

# あんず



## 特集

### ○特定健診を受けましょう

- ・巡回健診スタートしています
- ・女性の日（女性限定の健診日） ・さわやか健診
- ・特定健診（ご家族）のお申し込みについて

### ○STOP ザメタボ!!

～メタボリックシンドロームを予防しましょう～

### ○がん検診最新情報

- ・乳がん検診  
～知っていますか？自己検診方法～

### ○日立メディカルセンター看護専門学校

- ・県北唯一の看護学校です

2009.7  
創刊号

# 特定健診を受けましょう



**高**血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立したものではありません。内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」が原因していることが判ってきました。この内臓脂肪型肥満に、高血圧、脂質異常、高血糖のリスクが加わり生活習慣病を引き起こす可能性のある状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と言い、リスクが重なるほど、生命に関わる脳梗塞や心筋梗塞を発症する危険性が増します。特定健診はこのメタボリックシンドローム状態の方や予備群の方を見つけるための健診です。

日立メディカルセンターでは、北茨城市をはじめ高萩市・日立市・常陸太田市の県北4市において巡回型の特定健診を実施しています。

## 女性限定の健診日をもうけています

4市では女性限定の健診日を設定し、気軽に受診していただける健診体制が準備されています。



女性の日には当センターの健診スタッフも女性を中心に編成しています。(北茨城市健診風景)

## さわやか健診もスタート

常陸太田市では、特定健診とがん検診が同時に受診できるさわやか健診が始まりました。



受付から健診終了までの所要時間は40分ほど。3回来ていた健診が1回で済むとたいへん好評でした。

当日は肺がん・胃がんに関与するがん検診（超音波検診）をオプションとして行いました。



# 特定健診のお申し込みについて(ご家族の方へ)



今回は、全国健康保険協会（通称：協会けんぽ）について、申請書の提出から、受診券の受領、そして、特定健診の受診までをご紹介いたします。

受診の対象は40歳以上75歳未満（誕生日の前日まで）の被扶養者の方です。

特定健診は「基本的な健診項目」と「詳細な健診項目」の2種類からなり、一般的には「基本的な健診項目」を受診していただき、昨年度の結果と医師の判断により必要とされた場合に限り「詳細な健診項目」が追加されます。

健診の種類	健診項目	自己負担金
基本的な健診項目	問診・身体計測・血圧測定・尿検査	市町村の集団健診の場合 1,425円
	肝機能検査・脂質検査・血糖検査	医療機関の場合 2,540円
詳細な健診項目	貧血検査・眼底検査・心電図検査	市町村の集団健診の場合 自己負担なし
		医療機関の場合 自己負担なし

## 特定健診を受けるには!!

- ※1 特定健診受診券申請書が事業所を通じてご家族の方へ届きます。届かないときには事業所の担当者にご確認を!
- 申請書にお名前を自署して、事業所へ提出してください。(申請書は、事業所を通じて協会けんぽへ提出されます)
- 協会けんぽから事業所を通じて、※2 受診券が届きます。
- 市町村の健診会場を受診を希望される方は、市報や健康カレンダーをご覧になり直接会場までおいでください。女性の日やがん検診など同時受診ができるよう各市町村では取り組みを行っています。また、女性の日には託児施設を設けている自治体もございます。
- 受診の際には、健康保険証と受診券の両方を必ずお持ちください。

※1 申請書

特定健診受診券申請書  
 ※この書は申し込み用紙です。申請書に封筒に入れて、協会の受付窓口までお送りください。  
 提出先：〒319-1413 茨城県日立市東多賀町511 日立市健康センター  
 申請日：平成21年6月1日  
 申請者：常陸けんぽ株式会社  
 〒319-1413  
 日立市東多賀町511  
 電話番号：01080019 11010203  
 123456 01  
 行名：日立 支店  
 担当者：めいでいかる 花子  
 所属：日立市東多賀町511  
 署名：めいでいかる 花子 (お名前を自署します)

※2 受診券

特定健診受診券  
 2009年6月1日発行  
 受診券管理番号 0910800000  
 健康保険証の記号及び番号 11010203-123456  
 受診券番号 01  
 受診者の氏名 めいでいかる 花子  
 性別 女  
 生年月日 昭和44年5月22日  
 有効期限 2010年3月31日  
 健診内容 特定健診健診  
 医療機関の負担  
 特定健診(基本部分) 保険者負担上限額 5,400円  
 特定健診(詳細部分) 保険者負担上限額 3,400円  
 保険者所在地  
 保険者電話番号  
 01080019  
 発行取りまの機関名 協会けんぽ  
 支払代行機関番号 94809010  
 支払代行機関名

