

人間ドック

受診される方へ

必ず、来院前にご一読下さい。

日帰り・1泊2日ドックの初日は、絶飲絶食です。ご注意下さい。

当センターの胃内視鏡検査には制約があります。
(受診の留意事項をご覧下さい)



Kyushu Central Hospital

公立学校共済組合
九州中央病院 《健康管理センター》

〒815-8588 福岡市南区塩原三丁目23番1号

TEL (092) 541-4936 (代表)

(092) 541-5130 (ドック予約専用) **平日9:00～16:00**

ホームページ <https://www.kyuchu.jp>

平成29年1月から受付場所が変更になりました。最終ページの「受付窓口のご案内」をご覧下さい。

受診の際の留意事項

ドック前日	検査結果に影響することがありますので、 普段行わない運動 や筋力トレーニング、サウナによる発汗などは避けましょう。 前日の飲酒・遅い時間の夕食は、血液検査に影響することがありますのでご注意ください。胃の中に食べ物が残ри、胃検診の判読に支障をきたす場合があります。
受付時間の厳守	遅刻されますと一部の検査ができないことがありますので時間厳守をお願いします。
症状のある方へ	ドックは、健康な方を対象に検査が組まれています。 <u>症状のある方に十分な検査を行うシステムではありません。</u>
受診出来なくなったとき	やむを得ない理由で受診出来なくなった場合は速やかに当院健康管理係までご連絡下さい。 *体調不良の場合はドックを中止し、地元での病院受診を優先して下さい。 特にインフルエンザや嘔吐下痢症の方、他の伝染性疾患（疑いも含む）は地元で治療を受け、治癒後にご来院下さい。
薬剤アレルギーがある方	薬やアルコール（消毒）などにアレルギーのある場合は、問診や診察時に申し出て下さい。
通院治療中の方へ	現在通院中の方はドックより詳しい検査を既に受けていることがありますので、 <u>かかりつけの医師とドックの必要性を相談の上</u> ご利用下さい。来院の際は <u>日数分のお薬（インスリン注射も含む）を必ず持参</u> して下さい。当院は院外処方のため同じ薬を用意できない場合があります。また <u>病状によっては一部の検査を省略させていただきます</u> ので予めご了承下さい。 病院から処方されているお薬は、 ドック前日の夜までは指示通りに内服を継続 して下さい。ドック中の内服は下記に従って下さい。
ドック中の内服薬について	通常、朝の内服薬は採血や胃の検査が終わってから服用していただきますが、心臓のお薬やホルモン剤など、 必ず朝決まった時間に内服が必要なお薬は少量の水で服用して下さい （わからない場合は、かかりつけ医と相談して下さい）。
水分摂取について	糖分を含まない水、お茶であれば、前日の夜11時まで自由に飲んで構いません。夜間や起床時にのどの渇きのある方や、猛暑日に遠方から来院される場合、起床時にコップ1杯（200mlまで）の飲水は構いません。来院後は指示に従って下さい。
飲酒・喫煙	ドック期間中、 飲酒はできません。病院敷地内はすべて禁煙です。
眼科	コンタクトレンズ装着の方はレンズをはずして眼圧測定を行います。コンタクトケースを持参して下さい。 眼底写真では主に動脈硬化の判定を行います。 眼症状のある方に十分な検査を行うものではありません。 また、まれに様々な原因で良好な写真が得られず判定が出来ない場合があります。

* 健診・ドック中はご自身のお履物で検査を受けていただきます。

履きやすく移動しやすいお履物で来院（または持参）していただきますようお願いいたします。

* 便・尿は受付時に回収します。未採取の場合はキャンセルとなる場合がありますのでご了承ください。

* 原則として、健診受診日に他の診療科を受診（保険診療）することはできません。

胃 検 診

当院の**基本は胃透視です。胃カメラ（内視鏡）は次のような方にお勧めします。**
（他の病院で定期的に胃カメラ検査を受けている方はドックで受ける必要はありません）

