

けんこう静岡

第149号

令和4年
(2022年)
4月1日(金)

季刊 1部50円 年200円
(送料税込)

発行所
公益財団法人 静岡県予防医学協会

https://www.shsa.net/

(静岡事務所)	〒421-1292	静岡市葵区建徳1-3-43	(054)278-7716
(藤枝健診センター)	〒426-0053	藤枝市善左衛門2-11-5	(054)636-6461
(総合健診センター)	〒426-8638	藤枝市善左衛門2-19-8	(054)636-6460
(沼津事務所)	〒410-0011	沼津市岡宮1210-1	(055)921-1934
(浜松健診センター)	〒435-0006	浜松市東区下石町951	(053)422-7800

発行責任者 石黒 満 印刷 松本印刷株式会社

VUCA時代を生きる子どもたちの育ちを支える



静岡大学教育学部 教授 小林 朋子

「VUCA」という言葉。初めて聞くという方も多いと思います。Volatility (変動性)・Uncertainty (不確実性)・Complexity (複雑性)・Ambiguity (曖昧性)の頭文字を取った造語で、社会やビジネスにとって、未来の予測が難しくなる状況のことを意味した言葉です。私やこの冊子を手にかけている大人の皆さまが生きた昭和・平成時代は、今の令和の時代よりはもう少し落ち着いていた時代だったように感じています。災害や事件などいろいろな出来事はありませんでしたが、ここ数年、地球レベルで地震や水害など大きな災害が頻発しています。そして、街中や新幹線など多数の人たちが行き交う場所が無差別に人を襲う殺人事件が起き、不審者による子ども被害が増え公園で子どもだけで遊ぶことが難しい環境にもなってしまうました。さらに新型コロナウイルス感染症という未知のウイルスが世界中に拡大し、「3密」を避けるために大勢で遊ぶことが制限され、子どもたち同士で社会性を学ぶ機会がさらに減ってしまったように思います。こうした状況になってしまったことを、昭和の時代には想像もできませんでした。様々な子どもたちの環境の変化によって、今の時代の子どもの「安心や安全の保障」はより難しい状況になっていると考えられます。

ユニセフが、経済協力開発機構(OECD)または欧州連合(EU)に加盟する国々(41カ国)を対象として行った子どもの幸福度に関する調査があります。調査では、日本は子どもの幸福度の総合順位で20位でした(38カ国中*)。しかし分野ごとの内訳をみると、身体的健康は1位でありながら、精神的幸福度は37位という最下位に近い結果となりました。またスキルは27位でしたが、2つの指標でみると、「数学・読解力で基礎的習熟度に達している15歳の割合」は上から5位でしたが、一方の「すぐに友達ができる」と答えた子どもの割合は、日本はチリに次いで2番目に低く、30%以上の子どものが、そうは思っていないという結果でした。日本の子どもたちの幸福度は、「身体」と「精神」、そして「学力と社会性」において両極端な結果となり、報告書では「パラドックス」ともいえる結果であったと述べられています。

このユニセフの精神的幸福度が低かった原因に、「自殺」があります。令和元年の「自殺対策白書」では、10代から40代までの死亡別理由の第一位が自殺でした。さらにコロナ禍が加わり、2020年度に自殺した子どもの数はさらに増加し、不登校の数もさらに増えました。そして40代まで自殺が一位という状況で、日本は子どもたちだけでなく、子育て世代までもメンタルヘルスにおいて厳しい状況にあることを示しています。VUCA時代において、子どもたちののびやかな育ちを考える上で、特にメンタルヘルスに関する教育をアップデートしなくてはいけないタイミングにきています。欧米各国では、学校の教育課程の中に、社会性と情動の学習(Social Emotional Learning)が位置づけられ、セルフコントロール、人間関係を築くスキルなどを学んでいます。子どもたちの抑うつを低減するだけでなく学力の向上も示されています。日本でも、こうしたSELを教育の中に取り入れていく必要があると言えます。それは、子どもたち、そして成長した子どもたちが大人になっていき、VUCA時代を生きる一つのスキルとなると言えます。

