

(ご家庭に持ち帰ってみんなで読みましょう)

## アタマの中の健康診断！ 脳ドックのススメ！！



- 脳ドックは、自覚症状が出にくい「脳の病気（脳卒中）」の早期発見と予防に有効！  
脳卒中は、寝たきりになる原因の第 1 位\*1、死亡原因の第 4 位\*2 です。脳卒中は中高年層から発症しやすく、重篤であれば死に至ることもあります。救命できても、麻痺や言語障害が残る可能性も少なくない疾患です。\*1：厚生労働省 2019 国民生活基礎調査 \*2：厚生労働省 2021 人口動態統計
  - 40 歳以上の方は健保から補助が出ますので、安く受診できます！  
健保の補助を使えば、自己負担 12,000 円で受診可能！（一般的には 3~4 万円が相場）  
1 時間ほどで検査できます！（医療機関や混雑状況によって変わってきます）  
家族のため、そしてなにより自分のために、定期的に受診しましょう！
- 申込は、①医療機関(右ページ)に電話予約して、②申込書(健保 HP からダウンロード)を健保に送るだけ！



### 何かあってからでは手遅れになることも！

下記に該当する方は、定期的に脳ドックを受診しましょう！

- ☑ 40 歳以上の方で過去に一度も脳ドックを受けたことがない人
- ☑ 生活習慣病(糖尿病・高血圧・高脂血症など)を患っている人
- ☑ 家族や親族で脳血管疾患(くも膜下出血・脳出血・脳梗塞など)の発症歴がある人
- ☑ 心筋梗塞か狭心症を患っている、もしくは発症歴がある人

### —こんな症状が出たら危険信号!!—

下記のような症状が突然起こるのが脳卒中の特徴です。数分で収まることもありますが、決して侮ってはいけません。すぐに専門の医療機関を受診しましょう。

- ☑ 突然の激しい頭痛
- ☑ ものが二重に見える
- ☑ ろれつがまわらない
- ☑ 片方の手足に力が入らない
- ☑ 片方の目が見えにくくなる



### 脳卒中の予防・対策！

脳卒中の危険因子  
(病気の発生や進行の原因)



### 生活習慣の改善が重要！



#### 食事

- ・1日3食、腹8分目を心がけよう！
- ・脂質、糖質、塩分の摂り過ぎに注意！

#### 運動

- ・有酸素運動(ウォーキング、水泳、ストレッチ等)がおすすめ！
- ・日常生活の中で運動量を増やす工夫を！

#### 睡眠

- ・就寝、起床時間を一定にして、睡眠リズムを保つ！
- ・寝る前のスマホ、PC、飲酒は控えよう！

#### 飲酒

- ・節度ある適度な飲酒を！（ビールなら1日500mlまで）
- ・休肝日を設けよう！（週に2日程度）

#### 喫煙

- ・まずは半日禁煙、その次は1日禁煙など少しずつ！
- ・禁煙することを家族や友人に伝え、協力してもらう！

# 脳ドックの概要

対象者	40歳以上の被保険者及び被扶養者 (年度末(翌年3月末)までに40歳を迎える方(3月31日誕生日まで)を含みます)
自己負担額	12,000円 会社経由で徴収(給与引き去り等)いたします(任意継続の方は振込んでいただきます)
利用制限	1年に1回(年度単位)
申込み	① 医療機関に電話予約 ② 「脳ドック受診申込書」*を健保へ提出 ※ 健保組合のHP【保健事業一病気の予防一脳ドック】に掲載してあります
検査内容	主検査: MRI・MRA その他の検査: 医療機関により、頸部MRA・頸部エコー等を実施する場合があります 医療機関別の検査内容はオークマ健保のホームページで確認できます (状況により検査内容が変更される場合があります)

