



# 健康診断を受けよう！

被扶養者（ご家族）の皆様、健診の予約はお済みでしょうか？  
自分の身体の状態を知るのが年1回の健康診断です。  
あなた自身のため、ご家族のために、是非、健康診断をお受け下さい。

アクサ生命健康保険組合  
2021年 8月



皆さん健康診断はお受けになりましたか？  
アクサ生命健康保険組合では、被扶養者の方にも健康診断を実施していますが、ご存知ですか？

※被扶養者とは、被保険者の収入によって生活している家族で、法律等で決まっている一定の条件を満たすことが必要です。アクサ生命健保では、被扶養者である配偶者（年齢問わず）及び、40歳以上の被扶養者へ健康診断を毎年実施しています。

私は普段健康なので、健康診断は受けなくても大丈夫かと思うのですが・・・。  
毎年、健康診断を受ける必要があるのでしょうか？



健康診断は、病気の早期発見のために受けるものです。  
生活習慣病の発見、予防、早期がん発見のためにも健康診断を毎年受けるようにしましょう。

病気の早期発見と言われても、自覚症状もないんです。  
どのくらいの人が健康診断を受けているのですか？



### 健康診断受診率の推移



このグラフは、健保組合の加入者と被扶養者の健康診断の受診率の比較です。  
加入者の方の健診受診率は、ほぼ100%ですが、被扶養者のみなさんは、6割程度しか受けていないんです。

健康診断は受けに行くのも面倒だし、何の検査をするのかよくわからないんですよね。



## 健康診断で受けられる主な検査



**身体計測**



**尿検査**



**血圧測定**



**レントゲン**



**心電図検査**



**血液検査**



尿検査は、腎疾患や糖尿病を見つけることができます。胸部レントゲンは、肺がんや心拡大などの異常、心電図は、不整脈などの心疾患がわかります。血液検査を受けることで、貧血、肝機能障害、腎疾患、また生活習慣病の発見につながります。



がんになるのが心配ですが、がん検診はないのでしょうか？

### 胃がん



バリウム検査  
または



胃カメラ

### 肺がん



レントゲン検査

### 乳がん



マンモグラフィ  
または



乳腺エコー

### 子宮がん



子宮頸部細胞診

### 前立腺がん

※50歳以上の男性は、血液検査で前立腺がんの検査(PSA)を受けることができます。

アクサ生命健康保険組合の健康診断では、年齢により上記のがん検診が既に組み込まれています。自分が何のがん検診の対象になっているか、しっかり確認して下さいね。



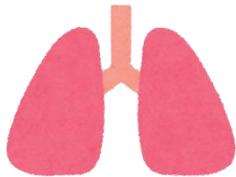
# 代表的ながんについて知ろう

## 胃がん



日本人男性が罹患するがんの上位。原因として、ヘリコバクター・ピロリ菌の感染、喫煙、食塩のとり過ぎなどが関係すると言われています。胃がんは、早い段階では自覚症状がほとんどなく、かなり進行しても症状がない場合があります。検診が重要です。

## 肺がん



日本のがん死亡者数の1位。喫煙は肺がんの危険因子の1つです。喫煙者は、非喫煙者と比べて男性で4.4倍、女性では2.8倍肺がんになりやすく、受動喫煙も肺がんのリスクを2~3割程度高めます。死亡数が罹患数に近いがんです。つまり、治りにくいがんです。

## 大腸がん



男女とも患者さんの多いがんです。牛肉、豚肉の他、ベーコンなどの加工肉のとり過ぎ、肥満、飲酒、喫煙等で大腸がんのリスクが上がります。早期の段階では自覚症状はほとんどなく、進行すると血便、便秘、便が細い、おなかが張る、腹痛、貧血、体重減少などを認めます。

## 子宮がん



子宮がんには、子宮頸がんと子宮体がんの2種類があります。頸がんの患者さんは、若い世代から多く、原因にヒトパピローマウイルスの感染が関係しています。体がんの患者さんは、中高年が中心です。頸がんは、検診を受ける。体がんは、不正出血などの自覚症状に注意して下さい。

## 乳がん



女性の中で、一番多いがんです。女性ホルモンのエストロゲンが関係しています。乳がんの主な症状は、乳房のしこりです。乳がんは、自分で気づくことができるがんの一つです。入浴や着替えのときなどに、自分の乳房を見たり触ったりして、セルフチェックをしましょう。