中でも着目されている心理学の概念の一つに「レジリエンス」があります。2020年に新型コロナウイルスからの回復を願うアメリカの宇宙船が「レジリエンス」と命名されたことが報道されるなど、生活の中で「レジリエンス」という言葉が一般的になってきています。さらにレジリエンスを扱った本は、特にビジネス書として多く出版されて、子どものレジリエンスを扱う本も増えてきています。レジリエンスは「精神的回復力」「立ち直り力」とされており、困難なことに出会い落ち込んだりしたとしてもそこから回復する力とされています。レジリエンスは、誰もが持っており、回復につながる考え方や行動の仕方を学ぶことによって高めることができると考えられています。

ここでは、子どもたちのレジリエンス(精神的回復力)を育むポイントについて紹介します。アメリカ心理学会は、教師や保護者が子どものレジリエンスを育てるポイントとして、10のコツを示しています。10のコツとは、①つながりをき

年一回は健康チェックを!

健康はあなたの財産です
すこやかな明日のために

人間ドック
脳ドック ものわすれドック

総合健診センター ヘルスポート
〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8
TEL 054-636-6460
FAX 054-636-6465
☎ 0120-39-6460

しずおか健康長寿財団

だより 40

健康いきいき 心ときめき あなたのはつらつ人生を応援します!

しずおか健康長寿財団では、中高年者の健康・生きがいを応援するため、様々な事業を行っています。

全国健康福祉祭(愛称:ねんりんピック)及び静岡県予選会の御案内
「ねんりんピック」は、スポーツや文化種目の交流大会を始め、健康や福祉に関する多彩なイベントを通じ、高齢者を中心とする国民の健康保持・増進、社会参加、生きがいの高揚を図り、ふれあいと活力ある長寿社会の形成に寄与するため、厚生省創立50周年に当たる昭和63(1988)年から毎年開催しています(令和2年の岐阜大会は新型コロナウイルス感染症により令和3年に延期後、中止)。



すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会「マラソン」の様子

60歳以上の方を中心とするゲートボールや卓球、テニスなどの各種スポーツ競技、美術展・音楽文化祭などの文化イベントや健康福祉機器展など、あらゆる世代の人たちが楽しめる総合的な祭典です。

ねんりんピック愛顔のえひめ2023(令和5年10月開催)の静岡県予選会(県すこやか長寿祭)を令和4年度に実施しますので、お知らせします。

皆様の御参加をお待ちしています。

4月以降に、申込先の各競技団体の連絡先を当財団ホームページに掲載しますので、御覧ください。

なお、ねんりんピックかながわ2022(令和4年11月開催)の静岡県予選会は、令和3年度に実施済みです。

○「第33回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会」の参加者を募集!

卓球、テニス、ソフトボール、囲碁、将棋など35競技(予定)で参加者を募集します。

参加資格	昭和39年4月1日以前に生まれた方
開催日	令和4年9月から令和5年3月の間(競技によって異なります)
会場	県内各会場(競技によって異なります)
申込方法	各競技団体にお申し込みください。 (いずれも7月頃から申込受付開始予定です)

○「第26回静岡県すこやか長寿祭美術展」の作品を募集!

日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門で作品を募集します。

参加資格	昭和39年4月1日以前に生まれたアマチュアの方
出品作品	出品者により創作された未発表作品とします。
出品料	1作品2,000円(1人1部門につき1点、複数部門出品可)
出品申込締切	令和4年10月31日(月) (7月以降に当財団ホームページから申込ができます)

優秀作品には、賞状と副賞を贈呈します。申込みいただいた全作品を令和5年1月10日(火)~1月15日(日)の間、グランシップ展示ギャラリーに展示する予定です。

【問合せ先】公益財団法人しずおか健康長寿財団 電話054-253-4221

【当財団ホームページ】<https://www.sukoyaka.or.jp>

〈保健指導講話〉 食生活を見直して、免疫力up!



