

健康を大切に。環境を大切に。

中部公衆だより



Photo: りんごの花 (飯田市りんご並木)



一般財団法人
中部公衆医学研究所

定期健康診断について

厚生労働省からの通達により、今まで血液検査・心電図検査等を省略していた方へ、今年度より健康診断項目の全項目実施をお願いしております。

このことにより、健診時の検査項目が増える方もいらっしゃると思います。ここで改めて健診項目と注意点についてまとめましたので、受診時の参考にしてください。

なお、会場によっては受診する順番が前後することがございます。

受付

問診票に番号をつけて採尿コップをお渡しします。

- ・問診票の記入欄をあらかじめ記入してお持ちください。

採尿

採尿し、オレンジ色のトレイの同じ番号にコップを置いてください。

- ・採尿出来ない方は受付の際にお申し出ください。

視力

視力計を両眼で見て、中の指標の開いている方向をお答えください。

- ・メガネはかけたままで検査できます。
- ・コンタクトレンズ使用の方は検査時にお申し出ください。

血圧

基本は右腕で測定します。(右腕に支障がある場合、左腕で測定します)

- ・測定中はリラックスしてしてください。
(会話するだけで検査値が10~20mmHg上がることがあります)
- ・検査値が高い場合はその場で何度か測定します。
- ・ご自宅等よりも健診会場の方が血圧が高めになる方は、当日ご自宅等で測定した値をスマートフォン等で撮影するかメモに書いてお持ちいただければ、参考にさせていただきます。
- ・血圧の薬を内服している方は、前日の夜や当日の朝の薬はお飲みください。

採血

貧血・糖尿病・脂質・肝機能・腎機能など調べます。

- ・採血できるように肘の上まで洋服をまくっていただきます。
- ・体調が悪かったり、血圧が低い場合は採血スタッフへお申し出ください。
(横になっていただいての採血となります。)
- ・採血後は5分間、採血位置を揉まないように親指で押さえて止血してください。
(皮膚表面の出血が止まっても、中の血管の穴がふさがっていないと、青くなったり、腫れたりすることがあります。)
- ・採血直後は、具合が悪くなる方がいますので、5分間はイスに座って休んでください。
- ・具合が悪くなった場合は、我慢せず、すぐに周辺スタッフへお申し出ください。



身長・体重

身長と体重を同時に測定します。

- ・支柱によりかからないように背筋を伸ばして立ってください。
- ・ポケットに重い物があればお出しください。



腹囲

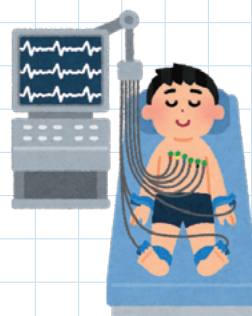
おへその高さで直に測定します。

- ・ウエストとは異なります。
- ・測定時にはおへそが出るようにズボン・スカート等は腰骨まで下げていただき、力は抜いていてください。

心電図

ベッドに寝て、両足首・両手首・胸に器械をつけて波形を記録します。

- ・上着を脱いで、両足首が出るようにしてお待ちください。
- ・ストッキングは脱いでください。



診察

体調をお聞きしたり、聴診器で胸の音を聴きます。

- ・聴診器を当てられるように、胸を出せる支度でお待ちください。

聴力

ヘッドホンをつけて2種類の音を聞いていただきます。音が鳴っている間、ボタンを押し続けてください。

- ・メガネは外してください。
- ・髪の毛の長い方は耳にかけてください。
- ・ピアスは装着したまま検査できますが、ヘッドホンが密着出来ない場合は外して頂きます。



胸部X線

レントゲン車で肺の写真を撮影します。

- ・上半身の金属、プラスチックの付いたシャツや下着は外してください。
- ・エレキバン・カイロ・アクセサリ類は外してください。
- ・撮影着の準備もしてありますのでご利用ください。

生活習慣病の予防には、血圧・血糖・中性脂肪に注意を払い、適正体重に心がけましょう。又、20歳の時と比べて、10kg以上体重が増えた方は、注意が必要です。健診の結果を受け取ったら、内容をよく読んで、今後の生活改善に心がけるようにしましょう。1年に1度の健診です。自身の健康管理の一助になれば幸いです。

各種外部精度管理に参加致しました

皆様にご提供するサービスの質の維持のために様々な外部精度管理に参加しておりますが、平成29年度の参加状況がまとまりましたのでご紹介致します。

○臨床検査部門

- 平成29年度全国労働衛生団体連合会精度管理調査(臨床検査分野)
- 平成29年度全国労働衛生団体連合会精度管理調査(労働衛生検査分野)
- 平成29年度日本医師会臨床検査精度管理調査
- 平成29年度日本臨床検査技師会臨床検査精度管理調査

○超音波検査部門

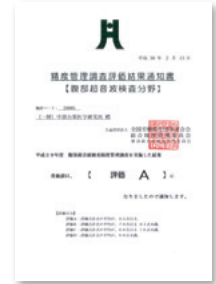
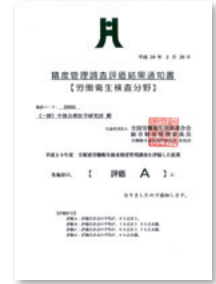
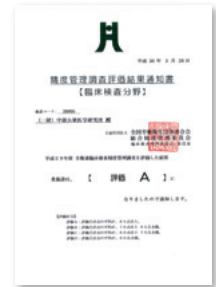
- 平成29年度全国労働衛生団体連合会精度管理調査(腹部超音波検査分野)

○胸部エックス線検査部門

- 平成29年度全国労働衛生団体連合会精度管理調査(胸部エックス線検査分野)

○環境・水道水部門

- 平成29年度飲料水検査精度管理調査 一般財団法人 全国給水衛生検査協会
- 平成29年度厚生労働省水道水質検査精度管理
- 平成29年度水道水質精度管理 長野県水道協議会
- 環境測定分析統一精度管理調査 環境省
- 平成29年度精度管理調査 長野県



尚、全ての調査において良い成績を収めております。

今後もスタッフ一同で技術研鑽に日々努めて参りますので、安心して当財団サービスを引き続きご利用くださいませ。

資格取得者が更に増えました

乳房超音波講習会試験合格認定



健診業務部 健診検査課

竹本 直根

乳がん検診の実施基準では、「超音波検査従事者は、検診のための基本講習プログラムに準じた超音波講習会を終了していることが望ましい」とされています。

超音波検査士(健診領域)



健診業務部 健診検査課

井田 美奈子

超音波医学会における優れた知識を有する専門の検査士として認定され、健康診断で乳房や腹部、頸動脈などの様々な超音波検査を実施します。

今後も更なる認定資格者を増やし、超音波検査の更なる技術・精度の向上に努めてまいります。



今年度から、健康診断の検査項目が変わった方も多いでしょう。今回、健康診断のよくあるお問合わせについて特集致しました。健康診断前に皆さんに見ていただければ不安を減らせるかもしれません。受診時、もしもわからないことがあればその場で遠慮なくスタッフにお尋ねください。
(機関誌発行委員会)

中部公衆だより
第17号

発行

一般財団法人 中部公衆医学研究所 〒395-0051 長野県飯田市高羽町6丁目2-2
電話(0265)24-1777(代表) FAX(0265)24-2330 <http://www.chubukosyu.or.jp>
健康管理部 企画情報課:(0265)24-1505 健康相談課:(0265)24-1507 環境衛生部:(0265)24-1509