注意事項  
 1. この券の交付を受けたときは、すでに、下記の住所欄にご自身の住所を記載してください。  
 2. 特定健診を受診するときは、この券と健康保険証をともに持参してください。どちらか一方だけでは受診できません。  
 3. 特定健診は、この券に記載している有効期限内に受診してください。ただし、本年改訂の届出がない場合は、誕生日の前日まで有効です。  
 4. 特定健診受診券は、受診者本人に対して適用となります。申請書(協会けんぽ)において、申請者が、協会けんぽに提出したときに、この券と、申請書の写しを、申請者のアポイントメント、及び代行機関で記載されることとなります。協会けんぽの受付窓口にて提出された、部分給付金は、この券に記載されている住所に、送付されます。  
 5. 加入者の住所がなくなったときは、5日以内にこの券を申請者(協会けんぽ)に届けてください。  
 6. 不足の金額を支払ったときは、申請日より前払として差額の返金を受けることもできます。  
 7. この券の返金申請に適用がなかった場合は、すでに納付済(協会けんぽ)に限り、返金を受けられません。  
 8. この券の返金申請に適用がなかった場合は、すでに納付済(協会けんぽ)に限り、返金を受けられません。  
 9. 特定健診を受診される際は、健康保険証と受診券の両方を必ずお持ちください。

〒319-1413 茨城県日立市東多賀町511  
 日立市健康センター  
 健康の場へ、住所の記入を!

この券は、申請書の写しとともにお持ちください。申請書の写しは、申請書の提出の際に必ずお持ちください。申請書の写しは、申請書の提出の際に必ずお持ちください。

## おしらせ

日立メディカルセンター施設内でも特定健診を受診することができます。

日程

7/14(火)・27(月)	8/24(月)
9/14(月)・28(月)	10/7(水)・27(火)
11/11(水)・24(火)	12/7(月)・21(月)

◎予約制になりますのでお問い合わせください。

# STOP! ザ・メタボ!!

— 生活習慣を見直してメタボリックシンドロームを予防しましょう —

## メタボリックシンドロームとは?

内臓脂肪の過剰な蓄積の上に、高血圧、脂質異常、高血糖といった危険因子を2つ以上併せ持った状態をいいます。この状態を放っておくと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中などの病気や糖尿病の合併症を引き起こすことが知られています。

### 内臓脂肪型肥満

生活習慣の乱れなどから、腹部の臓器を包む膜に脂肪（内臓脂肪）が蓄積し肥満になります。



### 動脈硬化の進行

脳卒中（脳梗塞など）・心疾患（心筋梗塞、狭心症など）の循環器疾患、糖尿病合併症（腎症・失明等）の発症へ

— 日常のちょっとした心がけで内臓脂肪を増やさないようにしましょう —

## 食事 食生活の工夫

- ① 主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよく食べましょう。
- ② 1日3食、なるべく決まった時間に食べましょう。
- ③ ゆっくりよくかんで食べ、腹八分目におさえましょう。
- ④ 野菜や海苔、きのこ類などの食物繊維の多いものを意識して食べましょう。
- ⑤ 寝る2~3時間前（遅くとも午後10時ごろ）までには食べましょう。
- ⑥ 菓子・果物・清涼飲料水のとりすぎに注意しましょう。

### バランスのとれた1食のメニュー例

**主菜**  
魚・肉・卵・大豆・大豆製品がメインとなるおかずを1品そろえましょう。

**副菜**  
旬の野菜をたっぷりと様々な調理でおいしく食べましょう。

**主食**  
(ご飯・パン・めん類など) 毎食適量食べましょう。

**汁物**  
汁物は具たくさんにして天然だしでおいしく減塩しましょう。

## お酒 アルコールとの付き合い方

- ① 適量を守って飲みましょう。
- ② 週に2日間連続した休肝日を作りましょう。
- ③ 良質なたんぱく質をおつまみに選ぶようにしましょう

豆腐や枝豆、焼き魚など  
淡白なものを  
おつまみにしましょう!

