

# だいのはら

秋号  
2025

特集 人間ドック・健康診断について

## 目 次

特集 健康診断部 「健康診断のすすめ」	2
人間ドック健診（日帰り）のご案内	4
中央放射線部より オプション検査のご案内	5
ふれあい看護体験を行いました！	7
栄養コラム 「秋バテにご注意を！」	8



ご自由にお取りください

# 特 集

## 健康診断部 健康診断のすすめ

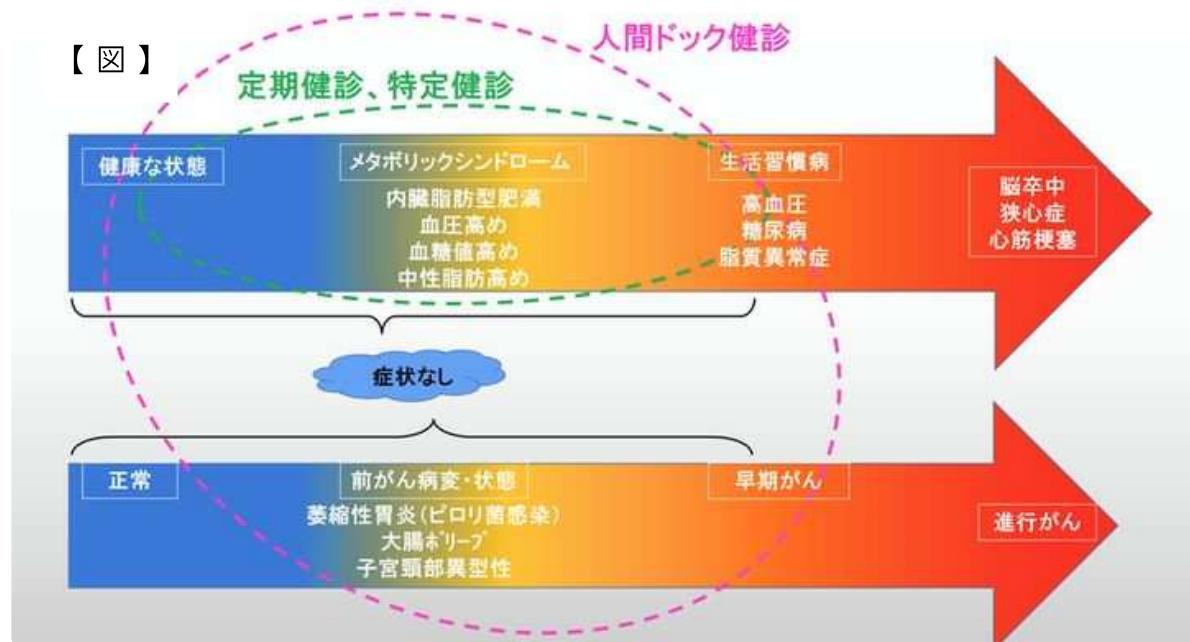
健康診断部 長澤 美穂



### 健康診断の目的とは

端的に言えば病気発症の予知・予防をすること（一次予防）と早期発見（二次予防）をすることです。2024年に出されたデータによると、日本人の4大死因は1位：悪性新生物（がん）、2位：心疾患、3位：老衰、4位：脳血管疾患です。つまりこのような死因として多い疾患をいかに予防するか、あるいは早期発見できるかが重要であり、早い段階でのシグナル（警告）を出すのが健康診断の役割なのです。

健康診断と一口に言っても様々な種類がある中で、職場などで行う定期健診と人間ドック健診の違いについて聞かれことがあります。一つには『網羅する範囲の違い』があります。定期健診では血液検査、尿検査、胸部レントゲン写真、心電図などを行いますが、主に高血圧、糖尿病、脂質異常症など『生活習慣病』の有無を確認するのがメインであるのに対し、人間ドック健診はそれらに加えて便潜血検査、腹部超音波検査、胃内視鏡検査、その他オプション検査など『がん』をターゲットとした項目が含まれているのが特徴です（分かりやすいよう図に示しました）。また、定期健診など一般的な健診は医師の診察のみであることが多いのですが、人間ドック健診は医師の診察はもちろん健診結果の説明やアドバイスなどもあるため、医師と直接話ができるメリットがあります。



