いつも笑顔の健康家族！

第13回 作品集

受けてよかった人間ドック体験記コンクール

■主催：特定非営利活動法人日本人間ドック健診協会

■共催：公益社団法人日本人間ドック・予防医療学会、
健康保険組合連合会

■後援：産経新聞社

いい人間ドックを
さがす方法、
ご存知ですか？

いい人間ドックを選ぶ基準として、人間ドックの「機能評価認定」があります。
日本人間ドック学会の審査基準をクリアして認定された施設には、認定マークが掲げられています。

お近くの認定施設をさがすなら「e人間ドック」

e（イー）人間ドック
～いい人間ドックを選ぼう～

いい人間ドック　e-ningendock.jp

運営：日本人間ドック健診協会
監修：公益社団法人 日本人間ドック・予防医療学会
人間ドック健診施設機能評価委員会
TEL：03-3265-0079　FAX：03-3265-0083
E-mail：info@ningen-dock.jp

スマートフォンでも
ご覧になれます

目次

○主催者挨拶……2

第13回（2023年度）

・優秀作品賞……6

・日本人間ドック・予防医療学会賞……8

・健保連賞（1点）……10

○入賞作品（8作品）……15

○審査委員一覧……30

○健診協会について……31

○主催者挨拶

特定非営利活動法人
日本人間ドック健診協会
理事長　土屋　敦

「あなたの体験や気づきが誰かのしあわせにつながる」をコンセプトに、人間ドックを受診された方や家族の方の実体験を紹介することで、人間ドックをより身近なものに感じていただきたいという願いから企画され、今年で第13回目を迎えることができました。

今回は160編の作品をお送りいただき、体験記をお寄せいただきました応募者の皆様方に、主催者を代表致しまして改めて御礼申し上げます。ありがとうございました。

今回も素晴らしい作品が多い中ではございましたが厳正なる審査の結果、優秀作品賞、日本人間ドック・予防医療学会賞、健保連賞に各1作品を決定致しました。

当冊子をご一読いただき、ご自身の健康を振り返る一助や未だ人間ドック健診を受診されていない方またご家族の皆様への受診の動機付けになれば幸いです。健康寿命延伸のために人間ドック健診をご活用ください。

末尾ではございますが、共催をいただきました公益社団法人日本人間ドック・予防医療学会、健康保険組合連合会、後援をいただきました産経新聞社、その他多くの関係各位の皆様方に対し改めて感謝申し上げまして、主催者の挨拶とさせていただきます。

第13回　受けてよかった人間ドック
体験記コンクール　受賞作品

応募期間：2023年10月1日～2024年1月31日

応募総数：160通

第13回　受賞作品

○優秀作品賞

「がん一家」からのメッセージ　田村　治子（長野県）

○日本人間ドック・予防医療学会賞

人間ドックは自分の人生を守る　大日向　正（秋田県）

○健保連賞

「家族への健康証明書」　山野　将史（長野県）

優秀作品賞

「がん一家」からのメッセージ

田村　治子（長野県）

私は四人家族である。そして、その全員が「がん」に罹患した。特に主人は原発の異なるがんを二回経験した。私は「がん一家」と自称している。

家族の全員ががん患者である事などあるのだろうか。

平成28年　長女（33才）、子宮頸がん
平成29年　長男（29才）甲状腺がん
平成29年　夫（68才）胃がん
令和元年　夫（71才）胆管がん
令和4年　筆者（68才）右下葉肺がん

二人に一人が、がんに罹患するということは、耳慣れていたが一家全員（4／4）がそうなることなど、どこにあろうか。

二人の子供から報告を聞いた私は、「若いのになんで？!!」衝撃を受けた。ついつい声を荒げ、「そんなの早く取ってしまえば何ともないよ」と答えるしかなかった。二人とも早期発見だった。摘出手術だけで済んだ。その後、長男はホルモン剤等の投薬を継続している。長女の場合は定期検診、長男は職場の健康診断でわかった。

夫は胃がん、胆管がん共に人間ドックによりわかった。どちらの時も自覚症状がなく、食欲もあり元気で会社に通っていた。両親ががんで亡くなっていたことから、多少の覚悟をしていたが、やはり「来るべきものが来た」現実となればやはりショックを受けた

胃は2／3を摘出したが、術後の治療は必要もなく、職場復帰できた。

その三年後、会社の定期健診と人間ドックを同時期に受けた。その結果、肝機能の検査数値が異常に高値であり、胆管がんを告げられた。私は40年以上病院勤めをしていたことから、がんに対する多少の知識も持ち合わせていた。場所が悪い。生存率が低い。などなど頭に浮かんだ。十二指腸、膵頭、胆嚢等胆管を取り巻く臓器の全て、または一部を摘出する必要があるという説明を受けた。12時間の手術。55日間の入院を要したが、再度会社勤めに復帰できた。幸いだった事は、膵頭十二指腸切除術ができる専門指導医に偶然出会えたことだった。当時それができる医師は県内に4人だけであった。

あれからまる4年が経過した。現在、中身のない凹んだお腹のままではあるが、再発や転移もなく一生懸命食べ、趣味であるゴルフや控えめの晩酌を楽しみに、米作りや野菜づくりなどに励んでいる。

最後に私にもとうとう順番が回ってきた。令和４年８月に受けた人間ドックで、右肺下葉にがんがみつかった。がんはごくごく初期で、手術時には場所の特定に苦労したくらいだった。部分切除した物は餃子一個くらいの大きさで、いわゆる「取りっぱなし」で済んだ。執刀医にも恵まれた。その医師は肺がん患者の侵襲を最小限にする手術を目指す、スパードクターだった。退院直後から通常の日常生活をおくっている。

私ども夫婦は30年以上前から同じ病院で人間ドックを受ける事えを年中行事としている。受診日が近づいて来ると、糖分やお酒を控え少し緊張する。そして結果報告が届くと恐る恐る封を開けてみる。その際に他科への紹介状など同封されている場合もある。年年歳歳、思いもよらない指導事項も一つずつ増えている。

家族全員のがんは、全て人間ドックや検診によりわかり、その全てが「早期」だった。一家で命の延長をもらえた。特に主人の胆管がんは一度目の胃がんに続く、二度目の新たな命である。心から有難い。一日いちにち命に感謝しつつ大切に生きている。

がん治療も日々進化している。しかしその病名を告げられた時はやはり動揺し、「死」を意識した。しかし「早期」と聞き、その動揺も半減、先への希望も湧き治療にも積極的になれた。

定年退職後の年金生活を機に、人間ドック代を節約し受診を控えようかと考えた時もあった。しかし、今は本当にあの時、止めなくて良かったと思っている。継続して「早期発見」というご褒美をもらうことができた。

