

# 平成20年度より「特定健康診査・特定保健指導」が始まります! Vol.2

前号にて平成20年4月より始まる「特定健康診査・特定保健指導」の概略についてご紹介させていただきました。今回は「特定健康診査(特定健診)」について、ご紹介させていただきます。

## Q1.今までの健康診断と特定健診は何か違うの?

A1.従来の健康診断の項目に加え、「腹囲測定」が追加されます。今までの健診は「病気の早期発見・早期治療」を目的としていましたが、特定健診は「保健指導対象者を抽出する」ことを目的としています。

### 【特定健診の検査項目】

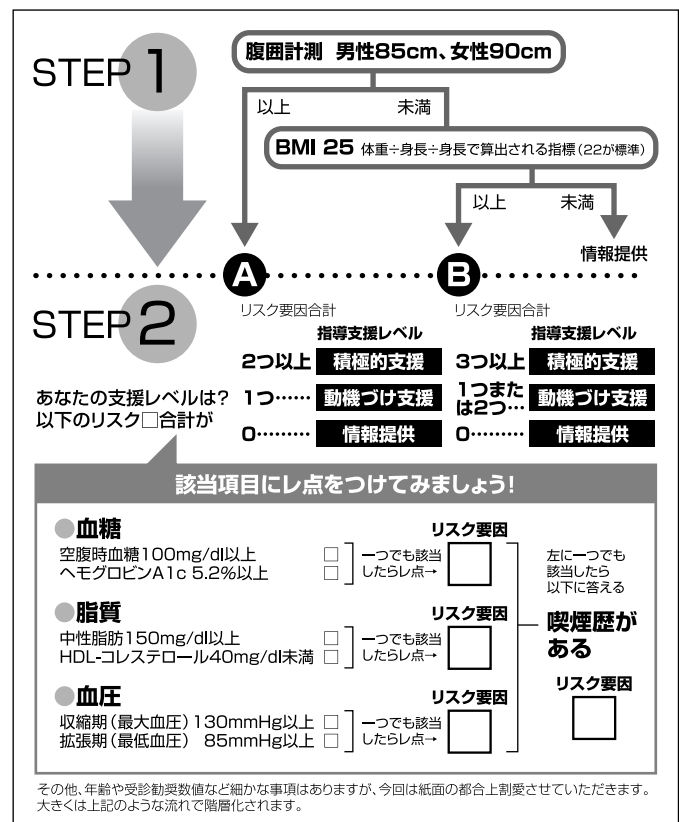
検査項目	特定健診	労務法定期健診(35歳及び40歳以上)
計測		
身長・体重・BMI(肥満率)	○	○
腹囲	○	○
視力	○	○
尿検査		
糖 蛋白	○	○
血 圧	○	○
問診		
自覚症状の有無・既往歴の調査	○	○
血液検査		
赤血球数(FBC)	○	○
赤血球(Hb)	○	○
ヘマトクリット(Ht)	○	○
AST(GOT)	○	○
ALT(GPT)	○	○
γ-GTP	○	○
肝機能検査		
FBS(空腹時血糖)	▼	▼
HbA1c	▼	▼
脂質代謝検査		
T-CHO(総コレステロール)	○	×
TG(中性脂肪)	○	○
HDL-C(善玉コレステロール)	○	○
LDL-C(悪玉コレステロール)	○	○
心電図	○	○
心電図(安静時 12誘導)	○	○
診 察		
診察(聴診・触診)	○	○
聴 力	○	○
聴覚検査	○	○
聴覚検査(1000Hz・4000Hz)	○	○
胸部レントゲン	○	○

○…必須  
□…医師の判断による  
▼…どちらか一方の検査でも差し支えなし  
×…平成20年度から廃止

## Q2.特定健診を受けた後はどうなるの?

A2.特定健診の結果及び問診内容から、階層化をします。「情報提供」、「動機付け支援」、「積極的支援」の3つのグループに分かれます。

※各グループの内容については、次回号でご紹介いたします。



その他、年齢や受診回数など様々な事項はありますが、今回は紙面の都合上割愛させていただきます。大きくは上記のよう流れで階層化されます。

次回号では、特定保健指導についてご紹介いたします。

# 栄養科通信

## お正月に欠かせないお雑煮 ~円満福来たる~

お雑煮は一年の無事を祈り、お正月に食べる伝統的な日本料理です。沖縄以外の日本各地でお雑煮を食べる風習があり、お餅の形やだし、具の種類にいたるまで地方や家庭ごとに千差万別です。

