



今回のテーマ

気づけないから見つけてもらおう

心臓・肺の疾患は、ただちに命を危くする重大なもの。どんな些細な異変であっても、放置は厳禁です。

1

そういえば、5月の健診でレントゲン引かなかったって言ってませんでしたっけ?

そうなんだよ。まだ、再検査に行けてなくて...

まだ行っていないとは...

今、何月だと思ってるんだ!

まあまあ、とりあえず元氣だし

「痛だ」と圧力が

「痛いね...」

トバ志の後輩
20代男性
目比ツカレ太

40代男性
健診トバ志

2

まあまあ、とりあえず元氣だし

「痛だ」と圧力が

「痛いね...」

トバ志の後輩
20代男性
目比ツカレ太

40代男性
健診トバ志

3

まあまあ、とりあえず元氣だし

「痛だ」と圧力が

「痛いね...」

トバ志の後輩
20代男性
目比ツカレ太

40代男性
健診トバ志

4

昔、たばこ吸ってたよな? 人一倍リスクがあるぞ

えっ、なんで知ってるの!

PROJECTOR MODE

肺結核、肺炎、肺気腫、肺がんなど

トバ志の後輩
20代男性
目比ツカレ太

40代男性
健診トバ志

5

今は吸っていないから、大丈夫っしょ

先輩がたばこって意外っすね~

トバ志の後輩
20代男性
目比ツカレ太

40代男性
健診トバ志

6

それは少々安直かと。ちなみに、心電図検査は問題ありませんでしたか?

心電図検査では、こんなこともわかりますが

不整脈、心肥大、狭心症、心筋梗塞など

トバ志の後輩
20代男性
目比ツカレ太

40代男性
健診トバ志

7

うーん、心電図も健診結果に何か書いてあったような...

ボヤ~

心電図

トバ志の後輩
20代男性
目比ツカレ太

40代男性
健診トバ志

8

今、医療機関につながってる

さあ、すぐに予約しなさい

トバ志の後輩
20代男性
目比ツカレ太

40代男性
健診トバ志

9

うわっ、部長いつの間に

ほら

さす加上司、仕事早い! 部長の押しの強さは社内イチ

もし、もし...

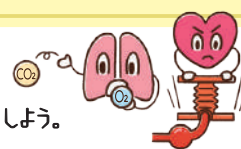
トバ志の後輩
20代男性
目比ツカレ太

40代男性
健診トバ志

命を支える大切な心臓・肺の状態を調べよう



臓器の中でも、とりわけ生命活動に直結しているのが心臓や肺だ。心臓はポンプとなって血液を全身に届け、肺は空気から酸素を取り込み、体内の二酸化炭素と交換している。心臓や肺の状態を調べる検査を紹介しよう。

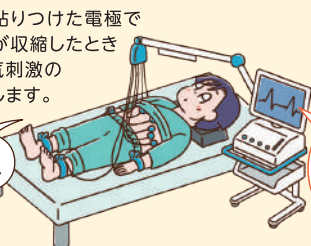


心臓の検査

12誘導心電図検査

体の表面に貼りつけた電極で心臓の筋肉が収縮したときに生じる電気刺激の変化を測定します。

心を鎮めて平常心...



心電図の波形

波形の異常からわかる病気
心肥大・狭心症・心筋梗塞・不整脈など



心疾患は、がん仅次于第2位の死因。

心電図に異常が見られたら、ただちに精密検査を行いましょう

※「令和5年度(2023)人口動態統計(確定数)の概況」より



肺の検査

胸部X線検査

X線を使って撮影した写真の影の有無から、主に肺や気管支に病気がないかを調べます。

(肺がんや肺炎、肺結核などは白い影で、肺気腫や肺気胸などは黒っぽく写ります。)



肺機能検査

息をいっぱい吸い込み、一気に吐き出したときの空気の量を測定します。標準的な肺活量との比率(%肺活量)や、最初の1秒間に吐き出した空気の量と割合(1秒量・1秒率)から、肺機能を調べます。



(肺機能が低下している場合、肺気腫、慢性気管支炎、肺線維症、気管支ぜんそく、間質性肺炎などの可能性も。)



近年は「肺の生活習慣病」ともいわれる、COPD(慢性閉塞性肺疾患)が問題になっている。予防・改善には、すみやかな禁煙が不可欠!

