

あけぼの

医療法人社団曙会 佐々木外科病院
〒753-0076 山口県山口市泉都町9番13号
TEL (083)923-8811 FAX (083)932-2477
URL <http://sasaki-geka.jp/>

「山口市がん検診」のご案内

佐々木外科病院では、胃がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診が受診できます。胃がん検診と大腸がん検診は1年に1回、子宮がん検診、乳がん検診と前立腺がん検診は2年に1回、肝炎ウイルス検診は一生に1回の検診です。

下の表をご覧ください、ご自身の健康づくりのため定期的に受診しましょう。

集団検診、個別検診ともに6月から開始となります。個別検診は、基本的に6月1日から12月20日までとなります。(子宮がんと乳がん検診は来年3月31日までです。)

「がん検診等受診ハガキ」の発送は5月下旬となります。受診ハガキがないと検診を受診することができません。また、子宮がん検診と乳がん検診にはクーポン券が必要です。

対象	種類	申込先	自己負担金		実施期間	
			70歳未満	下記①②③に該当の方		
20歳以上	子宮がん検診	佐々木外科病院 総合健診センター	1,400円(頸部)	500円	6月から平成27年3月	
			2,200円 (頸部+体部) <small>医師が必要と認めた方</small>			
40歳以上	乳がん検診	佐々木外科病院	1,500円		500円	6月から平成27年3月
	胃がん検診		2,300円			6月から12月20日
	大腸がん検診		900円			6月から12月20日
	肝炎ウイルス検診		1,000円			6月から12月20日
※	前立腺がん検診		1,000円		6月から12月20日	

※満50歳以上で、偶数年齢になる男性

【自己負担金について】

次のいずれかに該当する方は、各種検診の自己負担金が500円になります。

- ①70歳以上(70歳になる誕生月の翌月から(1日生まれの方は誕生月から))の方
- ②「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの65歳から69歳までの方(一定の障害のある方)で受診当日に提示された方
- ③70歳未満の市民税非課税世帯の方(事前に申請が必要です。)

平成26年4月1日現在の年齢が、40、45、50、55、60歳の方は大腸がん検診と乳がん検診を、20、25、30、35、40歳の方は子宮がん検診を**無料**で受診できます。

【予約について】

胃がん検診、子宮がん検診、乳がん検診は事前のご予約が必要です。

「国民健康保険」、「後期高齢者医療保険制度」 の健康診査のご案内

佐々木外科病院では、山口市国民健康保険の特定健康診査、後期高齢者医療保険の健康診査を受診できます。

◎山口市国民健康保険の特定健康診査

対 象	山口市国民健康保険に加入されている40歳から74歳の方
種 類	山口市国民健康保険の特定健康診査(予約制)
申 込 先	佐々木外科病院
内 容	問診、身体計測、尿検査、血圧測定、血液検査、心電図検査など
自己負担金	1,000円
実 施 期 間	6月1日～12月20日
持 参 品	特定健康診査受診券(黄緑色)、質問票(灰色)、山口市国民健康保険被保険者証
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・血液検査がありますので、食事をしないでお願いします。 ・尿検査がありますので、病院で採尿ができるようにしてお越しください。 ・心電図検査がありますので、胃がん検診と同日実施はできません。

◎後期高齢者医療保険の健康診査

対 象	後期高齢者医療制度に加入されている方
種 類	後期高齢者医療保険の健康診査
申 込 先	佐々木外科病院
内 容	問診、身体計測、尿検査、血液検査、貧血検査など
自己負担金	500円
実 施 期 間	6月1日～平成27年3月31日
持 参 品	健康診査受診券(黄色)、健康診査質問票、後期高齢者医療被保険者証
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・血液検査がありますので、食事をしないでお願いします。 ・尿検査がありますので、病院で採尿ができるようにしてお越しください。

山口市がん検診、山口市国民健康保険の特定健康診査及び後期高齢者医療保険の健康診査についてご不明な点がございましたら、当院医事課又は山口市健康福祉部健康増進課(TEL 083-921-2666)へ、お問い合わせいただくか、山口市より配布される「平成26年度健康づくりガイド」をご覧ください。



「歩数アップチャレンジ」が始まります

以前、「連携室だより」でもお伝えしましたが、佐々木外科病院地域医療連携室では、山口市健康福祉部健康増進課が催す企画「歩数アップチャレンジ」に、室長の独断と強制により参加しています。

