



何故、健診・検診を受けないの??

山口大学・山口県立大学名誉教授 江里 健輔 先生

「血液検査や胸部写真には異常なく、便潜血反応も陰性です。立派な所見です。日常生活が規則正しいのですね」と伝えたところ、忘れかけていた昨年話を聞くことになりました。

「先生、昨年の健診で、便潜血反応を受けていませんでした。先生から『この検査は大腸ガン早期発見に有用で、女性の癌死亡のうち、最も多い疾患です。是非受けるように』とアドバイス頂きましたので、急遽受けました。

結果は2回とも陽性でした。先生から『大腸内視鏡検査を受けて頂くようになります。頻繁に受ける検査ではありませんが、二度とも陽性であれば仕方ないですね。』と言われ、恐る恐る大腸内視鏡検査を受けたところ、親指大のポリープが3個見つかり、摘出して貰いました。おかげで今年の便潜血反応は陰性です。先生のアドバイスを聞き入れて、寿命が伸びました。先生のお陰です。ありがとうございました。感謝してもしきれませんね。」と満願の笑顔で話されました。



このように健診・検診を受けると、全く症状もない未病の時に病気が発見されます。

働いておられる方の生活習慣病予防健診と、その配偶者(被扶養者)という視点で見ると、その受診率は令和4年度で生活習慣病予防健診は56.4%、被扶養者の特定健診は27.7%という状況です。

また、冒頭のケースのように被扶養者の特定健診にはがん検診が含まれていないので、市町がん検診との同時受診を是非お勧めします。

特定健診の受診率が低いと

- ① 寿命が短くなる可能性が高い
- ② 進行して発見されるため、苦痛を伴う
- ③ 長引く治療・介護でQOL(生活の質)が低下する
- ④ 個人的にも、社会的にも経済的負担が増える などなどです。

冒頭に大腸ガン検診の事例を紹介しましたが、未病の時に疾患が発見できれば、治療期間も短く、治療も軽くて済みます。

例えば、早期胃ガンで、胃粘膜下層剥離術であれば、約18万円で、入院期間も短く、術後の抗ガン剤治療もありませんので、体への負担も軽く、費用も少ないです。しかし、進行した胃ガンであれば、腹腔鏡下胃部分切除(腹部に5~12mm程度の小切開(穴)をし、この切開部から内視鏡や手術のための鉗子やハサミを挿入し、手術視野をモニターし、術者はモニターを見ながら手術をする)の適応となり、約64万円で、入院日も長くなり、その上、術後抗がん剤治療が必要となれば、益々高額になります。

日本の医療制度は世界でも類を見ない素晴らしい制度で、保険証を提示すれば、どこでも受診でき、患者負担も1割から3割で済みます。しかし、高齢化で医療費は年々増え、2022年度の国民医療費は約46兆円で、医療保険制度を維持することが難しくなっています。

国民医療費の高騰を抑える最も効果的なことは国民が健診・検診を受診し、早期発見することです。

例えば、健診・検診も受けず、好きなだけ食べ、飲み、喫煙し、運動もせず、不規則な生活をしていると、糖尿病で腎障害に陥り、人工透析のお世話になってしまいます。その年間約500万円の人工透析の費用を数十年にわたって負担させられるのは、きちんとした日常生活をして、毎年健診・検診を受け、健康に留意している人達です。

健診・検診を受けることは個人のためである以外に国の経済を守ることになります。絶対に受診すべきです。

貴方のため、国のため。



〒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8月号

山口七夕ちようちんまつり

大切なお知らせ 令和6年12月2日より健康保険証の新規発行が廃止

加入者個人ごとの健康保険の「資格情報のお知らせ」を令和6年9月に事業所に送付させていただきます。被保険者様への配付にご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。詳細は以下をご確認ください。

健康保険の

令和6年9月に

「資格情報のお知らせ」をお勤めの事業所に送付します。

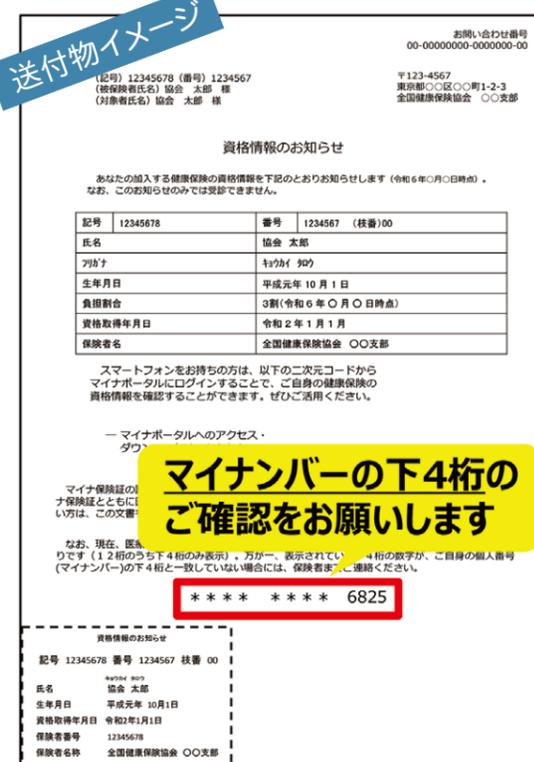
被保険者様分と被扶養者様分を従業員様に配付をお願いします



「資格情報のお知らせ」って、どういうもの?

