

CONTENTS (目次)

- ▶ トピックス
- ▶ 脳ドックのすすめ
- ▶ 健康づくりのすすめ
- ▶ ワンポイントアドバイス
- ▶ アンケート結果について
- ▶ 休日・平日夜間急病診療所

事業団の仕事

健診事業

人間ドックや脳ドックをはじめとする各種の検査や健診を行い、生活習慣病の予防や早期発見など、受診者の皆様の健康管理に貢献します。

健康づくり事業

健診を受けられた方を対象とした体力測定やフォローアップ教室、どなたでもご参加いただける各種運動講座や栄養講座などを開催しています。

急病診療

休日や平日夜間の急な発熱や身体の不調等の急病患者を対象に初期診療と応急処置を行います。

健康救急フェスティバル

9月6日(日)に総合体育館で行われた健康救急フェスティバルで健康管理事業団は「レッツ健康チェック」のブースで各種測定を行いました。



あいにくの天気にもかかわらず大勢の方にご参加いただきました。一番人気は、やはり骨密度測定、恒例の脳年齢測定、新設の姿勢分析コーナーもかなりの人気でした。

健康マイスター養成講座

健康マイスターとは、健康に関する知識、実践運動などを学んでいただき、個人だけではなく家族を含めた地域の人たちに知識を広めていただくことを目的としています。



プレ世界糖尿病デー2015in春日井

毎年11月14日は世界糖尿病デーです。総合保健医療センターでは糖尿病デーに先立ち、11月8日にプレ世界糖尿病セミナーを実施しました。

今回は、薬剤師会、市民病院と連携し糖尿病に関する知識を広める取り組みを行いました。



健康管理事業団は、糖尿病予防の一環としてノルディックウォーキングを紹介させていただきました。ノルディックウォーキングは健康づくりに最適な運動です。定期的に講座を行っていますのでお気軽にお問合せ下さい。



昨年開講しました健康マイスター養成講座は30名の定員に対し80名を超える応募がありました。たくさんのご応募ありがとうございました。

この機関誌が発行されるころには第1回生の健康マイスターが誕生していると思います。続きは次号の機関誌で紹介させていただく予定です。

健康に自信がある方に…

脳ドックのすすめ

総合保健医療センターでは人間ドックをはじめ各種健診のご予約を受付中です。



☎84-3070

平日8:30~12:00
13:00~17:00

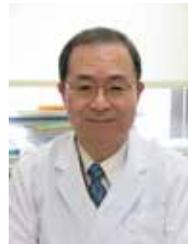
※おかけ間違えないようご注意ください

脳ドックとは

日本人の死亡原因の第4位は脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)で、死亡者は年間約13万人です。脳卒中は、意識障害や麻痺(運動障害、感覚障害、言語障害等)などを後遺症として残したり、日常生活に大きな影響をおよぼします。また寝たきりの最大の原因です。

脳ドック検査はこのような状態に陥る前に、脳の病気を早期に発見する検査です。

脳ドックは、**MRI**(磁気共鳴画像)、**MRA**(磁気共鳴血管造影)、**頸動脈超音波**、身体計測、診察など下記表の64項目の検査を実施します。当センターでは、記憶力テストなど必要な認知症の診断は行っていません。



健康管理事業団 医師
平山 幹生

※**MRI**:放射線を使用せずに、強力な磁場の中に頭部を入れ、脳に磁気を当ててコンピュータで画像をつくって、頭の中の構造をみる検査です。縦・横・斜めのあらゆる方向から脳の断面画像を映し出すことができるのが最大の特徴です。

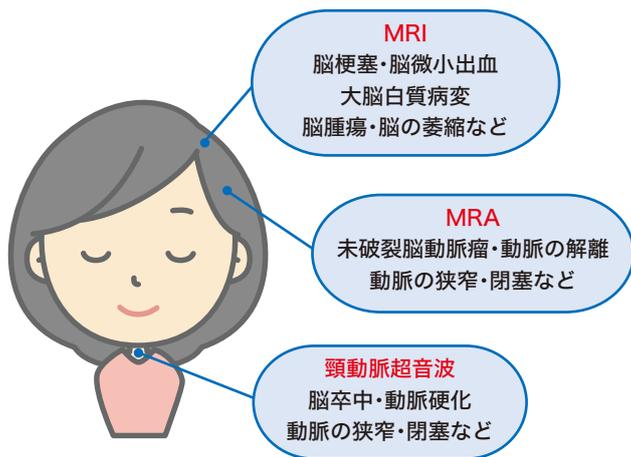
※**MRA**:MRIと同様に磁力を使って脳を調べ、血管だけを映し出すことができる検査です。

MRIと同じ機械を使いますので、MRIの検査に引き続いてMRAの検査を行うことができます。

※**頸動脈超音波**:人間の耳には聞こえない超音波を使って体の中を調べる検査です。首を通過して頭の中に血液を送り込む血管(頸動脈)を調べます。脳卒中の病態診断には必須の検査となっています。



