

健康管理室だより 2025年2月号

健康診断・花粉症

令和7年2月19日
ボルテックスセイゲン
健康管理室 高橋

基本項目検査

- ▶一般定期健診(34歳以下のかた)
- ▶生活習慣病予防一般健診(35歳~74歳のかた)
- ▶特定業務従事者健診(深夜勤務のあるかた):年齢関係なく半年に1度実施が義務づけられています。
- ▶特殊検診(じん肺、特定化学物質、有機溶剤、歯科)
- ▶睡眠時無呼吸症候群スクリーニング検査
- ▶脳MR検診

付加健診

2023年度まで、40.50歳でしたが

→2024年度から、**40.45.50.55.60.65.70歳**のかたが対象になっています

(会社補助とあわせて個人費用負担はありません)

*乳がん検診(マンモグラフィー)

40~50歳は2年おきに協会けんぽ補助あり(自己負担額あり)

50歳以上は2年おきに協会けんぽ補助あり(自己負担額あり)

*子宮頸がん検診

2年おきに協会けんぽ補助あり(自己負担額あり)

女性検診(乳がん・子宮頸がん)

PSA検査

R6年度の健診より追加(付加健診対象年齢の男性)

(会社補助とあわせて個人費用負担はありません)

~R6年度の健診より~

協会けんぽの補助が一部変更となり、付加健診の対象年齢の幅が大幅に広がりました。

- ・付加健診の対象年齢拡大 →ご希望されないかたはお申し出ください
- ・PSA検査会社補助 →ご希望されないかたはお申し出ください
- ・女性検査(マンモ、子宮頸がん)が健保補助対象年齢あり 対象のかたには、個別にご案内いたします。ぜひご活用下さい。

お住まいの地域での健診

乳がんセルフチェック

安中市では、昨年は5月下旬頃に住所地へお知らせがありました。

お住まいの市町村からの検診のご案内もぜひご確認ください。

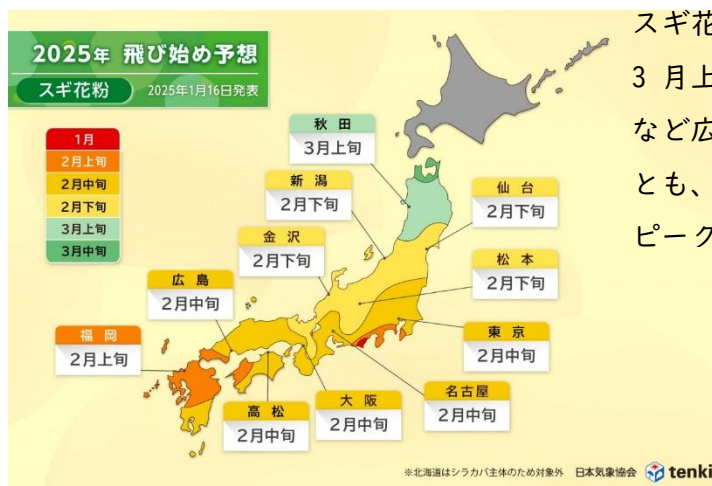
表:今年度の安中市の実施例です

胃がんリスク検診	血液検査 (ピロリ抗体・ペプシノゲンリスク検診)	40・45・50・55・60・65・70歳で市の胃がんリスク検診	500円 (70歳のみ無料)
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上	500円 (70歳以上無料)
前立腺がん検診	血液検査 (PSA検査)	50歳以上の男性	500円 (70歳以上無料)
肝炎ウイルス検診	血液検査(B型肝炎抗体・C型肝炎抗体)	40歳以上で市の肝炎ウイルス検診	無料
肩こりしょう症検診	X線検査(骨密度)	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	500円 (70歳のみ無料)
乳がん検診	マンモグラフィ・視触診	40歳以上の女性で前年度、市の乳がん検診を受診していない	1,500円 (70歳以上無料)
子宮頸がん検診	細胞診・内診	20歳以上の女性	500円 (70歳以上無料)

検診の種類	内容	対象者	自己負担金
胸部(結核)検診 (個別検診のみ)	胸部X線検査	40歳以上	500円 (65歳以上無料)
胸部(肺がん・結核)検診 (集団検診のみ)	胸部X線検査	40歳以上	500円 (65歳以上無料)
肺がん検診 (集団検診のみ)	喀痰細胞検査	50歳以上(喫煙指数600以上(喫煙指数=1日の喫煙本数×20))	700円 (70歳以上無料)
胃がん/バリウム検診(集団検診のみ)	胃X線(バリウム)検査	40歳以上	500円 (70歳以上無料)
胃内視鏡検診 (個別検診のみ)	胃内視鏡検査	50歳以上で前年度市の胃内視鏡検診を受診していない	3,000円



2025 花粉症情報（日本気象協会の花粉飛散傾向予測）



スギ花粉のピークは、東京では2月下旬からの見込みです。3月上旬から中旬には、広島、大阪、名古屋、金沢、仙台など広い範囲でピークとなるでしょうとのこと。各地とも、おおむね例年並みの時期で、ピークの期間は、10日から1か月ほど続く見込みです。

2025年 スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

種 類	2月			3月			4月		
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
仙 台									
東 京									
金 沢									
名古屋									
大 阪									
広 島									
高 松									
福 岡									

2025年1月16日発表

※仙台はヒノキのピークはありません

日本気象協会 tenki.jp

ヒノキの花粉のピークはおおむね3月下旬から4月上旬になるでしょう。3月の気温が高めに推移することから、ヒノキのピークは例年より早い予想で、期間は5日から2週間ほど続く見込みです。

例年（前年）比

花粉の飛散量は、前年春の飛散量が少ないと増え、多いと減少する傾向があります。2024 年春は花粉の飛散量が抑えられた地域が多かったことから、2025 年春は 2024 年に比べ飛散量が増加する地域が多いと考えられます。

花粉症対策



①早めの症状緩和を

毎年花粉症の症状が出る方は、**症状が出る前でも** 早めに医療機関を受診することをお勧めします。症状や副作用（眠気や口の渇き）には個人差もあるので、医師や薬剤師に相談して正しく服用しましょう。最近副作用の出にくい薬が開発されています。

②外出時に、マスク・ゴーグル（花粉メガネ）を使用。

③布団や洗濯物は外干ししない。

④空気清浄機や加湿器を利用しましょう。

→湿度は40～60%に！乾燥しているとのどや鼻・目の粘膜の機能が正常に働きません。加湿により、浮遊している花粉を落下させます。

⑤床に落ちた花粉が再飛散しないように、こまめな掃除を。

⑥ナイロン製など、花粉がつきにくい服を着る。

⑦生活習慣を整え、悪化しないようにしましょう。（睡眠不足・ストレス・飲みすぎ・喫煙に注意）



スギ花粉の根治療法である舌下免疫療法の開始時期は、通常6～11月となります。

気になる方は時期になりましたら登録医師のいる医療機関にご相談ください。