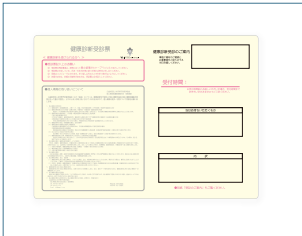


# 健康診断 受診のご案内



受診の前に当冊子をご覧くださいのうえ、ご準備をお願いいたします。

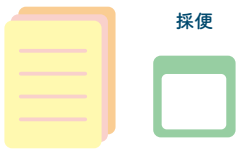
## 1. 受診票をご確認ください



受診票右側に、当日の受付時間や持参物、受診条件（空腹等）が記載されています。受診票の記入方法や受診の禁忌事項については当冊子をご覧ください。  
※左図の受診票以外が同封されている場合は、そちらもご確認ください。

## 2. 健康診断の準備について

### 受診票類の確認と記入



受診票類の記入をお願いいたします（記入例7ページ）。  
大腸がん検診を受診する方は、検診の7日前から検診日までの間で、2日分を採便し、冷暗所で保管してください。また、生理中は避けてください。  
採尿キットを渡された方は、健診直前の尿を採って受付にお持ちください。

※大腸がん検診（便潜血検査）では、便中のヘモグロビン（血液）の有無を調べます。温度と採便からの時間経過によりヘモグロビンが減り、精度が下がります。そのため、受診日に近い採便と、冷暗所での保管をお願いしています。

## 3. 前日・当日朝のお食事とお薬について

検査項目に「**胃部X線**」「**腹部超音波**」が含まれる方、会社や健康保険組合から**空腹受診**とされた方は、前日・当日朝の飲食に制限がございます。

胃管内視鏡検査の食事については同封資料をご覧ください。

上記の検査がない方や空腹受診の指定がない方は、普段通りの食事で構いません。

最後の飲食 10時間空ける → 健診受付

夕食は普段どおり  
アルコールは避ける

朝はコップ1杯の  
水・お茶のみ

下記にご注意ください  
あめ・ガム ジュース・コーヒー 味見




### 「空腹受診」について

前日はアルコールを避け、ご飲食は健診受付の**10時間前まで**にお済ませください。当日朝はコップ1杯（100cc）の水・お茶のみとしてください。

なお、あめ・ガム・砂糖入り飲料・お弁当の味見も飲食に含まれるため、ご注意ください。

血糖を下げる薬以外  
普段通り服薬ください



### 当日朝の服薬について

お薬は普段通りお飲みください。

ただし、空腹受診の方は**血糖を下げる薬**は受診**当日の朝のみ**中止してください。

 検査に影響が出るため、起床から健診終了までたばこは吸わないでください。  
また、当協会敷地内は全面禁煙です。

## 4. 脱ぎ着しやすい服装でお越しください

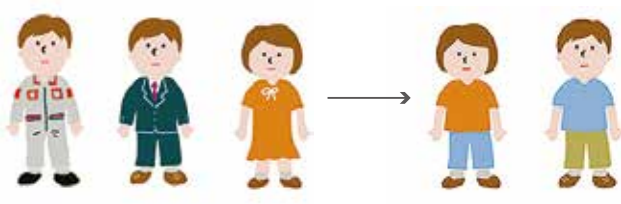
検査の際に、腕をまくったり、服や下着、金属類（アクセサリ・時計）を外していただく場合がございます。脱ぎ着しやすい服装での受診をお願いいたします。