人間ドックは、自身や家族の人生の延長を可能にしてくれた。

この先、再発や転移の可能性も大いにあり得る。また、新たな異なる病気になるかも知れない。

ウイスキーの空き瓶は「ドック貯金」ボトルとなっている。来年の予約もできた。

決まり文句ではあるが「病気の治療は早期発見に勝るものはない」それが、私達一家四人の経験に基づいた、深い実感である。

皆さんにも「是非人間ドックを受けてほしい」という、「がん一族」からの強いメッセージを送りたい。

日本人間ドック・予防医療学会賞

人間ドックは自分の人生を守る

大日向　正（秋田県）

日帰り人間ドックを受けてすでに二十数年になる。きっかけは勤務していた職場で禁煙を実施することになったからだった。すでに年令は五十代前半。二十代からタバコを吸い始め、その頃は日に五、六箱（一箱二十本入）も吸うようになっていた。職場の同僚や家族に長年迷惑をかけていたことになる。また、体調も決して良い方ではなかった。

禁煙外来を受診し、禁煙に取り組むこと約半年。やっとの事で禁煙に成功した。そして、その年から人間ドックを受けることにした。最初の人間ドックの結果通知の内容は惨憺たるものだった。しかし、経過観察ということもあり、あまり気にも留めなかった。ただ、肺がんに関する項目はしっかりと視ていた。いつ『肺がんの怖れあり』と通告されるかと、ビク〳〵していたのが正直なところです。外に向っては「俺はがんになるとしたら肺がんだ！」などと、不安を隠して強がりも言っていました。

しかし、その時はやってきました。二〇一九年十月下旬に恒例の日帰り人間ドックを受け、十一月下旬に結果が届いた。『呼吸器検査で異常を認めるので三ヵ月後検査をお受けください』。ヘビースモーカーだったのでいつかは指摘されると覚悟はしていたが、いざ通告されてみるとかなり不安な自分を認める。三ヵ月後とはあったが、翌年一月九日に高血圧症の治療を受けていた循環器科の主治医に診察後人間ドックの結果を相談した。主治医はすぐにCT検査を予約してくれ、その結果を確認して同じ病院の呼吸器科に連絡し、専門医の診察が受けられるよう手配してくれた。

呼吸器科での精密検査の結果、左肺の初期の肺がんと診断される。すぐに手術して切除した方が良いとのことで、当病院では肺がんの手術はしていないので、肺がんの手術ができる近隣の病院を紹介される。不安な日々が続いた。悪い事は続くもので、息子が車で人身事故を起こし被害者の方は重症、さらに親しい友の突然の病死という血の気を失う事態が重なった。必死に平常心を保ちながら紹介病院での診察日を待った。

紹介された病院での手術へ向けての精密検査が始まった。その結果は、肺腺がん。大きさは約一センチ位。リンパ節二ヵ所に転移なし。脳と骨にも転移なし。手術の方法は全身麻酔による胸腔鏡補助下舌区域切除と告げられた。術中迅速組織診断で悪性であれば大幅

な切除になるとも。入院期間は約十日間とのことだった。

白内障の手術や右耳朶の血腫切除で一、二日間の入院は体験していたが、全身麻酔による手術で約十日間の入院は初体験。私の周りには何度も大手術をして生還した人などがいるので、それに比べたら余りにも軽い手術で深刻な顔をして言えることでもない。しかし、腹を括れない不安な気持は否定できなかった。

二〇二〇年五月十九日午前十時に手術室へ。朦朧とした意識で麻酔から覚めたのは午後五時半だった。手術は成功して、やはり悪性で切除区域が広かったので思ったより時間がかかったとのこと。詳細は息子に説明したので後で聞くようにと言われた。何よりまずホッとした。この安堵感はいままで味わったことのないものだった。術後は順調で五日後には退院となった。退院後の検査も異常なしで、抗がん剤治療の必要もなく、半年毎に精密検査をし五年間異常を認めなければ〝卒業〟ですと主治医から告げられた。

主治医の話は続いた。レントゲンではがんを確認できず、腫瘍マーカーの数値も正常値で、造影CTと造影MRIで確認できたがんを、人間ドックを受けた病院でよく見つけてくれたね、と。二十数年間も通院していて、しかも日帰り人間ドックも受け続けていた〝かかりつけ病院〟の医師達や医療スタッフに心から感謝した。そして何よりレントゲンを読影して三ヵ月後の精密検査を指示してくれた放射線科医師には特に感謝したい。呼吸器の異常を一年後、二年後に指摘されていたら果してどんな結果になっていただろうかと思うと、人間ドックを受け続けていて本当に良かったとつくづく思った。術後三年経って、半年毎の精密検査でも今のところ異常なし。何よりも農作業や軽登山ができ、全く以前と変らぬ生活を送れることに喜んでいる。

早期発見、早期治療は年一回の人間ドックを受けることでしか達成されないと確信しました。このことを声を大にして多くの方々に伝えたい。

健保連賞

「家族への健康証明書」

山野　将史（長野県）

30歳を過ぎしばらくした頃、会社の健康保険組合から人間ドックの案内が届いた。

『30歳以上の方。人間ドックの補助を受けれます』

社会人になって早七年余り。ありがたいことに、私はこれまで大きな病気や怪我もなく至って健康に過ごしてきた自負がある。人間ドックも無縁かと考えていた。

ただ遠い故郷の九州に暮らす両親・姉に話の種でも蒔こうかと、『人間ドックの補助』について家族ＬＩＮＥに投稿した。

意外にもいち早く反応したのが、既読スルー常習犯の父であった。

「人間ドックは年に一回受けた方が良かよ」

普段母からは「栄養はきちんと摂っているか」「ちゃんと眠れているか」などの心配するＬＩＮＥが頻繁に届くが、父からそんな言葉を聞いた試しがなかったため、この反応には当初相当面食らってしまった。

そして同時に、私が小学六年生のナイトウォーキングの日の事を思い起こさせるのであった。

そのイベントは夜の19時頃に学校の中庭に集まり、保護者と一緒に往復２時間程かけてイルミネーションが有名な住宅街を見て周るというイベントである。授業参観や部活の大会など、基本的には毎回母のみの参加だった。当時父は会社の管理職として朝早くから夜遅くまで、休日もなく働いていた。

そんな父が珍しく母と一緒にナイトウォーキングに参加すると言うのだ。

私は口では「忙しいなら別に出なくても良いけど」と言いつつ、父も参加するナイトウォーキングを密かに楽しみにしていた。

当日の夕方。突如家に電話が掛かってきた。どうも父が救急車で運ばれたとのことだ。母は「後から行くから、先に学校へ行っていて」と言い残し病院へ向かった。多少の心配はあったが、母の言いつけ通り先に小学校で待つことにした。

