健康管理室だより　２０２４年２月号

健康診断がより手厚くなります

令和６年２月２１日
ボルテックスセイグン
健康管理室　佐藤

R6 年度の健診より、協会けんぽの補助が一部変更となり、付加健診の対象年齢の幅が大幅に広がりました。
付加健診とは、生活習慣病健診が人間ドック並にグレードアップする健診です。
対象者には、その他補助通知と併せて個別に通知を行いますので、ぜひご活用下さい。

【協会けんぽ補助対象者】

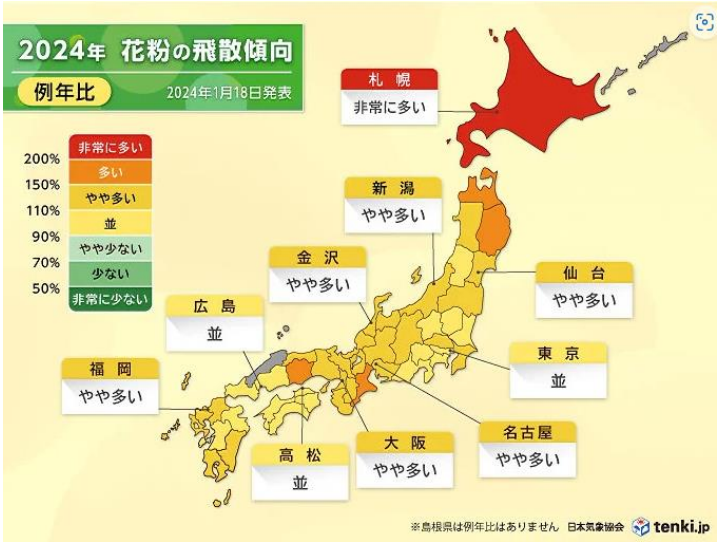
健診の種類	検査内容	対象 （次年度４／１時点の年齢）
付加健診	●生化学的検査：総蛋白･アルブミン･総ビリルビン･アミラーゼ･ＬＤＨ ●血液学的検査：血小板数･末梢血液像 ●尿沈渣顕微鏡検査 ●眼底検査●肺機能検査 ●腹部エコー検査	40･45･50･55･60･65･70 歳（R６～）
乳がん検診　２方向（40～48 歳の方） 乳がん検診　１方向（50 歳以上の方）	問診･乳房エックス線検査（マンモグラフィー）	一般健診を受診する 40 歳以上の偶数年齢の女性
子宮頸がん検診	子宮細胞診（スメア方式）による子宮頸がん検査	一般健診を受診する 36 歳以上の偶数年齢の女性 （36.38 は単独受診可能）

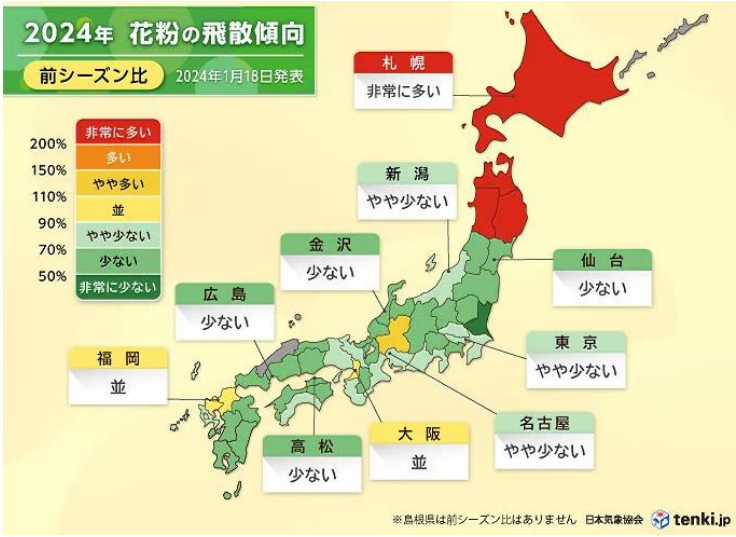
付加健診　PSA

【ボルテックスグループ健康施策】
現在、生活習慣病健診で実施している健診は、肺（胸部Ｘ線）大腸（便検査）胃（バリウム･カメラ）子宮頸がん検診･乳がん検診（オプション自己負担あり：上記表参照）に対応しています。
しかし、男性のがん罹患数ＮＯ.１である前立腺がんに対しては、協会けんぽの補助も無いため、個々でオプションとして付けた方のみ実施していました。
今後、疾病の早期発見･早期治療の機会を広げるためにも、Ｒ６年度の健診より、付加健診対象年齢の男性には PSA 検査（前立腺がん腫瘍マーカー）が追加されることとなりました。
（40･45･50･55･60･65･70 歳）

２０２４花粉症情報

日本気象協会の花粉飛散傾向予測によると、2024 年春の花粉飛散量は、例年（過去 10 年の平均）に比べて、九州から東北のほとんどの地域で、多いまたはやや多いと言われています。（群馬県は例年並み）花粉が多かった前シーズンと比較すると、東北北部や北海道以外のほとんどの地域は少なくなる見込みとなっています。
関東でスギ花粉は 2 月下旬から、ひのき花粉は 3 月下旬よりピークを迎えます。





出典：日本気象協会 tenki.jp

花粉症対策

① 早めの症状緩和を
毎年花粉症の症状が出る方は、症状が出る前でも
早めに医療機関を受診することをお勧めします。
花粉症の薬である抗ヒスタミン剤は、眠気や口の渇きといった副作用があることが挙げられますが、最近は副作用の出にくい薬が開発されています。
人によって、症状や副作用の程度も違うので、医師や薬剤師に相談して正しく服用しましょう。

②外出時に、マスク･ゴーグル（花粉メガネ）を使用。
③布団や洗濯物は外干ししない。
④空気清浄機や加湿器を利用しましょう。
→湿度は４０～６０％に！乾燥しているとのどや鼻・目の粘膜の機能が正常に働きません。加湿により、浮遊している花粉を落下させます。
⑤床に落ちた花粉が再飛散しないように、こまめな掃除を。
⑥ナイロン製など、花粉がつきにくい服を着る。
⑦生活習慣を整え、悪化しないようにしましょう。（睡眠不足・ストレス・飲みすぎ・喫煙に注意）

まとめ

出来るだけ花粉やウイルスを取り込まない。
花粉症の症状を抑えるようにすることが大切です

※スギ花粉の根治治療である舌下免疫療法の開始時期は、通常６～１１月となります。気になる方は時期になりましたら登録医師のいる病院にご相談ください。