

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

04

2017 春・夏

特集 拠点訪問

とちぎ健診プラザ

「人間ドックを支える人たち」

- につけんきょうTOPICS
- 季節の健康メモ [5月31日は世界禁煙デーです]



特集 拠点訪問



とちぎ健診プラザ



ワンフロアで全ての検査ができるためスムーズに受診いただけます。またスタッフの目も行き届くのできめ細かい対応も可能です。



とちぎ健診プラザは「スピーディーで親切・丁寧」とオープン以来好評いただいています。

とちぎ健診プラザは、平成27年に小山市内初の人間ドック・定期健診専門の機関としてオープンしました。施設内のバリアフリー化をはじめ、検査全てをワンフロアに配置し、また、受付時間の細分化・女性時間の設定なども導入し、お客様に年に1度の健康診断を、快適かつ効率的に受診していただけるように努めております。さらに、毎週水・金・土曜日には、女性の受診者の方のニーズに応え、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。とちぎ健診プラザは、健康診断を通じて、受診いただいた皆様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健康管理の一端を担っています。

人間ドックを支える人たち



健診前

開発事業部



働く人の健康増進のため人間ドック・定期健診をお勧めしています。



地域の事業所様に働きかけ、社員の方の健康管理のため人間ドック・定期健診をとちぎ健診プラザで受診いただけるよう営業活動をしています。精度の高い検査機器などの設備が整っている、検査がスムーズなく、お客様が気持ちよく受診いただける健診施設と自信を持ってお勧めしております。受診後には感想や意見を直接お聞きし、それを現場に反映させることで、さらに受診者の方に喜ばれる健診施設になるよう努めています。

業務部(名簿班)



皆様に受診いただいている人間ドックは、受診者の方と接する検査のスタッフ以外にも、多くの人の手によって支えられています。今号では、とちぎ健診プラザのスタッフを例にどういふ部署の人が関わっているかを紹介します。

人間ドックを受診するための「健康診断受診票」を送ります。

開発事業部の方で受診が決まった企業様や、インターネットでお申し込みがあった一般のお客様に、人間ドックを受診するのに必要「受診票」と「検査キット」を発送します。原則、予約いただいた日の2週間前には郵送で届くようにしています。



【受診票】…質問項目にご記入いただき、検査キットは同封の案内に従って受診当日にお持ちください。

受診票を記入してさあ、人間ドックを受診しに行こう。



健診部 (巡回健診)



健診車で何う巡回健診も実施しております。

受診者の方が多い事業所様や、遠方の事業所様を対象に、必要な機材とスタッフでお伺いする巡回健診も実施しております。事業所様の施設を利用していただくことで、移動などの時間もかからず、定期健診の基本的な検査項目が一日で完了します。



受診いただいた方の健康管理は、このように多くのスタッフの手で進められています。ご自身の健康を見直す年に一度の機会、ぜひご利用ください。

【健康診断個人票】…過去4年分の検査結果が記載されます。通年で受診いただくことで健康状態を比較でき生活習慣改善の参考になります。

検査結果は
いかがでしたか？
また来年の受診も
お待ちしております。



とちぎ健診プラザでの
人間ドックなどのお申し込みはお電話かホームページで。

☎ 0285-28-3111 予約受付時間/8:30~17:00

🔍 とちぎ健診プラザ 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。



健診当日

受付



ご来院いただいた受診者の方を笑顔でお迎えいたします。

お越しいただいた受診者の方を最初にお迎えるのが受付です。年に一度の健診をリラックスして受診していただけるよう、笑顔での接客を心がけています。業務内容としては、受診者の方のお名前や受診内容の確認をし、お持ちいただいた受診票、検査キットを受け取ります。そして、受診票を拝見し、記入内容に不備がないかなどの確認をします。

健診に関する不明点などありましたらお気軽に受付スタッフにお尋ねください。

ついに迎える検査当日。検査キットと必要書類を準備してお越しください。快適に安心して受診いただけるようスタッフ一同お待ちしております。

診察医

問診、聴診、触診を行い受診者の方の健康状態を診ます。

受診票に記載いただいた既往歴や自覚症状を元に問診を行います。聴診器で心音を聴く聴診と、甲状腺の腫れなど触診で確認します。普段気になる自身の健康状態もご相談ください。

