

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/>

「山口市各種検診」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、前立腺がん検診及び骨粗しょう症検診が受診できます。山口市の行なう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、骨粗しょう症検診は対象年齢時に5年に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。（子宮がん検診と乳がん検診は、**来年2月28日まで**です。）

詳しくは「2020年度健康づくりガイド」をご覧ください。受診の際は、「がん検診等受診券」をご持参ください。

対象	種類	申込先	内容	自己負担金		実施期間	備考
				70歳未満	下記①②③に該当の方		
20歳以上	子宮がん検診 (予約制) (2年に1回)	佐々木外科病院 総合健診 センター	問診 細胞診 ※医師が必要と認めた方は 体部検査	1,400円(頸部のみ)	500円	6月1日～令和3年2月28日 (月曜、木曜の10:30から)	・他の検診と同日実施できませんが、事前調整が必要になりますので早めにお申し込みください。
40歳以上	乳がん検診 (予約制) (2年に1回)	佐々木外科病院	マンモグラフィ	1,500円		6月1日～令和3年2月28日	・なるべく生理前、生理中は検診を避けてください。 ・他の検診と同日実施できます。
	胃がん検診 (予約制)		バリウム検査	2,300円		6月1日～12月20日	・前日21時以降、飲食をせず、禁煙でお越しください。 ・胃の手術をされている方は検査できません。
			内視鏡検査 ※50歳以上は2年に1回、 40歳代は医師が必要と認めた方(2年に1回)	2,600円			
	大腸がん検診		免疫便潜血検査 (二日法)	900円		6月1日～12月20日	・検便容器を2回分持ち帰って頂き、採便後、2回分を直ちにご提出ください。
	肝炎ウイルス 検診(一生に1回)		血液検査	1,000円		6月1日～12月20日	・過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方が対象です。
骨粗しょう症 検診 (5年に1回)	問診 骨量測定	1,000円	6月1日～12月20日	・令和2年4月1日現在の年齢が40、45、50、55、60、65、70歳の節目年齢の女性が対象です。			
50歳以上	前立腺がん 検診		血液検査 (PSA検査)	1,000円		6月1日～12月20日	・山口市国民健康保険人間ドッグを受けられる方は、重複して実施できません。 ・満50歳以上で、本年度に偶数年齢になる男性が対象です。

【料金（自己負担金）について】

次のいずれかに該当する方は、各種検診の料金（自己負担金）が500円になります。

①70歳以上の方

(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))

②70歳未満で後期高齢者医療に加入している方

(検診当日に「後期高齢者医療被保険者証」の提示が必要です。)

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。)

令和2年度 無料対象者	種類	節目年齢 (令和2年4月1日現在の年齢)
	子宮頸がん検診	20、25、30、35、40歳
	胃がん・大腸がん・乳がん検診	40、45、50、55、60歳
	骨粗しょう症検診	40歳

「国民健康保険」、「後期高齢者医療保険制度」 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、人間ドック・簡易脳ドック、特定保健指導及び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

対象	種類	申込先	内容	自己負担金	実施期間	持参品	備考
山口市国民健康保険に加入している40歳から74歳の方 特定健康診査または人間ドックのどちらか一方の受診となります	特定健康診査(予約制)	佐々木外科病院	問診 身体計測 尿検査 血圧測定 血液検査 心電図検査 など	無料	6月1日～12月20日	・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	・血液検査がありますので、食事をしないでお越しください。 ・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、胃がん検査と同日実施はできません。
	人間ドック・簡易脳ドック(MRI・MRA検査)(予約制)	佐々木外科病院 総合健診センター	問診 身体計測 尿検査 血圧測定 血液検査 心電図検査 胃がん検診 肺がん検診 大腸がん検診 腹部超音波検査 など	検査費用の2割 人間ドック 約4,500円 ～9,300円 簡易脳ドック 5,800円	6月1日～12月20日	・山口市国民健康保険被保険者証 ・その他は申込時に説明します。	上記備考に加え、 ・胃がん検診はエックス線と内視鏡(カメラ)が選択できます。 ・人間ドックと各種がん検診は検診項目が重複しています。どちらか選択して受診してください。 ・人間ドックはセット料金となっているため、胃がん検診・大腸がん検診の無料受診はできません。 ・前立腺がん検診(55歳以上の男性)、子宮頸部がん検診(20歳以上の女性)は任意検査です。別途1,000円負担となります。
特定健康診査受診者のうち、特定保健指導利用券が届いた方	特定保健指導(予約制)	佐々木外科病院 総合健診センター	健診結果により ①動機付け支援 ②積極的支援	無料	6月1日～令和3年3月31日	・特定保健指導利用券 ・特定健康診査結果通知表 ・山口市国民健康保険被保険者証	・保健指導の流れ ①初回面接⇒②実践⇒③確認 ・初回から終了まで6か月間を要します。初回面接後、1回以上面接を行います。 ・支援する内容により実践の内容が異なります。予約時にご確認ください。