しかし開始五分前になっても母が現れる事はなかった。直前になり担任が声を掛けてきた。「山野君のご両親来れなくなったって電話があったけどどうする？」

正直薄々はこうなるのでは無いかという不安はあった。しかし実際にその言葉を聞いた瞬間、じわじわと目の奥から熱いものが込み上げてきた。行かずに帰る

という選択肢もあったが、それは何かに負けたような気がしたので、両親がいなくともナイトウォーキングには参加することにした。

幸い仲の良い友人とその保護者に同伴したため、ある程度の寂しさは紛らわすことができた。ただ、子供ながらに私だけ両親がいない状態で参加したナイトウォーキングはある種の惨めさも感じていた。

家に帰宅しても両親は帰っておらず、その日は一人の家の中で就寝した。

朝起きると、台所で母が朝食を作っていた。昨日夜中に帰ってきたらしい。母によると父は脳梗塞で倒れ、救急車で運ばれたとのことだ。母は神妙に「最悪も覚悟しといてね」とだけ言った。

その時の私の感情を、今となってはうまく思い出せない。

幸い一命は取り留めたが、術後しばらくは言葉がうまく出てこないようだった。自宅から離れた病院で入院していたため、週に一、二度のお見舞いだった。

そして何度目かのお見舞い。父が言葉を取り戻してから、私が最初に聞いた言葉は「ナイトウォーキング、ごめんな」だった。

幸い父は長期のリハビリの末、社会復帰を果たした。今になってよくよく話を聞いてみると、それ以来人間ドックを受けるようにしていたとの事だった。

そんな父からの「人間ドックは年に一回受けた方が良かよ」という言葉を受け、私も年末に人間ドックを受けることにした。せっかくだからと、一泊二日温泉宿付きのコースにした。ゆったりとした検査着に着替え、宿泊者専用ラウンジで特保の健康茶を飲みながら検査の順番を待った。病院内の様々な場所へ行きつつ、自分の体内を検査する様はさながら遊園地のアトラクションのようだった。

人間ドック二日目の午前中に医師の面談と保健指導。若干悪玉コレステロールの値が高い以外は全て正常値だった。

結果を両親に伝えると「食生活気をつけないかんよ」と言いつつも、どこかほっとした様子だった。

人間ドックで病気が見つかれば、それはもちろん意義のあることだ。しかしそれ以上に病気が見つからなかったという結果は、遠く離れた家族へ向けた何よりの健康証明書になる。

次の年末は、今年よりも悪玉コレステロールを減らした健康証明書を持って、実家に帰りたいところだ。

第13回　受けてよかった人間ドック
体験記コンクール　入賞作品

第13回入賞作品（順不同）

○より多くの人に人間ドックの機会を　中島　雅登（神奈川県）

○「今があるから、伝えたい思い」　井上　瑞穂（大阪府）

○「白い壁を見つめて」　亀山　祥子（栃木県）

○「人間ドック健診の四十年」　浦野　則夫（愛知県）

○「祈り」　吉田　安代（東京都）

○人間ドック・ブラザーズ　桜井　健介（仮名）

○失ったものと、得たもの　秋美　隆葉（仮名）

より多くの人に人間ドックの機会を

中島　雅登（神奈川県）

私は、性別違和感と精神障害（うつ病）を抱え、福祉的サポートを受けながら働いている身である。検査への不安（特に食道・胃の内視鏡検査！）があるため、人間ドックを受けることを今まで躊躇していたが、ふと「人間ドックは早めに受けておいた方がいいよ」という地元の内科医の言葉を思い出し、初めての人間ドックを受ける決意をした。

検査前7日間の検温（コロナ禍であるため）、2回の検便、生活習慣の問診票の記入、前日と当日の食事制限など、事前に準備することがたくさんあり戸惑ったが、人間ドックの大ベテランである母親に教わりながら何とか当日を迎えることができた。当日は母も一緒に人間ドックを受けた。

身体計測から始まり最後は食道・胃の内視鏡検査であったが、一連の検査を受ける中で意外だったのは、私はほとんどの検査を受けた経験があったことだ。血液検査は、うつ病で抗不安薬などを長年服用しているため定期的に行っている。眼の検査は、幼い頃に未熟児網膜症と診断されたため嫌というほどやった。腹部エコー検査は、大学で初めての一人暮らしをした際に血尿が出た時であり、聴力検査は、障害者就労支援施設での電話応対の練習で耳が聞こえづらいと感じた時だ、と一つひとつの記憶が蘇っていく。そして心電図は、新型コロナのワクチン接種後に数日間息苦しさが続いたため、念のため近隣の内科を受診した時だった。そうだ、その時に人間ドックを勧められたのだ。待合室で母に私の検査経験を話すと、「ええ！本当に？」と驚いていた。一つひとつの検査を通じ、病気がちではあるがそれでも歩んできた私の人生と、お世話になった医師や福祉関係者の姿に思いを馳せた。

また、私が人間ドックを受けた病院は、数年前まで父が医師として勤めていた病院であった。若い医師からは「お父さんにはお世話になりました」と感謝され、ベテラン看護師からは「あの小さかった子がここまで大きくなったのね」と親しみの言葉をかけられた。ああ、まさしく父はここでずっと働いていたのだ。最近、父とは家で会話をすることが少なくなってしまったが、これを機に勤務していた頃の話をもっと聞いてみようと思った。

1ヶ月後に届いた検査結果は、大きな異常はなかったものの複数項目がBであった。食道裂孔ヘルニアと胃炎、肝嚢胞、中性脂肪の値が高いことなどが書かれていた。健康に気を使っていたつもりであったためBの多さにショックを受けたが、逆に身体の丁寧な総点検を行ったことによる安心感も得られた。特に、食道裂孔ヘルニアは「胃の内容物が逆流しやすくなる」と

説明があり、昔から胃液が逆流しやすいと感じていた私にとっては、その原因が分かって良かった。麻酔が効きづらく涙が出るほど苦しかったが、苦労して内視鏡検査を受けた甲斐があった。その他、生活習慣にも課題があったため、次の人間ドックまでに改善を図り、より多くの項目がAになるよう頑張りたい。

最後に、私が初めての人間ドックを受けて得た最大のものは、健康への意識付けであったと言える。自分が健康だと思っていても身体の中は調べてみないと分からない。そして、日々の積み重ねが将来の健康を形づくっていく。これは実際に人間ドックを受けてみないと得られない感覚である。だからこそ、より多くの人に人間ドックを受ける機会が保障されることを望む。

私は冒頭で性別違和感があることを述べたが、検査時の男性用の更衣室やトイレの使用は精神的負担が大きかった。このような性別違和感の問題で日々の受診すら控えてしまう当事者もいる。例えば、個室の更衣室や多目的トイレがあったり、医療スタッフの性別違和感への理解があったりすれば、より多くの当事者が検査を受けやすくなると思う。

また、障害を持つ人々の場合、障害特性への配慮が必要だろう。私は何とか無事に人間ドックを終えることができたが、精神障害を持っている人の中には初めての場所や検査に大きな不安を感じる人もいる。場合によっては支援者の同行を認めたり、事前に検査の流れを分かりやすく説明したりするなどの対応が必要だろう。その他の障害についても、一人ひとりの障害特性に応じた配慮が必要になる。

