

臨時増刊号

Wellness Club

KENPO MAGAZINE
ウェルネスクラブ

2012年4月から

新しい健診 (総合健診 A または B、レディース健診) が始まります!

リコー三愛グループ独自の 健康診断がスタート

リコー三愛グループでは、増える傾向の生活習慣病、がんへの取り組みとして、独自の健康管理・健康診断を、2012年4月よりスタートさせます。

ご家族を含む皆様の健康を守り、医療費を節減するために、ぜひ積極的な受診をお願いします。

“自分の健康は自分で守る”をキーワードに、事業主、健保組合も積極的に支援いたします。

リコー三愛グループ健康保険組合

リコー三愛健保

検索

「がんの早期発見」と 「生活習慣病予防」に狙いをしぼった 新たなグループ健康管理がスタート

増加傾向にある生活習慣病やがんへの対策は、社員・ご家族にとって非常に大事なことであるばかりか、会社にとっても重要な課題です。

こうしたことを踏まえ、このたび専門家（産業医）の監修により、病気の早期発見に有効な検査項目に絞ったグループ独自の健康診断に生まれ変わります。

また同時に、健診結果のフォロー体制も強化してまいります。

“自分の健康は自分で守る”を基本に、
会社・健保組合が一体となり、
新たなグループ健康管理がスタートします

がん対策の強化を進めます

- 肺がん対策として喀痰検査新規導入
- 婦人科（乳房、子宮）健診の拡大
- 胃がん対策として、早期発見からリスク低減へ「ピロリ菌/ヘプシノゲン検査を行い、リスクの高い陽性の方は除菌」
- 脳ドック、肺CT検査の新規導入（被保険者）

従来からの変更ポイント

- グループ独自の健診運用を代行業者(株)三菱化学メディエンス(MCM)に委託し、同社が契約する指定医療機関にて受診する
- 受診期間は4月～12月へ変更（被保険者）
- 会社・健保補助は定額化され、施設の違いによる上限超えは自己負担に
- 配偶者の受診率向上のため“レディース健診”を新設
- 全国医療スタッフ体制を整え結果フォローを強化（被保険者）

<各健診の紹介>

健診の種類	被保険者	被扶養者	対 象	特 徴
定期健康診断	○		～34歳	会社が行う法定健診項目と生活習慣病健診。
総合健診A	○	○ (配偶者)	35歳～5年ごと (35、40、45……60)	がん健診に重点化した施設型（クリニックなどの医療機関に受診しに行く）健診。
総合健診B	○	○ (配偶者)	35歳～（上記以外の年齢）	施設型基本健診。上記同様にご自分で施設・日程を選択可。
レディース健診		○ (配偶者)	35歳～	他健保共同巡回型（集団）健診。全国約760会場。
特定健診（家族健診） と婦人科検診		○	・20歳～39歳：家族健診 ・40歳～：特定健診	個人負担無く健康診断と婦人科検診受診が可能（市区町村健診有効活用）。 ※家族健診は一部個人負担発生の場合あり

おすすめ

被保険者の健診ご案内

1 健診・検査項目

表示の年齢は当年度末日（2012年度の場合2013年3月31日）時点での年齢

- ：必須項目：あらかじめ健診コースに含まれる項目
- ：選択項目：個人で選択可能な項目（一部個人負担あり）
- ：補助項目：健診時とは別に希望により受診可能な項目

健診名	定期健診		総合健診 A <input type="checkbox"/> 、総合健診 B <input type="checkbox"/> 〈新設〉												
	健康診断項目	～29歳	30～34歳	35歳	36～39歳	40歳	41～44歳	45歳	46～49歳	50歳	51～54歳	55歳	56～59歳	60歳	61歳～
法定健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
生活習慣病健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
がん検診他 (※)	胃がん ・胃部検査(バリウム・胃カメラ)			●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○
	・ピロリ・ヘプシ検査(※1)			●						●(※2)					
	乳がん	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	子宮がん	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	大腸がん			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	前立腺がん									●	●	●	●	●	●
	肝がん			●		●		●		●		●		●	
	肺がん				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
腹部エコー			●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	
脳ドック・肺CT									□		□	□(※4)			

