



4 血圧を測ります。 AM8:30



3 診察用の服に着替えます。 AM8:20

実際に

# 私の体験レポート Vol.1

## 人間ドックに行ってきました。

長い航海をした船はドックに入れ、船底についた貝殻をとりのぞき船体を塗りかえ、機関部などをチェックし、具合の悪い箇所を直して再び航海に出ます。これと同じように、人生の長い航海をしてきた人々も、たとえ自分ではわからなくてもドックに入り、具合の悪いところがないかどうかを調べ、もしあればその故障したところを早めに治し、故障がなければ健康に自信を得てまた人生の航海に出発する……。これが「人間ドック」を受ける基本的な考え方です。



- 人間ドック申し込みを各自、健診病院へ。電話で受け付けてくれます。
- 日時が決まります。(有給休暇を取って下さい)
- 人間ドックの詳細説明書、問診票などが、病院から郵送されてきます
- 人間ドックの前日から、飲食ができません。
- 人間ドック(日帰りの場合) 当日の検査は、ほぼ午前中に終わります。
- 結果説明: 当日行う病院と後日に説明になる病院があります。
- 費用の支払いは、現金で当日の支払いです。
- 後日、健診結果が郵送されてきます。

### 人間ドックの流れはこちら

昭和伊南病院／伊那中央病院／諏訪赤十字病院  
飯田市立病院／公立能登総合病院など、人間ドックを実施している病院は、その他たくさんあります。今後は、数年に1度、継続して受ける事を勧めます。受診する病院も、継続的に同じ病院にするのがよいと思います。毎回同じ病院で受診すると、過去の健診データを保存して、常に前回と比較して健診を行ってくれます。

諏訪赤十字病院は、最新の健診設備と、電子カルテ(健診結果)にて管理されています。

もちろん、他の病院でもかまいません。

### どの病院でも受けられますか？



申込みをすると、病院から案内書等が自宅へ郵送されてきます。

どんな検査を受けるのですか？

人間ドックは、各病院によって内容が異なります。左記をポイントにドックを受けてください。

会社(健保)で毎年行っています。健康診断も充実した内容となっています。健康診断と同じレベルの人間ドックを受けても意味がありません。

具体的には、次の項目を含めて受けてください。

- 1 胃の内視鏡検査(胃ガン・胃潰瘍)
- 2 肺のヘリカルCT検査(肺ガン)
- 3 大腸の内視鏡検査(大腸ガン・ポリプ)
- 4 脳のMRI検査(脳梗塞・脳腫瘍・動脈瘤)
- 5 血糖負荷検査(糖尿病)などです。

これらの検査を全部やらなくてもよいですが、自分の状態や会社の健診の結果にあわせ、基本の人間ドックにオプションをつけないと、会社の健診と人間ドックの違いがありません。

6 健診項目

- 体重・身長・体脂肪
- 視力
- 眼底眼圧
- 腹部エコー
- 心電図・血圧
- 肺活量
- 肺レントゲン

いろいろあるけど順調です。



5 採血です。 AM8:40



2 健診センター受付。 AM8:15



1 諏訪赤十字病院へ。 AM8:00