①ピロリ菌感染陽性の方、萎縮性胃炎のある方

②便秘症でバリウムの排泄が困難な方、胸焼けの強い方、食道炎のある方

***ドック日程に支障があることや事故を防止する目的で、注射による眠った状態での検査はドックでは行っていません。カメラが初めての方やのどの反射が強い方はご遠慮下さい。**

胃透視（バリウム）後

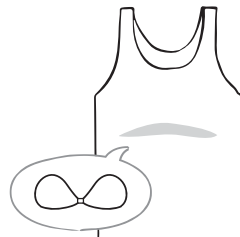
バリウムは体内で吸収されることはありません。速やかに体外に排泄させるため下剤が渡されますので、指示通りに内服して下さい。普段便秘気味の方は下剤を余分にもらして下さい。検査後はいつもより水分を多く摂り、便意が無くてもトイレに行くように心がけて下さい。便は1～2日間はバリウム便のため白くなります（白くならない場合もありますが、普段通りに排便が続いていれば心配ありません）。持続的な便秘や腹痛、お腹の張りなどの症状があらわれた時は、直ちに近隣の病院を受診して下さい。

女性受診者の方へ

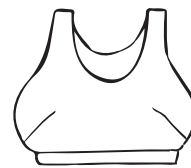
- | | |
|------------|--|
| X線検査・MRI検査 | ・生理が遅れたり、妊娠の可能性のある方は、必ず事前に医師または看護師に申し出て下さい。 |
| 生 理 中 の 方 | ・生理中の子宮がん検診（細胞診）は、血液成分が多くなり正確な病理判定が出来ない（異常があっても正常と判断されやすい）ため、お断りする場合があります。 |
| 授 乳 中 の 方 | ・胃透視などX線検査は授乳そのものには問題ありません。
・授乳中の乳がん検診（特にマンモグラフィー）は判定困難のためお断りします。 |
| 診察・検査時の服装 | ・聴診や検査の妨げとなりますので、胸やお腹を引きしめる 密着した下着は予め脱いでおいて下さい。 ドック検査衣の下はゆるい Tシャツ の着用をお勧めします。また心電図検査では足首を露出する必要がありますので、長い靴下やストッキングはご遠慮下さい。 |



無地のTシャツ ○



締め付ける下着 ×



締め付ける下着 ×

個人情報保護と健診結果の利用について

ドックの問診および結果などの個人情報は、当院の規程に従い保護されますが、組合員の健康保持・増進を図ることを目的に、特定の個人が識別されない匿名化された方法で、統計・調査研究に使用、公表することがあります。例えば血圧の平均値、糖尿病の頻度、肥満と疾患の関連のように集団の統計量として表現されます。この主旨にご賛同できない場合は、診察時または結果説明時に担当医にお申し出下さい。ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

各コースの受診案内

受診コース 項目	宿泊人間ドック	日帰りドック
	1泊2日 ※宿泊ドックについては、72歳未満の方が対象となります。	1日ドック・配偶者ドック ※日帰りドックで、70歳以上の方については、医療安全の観点から一部検査をお断りする場合があります。
受付時間	別紙「ドック受診のご案内」でご確認ください	
終了時間	2日目14時頃	男性：12時頃 女性：14時頃
注意事項	検査前日21時以降は食事を控えて下さい。（水分は23時まで） 当日の朝は絶食・禁煙です。（水分については1ページも参照）	
受付窓口	腎センター・健康管理センター棟（1階）受付	
持参するもの	- 健康保険証または資格確認書またはマイナンバーカード（ご本人様確認・受診資格確認のため） - 筆記用具 - 問診票①② - 特定健康診査質問票③ - 婦人科、乳腺外科問診票（女性のみ） - 採尿セット（同封の黄色のビニール） ※採取方法を必ずご確認ください。朝一番の尿を採取してください。紙コップなどに一度尿をお取りいただき、同封のプラスチック容器に移していただくと、上手に採取できます - 検便容器（同封の緑色のビニール） ※説明書をよくお読みいただき、日にちを分けて2回採取してください ※来院前5日以内に採取して下さい（来院の前日・前々日の2日が望ましい） 夏場など、冷暗所にて保管して下さい - 当院以外のドック成績書（必須ではありません） - コンタクトレンズケース - 通院治療中の内服薬 ・ お薬手帳（または薬剤情報提供書） ※組合員（任継・被扶養者含）のみ - 直営医療施設交通費助成費請求書（押印してください） - 受診票（福岡支部・佐賀支部） 検査衣は準備しておりますが、必要な方は下記を持参ください。 - 女性：検査衣の下に着る無地のTシャツ（体をしめつける下着はご遠慮下さい） - 冬場：検査衣の上に羽織るもの	
結果説明	結果説明は、内科医が行います。 結果表は後日郵送します。 （約4週間）	当日の説明はありません。 結果表は後日郵送します。 （約4週間）
宿泊施設	当院契約の市内ホテル （指定はできません）	_____
料金	別紙「ドック受診のご案内」でご確認ください	
オプション検査	5ページのオプション検査一覧をご確認の上、FAX用紙でお申し込みください	

