JMTX®
Japan Medical Association in Texas

第7回JMTXウェビナー

プライマリケアと健診

Houston Methodist Hospital
Assistant Professor of Family Medicine

Sagar Kamprath(サガル　カンプラス)

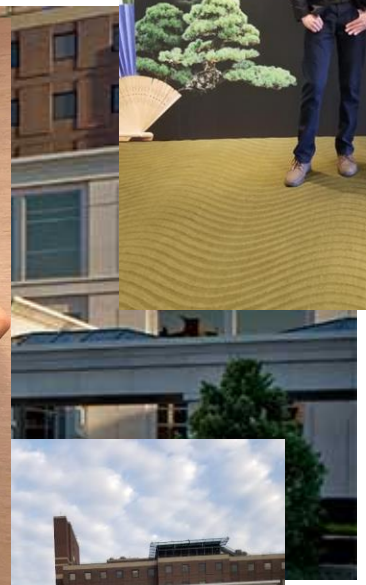
SAGAR KAMPRATH
(サガル カンプラス)
自己紹介

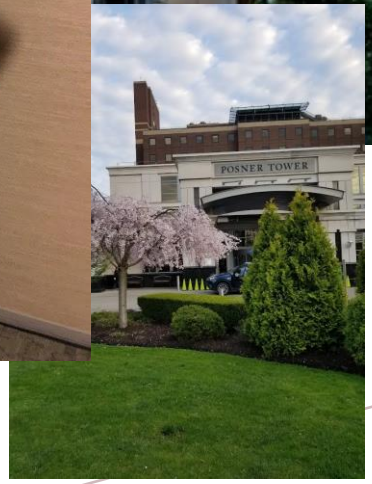
Houston Methodist Hospital
Assistant Professor of Family Medicine

UNIVERSITY OF PITTSBURGH
HOUSTON Methodist SUGAR LAND HOSPITAL

UPMC LIFE CHANGING MEDICINE

UPMC SHADYSIDE FAMILY MEDICINE RESIDENCY (GLOBAL HEALTH TRACK)





HOUSTON METHODIST PRIMARY CARE GROUP

- 診療する病気の種類（例）
  - 急性の病気：風邪、インフルエンザ、副鼻腔炎、胃腸炎
  - 慢性の病気：高血圧、糖尿病、心臓病、腎臓病、
    うつ病や不安神経症などのメンタルヘルス
    ※高血圧：３ヶ月に一度くらい診察
  - 健診、予防医療

- プライマリケアでは、患者さんを長期間に渡り担当し、信頼関係を築くことに重点を置く。

- Creation of new family medicine program in Sugarland, Texas in July 2026

Family Medicine Continuity Clinic on Brooks St

AGENDA

- **Introduction to Primary Care: プライマリケアとは何か、なぜ重要か**

Defining primary care, its role in the healthcare system, and why it matters for your long-term health

- **Differences in Preventive Healthcare between Japan and the United States: 日本とアメリカの予防医療の違い**

- **About our clinic: 当クリニックの紹介と今後の展望**

Location, services, team approach, and upcoming move to Brookstreet

- **Preventive Health & Annual Visits: 年1回の健康診断と予防医療の内容**

What to expect at a checkup: labs, screenings, immunizations, and lifestyle support for health maintenance

- **Becoming a Patient: 当院の受診方法と流れ**

How to join the practice, insurance accepted, and what makes our approach to care unique

HMSL Footprint

Primary Care

Specialty Care Group

Physical Therapy

Emergency Care

HOUSTON METHODIST SUGAR LAND HOSPITAL

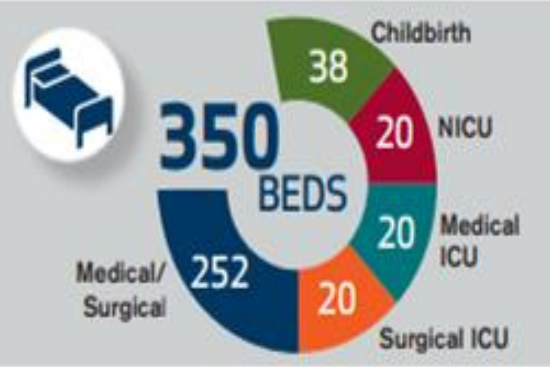
CENTERS OF EXCELLENCE

CANCER CENTER

- Infusion therapy, including chemotherapy
- Nurse navigation
- Radiation therapy (TrueBeam®, skin brachytherapy, IMRT)
- Genetic counseling
- Clinical trials
- Preventative screenings
- Immunotherapy
- Survivorship support

