

新発健

創刊号
vol.1

——発行——
公益財団法人
春日井市健康管理事業団
平成27年10月15日

CONTENTS(目次)

- ▶ ごあいさつ
- ▶ 健診のすすめ
- ▶ がん検診のはなし
- ▶ 健康づくりのすすめ
- ▶ ノルディックウォーキング
- ▶ 休日・平日夜間急病診療所

こんにちは、健康管理事業団です。

私たち健康管理事業団は、総合保健医療センター（鷹来町）と保健センター（中央台）の管理運営者として、人間ドックなどの健診事業、健康づくり事業、休日・平日夜間の急病診療などを実施しております。

今回創刊となりましたこの「新発健」は、「新たな健康に関する知識・情報を発見していただく」という考えのもと、健康管理事業団初の機関誌として発行していくこととなりました。事業団の事業を紹介するとともに、健康に関する様々な情報をお届けしたいと考えております。

私たちは「かすがい健康計画 2023」の基本理念でもあります「わたしの健康 まちの健康 みんなで育む 元気なまち かすがい」を全力で支援しています。この機関誌が、みなさまの健康づくりのお役に立てれば幸いです。

事業団の仕事

健診事業

人間ドックや脳ドックをはじめとする健診や各種検査を行い、生活習慣病の予防や早期発見など、みなさまの健康管理をお手伝いします。

健康づくり事業

健診を受けられた方を対象とした体力測定やフォローアップ教室、どなたでもご参加いただける各種運動講座や栄養講座などを開催しています。

急病診療

休日や平日夜間の急な発熱や身体の不調等の急病患者を対象に初期診療と応急処置を行います。



中央台の保健センターは今年で25周年を迎えました



あなたの健康を守るヒントをお届けします。



総合保健医療センターはみなさまのおかげで1周年

健康に自信がある方に・・・

健診のすすめ

総合保健医療センターでは人間ドックをはじめ各種健診のご予約を受付中です。

☎84-3070

平日8:30~12:00/13:00~17:00

※おかけ間違いのないようご注意ください



なぜ人間ドック？

近年、日本はライフスタイルの変化や食の欧米化が進み、がんや脳卒中、心筋梗塞、糖尿病などの生活習慣病が増加しています。生活習慣病は初期の自覚症状がなく徐々に進行するため、発見が遅れると取り返しのつかないことになりかねません。しかし、これらを早期に発見し生活習慣を改善することにより健康な毎日を過ごすことができます。


『若いから大丈夫!』と思っている方でも生活習慣の乱れから体が悲鳴を上げているかもしれません。職場などでの健康診断でも良いですが、40歳をすぎたら、検査項目の多い人間ドックを、年に一度受けることをおすすめします。

人間ドックとがん検診

総合保健医療センターで行っている人間ドックには、「がん検診のはなし」で紹介する《胃がん・大腸がん・肺がん検診》が含まれています。血液検査など同時に行うことによって、他検査も含めた総合的な判断ができ、体の変化が確認できるのです。また、別途予約が必要になりますが、前立腺がん・乳がん・子宮頸がん検査(男性・女性特有のがん検診)をはじめ、がんに関する検査を複数行っていますのでぜひご利用ください。



健康管理事業団
医師 伊藤和幸



健診は何歳から

当センターでは、18歳から受診できます。39歳以下の方はヤング健診、40歳以上の方は、人間ドック・特定健診をおすすめしています。

検査コース	項目																									
	診察	身体計測	血圧	尿検査	聴力検査	視力検査	眼底検査	眼圧検査	血液一般	糖代謝	肝機能	心筋、筋疾患	脂質代謝	腎機能	痛風	脾機能	免疫検査	感染症検査	血液型	肺機能検査	心電図検査	胸部X線検査	胃部X線検査	腹部超音波検査	便潜血検査	
人間ドック	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
基本健診	●	●	●	△	●				△	●	△		△	△								●	△			
特定健診	●	●	●	△			☆		△	●	△		△	△								●				
ヤング健診	●	●	●	△					△	●	△		△	△								●				

●実施 △一部実施 ☆条件により実施

がん検診のはなし

5大がんとは？

胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんのことをいい、特定の方法で検査を行うことで早期発見し、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されています。人間ドックには、「胃がん・肺がん・大腸がん」の検査が含まれています。

