

小林記念病院

健康管理センター情報誌 03



愛生館

コバヤシヘルスケアシステム

Index

協会けんぽ加入企業紹介	2
女性目線の健診施設を目指して	3
特定保健指導「脱メタボにチャレンジ」	4
ホームページリニューアル	6
アンケートと改善	7

## サンエイ 株式会社

所在地：本社 〒448-8524 愛知県刈谷市桜町三丁目3番地

URL：<http://www.san-ei-kk.co.jp/>

事業内容：建設（土木・建築・造園）、重機（重量物取扱い・メンテナンス）、物流（物流製品・倉庫業・部品梱包組付）、サービス（設備管理・清掃）、環境（廃棄物処理・リサイクル・環境測定分析）、車両（車両整備）



ご担当者

保健師  
神崎様

弊社の健康診断に対する意識は高く、受診率100%は当然で二次健診受診率も70%以上を継続しています。小林記念病院のスタッフの親切で丁寧な対応と結果説明は弊社の健康診断受診の大きな力となっていて感謝しております。なお平成24年から正しい健診データを得るため「健診前日の夕食を遅く食べない」等、不用意に有所見者にならないような指導も始めました。

近年、重要性を増すメンタルヘルス対策は「風通しの良い社風と管理職の人的魅力(上司力)を活用した上司による早期発見」と「産業保健スタッフによる早期介入」が着実に効果をあげ、平成22年にはうつ病休業ゼロを達成して、再発休業者も4年連続ゼロを維持しています。

今後もサンエイ流の活動継続により、従業員の健康水準向上に役立てたいと思います。

## 株式会社 三洲ワイヤーハーネス

所在地：本社 〒447-0858 愛知県碧南市石橋町5丁目33番地

URL：<http://www.swh21.com/>

事業内容：各種ハーネス加工  
(自動車機器用、産業機器用、医療・福祉機器用)



ご担当者

代表取締役社長  
成瀬様

「健全なる精神は健全なる身体に宿る」と言います。まずは、身体が健康でなければなりません。

社員には、しっかりと健診を受けて、元気に楽しく働いて欲しい思いから、毎年、法定で決められている項目以上の健診を受けてもらっています。社員の大半が女性社員ですので、婦人科健診も積極的に受診するようにしています。

また、最近では、メンタルヘルスにも関心を向けて、県の支援センターの研修をスタッフ全員で受講しました。身体だけでなく、精神的な病気の重要さがわかって、本当に勉強になりました。

これからも、体と心の両面から健康維持に、努めていきたいと思っています。

医療機関には私どものような小企業にも、常にバックアップをお願いできればありがたいです。



### 健康診断はお済みですか？

協会けんぽの生活習慣病予防健診以外にも、各種健康診断が実施可能です。健康診断内容など、お気軽にお問合せください。

## 『女性デー』あります！

当センターは、5月～11月の第2土曜日は女性デーとなっております。医師・受診者すべて女性のみとなります。女性デーを始めた平成19年以来好評をいただいております。年々受診者は増えております。



## 女性目線の健診施設を目指して

## 『何でも相談』実施中！

乳がん検診（マンモグラフィー、乳腺超音波検査）と子宮がん検診（細胞診）の他に、乳がん・子宮がんの腫瘍マーカー検査（血液検査）も行っております。また、男性よりも女性に多い甲状腺の病気を調べる検査もご用意しております。体の不調でお悩みがあれば、是非「相談係」にご相談ください。保健師・看護師が皆様のちょっとしたお悩みにお答えいたします。

## 乳腺触診指導

## 実施中！

乳がんは自分で見つけれられるがんです。定期的な自己触診は、早期発見に繋がります。乳がん検診を受診していただいた方には、自己検診方法（乳腺触診）を記載した資料をお渡ししてご説明いたします。無料リーフレットのご用意もありますので、ご希望の方はお気軽にお申し出ください。

