いろはとかえでの
KEN"E"O コラム
-Cheer your health-

健康生活にシフト！

日ごろの生活習慣を少し変えるだけで、
健康的な生活を送ることができます。
できることから始めましょう！

2024年
8月号

協会けんぽ広島支部マスコットキャラクター
健康 いろは　&　健康 かえで

健診・検診　健診・検診を受けて　摘みとろう　病気の芽

目標　定期的に健診を、適切に検診を受診する。

定期的な健康診断で病気の早期発見へ

生活習慣病は、いつあなたに忍び寄ってくるかわかりません。自覚症状がないまま進行することが大半だからです。そこでぜひ利用したいのが、年に1度の健康診断（健診）。定期的に健診を受けることで、異常の早期発見が期待できます。また、健診結果をもとに生活習慣の改善をすることが大切です。

はじめよう！　健診結果に注目しよう

健診は「とりあえず受けた」だけでは、意味がありません。
次の3つのポイントをチェックし、毎日の健康づくりに活かしましょう。

メタボ判定をチェック

健診で「メタボ」「メタボ予備群」と判定された場合は、動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中になるおそれがあります。

重症度レベルをチェック

「生活習慣の見直しを必要とする状態」なのか、「医療機関の受診を必要とする状態」なのかを確認し、すみやかに対応しましょう。

過去の結果との変化をチェック

「今回、問題なし」でも、年々正常値から外れている項目があれば危険信号です。

監修：津金昌一郎 国際医療福祉大学大学院教授

がん検診を受けよう！

35～74歳の被保険者を対象に実施している、協会けんぽの「生活習慣病予防健診」には、以下のがん検診が含まれており、費用補助を利用し受診できます。がんの早期発見、早期治療のために、ぜひ受診しましょう。

がん検診の種類と対象者

種類	対象者（被保険者）	
肺がん・胃がん・大腸がん検診	35～74歳	生活習慣病予防健診の一般健診に含まれています。
乳がん検診	40歳以上の偶数年齢女性	生活習慣病予防健診の一般健診とセットで受診することができます。
子宮頸がん検診	20～38歳の偶数年齢女性	単独受診が可能です。
	36歳以上の偶数年齢女性 36、38歳の方は単独受診でも一般健診とセットでもどちらでも受診できます。	生活習慣病予防健診の一般健診とセットで受診することができます。

被扶養者の方は、お住まいの自治体等で実施しているがん検診をご活用ください。詳細については、各自治体の広報誌やホームページ等でご確認ください。

全国健康保険協会 広島支部
協会けんぽ