

Vol.25
2018 May

みんなの未来を守る健康診断

けんこうリンク

公益財団法人 茨城県総合健診協会 機関紙



潮来市 あやめ祭り

Vol.25 CONTENTS

特集

受けないと損! 特定健康診査

～平成30年度からの変更点～

Topics

- ・「第52回予防医学技術研究会議」で事例発表
- ・「平成29年度 県民健康づくり表彰式」を開催
- ・中学生が職場見学
- ・プライバシーマーク認定団体より感謝状が贈呈されました

Information

- ・働く方の健康診断のご案内

受けないと損! 特定健康診査

～平成30年度からの変更点～

平成20年度の開始から10年、今ではすっかり世に浸透した感のある特定健康診査(以下、「特定健診」)ですが、実際にはまだまだ受診率が低い状況です。国は、国民の健康維持と医療費適正化に向け、特定健診と特定保健指導の更なる受診率向上と、生活習慣病の発症をより効率的・効果的に予防するため、平成30年度から第3期特定健康診査等実施計画をスタートさせました。

今号では、特定健診にスポットを当て、新しい変更点はもちろん、今一度、生活習慣病の恐ろしさと特定健診を受けないと損をする情報について知っていただくために、受診者の皆様の日線で説明します。

図1 茨城県の主な死因別死亡割合 (平成28年度)

順位	主な死因	割合
1	悪性新生物	28.0
2	心疾患	15.3
3	肺炎	10.3
4	脳血管疾患	9.6
5	老衰	7.1
6	不慮の事故	2.8
7	腎不全	1.8
8	自殺	1.6
9	大動脈瘤及び解離	1.3
10	慢性閉塞性肺疾患	1.2
11	その他	21.0

※資料 茨城県人口動態統計

茨城県の死因別死亡割合をみると、心疾患・脳血管疾患の死亡割合は、それぞれ15.3% (死因第2位)、9.6% (死因第4位)となっており、県民の全死亡のうち1/4がこの2疾患で亡くなる恐ろしい病気です。(図1) また、この2疾患は予後が悪いことでも知られ、命を取り留めても後遺症による日常生活の制約や、治療やリハビリの長期化による医療費負担が発生し、また、一度発症すると再発しやすくなるという非常に厄介な性質を持っています。このように、生活習慣病は、私たちが健康長寿(「健康な状態で長生きすること」を目指すうえで、最大の敵(阻害要因)となる相手なのです。

生活習慣病は健康長寿の最大の敵

特定健診は、医療保険者が実施する生活習慣病の発症と重症化の予防を目的とした健診です。

ところで皆さんは、生活習慣病についてどのような印象をお持ちでしょうか。「不摂生から肥満になって、高血圧や高血糖など色々異常が出る病気ですよ。症状が出てから治せばいいじゃない」という方もいらっしゃると思いますが、症状が出てからでは遅いのです。

生活習慣病は、自覚症状がほとんどないという特徴があり、病状は知らぬ間に進行していきます。そして突発的に死の危険に直面する心疾患、脳血管疾患といった重篤疾患の発症に至ります。

図2

メタボリックシンドローム 判定基準

内臓脂肪型肥満

男性: 腹囲 **85cm**以上 女性: 腹囲 **90cm**以上
※腹囲が男性85cm未満の方、女性90cm未満の方はメタボリックシンドロームに該当しません。