竹内 陽子
浜松健診センター
保健師

新年度になり、生活環境が一気に変わった方も多いと思います。そんな中、食生活が不規則になってしまったり、体調を崩してしまったりした方はいらっしゃいませんか?

不規則な食生活を続けていると、免疫力が下がってしまう危険性があります。免疫力は、本来備わっている自分自身の力で病気を防ぎ、治す力のことです。この力が弱ってしまうと様々なウイルスや病原菌に感染し、風邪などの病気にかかりやすくなると言われています。食事が不規則になってしまったり、体調を崩しやすくなってしまう原因はここからきているのかもしれないですね。

しかし、食事を規則的にしようと思っても、一体何に気をつけていいのやらと悩んでしまっている人も多いと思います。

皆さんは「まごはやさしい」というキーワードをご存じですか?

「まごはやさしい」とはそれぞれ

ま:豆(枝豆やインゲン豆などの豆類、納豆や豆腐などの大豆) 画像1

ご:ごま(ごま、くるみやアーモンドなどの種類) 画像2

は(わ):わかめ(海藻類) 画像3

や:野菜 画像4

さ:魚 画像5

し:しいたけ(しいたけやシメジなどのきのこ類) 画像6

い:芋(さつまいもなどのイモ類、こんにやくも含む) 画像7

の食材の頭文字をとったものです。これらは取り入れることで、健康的な食生活を送ることができる食材と言われています。

最初は、一食で全ての食材を取り込むことは難しいと思います。1日かけて、それが難しいようであれば、2~3日かけて、取り込めるようになるといいですね。

メニューとしては、「ひじきの煮物」「具だくさん味噌汁」などはいかがでしょうか?

「ひじきの煮物」には海藻のひじき、きのこ類、にんじんなどの野菜が入りますね。豆類の枝豆を入れて色鮮やかにするのもいかがでしょうか?芋類のこんにやくを入れる方もいると思います。サバ缶など入れれば、魚類も取れ、ボリュームもあり立派なおかずになりますね。

「具だくさん味噌汁」なら、味噌で豆類、わかめの海藻、きのこや野菜、芋類をたっぷり入れてみてください。

ふたつとも、香りづけにごまを入れるのも良いですね。

その他にも、「ほうれん草の白和え」「魚のホイル焼き」など、考えるとたくさんメニューが出てくると思います。

最近は、コンビニなどでもこのようなお惣菜を提供しているところも多くなってきました。コンビニによると、つい甘いものなどを買っていきたくなる方も多いのではないのでしょうか。一度目線を変えて、これらを意識して買うことも、忙しい毎日の中でも食生活を整えられる第一歩かもしれませんね。

少しの意識でも食生活を改善していくことはできると思います。普段の食事を気にかけて、免疫細胞を活性化させ、病気に強い身体を手に入れましょう!

画像1



画像2



画像3



画像4



画像5



画像6



画像7



<https://www.r-mark.co.jp>

簡単便利にカーリース

【カーリースお問い合わせ】

- 浜松営業部 053-444-3911
- 静岡営業所 054-264-7082
- 三島営業所 055-915-5406



【レンタカーご予約】

- 浜松駅前店 0120-61-0097
- 磐田駅前店 0120-30-0211



楽々気軽にレンタカー

本校は、磐田市の南にある全校児童590人の学校です。学区に新興住宅地やマンションの建設が増え、他地区からの転入者や外国籍の児童が多く見られます。特に外国籍の児童が多く、全校児童一割ほどが外国籍の児童です。そのため、廊下には様々な国の言葉の挨拶やお知らせが掲示され、外国語が身近な環境になっています。

本校には「大松」というシンボルがあります。学校が建設された明治九年当時であった、樹齢二百数十年の黒松のことで、この学校で学んだ子供を見守ってきた存在です。この大松が子供達に「心もからだも、わた



