

2025年度

出張合同健康診断 を開催します!

6/16(月)・7/18(金) 9:15~

会場：尼崎市総合文化センター7階

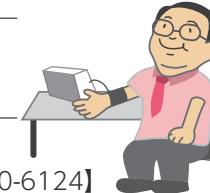
全国健康保険協会管掌健康保険 生活習慣病予防健診

年に一度は、自分の「からだ」のことを考えてみませんか？

「面倒だ」「自分は健康だから」「昨年も受けた」など、健康をチェックするせっかくの機会を逃していませんか。気付かないうちに進行する生活習慣病の予防には、日々の健康管理が重要となります。この機会にぜひ健康診断を！

9/6(土)・10/4(土) 9:30~

会場：伊丹アイフォニックホール

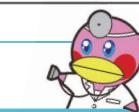


◎ご加入の健康保険組合によって、健診費用に一部補助が受けられる場合があります。

◎事業所単位でご予約ください。

【健診企画課 Tel0800-300-6124】

尼崎市巡回健診を実施します



6月：20日(金)、28日(土)
7月：2日(水)、12日(土)、
18日(金)、29日(火)
時間：9:30～11:30

ご予約はお電話でお願いします
ご予約：0120-552-363
(尼崎市集団健診予約センター)
月～金 午前10時～午後5時
(土日は受付しておりません)

2025年度 尼崎市児童・生徒心臓検診を実施しました。

心臓検診は、尼崎市教育委員会から受託し、尼崎市立の小学1、4年生・中学1年生・高校1年生を対象としています。学校生活において、プール等の激しい運動を行う前に脈の乱れや心臓の検査を行い、安心して運動ができるかを確認をすることを目的としています。

Q. 胸部エックス線検査で何が分かる？

健康 QA

ハーティ21診療放射線技師

A.

『胸部エックス線』と聞いて皆さんは何を思い浮かべるでしょうか？職場の健康診断や肺がん検診などでしょうか。

胸部エックス線は、労働安全衛生法により40歳以上の従業員の方には必須の検査項目であり、肺がん検診においては喀痰検査との併用により肺がんによる死亡率の減少が実証されています。当施設でも年間約7万件の胸部エックス線を撮影しています。施設内や検診車で胸部エックス線を撮影する際に、受診者の方々から『胸部エックス線で何が分かるの？』とのご質問をよくいただきます。今回は非常に身近な検査であるにも関わらず意外と知らない胸部エックス線検査についてお話ししたいと思います。

胸部エックス線検査とは、エックス線という放射線を用いて胸部（主に肺、心臓、大動脈、脊椎）の様子を画像化して調べる検査です。エックス線を通しやすい空気を含む肺などは黒く写り、反対にエックス線を通しにくい骨や心臓などは白く写ります。下着の金具やホックも白く写り、病変と重なると判定に支障をきたす恐れがあるため、検査の際はTシャツなどを着用ください。

この検査では肺結核・肺炎・肺がん・肺気腫・気胸・胸水などの呼吸器の病気や、心肥大・大動脈瘤などの循環器の病気、加えて側弯症・骨折などの脊椎や骨の異常を見つけることができます。結核は集団生活で広がる可能性があり隔離が必要な疾患ですが、病状は比較的ゆっくりと進行するため、せきや痰に菌が含まれていない無症状の初期段階で発見できれば、隔離することなく内服薬のみで治療が可能です。

胸部エックス線検査は、一方向の撮影で肋骨や血管などの重なり合いのなかで判定するため、正常か異常かの判定が難しい場合があります。そのため異常判定には明らかなものだけでなく、念のため精密検査を勧めるものも含まれています。病気の早期発見のためには判定を軽視せず、医療機関を受診いただくようお願いします。

がんだけでなく結核など胸部の異常を早期に発見するため、定期的に胸部エックス線検査を受けましょう。



【健診課 放射線担当 Tel06-6426-6130】

食事を楽しみ、 いつまでも健康的な生活を送りましょう

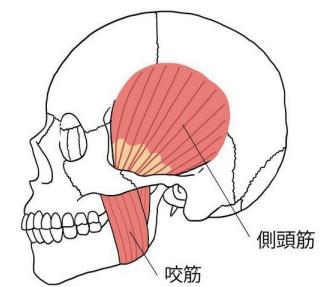
ハーティ21 リハビリテーション担当



しっかり噛むことの大切さ

健康を保つためには、バランスの良い食生活を続けることが重要です。肉類などのタンパク質は血液や筋肉を作る栄養素であり、積極的な摂取が推奨されています。しかし高齢になると噛む力が弱くなり、お肉が噛み切れず、口の中に残り、飲み込みにくくなります。また、食物繊維が豊富なごぼうやにんじんなどは、繊維質が口の中に残りやすくなります。これらの食材を敬遠し、やわらかいものばかり食べてしまうことで、栄養バランスに偏りが生じる恐れがあります。しっかり噛んで食材を飲み込みやすいかたまりにする作業が大切です。

咀嚼筋は口を開閉するための4つの筋肉です。その中で、側頭筋と咬筋が中心的な働きをします。食事を楽しめるように、咀嚼筋のほぐし方を紹介します。



咀嚼筋のほぐし方



〈側頭筋〉

側頭筋は扇状の幅広い筋肉です。4本の指で広い範囲を左右にほぐします。



〈咬筋〉

親指で強くなりすぎないように優しく左右にほぐします。

〈ムセないためのポイント〉



首



肩

首や肩の筋肉が硬いと、飲み込みがスムーズにできず、ムセやすくなります。食事前にはほぐすと効果的です。

顔ヨガ・無料説明会を開催しました

3月6日に顔ヨガ無料説明会を開催しました。沢山のご参加ありがとうございました。顔ヨガはいすに座って簡単にできる顔の運動です。自宅でいつでも行え、忙しい方にも最適です。また、認知症予防や誤嚥予防も期待できます。6月、7月は隔週木曜日午前中に顔ヨガ教室を開催しますので、興味のある方はホームページまたはリハビリテーション担当までお問い合わせください。



ホームページ



【リハビリテーション担当 Tel06-6426-6160】

2025年6月発行 Letter from ハーティ21 vol.50