

幸せは健康から－健康情報誌「あおば」－

八戸市総合健診センター移転後4年経過しました

令和4年1月4日に新しい健診センターでの業務を開始してから、早いもので丸4年が経過いたしました。当時と比べますと、健診オプションや検査機器など、さまざまな面で変化がありました。その中には、健診にお越しいただいた皆様からの「お客様の声」をもとに改善・導入したのも数多くございます。

まず1点目は、一日人間ドック・半日人間ドックを受診される方がご利用いただける3階ラウンジについてです。お食事後に「歯ブラシがほしい」とのお声をいただき、現在は歯ブラシセットをご用意し、お渡ししております。2点目は、女性更衣室についてです。「小さな個室の着替えスペースがほしい」とのご要望を受け、女性更衣室内にカーテンで仕切られた着替えスペースを設けました。これにより、より安心してお着替えいただける環境を整えることができました。

また、以前より「健診衣の首元が狭い」とのお声をいただいておりますが、試行錯誤を重ねた結果、令和8年4月より首元を広くした新しい健診衣を導入する運びとなりました。

今後も皆様のお声を大切にしながら改善に取り組み、より良い健診サービスの提供に努めてまいります。



上：旧健診衣 下：新健診衣
首元が広くなりました



着替えスペース

地域の皆様の健康づくりを支える取り組みについて

健診センターでは、皆様の健康づくりのきっかけとなるよう、「お気軽健康チェック」を開催しております。無料で視力検査や血管年齢測定、棒反応テストなどを実施しており、多くの方々にご参加いただいております。また、令和7年10月に開催した「市民健康セミナー」ではQOL健診を実施し、こちらも多数の皆様にご参加いただきました。

当センターでは、日々の健康診断業務に加え、「お気軽健康チェック」や「市民健康セミナー」などの取り組みを通して、地域の皆様の健康づくりを支援しております。開催日程が決まり次第、ホームページ等でお知らせいたしますので、ぜひご確認ください。皆様のご参加を心よりお待ちしております。



※写真は過去実施された際の写真です。

目次

八戸市総合健診センター移転後4年経過しました P1

オプション検査を追加してみませんか？～検査する方増えてます！～ P2～3

令和7年度 健康管理セミナーを実施しました！ P4

オプション検査を追加してみませんか？～検査する方増えてます！～

令和7年4月より新たなオプション検査が加わりました。年齢や性別、ライフスタイルに合わせ、気になる項目を一度チェックしてみましょう。おすすめの検査をご紹介します。

血液
オプション
検査

LOX-index® (ロックスインデックス) —脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを調べる—



採血(血液2ml)のみで
簡単に検査できます

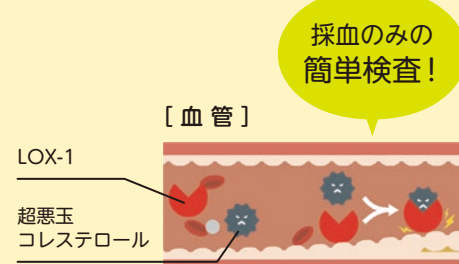
Q 動脈硬化とは何ですか？

「動脈硬化」とは動脈が硬くなる病変の総称です。健康な血管は弾力があり、血流もスムーズです。しかし、生活習慣の乱れ等が蓄積すると血管が傷つき、そこからLDL(悪玉)コレステロールが血管の内側に入り込んでいくことで動脈硬化が進行します。動脈硬化は自覚症状がないまま進行し、ある日突然脳梗塞や心筋梗塞を起こします。脳血管疾患・心疾患はがん匹敵する死亡者数となっており「4人に1人」が動脈硬化を一因とする病気で亡くなっています。



Q LOX-index®でなぜ脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクがわかるのですか？

実は、LDL(悪玉)コレステロール全てが危険なわけではなく、その明暗を分けるカギが悪玉の大きさにあることが近年わかってきました。悪さをする主な要因は小型の超悪玉コレステロールだったのです。LOX-index®では、その超悪玉コレステロール(LAB)と、それを血管の壁に取り込んで動脈硬化を進ませる[LOX-1]というタンパク質を測定します。その数値を元に、将来の脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクを高、中高、中、低の4段階で評価します。



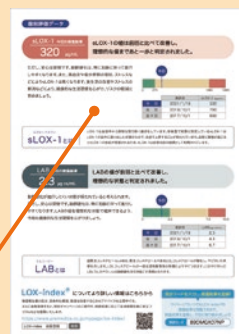
Q どのくらいで結果が届きますか？

3～4週間後に通常の健診結果票とは別に発送いたします。結果の見方、生活習慣改善のための別冊資料も一緒にお届けします。



発症リスクの
レベルを
分かりやすく
グラフで記載

過去の
検査結果からの
推移も一覧できる
解説付き



このような方に おすすめします！

- ☐ 肥満気味である
- ☐ 血圧、血糖値、脂質(LDLコレステロール、中性脂肪)が高め
- ☐ 脂っこい食事や塩辛い食べ物をよく食べる
- ☐ たばこを吸っている、もしくは吸っていた
- ☐ 定期的な運動をしていない

▶ 生活習慣を改善し、
早期に予防することが大切です！

検査料金
¥14,300円
(税込)

