



# クローバー



ホームページ <http://akiyoshihp.jp>

【理念】 医療法人秋芳会は医療・保健・介護、各領域のサービスを一体的に提供し地域に開かれ、地域に選ばれ、地域に親しまれる法人を目指します。

## 【年頭挨拶】



～明けましておめでとうございます～

日頃より皆様から医療法人秋芳会へのご理解とご協力を頂き、心よりお礼申し上げます。

昨年、九州では7月に豪雨被災に見舞われましたが、日田は直接の被害はありませんでした。自然の猛威には、毎年思い知らされております。今年こそは、平穩無事な年でありますように祈念致します。

医療法人秋芳会は、今ここで、しっかりと地に足をつけ、30年培ってきた経験を存分に発揮し、診療、介護を行っていきたいと思っております。

最後に、皆様にとりまして、幸多い年になりますように祈念いたしまして年頭のご挨拶と致します。どうぞ、今年も温かいご支援、ご助言を心よりお願い申し上げます。

平成31年 元日

院長 秋吉貴文



## ☆☆健診を受けられていますか？☆☆

当院では、特定健診、がん検診など市が実施している健診を行っています

健診名	年齢	自己負担金
特定健診	40歳～74歳（昭和19年4月1日～昭和54年3月31日生）	加入保険によって異なる
前立腺がん検診	50歳～69歳（昭和24年4月1日～昭和44年3月31日生） *前立腺疾患治療中者を除く	900円
大腸がん検診	20歳～69歳（昭和24年4月1日～平成11年3月31日生）	600円
	無料受診券対象者（昭和53年4月1日～昭和54年3月31日生）	無料
乳がん検診 （マンモグラフィ）	40歳～69歳の偶数年齢者（昭和24年4月1日～昭和54年3月31日生）	1,630円
	無料受診券対象者（昭和53年4月1日～昭和54年3月31日生）	無料
	70歳以上の偶数年齢者（～昭和24年3月31日生）	無料

\*年齢は平成31年3月31日時点の到達年齢です

## ～健診対象者～

○ 日田市に住民票がある方

\* 当院では、予約制で行っております。

受診をご希望の方は、当院受付までお問い合わせください。

## ～お問い合わせについて～

月曜～金曜の8:30～17:30の間にお電話下さい

電話 **23-0808**



## ～ストレスチェックとストレスケア～



ストレスチェック制度は、平成 27 年 12 月に施行され、労働者のストレスの状況について検査を行い、本人に結果を通知し、自らのストレスの状況に気付き、不調のリスクを低減させるとともに、結果の集団分析によって、職場環境の改善を図り労働者のメンタルヘルスの不調を未然に防止することを目的としています。その中で、メンタルヘルス対策が重要であり、メンタルヘルスケアを自ら実践していく取り組みが大切です。実践の中で、特に大切なセルフケアについてお話しします。セルフケアは、自分自身で行うことが出来るケアです。体調と同じで、「心の健康を自分で管理する」ことが、大切です。そのためには、ストレスに対処する方法や、知識を身につけておくことが重要となります。「気持ちいいな」「楽しいな」と思えることが対処法にもなります。

### ～大切なこと～

- \* 調子悪いなと思ったら、専門家に相談（事業所内産業保健スタッフ、医療機関、保健所等）
- \* 自分自身でストレスに気付くこと（身体、心理、行動面でいつもと違う自分に気付くこと）

### ～ストレスを溜めない3つのR～

#### REST（休養）

疲れた脳と体を休ませるためには、十分に良い睡眠をとることが大切です

#### RELAXATION（癒し）

音楽を聴いたり、アロマセラピーを楽しんだりしてくつろぐことをお勧めします

#### RECREATION（活性化）

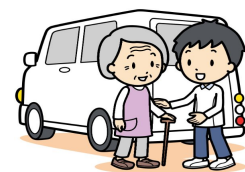
軽い運動や、楽器を演奏してみるなど少し体を動かしながら心から楽しむことで脳や、身体を活性化させます。大げさなものでは毎日続けることは出来ないの、簡単にすぐ始められるものをいくつか持っておくと良いでしょう。

ストレスを溜めない基本『早寝、早起き、三度の食事』と併せて取り組んでいきましょう



## ☆ 無料送迎サービスのご案内 ☆

当院では、通院手段でお困りの患者様を対象に送迎サービスを実施しています。ご希望の方は、申込書に必要事項をご記入の上受付までご提出をお願いします。お申し込み後、曜日、時間帯を調整させていただきます。



### ○ 送迎対象の方

- ・ ご自分で送迎車に乗ることができる方（簡単な介助が必要な場合は運転手がお手伝いします）
- ・ 現在、ご自分での運転が出来ず、ご家族の送迎やタクシー、バスで通院しているが継続が困難な方
- ・ 送迎車の通行が困難な場所でないこと（片道概ね 30 分程度の距離）
- ・ 申込書兼同意書をお読み頂き、了承されている方

**担当 総務 中野までお問い合わせください**

## 編集後記



明けましておめでとうございます

今年は、亥年ですね。亥年は、無病息災で病気になりにくい年とされています。し無理は禁物です。今年一年充実した年になりますよう健診などをして自身の心や、体と向き合ってみませんか。