1,000+ PHYSICIANS ON STAFF

2,500+ EMPLOYEES



BREAST CARE CENTER

- The latest diagnostic technology: 3D mammograms, breast biopsies, breast ultrasound, breast MRIs, bone density scan (DEXA)
- Fellowship-trained breast radiologists
- Convenient evening and weekend hours

WOMEN'S SERVICES

CHILDBIRTH CENTER

- Level III NICU to closely monitor high-risk and premature babies
- OB Emergency Department
- Recently renovated birthing suites

プライマリケアとアージェントケア

	プライマリケア (Primary Care)	アージェントケア (Urgent Care)
目的	長期的な健康管理・予防医療が中心 • 診察枠があったり、電話やメッセージで対応可能な場合は急な症状にも対応できることがある。	急な体調不良や軽傷への迅速対応 （日本の救急外来に似ている）
受診タイミング	定期健診、慢性疾患フォロー	予約不要・当日受診（夜間・週末OK）
関係性	継続的（かかりつけ医）	一時的（その場限り）
設備	基本的な検査と予防接種	検査＋簡単な処置（点滴・縫合など）
保険費用	通常レベル（最も安価）	やや高い（ERよりは安い）
フォローアップ	継続的に管理・紹介制度あり	原則なし（必要時にPCPへ）

プライマリケアとは何か？

- 身近に何でも相談に乗ってくれたり診療してくれる医師による医療
  - 最初の相談窓口としての役割
  - 急性疾患から慢性疾患まで対応
  - 他科との連携や紹介対応
  - 予防医療も重視

- 日本の「かかりつけ医」「家庭医」に近い。
- アメリカでは、慢性の病気の有無に関わらず、普段からプライマリケア医 (Primary Care Physician (PCP))を持ち、健診に行くことが勧められている。

WHY PRIMARY CARE MATTERS

- Manage Chronic Diseases

慢性疾患の管理と合併症の予防

- Reduce ER Visits

救急外来の利用を減らす

- Improve Longevity & Satisfaction

長寿と高い生活の質

- Act as Trusted Health Advocate

医師として患者を一貫して支える存在

日本とアメリカのプライマリケアの違い

	日本	アメリカ
かかりつけ医の歴史	比較的新しい概念	古くから存在
かかりつけ医の特徴	総合診療医がまだ少ない	研修が確立していて、総合診療医が多く存在する
予防医療	プライマリケア以外で行われることが多い	ワクチン・生活指導も含め、PCPが積極的に行う
ケアの連続性	自由受診のため、弱い	かかりつけ制が整っているため、強い
患者教育	限定的	積極的
各国の強み	医療へのアクセスがいい 低医療費	予防医学重視 長期的な患者フォロー
各国の課題	ケアの分断 慢性の病気の統合的管理の遅れ	医療費が高い 医療へのアクセスが悪い

日本の健診システム

日本の予防医療：加入している保険で異なる

種類	対象	実施者	費用負担	法的根拠
一般定期健康診断	事業所勤務者	企業・事業者	事業者負担	労働安全衛生法
特定健康診査（特定健診）	40–74歳の被保険者	自治体・保険者	公費＋自己負担	高齢者医療確保法
学校健診	学生・児童	学校	公費	学校保健安全法
任意健診	個人	医療機関	自己負担	—

