



あぐり情報 Aguri Information

営農生活課
加藤 優子

組合員健診

新規血液検査項目について

令和7年度の組合員健康診断より、血液検査項目が1種類追加されます。

今回は、新たに追加された検査『FIB-4 index』についてご説明致します。

▼『FIB-4 index』とは？

FIB-4 indexはフィブフォーインデックスと発音します。「自分の肝臓の健康状態を計算する方法」です。

計算式に基づいて計算することで、肝臓の線維化（肝臓の組織が硬くなってしまうこと）の状態を推定することができます。

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれているように、かなり悪化するま

で自覚症状が出にくい臓器です。お酒を飲まれる方はもちろんですが、お酒（アルコール）を飲まない人でも肝臓が悪くなることはあります。このため、お酒を飲まない方でも注意が必要です。ご自身の健康状態を把握するためにも健診結果をぜひ参考にしてください。

▼あなたの腎臓は大丈夫？

腎臓も肝臓と同じように、機能が低下していても初期は自覚症状がありません。そのため、早期発見と予防が大切です。腎臓の主な役割は、血液をろ過して血液中の老廃物を尿として排出することです。

自分の腎機能はどのくらいか、健診結果から調べてみましょう。

毎年健康診断の受診を！

JAとうかつ中央では、毎年健康診断を実施しています。健診実施機関は千葉県厚生農業協同組合連合会（JA千葉厚生連）です。

JA集団健診はすべての組合員およびそのご家族様に受診していただけます。

がんをはじめ、糖尿病、高血圧、脳卒中、心臓病などの「生活習慣病」といわれているものは、誰でもなる可能性があります。

しかも、長い年月にわたって徐々に進行しますから、はじめのうち自覚症状もなく気付きません。症状があらわれて気付いたときには、病気がかなり進行していた、ということも多くあります。ご自身、ご家族の健康を守るためにも1年に1度は受診をしましょう。

実施している集団健診『充実

コース』は、問診、身体測定、血液検査、尿検査、便潜血検査に加え心電図検査、眼底写真検査、腹部超音波検査が基本に含まれています。血液検査は20項目と充実しています。さらにオプション検査（別料金）を追加することも出来ます。

また、健診から約1か月後の『健康診断結果報告会』では、健康診断の結果票を見ながら保健師や管理栄養士が詳しく説明いたします。生活習慣の改善が必要な場合は、生活改善のサポートをしますので、健康についてのご相談もお気軽にしてみたいかがでしうか。ぜひ、ご参加ください。

令和7年度 とうかつ中央 組合員健康診断日程

健診会場	実施日
常盤平支店	5月27日
常盤平支店	5月28日
☆鎌ヶ谷支店	6月 3日
☆鎌ヶ谷市南部公民館	6月 4日
☆鎌ヶ谷支店	6月10日
五香六実支店	6月23日
松戸西支店	9月16日
松戸西支店 (AM人間D/PM充実コース)	9月17日
☆松戸南支店	10月20日
☆松戸南支店	10月21日
☆松戸南支店	10月28日
新川支店	10月30日
八木支店 (AM人間D/PM充実コース)	10月31日
馬橋支店	11月 7日
☆小金支店	11月10日

※☆印がついている支店は胸部レントゲンを実施します。
※健康診断を実施していない支店は近隣店舗にて受診下さい。
※日程は変更になる場合があります。ホームページをご確認ください。

尿たんぱく	(-)	(±)	(+)以上
クレアチニン (mg/dl)	男性 1.00以下	男性 1.01～1.29以下	男性 1.30以上
	女性 0.70以下	女性 0.71～0.99以下	女性 1.00以上
eGFR (ml/分/1.73m ²)	60以上	45以上～60未満	45未満



Scorpio

蠍座 10/24～11/22

【全 体 運】気になることがあっても焦らず下旬を待ちましょう。助け船を出してもらえます。こじれさせない配慮が大切です

【健 康 運】体力増進を図って。シェイプアップも◎

【幸運の食べ物】デコボン



Libra

天秤座 9/23～10/23

【全 体 運】良好運。努力は実り、うれしい知らせも入りそう。頼まれ事が多く大変ではありますが、やりがいを感じられます

【健 康 運】風邪や貧血に気を付けて。ビタミン補給を

【幸運の食べ物】エノキタケ