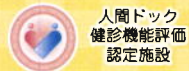




健康管理センター便り



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



あけましておめでとうございます。

旧年中は格別のご厚情を賜り心より御礼申し上げます。

皆様の健康増進に貢献し、健康寿命を延ばすことが当センターの最大の目的だと考えております。

健診がより快適に、より精度を高く実施できるように、さらに努力を続けてまいります。

今後ともご利用賜りますようよろしくお願い申し上げます。

令和5年1月

荘内地区健康管理センター長 石原 良



令和5年4月からはじまる新オプション検査

新年度より、2つの新しい検査が健康診断のオプション検査として追加できます。
どちらも血液で検査することができます。

血液検査でわかる
脳梗塞、心筋梗塞の可能性

LOX-Index® (ロックス・インデックス)

料金 **13,200円** (税込)

動脈硬化の原因物質である血液中の酸化した超悪玉コレステロール(酸化LDL)と、それを血管の壁に取り込んで動脈硬化を進行させる「LOX-1」というタンパク質を測定して将来の脳梗塞や心筋梗塞の発症度(リスク)を予測する検査です。

こんな方におすすめします!



- ☑ 肥満傾向である
- ☑ 高血圧、脂質異常、血糖が高い(糖尿病)など指摘されたことがある。または治療中である
- ☑ 脂っこい食事、塩辛い食べ物をよく食べる
- ☑ タバコを吸っている、もしくは吸っていた
- ☑ 定期的に運動をしていない

1回の検査で
48種類を調べられる

アレルギー検査 (MAST48)

料金 **14,300円** (税込)

くしゃみ、鼻水、咳、目のかゆみ、湿疹…など、その原因はアレルギーかもしれません。これまで気づけなかったアレルゲン(アレルギーの原因)を知ることができます。そのうえで原因アレルゲンを除去、回避することで症状の軽減が期待されます。

この検査ではわずかな血液の量で24種類の食物、13種類の花粉、ハウスダストなど11種類、合わせて48種類のアレルギーの原因を調べられます。

こんな方におすすめします!



- ☑ アレルギーの原因を知りたい方
- ☑ アレルギーのリスクがあるかどうか知りたい方

令和5年度の健康診断ご予約は **3月1日(水)**よりお申込みいただけます!

お申し込みの際は
右記の項目を
お伝えください

- ① 事業所名
- ② 受診予定人数(男女内訳人数)
- ③ 健診コース

- ④ 受診希望日時(ご希望月や曜日など)
- ⑤ 追加検査

●お申し込みは **電話、FAX、メール**にてご連絡ください。

●お申込み後、受診予定者名簿のご提出をお願いいたします。 ●名簿は **FAX、メール、郵送**にて受付いたします。



受診者アンケートから ~皆様のご期待に応えるために~

年に2回、健康診断をサービスの視点で検討するためにアンケート調査を行っています。
今年度1回目の調査は7月1日から8月31日までに541名の方々からご協力いただきました。
ご意見の中から課題を見つけ改善を重ねてまいります。これからも忌憚のないご意見をお寄せください。
アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

●ご意見と回答

● 更衣室のカーテンや仕切り、目隠しがほしい

コロナウイルス感染対策で一時カーテンを外していましたが、来年度よりカーテンを設置する予定です。

● 待ち時間が長いので、以前のように雑誌を置いてほしい

来年度より食堂に雑誌を設置する予定です。

● マスクをしているうえ、早口だと聞き取りにくかった。

聞き取りやすいように、ゆっくりはっきり話すように職員間で周知しました。
マスクをしていないときよりも声が届きにくいことを念頭に置き、はっきりと分かりやすく話すように心がけてまいります。

● 良いご意見

- 皆さん親切でわかりやすく丁寧に対応してくださいました。
- コロナ禍での受診で不安がありましたが、人数や消毒など配置されており安心して受診することができました。
- スタッフの方々、みなさんとても感じがよく、安心して検査を受けることができました。

たくさんのお褒めのお言葉をいただき、ありがとうございます。
当センターでは引き続き感染対策を講じ、受診される皆さまが安全かつ安心して健康診断を受けることができるよう努めてまいります。



からだをほぐして
痛みを改善!

簡単ストレッチ 腰痛解消編

気温が下がる冬は、熱を体から逃がさないようにするため血管が収縮し、血の巡りが悪くなります。

そのため、慢性的な腰痛がない人でも、腰の不調を感じやすくなります。

デスクワークや立ち仕事など、腰に負担をかける姿勢が続く人は症状が辛くなることも。一時的だから…と放置せず、こまめにケアしていきましょう。

腰痛予防には、お尻や太もも裏の筋肉の緊張をほぐすことが効果的です。また血流も良くなり、身体がポカポカしますよ。

お尻のストレッチ

- ・座ったまま足首を膝に乗せるように足を組む
- ・息を吐きながらゆっくりと股関節から前屈する(反対側も同様に行う)



背中が丸まらないようにしましょう

太もものストレッチ

- ・椅子に浅く座り片足を前に出す
- ・膝をしっかりと伸ばす
- ・息を吐きながらゆっくりと股関節から前屈する(反対側も同様に行う)



※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。

片足20秒ずつじっくり行います。



胃がん検診専門技師を取得しました

胃がん検診専門技師とは？

安全で精度の高い胃がんX線検診の普及を目指すために「日本消化器がん検診学会」が主催している認定制度で、認定試験に合格した放射線技師に与えられる資格です。令和4年に新たに2名の放射線技師が合格し、健康管理センターでは計5名の認定取得となりました。

スキルアップに努めています

5年毎の資格更新があり、関連学会や研修会へ参加し技能向上に努めています。



血液・尿検査の品質保証施設認証を更新しました



当センターでは、常に精度の高い検査結果を提供するため、2022年6月に品質保証施設認証を更新しました。

品質保証施設認証は、日本臨床衛生検査技師会が、血液・尿検査が正確に検査されているかを評価し、必要な基準を満たす施設に与えられる認証です。

今後も検査精度の維持・向上に努め、信頼される検査結果を提供してまいります。

Instagram アカウント

@k2ctsuruoka

当センターの紹介や健康診断のこと、役立つ健康情報を発信していく予定です。ぜひフォローしてくださいね😊

