和8年度から 被保険者向けの健診がさらに充実!

令和8年4月から「人間ドック健診」の費用補助を新たに開始します。また、生活習慣病予防健診では「一般健診(若年)」や「骨粗しょう症検診」を追加しました。

被保険者向けの健診のご案内(健診対象者一覧、健診受診の手引き等)は3月中旬に事業所あてに送付していますのでご確認ください、ご受診ください。



生活習慣病予防健診(被保険者)

生活習慣病の発症や重症化の予防を目的としており、5大がん(肺・胃・大腸・子宮・乳房)の検診を含んだ健診です。

健診の種類	検査内容	対象者	自己負担額(最高)
① 一般健診	・問診 ・診察等 ・身体計測 ・血圧測定 ・尿検査 ・血液検査 ・心電図検査 ・胸部X線検査 ・便潜血反応検査(※) ・胃部X線検査(※) ※便潜血反応検査、胃部X線検査は35～39歳の方は省略可	35～74歳	5,500円
	・眼底検査 ※医師が必要と判断した場合のみ		80円
	・喀痰検査 ※問診の結果、50歳以上で喫煙指数(1日本数×年数)が600以上の方のうち、希望した場合のみ	50～74歳	590円
② 節目健診	「① 一般健診」の項目に加え ・尿沈渣顕微鏡検査 ・血液学的検査 ・生化学的検査 ・眼底検査 ・肺機能検査 ・腹部超音波検査	40、45、50、55、60、65、70歳	8,280円
③ 一般健診(若年)	「① 一般健診」の内容から胃・大腸がん検診を省略	20、25、30歳	2,500円
④ 子宮頸がん検診(単独受診)	・問診・細胞診 ※自己採取による検査は実施していません	20～38歳の偶数年齢の女性	990円

▽一般健診(若年を含む)または節目健診に追加できる健診▽

健診の種類	検査内容	対象者	自己負担額(最高)
⑤ 子宮頸がん検診	・問診 ・細胞診 ※自己採取による検査は実施していません	36～74歳の偶数年齢の女性	990円
⑥ 乳がん検診	・問診 ・乳房X線検査 ・視診(※) ・触診(※) ※視診、触診は医師の判断により実施	40～74歳の偶数年齢の女性	40～48歳 1,700円 50歳以上 980円
⑦ 骨粗しょう症検診	・骨密度測定		1,390円
⑧ 肝炎ウイルス検査	・HCV抗体検査(C型肝炎) ・HBs抗原検査(B型肝炎)	過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	540円

人間ドック健診(被保険者)

検査内容が充実し、健診当日の医師による健診結果説明や特定保健指導も含まれる健診です。

検査内容	対象者	自己負担額
「生活習慣病予防健診 ①一般健診」に加え ・腹部超音波検査 ・眼圧検査 等が追加	35～74歳	総額から最高25,000円(補助額)を引いた額

検査内容はこちら▼



(協会けんぽHP)

Point



生活習慣病予防健診はセット健診です

- Q. パリウムを飲むのが苦手なので、胃部X線検査は受けなくてもいいですか?
- A. 生活習慣病予防健診等を受診する場合、原則受診していただく必要があります。また、医療機関によっては胃内視鏡検査(胃カメラ)に変更することも可能です。

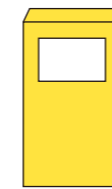
特定健診(被扶養者)

メタボリックシンドロームに着目し、リスクの早期発見や生活習慣の改善を目的とした健診です。

検査内容	対象者	自己負担額
・診察 ・問診 ・身体計測 ・血圧測定 ・血液検査 ・尿検査	40～74歳	0円～2,753円 (山口県内の健診機関)

自己負担額は健診機関によって異なります

健診を受ける流れ



被扶養者の令和8年度特定健診のご案内(受診券等)は、4月上旬に被保険者のご自宅へ送付します。ご本人が健診機関へ予約し、受診してください。
※宛所不明等で送付できなかった場合は、被保険者がお勤めの事業所に送付することがあります。事業所に届いた際は対象者にお渡しいただきますようご協力をお願いします。

健診実施機関一覧はこちら▼



(協会けんぽHP)

血圧測定やっちょる?

山口県民の循環器疾患(心疾患・脳血管疾患)による死亡者数はがん罹患による死亡者数より多いことをご存知ですか?

高血圧を放置すると、動脈硬化が進行し、循環器疾患である脳卒中や心筋梗塞などの重篤な病気のリスクが高まるため、放置せずに高血圧対策を始めましょう。

山口県の令和4年の主要死因の死亡者数



出典: 山口県保健統計年報/R4年統計・総覧第4表より

どこからが高血圧?

ご自身の血圧と以下の数値を比較しましょう。
高血圧に該当する方は医療機関の受診が必要です。

正常血圧 … 120/80mmHg未満
高血圧 … 140/90mmHg以上

血圧測定を習慣づけよう!

まずは血圧測定を毎日の習慣にして、血圧をコントロールしましょう。

血圧測定的心得

1. 背もたれのある椅子に、足を組まずに座る
2. 腕帯は心臓の高さにしっかり巻く
3. 朝は起床後すぐ(排尿後、食事・服薬の前)
4. 夜は寝る前
5. 朝・夜2回の測定値を週5日以上測る



気づいた今が見直しのチャンス!

あなたの血圧大丈夫?

高血圧に関する詳しい内容を掲載しています。

詳しくはこちら▼



(協会けんぽHP)