### アルコール適量の目安をご飯の量に置きかえると次のようになります

	適量	ご飯何ぜん分?
ビール	中ビン1本 (500ml)	ご飯1ぜんの 8分目
日本酒	1合 (180ml)	ご飯1ぜんの 8分目
焼酎 (25度)	2/3合 (120ml)	ご飯1ぜんの 7分目
ウイスキー	ダブル1杯 (60ml)	ご飯1ぜんの 7分目
ワイン	グラス2杯 (240ml)	ご飯1ぜんの 6分目



## 運動 無理なく運動するために

日常生活の中で積極的にからだを動かせることをみつけてみましょう。

- ① なるべくエスカレーターやエレベーターを使わず、階段の使用を心がけましょう。
- ② テレビを見ながら、ストレッチなどをしてみましょう。
- ③ 車を利用する機会を減らし、自転車や徒歩での通勤・買い物を心がけましょう。
- ④ 家事も運動のうち! 掃除や布団干しなどの体を動かす家事をすすんで行いましょう。
- ⑤ ちょっとした時間を見つけて歩きましょう。めざせ今より1000歩増!



## 喫煙 健康への影響

健康のために『禁煙』や『※受動喫煙の防止』に努めましょう。

### 【たばこに含まれる有害物質】

たばこの煙には、約200種類以上の有害物質が含まれています。その中でも、特に下記の有害物質は体内に入ると血液に溶け、全身を回り様々な病気や障害の原因となります。

- \*ニコチン: 『吸わずにはいられない』依存状態を作り、たばこをやめにくくする原因になっています。
- \*一酸化炭素: 赤血球と結合して軽い酸欠状態となり、血管壁を傷つけます。
- \*タール: 発がん性物質を30種類以上含みます。

※『受動喫煙』とは、他人の吸ったたばこの煙を無意識に吸ってしまうことです。





## がん検診最新情報

# 乳がん

乳がんは早期発見によって助かる病気です。発見が早期であれば、体にやさしい治療が受けられ、あなたもご家族も受ける苦しみ小さくなります。乳がんにかかる人は年々増え、40～50歳代に多く見られます。

### 早期発見の為に

- 毎月1回の自己検診
- 毎年1回の医療機関での検診を受け続けることが大切です。
- 検診で何らかの異常が指摘された場合や、自覚症状がある場合は、専門の病院を受診する必要があります。

### 検診の種類

乳がん検診には次の3つの検査があります。

- ・視触診（医師による診察です。）
- ・超音波検査
- ・マンモグラフィ

超音波検査やマンモグラフィでは、数ミリの「手に触れないしこり」を見つけ出すことができます。



### 超音波検査

超音波検査は、「エコー」という呼び方でも知られています。胸にゼリーをぬって、小さな探触子（プローブ）を当てただけで、乳腺を観察することができます。探触子（プローブ）から超音波を放射し、臓器や腫瘍に当たって跳ね返ってきた反射の様子を画像にします。

超音波は、身体に負担をかけることがなく、安全で簡単に受けることができます。

人体に悪影響がありません。繰り返し検査しても安心です。痛みのない検査です。



超音波でみることのできる病変  
乳がん、線維腺腫、乳腺症など。

### マンモグラフィ検査

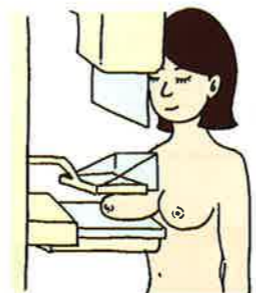
マンモグラフィとは、乳房のX線写真のことで、乳房専用のX線装置で撮影します。



### 検査のやり方は？

乳房は、片側ずつ撮影台と圧迫板の間に挟み、できるだけ平らに圧迫して撮影します。検査時間としては、約5～10分程（個人差あり）かかりますが、圧迫している時間は数十秒です。マンモグラフィは、乳房全体を写真として観察することが出来ます。

乳房は厚みに違いがあるため、圧迫してできるだけ均一に引きのばす必要があります。撮影までのごくわずかな間は、痛みをともなうこともあります。小さな病変も見逃さない良好な画像を得ることが可能です。



### 被曝の心配は？

マンモグラフィ検査の被曝する量はごくわずかです。例えば、1回の撮影で乳房が浴びる放射線の量は、東京からニューヨークへ飛行機で行くときに浴びる自然放射線（宇宙線）量のほぼ半分といわれています。

### マンモグラフィでみることのできる病変

乳がん（石灰化、腫瘍）、線維腺腫、乳腺症など。

視触診・超音波・マンモグラフィとを組み合わせることによって、より精度の高い診断が可能になります。

## 自己検診の方法

- 1 鏡の前で、乳房や乳首の形を観察します。
- 2 あおむけに寝て、しこりがないか調べます。
- 3 分泌液をチェックします。

鏡の前に立ち、両手を上げたり下げたり、体の向きを変えたりして、皮膚にくぼみや陥没がないか、乳首の高さや向きが左右で異なるか、ただれはないかなどを、よく観察します。