大切に保管をお願いします

送付物イメージ



令和6年12月から以下の場合に使用できます。

医療機関等の受診時に!

- オンライン資格確認システム(※)を導入していない医療機関や健診機関などでマイナ保険証と資格情報のお知らせを併せて提示することで受診できます。
※ 健康保険の資格情報等が確認できるシステム

給付金等の申請に!

- 健康保険の各種給付金等の申請に必要な健康保険の記号・番号を知ることができます。
※ 記号・番号はマイナポータルでも確認できます。

データベースに登録されているマイナンバーの下4桁を表示しています。誤りがないか、ご確認をお願いします。

※ マイナンバーの未提出等により、当協会が正確なマイナンバーが把握できていない場合、記載しておりません。

マイナンバーの記載がない場合や誤りがある場合 専用ダイヤル 令和6年9月開設

- ・ 協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル (0570-015-369) までお問い合わせください。
- ・ 専用ダイヤルは22か国語に対応しています。
- ・ マイナンバーに関する一般的なお問い合わせは国のマイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)にお願いします。

資格情報のお知らせやマイナ保険証について詳しくはこちら



<令和6年12月2日以降>医療機関の受診方法

医療機関への受診方法	令和6年	令和7年~
健康保険証		廃止後1年間は使用可能(経過措置)
マイナ保険証	R6.12/2 廃止	R7.12/1 経過措置終了
マイナ保険証 + 資格情報のお知らせ		オンライン資格確認システム(※)を導入していない医療機関や健診機関などで、マイナ保険証と資格情報のお知らせを併せて提示いただけます。

※マイナ保険証がない場合、原則として申請により発行した資格確認書で受診できます。

市町が実施する健康づくり事業を紹介します



お住まい又は勤務先の市町では皆さまの健康づくりのため、様々な事業を実施しています。事業所内での健康づくりに取り入れてみませんか？詳しくは以下にお問い合わせください。

事業所で取り組む健康づくり

市町名 宇部市	市町名 山口市
事業名 健康サポーター（事業所部門）	事業名 働く世代健康コンシェルジュ事業
概要 登録事業所に健康経営に役立つメール配信、測定機器貸出などを行います。	概要 専門職が事業所にお伺いし、測定機器を活用して、活動量や身体データを『見える化』したり、健康課題に関する健康講話を実施します。
問合せ 宇部市健康増進課 ☎0836-31-1777	問合せ 山口市健康増進課 ☎083-921-2666

現在、市内36事業所が登録中！（6月22日時点）web会議での健康経営担当者の情報交換会やアプリを用いた運動イベントも予定しています。

登録無料

健康経営を進めたい
宇部市内の事業者の皆様へ
⇒市がお手伝いします！
詳しくはこちら

募集
健康サポーター
（事業所部門）

利用者の感想
「汁物を野菜で具沢山にするようになった」「バスに乗るときに2～3回は歩くようになった。」
など、参加者の方からたくさんの『意識の変化』のお声をいただいています。

問合せ 山口市健康増進課 ☎083-921-2666

興味がある事業主様、職場の仲間と健康づくりに取り組みたい従業員様、まずは一度山口市健康増進課までお問い合わせください。

市町	名称	内容	連絡先
下関市	働き盛り応援講座	専門職が職場にお伺いし、ご要望に即した健康づくりの講座を無料で行います。 詳しくは	健康推進課 ☎083-231-1408
周防大島町	出張！からだ測定会	職場にお伺いし、血圧・血管年齢・体組成・内臓脂肪測定を行い、健康づくりを支援します。	健康増進課 ☎0820-73-5504