当協会施設にて、生活習慣病健診や胃がん検診を受診される方は、こちらで用意した受診着に着替えていただきます。

なお、巡回健診の検診車は男女共用です。

作業着・スーツ・制服  
ストッキング・加圧肌着  
ワンピース・ネックレス類

Tシャツ・ジャージ  
寒いときは脱ぎ着し  
やすい上着を



### 外していただくもの

ストッキング、ボディスーツ等、体を締め付けるものは脱いだ上での受診をお願いいたします。

ネックレスやネクタイ等も一部検査で外していただきます。

眼圧検査ではコンタクトレンズを外していただくため、ケースをご準備ください。

ワンピースは脱ぎ着できないためご遠慮ください。

## 5. 持ち物をご確認ください



### 持参物

受診票の持ち物欄をご覧ください。  
記入した受診票、採取した検査容器、保険証※  
を忘れずにお持ちください。また、その他の書  
類（会社指定の受診票等）がある方は、合わ  
せてお持ちください。

### ※マイナンバーカードと保険証について

令和6（2024）年度内に、マイナンバーカードによる資格確認が健康診断にも拡大される予定です。  
時期により従来の健康保険証とマイナンバーカードの切り替えが発生します。

お客様にはご迷惑をお掛けいたしますが、受診の際にはマイナンバーカードと保険証の両方をお持ちください。

### 保険証情報の変更について

お申込みの後に保険証情報が変わった場合、健診費用や検査項目に変更が生じる場合があります。  
お手数ですが、当協会担当まで必ず事前にご連絡ください。

## 6. 採血検査について

採血は利き腕かどうかに関わらず、状態の良い方で行います。

また、以下に当てはまる方は、採血時にお申し出ください。

- 採血のときに気分が悪くなったり、しびれがあった方、血液が止まりにくい方、血液透析中の方、乳房切除手術を受けられた方、アルコール綿に弱い方、皮膚アレルギーのある方。



### 採血後の5分間安静について

採血により、内出血やしびれ、迷走神経反射（めまい、意識消失等）が起こる場合があります。  
安全のため、採血後に5分間程度の圧迫止血と安静にご協力ください。

※1万～10万人に1人の割合で神経に針が触れてしまい、しびれ、痛み等が続くことがありますが、ほとんどが数週間で消失します。  
これらの症状が起きた際は看護師にお知らせください。

## 7. 検査の中止と禁忌事項について

お客様の安全のため、当日の体調や状況等により、**当協会の判断で検査・健診を中止**させていただく場合がございます。また、各検査における禁忌事項（当ページ）もご確認ください。

大動脈瘤・解離（胸・腹部）の既往がある方は主治医への確認をお願いいたします。

### ▶ 妊娠中、または妊娠の可能性がある方 ▶

以下の検査は受診できません。

- ▶ 胸部・胃部・乳房X線検査、CT検査、体脂肪測定、MRI検査、内視鏡検査



### ▶ インスリンポンプ・持続グルコース測定器を装着中の方 ▶

検査を受ける際には取り外していただけます。外せない場合、以下の検査は受診できません。

- ▶ 胸部・胃部・乳房X線検査、CT検査、MRI検査



#### 胃部X線検査 (バリウム)

- **大動脈瘤・解離（胸・腹部）のある方は、主治医の許可が必要です。事前に必ず確認してください。**また、当日の腹部超音波検査で腹部大動脈瘤が40mm以上であるか、40mm未満で破裂の危険性が高い場合も中止となります。
- 当日の血圧測定値の平均が**収縮期血圧180mmHg以上**または**拡張期血圧110mmHg以上**
- 過去にバリウムによる副作用(息苦しさ、発疹、腸閉塞等)を起こしたことがある
- 過去にバリウムを誤嚥し、医師から検査禁忌とされた
- 腎臓疾患、心臓疾患等で水分摂取制限をしている
- 植込み型除細動器(ICD)を装着している
- 体重が130kg以上(胃部X線検診車・巡回健診)、体重が150kg以上(人間ドック・施設健診)



#### 胃管内視鏡検査

- **大動脈瘤・解離（胸・腹部）のある方は、主治医の許可が必要です。事前に必ず確認してください。**また、当日の腹部超音波検査で腹部大動脈瘤が40mm以上であるか、40mm未満で破裂の危険性が高い場合も中止となります。
- キシロカイン（胃管内視鏡検査や歯科治療等で局所麻酔に使用する薬剤）のアレルギーがある
- 体重が200kg以上



