



JCHO 人吉医療センター-予防医療センター- 健診コースのご案内

2日
人間ドック

日帰り
人間ドック
スタンダード

日帰り
人間ドック
プレミアム

脳ドック

PET-CT
検診

生活習慣病
予防健康診断

労働安全
衛生法
健康診断

厚生労働省 特定健診・特定保健指導

令和5年度(2023年4月～2024年3月) 被扶養者(ご家族)の皆さまへ

特定健診のご案内 (特定健康診査)

健康な暮らしを続けるために毎年の健診受診は重要です!

気づかぬうちに…「生活習慣病」 私たちの健康に大きく関係する生活習慣病。その多くは、運動不足、不適切な食生活、喫煙、過度な飲酒等の不適切な生活習慣によってメタボリックシンドロームになり、これが原因となって発症されます。放置することで症状が悪化し、元の健康な状態に戻る事が困難とされています。

レベル1
● 身体活動・運動不足
● 不適切な食生活(エネルギー・脂肪・塩分の過剰等)
● 喫煙 ● 過度の飲酒 ● 過度のストレス

レベル2
● 肥満 ● 高血糖 ● 高血圧 ● 脂質異常

レベル3
● 肥満症(特に内臓脂肪型肥満)
● 糖尿病 ● 高血圧症 ● 脂質異常症

レベル4
● 虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症等)
● 脳卒中(脳出血・脳塞栓等)
● 糖尿病の合併症(失明・人工透析等)

レベル5
● 半身の麻痺
● 認知症
● 日常生活における支障

メタボリックシンドロームとは? 代謝リックシンドロームとは、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなる状態のことです。

自分の健康レベルの「現在地」を知る、それが健診。 糖尿病などの生活習慣病は、早期には自覚症状がなく、進行しているというケースが少なくありません。健診を受けて、自分自身の健康状態がどのレベルなのかを把握し、生活改善に向けて取り組みましょう!

全国健康保険協会 愛知県本部

健診を受けた後の行動こそが大切です!

内臓脂肪

運動不足や不適切な食生活、喫煙等が積み重なり、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなる状態のことです。メタボリックシンドロームとよびます。この状態を放置していると、動脈硬化が急速に進み、脳血管疾患や心疾患等の重大な病気になる危険性が高くなります。それぞれの薬で治療したとしても、内臓脂肪の蓄積がある限り、根本的な解決にはなりません。生活習慣を見直し、適度な運動やバランスの良い食事、禁煙等に取り組むことが重要です。

健診後の行動

危険地帯までの距離さえわかれば、後はそこから遠ざかるのみ!

健診で自身の健康状態が分かったら、改善に向けたアクションが大切。健診はあくまでも生活習慣改善の必要性や病気を発見するための手段です。

健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40～74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア(自己管理)ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士等が寄り添ってサポートします。

健診を受けたら、以下の行動を心がけよう!

- 健康づくりのアクション
- 健康の維持
- 特定保健指導の活用
- 医療機関への受診

健診結果に異常がなかった方も、引き続きの健康づくり、毎年の健診を!

特定保健指導*を利用しましょう!

医療機関に早期受診を!

*特定保健指導とは…

健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40～74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア(自己管理)ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士等が寄り添ってサポートします。

行動に移そう!

健診受診の流れ

健診までの手続きはとってもカンタン!

- 1 受診券(セット券*)を受け取る
受診券(セット券)は、毎年4月ごろ、被保険者の皆さまのご自宅等に送付されます。
※特定健康診査(特定健康診査)の手続きは、健康診査日に特定健康診査を利用したくなります。
- 2 受診券(セット券)と保険証の記号・番号を確認する
保険証の記号・番号と一致していない受診券(セット券)は利用できません。一致していない場合は、協会けんぽまでお問い合わせください。
- 3 健診機関に予約する
ショッピングセンター、公民館等で実施している集団健診は、予約方法が異なる場合があります。
- 4 健診を受診する
当日は、以下のものを忘れずにお持ちください。
☑ 受診券(セット券) ☑ 保険証 ☑ 健診費用(自己負担分)
※健康診査により被保険者資格を喪失した際に協会けんぽの健診を受診された場合は、事前に協会けんぽの健康診査センターに健康診査の申し込みが必要となりますので、ご注意ください。
- 5 健診結果を確認する
● 生活習慣の改善が必要な方
特定保健指導*を利用して、生活習慣の改善に取り組んでいただきます。
● 医療機関への受診が必要な方
治療が必要と判定された場合は、早期に医療機関を受診してください。

※ 健診結果は受診者ご自身の手帳に記録し、治療及び健診等による健康増進・健康維持のために個人で活用される方法で健診・健診結果の活用を行います。

どこで健診を受けられるの? スマートフォンでも!

