

予防医学協会総合健診センター ヘルスポートだより

* 一日かけて自分の健康と 向き合う時間を過ごす *

当センターでは、今年4月よりトヨタ自動車健康保険組合様の健康診断のお手伝いをさせていただいております。

もともと当センターでは午前に人間ドック、午後に結果説明・という一日の流れになっていましたが、トヨタ自動車健康保険組合様の健康診断は、丸一日かけて『自分の健康・生活習慣について向き合う日』という新しいスタイルで実施します。

節目者(36、40、44、48、52、56、60歳)の皆様を対象に、午前中に人間ドック(ハイレベル項目)、午後は健康学習会を行います。健康学習会では結果説明の後、保健師による生活習慣改善のための勉強会として食事バランスガイド・運動エクササイズの説明を行い、ご自身のデータをもとに生活習慣改善の目標設定をしてもらいます。勉強の後は、生活習慣病に気をつけるための運動実践を行います。日々継続してできる基礎代謝力を高めるためのストレッチ運動、簡単な筋力トレーニングなどを紹介し、継続して実施することの大切さを学んでいただきます。

特徴となるのは、ご夫婦と一緒に受診できますので、お互いの健康に気づき合い、健康に関する興味も増して、より良い健康生活を過ごしてもらえないかと期待しております。

以上ご紹介した内容はトヨタ自動車健康保険組合様の健診スタイルですが、今後、当センターも検査のみでなく、健康な身体を維持していくための学習会、運動の紹介などを行うことによって、さらなる皆様の健康管理のお手伝いのできたら良いと考えています。

これからも、皆様に満足していただける健診機関としてご利用いただけましたら有難く思います。



生活習慣改善勉強会



運動実践中の受診者

(総合健診センター 健康増進課 太田 貴)

健診は定期的受診が重要!!

日本人の死亡原因の上位を占める悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患の発症には生活習慣が深く関連しています。今年度より開始された特定健診では内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の該当者や予備軍を抽出し、生活習慣の改善を図ることを目的としています。

また、現在では悪性新生物(がん)が死因の第一位となりがんの制圧は健康対策のなかで最も重要な課題となっています。しかし、がんは治療も大いに進歩し、治せる病気になりつつあります。早期発見、早

期治療が大切です。がんによる死亡を防ぐため、現在、国では集団健診を推奨しています。私も予防医学協会(西部検査所)では磐田市より委託を受け、平成20年4月より特定健診と複数のがん

検査を受けることが出来る総合がん健診を、同日に実施しています。特定健診では、基本健診項目(身体・体重・腹囲計測、尿検査、血圧測定、採血、診察)に加え、心電図検査や腹部超音波検査を取

り、がんを対象に行っている乳がん検診は、近年注目を受けているマンモグラフィ検査車を取り入れ、紹介状を作成し、地元医療

機関・開業医への受診勧奨をしています。また、子宮がん検診車は自動で体位のとれる最新の設備を導入し、個室の更衣室を2部屋設け、受診者のプライバシーに配慮

しています。定期的な健診を受けることで病気の予防や早期発見が可能となりQOLを

高めることができます。受診者が結果をそのままにせず、ここを改善しよう」と自分の生活習慣を見直し「行動を起こす」スタート

地点となる事が私たちの願いです。今後、受診率の低い主婦層や高齢者への呼び

り入れ、より正確な健康状態の把握に努めています。総合がん健診は、胃、大腸、前立腺、子宮、乳がんを2時間程で終了して頂くことが出来る利点があります。

わけて受けた場合は、一度に数多くの検査を2時間程と比較的短時間で終了して頂くことが出来る利点があります。

要受診と判断された方には紹介状を作成し、地元医療

検査結果から精密検査や要受診と判断された方には紹介状を作成し、地元医療

検査結果から精密検査や要受診と判断された方には紹介状を作成し、地元医療

検査結果から精密検査や要受診と判断された方には紹介状を作成し、地元医療

検査結果から精密検査や要受診と判断された方には紹介状を作成し、地元医療

検査結果から精密検査や要受診と判断された方には紹介状を作成し、地元医療

検査結果から精密検査や要受診と判断された方には紹介状を作成し、地元医療

検査結果から精密検査や要受診と判断された方には紹介状を作成し、地元医療

検査結果から精密検査や要受診と判断された方には紹介状を作成し、地元医療

- ▽ 理事 伊久美 善三郎 (静岡県市町村職員共済組合事務局長)
- 理事 川口 吉紀 (志太医師会長)
- 理事 渡辺 憲治 (静岡市医師会代表)
- 理事 篠原 彰 (社)静岡県医師会副会長
- ▽ 評議員 太田 静夫 (静岡県校長会長)
- ▽ 評議員 曾布川 和則 (静岡県薬剤師会長)
- ▽ 評議員 伊藤 博 (静岡県食品衛生協会会長)
- ▽ 評議員 青木 一雄 (沼津医師会長)
- ▽ 評議員 レシヤード・カレット (島田市医師会長)
- ▽ 評議員 滝浪 實 (浜松市医師会副会長)
- ▽ 評議員 中村 正子 (当協会健康増進部長兼西部検査所長)

《協会新役員の紹介》

去る6月25日、当協会の役員会が開かれ、役員の改選が行われましたので、新役員を紹介いたします。

磐田市の住民健診を始め、西部検査所健診検査課から試行錯誤の連続で大澤 和子

かけや啓発活動により、受診率が向上することが期待されています。提供できるよう、職員課題であると考えています。一同努力していきたいと思っております。

MIC Medical Instrument Company

医療機械器具 環境設備機材

医療機器商社

株式会社 **ミック**

It preserves our health. The prevention medicine.

〒435-0004 静岡県浜松市東区中野町317番地3号
TEL<053>421-9700(代) FAX<053>422-1583