

あなたのすこやかで明るい毎日のために。

■ 広 報 誌 ■

につけんきょう

Volume

03

2016 秋・冬

特集 拠点訪問

山形健康管理センター

「受けてみよう人間ドック！」

- につけんきょうTOPICS
- 季節の健康メモ [美味しく食べて風邪を予防しよう!]



一般財団法人 日本健康管理協会



山形健康管理センター



山形健康管理センターの1階ロビー。吹抜けの広々とした空間が広がります。検査は2階で実施します。



これまでも、これからも。
山形の健康を見守っていきます。

JR「北山形」駅から車で約10分、1300台の駐車場を完備する山形健康管理センター。平成25年にリニューアルして以来、設備もいっそう充実。インテリアも明るく清潔な雰囲気。今では、年間約4万5千人の方にご利用いただいています。

通常の定期健康診断から、生活習慣病予防健診、人間ドックまで、さまざまな健診メニューをご用意。また、各種がん検診などのオプションも充実し、皆様の健康状態を最新技術で的確にチェックする体制を整えています。

私たちの願いは、受診者の皆様が日々健康に、快適に過ごしていただくこと。そのため、施設や設備だけでなく、サービスの質もまた大切にしています。

広いリラックスマルームや、女性でも安心な健診着などの受診者の立場にたったサービス、また、スタッフ一人一人の「やさしく、ていねい、いつも笑顔の対応」は、多くの方々に好評をいただいています。

受けてみよう人間ドック！



健診着に着替えて、さあ、人間ドックスタート！

人間ドックの検査内容を紹介します。

人間ドック、すべての検査の流れをご紹介します。今回のモデルは、山形健康管理センターの職員にお願ひし、実際の検査を体験してもらいながら撮影を行いました。
「マンモグラフィ、乳腺エコー、腹部エコーなどは、基本的に女性技師が担当するので安心ですよ。」
「スタッフが、空いている検査に適切に誘導してくれるので、安心して検査ができます。」とのコメントです。

① 身体測定



最初は身体測定から。身長体重を一緒に計ります。

② 血圧測定



循環器系の検査のベースになります。特に、高血圧は、脳卒中や心臓病の重要な危険因子となるため、血圧はこれらの病気を予防する上で重要な指針になります。また、心臓の収縮力を調べたり、血流の状態のチェックもします。

⑤ 眼圧・眼底検査



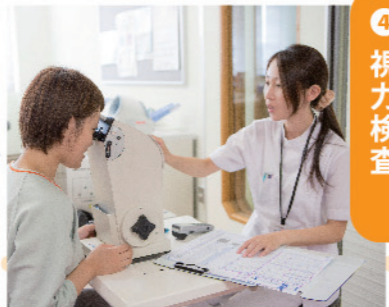
【眼圧検査】眼球内の圧力(=眼圧)を計り、緑内障の診断に役立ちます。
【眼底検査】網膜を直接見る検査で網膜疾患や緑内障、眼底出血、糖尿病、動脈硬化、高血圧などの診断に役立ちます。

⑥ 肺機能検査



スパイロメーターという装置を使い検査します。気管支炎、肺気腫、肺線維症など肺や気管支の病気の診断に役立ちます。

④ 視力検査



裸眼視力、または矯正視力を検査します。

③ 血液検査



白血球数・赤血球数・血小板数や、血糖値、血液型、ヘモグロビン量等を調べるのに加え、いろいろな病気の可能性を知ることが可能で、人間ドックの中でも重要な役割を果たしています。

人間ドックの検査は
次のページに続きます！



▲ 食堂でお食事を提供します。

▼ リラックスルーム…ドリンク、雑誌、テレビ鑑賞をリクライニングシートでくつろぎながら楽しめます。



検査終了後、結果が出るまでの間、食事をしたり、リラクゼーションでゆとり過ごすことができます。

検査結果を待つのも快適に。

プラスα人間ドック!