「歩数アップチャレンジ」は 年2回開催され、3ヶ月間自分に合った目標を決めて「歩く」という簡単なチャレンジなのですが、続けることが難しいのです。そこを頑張って、皆さんも参加してみませんか？

◎ウォーキング（歩くこと）の8つのメリット

ウォーキング（歩くこと）には8つのメリットがあります。

- ①心臓の強化
- ②骨の強化
- ③肥満解消
- ④美肌効果
- ⑤生活習慣病予防
- ⑥脳への刺激と鍛錬効果
- ⑦ストレス解消効果
- ⑧寝たきり防止効果

(シニア市場マーケティングより)



今まで何も考えず健康維持という漠然とした目標で歩いていましたが、上記のメリットがあるという事です。皆さんも一歩から始めませんか？

「歩数アップ」記録表を提出すると、記録表に応援メッセージが記入されて、返却されます。そのメッセージに励まされ、明日も頑張ろうと思えてきます。3ヶ月間続けて記録表を提出すると活動量計がプレゼントされるかもしれません。

ご質問やご不明な点がございましたら、山口市健康福祉部健康増進課(TEL 083-921-2666)へお問い合わせください。

パンフレットが変わりました

このたび、病院のパンフレットを変更しました。それにあわせて、総合健診センターと併設介護施設のパンフレットも変更しました。それぞれ独立したパンフレットですが、3つ重ねても、どのパンフレットかわかる斬新なレイアウトとなっています。施設内においてありますので、ぜひともご覧いただきますようお願いいたします。

3つ重ねると



「チャレンジデー2014」について

山口市は、昨年に引き続き今年もチャレンジデーに参加します！
山口市は、今年こそは参加者10万人を達成し、対戦に勝利したい
とのことです。当院も、地域医療連携室を中心に参加する予定で
すので、皆様の積極的なご参加とご協力をお願い申し上げます。

○チャレンジデーとは？

チャレンジデーとは、笹川スポーツ財団の支援のもと、人口規模
がほぼ同じ自治体同士で、スポーツや運動を行なった住民の「参加
率(%)」を競い合う住民総参加型のスポーツイベントです。

運動を習慣づけることを目的とし、毎年5月の最終水曜日に全国
で行なわれており、今年も5月28日(水曜日)に118の自治体が参加し
開催されます。

従来のスポーツイベントとの相違点は、大会やイベントに参加す
るということだけでなく、誰でも参加できるという点です。チャレンジデー
を実施する自治体・地域の中にいる人であれば、自宅・学校・職場など、どこ
でもどんなスポーツをしても良く、年齢・性別を問わず15分以上運動すれば、
誰でも気軽に参加できます。

対戦相手に敗れた場合は、相手自治体の旗を庁舎のメインホールに1週間掲揚し、
相手の健闘を称えるというユニークなルールが特徴です。前回は、対戦相手の
市原市に敗れ、市原市の市旗を1週間掲揚しました。

◇山口市チャレンジデー応援サポーター！◇

山口市出身で、世界で活躍されている石川佳純さん(卓球)、田中陽子さん(サッカー)、
小田桃花さん(クライミング)の3名が、山口市チャレンジデー応援サポーターに
就任されています。

◇対戦自治体◇

山形県鶴岡市(実施回数: 2回目)
人口・・・134,492人(H26. 2. 1現在)
面積・・・1,311.49平方キロメートル
前回成績・・・参加者数 28,199人
参加率 20.7%

ちなみに山口市は・・・

人口・・・194,329人(H26. 4. 1現在)
(鶴岡市比+59,837人)
面積・・・1,023.31平方キロメートル
(同△288.18平方キロメートル)
前回成績・・・参加者数58,313人(同+30,114人)
参加率29.8%(同+9.1%)

◇報告方法◇

報告は、①氏名・団体名等、②参加人数、③運動の種類の3つで、集計センターに
電話(0120-947-528/083-934-2912 午前9時から午後9時30分まで)
FAX(083-934-2665/083-934-2702 午前0時から午後9時30分まで)
メール(c-day2013@city.yamaguchi.lg.jp 午前0時から午後9時30分まで)
ネット(<https://pro.form-mailer.jp/fms/6ebb59ac57007> 午前0時から午後9時30分まで)
で報告できます。また、維新百年記念公園や山口市の各機関でも報告ができます。