受診できる健診機関は、全国で約5万機関もあります!
協会けんぽのホームページからご確認ください。

協会けんぽ 健診機関

当センターも実施しています
生活習慣改善にお役立てください

前立腺がん血液検査のご案内

健診当日追加ができます

検査項目： **PSA**

オプション料金 人間ドックの方＝1100円
一般健診の方＝1980円

父親または兄弟に前立腺がんの人が一人でもいる男性は前立腺がんになる危険性が**2倍**、二人いれば**5倍**になるという報告があります。このような家系の人では若いうちに発症することもあるので、**40歳代からPSA検査**を受けることが望ましいといわれています。 <https://www.takeda.co.jp/patients/p-cancer/prevention>

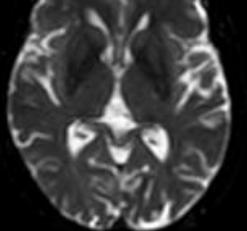
脳ドックのご案内

特定健診 + 頭部MRI MRA

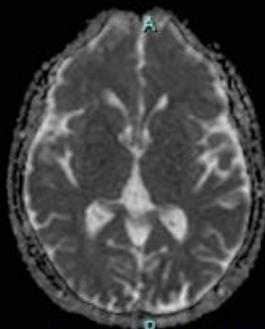
頸部血管超音波検査

脳神経外科医師診察

検査料金 : 37,400円

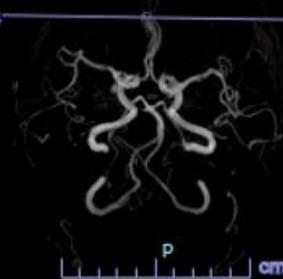


P cm

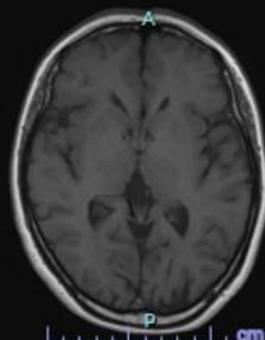


P cm

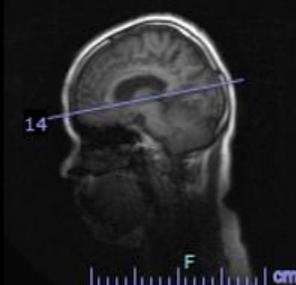
A



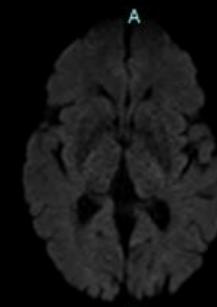
P cm



P cm

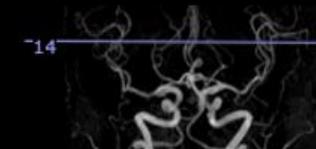


F cm

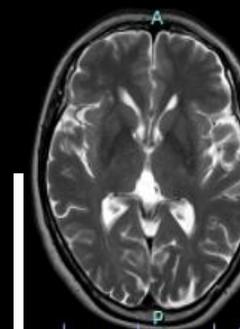


P cm

H



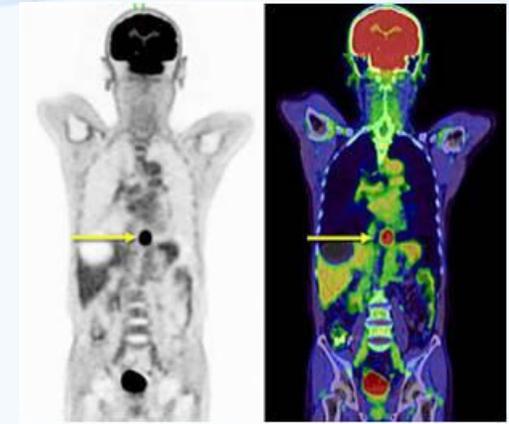
F cm



P cm

PET-CT 検診のご紹介

見つけにくいとされた小さながんの早期発見



PET-CT画像

よく見えるがん	見えにくいがん	見えないがん
1 cm以上の塊があり、ブドウ糖をよく取り込むもの	薄く広がり、塊をつくらないもの	5 mm以下の小さながん
頭頸部がん・乳がん・甲状腺がん・肺がん（扁平上皮がん・小細胞がん・大細胞がん・低～中分化腺がん）食道がん・大腸がん・胆のう・胆道がん・膵臓がん・子宮がん・卵巣がん・悪性リンパ腫・悪性黒色腫	肺がんの一部（高分化腺がん・肺胞上皮がん）・肝臓がんの一部（高分化型細胞がん）・腎臓がん・前立腺がん	膀胱がん 表在がん（食道・胃・大腸・子宮頸部など） ※表在がん がんの浸潤が粘膜下層までにとどまるリンパ節転移のないもの

料金 99,000円(税込) 予約制

全身のがんを早期に発見！
全身のがんを早期に発見！

LOX-index® [ロックスインデックス]

分かるの？

採血のみの
簡単検査!