高血糖

空腹時血糖 **110mg/dl**以上
{ 特定健診では、空腹時血糖がない場合、HbA1c6.0%以上 }
 または
 薬剤治療を受けている場合

脂質異常

中性脂肪 **150mg/dl**以上
または
 HDLコレステロール **39mg/dl**以下
 または
 薬剤治療を受けている場合

高血圧

収縮期血圧 **130mmHg**以上
または
 拡張期血圧 **85mmHg**以上
 または
 薬剤治療を受けている場合

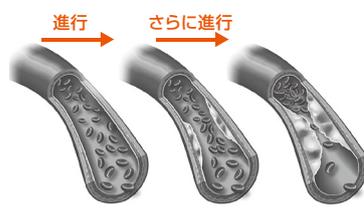
判定結果

内臓脂肪型肥満にプラスして **高血糖・脂質異常・高血圧3項目のうち**

2つ以上該当
 メタボリックシンドローム **基準該当**

1つ該当
 メタボリックシンドローム **予備群該当**

該当なし
 メタボリックシンドローム **非該当**

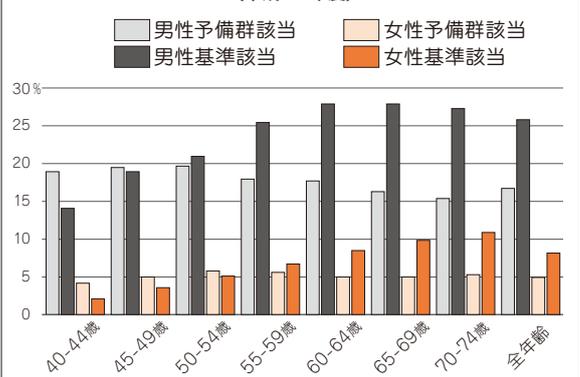


動脈硬化の進行がカギを握る

心疾患や脳血管疾患を発症させる主要な要因は、血管の老化現象である動脈硬化といわれています。この動脈硬化の進行には加齢のほか、メタボリックシンドローム(以下、「メタボ」とは、内臓脂肪型肥満に、高血糖・脂質異常・高血圧という3要素が2つ以上重複した状態をい、「基準該当」「予備群該当」の状態になると、相乗的に動脈硬化の危険を高めることがわかっています。(図2))

重要なのは、特定健診を受けた方のうち、どれくらい決意すること

図3 性・年齢階級別メタボリックシンドローム判定内訳 (平成28年度)



い割合でメタボに該当するのでしょうか。けんこうリンクで実施した平成28年度特定健診実績を性・年齢階級別でグラフ化してみました。なお、各棒グラフは、各年齢階級の男女別受診数を母数とした割合としています。(図3)

メタボの基準該当と予備群該当のいずれかに該当した方は、全年齢で男性2.3人に1人、女性で7.7人に1人となっており、男女の差がかなり大きいことがわかりました。また、予備群該当の割合は若年層ほど高く、男性は50~54歳、女性は55~59歳をターニングポイントとして、基準該当の割合が跳ね上がっており、この傾向は男女ともに同じです。この年代の方、特に予備群該当の男性は基準該当に移行しないよう気を付けた方が良さそうです。

全ての年代に等しくいえることですが、大事なことは、自分の年代やその先の年代の内訳がどうなっているか、自分が今、どの判定に入っているかを把握することです。そして、非該当の方は現状維持、予備群該当・基準該当の方はできれば非該当に、最低でも今より1つ下のランクに移行するよう生活習慣を改善しようとして自身で決意することです。

図4 特定健診の実施項目・実施方法の変更点(平成30年～)

検査区分	設問, 検査項目	実施区分	
基本的な項目※	設問	既往歴(服薬, 喫煙歴), 自覚症状, 他覚症状	○
	身体測定	身長, 体重, 腹囲, BMI	○
	血圧	血圧	○
	肝機能検査	AST, ALT, γ-GT	○
	血中脂質検査	中性脂肪, HDLコレステロール, LDLコレステロール	○
	血糖検査	空腹時血糖, ヘモグロビンA1c, 随時血糖	◎
	尿検査	尿糖, 尿蛋白	○
詳細な健診項目※※	貧血検査	ヘマトクリット値, 血色素量, 赤血球数	△
	心電図検査		△
	眼底検査		△
	腎機能	血清クレアチニン検査, eGFR(推算糸球体濾過量)	△

○…必須項目 △…実施基準を満たし、医師が必要と認めた場合に実施 ◎…いずれかの項目の実施でも可
 ※ 原則、全員に実施する項目 ※※ 実施基準を満たし、医師が必要と認めた場合に実施する項目

特定健診の周期的見直しは、法律(高齢者の医療の確保に関する法律)により医療保険者が行うことと定められています。この見直しを「特定健康診査等実施計画」と呼び、平成30年度から6ヶ年を第3期特定健康診査等実施計画(以下、「第3期実施計画」として始まります。)

特定健診に関する第3期実施計画の変更点は、国と医療保険者間の裏方作業が大部分となっています。

ここでは紙面の都合上、特定健診を受診される皆様が直接変化を感じられる実施項目や実施方法の変更点(図4)と、医療保険料への影響について、抜粋して紹介します。

平成30年度からの変更点

(1) 血清クレアチニン検査及びeGFRが新規追加となりました。

① 追加の理由

実施基準に該当し、医師が必要と認められた場合に実施する詳細な健診項目として追加された、今回の特定健診変更点の主役、目玉ともいえる項目です。

血清クレアチニン検査とeGFRは、腎機能を調べる検査です。

ではなぜ腎機能を調べるのか。

それは糖尿病の合併症の一つであり、茨城県民の人工透析導入患者における原疾患の59%を占めるとされている糖尿病性腎症の発症と、重症化による人工透析への移行を予防するためです。

