

女性の健康週間

～女性の健診お得情報！意外とみんな受けている、お得な健診利用法が満載の本紙をぜひご覧ください～



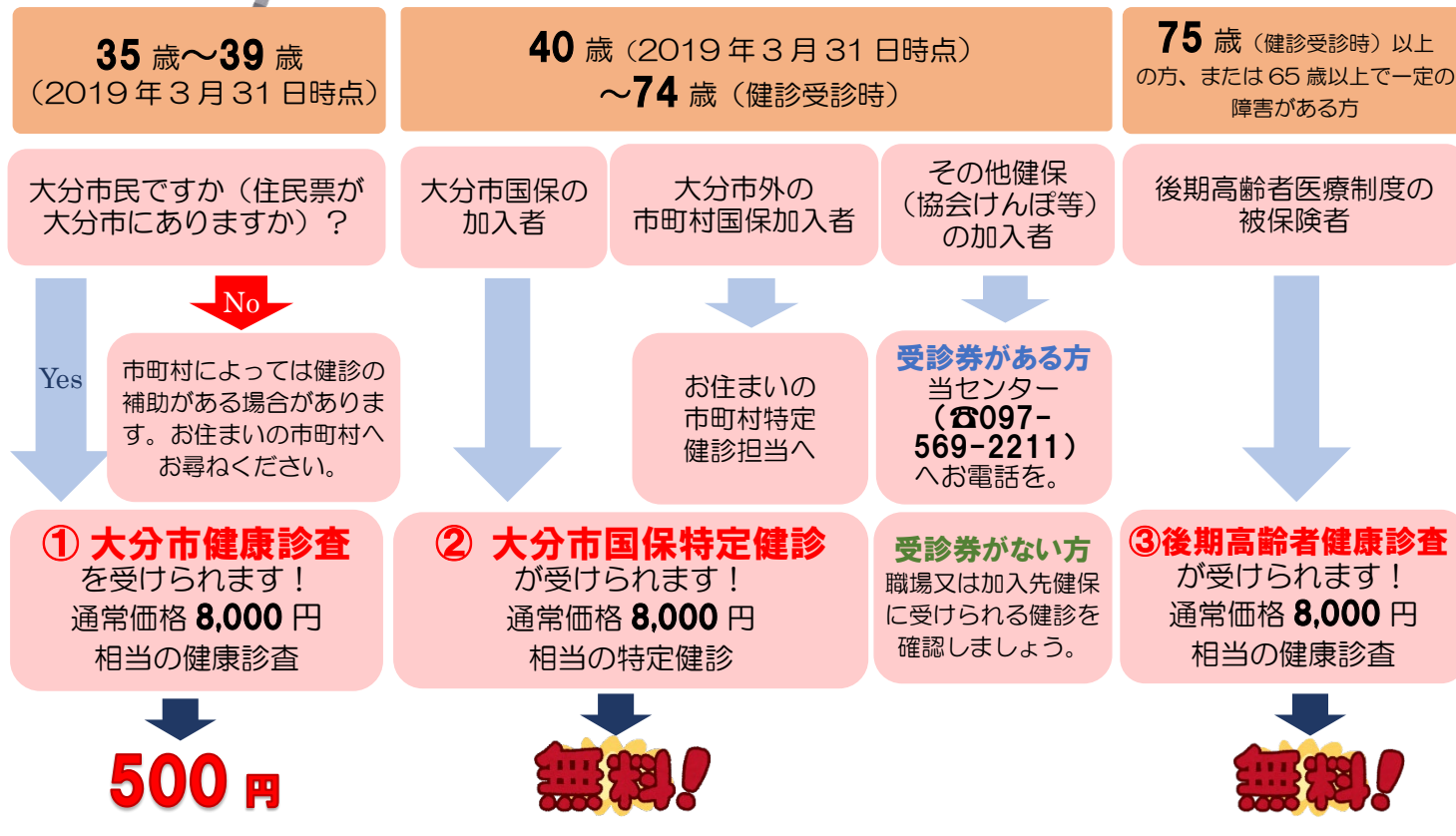
いつも元気でありがとう
家族はあなたの健康を
願っています・・・



受診の際にこのチラシを
お持ちくださった方へ
女性に不足しがちな
栄養素強化ふりかけセット&
レシピ集プレゼント！！
(なくなり次第終了)



あなたにぴったり健診サーチ



検査内容	
身体計測	
血圧	
腎機能	
血中脂質	
肝機能	
血糖	
理学的検査(診察)	
貧血	
心電図	医師が必要と認めた方のみ実施
眼底写真	

おすすめ!