また、受動喫煙にも注意が必要です

COPDの経過



最悪の場合、死に至ることも...



心臓・肺の検査は、以下の健診に含まれています。

生活習慣病予防健診

対象者 35歳~74歳の被保険者

総額約19,000円が/

協会けんぽから1万円以上の費用補助で 自己負担 5,282円

心臓・肺の検査のうち、12誘導心電図検査や胸部X線検査が含まれています。

▶お申込みは「マイナ保険証等」を用意して健診機関へご連絡ください!

付加健診

対象者 40・45・50・55・60・65・70歳の被保険者

総額約10,000円が/

協会けんぽからの「最」費用補助で 自己負担 2,689円

肺の検査のうち、肺機能検査が含まれています。

▶お申込みは生活習慣病予防健診とあわせて行ってください!(単独での受診はできません)

2024年度から対象拡大!

健診ドッ句(今月の二句)
心臓の詳しい検査で
NO心配

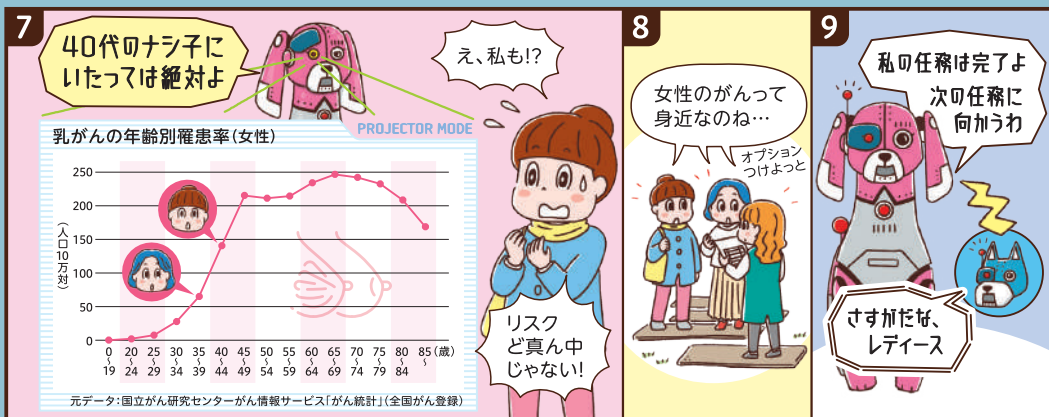
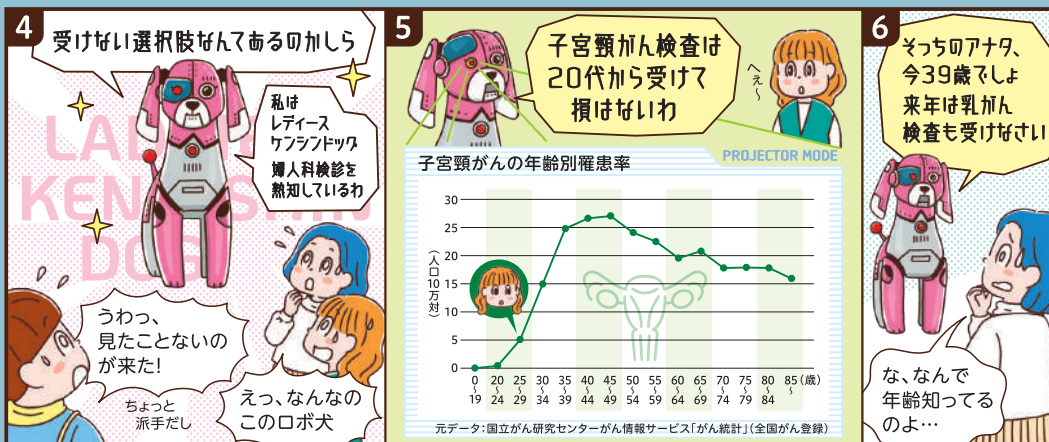




