



Q5 昼食は何時頃から取れますか？またどんな内容ですか？

A 昼食は検査を終えられた方に順次お出ししています。早い方ですと10時半頃から召し上がっていただけます。

昼食にはお弁当「彩食健美膳」をご提供いたします。本会の人間ドックのお弁当は、受診者の意見を参考に、管理栄養士がメニューを考案しており、毎年内容を変えています。

今年度のテーマは、「よく噛んで食べよう②」です。「噛んだり、飲み込んだりしにくくなった」というのはお年寄りだけの問題ではありません。歯や口の働きの低下のサインは30～40代でも現れることがあります。

口腔機能の衰えを防ぐためには、よく噛んで食べることが大切です。そこで、今年度のお弁当は、歯応えのある野菜、海藻、きのこ等をたっぷり使った献立にしました。

野菜・海藻・きのこ・芋類をたっぷり(232g)取り入れながら、主菜には豚しゃぶサラダと鯖の照り焼きの2種類を揃えて、食べ応えのある献立になっています(写真上)。

1食当たりの栄養価は、エネルギー644kcal、食塩相当量3.5gです。

例年に比べて時間をかけて召し上がっている方が多く、「食べ応えがあっておいしい」という声もいただいています。

Q3 胃の内視鏡検査はできますか？

A 基本項目の消化管検査は胃部X線撮影ですが、事前にお申し込みいただければ内視鏡検査に変更することが可能です。

内視鏡検査は、内視鏡を専門とする医師が担当し、経口内視鏡で食道・胃・十二指腸などを観察し、がんや胃潰瘍、炎症などを見つけていきます。

なお、本号では、保健師が内視鏡検査の体験をレポートしています(P16)。

Q4 保健相談では、どんなことを相談できるのですか？

A 人間ドック当日の検査結果を参考にしながら、健康づくりにお役立ていただけるよう保健師が一人ひとりに保健相談を行っています(写真下)。

よくご質問いただくのは、検査結果の意味や、前回の結果と比べてどう変わったのか、検査結果に基づいた生活改善ポイント、病院のかかり方、質のよい睡眠のとり方、禁煙成功のコツ、などです。

もちろん、これ以外にも、日頃気になっている症状や不安に感じていることなど、お気軽にご相談ください。



疑問、ご意見

よくある質問にスタッフがお答えします

今回のテーマ 人間ドック

このシリーズでは、本会に寄せられる疑問や質問にお答えすることで、皆さまの健康づくりを後押ししていきたいと思えます。今回は「人間ドック」についてです。

Q2 オプション検査がたくさんあるので、何を追加したらいいのか迷っています。

A 基本項目にオプション検査を追加することで、一人ひとりにぴったりの「私のための人間ドック」を作ることが可能です。どんな検査を選べばいいのかわからないという方のためには、オプションコースをご用意しています(下図)。

また、人間ドックアドバイザー(保健師)が電話での事前相談に応じていますので、お気軽にご相談ください。

【人間ドックアドバイザー 直通電話】
☎03-3269-2171(受付日時:月～金/15時～16時半)

オプションコース

セットコース

健康づくりコース

血管コース

血圧やコレステロール、血糖値が高い方、動脈硬化が気になる方へ

体力アップコース

体力の低下を感じている方や、現在の体力の状態を知りたい方へ

レディースコース

女性特有のがんや骨粗鬆症が気になる女性の方へ

スマートライフコース

内臓脂肪が気になる方、標準体重を上回っている方へ

上部消化器コース

胃がんを心配される方、過去に異常を指摘されたことがある方へ

骨コツアップコース

骨粗鬆症が心配な方、腰痛・関節痛がある方へ

Q1 人間ドックと健康診断では何が違うのですか？

A 健康診断は法律に基づいて最低限の検査を行い、健康状態を評価するものです。一方、人間ドックは健康診断の検査にがん検診などを加えた形で、より多くの項目で、より詳しく検査を行っていきます。

本会の人間ドックの基本項目は下表のとおりです。このうち、CT検査や腹部超音波検査などは一般の健康診断では行われない項目です。また人間ドックでは、受診当日の健診データに基づき、医師による診察や保健師による保健相談を行っています。

人間ドックの基本項目

問診	▶ 病歴・自覚症状等
身体計測	▶ 身長・体重・BMI・肥満度・体脂肪率・脈拍・腹囲
尿検査	▶ 蛋白・糖・潜血・沈渣・PH・尿比重
聴力検査	▶ オーディオ(1000Hz・4000Hz)
眼科検査	▶ 視力(遠方・近方)・眼底撮影・眼圧測定
便検査	▶ 便潜血2日法
血液検査	▶ 血液学
	▶ 赤血球数・白血球数・ヘモグロビン・ヘマトクリット値・血小板数・MCV・MCH・MCHC・白血球分類
	▶ 肝機能
	▶ GOT(AST)・GPT(ALT)・γ-GTP・総蛋白・アルブミン・A/G比・総ビリルビン・LDH・ALP・ZTT
	▶ 肝炎ウイルス
	▶ HBs抗原・HCV抗体
	▶ 脂質
	▶ 総コレステロール・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール
	▶ 腎機能
	▶ 尿素窒素・クレアチニン・eGFR
▶ 糖尿病	
▶ 血糖・HbA1c	
▶ 痛風	
▶ 尿酸	
▶ その他	
▶ CRP・TP抗体(梅毒)※希望者・血液型※初回者	
呼吸器検査	▶ マルチスライスCT・胸部X線撮影・肺機能
消化管検査	▶ 胃部X線撮影
腹部超音波検査	▶ 超音波(胆のう・肝臓・膵臓・脾臓・腎臓)
循環器検査	▶ 安静時心電図・血圧
診察	▶ 医師による問診・診察
保健相談	▶ 保健師による保健相談