



何歳から受けられる?

一般的には20歳から受けられることになっていますが、高血圧症・糖尿病・脂質異常症・心筋梗塞・脳卒中・がんなどの発病が増える40歳以上に推奨されています。

費用補助を受けるには?

健康保険組合からの補助対象者:40歳以上の被保険者と扶養家族
どこで受けるかは自由、後払い方式:費用の7割(消費税別・上限28,000円)
脳ドックなどオプション検査のみの場合は補助対象外

→ 詳細は健保組合ホームページ、またはメールや電話でお問い合わせください。

*このほか、民間の生命保険会社から補助が出る場合があります。
加入先にご確認ください。

どこで受けたらいいの?

健診専門機関のほか、健診部門のある病院ではホームページに検査項目や料金を表示しています。特に、アフターフォロー(医師・保健師・管理栄養士等)が重要視されています。結果の良し悪しに関わらず、その数値や用語の意味を知って生活を見直すことは、悪化予防のため大変重要です。日本人間ドック学会と日本総合健診医学会では、それぞれの審査基準によって認定した施設一覧を公表していますので参考にしてください。

- 日本人間ドック学会「機能評価認定施設」

<https://www.ningen-dock.jp/list/func.php>



- 日本総合健診医学会「優良総合健診施設」

<https://jhep.jp/jhep/sisetu/nst04.jsp>



人間ドックは健康管理目的のためすべて自費です。会社などの健康診断で異常を指摘されていたり、気になる症状があったりするときは、まずお近くのお医者さんを受診するようにしてください。必要に応じて健康保険を使った検査・治療の対象となります。

おもな参考URL

- 一般財団法人 日本総合健診医学会 <https://jhep.jp/jhep/top/index.jsp>
- 公益社団法人 日本人間ドック学会 <https://www.ningen-dock.jp/>

連載

保健指導ノートから

人間ドックのおはなし

人間ドックを受けたことがありますか?

保健師 平野 綾乃

「受けてみたいけど見当がつかない」「高いでしょ?」

「病気みつけたら怖いからイヤ」など、様々な声を

お聞きします。そこで、今回は人間ドックについてのお話です。



7月12日は「人間ドックの日」

この「ドック」という言葉は、船の診療所「ドライドック」から来ているそうです。船にも自動車にも定期点検があるように、人も定期点検=人間ドックが必要という意味ですね。

日本で組織的な人間ドックがスタートしたのは1954年7月12日(旧国立東京第一病院で1週間入院人間ドック)で、日本人間ドック学会はこの日を「人間ドックの日」と定めています。その後、検査機器とコンピュータの進化によって日帰りでも受けられるようになり「総合健診」「日帰り人間ドック」「宿泊ドック」など、呼び名は様々です。

会社の健康診断との違いは?

会社の健康診断との大きな違いは「義務」か「任意」なのかという点です。前者は労働安全衛生法に基づく「義務」、後者は本人の自由意志「任意」です。人間ドックは病気の予防や早期発見が目的なので、より多くの検査項目が設定されています。



いくらかかるの? (料金の差は検査項目の内容や数の違い)

1. 日帰りタイプ 目安30,000~40,000円台

*会社の定期健診にはない検査項目例

胸部X線2方向(正面と側面)・・・会社の定期健診は正面のみ

腹部超音波検査(エコー)or腹部CT、胃カメラor胃X線、肺機能検査

採血項目(炎症反応、腎機能、腫瘍マーカー、肝炎や性感染症等)ほか

2. 宿泊タイプ(1泊が主流) 目安50,000台前後~(10万円以上かかる場合も)

*日帰りタイプの項目に加えて、宿泊タイプで受けられる検査例

・ブドウ糖負荷試験(採血と検尿を4回ずつ:空腹時、30分後、1時間後、2時間後)

空腹時とブドウ糖摂取後の血糖変化がわかり、糖尿病予防や悪化防止対策に有用

・大腸カメラ(胃カメラと同じ日で受けられる場合もあります)

前日から当日にかけての準備がしやすい(食事や下剤服用とトイレなど)