

Volume

06

2019 春・夏

人生100年時代の健康情報マガジン

[ 広 報 誌 ]

# につけんきょう

女性にうれしいおもてなしが  
いろいろ

特集 伊勢崎健診プラザ



ミセドックを  
受けにきました!



 一般財団法人 日本健康管理協会





伊勢崎健診プラザ

# 女性にうれしいおもてなしがいろいろ 伊勢崎健診プラザで 人間ドック・健康診断を 受けませんか。

2016年の春にリニューアルオープンした伊勢崎健診プラザ。  
群馬県内でも数少ない女性専用の人間ドックを扱う施設でもあり、  
安心して受けられると多くの女性のお客様から好評をいただいています。  
清潔感あふれる施設やスタッフのきめ細やかなサービスも人気の理由。  
家事や育児、お仕事に忙しい女性の皆さん！  
伊勢崎健診プラザで年に1度の健康チェックをしてみませんか？



point 01

女性専用の日

女性DAYも選べます

週に1回、女性のお客様限定の健診日を設けています。  
女性スタッフ中心に対応いたしますので、  
リラックスして受診いただけます。

伊勢崎健診プラザの

女性にうれしい  
おもてなし  
point

point 02

待ち時間もリラックス

女性専用エリア完備

女性 day 以外でも安心して受診いただけるよう、  
女性限定の受診エリアをご用意しています。



きれいで快適。

point 03

女性特有の検査に特化

ミセスドックをご用意

女性特有の病気に関わる検査を  
総合的に受診できる女性のための  
人間ドックをご用意しています。



point 04

きれいな更衣室に

パウダールーム完備

更衣室には清潔感あふれる  
パウダールームを完備しました。  
検査の前後で快適にご準備いただけます。

point 05

ゆったりくつろげる

カフェテリア

無料のドリンクや軽食なども  
楽しめるカフェテリアがございます。  
お気軽にご利用ください。



おしゃべりも  
楽しい!



女性特有の病気に強い

# 女性のための人間ドック 『ミセスドック』を おすすめします!

こんな方に特に  
おススメです

- 40歳以上の女性
- 2年以上健康診断を受けていない女性
- 女性特有のがんが気になる女性



## ミセスドックの検査項目

通常、人間ドックで行う検査項目にマンモグラフィ(または乳腺超音波検査)と子宮頸がん検診がプラスされます。

- 診察 ● 身体測定 ● 血圧測定 ● 尿検査 ● 血液検査 ● 心電図検査 ● 胸部レントゲン
- 胃部レントゲン ● 便潜血検査 ● 眼底検査 ● 腹部超音波検査



- マンモグラフィ(または乳腺超音波検査) ● 子宮頸がん検診 ● 骨密度検査

### 日本人の乳がん・子宮頸がんの受診率は 先進国でも極めて低いと言われています。

大切な人にも  
すすめてください。

乳がん検診・子宮頸がん検診の諸外国の受診率をあげてみると、  
子宮頸がんはアメリカ 84.5%、イギリス 78.1%、韓国 51.7%、日本 42.1%です。一方乳がんにおいては、アメリカ 80.8%、  
イギリス 75.9%、韓国 64.3%、日本 41.0%。諸外国と比べても日本の受診率が極めて低いことが分かります。  
どちらのがんも早期発見できれば高い確率で治癒できる病気。一人でも多くの女性に検診を受けていただき、  
どちらも「過去の病気」と言えるような時代になるといいですね。

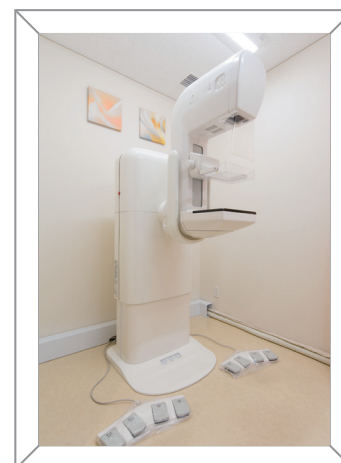
出典：OECD, OECD Health at a Glance 2015, Nov 2015



## 女性が気になる3つの病気を しっかり検査します。

家族のために  
きちんとチェック!