【マンモグラフィ】…しこりなどの自覚症状のない早い段階での乳がんを発見する検査です。

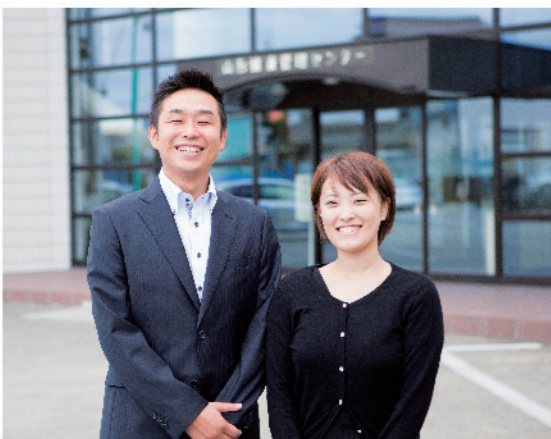


【胸部CT検査】…胸部レントゲン写真だけでは見落としやすい数mm大の早期の肺がん発見します。

【内臓脂肪CT検査】…内臓脂肪量と皮下脂肪量が測定できます。

人間ドックの基本検査に加えて、おひとりおひとりのライフスタイルや年齢、気になる生活習慣・疾病に応じてお選びいただける各種オプション検査が有ります。その他の

オプション検査でもっと詳しい検査を。



「全ての検査をしても2時間程で終わります。年に一度の定期的な検査で自分の健康が管理できますよ。」
「スタッフ一同、笑顔でお待ちしています。」

※データは「山形県の健康と福祉」平成28年9月
（山形県健康福祉企画科より）

山形県は、悪性新生物による死亡率全国6位、心疾患による死亡率全国9位、脳血管疾患による死亡率全国3位と、いずれも「ワースト10」入り。年に一度の人間ドックでしっかり予防を。山形健康管理センターなら、人間ドック学会の定める検査を2時間ですべて受けられます。各種補助金についても、お気軽にご相談ください。

年に一度の人間ドックであなたも健康管理を。

詳しい検査内容は左下の山形健康管理センターのホームページをご覧ください。

山形健康管理センターでの人間ドックのお申し込みはお電話かホームページで。

☎ 023-681-7760 予約受付時間/8:00~16:30

🔍 山形健康管理センター で検索してください



ホームページから申し込み用紙をダウンロードして、必要事項をご記入の上、FAXでのお申し込みになります。



8 心電図検査

不整脈・虚血性心疾患・心筋症などがないかを調べます。吸盤電極を胸に、手首、足首にクリップをつけて検査を行います。



9 腹囲測定

メタボ判定のひとつとして、腹囲測定があります。メタボと判定された人は、保健師から指導を受けることになります。



12 診察

医師による視診、触診、聴診器を当てる聴診などの内科診察を行います。お体の状態などを質問しますので、自覚症状などをお話ください。

ここまでで基本的な検査は終了です。所要時間は約2時間ほどです。

この後、血液検査などの結果をもとに医師との面談があります。それまでの間、食事をしていただいたり(食堂も完備しております)、リラクゼーションでお休みいただくことが可能です。お時間の無い方には郵送で検査結果を郵送することも可能です。2~3週間でお手元に届きます。

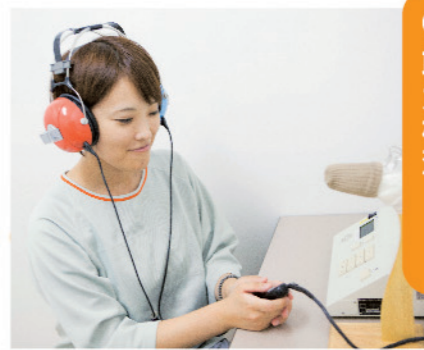


医師による健診結果の説明



7 腹部超音波検査

超音波検査では、肝臓、胆のう、すい臓、腎臓、脾臓といった臓器の状態や、血管の状態を調べることができます。X線検査とは違い、放射線を使用しないので、人体には無害の検査です。



10 聴力検査

ヘッドホンで音を聞き、難聴がないかを調べます。



11 胸部・胃部エックス線検査



【胸部レントゲン】…肺結核や、肺炎などの呼吸器系疾患の診断に役立ちます。

【胃部レントゲン】…食道・胃・十二指腸の病変についてバリウムを使って調べる検査です。食道がん、胃潰瘍、胃がん・十二指腸潰瘍などの発見に欠かせない検査です。

受けてみよう人間ドック!