## 夫婦受診で

## 特典あり！

今年は12月～3月までの間、夫婦で人間ドックを受診していただいた方には、奥様に乳がん検診をサービスいたします。この機会に、是非夫婦での受診をご検討ください。



## 『託児所』あります！

お忙しいお母様に安心して人間ドックを受けていただくために、受診する間、託児所「はとぼっぼ」をご利用いただくことができます。

予約時に託児所利用希望とお伝えください。（利用できない日もありますので必ず事前にお申し出ください。）



## 『健診ブラ』用意してます！

より快適に受診していただくために、着けたままで胸部レントゲン撮影が受けられる【健診ブラ（トリンプ社製）】をご用意しております。ワンコイン（五〇〇円）にて購入していただくことができ、受診後は持ち帰って次年度以降の健診でもご利用いただけます。



更衣室に実物が置いてありますので、お確かめいただくことができます。

# 脱メタボにチャレンジ！

『メタボリック・シンドロームが生活習慣病の大きな一因となっている』という学説に基づき、内臓脂肪を減らすことで生活習慣病対策、ひいては将来の医療費削減につながるだろう、ということで平成 20 年より特定健診・特定保健指導が始まりました。

該当する方は、一度ご相談ください。



## 特定保健指導

特定健康診査（人間ドック、定期健康診断の方も対象）を受けられた40歳以上74歳までの方で、腹囲（またはBMI）が基準値を超え、さらに血圧、血液（脂質・血糖）、喫煙習慣の有無から危険度によりクラス分けされます。クラスに合った保健指導（積極的支援・動機付け支援）を受けることになります。

医療保険者（健康保険組合等）発行の利用券がお手元に届いた方が対象になります。



# 私たちはこうして改善できました

## 事例 1

『私は間食を減らしました！』 **44 歳男性**

**体重** **-1.5kg** (75.2kg → 73.7kg)

**腹囲** **-4.2cm** (93.2cm → 89.0cm)

大好きだったポテトチップスの高カロリーにはびっくり！

缶コーヒーもブラックにしました。

食事も腹八分目を心がけ、ノンオイルのドレッシングで野菜サラダをもりもり食べました。これからは休日にウォーキングを始めようと思います。

そして、体重を 60kg 台にしたいです。

## 事例 2

『私はビールを減らしました！』 **49 歳男性**

**体重** **-8.2kg** (60.9kg → 52.7kg)

**腹囲** **-13.0cm** (85.0cm → 72.0cm)

晩酌のビールを 2 缶から 1 缶にまず減らしました。また、休肝日を作るためノンアルコールの日を作り、今ではビールは 1 日おきにしています。

これが効果があったと思います。

運動もがんばり、休日にはジョギングを実施しました。

また腹筋運動は毎日実施していたら、今では 200 回できるようになりました。

腹囲 13cm も減り、スラックスを買い換えました。生活習慣を見直すいい機会となりました。

## 私たちにお任せください

【**私たちが 6 ヶ月間サポートさせていただきます**】

### 保健師

生活習慣を振り返っていただき、一緒に問題点を見つけましょう。これならやれそう、続けられるという改善策を一緒に見つけましょう。

当センターでは、栄養・運動の両面から専門のスタッフが受診者の方全員のサポートをさせていただきます。

### 管理栄養士

専門のコンピュータソフトを使って摂取カロリーや栄養バランスをチェック！

あなたの生活にあった食事の摂り方を提案させていただきます。

### 健康運動指導士

普段の生活の中で、少し動き方を変えるだけで運動になるんですよ。

コンピュータと運動した万歩計を使って日常生活をチェック！

### ある企業の実績

昨年 S 社では特定保健指導希望者が 21 名ありました。栄養コースと運動コースに分け（希望にて）半年間実施しました。

結果は、90%（19 名）の方に体重又は腹囲の減少が見られました。

以上のように、当院で実際に実施した企業では、高い割合でよい結果が出ています。

自分で目標を立て、それを実行された結果だと思えます。

目標は特に難しいものではなく、毎日ビールを飲んでいたので週末はやめる、お酒のおつまみの量を減らす、筋トレをする、体重測定をする等、自分ができることをできる範囲で決めて