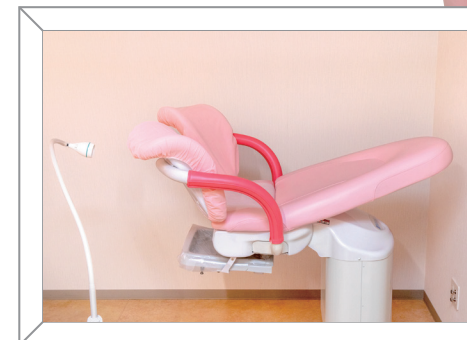
### 乳がん検診



乳がんは40~50代女性のがん死亡原因ナンバーワン。  
群馬県でも毎年約200人が乳がんで命を落としています。  
伊勢崎健診プラザのミセスドックではマンモグラフィか  
乳腺超音波検査で乳がん検査を行ないます。どちらも得意分野が  
異なる機器なので、1年毎に交互に受けるのが効果的です。

### 子宮頸がん検診

20~30代の罹患率が最も高い子宮頸がん。HPVというウイルスが  
原因であることが多く、性交渉によって感染すると言われています。  
しかし早期発見であれば妊娠・出産にも大きな影響がないため、  
20代からの検診が重要。医師による内診と触診で簡単に検査が受けられます。



### 骨密度検査



骨の新陳代謝には女性ホルモンが関わっています。  
女性の骨密度は閉経を迎えた頃から低下し、60代から骨粗しょう症になる  
割合が急増します。伊勢崎健診プラザでは、通常はオプション検査である  
骨密度検査がミセスドックに含まれます。  
超音波で骨粗しょう症の有無を確認します。

### オプション検査も充実しています。

お一人おひとりのライフスタイルや  
年齢に合わせて、気になる部位を  
さらに詳しく検査することもできます。

- 卵巣がん検査(血液検査) ● 腫瘍マーカー
- 更年期(卵巣機能検査) ● 甲状腺検査
- リウマチ検査 ● 各種がん検査
- 心臓と動脈の検査
- メタボリックシンドローム検査など

### 「健康年齢」チェック、 はじまりました!

健康年齢とは、あなたの今の健康状態を年齢で表した新しい指標。  
同世代の方に比べた健康レベルが一目で分かります。健診のデータを元に算出するので、  
新たな検査は不要です。この機会に、ぜひご利用ください!