原里中学校は、御殿場市の西部に位置し全校生徒416名の規模校です。素直で優しい生徒たちですが、自分の思いを発信することが苦手な面もあります。そこで、本校では本年度の目指す生徒像を「自分の目標に向かって、自ら発信し行動する生徒」とし、「主体性」をキーワードに、授業をはじめとした様々な教育活動に全職員で取り組んでいます。

昨年度は新型コロナウイルス感染症から学校を守るために多くの活動が制限され、感染症の予防と対策に重点が置かれました。その

しのように強く「なれ」「勉強にも、精出して世の中に役に立つ人になれ」と無言の教えをさげび続けているとされています。現在は三代目の松が学校の中庭に植樹されており、この教えも子供達の中に引き継がれています。本年度は、学校教育



目標を「夢をもち」ともにやりぬく、南っ子」とし、さわやかに挨拶すること、黙々と掃除すること、黙々と感謝と思いやりを持つことを3つの柱として行っています。

本年度の保健室では、学校教育目標の「ともやりぬく」に重点を置き、指導や情

ため、生徒の主体性や関わりを持つ活動が思うようにできませんでした。そこで、今年度は保健委員長に「あなたはどんなことをして原里中生を元気にしていきたい？」と尋ねると、「先生、コロナ禍に慣



れてしまっていて今までやっていたことが難しくなっていると思うから、健康意識を高めたいです。」と答えてくれました。コロナ禍で感染症のことが、基本に立ち戻り一つの行動を丁寧に行っ

報提供を行っています。本校が続けてきた活動の一つに、保健放送があります。月に一回、健康安全の日を位置づけ、その日の朝に、養護教諭が全校児童に対して、放送による保健指導を行います。以前は、音声のみで保健指導を行って

磐田市立磐田南小学校

養護教諭 志毛 成美

ましたが、新型コロナウイルス対策として、各クラスにリモート配信ができる環境を整ったため、九月よりZOOMを使用した指導を開始しました。そのため音声のみでは伝わりにくかった指導内容を、画像や動画を見せながら指導することができるようになりました。学校と家庭の両方から、子供達にアプローチすること、より健康意識

ていくことや「当たり前」の大切さを生徒から気付かせてもらいました。この言葉を胸に、生徒が人と関わりながらやってみたい活動ができた、自分の思いを出すことができたりする保健室づくりを努めました。

御殿場市立原里中学校

養護教諭 北條 志織

私が保健室経営の中で、来室対応と同じぐらい大事にしているのが保健委員会活動です。そして、生徒と共

なったり好評でした。外国籍の児童が多い本校では、日本語が苦手な児童が多くいます。そういった子供達へも、画像や動画を提示することで、日本語が分からなくても分かる指導を行うことが出来るようになりました。保健放送の内容は保

健だよりに載せ、家庭にも指導内容が伝わるようにしています。保健だよりには、子供達へ指導した内容と併せて、保護者の目線で意識していただきたい内容も追加して載せるようにしています。学校と家庭の両方から、子供達にアプローチすること、より健康意識

させていこうという取組です。〇〇には生徒が考える様々な健康キーワードを入れて定期的に組み入れるよう工夫しました。また、昨年度の原里小中校区の健康課題として低視力者の割合が市内平均より高いことがあった

ので、目を大切にしたいと、「グッドスタイル週間」を企画し、先生方と保健委員会が共同して行うことができました。コロナ禍の生活が長く引くにつれて「何となくやる気がしない」などの理由から体の不調を訴える生徒が増えて



を高めていくことを目指しています。新型コロナウイルス予防のため、多くの活動が制限されたり、見直されたりしてしまっています。出来なくなってしまう活動が多くありますが、リモート環境が整うことで、出来るようになった事もありま

げんきな事業所

富士工業株式会社

(菊川市加茂4521)