人工透析は、患者のQOL(生活の質)を著しく低下させるとともに、一人当たり年間約600万円の医療費を要するなど経済的にも負担が大きく、その予防が非常に重要となっています。

実施条件については、図5をご覧ください。



図5 詳細な健診項目(血清クレアチニン, 心電図検査, 眼底検査)の実施条件変更点 (実施条件を満たし、医師が必要と認めた場合に実施)

旧基準(平成29年度まで)		新基準(平成30年度から)	
血清クレアチニン検査		当該年度の健診結果等において、以下の①又は②のいずれかに該当した者。 ①血圧…収縮期130mmHg以上 又は 拡張期85mmHg以上 ②血糖…空腹時血糖100mg/dL以上 又は HbA1c 5.6%以上 又は 随時血糖100mg/dL以上	
心電図検査	前年の健診結果において、以下の基準に該当した者。	当該年度の健診結果等で、収縮期血圧140mmHg以上若しくは拡張期血圧90mmHg以上の者又は問診等において不整脈が疑われる者。	
眼底検査	<ul style="list-style-type: none"> 血糖…空腹時血糖が100mg/dL又はHbA1cが5.6%以上 脂質…中性脂肪150mg/dL又はHDL-C 40mg/dL未満 血圧…収縮期130mmHg以上又は拡張期85mmHg以上 腹囲等…腹囲:男性85cm・女性90cm以上 又はBMIが25以上 	当該年度の健診結果等で、以下の①又は②、若しくは③のいずれかの判定基準に該当した者。 ①血圧…収縮期140mmHg以上 又は 拡張期90mmHg以上 ②血糖…空腹時血糖126mg/dL以上 又は HbA1c 6.5%以上又は随時血糖126mg/dL以上 ③ ①に該当せず、かつ②を確認できない場合は、前年度の結果が②に該当した者を含む	

※心電図検査・眼底検査については、経過措置として平成30年度に限り旧基準でも実施できるようにしています。

図6 eGFRの計算式

eGFR [mL/min/1.73m²]

$$\text{男} \quad 194 \times \left[\frac{\text{血清クレアチニン値}}{1.094} \right]^{-1.094} \times \left[\frac{1}{\text{年齢}} \right]^{-0.287}$$

$$\text{女} \quad 0.739 \times 194 \times \left[\frac{\text{血清クレアチニン値}}{1.094} \right]^{-1.094} \times \left[\frac{1}{\text{年齢}} \right]^{-0.287}$$

(0.739 × 男性の値)

※この計算式が使えるのは18歳以上の方のみです。

② eGFRとは?

血液の濾過装置である腎臓の糸球体が1分間に濾過できる血液の量と尿の生成能力を計算式で算出します。血清クレアチニン値は、計算式に代入して使用します。(図6)

【重要】厚生労働省は、特定健診における腎機能の評価はeGFRで行うとしているため、けんこうリンクの特定健診においてもeGFRで判定し、血清クレアチニン検査値は「参考値」として結果を通知します。

(2) 眼底検査を片眼撮影から両眼撮影に変更

厚生労働省が示した「標準的な健診保健指導プログラム【平成30年度版】」に基づき、これまでの片眼撮影から両眼撮影に変更になります。

(3) 血糖検査で(条件付きで)随時血糖も可となりました。

やむを得ず随時(食後3.5時間以上く10時間未満)の採血となり、かつ、ヘモグロビンA1cを実施しない場合には、血糖検査を随時血糖とすることも可となりました。なお、けんこうリンクでは、原則ヘモグロビンA1cを実施しますので血糖検査を随時血糖で行うことはありません。

