

Volume

08

2020 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

\ようこそ！／

新宿健診プラザの人間ドック専用  
レディースフロアへ



一般財団法人 日本健康管理協会



ますます安心、さらに便利に

リニューアルして、ますます使いやすく、快適に。

**1** 7階に加えて8階にも  
レディースフロアを新設！  
.....  
これまで7階のみだったレディースフロアを8階にも拡張しました。より一層女性のお客様に優しい施設になりました。

**2** 人間ドック専用の  
レディースフロアが誕生！  
.....  
8階は女性専用の人間ドックフロアになります。医師やスタッフもすべて女性なので、安心してご受診いただけます。

**3** 受入人数を大幅アップ！  
.....  
フロアを拡張したことで国内最大規模の受入体制が実現し、ご希望の日時の予約が取りやすくなりました。

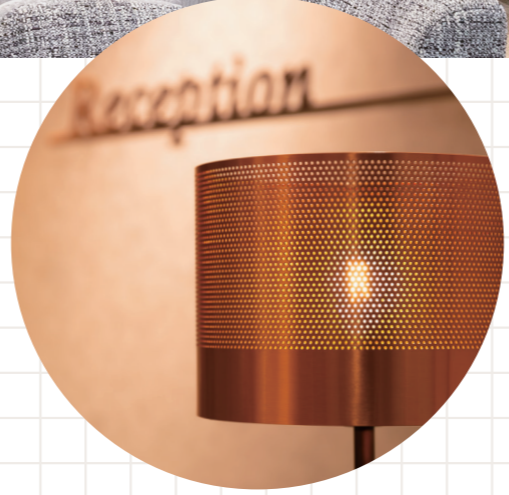
**4** 最新の検査機器を増設！  
.....  
8階レディースフロアには新たに3Dマンモグラフィを2基増設しました。最新の検査機器で精密な検査をおこないます。

**5** 階の移動がなくスムーズ！  
.....  
受付後は女性専用エレベーターで8階へ直行。同じフロア内で人間ドックのすべての検査が完了します。

**6** さらに待ち時間が短縮！  
.....  
検査のキャパシティが増えたことで、待ち時間はますます短く、さらにストレスフリーな人間ドックが可能です。

# 新宿健診プラザの レディースフロアを 増設しました！

2018年の移転オープンから、多くのお客様にご利用いただいていた新宿健診プラザ。ここ最近では特に女性のお客様の予約が殺到しており、オープンから2年足らずで女性フロアの予約が取りにくい状態になっておりました。そこで2020年4月、女性専用フロアを増設してリニューアル。おもてなしの心はそのままに、より多くのお客様に、安心して気持ちよく健診を受けていただけるようになりました。



8階に人間ドック専用  
レディースフロアがオープン！



New

# 新しく誕生した8階人間ドック専用フロアを大公開!!

## 更衣室



女性専用エレベーターを降りて目の前にある更衣室へ。検査着に着替えたら、人間ドックのスタートです。



人間ドックと  
婦人科検査を  
受けます!

## 待合



落ち着いた空間でゆったりとくつろぎながら待ち時間を過ごせます。

## 6 診察

女医さん  
だから相談  
しやすい…!



一人ひとり丁寧に問診を行います。日ごろ、健康で気になることなど、お気軽にご相談ください。

## 1 2 3 身体測定・血圧測定・採血など

全員女性の  
スタッフで  
安心…



まずは基本的な検査から。すべての検査が個別ブースで行われるので安心です。



- 1 血圧
- 2 身体計測
- 3 採血
- 4 聴力・視力
- 5 眼底眼圧
- 6 診察室
- 7 心電図
- 8 肺機能・骨密度・血圧脈波
- 9 婦人科
- 10 超音波
- 11 内視鏡
- 12 胃部・胸部撮影
- 13 マンモグラフィ

非常階段 女性用トイレ  
女性専用エレベーター



スムーズな  
検査のために  
アテンダントが  
サポートします。

## 7 10 心電図・超音波検査



心電図では心臓を、超音波では肝臓・すい臓・胆のうなどを検査します。

## 4 5 8 視力・聴力・肺活量検査など



視力検査の他に、眼底の撮影や聴力の検査も行い、より細かくチェックします。

## 11 12 各種レントゲン



胃と肺をレントゲンで詳しく調べます。胃部レントゲンは胃カメラ検査への変更も可能です。(事前予約制)

