

連載

## 健康だからこそ健診(検診)を受けよう

山口大学・山口県立大学名誉教授 江里 健輔



台風と病気、全く関係ないように思われるかもしれませんが、「早期対応」という点からみれば、酷似しています。令和元年に東日本を直撃した台風19号は想像を絶する被害をもたらしました。「横殴りの雨が降っていた時、腰が悪く、歩くこともままならない父親に息子さんが『大丈夫か』と電話したところ『今のところ大丈夫』。そのやりとりが最後になった」という報道がありました。災害を経験されたことのない方には「瞬時に水が押し寄せる」ことはとても理解出来ないでしょうが、「命」を守るためには水が流れてくる前に安全な場所に避難しなければなりません。

病気も同じです。症状が現れたらでは遅いです。ガン細胞が1cmの大きさになるには10年から15年かかります。しかし、1cmから2cmになるには僅か1年しかかかりません。2cmになれば、ガンはすでに進行(進行ガン)して他の臓器に転移している可能性があります。当然ですが、進行ガンの生存率は原発巣の臓器にもよりますが、極めて不良です(ステージIV度の10年相対生存率は女性乳ガン16%、大腸ガン11.6%、胃ガン6.9%、非小細胞肺癌2.0%、子宮頸ガン16.9%)(nhk.or.jp引用)。



昭和40年頃には早期診断は不可能でしたが、医学・医療の進歩により、比較的簡単に早期診断が可能となりました。

因みに、  
胃ガン：内視鏡検査 / 肺ガン：レントゲン、CT / 大腸ガン：便潜血反応+内視鏡検査  
乳ガン：マンモグラフィ / 子宮頸ガン：細胞診

などの検査で、早期診断が可能。これらの検査は体に過剰な負担を強いることなく施行できます。

今では、ガンは「治せる病気」です。そのために必要なのが「早期発見・早期治療」で、その手段が「ガン検診」です。国は乳ガン、大腸ガン、肺ガン、胃ガン、子宮頸ガンなどは健診(検診)による早期発見・早期治療で死亡率を下げる効果があることが確認されたことにより、健診(検診)受診を積極的に推奨しています。ところが、健診(検診)を受ける人が少ないのは残念なことです。

2022年度の山口県の検診受診率は、胃ガン28.8%(全国平均36.5%)、子宮頸ガン34.9%(43.6%)、乳ガン34.8%(47.4%)と全国平均を大きく下回り、いずれも全国最下位の受診率です(nordot.app引用)。

山口県の平均寿命が、男女とも全国平均を下回っていることが、健診(検診)受診率と関係あるかどうかは判りませんが、山口県人は助かる命を自ら放棄しているのです。

昭和40年代は「ガン」=「死」でしたから、ガンの告知はされていませんでした。例えば、胃ガンは悪性胃潰瘍という病名で治療していました。次第に病状が悪化するにつれて、治療の副作用だから、という迷言で患者さんを説得していました。患者さんも真実を知ることが怖くて、「病名を教えてください」という質問はされませんでした。やはり、死の宣告を受けることを避けたかったのでしょうか？



ガン検診を受けない理由にはいろいろありますが、平成26年度内閣府がん対策に関する世論調査で最も多い理由は

①受ける時間がない ②経済的負担 ③「ガン」であると分かるのが怖い(40%) でした。早期発見・早期治療では治療後の補助療法も必要ありませんので、医療費も少なく、体への負担も軽くなります。

「ガン」=「死」の公式は過去のことで、「ガンは治る病気」です。「今はどこも悪くないから」と健康だと思っている人こそ健診(検診)を受けるべきです。自分の体は自分で守る、これが健康で生活する「基」となります。

全国健康保険協会 山口支部  
協会けんぽ

〒754-8522  
山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3  
TEL: 083-974-0530 (代表)  
受付: 平日8:30 ~ 17:15

協会けんぽ 山口支部

検索

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6年4月号

## 健康だからこそ健診(検診)を受けよう

~山口大学・山口県立大学名誉教授 江里 健輔 先生~



今なお、患者さんに接し、地域の皆さんの健康を願う江里健輔先生の連載コラムがスタートします!

萩八景遊覧船



広報誌名称  
変更のお知らせ

これまでの「いきいきつうしん」が「協会けんぽ NEWS やまぐち」にリニューアル! 今後も本誌をよろしくお願いたします。

もしかして  
損して  
いませんか?

## 協会けんぽの上手な活用術!



協会けんぽの生活習慣病予防健診は一般的な定期健康診断と比べて、内容が充実しており、費用も安価でお得です!

## 緑色の封筒が届いたら、 協会けんぽの生活習慣病予防健診※を予約!

※対象: 35 ~ 74歳の被保険者

お得ポイント① 検査項目が充実

労働安全衛生法の  
定期健康診断の検査項目  
+  
がん検診  
(胃・大腸がん等の検査)

※労働安全衛生法の検査項目を含んでいるため  
定期健康診断の代わりにとなります。

お得ポイント② 費用の約7割を  
協会けんぽが補助

18,865円の健診内容が...

