

あなたと家族の未来のための健康診断

～毎年健康診断を受けましょう～

☆健康診断は、自分自身と大切な人を守るための大切な機会です。
あわせて、見落としがちな「がん検診」「眼科健診」も、健康な毎日を送るためにとても重要です。

◎健康診断でチェックできる主要項目と基準値(成人例)と当組合の平均値

項目	健診でわかること	一般的な基準値(成人)	当組合の A 判定の割合
BMI	肥満ややせの目安	18.5～24.9	55.2%
血圧	高血圧や低血圧の有無	収縮期(上)120 未満 mmHg ／拡張期(下)80 未満 mmHg	収縮期 74.7% 拡張期 81.3%
血糖	糖尿病リスク	空腹時血糖:70～99mg/dL	74.0%
脂質	動脈硬化や心疾患リスク	HDL:40mg/dL 以上 LDL:120mg/dL 未満 中性脂肪:150mg/dL 未満	HDL 88.3% LDL 53.3% 中性脂肪 75.1%

▼ がん検診の重要性

- ・ 日本人の 2 人に 1 人はがんにかかると言われています(国立がん研究センター)
- ・ がんは早期発見・早期治療が最も効果的です。定期的ながん検診(胃・大腸・肺・乳・子宮頸部等)を受けましょう

▼ 女性のための検診(乳がん・子宮頸がん)

- ・ 乳がん・子宮頸がんは若い年代にも発症例が多く、早期発見のために定期的な検診が推奨されています
- ・ 【乳がん】40 歳以上は 2 年に 1 回、【子宮頸がん】20 歳以上は 2 年に 1 回が目安です

▼眼科健診も大切です！

- 眼科健診では、視力・眼圧・眼底検査などを行い、緑内障、白内障、糖尿病網膜症、加齢黄斑変性など、深刻な目の病気の兆候を早期に発見します。
- 眼の病気は初期には自覚症状が出にくいものが多く、定期健診が非常に重要です
- パソコンやスマホによる眼精疲労、生活習慣病による目の合併症の予防・早期対応にも有効です

！眼科健診！こんな方は特におすすめ！

- ◎40 歳以上の方
- ◎近視や遠視などの視力に変化を感じる方
- ◎糖尿病・高血圧など生活習慣病をお持ちの方
- ◎ご家族に緑内障など目の病気のご経験がある方

☆健康診断・がん検診・眼科健診で得られるメリット

- 病気の早期発見・早期治療で重症化を防ぐ
- 健康状態やリスクを数値で把握し生活改善に役立てられる
- あなたとご家族、会社のみなさまの安心につながります

！！アルプス技研グループ健康保険組合では健康診断受診をなるべく12月まで
お願いしております。
早期の健診の予約をお願いいたします。

当組合の健康診断の詳細につきましては下記リンクよりご確認願います
<https://www.alpsgiken-kenpo.jp/checkup.jsp>

【受診案内】

すべての健康診断・がん検診・眼科健診は

「バリューHR ビルクリニック」でまとめて受診できます。

■ バリューHR ビルクリニックのご案内

- ・ 住所:東京都渋谷区千駄ヶ谷 5-25-5 バリューHR 代々木ビル2階
- ・ アクセス:JR 新宿駅新南口 徒歩 5 分 JR 代々木駅東口 徒歩2分
- ・ 電話:03-6380-1400
- ・ 【取扱い健診内容(一例)】
一般健康診断／がん検診(胃・大腸・肺・乳・子宮頸部等)／眼科健診 ほか
- ・ 予約方法:健診予約システムまたは人事部までご連絡ください

【監修】



山口俊晴

(やまぐち・としはる)

がん研究会有明病院名誉院長

バリューHR ビルクリニック院長

消化器外科医。1973 年京都府立医科大学卒業。2015 年に公益財団法人がん研究会有明病院病院長、2018 年より名誉院長。2020 年には、「人にやさしい検診」をコンセプトに検診サービスを提供する 医療法人社団バリューメディカルバリューHR ビルクリニックの院長に就任。胃がんの「治療ガイドライン」の作成委員(初版から3版)を務め、NHK「今日の健康」「名医に Q」「チョイス@病気になったとき」などに胃がんの専門家として出演。著書に『がん患者・家族からの質問—担当医としてこのように答えたい』(へるす出版) などがある。