ポジティブ

施設予約課 大谷 遥香

- ① 丁寧で確かな電話対応。
- ② 休みの日はしっかり寝てリラックス。
- ③ 不安なことは何でもスタッフへ！



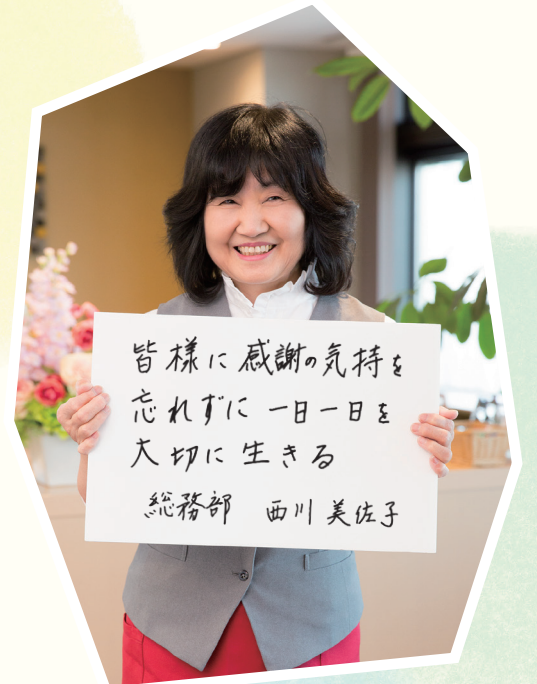
毎日新しい  
自分になる  
健診部 高田亜美

- ① くつろぎながら健診が受けられます。
- ② 筋トレとひとりラジオ体操！
- ③ 安心して受けられるよう心を配ります。



いつも笑顔で  
楽しく  
健診部 樽見昌志

- ① 親切・丁寧なスタッフの対応。
- ② 子どもと一緒に自然の中で遊ぶ。
- ③ 健診で健康への一歩を踏み出しましょう！



皆様に感謝の気持ちを  
忘れずに一日一日を  
大切に生きる  
総務部 西川美佐子

- ① 女性だけの空間で健診ができること。
- ② よく笑いよく噛みしっかり歩く。
- ③ 健診後はカフェで、命も心も伸び延びと。

## 健康をつくる座 右の銘を披露

伊勢崎健診プラザスタッフからの

# おもてなしメッセージ

地域の皆さまの健康をサポートするため、  
スタッフも頑張っています！

- ① 伊勢崎健診プラザの魅力は？
- ② 健康のためにしていること
- ③ お客様へひとこと



いつでも笑顔  
健診部 吉田 莉紗

- ① 週に1回「女性 Day」があること。
- ② バランスの良い食事を心がけています。
- ③ 女性の皆さんに安心できる健診をご提供します。



よく食べよく寝る！  
健診部 正田 麻衣

- ① ホテルのような施設とスタッフのおもてなし。
- ② 肉と野菜をたっぷり。ごはんは半分玄米。
- ③ アットホームな雰囲気なのでお気軽にどうぞ。



朝食を  
しっかりと摂る  
業務部 細谷 歩未

- ① お客様一人ひとりに丁寧な接客。
- ② 食事をしっかりと摂る。
- ③ 健診は伊勢崎健診プラザへ！



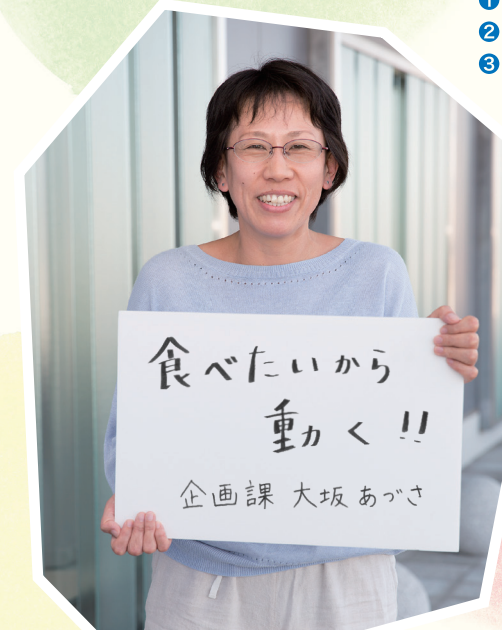
勇往邁進  
渉外課 真下 裕正

- ① 笑顔いっぱいのスタッフたち。
- ② 腹七分目。(祖母の教えです)
- ③ プラザの健診にコミットします！



ほどほどに  
生きる  
健診部 山岸 奈津美

- ① 落ち着いた雰囲気健診が受けられます。
- ② 何ごとにも「ほどほど」に。
- ③ 健康でステキな日々を送れますように。



食べたいから  
動かす!!  
企画課 大坂 あづさ

- ① ストレスフリーな環境の健診。
- ② ホットヨガと深呼吸。
- ③ 健診で次の1年も元気に過ごしましょう。



延ばそう、健康寿命！

# 元気 プラス10分の Walking

年齢を重ねても元気に過ごすためには、体と心に良い生活習慣を身につけることが大切です。  
 その中でも日々の暮らしに積極的に取り入れたいのが運動習慣。  
 ここでは普段、運動をしていない方でも簡単に始められる、1日10分の簡単なウォーキングについて、うれしいメリットと効果的な方法をご紹介します。

歩くことの健康効果はこんなに高い！

1日10,000歩 (うち速歩30分以上)	メタボの予防
1日8,000歩 (うち速歩20分以上)	高血圧症・糖尿病の予防
1日7,000歩 (うち速歩15分以上)	骨粗しょう症・がんの予防
1日5,000歩 (うち速歩7.5分以上)	認知症・心疾患・脳卒中の予防
1日4,000歩 (うち速歩5分以上)	うつ病の予防

