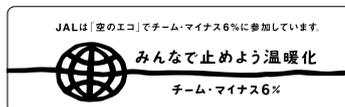


# にっころ けんぽ

2010  
Vol.2



JAL  
GROUP

ご家庭へ  
本誌を  
お持ち帰り  
ください

ホームページのセミナー案内も  
ご覧ください!

- 「お江戸ウォーク」(本誌P.7参照)  
江戸城と徳川将軍家の栄華を巡る
  - 「京都ウォーク」  
坂本竜馬ゆかりの地を歩く
- 他にも楽しい企画が満載です!

被扶養者の  
認定再審査  
ご協力をお願いします

第124回  
組合会報告

たばこ増税を機に  
禁煙にチャレンジ  
しませんか?

気になる検査値  
知りたい病気+

## 動脈硬化をストップさせよう

日航OB会員の方へは、会報と一緒に「にっころけんぽVol.2」をお届けしております。

# 経常収支、約46億円の大幅赤字に。

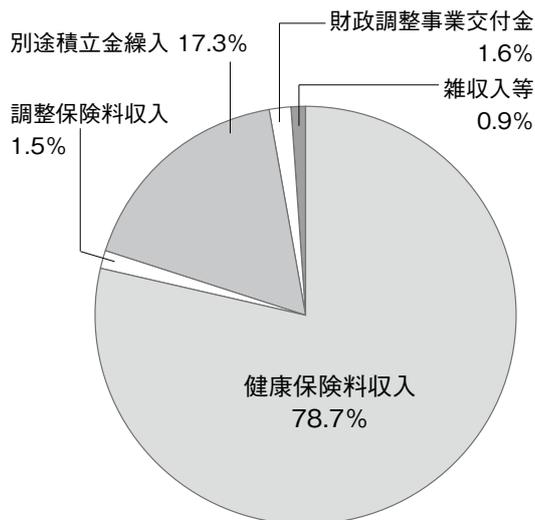
日航健保組合・第124回組合会が去る7月5日(月)に開催され、平成21年度収支決算が、原案通り可決承認されました。

## 平成21年度収入支出決算概要

### ■ 収入

科目	決算額	予算対比 (%)	前年対比 (%)
健康保険料収入	214億 316万円	- 6.6	- 9.3
調整保険料収入	3億 9,228万円	- 6.7	- 12.9
退職積立金繰入	619万円	-	-
別途積立金繰入	47億 0,000万円	+ 42.4	-
国庫補助金収入	2,281万円	+159.8	-
病院診療所収入	1,168万円	+ 27.2	- 21.5
財政調整事業交付金	4億 3,581万円	+ 2.9	+ 3.3
雑収入	2億 808万円	+ 16.5	+ 5.1
合計 (A)	271億 8,001万円	- 0.3	+ 3.4
経常収入合計	216億 4,279万円	- 6.4	- 9.1

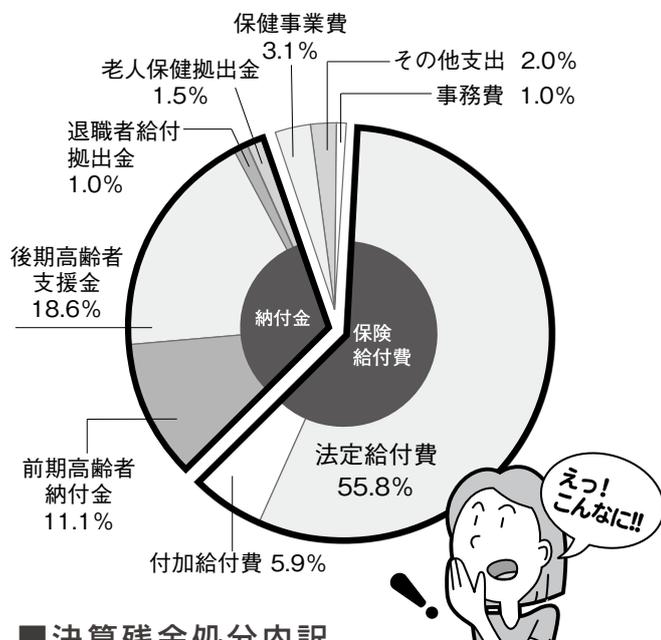
※経常収入=収入合計-(調整保険料収入+別途積立金繰入+国庫補助金収入の一部+財政調整事業交付金)



### ■ 支出

科目	決算額	予算対比 (%)	前年対比 (%)
事務費	2億 7,400万円	- 11.6	- 12.8
保険給付費			
法定給付費	148億 5,691万円	- 2.0	+ 2.0
付加給付費	15億 6,703万円	+ 21.1	- 11.0
小計	164億 2,394万円	- 0.2	+ 0.6
納付金			
前期高齢者納付金	29億 4,255万円	+ 0.2	-
後期高齢者支援金	49億 3,883万円	+ 0.2	-
病床転換支援金	402万円	+ 0.1	-
退職者給付拠出金	2億 6,856万円	+ 25.0	- 75.3
老人保健拠出金	4億 59万円	- 1.8	- 27.9
小計	85億 5,455万円	+ 0.7	+ 11.5
保健事業費	8億 3,284万円	- 20.3	- 12.0
病院診療所費	1億 1,324万円	- 4.6	- 21.4
財政調整事業拠出金	3億 9,110万円	- 7.0	- 12.8
その他 (うち調整保険料還付金)	2,750万円 (10万円)	- 30.7 (-68.1)	+ 36.7 (-52.1)
合計 (B)	266億 1,717万円	- 2.4	+ 2.9
経常支出合計	262億 2,597万円	- 0.9	+ 3.2

※経常支出=支出合計-(財政調整事業拠出金+調整保険料還付金)



### ■ 決算残金処分内訳

準備金	5億 6,170万円
別途積立金	-
繰越金	-
財政調整事業繰越金	114万円
計	5億 6,284万円

収入支出差引額 (A - B)	5億 6,284万円
経常収支差引額	▲45億 8,318万円

## 事業の概要

平成21年秋から、民主党のマニフェストに沿った医療制度改革や高齢者医療制度の見直しが始まり、健康保険組合の運営にも様々な影響が出始めています。診療報酬の改定についても、平成22年には全体で0.19%の引き上げが行われました。また、協会けんぽの財政難を解決するために健保組合に負担増を求める、いわゆる「肩代わり法案」が成立し、平成24年度までの3年間で、健保組合全体として1,330億円の追加負担が発生することになっています。

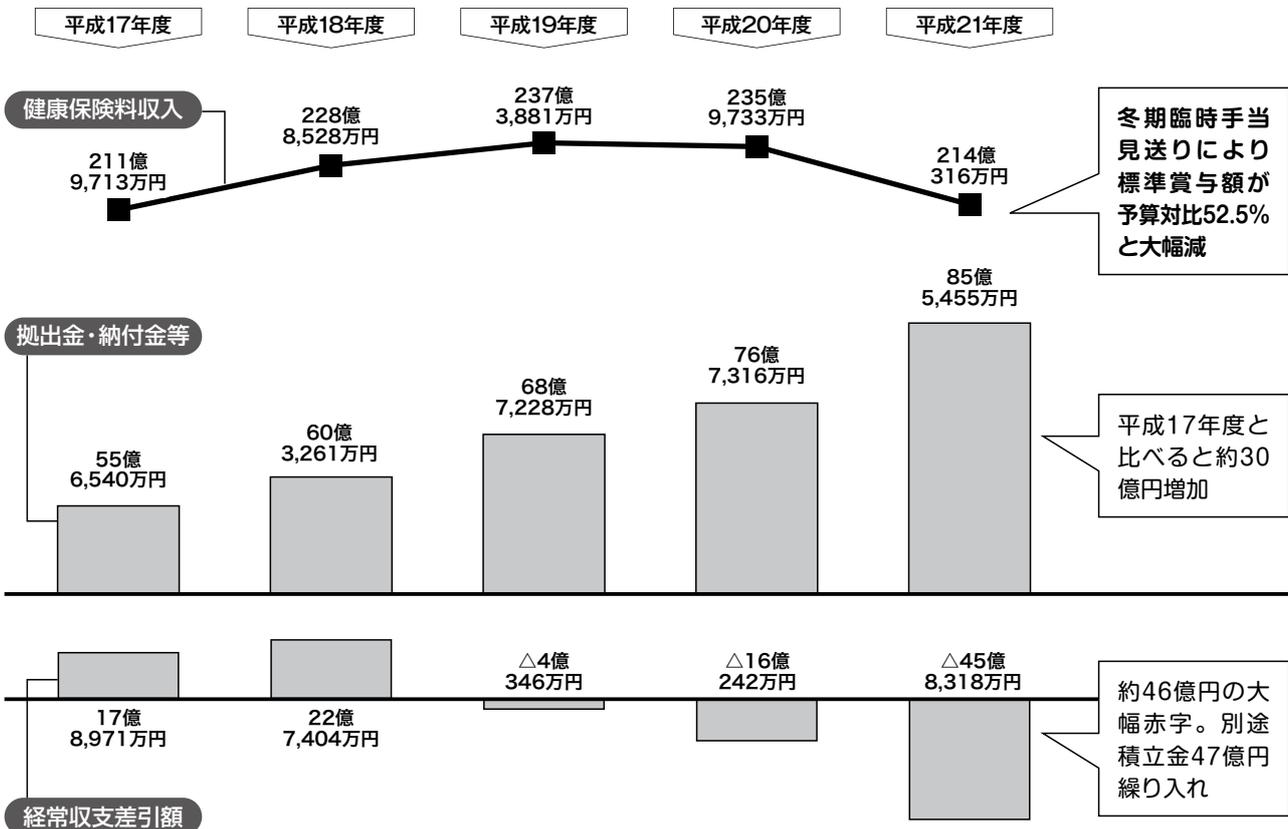
一方、母体企業であるJALは本年1月に会社更生法を申請。現在、管財人とともに更生計画を策定中であり、臨手不支給や人事賃金制度の抜本的な見直し等、グループ企業全体で費用削減が急ピッチで進められています。健保財政は平成21年度当初より赤字を見込んでスタートしていましたが、これらの一連の施策により保険料収入が大幅に予算を下回る結果となっています。こうした中、日航健保では緊急収支改善策に取り組み、スポーツクラブや保養施設の利用補助をはじめとする保健事業を凍結させていただきました。組合員の皆様にはご迷惑をおかけすることになりましたが、こうした努力を行ってもなお収支の悪化を食い止めるには至りませんでした。