- ※1 今までに検査をされ<陰性>の場合は検査不要です。
- ※2 実施年度により対象年齢が異なります。
・2012年度：50歳以上の方も受診対象
・2013年度：37～50歳までの方も対象

- ※3 がん検診他の詳細はP.6～7をご参照ください
- ※4 2012～2015年度に限り**59歳時のみ**補助対象となります

2 補助について

表示の年齢は当年度末日（2012年度の場合2013年3月31日）時点での年齢

	健診コース 選択項目 (受診費用目安)	対象者	健保補助 (a) <上限額>	会社補助 (b) <固定>	個人負担額 <目安>	申込先と費用の 補助申請について
*追加選択項目は総合健診予約時 のみ選択(追加)が可能です	総合健診(A) 男性¥38,000 女性¥46,000(婦人科含)	35歳以上 対象年齢 35,40,45,50,55,60歳	男性¥30,000 女性¥38,000	¥8,000	健保・会社補助額を 超過した金額 受診費用-(a+b)	代行業者(MCM) web画面または専用 ハガキより予約 申し込みをして ください。 補助金を差し引か れた金額のみを当 日窓口でお支払い ください。
	総合健診(B) 男性¥19,000 女性¥25,000(婦人科含)	35歳以上 対象年齢 36～39,41～44,46～49, 51～54,56～59,61歳～	男性¥11,000 女性¥17,000	¥8,000		
	●胃部検査<追加選択> (バリウム・胃カメラ) ¥7,500～13,000 ●腹部エコー検査<追加選択> ¥3,000～5,000		¥7,500	—	¥0～5,500	
健保組合補助項目	婦人科検診(web登録申請) (乳がん、子宮頸がん検査) 各¥7,000～9,000	年齢制限なし (ただし、総合健診A、Bを 受診する方は受診する病院が 婦人科設定のない場合のみ)	各¥7,000	—	各¥0～2,000	指定医療機関(※3)へ直 接予約申込み後、代行 業者web画面にて予 約内容を事前登録し てください。(※4) 補助金を差し引かれた 金額のみを当日窓口 でお支払いください。
	脳ドック検診補助または 肺CT検査補助(web登録申請) ¥30,000～80,000	50歳、55歳、 59歳(※1)	¥30,000 健康ポイントの 利用も可	—	¥0～50,000	
	ピロリ菌除菌補助(事後申請) ¥5,000～	ピロリ菌陽性者	¥8,000 (初回のみ)	—	¥0～(※2)	任意の医療機関へ直接 申込み、受診してく ださい。
	婦人科検診補助(事後申請) (乳がん、子宮頸がん検査) 各¥7,000～9,000	Web登録申請ができない方 (ただし、総合健診A、Bを 受診する方は受診する病院が 婦人科設定のない場合のみ)	各¥7,000	—	各¥0～2,000	当日窓口で全額立替 払いをした後、健保組 合へ申請してください。

- ※1 2012～2015年度に限り**59歳時のみ**補助対象となります。
- ※2 受診された医療機関の検査方法や健康保険適用(診療)扱いとなる
か否かにより個人負担額が異なります。

- ※3 指定医療機関とは代行業者(MCM)が契約する医療機関です。
- ※4 事前にweb登録申請をせず受診された場合は、健保補助の対象外
となります。特に脳ドック検診・肺CT検査補助は、web登録によ
る申請のみが補助対象となりますのでご注意ください。

