

あんず



特集

○人間ドックのご紹介

・働き盛りの方へおすすめのドックです

○STOP ザメタボ!!

・特定保健指導が好評です

○平成22年度特定健診が始まります

2010.3
3号



人間ドックのご紹介



長寿国日本の病気は今や“生活習慣病”と“がん”の二種類といえるでしょう。

いずれもが自覚症状に乏しく、発見時には重症化しているケースが多くQOL※に大きな影響を与えてしまうことになります。

ご自身とご家族のためにも今おかれている体の健康状態をしっかりと把握し“生涯健康”を心がけましょう。

当センタースタッフ一同が応援いたします。

※QOL (quality of life: 人が充実感や満足感を持って日常生活を送ることができることを意味しています)

人間ドックのながれをご紹介いたします。

ご予約 お電話または直接窓口にてお申し込みください。オプション検査も承ります。

ご案内 受診日の2週間ほど前に、健診に必要な書類等を送付いたします。「人間ドック受診の御案内」をご確認ください。

01 受付

3階ドック受付カウンターにお越しください。問診票、採便容器をお預かりし、更衣室にご案内します。女性のお客様には丈の長い検査衣、ガウンや膝かけもご用意しております。



02 身体計測

身長、体重および腹囲（へそ周り）を計測しメタボリックシンドローム判定を行います。

03 血圧測定・問診

血圧を測定するとともに、自覚症状や既往歴などの問診を行います。



04 採血

血液検査ではさまざまな病気がわかります。貧血をはじめ肝臓・膵臓・腎臓の機能検査、および痛風・脂質代謝の検査を行います。ご希望により前立腺がん検査（PSA）も承ります。

05 視力検査

裸眼・矯正視力を測定します。メガネをお持ちの方はご持参ください。



06 腹部超音波検査

腹部にゼリーを塗り、プローブ（探触子）をあて、肝臓・胆のう・腎臓・膵臓・脾臓など臓器の病変を観察します。

07 肺機能検査

大きく息を吸ったり吐いたりし、肺活量等を測定し肺の機能を検査します。



08 胸部X線検査

肺や心臓の病気の発見に重要な検査になります。

09 上部消化管X線検査

バリウムを飲んでいただき、撮影台と体の向きを変えながら撮影して食道・胃・十二指腸を検査します。





10 心電図検査

手足と胸に電極をつけて心臓の動きを検査します。

11 聴力検査

会話音域(1000Hz)と高音域(4000Hz)の間こえ方を検査します。



12 眼底・眼圧検査

緑内障など眼科の病気以外に、眼の奥の毛細血管を観察して動脈硬化の状態を調べます。

13 健康教室

メタボリックシンドロームの予防について、食事、運動などのアドバイスをします。



14 面接・結果説明

医師との面接で健診結果の説明をお聞きください。当日は仮報告書をお渡しします。



最終報告書は後日郵送にてお届けいたします。



オプション検査のご案内



乳房マンモグラフィ検査

乳房専用のX線装置で撮影します。乳房全体を圧迫するため痛みを伴うこともありますが、小さな病変を発見でき有効な検査です。女性技師が担当します。



乳房超音波検査

乳腺エコー検査という呼び方でも知られています。X線を使用しませんのでくり返しの検査ができ痛みを伴うこともありません。女性技師が担当します。“マンモグラフィ・超音波のどちらがよいのか”とよくご質問を頂きますが、受診していただく方の個人差があるため併用することをお勧めいたします。



子宮細胞診検査

子宮頸部の粘膜から細胞を採取します。細胞を染色し顕微鏡で観察してがん細胞を探します。最近、子宮がんの若年化がクローズアップされています。20歳を過ぎたら検診を受けましょう。



前立腺がん検査

血液による前立腺がん検査を行っています。50歳を過ぎた方、脂肪の多い食事をしている方、前立腺がんにかかったご家族がいらっしゃる方は、是非受診されることをお勧めします。



骨粗しょう症検査

X線を利用したDEXA法による骨塩定量検査です。前腕部を測定しますので簡単に、しかも、短時間に検査できます。骨折や寝たきりにならないよう、健康を維持するためにも是非受診していただきたい検査です。

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 —

当センターにおいて平成20年度より特定保健指導事業に取り組みました。その結果、参加者の半数以上が減量に成功し、メタボリックシンドロームの改善に効果がありました。

特定保健指導実施者数 (平成20年度実績)

| 健 保 組 合 | | 参 加 者 | 終 了 者 | | | 途 中 脱 落 者 |
|---------|-------------|-------|-------|-----|-------|-----------|
| 地 域 | 国 民 健 康 保 険 | | 男 性 | 女 性 | 合 計 | |
| 地 域 | 国 民 健 康 保 険 | 1 2 6 | 5 2 | 6 9 | 1 2 1 | 5 |
| 職 域 | 共 済 組 合 等 | 3 7 | 3 6 | 1 | 3 7 | 0 |
| 合 計 | | 1 6 3 | 8 8 | 7 0 | 1 5 8 | 5 |