## 日航健保の財政悪化 その大きな要因は

平成20年度から始まった新高齢者医療制度に伴う後期高齢者医療制度への支援金、前期高齢者医療制度への納付金の拠出などにより、日航健保組合の財政は悪化しています。また、協会けんぽ(旧政府管掌健康保険)の財政悪化を救済するための国庫負担「肩代わり」によって、その財政はさらに厳しい状況に追い込まれています。(次ページ参照)

平成17年から21年までの5年間で、健康保険料収入は約1%しか伸びなかったにもかかわらず、拠出金や納付金は約54%も増加しました。特に新高齢者医療制度への拠出金は、日航健保組合のみならず全健保組合の苦境の大きな原因になっています。日航健保組合の健康保険料収入に対する拠出金等の割合は、平成17年度は約26%でしたが、21年度では約40%にまで膨れあがっています。

### 健康保険料収入と拠出金、経常収支差引額の推移

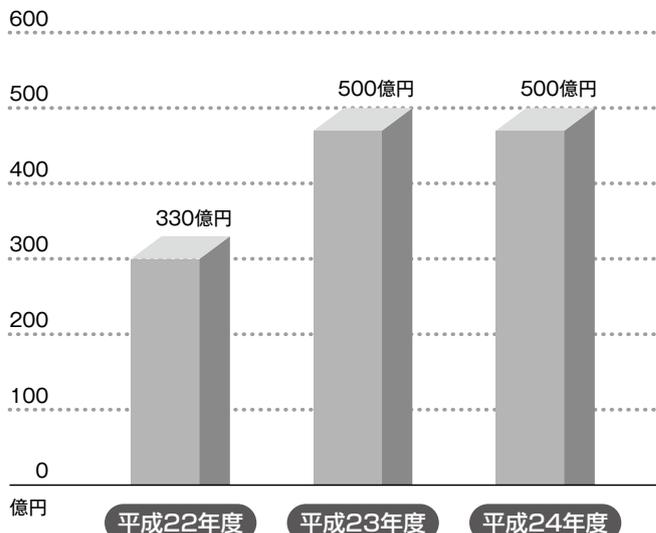


# 「肩代わり法案」によってさらに厳しい状況に

協会けんぽの財政悪化により、協会けんぽの保険料率（労使折半）は、2010年度に全国平均が8.2%から9.9%に急増する試算になっています。これを抑制するには国庫負担だけでは賄えないため、3年間の時限措置として、必要な財源の一部を健保組合と共済組合に肩代わりさせる「医療保険制度安定化法」が成立しました。

この法案により、健保組合は年間500億円（初年度は330億円）、共済組合が350億円（同230億円）を負担。健保組合は平成22年度からの24年度までの3年間で計1,330億円の負担増を強いられる見通しで、これも日航健保の財政に大きくのしかかってくることになります。

健保組合の肩代わり負担金



## ○ 持続可能な高齢者医療制度の実現に向けて ○

健保連からのお知らせを健保ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。



「にっこうけんぽ」のホームページはこちらから  
<http://www.nikkokenpo.jp/>

※JALグループのイントラネットからもご覧いただけます。

ユーザー名：jalgroup

パスワード：kenpo

## 日航健保より被保険者の皆様へ

### 保険料率の改定、付加給付の見直しを検討中

決算報告をご覧いただいたとおり、健保財政は、**保険料収入の伸び悩み（特に臨時手当からの保険料が激減）と高齢者医療制度への拠出金増**によりかつてないほど悪化しており、このままでは来年度以降、健保運営が成り立たない状況です。

健保では、今後も引き続き管理可能費の削減に努めて参りますが、現行の保険料率や付加給付の内容についても見直しは避けて通れません。

これら見直しの詳細については現在検討中であり、被保険者の皆様には成案を得しだいあらためてお知らせいたします。（正式決定は、組合会の決議によります）

ご理解、ご協力のほど、宜しく願い申し上げます。

# 被扶養者の認定再審査を行いますので、ご協力をお願いします

平成23年2月に予定されている被保険者証更新に伴い、被扶養者として現在認定されている方について、あらためて認定再審査を実施することになりました。

適切でない被扶養者の認定は、組合財政にも影響し、被保険者全体の保険料負担増につながりますので、健保組合では被扶養者の認定を厳重に行っています。その一環として、この度被保険者証更新の際に被扶養者の認定再審査を実施いたします。

審査の対象となる方々は、お手数ですがご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

## ■ 被扶養者認定の条件

- 主として被保険者の収入により認定対象被扶養者(以下認定対象者という)の生計が維持されている。
- 認定対象者の収入が限度額未満であり、被保険者の収入の1/2未満である。
- 別居の場合は送金額が認定対象者の収入を上回っている。

※雇用保険、出産手当金、傷病手当金等を受給する場合は受給日額が下記の収入限度未満である。

	収入限度 年額(日額)
60歳未満	130万円(3,612円) 未満
60歳以上 または障害年金を受給する程度の障害者	180万円(5,000円) 未満

## ■ 再審査の対象者

次の項目に該当する方が再審査の対象となります。対象者には、健保組合よりあらためてご通知いたします。

- ① 被保険者と別居されている被扶養者の方。
- ② 前回の検認から今回の検認の間に65歳になられた被扶養者の方。

## ■ その他

- ① 任意継続被保険者の被扶養者については、今回の対象者から除きます。
- ② 被扶養者の中で、就職・結婚等で既に他の健康保険に入っている方は、「被扶養者異動届」にて速やかに被扶養者の削除手続きを行ってください。届出用紙は各事業所総務にあります。

## ■ 提出書類について

提出書類は該当者によって異なりますが、主なものは次の通りです。

- |                    |                                     |
|--------------------|-------------------------------------|
| ●源泉徴収票の写し          | ●年金受給者は、年金振込通知書などの写し                |
| ●非課税証明書または所得証明書の写し | ●送金証明書(振込時の控え等)連続した月の3回分            |
| ●住民票の写し            | なお、この他にも必要に応じて関係書類を提出していただく場合があります。 |

お問合せ先

適用・給付グループ ☎03-3747-2292 / 2090 / 2064

【公告1334号～1352号】

## 組合会議員の就退職がありましたのでご報告します

	就 職	退 職		
■選定議員(理事)	村瀬 康人	渡辺 智	〔(株)日本航空インターナショナル〕	(平成22年 4月20日)
■選定議員(理事)	姫路 貴弘	釜山 義彦	〔(株)日本航空インターナショナル〕	(平成22年 4月28日)
■選定議員(理事)	白駒 伸春	下口 好史	〔(株)日本航空インターナショナル〕	(平成22年 5月 1日)
■選定議員(理事)	荒川 秀雄	古賀 光夫	〔(株)日本航空インターナショナル〕	(平成22年 5月 1日)
■選定議員(理事)	幸野 庄司	山本 浩治	〔日本航空健康保険組合〕	(平成22年 6月 1日)
■選定議員(議員)	滝 智治	仲野 裕二	〔(株)日本航空インターナショナル〕	(平成22年 4月28日)
■選定議員(議員)	稲田 秀一	八木 泰枝	〔(株)日本航空インターナショナル〕	(平成22年 5月 1日)
■選定議員(議員)	大森 康史	栗原 宏和	〔(株)日本航空インターナショナル〕	(平成22年 5月 1日)
■選定議員(議員)	橋爪 洋	小林 啓二	〔(株)JALグランドサービス〕	(平成22年 5月 1日)
■互選議員(議員)	鷲山 正明	早川 昌宏	〔(株)JALカーゴサービス〕	(平成22年 6月 2日)
■互選議員(議員)	神田こずえ	福満 雅子	〔(株)ジャルパック〕	(平成22年 7月16日)