## 東北労災病院 健康診断部の特色

東北労災病院ではさまざまな健康診断を行っています。主なものとしては以下があります。

### 特 定 健 診

メタボリックシンドロームをチェックするために行う40歳～74歳を対象とした健診

### 雇入れ時健診、定期健診

労働者の健康確保を目的とし事業主に義務付けられている一般健診

### 人間ドック健診(日帰り)

生活習慣病健診とがん検診を含む総合的な健診

### 職業に関連した特殊健診

石綿、じん肺、電離放射線、高気圧障害、振動障害、有機溶剤など

総合病院内にある健康診断部ですので、健診の結果で精密検査が必要となつた場合は各診療科と連携して対応できる強みがあります。また、人間ドック健診を受けていただいた方でメタボリックシンドロームなどがあり保健師や管理栄養士の指導を希望される方は、治療就労両立支援センターでの生活・栄養・運動指導（有料、要予約）を受けることができます。

## 最後に

健康診断は、受けるだけではなく、その後の『生活習慣の改善』へつなげることが大切です。特定保健指導、治療就労両立支援センター（当院）などを上手に活用しましょう。また、40歳以降は『生活習慣病』に加えて『がん』が増える年代です。両方を網羅した人間ドック健診を受けることをお勧めします。

その際はぜひ、東北労災病院 健康診断部をご活用ください！



健康診断・人間ドックのお申込みは

こちらから！

東北労災病院 健康診断部

TEL 022-275-1534

FAX 022-275-1293

お申込み時間 9:00～16:00



# 人間ドック健診（日帰り） のご案内

生活習慣病健診とがん検診を含む総合的な健診です。

## 検査日程

標準的な検査の内容は下記のとおりです。

8:00 管理棟2階健康診断部窓口で受付



検便、身体計測（身長・体重）、血圧測定、採血、聴力、  
腹部超音波検査、採尿、肺機能検査、心電図検査、眼底・眼圧検査、  
胸部レントゲン撮影、胃内視鏡検査

11:30 健康診断部にて診察

検査終了後 昼食

## 料金

44,200円（税込）

## お申込み方法

完全予約制となっております。下記よりお申込みください。

東北労災病院 健康診断部

TEL 022-275-1534

FAX 022-275-1293

お申込み時間 9:00~16:00

ぜひご利用ください！！



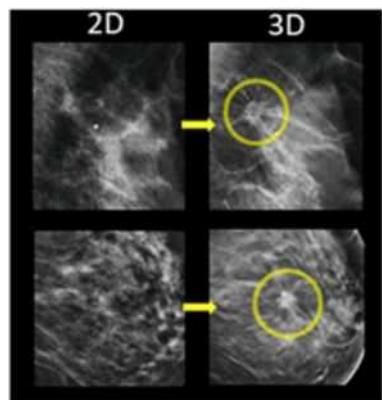


# 中央放射線部より オプション検査のご案内

## 乳がんから身を守るために 3Dマンモグラフィ 「トモシンセシス」 —乳がん検診オプション—

当院では2025年3月にマンモグラフィ装置をGE社製 Senoguphe Pristinaに更新し、3Dマンモグラフィ 「トモシンセシス」 が撮影可能となりました。「トモシンセシス」は角度を変えながら9回低線量撮影し、収集したデータを3次元的に再構成することにより画像の重なりをなくし、若年者や乳腺の多い方では判定が困難になってしまった今までのマンモグラフィ(2D)に比べ、乳腺に隠れている腫瘍や石灰化などが発見しやすくなります。一度の圧迫で2Dと3Dの両方を撮影可能で、3Dを追加した場合、1方向あたり撮影時間は+10秒ほど、被ばくは1.7倍ほどとなります。(3Dを追加しても、日本のガイドラインで決められている被ばく線量の範囲内です。)

日本人女性の9人に1人が乳がんにかかります。しかし、乳がんは早期発見・治療すればほとんどが治るがんです。早期発見のためにマンモグラフィ撮影をお勧めします。特に乳腺の多い方、乳房に厚みのある方には3Dマンモグラフィ 「トモシンセシス」 の追加をお勧めします。



## 料 金

2D撮影 5,500円 (税込)

2D+3D撮影 8,800円 (税込)

