



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

令和3年度(2021年)

健康診断結果の傾向

令和3年度に職場を通して受診された健診(人間ドック・生活習慣病予防健診・定期健診 ※特定業務健診などは除く)の総受診者数は、29,835名で、男性 15,203名(51.0%)、女性 14,632名(49.0%)と男女比は同じくらいの割合でした。各年代別の割合は下記のとおりです。

性別	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	計
男性	1,943	3,040	4,079	3,394	2,747	15,203 (51.0%)
女性	1,849	2,986	4,207	3,649	1,941	14,632 (49.0%)
計	3,792 (12.7%)	6,026 (20.2%)	8,286 (27.8%)	7,043 (23.6%)	4,688 (15.7%)	29,835名

各項目ごとの有所見率(有所見：判定C以上)

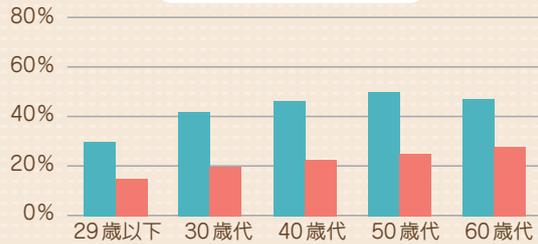
■ 男性 ■ 女性

判定C以上を有所見とした場合の性別、年代別の傾向をグラフにしてみました。各検査項目ごとの有所見率をみると、どの項目も山形県や全国と比較し高い傾向がみられました。



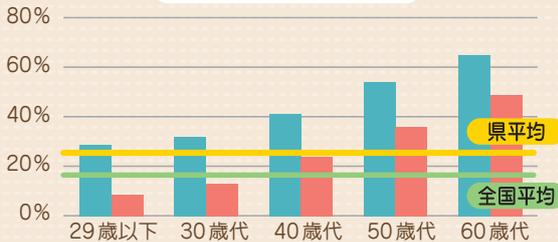
※県、全国平均は「山形の労働衛生2021」より抜粋。
BMIまたは腹囲については集計データがないため記載しておりません。

BMIまたは腹囲(肥満)



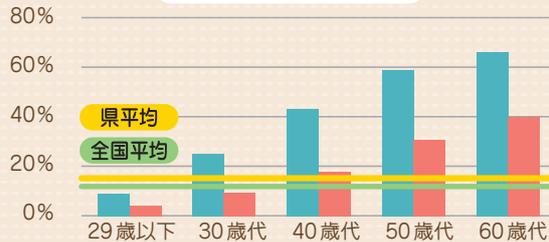
男性の「肥満」は30歳代から急に上昇し、50歳代は約半数が有所見でした。

血圧の検査

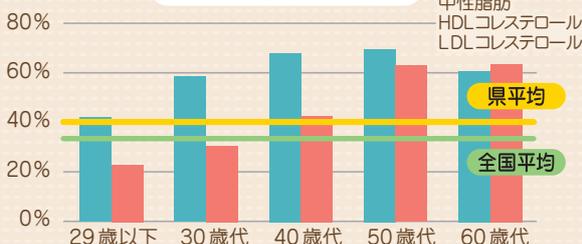


血圧と血糖は男女とも年齢が高くなるにつれ、有所見率も上昇しています。

糖尿病の検査(血糖)

