

健診検査項目およびオプション検査

生活習慣病予防健診	厚生連 Bコース健診	○問診・身体計測・腹囲計測 ○血圧測定 ○尿検査 ○血液検査 ○視力・眼底・聴力検査 ○心電図 ○胸部X線 ○診察 ○胃部検査（胃部X線またはペプシノゲン法） ○便潜血検査2日法	オプション検査 ●子宮頸がん検査（30歳以上女性） ●前立腺検査（50歳以上男性）
	JAドック	○問診・身体計測・腹囲計測 ○血圧測定 ○尿検査 ○血液検査 ○視力・眼底・眼圧・聴力検査 ○心電図 ○胸部X線 ○肝炎検査 ○動脈硬化指数 ○腹部超音波 ○胃部検査（胃部X線またはペプシノゲン法） ○便潜血検査2日法	◆マンモグラフィ検査（40歳以上女性） または ◆乳腺超音波（エコー）検査（30歳以上女性）
	一般健診	○問診・身体計測・腹囲計測 ○血圧測定 ○尿検査 ○血液検査 ○視力・聴力検査 ○心電図 ○胸部X線 ○診察 ○胃部検査（胃部X線、または胃部内視鏡検査） ○便潜血検査2日法	オプション検査 ●子宮頸がん検査（30歳以上女性） ◆マンモグラフィ検査（40歳以上女性） または ◆乳腺超音波（エコー）検査（30歳以上女性）
	一般健診 + 付加健診	○問診・身体計測・腹囲計測 ○血圧測定 ○尿検査 ○血液検査 ○視力・眼底・眼圧・聴力検査 ○肺機能検査 ○心電図 ○胸部X線 ○診察 ○胃部検査（胃部X線、または胃部内視鏡検査） ○腹部超音波 ○便潜血検査2日法	●肝炎検査（40歳以上5歳毎） ●前立腺検査（50歳以上男性） ●ヘリコバクターピロリ抗体検査（30歳以上の未受検者） ◆脳ドック（50歳以上） または ◆肺ドック（50歳以上）
厚生連 特定健診コース	○問診・身体計測・腹囲計測 ○血圧測定 ○尿検査 ○血液検査 ○診察 ＜医師の指示により＞○貧血検査 ○心電図 ○眼底検査		

※20歳代女性被保険者にも子宮頸がん検査を厚生連健診で受診していただけます。詳しいことは、当健康保険組合へお尋ねください。

令和3年度 各種健康診断 のご案内

健康保険組合では保健事業の一環として、生活習慣病の予防とその早期発見のために、30歳以上の被保険者と被扶養配偶者のみなさまを対象としまして、生活習慣病予防健診を実施しています。また、40歳以上の全ての被扶養者のみなさまを対象としまして、特定健康診査を実施しています。

*任意継続被保険者・被扶養者のみなさまについては40歳以上を対象としています（健康保険組合から直接ご案内します）



健診の種類

種類		対象年齢 (令和4年4月1日現在の年齢です)	受診資格	受診者自己負担額
生活習慣病予防健診	厚生連 Bコース健診	30歳以上の被保険者本人および被扶養配偶者	令和2年度中から被保険者資格がある方（令和3年4月1日以降の資格取得者は対象外です）	被保険者本人 8,000円 被扶養配偶者 11,000円
	JAドック	40歳以上の被保険者本人および被扶養配偶者		被保険者本人 12,500円 被扶養配偶者 17,500円
	一般健診	30歳以上の被保険者本人および被扶養配偶者		被保険者本人 7,800円～13,270円 被扶養配偶者 10,800円～16,270円
	一般健診 + 付加健診	40歳以上の被保険者本人および被扶養配偶者		被保険者本人 13,000円～23,800円 被扶養配偶者 18,000円～28,800円
厚生連 特定健診コース	40歳以上の 全ての被扶養者 <small>（注）このコースの受診対象者は令和4年3月末日現在の年齢です</small>	令和3年4月1日に資格取得した方まで対象となります	0円	

健康診断は、健康への大切なパスポートです

「体重と総合判定だけを確認して終わり・・・」という方はいらっしゃいませんか？
どんな検査をしたのか、その数値はどんな意味を持つのか、自分は将来どんな病気の危険性があるのかなど、健康診断を、あなたの「今」と「未来」の健康管理に生かしましょう。



