



医療法人 讃和会 友愛会病院

友愛便り

第11号

発行日 2013年9月1日



〒559-0006
大阪府住之江区浜口西3-5-10
TEL 06-6672-3121 (代表)

生活習慣 変えてのばそう 健康寿命

9月は「食生活改善普及運動」「健康増進普及月間」です！

平成23年に実施された「大阪市民の健康づくり・生活習慣等に関する調査」結果では、

70%の人が「こころも体も健康だ」と感じています。
しかしそのうち…

*朝食を欠食する人…21%

*運動習慣のない人…73%

*毎食(1日3食)
野菜を食べない人…75%

*たばこを
吸っている人…22%

*アルコールを
毎日飲む人…20%

*悩みやストレスを
かかえている人…74%

(H23年大阪市民の健康づくり・生活習慣等に関する調査より)

ほんまに
これで
健康かあ？



- す** タートは 朝食食べて チャージして 今日1日の元気のためにきちんと朝食をとりましょう。
- こ** こで降り 一駅歩いて ウォーキング ちょっとした工夫で、毎日の生活に運動習慣を。
- や** さいたち 意識しないと 足りないね 1日に野菜を350g以上とって生活習慣病予防を。
- か** ぞくへの プレゼントだよ 禁煙は たばこの副流煙は周りの人の健康にも影響を及ぼします。
- お** 酒から 離れる2日 休肝日 肝臓をいたわり最低週2回の飲まない日を決めましょう。
- お** しゃべりと 笑いでストレス 吹きとばせ 心の健康のためにストレスを溜めないようにしましょう。
- さ** あ健診！ 受けて身体の 総点検 定期健診で病気の早期発見・早期治療につなげましょう。
- か** えてみよ！ 今日からちょっと 生活習慣 生活習慣は気付いたときに見直すことが大切です。

できることから少しずつ、
「今日からちょっと」始めてみませんか？

整形外科 木曜午後診開始のお知らせ

当院の整形外科では、8月より長濱院長による午後診を開始しております。
下記の外来診察予定表をご確認ください。



<平成25年8月1日～ 整形外科 外来週間スケジュール>

H25.7.29改訂

	受付時間	診察開始時間	診察枠	月	火	水	木	金	土
午前	8:30 ～ 11:30	9:00～	1診	長濱	岡本	芳野	堀之内	岡本	大西
			2診	堀之内	榎本		吉田 (9:30診察開始)	榎本	藤戸(1・3週)
午後	13:00 ～ 15:30	13:30～	1診			芳野	長濱		

健診センターに行ってみよう♪

「お腹が我慢できないほど痛い」…は、病院へ
では、自覚症状がない場合は…健診センターに行ってみよう！

これから、飲み過ぎ・食べ過ぎの季節です。「お腹が痛いのは…」「むかつくのは…」本当にそれが原因ですか？

年に一度は『健康診断・人間ドックを受診しましょう』自覚症状がなくても、病気が隠れている場合もあります。早期に発見することが大切です。

「人間ドックは高額なんで」とお考えの方は調べてみてください、ご加入の健康保険などから補助が出ませんか？ 例えば社会保険の場合は、特定健診・組合保険のドック補助・協会けんぽの生活習慣病健診など、国民保険の場合は、特定健診（無料）・国保ドックなど、思ってるよりお安く

《例の一部》

大阪市国民健康保険 一日人間ドックは…
胃の検査を含むコースが、一般だと4万円程の内容を

【健康保険組合連合会指定施設】

全国健康保険協会 生活習慣病予防健診実施機関 大阪市国民健康保険
一日人間ドック実施機関 脳ドック学会認定施設

友愛会病院 健診センター

お問い合わせ TEL06-6675-6035（直通）

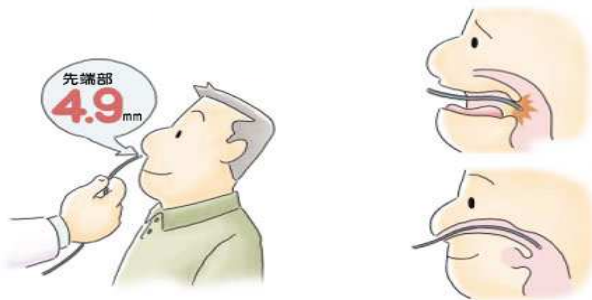


胃カメラは 怖くない？

* 種類を選べます。

①口からの胃内視鏡（胃カメラ）：一般的な検査方法です。

②鼻からの胃内視鏡：直径が細い内視鏡を鼻から挿入する検査方法です。



③（鎮静剤を使用した）口からの胃内視鏡：

検査前に点滴で鎮静剤を投与し「眠っているような状態」で①の検査方法で行います。

* 短い時間で済みます。

検査前の説明や前処置を除くと、実際の検査時間は約5分ほどです。

※それぞれの検査方法には
注意事項がありますので、
お気軽にお問合せ下さい。



編集
後記

これから食べ物がおいしい季節となり楽しみな反面、飲み過ぎ・食べ過ぎにもなりがちです。健全な食生活で、いつまでもおいしい物をおいしくいただけるようにしましょう。それでも年に一度は健康診断にて、ご自身のからだチェックも『お忘れなきよう…』

友愛会病院 広報委員会
○友愛会病院のホームページも是非、ご覧ください。http://www.sanwakai.jp/