国が推奨する５大がん検診（厚生労働省）

がんの種類	対象年齢・頻度	主な検査方法
胃がん	50歳以上、2年に1回 （バリウム or 胃内視鏡）	胃部X線・内視鏡
大腸がん	40歳以上、年1回	便潜血検査（FOBT）
肺がん	40歳以上、年1回	胸部X線＋喀痰細胞診 （ハイリスク者）
乳がん	40歳以上、2年に1回	マンモグラフィ
子宮頸がん	20歳以上、2年に1回	細胞診（Pap smear）

実施体制

- 自治体主導（市町村が住民に案内し、地域医療機関で実施）。
- 多くは**無料または低額（500〜2000円程度）**。
- 精密検査や治療は医療保険適用で実施。

特定健康診査

項目	内容
目的	生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症など）の予防とメタボリックシンドロームの早期発見
対象者	40～74歳の医療保険加入者（国民健康保険、被用者保険など）
実施主体	各医療保険者（市町村、健康保険組合、協会けんぽなど）
検査内容	問診、身体計測、血圧測定、血液・尿検査
実施頻度	年1回
費用	保険者が補助。自己負担は数百円～1,000円程度。
実施場所	指定医療機関・健診センター・集団健診会場など

事業者が実施する健診（労働安全衛生法）

種類	対象者	頻度	主な目的
雇用時健康診断	新規採用者	採用時	初期健康状態の把握
定期健康診断	常時使用する労働者（正社員・契約社員含む）	年1回以上	労働者の健康維持と疾病早期発見
特定業務従事者健診	有害業務に従事する者（粉じん・有機溶剤など）	6ヶ月ごと	職業性疾患の予防
海外派遣前後健診	海外赴任予定者・帰任者	渡航前後	感染症・ストレスチェックなど
深夜業従事者健診	深夜勤務者	年2回	睡眠・循環器疾患の確認

事業主が実施する定期健康診断

区分	検査内容
基本項目	既往歴・自覚症状・他覚症状の有無
測定	身長、体重、腹囲、視力、聴力、血圧
検査	尿（糖・蛋白）、血液（貧血・肝機能・脂質・血糖）、胸部X線、心電図など（年齢による）
医師判断に基づく項目	追加検査（必要に応じて）

人間ドック

- 日本独自の総合健康診断システム
- 主に任意受診（自己負担または会社補助）で実施
- **主な内容**
  - 基本項目：身体測定、血圧、尿・血液検査、胸部X線、心電図など。
  - オプション：腹部超音波、胃カメラ、大腸内視鏡、胸部CT、MRI、婦人科検診など。
  - 所要時間：半日～1泊2日（1泊ドックでは生活指導や食事指導も行う）。
- 企業が人間ドックを使って健診を行う場合、胃カメラなどの追加検査部分は、「任意（福利厚生、またはオプション分は自己負担）」扱い

日本とアメリカの予防医療の比較

観点	日本	アメリカ
文化的背景	健診文化が根強く、「毎年受けるもの」という社会習慣	予防医療は個人責任・保険制度に基づく契約的要素が強い
主導者	行政・企業（集団健診）	個人・保険会社・プライマリケア医
費用負担	多くが公費または企業負担	保険プランにより無料または自己負担
健診・検診	年1回の定期健診・がん検診（集団実施）	ガイドラインやリスクに基づく個別スクリーニング（PCP判断）
予防接種	定期接種（乳幼児中心）＋任意接種（自己負担）	予防接種は成人・高齢者まで包括的（保険適用が広い）
生活習慣病対策	特定健診・特定保健指導でメタボ対策	PCPによる生活習慣指導・栄養相談・心理支援など
メンタルヘルス	一般健診とは別扱い	予防医療の一部として包括管理
歯科検診	任意	予防歯科（定期受診）が一般的
結果の管理	個人、事業者（企業）	個人、プライマリケア医

駐在員です。
日本の本社から、定期健康診断を受けるように言われました。アメリカで、どこを受診すればいいですか？

- アメリカには、「人間ドック」「会社指定健診機関」は一般的でない。
- 大都市で、駐在員向けに、健診パッケージを用意しているクリニックもある。
- そのようなクリニックがない場合
  - プライマリケア医のもとで、血液検査・身体測定などを行う。
  - 胃カメラなど、アメリカの保険でカバーされない項目は、一時帰国中に日本で行う方が無難。