◎後期高齢者医療保険の健康診査

対象	種類	申込先	内容	自己負担金	実施期間	持参品	備考
後期高齢者医療制度に加入されている方	健康診査	佐々木外科病院	問診 身体計測 尿検査 血液検査 貧血検査 など	500円	受診券到着後～令和3年3月31日	・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	・血液検査がありますので、食事をしないでお越しください。 ・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。

山口市各種検診、山口市国民健康保険の特定健康診査、人間ドック・簡易脳ドック、特定保健指導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、

- ・山口市保健センター (TEL 083-921-2666)
- ・山口市小郡保健福祉センター (TEL 083-973-8147)
- ・山口市阿東保健センター (TEL 083-956-0993)
- ・山口市徳地総合支所 (TEL 0835-52-1114)
- ・山口市秋穂保健センター (TEL 083-984-8031)
- ・山口市阿知須総合支所 (TEL 0836-65-4211)

へお問い合わせいただくか、山口市より配布される「2020年度健康づくりガイド」をご覧ください。

ガイド **づくり** **健康**

実行しているかどうか
大人が物事

あなたの健康づくりをサポート

あなたの子育てをサポート

あなたの子育てをサポート

他にも役立つ情報が盛り沢山

あなたの健康づくりや介護予防をサポート
がん検診 大人の予防接種
あなたの子育てをサポート
集団検診日程 医療機関一覧 休日夜間の救急医療

2020年度
保存版

山口市

今が旬の魚！鯛（タイ）



タイは脂質が少なくタンパクでくせがない魚で、特有の香りと旨味があり、刺身や焼き物、揚げ物など、どのように調理してもおいしい魚です。

真鯛と言えば赤色。その原因は「エビでタイを釣る」と言うように、タイはエビが大好き。エビの殻に含まれる抗酸化物質のアスタキサンチンという色素のためです。

旬は産卵期直前の桜の季節と言われ、この頃のタイを桜鯛と言って珍重します。産卵後、しばらくは脂が落ちてしまいますが、秋ごろにはまたおいしくなります。晩秋から春にかけて旬となります。

ちなみに、日本では一般的に高級魚として認知されていますが、日本人以外の民族で、タイを「魚の王」とみなしている例はほとんどありません。



タイの栄養

- ・DHA、EPA：コレステロールや中性脂肪を減少させ、動脈硬化を予防。
- ・タウリン：疲労回復に効果。コレステロール低下、血圧低下作用。
- ・イノシン酸：旨味成分を豊富に含む。
- ・ビタミンD：カルシウムの吸収を助け、骨粗鬆症を予防。

メニュー紹介（1人分）

タイの昆布締め風どんぶり（エネルギー 429kcal タンパク質18.3g 塩分1.1g）

材 料	タイ（刺身用）	50 g
	貝割菜	5 g
	たまねぎ	30 g
	とろろ昆布	3 g
	ポン酢しょうゆ	9 g（大きじ1/2）
	ごはん	200 g（336kcal）

- 作り方
- ① 貝割菜は根元を切り落とします。
 - ② たまねぎは薄くスライスします。
（辛みが苦手な方は水にさらします。）
 - ③ 器にごはんを盛り、とろろ昆布をごはんにまぶします。
 - ④ ②のたまねぎをのせ、刺身用のタイをのせます。
 - ⑤ ポン酢しょうゆをかけ、彩りに貝割菜を添えます。
- ※ 市販の刺身用パックを使うと、魚料理を手軽にとり入れられ、後片付けも簡単で便利です。



☆管理栄養士のひと言アドバイス☆

お好みで、ゆずこしょうやわさびを添えても美味しいです。新たまねぎを使うと辛みが少ないので、食べやすくなります。



名称変更のお知らせ

佐々木外科病院併設の訪問看護、訪問介護、居宅介護支援事業所の名称が4月1日より変更となりました。なお、名称以外の事項（住所、電話番号、事業所番号等）は変更ありません。

(旧) 湯田温泉訪問看護ステーション ⇒ (新) 佐々木訪問看護ステーション (訪問看護)
湯田温泉在宅ケアセンター ⇒ 佐々木在宅ケアセンター (訪問介護、居宅介護支援)

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ます。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 (TEL 083-923-8817)

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。

年月	日	曜	午前	午後
4月	28	火	診療	
	29	水	休診	
	30	木	診療	



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

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。

新型コロナウイルス感染症の流行に伴うお願い

2019年11月下旬に中国武漢で発生した新型コロナウイルス感染症は、一向に収まる気配がなく、日本では、4月7日に安倍首相が7都府県を対象に5月6日までの「緊急事態宣言」を発令し、4月16日に全国へ拡大しました。