## 禁忌事項 (続き)

### 乳房X線検査



- 下記の装置を装着している
  - ペースメーカ、植込み型除細動器(ICD)、植込み型心臓モニタ(ICM)、V-Pシャントチューブ(脳室と腹腔を連絡する細い皮下チューブ)
- 豊胸・美容術のうち、以下に当てはまる
  - バックプロテーゼ(シリコンバッグ)挿入法・人工乳腺法(ジェル状・液体状の内容物が詰められたバック(インプラント)を挿入する豊胸術)
  - シリコン、コヒーシブシリコン、バイオセルバック、クリスタルバック、CMCバック、生理食塩水、ハイドロジェル等シリコンやパラフィン等を直接注入している

### 呼吸機能検査



- 心筋梗塞の既往があり、「治療中」、「経過観察」、「放置」のいずれかである
- 脳血管障害(脳動脈瘤)の既往があり、「治療中」、「経過観察」、「放置」のいずれかである
- 大動脈瘤・解離の既往があり、「治療中」、「経過観察」、「放置」のいずれかである
- 当日の血圧測定で収縮期血圧が1回でも200mmHg以上ある場合
- 当日の腹部超音波検査で腹部大動脈瘤が40mm以上であるか、40mm未満で破裂の危険性が高い場合

### 胸部CT検査



- 植込み型除細動器(ICD)を装着している
- 10秒間の息止めおよび体動を止められない

### 脳MRI検査



- ペースメーカ、植込み型除細動器(ICD)、植込み型心臓モニタ(ICM)を装着している
- 人工内耳や神経刺激装置等の体内電子装置を装着している
- 可動型義眼(マグネット式)を装着している
- スtent留置術3か月以内である
- 体内金属がある(部位・手術方法による)
- 極度の閉所恐怖症である
- 体重120kg以上または胸・腹囲130cm以上
- マグネットネイル、ジェルネイル、金属を含む顔料を使用したマニキュア等を塗っており、検査時に落とせない

### 体脂肪測定



- ペースメーカ、植込み型除細動器(ICD)、植込み型心臓モニタ(ICM)を装着している



## 8. よくある質問

Q 大腸がん検診の便はいつ採ればいいですか？



検診の7日前から検診日までの間で、2日分を採便してください。

Q 前日の飲酒は良いですか？

検査に影響するため、お控えください。週に2日は休肝日を。



Q 朝、ひとくち食べてしまいました

空腹での受診が必要な方は、受診日の変更、または、一部検査を中止とさせていただきます。お弁当や朝食の味見がよくあります。お気をつけください。



Q 空腹受診とされていますが、飲んで良いお茶の種類は？

砂糖、人工甘味料、炭酸、機能性飲料、コーヒー、薬効のあるものは避けてください。迷う場合は、水や白湯をお飲みください。

Q 空腹受診とされていますが、薬を飲んで良いですか？

良いですが、健診直前は避けてください。ただし、血糖を下げる薬は中止してください。不安な点は主治医にご相談ください。

Q 体調が少し悪いです

37.5℃以上の発熱や風邪症状のある方、体調が優れない方は受診の延期をお願いいたします。

Q 生理中ですが、検査に影響は？

大腸がん検診（採便）は出来ません。尿検査・子宮頸がん検診は実施できます。受診票の当該箇所にご記入ください。

Q コンタクトレンズは外しますか？

眼圧検査を受診される方のみ、検査の際に外していただきます。ケースをお持ちください。他の検査では外しません。

Q 健診結果票を失くしました

再発行は手数料・送料込みで2,200円です。コンビニ支払いのみ対応しています。ご依頼から発送まで5営業日程度いただきます。

## 子宮頸がん検診について

- ・生理中でも検査は可能です。
- ・子宮頸がんは性交渉によるヒトパピローマウイルスの感染が主な原因のため、性交渉未経験の場合は発生リスクは低いと考えられています。希望される方は受診可能です。
- ・子宮全摘術を受けた方は検査の必要はありませんが、婦人科の病気にかかる可能性は残ります。気になる方は医療機関の受診をおすすめします。