### 無料電話相談サービスのご案内

委託先 東京海上日動  
メディカルサービス

プライバシーは  
厳守されます

※「日本航空健康保険組合の被保険者または被扶養者」である旨をお伝えください。

「健康・医療・介護」や  
「育児」に関する相談は…

 **0120-578556**  
フリーダイヤル  
(通話料無料) 24時間サービス・年中無休で対応します。

携帯・PHSからもかけられます

**03-5299-3165**

※ 通話料はご本人負担となります。

「こころ(メンタル)」相談は…

ゴ ク ロウ コ コ ロ  
 **0120-596556** ※面談予約は24時間  
年中無休で対応します。  
(通話料無料) 相談時間:午前9時～午後8時(平日のみ)

メールでの相談も可能です

携帯・PHSからもかけられます

にっこうけんぼホームページ  
よりご相談ください。  
(返信は3営業日以内にいたします。)

**03-5299-3164**

※ 通話料はご本人負担となります。

「こころ(メンタル)」相談の面談カウンセリングは、一部地域を除き全国で受けられます。  
ご希望の方は、0120-596556へお問合わせください。委託先施設外での面談カウンセリングはご相談ください。  
※委託先施設内及び提携施設での面談カウンセリング費用補助は3月末日受診分で終了いたしました。

クイズに挑戦!! 『今治タオル』他ステキなプレゼントも!

先着  
100名

メルマガにて申込書を配信します。  
ぜひ、メルマガにご登録ください!

## お江戸の歴史と文化を訪ねてウォーキング【第3弾】

～お江戸の中心“江戸城”と徳川將軍家の栄華を辿る～  
幕末! 江戸開城(江戸城明け渡し)まで

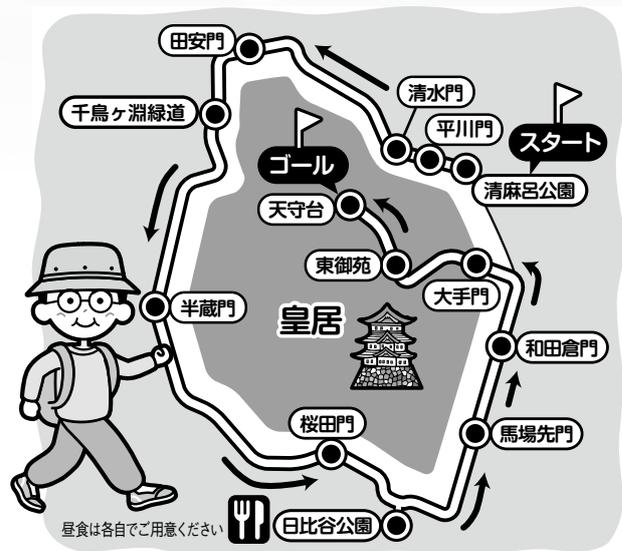
早いもので、日航健保手作り企画「お江戸ウォーク」も3回目を迎えます。年々参加される方の人数も増え、あらためて『江戸人気』の高さを実感します。

さて今年は、江戸時代を語るには外せない「江戸城」を中心に、徳川家の栄華を辿ってみましょう。江戸城に象徴される江戸時代は、光ばかりの時代ではありません。大奥の女の涙、飢饉にあえいだ民衆の苦しみや権力争いの犠牲となって消えていった命など、多くの影の部分も忘れてはいけません。光と影の交錯した江戸時代を、案内人と一緒に振り返ってみましょう!

の犠牲となって消えていった命など、多くの影の部分も忘れてはいけません。光と影の交錯した江戸時代を、案内人と一緒に振り返ってみましょう!

- 対象: 日航健保組合の被保険者・被扶養者
- 開催日: 平成22年11月13日(土) 小雨決行
- 集合場所: 清麻呂公園(東京メトロ竹橋駅2番出口を出るとすぐ、大手濠にそって小さな広場があります)
- 集合時間: 9:50 開会セレモニー10:00  
ウォーキングスタート10:20
- 終了時間: 閉会セレモニー14:30頃の予定
- 参加費: 1,000円(日航OB会員の方は、OB会より500円の補助がありますので、参加費は500円です。お申込の際に、OB会員番号をお知らせください。) 昼食代は含まれませんので各自ご用意ください。
- 申込方法: 9月28日(火)までにメルマガにご登録いただいた方へ、9月29日(水)に申込書を配信します。この機会にぜひ、携帯・PCからメルマガにご登録ください。メルマガ登録の方法はホームページ(P.4)をご覧ください。

- 問い合わせ先: TEL 03-3747-2291
- ※詳細は10月下旬にお送りいたします。



案内人: 日本航空インターナショナル健康管理部門  
部長 今村 裕明さん

今こそ、みんなで元気を出そう!  
江戸好き集まれ!!



## たばこ増税を機に、禁煙にチャレンジしませんか?

平成22年10月1日から、たばこ1本につき3.5円の増税が行われ、1箱当たり110円～140円値上げされます。禁煙はきっかけが大切です。この機会に思い切って禁煙してみませんか?

### ■ 有害物質は「副流煙」により多く含まれる! .....

たばこの先から立ち上る「副流煙」を吸い込んでしまうのが受動喫煙です。じつは、この副流煙には、喫煙者本人が吸う「主流煙」より数倍から数十倍の有害物質が含まれているのです。受動喫煙によって病気にかかる危険度は、肺がんでは、たばこの害を受けない人の1.19倍、心臓病では1.25倍に高まります。

### ■ 経済的な損失もバカにならない! .....

今回の増税でたばこ1箱の値段が410円になるとすると、1日1箱吸っている人の1カ月のたばこ代は12,300円。1年なら約15万円、10年で150万円にもなります。1年禁煙すれば、自分に15万円分のご褒美をプレゼントできるのです! 社会全体でみても、喫煙によって起こるがんや心臓病の医療費は約1兆3千億円にものぼります。禁煙は、増大する医療費を軽減する上でも非常に大切です。

# 健康診断を受けましょう！

～ 健診機関が大幅に増えました ～

みなさまは、もう健康診断を受診されましたか？  
健康診断は、自分の健康状態を知るチャンスです。すこやかな毎日を送るため、年に一度は健康診断を受診しましょう！

今年度、健康診断健保補助制度（健保補助対象者、予約・受診方法、健診機関）を大幅に変更いたしました。  
詳細は、「健康診断のご案内」（平成22年6月配布）や健保ホームページ（P4）をご確認ください。

## 健診の流れ

**健診予約  
受付センター**

電話 **03-6892-5325**

平日10～21時・土日祝10～18時・年末年始休

WEB <https://kenshin.benefit-one.co.jp/jal/>

24時間受付

FAX **089-900-8281**

24時間受付

郵送

「健康診断のご案内」（平成22年6月配布）の申込書にご記入の上、健診予約受付センター宛お送りください。

## 新規追加 健診機関リスト

※2010年7月31日現在の情報となります。今後掲載している情報が変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