## 9 13 オプション検査 婦人科健診

リラックスして  
受けて  
くださいね



最新のマンモグラフィで乳がん検診。さらに内診で子宮頸がんもチェックします。乳がん検診は超音波検査も受けるとより安心です。

大人の女性にふさわしい空間にこだわりがいっぱい♪

# Check Point

8F  
レディース  
フロア

Check Point 1

特別感たっぷり。ワンランク上の落ち着いたデザイン空間



ピンクとグレーをベースにまとめた、落ち着いた中に華やかさも感じるデザイン。



丸みを帯びた椅子は特注品。お部屋に置きたくなくなるかわいらしさ。



ホテルのような、高級感漂うパウダールーム。



Check Point 2

細やかなこだわりと心配り



気分が悪くなった方がすぐに休めるよう、カーテン付きの簡易ベッドを設置。



ロングコートもかけられる縦型ロッカー。中には、雨の日も快適な傘入れもご用意。



緊張感をほぐし、ゆったりとした気分を誘う間接照明を効果的に使用。

Check Point 3

プライバシーを  
しっかり守る  
個別ブース



身体測定や血圧測定、採血などもすべて仕切り付きの個別ブースで行い、プライバシーを守ります。

リニューアルして  
イイコト  
増えました♪

ストレスフリーな  
健診をかなえる

新宿健診プラザ

# 12のイイコト



01 時間が選べる！

受付時間が細かく分かれているので、ご都合に合わせて選ぶことができます。



02 男女別の  
検査フロア！

男女のフロアは完全に分離されており、待合でも移動中も気になりません。



03 くつろぎの  
空間作り！

ゆったりとした気分で検査を待つことができるおしゃれなインテリア。



04 迷わずスムーズ！

女性アテンダントが各所で案内をするため、次の検査場所へもスムーズに移動。



05 女性フロアは  
スタッフ全員女性！

医師も技師も全員女性なので安心して受けられます。(検査結果説明は除く)



06 最新鋭の  
検査機器！

3Dマンモグラフィをはじめとする最新の検査機器で高精度の検査が受けられます。

new

07 オプション  
検査も充実！

ライフスタイルや年齢に合わせて各種オプション検査を選ぶことができます。



08 当日の結果報告！

検査のほとんどは当日に結果が判るため、必要に応じてすぐに治療を受けられます。



09 アフターフォロー  
もしっかり！

医療連携室を設け、検査結果に応じた適切な医療機関の紹介が可能です。



さらにプラス 2

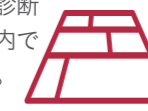
10 「全国共通グルメ  
カード」がもらえる！

人間ドック受診後のランチにぜひご利用ください。



11 階の移動がなくラク

人間ドック・健康診断ともに同じフロア内で検査が完結します。



12 予約が取りやすい

1日の受入人数が増えたので、以前に比べて予約が取りやすくなりました。

RESERVED

1

残業が多く、生活のリズムが乱れがちに。  
年に1度は健康チェックをして  
おきたいと思っています。

そんな方におすすめ

### 生活習慣病予防健診＋婦人科検査

不規則になりがちな生活の改善にもつながる健診です。  
さらに子宮頸がん検査とマンモグラフィ検査も  
行うとより安心です。

[会社員]  
美紀子さん(34)

健康には自信があるけど、最近では運動不足で  
おなか周りが気になり始めました。  
何とかしたいと思っているのですが…

そんな方におすすめ

### 特定健診＋婦人科検査

特定健診は、メタボリックシンドロームの  
予防と改善が主な目的。結果に基づき保健指導も  
受けられます。もちろん婦人科検査もお忘れなく。

[主婦]  
真弓さん(49)

## あなたに おすすめの健診は どれ??

年齢やライフスタイル で必要な  
健診も変わってきます。  
今のあなたに合った 健診を選ぶ  
参考にしてみてください。

まだ20代ですし、健康面で不安なことは  
ありません。そんな私でも受けた方が  
よい検査はありますか?

そんな方におすすめ

### 定期健康診断＋子宮頸がん検査

1年に1度の健康診断で基本的な健康状態を  
チェックしておくことで安心です。また若い年代から罹患する  
子宮頸がんの検査は必ず受けることをおすすめします。

[大学院生]  
佑香さん(26)

会社を設立しました。この機会に  
徹底的に検査して、万全の健康状態で  
仕事に臨みたいと思います。

そんな方におすすめ

### 人間ドック＋レディース・プチドックB＋脳ドック

生活習慣病からがん、婦人科系の病気までくまなくチェックします。  
さらに脳ドックで脳の健康状態も確認します。

[経営者]  
紀子さん(57)

新宿健診プラザなら多様なご要望にお応えできます。

Q 午後から仕事ができるよう早くから  
受診することはできますか?



平日は7:30から受付を開始しています。

A 検査時間は、結果説明を含め3~4時間で終了  
するので、午後からのお仕事にも間に合います。

Q 子どもを保育園に送ってから行きたい。  
何時まで受け付けていますか?



A 平日は10:30まで受付可能です。  
土曜日は11:30の枠もご用意しております。

Q 人間ドックと脳ドックを同日に  
受けられますか?



事前予約で同日の検査が可能です。

A 当日の結果説明をご希望の方は併せて  
ご予約ください。

Q 検査結果で何か見つかった場合は  
どうしたら良いですか?



新宿健診プラザではさらに精密な

A 二次検査も可能です。当日の結果説明の時に  
予約を取ることができます。

忙しい方にうれしい♪

新宿健診プラザなら、  
健診結果の待ち時間で

**歯科検診**も受けられます！



## 歯科検診の他、ホワイトニングや治療もOK!

新宿健診プラザの2階には歯科医院を併設。人間ドックが終了後、結果説明までの待ち時間を使って、歯科を利用することができます。歯科検診はもちろんのこと、歯石のクリーニングやホワイトニングもOK!

