

# 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 今年度より骨粗しょう症検診がはじまります

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今年度から開始となる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。)

「がん検診等受診ハガキ」がないと下の表の料金が適用になりません。ご注意ください。

対象	種類	申込先	料金(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 (予約制)	佐々木外科病院 総合健診センター	1,400円(頸部)	500円	6月1日 ~ 平成28年3月31日		
			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)	佐々木外科病院	1,500円			500円	6月1日 ~ 12月20日
	胃がん検診 (予約制)		2,300円(バリウム検査)				
	大腸がん検診		2,600円(内視鏡検査) 医師が必要と認めた方				
	肝炎ウイルス検診		900円				
※1	前立腺がん検診		1,000円	500円	6月1日 ~ 12月20日		
※2	骨粗しょう症検診 (予約制)		1,000円				

※1 満50歳以上で、偶数年齢になる男性

※2 平成27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

### 【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27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、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	料金 (自己負担金)	実施期間	持参品	備考
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>特定健康診査受診券 (薄桃色)</li> <li>質問票 (灰色)</li> <li>山口市国民健康保険被保険者証</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>血液検査がありますので、食事をしないでください。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>
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	①動機付 支援 ②積極的 支援	無料	6月1日 ～ 平成28年 3月31日	<ul style="list-style-type: none"> <li>特定保健指導利用券 (薄紫色)</li> <li>特定健康診査結果通知表 (白色)</li> <li>山口市国民健康保険被保険者証</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保健指導の流れ ①初回面接⇒②実践⇒③確認</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>

## ◎後期高齢者医療保険の健康診査

対象	種類	申込先	内容	料金 (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28年 3月31日	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康診査受診券 (橙色)</li> <li>健康診査質問票</li> <li>後期高齢者医療被保険者証</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>血液検査がありますので、食事をしないでください。</li> <li>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。</li> </ul>

山口市各種検診、山口市国民健康保険の特定健康診査、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)

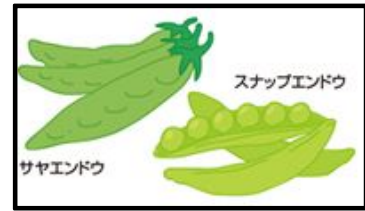
へお問い合わせいただくか、山口市より配布される「平成27年度健康づくりガイド」をご覧ください。



# 今が旬！スナップエンドウ



スナップエンドウは、グリーンピースの改良品種で、豆が成長して大きくなってもサヤが硬くならずサヤごと食べることができます。甘味がありパリッとした食感が楽しめる野菜です。



スナックエンドウ(他にスナップタイプエンドウ、スナックタイプエンドウなど)と呼ばれることがありますが、これは商品名で、1983年(昭和58年)農林水産省により名称が統一され「スナップエンドウ」が正式な名称となりました。



## 生ハム巻き

【材料(1人分)】  
スナップエンドウ

5コ  
塩(塩ゆで用) 少々  
生ハム 5枚

※生ハムの代わりに薄切りロースハムや炒めたベーコンを巻いても合います。



## ごま和え

【材料(1人分)】  
スナップエンドウ

2コ  
塩(塩ゆで用) 少々  
炒りごま 1g  
砂糖 0.5g  
濃口醤油 3g

※スナップエンドウにもやしを加えたごま和えも趣きが変わります。



## スパゲティ

【材料(1人分)】  
スナップエンドウ

3本  
3コ  
そら豆 3コ  
塩(塩ゆで用) 少々  
スパゲティ 80g  
にんにく 5g  
粉チーズ 適量  
ブラックペッパー 少々  
塩 0.5g  
オリーブオイル 大さじ1



## 五目煮

【材料(1人分)】

鶏もも肉 15g  
大根 30g  
人参 10g  
スナップエンドウ 1コ  
塩(塩ゆで用) 少々  
だし汁  
砂糖 1g  
みりん 1g  
濃口醤油 5g

### ☆管理栄養士のひと言アドバイス☆

スナップエンドウは、血液中のコレステロールが酸化されるのを防ぐβ-カロテンとビタミンCを多く含むため、抗酸化食品と言われ動脈硬化予防の働きもあります。また、ビタミンB1も含まれ、サヤごと食べられることで、食物繊維もしっかりとることができます。



β-カロテンは免疫力を高める働きがあります。

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変え、疲労回復の働きがあります。

ビタミンCは風邪などの病気を予防する働きがあります。

スナップエンドウを調理するポイントは、次のとおりです。

- ・かたい筋の部分を取り除く
- ・下茹でして調理する
- ・塩ゆで時間は2分が目安



## 「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13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。

### 【午前の部】

時間：9：30～11：30

場所：外来待合室

内容：◎看護師による身長・体重・BMI測定・体脂肪率測定  
◎管理栄養士による栄養相談  
◎高カロリージュースの試飲、ソフト食の試食

### 【午後の部】

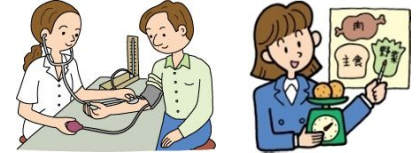
時間：14：00～14：30

場所：外来待合室

内容：ハウオリフラサークルによるフラダンス



ナイチンゲールの像



## 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	土	診療	休診
	26	日	休日当番日	
	27	月	診療	
	28	火	診療	
	29	水	休診	
	30	木	診療	



月	日	曜日	午前	午後
5	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。