そして、私が今回の人間ドックの経験を同年代の友人らに話すと、口々に「受けなきゃと思うけど、費用が高い」と話していたことが印象に残っている。そのため、金銭的に困難がある人向けに、国や自治体の支援を前提に人間ドックの費用をいくらか割引する制度があっても良いかもしれない。

すぐに解決は難しいかもしれないが、希望する人すべてが人間ドックを受けられる社会になることを望む。何より、人々の心身の健康がこれからの日本社会の発展の基盤と活力になるからだ。

「今があるから、伝えたい思い」

井上　瑞穂（大阪府）

5月の連休は元気に出かけていた夫が、その月末に入院してしまった。原因は脳出血。一昨年、この時夫はまだ37歳だった。さらに精密検査で、脳動静脈奇形（AVM）という、先天的な奇病だとわかった。十万人に一人という、聞いたこともないその奇病を、誰が予想をしただろうか。さらにこのAVMを持つ人の中でも、厄介な破裂を起こしてしまう人は、またその中の少数だという。私たちは突然、そんな驚きだらけの現実を突きつけられることとなってしまった。

しかし、夫はかなり幸運の持ち主だろう。手術（血管内治療）を含め、入院は1ヶ月程、その後はほぼ後遺症もなく日常生活を取り戻せている。視野の一部が時々欠けるようだが、仕事や家庭では、90％程は元の生活をすることができている。残る10％も「頭を守り、血圧を意識しよう」という程度の制限である。療養後は、園行事や近場の旅行も楽しむことができた。この〝変わらない日常〟は、〝あの時の健康への意識と行動がつないでくれた幸運〟だと私は感じている。

夫は35歳の時に人間ドックを受けていた。職場の案内で、任意だが申し込んでみたらしい。「一応癌家系だし」と心配は少しあるようだったが、喫煙なし飲酒もほぼしない夫の受診結果は、良好だった。

2年後の5月下旬。夫が頭痛を訴え珍しく横になっていた。鎮痛剤を飲んでも全く良くならない。私も気にかかり受診を勧めたが、「寝たら治まるだろうし、家の薬で大丈夫。」夫はそう答え続けた。私の心配を過剰と感じたのか、「人間ドックでも異常なかったし」と、人間ドックの話を出す夫。その時、はっとした。「脳も調べたの…？　」「いや…」あの時夫は、費用面を考慮し、脳ドックは追加していなかった。「万が一…はないと思うけど、異常なしなら安心できる。診てもらうよ。」夫は翌日、初めての脳神経外科を受診してくれた。歩ける間の早期受診。医師に、この段階で受診を決断したことを褒められた。病名告知後の重い相談室の雰囲気が和んだあの時のことは、よく覚えている。脳出血初期に口煩く話しかけたことは、夫に申し訳なく思う。でも、その時に夫から人間ドックの話が出たことで、早めの検査の重要性に2人で気づくことができた。おかげで命が助かり、今がある。

この話には、疑問と続きがある。まず、夫の場合は脳の奇形なので、もし脳ドックを受けていたら異常が発見されただろう。しかし、もし脳ドックや人間ドッ

クで問題がなかった箇所に、後日違和感が出ていたとしたら。夫は素直に受診してくれただろうか。ふと気になって聞いてみた。すると夫は「そりゃ調子悪ければ病院行くよ。」と即答。また、「脳の検査も受けてＡＶＭについて知っておきたかったのも本音。不要だろうと自己判断したことに後悔。」とも語る。人間ドックを通して健康意識が高まっていた夫に、頼もしさを感じた。しかし、正直、これは結果論（病気を経験した後の話）な部分もあるだろう。実際夫は初めは自宅療養をしようとしていたのだから。だが、病気がわかるとなお、それ以前に人間ドックを受けておいた経験は、貴重だったと感じる。健康な頃のデータが可視化されていることで、今後本人や家族はいち早く体の変化に気づくことができるはずである。若くても日頃元気でも、自分の健康状態や抱えているリスクを知っておく大切さ。後悔と幸運、双方を肌で感じた私たちは、〝知らなかったゆえの不運〟に遭ってしまう人がいない未来を望んでいる。

一方ここからは私自身の話になるが、二十代の頃、私は胃痛持ちだったが、検査が嫌で不調から目を背けていた。十数年経った今、自覚症状はなくなっていたが、夫のことがあり「私も自分の体を知っておこう」と、胃と大腸のカメラ検査を受けた。腸管洗浄液の服用や麻酔の効きを待つ時間は、正直堪えた。しかし、逃げてきた過去の自分から変われると思うと、前向きにがんばることができた。検査結果が出た。潰瘍跡と逆流性食道炎があった。命に関わる所見ではない。でも、私が「ここ十数年落ち着いている」と思っていた体の状態は、「不調に慣れてしまっていただけで、放置はもちろん良くない。早めに検査を受けてくれて良かった」と伝えられるものだった。「まさかの」という結末だ。

夫も私も「異常なし、の安心感を得るために検査へ行こう」が、体のＳＯＳ発見につながった。似た者同士で笑えてしまう。まだ幼い我が子たちに、この両親の姿はどう映っているだろうか。特に父の急病からの回復劇については、奇跡だけでなく、父の「自分の体と家族を守ろう」という意志が功を奏した。母もそれに続いた。この決断に対して、私たちは親として胸を張れる。体の声を聴く第一歩は、やはり健診だ。そして、早期受診と治療によって変わる未来だってある。私たちは経験をもって、我が子や大切な人たちにそれを伝えていこうと思う。

「白い壁を見つめて」

亀山　祥子（栃木県）

私は今大学病院のベッドの上にいる。

地元の病院で手に負えず車で一時間強の距離にある大学病院へ転院して五ヶ月。季節は冬へと移り変わり病院で静かに新年を迎えた。肝臓の極度の悪化で栄養はすべて鼻からの管で流し込まれ、腕からは点滴、下からは尿の量を測るための管、これらの管によって〝生きている〟というより〝生かされている〟状態で私は白い壁と、天井を見つめている。

体のだるさと食欲不振で夏バテと思い近くの医院に行くと血液検査を受けた。夕方自宅に電話が入りその医師から〝肝臓の数値が極度に悪い、貧血もひどく輸血レベルだ〟と告げられ今まで自覚症状や検査を受けた事は無かったのか問われた。

自覚症状は以前からあったが病院嫌いの私は自分をごまかし、検査も進んで行く事は無かった。大学病院で医師の説明を聴く両親がなぜここまでひどくなるまで放っておいたのかと責められている様で心が痛んだ。

母は病院嫌いの私や父と違い、毎年人間ドックを受診し定期的に歯科や眼科に通い体のメンテナンスをしている。母から誘われる〝人間ドック〟という言葉に私は怯んでいた。頑なに断り続けてきた。父も同様だった。しかしそんな父を変える出来事があった。