## 【脳ドックの提携医療機関】

	医療機関名	所在地	電話	FAX	受診可能日
オークマ健保の「契約医療機関」	① ルーセントクリニック	名古屋市西区牛島町6-1 名古屋ルーセントタワー3F	052-569-6030	052-569-6032	月～土
	② ナコヤガーデンクリニック	名古屋市西区則武新町3-1-17 イオンモール名古屋刈谷ガーデン3F	052-211-9862	052-211-9729	月～土
	③ ミッドタウンクリニック名駅	名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋5F	052-551-1169	052-551-1109	月～土
	④ 大名古屋ビル セントラルクリニック	名古屋市中村区名駅3-28-12 大名古屋ビルディング9F	052-821-0090	052-824-0655	月～日
	⑤ 大隈病院	名古屋市北区大曾根2-9-34	052-991-2111	052-991-2113	水・金
	⑥ マリアルパーク今池	名古屋市千種区今池1-8-8 今池がスビル2F (052-715-6070)	052-734-2200	052-788-7381	月～土
	⑦ 一宮西病院	一宮市開明字平1	0586-48-0088	0586-48-0028	月～土
	⑧ 江南厚生病院	愛知県江南市高屋町大松原137	0587-51-3311	0587-51-3313	月～金 予約時間13～16
	⑨ 総合犬山中央病院	愛知県犬山市五郎丸二丁目小塚6	0568-62-8111	0568-62-7808	月～金
	⑩ 伊藤整形・内科健診センター	丹羽郡扶桑町大字高雄字郷東41	0587-92-3382	0587-92-3301	月～土 木休
	⑪ 名古屋徳洲会総合病院	春日井市高蔵寺町北2-52	0568-51-8711	0568-51-7115	月～金
	⑫ あらかわ医院	尾張旭市大久手町中松原39番地	0561-53-9668	0561-53-8827	月～土
	⑬ 朝日大学病院	岐阜県岐阜市橋本町3-23	058-251-8001	058-251-1231	月～金 水休
	⑭ 中部国際医療センター	岐阜県美濃加茂市健康のまち1-1	0574-66-1570	0574-66-1571	月～土
	⑮ 永沢クリニック	東京都港区赤坂3-5-2 サンヨー赤坂ビル2F	03-3583-6710	03-3584-7802	月～土(第1・3)
	⑯ 名古屋脳神経外科クリニック	愛知県長久手市下川原10-1	0561-62-0505	0561-62-9988	月～土
	⑰ あいち脳神経クリニック	愛知県長久手市勝入塚402	0561-61-6001	0561-61-6003	月～土
オークマ健保指定の「健保連契約医療機関」	1 サンピア仙台健診クリニック	宮城県仙台市若林区蒲町東4-2	022-282-7511	022-781-6312	月～土
	2 みやぎ健診プラザ	宮城県仙台市若林区卸町1-6-9	022-231-3655	022-231-3601	月～金
	3 山形済生病院	山形県山形市沖町79-1	023-682-1111	023-682-1163	水・金
	4 総合南東北病院	福島県郡山市八山田7-115	0120-39-5611	024-934-5379	火水木 午後のみ
	5 日立総合健診センター	茨城県日立市城南町2-1-1	0294-23-3971	0294-23-8322	月～金
	6 慶友健診センター	群馬県館林市松原1-10-30	0276-75-7000	0276-75-7010	月～土
	7 彩の国東大宮メディカルセンター	埼玉県さいたま市北区土呂町1522	048-665-6210	048-665-6212	月～土
	8 大宮シティクリニック	埼玉県さいたま市大宮区桜木町1-7-5 ソニックシティビル30F	0120-30-1983	048-647-3930	月～土
	9 埼玉県央病院	埼玉県桶川市坂田1726	048-776-0022	048-772-1661	月～土
	10 神田クリニック健康管理センター	東京都千代田区内神田2-4-1 神田メディカルビル	03-3252-0763	03-3252-1058	月～金
	11 湘南厚木病院	神奈川県厚木市温水118-1	046-223-7815	046-223-7772	月～土
	12 新潟健診プラザ(健康医学予防協会)	新潟県新潟市中央区紫竹山2-6-10	025-245-1177	025-245-1155	月～土
	13 金沢脳神経外科病院	石川県野々市市郷町262-2	076-246-5602	076-246-3914	火木金
	14 相澤健康センター	長野県松本市本庄2-5-1	0263-34-6360	0263-34-6361	月～土
	15 池田病院	静岡県駿東郡長泉町本宿411-5	055-986-8600	055-986-1808	月～土
	16 遠州病院	静岡県浜松市中区中央1-1-1	053-401-0088	053-401-0089	月～金
	17 三河安城クリニック	愛知県安城市相生町14-14	0566-75-7515	0566-75-7516	月～土
	18 ミズ四条大宮クリニック	京都市中京区壬生賀陽御所町3-1 京都幸ビル1F	075-813-1300	075-813-1335	月～土 火休
	19 大和(ダイワ)病院	大阪府吹田市垂水町3-22-1	06-6380-1981	06-6380-1854	[注]Web予約のみ 月～金 水休
	20 健康ライフプラザ	兵庫県神戸市兵庫区駅南通5-1-2-300	078-652-5206	078-652-5211	木のみ
	21 淳風会健康管理センター	岡山県岡山市大供2-3-1	086-226-2666	086-226-8251	月～土
	22 広島生活習慣病・がん健診センター	広島県広島市中区鞆町13-4 広島マツダビル4F	082-224-6661	082-224-6662	月～土
	23 セントラル病院	広島県広島市住吉町1-26	084-924-8041	084-924-8046	月～土
	24 KKR高松病院 人間ドックセンター	香川県高松市天神前4-18	0120-371-574	087-861-6425	月～金
	25 福岡徳洲会病院 健康管理センター	福岡県春日市須玖北4-5	092-582-1151	092-572-0633	月～金
	26 さく病院	福岡市博多区竹下4-6-25	092-471-6265	092-471-6265	月～土
	27 いづる今村病院	鹿児島県鹿児島市堀江町17-1	099-226-5066	099-225-5181	月～金

