



健康なときにこそ、体をチェック！

# 健康診断のススメ

## 健康診断は、3月末までに受けましょう



健康診断を受けていますか？

豊かな人生をおくるためには健康であることが基本となりますが、健康診断は「いついつ後回しにしがちなようです。実は、「元氣だから大丈夫」と思っている人ほど病気が隠れていたりします。定期的に健康診断を受けて、自分の健康状態を把握しておきましょう。

健康診断を人生設計の一部にしましょう

日本では法令によって、40歳までの国民全員を対象にメタボリックシンドロームに当てはまる人」と当てはまりそうな人を見つけて出し、重篤な生活習慣病になる前に生活習慣を改善するなど、予防に取り組んでもらおうと「特定健康診査 特定健診」・「特定保健指導」を行っています。がんをはじめ、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病、高血圧症などを予防するためには、自分自身の体質を知り、定期的に健康状態を確認し、体との付き合い方を決めることが重要です。健康診断は、健康な人生を設計するために欠かせないのです。受けたいのが一番よくありません。体調が悪くないから何年も受けていないという方も、今年度は受けましょう。

### 健康診断の活用方法

上手な



健康診断の後のフォローも、しっかりおこないます。

健康診断を受けただけで、その結果を自分自身の健康管理に生かしていないケースも少なくないことから、職場の健康診断の結果、異常なしと出たけど不安。数値が悪くなったが、どう自己管理して良いのかわからない」といった患者さんには、健診結果を持って内科の受診をおすすめします。診察および検査結果に基づき、説明や生活指導、再検査・精密検査の指示などを行い、必要があれば適切な診療科を紹介いたします。

異常なしでも次回の健診を受け続けましょう

健康診断を受けた後には検査の結果をしっかりと確認しましょう。大事なことは「異常なし」でも、健康に全く問題がないと判断するのは間違いです。異常なしは健康であることの証明ではなく、今回の検査では異常が発見されなかったということにすぎません。定期的に健診を受けて自分の健康状態をチェックし、生活習慣を振り返る機会にしましょう。

### 友の会で一緒に守りませんか？

### あなたの健康、家族や仲間の健康

友の会では健康をすすめるとりくみとして、健診の受診率を高める活動をおこなっています。会員には勤医協の病院や診療所で健診をおこなうと自己負担の一部を「助成」します。また、各科専門の医師や技術職が、病気についておはなしする「医療講演会」や「健康相談会」の取り組みをおこなっています。そして、高齢者のお食事会や、子どもから大人までを対象にした「みんなの食堂」など、地域の中での「居場所」づくり、サークル活動など様々な取り組みをおこなっています。皆さんのご家族やお知り合いでまだ友の会に入会されていない方は、この機会にぜひ、入会しませんか？

健診管理部 部長



若葉 金三 (わかば きんぞう)

#### Profile

富良野市出身  
1968年 北海道大学医学部卒  
労働衛生科医  
労働衛生コンサルタント

#### 【2019年度友の会土曜・日曜健診日のご案内】

土曜日 ① 2月15日

② 3月21日

日曜日 ① 3月 1日



※平日も健康診断ができます。

※友の会の健診助成制度が活用できます。

### 2月の医療講演会

予約はいりません。どなたでも参加できます。ぜひお友達とお誘いあわせのうえご参加ください。

◆とき 2月27日(木)

14:00~15:00

◆ところ 札幌病院菊水ビル4階大会議室  
(札幌病院裏)

◆テーマ 「飲み込みについて」

◆講師 福井 茉亜子 (言語聴覚士)

◆参加費 無料

◆問合せ 事務局 ☎011-820-1263



# いつでも元気 2月号

MIN-IREN



- ◆特集 韓国で若手職員が研修
  - ◆けんこう教室 「高血圧“サイレントキラー”とよばれて”」
  - ◆レッツ体操 腰痛予防・姿勢維持のための 腹筋の体操
  - ◆あすをつむぐ看護 入院の「その後」を見つめて 徳島健生病院
  - ◆まちの力 柳田國男を生んだ妖怪のまちー兵庫県 福崎町
  - ◆食と健康 和ハーブで体ほかほか
  - ◆世界の子どもたち 「生後7日の子をつれて」ーイラクの難民キャンプ
  - ◆ようこそ映画館へ 「イーディ、83歳はじめての山登り」(イギリス)
  - ◆その他 はなうた園芸ライフ、パズル
- その他健康と生活をつなげる情報満載！  
お問合わせ・お申込み 札幌白石健康友の会 ☎ 011-820-1263