万が一虫歯が見つかった際は、そのまま通院治療もできます。お口の中までしっかりチェックして、からだ丸ごと健康を目指しませんか？



人間ドック予約時に歯科の予約も併せてお取りいただくと、健診結果の待ち時間に合わせてお名前をお呼びします。

おすすめ  
メニュー

歯科検診+レントゲン検査+  
歯周病検査+歯石とり

約 30分

詳細な検査で歯の健康を  
総合的にチェック!

クリーニング (歯石とり)

約 40分

歯周病、口臭の原因となる歯石や着色汚れを除去。

ポリリン 3D ホワイトニング (前歯 12本)

約 60分

ホワイトニング初心者におすすめ!  
しみにくい最新ホワイトニング。

## 体験レビュー

### 実際にホワイトニングを受けてみました!

前々から興味があったホワイトニング。まず驚いたのがその金額でした。専門のホワイトニングサロンよりもぐっと低価格。最初に歯石や着色から丁寧に除去してもらい(この時点でもうキレイになった感じ!)いざ施術。薬剤を塗布して青色の光を照射しますが、痛みもほとんどなく、

ゆったりと横になっているだけです。終わった後に鏡を見たら、本当に白くなっていて感動!! 即効性があるのと、何より1回で完結するのがうれしいですね。施術前後の写真を撮って見比べることもできるので、より実感できます。半年後くらいにまた受けたいと思います。

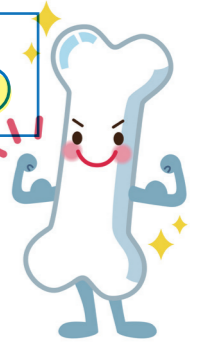
## 歯科衛生士さんからの アドバイス



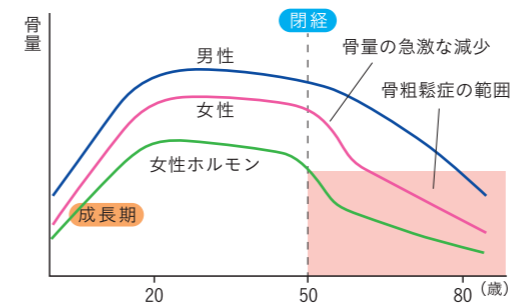
施術前はフッ素入り歯磨き粉を使用しない方が効果が出やすいと言われています。平日の午後が比較的空いているのでオススメです。



# 今日から始める 骨強化習慣



年齢と閉経に伴う骨量の変化(概念図)



資料/骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版(ライフサイエンス出版 2014年)

**更年期との深い関わり**  
大人の女性にとって気になる健康問題の一つに「骨粗しょう症」があります。女性ホルモンであるエストロゲンには骨の形成を助ける働きもありますが、閉経を迎え更年期になると急激に減少。すると同時に骨密度も低下して骨粗しょう症につながります。これは50歳以上のほとんどの女性が直面する問題ですが、骨は常に新陳代謝を繰り返しているもの。ちょっとした生活習慣の中で改善することもできます。

## オプション検査「骨密度検査」を受けてみませんか。

加齢や女性ホルモン減少による骨量の変化を超音波で調べる検査です。まずは今の状態をチェックして、骨粗しょう症のリスクを調べることから始めましょう。



**カルシウム摂取のコツ**  
骨を強くする代表的な栄養素はカルシウムですが、意外と摂れていないのも事実。カルシウムを摂取する際は、そのほかの栄養素と上手に組み合わせることも大切です。例えば、骨にカルシウムを定着させるビタミンD、骨の形成を助けるビタミンK。ビタミンDは日光を浴びると体内で生成されるので気軽に取り入れられます。カルシウムの吸収率が良い乳製品などもおすすめ。毎日コッソコツ、無駄なく効率よく摂取しましょう。

## おすすめ! 朝の「骨活」

朝食に取り入れやすい  
食材で骨の栄養補給。



ビタミンKの宝庫「納豆」



吸収率の高い「ヨーグルト」



野菜界のカルシウム王「小松菜」

「手の平日光浴」で  
ビタミンDチャージ。

紫外線が気になる季節は  
手の平だけの日光浴でも十分です。



15分程度でOK!

## 日本健康管理協会 事業所のご案内

### ■ 本 部 ■



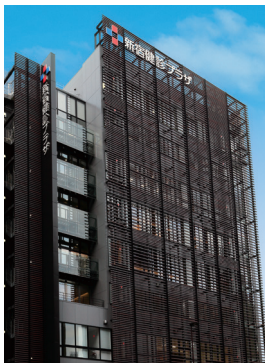
〒104-0031  
東京都中央区京橋1-6-1  
三井住友海上テコビル3F  
TEL:03-5250-0300  
FAX:03-5250-0301  
<http://nikkenkyo.or.jp>

### ■ 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 山形県山形市松町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曽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		



一般財団法人 日本健康管理協会

<http://nikkenkyo.or.jp>