佐々木外科病院では、新型コロナウイルス感染防止のため、以下のように対応いたします。なお、今後の状況によっては、対応方法を変更する場合があります。

ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。

【佐々木外科病院 外来(TEL 083-923-8811)】

- ・以下のいずれかの場合は、来院される前に電話でご連絡をお願いします。
 - ①14日以内に37.5度以上の発熱、喉の痛み、咳・痰、息苦しさ、強いだるさ、味が分かりにくい、においを感じない等の症状の出た方
 - ②14日以内に県外（特に特定警戒都道府県）に行かれた方
 - ③14日以内に県外（特に特定警戒都道府県）から来られた方、帰省者と接触がある方
 - ④帰国後1ヵ月以内の海外渡航者およびその同居者
 - ⑤新型コロナウイルス感染者との濃厚接触があった方、または可能性のある方
- ・受診当日のお願い
 - ①マスクを着用して、来所してください。（付添者を含む。）
 - ②当日、受診前に体温を測定してお越しくください。（付添者を含む。）
 - ③当日受付前に、体温の申告と問診票の記入をお願いします。
 - ④問診票を確認後、受付を行ないます。
 - ⑤待合室では、間隔をあけてご着席ください。

【佐々木外科病院 入院(TEL 083-923-8811)】

- ・原則として、面会を全面禁止とさせていただきます。また、入院患者様の外出・外泊についても、当面の間、禁止とさせていただきます。
- ・必要物品の持参、洗濯物の交換に来られた方は、夜間救急入口のインターホンを押してください。病棟看護師が対応いたします。
- ・どうしても面会が必要な場合は、事前に電話にてご相談ください。
- ・病院内ではマスクの着用と手指消毒をお願いします。

【佐々木外科病院 総合健診センター(TEL 083-923-8813)】

- ・以下のいずれかの場合は、受診をお断りさせていただきます。予約されている場合は、日程を変更いたしますので、電話でご連絡をお願いします。
 - ①14日以内に37.5度以上の発熱、喉の痛み、咳・痰、息苦しさ、強いだるさ、味が分かりにくい、においを感じない等の症状の出た方
 - ②14日以内に県外（特に特定警戒都道府県）に行かれた方
 - ③14日以内に県外（特に特定警戒都道府県）から来られた方、帰省者と接触がある方
 - ④帰国後1ヵ月以内の海外渡航者およびその同居者
 - ⑤新型コロナウイルス感染者との濃厚接触があった方、または可能性のある方
- ・受診当日のお願い
 - ①マスクを着用して、来所してください。
 - ②当日、受診前に体温を測定してお越しくください。
 - ③当日受付前に、体温の申告と問診票の記入をお願いします。
 - ④問診票を確認後、受付を行ないます。
 - ⑤ロビーでは、間隔をあけてご着席ください。
- ・肺機能検査は、一時中止しております。

新型コロナウイルス感染症の流行に伴うお願い

ナーシングホーム湯田温泉では、新型コロナウイルス感染防止のため、以下のように対応いたします。なお、今後の状況によっては、対応方法を変更したり、ご利用をお控えいただく場合があります。

ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。

【ナーシングホーム湯田温泉 入所 (TEL 083-920-7373)】

- ・原則として、面会を全面禁止とさせていただきます。
- ・必要物品の持参、洗濯物の交換に来られるときは、事前にご連絡ください。
- ・来所されましたら、電話または玄関横のインターホンでご連絡していただき、1階ロビーでお待ちください。施設スタッフが対応いたします。

【ナーシングホーム湯田温泉 通所リハビリ (TEL 083-920-7375)】

- ・ご利用の際はマスクを着用してください。
- ・ご利用日の朝は体温測定をお願いします。
- ・以下の場合、なるべく早めに電話でご連絡をお願いします。
 - ①37.0度以上の発熱、喉の痛み、くしゃみ・咳・痰、息苦しさ、強いだるさ、味が分かりにくい、においを感じない等の症状の出た方（同居者を含む。）
 - ②14日以内に県外（特に特定警戒都道府県）に行かれた方
 - ③14日以内に県外（特に特定警戒都道府県）から来られた方、帰省者と接触がある方
 - ④帰国後1ヵ月以内の海外渡航者およびその同居者
 - ⑤新型コロナウイルス感染者との濃厚接触があった方、または可能性のある方
- ・ご家族様の送迎でご利用の場合は、来所されましたら、電話または玄関横のインターホンでご連絡していただき、1階ロビーでお待ちください。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの「密」を避けましょう!

①換気の悪い
密閉空間

②多数が集まる
密集場所

③近間で会話や発声をする
密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろう場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には消毒などを行ってください。

首相官邸
厚生労働省
厚労省 コロナ 感染



感染症対策へのご協力をお願いします

手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。**外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前**などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

① 流水でよく手をぬがした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

② 手の甲をのばすようにこすります。

③ 指先・爪の間を念入りにこすります。

④ 指の間を洗います。

⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。

⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸
厚生労働省
厚労省 感染