実行してもらいました。

皆さん「これくらいなら」「こんなことなら」といいながら、でも、自分ひとりではなかなかできません。

特定保健指導は生活改善のきっかけ作りです。減量又は腹囲の減少は皆さん 1 人 1 人の努力の成果です。

私たちはそのお手伝いをしたにすぎません。

# ホームページリニューアル



平成 24 年 5 月 14 日にホームページをリニューアルしました。

より見やすく、より使いやすいホームページとなるよう、ページ構成やサイトデザインを全面的に見直しました。

今後も、内容の充実を図るとともに、よりわかりやすい情報をタイムリーに発信してまいります。引き続きよろしくお願い致します。



愛生館トップページの「病気の予防」ブースが健康管理センターになります。

医療法人 愛生館ホームページ  
http://www.aiseikan.or.jp

## よくある質問コーナー

人間ドック・健康診断に関する、よくお問い合わせいただく質問を掲載しました。

## インターネット予約

インターネットでも予約を取れるようにしました。  
予約フォームに必要事項を入力していただければ、後日こちらからご連絡させていただきます。

## 人間ドックアンケート結果

今まで3カ月に一度の更新でしたが、毎月更新に変更しました。

## 胃カメラ検査を予約された方への案内

胃カメラ検査を予約され、内服治療をされている方は注意事項（休薬）があります。  
該当される方は一度ご確認ください。



健康管理センターホームページ  
http://www.aiseikan.or.jp/kenshin/

より良いホームページにしていくために、皆さまのご意見・ご感想をお待ちしております。  
ホームページをご覧の際、お問い合わせフォームにご意見・ご感想をお寄せください。  
ご協力よろしくお願い致します。

# 受診者アンケートと改善

【平成 24 年上期】

みなさまの貴重なご意見お待ちしております。

	要 望	改善内容
検 査	胃部検査時に注射をする施設としない施設があるのはなぜ？	腸の動きを抑えるために当院では注射を実施しております。禁忌対象者の方には実施しておりません。初回受診の方の注射時には説明を強化します。
	検査室で上半身裸になるととても寒かった。	暖房は 22℃ 設定としています。「寒いようでしたら声をかけてください」と声かけを徹底していきます。検査をしていない時もエアコンの効きを良くするためにエコー室のドアを閉めるようにします。
結果説明	当日（ドック終了後）全ての結果が聞けるようにしてほしい。	検査後 30 分の間に結果が出るものはできるだけお伝えします。しかし、専門医 2 名による確認が必要なものはお話しした内容と変わることがございます。
設 備	内視鏡検査前に待つ廊下が寒い。	廊下に出る際は寒くないか確認しています。寒い方はフリース等を着用したまま移動していただいています。また廊下にはファンヒーターを設置しました。
	検査機器を使用前に拭いてほしい。	検査終了時に拭いていましたが、スプレー式のアルコールで検査前にも消毒することにしました。
	入口に人が溜まっていて通りにくい。	インフォメーションの位置を変更し、カウンターを設置しました。
そ の 他	問診を記入するのに前回書いたものがあると助かる。	5 月より個人情報、既往歴等は、前回データを記載した問診票を郵送し、変更点だけを記入していただくようにしました。
	問診票の質問に対して「なし」という選択肢があると迷わない。	「自覚症状なし」の項目を作りました。
	オプション検査をもっと具体的に説明してほしい。	オプション検査案内を写真入りにし、より分かりやすいよう改定しました。
	胃内視鏡検査で組織検査をした後に食事が出来ない。	胃内視鏡検査を実施して、当院の食堂で食事ができない方に黒ウーロン茶の配布を始めました。
	検査スタッフの動き、声が気になる。早口で何を言っているのか分かりにくい時があった。	法人より多職種をメンバーとした接遇向上プロジェクトを立ち上げ、改善に努めています。
	胃バリウム検査の流れが初めてでわかりにくい。	iPad を導入しました。初めての方に簡単な映像を見て、どんな検査か知っていただけるようにしました。
	中庭の手入れがあまり出来ていない。	中庭に花壇を設置し、季節の花を鑑賞できるようにしました。