(4) 「詳細な健診」の心電図検査、眼底検査の実施条件が変更されました。

詳細は図5をご覧ください。

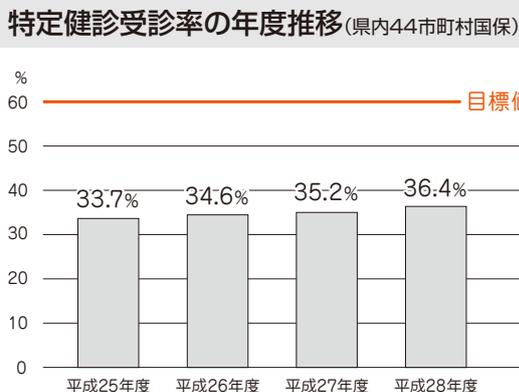
低い実施率Ⅱ 医療保険料に影響も

第3期実施計画では、医療保険者毎に特定健診の受診率について目標値を定めています。

この目標値は、第2期実施計画(平成25～29年度)で定めていた目標値と同じ値となっており、市町村国保は60%となっています。目標値が変わらなかった理由としては、第2期実施計画期間中の受診率が目標値と依然

か離があるため、県内44市町村国保の年度別受診率をみても、国の全市町村国保受診率同様にほぼ横ばい状態であり、目標値の6割程度の受診率にとどまっている状況です。(図7)

図7



資料：(公財)国民健康保険中央会
市町村国保特定健康診査・特定保健指導実施状況概況報告書

また受診率によって目標達成時・未達成時のインセンティブやペナルティを課すこととしています。

そこでまず国は、各医療保険者の達成状況について責任を明確化するため、受診率を公表(平成29年度実績から)としています。これにより各医療保険者は、特定健診の未受診者について積極的に受診勧奨を行い、受診

率向上に努めてくれるものと思われれます。

そして、医療保険者と加入者にとって最も重要となるのが、特定健診の受診率目標達成・未達成による負担金や補助金の減算(インセンティブ)と加算(ペナルティ)です。

このことについては、平成29年度までは全医療保険者で後期高齢者支援金※の減算と加算のみ行われてきましたが、平成30年度からは医療保険者種別毎にインセンティブとペナルティが異なったものになっています。

各医療保険者種別ごとの新しいインセンティブとペナルティの説明は紙面の都合上省きますが、共通しているのは目標達成により、医療保険者の財政負担の軽減措置が図られ、加入者に対して医療保険料の減額という還元がある可能性、未達成ならば医療保険者財政負担増による医療保険料の増額徴収という可能性があるということです。

自分一人くらい受けなくても大丈夫だろうという考えが集まれば目標達成は程遠くなります。特定健診の対象者である皆様がきちんと受診することで、自分自身や被扶養者、同じ医療保険者に加している方々への恩恵につながります。※75歳以上の高齢者医療を社会全体で支える観点に立った後期高齢者医療制度は、その財源構成を公費(国・都道府県・市町村)5割、被保険者(加入者)1割、そして、被用者保険からの支援金を4割としています。この4割の支援金を後期高齢者支援金といい、支援額は、各医療保険者の加入者数や、受診率の達成状況で異なります。

市販薬の購入額の一部が 控除されます

皆さんは、セルフメディケーション税制を知っていますか？

この制度は、健康の維持増進及び疾病予防に対し、一定の取組みを行う個人が(スイッチ)OTC医薬品を購入した際に、その購入費用

について所得控除を受けることができるもの

です。ここでいう一定の取組みとは、健康診断(特定健診、がん検診など)を受診していることです。(図8)

この税制を利用する場合、確定申告が必要となること、従来の高額医療費控除制度と同時に利用できないことに注意してください。

その他の「知って得！」 情報

●特定健診は、お住いの市町村の住民健診で受けられ、各種がん検診も同時に受けられます。自己負担料金もかなり安く済むので大変お得です。

※同時に受けられる検診の種類は、市町村や日程・年齢によって異なる場合があります。

※被用者保険被扶養者の方が市町村住民健診日程で受診する場合、以下の条件を満たす必要があります。

- ① その市町村に住民登録がある。
- ② 受診券の契約とりまとめ機関欄に「集

図8 医療費控除とセルフメディケーション税制(違い)

医療費控除	制度名	セルフメディケーション税制
なし	制度の有効期間	平成29年1月1日～平成33年12月31日
10万円以上 <small>※但し、保険金等で補てんされる金額を除く ※総所得金額が200万円未満の場合、総所得金額の5%</small>	控除対象額	1万2,000円以上
200万円	控除対象上限額	8万8,000円
治療費・医薬品の購入費・病院にかかる 交通費・妊娠時の定期検診や検査費用など	控除対象	制度対象となる特定成分を含んだ OTC医薬品 (要指導医薬品及び、一般用医薬品)
なし	制度を受ける為の条件	あり ※申告年に下記のいずれかを受けていること ◎特定健康診査/予防接種/定期健康診査 健康診査/がん検診

【OTC医薬品】に該当する薬は？

セルフメディケーション
薬のパッケージに **税 控除対象** の表示があれば、OTC医薬品です。

OTC=「Over The Counter: オーバー・ザ・カウンター」の略で、
カウンター越しにお薬を販売することに由来しています。

特定健診、受けないと損!
お分かりいただけましたか?

