

# 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28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「受診券」がないと、市の検診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	子宮頸部がん検診	1,400円(頸部のみ)	500円	6月1日～平成29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。
			子宮体部がん検診	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、視診、触診 マンモグラフィ	1,500円		6月1日～平成29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。
			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。
	胃がん検診 (予約制)		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	2,600円			
	大腸がん検診		問診 免疫便潜血検査	900円			
	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	
骨粗しょう症 検診(予約制)	問診 骨量測定	1,000円	6月1日～12月20日	・平成28年4月1日現在の年齢が40、45、50、55、60、65、70歳の節日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、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(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28年4月1日現在の年齢が40、45、50、55、60歳の方は胃がん検診、大腸がん検診と乳がん検診、20、25、30、35、40歳の方は子宮がん検診、40歳の方は骨粗しょう症検診を**無料**で受診できます。

# 「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、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(ひわ色) ・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 約4,400円 ～9,500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29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(白色) ・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～平成29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)
  - ・山口市徳地総合支所(TEL 0835-52-1114)
  - ・山口市阿東保健センター(TEL 083-956-0993)
  - ・山口市秋穂保健センター(TEL 083-984-8031 火曜日のみ)
  - ・山口市阿知須総合支所(TEL 0836-65-4114 水曜日のみ)
- へお問い合わせいただくか、山口市より配布される「平成28年度健康づくりガイド」をご覧ください。



## 春の食材 たけのこ

生のたけのこは4月から5月の期間に出回り、春の訪れを感じさせてくれる今が旬の食材です。

たけのこは生のまま置くと硬くなり、えぐみが増すので、入手したら出来るだけ早く下処理をしましょう。



### ☆たけのこの下処理☆

- ①たけのこの穂先は斜めに切り落とし、火の通りを良くするため皮の部分に包丁で縦に切り目を入れます。（ゆでたあとこの切り目から皮をむきます。）
- ②大きめの鍋にたけのこを入れ、たっぷりの水を注ぎ、米ぬか、鷹の爪を入れ火にかけます。鷹の爪には、殺菌作用、えぐみの緩和、ぬか臭さを和らげるなどの効果があります。
- ③沸騰したら、たけのこが浮いてこないようお皿などで落しぶたをし、弱火で1時間を目安に煮ます。根元に竹串を刺して軟らかければ火を止め、そのまま湯が冷めるまで置きます。
- ④冷めたら切り目から皮をむき、水で米ぬかを洗い落とします。茹でたたけのこは、水につけて冷蔵すれば2～3日もちます。

### ☆たけのこの部位別調理法

#### 姫皮

先端を切り落とし、外皮を除いた内側の白く軟らかい部分です。酢の物や和え物に適しています。

#### 穂先

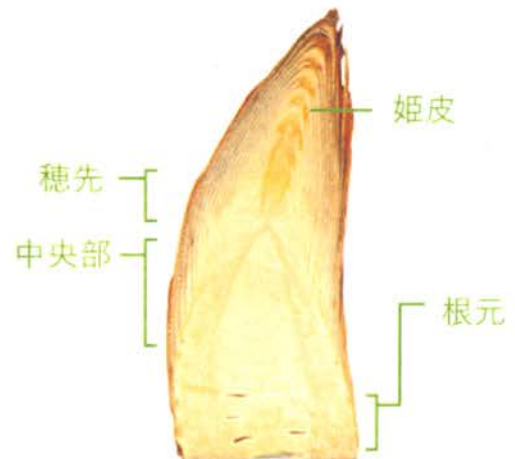
先端に近い軟らかい部分で、最も美味しいと言われる部分です。酢の物や和え物、炊き込み御飯などに合います。

#### 中央部

ほど良い歯ごたえのある部分です。若竹煮などの煮物や炊き込み御飯、焼き物、天ぷらなど幅広い調理法に合います。

#### 根元

繊維が多く硬いが、たけのこらしい味わいが楽しめる部分です。繊維を切るように薄切りやせん切り、すりおろしなどの工夫をして使います。煮物、炒め物、揚げ物などに向いています。



### ☆管理栄養士のひと言アドバイス☆

たけのこに含まれる主な栄養素である食物繊維は、便秘の予防改善に効果が期待できるうえ、コレステロールなどの余分な脂質を吸着し、体外へ排出する働きがあります。

また、体内の過剰な塩分を尿と一緒に排出する作用があるカリウムも豊富で、高血圧の予防が期待できます。



## 「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11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：9：30～11：30

場所：外来待合室

内容：◎看護師による血圧測定・体脂肪率測定  
◎管理栄養士による栄養相談  
◎調味料、食事に含まれる塩分量について



### 【午後の部】

時間：14：00～14：30

内容：吉村昇二様による腹話術



## 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(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	25	月	診療	
	26	火	診療	
	27	水	診療	休診
	28	木	診療	
	29	金	休診	
	30	土	診療	休診



月	日	曜日	午前	午後
5	1	日	休診	
	2	月	診療	
	3	火	休診	
	4	水	休診	
	5	木	休診	
	6	金	診療	
	7	土	診療	休診
	8	日	休診	
	9	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。