特定保健指導プログラム

☆支援期間

6ヵ月

☆改善目標

- ①内臓脂肪の減少
- ②食事や運動など生活習慣の改善
- ③体重3kg・腹囲3cmの改善

☆プログラム内容

初回面接 メタボリックシンドロームについての講話と改善に向けた行動目標(食事・運動)の決定
 継続支援 毎月、電話や手紙での支援、運動教室の実施等



初回面接の風景



運動教室の風景

結果(1) 参加者の8割に生活習慣の改善がみられました

☆行動目標(改善目標)例



主食(ごはん)の量を適量にする
 間食を減らす
 野菜を多く食べる



ウォーキングを始める
 ストレッチを続ける

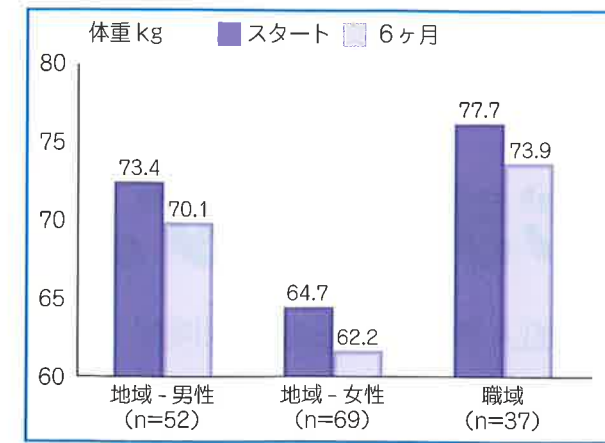


☆改善率

| | | | | |
|-------|----|--------|----|--------|
| 地域 男性 | 食事 | 94.2 % | 運動 | 86.5 % |
| 地域 女性 | 食事 | 88.4 % | 運動 | 79.7 % |
| 職 域 | 食事 | 81.3 % | 運動 | 81.3 % |



結果(2) 参加者の5割が目標体重を達成しました



スタートと6ヵ月後の体重を平均値で比較すると、参加者の5割が3kg減量の目標を達成しました。さらに、参加者の3割が、5kg以上の減量に成功しました。



結果(3) メタボリックシンドローム脱出率

腹囲が基準値以内(男性 85 cm未満、女性 90 cm未満)に改善され、メタボリックシンドロームを脱した参加者の割合

☆脱出率

| | |
|-------|--------|
| 地域 男性 | 31.8 % |
| 地域 女性 | 60.9 % |
| 職 域 | 45.9 % |



参加者からの声

「さよならメタボ!教室」で楽しく脱メタボ!

O.Yさん(64歳 男性)

腹囲12cm、体重10kgの減少、体脂肪率その他の値も基準値以下で見事に脱メタボ。今まで履いていたズボンがダブダブになってしまいました。これが「さよならメタボ!教室」に参加し、半年後に得た結果です。間食の半減・主菜の半減・1日1万歩を目標に設定しスタートしました。そのほか、自主対策として「太極拳の会」へ参加するなどいろいろなことにチャレンジしてみました。実行する上で注意したことは、(1)無理をしない (2)楽しくやる (3)結果を毎日記録する でした。適切なアドバイスをいただいた指導員の皆さんには感謝しています。



みなさまも、生活習慣を積極的に改善し、メタボリックシンドロームを予防・改善しましょう。

～お知らせ～

平成22年度

特定健康診査がはじまります。

被扶養者（ご家族）のみなさまへ4～5月頃に加入されている健康保険組合などから特定健康診査受診券が送付される予定です。

受診する際には、お住まいの市発行の健康カレンダー、市報及び広報紙等で健診会場をご確認のうえ、**特定健診受診券**、**健康保険証**及び**負担金**を必ずご持参のうえお越しください。

今年度より、高萩市、常陸太田市にお住まいの方は、**同健診会場でオプション健診（心電図・眼底検査・貧血検査）**をご希望で受診できることになりました。

この機会に是非受診していただき健康管理にお役立てください。

（料金は全額個人負担1,700円で当日受付になります。）

※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。
詳細については、お問い合わせください。（予約制）

実施予定日

| | | | |
|----------|----------|---------|----------|
| 5/10 (月) | 5/31 (月) | 6/7 (月) | 6/28 (月) |
| 7/12 (月) | 7/26 (月) | 8/9 (月) | 8/30 (月) |



受付時間

午後2時～3時

お申し込み・お問い合わせ先は、下記にご連絡をお願いいたします。

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。