

# 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、**例年と異なり来年2月29日までです。**）

詳しくは「平成31年度（2019年度）健康づくりガイド」をご覧ください。5月下旬に配布される「がん検診等受診券」がないと、がん検診等を受診することができません。

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 視診 内診 細胞診	1,400円(頸部のみ)	500円	6月1日～令和2年2月29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	問診 マンモグラフィ	1,500円		6月1日～令和2年2月29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)		問診、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。
	大腸がん検診		問診、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			
	肝炎ウイルス 検診(一生に1回)		問診 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。
	骨粗しょう症 検診		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。
50歳以上	前立腺がん 検診	問診 骨量測定	1,000円	6月1日～12月20日		・2019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。	
			問診 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

(すべての世帯員が市民税を課税されていない場合。事前に申請が必要です。)

2019年度 無料対象者	種類	節目年齢 (2019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	1,000円	6月1日～12月20日	・特定健康診査受診券(びわ色) ・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、胃がん検診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4,400円 ～9,700円  簡易脳ドック 5,600円 10月以降は 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。どちらかを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2年3月31日	・特定保健指導利用券(薄紫色) ・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せん。 ・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	6月1日～令和2年3月31日	・健康診査受診券(水色) ・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「平成31年度(2019年度)健康づくりガイド」をご覧ください。



# 今が旬の魚！鯷（アジ）



アジはとても種類の多い魚で、「マアジ」と「ムロアジ」が一般に流通しています。旬は、5～7月の夏の時期で、一番美味しく食べることができます。美味しいアジを選ぶコツは、目が澄んでいるもの、身に張りがあり、エラが鮮赤色で、あまり大きすぎないものがお勧めです。



山口県の日本海側には、大小の島々や多くの天然礁（瀬）があり、起伏に富んだ複雑な海底になっています。そのため、魚介類のエサとなるプランクトンが多く、いくつもの好漁場が形成されています。中でも、九州の西の海域で生まれ、対馬海流にのって山口県沿岸に来遊したマアジは、天然礁（瀬）に住みついて豊富で良質なエサを食べて成長し、ひときわおいしい「瀬付きアジ」となります。

瀬付きアジは回遊性のアジ（沖アジ）と違い、瀬に居ついているためエサをたっぷり食べ、脂がのってふっくら肉厚なのが特徴。体の色はやや黄色を帯びていて色つやが良く、地元では別名「黄アジ」とも呼ばれます。「アジという名は『味』の良さに由来する」と言われるだけあって、鮮度が高い瀬付きアジの刺身は絶品です。塩焼きや酢の物、から揚げ、南蛮漬けなどもお勧めです。

7月7日10時から13時の間、道の駅「萩しーまーと」で「萩の瀬つきあじ祭り」が開催される予定です。興味のある方は、参加されてみてはいかがでしょうか？

## アジのフライ



ふんわりサクサクのアジフライに旬の香味野菜、大葉のみじん切りが入ったタルタルソースをかけると風味良く仕上がります。

## 酢の物



刺身用に切ったアジにきゅうり、千切りショウガを加え、酢の物の調味料で和えます。生魚の臭みがなくなって、さっぱりと仕上がります。

## 南蛮漬け



アジの南蛮漬けに赤唐辛子を少量加えると、相乗効果で体力がアップし、体の中から元気になります。アジは良質なたんぱく質が多く、赤唐辛子は疲労回復効果のあるビタミンCが豊富です。

## ☆管理栄養士のひと言アドバイス☆

アジには、青魚の成分として特徴的な不飽和脂肪酸DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれます。EPAは血栓を防ぎ、DHAは脳の働きをよくする効果があります。

また、青魚の中でもアジはコレステロール値を下げるタウリンを多く含みます。



## 「看護の日」行事をおこないます

5月12日は「看護の日」です。国民の間に看護の心、助け合いの心が育つようと1990年12月に制定されました。5月12日は、近代看護を築いたフローレンスナイチンゲールの誕生日にちなんでいます。

「看護の心をみんなの心に」をメインテーマに、全国各地で様々なイベントが行なわれます。当院でも5月15日（水）にイベントを行ないますので、ご参加をお待ちしております。

### 【午前の部】

時間・場所 9:30～12:00・外来待合室

- 内 容
- ・ 血圧測定
  - ・ 身長測定
  - ・ ハンドマッサージ
  - ・ 栄養相談
  - ・ 展示「栄養を上手に取ろう（食べ合わせのコツ）」

### 【午後の部】

時間・場所 14:00～14:40・病棟2階デイルーム

- 内 容
- ・ マジックショー、アートバルーン、ジャグリング  
（天気が良ければ、「足長ターボー」が来るよ!）



## 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。

月	日	曜日	午前	午後
4	27	土	診療	休診
	28	日	休診	診療
	29	月	休診	診療
	30	火	診療	休診



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