宿泊人間ドック

(詳しくは、オリエンテーションにて説明)

日	時 間	1 泊 2 日
第 一 日	8:15頃	(検査のため絶食・禁煙) 受付・更衣 問診票提出・便尿提出・心電図・ 聴力検査・理学的計測 視力・眼圧測定 採血(1回目)・血糖検査
	10:00	内科診察 マンモグラフィ 採血(2回目) 昼食
	13:00	オリエンテーション
	13:15	眼底検査
	14:00	胸部X線 骨密度測定(女性) 乳腺超音波検査
	15:00	集団指導
第 二 日	15:30頃	ホテルへ出発(夕食はホテルで)
	8:00頃	(検査のため絶食・禁煙) ホテルから到着 更衣 超音波検査(上腹部) 胃透視(又は胃カメラ) 婦人科検査
	10:30	会計 昼食
	12:45から	結果説明

1日ドック(配偶者ドック)

日		課	
時間	男 性	時間	女 性
8:15	(検査のため絶食・禁煙) 受付・更衣・問診票・便尿提出 理学的計測(身長・体重・腹囲・視力・眼圧・血圧等) 心電図(安静時)・聴力検査 眼底検査 内科診察 採血 超音波(上腹部) 胸部X線 胃透視(又は胃カメラ) 会計 (終了)	8:15	(検査のため絶食・禁煙) 受付・更衣・問診票・便尿提出 理学的計測(身長・体重・腹囲・視力・眼圧・血圧等) 婦人科検査 乳腺X線(マンモグラフィ)・胸部X線 心電図(安静時)・聴力検査 眼底検査 内科診察 採血 超音波(上腹部) 胃透視(又は胃カメラ) 会計 (昼食)
12:00頃		12:00 13:00 14:00頃	(乳腺超音波検査(必要者)) (終了)

※原則として終了後、対象者は保健指導があります。

人間ドック オプション検査 一覧

ご希望の検査を別紙申込書にご記入の上、**受診日 1 週間前迄**にFAXでお申し込みください。
一部検査を除き、ドック当日のお申し込みには対応出来ない場合があります。
余裕をもってお申し込み下さい。

ご注意

- ・オプション検査が可能なドックは、「対象ドック」の列に表示しています。
- ・公立学校共済組合員の場合、組合員特典として予めドックに無料で含まれている検査があります。
(共済組合員特典の列に該当する方は、お申し込み不要です)
- ・宿泊ドックでは、**画像検査に限り**、ドック当日でもお申し込み可能です。

