

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



今年も健診を受ける人がいちばん多い秋のシーズンになりました。あなたはもう受診済？もしくは予約済？ 今月の健康だよりで、健診の受け方や検査内容をチェックしましょう。

「受診券」を使って、簡単&お得に健診を受けよう

健診を受けるときに必要なのが「受診券(資格確認書等に付いています)」。

受診券を使えば、**健診契約機関や集団健診で、1万円相当の健診を無料で**受けることができます(検査内容は下図)。

なお、受診券に「**★節目健診★**」と印字されていたら**人間ドック補助対象年齢**です。補助は5年に1度きりなので、ぜひご活用ください！



健診契約機関は
土建国保ガイドやHPから
チェック✓

< 受診券 見本 >

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 26999999999
氏名 土建 太郎有効期限 令和 9年 3月31日
発行年月日 令和 8年 4月 1日生年月日 昭和61年 4月 1日 性別 男 91888888800
※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

【無料健診の検査内容】※ 赤字の検査は、国が定める特定健診には含まれておらず、東京土建健診独自に追加している検査です。

身体の大きさを測ります

・身長 ・体重 ・BMI(肥満度)
・腹囲



どれも異常なしです
満点！

やったー

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
につながります



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



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

あなた、がん検査の対象年齢では？

<オプション検査一覧>

検査病名	対象年齢	検査方法	自己負担額 ※
胃がん	50歳以上	胃バリウム	2,000円～ 3,000円
		胃カメラ	5,000円
乳がん	40歳以上	マンモグラフィ	1,000円
		視触診+マンモグラフィ	
子宮頸がん	20歳以上	子宮頸部細胞診	500円
前立腺がん	50歳以上	採血 (PSA:腫瘍マーカー)	500円

※ がん検査(補助あり)に対応した健診契約機関での健診が対象です。対応機関は、土建国保ガイドやHPからご確認いただけます。

2人に1人になるとされる「がん」の対策には定期的な検査がとても有効です。

かといって、検査のために1日仕事を休むのは大変ですよね。でも、受診券を使って、健診契約機関で健診を受けるなら、**オプション検査として、がん検査もまとめて受けられます。**

健診と一緒にがん対策をしていきましょう。

肺がん(胸部レントゲン)と大腸がん(便潜血)の検査は健診の検査内容になっているので、検査申込は不要です！



「健診結果」までよく見て！

健診は「結果を見て、必要な行動をすること」がとても大事。結果にあわせて、病院を受診したり、特定保健指導を利用したりしてください。

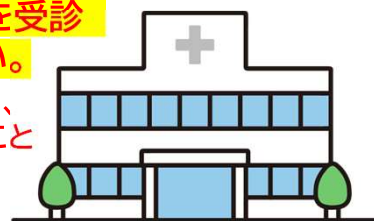
あなたの
命を守るための
行動！

「要受診」や「要精密検査」がある

(総合判定に上記のようなコメントが書かれていたり、検査項目の判定が「D」のとき)

すぐに病院を受診
してください。

ほうっておくと、
命にかかわるこ
ともあります。



健診当日または後日に
特定保健指導の利用をすすめられた
(直接声をかけられたり、手紙が届いたとき)

必ず利用してください。

高血圧や糖尿病を
予防できる
可能性があります。



国保組合の保健事業

にじ じゅしん かんしょう 二次受診勧奨

健診結果が「要受診」でも病院へ行っていない人へ受診をおすすめする手紙をお送りしています。

届くのを待たずに、健診結果を見たらすぐに病院を受診してくださいね！

通知対象は
血圧、血糖、
腎機能(eGFR)、
便潜血(大腸がん検査)
の4種類です！



無料の健康・医療・介護・育児相談窓口「けんさぽ24」



気になる症状や
受診先を
聞きたい！

赤ちゃんが
夜中に発熱…
どうしよう？

フリーダイヤル【24時間365日対応】

0120-201-099

編集後記

今夏は、家族全員でマイコプラズマ感染症になり、忘れられない夏になりました 😊 娘たちもひさびさに病氣らしい病氣をしてグッタリしていましたが、看病はすくらくらになって、とても成長を感じた母でした！でも、自分も38度の熱を出しながら看病するのは当分いいかな…。

がん川柳のご応募
ありがとうございました！

がんになり 女房の力 身に沁みる
(台東支部 Kさん)