プラス10分歩くだけで  
 歩数は1,000歩アップ！  
 それに伴って得られる  
 効果もプラス！！

- 運動には、生活習慣病の予防はもちろん、ストレス解消などさまざまなメリットがあります。ウォーキングは最も手軽に始められる運動のひとつ。
- 日頃歩く習慣のない人は、1日10分を目安に始めてみませんか？

## 効果的なウォーキングのポイント

### 1. 正しい姿勢で歩こう

01

あごを引く

うつむかず、目はやや遠くを見る。

02

背筋を伸ばす

お腹が出っ張らないように。

03

かかとから着地

つま先で勢いよく蹴り出す。

04

腕はリラックス

軽く肘を曲げ、足の動きに合わせて前後に大きく振る。

05

膝の後ろを伸ばす

足を蹴り上げる時、膝の後ろを十分伸ばすように。

06

リズムカルに

ピッチに合わせて歩幅はリズムカルに。



### 2. 無理なく安全なペースを守ろう

健康づくりのためには、額にうっすらと汗がにじむ速さが効果的です。最初はゆっくり、徐々に自分にあったスピードで続けましょう。

1日の歩数目標(目安)

[20~64歳]	●男性: 9,500歩	●女性: 8,000歩
[65歳以上]	●男性: 6,000歩	●女性: 6,500歩

### 3. 準備運動と水分補給を忘れずに

ウォーキング前後にはストレッチ運動などでカラダをほぐしましょう。スタート前と終了後に脈拍数をはかり、最適な運動強度となるよう自分のペースを工夫しましょう。運動中はのどの渇きを感じる前に水分補給を行い、事故や怪我のないよう、十分注意が必要です。

強度の感じ方	1分間あたりの脈拍数の目安(拍/分)				
	60歳代	50歳代	40歳代	30歳代	20歳代
楽である	120	125	130	135	135
ややきつい	125	135	140	145	150

## 『群馬県による健康づくりのための県民運動をご存知ですか？』

群馬県では、県民の健康寿命の延伸に向けたさまざまな取り組みをしています。そのひとつとして健康を支える正しい生活習慣「ぐんま元気(GENKI)の5か条」<sup>※2</sup>を制定しました。明るく活力ある「元気県ぐんま」を目指し、健康寿命の延伸のための県民運動を広めていきます。

### ぐんま元気(GENKI)の5か条

- 第1条 **G** げんき(元気)に動いて **ぐ** ぐっすり睡眠 (運動・休養)
- 第2条 **E** えんぶん(塩分)ひかえて **ん** 食事はバランスよく (食生活)
- 第3条 **N** なかま(仲間)をつくって **ん** 健康づくり (社会参加・健(健)診)
- 第4条 **K** きんえん(禁煙)めざして **い** お酒は適度に (増煙・飲酒)
- 第5条 **I** いいは(歯)を保って **い** いつも笑顔 (歯と口・こころの健康)

『伊勢崎健診プラザは、群馬THP推進協議会への加盟や、リレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんまへの協賛などを通じて、群馬県民の皆さまの健康推進に力を入れております。』