イベント、その他

市町	名称	内容	連絡先
萩市	萩市健康づくり応援隊「萩だいたい体操」	第2・第4金曜日、10時30分～11時15分、中央公園または萩市保健センターで体操をしています。	健康増進課 ☎0838-26-0511
防府市	防府市幸せますケンシンまつり	9月14日（土）笑顔満開通りルルサス防府にて、医師講演会・健康測定ブース・がん検診車体験など家族で楽しめるイベントを開催します。	健康増進課 ☎0835-24-2161
光市	みんなtoウォーキング事業チーム対抗ウォーキングラリー	2～5人のチームを作成し、やまぐち健幸アプリまたは光市オリジナル健康記録帳を用い、2か月間（10～11月）の歩数記録をつけて、平均歩数を競っていただきます。	健康増進課 ☎0833-74-3007
長門市	あるいちゃろうIN NAGATO	やまぐち健幸アプリを活用し、月間（11月）平均歩数を競い楽しみながら健幸づくりを推進しています。	健康増進課 ☎0837-23-1133
柳井市	にこにこ健康づくり推進事業	「体組成測定会」と「体力測定会」の2種類の無料測定会を開催しています。	健康増進課 ☎0820-23-1190
平生町	健康づくりに関する健康相談	健診結果の見方、生活習慣の改善、心の健康など、健康づくりに関する相談を受け付けています。	健康保険課 ☎0820-56-7141



健診を受診したり、健康づくりに取り組むと
いろいろな特典が受けられる

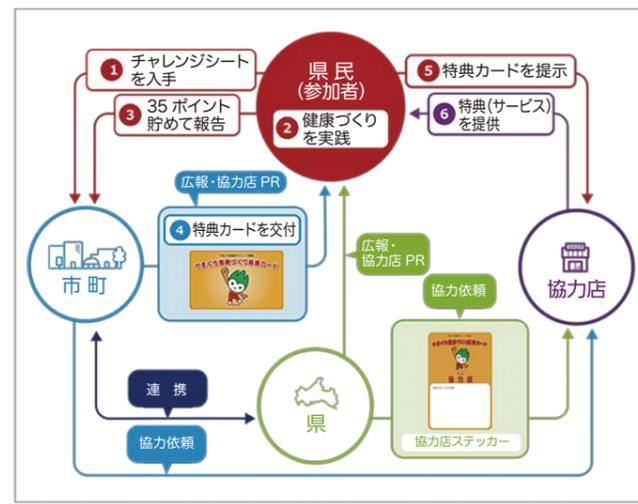
健康への
関心向上！
買い物時に
3%～20%OFF！

「やまぐち健康マイレージ事業」で健康づくり！

やまぐち健康マイレージ事業とは？ 対象：対象市町の18歳以上の市民町民

山口県民の健康づくりを応援するため、山口県と山口県内の市町などが連携して実施している事業です。

（図）やまぐち健康マイレージ事業の仕組み



- 特典を受ける流れ**
- 参加者は市町からチャレンジシートを入手する。
 - 参加者は健康づくりを実践する。
 - 参加者は35ポイント貯めて市町に報告する。
 - 市町は特典カードを参加者に交付する。
 - 参加者は協力店を利用する際に特典カードを提示する。
 - 協力店は参加者に特典（サービス）を提供する。

- 健康づくりメニュー（共通）**
- 【必須】特定健診、がん検診、職場健診、人間ドック等を受診 ⇒ 1健（検）診につき10ポイント
 - 健康づくりに関する教室、イベントや地域行事への参加、ボランティア活動 ⇒ 1回につき5ポイント
 - 生活習慣（運動習慣の定着、食生活の改善等）の改善に向けた自己目標の設定や実践 ⇒ 設定（目標数に関わらず）1ポイント、実践1日につき1ポイント

特典は「やまぐち健康マイレージ協力店」で受けられます

協力店数 **225** 店舗・施設
※令和6年6月13日時点

プラス **+**

協力店はこのステッカーが目印

市町によっては、抽選で「笠戸ひらめ」「秋吉台高原牛」など地域の特産品や豪華賞品が当たるチャンスも！詳しくは市町のHP等をご覧ください。

詳しくは、山口県健康増進課のホームページをご覧ください

<協働実施 16 市町の問い合わせ先> ※市町によっては、事業の名称が異なる場合があります。

宇部市	健康増進課	☎0836-31-1777	美祿市	健康増進課	☎0837-53-0304
山口市	健康増進課	☎083-921-2666	周南市	健康づくり推進課	☎0834-22-8553
萩市	健康増進課	☎0838-26-0500	山陽小野田市	健康増進課	☎0836-71-1814
防府市	健康増進課	☎0835-24-2161	周防大島町	健康増進課	☎0820-73-5502
下松市	健康増進課	☎0833-41-1234	和木町	保健相談センター	☎0827-52-7290
岩国市	健康推進課	☎0827-24-3751	上関町	保健福祉課	☎0820-62-0324
光市	健康増進課	☎0833-74-3007	田布施町	健康保険課	☎0820-52-4999
柳井市	健康増進課	☎0820-23-1190	阿武町	健康福祉課	☎08388-2-3113