

今月のテーマ

## 健康診断について

「健康診断(健診)」「検診」「人間ドック」何が違うの?

ながた まさかず  
永田 正和 氏



各務原市  
永田内科院長

今月の先生紹介

検診は事業所や住民に義務付けられたものではないので、多くは市や町などの自治体が行っています。ある特定の臓器に対して異常があるかを診断するものです。対策型検診と任意型検診があります。

### 検診とは… 病気をみつけるもの

健康診断の種類には、国の法律で決められた「法定健診」と個人の判断で受ける「任意健診」があります。

〔例〕  
法定健診(義務)…特定健康診査(特定健診、メタボ健診)、職場健診、学校健診、乳児健診など  
任意健診…人間ドック

健康診断の種類には、国の法律で決められた「法定健診」と個人の判断で受ける「任意健診」があります。

〔例〕  
法定健診(義務)…特定健康診査(特定健診、メタボ健診)、職場健診、学校健診、乳児健診など  
任意健診…人間ドック

### 健康診断とは… 健康かどうかを見極めるもの

健康診断とは…健康かどうかを見極めるもの

個人判断で受ける「任意健診」にあたります。外来や短期入院によって行われる精密な

### 人間ドックとは… 健康であるかどうかを知るもの

任意型検診…医療機関などが任意で提供する医療サービスで、基本的には全額自己負担です(会社が負担してくれる場合もあります)。様々な検査方法があり、自分の目的や好みに合わせて選択できます。

〔例〕  
人間ドック(図)、がんスクリーニング検診(腫瘍マーカー、超音波検査、CT検査、PET検査など)

任意型検診…医療機関などが任意で提供する医療サービスで、基本的には全額自己負担です(会社が負担してくれる場合もあります)。様々な検査方法があり、自分の目的や好みに合わせて選択できます。

〔例〕  
胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診、子宮がん検診、乳がん検診(図)など

検査方法	胃がん		大腸がん	
	胃X線検査(バリウム検査)	胃内視鏡検査	便潜血検査	大腸内視鏡検査
検査手段	住民健診 人間ドック	住民健診 人間ドック	住民健診 人間ドック	住民健診 人間ドック

  

検査方法	肺がん		子宮頸がん		乳がん	
	胸部X線検査	胸部CT検査	子宮頸部細胞診	HPV検査	マーモグラフィ検査	超音波検査
検査手段	住民健診 人間ドック	人間ドック	住民健診 人間ドック	人間ドック	住民健診 人間ドック	人間ドック



健康診断のことを言います。一般の健康診断よりも充実した検査が受けられ、1泊2日の人間ドックでは約100項目以上の検査項目があり、ある特定の臓器を対象とした脳ドック、肺ドック、レディースドックなどの専門ドックがありますが、健診センターなど施設は限られています。

### 最後に

自身からだの状態を知り健康に過ごすためにも、定期的健康診断を受けたり、自治体の検診などを利用しましょう。

政治論争にもなった「2000万円問題」、これは金融庁が公表した報告書が大きく取り上げられ話題になり、老後に不安を感じた方もいたのではないのでしょうか? 報告書は家計調査をもとに出されたモデルケースで、一つの目安だったようです。不足分といわれる1300万円、2000万円は貯蓄を切り崩して生活している状態です。この金額は平均純貯蓄額よりは少なく、「現状は」多くの世帯では、やりくりしているのです。

話題に踊らされて大騒ぎする必要はないですが、「将来の我が家の場合?」と、考えることは重要ですね。日本人の平均寿命を考えると、人生90年、100年はかなり現実的で、人生が長くなると考えられているからです。

寿命が延びるということは、仕事を辞めてから(定年後)が長くなり、どうしても老後のお金が心配になってきます。

平均寿命年齢の推移

	男性(歳)	女性(歳)
昭和22年	50.1	54.0
40年	67.7	72.9
平成2年	75.9	81.9
30年	81.3	87.3

お問い合わせ  
コープぎふ LPAの会事務局  
TEL 058-370-6713  
月～金曜日 9時～17時(土日休み)

### お問い合わせ

100年時代を生きていくには家計の現状把握と管理、加えて健康が必須です。そのために「これから」の準備が必要となります。そのためには、LPAの会の「楽習会」で学びましょう。

あるお医者さんの話ですが歳を取ってからの財産は程よい筋肉だそうなんです。そのために高価なサプリに頼るより、きちんとした食事をすれば必要な筋肉はつくそうなんです。それは健康にながりますし、健康は医療費の節約にもなりますね。

### 〈明るい老後のために〉

- 生活費がいくらかかるのか
  - 収入(年金)はいくらあるのか
  - 蓄えはいくら必要なのか
- これらを把握し、残したお金が尽きないためにはどうすればよいか。
- 家計を知る
  - できるだけ長く働く
  - 上手なお金の使い方をする

以上のことをすることで、定年後も安心して暮らすことができます。

やりくりアイデア!!

# LPA ライフプランアドバイザーの井戸端会議

今回のテーマ  
「人生100年時代」はもう近くまできている!!という話



LPA 竹中 恵子

## 2019年度 第11回 理事会だより (4/8)

### ① 3月期決算について承認しました。

2019年度決算(下記)は第12回理事会(5月13日)で承認しました。

単位:百万円

3月度事業結果	3月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,175	104	25,527	-470
総事業高	2,266	107	26,416	-476
事業経費	446	-33	5,918	-179
経常剰余金	122	83	353	122
当期剰余金	66	78	227	105

組合員数 243,708名 計画比 98.7% (加入 651名)  
出資金 42億797万円 一人当り出資金 17,266円

### ② 20周年記念「富山きときと鮮魚BOX」企画の取り組みのまとめと、次年度の企画について

コープぎふ20周年記念の取り組みとして10月4週、2月3週に企画されました。「富山きときと鮮魚BOX」の報告がありました。20周年記念企画として実施しましたが、新鮮な魚を求める声は非常に多く、次回企画への期待も高いことから、継続して実施します。実施は年4回ほどを想定して調整しています。

### ③ 20年度商品案内改善について

商品案内の改善について報告があり、7月1週から改善された「わかりやすい」「選びやすい」商品案内の配付が予定されています。

#### 【主な改善内容】

- 「商品コマサイズ」「文字サイズ」を拡大し、見やすくします。
- 各分野の最初のページでは商品掲載数を減らし、商品特徴や取組みを紹介します。
- 「飲料の1本とケース」「1切れ2切れのような個数違い」「食パンの切数違い」等の商品は引き続き同じページに掲載し、ご利用の多い商品は「注文番号3桁」で、その他商品は「注文番号4桁」でご案内します。



部屋干して、洗濯物の下にダンボールなどの紙を置くと早く乾く(5月号)のは知りませんでした。さっそくやってみようと思いました。| 関市 はなさん |

旬の野菜のピクルス…なんてかっつけていますが、酢の代わりに、柑橘を絞って、蜂蜜と、塩で漬けて食べてます。| 見市 やまちゃんさん |

