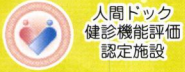


健康管理センター便り



発行：荘内地区健康管理センター 住所：山形県鶴岡市馬場町1-45
TEL：0235-22-6445 FAX：0235-25-2216

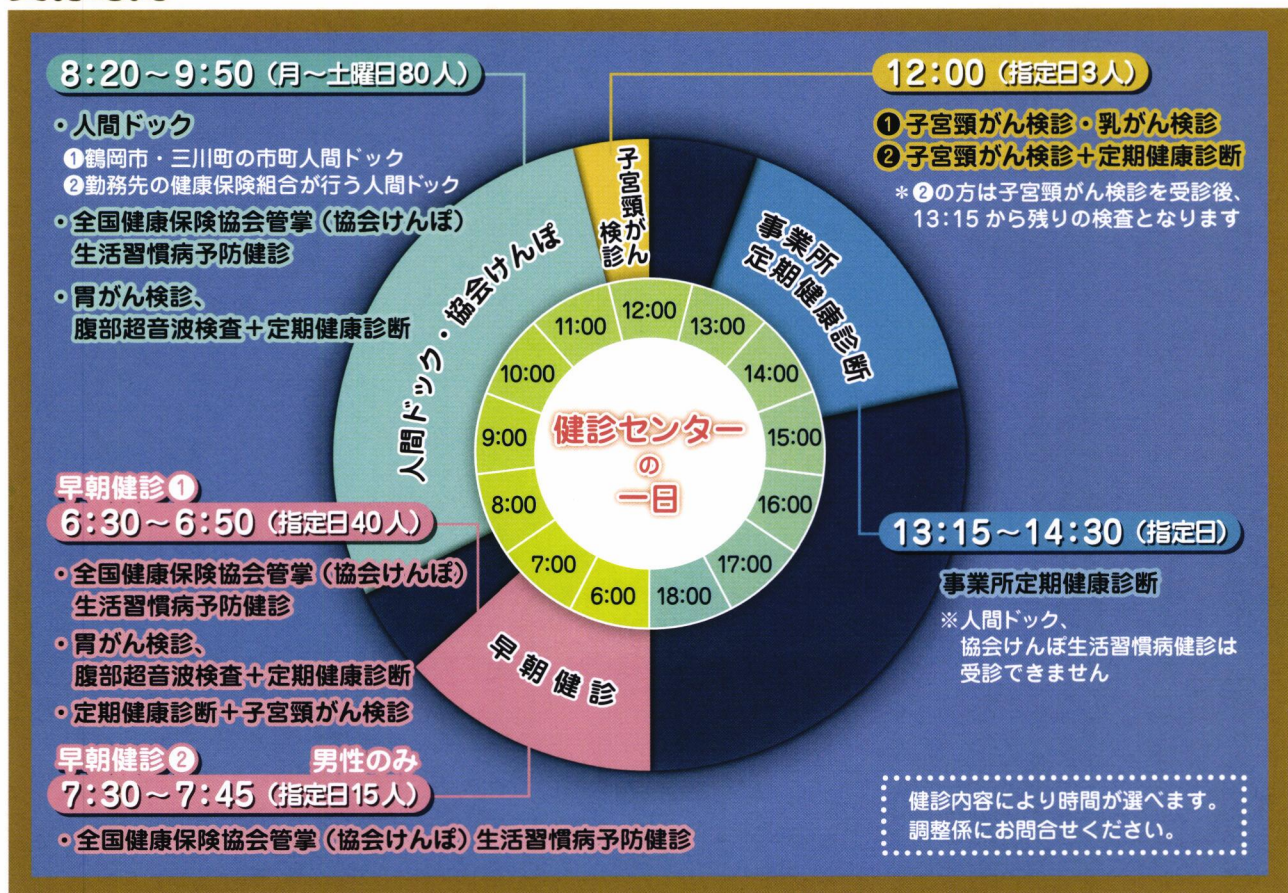
E-mail: kenshin@tsuruoka-med.jp

施設内 健診時間のご案内



健康診断を受診いただき、誠にありがとうございます。
健康管理センターでは、受診内容に合わせて健診を行っております。
今年度は新型コロナウイルス感染症により健診を一時中止していたため、予約が大変混み合っております。
予約日にご都合が合わず日程変更の場合は、他の時間帯もご検討いただきますようお願いいたします。
また、今後の感染状況によっては、予約日・時間の変更をご相談させていただく可能性がございます。
皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

