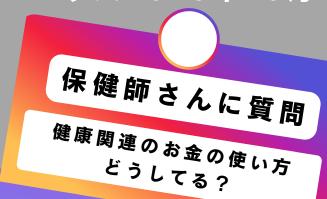


『日本健康増進センター\_関田芽依🗸





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∰

**経腟エコー、腹部エコー、ピロリ菌検査**を追 加したかったんですよね♡

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<mark>し</mark>

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<mark>♡</mark>



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<u>婦人がん検診の補助を行って</u> <u>います</u>。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/fuji
nganken/



東日木健康増進センター 関田芽体・

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よね◆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よね☆

どれを買うか迷ったら、ドラックストアに 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ていたり、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下さい。

**痛み止め**についてもっと知りたい人は<mark>へ</mark> https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/000 0121431 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ってたりするので、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/appropriat e/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<mark>♡健診結果Check</mark>¶

https://jtb-group-web.aishealthcare.jp/kenko/pages/PageLogin.aspx