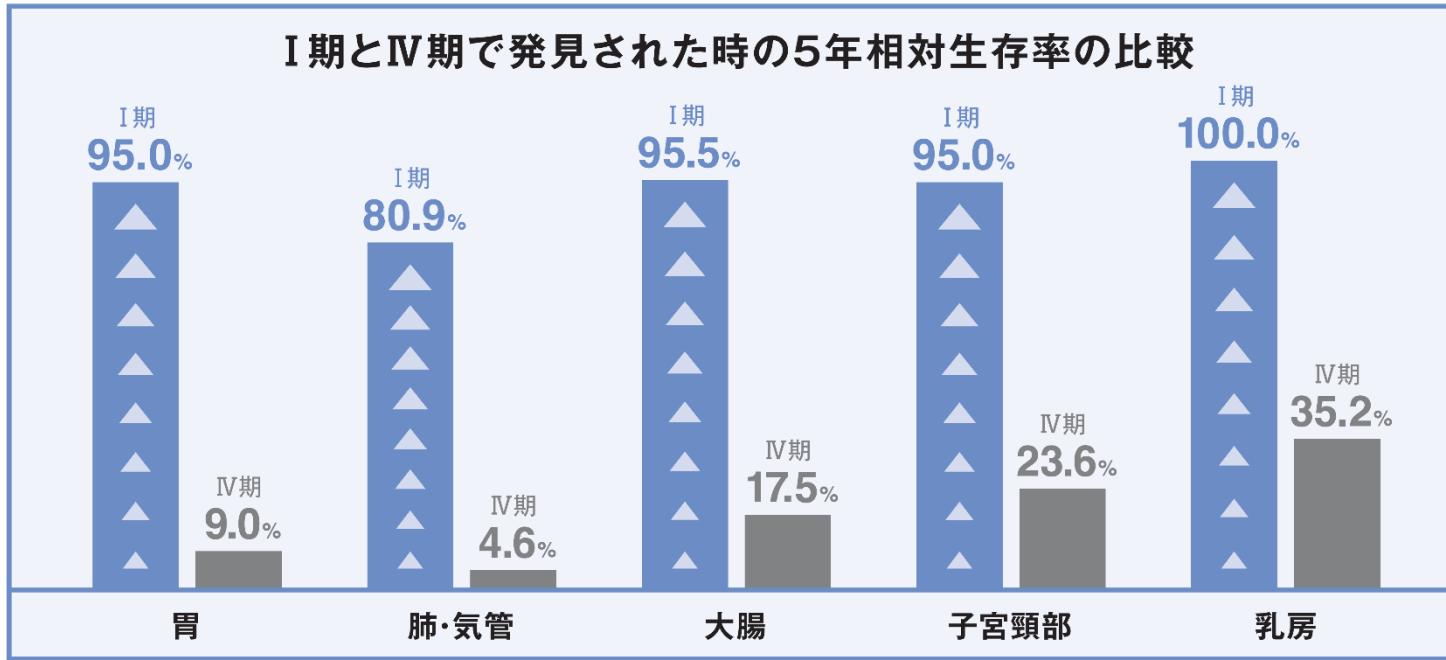
がんは、禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などによって、予防することもできます。しかし、それらを心がけていても、がんにならないようにすることはできません。がんの初期症状ははっきりしないことが多いですので、がん検診を受けることが重要です。



# がんは早期発見・治療が重要です

## [早期で発見できれば、がんは治る!]

病期(ステージ)が早期であれば早期であるほど、がんが治る可能性が高くなるだけでなく、仕事との両立もしやすくなり、がんの治療が身体的にも、経済的にも、心理的にも軽くなります。



出典:公益財団法人 がん研究振興財団「がんの統計'16」

病期(ステージ)には、I期からIV期まであります。I期は早期がんとなります。IV期は進行がんです。胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんでは5年生存率がI期で95%以上です。ところがIV期になると5年生存率は、かなり低下します。早期発見、早期治療がいかに大切かわかります。



# 二次健診へ行きましょう

二次健診で皆さんのが受けている検査の一例

## CT検査



肺などの呼吸器系、肝臓や胆のう、すい臓などの消化器系の精密検査では、CT検査をすることがあります。検査時間は5分程度、痛みを伴わない検査です。

## 大腸カメラ検査



便潜血検査で陽性の場合は、大腸カメラを行います。事前に下剤を飲むなどの処置があります。小さなポリープなどは、その場で切除することもあります。

## ピロリ菌検査



胃の検査で、胃炎などの所見がある場合、ピロリ菌の検査を受けるよう指示が出ることがあります。検査が陽性の場合は、内服薬で治療（除菌）が可能です。

健診結果で要再検査や要医療になった場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。何科を受診したらよいかわからない場合は、健診を受けた医療機関に相談して下さい。



アクサ生命健康保険組合では、被扶養者及び任意継続者の健康診断を受け付けております。申し込み期間は、11月末まで。受診期間は2021年12月28日までとなっております。まだお受けいただいていない方は、ぜひ健康診断をお受けください。



#### ● 対象者

2021年4月1日までにアクサ健保の資格を取得された方で、2022年3月31時点で40歳以上及び75歳未満である被扶養者全員と、40歳未満の配偶者たる被扶養者（ただし、受診日現在被扶養者資格を喪失した場合は、対象から除かれます）

#### ● 申込期間

2021年3月15日～2021年11月30日まで（受診希望日の1ヶ月前までにお申込みください）

#### ● 受診期間

2021年4月5日～2021年12月28日まで（健診機関により年末稼動日は異なります）

#### ● 申込先及び問合せ先

3月15日から対象者のご自宅宛に、『2021年度版 被扶養者及び任意継続者 健康診断のご案内』をお送りいたします。

インターネット（パソコン・スマートフォン）、または電話でお申込みいただきます。

※ ご自宅：社員ご本人の住所。ただし2020年度に情報提供書を提出いただいた方は情報提供書記載住所宛

▶ 健診ポータル i-Wellness <https://i-Wellness-p.com>

#### 問い合わせ先

ウェルネス・コミュニケーションズ 健診予約センター

Tel : 0570-783-186 （月～金 8：30～19：30 土日・祝祭日は除く）

※病院閉鎖や規模縮小等、医療機関の都合により契約医療機関が増減する場合がありますので予めご了承ください。

2021年度版

## 被扶養者及び任意継続者 健康診断のご案内



○予約申込期間 2021年11月30日(火)まで

○健診受診期間 2021年12月28日(火)まで

※受診期間の終了時期が近づきますと希望日の予約が取りにくになりますので、お早めに（7月末頃まで）お申込みください。

※対象となる方全員にご受診いただく為、お申込みいただけない方を対象に、委託した業者から郵送もしくは電話にて健康診断受診のご案内をさせていただく場合がございます。  
また、健康診断を受診された方へは、受診後のフォローアップのご連絡をさせていただく場合がございます。  
何卒ご理解頂きますようお願いいたします。

アクサ生命健康保険組合



# Thank you