* 画像検査・婦人科検査以外は、すべて血液検査です。

検査	対象 ドック	共済組合員 特典	内容	推奨	価格 (税込)
アレルギー					
スギ	宿泊・ 日帰り		血液検査で、スギ花粉に対するアレルギーの有無を調べます。	スギ花粉症の疑われる方	1,100
ヒノキ	宿泊・ 日帰り		血液検査で、ヒノキ花粉に対するアレルギーの有無を調べます。	ヒノキ花粉症の疑われる方	1,100
ヤケヒョウヒダニ・ ハウスダスト	宿泊・ 日帰り		血液検査で、室内の最も主要なアレルギー物質に対するアレルギーの有無を調べます。	通年性のアレルギー疾患のある方	2,200
Viewアレルギー39	宿泊・ 日帰り		血液検査で、吸入系・食物系併せて39種類のアレルギー物質をまとめて検査します。(上記4種類も含みます)	アレルギー疾患のある方で、 原因が不明の方	11,000
腫瘍マーカー					
CEA (大腸、肺、胆道、甲状腺など)	宿泊・ 日帰り		がんの診断の補助に用いる血液検査です。良性疾患でも軽度上昇することがあります。		1,100
CA19-9 (膵臓、胆道、消化器など)					1,100
CA125 (卵巣、子宮など)				女性	1,365
甲状腺機能検査					
甲状腺機能検査 (TSH、FT4)	日帰り		血液検査で、甲状腺ホルモンを測定します。機能亢進や機能低下が見つかります。		2,750
関節リウマチ					
抗CCP抗体検査	宿泊・ 日帰り		関節リウマチの血液検査で、リウマチ因子より正確で早期の判定が可能です。	起床時両手のこわばり感のある方、3カ所以上の関節に痛みや腫れのある方、関節リウマチの家系の方など	2,200
胃がんリスク					
胃がんリスク層別化検査 (血清ピロリ菌抗体＋血清ペプシノーゲン)	宿泊・ 日帰り	宿泊・ 日帰り 全員	血液検査で、ピロリ菌感染の有無と胃粘膜萎縮の有無から、胃がん発症のリスクを評価します。	胃がん・胃十二指腸潰瘍の家系の方、胃十二指腸潰瘍の既往のある方、慢性胃炎のある方など	3,300
骨代謝					
血清ビタミンD	宿泊・ 日帰り		カルシウム代謝に重要な血中ビタミンDの充足状態を調べる血液検査です。	あまり日光にあたらない方、 骨粗鬆症の疑いのある方など	1,540

検査	対象 ドック	共済組合員 特典	内容	推奨	価格 (税込)
生活習慣病関連					
脂肪酸分画	宿泊・ 日帰り	宿泊 (長崎・ 大分支部)、 脳ドック (福岡支部)	血液検査で、必須脂肪酸であるオメガ3系脂肪酸とオメガ6系脂肪酸摂取のバランスを調べる検査です。バランスが悪い(EPA/AA比が低い)方は動脈硬化の危険性が高いです。	肉食の多い方、魚の摂取が少ない方など	2,200
超悪玉コレステロール	宿泊・ 日帰り	宿泊 (男性)	血液検査で、悪玉のLDLコレステロールの中でも特に動脈硬化を起こしやすいSmall dense LDLを測定します。	メタボの体型の方、中性脂肪の高い方、毎年脂質異常を指摘される方など	1,650
マイ・ナイチンゲール (血液健康スコア)	宿泊		生活習慣病リスクを見える化する血液検査(詳しくは、 https://mynightingale.welltus.jp を参照ください)	薬物治療を行っていない方	11,000
ウイルス抗体					
麻疹(はしか)	宿泊・ 日帰り		ウイルス感染症の既往があるか、十分な免疫があるか、血液検査(EIA法-IgG)により調べます。ワクチン接種の必要があるか判断します。	感染の既往が不明な方、ワクチン接種から年数が経っている方	3,300
風疹(三日はしか)					3,300
水痘(水ぼうそう)					3,300
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)					3,300
婦人科検査					
経膣エコー検査	宿泊・ 日帰り		膣内にプローブを挿入し、超音波により子宮筋腫や子宮内膜症、卵巣のう腫などを調べます。		3,300
ハイリスクHPV	宿泊・ 日帰り		子宮頸部の細胞を採取して、子宮頸がんを引き起こす原因であるHPVウイルスの有無を調べます。		5,500