一般的な餅は丸餅と角餅があり、元々は丸餅が古くからあり、京都の文化を受けた土地では丸餅が主流です。丸には「円満」の意味があるそうです。角餅は江戸時代に生まれ、江戸の人口が増え始めた頃、手とり早く作る方法として生まれ、江戸の文化を受けた土地が多いようです。汁もすまし仕立てとみそ仕立てがあり、具はその土地の産物が入ります。

お餅は消化吸収が良く、食べてすぐにエネルギーになるので、朝食や運動前の食事に最適です。お雑煮に野菜や肉、魚介類などのたんぱく源を入れればバランスも良いですし、体を温める効果もあるので寒い冬の朝食にぴったりです。

### 京都風お雑煮 レシピ(4人前)

**材料**  
 大根………100g  
 人参………60g  
 里芋………4個  
 焼き豆腐…4分の1丁  
 丸もち……8個  
 だし汁………600cc  
 西京味噌……大さじ6  
 薄口しょうゆ…少々  
 三つ葉………少々

**<作り方>**  
 ①大根、人参は4mmの厚さに輪切りにして梅型で抜き、里芋は皮をむいてゆでる。焼き豆腐は小四角に切り下ゆでする。  
 ②丸もちはやわらかくする。  
 ③だし汁に西京味噌を溶かし、薄口しょうゆで味を調える。  
 ①②を加え三つ葉を飾る。

**(栄養成分)1人分**  
 ◎エネルギー:264kcal ◎蛋白質:8g ◎脂質:3g ◎糖質:52g  
 ◎塩分:1g

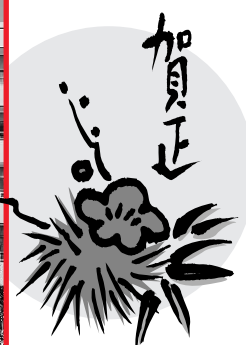
栄養士 吉村 有紀子

# 聖隷

## さくら通信

1月号

Seirei Sakura Tsushin  
Jan. 10. 2008  
発行者/南 昌平



本年もよろしく  
お願いします。

- \* 年頭所感 \* 病院機能評価/救急外来の会計精算について/ 限度額認定証をご提示ください
- \* 平成20年度より「特定健康診査・特定保健指導」が始まります! Vol.2
- \* 各科外来担当および診療内容 \* 風邪には漢方
- \* 栄養科通信「お正月に欠かせないお雑煮〜円満福来たる〜」

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2  
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

## 各科外来担当および診療内容

- 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
- 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
- 受付時間 8:00~11:00(但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)
- 診療に関するお問い合わせ(直通) **043-486-8111**
- 予約受付・変更……………(直通) **043-486-1155**  
8:30~17:00
- 夜間受付……………(代表) **043-486-1151**
- ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	櫻庭 交替制	内山 交替制	関谷雄 交替制	交替制	上田 岡	交替制
腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木 藤井 萩原	藤井	鈴木 紹介患者様 の対応	鈴木	—
消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	佐藤	佐藤 藤原	関谷武	—
内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	佐々木	—	佐々木 下山	佐々木	藤原	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	横山	石尾 長谷川 [午後予約制]	鳴海	横山 [午後予約制]	長谷川 横山 [15:30~17:00] 午後予約制 上田 不整脈外来 午後予約制	—
神経内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	島田	赤荻	—	—	山本	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	—	—	岩澤	—	—
メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	中里	—	荒川	—	—
和漢診療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	笠原 [午後予約制]	—	—	—	—	小川 [第2・4のみ]
緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	関谷雄	田口	—	—	関谷雄	—
小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 森 鈴木(緊)	川村 鈴木(緊)	川村 森	森 鈴木(緊)	川村 森	交替制
	午後	森 鈴木(緊)	川村	鈴木(緊)	川村	—
腎臓外来	月	火	水	木	金	土
【午後】	—	川村	—	森	—	—
その他	乳児検診 予約 予防接種 予約	—	予防接種 予約	—	予防接種 予約	—
婦人科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	柴田	柴田	柴田	柴田	柴田	—
外科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	有田	小池	川島	大島	交替制
再診	有田 小池 柏原	川島 山本	大島	田中 有田 柏原	篠崎	—
乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診	—	—	川島	木下	—	—
血管外科	月	火	水	木	金	土
初診	—	田代	田代 [消化器外科 完全予約制]	—	田代	—
呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	園部	眞崎	眞崎 受付 10:00まで	—