今回のテーマ

もはやレディースの常識

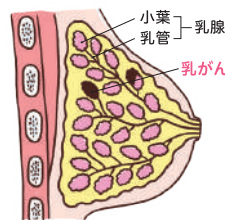
近年増加している乳がんや子宮頸がん。「若いから大丈夫」ではなく、「若いからこそ」備えが必要です。



若年期からの検診が早期発見のカギ

乳がん、子宮頸がんともに、発症年齢の若年化傾向がみられます。どちらのがんも早期発見できれば比較的治りやすいため、若いうちからのがん検診の習慣づけが大切です。

乳がん



女性がかかるがんの中で最も多いのが乳がんよ。
今や、女性の9人に1人が乳がんになるともいわれているわ。
特に近年は死亡数が増加していて、40代の女性の死亡原因の1位になっている怖い病気なの。

※国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(厚生労働省人口動態統計)

検査項目

乳房X線検査(マンモグラフィー)

乳房をX線撮影し、乳がんの有無を調べます。
しこりになる前の小さながんや、細胞の石灰化まで見つけることができます。



乳がんは40代女性の死亡原因1位

40歳以上の人は、2年に1回の検査が推奨されています!

ブレスト・アウェアネス (乳房を意識する生活習慣)

乳がんの早期発見には、セルフチェックも大切です。日頃から自分の乳房の状態に気を配りましょう。

ポイント

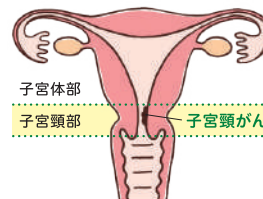
- 自分の乳房の状態を知る
- 乳房の変化に気をつける
- 変化に気づいたらすぐ医師に相談

着替えやお風呂などの際に手や目でチェック

しこりや痛み、変形、乳頭からの分泌物などはないか



子宮頸がん



子宮頸がんは、子宮の入り口にできるがんのこと。
20代後半から罹患者が急増するため、若いうちから注意が必要よ。

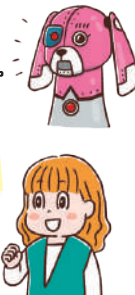
検査項目

細胞診(スメア方式)

子宮頸部の細胞をこすりとり、顕微鏡でがん細胞の有無を調べます。
がんだけでなく、前がん状態の細胞も発見できます。

20歳以上の人は、2年に1回の検査が推奨されています!

今のうちから検査しておこうと



乳がん・子宮頸がんの検査は、以下の検診で受けることができます。
お住まいの市区町村でも実施していることがあります。

生活習慣病予防健診

▶ オプションのお申込みは、生活習慣病予防健診とあわせて行ってください!(単独での受診はできません)

追加 乳がん検診(オプション)

対象者 40~74歳で偶数年齢の女性被保険者

40~48歳: 総額約5,600円が [最高] 1,574円 (自己負担)
50~74歳: 総額約3,600円が [最高] 1,013円 (自己負担)

追加 子宮頸がん検診(オプション)

対象者 36~74歳で偶数年齢の女性被保険者

総額約3,500円が [最高] 970円 (自己負担)

単独 子宮頸がん検診

▶ ※対象者のみ子宮頸がん検診単独での受診が可能です。

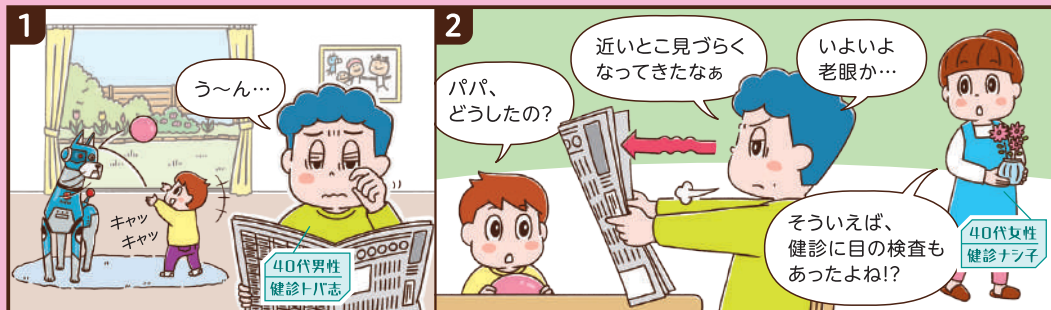
対象者 20~38歳で偶数年齢の女性被保険者

総額約3,500円が [最高] 970円 (自己負担)



見えにくくなる、だけじゃない!