片手で反対側の乳房の中心から周辺へ、周辺から中心へ、軽く押しながら乳房全体をゆっくりとくまなく触れていきます。乳首の周辺も細かくチェックしましょう。手を上げたときと下げたときの両方を調べ、反対側の乳房も同じようにチェックします。

仰向けに寝たまま、脇の下の奥に指先を入れるようにして、脇の下のリンパ節が腫れていないかどうかをチェックします。



乳首にただれや湿疹がないか、よく観察します。乳房の周辺から乳首に向けて、乳汁を絞るようにつまみます。妊娠・授乳中以外の時に分泌液がでるとき、特に血が混じっているような場合は、専門の医療機関を受診しましょう。



# 日立メディカルセンター 看護専門学校

県北で唯一、夜間の看護師進学コースと昼間の准看護科を併設し、一貫した看護教育を目指しています。

本校卒業生は現在、市内の病・医院はもとより、県内外で活躍しています。



## ～看護をこの手で～



学内実習



学内実習 食事介助



調理実習



グループワーク



休み時間



休み時間

学校説明・見学会

6/20（土）、8/7（金）、10/29（木）

戴帽式

10/29（木）

看護職再就業支援研修会

9/7（月）～9/10（木）

\*戴帽式は学校見学会をかねています。学校に興味のある方のご来校をお待ちしています。

# 日立メディカルセンター 広報紙発刊に際して



理事長  
齋藤 義雄

今回、広報紙の発刊に当たり、ごあいさつ申し上げます。日立メディカルセンターは1970年日立市医師会が准看護学院を開設したのち設立されました。

1974年から休日緊急診療所を併設し、1976年から建屋の増築とともに本格的に健診事業に取り組んできました。

本年度の事業として①事業所従業員の一般定期健康診断、特殊検診 ②特定健診および特定保健指導 ③地域住民の結核予防検診、各種がん検診、循環器検診 ④介護予防の生活機能検査 ⑤地域、職域の人間ドックおよび生活習慣病健診などを行なっています。

さらに、医療機関からの各種検体の受託検査、県北地区唯一の看護専門学校による看護師養成事業、また在宅看護師再就業支援事業などを行なっ

ています。

特に、看護師養成につきましては、これまで1,271名の看護師と1,744名の准看護師を県北地区などに送り出しています。昨年度の国家試験合格率も県内第2位となっています。

当メディカルセンターとしましては、今後はなによりもお客様サービスをモットーに、結果の正確さ、低コスト化および迅速報告にポイントを置き事業を行なっていきたいと考えております。

皆様の今後の快適な長寿生活を確保するために、最も重要な指標となる定期健診をお勧めし、1日でも長い健康寿命の延長に協力して参りたいと思っております。

職員一同全力で努力してまいりますので、ぜひ、お客様各位の積極的な当センターのご利用を心よりお待ちしております。

## 医療機関の皆様へ

日立メディカルセンターでは、日立市医師会会員の皆様からの依頼検査を受託しております。

従来からの、検体検査（血液、尿、細胞診）のほかに、エックス線、超音波などの画像診断も受け付けております。詳細につきましては、各担当課までお問い合わせください。



	検査内容	担当課	備考
1	検体検査 生化学、血液一般、尿一般	検査一課	
2	細胞診検査 婦人科スメア（頸部・体部） その他の細胞診（喀痰等）	検査二課	
3	エックス線検査 胸部単純撮影 胃部基準（造影）撮影 マンモグラフィ 骨塩定量検査（DEXA法） <small>どろこつ</small> 機骨	診療放射線課	要予約
4	腹部超音波検査 肝・胆・腎・膵・脾	検査一課	要予約
5	心電図検査（安静時12誘導）	検査一課	要予約
6	眼底検査	看護課	要予約
7	聴力検査（オーシオメータ）	看護課	要予約

### 財団法人 日立メディカルセンター

TEL 0294-34-2105  
FAX 0294-34-3718  
〒316-0004 日立市東多賀町5-1-1  
ホームページのご案内  
<http://hitachi-medical.or.jp/>

### 日立メディカルセンター看護専門学校

TEL 0294-59-3200  
FAX 0294-24-3201  
〒317-0066 日立市高鈴町1-4-10  
ホームページのご案内  
<http://hitachi-medical-kango.ac.jp/>

### 個人情報保護について

当センターでは、利用者の皆様により良い健康診断を受けて頂けるように努力を重ねております。「利用者の個人情報」につきましても、正確かつ安全に取り扱い保護管理することが社会的責務と考えております。