画像検査 *宿泊ドックでは、画像検査に限り来院日でも受付ます。日帰りドックでは、事前にFAXでお申し込みください					
脳MRI+MRA	宿泊・ 日帰り		強力な磁気により頭部の断層写真を撮ります。脳血管障害(かくれ脳梗塞など)や脳腫瘍、脳動脈瘤(血管のこぶ)、脳血管狭窄病変の有無がわかります。	くも膜下出血・脳動脈瘤の家族歴のある方。頭痛持ちで検査したことがない方。高血圧、糖尿病、脂質異常の方。(その他、希望により検査は可能です)	19,800
胸部ヘリカルCT	宿泊・ 日帰り		高速でらせん状に胸部の断層写真を撮ります。肺がん・肺気腫の発見率の高い検査です。	息切れのある方、せき・痰の出やすい方、喫煙歴の長い方など	8,770
乳腺エコー検査	日帰り	女性	超音波により、乳房内の病変の有無、脇の下リンパ節の異常を調べます。高濃度乳房でもがんの検出率が高い検査です。良性の所見も多く発見されます。	高濃度乳房の可能性が高い40歳代の方、マンモグラフィ検査が出来ない方など	3,820
内臓脂肪測定	宿泊		腹部の臍断面CT画像より内臓脂肪量、皮下脂肪量を測定します。	肥満の方、腹囲の増加傾向のある方	3,270
甲状腺エコー検査	宿泊		超音波により、甲状腺の大きさや腫瘍の有無を調べます。		3,270
骨密度(大腿骨)	日帰り		二重X線吸収法(DEXA)により、骨粗鬆症のリスクを評価します。大腿骨での測定のため、バリウム検査後も検査可能です。	男性も検査可能です。喫煙または過度の飲酒歴のある方、運動不足の方、日照不足の方、糖尿病の方、ステロイド使用歴のある方など	3,960

★ 画像検査は、**原則午後** からになります

基本検査項目

検 査 項 目			宿泊人間ドック	日帰りドック
理学的計測等	身長・体重・腹囲・血圧・視力・簡易聴力		○	○
尿	糖・蛋白・潜血・PH		○	○
便	潜血(2回法)		○	○
血 液	血算	白血球数・赤血球数・血色素量・MCVなど ヘマトクリット・血小板数・白血球分類	○	○
	生化学的検査	血清総蛋白・総ビリルビン・GOT・GPT・ALP・LDH・ γ -GTP・中性脂肪・総コレステロール・HDLコレステロール・LDLコレステロール・血清鉄(女性)・尿素窒素・クレアチニン・尿酸・空腹時血糖	○	○
		血清インスリン	○	
		甲状腺機能(TSH、FT ₄)	○	
		前立腺PSA(50歳以上男性、又は必要者)	○	○
	糖検査	グリコヘモグロビンA _{1c}	○	○
		糖負荷試験(トレランG飲用)	○	
	免疫学的検査	梅毒検査 TPHA・RPR(必要者)	○	○
		CRP・HBs 抗原・HCV 抗体	○	○
心 電 図	安静時		○	○
超 音 波	上腹部		○	○
胸 部 X 線 (直接)	正面		○	○
	側面		○	
胃 透 視	直接撮影		○	○
骨 密 度 測 定	骨塩定量(DEXAによるもの)(女性)		○	
眼 科	精密眼圧測定・眼底写真撮影(40歳以上)		○	○
乳 がん 検 診	マンモグラフィー(30歳以上)		○	○
	乳腺超音波		○	
婦 人 科 検 診	子宮頸部がん検査		○	○
検 査 結 果			郵送	郵送

* 公立学校共済組合員には、本部補助事業による追加検査(10ページ)があります

人間ドック検査項目について

(検診の種類によって検査項目が異なることがあります)