<検査に関する注意事項>

- ※検査受付にお時間がかかりますので、2日前までのお申し込みをおすすめいたします。
- ※妊娠中は検査を控えてください。(妊娠中、出産後3ヶ月以内の方は検査数値が高く出る傾向がございます。)
- ※リウマチ、熱がある場合は、検査数値が高く出る可能性がございます。
- ※脂質異常症治療薬、抗血小板薬、降圧薬を服用されている方は、検査数値が低く出る可能性がございます。

Flora Scan® (フローラスキャン)



自宅で採便
ポスト投函

私たちの腸内には多種多様な細菌が生息しており「腸内フローラ(腸内細菌叢)」と呼ばれています。腸内フローラは、腸の動きを活発にしたり、感染症への抵抗力を向上させるとともに脂肪の蓄積を抑制する短鎖脂肪酸を作り出します。そのため様々な疾患や免疫機能に深く関わっています。細菌の種類や量は個人差があるので、自分のタイプを知って健康の維持や増進に役立てましょう。

腸内フローラの特徴で5つに分類！

あなたのフローラタイプは？

日本人の腸内フローラは、5つのタイプに分類することができます。Flora Scan®では、あなたの腸内フローラが健康な方の多いタイプかを判定し、そのタイプにもとづいた解説や疾患との関連度を評価します。



注目の有用菌の保有率が分かります

美容や免疫機能、お腹の不調に関連する菌を調べ、自分の状態を客観的に知ることができます。



あなたに最適化した結果が届きます

腸内フローラを改善するための具体的なアドバイスが受けられます。



食生活や体調などで腸内の菌のバランスは変化していきます。あなたの体にとって、良い働きをする菌を増やしましょう。



このような方に おすすめします！

- ☐ 便秘・下痢などおなかの悩みで困っている
- ☐ 糖尿病、高血圧等の生活習慣病が気になる
- ☐ 食生活改善に意欲的に取り組まれている
- ☐ 美容・ダイエットへの関心が高い
- ☐ 腸内フローラについて知りたい



検査料金

¥19,800円
(税込)

<検査に関する注意事項>

- ※当検査は疾患の有無を確定するためのものではありません。
- ※検査結果に記載されている生活習慣アドバイスは、菌叢改善や症状改善を保証するものではありません。
- ※基礎疾患等で既に医療機関で食事指導を受けている場合や、気になる症状がある場合は医師の指示を優先してください。

他にも追加できる検査があります！

健診のコースによって、料金が異なる場合がございます。ご不明の点がございましたら、お気軽に当センターまでお問い合わせください。

※検査によっては健診と別日のご案内となる場合がございます。



オプション検査
人気ランキング

- | | |
|----|-----------------|
| 1位 | 腹部超音波検査 |
| 2位 | 乳がん検査(マンモグラフィー) |
| 3位 | 前立腺がん検査(PSA) |

オプション検査について
詳しくはこちらを
ご覧ください。



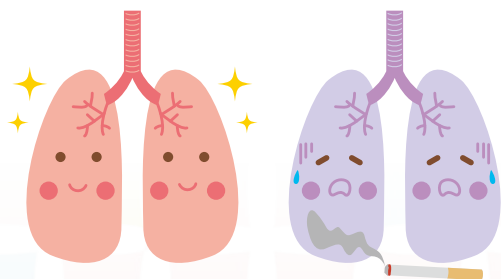
令和7年度 健康管理セミナーを実施しました！

令和8年2月13日（金）、八戸市総合保健センターで「令和7年度 健康管理セミナー」を実施しました。今回は東北医科薬科大学医学部内科学第一（呼吸器内科）・教授 玉田 勉先生を講師として、日ごろ健康診断をご利用いただいている、およそ100名の企業健康管理担当者の皆様にご参加いただきました。

今回のテーマは喫煙呼吸器疾患（COPD、肺癌、気管支炎など）～特にCOPDを取り巻く課題について～とし、喫煙の影響・危険性の説明を具体的に分かりやすい講演内容で、参加された方からは「肺の病気、COPDに対しての知識を得ることができた」等、ご好評をいただきました。

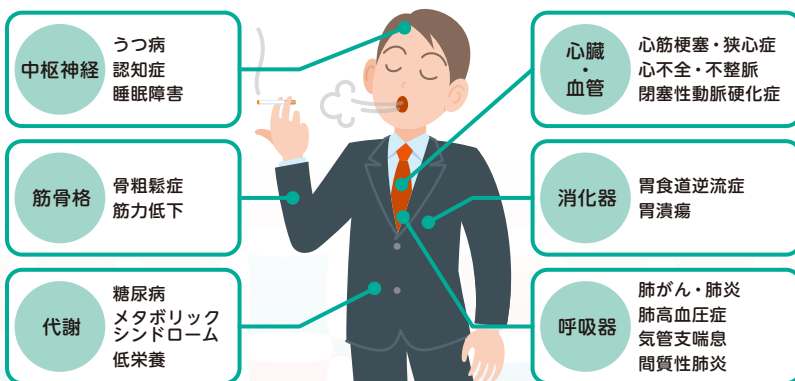


COPDとは



COPDとはタバコの煙を主とする有害物質を長期的に吸引することで生じた肺の炎症性疾患です。

COPD患者に起こる様々な合併症



健診・検診のお申込みは

八戸市総合健診センター ☎0178-70-5563



公益財団法人
八戸市総合健診センター

〒031-0011 八戸市田向三丁目 6-15
TEL/0178-70-5563 FAX/0178-96-6124
平日 8:00～16:30（土・日・祝日休み）
<https://www.hachinohe-kenshin.jp>

