



健康管理センター便り



発行：荘内地区健康管理センター
TEL：0235-22-6445

住所：山形県鶴岡市馬場町1-45
FAX：0235-25-2216

E-mail：kenshin@tsuruoka-med.jp

Challenge

禁煙



長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。30歳までに禁煙すれば、もともと喫煙しなかった人と同様の余命が期待できることや、50歳で禁煙しても喫煙していた場合より余命が長くなることがわかっています。職場全体で禁煙にチャレンジしましょう！

してみませんか？

喫煙者の割合 (R1年度)

当センター	山形県	全国
28.1%	31.8%	32.0%

※協会けんぽ健診受診者の喫煙状況です

禁煙すると体はこんなに変わります！

禁煙すると、すぐに体に変化が出できます



タバコをやめると…

貯金[★]ができます！

3ヶ月で 45,000円

6ヶ月で 90,000円

1年で 180,000円[★]

(1日1箱吸っている場合)

時間[★]を有効に使えます！

たばこ1本吸うには約4分、1箱吸うには約1時間20分 かかります。この時間を趣味や余暇など別のことに使えます。

吸いたくなるタイミングで少し我慢してみましょう

- 朝起きたら**
冷たい水を飲んでリフレッシュ
- 食後の一服**
歯磨きをして気分転換
- 仕事の休憩時間**
喫煙所に行かない
- お酒の席**
喫煙者に近づかない
吸いたくなったら冷水を飲む

私も禁煙始めました！

加熱式タバコ本体の故障をきっかけに禁煙しています。

センター職員



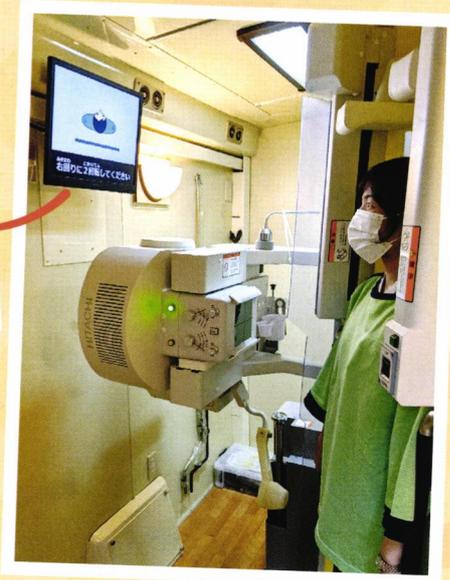
加熱式タバコも要注意！



加熱式タバコは、目に見える煙が出ないものの、紙巻きタバコと同様にニコチンやその他の有害物質が含まれています。また、喫煙者が吐き出す息には多くの有害物質が含まれ、無意識に受動喫煙の害を与えてしまう恐れもあります。

加熱式タバコも紙巻きタバコも、ご本人と周りの人の健康を害してしまうのは同じです。

胃部検診車に 検査説明用 モニターが つきました



今年度、すべての胃部エックス線検診車に検査の説明をするモニターが設置されました。耳が聞こえづらい方・外国人の方へ、検査指示を液晶モニターと音声でわかりやすく伝えることができるシステムです。検診中の動作説明画面もあり好評を得ています。

これからも、みなさまにわかりやすい検査を提供するよう努めてまいります！

協会けんぽ健診 事業所健診

年間スケジュールを ホームページに掲載しています

令和3年度から早朝健診・事業所健診の年間スケジュールを掲載しております。毎週空き状況を更新しておりますので、健診日程を検討する際にご活用ください。

- 1 庄内地区健康管理センター 検索
- 2 >> 健康診断の申込み2021年度（事業所ご担当者様用）
- 3 健康診断の申込み 【2021年度版】



健診内容により、予約可能受付時間が異なります。ご不明点等ある際はご連絡ください。

なお、8:20~9:50受付時間の予約空き状況は以下になります。

	9月	10月	11月	12月	R4年1月	2月	3月
早 朝	×	残りわずか	80				
8:20~	×	×	×	×	300	250	350
午 後	×	95	180	200	300	300	250

8月末現在

新型コロナウイルス対策

肺機能検査を中止しています

日本呼吸器学会の提言に基づき、中止しています。深呼吸や最大努力での強制呼気を行うことで、周囲への汚染飛沫・エアロゾルの拡散が生じ、感染拡大を来す可能性が懸念されるためです。感染拡大を防止し、安心・安全な受診環境を確保する為に、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



水害に備えて 訓練を実施しました

当センターでは、台風やゲリラ豪雨等による浸水被害に備えて、「水のう袋」を準備しました。



健診結果ファイルが 変わりました

人間ドック・生活習慣病予防健診の結果を保管する際にお使いください。裏面に、結果相談の案内があります。



健康診断結果相談のご案内

結果報告書をご覧いただき、結果の見方やわからないことなどはお気軽にご相談ください。結果報告書を手元にご準備のうえお問い合わせください。

結果の内容についてのお問い合わせ先

0235-26-7025

(保健師が対応します)