※新宿健診プラザでは、その日の血液検査の結果を元に問診を行います。



受診票に記載されている既往歴(これまでにかかった病気のこと)や自覚症状を元にひとりひとりに問診を行います。

健診後

業務部 (結果班)

検査結果を記載した「健康診断個人票」を作成、お手元に郵送します。

検査の結果を入力した「健康診断個人票」を作成し、受診者の方のお手元に郵送します。その検査結果をご覧いただき、ご自身の健康状態をご確認ください。結果に応じて必要な生活習慣の改善なども進めさせていただきます。

健診部



スタッフ間の綿密な連携で親切でスピーディーな健診を行っています。

受診着に着替えたいと思ったら健診開始です。受診される方は、お忙しい中、時間を調整して来ていただいているので、親切かつ丁寧に接するのは勿論のこと、お待たせしないようスムーズな健診を心がけています。また検査順序などで迷ったりさ

れる方がいないよう、絶えずスタッフがフロアに目を配り、適時お声掛けも行います。そのためにも業務終了後は毎日スタッフミーティングを欠かさず、チームワークを発揮できるように努めています。

- 検査内容は
- 身体計測
 - 視力・聴力計測
 - 血圧測定
 - 尿検査
 - 血液検査
 - 心電図検査
 - 胸部・胃部X線検査
 - 便潜血検査
 - 眼底・眼圧検査
 - 肺機能検査
 - 腹部超音波検査
 - 内科診察
- などを行います。



知っていますか?

5月31日は 世界禁煙デーです



この機会に、
たばこをやめてみませんか?

世界禁煙デーは、WHO（世界保健機関）が制定した禁煙を推進するための記念日です。日本では、5月31日から6月6日までの1週間は禁煙週間と定めています。

たばこを「吸いたい!」と思うことが
“ニコチン依存症”!!

ニコチン依存症は、負の連鎖に陥る!!

喫煙のタイミングは、不安感が強く表れた時が多いといわれています。ニコチン依存症は自分でストレス解消できないため、結局ニコチンに頼ってしまうということを繰り返します。喫煙でストレス解消できたり、スッキリしたと感ぜられるのではなく、ニコチン中毒の離脱症状（禁断症状）がたばこを吸うことで（ニコチンを吸収することで）緩和されているだけなのです。こういった背景から、単なる“習慣”ではなく依存症という“疾患”として捉えられ、禁煙外来が「ニコチン依存症管理料」として保険診療の適用となったのです。

COPDの怖さ
～壊れた肺は元に戻らない～

COPDとは??

慢性閉塞性肺疾患といい、たばこなどの有害な空気を吸うことによって、気管支や肺に障害が生じる病気です。長期間受動喫煙している場合も、発症するリスクがあります。下記の症状が1つでもあれば、COPDかもしれません。まずはチェックしてみましょう。

COPD チェックリスト

- ① 40歳以上で、喫煙している
- ② 咳や痰の症状が続いている
- ③ 階段を昇ると息切れがする
- ④ 息切れのため、以前より活動量が減った

禁煙で期待できる健康改善の効果

喫煙直後	やや息苦しい状態です。
数日後	臭いの感覚や味覚が戻ります。
2週間後～	心臓や血管などの循環機能が良くなります。
1か月後～1年後	咳や喘息の症状がおさまります。
1年後～	呼吸が楽になります。(軽度・中等度のCOPDである)
2年後～	喫煙を続けた場合と比べて、虚血性心疾患を発症するリスクが約35%減少します。

オリンピックと禁煙

2020年東京オリンピック、 パラリンピックに向けた取り組み

国際オリンピック委員会（IOC）は、「たばこのない五輪」を目指すために多数の人が集まる施設の『全面禁煙』を推奨しています。日本では、受動喫煙防止のための法律である健康増進法第25条が制定されていますが、厚生労働省は受動喫煙防止の新法案の検討を始めています。オリンピック開催を機に、さらに受動喫煙対策が強化される見通しです。

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
群馬県伊勢崎市巾着町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
山形県山形市松町4-8-30
●施設健診・巡回健診のお問合せ：023-681-7760

編集後記

今号では、人間ドックを支える人々を特集しました。受診者の方の健康を守るため、多くの方が携わってることがご理解いただけたかと思います。これからもスタッフ一同、頑張っていきます。

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