都道府県	市区町村	健診機関名	住所	特定健診	生活習慣病 予防健診	人間ドック	婦人科健診 (単独)	
北海道	札幌市	札幌社会保険総合病院	厚別区厚別中央二条6-2-1	●	●	●	●	
岩手県	花巻市	財団法人総合花巻病院	花巻町4-28	●				
茨城県	水戸市	医療法人社団啓和会いばらき健康管理センター	見川町字丹下ノ牧2131-143		●	●	●	
		医療法人財団古宿会水戸中央病院	六反田町1136-1	●	●			
		医療法人社団順篤会水戸うちはら内科クリニック	中原町西135 イオンモール水戸内原店内1F	●	●	●		
		青潤会青柳病院	柳町2-10-11	●	●			
		平山内科クリニック	三の丸1-4-73 三井ビル1F	●				
	日立市	医療法人愛宣会泰病院	鮎川町2-8-16	●	●	●		
		医療法人社団日鉱記念病院	神峰町2-12-8	●	●	●		
		医療法人群羊会久慈茅根病院	久慈町4-16-10	●	●			
	土浦市	JA茨城厚生連土浦協同病院	真鍋新町11-7	●		●		
		医療法人財団県南病院	中1087-3	●				
		光栄会田谷医院	生田町3-27	●	●	●		
	古河市	山口医院	中田新田147	●				
	石岡市	社団法人地域医療振興協会石岡第一病院	東府中1-7	●				
	下妻市	医療法人光潤会平間病院	江2051	●	●	●		
	高萩市	県北医療センター高萩協同病院	上手綱上ヶ穂町1006-9	●	●	●		
	取手市	総合病院取手協同病院	本郷2-1-1	●	●	●		
			宗仁会病院	岡1467	●	●	●	
	つくば市	医療法人社団双愛会つくば双愛病院	高崎1008	●				
		医療法人社団新岳会研究学園クリニック	研究学園D6街区3号地 研究学園駅前岡田ビル5F	●				
		医療法人社団雄好会つくばシティア内科クリニック	吾妻2-8-8 つくばシティアビル4F	●	●			
守谷市	草間クリニック	高野5070-3	●					
	医療法人慶友会ひがしクリニック慶友	松並1630-1	●					
	医療法人慶友会守谷慶友病院	立沢980-1	●	●	●			
坂東市	医療法人清風会ホスピタル坂東	沓掛411	●					
神栖市	渡辺病院	土合本町2-9809-20	●					
栃木県	宇都宮市	医療法人中山会宇都宮記念病院総合健診センター	大通り1-3-16	●	●	●	●	
		関渡記念会クリニック	本町5-12 宇都宮東武ホテルグランデ5F	●	●	●		
		ミヤ健康クリニック	刈沼町238	●	●	●	●	
	足利市	医療法人正義会大岡メディカルクラブ	花園町4-2	●				
		足利中央病院	下洪垂町447	●	●	●		
		足利市医師会メディカルセンター	大正町863-5	●	●	●		
	栃木市	医療法人陽気会とちの木病院総合健診センター	大町39-5	●	●	●	●	
	佐野市	JA佐野厚生連佐野厚生病院	堀米町1728	●				
		佐野中央病院	北茂呂町10-7	●	●	●		
		医療法人いぶき会小倉医師会通クリニック	植上町1752-2	●	●	●	●	
佐野市民病院		田沼町1436	●	●	●	●		
鹿沼市	上都賀総合病院	下田町1-1033	●	●	●			
日光市	医療法人明倫会今市病院	今市381	●					
小山市	小山市民病院健診センター	若木町1-1-5	●	●	●			
	友井内科クリニック	駅東通り1-3-3	●					
	医療法人さくら会さくらのクリニック	卒島244-1	●					
	医療法人光風会光南健診クリニック	喜沢1475 おやまゆうえんハーヴェストウォーク内ヨークベニマル棟2F	●	●	●			
大田原市	大田原赤十字病院	住吉町2-7-3	●	●	●			
さくら市	社会医療法人恵生会黒須病院	氏家2650	●	●	●			
高崎市	黒沢病院附属ヘルスパーククリニック高崎健康管理センター	矢中町188	●			●		
群馬県	桐生市	医療法人社団全仁会高木病院	相生町5-754	●	●	●		
		まる医院	本町3-4-18	●				
	伊勢崎市	医療法人上毛会伊勢崎福島病院	大手町18-10	●				
		社団法人伊勢崎佐波医師会病院成人病検診センター	下植木町502	●			●	
	太田市	医療法人島門会本島総合病院	西本町3-8	●	●	●		
	館林市	特定医療法人社団慶友会慶友健診センター	松原1-10-30	●	●	●		
藤岡市	公立藤岡総合病院附属外来センター	中栗須813-1	●			●		
吾妻郡東吾妻町	原町赤十字病院	原町698	●					

各健診料金・負担金は健診予約受付センター（電話・WEB）にてご確認ください。婦人科健診（単独）の検査内容は、健診機関毎に異なります。  
ご希望の健診機関において実施可否及び検査内容の変更が生じる可能性がございますので、あらかじめご了承ください。詳しくはご予約の際にお問い合わせください。

都道府県	市区町村	健診機関名	住所	特定健診	生活習慣病 予防健診	人間ドック	婦人科健診 (単独)	
埼玉県	さいたま市	医療法人大宮エヴァグリーンクリニック	大宮区下町2-16-1 アクロスビル3F	●	●	●	●	
		医療法人博朋会北濱ライフクリニック	南区四谷2-1-3	●	●	●	●	
	川越市	医療法人豊仁会三井病院健診センター	連雀町19-3	●	●	●	●	
	熊谷市	医療法人クレモナ会ティーエムクリニック健診センター	三ヶ尻48	●	●	●	●	
	秩父市	医療法人俊仁会秩父第一病院	中村町2-8-14	●	●	●	●	
		彩のクリニック	小手指町4-1-1	●	●	●	●	
	所沢市	小手指医院	北野新町1-9-7	●	●	●	●	
		医療法人社団一元会佐々木記念病院(旧:医療法人社団一元会所沢胃腸病院)	西所沢1-7-25	●	●	●	●	
	加須市	医療法人社団弘人会中田病院	元町6-8	●	●	●	●	
	本庄市	医療法人本庄総合病院	北堀1780	●	●	●	●	
		医療法人社団清心会至聖病院	下奥富1221	●	●	●	●	
	狭山市	社会医療法人財団石心会さやま総合クリニック	入間川4-15-25	●	●	●	●	
		医療法人誠至会狭山厚生病院	中央1-24-10	●	●	●	●	
	上尾市	医療法人藤仁会藤村病院附属健康管理センター	宮本町3-1 第2大松ビル4F	●	●	●	●	
		医療法人社団順信会上尾メディカルクリニック	原市3133	●	●	●	●	
	越谷市	越谷ハートフルクリニック	川柳町3-50-1	●	●	●	●	
	鳩ヶ谷市	はとがや緑内科クリニック	辻1573-1 鳩ヶ谷メディカルプラザ	●	●	●	●	
	新座市	くりはら内科クリニック	栗原3-10-22	●	●	●	●	
	桶川市	渡辺医院	若宮1-6-39	●	●	●	●	
	久喜市	愛生会病院	久喜中央4-3-1	●	●	●	●	
		新井医院	久喜北2-3-60	●	●	●	●	
	八潮市	医療法人社団協友会八潮中央総合病院附属みどり診療所	緑町1-23-24	●	●	●	●	
	富士見市	医療法人社団萌草会草野整形外科	ふじみ野西1-1-1 アイムプラザ2F	●	●	●	●	
		篠田中央クリニック	鶴瀬東1-7-8	●	●	●	●	
	三郷市	みさと健和病院	鷹野4-494-1	●	●	●	●	
		北坂戸診療所	溝端町7-1	●	●	●	●	
	坂戸市	医療法人社団千手会伊利医院	竹之内199	●	●	●	●	
		医療法人若葉会若葉病院	戸宮609	●	●	●	●	
	幸手市	むさしのメディカルクリニック	幸手2807	●	●	●	●	
	鶴ヶ島市	医療法人関越病院	脚折145-1	●	●	●	●	
	吉川市	医療法人社団協友会吉川中央総合病院	平沼111	●	●	●	●	
	北葛飾郡松伏町	埼玉野村病院	松葉1-5-7	●	●	●	●	
	千葉県	千葉市	津田会津田胃腸科医院	花見川区検見川町3-300-16	●	●	●	●
			なのはな会幕張本郷クリニック	花見川区幕張本郷3-22-2	●	●	●	●
			医療法人社団紫雲会千葉南病院	緑区高田町401-5	●	●	●	●
			鎌取セントラルクリニック	緑区おゆみ野4-12-5	●	●	●	●
		船橋市	医療法人弘仁会板倉病院	本町2-10-1	●	●	●	●
			医療法人社団うつき会法典クリニック	上山町1-128-1 ルーラル拾貳番館2F	●	●	●	●
		木更津市	医療法人社団志仁会薬丸病院	富士見2-7-1	●	●	●	●
東葛クリニック病院			樋野口822	●	●	●	●	
松戸市		医療法人社団ほっち医院	松戸2044	●	●	●	●	
		医療法人社団ときわ会常盤平中央病院	常盤平6-1-8	●	●	●	●	
野田市		医療法人社団圭善会小張総合病院健診センター	横内29-1	●	●	●	●	
習志野市		医療法人社団和康会ほしかわクリニック	実羽2-15-23	●	●	●	●	
我孫子市		天王台依田内科クリニック	天王台2-2-1 エリネスビル	●	●	●	●	
君津市		医療法人新都市医療研究会君津会玄々堂君津病院	東坂田4-7-20	●	●	●	●	
浦安市		医療法人社団康栄会浦安病院	北栄4-1-18	●	●	●	●	
八街市		医療法人社団明生会東葉クリニック八街	八街ほ230-70	●	●	●	●	
香取市	千葉県立佐原病院	佐原イ2285	●	●	●	●		
東京都	千代田区	佐々木研究所附属杏雲堂病院	神田駿河台1-8	●	●	●	●	
		医療法人社団丸の内クリニック	丸の内1-6-2 新丸の内センタービルディング4F	●	●	●	●	
		有楽町電気ビルクリニック	有楽町1-7-1 有楽町電気ビル北館10F	●	●	●	●	
		医療法人財団健真会東京クリニック	大手町2-2-1 新大手ビル	●	●	●	●	
		大手町さくらクリニック	大手町2-3-6 三菱総合研究所ビルB1F	●	●	●	●	
		医療法人財団福音医療会神田キリスト教診療所	神田小川町1-5-1 神田御幸ビル	●	●	●	●	
	中央区	医療法人社団寿会千代田診療所	神田錦町2-1-5	●	●	●	●	
		中島クリニック(中島健診センター)	日本橋兜町8-8	●	●	●	●	
	港区	銀座さわだ内科クリニック(旧:スキャ橋内科胃腸科クリニック)	銀座5-2-15 銀座清月堂ビル4F	●	●	●	●	
		東京ミッドタウンクリニック	赤坂9-7-1 ミッドタウン・タワー6F	●	●	●	●	
		財団法人日産厚生会診療所	西新橋1-1-15 物産ビル別館9F	●	●	●	●	
		メディカルインスペクション芝浦	芝浦3-18-17 東京港健保3F	●	●	●	●	
		芝病院健診センター	新橋6-19-21	●	●	●	●	
		医療法人社団ケイセイ会パークサイドクリニック	芝公園2-6-8 日本女子会館1F	●	●	●	●	
		東京都済生会中央病院	三田1-4-17	●	●	●	●	
	新宿区	鈴木胃腸消化器クリニック健診センター	芝5-27-1	●	●	●	●	
		医療法人社団赤坂記念小澁会メディカルスクエア赤坂	赤坂2-17-17	●	●	●	●	
	文京区	プラザ30階クリニック	西新宿2-2-1 京王プラザホテル本館30F	●	●	●	●	
		医療法人社団榊原厚生会新宿NSビルクリニック	西新宿2-4-1 新宿NSビル・4F	●	●	●	●	
墨田区	ダイナメディカル根津クリニック	根津2-14-9 ダイナシティ文根津1F	●	●	●	●		
	松田内科医院	東向島6-62-10	●	●	●	●		
江東区	3Sメディカルクリニック	江東橋2-19-7 富士ソフトビル2F	●	●	●	●		
	医療法人財団寿康会寿康会診療所健診センタークリニック	南砂7-13-5	●	●	●	●		
	医療法人社団愛育会愛和病院	東砂4-20-2	●	●	●	●		
	医療法人財団三友会深川ギャザリアクリニック	木場1-5-25 深川ギャザリアタワーS棟3F	●	●	●	●		
品川区	医療法人社団彩新会テレコムセンタービルクリニック	青海2-38-8070 テレコムセンタービルW0302	●	●	●	●		
	長嶋内科クリニック	深川1-5-7	●	●	●	●		
目黒区	晴正会深川安江クリニック	深川2-14-11	●	●	●	●		
	ゲートシティ大崎メディカルクリニック	大崎1-11-1 ゲートシティ大崎ウエストタワー4F	●	●	●	●		
大田区	ケイ・メディカルオフィスオーシービル診療所	西五反田7-22-17 テーオーシー2F	●	●	●	●		
	目黒ゆうあいクリニック	中町2-30-5 敦固ビル	●	●	●	●		
大田区	医療法人社団七星会イギア・ウィメンズクリニック池上	池上3-40-3 パラシオ池上1F	●	●	●	●		
	慶診会Kクリニック山王	山王2-19-2	●	●	●	●		
	医療法人社団赤仁会羽田共生病院	羽田4-14-1	●	●	●	●		