富士工業株式会社は1938年に、大村製作所として創業し、プレスボタン、指ぬき等の樹脂製品の製造を行ってまいりました。1945年に社名を現在の「富士工業株式会社」に改め、自社のオリジナル製品として、肉池のケースに雷文模様をあしらった「ライモン肉池」や時計伸縮バンドの製造を開始しました。この時計伸縮バンドは日本一の品質と生産量を誇り「ノントラブル・フジ」として各地で称賛されました。1946年には樹脂の加工技術を利用して「富士リール」を製造。平和な時代がきたら「レジャーが盛んになり、必ず釣りブームが到来する」という確信の下、主力製品であった時計伸縮バンドの製造を完全に中止し、釣り用品製造への全面転換を行いました。釣具の製造を主軸としてから、常に釣りのマイ

ガイドを主軸に1万種を超えます。社訓として「誠意努力 禮正和楽 技徳兼備」の3つを掲げ、「常に相手のことを思いやり、陰日向なく努力をすること」「相手を敬い、挨拶やルール・マナーを守るなど小さな決まり事を継続して行うこと」「技術を高めるとともに品性も高めること」を大切にしています。この社訓は1946年に創業者により定められ、「創業者の考えを社員皆が理解し、彼らが次の世代にそれを伝えていける会社でなければ会社は生き残れない。」という思いから、今でも変わらず社員に引き継がれております。

1970年には静岡県菊川市郊外のうっそうと緑が茂る丘陵地156,000㎡を購入し、エコ・ファクトリーを開始しました。敷地内には山・森・池・庭、キャストインダフィールドなどが点在し、ここで働く社員は、自然の懐に包み込まれています。「R&Dセンター」は、社員の間を潤すヒーリング空間でもあり、技術と知恵を絞って研究開発に没頭する事のできる仕事場です。良い環境

をつくることで、良い人材が集まり、健全な人材が育ち、優れた製品を生み出すことができると信じています。安全衛生面では、安全衛生委員会を設置し、毎月1回委員会を開催しています。労働災害を起こさないこと

はもちろんです。社員の健康や安全を守るために必要な対策を、選任された委員にて毎月話し合いを行い、業務環境の改善に努めております。今後も社員の働く環境の最適化を推進し、社員の成長を通してよ

りよい製品生み出し、世界へ発信する事で「すべての釣りに感謝して頂ける会社」を目指し、当社製品を手取った皆様の心を動かせるような製品をつくり続けてまいります。

県外には山・森・池・庭、キャストインダフィールドなどが点在し、ここで働く社員は、自然の懐に包み込まれています。「R&Dセンター」は、社員の間を潤すヒーリング空間でもあり、技術と知恵を絞って研究開発に没頭する事のできる仕事場です。良い環境

をつくることで、良い人材が集まり、健全な人材が育ち、優れた製品を生み出すことができると信じています。安全衛生面では、安全衛生委員会を設置し、毎月1回委員会を開催しています。労働災害を起こさないこと



菊川 R&Dセンター



R&Dセンター内「神田池」



社員 憩いスペース



「水辺感謝の日」清掃活動

静岡県予防医学協会 総合健診センター ヘルスポートだより

人間ドックで行う検査のご紹介 血液検査編① 脂質検査

今回から人間ドックでの血液検査についてのご紹介と検査項目にまつわる健康情報をお届けいたします。

人間ドックでの血液検査は、基本的に採血管4本分の採血を実施します。血液検査でのオプションのお申込みがある方は5本以上になることもあります。基本の4本の量は約12ml(約5ml、約3ml、約2ml、約2ml)で計量スプーンの大さじ1杯より少ない程度となります。

血液検査 その① 脂質検査

血液中の脂質が基準値から外れた状態(=脂質異常症)でないかを調べる検査です。脂質異常症は自覚症状が現れないため放置されやすい疾患です。しかし、放置することで動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞等を引き起こすリスクが高くなります。そのため、検査結果に注意して、脂質異常を改善し、血管の健康を守りましょう。

総コレステロール(TC)
細胞膜やホルモンを作る材料になる、食物の消化・吸収に欠かせない胆汁酸の原料になるといった重要な役割があります。しかし増えすぎると、動脈の内側にこびりつき、**動脈硬化を進行**させます。

