

季節を感じる生活

~②健康診断を受ける際に
知っておきたい事・知識~



宣言
明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

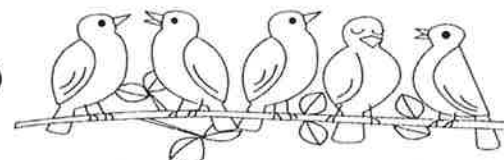
げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

健康診断



年に一度は、健康診断を受けよう！

健康状態をチェックする為の検査には、
いろいろなものがあります。

- 基礎的な項目について検査するのが
「健康診断」
- さらに細部にわたってチェックするのが
「人間ドック」

特定の病気を検診するものもあります。

- 脳梗塞や脳動脈リゆうなどを調べるのが
「脳ドック」
- がんを早期発見する為に行うのが
「がん検診」



健康診断の内容

○一般的な健康診断の内容

1. 内科診察(問診・診察)
2. 身体測定(身長・体重・視力・聴力)
3. 血圧測定
4. 胸部レントゲン
5. 心電図
6. 血液検査(貧血・肝機能・脂質代謝・糖代謝・腎機能)
7. 尿検査(糖・蛋白)

○人間ドック(半日)の内容

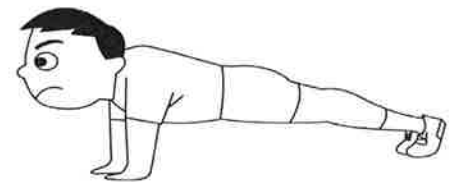
- 1～7は上記と同様
8. 胃レントゲン
9. 便潜血(べんせんけつ)2回法
「消化管の潰瘍やがん、出血を見つける」
10. 喀痰(かくだん)検査
「痰を採取し、呼吸器の病気を診断する」
11. 腹部エコー検査
12. 眼底・眼圧検査



国民健康保険に加入していても、健康診断や人間ドックは、保険の対象にはなりません。そこで利用したいのが、各自治体が行っている健診サービスです。費用は無料から一部自己負担のものもありますが、一般の医療機関に比較すると非常に安い金額で受診出来ます。

確認をしましょう！

対象年齢や申込期間など、自治体により違いますので、最寄の機関(保険課)へ確認が必要です。

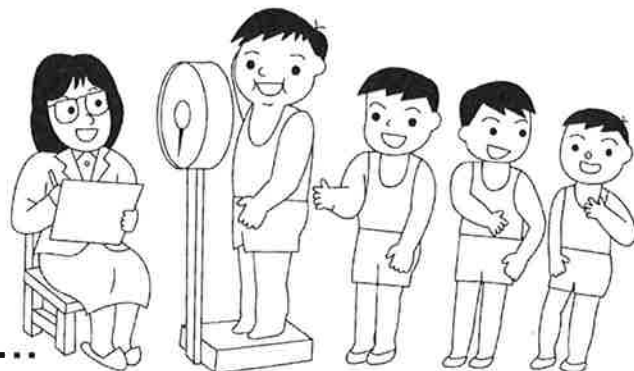


自治体健診の内容

○基本健康診査の内容

1. 内科診察
2. 血圧測定
3. 血液検査
4. 心電図
5. 検尿
6. 眼底検査

など…



○がん検診の内容

1. 肺がん
2. 喉頭がん
3. 乳がん
4. 子宮がん
5. 胃がん
6. 大腸がん

など…



健康診断前の準備

健康診断を受ける時の注意点！

○問診票

健康診断を受けるには、問診票を記入します。問診票が事前に自宅に届いている方は、しっかりと欄を埋め、記入されている印刷事項については、間違いがないかを確認しましょう。間違いがある場合は、記載された連絡先に連絡しておきましょう。

○自己採取

子宮検査や、検便・採尿がある場合には前もってトイレに置いておき、自己採取を忘れないようにしましょう。検便は前日か当日に採取するのが理想ですが、出来ない場合には前もって採取しておきましょう。



健康診断を受ける心得

結果が正確に出るように試みよう！

健康診断前日、意外に忘れがちな事が前日の夕食は8時頃までに済ませる事です。食事後数時間は、血中の中性脂肪が上昇します。このような状態の血液で健康診断をしては、正確な血液検査の結果は出ない為、前日から時間を決めて食事制限をするのが大切になります。



注意しましょう！

また、検査項目により制限が変わっていたり、病院によって若干違ってきますので、一度確認しておく事も大切です！

在宅健康診断

自宅で健康診断が出来るのは
ご存知ですか？

自宅にいながら、一般的な血液検査から、がん検診、糖尿病検査、性病など各種の検査を受ける事が出来るので、普段時間がなくて健康診断を受けられない方や、在宅で仕事をしている方、小さい子供がいて検診を受ける機会がない主婦の方にはとくにお薦めです。申し込みをすると検診セットが自宅に郵送され、セットには詳しい説明書がついているので、安心して使えます。身体の事が気になり始めた方は一度試してみたいかがでしょうか？