大分市民の方
(住民票が大分市にある方)は
大分市がん検診も受けられます。
右頁④をご覧ください!!

*全てにおいて、H30年度の健(検)診がお済みでない方が対象です
*本紙は女性の方へのお知らせですが、男性の方も受けられます

意外とみなさん受けてますヨ!

当センターの女性の受診者数(昨年度)

①【大分市健康診査】	288名
②【大分市国保特定健診】	9,614名
③【後期高齢者健康診査】	4,074名

④ 大分市がん検診



(住民票が)大分市の方ならワンコインで、下記の【がん検診】も受けられます(肺・大腸がんは無料)
①～③の健診と組み合わせれば**人間ドック並み**のメニューにもアレンジできます。
他にもオプション検査は多数あります。
万が一、精密検査の場合でも、受診先(医療機関)についてのご相談もお受けしていますので安心してお受けください。

検診の種類	対象	内容
肺がん(結核)	検診受診時に40歳以上 *65歳以上は結核検診も兼ねる	胸部レントゲン撮影
胃がん	検診受診時に40歳以上	バリウムを服用し、胃のレントゲン撮影
胃がんリスク	今年度40・45・50・55・60歳になる人	血液検査(ピロリ菌抗体検査・ペプシノゲン検査)
骨粗しょう症	今年度40・45・50・55・60・65・70歳になる女性	骨量測定
乳がん	今年度30歳以上の偶数年齢になる人 または前年度中に30歳以上で検診未受診の人	30～39歳: 乳房エコー 40～49歳: マンモグラフィ2方向 50歳以上: マンモグラフィ1方向
子宮頸がん	今年度20歳以上の偶数年齢になる人 または前年度中に20歳以上で検診未受診の人	子宮頸部の細胞を採取し検査
大腸がん	検診受診時に40歳以上	便の潜血検査(採便容器をもらい自己採便)

受診方法

①②③の健診だけなら **予約不要**
受付時間: AM9:30～11:30
PM1:30～2:30
受診時に必要なもの: 受診券・保険証
健康手帳(お持ちの方)
検査前の3.5時間に食事をとらず、
当センターへお越しください!(1時間程度で終了)

④大分市がん検診 要予約
を組み合わせる場合まずは**お電話を!**
☎ 097-569-2211
健診のしおりと問診票、検査キット等が届きます。
健診のしおりの注意事項を参考に予定時刻に当センターへお越しください。(1～2時間程度で終了)

よくあるご質問

- Q: マンモグラフィを受けたいのですが、放射線の被ばくの影響が心配です。
A: 1回の撮影で乳房が受ける放射線の量は、東京からニューヨークへ飛行機で行くときに浴びる自然放射線の量のほぼ半分です。ごくわずかなので体に与える影響は殆どありません。
- Q: 乳がん検診を受けたいのですが、女性スタッフを希望できますか。
A: マンモグラフィ、乳房エコーは女性検査技師が行います。
- Q: 子どもを連れて行っていいですか。
A: 授乳室・キッズスペースがあります。スタッフは常駐していませんので、ご利用の際は付き添いをお願いします。
- Q: 20代、30代でも健診を受けた方がいいですか。
A: 子宮がんは若い世代でも増加傾向です。また、乳がんは30歳代後半から増加し始めます。どちらも早期発見で治りやすいがんです。大分市では、子宮がん検診は20歳以上、乳がん検診は30歳以上の方に行っています。また、35～39歳の方には生活習慣病に重点をおいた血液検査などもありますので①を参考に受診をおすすめします。