身体計測

BMI…体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値で、肥満度をみる指標です。

厚生労働省の基準は22です。21から24程度が適正体重と思われます。

ウエスト周囲径…内臓脂肪蓄積の危険性があるかしらべます。

男性85cm以上、女性90cm以上でメタボリックシンドロームの可能性があります。

結果表(3)にメタボの判定を示します。

眼科検査

眼底(40歳以上)…動脈硬化や高血圧の影響をしらべます。

緑内障や網膜病変の診断に役立ちます。

糖尿病性網膜症発見の手がかりになることもあります。

眼圧…緑内障の診断に欠かせない検査です。空気を吹きかけ、眼球の固さを測定します。

血球計数

白血球数…炎症の有無や白血球の種類の変異をしらべます。

赤血球数、血色素、ヘマトクリット、MCV・MCH・MCHC…貧血の有無、タイプをしらべます。

血小板数…出血しやすい傾向があるか、しらべます。

血清鉄(女性のみ)…血液中の鉄分が十分か、しらべます。

血清検査

TPHA…梅毒感染の有無をしらべます。

HBs抗原、HCV抗体…B型およびC型肝炎ウイルスの感染の有無をしらべます。

CRP…炎症(感染症や膠原病など)の存在やその程度を示します。

PSA(50歳以上男性のみ)…前立腺がんの補助診断に用います。

肝機能検査

血清蛋白…栄養状態、肝臓や腎臓の機能などをしらべる検査です。

総ビリルビン…黄疸の有無をしらべます。

GOT、GPT…アミノ酸合成に働く酵素で、組織(特に肝臓)が障害されると血液中に増加します。

ALP…肝臓、胆道系に異常があると増加します。

LDH…どの臓器にも含まれる酵素で、細胞が破壊されると増加します。

値は変化しやすく、運動によっても上昇します。

高値の時は、他の検査と合わせて異常か判断します。

γ -GTP…肝臓、胆道系の異常で上昇します。また飲酒量にほぼ比例して上昇します。

腎機能検査

尿糖…血糖値が一定のレベル以上になると、尿に糖が出るようになります。

尿蛋白…腎臓の病気(腎炎など)を見つける手がかりになります。

尿潜血…腎臓、尿管、膀胱、尿道などの尿路に何らかの異常があると尿中にわずかに赤血球が含まれることがあります。

血清尿素窒素…体内で蛋白質が使われた後の老廃物で、腎臓が悪くなると増加します。

血清クレアチニン…腎臓の老廃物排出機能の変異で血中に増加します。

血清尿酸…魚介類、肉類、アルコールなどプリン体を多く含む食品を摂りすぎると上昇します。

またアルコールは尿酸の尿中排泄を低下させます。

高値のまま放置すると、痛風や尿路結石、腎障害の原因になります。

血清脂質

総コレステロール…動脈硬化症の危険性の指標となります。

HDLコレステロールやLDLコレステロールと合わせて評価します。

HDLコレステロール…いわゆる「善玉」のコレステロールで、血管壁にたまったコレステロールを肝臓に運び去る働きがあり、高い方が動脈硬化を起こしにくいです。

LDLコレステロール…いわゆる「悪玉」のコレステロールで、動脈硬化を促進します。

中性脂肪…肥満、糖尿病、飲酒習慣のある方で上昇します。

non-HDLコレステロール…総コレステロール値からHDLコレステロール値を引いて求めたもので「総悪玉」を意味します。

糖尿病の検査

空腹時および糖負荷120分後の血糖値から糖尿病の診断をおこないます。

HbA1c…月単位の血糖値の状態(高血糖が持続しているか)がわかります。

血清インスリン…すい臓から出るホルモンで血糖値を下げる働きがあります。

HOMA指数…空腹時血糖と血清インスリン値より求めたインスリン抵抗性の指標です。
結果表(3)に示します。

循環器系

血 圧…変動しやすく、高い方は定期的に繰り返し測定することが重要です。

高血圧を指摘されたら、家庭血圧を測る習慣をつけましょう。

心 音…心臓に雑音がないか、しらべます。

心胸比…胸部レントゲン上で胸郭に対する心臓の大きさを示し、50%をこえると心拡大があります。
異常のある方のみ示します。

心電図…心臓肥大、虚血性心臓病、不整脈などの有無をしらべます。

消化器系

便潜血反応…下部消化管(大腸)に出血性の病変がないか、しらべる糸口になります。

便潜血が1回でも陽性の方は、大腸全体の検査が必要です。

上部消化管透視、内視鏡…食道、胃、十二指腸まで検査します。

上腹部超音波

肝臓、胆のう、脾臓、膵臓、腎臓に形態の異常がないか、腹部大動脈の拡張がないかしらべます。

胆のうポリープは、大きさと経時的変化が重要です。

1 cm以上の胆のうポリープは、精密検査が必要です。

腸管ガスや脂肪によって、臓器(特に膵臓)が十分に見えないことがあります。

膵臓は頭部・体部・尾部に分かれますが、尾部の描出は多くの方で描出困難であることをご了承ください。

呼吸器系

胸部X線…肺病変の有無、心臓の大きさや大動脈などの異常をしらべます。

乳がん検診

検診後も、月1回は自己検診を行いましょう。

※手術後の方はかかりつけ医にての検診をお願いいたします。

骨密度検査(女性のみ)