検査でわかる病気



★上記にあてはまる方は、脳梗塞等を含めた脳の病気のリスクがありますので一度脳ドックを受けることをお勧めします。

脳というのは一度損傷するとなかなか治りません。脳梗塞や脳出血で後遺症が残ったり、死に至ることも少なくありません。元気な今こそ脳ドックを受けて健康寿命を延ばしましょう。

検査コース	項目																	
	診察	身体計測	血圧	尿検査	眼底検査	血液一般	糖代謝	肝機能	心筋・筋疾患	脂質代謝	腎機能	痛風	脾機能	血液型	心電図検査	胸部X線検査	脳MRI/MRA	頸動脈超音波
脳ドック	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
人間ドック 3か月以内		●															●	●

●実施

50歳の市民(昭和41年4月1日~昭和42年3月31日生) ※平成29年3月末日時点年齢	→10,000円
うち、人間ドック受診後3か月以内に受診する人	→7,000円
上記以外の市民	→34,000円
うち、人間ドック受診後3か月以内に受診する人	→24,000円

※MRI検査は、強力な磁気と電波により撮影する検査のため、手術などにより体内に金属類(磁性体など)があると、重篤な事故が発生する可能性があり、お申込みできないことがあります。

健診受診後のご案内

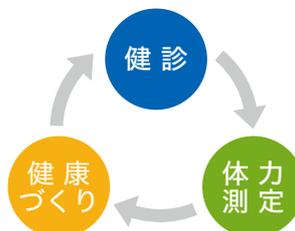
総合保健医療センター ☎84-3070

★当日結果指導…当日結果に基づき医師の結果説明後、生活習慣改善が必要と思われる方に個別にお話しいたします。

★健診後日指導…人間ドック、脳ドックは健診結果郵送後にその結果をもとに医師による指導を受けていただくことができます。

更なる健康を目指して…

健康づくりのすすめ



健康づくりのサイクル

健康管理事業団は、健康管理の一環として健診から始まり、体力測定、健康づくり、そして再び健診へとつながるサイクルを奨励しています。

健康づくり講座のご案内 健康づくり体験をしたい方の参加をお待ちしています

総合保健医療センター ☎84-3070

当センターでは、普段の暮らしの中に運動を取り入れるきっかけづくりにしていただくため、誰でも簡単に参加できる教室(予約不要・普段着で大丈夫!)を開催しています。どちらの教室も健康に関する知識を深めて頂くミニ講座を行っています。

簡単体操教室【毎週火曜日・午前】…日常生活にも取り入れられる簡単な体操で、健康をサポートする教室です。

お気軽運動教室【毎週金曜日・午後】…誰でも気軽に取り組むことが出来る軽運動と脳力アップを取り入れた「あたまとからだ」を元気にする教室です。

詳細は、お問い合わせください。

保健センター ☎91-3755

6～9月開催予定 健康づくり講座…広報・事業団のホームページに募集内容を掲載します。

実施月	種目																							
	健康どアップ	はじめてエアロ	チャレンジエアロ	ボクシングエアロ	はじめてヨガ	パワーヨガ	はじめてピラティス	はじめて太極拳	フラダンス	ストレッチ&リズム	からだリフレッシュ	スロートレーニング	ボール運動	はじめてノルディックウォーキング	ノルディックウォーキング	料理教室	ランチタイム教室	ロコモ予防教室	ナイトエアロ※	ナイトヨガ※	はじめてピラティス(夜間)※	サンデーヨガ※	ピラティス※	
6月				●		●		●		●				●	●	●		●			●			
7月		◎									●		●	●	●		●		●	●		●	●	●
8月			●		◎	●			●			●												
9月	◎				◎	●		●				●	●	●	●							●		

●実施 ◎2か月連続実施 ※日中忙しい方のための夜間の講座です。※平日忙しい方のための日曜日の講座です。

ワンポイントアドバイス

塩分とり過ぎていませんか？

🚰 現代人は塩分をとり過ぎている？

厚生労働省の調査によると、日本人の1日の食塩平均摂取量は、男性10.9g、女性9.2gととり過ぎの傾向が見られます。

(平成26年 国民健康・栄養調査より)

食塩摂取目標量	
男性	女性
8.0g未満	7.0g未満



🚰 なぜとり過ぎはいけないの？

塩分のとり過ぎは、血圧を上げる大きな要因の一つで、心疾患や脳血管疾患、腎疾患など生活習慣病のリスクを上昇させたりします。日本の食生活では、しょうゆやみそ、漬物など塩を用いた調味料や食品を多くとる傾向があります。低塩の調味料を使用したり、風味づけに香味野菜を使うなど、できるところから減塩に取り組んで、徐々にうす味に慣れていきましょう。