# 特定保健指導は「タダ」で健康になるチャンス!! 費用は健保組合が全額負担します!!

- 特定保健指導では生活習慣を見直すサポートをします！費用はかかりません！  
40～74歳の方で、健康診断等の結果から「メタボのリスクがあると判定された方」※が対象です。保健師や管理栄養士など“健康づくりのプロ”から生活習慣改善のためのアドバイスを無料で受けられる絶好のチャンスです。対象になった方は必ず受けましょう！

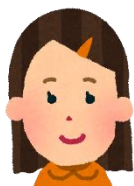
- 不健康な生活習慣を続けていると・・・  
不健康な生活習慣を続けて健康状態を悪化させると、生活習慣病になったり、合併症を引き起こしたりすると、通院や入院で仕事や家庭にも影響を及ぼし、医療費も増えて家計を圧迫します。  
生活習慣病を未然に防ぐことで、さまざまな負担を抑制しましょう。



※腹囲が男性85cm、女性90cm以上、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると「メタボリックシンドローム」と診断されます。放っておくと、動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞といった命にかかわる病気にかかるリスクが高まります。

## 特定保健指導を受けた方の声

### 体重 -2kg！腹囲 -2cm！



40代/女性

忙しくて正直面倒だったのですが、ダイエットしたいと思っていたので、受けてみることにしました。私でも継続できそうな生活習慣の改善方法を保健師の方と相談して決めました。そのおかげで無理なく取り組むことができ、3か月後には体重が -2kg、腹囲も -2cm を達成できました！  
これまで色々なダイエットを行っては失敗していましたが、今回はしっかりと結果が出たのでやってよかったです。

### 自分で健康管理するきっかけになりました！



60代/男性

昨年も特定保健指導を受けましたが、今回の健診でまた血圧の数値が悪くなり、対象になってしまいました。

前回の指導では数値が改善できたので、来年こそは対象外になりたいという思いで、管理栄養士の方と面談しました。無理なく続けられる食生活の改善方法や運動メニューなどを教えていただき、しっかり結果が出たので、今後も自分で健康管理するきっかけになりました。

### 血糖値の改善ができました！



50代/男性

前回の健診時に特定保健指導の対象になりましたが、何も困っていなかったため受けませんでした。今回の健診では血糖値が基準値を大きく超えてしまったので、特定保健指導を受けることにしました。

このままだと糖尿病の発症リスクがあると言われ、食生活の改善やウォーキングなどに取り組みました。取り組みを終え、血糖値が正常値まであと少しというところまで改善できました。これからも継続していきたいと思います。

## 特定保健指導の案内が来たら必ず受けましょう！

### ●時間ないし面倒！



#### そのままでもっと時間やお金がかかるかも！？

特定保健指導の対象になるということは、生活習慣病のリスクがあるということです。もしも生活習慣病を発症してしまったら、入院や通院、食事制限など、時間や経済的な面で大きな制約を受けてしまいます。

特定保健指導を受けることで、生活習慣病を予防できれば、結果的に時間やお金の節約につながります！



### ●自覚症状ないから受けない！



#### 自覚症状が出たときには手遅れかも！？

高血圧や糖尿病など生活習慣病の多くは自覚症状がないまま進行します。体の中で起きている変化が健診結果の数値として表れます。

せっかく健診結果から体の変化を読み取ることができても、そのままにしておくと、病気は進行してしまいます。自覚症状が出る前に、特定保健指導を受けて、健康を取り戻しましょう！



### ●自分でやるから大丈夫！



#### そのやり方は正しいでしょうか？

単に食事を抜く、炭水化物を抜く、〇〇だけ食べるなどの方法は、一時的に痩せても、リバウンドしやすくなったり、かえって不健康になってしまうリスクがあります。

特定保健指導では、専門の相談員（保健師や管理栄養士）が生活習慣（食事や運動等）の改善をサポートします。自己流で取り組むよりも安全かつ効率的ですので、積極的に有効活用しましょう！



### ●去年受けたから今年は受けない！



#### 健康のためもう少し頑張ってみよう！

今年も特定保健指導の対象になったということは、まだ改善の余地があるということです。特定保健指導をその場限りで終わらせるのではなく、自分の生活習慣を見直し、改善し、継続していくきっかけにしましょう。安心して毎日を過ごすためにも、再度、特定保健指導を受けて、生活習慣の改善を続けていきましょう！

