

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来年3月31日までです。)

詳しくは「平成30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	下記の②③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～平成31年3月31日 (月曜、木曜の10:30から)	・他の検診と同日実施できますが、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。		
				2,200円(頸部+体部) 医師が必要と認めた方					
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	500円	6月1日～平成31年3月31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					
			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					
	大腸がん検診		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。
	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	問診 骨量測定	1,000円	6月1日～12月20日	・平成30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		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))

②「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの65歳から69歳(一定の障がいのある方)で検診当日提示された方

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。)

平成30年度 無料対象者	種類	節目年齢 (平成30年4月1日現在の年齢)
		子宮頸がん検診
	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 (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(桃色) ・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。
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	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 ～9,500円 簡易脳ドック 5,600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～平成31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	6月1日～平成31年3月31日	・健康診査受診券(オレンジ色) ・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)
- ・山口市秋穂総合支所(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30年度健康づくりガイド」をご覧ください。

見えにくい・読めにくい場合はこちら
山口市 健康づくりガイド
平成30年度
健康づくりガイド
保存版

あなたに大切な健康づくり
山口市の健康づくり
生活の質を高めるための健康づくり
生活の質を高めるための健康づくり
生活の質を高めるための健康づくり

各種アクション
健康づくり
生活の質を高めるための健康づくり
生活の質を高めるための健康づくり
生活の質を高めるための健康づくり

子育て
子育て
生活の質を高めるための健康づくり
生活の質を高めるための健康づくり
生活の質を高めるための健康づくり

各種施設のお知らせ
各種施設のお知らせ
生活の質を高めるための健康づくり
生活の質を高めるための健康づくり
生活の質を高めるための健康づくり

〒750-0001 山口市 2-1-1 市民センター
TEL 083-921-2666
FAX 083-921-2666
Eメール kankou@city.yamaguchi.lg.jp
CITY 健康づくり課 TEL 083-921-2666
FAX 083-921-2666
Eメール kankou@city.yamaguchi.lg.jp
健康づくり課 FAX 083-921-2666



今が旬!!あさり



あさは、日本、朝鮮半島、台湾、フィリピンまで広く分布しており、日本では古くから食用とされ、貝塚などから数多くの貝殻が出土しています。一年を通して手に入れることができ、特に春と秋は身がふっくらとしていて絶品です。殻の表面に少しぬめりがあり、殻が大きく、口がしっかりしているものを選びましょう。

あさりの下処理は3%の塩水を作り、その中にあさりを入れて少し暗い場所に2時間ほど置いておくと、砂を吐かせることができます。火を通し過ぎると身が硬くなるので注意しましょう。水の段階から入れると風味豊かな出汁が取れ、沸騰してから入れると身がふっくらとします。



あさりの成分

- ・タウリン：血圧や血糖値、コレステロール値を低減させ、心臓や肝臓の機能を高めます。
- ・ビタミンB₁₂・鉄：赤血球を生成する作用があるため、貧血の予防・改善に効果があります。
- ・カルシウム：骨粗鬆症の予防になります。

魚介のサラダ(1人分：エネルギー125kcal、塩分1.3g)



材料(2人前)

あさり(殻つき)	100g	いか	60g
白ワイン	10g	えび	60g
トマト	100g	セロリ	30g
きゅうり	40g	レタス	40g
たまねぎ	20g		

A	オリーブオイル	8g
	レモン汁	16g
	塩	1g
	魚介の蒸し汁	15g(大さじ1)

作り方

- ①あさは砂抜きし、洗っておく。イカは皮をむき、輪切りにする。あさとイカは白ワインと水少量を振り、ふたをして火にかけ、蒸し煮にして火を通し、冷ましておく。
- ②エビは背ワタを取って熱湯でゆでる。ざるに取って、冷まし、2~3切れに切る。
- ③セロリは筋をとり、斜め薄切りにする。きゅうりは小口切りにする。レタスは洗って一口大にちぎる。
- ④たまねぎはみじん切りにする。
- ⑤Aとたまねぎを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑥お皿に材料を彩りよく盛り付け、ドレッシングをかける。



☆管理栄養士のひと言アドバイス☆

貝類特有のうま味成分であるコハク酸を多く含むため、あさりの蒸し汁をドレッシングに使うことでうま味を逃さず食べることができます。この時期のあさは、産卵を控えてプランクトンを食べて栄養を蓄えている為、とても美味しいと言われています。



「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にと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9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 ・ハンドマッサージ(某有名化粧品エステサロンと同等のものです)
 ・塩分の異なるみそ汁試飲
 ・治療食のおかずを見てみよう、試食してみよう
 ・栄養相談
 ・血圧測定

【午後の部】

- 時間・場所 14:00~14:40・病棟2階デイルーム
 内 容 ・「おとずれ会」メンバーによる催し
 内容はお楽しみ!マジックショーあり、音楽あり、歌あり?



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	金	診療	
	28	土	診療	休診
	29	日	休診	
	30	月	休診	



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