社会医療法人社団 冶篤会 赤心堂病院



↑参加者全員で健康体操

↑活き粋健康講座の様子 保健師さんが教える

生活活動を増やすヒント

- ●バス→自転車に変える
- ●自転車→徒歩に変える
- ●階段を使う

上りなら速歩の倍の効果があります!

- ●家事の手を抜かない 掃除や庭の手入れ、洗車、動物の世話などは、 歩くより運動強度が高いです!
- ●買い物は徒歩で 重い荷物を持って歩くと運動強度はグッと 上がり、ランニングと同程度になります。
- ●電車やバスでは立つ 30分以内の乗車なら、立ってみませんか? バランス能力や下肢筋力 アップに役立ちます。
- ●何かをしながら 筋力強化 テレビを見ながら、歯磨き や皿洗いをしながら、足を もち上げ数秒キープ。膝 が痛い方は座ってやって みてください。



との工夫で大きい喜びを= ます。普通の歩幅と歩幅を10~20四拡げて散歩するのを比べると、 重が落ちやすくなります。 速度が速くなり、 例えば、体重の㎏の人の散歩

すことで減量につながります。 「散歩はしてないわ」という方も生活のあらゆる場面で生活活動を増

(6枚切りの食パン½枚分)

6カ月間続けると計算上は2㎏減ることに繋がります。

ちょ

約 80

の変化があります。

(1時間)

で比べてみ

て大きくしてみましょう。 その工夫とは…。 挫折してしまった方も挫折しそうな方も、 散歩をしているのに体重が減らない?? いくら歩いても体重が落ちない 歩幅を変えるだけ! かも…。 身体活動量がアップするため、 歩幅を10~20m拡げると歩 人は、 歩幅を意識し そんな経験はありませんか? ちょっとの工夫で体重が落



健診専門施設

赤心堂 総合健診クリニック

健や

旨導を受

私たちの活動の実際をご紹介しま

ます。まだ、健康診断をご利用でな のご参加をいただけるよう楽しくた 者の方々に支えられ平成28年度も実 実践しやすいことをお伝えしようと らの予防」をテーマに、より身近に 施が決まりました。広く地域の方々 企画してきました。毎回大勢の参加 になる時間にしていきたいと思い 加わりました。「病気になる前か *小江戸で赤心活き粋健康講座

存じですか 保健指導」も受けられることをご 皆様は健康診断を受けられる日に

健康診断をご受診された方々のさら や改善をしていただくことを願い なる健康維持に寄与できればと考え 保健指導のチームを立ち上げました。 『保健師2名:管理栄養士1名』で 当健診クリニックでは、 健康管理

ボリックシンドロームについて知っ ていただこうというものでした。 始めまた。開講の目的は、まずメタ 健康診断の受診後に、栄養講座に その後、平成26年9月から月に1 当クリニックでは平成23年度から

い方も是非ご参加ください(3ペー

断)」といえばわかりやすいでしょ 指導という言葉より「メタボ健診 始めています。特定健診・特定保健 康保険の方を対象に特定保健指導を (メタボリックシンドローム健康診 また、昨年からは川越市の国民健

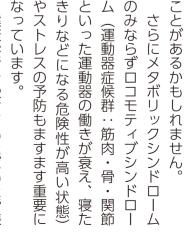
が保健指導です。 の生活習慣をちょこっと変えるヒン ルできるのは生活習慣要因です。そ ます。このうち、自分でコントロー 環境要因、生活習慣要因がかかわり 病気の発症には、遺伝的要因、外部 はじめようというものでもあります してこの健康診断は病気になる前: 長・体重測定、血圧測定、血液検査 内容になっています。そのため、 ので、特に内臓脂肪肥満に着目した 康診断です。内臓脂肪肥満が重大な つまり医療機関にかかる前に予防を に加え腹囲測定が始まりました。そ **抦気につながることがわかってきた** ^を一緒に考えましょう、というの これは平成20年度から始まった健

定健康診査(セットC)を受診し対 川越市国民健康保険にご加入で特

ます。 象になって けしており るよう声か 指導ができ 当日の保健 いる方には

血圧・脂質 ない方でも になってい また肥満

われる方も生活の中で見直すとよい しゃいます。やせているけど…と言 値が異常になっている方がいらっ ル・HDLコレステロール)・血糖 (中性脂肪・LDLコレステロ



