

スマホで小児科医に無料相談



小児科オンライン



使いたいときに慌てないために... まずは会員登録を!

QRコードをお読み取りいただくか下記のURLにアクセスしてください

<https://syounika.jp/lp/kenpo/murata>

- ①本サービスは、医学・医療に関する情報を提供するもので、医師による診療行為、又はこれに準ずる行為の提供を行うものではありません。  
 ②本サービスにおける医師による回答が治療行為(具体的な確定診断を下し、治療方法を指示すること)ではないことを十分に認識した上で自己の責任において本サービスをご利用ください。  
 ③本サービスに基づき情報を根拠にした確定的判断を行うことなく、必ず自身の判断に基づき、必要に応じて適宜医療機関の受診などをお願いいたします。  
 ④本サービスに基づき提供される情報は、電話やテレビ電話やテキストメッセージを通じた限られた情報に基づくものであって、あくまでも利用者の判断の参考とするためのものであることを十分に理解し、必要に応じて適宜医療機関の受診などをお願いいたします。

「小児科オンライン」は株式会社赤ちゃんとママ社が株式会社KidsPublicと連携運営する医療相談サービスです。

ペンはメスより強い!

産業医 忍那の健康トピックス

連載第2回

## ヘルスリテラシーを高めよう!

今回は「健康教育番組」と「健康バラエティ番組」の違いは芸能人がいるかないかなどのお話をしましたが、健康バラエティの方が面白くてつい見てしまうので、そこで騙されないためのコツを二つ紹介します。この二刀流で多くの情報は見分けられます。この視点を懐に入れてお楽しみください。

## 1 チャンピオンデータだけに目を奪われてはいけません!

どんな実験でも飛び出て良い成績が出ることがあります。バラエティではそこを絶対強調してきますが、その人はTVだし良い恰好をしようと異常な努力をしている可能性があります。たまたま良くなることもあります。参加者が少数であればばらつきも多くなります。全体がどうなのかをチェックしてください。



## 2 食事の話題はまず怪しい!

食事は単品で成果が出ることは、まずあり得ないと思ってください。人間は色々なバランスで成り立っていますので、単品で大幅改善!という話が出たらそれはバラエティ。ただ、ある程度は効果はあるのかもしれないので、その食べ物が好きであれば少し生活に取り入れてみるのは悪くないでしょう。

ただし、急に健診データが悪くなった時には、良かれと思って食べ過ぎてしまっていることが原因ということも、社員さんと面談していると結構ありますので要注意。特にカロリーが高い健康食品の食べ過ぎにはご注意ください(大豆製品など)。

## ムラタ健保の家族健診を受けましょう

深刻な病気を未然に防ぐために、ご家族の方も年に一度は「健康診断」を受診しましょう

## 現在通院中の方も、健康診断は大切です

「通院先で定期的に検査をしているから大丈夫」は間違いです。  
 通院先で行っている「検査」は、治療中の病気の経過をみるために行っています。  
 「健康診断」は健康状態全般をチェックすることで、病気の早期発見につながります。

ムラタ健保の家族健診では、被保険者と同様の検査項目を無料で受診することができます (一部オプション選択)

対象年齢  
30歳以上

家族健診・人間ドックの受診日程、申込み方法については、  
 ムラタ健保からの案内冊子、またはホームページにて確認ください。

PC 村田健保 で検索  
 スマホ QRコードからアクセス!



※お勤め先で健診を受けている方は、ムラタ健保の実施する健診を受診する必要はありませんが、健診結果のコピーを健保組合にご提供ください。提供いただいた方には、ムラボ500ポイントが付与されます。(ムラタ健保加入者として国に報告する特定健診受診率に加算します)

## 家族健診の受診結果は、kencomで確認できます



家族健診を受診された方の健診結果は、kencom に登録されますので過去の受診結果も含め、いつでもご自身のスマホで健診結果が確認ができます。また、家族健診を受診された方には、ムラボ 300ポイントが付与されます。体重・歩数記録でもポイントが貯まりますので、kencom未登録の方は至急登録ください。

kencomは年度末時点で19歳以上の村田健保加入者(被保険者+被扶養者)であれば、どなたでも無料でご利用いただけます。

kencom.jp  
 ケンコム 検索



## 郵送検診のご案内 郵送検診は、都合のよい時間に採取し検査ができます

個人負担は  
500円

検査項目	受診資格			検査方法
	20代	30代	40代以上	
HPV検査	○	○	○	DNA検査
歯周病リスク検診	○	○	○	唾液検査
肺がん検診		○	○	かく痰細胞診
大腸がん検診		○	○	便潜血反応検査
ピロリ菌検査*		○	○	便中抗原検査
前立腺がん検診			○	血液検査

申込みから検査器具の到着まで  
 約2週間

結果通知到着まで  
 約2週間(検体提出から結果通知)

郵送検診の詳細及び申込みは、  
 健保ホームページよりお願いします。



※ この検査は、採便によるピロリ菌検査です。

## 2021年度 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限について

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限 : 380,000円

適用期間: 2021年4月1日~2022年3月31日

※ 2020年9月末日時点の全被保険者の平均標準報酬月額にもとづきます。



ご意見&amp;ご感想

胃がん検診の内容が変わる記事は、大変興味深かったです。



健保組合から

今回も、胃がん検診のリーフレットを同封していますのでご覧ください。