母が子宮体癌という診断を告げられた事だった。子宮、卵巣、リンパ節の全てを切除する手術を行った。四月九日。私は勝手にその日を子宮（49）の日と呼び、母と父と私にとって忘れられない日となった。母のガンは早期の発見で、毎年の人間ドックの受診と、その検査結果をそのままにせず指摘を受けた箇所を精密検査で明確にする、までを守ってきた結果だと医師からも手術後の話で告げられ、もし検診を受けず発見が遅れていたらと考えるだけで身の竦む思いがした。

母の入院中、私と父は慣れない家事を行い母の病院と家を往復し母を見舞った。太陽の様な母の不在は言葉に出来ない程の寂しさと不安で父が毎日近くの神社で母の無事を祈っていた事を、母の退院後に知った。母の退院後のある晩毎日欠かさず一番の楽しみである晩酌の時間父が酒を飲まずに夕食を食べ始めた。一体どうしたのかと心配すると、明日母と一緒に人間ドックを受けに行くのだと言う。私は驚いたが、それから父と母は毎年二人揃って検査を受けに行く様になった。父は血糖値の高さを指摘され、毎日医師から処方される薬を服用し、母に誘われ朝のウォーキングまでする様になった。父は、母を支えるには自分が健康でいなければならない、という思いで変わってくれたのだと、私は思う。

変わらなかった私は今、人間ドックの何倍もの時間

検査を受け採血し血を抜かれている。母を救ってくれたこの病院で治療を受ける私を父と母は田舎の山奥から一時間以上かけて私を見舞ってくれる。管につながれ泣いている私を見て母は泣いた。父と母は正しい事をしているのに、正しい事を素通りした私の心配で辛い思いをさせてしまっている。

鼻の管から栄養を流し込まれている私を見て「お母さんのお雑煮食べさせたい」と母が言う。元日に面会に来てくれた2人が、今の病院食は色々工夫されていて美味しいらしいよと励ましてくれた。そういえば、人間ドックから帰宅すると、2人はいつも〝お昼ごはんが豪華で美味しかった〟とか〝薄味だよなぁ〟とかひと仕事終えた充実の顔でコーヒータイムをする。自分から誘いを断っておきながら取り残された様な、居心地の悪さを感じていた。

私はこれからリハビリや、栄養状態を立て直し、自分の体を取り戻す試練を乗り越えなければならない。毎日の検査で、針を刺される事等は二人よりも慣れてしまったかもしれないけれど二人の先輩と、退院したら人間ドックの薄味で豪華なお昼ごはんを食べてみたい。結果に目を逸らさず体の声を聴いて、もうこの白い部屋には戻らずに暮らしたい。

「人間ドック健診の四十年」

浦野　則夫（愛知県）

30代前半のサラリーマン生活のある日、帰宅すると郵便受けに会社から大きな封筒が届いていました。開封すると「人間ドックのご案内」と書かれていた。社会の風潮として、元気な人も年に一度ぐらいは自分の体を診断してみようと言う健康志向のニュースがテレビや新聞に取り上げられていました。言葉は知っていても、何処も悪くないのに何故なのかとその時は思いました。不安ながらも、会社の指示ならば仕方がないと、検査を受けることとしました。受診先は契約された病院であれば希望の場所で良かったので、地元の総合病院にした。妻も同時に案内が来ていましたので、同伴で出かけました。会社の福利厚生なのでオプションを除けば費用は無料。受付で検査着に着替え、看護婦の案内に従って院内を回る。病院見学のようである。医者嫌いの自分が率先して検査を受けるとは思ってもいなかった。初めての事でもあり、検査内容も分からず幾分緊張した。身長、体重測定、血液検査、レントゲン、胃の検査などを受診した。時間にして一時間程度であったと思う。最後は医師による検査所見の話を聞かされた。疲れたが大事なくホッとした。正式な結果通知は二週間後に郵送で来た。開封するまで半日を要した。検査結果が怖いのだ。しかし、内容は良好であった。私より妻も異常なしの結果で安心した。自分より家族が気になる性格だ。以来、毎年人間ドックを受けた。診断を受けるたびに、体質や自分の体の弱点がわかりかけて来た。私は特に血糖値に関心があった。父が糖尿病だったので、食事にも気を付けていたが、年齢を重ねるごとに血糖数値は高くなっている。現在は軽い薬ですんでいる。胃の検査の時に飲むバリュウムは、当初ねばねばして量も多く飲み終えるのに苦労した。最近は僅かの量で、むしろ美味しいぐらいである。レントゲン検査で肺が黒く写ったこともあった。再検査して異常が無かった時は、嬉しかった。苦手だったのは、胃の検査でポリープが見つかった時である。胃カメラは三回ほど飲まされた。最初は管が太く涙が出るほど苦しかった。しかし、三回目の時は医学の進歩で細い管が胃の中に入ってモニターを見る余裕もあった。過去四十年の間の人間ドックの記録も保存している。時々、診断ファイルを見直すが年相応の結果である。検査結果から、日々の生活をしていく上で、どういう生き方をすれば長生きできるか、わかって来たような気がする。当初の優良ランクから数値が悪く下降していくのは仕方がないが、続けて良かったと思っている。

そんな最中、数年前に妻の体に異常が見つかり、再診断を受けたらがんが見つかった。現代は二人に一人

が、がんになる時代である。妻は早期の子宮ガンだった。一瞬、頭が真っ白になったが、すぐ手術をして抗がん剤治療を受けた。入院生活は苦しかったらしいが、妻は弱音を吐かない。私なら耐えられたかどうかわからない。幸い経過観察で定期的に病院通いはしているものの、日常生活に戻ることが出来た。これも人間ドックのお陰だと感謝している、まだまだ日本に検査は多々あっても、人間ドックを受ける人は少ないと聞いている。国民保険や健康保険の補助はあるものの、個人では費用の面でも負担が多い。国や自治体でPRと補助金負担を多くしないと普及はしない。家族のだれが病気になっても不幸である。医学は日進月歩で早期発見であれば完治する。自分の体は自分で管理して元気な老後を過ごしたいものだ。自分の為にも、そして家族の為にも。

「祈り」

吉田　安代（東京都）

健康を例える表現として、「空気のようなもの」と聞く。目に見えない故に、満たされている間はその存在やありがたさに気が付かないが、欠けるとそのありがたみを痛感する。私にとって健康は、かつては「空気のようなもの」だった。しかし、現在の私にとって健康は「祈り」だ。二年前、地方に住む高齢の母が脳内出血で入院してから、生活は一変した。1日1日、母の無事を祈るようになった。実家で、1人暮らす父にも何もないよう、ただひたすらに健康を祈った。

