



東日本健康増進センター_関田芽依

保健師さんに質問

健康関連のお金の使い方
どうしてる？



東日本健康増進センター_関田芽依

健康関連のお金の使い方、どうしてる？

人間ドックと健康診断 どっちを受けた？

私は定期健康診断の代用となる直営・提携の人間ドックにしました

経膈エコー、腹部エコー、ピロリ菌検査を追加したかったんですね

社員さんでよく胃カメラを受けたいから人間ドックにしますって方もいらっしゃいますが、定期健康診断を受けて、他で胃カメラだけ受けるという手もあるんですよ

※人間ドックは35歳以上が対象です

何を詳しく調べたいのか、その項目が直営・提携のドックに含まれているのか確認し、選ばれるといいかもしれませんね

JTBグループでは定期健康診断を基本としていますが、日本健康開発財団の直営・提携する人間ドックだと代用が可能です
https://jtbkenpo.or.jp/katuyou/doc_cyokueiteikei/

何を追加したらいいか迷ったときは健康増進センターまでお気軽にご相談ください



東日本健康増進センター_関田芽依

健康関連のお金の使い方、どうしてる？

がん検診って 何を受けたらいい？

国が推奨しているがん検診は胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がんの5つです。

胃(胃X線検査)、大腸(便検査)、肺(胸部X線検査)は健康診断で受けられますね
 ※胃X線検査、便検査は40歳以上が対象

乳がんは40歳以上、子宮頸がんは20歳以上の女性が推奨です

JTB健保では婦人がん検診の補助を行っています。自己負担額をPepポイント還元してくれるキャンペーン中です

<https://jtbkenpo.or.jp/katuyou/fujinganken/>



東日本健康増進センター_関田芽依

健康関連のお金の使い方、どうしてる？

市販薬の活用は どうしてる？

私は痛み止めと胃薬、ステロイドの軟膏くらいしか家に置いてないんですね
 これは片頭痛かな？食べ過ぎて胃が痛いのかな？とか原因がはっきりわかっているもの以外で薬を使うの良くないかなと思うんですね

どれを買うか迷ったら、ドラッグストアにいる薬剤師さんに相談するのもおすすめです

ちなみに同じ痛み止めでも成分が違ったり、二つの成分が入っていたりします
 代表的なのはアセトアミノフェン、ロキソプロフェン、イブプロフェンですね
 箱の裏の成分表もチェックしてみてください。

痛み止めについてもっと知りたい人は
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00404.html



東日本健康増進センター_関田芽依

健康関連のお金の使い方、どうしてる？

不調時の 医療機関受診の判断は？

うーん、難しいですね

熱の場合は38℃(平熱より+1.5℃程度)だとコロナ等感染症も疑って検査のため受診しますね

いつもとなんか様子が違うっていう勘のようなものって意外とあつてたりするので、何か変だなと思ったら受診するでいいと私は思いますよ

どこにかかればよいかわからない場合は
 全国版救急受診アプリ「Q助」も有効です
<https://www.fdma.go.jp/mission/enrichment/appropriate/appropriate003.html>

健康診断でD判定のついたあなたは、指示通り受診が必須ですよ
 健診結果Check
<https://jtb-group-web.ais-healthcare.jp/kenko/pages/PageLogin.aspx>

