



健康診断の 上手な 活用方法



- ・受診券は届きましたか？なくさないよう、保険証などと一緒におさしましょう！
- ・「誕生日に受けよう」など、自分の計画を立てましょう！



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、年に一度必ずうけましょう！

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、健康診断はつつい後回しになりがちのようです。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、40～74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「当てはまりそうなる人」を見つけ出し、重篤な生活習慣病になる前に生活習慣を改善するなどの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ものです。「受けない」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、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？

札幌病院からお知らせ

●土曜日の内科は完全予約制となります。（第1・第3・第5週の午前のみ診療）

●月曜午後の眼科外来の診療を始めました。

●高齢者带状疱疹ワクチンの接種を始めました。接種をご希望の方は、病院へお問い合わせください。

詳しくは勤医協札幌病院にお問合せ下さい。

☎ 011-811-2246



▲ みんなで一緒にできる
▼ それが一番楽しいです！



べりができる時間を、みんなが楽しかったと言ってくれてとてもうれい！と、世話人の佐川さんと佐藤さんが話してくれました。

おしゃべり サロン

4/1
(火)

北郷「ひまわり」

北郷のアパートの一室で、2017年から始まったおしゃべりサロン。当時友の会が地域の居場所づくりを模索する中で、「自分たちのところでぜひやりたい」と声を上げ、北郷の世話人さんたちを中心に、地域で準備し、続けてきました。コロナ禍でお休みとなる前まで、毎回20人ほどの参加があり、毎回「また来月！」と月一回の開催を待ち望まれる声が聞かれていました。この間5年：少し顔ぶれが変わったことに年月を感じつつ、久しぶりのにぎやかな時間を楽しめました。「またみんなでご飯を食べる！身体や頭を動かして、少しのんびりとおしゃべりができる時間を、みんなが楽しかったと言ってくれてとてもうれい！」と、世話人の佐川さんと佐藤さんが話してくれました。



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN IREN

2025 5月号 380円

好評発売中

若者が見たオキナワ

けんこう教室 気候危機と健康

子どもが行きたくなる病院 群馬

お金をかけない健康法 認知症の予防⑨

まじのチカラ 鹿児島県さつま町

食と健康 心の疲れに効く食事



お問合わせ・お申込み

【札幌白石健康友の会「元気」販売所】

〒003-8510 札幌市白石区菊水4条1丁目8-22

☎ 011-820-1263 (友の会事務所)

勤医協バス夏ダイヤのお知らせ

*期間は、2025年5月1日～2025年11月30日まで。

*土、日曜、祝日および病院休診日は全便運休。

*交通事情などにより遅れることがあります。

*バス車内ではマスクの着用をお願いいたします。

*2023年11月1日より出発前のお声かけは行っておりません。

平日のみ!

	中央病院	札幌病院
便	札幌病院	中央病院
1	8:00	8:35
2	9:30	10:05
3	10:45	11:20
4	13:15	13:50
5	14:30	15:05
6	16:00	16:35



※2025年5月より、減便となりました。また、①アストモスリ
テイリング前②瑞穂神社前③ハウスオブイザ④アイビック食
品⑤小僧寿し前の5つの停留所が廃止となりました。ご不便
をおかけいたしますが、何卒ご理解のほど、よろしくお願い
申し上げます。



GI値って知っていますか?

菊水
ひまわり薬局

みなさんはGI値という言葉を知っていますか? GIとはグリセミック・インデックスの略で、食後血糖値の上昇度を数値化したものになります。

食品ごとにGI値が定められており、GI値70以上が高GI食品、56～69が中GI食品、55以下が低GI食品として分類されます。

高GI食品は糖の吸収が早いので血糖値が上がりやすくなるのに対し、低GI食品は糖の吸収が穏やかなため、糖尿病や肥満のリスクを低減と言われています。

とはいえ、低GI食品ばかりを摂り炭水化物を控えすぎると、栄養バランスはとても悪くなります。また満足感を得られず、疲れやストレスを溜めやすくなってしまいます。

GI値を抑える食事の摂り方ポイントを、意識して食事してみてください!

①炭水化物などの高GI食品は最後に食べる!

②よく噛んで食べる!

③酢を食事に取り入れる!

④規則正しい食事をする!

詳しくは、ひまわり通信
NO.197をご覧ください。

Q 低GI食品の見分け方は?

A 炭水化物の場合は、精製されていない『白色よりも茶色っぽいもの』を選びましょう。精製する過程で糖の吸収を穏やかにする食物繊維が失われていくため、GI値も高くなっていきます。白米に混ぜて炊く雑穀米ミックスは食べやすく、食事に取り入れやすいのでおすすめです。

高GI食品...	白米・食パン・うどん・コーンフレーク じゃがいも・にんじん・とうもろこし
中GI食品...	パスタ・クロワッサン・パンケーキ そば・バナナ・お魚・お肉
低GI食品...	玄米・豆類・チーズ・ヨーグルト たまご・トマト・ピーマン

ぜひ、食事の時意識してみてください!

何よりも、食事を規則正しくバランスよく摂ることが大切です。食事の内容でお薬をやめることができるようになることもありますので、ぜひ意識してみてください。

お薬のこと、なんでもご相談ください!

菊水ひまわり薬局 ☎ 011-816-4193



★サークル活動など★

5月の友の会行事について

居場所について...

参加者がゲームや体操やふまねつなどで交流します。これまでの参加者に開催のお知らせをします。

◆おしゃべりサロンひまわり(第1火曜日)

*5月のおしゃべりサロンひまわりはお休みです

【次回】6月3日(火) 11時～14時 扇愛荘(北郷3条3丁目)

◆みんなの食堂★きらり(第3土曜日)

5月17日(土) 16時～ 菊水ビル4階

*参加希望の方は、必ずお申し込みください。

◆ふまねつと教室について...

◆菊水ふまねつと教室(第4火曜日)

5月27日(火) 午後2時～ 菊水ビル4階大会議室(菊水4条1丁目)

◆東札幌ふまねつと教室(第3月曜日)

5月19日(月) 午後2時～ 東札幌会館2階ホールB(東札幌2条4丁目)

◆東札幌UR団地ふまねつと教室(第4土曜日)

5月24日(土) 午前10時30分～ 東札幌UR団地集会所(東札幌6条3丁目 公団)

◆北郷ふまねつと教室(第3火曜日)

5月20日(火) 午後2時～ 北郷会館(北郷3条3丁目)

◆白石中央ふまねつと教室(第3木曜日)

5月15日(木) 午後2時～ 白石中央福祉会館1階Aホール(中央1条5丁目)

◆菊水ラ・クレストふまねつと教室(第4月曜日)

5月26日(月) 午後2時～ ラ・クレスト クレアホール(菊水1条2丁目)

◆菊水スマイルクラブふまねつと教室(第1金曜日)

5月2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 菊水7条2丁目)

*感染状況により開催の変更がある場合があります。
各行事・サークル等への申込み・お問い合わせは
友の会事務局へ ☎ 8200の1263

(必ずお申込みください)

*他のサークルは、感染状況を見て検討します。

