



一般社団法人 鶴岡地区医師会

第26号 2024年1月1日

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

新年あけましておめでとうございます。

当センターは開設以来40周年を迎えました。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、今後とも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6年1月

荘内地区健康管理センター長 石原 良



令和6年
4月から

協会けんぽ生活習慣病予防健診 付加健診の対象年齢が拡大されます

※年度年齢

現在

40歳

50歳

変更後

40歳

45歳

50歳

55歳

60歳

65歳

70歳

付加健診とは、通常の一般健診に項目を追加したコースで人間ドックとほぼ同じ内容を受診することができます。

生活習慣病予防健診
付加健診

一般健診 (35 ~ 74歳) 共通の項目	
問診	身体計測
内科診察	血圧
尿	蛋白 ・ 潜血 ・ 糖
血液検査	血中脂質
	肝機能 (AST・ALT・γ-GT・ALP)
	血糖 ・ 尿酸 ・ 腎臓の検査
	血液一般 (貧血検査)
心電図検査	
胸部エックス線検査	
胃部エックス線検査	
便潜血反応検査	

追加項目

- + 尿沈渣
- + 総ビリルビン
- + LD ・ 総蛋白 ・ アルブミン
- + アミラーゼ (すい臓の検査)
- + 血小板数 ・ 末梢血液像
- + 眼底検査
- + 肺機能検査
- + 腹部超音波検査

2,689円で追加できます

協会けんぽの補助を受けられるため、個人でオプション検査を追加した場合に比べ、非常にお得な価格でお受けいただけます。

来年度対象年齢になられる方は、ぜひ付加健診のご利用をご検討ください。



※対象年齢以外の方で付加健診同等内容を希望される方にもお得な付加セットをご用意しております。詳しくは健診担当までお問合せください。

令和6年度の健康診断ご予約は **3月1日(金)** よりお申し込みいただけます!

お申し込みの際は下記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 ご希望の追加検査

- 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)

令和6年4月からはじまる新オプション検査

首の血管を超音波で観察し、画像で動脈硬化の有無が分かる

頸動脈超音波検査

料金 (予定) **4,400円 (税込)**

こんな方にお勧めします!



- 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
- タバコを吸っている、または吸っていた

● 動脈硬化って何?

動脈硬化とは、血管の柔らかさや弾力が失われて硬くなり、血管が老化した状態です。

● 何が分かるの?

直接画像で動脈硬化の有無や進行程度を調べることで、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高いかどうか分かる検査です。

● どのように検査するの?

首にある頸動脈に超音波を当て、動脈硬化の影響で血管が狭くなっていないか(狭窄)や詰まりの有無を調べます。検査による痛みはありませんので、ご安心ください。

02

手間をかけずにできる健康レシピ

正月太り解消に!

野菜たっぷり豆乳鍋

年末年始に食べすぎてしまったら、数日間は消化の良い食事を中心に食べ、「糖質+脂質」の組み合わせに注意しましょう。特に肉や加工食品、ご飯や麺類などの量を調整するのがお勧めです。食べすぎてしまった数日間をリセットするために、胃腸に優しい食事を心がけましょう。

材料(1人前)

- ・大根……………1/4本
- ・お好みのきのこ
- ・お好みの野菜
- ・お好みの魚……………1/2切
- ・お好みで豆腐



point 大根おろしには、消化吸収を助け、胃を丈夫にしてくれる「ジアスターゼ」という消化酵素が含まれています。お正月の暴飲暴食で疲れ切った胃腸を守るために、積極的に取りたい食品です。

【調味料】

- ・豆乳……………250ml
- ・水……………50ml
- ・すりごま……………大さじ1
- ・味噌……………大さじ1

作り方

- 1 大根や人参はピーラーで薄くスライスする ※1本のままスライスするときれいにできます
- 2 残った大根は大根おろしにする
- 3 なべに具材と調味料を入れ、大根や人参が軟らかくなるまで弱火から中火で煮る ※豆乳が焦げるようなら、お水を足しましょう
- 4 水菜や、水気を絞った大根おろしを入れ、更に3～4分中火で煮る



(監修: 管理栄養士 足達)

大根スライスが長ければ長いほど、まるで麺のようにスルスルとすすって食べられます。



詳しい作り方はインスタで公開中!



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～8月31日までに443名の方々からご協力いただきました。当センターでは引き続き、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。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をいただき、ありがとうございました。

● ご意見と回答

🗣️ 早口気味で聞き取りにくかった。口調が少し強い方がいた。

➡️ 丁寧な対応を心掛け、聞き取りやすいようにゆっくりはっきり話すよう職員間で周知しました。

🗣️ 身体測定の際、パソコンのモニター上に他の人のデータがでているのが見える。

➡️ 身体測定の待合椅子の隣に仕切り用カーテンを追加して設置し、モニターが見えないようにしました。

● 良いご意見

● 不安なことなど、色々細かく優しく丁寧にアドバイスしてもらえた。

● 対応もスムーズで時間の無駄もないのでとてもよかった。

検診マンモグラフィ撮影 認定診療放射線技師を 更新しました!

どんな資格?

検診マンモグラフィの精度管理について検討し、その管理運営を行っている「NPO法人日本乳がん検診精度管理中央機構」の講習会を受講、「撮影技術と精度管理」についての試験に合格した放射線技師に与えられる資格です。

スキルアップに努めています

5年ごと更新が必要な資格で、自分が撮影した画像の評価と試験を受けます。令和5年10月に1名更新しました。