被扶養者の健診ご案内

1 健診・検査項目

表示の年齢は当年度末日（2012年度なら2013年3月31日）時点での年齢

健診名	健康診断		レディース健診 ＜新設＞	総合健診 A <input type="checkbox"/> 、総合健診 B <input type="checkbox"/> ＜新設＞											
	家族健診	特定健診	35歳以上の 【女性配偶者】	35歳	36～ 39歳	40歳	41～ 44歳	45歳	46～ 49歳	50歳	51～ 54歳	55歳	56～ 59歳	60歳	61歳 ～
対象者	20～39歳の 扶養家族	40～74歳の 扶養家族	35歳以上の 【女性配偶者】	【配偶者】											
健康診断項目															
特定健診項目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
血液検査などの追加項目	—	—	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
がん 検査 他	胃がん ・胃鏡検査（バリウム・胃カメラ）	—	△	●	△	●	△	●	△	●	△	●	△	●	△
	・ピロリ・ヘブシ検査	—	—	△											
乳がん	○（※1）	○（※1）	●（※2）	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
子宮がん	○（※1）	○（※1）	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
大腸がん	—	—	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
前立腺がん	—	—	—							●	●	●	●	●	●
肝がん	—	—	—	●		●		●		●		●		●	
肺がん	—	—	—			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
腹部エコー	—	—	—	●	△	●	△	●	△	●	△	●	△	●	△

※1 <婦人科検診補助>申請により補助が受けられます

※2 セット内容は乳腺エコーです。マンモグラフィー（一部対応不可の会場あり）への切替は、差額費用¥1,050が発生いたします（個人負担）。

2 補助について

表示の年齢は当年度末日（2012年度なら2013年3月31日）時点での年齢

	健診コース・選択項目 (受診費用または目安)	対象者	健保補助 ＜上限額＞	個人負担金額 受診費用－健保補助 ＜目安＞	申込先と費用の補助申請について
健 診 コ ー ス	家族健診 ¥8,000 (目安) (婦人科含まず)	39歳以下の扶養家族	¥8,000	¥0～	任意の医療機関へ直接申込み受診してください。当日窓口で全額立替払いをした後、健保組合へ申請してください。
	特定健診 ¥6,000 (目安) (婦人科含まず)	40～74歳の扶養家族	全額	¥0	先ずはかかりつけ医へご確認ください。受診できない場合は、健保HP「特定健診はこちら」より「特定健診機関一覧」に掲載されている医療機関にて受診してください。（個人負担金はありません）
	レディース健診 ¥25,180 (婦人科含)	35歳以上 【女性配偶者】	¥17,180	¥8,000 (目安)	
	総合健診 (A) 男性¥38,000 女性¥46,000 (婦人科含) (目安)	35歳以上【配偶者】 対象年齢 35、40、45、50、55、60歳	男性¥20,000 女性¥28,000	¥18,000 (目安)	代行業者（MCM）web画面または専用ハガキより予約申し込みをしてください。補助金を差し引かれた金額のみを当日窓口でお支払いください。
	総合健診 (B) 男性¥19,000 女性¥25,000 (婦人科含) (目安)	35歳以上【配偶者】 対象年齢 36～39、41～44、46～49、 51～54、56～59、61歳～	男性¥9,000 女性¥15,000	¥10,000 (目安)	
健保組合補助項目	婦人科検診補助 (乳がん、子宮頸がん検査) 各¥7,000 (目安) (家族健診と特定健診を受診の場合は併用が可能です)	女性扶養家族 年齢制限なし (同年度内に総合健診・レディース健診を受診する場合は対象外です。ただし、受診する病院が婦人科設定のない場合のみ申請可)	各¥3,000	各¥0～4,000 (目安) ↑ (市区町村の補助を併用すると個人負担額を抑えられます)	任意の医療機関へ直接申込み受診してください。当日窓口で全額立替払いをした後、健保組合へ申請してください。

※ 指定医療機関とは代行業者（MCM）が契約する医療機関です。

★ 健保組合以外の補助制度（共済会・安全会等）につきましては被保険者の所属する会社へ直接お問い合わせください。

総合健診 A および B、 レディース健診の申込方法

申込方法は **WEB** と **はがき**※ の **2種類**です!

※メールアドレスを持たない社員の方のみ

WEB 申込方法

The screenshot shows the homepage of the Wellness Club Online. A magnifying glass highlights the '組合員ログイン' (Member Login) button. Below the button, there are links for '医療費のお知らせ' (Medical Fee Notice), '健康ポイント申請書' (Health Point Application Form), and '各種申し込み' (Various Applications). A red arrow points to the login button with the text 'まずはココをクリック!' (Click here first!).