どうしたら減らせるの？

● 麺類の汁は残す



きつねうどん 1人前 塩分5.3g



汁を全部残せば2~3g減塩できる

● 塩分の多い食品を知り、回数を控える



「スマート・ライフ・プロジェクト」より作成

● 調味料で減らす



● 香辛料・香味野菜・酸味を利用



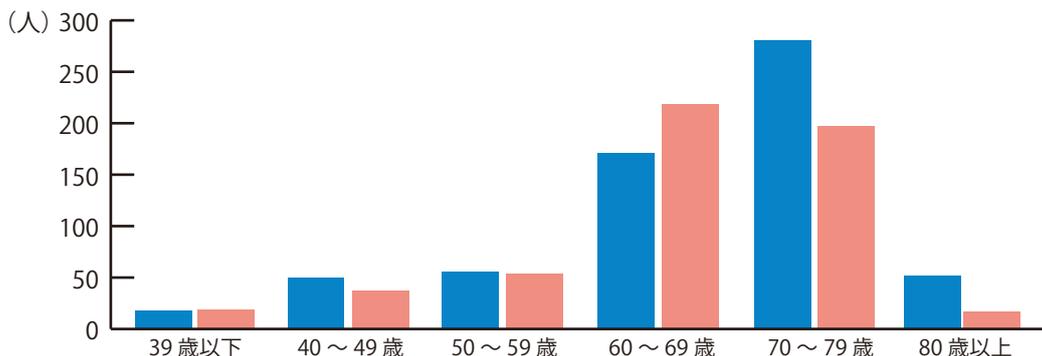
受診者の皆様から親しまれ、より良い健診施設となるために、ご意見をお聞きしました。

● アンケート集計結果

《実施期間 平成27年6月15日～7月31日》

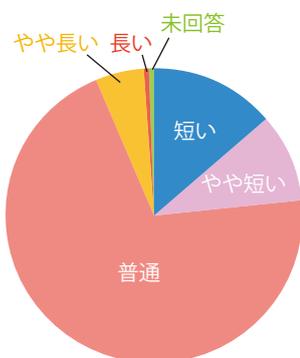
受診者年齢別割合

■ 男 ■ 女



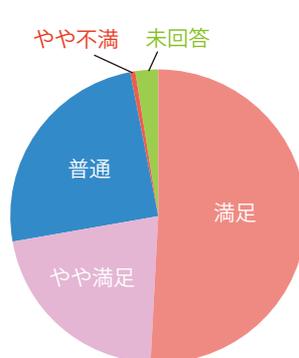
男女とも、60歳以上の受診が多く、健診推奨年齢の40歳～60歳までの受診が少ない結果でした。

検査にかかる時間の感想について



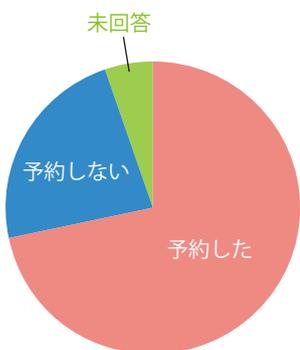
全体的に良い評価をいただきました。腹部超音波検査・医師の結果説明の待ち時間が長いとのこと意見、高齢なでもっとゆっくり進めてほしいなどのご意見もありました。

今回の人間ドックの満足度について



健康管理センターからの継続受診の方も多く、施設・設備への評価は良好でした。胃の検査に不安を感じている方、駐車場や交通事情に対する不満等ご意見をいただきました。

次回人間ドックの予約について



市発行の受診券を利用し、毎年翌年の予約をされている方が多い。次回申込書を案内に同封したことで、その申込書を利用し、ご予約いただけている。また、40歳健診や若い世代の方は一年先の予定が立たず、予約する方が少ない結果でした。

アンケートにご協力いただきました受診者様、ありがとうございました。今回アンケートの一部を掲載させていただきました。みなさまからのご意見を参考に、今後もより良い健診施設となるために運営に役立てます。



健診スタッフ一同

休日及び平日夜間に急に体調が悪くなった方へ
休日・平日夜間急病診療所

☎84-3060

※診療時間をお確かめの上お電話ください。
診療時間以外は総合保健医療センターの管理事務室につながります。

総合保健医療センターには休日・平日夜間急病診療所が併設されています。

市民病院は重症者が優先になります。比較的症状の軽い方は、診療所で診察を受けましょう。

北側駐車場が便利です。(有料) 診療所の入口は市民病院救急部と同じになります。

診療時間帯および診療科目は事業団ホームページをご覧ください。



〒486-0804春日井市鷹来町1丁目1番地1
公益財団法人春日井市健康事業団
TEL:0568-84-3060 FAX:0568-84-3682

春日井市健康事業団

<http://www.kasugai-kenkou.com/>