交通案内

大分市大字宮崎 1415 番地

- 大分駅よりタクシーで15分
- 大分バス宮崎バス停下車徒歩約3分
- JR九州豊肥本線 大分駅より徒歩約10分 国道10号線沿い



女性におすすめの検査



～骨密度検査～

骨粗しょう症は、骨の成分である**骨量が減少**してスカスカとなり、**骨がもろく折れやすくなる**病気です。女性ホルモンの影響により、更年期以降は骨粗しょう症になる女性が増えてきます。

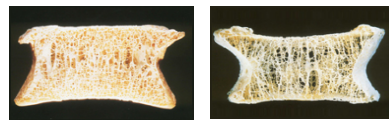
超音波測定法

かかとを足台にのせて、かかとの骨に超音波をあてて、超音波が骨を通り過ぎる速度で骨密度を測定します。



検査時間は5分程度です。

＜健康な骨＞ ＜骨粗しょう症の骨＞



検査をお勧めする方

- 閉経後の女性
- 運動不足
- 過度のアルコール摂取
- カルシウム摂取量が少ない
- タバコを吸う
- 痩せている

出典：浜松医科大学 井上哲郎 名誉教授

検査料金：2,160円

～甲状腺超音波検査～

首に超音波をあてて、甲状腺の大きさ、腫瘍病変の大きさ・性状などを調べます。**甲状腺がん**や、**甲状腺腫**、**バセドウ病**、**甲状腺機能亢進症**などの早期発見ができます。

甲状腺検査をお勧めする方

- ✂ 疲れやすい
- ✂ のどの違和感がある
- ✂ 不眠
- ✂ 体重の増加または減少
- ✂ 発汗・動悸・息切れがある

痛みや圧迫感がないため、身体に負担なく安心して検査が受けられます！

検査方法

- ①検査台に横になります。
- ②超音波の伝わりをよくするため、首に温かいゼリーを塗ります。
- ③器具を首にあて、上下左右に移動させて検査します。



動脈硬化検査とセットで6,480円

検査料金：3,240円

検査時間は5分程度です。

所要時間：1時間程度※

健診の流れ



※追加検査がある場合は所要時間が変わります

忙しい毎日
サッと作れて
美味しく健康

健診と併せてアンチエイジング!! クッキングレシピ



子どもも大好き魚メニュー

魚の粒マスタードソース

熱量 247kcal
塩分 1.7g
鉄 1.6mg

＜材料（4人分）＞

- 魚 4切
- 小麦粉 適宜
- 塩こしょう 少々
- サラダ油 大さじ2

＜ソース＞

- 粒マスタード 小さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- 酒 大さじ2
- みりん 大さじ1
- 砂糖 大さじ1

＜作り方＞

1. 魚に軽く塩こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。
2. フライパンに油をひき、魚を焼く。こんがり焼けたら皿に取り出す。
3. ソースの材料を全て混ぜ合わせ、フライパンで熱し熱いうちに魚にかける。



カルシウム・鉄・

大豆イソフラボンがたっぷり

厚揚げの白和え

熱量 130kcal
塩分 0.8g
カルシウム 210mg
鉄 2.4mg

＜材料（4人分）＞

- 厚揚げ 2個（240g）
- 小松菜 2株
- 人参 40g

＜調味料＞

- みそ 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1,1/2
- 砂糖 小さじ2
- すりごま 大さじ2

＜作り方＞

1. 厚揚げはさっと茹で、水気を切る。
2. 人参は薄く短冊切りし、小松菜を2cm程度の長さに切り、さっと茹でる。
3. 厚揚げを手で荒くちぎり、調味料を加えて味を整える。
4. 野菜を加えて和え、すりごまを散らす。



アンチエイジングのため

体内の抗酸化力を高める食材が豊富！

健康定食

熱量 746kcal
野菜 160g
塩分 2.3g

メニュー

主菜
魚のプロバンス風



女性に嬉しいカルシウムや鉄が多く摂れます！

カルシウム：453mg（1日の必要量の約7割）
鉄：3.4mg（1日の必要量の約4割）

健診の後は
レストランおあしす
で健康定食を
いかがですか？

大分県地域成人病検診センター1F

レストランおあしす