さっそく  
歩いて  
みましょう。

# 伊勢崎おすすめ エンジョイ健康プラン



## ぶらり町中 歴史と文化 おさんぽプラン

数多くの歴史的建造物が残る伊勢崎。駅から少し歩くだけで、いくつもの歴史や文化に触れることができます。意外と知らなかった伊勢崎の魅力に気付くかもしれませんよ。

**1 同聚院武家門**  
境内へと続く山門は最近改修された模様。市の指定重要文化財である武家門は、入口横に移設されている。境内はどことなく神聖な雰囲気。

**2 旧時報鐘楼**  
広い敷地に堂々とそびえ立つ県内最古の鉄筋コンクリート建造物。赤茶のレンガと夏空のコントラストがとても美しい。

**3 いせさき明治館**  
明治時代は医院として使われており、当時の内装を今に残す。中ではアンティーク着物「伊勢崎銘仙」の展示を楽しむことができる。

**4 かかあ像**  
上州の働き者のかかあ達を称え建てられた石像。群馬の2大名物「かかあ天下と空っ風」から？

伊勢崎駅  
駅前パワースポット?  
だんごの音色 だんごの音色 だんごの音色  
本町通りにはこんなユニークな看板が  
かかあ  
本町通り

## 親子で西部公園 まんきつプラン

大人も子どもも楽しめる遊具がいっぱいの西部公園。夏は噴水で遊ぶこともでき、小さな子どもにも大人気。大人は健康遊具を使ったストレッチや筋肉運動もおすすめです。

広瀬川  
子ども大喜びのちびっこ噴水広場。  
涼しくて気持ちいい  
中央噴水広場  
ちびっこ噴水広場  
スポーツ広場  
健康遊具がたくさん!  
子ども用の遊具も充実!  
子どもの広場  
健康広場  
テニスもできるよ! (申込制)  
夏場は虫刺されにご注意!  
コミュニティガーデン  
季節の花が楽しめるガーデンをのんびりお散歩。  
無理をしすぎない程度に...

## Pick up!

## ご存知ですか?伊勢崎銘仙

明治から昭和初期にかけて全国で流行した絹織物「伊勢崎銘仙」。カラフルでモダンな柄は、まさに「ハイカラさん」という雰囲気。機械織りには出せない少し霞がかかったような模様がとても魅力的。長いときを経て、今またオシャレな女性や海外のコレクターなどに注目されている。



大正ロマンを感じる...

館内には常時 30~40点を展示  
見るとおもしろい

## ちょっと足を伸ばして「龍神宮」へ。

サイクリングコースをオートレース場方面に行くとき突然現れる「龍神宮」の看板。うっそうとした草むらを降りていくと...



浦島太郎の石像を発見!



みんなが知っているあの歌です。





## 日本健康管理協会 事業所のご案内

### ■ 本 部 ■



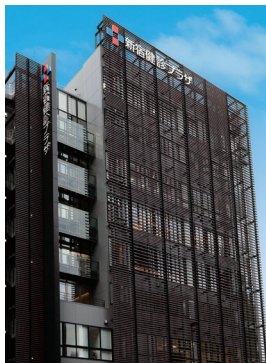
〒104-0031  
東京都中央区京橋1-6-1  
三井住友海上テプコビル3F  
TEL:03-5250-0300  
FAX:03-5250-0301  
<http://nikkenkyo.or.jp>

### ■ 伊勢崎健診プラザ ■



〒372-0822 群馬県伊勢崎市中町655-1  
TEL:0270-26-7000 (代) FAX:0270-26-7010  
<http://nikkenkyo.or.jp/isesaki>

### ■ 新宿健診プラザ ■



〒160-0021  
東京都新宿区歌舞伎町2-3-18  
TEL:03-3207-1111 (大代表)  
FAX:03-3204-5018  
<http://nikkenkyo.or.jp/shinjuku>

### ■ とちぎ健診プラザ ■



〒323-0822 栃木県小山市駅南町6-14-18  
TEL:0285-28-3111 (代) FAX:0285-28-3055  
<http://nikkenkyo.or.jp/tochigi>

### ■ 山形健康管理センター ■



〒990-0813 山形県山形市桜町4-8-30  
TEL:023-681-7760 (代) FAX:023-681-7916  
<http://nikkenkyo.or.jp/yamagata>

### 営 業 所

東京北事務所	〒174-0042	東京都板橋区東坂下1-18-15
埼玉事務所	〒335-0021	埼玉県戸田市大字新曾854-2
神奈川事務所	〒252-0314	神奈川県相模原市南区南台1-6-2
千葉事務所	〒274-0825	千葉県船橋市前原西2-29-11
山梨事務所	〒400-0032	山梨県甲府市中央5-3-18
静岡事務所	〒413-0022	静岡県熱海市昭和町16-4
茨城事務所	〒306-0001	茨城県古河市静町16-1
福島事務所		
郡山事務所		

