

すたつと健康チェック

地域で安心
健康ライフ

人間ドックは、健康増進の第一歩です。

皆さん健康には関心があると思います。しかし、本当に、自分の健康を把握し理解した健康増進はされているでしょうか。

今回は7月に健診センターを開設する

聖隷佐倉市民病院健診センターの古橋保健師にお話しを伺いました。

健康増進について

健康増進は病気を予防するだけではなく、食生活などの生活習慣を改善して健康の度合いをあげていく、というものです。生活習慣の中で特に注意しなければならぬことは、

- 朝食を摂ること。
- お酒を飲みすぎないこと
- タバコを吸わないこと
- 労働時間
- 運動(週一回以上)
- 睡眠時間(七~八時間が目安)
- ストレッチポール
- 栄養バランスを考えて食事をする

(大阪大学医学部 森本教授提唱)

健康増進と人間ドック

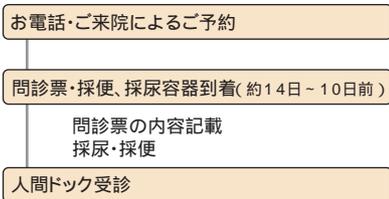
人間ドックは、漠然とした健康に対する不安をお持ちの方にはおすすです。ここが痛むなど気になる症状が続いている方は、専門外来で診察を受けていただく方がよいと思います。

つまり、人間ドックは、普段の生活を振り返りながら、客観的なデータと照らし合わせて、「自分の健康増進に役立てていたかどうか」健康増進の第一歩と考えていただければよいと思います。

人間ドックQ&A

- Q** 人間ドックの受診は何歳位から受けたら良いのでしょうか？
A 特に年齢に決まりはありません。だいたい四十~五十歳で受診される方が多いです。
- Q** 人間ドックを受診するには最初どのようなことに良いのでしょうか？
A まずは健診センターへ電話でご相談下さい。
- Q** 人間ドックは定期的に受診しなければいけないのでしょうか？
A 特に決まっておられません。定期的に行うことで、個人の基準値を把握してその変化に注意することができます。

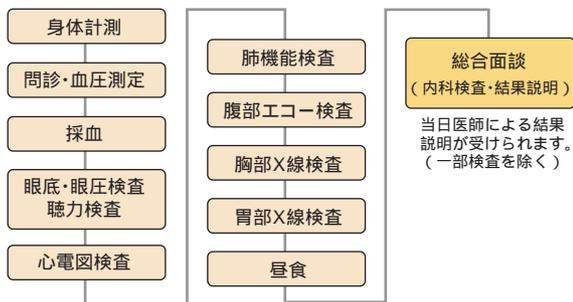
ご予約から受診の流れ



人間ドックとは？

航海を終えた船が、計器や機械が正常に動いているか点検、修理する場所を「ドック(dock)」といいます。人間ドックとは人生を長い航海をたどった日本独自の呼び方で、あなたの健康を保つための効果的なチェックシステムです。

人間ドックの流れ



腹部エコー検査



胃部X線検査

- Q** 問診や総合面談で色々質問をして良いのでしょうか？
A 病気の早期発見だけではなく、日頃の生活習慣を振り返ってより健康的になる為のものですので、不安なことやわからないことは、どんどん質問にご相談下さい。



聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 千葉県佐倉市江原台 2丁目36番2
TEL.043-486-1151 FAX.043-486-8696
URL.http://www.seirei.or.jp/sakura/

健診センター

〒285-8765 千葉県佐倉市江原台 2丁目36番2
TEL.043-486-0006 / FAX.043-486-8696



すたつとTV(インターネット)で、健診センターのご案内をいたします(http://www.stad-tv.com)

看護師募集

募集職種

採用日:2006年4月1日 看護師:40名

応募資格

- 【新卒】2006年3月看護師
- 【既卒】看護師

試験日程

試験日および会場	応募書類締切日
8月6日(土)佐倉	7月25日(月)
8月26日(金)浜松	8月16日(火)
10月15日(土)佐倉	10月5日(水)

11月以降随時受け付け

応募方法 聖隷病院共通エントリーシートにご記入の上、必要書類と共に締め切り日必着で(募集要項参照) 法人本部人事課までお送りください。

見学会 随時受付中です。下記病院総務担当までご都合の良い日を事前にご連絡ください。

中途採用 採用日:応相談
応募資格:看護師有資格の方で年度途中からの勤務希望の方
見学歓迎。試験日等の詳細は下記病院総務担当までお問合せ下さい。

お問い合わせ 聖隷佐倉市民病院 経営事務課 TEL043-486-1151 又はホームページへ

古橋 英美 保健師

平成六年より聖隷予防検診センター勤務(浜松市)平成十七年四月聖隷佐倉市民病院へ「私の健康法は、今を飼っている朝の散歩を欠かさない事です。長い時は一時間くらい歩きます。」