再検査の結果がある項目については必ず医療機関を受診してください

**再検査等の
放置は危険！**

放置しても健康になりません。むしろ、事態を悪化させるだけです。

**必ず、再受診
しましょう！**

医療機関で再検査を受け、主治医からの適切な指導を受けましょう。

この数値は
何を表して
いるの？

標準的な値は
どのくらい？

会社近くで
受診できる
医療機関を知りたい

病院は
何科を受診
したらいいの？

将来、
どのような病気の
危険性があるの？

**相談料
無料**

健康診断についての
疑問や不安は

滋賀県農協健保24時間電話相談サービス

0120-594-037 ●24時間 ●年中無休

経験豊かな医師・保健師・看護師などの相談スタッフが健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどに関する相談にアドバイスいたします。あわせて医療機関情報もご提供します。

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます。

各種健診の申し込み・受診の流れ

被保険者・被扶養配偶者

- 各事業所担当者から、健診の案内がありますので、健診医療機関・種類等を決めてください。病院健診を希望される場合は申込書がありますので、記入して事業所に提出してください。
- 各事業所担当者から「病院健診受診券」をお渡します。厚生連健診を希望される被扶養配偶者様には「厚生連健診受診券」をお渡しし、健診日時もお知らせします。
- 健診受診日当日は、医療機関の指示に従って受診してください。必ず「受診券」「健康保険証」をお持ちいただき、自己負担金を支払って受診してください。受診券の提示がない場合は、一旦**全額自己負担**となりますので、ご注意ください。

40歳以上の被扶養者（配偶者を除く）

健康保険組合より、5月末頃ご案内いたします。ご案内に健診会場および受診券を同封しますので、予約の上希望される会場に直接お越しください。

*ご案内は、厚生連特定健診コースにしております

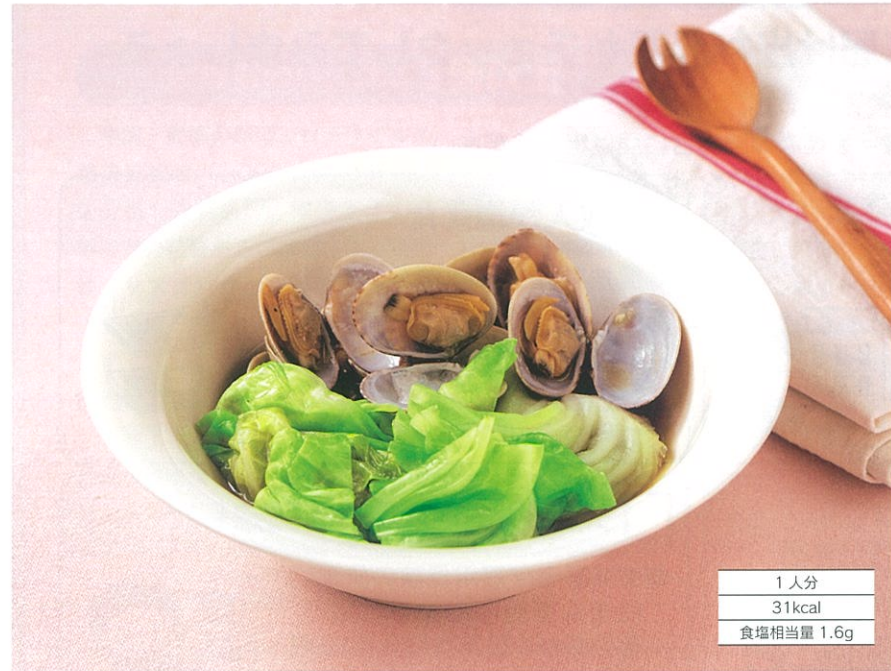
受診券の提示がない場合は、一旦**6,300円**お支払いいただきますので、ご注意ください。



●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)
●撮影 上條伸彦
●スタイリング 沼津そうる

あさりと春キャベツの旨みスープ煮

水からじっくり煮ることであさりの旨みを引き出す



1人分
31kcal
食塩相当量 1.6g

材料 (2人分)

