

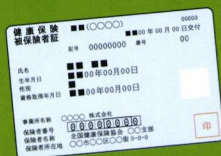


一般社団法人 鶴岡地区医師会

第14号 2019年12月1日

健康管理センター便り

発行：荘内地区健康管理センター 住所：山形県鶴岡市馬場町1-45
TEL：0235-22-6445 FAX：0235-25-2216 E-mail：kenshin@tsuruoka-med.jp



保険証が変わった場合 どのように健診を受けられますか？



ご退職等で保険証が変更になった場合、加入された健康保険組合によってお申込み方法が異なります。

国民健康保険組合・全国健康保険協会の扶養へ

人間ドックをお住いの市町村の助成を利用して受診できます。当センターでは鶴岡市・三川町にお住いの方が対象です。

手順 申込書を提出 (済)

手順 申込書を提出 (未)

※ 鶴岡市：「健康診査受診意向調査」 三川町：「健診申込書」

上記書類を期限までにご提出
(お住いの市町村からご自宅へ届きます)

当センターへご連絡(加入健保をお伝えください)

日程調整

質問票・検査キットの送付

質問票・検査キットの送付

受診

受診

※ 特定健診を受診希望の際は、申込み・受診方法が異なります



任意継続へ

個人でのお申込みになります。

手順 当センターへご連絡

日程調整

質問票・検査キットの送付

受診

健診受診案内が健康保険組合から
送付されますのでご確認ください。



その他の健康保険組合へ

ご加入健康保険組合によって受診可能項目や手順が異なります。
健診受診案内や健康保険組合にご確認いただくか、当センターに
直接ご連絡ください。

ご連絡いただく際の必要項目

- ・健康保険組合の名称
- ・受診項目またはコース



※ ご不明な点は当センターへお問い合わせください

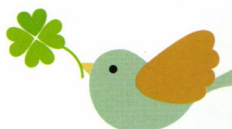
● 認定技師シリーズ ● 胃がん検診専門技師

どんな資格？

安全で精度の高い上部消化管検査
(バリウム検査)の普及を目指すた
めに「日本消化器がん検診学会」
が主催している認定制度で、認定
試験に合格した診療放射線技師に
与えられる資格です。

スキルアップに努めています

認定技師の資格更新のため関連学
会や研修会へ参加し、技能向上に
努めています。



運動教室 のご案内

毎月2回運動教室を実施しています。
健診をお受けいただいた方はどなたでも参加可能です。



内容

「脂肪燃焼！ラジオ体操第2&筋トレ」

体重を減らしたい方・メタボを解消したい方におすすめ！

「簡単筋力チェック&ダンベル体操」

体力や筋力が落ちてきたと感じる方におすすめ！

時間

60分間

料金

無 料

日程・予約

健康管理センターにお問い合わせください

連絡先

☎ 0235 (26) 7025

月～金 9:00～17:00 土 9:00～12:00



皆さまからの ご質問



Q1 職場の健診の際に、風しん抗体検査、胃の健康度診断（ピロリ菌検査）は受けることができますか？

A1 血液で検査します。検査項目に血液検査がある場合は受診できます。

Q2 午前の健診は胃の検査を受けなくても飲食してはだめですか？

A2 起床後は禁飲食・禁煙です。飲食をした方は、改めて1週間以内に空腹の状態で検査していただきます。（血液検査・尿検査など）

Q3 午後からの健診は食事をしていても良いですか？

A3 血液検査のある方は、できるだけ食事をお控えください。食事をする場合は、受付の3.5時間前までに済ませることをお勧めいたします。飲み物についても糖分の入ったものではなく、お茶や水等を飲んでいただくようお願いします。

インフルエンザの 季節です

毎年秋から冬にかけて、風邪やインフルエンザの流行シーズンです。

このような症状の方は健診日程を変更することが可能ですので、詳細については当センターまでご相談ください。体調を整えて受診しましょう。



「かからない」「うつさない」
風邪・インフルエンザ

予防の
ポイント



十分な睡眠とバランスのよい食事
ウイルスに負けない免疫力をつけましょう!!

新潟市に視察に行ってきた

10月に新潟市にある健診施設「新潟ウェルネス」に視察に行きました。勉強した事を今後の健診に活かします。



皆さまのご意見で 改善しました

当センターでは魅力的な健診センターを目指し年3回のアンケート実施、又ご意見箱を設置し改善に取り組んでいます

受付カウンターに パーテーションを設置しました

「隣の人が気になる」「他の人から受診内容を聞かれたくない」などのご意見があり、10月初めからパーテーションを設置いたしました。



今後とも皆さまの声を大切にしていまいります。