検査では血液中の酸化した超悪玉コレステロールを血管の壁に取り込んで動脈硬化を進めるタンパク質を測定します。動脈硬化の進行からの発症危険度（リスク）を評価します。

健診当日も
受付可能と
なりました



このような方におすすめします

- 肥満気味である
- 高血圧、脂質異常症、糖尿病などの持病がある
- 脂っこい食事や塩辛い食べ物をよく食べる
- たばこを吸っている、もしくは吸っていた
- 定期的な運動をしていない



検査料金 13,200円 (税込)



採血のみで簡単に検査できます

脳梗塞 心筋梗塞は ある日突然発症します

脳血管疾患・心疾患の年間死亡者数はがんと同水準。

「4人に1人」が動脈硬化を一因とする疾患で亡くなっています。LOX-index®は動脈硬化の進行から将来の脳梗塞・心筋梗塞の発症までを予測できる新しい血液検査です。

新規
オプション
検査





おなかの調子はいかがですか？ 新たに「腸内フローラ検査」 をはじめました

腸内の菌の豊富さ、注目の有用菌、
疾患との関連度を調べます。
是非、ご自身の腸内環境を知り
改善にお役立てください。



健康長寿



腸内フローラ検査 Flora Scan®

日本人の7~8人に1人がお腹の悩みを抱えていると言われています。便秘や下痢などの不調だけでなく、様々な疾患やメンタルの不調なども関連していることが研究で分かっています。腸内環境を整えることでより健やかな身体づくりが期待できます。

「Flora Scan®」では、あなたの今の状態をお調べし、日本人データと比較した上で、アドバイスをお返しします。変化しやすい腸内環境は、継続的に知ることが大切です。

費用：**19,800円** (税込)



事前予約または
当日受付できます

option

歯科健診 お済みですか？

特に歯周病は

認知機能低下、糖尿病、心臓病、脳梗塞などの
リスクを上昇させると言われています

オプション料金
4,400円 (税込)
事前予約をお願いします



最新がん統計

①がん罹患数の順位（2020年）

	1位	2位	3位	4位	5位
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺
男性	前立腺	大腸	肺	胃	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

参照：Ganjoho.jp/がん情報国立がん研究センター
元データ：[全国がん登録罹患データ](#)

最新がん統計

②がん死亡数の順位（2023年）

	1位	2位	3位	4位	5位
総数	肺	大腸	膵臓	胃	肝臓
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃

参照：Ganjoho.jp/がん情報国立がん研究センター
元データ：[人口動態統計がん死亡データ](#)

- 
- 当センターでの健康診断の結果
Dや**E**判定の方へは
紹介状を発行しております。
必ず医療機関を受診しましょう。



禁煙を推奨しています



大事な人のため、
自分のため

たばこの煙を
マイナス。
受動喫煙のない
健康社会。



たばこの煙

たばこを吸わないことは健康の大前提。
日本人が命を落とす原因の
第1位がたばこです。
周囲のたばこの煙を吸うことも
肺がんや心臓病にかかりやすくなります。
禁煙はもとより、受動喫煙のない社会の実現が
健康生活の基本です。

禁煙で
健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

9月は、健康増進月間です
1に運動 2に食事 3に禁煙 健康にくり
～健康寿命をのばそう～



みんなの力で、
もっと
うれしい町へ。

なくそう!
望まない受動喫煙



様々な施設で、**屋内は原則禁煙**です。喫煙可能な飲食店や事業所には
「**各種喫煙室が設置**」され、「**標識が掲示**」されています。

義務違反時には、**罰則が科される**ことがあります。

 20歳未満の方は喫煙可能エリアへは立入禁止です。

禁煙の一貫はコチラから
<https://jyudokiban.mhlw.go.jp>
なくそう!望まない受動喫煙



あさのお呼び出し時間について

7:15～人間ドック・町村がん健診
7:45～上記以外の健診

● 全てのみなさまへ
カウンターの赤いBOXに
健康調査票等を入れて
お待ちいただいております



健康維持・病気の早期発見にお役立てください



独立行政法人地域医療機能推進機構

人吉医療センター
予防医療センター

TEL 0966-22-7070

Mail kenkan@hitoyoshi.jcho.go.jp



[http://hitoyoshi.jcho
.go.jp/kenkan/](http://hitoyoshi.jcho.go.jp/kenkan/)