健診会場で皆様をお待ちしております。



合目」と記載がある。

※お勤め先で労働安全衛生法や学校保健安全法に基づいて健康診断をお受けになられた方は、すでに特定健診の実施項目を網羅した健診を受診しているため、改めて別途特定健診を受診する必要はありません。

●生活習慣病は自覚症状がないため、「自らの健康は自らがつくる」という意識を持たなければ予防が難しい病気です。特定健診を受診し続けることで、現在の自分の体の状態と経年変化を容易に知ることができ、自己管理に最適です。結果、生活習慣病の回避につながります。

●健診を受けない理由として、忙しい、面倒だという方が多いのですが、心疾患脳血管疾患を発症してしまつてはそうは言っていられない状況になります。それに比べれば、特定健診に割く時間は微々たるものです。貴方はどちらを選みますか？

「第52回予防医学技術研究会」で事例発表

けんこうリンク事例発表 3例 ※題名のみ紹介

■ 特定健診における「詳細健診項目」の該当条件変更に伴う

眼底検査に関する検討

■ 胃がんの隔年受診についてー発見胃がん深達度の比較検討ー

■ ラテックス免疫比濁法によるヘリコバクター・ピロリ抗体検査の検討

平成30年2月22日(木)～23日(金)の2日間、長崎県のホテルニュー長崎において「第52回予防医学技術研究会」(主催：(公財)予防医学事業中央会・(公財)長崎県健康事業団)が開催されました。

この会議は、予防医学事業中央会の各都府県支部職員が一堂に会し、検診・検査に係る業務改善の成果や症例報告など多種多様な事例発表を行い、支部間の情報共有・技術向上を目的としています。

今回は、「新たな予防医学技術の向上を目指して」をテーマに医師、保健師、看護師、臨床検査技師など約300名が参加し、我がけんこうリンクも3例の事例報告を行い、活発な質疑応答、意見交換がなされ、互いの研鑽に努めました。

次回の第53回本研究会は、平成31年2月に水戸市にて開催を予定しておりますので本誌にて改めてご紹介させていただきます。



教育講演 「本邦における肺癌検診の現状と課題」
講師 長崎大学大学院医歯薬学総合研究科 臨床腫瘍学分野教授 芦澤和人先生

「平成29年度 県民健康づくり表彰式」を開催

表彰者・表彰団体(順不同・敬称略)

【個人】

氏名	住所	業績の概要
鏑木 孝之(医師)	笠間市	多年にわたり結核・肺がん検診研究委員会委員として、胸部検診の読影に携わり、肺がんの早期発見・早期治療を通じ、住民のがん予防の推進に貢献。
太田代 紀子(医師)	日立市	多年にわたり乳がん検診研究委員会委員として、乳がん検診の読影に携わり、乳がんの早期発見・早期治療を通じ、住民のがん予防の推進に貢献。
富田 慎二(医師)	水戸市	多年にわたり消化器検診及び腹部超音波検診研究委員会委員として、各検診の読影に携わり、胃がん、肝胆膵がんの早期発見・早期治療を通じ、住民のがん予防の推進に貢献。
沖 明典(医師)	つくば市	多年にわたり子宮がん検診研究委員会委員として、子宮がんの細胞診断に携わり、子宮がんの早期発見・早期治療を通じ、住民のがん予防の推進に貢献。
新堀 耕基(医師)	水戸市	多年にわたり心電図検査研究委員会委員として、心電図検査の判読に携わり、心臓疾患の発見・予防に貢献し、健康増進に寄与。
木内 貴博(医師)	つくば市	多年にわたり眼底検査研究委員会委員として、眼底検査の読影に携わり、生活習慣病の発見・予防に貢献し、健康増進に寄与。

※上記以外の2名の表彰者につきましては、一般の方のため、公表は控えさせていただきます。

【団体】

名称	所在地	業績の概要
國長金属株式会社 茨城支店	日立市	多年にわたり複十字シール運動に積極的に協力し、結核予防の推進に貢献している。
医療法人 滝田会 丸山荘病院	石岡市	