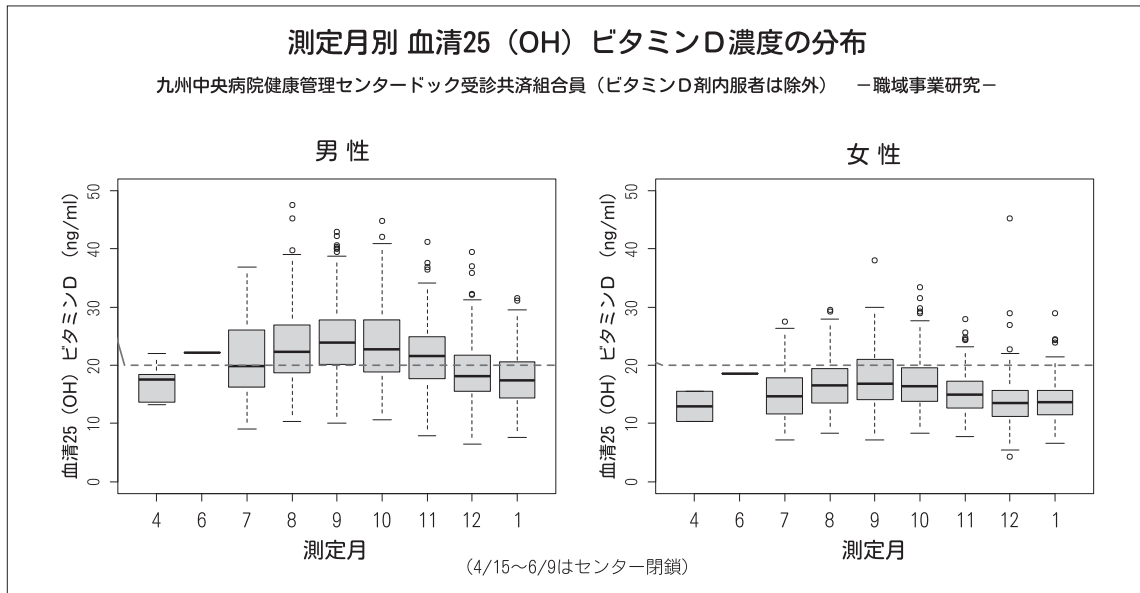
腰椎の骨密度をしらべます。骨粗鬆症の予防に役立ててください。

甲状腺機能

血液検査でTSHとfreeT4を測定し、甲状腺機能をしらべます。

“ビタミンD不足にご注意ください”

ビタミンDは血液中のカルシウム濃度を保つ重要なホルモンです。25（OH）ビタミンDは、血中半減期が約3週間と長く、その血中濃度が食品（主に魚類、きのこ）からの摂取量と日照による皮膚産生を合わせた総量を反映することから、生体のビタミンD充足状態の指標と考えられています。当センターは公立学校共済組合本部の令和2年度職域事業研究費を用いて、ドック受診者の血清25（OH）ビタミンD濃度を測定しました。研究の同意を頂いた男性1387名、女性1150名（令和3年1月27日まで）の結果を測定月別に箱ひげ図（箱内中央の実線が中央値）で示します。



日本人の食事摂取基準では、骨密度低下の予防に最低限必要な血中濃度を20ng/mlと定めています（点線）。

今回の研究で、日照時間の長い季節は濃度が上昇しますが、年間では男性の42%、女性の83%が20ng/ml未満で、多くの組合員がビタミンD不足であることがわかりました。ビタミンDを充足させるには日照による皮膚産生が必須です。適切な量のビタミンDを産生するために推奨される日光照射時間は、国立環境研究所モバイル用簡易サイト「お勧めする日光照射時間（速報値）」をご参照ください。なお皮膚でのビタミンD産生に関わる紫外線（UV-B線）はガラスを通過しないため、室内・車内のガラス越しには産生されません。また紫外線の健康障害をご心配の方は「紫外線環境保健マニュアル2020 環境省」をご参照ください。ビタミンD不足は骨折のリスクです。また欧米の研究では新型コロナウイルス感染症の重症化との関連が報告されています。