看護生活が続くと、次第に祈りの対象が両親から自分自身に移った。「病は気から」というが、疲労と心配がたまったせいか、自身の体のあちこちに痛みやだるさを感じるようになった。タイミングを計ったか神の啓示か、「人間ドック受診のお知らせ」が届いた。

予約した人間ドックは、一か月後。本来人間ドックの主旨は、普段の生活を送りながら健康を診断されるべきだろう。しかし日程を決めると、妙に「目標」となり、ベストコンディションで臨むべく、急に生活を改める。暴飲暴食は避け、睡眠時間もしっかり摂る。ダイエットに取り組み、野菜中心の生活を心がけた。

そして迎えた「本番」当日。まさに演台に上る役者のように受付を済ませ、スタンプラリーのように各検査項目のブースをめぐる。検査は無事に終わった。しかし真に大事なのは、この後の結果だ。

二週間後、検査結果が送られてきた。びりびりと封筒を破り、まるで小学生が通知表を見るような緊張で、息を止めて結果を確かめる。なんと、初めて「要精密検査」が見つかった。「なぜ、どうして、なんで私が？」死を宣告されたかのような衝撃が身体を巡り、目の前が真っ暗になった。自分にもしものことがあれば、高齢の両親はどうしよう、家族もいる、子供はまだ中学生だ。死後に備えて部屋を片付けなければ、日記も捨てなければ、といろんなことがぐるぐる頭の中を駆け巡る。何はともあれ、まずは指示通り再検査の予約をしなくては。震える手で電話をかけ、1週間後に再検査の予約をいれた。

それからは日々、祈りを捧げた。「もう暴飲暴食はしません、運動もします、だから何事もありませんように！」と神に祈った。再検査に向かう足取りは、重かった。人間ドッグ当日が演台に上る役者だとすると、再検査に向かう足取りは罰を受ける罪人のようだった。

祈りは検査後も続いた。何事もありませんように、と祈りを捧げる毎日を過ごし、ようやく結果が届いた。結果は経過観察、とりあえず今直ぐ命の危機にあるような状況ではない、ということだ。緊張から放た

れ、大きく息を吸い込むとようやく生き返った気分になった。あぁ、よかった！神様、ありがとうございます！

私は思う。人間ドックの目的は二つある。1つは病気をみつけること。そしてもう1つは日々の生活を見直すということ。多くの健康な人々にとっては、むしろ後者の意味が強いのではないか。人間ドックをうける、という行為そのものが、健康への意識を高める契機となり、しいてはさらなる健全な生活につながる。病気を見つける、というより健康に気を配り、日々の生活を見直すきっかけが人間ドックではないだろうか。

「受けてよかった人間ドック」健康への祈りとともに、来年以降も必ず受診しよう。家族のため、自分のために。

人間ドック・ブラザーズ

桜井　健介（仮名）

お正月。おせちを囲んで、父と母、私と妻と子供、そして弟夫婦が顔を揃えた。弟の腕の中には、昨年、弟夫婦に生まれた赤ん坊が抱かれ、すやすやと眠っている。日本酒で少し顔を赤らめた父と母が、私の娘が話す学校での出来事を、目を細めながら嬉しそうに聞いている。こんな幸せがずっと続くことが、私が毎年、初詣で祈願している願い事だ。

ふと、弟が赤ん坊を弟の嫁さんに手渡して、立ち上がった。トイレでも行くのかと思ったら、反対方向のベランダに出て行った。「何しにいったの？」と誰に聞くでもなく私が呟くと、弟の嫁さんが「きっとタバコです」と、少し眉をひそめて言った。「最近は特に本数が多くなっているみたいで……」

弟のことは私も気になっていた。半年ぶりに会った弟は立派なメタボ体型になっており、顔にはいくつか吹き出物をこさえていた。それでも私がそのことに触れなかったのは、弟の会社が最近、業績が悪化していることをネットの記事で目にしていたからだった。仕事のストレスから、タバコの吸いすぎや暴飲暴食になっているのだろう。私は三年前の自分を見るような気持ちで、ベランダの弟の背中を見つめた。それから弟の嫁さんに、私は一つの提案をした。

三年前。私の部署は多忙を極めていた。帰宅するのは深夜。翌朝は寝不足でフラフラになりながら、タバコに火をつけて何とか体を目覚めさせる。朝御飯は食べる気が起きず、会社ではエナジードリンクと菓子を時間に関係なく摂取しながら仕事をする。週末の金曜日には深夜から同僚と飲みに行き、締めのラーメンを食べて、朝方、鉛のように重くなった体を引きずって家路につく。そういう生活を続け、私の体重は一年間で十キロも増えた。そんな私に見かねて、妻は、私にとって初めてとなる人間ドックを受けるように厳命した。

各種検査を終え、医師による検査結果の説明を受けた時のことは、今でも覚えている。担当した若い女医さんは淡々と言った。

「γ-GDPの数値が高いですね。コレステロールと尿酸値も正常値より高いです。それから脂肪肝の疑いがあります。お酒を飲みすぎていませんか。食生活に気を付けて。脂っこいものばかりではなくて、野菜などもバランスよく食べてください。朝食を抜いているとしたらよくないですからね。運動はあまりされてないですかね。階段の上り下りでもいいので、身近なところからやってみてください」

女医さんの言うことは全て当たっていた。普段の自分の生活を見抜かれているような恥ずかしさを覚えた。

「タバコはお吸いになりますか？」と聞かれ、「はい。一日一箱は吸います。やっぱりやめた方がいいですよね」と、私は何かをごまかすようにハハハと笑いながら答えると、女医さんは真剣な表情で私を正面から見つめてこう言った。

「タバコはやめてください。毒を飲んでいるようなものですよ！」

人間ドックの帰り道、私は半ば腹が立っていた。健康的な生活ができるほど、余裕があるわけではない。私だって好き好んでこんな生活をしているわけではないし、全部ストレスが悪いんだ。そうぼやきながらも、頭の中では、「毒を飲んでいる」との女医さんの言葉とともに、ドクロマークが張られた毒瓶を私がゴクゴクと飲んでいるイメージが湧いてきた。今までも、タバコは体に悪いと知識としては知っていたし、禁煙しようと思ったことも何度もあった。でも、これほどストレートに面と向かって「毒を飲んでいる」という強い言葉で言われたのは初めてだった。心に刺さったこの言葉で、私は程なく禁煙に成功することができた。

「兄貴の入れ知恵だったんだな」

半年後、初の人間ドックを受けさせられた弟から、電話がかかってきた。初体験の内視鏡には本当に苦労したよと言う弟に、これでお前も大人の階段を登ったなと声をかけた。いや、中年の階段と言うべきか。医師による結果の説明は予想通り、弟に衝撃を与えたようだった。そして、弟は最後にぽつりと言った。