人間ドックに追加できるがん検査

- 前立腺がん検査 前立腺がん
- 腫瘍マーカー検査 肝臓、大腸、脾臓がん
- 女性腫瘍マーカー検査 卵巣がん
- 胸部断層X線撮影 肺がん
- 喀痰検査 肺がん

注)胃がんリスク検査も実施していますが、胃がんになる可能性の高低を検査するもので胃がんを発見する検査ではありません。



早期で見つければ、がんは決して怖い病気ではありません

早期であれば治せる可能性は非常に高く、患者さんにかかる身体的負担、経済的負担や治療にかかる時間は少なくてすみます。1年に1回(乳がん・子宮頸がんは2年に1回)、定期的に検診を受けることにより、がんを発見できる確率は高まります。もしも検診の結果「精密検査が必要」と判定された場合は、早期がんを見つけられるチャンスと考え、自分のため、そして家族のためにも精密検査を受けるようにしましょう。

更なる健康を目指して…

健康づくりのすすめ

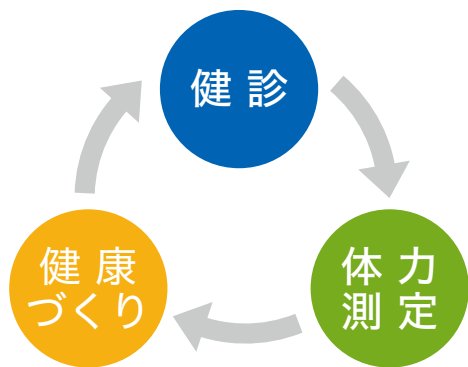


健康づくりのサイクル

健康管理事業団は、健康管理の一環として健診から始まり、体力測定、健康づくり、そして再び健診へとつながるサイクルを奨励しています。

健康は自分でつくるものです。健診の結果をもとに健康づくりの講座などに参加して、健康に対する知識を学んだり、運動の基礎を学び実践してみたいかがでしょうか。

私たちはみなさまの健康づくりのお手伝いをさせていただきます。



体力測定から事後支援講習会へ

自分の体力年齢を知り、自分にあった運動方法をみつけませんか

保健センター ☎91-3755

体力測定を受けてみよう!!

保健センターでは、健診を受診して3か月以内の人を対象に体力測定を実施しています。(健診結果は当日お持ちください。)

長座位体前屈(柔軟性)、閉眼片足立ち(平衡性)、全身反応時間(敏捷性)、握力(筋力)、上体おこし(筋持久力)、全身持久力の6項目を測定し、全国平均値と比較し現在の体力を評価します。

事後支援講習会に参加しよう!!

体力測定を受けるとその後1年間、健康づくりのための教室『事後支援講習会』に参加していただけます。

ウォーキング、おはようヨガ、エアロビクス、貯筋エクササイズ、栄養・料理実習のプログラムを行っています。



健康づくり講座のご案内

健康づくり体験をしたい方の参加をお待ちしています

総合保健医療センター ☎84-3070

- ★女性のための健康講座…「アンチエイジング」をテーマにした女性の健康をサポートする講座です。
- ★肥満予防改善講座…年末年始の体重管理法をオーダーメイドで生活・食事・運動面からアドバイスする講座です。
- ★簡単体操教室…日常でもできる簡単な体操や健康に関するミニ知識を深めていただく教室です。

保健センター ☎91-3755

- ★ロコモ予防教室…健康寿命を延ばし、介護予防の講話と運動(実技)の教室です。
- ★スリム教室…健康的な減量を目指した、栄養・料理実習、運動(実技)を中心とした教室です。
- ★ランチタイムセミナー…気軽な雰囲気の中、食事を摂りながら健康の話聞いていただく教室です。
- ★料理教室…健康をテーマにした料理実習の教室です。

その他にもノルディックウォーキング、健康どアップ、はじめてエアロ、はじめてヨガ、はじめてピラティス、はじめて太極拳、ポール運動、ダンベル運動をはじめとした講座を広報で募集します。詳細は事業団のホームページをご覧ください。

健診受診後のご案内

自分の『健康』育てませんか?