※3D (トモシンセシス) のみの撮影は行えません

※人間ドックのオプション検査となります

詳しくは健康診断部 **TEL : 022-275-1534**までご連絡下さい。

## 骨密度検査（DXA法）のご案内

骨粗鬆症は「沈黙の疾患」と言われており、骨折して痛みが出て初めて分かることの多い疾患です。また骨粗鬆症による骨折は一度骨折を起こすと次々と骨折を起こすという特徴があり、これを骨折の連鎖「ドミノ骨折」と称します。このことから、最初の骨折を起さないようにすることが大切です。しかし、1590万人いると言われている骨粗鬆症の人の中、治療を受けているのは138万7千人と言われており、治療率が低いのが現状です。

予防の第一歩は知る事です。当院の骨密度測定装置（DXA法）は被ばく量が極めて少なく、迅速かつ精度の高い測定ができ、骨密度測定の標準とされています。当院では多職種のメディカルスタッフの連携によるチーム医療で「骨粗鬆症治療」を推進する取り組みであるOLS活動をしておりますので、診断結果が要精密検査となった場合でかかりつけ医が特にいない方は、当院の整形外科外来へご紹介することも可能です。ぜひ一度ご自身の骨密度を測定してみませんか？



### 料 金

5,500円（税込）

※骨密度検査は人間ドックのオプション検査となります。

詳しくは健康診断部 **TEL : 022-275-1534**までご連絡下さい。

# ふれあい看護体験を行いました！

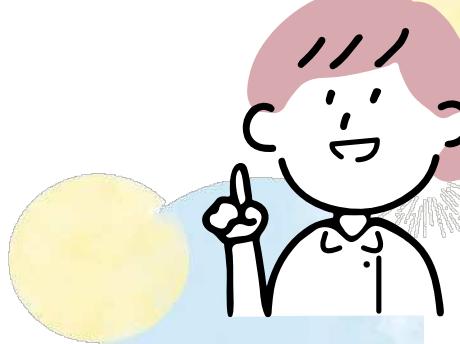
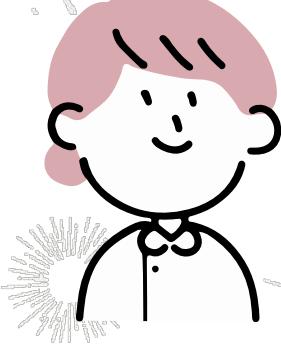
当院では2025年8月5日（火）に「**ふれあい看護体験**」を実施いたしました。

これは宮城県看護協会が主催している看護の1日体験イベントで、中学生・高校生・一般の方を対象としているものです。

当院へは計8名の方に体験にご参加いただきました！

高校生から看護ケアを受けた患者さんもとても喜んでいただき、「ありがとうございます」「気持ちよかった」との言葉とともに、素敵なお笑顔を見せてくださいました。

看護の道を志す方にもそうでない方にも、将来のお仕事について考える機会になれば嬉しく思います。





残暑・初秋の時期に現れる疲労感や食欲不振などの症状を秋バテと呼ぶことがあります。そんな秋バテの症状を吹き飛ばす食欲増進レシピをお届けします。

**トマトの酸味で食欲アップ！缶詰を使った簡単おかず  
～さば味噌のトマト煮～**



**\*材料（2人分）\***

- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| ・さば味噌煮缶・・・1缶 (150g) | ・オリーブ油・・・大さじ1杯 |
| ・にんにく・・・チューブで2cm程   | ・塩・・・小さじ1/4杯   |
| ・玉ねぎ・・・1個           | ・こしょう・・・適量     |
| ・トマト缶・・・1缶 (300g)   | ・バジル・・・適量      |



**\*作り方\***

- 1.玉ねぎは薄切りにする。
- 2.鍋にオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- 3.さば味噌煮缶を汁ごと加え、トマト缶を加えて10分煮込み、塩を加えて味を整える。
- 4.器に盛り、こしょうとバジルを振って完成。

**\*栄養量（1人当たり）\***

- ・エネルギー：267kcal
- ・蛋白質：15.0g
- ・塩分：1.6g



交通アクセス



**バスをご利用の場合**

仙台駅バスプール2番3番乗り場  
宮城大学・宮城学院前方面行、  
台原入口下車



**電車をご利用の場合**

JR仙山線 北仙台駅下車  
徒歩10分



**地下鉄をご利用の場合**

台原駅下車、徒歩10分



# だいのはら

東北労災病院広報誌 「だいのはら」

2025年10月発行



独立行政法人労働者健康安全機構

**東北労災病院**

〒981-8563 仙台市青葉区台原4丁目3番21号

TEL : 022-275-1111

URL : <https://www.tohokuh.johas.go.jp>