「体の声を聞くことの大切さを感じたよ」

それから毎年、弟は人間ドックを受けるようになった。弟は、その二年後に禁煙に成功し、ウォーキングと食生活の改善で、ポッコリしたお腹もへっこんだ。仕事は相変わらず大変そうで、ストレスがたまるとお酒の量が増えたりするようだが、毎年の人間ドックで普段の生活習慣を見つめ直すことで、悪い習慣のリセットができているようだ。

体は声を発することができない。だから代わりに、人間ドックの結果を見ながら、医師が体の声を代弁してくれる。そして医師が言う言葉は、何よりも最高の薬になる。一年に一回の人間ドックは、自分の体と対話できる貴重な機会なのだとつくづく思う。

「兄貴。予定が合えば、来年は人間ドック、一緒に受けないか」

お互いのことを大切に思っているからこそ、これからも兄弟で人間ドックを受け続けていきたいと思う。

失ったものと、得たもの

秋美　隆葉（仮名）

最近、がんに罹ったことを公けにする著名人を多く見る。がんは医療技術が進んだ現在でも最も恐れられている病の一つであることは変わらない。罹患したことは個人の事情であり、身内だけがその重大さを覚悟を持って静かに受け止めるものと捉えていた。今回こうして投稿したのは歳月を経てある思いに至ったからである・・

単身赴任生活に慣れた頃、年1回の人間ドックの結果が届いた。家族と離れている事もあって自身の健康には気を遣い、禁煙はもちろん、バランスの良い食事、適度な運動は欠かさなかった。中部地区へ赴任した時、自宅に残す子は高校1年生と小学6年生でこれからお金が掛かる年齢だ。だから元気に働けるよう健康を維持しなくてはならないと。

しかし、検査結果にはこれまで見たことのない記載があった。〝膵腫瘍の疑い〟。ネットで調べると悪性の場合、予後と生存率が最も厳しい部位らしい。

僕は、幼い時、母をがんで亡くした。就学中の子にとって親の不幸はどれだけ不憫か身をもって経験している。だから同じ思いを自分の家族にはさせない。子が一人前になるまでは生きる。こんな細やかな望みだが、どれだけ注意しても悪いことは起きるときには起きるものだ。精密検査の結果、〝膵頭部腺房細胞がん〟との宣告を受けた。内視鏡的膵管造影検査のモニターに映る朱色に蠢くオドロオドロしい病巣塊を横目で眺めて「結局、僕は母と同じように就学中の子を残してこの世を去るのか・・」と胃カメラに喘ぐ虚ろな意識の中で、運命を憎み絶望した。

数日後、僕と家内は主治医から治療方針の説明を受けた。手術は膵頭部十二支腸切除術であること、合併症のリスクがあること、希少で予後の症例が少ないことなど。主治医の温和な口調になだめられながらも現実を突きつけられ、薄暗い病室の片隅で悪夢のような時を過ごした。気弱い僕は現実から離れて空に祈った。『何とかなるように』と。

8時間を越える手術は計画通りに終了し、麻酔が切れると今までの身体とは別スペックに変わっていることを自覚した。みぞおちからへその下までの開口跡が痛々しい。痛みが死んでないことの証しである。入院中、医療関係方々の手厚いサポートのお陰で、治療は順調に進んだ。ただ、本当の苦しみは退院後の化学療法に伴う副作用と思い知らされた。生活面で家族・親戚・同僚に助けられ、費用面ではがん保険・住宅ローン双方の保障特約に救われた。自分ひとりでは持たなかっただろう。「僕は多くの支えで生かされている・・」

月毎のCT検査は2年後には半年毎となり、3年後

からは1年毎となった。再発性の高い部位だけに検査のたびに再発の告知を恐れていたが、節目となる5年目にして、治療の終了を告げられた。苦悶した術後の闘病がだいぶ昔のように思えた。幼少の僕を遺して無念にも他界した母に「母さん、僕もがんを患った。けど『何とかなったよ』護ってくれたんだね」と手を合わせた。すると「つらかったね、よくがんばったね」と空から懐かしい声がした。

春になったら・・桜が咲き誇り・・娘の挙式を迎えた。手を取ってバージンロードを歩くと、この子を授かり産み育て、思春期には反抗した記憶が走馬燈のように蘇った。この子を人様並みに嫁がせられる父の役目を果たせ、涙を抑えることができず人目をはばからず泣いた。

下の子が大学を卒業し、僕らの子育ては終了した。〝子育て卒業証書拝受〟。巣立ちの安堵と子離れの寂しさが交錯する中、役割を全うした僕らはセカンドライフを計画しよう。定年後の悠々自適な夢のプランを。これから至福の景色を見られるように・・

振り返って自問する。人間ドックで失ったものは何だろう?2時間余りの検査時間と2万円程度の自己負担である。では、人間ドックで得たものは何だろう?大病を早期に発見し即応できたことと、子育てをやり切れたことと、これからの夢を語れることである。

人間ドックで得たもの、それは言い換えれば、お金で買えない、時間で取り戻せない僕自身の余生と家族の未来であった。誰に対しても言えることは、定期健診が〝持続可能な暮らし〟へと導き、その手当てが〝いのち拾い〟に繋がること。そう、あの時、あの場所で、一度はコッパ微塵に砕けた僕の心身。それが甦生しこれからの夢を語れる幸運を今まさに体現している。もし、受診していなければ僕と家族はどうなっていただろうか?想像に堪えない。

天災・紛争・疫病の脅威を前に、わたくしたちは無力さを嘆き、あすの希望が見えにくい重たい空気に覆われている。こんな時だからこそ、未来に繋がる希望の一つがご自身と大切な人の健康状態の確認であると訴えたい。定期健診は誰もができる“命を守る行動”であると!

この投稿が、どこか誰かの人間ドック受診に向けて背中を押せたとしたら、わたくしにとって、とってもうれしいことです。このような思いに至り投稿いたしました。

◇ 審査委員一覧 ◇

〈最終審査委員〉　※敬称略

土屋　敦　（特定非営利活動法人 日本人間ドック健診協会 理事長）
野村　幸史（特定非営利活動法人 日本人間ドック健診協会 副理事長）
内藤　隆志（特定非営利活動法人 日本人間ドック健診協会 副理事長）
荒瀬　康司（公益社団法人　日本人間ドック・予防医療学会　理事長）
那須　繁　（公益社団法人　日本人間ドック・予防医療学会　副理事長）
健康保険組合連合会（組合サポート部）

〈第１次審査委員〉

特定非営利活動法人　日本人間ドック健診協会
各種委員会委員、会員施設職員

健診協会について

●正式名称　特定非営利活動法人　日本人間ドック健診協会
●所 在 地　東京都千代田区三番町 9-15 ホスピタルプラザビル 1F
●理 事 長　土屋　敦
●会員施設　181　施設
●賛助会員　51 社