中性脂肪(トリグリセリド、TG)
炭水化物、脂肪などを原料として肝臓でつくられ、全身に運ばれて主に体のエネルギー源となります。余分な中性脂肪は、皮下脂肪へと蓄えられます。増えすぎると、悪玉のLDLコレステロールを小さくし超悪玉化させて血管壁に入り込みやすくし、善玉のHDLコレステロールを減らしてしまいます。これらは**動脈硬化が起こりやすくなる**要因となります。

HDLコレステロール
血管壁にこびりついた余分なコレステロールを回収し肝臓に運び出すことで、動脈硬化を防ぎます。こうした働きから、「善玉」コレステロールとも呼ばれ、これが減ると、脂質異常、動脈硬化が進んでいると考えられます。

LDLコレステロール
肝臓でつくられたコレステロールを全身に運びます。増えすぎると、血管壁に入り込んで酸化します。酸化LDLは白血球に異物として取り込まれて分解され、コレステロールの塊となります。この塊が血管を狭くしたり、硬くさせたりして**動脈硬化を進める**ので、「悪玉」コレステロールとも呼ばれます。

Non-HDLコレステロール
総コレステロール値から、善玉のHDLコレステロール値を引いた値です。悪玉のLDLコレステロールや中性脂肪に加え、その他の脂質も含まれます。動脈硬化の進行に関する目安の一つになります。

※ご契約内容により、実施しない検査がある場合がございますがご了承ください。

脂質異常が心配な方へ

ポイント① 肉を減らし魚・大豆製品を増やす
肉の動物性脂肪には、悪玉のLDLコレステロールを増やす「飽和脂肪酸」が多く含まれています。一方、魚や大豆製品にはLDLコレステロールと中性脂肪を減らす「不飽和脂肪酸」が多く含まれています。低脂肪の鶏肉や脂身を除いた肉、魚・大豆製品をとるようにしましょう。
また、余分な糖質からつくられる中性脂肪を減らすには、節酒が効果的です。

ポイント② 野菜類や海藻など食物繊維をとる
食物繊維にはコレステロールの吸収を防ぎ、体外に排泄する働きがあります。野菜類や海藻、きのこ、こんにゃく、豆類を多くとりましょう。主食を胚芽米や麦飯、全粒粉パンにするのもおすすめです。

ポイント③ ウォーキングなどの有酸素運動を行う
運動すると中性脂肪が減り、善玉のHDLコレステロールが増えます。また、内臓脂肪が蓄積されると、内臓脂肪でつくられる物質の分泌が異常になり、血液中の脂質に悪影響を及ぼします。運動で肥満を解消することも大切です。1日30分以上を週3回、週合計では180分以上の運動が理想です。
心臓に疾患がある方や高血圧、糖尿病などの方は医師に相談してから、運動を始めましょう。

ポイント④ 禁煙する
たばこは中性脂肪を増やし、HDLコレステロールを減らします。また、血圧を上げ、動脈硬化を進めてしまいます。喫煙者の方はぜひ禁煙を検討しましょう。

Vol.6 オプション検査のご案内 <おすすめ検査 -その2->

～当協会各施設での健診、巡回健診で受けられます～

総合健診センター・ヘルスポート、藤枝健診センター、浜松健診センターの各施設での健診及び巡回健診(出張健診)で受けられるオプション検査をシリーズで紹介しています。今回は、「おすすめ検査 -その2-」です。



アルコール分解酵素遺伝子検査

アルコールに対するタイプがわかります

アルコール依存症になりやすいタイプや、食道がんのリスクが高いタイプがわかります。

検査方法 検体採取時間: 約1分

ご自身で綿棒を使って口の中をこするだけです。

検査の注意点 採取する30分前から、コーヒーや紅茶は控えてください。遺伝子検査なので、検査は一生に一回です。



こんな方におすすめ

- 晩酌が好きな方
- 悪酔い、二日酔いをする方
- 仕事でよくお酒を飲まれる方
- お酒デビューを考えられている方

腸内フローラ検査

今話題の腸内フローラ(細菌叢)を調べます

人間の身体には、600兆～1000兆個以上(重さにすると1～1.5kg)の細菌がいます。そのうち腸に存在している9割の細菌バランスが、私たちの健康と深く関わっていることがわかってきました。