各健診料金・負担金は健診予約受付センター(電話・WEB)にてご確認ください。婦人科健診(単独)の検査内容は、健診機関毎に異なります。  
ご希望の健診機関において実施可否及び検査内容の変更が生じる可能性がありますので、あらかじめご了承ください。詳しくはご予約の際にお問い合わせください。

都道府県	市区町村	健診機関名	住所	特定健診	生活習慣病 予防健診	人間ドック	婦人科健診 (単独)
東京都	大田区	東海渡井クリニック	東海3-2-1 大田市場内事務棟2F	●			
	世田谷区	医療法人社団和誠会大脇病院	奥沢3-33-13	●		●	
		奥沢病院	奥沢2-11-11	●		●	●
		医療法人社団治成会シグマクリニック	下馬5-41-21 シグマビル1F	●	●	●	
	渋谷区	長谷川医院	深沢5-13-10	●		●	
		医療法人社団ひさわか久野メインズタワークリニック	代々木2-1-1 新宿メインズタワー2F	●	●	●	
	杉並区	財団法人労働衛生協会高井戸東健診クリニック	高井戸東2-3-14	●		●	●
		関野病院	池袋3-28-3	●	●	●	●
	豊島区	あんこうメディカルクリニック	西池袋1-17-10 エキニア池袋7F	●	●	●	
		東京北社会保険病院	赤羽台4-17-56	●	●	●	
	北区	北部セントラル病院	赤羽1-38-5	●		●	
		医療法人社団慈光会八木病院	東十条4-14-8	●	●	●	
	板橋区	慈誠会上板橋第二病院健康管理予防医学センター	常盤台4-35-9	●	●	●	
	練馬区	練馬桜台クリニック	豊玉北4-11-9 イーホープメディカルセンター	●	●	●	
	足立区	慈生会等潤病院健診センター	一ツ家4-4-14	●		●	
	葛飾区	高砂協立病院	高砂3-27-13	●		●	
	八王子市	斗南堂八王子クリニック新町	新町7-10 シルバーヒルズ八王子1F・2F	●		●	
		孫田クリニック	旭町6-6 ピオスビル5F	●		●	●
	立川市	正裕会リボンレディースクリニック	曙町2-10-1 ふどうやビル4F	●		●	
	武蔵野市	医療法人社団宏純会むさし野クリニック	吉祥寺本町1-10-3	●	●	●	
	三鷹市	医療法人社団永寿会三鷹中央病院	上連雀5-23-10	●		●	
府中市	医療法人社団共済会櫻井病院	是政2-36	●	●	●		
町田市	幸政会しあわせ野医院	成瀬台2-40-1	●		●		
	仁愛医院	高ヶ坂892	●		●		
日野市	医療法人財団福音医療会ふくいんクリニック	山崎町2200	●		●		
	もりくぼ会森久保クリニック健康管理センター	高幡328 森久保医療モール2F		●	●	●	
東村山市	オーククリニック	栄町2-7-15	●	●	●		
国分寺市	浴光会国分寺病院	東恋ヶ窪4-2-2	●	●	●		
	多摩メディカルクリニック	本町3-11-14 メディカルコア国分寺2F	●	●	●		
清瀬市	西都保健生活協同組合清瀬診療所	元町1-13-27	●	●	●		
多摩市	医療法人社団日翠会若生脳神経外科多摩予防医学センター	唐木田1-53-9 唐木田センタービル1F	●	●	●		
あきる野市	医療法人財団暁あきる台病院	秋川6-5-1	●		●		
西東京市	ひばりが丘医院	ひばりが丘北3-3-23	●		●	●	
神奈川県	横浜市	医療法人古川病院	神奈川県区子安通2-286	●	●	●	
		横浜エムエムクリニック	西区みなとみらい3-3-1 三菱重工横浜ビル3F	●	●	●	
		医療法人社団アスクレピオスランドマーク横浜国際クリニック	西区みなとみらい12-2-1-1 ランドマークタワー7F	●		●	
		横浜市立みなと赤十字病院	中区新山下3-12-1		●	●	
		財団法人船員保険会横浜船員保険病院	保土ヶ谷区釜台町43-1	●	●	●	
	川崎市	サヴァイククリニック	保土ヶ谷区川島町1225-1	●		●	
		株式会社日立製作所日立横浜病院総合健診センター	戸塚区戸塚町550	●	●	●	
		医療法人社団愛成会京浜総合病院	中原区新城1-2-5	●		●	
		社会医療法人財団石心会川崎幸病院中原分院	中原区木月住吉町22-1	●		●	
		久保田クリニック	中原区木月祇園町15-1	●		●	
		医療法人彩新会KSPクリニック	高津区坂戸3-2-1 KSP西5F	●	●	●	
		医療法人社団新百合ヶ丘龍クリニック	麻生区古沢7	●	●	●	●
	相模原市	晃進会たま日吉台病院	麻生区王禅寺1105	●	●	●	
		津久井赤十字病院	緑区中野256	●		●	
		社会福祉法人相模更生会総合相模更生病院	中央区小山3429	●		●	
		東芝林間病院健康管理センター	南区上鶴間7-9-1	●		●	
		横須賀市	医療法人社団原医院	金谷2-1-22	●		●
	平塚市	財団法人佐々木研究所附設湘南健診センター	宝町10-4 スポーツプラザ神奈中	●	●	●	
		倉田会メディカルサポートクリニック	四の宮2-7-8	●	●	●	
	鎌倉市	腰越中央医院	腰越4-8-29	●		●	●
	藤沢市	尾崎クリニック	鶴沼東1-1 玉半ビル2F	●		●	
		山川医院	藤沢541	●	●	●	
	小田原市	医療法人財団報徳会西湘病院	扇町1-16-35	●		●	
		医療法人同愛会小澤病院	本町1-1-17	●		●	
	秦野市	医療法人杏林会八木病院	本町1-3-1	●	●	●	
	厚木市	鉄蕉会森の里病院	森の里3-1-1	●	●	●	
医療法人社団愛心会大和青洲病院		中央林間4-25-17	●	●	●		
大和市	三栄会中央林間病院	中央林間4-14-18	●		●		
	医療法人社団柏綾会綾瀬厚生病院	深谷3815	●		●		
高座郡寒川町	寒川病院総合健診センター	宮山1193	●		●	●	
新潟県	新潟市	財団法人健康医学予防協会新潟本部総合健診センター	東区はなみずき2-10-35	●	●	●	
石川県	七尾市	公立能登総合病院	藤橋町ア部6-4	●		●	
	半田市	知多クリニック	本町7-20	●	●	●	
愛知県	東海市	東海市民病院分院健康管理センター	荒尾町丸根1	●	●	●	
	知多郡美浜町	愛知県厚生農業協同組合連合会知多厚生病院健康管理センター	河和西谷81-6	●	●	●	
三重県	松阪市	医療法人桜木記念病院	南町443-4	●		●	
大阪府	大阪市	南大阪総合健診センター	西成区南津守7-14-32 ファンクスビル1F	●	●	●	●
		特定医療法人きつこう会多根総合病院	西区境川1-2-31	●		●	
		医療法人厚生会大阪西クリニック	西区南堀江3-15-26 ジェイエムエル大阪ビル7F	●	●	●	
		医療法人聖授会総合健診センター	天王寺区東高津町7-11 大阪府教育会館5F	●		●	
		財団法人近畿健康管理センター-KKCウエルネスなんば診療所	浪速区難波中1-10-4 南海野村ビル10F	●	●	●	
		医療法人入野医院	浪速区元町2-1-16	●	●	●	
		育和会育和会記念病院	生野区巽北3-20-29	●	●	●	
		財団法人近畿健康管理センター-KKCウエルネス新大阪診療所	淀川区西中島5-13-9 新大阪MTビル3F	●	●	●	
		秀社会クリニック	淀川区塚本2-19-12	●	●	●	
		医療法人健人会那須クリニック	淀川区西中島4-4-21	●	●	●	
		特定・特別医療法人協和会加納総合病院健康管理センター	北区天神橋7-5-15	●		●	
		医療法人人生登会寺元記念西天満クリニック	北区西天満3-13-20 ASビル3F	●	●	●	●
		医療法人太讃会つみクリニック	中央区難波4-2-4 ヤシマ御堂筋ビル6F	●		●	
		財団医療法人OMMメディカルセンター	中央区大手前1-7-31 OMMビル3F	●	●	●	●

