

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









# リコー三愛グループの

## 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。

### 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だ上で、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期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せんが、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。

## 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。他のがん同様、早期には確たる症状がありません。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。

## 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（一日本数 × 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。

### （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。

## の、内のがん

### 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

一とマンモグラフィーが が の は  
乳がん が の の は  
検査法 診

### 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。

## 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。

| 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 と が あり、胃の粘膜が萎縮すると特にペプシノーゲン が減少します。

關リコー総括産業医 森田哲也 作成

### 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。







**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せんが、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