# 9. 健康診断受診票の記入例

受診票は、左上「個人情報の同意」から、1~3の間診、がん検診を受診する方は追加の間診をご記入ください。  
 黒の鉛筆またはシャープペンシルをご利用ください。  
 他にがん検診票等がある方は、そちらもご記入ください。

**受診票 (OCR) の訂正について**  
 飲酒量の目安について訂正いたします。  
 下記を参考に記入をお願いいたします。  
**日本酒1合 (アルコール度数15度180ml) の目安**  
 ビール (5度・500ml)、焼酎 (25度・110ml)、  
 ワイン (14度・180ml)、ウイスキー (43度・60ml)、  
 缶チューハイ (5度・500ml、7度・350ml)

黒の鉛筆 または シャープペンシル ではみださないようにご記入ください。

受付番号: \_\_\_\_\_ 団体名及び事業場名: \_\_\_\_\_ ゴム印可 \_\_\_\_\_ 部署: \_\_\_\_\_

フリガナ氏名: \_\_\_\_\_ 性別: \_\_\_\_\_ 年齢: \_\_\_\_\_ 職階: \_\_\_\_\_ 職階番号: \_\_\_\_\_

健康診断日: \_\_\_\_\_ 年月日 \_\_\_\_\_ 様 雇用年月日: \_\_\_\_\_ 日/月/年 \_\_\_\_\_

個人情報の取り扱いについて (次のチェックを) 個人情報 交際用  
 同意する  同意しない

1 今までにかかった病気がありませんか? (特になし) \_\_\_\_\_

2 下記症状について、あてはまる症状に縦線をご記入ください。  
 特になし  胃液逆流  「む」が肩に上る  胸のむくみ (2~15分)  頭痛・頭重感  尿の出が悪い  尿の色が悪い  尿に血が混じる  下痢と嘔吐が互に繰り返す  息切れ  のどや口の渇き  尿に血が混じる

女性の方は必ずご記入ください。  
 生理中ですか?  はい  いいえ  なし  
 妊娠中ですか?  はい  いいえ  なし

最後に飲食した時間について (水・お茶以外)  
 食事 開始時間と 食事 終了時間を それぞれご記入ください。

胃腸X線検査 (バリウム) を受診される方は上記枠内をご記入ください。

肺がん検診を受診される方は上記枠内をご記入ください。

タバコを「やめた」方も吸っていた本数と年数をご記入ください。  
 お酒を「やめた」方も、飲んでいた量をご記入ください。

3 生活習慣 該当する箇所の「」に数字をご記入ください。  
 1. 現在タバコを習慣的に吸っていますか? (1つだけ回答)  
 吸わない  吸う  やめた  吸う又はやめた方: 日約  本 約  年間  
 ・タバコを吸っている方 禁煙の意思はありますか?  はい  いいえ

2. お酒を飲む頻度は、(1つだけ回答)  
 飲まない  月に  回  1日未満  やめた  2年以上 飲まない  毎日  週に  回  1~2回  3~4回  1~2回  飲む又はやめた方

3. 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上行っている。  
 はい  いいえ

4. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上行なっている。(仕事・作業を含む)  はい  いいえ

5. 55歳以上の年齢と比べて歩く速度が速いと思う。  はい  いいえ

6. 20歳の時の体重から10kg以上増加している。  はい  いいえ

7. 食事かんで食べる時の状態はどれに当てはまりますか?  
 遅い  ふつう  速い  取り残している (肉片など)