受付時間



感染症対策として

- 健診に要する時間を可能な限り短縮しています
- ホールは換気しながら温度管理しています
- 共用のひざ掛け・ポンチョを撤去しています
必要な方はご持参願います



予約空き状況

9月15日現在の空き状況です

	11月	12月	R3年1月	2月	3月
早 朝	40	60			
8:20~	0	0	90	250	300
午 後	100	210	360	360	350

・現在の空き状況です。追加や予約変更などはお早目にお問い合わせください。
・キャンセル待ち登録は行っておりません。
・ご連絡を頂いた際に定員に達している場合があります。ご了承をお願いいたします。

コレステロール

について知ろう



脂質検査で異常があった人の割合 (R1年度)

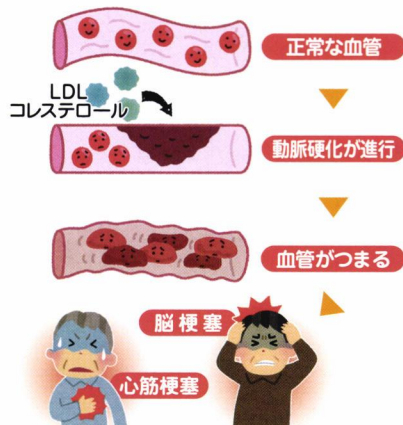
当センター	全国
55.6%	32.1%

※当センターの数値は協会けんぽ生活習慣病健診及び事業所健診の結果です

LDL (悪玉) コレステロールが高いとどうなる？

血液中のLDLコレステロール値が高くなると、細胞と細胞のすき間からLDLコレステロールが入り込み、血管の内側が膨らんで厚く硬くなっていきます。こうして動脈硬化が進行していきます。動脈硬化が進むと、血栓ができやすくなり、それが血管をつまらせると心筋梗塞や脳梗塞などになります。

健康診断の結果で、LDLコレステロール値が高めだった方は、生活習慣の改善や、医療機関を受診するなど早めに対策をとりましょう。



食生活のポイント

コレステロールを体内で合成するもとになる成分を多く含む食品のとり過ぎに注意しましょう！



とり過ぎないようにしたい食品

体内でコレステロール値を上昇させます

脂身の多い肉類



ばら肉、ベーコン、ウィンナーなど

乳脂肪分



バター、チーズ、生クリームなど

脂の多いお菓子



チョコレート、ケーキ、菓子パンなど



取り入れたい食品

コレステロール値改善に効果があります

青背魚



いわし、さば、さんまなど

野菜、海藻、きのこ等



卵や魚卵は食べても大丈夫？

卵、魚卵はコレステロールを多く含む食品ですが、食事で摂取するコレステロールの影響は少ないということが近年わかってきました。

そのため、卵などの制限は以前ほど厳しくなくなりました。1～2日に1個くらいが目安です。

特定化学物質健診・有機溶剤健診の個人票が変更になりました

令和2年7月より特殊健康診断項目等の見直しが行われ、新たに、作業条件の簡易な調査として、次のような質問が加わりました。

- ☑ 通常の作業での平均的な使用頻度
- ☑ 作業工程や取扱量変更の有無
- ☑ 作業時の局所排気装置の使用有無
- ☑ 保護具の使用有無
- ☑ 事故や修理での大量ばく露の有無

ご協力をよろしくお願いいたします。

眼圧計が新しくなりました

眼圧検査は、空気を目に吹き付け眼球内圧を測定する検査です。おもに、高眼圧症・緑内障の発見を目的にしています。



新人紹介

今年から一緒に頑張っています！