あさり (砂抜きしたもの) …… 150g
春キャベツ …… 150g
水 …… 200ml
しょうゆ …… 小さじ2
こしょう …… 少々

作り方 約10分

- あさはら殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- 鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加え、さらに5分煮込む。

●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄分も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にとることで、吸収率もアップします。

グリーンピースのミルクプリン

ヘルシーな
ベジスイーツ

材料 (4人分)

水 …… 大さじ2
粉ゼラチン …… 5g (1袋)
グリーンピース …… 100g
砂糖 …… 大さじ4
牛乳 …… 200ml
グレープフルーツ …… 1/4個分

作り方 約15分 (冷やす時間を除く)

- 水に粉ゼラチンを入れ、ふやかしておく。グリーンピースはさやかに取り出し、柔らかく茹でる。
- グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- 容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- 薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。



1人分
74kcal
食塩相当量 0g

●Pick Up / グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。

メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりとりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせて、食べすぎに気をつけましょう。

やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g
※辛子醤油を含まず。

●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



何度も
食べたい・作りたい!
お手軽
ヘルシー食

たっぷり春野菜の焼き春巻き

焼くことでカロリーオフ
食べ応え十分!

材料 (2人分)

春キャベツ …… 100g
茹でたけのこ …… 50g
さやえんどう …… 20g
にんじん …… 20g
豚薄切り肉 …… 50g
塩 …… 小さじ1/8
こしょう …… 少々
春巻きの皮 …… 4枚
小麦粉 …… 小さじ1
水 …… 小さじ1/2
ごま油 …… 小さじ1
オイスターソース …… 小さじ2
片栗粉 …… 小さじ2
A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M
N
O
P
Q
R
S
T
U
V
W
X
Y
Z
食用油 (焼き用) …… 小さじ2
添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト) …… 適宜
辛子醤油 …… 適宜

作り方 約20分

- 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ②を4等分にし、春巻きの皮ののせて包み、縦じ目をBでつなぐ。
- 熱したフライパンに食用油を入れ、③を縦じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7~8分じっくりと全面焼く。
- お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい!
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>



Smoke 0の時代へ



喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最大のリスク

喫煙者のリスクは3倍以上

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者(1,099人)のデータを分析した結果^{※1}、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡する危険性(リスク)が、非喫煙者の3倍以上になることが明らかになっています。また高齢などの条件よりも喫煙のほうがリスクを高めることがわかってきました。



WHO(世界保健機関)ではこれらの状況を受け、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁煙すること」を強く推奨しています。

※1 Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28; NEJMoa2002032. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.

喫煙所でコロナ感染の事例も

そもそも喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。また職場ではマスクなどで感染予防をしていますが、休憩中に喫煙所で感染した疑いのある事例も発生しました。喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。

2020年度からは、禁煙外来がオンライン診療で受けられるようになりました。また、保険適用される禁煙アプリ^{※2}も出てきました。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、喫煙者の方は、禁煙を始めましょう!

※2 CureApp SC ニコチン依存症治療アプリおよびCOチェッカー: 患者のスマホにダウンロードする「患者アプリ」、患者の呼気中のCO濃度を測定し患者アプリに送信する「COチェッカー」、患者アプリの進捗確認等ができる「医師アプリ」で構成されています。

/ H | e | a | l | t | h | / / I | n | f | o | r | m | a | t | i | o | n | /

話題の健康情報

デスクワークの男性は腎臓病リスクが高い可能性

●腎臓病の予防は日本の重要課題

慢性腎臓病などで腎機能が低下すると、人工透析による治療を導入することになります。日本では透析患者が年々増加しています。人工透析は高額な医療費がかかり、治療の頻度や時間が負担となって日常生活が制限されることとなります。そのため、慢性腎臓病の予防は日本の重要な課題の一つとなっています。

●長時間の座位は腎臓病リスクにも影響

長時間の座位は、メタボリックシンドロームや糖尿病、心血管系疾患などの生活習慣病、また死亡のリスクであることが近年わかってきています。大阪大学の調査により、長時間の座位は腎臓の機能にも影響を及ぼしている可能性が明らかになりました。

