

国保の保健師・管理栄養士の

# 健康だより

発行  
東京土建国保組合  
健康増進課  
新宿区北新宿1-8-16



もうすぐお盆。みなさま、夏休みの予定は立ちましたか？ 今月のテーマは「健診」です。健診時期のピークは秋。受診枠はどんどん埋まっています。ご予約はお早めに！

## 健診受診券には、最大50,000円の価値あり

健診を自費で受けた場合、10,000円ほどかかりますが、**保険証についている「健診受診券」を使えば、なんと無料。**健診内容も、ちょっとした人間ドック程度の充実ぶりです。

→ **健診内容について、くわしくはウラ面へ！**

さらに、節目年齢(40・45・50・55・60・65・70歳)なら、**節目健診(人間ドック)を25,000円、****節目健診(人間ドック)+脳ドックを50,000円の値引き**がされた値段でお安く受けられます。価値ある受診券を、今年こそ、ぜひご活用ください！

※健診受診券のご利用は、東京土建国保の健診契約機関に限ります。  
※人間ドックの検査は、人間ドック学会の「1日ドック基本検査項目」を基本としています。脳ドック併用の場合、脳MRIを同時実施します。



**家族も健診対象**です！  
受診券をムダにしないで

特定健康診査受診券	★ 節目健診 ★	個別契約のみ
受診券整理番号 239999999999	有効期限 令和 6年 3月31日	発行年月日 令和 5年 4月 1日
氏名 土建 太郎	生年月日 昭和59年 1月27日	性別 男 91999999999
※節目健診もしくは東京土建健診のいずれかをお選びください。		
受診可能コース 窓口での自己負担		
★ 節目健診 (人間ドック) ★	土建国保ガイド参照	
東京土建健診	0 円	
*****		
保険者番号 00133272 東京土建国民健康保険組合		

国保組合員全員と、年度年齢19歳以上のご家族なら誰でも東京土建の健診が無料で受けられます

**事業所の健診にもご活用ください！**

節目健診と印字されている方は、2024年3月31日までの間に、節目健診(人間ドック)または東京土建健診を受けることができます

健診契約機関は  
土建国保ガイドや  
ホームページから  
ご確認が可能です



## 持病があってお薬を飲んでいるからこそ、健診を



「持病があってお医者さんに通っているから」と言って、健診を受けていない方はいませんか？

健診では“全身の状態を確認”しますが、定期通院では“治療中のところしか確認しない”のが一般的です。このため、治療中だからこそ毎年ぜひ受けてほしい!とお伝えしています。

治療の関係で、健診日の少し前に胸のレントゲンなどの検査をしたときは、ご予約の際にお知らせください。同じ検査をしないで済むこともあります。

# 東京土建健診の内容

受診券を利用した無料健診(東京土建健診)の検査は、約40項目。赤字(下線付き文字)の検査が、国のさだめる特定健診よりも充実している検査です。あなたが気になる検査はどれですか？

## 身体の大きさを測ります

- ・身長
- ・体重
- ・BMI(肥満度)
- ・腹囲

どこも異常なしです満点！



## 直接測ったり、見たり、聞いたりして異常が無いか調べます

- ・血圧
- ・心電図
- ・診察
- ・視力
- ・聴力

\*上記の他、昨年の結果をみて、眼底検査をすることがあります

再読影は、建設国保ならではの検査！スムーズな労災申請につなげます



やったー

## レントゲンを撮り、肺や心臓などに異常が無いか調べます

- ・胸部レントゲン
- ・再読影(専門医が粉じん被害の確認をします。40歳以上が対象)



## 血液から、内臓のはたらきなどを調べます

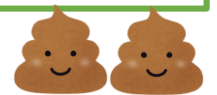
- 【脂質】 中性脂肪・コレステロール(総・HDL・LDL)
- 【血糖】 血糖・HbA1c
- 【肝臓】 AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GTP
- 【腎臓】 eGFR・クレアチニン
- 尿酸・尿素窒素
- 総たんぱく・アルブミン

お酒の飲み過ぎは主に【肝臓】の検査にあらわれるよ



## うんちから、大腸がんの可能性を調べます

- ・便潜血 \*40歳以上が対象



2日分のうんちが必要だよ忘れずにね！

## 血液に異常がないか調べます

- ・赤血球
- ・白血球
- ・血色素
- ・血小板
- ・ヘマトクリット

## おしっこに異常が無いか調べます

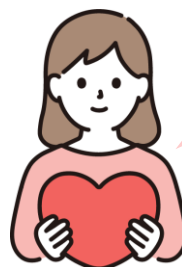
- ・尿たんぱく
- ・尿糖
- ・尿潜血

健診問診票の質問のなぜ？にお答えします！

## 健診と同時に、がんを見つける

みなさんはがん検査をしていますか？ 土建健診は肺がん(胸部レントゲン)と、大腸がん(便潜血、40歳以上が対象)が検査に入っていて、とってもお得◎ 胃・子宮頸・乳・前立腺がんも、年齢によって補助があります。くわしくは、

QRコード先「3. 健康診査時のオプション検診」をご確認ください。



無料の医療・健康相談窓口「けんさぼ24」

健康・医療・介護・育児相談を24時間365日受け付けています

フリーダイヤル

**0120-201-099**

## 編集後記

先日、6歳・2歳の娘たち中心に、ポテトサラダ作りをしてもらいました。途中、つまみ食いでも具材がなくなるハプニングもありましたがなんとか完成◎ 成長を感じるひと時になりました～。