ご質問やご不明な点がございましたら、山口市地域振興部生涯学習・スポーツ振興課(TEL 083-
934-2875)へお問い合わせください。



患者相談窓口についてのお知らせ

患者相談窓口では、患者様や家族様からの様々なご相談やご意見をお受けし、その内容に応
じて、関係部署と連携し、解決に向けてのご支援をさせていただきます。

相談窓口：佐々木外科病院 地域医療連携室(電話 083-923-8817)

旬の野菜で栄養満点



旬の野菜は素材そのものの旨味や風味が
しっかり生きていてビタミンなどの栄養素が豊富



さやえんどう(4月~6月)

彩りとして添える野菜と思われがちですが、旬の時期は、ぷっくりと豆が育ってさやも大きく旬ならではの、香り、独自の甘み歯応えが味わえます。β-カロテン、ビタミンB₁、ビタミンC、食物繊維、ミネラルを豊富に含んだ栄養的な偏りが少ないバランスのとれた野菜だといえます。

【献立例】★炒り卵



★肉じゃが



★焼きそば



オクラ(7月~9月)

オクラ特有のねばねばのもとであるペクチン(食物繊維の一種)という成分に、血糖値の上昇を抑えたり便秘解消や血中コレステロール値を下げる効果があります。また、骨粗鬆症予防にもなるカルシウムも含まれている女性にうれしい健康野菜です。

【献立例】★酢の物(オクラ・長芋)



★和えもの(納豆・オクラ)



★肉巻き(豚肉・オクラ)



【旬のカレンダー】



	5月	6月	7月	8月	9月	10月
夏の野菜		かぼちゃ				
			さやいんげん			
			ピーマン			
			トマト			
			きゅうり			
			とうもろこし			
			オクラ			
			なす			
				ゴーヤ		

旬の食べ物はおいしいだけでなく
エネルギーも削減できます!

「看護の日」行事をおこないます

近代看護学の普及に尽力した「フローレンス・ナイチンゲール」の誕生日にちなみ、5月12日は「看護の日」です。

佐々木外科病院では、「看護の日」の行事として、5月14日(水)に行事をおこないます。お誘い合わせのうえ、多数のみなさまのご参加をお願いします。



ナイチンゲールの像

【午前の部】

時間：9：30～12：00

場所：外来待合室

- 内容：◎看護師による肥満チェック
 身長・体重・BMI測定・体脂肪率測定
 ◎管理栄養士による栄養指導
 ◎塩分制限食の試食
 ◎糖尿病・高血圧・高脂血症の食事療養のパンフレット・各種レシピ配布



【午後の部】

時間：14：00～14：30（時間変更の場合あり）

場所：2階デイルーム

内容：おたのしみ会



ゴールデンウィークのお知らせ

ゴールデンウィークの診療予定です。
 なお、急患の方は、この限りではありません。

月	日	曜日	午前	午後
4	26	土	診療	休診
	27	日	休日当番日	
	28	月	診療	
	29	火	休診	
	30	水	診療	休診



月	日	曜日	午前	午後
5	1	木	診療	
	2	金	診療	
	3	土	休診	
	4	日	休診	
	5	月	休診	
	6	火	休診	
	7	水	診療	休診

曙会理念

地域の皆様の保健・医療・福祉のために貢献し、皆様に信頼され、地域とともに発展する組織をめざします。

佐々木外科病院理念

1. 消化器疾患を中心に、がん・外傷・整形外科領域の外科系専門病院として地域医療に貢献します。
2. 患者様から信頼される良質な医療を提供します。
3. 患者様の「病気」だけにとらわれず、「人」としてふれあう「やさしい医療」を実践します。

佐々木外科病院基本方針

1. 急性期病院として、急病にはいつでも（365日・24時間）受診できる病院を実現します。
2. 良質な医療の提供のため、医療設備の充実を図るとともに、より高い知識と技能を修得します。
3. 職員は相互に協力してチーム医療を行い、患者サービスの向上に努めます。
4. 患者様に必要かつ最適な医療が受けられることを第一に考え、患者様を中心とした地域医療機関との連携を行います。