この調査によると、「主な就業形態」を「座位」と回答したデスクワークの男性3,449人は、それ以外の男性1,538人よりも、たんぱく尿(尿たんぱく $\geq 1+$)のリスクが1.35倍上昇していることがわかりました。女性では座位とたんぱく尿の関連は認められませんでした。たんぱく尿は、腎臓病の主要な特徴の一つであり、また将来の腎機能の予測因子でもあります。

主な就業形態が「座位」の男性は、それ以外の男性に比べてたんぱく尿のリスクが1.35倍

デスクワーク

この結果から、座っている時間を短縮することによって腎臓病の予防につながることを期待されます。デスクワークの人は、仕事に意識して席を立てて歩いたり、時間を決めて体操をするなど、体を動かすことを心がけてみましょう。

被扶養者の状況に変更はありませんか?

春は、卒業、就職などで、被扶養者の状況が変わることが多い時期です。被扶養者であるご家族が以下のような場合、被扶養者ではなくなります。該当する事項にあてはまる場合は、「被扶養者異動届」による届け出が必要です。



STEP1 健康保険組合に届け出が必要かチェックしてみましょう

被扶養者の状況が以下の場合、被扶養者ではなくなります。あてはまる場合は、STEP2の必要書類を健康保険組合に届け出てください。

就職した・他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先で他の健康保険の被保険者になったとき



収入が増えた

- 被扶養者の年収が130万円以上(※)、または被保険者の収入の1/2以上になったとき
- ※60歳以上または障がいがある場合は、年収が180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)



仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上(※)のとき
- ※60歳以上は1日あたり5,000円以上



別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき



結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



75歳になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- 65~74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



外国に移住した

- 国内に住所(住民票)がなくなったとき
- ※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している人は除きます



STEP2 次の必要書類を健康保険組合に届け出てください

- 必要書類
- 被扶養者異動届
 - 該当する被扶養者の保険証
 - 該当する被扶養者の高齢受給者証・限度額適用認定証(交付されている場合)



チューブトレーニング

外出の機会が減り、運動不足を実感している方も多いのではないのでしょうか？

そんなときは、自宅で気軽に安全に行える「チューブトレーニング」がおすすめです。



どんなメリットがあるの？ チューブトレーニング

- ☑ けがをしにくく、筋力に自信がない初心者でも安全に行える
- ☑ 鍛えたい筋肉に絞って負荷をかけやすい
- ☑ 自重トレーニングよりも負荷が高く、効率よく鍛えられる
- ☑ 持ち運びやすく、場所を選ばずどこでもできる
- ☑ 筋肉の微細な損傷を起こしにくく筋肉痛になりにくい

挑戦してみよう！

基本のチューブトレーニング

1

チューブを両手に持ち、両手を真上に上げ、やや前に倒す。



背中～腰・腕へつながる大きな筋肉

広背筋トレーニング

1セット10回(30秒)×3

姿勢の改善や背中への引き締め効果が期待できます。



体の中心線と左右の腕の角度が45度になるように引く

2

腕を伸ばしたまま、肩を支点に左右に引き、1に戻す。

1

椅子に腰かけ、チューブを片足の土踏まずと、もう一方の足の足首にひっかける。



体幹部と下半身をつなぐインナーマッスル

腸腰筋トレーニング

1セット10回(30秒)×3(左右)

ポッコリ突き出た下腹部の改善や、体の軸を安定させてよい姿勢をキープする効果が期待できます。

ひざの曲げ伸ばしにないように！

2

ひざを軽く曲げたまま、足の付け根から脚全体を持ち上げ、1に戻す。



チューブの選び方

ソフトやミディアム、ヘビーなど強度の目安で表示されることが多いので、レベルに合ったものを選びましょう。形状にも下記のようなタイプがあります。

バンドタイプ

柔らかく、握りやすい。伸縮性重視や強度重視など選択肢が豊富。輪になったタイプは長さ調節が不要なため初心者でも扱いやすい。



チューブタイプ

切ったり結んだり長さ調節ができる。複数本を束ねたり、持つ場所を変えることで強度の調節ができる。



このほかにもチューブをクロスさせたX型、グリップが付いた握りやすいタイプなどもあります。

動画サイトで「チューブトレーニング 初心者」などと検索して、自分に合ったエクササイズを探すのもおすすめです！

取材協力・監修：国際武道大学 体育学科 准教授 荒川 裕志