2月15日(木)茨城県庁にて、県と共催で「平成29年度 県民健康づくり表彰式」を開催しました。
この式典は、本県の健康づくりに功績のあつた個人や団体を表彰するもので、けんこうリンクでは、個人8名、2団体に対し、金子会長より感謝状を贈呈しました。

中学生が職場見学

2月に清真学園中学校の生徒さん14名が、職場見学に来られました。

生徒の皆さんは、医療関係の仕事に興味がある、将来、資格取得を目指している方々で、昨今の高齢社会にむけた高齢者への健康診断や介護事業に関連した職場を見学したいとのこと、けんこうリンクを選んだそうです。

今回は、県立健康プラザによるシルバークロム体操の実体験、けんこうリンクでのがん細胞の顕微鏡観察、がん検診車内外の見学などを行い、「帰ったら

見学後の生徒さんの感想①

～一部抜粋～

今回の職場見学をとおして、「健康」の大切さをより理解することができました。そして大人の健康を支える皆様の仕事はすばらしいと思いました。職場見学で学んだことを生かして、これから生活していきたいと思います。ありがとうございました。



見学後の生徒さんの感想②

～一部抜粋～

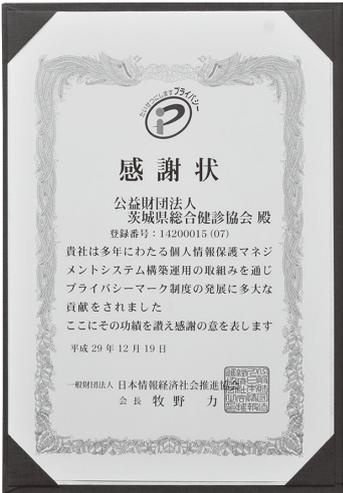
見学の中で一番印象に残ったのは検診車です。私は、車で検診ができるなんて知りませんでした。これなら、どんな人でも検診をすることができるんだと感心しました。今回の見学で私はたくさんのお話を学ぶことができました。また、様々な仕事を知れて、自分の将来について考えるよい機会にもなりました。このような体験をさせていただき、感謝しています。

お爺ちゃんに体操を教えてあげたい、「検診が車の中で受けられるとは知らなかった」、「がん検診を受診することの大切さがわかった。家族にも伝えたい」と、健診や検査などに関する新たな知識を得たことで、この分野への興味がますます強くなったことが伝わってきました。

私どもとしても、今回の見学が生徒さん達の良い経験になれば大変嬉しいことです。

けんこうリンクは、今後も積極的に学校教育活動を支援してまいります。

プライベートシールドマーク
認可団体より感謝状が
贈呈されました



けんこうリンクは、平成17年8月9日に県内健診機関で初めてプライベートシールドマークを取得しました。プライベートシールドマークとは、「個人情報」を適切に取り扱う保護体制の整備にしっかりと取り組んでいることを証明する第三者認証のことです。

そしてこの度、第三者認証機関である(財)日本情報経済社会推進協会より、感謝状が贈呈されました。これは2年に1度の更新審査を7度クリアしたプライベートシールドマークに対して贈られるもので、長年「個人情報」の保護に努めてきた証といえます。

けんこうリンクは、今後もプライベートシールドマーク認定事業者として、個人情報の保護を最重要の責務と認識し、管理の徹底に層層努めてまいります。

けんこうリンクでは、働く方の健康を守るため巡回健診を実施しております。少人数や健診会場の確保が困難な事業所の皆様には、県内各地の指定会場で定期健康診断（労働安全衛生規則第44条に基づく）をお受けいただけます。

事前予約制となっておりますので、最寄りの会場をご確認のうえ、ぜひご利用ください。

働く方の健康診断のご案内



定期健康診断検査項目

- 診察
- 尿検査
- 聴力検査
- 肝機能検査
- 身体計測
- 血圧測定
- 貧血検査
- 血糖検査
- 腹囲測定
- 視力検査
- 血中脂質検査
- 心電図検査
- 胸部X線検査