## 風邪には漢方

和漢診療科の小川真生です。本年もよろしく  
願います。皆様がこのコラムを読んで  
いる1月にも、風邪は流行っていることでしょう。  
漢方は、五感でとらえた患者さんの「からだの  
変化」そのものを診療の手がかりにします。つまり、  
患者さんの「からだの変調の仕方」そのものが治療の手がかりで  
あり、極端に言えば、その原因が何なのかは手がかりではありません。  
それが漢方の強みでもあり、弱点でもあるのですが、その強みが  
いかに発揮される疾患が、実は風邪なのです。

「頭や体の節々が痛み、がーっと熱が高くなって、悪寒も強いけど汗は出ない(無汗がポイントです)。脈は軽く触っただけでもびんびん触れる(これを浮て緊の脈といいます)。」子供や体力のある方のインフルエンザによく見られる症状ですよ。こんなときは、「麻黄湯(まおうとう)」により、発汗、解熱させてあげましょう。逆に言えば、こうした症状があれば、原因がただの風邪だろうと、インフルエンザだろうと、「麻黄湯」なのです。「悪寒がはしり、頸や後頭部が痛いけど、汗は出ない。」という兆候があれば、それこそ「葛根湯(かっこんとう)」が効く状態です。

一方、「寒気が強いのに熱は出ていない。とにかくだるくて眠ってしまおう。咽はちくちくする」なんていう症状をご経験の方もいらっしゃるでしょう。こんな時の特効薬が麻黄附子細辛湯(まおうぶしさいしんとう)なのです。

漢方は効くに時間がかかるといいますが、それは体質改善の場合のこと。風邪ならば、一服でも治ることがしばしばあります。「ほぼ治ったけど、咳や鼻水がいっつもでもよくならない」といったこじれた症状とか、「嘔吐がひどい、下痢をする、食欲がでない」といった胃腸症状に適した漢方薬もあります。ぜひ漢方での風邪の治療をお試しになってください。



Seirei Sakura Tsushin Jan. 10. 2008 vol.42

## 病院機能評価

当院は、平成19年8月、(財)日本医療機能評価機構による審査を受けました。同機構が策定する評価基準に基づき、病院の理念、医療の質や情報の提供、患者サービス等の機能について審査を受け、基準に達成していると認められ、その結果平成19年11月19日に評価基準の達成病院として認定されました。

※病院機能評価とは、病院をはじめとする医療機関が提供する医療サービスが、患者さまの望む内容と質として提供されているか、診療活動の中で発生する問題点がきちんと改善されているか、また改善の努力を怠っていないかなど、病院の現状と問題点を明確にするため、第三者による評価を行い、改善が認められる病院に対して認定証を発行されるものです。財団法人日本医療機能評価機構によって運営されています。

## 救急外来の会計精算について

当院は、夜間・休日などの診療時間外に受診された患者様の診療費について、内金をお預かりし、後日精算をお願いしております。診療費の精算は、当院の会計窓口で行っておりますので、お早めにご来院ください。患者さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

■会計窓口精算可能時間 月~金曜 8:00~17:00  
土曜 8:00~12:15

※来院時には診察券と内金の領収書をご持参ください

## 限度額認定証をご提示ください

平成19年4月より高額医療に関する制度が一部変更になり、「限度額認定証」の発行が可能になりました。医療費が高額となる場合には早めの申請とご提示をお願い致します。詳しくは各保険者(国保・健康保険組合など)にお問合せください。