各健診料金・負担金は健診予約受付センター(電話・WEB)にてご確認ください。婦人科健診(単独)の検査内容は、健診機関毎に異なります。ご希望の健診機関において実施可否及び検査内容の変更が生じる可能性がございますので、あらかじめご了承ください。詳しくはご予約の際にお問い合わせください。

都道府県	市区町村	健診機関名	住所	特定健診	生活習慣病 予防健診	人間ドック	婦人科健診 (単独)	
大阪府	大阪市	西沢クリニック	中央区北浜2-3-9 入商八木ビル1F	●	●	●	●	
		西川婦人科内科クリニック	中央区備後町4-1-3 御堂筋三井ビル8F	●	●	●	●	
	堺市	医療法人良秀会泉北藤井病院	南区泉田中3100-19	●	●	●	●	
	岸和田市	医療法人良秀会藤井病院	西之内町3-1	●	●	●	●	
	池田市	医療法人マックスール巽病院	天神1-5-22	●	●	●	●	
	吹田市	医療法人優美会吉井クリニック	豊津町1-21 エサカ中央ビル5F	●	●	●	●	
	高槻市	高槻赤十字病院	阿武野1-1-1	●	●	●	●	
		医療法人健和会うえだ下田部病院	登野33-1	●	●	●	●	
	枚方市	敬節クリニック	岡東町12-3-402 ひらかたサンプラザ3号館4F	●	●	●	●	
		昭征会坂野病院	中宮本町4-5	●	●	●	●	
	河内長野市	医療法人人生会寺元記念病院	古野町4-1	●	●	●	●	
	大東市	医療法人榎本医院	三住町4-13	●	●	●	●	
	高石市	医療法人良秀会高石藤井病院	綾園1-14-25	●	●	●	●	
四條畷市	医療法人信愛会聖生会脳神経外科病院	中野本町28-1 健診管理課	●	●	●	●		
三島郡島本町	水無瀬病院	高浜3-2-26	●	●	●	●		
兵庫県	神戸市	財団法人甲南病院六甲アイランド病院	東灘区向洋町中2-11	●	●	●	●	
		医療法人明倫会宮地病院	東灘区本山中町4-1-8	●	●	●	●	
		医療法人康雄会西病院	灘区備後町3-2-18	●	●	●	●	
		神戸医療生活協同組合神戸協同病院	長田区久保町2-4-7	●	●	●	●	
		医療法人沖繩徳洲会神戸徳洲会病院	垂水区上高丸1-3-10	●	●	●	●	
		医療法人社団伍仁会岡本クリニック健診センター	中央区三宮町1-10-1 神戸交通センタービル6F	●	●	●	●	
		医療法人社団朝日ビル中院クリニック	中央区浪花町59 朝日ビル8F	●	●	●	●	
		財団法人近畿健康管理センターKKCウエルネス神戸診療所	中央区浜辺通5-1-14	●	●	●	●	
		医療法人愛和会金沢クリニック	中央区加納町6-6-1 金沢三宮ビル10.11F	●	●	●	●	
		医療法人社団三聖会三聖病院	中央区琴ノ緒町4-2-5	●	●	●	●	
	医療法人社団神鋼会神鋼病院附属新神戸ドック健診クリニック	中央区熊内町7-6-1 ジークレフ新神戸タワー2F	●	●	●	●		
	姫路市	医療法人五葉会城南多胡病院	本町165	●	●	●	●	
		総合病院姫路聖マリア病院健康管理センター	仁豊野650 ナザレ館3F	●	●	●	●	
		社団法人姫路市医師会	西今宿3-7-21	●	●	●	●	
		医療法人松藤会入江病院	飾磨区英賀春日町2-25	●	●	●	●	
		医療法人汐咲会井野病院	大塩町夕咲1-27	●	●	●	●	
		山本内科胃腸科	豊沢町140 新姫路ビル2F	●	●	●	●	
		医療法人光寿会城陽江尻病院	北条1-279	●	●	●	●	
		明石市	特定医療法人誠仁会大久保病院	大久保町大窪2095-1	●	●	●	●
			医療法人仁愛会田畑胃腸病院	大久保町森田111-1	●	●	●	●
		西宮市	社団法人西宮市医師会診療所	染殿町8-3	●	●	●	●
	相生市	魚橋病院	若狭野町若狭野235-26	●	●	●	●	
	宝塚市	中井医院	逆瀬川1-1-19	●	●	●	●	
	三木市	医療法人社団朋優会三木山陽病院	志染町吉田1213-1	●	●	●	●	
	高砂市	高砂西部病院	中筋1-10-41	●	●	●	●	
	川西市	医療法人協和会協立病院	中央町16-5	●	●	●	●	
	加西市	市立加西病院	北条町横尾1-13	●	●	●	●	
南あわじ市	淡路平成会平成病院	八木養宜中173	●	●	●	●		
加東市	井上医院	沢部174-1	●	●	●	●		
和歌山県	和歌山市	小池クリニック	太田2-13-25 ヒロメディカルセンター	●	●	●	●	
		医療法人巨周会喜多クリニック和歌山診療所	小松原通1-1-11 大岩ビル3F	●	●	●	●	
岡山県	岡山市	岡山済生会総合病院健診センター	北区伊福町1-17-18	●	●	●	●	
	倉敷市	岡山クリニック	笹沖461-1	●	●	●	●	
徳島県	鳴門市	健康保険鳴門病院	撫養町黒崎字小谷32	●	●	●	●	
福岡県	福岡市	船員保険福岡健康管理センター	東区原田3-4-10	●	●	●	●	
		八木厚生会八木病院	東区馬出2-21-25	●	●	●	●	
		医療法人愛風会さく病院	博多区竹下4-6-25	●	●	●	●	
		医療法人原三信病院	博多区大博町1-8	●	●	●	●	
		社団法人福岡医療団総合病院千鳥橋病院	博多区千代5-18-1	●	●	●	●	
		財団法人医用電子研究所博多ビルクリニック	博多区博多駅中央街8-36 博多ビル	●	●	●	●	
		医療情報健康財団健康財団クリニック	博多区上川端町14-30-201 皇月ビル冷泉公園	●	●	●	●	
		博多駅東クリニック	博多区博多駅東1-13-9 博多駅東113ビル2F	●	●	●	●	
		医療法人敬仁会友愛病院	博多区住吉 1-1-5	●	●	●	●	
		財団法人結核予防会福岡県支部福岡結核予防センター	中央区大名2-4-7	●	●	●	●	
		財団法人医用電子研究所西日本内科クリニック	中央区天神1-4-1 西日本新聞会館ビル15F	●	●	●	●	
		医療法人クリスタルビルクリニック	中央区天神4-6-7 天神クリスタルビル8F	●	●	●	●	
		医療法人増田クリニックイムズ内科・胃腸科	中央区天神1-7-11 天神イムズ7F	●	●	●	●	
		大原内科クリニック	中央区天神1-1-1 アクロスビル4F	●	●	●	●	
		あやすぎビルクリニック	中央区天神1-15-6 綾杉ビル7F	●	●	●	●	
		福岡赤十字病院	南区大楠3-1-1	●	●	●	●	
		財団法人福岡労働衛生研究所福岡労働研究所	南区那の川1-11-27	●	●	●	●	
医療法人社団江頭会さくら病院	城南区片江4-16-15	●	●	●	●			
熊本県	熊本市	日本赤十字社熊本健康管理センター	長嶺南2-1-1	●	●	●	●	
鹿児島県	鹿児島市	特別医療法人博愛会さくらパース通りクリニック人間ドックウェルライフ	新屋敷町26-13	●	●	●	●	
	霧島市	医療法人美崎会国分中央病院	国分中央1-25-70	●	●	●	●	
沖縄県	那覇市	医療法人祥杏会おもろまちメディカルセンター	上之屋1-3-1	●	●	●	●	
		那覇市立病院	古島2-23-1	●	●	●	●	
		医療法人社団かびら会川平病院	古波蔵3-5-25	●	●	●	●	
	宜野湾市	医療法人うりずんの会かりゆしクリニック	嘉数4-25-15	●	●	●	●	
	石垣市	かりゆし病院	新川2124	●	●	●	●	
	名護市	社団法人北部地区医師会病院成人病検診センター	宇茂佐1712-3	●	●	●	●	
	沖繩市	医療法人康陽会仲宗根クリニック	高原7-23-14	●	●	●	●	
豊見城市	沖繩医療生活協同組合とよみ生協病院	真玉橋593-1	●	●	●	●		
島尻郡久米島町	公立久米島病院	字嘉手苅572-3	●	●	●	●		