アメリカのプライマリケアで行われる健康診断

ANNUAL CHECKUPS &
WHAT TO EXPECT YEARLY
年に一度の健康診断で確認すること

- Vitals & Lab Work

バイタルサインや血液検査

- Preventive Vaccinations

予防接種の確認と実施

- Lifestyle Counseling

生活習慣の見直しと指導

- Medication Review

服薬内容の確認と調整

HEALTH MAINTENANCE BEYOND CANCER SCREENING
がん検診以外の健康管理の重要性

- Diabetes & Cardiovascular Screening

糖尿病・心疾患の早期発見

- Osteoporosis & Fall Risk

高齢者の骨粗鬆症の予防や転倒リスク評価

- Routine Immunization Updates

年齢に応じたワクチン接種

(例：帯状疱疹ワクチン、肺炎球菌ワクチン)

- Diet, Smoking, Alcohol Guidance

USPSTF GUIDELINES IN PRIMARY CARE
米国予防サービス作業部会（USPSTF）推奨項目

Screening Item（検査項目）	Recommendation	推奨
Blood Pressure Screening 高血圧検査	Adults aged **18 and over** should be screened at least **every 3–5 years**, or **annually** if risk factors (e.g., obesity, diabetes, family history) are present.	18歳以上の成人に対して**3〜5年ごと**、またはリスク因子がある場合は**毎年**血圧測定を実施。
Diabetes Screening 糖尿病検査	Recommended for adults aged **35–70** who are **overweight or obese**. Fasting glucose or A1c is appropriate.	**35〜70歳**で**過体重または肥満**の成人に推奨。空腹時血糖またはHbA1cで検査。
Lipid Disorder Screening 脂質異常症検査	**Men ≥35** and **women ≥45** should be screened routinely; earlier if at risk for heart disease.	**男性35歳以上、女性45歳以上**で定期的に検査。心疾患リスクがある場合は早めに実施。
Depression Screening うつ病スクリーニング	Screening for **major depressive disorder** is recommended for all adults, including **pregnant and postpartum women**.	**妊婦・産後女性を含むすべての成人**を対象にうつ病スクリーニングを推奨。
Tobacco Use Counseling 喫煙相談	Ask all adults about **tobacco use** and provide **cessation support** to those who use tobacco products.	すべての成人に**喫煙状況を確認**し、喫煙者には**禁煙支援**を実施。

CANCER SCREENING RECOMMENDATIONS（がん検診推奨項目）

Screening Item（検査項目）	Recommendation	推奨
Breast Cancer 乳がん	**Mammography every 2 years** for women aged **50–74**; earlier screening (**40–49**) may be considered based on risk or preference.	**50〜74歳の女性は2年ごと**にマンモグラフィー。リスクや希望により**40歳から**検討可能。
Cervical Cancer 子宮頸がん	**Pap smear every 3 years** (ages 21–29); **co-testing with HPV every 5 years** (ages 30–65); discontinue after 65 if adequate prior screening.	**21〜29歳は3年ごとにパップ検査**、**30〜65歳は5年ごとのHPV併用検査**。65歳以降は条件により終了可。
Colorectal Cancer 大腸がん	Begin screening at **age 45–75** using **FIT, colonoscopy**, or other approved methods.	**45〜75歳**の成人に検査を推奨。方法は**便潜血検査や内視鏡**など。
Lung Cancer 肺がん	**Annual low-dose CT** for adults aged **50–80** with **≥20 pack-year** smoking history, who currently smoke or quit within the past 15 years.	**50〜80歳**で**20パック年**以上の喫煙歴があり、**現在喫煙中または15年以内に禁煙**した人は**年1回CT検査**。
Prostate Cancer 前立腺がん	**Shared decision-making** for men aged **55–69**; PSA testing offered after discussing risks and benefits.	**55〜69歳の男性**は医師と相談の上、**PSA検査を実施**するか判断。