1

基本的に健保 HP 経由 (ID、PW) で、三菱化学メディエンス (MCM) の予約サイトで予約を行います。配偶者の方もこちらから予約が可能です。

2

画面の指示に従い申し込みを行います。年齢、性別、続柄などにより、受診できる健診コースと個人負担額が明示されます。予約日の申請は指定医療機関が提示した枠より選択もしくは希望日を入力します。

3

個人負担額が明示された「受診券」が発行され、健康保険証と一緒に持参して受診します。

予約変更・キャンセルは直接受診者自身で医療機関へ電話をしてください。その後専用用紙にて MCM へ FAX で連絡をお願いします。事業所が介在することは、基本的にありません。

はがき 申込方法

同封の別紙資料をご覧ください。

リコー三愛グループの がん対策への取り組み

総括産業医
からの
コメント

「血のつながった人に、がんにかかった人がいる（遺伝）」「がんに関連するウイルスなどの感染」「喫煙等の生活習慣」等も、がんの発生に強く関係していると言われています。ご自身の状況を再確認し、「自分の健康は自分で守る」ために、ご自身の状況にあった受診項目を選択しましょう。
(株)リコー総括産業医 森田 哲也

胃がん

胃部 X 線

胃がんは、日本人に発症しやすいがんです。胃がんのリスク要因は、塩分、喫煙、ピロリ菌などですが、多くの場合早期では無症状のため、健診での定期的なチェックが欠かせません。この検査では X 線を透過しないバリウムを造影剤として飲んで、発泡剤で胃を膨らませて胃の形や粘膜表面の影を写し出して検査します。

ピロリ菌検査

胃がんの原因の一つとされるヘリコバクターピロリ菌には、年齢の高い方、特に戦後衛生状態の悪い時代に育った方の感染率が高いといわれ、60%前後～70%とも推定されています。ただし、感染している人すべてが、胃がんを発症するわけではありません。なお、この検査では感染の有無はわかりますが、胃がんの診断はできません。

胃内視鏡 (通称胃カメラ)

先端に小さなレンズを付けたグラスファイバーの管を口や鼻から挿入し、胃の内部をモニターに映して直接観察します(食道も十分観察できます)。胃のもっとも精密な検査であり、粘膜の形状や色の異常を直接観察できるため、より小さなうちにがんを発見できます。また、がんの疑いのあるポリープなどは、切除や細胞採取などの処置も行えます。

ペプシノゲン検査

胃がんを直接見つけるための検査ではありません。胃がんは、萎縮した粘膜から発症することがあるため、胃がんが見つかる場合がありますが、ピロリ菌検査と同じく胃粘膜の老化度(萎縮度)を調べます。

分類	A	B	C	D
ピロリ菌	-	+	+	-
P G 法 *	-	-	+	+
胃の状態の推定	ほぼ異常がない	ピロリ菌がいるものの、胃の粘膜は正常～軽度の萎縮の可能性	ピロリ菌がいて、胃の粘膜も萎縮している可能性	ピロリ菌も生存しないような高度な胃の粘膜萎縮の可能性
胃がんの発生確率	きわめて低い	あり	高い	きわめて高い
検査の頻度	ピロリ菌がいなくても、胃のがんや食道のがんはゼロではありません。基準年齢では胃透視を受け、何か自覚症状がある際にはきちんと受診しましょう。	胃潰瘍にも注意が必要です。最低3年に1回は胃部検査を受けましょう。	最低2年に1回は胃部検査を受けましょう。萎縮があり、胃透視検査では要精密検査となる可能性が強いので、なるべく胃内視鏡が望ましいです。	毎年胃部検査が必要となりますが、なるべく胃内視鏡が望ましい状態です。主治医から、もう少し短期間での経過観察を指示されているときには、きちんと従いましょう。

* PG法とは：胃の粘膜から分泌されているペプシノーゲンというものを血液で測定する検査です。ペプシノーゲン I と II があり、胃の粘膜が萎縮すると特にペプシノーゲン I が減少します。

(株)リコー総括産業医 森田 哲也 作成

肝がん

HB s 抗原 < HB s Ag > (血液検査)