各健診料金・負担金は健診予約受付センター(電話・WEB)にてご確認ください。婦人科健診(単独)の検査内容は、健診機関毎に異なります。ご希望の健診機関において実施可否及び検査内容の変更が生じる可能性がありますので、あらかじめご了承ください。詳しくはご予約の際にお問い合わせください。

気になる検査値 知りたい病気

# 動脈硬化をストップさせよう!

日本人の死因の上位を占める「心臓病」「脳卒中」。その原因である動脈硬化の危険因子の一つに挙げられるのが、血中のコレステロールと中性脂肪です。いずれも症状が現れないため、早期発見には定期的な検査が不可欠です。



## 血中脂質を知るための検査

体内の脂肪は、体脂肪と血液中の脂肪の2つに分けられます。そのうち動脈硬化と直接関係するのは血液中の脂肪です。血液中の脂肪は、成分の面からさらにコレステロールと中性脂肪に大別されます。

### コレステロール

特定健診の基準値

HDLコレステロール

40mg/dl以上

LDLコレステロール

120mg/dl未満

#### 検査方法

コレステロールや中性脂肪はそのままでは血液に溶け込まないので、「リポたんぱく」という特殊な粒子に入り込んだ状態で血液中に存在します。リポたんぱくは4種類あり、LDLやHDLもその一つ。採取した血液からこれらのリポたんぱくに含まれるコレステロールを調べます。

#### わかること

LDLはコレステロールを全身に運ぶ役割があり、HDLは余分なコレステロールを全身から回収します。一般的にLDLコレステロール値が140mg/dl以上またはHDLコレステロール値が40mg/dl未満だと脂質異常症と診断されます。

### 中性脂肪

特定健診の基準値

150mg/dl未満

#### 検査方法

中性脂肪もリポたんぱくに入り込んだ状態で存在しますが、特にカイロミクロンやVLDLというリポたんぱくに多く含まれます。コレステロール同様、採取した血液から中性脂肪の量を調べますが、通常は、12時間以上絶食して検査当日の朝食を摂らず、空腹時に採血します。

#### わかること

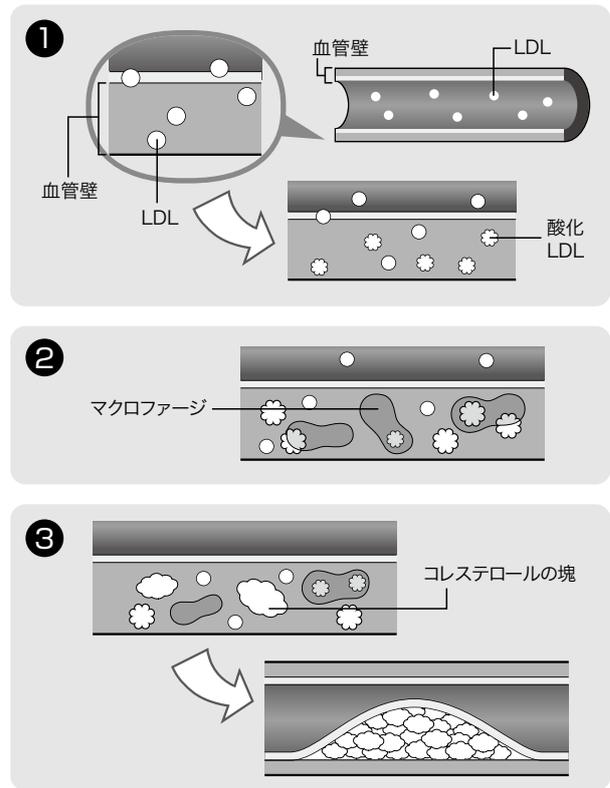
150mg/dl以上だと脂質異常症と診断されます。中性脂肪は身体にとって重要なエネルギー源の一つですが、増え過ぎるとHDLコレステロールが減って超悪玉のLDLコレステロールが増えてきます。超悪玉LDLは、動脈硬化の大きな原因となります。

## 動脈硬化とメタボの関係

動脈硬化は、次のような形で進んでいきます。

- ❶ 血液中に増え過ぎたLDLが血管壁に入り込み、そこで酸化される。
- ❷ 酸化LDLを取り除くために白血球の一種が血管壁に入り込み、「マクロファージ」という状態に変身し、次々に酸化LDLを取り込んでいく。
- ❸ 酸化LDLを取り込み過ぎたマクロファージが壊れ、血管壁にコレステロールの塊ができ、どんどん溜まっていく。

動脈硬化に関わっているのは脂質異常症だけではありません。高血圧や高血糖が続いたりすると血管の内皮が傷つき、LDLが侵入しやすくなって動脈硬化が進行します。また内臓脂肪が蓄積すると、脂肪細胞から分泌される様々な物質のバランスが崩れ、血液中の脂質や血糖、血圧に悪影響を及ぼします。

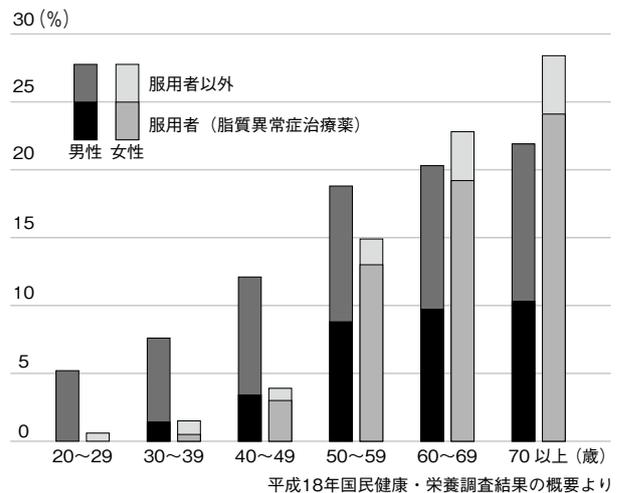


## 脂質異常症の人は1,400万人！

厚生労働省の「平成18年国民健康・栄養調査結果の概要」によると、脂質異常症が疑われる人（HDLコレステロールが40mg/dl未満、もしくはコレステロールを下げる薬を服用している人）は約1,410万人。これは20歳以上の日本人の約14%にあたります。また、コレステロールを下げる薬を飲んでいる人は調査総数の約1割を占め、日本人全体では約940万人が脂質異常症治療薬を服用していると推測されます。

脂質異常症は、男性の場合は20歳代から現れはじめ、50歳以降に多くなりますが、女性の場合は50歳以降に急増します。これは閉経の影響を受けるからです。

日本人の脂質異常症が疑われる人の年代別割合



### 更年期と脂質異常症

女性ホルモンの一つであるエストロゲンは脂質の代謝に深く関わっています。エストロゲンは、肝臓で悪玉のLDLを取り込まれる量を増やし、LDLコレステロールをスムーズに処理する働きがあります。閉経によってエストロゲンが減少すると、LDLコレステロールの処理能力が低下してしまい、その結果、血液中のコレステロールが増えてくるのです。また、中性脂肪も閉経前後から増えてきます。