1ヶ月：380円  
郵送料：80円

## いつでも元気 読者の声

MIN-IREN

### ●病院へ受診する時の参考に

白石区菊水 80代女性

私が最初に読む記事は、「医者と言いつつ・患者の本音」です。病院へ受診する時の参考にしています。また、「いつでも元気」から病気の知識を得ています。



### ●レッツ体操を自宅で実践中

白石区菊水 70代女性

長い間、読者です。文字が大きく、きれいな写真が多いので毎回楽しみに読んでいます。「防災に役立つ調理法」の食材紹介は、参考になりました。「レッツ体操」の記事を参考に1か月自宅で実践しています。



## 教えて薬剤師さん！

薬剤師がお  
答えます!!

### Q & Aコーナー

普段、菊水ひまわり薬局に寄せられるご質問に薬剤師がお答えます。

#### 【質問】

うがいをするときには、うがい薬を使った方が効果があるのですか？



#### 【回答】

風邪を予防するためのうがいは、水道水でのうがいで十分効果があります。

よく使われているイソジンなどのヨード系のうがい液で頻繁にうがいをすると、のどの粘膜の正常な細胞を傷つけることもあるので、予防ではなく、のどがイガイガするなど、のどの調子が悪いときに使うのが良いでしょう。

お薬に関することなど分からないことがあれば、気軽に菊水ひまわり薬局までお問い合わせください。

菊水ひまわり薬局 薬剤師

#### 【ご相談・ご連絡】

菊水ひまわり薬局 ☎011-816-4193  
札幌市白石区菊水4条1丁目8-17 菊水ビル



## 寄付金のおねがい



北海道勤医協では「無料・低額診療事業」や「差額ベット料」を取らない医療を実践し、無差別・平等の医療と福祉を行っています。

寄付金や協同基金は、病院や診療所の施設の維持や医療機器の充実のために使わせて頂いています。社員の皆さまのご協力をよろしくお願いたします。

※今年は、眼科CT検査装置を更新できました。

## ヘルパーの募集について



ヘルパーを募集しています。お知り合いの方をご紹介ください。

最短2時間から最長7時間まで、勤務可能な時間帯で相談できます。

ホームヘルパー2級、無資格者の方も、ご相談ください。

☘札幌病院 看護部：澤田(011-820-1239)

- ◆カラオケサークル 第2金曜日  
2月14日(金)17時30分～500円  
菊水まちづくりセンター(菊水連絡所)
  - ◆菊水上町カラオケを楽しむ会 第1土曜日  
2月1日(土)13時00分～500円  
菊水上町会館
  - ◆絵手紙サークル 第1、2水曜日  
2月15日(水)10時～ 菊水ビル4階中  
2月22日(水)10時～ 菊水ビル4階中
  - ◆手編みサークル 第1、3火曜日  
2月4日(火)午前10時～ 菊水ビル4階小  
2月18日(火)午前10時～ 菊水ビル4階小
  - ◆笑いヨガ 第3金曜日  
2月21日(金)午後1時～ 菊水ビル4階(小)
  - ◆高齢者のお食事会  
※東ブロック(不定期)でお休みです。  
【南西ブロック】(第4火曜)お休みです。
  - ◆菊水ふまねつと教室 第4火曜日  
2月25日(火)午後1時30分～  
菊水ビル3階会議室 ※会場変更しています。
  - ◆菊水アークスふまねつと教室 第2水曜日  
2月12日(水)午後2時～  
アークス菊水店2階ホール
  - ◆菊水北東ふまねつと教室 第3水曜日  
2月19日(水)午後2時～  
菊水まちづくりセンター(菊水連絡所)
  - ◆東札幌ふまねつと教室 第3月曜日  
2月17日(月)午後2時～  
東札幌会館2階ホールB
  - ◆東札幌UR団地ふまねつと教室 第4土曜日  
2月22日(土)午前10時30分～  
東札幌UR団地集会所
  - ◆北郷ふまねつと教室 第3火曜日  
2月18日(火)午後2時～ 北郷会館
  - ◆菊水ラクレストふまねつと教室 第4月曜日  
2月24日(月)午後2時～ ラクレスト集会所
  - ◆菊水スマイルクラブふまねつと教室 第1金曜日  
2月7日(金)午前10時～ 参加費100円  
菊水まちづくりセンター(菊水連絡所)
- ふまねつと教室、笑いヨガへの申込みは  
友の会事務局へ ☎820-1263

★サークル活動★