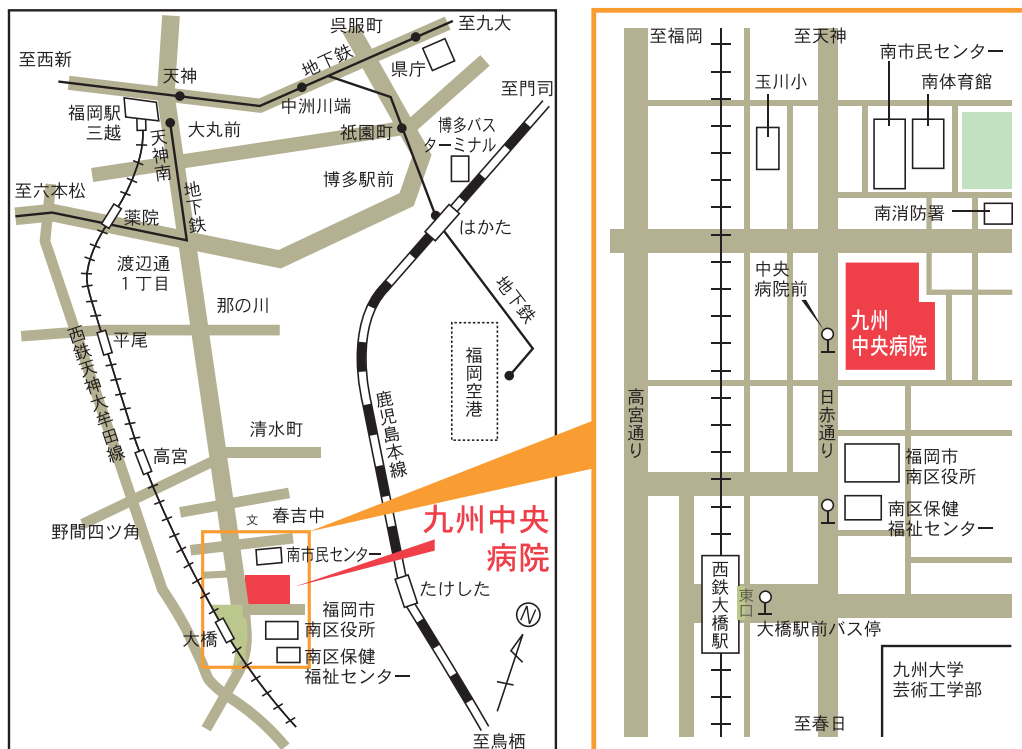
令和6年度は宿泊・日帰りドックともオプション検査で血清25（OH）ビタミンDを測定できます。日頃から日照不足、魚介類の摂取不足の方に測定をお勧めします。また魚介類の摂取状況については、脂肪酸分画（EPA、DHA）が参考となりますので合わせてご利用ください。

（健康管理センター 大森 将）

本部補助事業検査項目（組合員のみ）

- | | |
|---|----------------------------------|
| ・血清ヘリコバクターピロリ抗体 | … ピロリ菌感染の有無をしらべます |
| ・ペプシノーゲン | … 胃粘膜の状態（萎縮性変化の有無）をしらべます |
| ・血清シスタチンC値 | … 腎機能評価に用います
慢性腎臓病の早期発見に役立てます |
| ・血清インスリン検査（1日男性ドック） | … インスリン抵抗性をしらべます |
| ・超悪玉コレステロール（宿泊男性ドック）
（small dense LDL） | … LDL（悪玉コレステロール）の質をしらべます |

道 案 内



- (1)天神から——①西鉄天神大牟田線「福岡（天神）」より「大橋」下車、バス停側から徒歩5分
②西鉄バスW番系統「天神大丸前4Bのりば」より「中央病院前」下車すぐ
- (2)JR博多駅から——①西鉄バス47-1番・60番「博多駅前Aのりば」より「中央病院前」下車すぐ
②西鉄バス47番・48番・48-1番・48-2番「博多駅前Aのりば」より「西鉄大橋駅」下車バス停から徒歩5分
③地下鉄「博多駅」より「天神」下車、以降（1）のとおりに
- (3)西鉄天神大牟田線「大橋」から——東口バス停側から徒歩5分
- (4)福岡空港から——地下鉄「福岡空港」より「天神」下車、以下（1）のとおりに
- ※タクシー利用の場合——天神から15分、博多駅から15分、福岡空港から30分
- ※高速道路利用の場合——太宰府I.C.又は筑紫野I.C.から50分、都市高速野目ランプから15分、天神北ランプから30分
- ※駐車場完備

受付窓口のご案内