この検査は最新の遺伝子解析により腸内にある細菌の種類を分析して、あなたの腸内細菌フローラ結果をお届けします。

《腸内フローラ検査結果の内容》

- ・腸内フローラ全体のバランス
- ・腸内フローラの観点からみた疾患リスク
- ・疾患リスクに対するアドバイス
- ・有用菌と要注意菌の割合
- ・有用菌と要注意菌の結果を改善する方法



あなたの腸内フローラに合わせたアドバイスが届きます。

検査方法と流れ

- 申し込み
- 健診当日に資材受け取り
- 自宅で検査キットを使い便を採取
- 検査キットの郵送(ポストへ投函)
- 検査結果受領

注意点

- 抗生剤内服後1ヶ月は検査できません
- 検査結果が届くまでには、5週間程度かかります

こんな方におすすめ

- 話題性から興味を持たれた方
- 下痢や便秘でお悩みの方
- 消化器疾患(炎症性腸疾患・過敏性腸症候群など)をお持ちの方

アレルギー検査(アレルギーセット39)

一度の検査で、39種類のアレルギー原因物質を調べる検査です

アレルギーの原因はひとつとは限りません。この検査は、少量の採血のみで、吸入系ほか19種類、食餌系20種類、昆虫、皮膚常在真菌、果物などさまざまなアレルギーを引き起こす原因物質を調べることができます。

《検査対象物質》

- 【室内塵】: ハウスダスト、ヤケヒョウヒダニ
- 【花粉】: スギ、ヒノキ、ハンノキ(属)、シラカンバ(属)、カモガヤ、オオアワガエリ、ブタクサ、ヨモギ
- 【カビ】: アルテルナリア、アスペルギルス、カンジダ、マラセチア(属)
- 【ペット】: イヌ皮膚、ネコ皮膚 昆虫: ゴキブリ、蛾
- 【職業性(合成ゴム)】: ラテックス
- 【食物】: 牛乳、卵白、オボムコイド、米、小麦、ソバ、大豆、ピーナッツ、リンゴ、キウイ、バナナ、ゴマ、牛肉、豚肉、鶏肉、エビ、カニ、サバ、サケ、マグロ

検査方法と注意点 採血のみ ※陽性判定であっても、必ずしもアレルギー反応が起こるとは限りません

こんな症状のある方におすすめ

- くしゃみ、鼻水、鼻づまり
- 目のかゆみ、充血、涙目
- 咳が出る
- じんましん
- 口の周りの湿疹
- かゆみが強く乾燥した皮膚
- 嘔吐・下痢・便秘を繰り返す
- 集中力がない
- 立ちくらみ
- 疲れやすい

オプション検査に関するお申し込み・お問い合わせ先

総合健診センター ヘルスポート
☎ 0120-39-6460

*受付 平日9:30～15:30
藤枝市善左衛門2-19-8

藤枝健診センター
☎ 0120-39-6460

*受付 平日9:30～15:30
藤枝市善左衛門2-11-5

浜松健診センター
☎ 0120-012-195

*受付 平日9:00～16:00
浜松市東区下石田町951

「オプション検査」総合案内パンフレットをリニューアルしました

当協会が受けることのできる「脳」、「がん」、「婦人科」、「生活習慣病」などに関する各種オプション検査を掲載した総合案内パンフレットをリニューアルいたしました。今回、「新型コロナウイルス抗原検査」(定量検査)が新たに加わりました。

パンフレットの内容は、当協会ホームページ「新着情報」にも掲載しましたので、ご覧いただけます。



《パンフレット掲載項目》

- オプション検査項目一覧
- オプション検査の選び方
- 脳に関する検査
- がんに関する検査
- 婦人科に関する検査
- 生活習慣病に関する検査
- おすすめ検査
- アレルギー検査
- サービス
- お申し込み用紙