総合保健医療センター ☎84-3070

保健師・管理栄養士からなる「健康づくり担当」が、健康維持増進のお手伝いをします

- ★人間ドック当日結果指導…当日結果に基づき医師の結果説明後、生活習慣の改善が必要と思われる方に個別にお話しいたします。
- ★重症化予防教室…健診の検査結果から、主に生活習慣病の重症化のリスクがあると思われる方を対象として、食習慣の改善や、適正な運動習慣など生活習慣の改善をお手伝いし、皆様の健康を守ります。

最近話題の新しいウォーキング

ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは、ヨーロッパでクロスカントリースキーの選手が夏の間のトレーニングとして行っていた「ポールランニング」を基にして、1997年にフィンランドで今の形が完成しました。その後、ヨーロッパでは誰でも簡単に覚えられるもっとも運動効果の高いスポーツとして瞬く間にポピュラーになりました。日本にはその2年後、1999年に北海道大滝村にて、初めてノルディックウォーキングの講習会が開かれました。

ノルディックウォーキングは2本のポールを使うことで上半身の運動が加わり、全身の約90%の筋肉を使うことができます。しかも、ポールを使用し、体重を分散させることで脚部の関節や腰への負担が軽減されます。そのため、長距離、長時間の歩行が可能となり、有酸素運動としての効果も高いとされています。つまり、体力づくり、ダイエットなどにとても効果的です。また、上半身をしっかりと使うので、肩や首のコリ解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。事業団では、特定非営利活動法人日本ノルディックウォーキング協会のインストラクター資格を有する職員がレンタルポールを用意した初心者向けの講座を随時開催中です。



落合公園



保健センター周辺



- 肩こりの緩和
- バストアップ
- シェイプ・アップ
- きれいな姿勢
- むくみ防止

※事業団では、後ろ突き専用のポールを使用しています。

あなたも体験してみませんか

講座の開催は広報をご覧ください。

「プレ世界糖尿病デー2015in春日井」のお知らせ

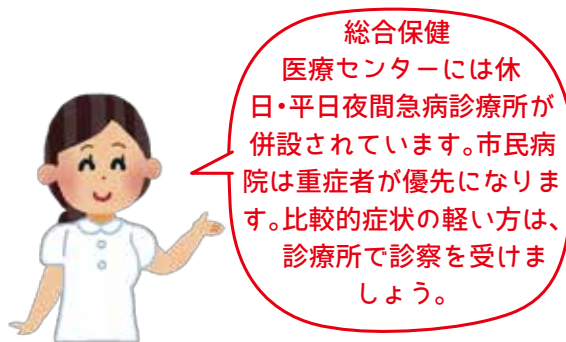
日時：平成27年11月8日(日)午後1時から4時 会場：春日井市総合保健医療センター、春日井市民病院

内容：①午後1時から午後2時30分「糖尿病を知ろう」 ※糖尿病に関する検査、食事、運動等が体験できます。
②午後2時40分から午後4時「糖尿病に関する講演」

講師：一般社団法人春日井市薬剤師会 会長 塚本知男
春日井市民病院 副院長 佐々木洋光

※詳しくは、健康管理事業団のホームページをご覧ください。

休日・平日夜間急病診療所



総合保健
医療センターには休日・平日夜間急病診療所が併設されています。市民病院は重症者が優先になります。比較的症状の軽い方は、診療所で診察を受けましょう。

平日夜間(※祝休日は除く)	内科・小児科	21:00~23:30
土曜日(※祝休日は除く)	内科・小児科	18:00~21:00
日曜日・祝休日	内科・小児科・外科	9:00~12:00
		13:00~17:00
	歯科	18:00~21:00
		9:00~12:00

☎84-3060 表示の時間は診療時間です。受付は診療時間終了の30分前になります。
※おかけ間違いのないようご注意ください



入口



自動扉内

- 診療所の入口は市民病院救急部と同じになります。(写真①)
- 自動扉に入って左手が診療所、右手が市民病院救急部になります。(写真②)
- 駐車場は建物の北側の利用が便利です。

〒486-0804 愛知県春日井市鷹来町1丁目1番地1
公益財団法人春日井市健康管理事業団
TEL:0568-84-3060 FAX:0568-84-3682

春日井市健康管理事業団

<http://www.kasugai-kenkou.com/>