眼科健診と歯科健診

- 医療保険、歯の保険、眼の保険は別々。
- 医療保険加入時に加入することが多い。
- 自分の保険が契約しているクリニック (in-network)で健診。
- 眼科健診
  - 検眼医（Optometrist）のもとで年に一度、視力検査・眼圧検査・眼底検査。
  - 自己負担額は０か低額のことがほとんど。
  - 散瞳をしなくても眼底をみられる検査などは自己負担額が発生することもあり。
- 歯科健診
  - 一年に二回、虫歯・歯周病のチェックと歯石除去をしてもらう。
  - 自己負担額は０か低額のことがほとんど。

プライマリケアでのチーム医療

受付スタッフ
- パートナー、フロントスタッフなどとも呼ばれる。
- 予約を受け付け、来院目的や内服薬の確認などをする（看護師が行うこともある）。
- 診察後のフォロー。

メディカルアシスタント
- バイタルサイン測定。
- 診察前の簡単な問診。
- 採血や予防接種。

医師
- 患者の話を傾聴。
- 患者の生活スタイルに合った健康プランを一緒に考える。

CLINIC FLOW (CHECK-IN TO CHECK-OUT)

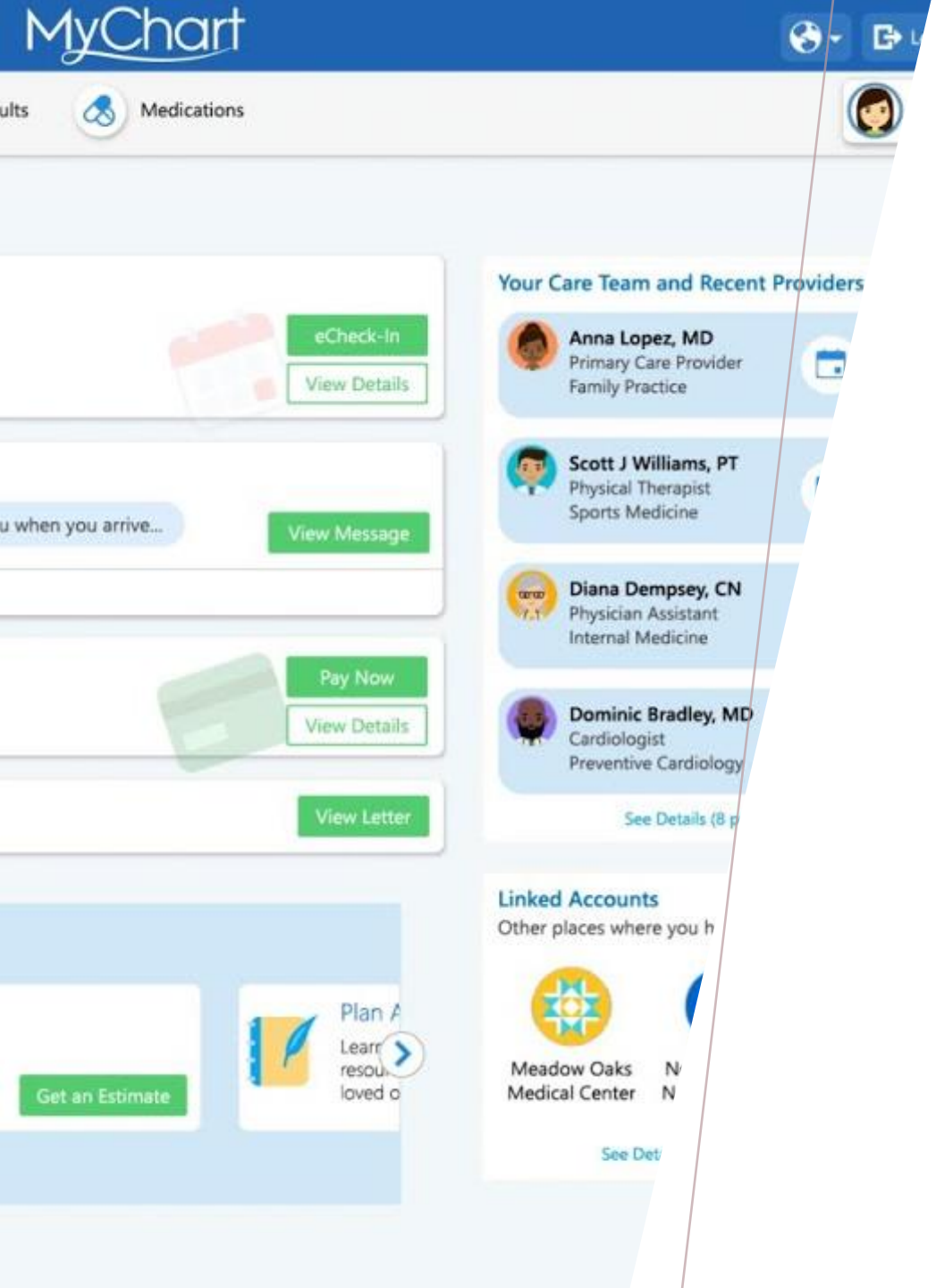
受付でチェックイン (Check-in at front desk)