えています。 の健康を末永くサポートしたいと考 健康診断を受けていただいた皆様

管理栄養士 坪内 真由美

赤心堂病院糖尿病講座のご案内

*予約不要、参加費無料 どなたでもお気軽にご参加ください

〈平成28年度〉

	日 程	講師	テーマ
1 回	4月16日 土曜日 14:00~	村磯 医師	糖尿病と付き合いながら過ごす
2回	6月18日 土曜日 14:00~	① 小見山 臨床検査技師 ② 宇佐美 看護師(日本糖尿病療養指導士)	①どんな検査をするのかな?
∠凹			②日常生活どんなことに気をつけるの?
3回	9月17日 土曜日 14:00~	山崎 管理栄養士(日本糖尿病療養指導士)	なにをどれくらい食べたらいいのかな?
4回	11月19日 土曜日 14:00~	山賀 理学療法士	運動って本当に血糖値を下げるの? 血糖の簡易測定で体感してみましょう!
5回	29年1月21日 土曜日 14:00~	魚住 薬剤師(日本糖尿病療養指導士)	ここが知りたい、糖尿病薬
6回	29年3月18日 土曜日 14:00~	①平田 透析看護 認定看護師 ②堀江 看護師	①腎臓にも気を付けて! 知っておこう透析について ②足を見る?足先の変化に要注意?!

*場所:赤心クリニック 4階会議室

お問い合わせ: 049-243-9519

社会医療法人社団 尚篤会 赤心堂病院





赤心活。特健康講座

*予約不要、参加費無料

〈平成28年度〉

日 程	テーマ	講師
4月30日(土)	先生、教えて!! 私の健診結果どうですか? 〜健診結果の見方や二次検査の受診方法について〜	医師
5月28日(土)	あなたのお口健康ですか?	歯科医師
6月25日(土)	知らなきゃ損!!保健師を活用しよう! (★)	保健師
7月30日(土)	運動講座(★)	健康運動指導士
9月24日(土)	中国3000年・薬膳の知恵を食卓に(★)	管理栄養士
10月29日(土)	アロマでリラックス	アロマ講師
11月26日(土)	あなたの血管大丈夫?? ~動脈硬化について~(★)	保健師
12月17日(土)	危険! ヒートショック!! ~血圧について~(★)	保健師
29年2月25日(土)	健診でわかる目の病気!!	医師
29年3月25日(土)	介護予防と医療費のおはなし(★)	事務

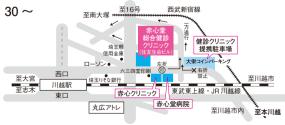
*時間:14:00~(土曜日の午後です)7月30日運動講座は14:30~

*場所:赤心堂総合健診クリニック 5階栄養相談室

*全講座参加の方にはすてきなプレゼントがあります。

★マークの日は、動きやすい服そうでおこしください。 水分補給用飲み物、タオルもご持参ください。 運動講 座でない日にも簡単な運動を行う予定です。

講座終了後、特定保健指導を利用され 圧の測定なども致します。



お問い合わせ: 049-243-5550

赤心堂総合健診クリニック

人間ドックのご案内

受診される方へ

●完全予約制

すべて予約制になっております。受診セットをお送りするのに日数を要し ますので、ご希望日が決まりましたらなるべく早くお知らせください。

●予約申し込み

毎週月曜日から土曜日の間、午前9時から午後4時30分まで電話で予約の受 付をしております。健康保険組合、共済組合などの団体や事業所に所属の 方は申し込み方法を勤務先にお尋ねください。

