

健康だより

まずは「知る」ところから。3B 健診を受けましょう

年齢を重ねるごとに大きくなる病気への不安。「最近、物忘れがひどくなった」、「骨はもろくなっていないだろうか」「動脈硬化や血管のつまりは大丈夫？」など心配に思うことはありませんか。厚生連では、JA をと連携して支店などで組合員を対象とした 3 B 健診を行っています。ご自身の状態や今できることを確認し、不安の解消にぜひ役立ててください。

3B 健診とは

認知症検査 (Brain)、骨粗しょう検査 (Bone)、血圧脈波検査 (Blood Pressure) の3つの頭文字のBを調べる検査です。

検査の内容は

それぞれ5～10分程度で結果がわかり、検査に伴う痛みや食事制限はありません。検査の結果、健康アドバイスも行います。

① 認知症検査 (物忘れ相談プログラム) 【検査時間：約10分】

タッチパネルを使い、15の質問に答えることで、物忘れの状態がわかる検査です。アルツハイマー型認知症は、初期の段階では病気の自覚がないことが特徴です。早期に気づき、対策をすることで、病気の進行を抑えることができます。

② 骨粗しょう症検査 【検査時間：約5分】

かかとに超音波を当てて、骨の状態を調べる検査です。

骨粗しょう症は骨の量 (骨量) が減って弱くなってしまい、骨折しやすくなる病気です。女性になりやすく、加齢とともに進行します。

③ 血圧脈波検査 【検査時間：約10分】

両腕と両足首の血圧と心音図、心電図を同時に測定することで、動脈硬化の程度や血管年齢がわかる検査です。

動脈硬化は、年齢とともに血管の弾力が失われて硬くなったり、動脈内に様々な物質が沈着して血管が狭くなり、血液の流れが滞ったりする状態のことを言います。

※足の静脈血栓症がある、大動脈瘤がある、足に静脈瘤がある、乳がんの手術後、人工透析を受けている方は、検査を受けることができません。

検査をお勧めしたい方は

どなたにもお勧めできる検査ですが、次にあてはまる方は特にお勧めです。

- ☑高血圧症、脂質異常症、糖尿病などがある
- ☑ストレスが多い、足のしびれがある
- ☑肥満、喫煙、運動不足など

