医療法人　秋芳会　秋吉病院　　広報誌　　第 26 号　2019 年 5 月

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。

2019 年度の健康診断のご案内

日田市での健診が 5/1 より開始され、市内在住者の各年齢に応じ、助成などもあります。
当院では、各健診を実施しています。さまざまな疾病の早期発見・早期治療のために年に一回の健康診断を受け、健康を維持し充実した生活を送っていきましょう。

《市の健診》

○　前立腺がん検診　　市内に住民票があり 50 歳以上の男性
○　大腸がん検診　　市内に住民票があり 20 歳以上の方
○　乳がん検診　　市内に住民票があり 40 歳以上の女性

＊　39 歳以下の方のがん検診、健康診査も対象になっています
＊　検診を受ける際には、いくつかの要件などが各検診でありますので、先ずは、お電話等でご確認ください
　　年齢によっては市からの無料クーポン券の対象となるものもありますのでご確認ください
＊　実施期間　　2019 年 5 月 1 日～2020 年 2 月 29 日（年度末は込み合いますので早めの受診をお勧めします）

《特定健診》

40 歳から 74 歳の全ての被保険者、被扶養者を対象に『特定健診・特定保健指導』が実施されます。健診項目に腹囲の測定が加わる等、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防と改善が大きな目的です。特定健診の結果に基づき、該当者と予備軍の方に対しては特定保健指導（積極的支援、動機づけ支援）を行なっていきます。特定健診は、保健指導の対象者となるかどうかを判断するための健診でもあります。
当院での健診は予約制で受け付けておりますので、先ずは、お電話等でご確認下さい。

＊　対象者の方には市より受診券が送付されます
＊　実施機関　2019 年 5 月 1 日～2020 年 2 月 29 日まで

《協会けんぽ生活習慣病予防健診》

協会けんぽに加入の方、そのご家族が対象の健診です。

○一般健診　　診察　採血　検尿　胃部、胸部レントゲンなどの全般的な検査を行なっています
○付加健診　　一般健診に加えて検査項目を増やし病気の早期発見や生活習慣病等の健康管理に活かしていきます
　　一般健診を受診する方で当該年度において 40 歳、50 歳の方が対象
○乳がん・子宮頸がん検診　　一般健診を受診する 40 歳以上 74 歳以下の方で偶数年齢の方（50 歳以上の方は検査方法が異なり負担金が変わってきます）
○子宮頸がん検診（単独健診）　問診、子宮細胞診による検査です（36～38 歳の女性の方で受診希望をされる方）
○肝炎ウイルス検査　　この検査は任意の検査となっています
　　一般検査をする方で 35 歳以上の方、検査結果でＧＰＴの結果が 36Ｕ/Ｉ以上の方

＊職場を通じてお申し込みができます。先ずは、お電話等でご確認下さい。

紫外線対策とレシピ

夏のとても暑い時期に紫外線は多いと思われがちですが、初夏の５月から７月に一番多く降り注いでいますので暑くなってきたと思って紫外線対策を行っても遅いのです。また６月と言えば、梅雨の時期になり，晴れている日も少なく紫外線の量をそれほど気にしなくなってしまいますが、紫外線の量は真夏とほぼ変わりがありません。日焼は、シワやシミの原因となります。肌ケアは外からのケアだけでなく、生活習慣や食事などカラダの内側からのケアもしていきましょう。簡単レシピのご紹介をします。

牛スジ肉のカレー煮

コラーゲンたっぷりの牛スジ肉と加熱してもデンプンにガードされ壊れにくいビタミンＣたっぷりなジャガイモをカレー味で煮込み、紫外線で傷んだ肌を修復しましょう！

材料（２人分）　牛スジ肉・・200ｇ（下ゆで材料　酒　大さじ２　塩　大さじ２）
板こんにゃく　１/３枚　ジャガイモ　２個　人参１/４本　ブロッコリー　３～４房
スープ　酒　70ml　ゆで汁　400ml
調味料　みりん　大さじ１　カレー粉　大さじ２　醤油　小さじ１　塩コショウ　少々

作り方

① 牛スジ肉はさっと水洗いし、下ゆで材料を加えた分量外の熱湯 600～700ml に入れる。煮立った状態でアクを取りながら 10 分ゆで、水に取りきれいに洗って、食べやすい大きさに切る。ゆで汁はキッチンペーパーでこし、400ml を取り置く。

② 板こんにゃくは手で一口大にちぎり、鍋にたっぷりの水と一緒に入れて強火にかけ、煮立ったらザルに上げる。ジャガイモは皮をむいて 6 つに切る。人参は皮をむいて半分に切り、厚さ１cmの半月切りにする。ブロッコリーは小房に分けて熱湯でゆで、ザルに上げる。

③ 鍋に酒 70ml、ゆで汁 400ml、こんにゃくを入れ強火にかけ、煮立ったら少し火を弱め、落し蓋をして 15～20 分煮る。調味料とジャガイモ、人参を加え、落し蓋をして、鍋に蓋をして、中火で煮汁が半量になるまで 10～15 分位煮含める。器に盛りブロッコリーを添える。

～高齢者肺炎球菌予防接種を受けましょう～

肺炎は、日本人の死因の第 3 位であり、亡くなった方の 95%以上が 65 歳以上の高齢者と言われています。予防接種を受けることで免疫力を高めることができ、病気にかかりにくいなどがあげられます。市では対象年齢を設け１回限り接種料金の一部が助成されます。

2019 年度の対象となる年齢

65 歳（昭和 29 年 4 月 2 日生～昭和 30 年 4 月 1 日生）70 歳（昭和 24 年 4 月 2 日生～昭和 25 年 4 月 1 日生）
75 歳（昭和 19 年 4 月 2 日生～昭和 20 年 4 月 1 日生）80 歳（昭和 14 年 4 月 1 日生～昭和 15 年 4 月 1 日生）
85 歳（昭和　9 年 4 月 2 日生～昭和 10 年 4 月 1 日生）90 歳（昭和　4 年 4 月 1 日生～昭和　5 年 4 月 1 日生）
95 歳（大正 13 年 4 月 2 日生～大正 14 年 4 月 1 日生）100 歳以上の方（大正 8 年 4 月 1 日以前生まれの方）
60 歳以上 65 歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害がある人

対象の方には市より通知が届きます（案内文書、問診票が同封）病院窓口にご提示ください

編集後記

「令和」の時代へ突入しました。どの様な時代へと変わっていくのか期待が膨らんでいくことだと思います。何か新しいことにチャレンジしていきたいですね。令和にちなんだ万葉集の史跡巡りにまずは行ってみたいかなあと思っています。

秋吉病院広報委員会一同