お申込み方法は？

けんこうリンクホームページから申込書をダウンロードいただき、必要事項をご記入のうえFAXにてお申込みください。後日、ご担当者様宛にご連絡いたします。

なお、健康診断の項目等について、ご要望がございましたら、お気軽にご相談ください。

【お申込み手順】

<http://www.ibasouken.org/>
トップページ内の出張サービス「職場の健康診断」

指定会場での健康診断のお申込み

平成30年度 会場及び日程一覧

FAX用紙のダウンロード

最寄りの会場と日程をご確認ください



FAX用紙に必要事項をご記入のうえ、番号のお間違えのないようFAXにてお送りください。

FAX 029-241-0632
(渉外課行)



●平成30年度 健康診断日程表

お問い合わせ 029-241-0542 (渉外課直通)

会場名	受付時間	H30.6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H31.1月	2月	3月
ワークプラザ勝田 ひたちなか市東石川1279	9:30~11:00 13:30~15:00			30日(木)							
おおみやコミュニティセンター 常陸大宮市北町400-2	14:00~15:30 (午後のみ)			7日(火)							
大子町文化福祉会館まいん 大子町大子866	14:00~15:30 (午後のみ)				11日(火)						
大子町中央公民館 大子町池田2669	14:00~15:30 (午後のみ)			1日(水)							
鹿嶋勤労文化会館 鹿嶋市宮中325-1	9:30~11:00 13:30~15:00			29日(水)					22日(火)		
八原コミュニティセンター 龍ヶ崎市長ケ丘1-21-14	9:30~11:00 13:30~14:30			31日(金)		18日(木)				27日(水)	
筑波研修センター つくば市天久保1-13-5	9:30~11:00 (午前のみ)								28日(月)		
	9:30~11:00 13:30~15:00	6日(水)	6日(金) 27日(金)		3日(月)	30日(火)	9日(金)	12日(水)			
とねミドリ館 古河市前林1953-1	9:30~11:00 13:00~14:30		2日(月)			15日(月)			10日(木)		
けんこうリンク県南センター 土浦市手野町1-1	9:00~11:00 13:30~15:00	11日(月)	23日(月)	9日(木) 30日(木)	13日(木) 28日(金)	1日(月)	26日(月)	10日(月)	29日(火)	19日(火)	8日(金)
けんこうリンク県西センター 筑西市関本分中37-1	9:00~11:00 13:30~14:30	8日(金)		10日(金)	18日(火)		1日(木)	19日(水)		19日(火)	
けんこうリンク診療所 水戸市笠原町489-5	8:00~10:50	毎週火・金曜日 ※完全予約制となっておりますので、ご希望の方は、健康管理課 予約係 ☎029-241-0053 までお電話ください。									



けんこうリンク

公益財団法人 茨城県総合健診協会

〒310-8501 水戸市笠原町489-5
TEL 029-241-0011(代) FAX 029-241-0332

【全国組織】

(公財)結核予防会茨城県支部

(公財)日本対がん協会茨城県支部

(公財)予防医学事業中央会茨城県支部

【施設認定】

労働衛生サービス機能評価機構認定施設

国際品質保証規格ISO9001:2008認証取得

プライバシーマーク認証取得



<input type="checkbox"/> 県西センター	〒308-0125	筑西市関本分中37-1	TEL 0296-20-3480	FAX 0296-20-3482
<input type="checkbox"/> 県南センター	〒300-0025	土浦市手野町1-1	TEL 029-830-3355	FAX 029-828-0985
<input type="checkbox"/> 茨城県立健康プラザ	〒310-0852	水戸市笠原町993-2	TEL 029-243-4171	FAX 029-243-9785

編集後記

気温もだいぶ暖かくなってきたので、娘の自転車補助輪を外し、練習のため公園に向かいました。娘はやる気満々。私はハンドル操作もおぼつかない小さな体を支えつつ、必死の伴走です。途中幾度も転びましたが、決して痛いともやめるとも言わず、またペダルを漕ぎだす姿に感心しました。そして、気付

けば私の手を離れ得意げに自転車に乗る娘の姿が！
つくづく子供の無心は最強だと思いました。そして「できない」と思い込みで諦めず、「きっとできる」と前向きに取り組むこと。それこそが目標達成を引き寄せるのだ、と彼女に言われた気がしました。(F.T)



個人情報保護に関するお知らせ

当協会では、機関紙「けんこうリンク」の発行に関わるみなさまの個人情報を、同紙の送付以外には使用いたしません。次回以降、送付をご希望されない場合は、経営企画室までご連絡くださいますようお願いいたします。

「けんこうリンク」の各種情報は、[けんこうリンク](#)

<http://www.ibasouken.org/>