健診協会の歴史

平成元年	「日本総合健診施設協議会」設立 土屋　章氏（渕野辺総合病院相模原総合健診センター長）が会長に就任
平成 11 年	小山和作氏（日本赤十字社熊本健康管理センター所長）が第２代会長に就任 日本赤十字社熊本健康管理センター内に事務局設置
平成 16 年	特定非営利活動法人とする 理事長に小山和作氏、副理事長に笹森典雄氏就任、役員、委員には事務系も多数就任
平成 17 年 10 月	日本総合健診施設協議会役員会にて「日本人間ドック健診協会」に名称変更を議決、 併せて日本人間ドック学会内に事務局移転を要望
平成 18 年 3 月	健診協会理事会を日本人間ドック学会事務局にて開催
平成 18 年 6 月	健診協会通常総会を開催し事務局移転及び新役員を決定 笹森典雄氏第２代理事長が就任、日本人間ドック学会奈良昌治氏が特別顧問就任 理事会等委員会活動の他、年に２回会員施設と研修交流会を開催
平成 20 年 5 月	日本人間ドック学会理事会にて商品推薦制度を健診協会に移管する決議
平成 29 年 7 月	那須　繁氏が第３代理事長に就任　笹森典雄氏が特別顧問に就任
令和 3 年 7 月	土屋　敦氏が第４代理事長に就任

会員の種類・年会費

（1）正会員　年会費　30,000 円
（2）賛助会員　年会費　50,000 円／１口

入会方法

お申込みは、下記オンラインフォームで受け付けております。

◆ 正会員　入会登録フォーム

◆ 賛助会員　入会登録フォーム

NPO法人
日本人間ドック健診協会

新規入会施設募集中

私たち健診協会は、人間ドック健診による健康増進の啓発普及に努め、
健診機関の経営・管理・運営に関する調査研究を行い、
健診事業者の相互の連携を図ることにより、
社会に貢献することを目的に活動する特定非営利活動法人（ＮＰＯ法人）です。
経営・運営に関する調査研究、他機関との情報交換会、職種別勉強会、
専門講師を招いての講演会など、会員向けの様々な企画を実施しております。

これからの健診業界の為に今できることを共に考え、
自己研鑽の機会を提供し、**個々の能力向上**を支援いたします。
皆様の入会を心よりお待ちしております。

入 会 特 典

各種イベントへ無料または会員特別価格で参加が可能

経営に関する調査・セミナー

経営・組織運営に関する
実態調査を行い
会員施設へ情報発信します

接遇セミナー

健診業務に役立つ接遇を
テーマにセミナーを開催。
演習も行います

職種・年代別勉強会

現場で生じる様々な
課題について議論する
グループワークを開催

講演会

毎年通常総会時の様々な
ゲストをお招きして
講演会を開催

施設見学会

健診協会主催の
施設見学会です。
見学会の後は質疑応答、
懇親会もございます

健診システムサポート

当協会の専門チームが
現状のお困りごとをお伺いし
ニーズに合わせて解決策を
検討、提案

保険者交流会

健診施設と保険者との
相互理解・情報共有の場として、
平成25年度より
開催しています

情報交換会

他機関との交流、
情報交換会において、
人脈が広がります

健診協会事務局
Tel 03-3265-0073
mail k-info@kenshin.gr.jp

入会フォームはこちら

あなたの体験や気づきが、
誰かのしあわせにつながる。

本人または家族・知人の体験を募集中！

〈第十四回〉
「受けてよかった人間ドック」コンクール

人間ドック体験手記募集

人間ドックは、病気の早期発見はもちろん、
誤った生活習慣を見直すきっかけにもなります。
あなたが人間ドックを受けた体験を、
またその中で感じた気づきを
体験手記にしてみませんか。

［募集期間］

2024年 10月1日（火）～ 2025年 1月31日（金）

※1月31日（金）消印有効

応募規定

●テーマに沿い、題名をつけ、800～1,200文字の文章形式でご応募ください。
●自作品（人間ドック受診者は本人でなくても可）、かつ未発表作品に限ります。
●応募は1人1点までとします。応募者の年齢及び性別は問いません。

テーマ：「受けてよかった人間ドック」

本人、又は家族・知人が人間ドックを受診して、生活習慣病が見つかり生活改善のきっかけになった、タバコをやめた、お酒が減った、運動習慣がついた、体重が適正になった、BMIが適正な範囲になるよう家族が食事に気を配ってくれた、重大な病気が早期発見できた、家族関係に変化があったなど、病気の早期発見がもたらした本人・家族の体験や人間ドック・健診を通じて感じたことを表現した作品。

応募形式・方法

WEBまたは郵送による応募に限ります。
●WEB：800字～1,200字以内でWordの添付ファイル形式でお送りください。
●郵送：400字詰め原稿用紙で3枚以上～5枚以内。また作品とは別用紙にて以下内容を書いたものを同封ください。
題名、氏名（ふりがな）、年齢、性別、郵便番号・住所、電話番号、当コンクールを知ったきっかけ（健診施設、健保組合、ホームページ、雑誌、ネット等）

▶ WEB：日本人間ドック健診協会のホームページより
https://www.kenshin.gr.jp/

▶ 郵送先
〒101-0052 東京都千代田区神田小川町1-1 日幸神田ビル7階
「受けてよかった人間ドック」体験記コンクール事務局宛

注意事項

・応募作品に関する一切の権利は主催者に帰属し、主催者が自由に使用できるものとします。
・入賞作品として公開される場合、誤字脱字の修正、個人名及び実在する施設名称は伏せた形で修正して発表します。
・応募された作品は返却しません。
・入賞作品の発表では、ウェブサイト等に作品と氏名、顔写真を掲載します。
・作品応募に際して寄せられた個人情報は審査、および入賞者への連絡のみに使用し、事前の了解なくその他の目的での使用や、第三者に譲渡することはありません。
・未成年の場合は保護者も応募要項を確認しており、同意を得ていることとします。

◎詳細は、特定非営利活動法人日本人間ドック健診協会のホームページをご覧ください。
https://www.kenshin.gr.jp/

賞（予定）	最優秀作品賞（賞金30万円）
	優秀作品賞 ―― 1点（賞金10万円）
	日本人間ドック・予防医療学会賞 1点（賞金10万円）
	健保連賞 ―― 1点（健康関連商品）

※未成年が受賞された際の賞金受領については保護者の同意が必要となります。

■主催：特定非営利活動法人日本人間ドック健診協会
■共催：公益社団法人日本人間ドック・予防医療学会
健康保険組合連合会
■後援：産経新聞社

◎発表：2025年7月12日　特定非営利活動法人日本人間ドック健診協会のホームページ（https://www.kenshin.gr.jp/）にて発表いたします。また、入賞者には直接ご連絡さしあげます。

NPO法人
日本人間ドック健診協会
●お問合せ先「受けてよかった人間ドック」体験記コンクール事務局
TEL：0120-650-547（10：00～17：00 土、日、祝日を除く）　メールアドレス：oubo@kenshin.gr.jp

7月12日は人間ドックの日