

# 健康診断は必ず受けよう！

年に一度の健康診断は自分の体の様子を知れる良い機会です。  
今のうちから日々の生活習慣を整え、健康な体づくりをしていきましょう。

## ◆2022年度 健康診断日程◆

### 4月5日（火）～6日（水）

時間や健診項目などの詳細は後日お知らせします。

## ◆検査項目◆

### 身長・体重、BMI

身体がバランスよく成長しているかをみます。

#### BMI (Body Mass Index) : 体格指数

18.5未満	低体重
18.5～24.9	普通
25.0以上	肥満

**18.5未満と25.0以上は生活習慣の見直しを！**

**※特に月経の乱れがある時は放置せず婦人科へ!!**

### 血压

心臓の収縮と拡張の際、血管にかかる圧力を調べます。収縮期（最高）血圧、拡張期（最低）血圧のどちらかが基準値を超えても高血圧です。

### 診察

問診票を確認し、心音や呼吸音などの聴診、皮膚等の視診や触診を行います。

気になる症状があれば医師に相談しましょう。

### 尿検査

腎臓や尿路障害の病気がないか調べます。

### 視力

見えにくい時は眼科に行きましょう。

コンタクトレンズ等を通販で購入するのは、目のトラブルを招きやすいのでお勧めしません。

### 聴力

イヤホンやヘッドフォンで、大きな音を聞き続けると難聴になることがあるので注意しましょう



### 胸部 X 線検査

肺や心臓の異常を調べます。脊柱が写るので側弯症の発見も出来ます。



### 心電図



両手、両足、胸などに電極をつけ、心臓内を流れる電流を体表面から記録します。

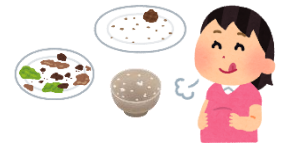
### 脂質検査

#### ■ 中性脂肪

食べ過ぎや運動不足により増加し、肥満や動脈硬化を引き起こします。

#### ■ LDL コレステロール

悪玉コレステロールと呼ばれるもので、多すぎると動脈硬化の原因になります。



### 血液一般

貧血や多血症、細菌感染などを見つける手掛かりにします。



**健康診断結果は、実習や就職活動など**

**様々な場面で必要になります。**

**あとで困らないよう必ず受けてください。**

**住所や連絡先の変更がある場合は、**

**学生課へ早めに連絡してください。**



【発行元】 仙台白百合女子大学 保健室

☎022-374-5032

✉hoken@sendai-shirayuri.ac.jp