B 型肝炎ウイルス (HBV) の感染を調べる検査です。B 型肝炎にかかると急性肝炎、慢性肝炎、ときに肝硬変や肝臓がんを発症します。ウイルスに感染していても肝炎を発症していない人 (キャリア) の場合にも、がんなどの発生が起こっていないかのチェックのため定期的な専門医での検査が不可欠です。

HCV 抗体 (血液検査)

C 型肝炎ウイルス (HCV) の感染を調べる検査です。C 型肝炎にかかると多くの場合、慢性肝炎に移行し、その後数十年をかけて肝硬変、肝臓がんと進みがちです。ほとんどの肝がんは、B 型肝炎や C 型肝炎のウイルスで発生します。

抗体が陽性の場合、ウイルスの状態を詳しく専門医に調べてもらう必要があります。

大腸がん

便潜血 2 回法 (便中へモグロビン)

大腸がんは男女ともに 40 歳代から患者数が増加し、高齢になるほど発症リスクが高まります。人によっては便が細くなる、便秘や下痢を繰り返す、血便などの症状が現れることもあります。この検査は、便に含まれる血液の有無を調べるもので、陽性になった場合には再検査をするのではなく、大腸を詳しく調べる検査を受ける必要があります。

肺がん

喀痰細胞診検査

近年増え続けている肺がんは、進行が早く転移しやすいため、発見が遅れるほど治療が難しいがんです。肺がんの細胞は、痰の中に排出されることが多いため、痛みをともなわずにがんを診断する有効な検査法になっています。特に喫煙本数が多い、喫煙期間が長い人 (日本数 × 年数 = 400 以上) には有効です。

肺 CT

CT (コンピュータ断層撮影) は、X 線照射による変化をコンピュータで解析し、胸部の断層写真として画像に表すものです。X 線検査ではわからない小さながんも発見することが可能な精度の高い検査です。被爆を少なくするための低線量 CT もあります。

脳ドック

(MRI、MRA など)

脳梗塞や脳出血などは、一度起こると生活の質に大きな影響を及ぼします。こうしたことを防ぐため、症状が起こる前段階で病変を見つけるための検査が脳ドックです。脳梗塞や脳腫瘍などの診断が可能な MRI や、脳血管の狭窄・閉塞や動脈瘤の発見に有効な MRA などを使って診断を行います。

その他、内臓のがん

腹部超音波 (エコー)

腹部の表面から肝・胆・膵・腎に超音波を当て、その反響をリアルタイムでモニターに表し、診断する検査です。安全で手軽、苦痛の少ない検査です。

乳がん

エコーとマンモグラフィーがありますが、それぞれ見つけやすい乳がんには差があるので毎年同じものではなく、検査法を変えて受診しましょう。

乳腺超音波 (エコー)

40 歳未満の方に向いていると言われています。乳がんの発生には女性ホルモンのエストロゲンが関係しています。現代女性には初経年齢が早く閉経年齢が遅い、出産経験がない、初産年齢が遅いという傾向が見られ、これらは乳がんのリスクと関係してきます。この検査では乳房にゼリーを塗り、超音波を発する機器を乳房に当てることで、乳房内部の様子をモニターに映して判断します。

マンモグラフィー

40 歳以上の人に向いていると言われています。乳腺超音波 (エコー) 同様、乳がんを発見するための検査です。乳房を機器にはさんで平らにし、X 線撮影を行います。乳房を機器で圧迫する時間は数十秒。月経前の 1 週間を避けて行くと、痛みが少ないようです。

子宮がん

子宮頸部細胞診

子宮頸がんの検査では、がんやがんになる前段階の異変を早い段階で発見することができます。早期に治療を行えば、子宮頸がんはほぼ 100% 治り、妊娠・出産のために子宮を残すことも可能です。細胞診では、子宮頸部の粘膜を軽くこすり取って顕微鏡で確認し、がん細胞の有無を判断します。

前立腺がん

前立腺がん (PSA)

前立腺がんは、早期に発見して治療すれば選択肢が広がり、治療の副作用として起こりやすい性機能障害や排尿機能障害を防げる可能性が高くなります。血液中の「PSA (前立腺特異抗原)」は前立腺がんの可能性を診断する腫瘍マーカーです。



