

心と体にアドバイス

健康 よもやま話



早期発見・早期治療を

今回は当協会の主な事業である「健診」について説明いたします。健診とは健康診断の略です。同じ読み方で「検診」というものがありますが、それぞれ役割が異なります。

「健診」は自分の健康状態を把握し、病気を予防することが目的で、職場の定期健康診断がこれに相当します。一方、「検診」は特定の病気を早期発見するための検査で、病気を早期発見し早期治療につなげることが目的です。自治体などが行っている「がん検診」がこれに相当します。

会社の事業主には、従業員が健康で安全に働くことができるよう、会社が費用を負担して従業員の健康診断を毎年一回行うことが法律で義務付けられています（法定健診）。また会社の健診には、法定健

診の項目に生活習慣病やがん検診の項目を加えた「生活習慣病予防健診」があります。これは協会けんぽや会社の健康保険組合が費用を助成すること、より詳しい健診を行うことができるもので、年一回の健診を法定健診から「生活習慣病予防健診」に切り替える事業主がどんどん増えています。

働く側も健診は仕事の一部分と考え、健康管理のため積極的に活用すべきだと思います。助成制度を活用して

では会社に勤めていない人、すなわち退職後の人や個人事業主、会社員の被扶養者（主婦など）は、どこで健診を受ければいいのか？という人たちは「特定健康診査」と、自治体の「がん検診」を受けることができます。特



公益財団法人中国労働衛生協会
理事長

宮田 明

1974年岡山大学医学部卒。医学博士。公立学校共済組合中国中央病院血液内科部長・副院長、尾道市立市民病院院長などを2015年より現職。日本血液学会専門医指導医、日本禁煙学会認定専門医など。現在は健康診断、保健指導・健康教育、社会貢献事業などを行う公益財団法人の理事長。座右の銘は「待てば海路の日和あり」「降りやまない雨はない」。

定健康診査はいわゆるメタボ健診で、四〇―七四歳の成人が受けられる生活習慣病予防のための国の保健制度です。

がん検診は、五大がん（胃がん・大腸がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん）の検診を、自治体からの助成により格安で受けることができます。しかし広島県や福山市はいずれの受診率も低く、行政の啓発活動にもかかわらず、いまだに十分な成果が出ていません。

当協会には、そのような人たちの健診のお手伝いをする「げんきサポートクラブ」という制度があります。会員には定期的な健診の案内や健康情報を提供します。無料でですので、下記にご相談ください。また、いろいろな助成制度を使うことで安く健診が提供できるよう、シニアの方に至るまで種々の健診コースを設

けています。健診終了後すぐに医師による結果説明と保健師などによる食事指導、生活指導を行う「人間ドック」も実施しています。こちらでも記にお問い合わせください。

健診により、手遅れにならないうちに病気が発見でき、治癒させることができます。今後病気になるために何をすべきかも認識できます。前年度の結果と比較することで、自分の体調がどういう方向に推移しているのかも把握できます。健診結果で「要再検査」「要精密検査」と判定された時は、必ず早めに医療機関を受診してください。

一年一回の健診で得られる効果は絶大です。せっかく時間とお金をかけて健診した結果を無駄にしないようにするために、健診は「受診後」が大切なのです。

定期健康診断・生活習慣病予防健診・人間ドック・特定健康診査・各種がん検診
地域初 **フレイル予防ドック** 始めました! あなたの会社の **健康経営** サポートします!



公益財団法人
中国労働衛生協会

福山市引野町5-14-2

☎084-941-8211

<https://churou-wp.sub.jp>

定年退職後の健康管理はどうしたらいいの?とお悩みの方

●健康診断のご案内 ●健康情報の発信 ●健康イベントのご案内

入会費無料 『げんきサポートクラブ』におまかせください!