皆様から貴重なご意見、ご要望等を頂き、ありがとうございます。

皆様の意見のみでなく、スタッフからの意見も聴取し、継続的に改善努力しております。

今後も日々改善努力してまいりますので、今後共よろしくお願い申し上げます。

## 当センターの人間ドックの特徴

### ■検査内容

男性には前立腺腫瘍マーカー（PSA）・消化器系腫瘍マーカー（CEA）、女性には甲状腺のマーカー（FT4・TSH）が一日ドックの項目に含まれています。

### ■フォロー体制

健診当日に結果が分かるものに関しては、その日に医師から結果説明を受けることが可能です。保健師からの生活指導も実施しておりますので、日常生活における健康管理のアドバイスも受けることができます。

### ■限定デー

5～12月の第2土曜日を女性デーとし、受診者・医師・スタッフともに女性限定で実施しております。また、同期間中の月1回、受診者を男性限定とする男性デーも実施しております。

## オプション検査のご案内

種類	検査項目	料金	内容説明	受診をお勧めする方
動脈硬化	動脈硬化検査（ABI）	¥3,150	動脈硬化（血管が弾力を失い、血液の通り道が狭くなった状態）を調べます。	・高血圧、高脂血症、糖尿病、喫煙、肥満などの動脈動脈硬化を促進する危険因子のある方
	頸動脈エコー検査	¥3,675		
心臓	BNP	¥1,470	血液で、心臓に負担がかかっているか、また自覚症状のない潜在的な心疾患にかかっているかを調べます。	・心電図検査で引っかかったことのある方 ・心臓が気になる方
上腹部臓器	胃セット	¥5,250	ペプシノゲン検査+ヘリコバクターピロリ抗体	・胃の調子が悪いと感じる方 ・慢性胃炎や胃・十二指腸潰瘍にかかったことのある方 ・血縁に胃がんの多い方 ・胃部レントゲン検査、胃内視鏡検査を実施しない方
	ヘリコバクターピロリ抗体（血液）	¥2,100	血液でヘリコバクターピロリ（ピロリ抗体）の感染の有無を調べます。（ピロリ菌は胃・十二指腸潰瘍および一部の胃がんの原因になります。）	
	ペプシノゲン検査（血液）	¥4,200	血液で血中ペプシノゲン濃度を調べます。（血中ペプシノゲン濃度は胃粘膜萎縮の程度を反映し、胃の粘膜が萎縮すると、胃がん発生の危険度が増すと考えられています。）	
	ヘリコバクターピロリ菌（便検査）	¥2,100	便でヘリコバクターピロリ（ピロリ菌）の感染の有無を調べます。	
婦人科検診	婦人科セット	¥5,250	子宮がん検査+乳がん検査（乳腺エコーまたは、マンモグラフィー）	・女性の方
乳がん検診	乳腺超音波検査	¥3,150	超音波を用いて乳腺疾患を調べます。	・40歳未満の方、乳腺の発達の良い方
	マンモグラフィー	¥4,200	レントゲンを用いて乳腺疾患を調べます。	・40歳以上の方
子宮がん検診	頸部細胞診	¥4,200	子宮頸部より細胞を擦り取り、顕微鏡で観察し、がん細胞の有無を調べます。	
	HPV検査	¥3,780	細胞診検査同様、頸部より細胞を擦り取り、ヒトパピローマウイルス感染の有無を調べます。	
糖尿病	インスリン検査	¥1,260	血液で空腹時の基礎インスリン量を調べます。2型糖尿病、予備軍を調べる糖尿病負荷試験もあります。（インスリンの追加分泌等を調べます。）	

上記の他にも多種多様なオプション検査をご用意しております。実施曜日が限定される検査もありますので、気になる項目があればお問い合わせください。また、ホームページでも詳細をご覧ください。

## 小林記念病院 健康管理センター

TEL：0566-41-6548

FAX：0566-41-0084

受付時間：月・火・水・金・土  
午前8：30～午後5：30（祝・祭日を除く）

〒447-8510 碧南市新川町3-88

<http://www.aiseikan.or.jp>

[eigy@aiseikan.or.jp](mailto:eigy@aiseikan.or.jp)（担当：山科）



- 小林記念病院
- 小林記念病院デイケアセンター
- しんかわヘルパーステーション
- しんかわ介護サービスセンター
- 碧南市養護老人ホーム
- 健康管理センター
- しんかわ訪問看護ステーション
- しんかわデイサービスセンター
- 老人保健施設ひまわり