自己負担額(最高) **5,282円**

※一般的な定期健康診断は約8,000円~10,000円程度

さらに

## いつもの健診にプラス! 付加健診※で手厚く!

令和6年4月からは

40歳 50歳 → 40歳 45歳 50歳  
55歳 60歳 65歳 70歳

の方が対象に拡大

※腹部エコーや眼底、肺機能検査等を含めたより詳細な検査です。



健診の詳細は  
こちら

# 令和6年12月2日に健康保険証が廃止！ ～医療機関を受診するときは「マイナ保険証」を使おう！～

令和6年12月2日から健康保険証の発行が廃止となります。医療機関を受診する際は、「マイナ保険証」を利用しましょう！「マイナ保険証」は今からでも利用できます！

なお、発行済みの健康保険証については、健康保険証廃止後、最大1年間、従来通り使用できるよう、経過措置が設けられます。詳細については決まり次第、順次協会けんぽのホームページ等でお知らせいたします。



マイナンバーカード  
特設ページ(協会けんぽ)

## 1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずは、**ご申請を!**

- 申請方法**
- ① オンライン申請(パソコン、スマホから)
  - ② 郵送による申請
  - ③ まちなかの証明写真機からの申請



マイナンバーカードの  
申請方法の詳細はこちら

## 2 マイナンバーカードをお持ちの方は、**保険証利用申込を!**

- 申込方法**
- ① 「マイナポータル」をスマホにダウンロードして申込
  - ② 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーで申込
  - ③ セブン銀行ATMから申込
- ※「マイナポータル」からご自身の健康保険証情報の確認ができます。



マイナンバーカードの  
保険証利用申込の詳細はこちら

## 3 医療機関・薬局を受診時に **マイナ保険証を提示!**

- 利用方法**
- 医療機関・薬局を受診する際は、健康保険証ではなく、マイナ保険証を提示してください。

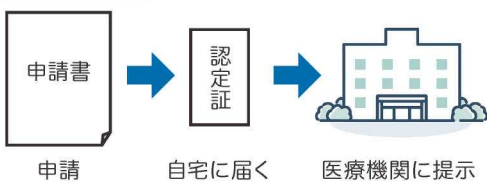


「マイナ保険証」を使うと  
こんな**メリット**が!

**限度額適用認定証の申請手続きが不要!**  
窓口のカードリーダーで情報を「**提供する**」を**押すだけ!**

入院等で医療費が高額になると見込まれる場合、限度額適用認定証を医療機関窓口で提示することで自己負担限度額までの支払いとなり、自己負担を超える支払いが免除されますが、この限度額認定証の申請が不要となります。

### これまで



### 「マイナ保険証」を利用すると



※オンライン資格確認を導入している医療機関等で利用できます。

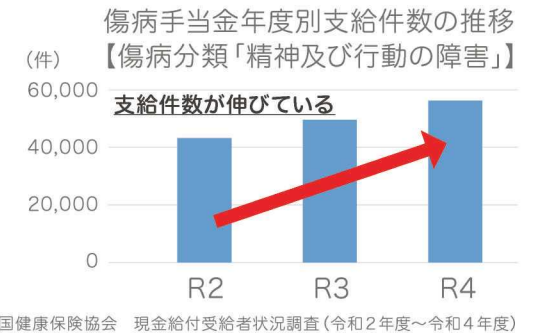


# 働く人のメンタルヘルス対策

## メンタルヘルス不調者が増えてきている!?

健康保険の給付金として、被保険者が病気やケガのために会社を休み、事業主から報酬が受けられない場合に支給される「傷病手当金」という制度があります。

この「傷病手当金」のうち、メンタルヘルスを理由とした支給件数は、令和2年10月で約43,000件、令和3年10月で約51,000件、令和4年10月で約56,000件と、毎年1~2割程度上昇しています。



## 職場で始めるメンタルヘルス対策のポイント!

メンタルヘルス不調の背景には、職場における人間関係やハラスメント、過度な長時間労働等、様々な要因があります。メンタルヘルス対策を効果的に進めるためには、それぞれが抱えている職場の課題を把握し、改善を図ることが重要です。各職場において課題を適切に把握し、まずは、次のような取組を進めてみましょう。

### ◆ 労働者自身によるセルフケア

- 労働者に対して以下の情報を提供しましょう!
- ・ストレスやメンタルヘルスに対する正しい理解
  - ・**ストレスチェック**を活用したストレスへの気付き

### 「こころの耳」をお知らせください

「こころの耳」とは厚生労働省が開設している働く人のためのメンタルヘルス対策のサイトです。

- スマホで
  - ・ストレスセルフチェック
  - ・eラーニングで学ぶ、セルフケア
 などができる!
- 他企業のメンタルヘルス対策の取組事例がわかる!



詳しくはこちら →

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト  
**こころの耳**

### ◆ 事業場外資源によるケア

職場内に専門家がない場合は、**産業保健総合支援センター**や**地域産業保健センター**に相談しましょう!

### 山口産業保健総合支援センター

☎ 083-933-0105

山口産業保健総合支援センターでは、以下のサービスを**無料**で提供しています。メンタルヘルス対策でお悩みの方は、まずはお相談ください。

- 対象: 事業主、人事担当者、衛生管理者など
- 内容: 産業保健に関する研修やセミナー、相談対応、情報提供など



詳しくはこちら →



(厚生労働省 「事業場におけるメンタルヘルス対策の取組事例集～いきいきと働きやすい職場づくりに向けて～」を参考に作成。)