MA (Medical Assistant) がバイタル測定 (MA checks vitals: blood pressure, temperature)

医師の診察と相談 (Doctor visit and care plan discussion)

受付でチェックアウト (Check-out and follow-up scheduling)

MyChartで後から確認可能 (View everything later in MyChart)



HOW CAN WE USE MYCHART?

MyChart：安全なオンライン患者ポータル
(MyChart: Secure online patient portal)

検査結果・薬・予約を確認できます

(View test results, medications, appointments)

医師にメッセージを送信できます (Send messages to your doctor)

HOW TO CHOOSE A PRIMARY CARE PHYSICIAN (PCP)

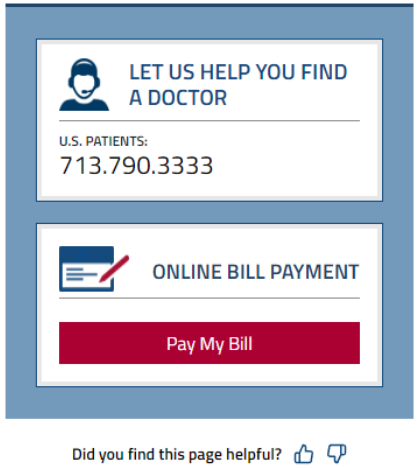
PCPを選ぶ基準

- 人柄
- 医学知識や技量
- 便利さ（立地、予約の取りやすさ）
- クリニックのスタッフの対応
- 医療保険が効くこと (in-network)

- お勧め
  - 話しやすい
  - 自分の話をよく聞いて理解してくれる

PCPの探し方

- 口コミ
- 医療保険のウェブサイト
- インターネットでのレビュー
- 各医療機関のホームページ



https://www.houstonmethodist.org/for-patients/find-care/

IF YOU STAY IN THE U.S. ONLY FOR A FEW YEARS

短期間の滞在でも PCP はおすすめ (Even short-term residents benefit from a PCP)

健康管理や専門医紹介をサポート (PCP helps manage health and connect to specialists)

診療記録が一か所にまとまる (Medical records are kept in one place)

BECOMING A PATIENT
JOIN OUR CLINIC
当院で診療を受けるには

•Accepting New Patients
新患の方もお気軽にご相談ください

•Insurance Plans & Self-Pay Options
保険対応・自費診療にも対応

•Book Online or by Phone
電話またはオンラインで簡単予約
• 281.275.0800

•Convenient Location (Soon Brookstreet)
利便性の高い立地（まもなく移転予定）

HOUSTON METHODIST PRIMARY CARE

Primary Care - Sugar Land

16537 Southwest Fwy.

Medical Office Building 4

Suite 600

Sugar Land, TX 77479

281.275.0800

QUESTIONS?