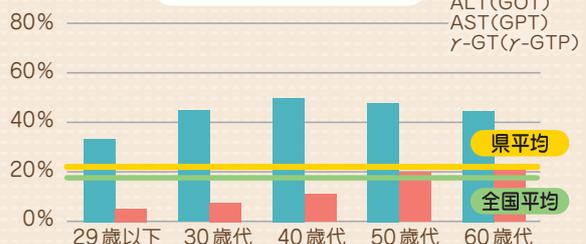


血中脂質*の検査



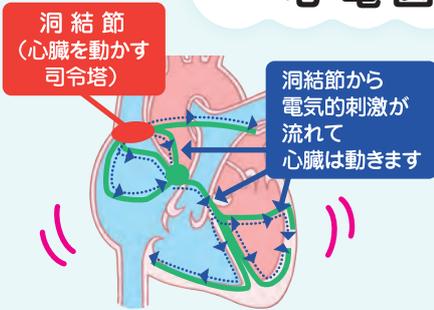
血中脂質は女性では閉経を迎える50代以降で急激に有所見率が上がる傾向でした。

肝臓*の検査



肝臓の検査では、全年齢において男性の有所見率がかなり高い結果でした。

心電図検査 ってどんな検査？



心臓は絶え間なく収縮と拡張を繰り返し、ポンプのような働きで全身に血液を送っています。心臓の中は4つの部屋に分かれており、その中にある洞結節と呼ばれる部分(心臓を動かす司令塔)で、1分間に60~80回の電気的刺激を発生させ、心臓を動かしています。

心電図検査は、その電気的刺激による微弱な電気信号を、体に付けた電極でキャッチし、読み取る検査です。

■ どのように検査するの？

健康診断で行っている心電図検査は、ベッドに仰向けに寝て安静の状態、胸に6か所、両手首、両足首の計10か所に電極を付け、12か所の波形を記録します。

■ 異常が起きているかどのように調べているの？

心電図の電気信号は、3つの山の波形で構成されています。P・Q・R・S・Tの波形の繰り返しで表され、どの波形がどのように変化しているかで、心臓のどの部分に、どういう異常が起きているかを調べています。



■ 検査でわかること

- 高血圧や心筋の病気に伴う心肥大の有無
- 狭心症、心筋梗塞など
- 不整脈

■ 検査の注意点

体を動かすと波形が乱れるので、検査に時間がかかります。手足の力を抜いてリラックスして、検査を受けましょう。



からだをほぐして
痛みを改善!

簡単ストレッチ 肩こり解消編

生活の中で肩こりや腰痛などからだの痛みを感じている方は多いのではないのでしょうか。

今回は肩こり解消のストレッチをご紹介します。肩甲骨周辺の筋肉が固まってしまうと肩こりの原因となります。肩甲骨周りの筋肉を動かして緊張をほぐすことで、血流が良くなり、肩こりの改善・予防にも効果的です。



肩甲骨周りのストレッチ

01

両腕で大きな輪を作り、背中を思い切り後ろに引いて丸めます。



大木を抱えるように

02

両手を後ろでつなぎ、背筋を伸ばしながらななめ上を見ます。



03

2のまま上体を前に倒し、腕を上下左右に揺らします。(腕が動く範囲でOK)



※治療中の方・痛みの強い方は無理の無い範囲で行いましょう。

全ての動きを20秒ずつじっくり行います。
1~3を2、3回繰り返し行ってみましょう。



人間ドック 協会けんぽ健診 事業所健診

令和4年度10~3月予約空き状況

(受付時間 8:20~9:50)

※健診コースによって受付時間が異なります

※年内は午前中の空きがございません。
新規のお申し込みは1月以降でお願いいたします。

● R4年8月末現在の空き状況(人)

	R5年1月	2月	3月
男性	140	130	90
女性	200	240	100

● 3月は下記日程のみの実施となりますので、ご注意ください。

3/1(水) / 3(金) / 4(土) / 6(月) / 9(木) / 14(火) / 17(金)

● 早朝健診、午後事業所健診はホームページで毎週空き状況を更新しております。

庄内地区健康管理センター  と検索

視力計が新しくなりました

視力を検査する時の操作方法は今までと変わりありません。

日本語の他に、英語・中国語・ポルトガル語の案内で検査が出来ます。



血圧脈波検査 一時停止のお知らせ

臨床検査技師の人員不足のため、オプション検査である「血圧脈波検査」を一時停止いたします。

時期 令和4年9月~当面の間

受診者の皆様には、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程よろしくお願いたします。

再開する際はまたお知らせいたします。