## 動脈硬化を防ぐ 生活習慣

動脈硬化の大きな原因となる

コレステロールや中性脂肪を増やさないためには  
食事の摂取量とバランスに気をつけるとともに  
ウォーキングなどの有酸素運動も大切です。

### 「超悪玉」コレステロールと中性脂肪の関係

動脈硬化の原因であるLDLコレステロール。その中でも「小型LDL」が通常のLDLより動脈硬化を促進させやすいことがわかり、「超悪玉コレステロール」として問題視されています。小型LDLはサイズが小さいために血管壁に入り込みやすく、しかも酸化されやすいので動脈硬化の直接的な原因になりやすいのです。

この小型LDLが増える最大の原因は中性脂肪で

#### 小型LDLを持ちやすい人

- 中性脂肪値が高い
- 血糖値が高い
- 血圧が高い
- 内臓脂肪型肥満がある
- HDLコレステロール値が低い

す。中性脂肪が増えるほど小型LDLも多くなります。また、内臓脂肪が過剰に溜まるとLDLが小型化しやすいともいわれています。

#### 総コレステロールはやや高めの方が長生き!?

総コレステロールが高いほど心臓病による死亡リスクが高くなるのが、多くの大規模調査で認められています。一方で、「日本脂質介入試験(J-LIT)」という大規模調査では、がんによる死亡リスクと総死亡のリスクが最も低いのは、総コレステロール値が200~280mg/dlであったというデータも出されています。総コレステロール値が低ければいいと考えるのは誤解で、低過ぎると免疫力が低下してしまうようです。高齢者の場合、コレステロール値を気にし過ぎて動物性脂肪を抑えるのは問題ともいえそうです。

### 中性脂肪やコレステロールを増やさない食生活

#### ①エネルギー摂取量を減らす

中性脂肪が増えるのは、食べ過ぎや運動不足によって余ったエネルギーが脂肪として蓄積されるからです。まず食べ過ぎに注意するとともに、次のようなことに気をつけましょう。

##### ●揚げ物を減らす

肉を調理する場合、茹でたり網焼きにすると余分な脂が落ちるのでお勧めです。

##### ●よりエネルギーの少ない食材に替える

豚肉や牛肉は脂身を、鶏肉は皮を取り除くと、脂質がグンと減ります。

##### ●外食では定食物を

丼物などの一品料理は炭水化物と脂質が中心で、栄養バランスが悪く高エネルギー。できるだけ定

食物を選びましょう。

#### ②油の種類にご注意を

かつて、コレステロール値を下げることからリノール酸(サフラワー油、大豆油、コーン油など)の多い植物油が勧められたことがありましたが、現在ではリ

ノール酸はLDLコレステロールとともにHDLコレステロールも下げることがわかり、その過剰摂取は逆に動脈硬化のリスクを高めることが報告されています。

動脈硬化の予防には、リノール酸やアラキドン

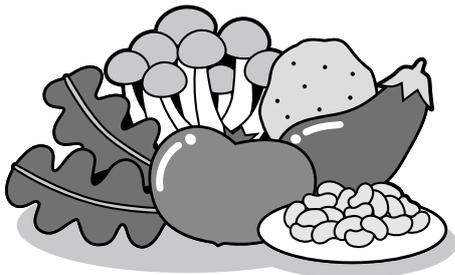


調理にはオリーブ油やキャノーラ油などを多く含む植物油を使い、1日1食は魚料理を。

酸（レバー、卵白、サザエなど）などのn-6系脂肪酸と、 $\alpha$ -リノレン酸などのn-3系脂肪酸（しそ油、えごま油、青背の魚など）、そしてオリーブ油やキャノーラ油などの一価不飽和脂肪酸のバランスが重要です。調理の際は一価不飽和脂肪酸を多く含む植物油を使い、1日1食は主菜を魚料理にすると、バランスがとれます。

### ③食物繊維をたっぷり摂る

食物繊維は、腸内でのコレステロールの吸収を妨げたりする働きがあります。野菜やイモ類、豆類、きのこ、海藻などを毎食摂りたいものです。また、野菜に含まれる $\beta$ -カロテンやビタミンCは、LDLコレステロールの酸化防止に役立ちます。1日350gを目標に野菜を食べるようにしましょう。

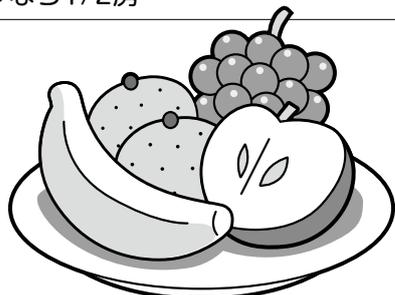


### ④甘い食品の食べ過ぎに注意

甘い食品の摂り過ぎは、中性脂肪を増やす原因になります。砂糖の多い菓子類や清涼飲料水の飲み過ぎに注意しましょう。果物は糖分が多いのですが、ビタミンや食物繊維が豊富というメリットもあります。1日の適量を知っておきたいものです。

#### ●1日あたりの果物摂取の目安

- ミカンなら中サイズ2個
- リンゴなら中サイズ1/2個
- バナナなら中サイズ1本
- ブドウなら1/2房



### ⑤定期的な運動を行う

ウォーキングなどの有酸素運動はHDLコレステロール値を上げ、中性脂肪値を下げる効果が期待できます。動脈硬化やメタボリックシンドロームの予防にも有効なので、1回30分程度の運動を週3日以上行いたいものです。また、日常生活の中で意識して身体を動かすようにしましょう。



#### 高コレステロール食品は避けるべき？

既に脂質異常症の場合は、コレステロールの摂取を1日300mg以下にすることが望ましいといえますが、そうでなければ過度に気にする必要はありません。

コレステロールは肉や魚、卵、乳製品などの動物性食品に豊富に含まれますが、体内のコレステロールのうち、食品から摂取する比率は2~3割と、意外と多くありません。むしろコレステロールは体内で、糖質・脂質・たんぱく質の3大栄養素をもとにつくられるのです。コレステロールが多い食品を避けても、食べ過ぎたり甘い食品ばかり食べていると脂質異常症になりやすくなります。

卵はコレステロールを多く含む食品ですが、卵の摂取と心筋梗塞の関係を調べた厚生労働省研究班の研究では、卵の摂取量と心筋梗塞の発症リスクに関連はありませんでした。

#### ◆コレステロールを多く含む食品

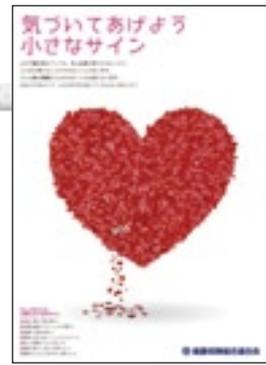
食品	目安量	コレステロール含有量
鶏レバー	1人前 60g	222mg
豚レバー	1人前 60g	150mg
うなぎ(蒲焼)	1串 120g	230mg
すじこ	1人前 30g	153mg
たらこ	1/2腹 40g	140mg
ししゃも	2尾 50g	115mg
鶏卵	中1個 60g	214mg
カステラ	1切れ 60g	96mg

和田高士:図解でよくわかるメタボリックシンドローム(保健同人社)2006を改変

# 10月は健康強調月間です

—— 日々の健康 幸せの実感 ——

健康について関心を高め、  
健康で明るい職場と家庭を作りましょう。



にっこうけんぽホームページをご活用ください!

<http://www.nikkokenpo.jp>

ユーザー名、パスワードは  
P.4をご覧ください。

お得な最新情報をいち早く!  
**メルマガ登録**

「お江戸ウォーク」や  
「京都ウォーク」など  
**各種セミナー情報満載!**



## “あるぽーたあ”大募集!

ウォーキングイベントなどを当日お手伝いしていただくボランティア(サポーター)“あるぽーたあ”を募集しています。ぜひ、ご参加ください!

Jalux

グッドタイムホーム  
多摩川

「輝ける最良の人生のために」  
— 安心と信頼の環境作り —

おもてなし  
わたしたちの介護を“来て・見て・感じて”ください。

### 食事



一人ひとりに合わせた形態を実現します。

### 介護



生活リズムを尊重し、サービスを提供します。

### 入浴



完全個室(特殊浴槽含む)にて対応します。

介護付有料老人ホーム (一般型特定施設入居者生活介護)

## JALUXグッドタイムホーム・多摩川

- ・所在地/東京都大田区西六郷4-29-1
- ・交通/京浜急行本線「六郷土手」駅徒歩6分
- ・居室数/41室(シングル35室:ツイン6室)
- ・類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設)

【事業主体】

株式会社 JALUXライフデザイン

東京都品川区西五反田1-30-7 JS五反田ビル3階

[www.jalux-goodtimehome.com](http://www.jalux-goodtimehome.com)

入居に関するお問い合わせ、又は資料をご希望の方は...



**0120-32-9006**

「にっこうけんぽ」は今年度から年4回の発行となり、1色刷りでお届けします(広告ページのみカラー)。状況をご理解のうえ、引き続きご愛読をお願い申し上げます。

地球にやさしい植林木紙使用