続き



Iseki

伊勢崎健診プラザ

氏名：八木 美菜子 所属：健診部 資格：臨床検査技師 入職：平成28年3月

この仕事に就いて思った「健康」について

働き始めて半年程ですが、実際に働いてみて、様々な疾患を抱える受診者様を目にすると、毎日を健康に過ごすことは当たり前では無く、大変な事と実感しました。健康診断を行うことで病気の早期発見や自分の健康状態を知り生活習慣の改善をすることが出来るので、健康診断を通して受診者様が毎日を健康に過ごすような手助けをするという意識を持って今後も働きたいと思いました。

伊勢崎健診プラザのアピールポイント

伊勢崎健診プラザは今年3月に移転リニューアルオープンし、さらに良質な医療サービスの提供に努めています。2Fワンフロアで全ての検査が受診できるようになり、また女性専用検査ブースを新たに設置しました。女性のための健診日『女性Day』も継続しています。女性スタッフ中心で親切に対応しますので、女性の方もリラックスしてご受診いただけます。



Tochigi

とちぎ健診プラザ

氏名：鈴木 元氣 所属：開発事業部 渉外課 入職：平成27年10月

とちぎ健診プラザのアピールポイント

毎週金・土曜日には、女性のニーズに対応し、スタッフは全員女性とし、特に女性医師による婦人科検診は大変好評いただいております。施設内のバリアフリー化、検査全てをワンフロアに配置し、お客様の負担軽減も図っております。また、受付時間の細分化・女性時間の設定なども導入し、お客様に快適かつ効率的に受診していただけるような制度を採用しております。

受診いただく方へのメッセージ

とちぎ健診プラザは、小山市内初の健康診断・人間ドック専門の機関です。時間予約制や女性時間の設定など、年に1度の健康診断を、快適に受けていただける環境が当プラザには整っております。忙しい日々の中で、ご自身の健康についてじっくり考える時間を作り、健康で快適な毎日を送れますよう、私達に皆様の健康管理の一端を担わせてください。



Yamagata

山形健康管理センター

氏名：廣谷 麻美 所属：業務部 入職：平成28年4月

山形健康管理センターのアピールポイント

山形健康管理センターは、スタッフの対応がテキパキとしてスムーズに健診を受けることができます。受診者の方からも「スタッフの対応がとても親切でよかった」とお褒めの言葉をいただいております。また、健診後に無料で提供させていただいているお弁当も大好評いただいております。ホテルのラウンジさながらのきれいな食堂でリラックスしていただきます。

仕事の目標

業務部は、健診の申し込みから結果の発送までを担当するため、センター内では最もお客様と距離が近いと感じています。実力不足で落ち込むこともありますが、お客様から「ありがとう」という言葉をいただくともた頑張りようと思えます。これからもお客様に健康診断を受けてよかったと思ってもらえるように丁寧な心を入れた仕事をするのが目標です。

にっけんきょう TOPICS

日本健康管理協会は、[新宿][伊勢崎][とちぎ][山形]の4拠点で定期健康診断や人間ドックなどを通じて健診の大切さを多くの方々を知っていただくための努力を重ねています。

特別企画 日健協の「新人さんいらっしゃい！」

各拠点の新人の方々から、仕事や健康に対する思いなど語っていただきました。



Shinjuku

新宿健診プラザ

氏名：赤原 静 所属：業務部 入職：平成28年3月

この仕事に就いて思った「健康」について

私は健診の調査票を作成する業務に携わっています。受診コースの確認などで受診者様に直接お電話させていただく機会も多いのですが、先日、ある受診者様が口にしていた「毎年こうして元気に健康診断を受けられることが幸せだ」という言葉が印象的でした。年に1回の健康診断は、からだの状態のチェックをするとともに、健康に生活できることに感謝し、健康への意識をより高める機会になることを感じました。

新宿健診プラザのアピールポイント

調査票作成の業務は、直接受診者様と顔を合わせることは少ない裏方業務ではありますが、調査票を確実にお届けすることや、お電話のご案内で健康診断に関する疑問や不安を事前に解消することが、当プラザに安心してお越しいただけることに繋がると考え、裏方ではありながらも「おもてなしの心」を大切に業務に携わっています。

氏名：小泉 奈津美 所属：業務部 CS課 入職：平成28年4月

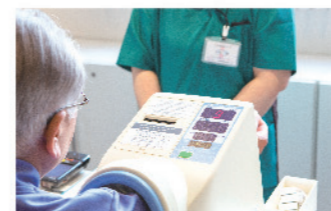
この仕事に就いて思った「健康」について

健康診断を通して「自分の健康状態を知ること、からだに向き合うこと」の大事さを学びました。日々の生活で習慣的になっていることや、忙しくケアが出来ないときもあると思います。健康診断を受けること・関心を持つことが、健康とは何か？を考える第一歩だと思いました。私は仕事を通じて大切だと思ったことは、心もからだも元気であることです。からだ元気だと仕事もできるしプライベートでも自分の好きなことができると思います。健康でないのでしょうか…？健康診断を自分のからだを整える大切な時間

にしていきたいと思います。体験したことのない検査に不安を覚える方もいらっしゃると思います。でも一回やってみようかな？自分のからだのために向き合ってみてはいかがでしょうか。

受診いただく方へのメッセージ

受診者様の目線に立ち気持ちに寄り添うことを大切に、新宿健診プラザスタッフ一同、おもてなしの心で精一杯、懸命に努めてまいります。



美味しく食べて 風邪を予防しよう!