「見えているから大丈夫」と軽視されがちな目の検査。実は、目以外の病気も発見できるチャンスかも!?



全身の健康状態を映し出す場所、眼底



生活の質を大きく左右する目ですが、その異常には意外と気がつきにくいもの。目の奥を調べる眼底検査は、目の異常はもちろん、血管の様子から全身の健康状態までわかる優れたものです。



眼底検査でわかる主な病気

緑内障

視神経が障害され視野が欠けていく病気。進行しないと視力が下がらないため、異変に気づいたときには末期になっていることも...

糖尿病網膜症

糖尿病の合併症の一つです。高血糖が原因で網膜の毛細血管が傷つき、網膜が障害され、失明につながります。

加齢黄斑変性

加齢によって網膜の中心部である黄斑が障害され、視野の歪みや欠け、視力低下が生じます。

動脈硬化

網膜の血管の状態を観察することで、全身の動脈硬化の状態を予測することができます。

！見えにくくなる前から検査を!

緑内障・糖尿病網膜症は失明に至る原因の1位・2位。特に緑内障は40歳以上の20人に1人がかかるともいわれる身近な病気です。しかし、どちらの病気も進行するまで気づきにくく、緑内障の人は多くが未受診の状況にあると考えられます。症状を自覚してからでは視力の維持が難しくなるため、見えにくいと感じる前から検査で早期発見に努めることが大切です。

私の目は大丈夫かしら...

視力・眼底検査は、以下の健診に含まれています。

生活習慣病予防健診

対象者 35歳～74歳の被保険者

総額約19,000円が/自己負担

協会けんぽから1万円以上の費用補助で「最」高5,282円

目の検査のうち、視力検査が含まれています。(医師の判断によっては眼底検査も行います。別途自己負担額あり。)

▶お申込みは「マイナ保険証等」を用意して健診機関へご連絡ください!

付加健診

対象者 40・45・50・55・60・65・70歳の被保険者

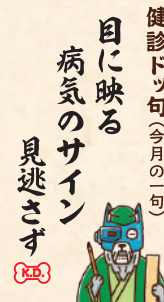
総額約10,000円が/自己負担

協会けんぽからの費用補助で「最」高2,689円

目の検査のうち、眼底検査が含まれています。

▶お申込みは生活習慣病予防健診とあわせて行ってください!(単独での受診はできません)

2024年度から対象拡大!



健康づくりお役立ち動画のご紹介



メタボ予防・解消に 役立つ健康づくり



愛知支部では、健康づくりにお役立ていただける動画を制作しています！

この動画では、誰でも気軽に継続し行える生活習慣の見直し方を医学・食事・運動の専門家がわかりやすくお伝えします。

これから生活習慣を見直していきたい方、見直しているが、新たな手法を取り入れたい方、ぜひご視聴ください！

それぞれ10分程度の
短い動画です。

どこでも、誰とでも視聴できる
動画になっています！



プロフィール(主人公)

- 名前: メタ男
- 業種: 機械器具製造業
- 趣味: 休日に録画したバラエティを見ること

平日編(職場編)

今の生活習慣を続けていては、命に関わると思ったメタ男さんが、職場で過ごす中で今すぐ取り入れられる生活習慣の見直し方を実践！



動画は
こちら！



休日編

職場での過ごし方を実践して満足しているのか、休日はダラダラしていたメタ男さんが、家族のサポートで休日の過ごし方を変える！？



動画は
こちら！



協会けんぽ愛知支部ホームページ

過去に制作した「漫画でわかる! お役立ち健康情報」も掲載しています！

実践! 睡眠習慣 シリーズ



このシリーズは、健康における睡眠の重要性を伝え、良質な睡眠をとるための情報提供を行うことにより、睡眠についての正しい理解を促し、睡眠習慣の改善につなげることを目的としてまとめられたものです。

【各回の監修】

中部大学特任教授 日本睡眠教育機構理事長
宮崎総一郎