8. まわりの人と比べて食べるのが速い。  
 はい  いいえ

9. 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある。  
 はい  いいえ

10. 毎晩の3歳以上の児童や甘寝が必要な方がいますか?  はい  いいえ

11. 晩食を飲くと体が重くなる。  はい  いいえ

12. 睡眠が十分に十分である。  
 はい  いいえ

13. 運動や食生活等の生活改善をしてみようと思いますか。(1つだけ回答)  
 改善するつもりです  改善するつもりはありません  今の生活で満足しています

14. 生活習慣の改善について、これまで何らかの改善を受けたことがありますか。  
 はい  いいえ

4-14 についてご記入ください。  
 \*\*\* となっている方は記入不要です。

がん検診者の病歴

がんの種類	親	祖父母	兄弟	姉妹	父母	母	姉妹	兄弟
胃がん								
大腸がん								
肺がん								
膵臓がん								
胆膵がん								
腎臓がん								
膀胱がん								
乳がん								
子宮がん								
卵巣がん								
甲状腺がん								
皮膚がん								
その他のがん								

精密検査 受けていない (異常なし) 受けた場合の結果 (異常なし) 胃がん 膵臓がん 胆膵がん 腎臓がん 膀胱がん 乳がん 子宮がん 卵巣がん 甲状腺がん 皮膚がん その他のがん

ピロリ菌検査 受けたことはいくらですか? 陽性 陰性 不明

職業コード

職業	従事期間
・鉱山	<input type="checkbox"/> 年
・石炭(アスベスト)を扱う作業場	<input type="checkbox"/> 年
・石切場及び石工作業場	<input type="checkbox"/> 年

この線からは記入しないでください。

最後に飲食した時間について (水・お茶以外) 食事 開始時間と 食事 終了時間を それぞれご記入ください。

胃腸X線検査 (バリウム) を受診される方は上記枠内をご記入ください。

肺がん検診を受診される方は上記枠内をご記入ください。

胃腸X線検査 (バリウム) を受診される方は上記枠内をご記入ください。

肺がん検診を受診される方は上記枠内をご記入ください。

黒の鉛筆 または シャープペンシル ではみださないようにご記入ください。

## がん検診について

がん検診の目的は、早期発見と治療によって、がんで亡くなる方を減らすことです。各種検査にはメリットとデメリットがあります。詳しくはホームページをご覧ください。



## オプション検査について

当協会では各種検査をオプションとして受診することができます。

事前にお申し込みが必要です。

なお、巡回健康診断は会社単位でのお申し込みとなることと、機材等の関係により、ご要望に添えない場合がございます。



## 各種お問合せ・お申込み先

検診車による巡回健康診断

担当：産業健診課

電話：019-638-7187(直通)

(受付 9:00~17:00 土日祝除く)

BigWaffle(盛岡)での健康診断・人間ドック

担当：施設健診課

電話：0570-00-7185(ナビダイヤル)

(受付 9:00~17:00 土日祝除く)

県南センター(金ケ崎)での健康診断・人間ドック

担当：県南センター健診課

TEL:0197-44-5711(代表)

(受付 9:00~17:00 土日祝除く)

メールでのお問合せ

ホームページの「お問合せフォーム」から

www.aogiri.org(「よぼういがく 岩手」で検索)

※お急ぎの方はお電話にてご連絡ください。

## アクセス

BigWaffle(盛岡)

〒020-8585 岩手県盛岡市北飯岡四丁目8-50

県南センター(金ケ崎)

〒029-4503 岩手県胆沢郡金ケ崎町西根前野209-1

※両施設とも無料駐車場完備(普通車のみ)

## 当冊子PDFについて

PDFデータ版は、ホームページ下部

「名簿・申込書・パンフレットダウンロード」よりダウンロードしてご利用いただけます。



すこやかに生きる力を

公益財団  
法人

岩手県よぼういがく協会



協会公式キャラクター  
「アーリー」