風邪とは、感染症の一種で、鼻やのどに起きる急性の炎症です。のどの痛みや鼻みずから始まり、やがて咳、発熱などが起こります。さらに吐き気、下痢を伴う場合もあります。抵抗力がないと、風邪をきっかけに肺炎や腎盂腎炎、中耳炎などを合併する事もあります。「風邪は万病のもと」と言われるのは合併症があるからです。風邪を引く原因のほとんどは、ウイルスです。ウイルスに負けず、元気に冬を乗り切るヒントをお届けします。



予防のポイントは抵抗力

サプリメントは過剰摂取のリスクがあるので食べ物から取るのがオススメです。食べ物なら過剰症になることはありません。



1 エース まずはビタミンACE!

ビタミンA: 粘膜の健康や、皮膚の滑らかさを保つ働きをしています。不足すると、粘膜が弱って風邪などの感染症にかかりやすくなります。

オススメ食材 レバー、パプリカ、春菊、ほうれん草、カボチャ、ニンジン、大根やカブの葉 など

ビタミンC: 体内で抗酸化作用を発揮し、活性酸素を除去します。病原菌やストレスへの抵抗力を高める作用もあります。

オススメ食材 芽キャベツ、ブロッコリー、じゃがいも、イチゴ、みかん など

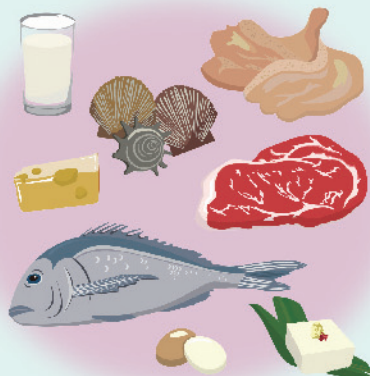
ビタミンE: 体内で抗酸化作用を発揮して血管内を綺麗にしたり、抵抗力を高める作用があります。

オススメ食材 いくら、サーモン、卵、アーモンド、菜種油、アボカド など

2 夜のタンパク質を忘れずに

タンパク質も不足すると抵抗力が落ちて、感染症にかかりやすくなります。また、夜寝ている間に筋肉や細胞の修復を行うので、特に夕食でのタンパク質補給が大切です。

オススメ食材 大豆製品や卵、魚介類、豚もも肉や鶏肉など脂肪の少ない肉など、体重を増やさないためには、どれか1つ食べれば十分です。



3 腸内細菌を元気にしよう

腸管は病原微生物の最大の侵入ルートであり、最大の免疫器官です。また、免疫・アレルギー反応調節にもかかわっています。

つまり、腸を元気にすることが健康の要になります。腸内環境を整える働きをしている乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌は、オリゴ糖類や食物繊維を摂ると、これらが善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やすことができます。毎日快腸を目指すには、善玉菌(プロバイオティクス)と善玉菌のエサ(プレバイオティクス)と一緒に食べるのがオススメです。

オススメ食材 ヨーグルト、納豆、乳製品、大豆製品、玉ねぎ、大麦 など

快腸デザート例

ヨーグルト+旬の果物
+ハチミツを少々

日本健康管理協会 拠点のご案内



新宿健診プラザ

〒160-0021
東京都新宿区歌舞伎町2-31-12
●施設健診のお問合せ: 03-3209-0211
●巡回健診のお問合せ: 03-5273-8204



伊勢崎健診プラザ

〒372-0822
群馬県伊勢崎市中町655-1
●施設健診のお問合せ: 0270-26-7700
●巡回健診のお問合せ: 0270-26-7711



とちぎ健診プラザ

〒323-0822
栃木県小山市駅南町6-14-18
●施設健診・巡回健診のお問合せ: 0285-28-3111



山形健康管理センター

〒990-0813
山形県山形市桜町4-8-30
●施設健診・巡回健診のお問合せ: 023-681-7760

編集後記

今号から、各健診プラザの新入職員のメッセージを掲載しています。自身の入職当時に想いを馳せ、改めて、初心忘れるべからず、心に刻みました。

日本健康管理協会 公式ホームページ
<http://nikkenkyo.or.jp/>
ご意見・ご感想をお寄せください!
j-ishikawa@nikkenkyo.or.jp