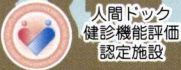


健康管理センター便り



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

会社の健診で
乳がん検診は
受けてないわ



健康診断

いろいろな受け方があります

気にはなっていたけど受けたことがないわ



市の補助があるなら受けてみようかしら

レディースデー

女性限定日でゆったり受診してみませんか？

日にち 平成31年1月17日、28日、2月14日

受付 8:45～9:30

対象 人間ドック、協会けんぽ一般健診

「女性だけでゆったり受けてい」とのご要望にお応えし、昨年度試験的に実施しました。「とてもリラックスできた」「気をつかわなくて良かった」と大変ご好評いただきました。混雑シーズン以外での実施のため冬期間とはなりますが、今年度は3日間設けました。ご希望の場合は、健康管理センターにご連絡くださいますようお願いいたします。是非ご活用ください。

サンセット乳がん検診 (マンモグラフィ)

日中は忙しくて検診に行けない方へおすすめします!!

日にち 10月16日(鶴岡市・三川町の方)
10月29日(鶴岡市の方)

受付 16:00～16:30

対象 今年度偶数年齢に達する40歳以上の方

個人負担金 1,200円(鶴岡市の方)
1,500円(三川町の方)
※市町の補助を差引いて当日お支払いいただく金額です

会場 荘内地区健康管理センター

鶴岡市、三川町の補助を受けて行う乳がん検診です。申込み、問合せは下記へお願いします。

●鶴岡市健康課 TEL: 25-2731
●三川町役場健康福祉課 TEL: 35-7032

健康管理センター 専任医師のご紹介

健康管理センターには、3人の専任医師がおります。今回から連載で先生のご紹介を行います。健康診断時の内科診察のほか、エックス線などの画像の診断、心電図の診断を行っております。また、より精度の高い健康診断になるよう意見をいただいております。



南部 知子 専門科 消化器内科

前任の所属病院 東邦大学医療センター大橋病院 消化器内科

●健康診断について

健康診断では、生活習慣を見直し病気にならないようにすることや、病気になっても早期に発見して早期治療につなげるのが目的です。

まずは健診を定期的を受け、その結果異常があれば放置せず、その後の生活習慣改善の動機付けにしたり、本当に病気がないか精密検査を受けて頂きたいと思っております。

認定技師シリーズ

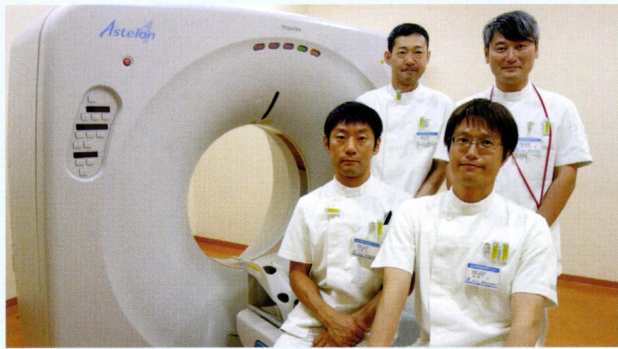
「肺がんCT検診認定技師」

どんな資格？

安全で精度の高いCT検診の普及を目指すために「NPO法人肺がんCT検診認定機構」が主催している認定制度で、講習会を受講し、認定試験に合格した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

認定技師の能力・向上のため関連学会や研修会等への参加、資格更新のため5年毎に画像トレーニングテスト、CT肺がん検診に関するレポートの提出をしています。



定期的な精度管理を行うことで、質の保証されたCT検診を安心して受けられるように努めています。

健診着が変わりました

男性用



衿元にオシャレ感をプラスしたシックなチャコールグレー

女性用



裏側は2重構造でトップラインが目立ちにくく、着丈の長い華やかなピンク

裏側

健診中でもサイズが合わない時は交換できます♪お気軽にお声をお掛けください。

日本消化器がん検診学会 東北地方会に参加しました

7月6日・7日に仙台市で開催された学会に参加し、情報交換をしてきました。また、放射線技師の佐藤賢が、「慢性胃炎診断の読影状況報告～胃X線画像診断結果の一致率調査～」を発表してきました。ピロリ菌感染、および除菌の有無の情報があることで胃エックス線診断の精度が向上します。まだピロリ菌検査を受けたことのない方は、是非受けることをお勧めします。



オフィスで腰痛予防。 解消エクササイズ

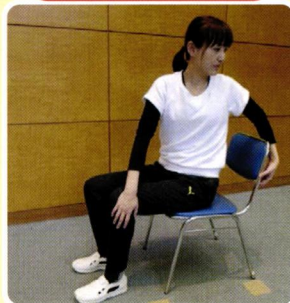
同じ姿勢を長時間続けることは腰への負担を増加させるため、休憩を取ったり、姿勢を変えたりすることが大切です。実は、腰への負担は座った姿勢の時がもっとも大きくなります。特に、仕事柄座る時間が長い方は、意識してストレッチなどを行うことが必要です。体を動かすことがデスクワークでの腰痛改善のコツです。

エクササイズ①



イスに浅く座って、頭を下向きにし、背骨を丸めながら両手をひざの下に入れます。そのまま息を吐きながら背骨を後ろに引きまわります。そのまま10秒キープします。

エクササイズ②



イスに浅く座って背筋を伸ばします。肩と顔も一緒にゆっくり息を吐きながら体をゆっくりひねります。気持ち良いと感じるところで止めて10秒キープします。息を止めないようにゆっくり呼吸しましょう。反対側も同じようにゆっくりひねります。