



一般社団法人 鶴岡地区医師会

第29号 2025年1月1日

健康管理センター便り



人間ドック
健診機能評価
認定施設

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、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7年1月

荘内地区健康管理センター長 石原 良



令和7年4月からはじまる新オプション検査

新年度より、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。

血液検査で認知症前段階のリスクをチェック



MCI(軽度認知障害) スクリーニング検査プラス

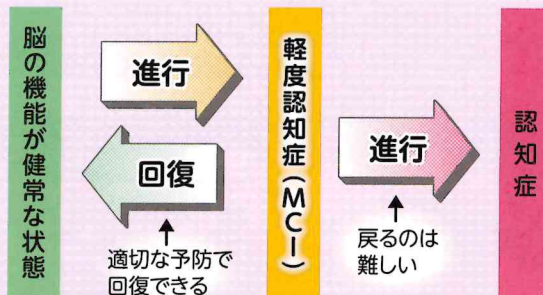
料金

19,800円(税込)

MCI(軽度認知障害)とは?

認知機能の低下(記憶力の低下)の自覚があるものの、日常生活は問題なく送ることができる認知症発症の前段階の状態です。

MCIの段階から、適切な予防を行わずに過ごすと、**年に5~15%の方が認知症に移行する**と言われております。しかし、生活習慣を改善することで、回復したり、認知症への進行を遅らせたりすることが期待できます。



【認知症疾患診療ガイドライン2017】

どんな検査?

アルツハイマー型認知症の原因の一つである**アミロイドβ(ベータ)**の蓄積を阻害する**タンパク質**と、認知症に影響する**血管の老化**や**炎症に関与するタンパク質**を測定し、MCIのリスクを判定します。

認知症の診断をする検査ではなく、

もの忘れなどの自覚症状がない段階から、将来の認知症発症リスクを評価できることが特徴です。



こんな生活習慣の方は要注意

これらはすべて将来の認知症リスクとなります。当てはまる方には、検査をオススメします!



- 食生活が乱れている
- お酒をよく飲む
- 運動不足
- ストレスを感じるが多い
- 血圧や血糖値が高め
- タバコを吸う
- 睡眠不足・不眠

※40才以上の方推奨 ※すでに認知症の診断を受けた方、認知症治療中の方は検査を受けられません

認知症予防のために、早期にMCIのリスクを調べ、生活習慣を見直すきっかけにしましょう!

血糖値 HbA1c

血糖値とは

血液に含まれるブドウ糖の濃度のことです。食事をとり血糖値が上昇すると、すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンが働き、ブドウ糖は体内でエネルギー源として使われ血糖値は低下します。通常、血糖値は一定のレベルに維持されていますが、インスリンが足りなくなったり効かなくなったりすると、ブドウ糖をうまく利用できず、血糖値が必要以上に高い状態（高血糖）を招きます。

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）とは

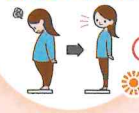
血糖値と比べ、食事から採血までの時間の影響を受けにくく、過去1～2カ月の平均的な血糖値を示します。この数値が高いほど糖尿病の危険性が高まります。

血糖値が高いとどうなるの？

慢性的に血液中のブドウ糖の濃度が高くなりすぎると糖尿病を発症します。3大合併症として、腎障害、視力障害、神経障害があり、失明や人工透析につながる病気でもあります。また、高血糖の状態が長く続くと動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞の原因となります。

高血糖予防のためのポイント

肥満の解消



1日3食を規則正しく食べる



野菜やきのこなど食物繊維を積極的に食べる



甘いものは控えめにする



お酒を飲みすぎない



運動する



日本人間ドック学会学術大会で発表してきました

9月6日・7日に神奈川県横浜市のパシフィコ横浜で行われた日本人間ドック学会に参加し、情報交換してきました。

また、保健師の本間真衣が「特定保健指導完了率向上のための取り組みと効果」を発表しました。日頃、保健師が従事している特定保健指導について、効果的に支援を行うための取り組みとその結果を報告してきました。



健康管理センターは学会認定施設です

健康管理センターの

Instagram ご存知ですか？

当センターでは2023年よりInstagramでの情報提供をしており、健康診断の情報の他、季節ごとの出来事や生活に役立つ情報を掲載しております。今後も様々な情報を掲載してまいりますので、ぜひご覧ください。

相談ネタを
考え中!

フォロー、いいね
よろしく
お願いします!



荘内地区健康管理センター
公式Instagram

令和7年度の健康診断ご予約は **3月1日(土)** 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下さい

- 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。)

健診に関するお問い合わせ TEL: 0235-22-6445 FAX: 0235-25-2216
[月～金] 8:30～17:00 [土] 8:30～12:00