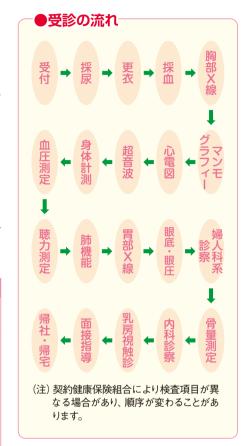
●健診日時

健診日は日曜、祝日を除く毎日、朝8時30分から受付いたします。お帰りに なれる時間は遅くとも午後2時30分頃です。

●婦人科検査

子宮がん、乳がんなどの婦人科検査を同時に受診ご希望の方は、予約受付 の際にお申し出ください。なお、婦人科検査料金は、別途加算となります。

検査項目	検査内容とチェックされる病態
問診票	問診票記入により貴方の現在の健康状態、既往症·主訴·家族歴·環境 などをチェックします。
消化器系	胃部X線撮影で胃部・食道・十二指腸の異常がないかどうかをチェックします。 便潜血反応で大腸・ 直腸の異常がないかどうかをチェックします。超音波検査で胆のう・肝・腎・膵臓・脾臓などの異常がないかどうかをチェックします。 血液検査で ① 脂質代謝・糖尿病・肝・腎・膵臓などの機能・悪性腫瘍などをチェックします。 ② 貧血・血液疾患などをチェックします。 ③ リウマチ・痛風・感染症などをチェックします。
呼吸器系	胸部X線撮影で胸部疾患をチェックします。 肺機能検査で肺の働きなどをチェックします。 喀痰検査の細胞診で悪性疾患の検査をします。
心脈管系	心電図計・血圧計で高血圧・低血圧・心筋梗塞・狭心症・心臓肥大・ 心拍数・不整脈などをチェックします。 眼底カメラ・眼底検査で動脈硬化・網膜疾患・眼底出血・白内障・ 緑内障・高血圧・糖尿病性疾患などをよりチェックします。
腎泌尿器系	尿検査で腎障害・尿路系疾患などをチェックします。
内科診察	心音・呼吸音・腹部の触診をチェックします。
婦人科系	内診により子宮筋腫・卵巣のう腫などを検索します。 子宮細胞診検査により子宮がんをチェックします。 乳房視触診・マンモグラフィーにより乳がんをチェックします。





社会医療法人社団 尚篤会

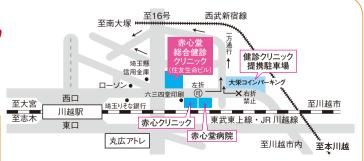
赤心堂総合健診クリニック

日本病院会 優良自動化健診施設指定 健康保険組合連合会指定施設 共済組合 各健康保険組合指定

日本総合健診医学会 優良認定施設 人間ドック学会認定医

人間ドック健診情報管理士 マンモグラフィ検診施設画像認定施設

読影認定医師·認定技師



お問い合わせ先: TEL 049-243-5550

認定区分について

🥯 赤心堂グループは 🕼



看護師・助産師の皆さんを募集しております。患者さんのために一緒に働きませんか。

(2)法定義務を上回る短時間勤務制度が

職場に定着している企業

(1)女性が多様な働き方を選べる企業

3

企業 (出産した女性が現に働き続けてい

3)シル (2)ゴールド:認定基準のうち4つ

:認定基準のうち2つ

以上に該当

以上に該当

(1)プラチナ:認定基準全てに該当

の認定区分に分かれています。 該当する基準の数に応じて、 以下の3つ

6

)取り組み姿勢を明確にしている企業

(5)男性社員の子育て支援等を積極的に

行っている企業

(4)女性管理職が活躍している企業

認定基準について

認定制度とは

支援するため、 タイムなど、複数の働き方を実践してい る企業等を県が認定するものです。 ・この制度は、 短時間勤務やフレックス 仕事と子育て等の に両立を

多様な働き方実践企業

当院には安心して勤務できる条件があります

- ●研修制度の充実(教育年間計画)
- ●段階的な教育計画で専門知識と技術が身につき自 立できます
- ■認定、専門コース希望者に安心して学べる支援制 度の充実
- ●保育所 (24時間) の充実 (育休明け~)
- ●時間外勤務の減少 ●有給休暇消化できます

詳細はホームページの「看護部」→「看護師募集要項」を ご参照ください。

http://www.sekishindo.or.jp/

B

皆様から選ばれる施設 いつでもかかれる施設 まごころで奉仕する施設 な医療の実現に努めます。関連機関と連携して効果的私達は地域において、他の 私達は患者様の知る権利を 尊重し、 健康と福祉の増進に努めます づいて納得していただける 医療の提供に努めます。 お互い の信頼に基

私達は新たな医学知識と医療 気持で患者様に接し、私達は赤心(まごころ 技術を習得し、地域の方々の 患者様の立場を尊重するこ

病 院 理 (まごころ) 念

社会医療法人社団 尚篤会

赤心堂病院



赤心堂病院

住所/川越市脇田本町25-19 TEL.049-242-1181(大代表)

- 診療科目 外科・整形外科・リウマチ科・ 産科・婦人科・内科・循環器科・消化器 科·消化器外科·呼吸器科·泌尿器科· 肛門外科·脳神経外科·小児科·皮膚科· 乳腺外科·専門外来(糖尿病·乳腺外来· ストーマ外来)・内視鏡外科・麻酔科・形 成外科・放射線科・リハビリテーション科
- ▶特殊治療装置室

人工透析室・CT室・MRI室

- ▶第二次救急病院指定
- 各種学級 母親学級、糖尿病教室

赤心クリニック

*循環器科·泌尿器科·人工透析施設 住所/川越市脇田本町25-18

TEL.049-242-8601

赤心堂総合健診クリニック

*健診専門施設

住所/川越市脇田本町23-1

TEL.049-243-5550

上福岡腎クリニック

*人工透析専門施設

住所/ふじみ野市霞ヶ丘1-2-27 ココネ上福岡2F TEL.049-261-2300

ご不明な点はその場でお問い合わせ下さい

赤心堂グループ

ホームページアドレス http://www.sekishindo.or.jp