Q1 従来の人間ドックは、なぜ廃止となったのですか?
A1 これまでの人間ドックには、病気を早期発見するうえで効果が曖昧な検査項目があり、産業医により見直しがされました。

Q2 従来の医療機関で受診したいのですが、申込画面に医療機関が出てきません。
A2 申込画面に出てくる医療機関での受診をお願いいたします。リコー三愛グループのニーズにあった内容での健診項目を実施できない医療機関もあるため、従来の医療機関での受診ができないこともあります。リコー三愛健保組合 HP 等の指定医療機関一覧表でご確認ください。

Q3 健診当日の窓口負担はありますか?
A3 発生する方もいらっしゃいます。健診の費用(個人負担額)は、予約完了後に確定いたします。
 ※負担額の目安は、本誌 P3-4 をご覧ください。

Q4 健保組合 HP の『組合員のページ』ログイン時のIDとPWを忘れてしまったのですが……?
A4 ログイン時に必要な情報は健康保険証の「記号」「番号」「パスワード」です。
 パスワードは健保組合 HP (組合員のページ) のログイン画面より再発行の手続きが可能です。

Q5 受診の所要時間はどのくらいですか?
A5 健診のコースや医療機関によって異なりますので、医療機関にお問合せください。
 おおよその目安として、
 ●総合健診(A) …… 2～3時間程度
 ●総合健診(B) …… 30分程度
 ●レディース健診 …… 2時間程度

Q6 年齢はいつの時点の年齢ですか?
A6 年度末(3月31日)時点での年齢です。
 (例 2012年度: 2012年4月1日～2013年3月31日に到達する年齢)

Q7 当日の持ち物は?
A7 ●健診予約券
 ●健康保険証
 ●自己負担金(必要な場合)
 ●医療機関からの資料(指示のあった場合)

Q8 健診に食事はついてますか?
A8 総合健診・レディース健診とも、食事はついていません。

Q9 予約日の変更、キャンセルはどうしたらいいでしょうか?

A9 予約された医療機関に直接電話連絡をし、予約日の変更もしくはキャンセルをしてください。その後、専用用紙にて代行業者(MCM)へFAXで連絡をお願いします。ただし、受診券は再発行されませんので、受診日の管理はご自身で行ってください。

Q10 予約の際、受付時間の指定はできますか?

A10 受付時間のご指定はできません。時間の割り振りは医療機関で行います。
 代行業者(MCM)からの予約確定通知や、医療機関からのご案内などで日時をご確認ください。

Q11 従来の人間ドックを受けた場合、補助はありますか?

A11 2012年度より健保組合からの補助制度はなくなりますが、福利厚生制度を利用して補助を受けられる場合がありますので、勤務先の福利厚生担当へご確認ください。

Q12 予約申込みはがきを紛失してしまいました

A12 健保組合までご連絡ください。再発行いたしますが、再発行手数料(800円)とお振込手数料を各自でご負担いただきます。健保指定の口座にお振込いただき、健保組合で入金確認後、MCMより発行いたします。

Q13 レディース健診で乳がん検診のエコー検査を受けました。マンモグラフィー検査も受けたのですが、別途補助申請はできますか?

A13 エコー検査を受診した場合はできません。乳がん検診は年度に1回、エコーかマンモグラフィーのどちらか一方のみの補助となります。

Q14 総合健診を受診した際、体調が悪かったので婦人科検診をキャンセルしました。後日別の病院で婦人科検診を受けて、補助申請をすることはできますか?

A14 申請できません。婦人科検診補助は、総合健診で受診する病院が婦人科検診を受診できない病院であった場合のみ、申請が可能です。

Q15 今年度レディース健診を受診する予定ですが、先に婦人科検診だけを受診することはできますか?

A15 受診できません。レディース健診には婦人科検診がセットされていますので、必ずその時に受診してください。



*総合健診・レディース健診の予約全般(予約・変更・キャンセルの方法、個人負担額、健診予約券)について

→三菱化学メディエンス(MCM) / TEL: 0120-694-788 FAX: 03-3668-4514

*健保組合の補助について

→リコー三愛グループ健保組合 / TEL: 03-3740-4881