

◇加齢・性別(男性または閉経後女性)

◇家族歴(家族に脳梗塞や心筋梗塞になった人がいる)

◇加齢・性別(男性または閉経後女性)があげられます。これらにはあてはまる方は、ロックス・インデックスの検査をお勧めしますが、そうでない方も年1回の健診に加えて、このようなオプション検査を受けてみてはいかがですか？

予防の基本

最後に、動脈硬化性疾患予防の基本となる生活習慣の改善ポイントをお伝えします。『動脈硬化性疾患予防ガイドライン2021』によると、以下の7項目が大切であるとされています。知っているよという声も聞こえますが、今後の参考にし

てみてください。

① 禁煙し、受動喫煙を回避する

② 過食と身体活動不足に注意し、適正な体重を維持する

③ 肉の脂身、動物脂、鶏卵、果糖を含む加工食品の大量摂取を控える

④ 魚、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、大豆製品、未精製穀類の摂取量を増やす

⑤ 糖質含有量の少ない果物を適度に摂取する

⑥ アルコールの過剰摂取を控える



⑦ 有酸素運動を、毎日合計30分以上を目標に実施する



オプション検査の申込

オプションの申込方法は、人間ドックまたは一般健診時にお配りするオプション一覧へチェックを入れて当日お申込みください。

検査項目	申込料	検査料	合計
胸部CT検査	11,000円	11,000円	22,000円
腹部CT検査	11,000円	11,000円	22,000円
脳MRI検査	11,000円	11,000円	22,000円
頸動脈超音波検査	4,000円	4,000円	8,000円
心臓超音波検査	4,000円	4,000円	8,000円
腎臓超音波検査	4,000円	4,000円	8,000円
膵臓超音波検査	4,000円	4,000円	8,000円
胆嚢超音波検査	4,000円	4,000円	8,000円
甲状腺超音波検査	4,000円	4,000円	8,000円
乳腺超音波検査	4,000円	4,000円	8,000円
骨密度検査	1,700円	1,700円	3,400円
尿酸値検査	4,000円	4,000円	8,000円
血糖値検査	4,000円	4,000円	8,000円
血圧測定	4,000円	4,000円	8,000円
心電図検査	4,000円	4,000円	8,000円
眼底検査	4,000円	4,000円	8,000円
聴覚検査	4,000円	4,000円	8,000円
視力検査	4,000円	4,000円	8,000円
歯科検診	4,000円	4,000円	8,000円
がん検診	4,000円	4,000円	8,000円
その他	4,000円	4,000円	8,000円

8月号では今後追加される『腸内フローラ検査』を紹介いたします。



『全国統一献立の目』
 管理栄養士 梅村 尚美
 第33回目の全国統一献立は、三重県の『天巻き』です。三重県では、えび天とごはんの取り合わせはポピュラーで、伊勢志摩地方では、えび天を海苔巻きにした『天巻き』が郷土料理であります。ごはんは「ゆかり」や「白ごま」をお好みで混ぜてつくりまます。